

・イベント・講座

図書館

秋の朗読サロン

東久留米図書館友の会による朗読サロンを開催します。この機会に耳で文学を味わってみませんか。

📅10月24日(土)午後1時半～3時📍南部地域センター2階講習室👥18歳以上の方📍先着30人🚗車で来場不可📅9月15日(火)～10月22日(木)に電話または直接ひばりが丘図書館カウンターへ(休館日を除く)📞同館 ☎042・463・3996

文化

南町地区センター『第43回地域文化祭』

南町コミュニティ図書室主催の地域文化祭を開催します。

📅10月17日(土)午前9時～午後5時、18日(日)午前9時～午後4時📍南町地区センター👥▼展示の部(手芸・書道・絵画・写真他)▼芸能の部(カラオケ・日舞)▼その他にも近隣保育園、小学校および市内児童館のこどもたちの作品の展示、運営委員手作りのバザー📍南町コミュニティ図書室 ☎042・472・1159

女声コーラスゼーレと一緒に歌いましょうLet's Sing

📅11月3日(火)祝午後2時開演(1時半開場)📍南部地域センター2階講

習室👥女声コーラスゼーレによる1960～1990年代の歌謡曲を中心とした合唱プログラム。お客様と一緒に歌います📍先着80人費500円🚗車で来場不可📅9月16日(水)午前10時より南部地域センター、市民プラザ窓口にてチケット販売開始(電話予約不可)📍同センター ☎042・451・2021

ミュージカル「白雪姫」

グリム童話で有名な白雪姫のこどもから大人まで楽しめる本格的な創作ミュージカルをお楽しみください。チケット購入者先着30人限定で、バックステージツアーを開催します。

📅11月29日(日)午後2時半開演(午後2時開場)📍生涯学習センター📍先着500人👥出演 土田若菜氏、堀籠成隆氏他 📍前売2,800円(中学生以下1,300円)全席指定。3歳未満の膝上鑑賞は無料📅9月18日(金)午前9時から電話または同センター(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)で📍同センター ☎042・473・7811

スポーツ

ターゲット・バードゴルフ競技体験会

シニアの健康維持、体力増進に最適なスポーツです。

📅10月7日(水)・14日(水)・19日(月)(予備日21日(水))、いずれも午前9時半～11時半📍滝山球場👥ミニゴルフ👥市内在住・在勤で60歳以上の健康な方📍先着60人📍東京都公認指導者📍無料📍用具の貸し出し有り📍主催は都スポーツ協会・市体育協会、主管は市

ターゲット・バードゴルフ協会📅9月25日(金)までに(必着)、往復はがきに体験会名・住所・氏名・年齢・電話番号・在勤の場合は勤務先(返信用にも住所・氏名)を記入の上、〒203-0012、浅間町2-19-17、佐藤盛男宛て郵送を📍市体育協会事務局 ☎042・470・2722、または市ターゲット・バードゴルフ協会・佐藤 ☎042・458・7158

第8回 活き活き社交ダンスの集い！

今年も社交ダンスパーティを開催します。涼秋のひと時をフリーダンスとミキシングでお楽しみください。📅11月1日(日)午後1時から📍市民プラザホール費無料📍活き活き健康の会会長・佐藤 ☎090・5396・4544

第39回市民硬式テニス大会(シングルス)

📅📍①11月7日(土)(予備日11月14日)男・女シングルス2部②11月8日(日)(予備日11月15日)男・女シングルス1部📍市内各コート費▼会員＝2,000円▼非会員＝2,500円📍参加資格などの大会要項は市テニス連盟📍で確認を(大会1週間前に掲載予定)▼主催は市テニス連盟📅10月8日(休)までに、同連盟📍で申し込みの上、郵便振替(00190-2-632369、加市テニス連盟📍入者名「東久留米市テニス連盟」)、通信欄に、郵便番号・住所・氏名・電話番号・種目・所属(勤務先名・学校名・連盟傘下サークル名・テニススクール名)を記入の上、振り込みを(振込手数料は自己負担)📍同連盟📍へ

くらし

第5回東部地域センターみんなの交流祭

大人も、こどもも、大集合！📅9月26日(土)・27日(日)午前10時から📍東部地域センター👥東部地域センターを拠点にさまざまな活動をされている方々の音楽ステージや展示など、成果発表の場です。こどもがうれしいヒーローショーに、屋外ではキッチンカーやフリマも🚗車で来場不可📍同センター ☎042・470・8020

東久留米市赤十字奉仕団「日帰りバス旅行」に参加しませんか

市内在住で、満70歳以上のひとり暮らしの方を対象に、日帰りバス旅行を開催します。行き先は神奈川県三浦半島方面です。📅10月14日(水)午前7時15分に市役所前集合、午後6時半頃帰着予定(雨天決行)📍旅程 市役所→城ヶ島公園散策→三崎港マグロ料理の昼食→港直産センター買い物→くりはま花の国散策→市役所📍ひとり暮らし(満70歳以上)の市民の方📍先着40人(応募多数の場合は抽選)費8,000円(食事代・写真代を含む。申し込み時に集金)📅9月30日(水)午前11時～正午に、市

役所2階204会議室で(身分証明書〈生年月日がわかるもの〉と緊急連絡先をお持ちください)📍同奉仕団委員長・宮原 ☎042・473・1952

市民自主企画講座「和の心で共生するやまところ」

つながってしあわせパワーをゲットしよう！

📅10月23日(金)午後2時～3時(1時半受け付け開始)📍西部地域センター第2・3講習室👥東久留米市の夏まつりなどを例に、外国の訴訟社会と異なる日本人の共生の知恵を学ぶ👥市内在住・在勤・在学の方📍先着50人📍横井修氏(NPO法人東久留米ふれあいの街理事長)📍企画運営は滝山の絆、主催は市教育委員会、主管は市文化協会📅9月14日(月)～10月16日(金)に、市文化協会📍、電話、またはFAXで。FAXの場合は講座名・氏名・住所・年代・電話番号を記入の上、同協会宛て送信を📍同協会 ☎042・477・4700(FAX同)。電話受付は第4月曜日を除く平日の午前9時～午後5時)



同協会📍

・けんこう

高齢者の方へのインフルエンザ予防接種・新型コロナウイルス感染症予防接種情報

10月1日(休)より、高齢者に対するインフルエンザ予防接種・新型コロナウイルス感染症予防接種が始まります。

市内の指定医療機関、接種費用、その他の詳細については、広報10月1日号および市📍などでお知らせします。

📍予診票の個別発送は実施せず、市内の指定医療機関に予診票を設置します。市内の指定医療機関で接種を受ける場合は、医療機関で予診票を記入してください

📍健康課予防係 ☎042・477・0030

食事・健康相談

自身や家族の食事内容や健康について心配なことはありませんか。生活習慣病の予防や、普段の生活をより健康的に見直したい方の食事・健康相談をしています。ご本人のほか、家族からの相談もできます。

📅10月2日(金)午後1時半～4時15分(予約制。1人30分程度)📍わくわく健康プラザ1階👥生活習慣病予防や健康づくりについての個別相談、体組成(体脂肪率や筋肉量など)の測定📍先着4人(予約枠4枠)📍管理栄養士、保健師📍直近の健康診断(血液検査等)の結果表、食事記録(1～2日間ほど)など📍市📍の申し込みフォームまたは電話で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022へ📍同係



市📍



光回線サービスの電話勧誘トラブル

Q. 自宅の固定電話に、現在契約している大手通信会社を名乗る事業者から「今より安くなるので、契約内容を変更しないか」と電話がかかってきた。詳しい料金や説明書類もないまま契約してしまい、改めて事業者を確認すると、覚えのない複数のオプション契約もついていたため、すべて解約したい。(70代 男性)

A. 電気通信事業法では、契約前の説明時に契約内容を記載した説明書面を消費者に交付し、その書面に基づいて説明することが原則ですが、今回のように説明書面の交付がないまま契約になる事例があります。また、正しい事業者名を名乗らなかったり、サービス名を告知しないなど、契約中の事業者であるかのように装って誤認させるケースや、口頭で説明された

内容と実際の契約内容が異なりトラブルになるケースも見られます。さらに、光回線サービスの他に「動画配信サービス」など契約した覚えのないオプションにも加入させられ、無料期間内の解約手続きを知らずに請求が続くケースもあります。

光回線サービスの契約は、電気通信事業法の「初期契約解除制度」の対象です。契約書面が届いた日を初日とした8日目までに契約解除の書面を出すことで、中途解約の違約金の負担なく契約解除が可能です。ただし、事務手数料、解約までの通信サービス料金、工事が実施された場合の工事費用等の実費は支払う必要があるため、解約したいと思ったら速やかに事業者申し出ましょう。不安に思った場合やトラブルが生じた場合には東久留米市消費者センターに相談してください。

《消費者相談》まずは電話で相談を●平日の午前10時～正午、午後1時～4時＝市消費者センター ☎042・473・4505

●平日および土曜・日曜日、祝日の午前10時～午後4時(年末年始を除く)＝消費者ホットライン ☎188

スポーツ健康ウィーク
まろにえ★みんなDEディスコ

フレイル予防のディスコをします。ミラーボールの下で音に合わせて体を動かしましょう！

📅10月11日(日)午後 2 時～3 時半 (予定)📍生涯学習センター🎵音楽に合わせて楽しく体を動かそう！懐かしのディスコナンバーを中心に、世代を超えて楽しめるダンスタイム。あなたの「踊りたい曲」も事前募集します！
📍先着50人👨🎤DJ GATTSU🎫入場無料(要整理券)🍷飲み物👟踊りやすい服装で📅9月15日(火)午前 9 時より窓口、電話、またはオンラインチケット販売サイト[teket]より整理券をお申し込みください ※詳細は同センター📍📍をご覧ください📍同センター☎042・473・7811(第4月曜日を除く午前 9 時～午後 9 時)

若さを保つ！元気食教室
～フレイル予防・低栄養予防のために～

「食事の内容が偏ってきた気がする」「最近痩せてきたかも」なんて気づきはありますか？この教室では、管理栄養士からわかりやすく食の知識を学び、普段の食事を振り返りながら、これからの食事のヒントを見つけていきます。

📅全 2 回。10月14日(水)・28日(水)のいずれも午前10時～11時45分(2 日とも参加できる方に限る)📍西部地域センター🎫簡単に栄養のある食事や料理方法についての講義など📍市内在住の65歳以上で、医師から食事制限の指示が出ていない方(初回の方優先)📍先着12人📅9月15日(火)午前 9 時から電話で介護福祉課地域ケア係 ☎042・470・7777(内線 2501～2503)へ📍同係

ロコモティブシンドローム予防講演会

■スマホ・デスクワーク世代のロコモ予防

今の生活が、10年後20年後の体を作ります。いつまでも趣味や仕事を楽しめる体をつくるために、ロコモ予防について学んでみませんか。

※ロコモ(ロコモティブシンドロームの通称)加齢に伴う筋力の低下や骨、関節の疾患など運動器の障害により、「立つ・座る」などの機能が低下する状態のこと

📅10月16日(金)午前10時～正午📍市民プラザホール(市役所 1 階)📍市民の方📍先着50人程度👨🎤子田純夫氏(東久留米市医師会)🎫無料📞手話通訳など配慮が必要な方はお早めにお申し出ください📅9月15日(火)～10月 9 日(金)に、市庁の申し込みフォームまたは電話で健康課へ📍健康課保健サービス係☎042・477・0022

第18回くるねっと特別講演会
「骨折を予防する・健康な身体づくりの実践法」

年齢を重ね、足腰の筋力に衰えを感じる様になると転倒や骨折への不安が高まります。骨折は機能障害や生活への影響が残るリスクがあり、できる限り避けたいもの。そのためには、転倒や骨折を予防する健康な身体づくりが必要になります。

明治薬科大学の石井文由教授を講師にお迎えして、転倒や骨折にくい身体づくりに重要な食習慣や睡眠習慣、運動習慣について、実践指導を交えながらお話しいたします。

📅10月18日(日)午後 1 時半～3 時半📍市民プラザホール(市役所 1 階)

📍先着50人👨🎤石井文由氏(明治薬科大学セルフメディケーション学研究室寄付講座教授)🎫無料🍷タオル、飲み物(水分補給のため)👟動きやすい服、靴で参加を📅9月15日(火)午前

9時から申し込みフォームまたは電話で、くるねっと・石井または企画調整課へ📍くるねっと・石井☎090・5403・7178または企画調整課☎042・470・7702



多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

0歳からのプラネタリウム

いっしょに おほしさまを ながめよう！赤ちゃん大歓迎！泣いてもOK！0 歳から3 歳くらいのお子様と楽しむプラネタリウムです。

📅10月 2 日(金)午前10時半～11時と11時半～正午

📍多摩六都科学館📍0 歳から3 歳くらいの乳幼児とご家族

📍各回先着220人🎫観覧付入館券(展示室+プラネタリウム 1 回)1,040円(4 歳～高校生420円)

📍乳幼児をお連れでない方の観覧はお断りする場合があります

📍他次回は12月24日(木)です

📍当日開館時よりインフォメーションにて観覧券を販売

📍多摩六都科学館☎042・469・6100



休日・準夜間診療

保険資格が確認できるものをご持参ください(資格確認ができないと自費診療になります)。受診時は必ず事前に電話でご連絡ください。

📍休日診療(日曜日と祝日の午前 9 時～正午および午後 1 時～4 時半)
※混雑状況により受付時間に変更になる場合があります。

📍内科・小児科※薬の処方最低限の日数です。
9月20日・23日・27日＝休日医科診療所
(滝山 4－3－14〈わくわく健康プラザ内〉、☎042・473・3663)
9月21日＝はぎわらクリニック
(上の原 1－4－11－103、☎042・471・2628)
9月22日＝石橋クリニック(東本町 8－9、☎042・477・5566)

📍歯科
9月20日～23日・27日＝休日歯科診療所
(滝山 4－3－14〈わくわく健康プラザ内〉、☎042・474・5152)

📍休日準夜間診療医療機関(診療科目・時間などは当日事前にご確認ください)

9月20日・22日・27日＝前田病院
(中央町 5－13－34、☎042・473・2133)
9月21日・23日＝滝山病院(滝山 4－1－18、☎042・473・3311)

📍平日準夜間小児初期救急診療

月曜～金曜日(午後 7 時半～10時半)
＝多摩北部医療センター(東村山市青葉町 1－7－1、☎042・396・3811)

10月の無料相談

相談内容(定員)	相談日	時間	相談員	予約開始日時	場所	問い合わせ先
法律相談(各日 8 人)	7 日(水)	午前10時から	弁護士	9 月25日(金)	市民相談・暮らしの窓口相談室(市役所 2 階)	各予約開始日の午前 8 時半から電話で福祉総務課相談支援係 ☎042・470・7749
	14日(水)					
	21日(水)					
	28日(水)					
不動産・相続・会社の登記等相談(5 人)	7 日(水)	午後 1 時から	司法書士	9 月18日(金)		
表示登記・土地の境界等登記相談(4 人)		午前10時から	土地家屋調査士			
相続・遺言・成年後見等手続き相談(5 人)	14日(水)	午後 1 時から	行政書士	10月 8 日(木)		
税務相談(5 人)	21日(水)		税理士	10月13日(火)		
人権・身の上相談(4 人)		午後 1 時半から	人権擁護委員	10月15日(木)		
不動産取引相談(5 人)	1 日(木)	午後 1 時から	宅地建物取引士	9 月17日(木)		
交通事故相談(5 人)	28日(水)	午前10時から	弁護士	10月22日(木)		
年金・労災・雇用・保険・人事管理等相談(4 人)			社会保険労務士			
女性の悩みごと相談(各日 4 人)	5 日(月)	午前10時～午後 7 時	女性カウンセラー	9 月16日(水)	市商工会館	市商工会 ☎042・472・0061
	9 日(金)					
	19日(月)					
	26日(月)					
女性弁護士による法律相談(4 人)	2 日(金)	午前 9 時半～午後 0 時半	女性弁護士	9 月18日(金)		
経営相談	平日	午前10時～午後 4 時半	市商工会経営指導員	前日まで予約可	市商工会館	市商工会 ☎042・471・7577

相談内容	相談日	時間	相談員	場所	問い合わせ先
耐震相談	9 日(金)	午後 2 時～4 時45分	東久留米建築設計協会会員	市役所 1 階 屋内ひろば	施設建設課 ☎042・470・7756
教育相談 ※電話相談も可	火曜～土曜日	午前10時～午後 5 時 (滝山のみ水曜日は午後 6 時まで)	教育相談員	中央相談室(成美教育文化会館内教育センター)	中央相談室 ☎042・473・3667
	月曜～金曜日			滝山相談室(西部地域センター内)	滝山相談室 ☎042・475・8909
母子・父子相談	開庁日	午前 8 時半～午後 5 時	母子・父子自立支援員	児童青少年課(市役所 2 階)	児童青少年課 ☎042・470・7736
身体障害者相談	平日	午前 9 時～午後 5 時	身体障害者相談員	さいわい福祉センター	原則、前月末までにさいわい福祉センター ☎042・477・2711
知的障害者相談			知的障害者相談員		
心身障害者(児)相談			さいわい福祉センター支援員		
職業相談	開庁日	午前 9 時～午後 5 時	ハローワーク三鷹職員	市役所 2 階 ワークコーナー	
住宅増改築相談	8 日(木)	午前10時～正午、午後 1 時～4 時	市住宅増改築等斡旋事業登録団体協議会	市役所 1 階 屋内ひろば	直接会場で
消費者相談	平日		消費生活相談員	市消費者センター(市役所 2 階)	市消費者センター ☎042・473・4505
行政相談	10月は実施しません(次回は11月11日(水)実施予定)				福祉総務課相談支援係 ☎042・470・7749
生活困窮者自立相談	開庁日	午前 9 時～午後 4 時	相談支援員	福祉総務課(市役所 2 階)	

高齢者被害特別相談を実施します

市では、都が実施している「高齢者被害防止共同キャンペーン」に参加し、高齢者の消費者被害の未然防止・拡大防止を目的に特別相談を実施します。

高齢者の皆さんをはじめ、ご家族やホームヘルパー、ケアマネージャーなど周囲で支援している方もお気軽にご相談ください。

日 9月28日(月)～30日(水)の午前10時～正午、
午後1時～4時

場 市消費者センター(市役所2階)

申 同センター ☎042・473・4505

※相談希望者の方は、まずはお電話で相談ください

問 地域振興課消費生活・施設係

☎042・470・7777(内線2432)

「おかしい?」と思ったら、すぐ相談!

点検商法

「早く交換した方がいい!」など不安をあおられ契約を迫られた!

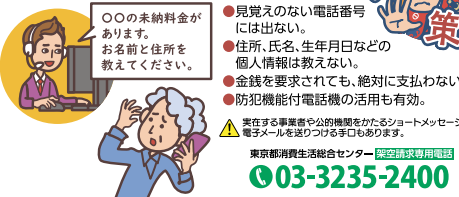


- 点検と言われたら、相手の身元を確認する。
- 契約を迫られても、その場で判断しないで、消費生活センターや身近な人に相談する。

⚠給湯器・リフォーム(外壁・床下・屋根)などでも同様のトラブルがあります。

架空・不当請求

身に覚えのない請求をされた!



- 見覚えのない電話番号には出ない。
- 住所、氏名、生年月日などの個人情報教えない。
- 金銭を要求されても、絶対に支払わない。
- 防犯機能付電話機の活用も有効。

⚠実在する事業者や公的機関をかたるショートメッセージ、電子メールを送りつける手口もあります。

東京都消費生活総合センター 架空請求専用電話
☎03-3235-2400

みんなで悪質商法を見逃すまい!

通信販売トラブル

「1回だけ!」のつもりで購入したら、「定期購入」だった!

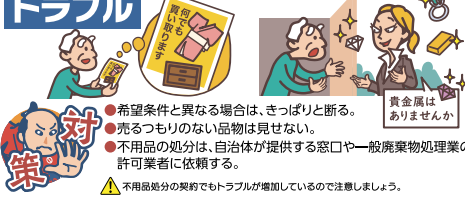


- SNSや動画配信サービス等の「安さ」「お得」「お試し」を強調した広告に注意する。
- 購入・返品条件をよく確認してから注文する。
- ネット通販では、広告や最終確認画面をスクリーンショットで保存する。※パソコン・スマートフォンなどの画面に表示されている情報を基盤として記録する機能のこと。

⚠通信販売には、法律上のクーリング・オフ制度はありません。

不用品買い取りトラブル

売るつもりのないものまで持っていかれてしまった!



- 希望条件と異なる場合は、さっぱりと断る。
- 売るつもりのない品物は見せない。
- 不用品の処分は、自治体が提供する窓口や一般廃棄物処理業の許可業者に依頼する。

⚠不用品処分の契約でもトラブルが増加しているので注意しましょう。

観光・文化施設、飲食店、神社仏閣などを巡り、地域のキャラクターのスタンプをたくさん集めて、景品をゲットしよう!

▼オリジナルグッズを手に入れよう!

スタンプを10個以上で、オリジナルグッズを先着でプレゼント

▼全スタンプ制覇した方は、豪華特典チャンス!

25個のスタンプを全て集めると、地元の名店の食事券や人気ゲーム機などが抽選で当たるプレゼントに応募可能です

▼クイズに正解して、当選確率を上げよう!

スポットにちなんだクイズを全問正解で当選確率がアップします

他▼共催は小平商工会、東村山市商工会、清瀬商工会、東久留米市商工会、西東京商工会▼協力は多摩北部都市広域行政圏協議会

「TAMA☆ろくと巡礼物語!」 スタンプラリー2026

開催期間：10月1日(木)～11月30日(月)

都商工会連合会多摩観光推進協議会は、多摩北部都市広域行政圏協議会(小平市・東村山市・清瀬市・東久留米市・西東京市)の協力のもと、市内経済の活性化を目的に、スタンプラリーを実施します。

指定されたミッションをクリアすると、素敵な景品がもらえます!ぜひご参加ください!

問「TAMA☆ろくと巡礼物語!」事務局

同スタンプラリー公式サイトのお問い合わせフォームからお問い合わせください。



同スタンプラリー
公式サイト

東久留米てくてくさんぽ～自由学園建築探訪～

昨年に「昭和100年」を記念して実施された自由学園の建築物に触れて学ぶ、地域文化財のアーカイブ企画を今年も実施します。100年以上、地域の中で長く人々に親しまれてきた自由学園について、その記憶と歴史を体験してみませんか。

日 10月3日(土)午後2時～4時(予定) 場 自由学園(学園町1-8-15)

内 キャンパスの歴史的建造物の室内外見学と撮影。講師によるガイド

定 先着20人 師 福田氏(自由学園明日館館長) 費 1,300円(保険代込み)

持 室内履き(上履きやスリッパ)、飲み物など

注 本企画の運営・実施は生涯学習センターとなります。

自由学園へのお問い合わせはご遠慮ください

他 参加者撮影写真展「光と空間の記憶 歴史を生きる建物の肌にふれて～自由学園 建築探訪～」を10月3日(土)終了時～15日(木)午後5時に生涯学習センターロビーにて実施予定。

申 9月15日(火)午前9時から電話または同センターで

問 同センター ☎042・473・7811(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)

みのり塾

秋野菜の収穫体験!

環境学習の一環として農家の方と連携し、農作業を通じて水と土の力を学びます。今回は、秋ナス・ネギ・ほうれん草などの秋野菜の収穫を体験します。

日 10月17日(土)午前10時～正午頃(予定) ※雨天中止

場 南沢篠宮農園(篠宮ファーム)

対 小学生(小学3年生以下は保護者同伴)

定 先着15人(同伴の保護者除く)

持 軍手、筆記用具、新聞紙、飲み物、タオル、帽子

注 汚れても良い服装・長靴でご参加を

他 ▼主催＝市市民環境会議環境学習部会

▼協力＝子どもセンターひばり

申 9月19日(土)午前10時～30日(水)午後5時に、申し込みフォームで

問 環境政策課 ☎042・470・7753



申し込み
フォーム

広告 内容については広告主にお問い合わせください