

スポーツ健康ウィーク 東久留米2026

10月1日(木)～12日(月・祝)
各種イベントの開催は11月まで続きます。

生涯学習課スポーツ振興係 ☎042・470・7784

10月1日(木)から「スポーツ健康ウィーク東久留米2026」を開催します。スポーツや健康づくりに関するイベントをとりまとめてお知らせし、市民の皆さんのイベント参加を推進することで、健康で活力に満ちた地域の実現を目指します。こどもから高齢の方、障がいのある方など、さまざまな方が楽しめるイベントを用意していますので、たくさんの方の参加をお待ちしています。



市HP

関連イベントの一部を紹介 ※その他のイベントについては、今号の2面をご覧ください(期間外での対象イベントもあります)。

フィットネスウォーキング「歩く」を知って健康に

運動としての効果的な歩き方や転倒予防のための安全な歩き方、自宅でできる足裏マッサージをお伝えします。
日10月10日(土)午後1時半～3時頃予定(午後1時から受け付け)場スポーツセンター第一体育室 対18歳以上 定先着40人 師池邊照彦氏(スポーツ推

進委員、健康運動指導士、フィットネスウォーキングインストラクター)費入場料100円 特室内履き、飲み物(フタ付き)、タオル 申9月15日(火)～10月8日(休)午後5時に申し込みフォームで 生涯学習課スポーツ振興係 ☎042・470・7784



申し込みフォーム

第41回ファミリースポーツフェスティバル

日10月12日(月・祝)午前10時～午後3時(午後2時半まで受け付け)
場内下表のとおり 費各会場での開催時間中は無料 特室内履き
送車での来場はできるだけご遠慮ください
他▼雨天実施▼主催は市・市体育協会

申▼エアロ日和＝9月15日(火)午前10時からスポーツセンターへ電話(☎042・470・7900)または直接同センター窓口で
▼その他の実施種目・体験コーナー＝当日会場で
問市体育協会事務局 ☎042・470・2722



同協会HP

場所		種目等	時間
東久留米市スポーツセンター	1階	第1体育室	・ソフトバレーボール ・クライミング ・ユニカール ・ストラックアウト ・ピックルボール
		第1武道場	ドッジボール
		第2武道場	昔ながらのあそび(けん玉、お手玉、おはじきなど)・ポッチャ
		ロビー	スカットボール 救急法の指導と体験(傷害の手当や人工呼吸、心臓マッサージ)
	2階	第2体育室	親子運動あそび
		エアロ日和	※スポーツセンターにて申込受付(先着40人)
		第3体育室	ラージボール卓球
	3階	トレーニング室	ジムトレーニング
		弓道場	アーチェリー 和弓
	大門中学校 校庭		ミニ運動会(スポーツ少年団)



アーチェリー体験コーナーの様子



ユニカール体験コーナーの様子

ラジオ体操講習会



小坂愛氏



福島波奈氏

NPO法人全国ラジオ体操連盟指導委員、NHKテレビ・ラジオ体操実技者を講師にお迎えして講習会を開催します。ラジオ体操をみんなで楽しく学びましょう！
日10月24日(土)午後1時半～3時(午後1時から受け付け)場スポーツセンター第1体育室 対市内在住・在勤の方 師小坂愛氏(NPO法人全国ラジオ体操連盟指導委員)、福島波奈氏(NHKテレビ・ラジオ体操実技者) 費無料 特室内履き、タオル、飲み物(フタ付き)、外履きを入れる袋 送車での来場はご遠慮ください 他支援は一般財団法人簡易保険加入者協会 申事前申し込み不要。当日会場で 生涯学習課スポーツ振興係 ☎042・470・7784

ピックルボール無料体験会

全米で流行のラケットスポーツ『ピックルボール』をスポーツセンターで無料体験会を開催します。
日10月25日(日)午前10時～午後1時 場スポーツセンター第1体育室 対小学1年生～大人 定50人(親子10組、こども10人、大人初心者10人、大人経験者10人) 師星谷直杜氏(国内外大会出場経験者。2025年7月PPA

Asiaメンズシングルス3.5 3位入賞) 費無料 特室内履き、飲み物(フタ付き)、タオル、パドル持参可 他パドル貸出数に限り有。お持ちの方はご持参ください 申9月15日(火)～10月23日(金)に電話または、スポーツセンター窓口で 問同センター ☎042・470・7900

(1面から続く)

スポーツ健康ウィーク東久留米2026
その他各課で予定している事業および取り組み一覧

事業・取り組み名	内 容	日程・期間	会場	問い合わせ先
シャキシャキ介護予防教室	【予約制】健康長寿の秘訣「運動・栄養・口腔ケア」について知識を深め実践する。地域参加への働きかけや自主グループの担い手の育成、体力測定、管理栄養士・歯科衛生士からの講話等を行います	9月18日～11月6日の毎週金曜日、8回コース。 各日午前10時～11時半	スポーツクラブ ルネサンス東久留米	介護福祉課 地域ケア係
スポーツ健康ウィーク 東久留米2026展示	スポーツ健康ウィークに合わせて、スポーツ・健康をテーマとした資料の展示を各館で実施します	10月1日(休)～31日(出)の午前9時～午後7時(休館日を除く) (全館毎週金曜日休館、中央図書館は第3火曜日も休館)	中央・滝山・ひばりが丘・東部の各図書館	各館へ
わくわくすこやか体操	イスに座りながらできる、高齢者にやさしく楽しい運動「わくわくすこやか体操」を実施します	①10月中毎日(火曜・日曜日、12日(月・祝)を除く)午前10時～11時 ②10月7日(休)・14日(休)・21日(休)・28日(休)午後2時～3時半	①中央町地区センター1階老人集会室 ②西部地域センター(滝山地区センター)	①中央町地区センター ②西部地域センター(滝山地区センター)
スポーツ健康ウィーク 東久留米2026パネル展	「食を通じた健康づくり」をテーマにした情報提供型パネル展を行います	10月1日(休)～10月15日(休)の午前9時～午後10時 ※最終日は午後4時まで	生涯学習センター1階ロビー	生涯学習センター
スポーツ及び健康関連食育事業	学校給食を通じて、食事について正しい理解を深めるため、健康な体づくりに必要な知識をランチ通信等で児童生徒に周知します	10月1日(休)～16日(金)のいずれか1日、給食時間等	各公立小中学校	学務課
ピンクリボンキャンペーン	10月はピンクリボン月間に合わせてピンクリボンキャンペーンを実施します。乳がん触診モデルを使用した体験コーナー、パネル展示やリーフレット配布等を行います	10月1日(休)・8日(休)・15日(休)・22日(休)・29日(休)の各日正午から	わくわく健康プラザ	健康課 保健サービス係
幼児のつどい運動会	幼児を対象とした運動会を行います	10月1日(休)午前10時半～11時20分(10時から受け付け)	スポーツセンター第1体育室	子どもセンターあおぞら
脳の健康教室	【予約制】ドリルを使った簡単な読み書き計算で脳の健康維持と認知症予防に取り組みます。簡単な体操や参加者同士の交流もできます	10月2日(金)～9年1月29日(金)の毎週金曜日午前10時～11時	都宮大門町2丁目 アパート集会室	介護福祉課 地域ケア係
食事健康相談	【予約制】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を対象に、食事や健康づくりの相談を実施します(詳細は6面へ)	10月2日(金)午後1時半～4時15分	わくわく健康プラザ1階	健康課 保健サービス係
わくわくすこやか体操呼びかけプログラム	【予約制】介護予防の活動に取り組む市民の自主的な活動を支援する4回コースの講座を実施します	10月6日(火)・13日(火)・20日(火)・26日(月)の午後2時～3時半	市民プラザホール	介護福祉課 地域ケア係
まろにえ★みんなDEディスコ	【予約制】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から最新曲まで、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！(詳細は7面へ)	10月11日(日)午後2時～3時半頃	生涯学習センターホール	生涯学習センター
若さを保つ！元気食教室 ～低栄養予防のために～	【予約制】長生きの秘訣「まんべんなく食べる」ことを基本に、自身の食生活を振り返り、管理栄養士の先生と一緒に学びます(詳細は7面へ)	10月14日(休)・28日(休)の2日間で1コース、各日午前10時～正午	西部地域センター	介護福祉課 地域ケア係
ロコモティスndrome予防講演会	【予約制】ロコモティブシンドローム(加齢による筋力低下などにより、立つ・歩くといった移動機能が低下した状態)の予防について、整形外科医による講演会を実施します(詳細は7面へ)	10月16日(金)午前10時～正午	市民プラザ	健康課 保健サービス係
わくわくウォーキング教室&健康づくり 応援アプリ「るるめナビ」活用説明会	【予約制】スマホ講師から健康づくり応援アプリ「るるめナビ」について学び、アプリを活用しながら、市内ウォーキングコースを健康運動指導士と共に歩きます	10月28日(火)午後1時15分～4時(1時から受け付け)	南部地域センター講習室	健康課 保健サービス係
体力測定会(西部地域センター)	高齢者向けの体力測定会を実施します(開眼片足立ち・握力測定・椅子立ち上がりテスト・口腔機能測定・TUGテスト<血圧測定・健康状態のアンケート記入あり>)	11月18日(火)午前10時～11時半(9時45分までに集合)	西部地域センター3階 多目的ホール	保険年金課 高齢者医療係



「市長のタウンミーティング」および「デジタルネイティブ世代(中学生～20代)と市長のタウンミーティング」を実施します



☎秘書広報課広聴担当 ☎042・470・7777 (内線2434)

市民の皆さんと、「ともに進める新しい東久留米づくり」をテーマにタウンミーティングを開催します。
お子さん連れでも大歓迎です。多くの方の参加をお待ちしています。

申し込み
不要

要
申し込み

全市民向け

市長のタウンミーティング

- 10月31日(土)午前10時～正午(西部地域センター多目的ホール)
 - 10月31日(土)午後3時～5時(スポーツセンター第1・2会議室)
 - 11月1日(日)午後2時～3時(市役所701会議室)
- ☑市内に在住する方

若い世代向け

デジタルネイティブ世代(中学生～20代)
と市長のタウンミーティング

- 11月1日(日)午前10時～正午(市役所701会議室)
- ☑市内に在住・在学する中学生から30歳未満の方
- ☑9月15日(火)～10月23日(金)午後5時に
申し込みフォームで



申し込み
フォーム

オンラインでも
意見を募集します！

デジタル掲示板「くるりっど」で意見を募集し、
タウンミーティング当日に紹介します。



くるりっど

意見投稿は
こちらから

- ☎▼当日は開催状況の撮影・録音を行う予定です
- ▼本ミーティングはご意見をいただく機会であり、質問にお答えする機会ではありません
 - ▼会場の大きさが限られているため、当日入場をお断りする場合があります
- ☎▼当日は手話通訳者ほか、磁気ループを用意しています
- ▼スポーツセンターにお越しの方は室内履きをご持参ください



市民生活

9月30日(水)納期限

納期内納付にご協力ください
納税課 ☎042・470・7729

国民健康保険税

第3期

後期高齢者医療保険料

第3期

介護保険料

第3期



こども情報 ナビ

18歳(高校生)までを対象とした子育て情報、
講座・スポーツなどに関する情報です。

放課後子供教室

放課後子供教室は、放課後に学校の施設を活用して、安全・安心な活動場所を確保し、地域と学校が連携・協力して子どもたちに生涯学習活動を提供する事業です。参加には登録(無料)が必要です。

■2・3学期、月3回程度(長期休暇中を除く)■授業が終わり次第、体育館または指定された教室に直接集合■運動遊びプログラムや地域住民・企業との交流活動など■小学1年生～6年生■この事業は学校が実施するものではありません■市立学童保育所に在籍の児童が参加する場合は、必ず保護者から市立学童保育所に連絡してください。学童保育所に通所している児童の参加は午後4時までです■個別の下校指導は行いませんので、帰りが心配な場合はお迎えに来ていただくことをお勧めします■一人ひとりへの個別対応は行っていません。参加に不安がある場合は、あらかじめ実施している様子を見学して内容がお子さんにあっているか確認してからご参加ください■実施日・活動時間など詳しくは市HPをご確認の上ご参加ください■登録方法市HPからスケジュールを確認し、参加する月の前月の20日までに登録してください。

会場の定員などにより抽選となることがあります。ネット環境をお持ちでない方は電話で



市HP

も申し込み可■登録・実施について＝スポーツクラブネサンス東久留米24 ☎070・3067・7529(平日午前11時～午後6時)■事業全般について＝生涯学習課生涯学習係 ☎042・470・7784

お子さんの麻しん・風しん 予防接種

麻しん(はしか)・風しんは、人から人へ感染しやすく、重症化する場合もあり、予防接種を2回することで予防効果が高まります。8年度の対象者および個別通知の発送時期は次のとおりです。

■第1期＝1歳児■第2期＝小学校入学前の1年間(年長児相当)■第1期分は1歳の誕生月に発送します。第2期分は4月上旬に発送済みです。対象者で通知が届かない場合は健康課予防係まで■同係 ☎042・477・0030

子ども相談

■9月30日(水)午前9時半～午後3時■わくわく健康プラザ相談室2■お子さんの成長や発達、ことば、話し方、育児疲れなどの相談を心理相談員がお受けします■幼児と保護者■電話で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022へ

ファミリー・サポート・センター 会員募集

ファミリー・サポート・センターは、お子さんを預けたい人、協力したい人からなる有償の相互援助活動です。利用したい人、協力したい人ともに、まずは事業説明会にご参加ください。

■10月19日(月)午前10時～11時■わくわく健康プラザ2階社協会議室■10人(事前予約制)事前送付資料、入会希望者(保護者)の顔写真、本人確認書類(運転免許証など)■登録後、会員同士の顔合わせ、講習会の受講(9年6月開催予定。サポート会員のみ)が必要■10月9日(金)までに電話で同センター ☎042・475・3294へ



同センターHP



高齢者・福祉

清瀬・東久留米ホスピス緩和ケア週間 パネル展示・講演会

重い病を抱える方やその家族の心身のさまざまなつらさを和らげる取り組み(緩和ケア)についてのパネル展示、資料配布および講演会を行います。詳細は清瀬・東久留米ホスピス緩和ケア週間HPをご覧ください。

■パネル展示

■10月2日(金)午後2時頃～15日(木)午後2時頃■市役所1階屋内ひろば(エレベーター裏)■近隣緩和ケア病棟や自宅で受けられる緩和ケア、患者カフェ、ACP(人生会議)についての資料など

■講演会

■10月3日(土)午前10時～正午■信愛ふれあいホール(信愛病院内)■講演「人生をゆたかに生きていくために～ホスピスという選択肢について～」およびコンサート

■市在宅療養相談窓口
☎042・420・5521



同週間HP

視覚障害者向け スマートフォン教室

スマートフォンを持っていない、もしくは操作に慣れない視覚障害のある方向けの2日間の体験型教室です。「基礎コース」「実践コース」の2種類から自分に合ったコースを選べます(両コース参加も可)。

■時間はいずれも午前9時半～午後0時半■基礎コース＝10月16日(金)・30日(金)■実践コース＝11月6日(金)・13日(金)■さいわい福祉センター■スマートフォンの操作方法、視覚障害者向けアプリ使用の体験など■市内在住で原則全回参加でき、スマートフォンをお持ちでないまたは使い慣れていない視覚障害のある方および介助者(障害者手帳の有無不問)■各コース4人(応募者多数の場合は抽選。結果は応募者全員に通知)■都の委託による専門講師■ご自身のスマートフォン(お持ちの方のみ、スマートフォン貸し出しあり)■都主催■10月5日(月)午後5時までに、電話またはFAXで都アクセシビリティ向上支援事業事務局へ■同事務局 ☎03・6868・8990(平日午前9時～午後5時)、FAX03・4496・4382

認知症介護者家族会

認知症のある方を介護するご家族の方、一人で介護の悩みをかかえていますか。日々のことや心配ごとなど、気軽に話し、ほっとできる場所として開催しています。10月は東部・北部地域包括支援センター主催です(11月は中部・西部地域包括支援センターで開催)。事前に申し込みの上げぜひご参加ください。

※10月1日(木)から地域包括支援センターは4圏域に移行し、新たに北部地域包括支援センターが開設します。

■東部地域にお住まいの方

■対象地域■上の原・神宝町・金山町・氷川台・大門町・東本町・新川町・浅間町■10月20日(火)午後1時15分～2時半■東部地域センター会議室2■東部地域包括支援センター ☎042・473・9996

■北部地域にお住まいの方

■対象地域■本町、小山、幸町、下里1・7丁目、野火止、八幡町■10月29日(木)午後1時15分～2時半■さいわい福祉センター会議室■北部地域包括支援センター ☎042・479・0803



ごみ・住環境

9月21日(月・祝)・22日(火・休)・
23日(水・祝)のごみ収集

9月21日～23日は祝日または休日ですが、平日と同様に収集します。

ごみと資源物は、決められた収集日の当日、午前8時半までに出してください。小型廃家電類を除く全品目が戸別収集です。

ごみ収集日や分別などのごみ出しルールは市HPでご確認ください。

■ごみ対策課 ☎042・473・2117(粗大ごみの申し込みは ☎042・473・2118またはインターネットで)



市HP

防犯灯の維持管理費に 補助金を交付します

市では、補助対象となる防犯灯や装飾灯を管理している自治会、管理組合および商店会に対し、8年度上半期(4月1日～9月30日)にかかった費用(電気料金・LED灯の器具取替修繕経費)の補助金を交付します。

なお、過去に補助金の申請をしている自治会、管理組合および商店会については、9月中に案内の通知文を送付する予定です。

■10月16日(金)までに、必要書類を持参の上、管理課道路・河川施設担当(市役所5階)窓口で申請、または申請フォームで■同担当 ☎042・470・7767



申請フォーム



(4面に続く)

じどうかんに行こう！

児童館は、子ども達がのびのびと遊び、乳幼児の保護者の交流や子育てに関する情報交換の場です。

乳幼児・小・中・高校生世代を対象に、市内4つの児童館でさまざまな活動が行われています。

■休館日：月の最後の平日、年末年始
施設点検日(年2回(けやき児童館))

詳しくは
コチラ



中央児童館



けやき児童館



子どもセンターあおぞら



子どもセンターひばり

(3面から続く)

秋の全国交通安全運動

秋の全国交通安全運動が9月21日(月・祝)～30日(水)の10日間、「世界一の交通安全都市T O K Y Oを目指して」をスローガンに実施されます。期間中は、市内でも市交通安全協会を中心に交差点での安全指導を行います。



同運動のポスター

■今年の運動の重点事項

①歩行者の安全確保と反射材用品の着用促進②夕暮れ時の早めのライト点灯と飲酒運転や「ながらスマホ」の根絶③自転車・特定小型原動機付自転車の交通ルールの理解・遵守の徹底④二輪車の交通事故防止

■9月30日は「交通事故死ゼロを目指す日」です

交通事故を未然に防ぐためには、交通ルールを守り、交通マナーを実践することが不可欠です。今後も一人ひとりが交通安全に対する意識を持って、交通事故死ゼロを目指していきましょう。

☎管理課管理調整担当☎042・470・7764

■運転者講習会

秋の全国交通安全運動期間中に、運転者講習会を開催します。ぜひご

参加ください。

☎9月24日(木)午後6時半～8時☎市民プラザホール(市役所1階)☎田無警察署員による講話、DVD放映☎運転者講習カード(お持ちの方のみ)☎参加者には交通安全グッズをプレゼント☎田無警察署☎042・467・0110または市管理課管理調整担当☎042・470・7764

空き家相談会

空き家の維持管理や、売却等の処分、相続登記など、さまざまなお悩みについて、市と協定を結んでいる各分野の専門家が話を伺います。

空き家については、近隣の方々から市へ多くの相談が寄せられます。空き家を放置すると、樹木や雑草の繁茂、家屋の破損などが発生し、敷地内のみならず、周辺にも悪影響を

及ぼします。お持ちの空き家でお困りの方は、この機会にぜひ相談会へお越しいただき、お気軽にご相談ください。

☎10月3日(土)午後1時半から受け付け☎市民プラザ(市役所1階)☎空き家をお持ちの方または空き家を相続予定の方☎先着25組(事前予約制。当日も枠に空きがあれば受け付け可)☎9月16日(水)～10月2日(金)に、市HPの申請フォームまたは電話で環境政策課生活環境係☎同係☎042・470・7753



市HP



9月20日～26日は動物愛護週間
飼育マナーとルールの確認を



動物愛護週間は、国民の間に動物の愛護と適正な飼養についての理解と関心を深めていただくため、「動物の愛護及び管理に関する法律」に基づき設けられました。この機会に飼育マナーとルールの確認をしましょう。

☎環境政策課☎042・470・7753

■犬の散歩時のルール

必ずリードをつけ、おしっこは水で流し、ふんは持ち帰りましょう。また、犬の鳴き声を不快に感じてしまう方もいます。原因を取り除く工夫をし、迷惑にならないようにしましょう。

■猫の屋内飼いのすすめ

事故や感染症といった屋外の危険から、猫を守ることに繋がります。十分な餌と上下運動ができる場所を用意してあげましょう。

■不妊・去勢手術

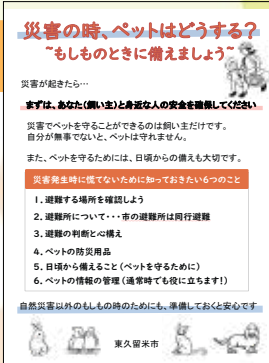
飼い主がきちんと管理できる数を超えないよう、不妊去勢手術などの繁殖制限措置を行いましょう。

災害の備え

避難するときはペットとともに同行を。市では、ペットの防災についてのパンフレットを作成しています。環境政策課(市役所5階)または市HPでご覧ください。



市HP



パンフレットの表紙

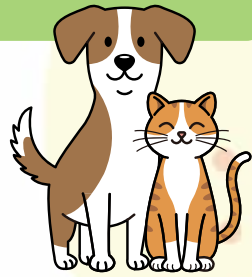
どうぶつ愛護フェスティバル

■イベントの日時・場所・内容

- ①ポスターデザイン絵画コンクールなどの表彰式
9月19日(土)午後1時～4時、東京国立博物館・平成館1階大講堂
- ②ステージイベント、スタンプラリーなど
11月14日(土)午前10時～午後4時、上野恩賜公園(不忍池周辺)

※詳細は、同フェスティバルHPをご覧ください。

☎動物愛護週間中央行事実行委員会事務局(〈公財〉日本動物愛護協会)
☎03・3478・1886



飼い犬の狂犬病予防注射はお済みですか



市HP

生後91日以上の子犬は、30日以内に登録し、1年に1回、狂犬病予防注射を接種することが狂犬病予防法でその飼い主に義務付けられています。また、狂犬病予防注射の接種後は、注射済票(金属の骨型プレート)の交付を受ける必要があります。まだ今年度の注射済票の交付を受けていない方は、動物病院で狂犬病予防注射を受け、交付手続きをしてください。手続き方法の詳細は市HPをご覧ください。

また、犬が死亡したときや、所有者住所等の登録内容に変更がある場合は、健康課予防係へご連絡ください。

※獣医師会に加入している動物病院(右表参照)で接種した場合は、注射済票の交付をその場で受けられるため、手続きは不要です。

費▼注射済票交付=550円▼注射済票再交付=340円

※予防注射料金は各病院へ問い合わせてください。

☎健康課予防係☎042・477・0030

表 注射と注射済票交付が同時にできる動物病院

病院名	所在地	電話番号
かざま動物病院	中央町2-6-50	042・453・8111
田中動物病院	東本町4-9	042・474・0533
トオヤ動物病院	中央町1-1-49	042・473・7078
くるめ動物病院	八幡町3-3-12	042・477・3443
どんぐり動物病院	下里5-9-15	042・475・5562

民有地のハチ対策

市では、個人の住宅や管理者が居る集合住宅など、民有地にできたハチの巣の駆除は行っていません。ハチは、特に手入れ不足の庭木などに多く巣づくりをしますので、手入れを充分にしてください。



市HP

ハチの巣を取り除くとき

アシナガバチは攻撃性が少ないので、薬局などでハチ専用の駆除スプレーを購入し駆除が可能です。スズメバチは凶暴で攻撃性が強いいため専門の駆除業者への依頼をお勧めします。

官公署だより

税務署総合窓口の受付時間が変わります

10月1日(木)以降、全ての税務署の総合窓口における受付時間が原則として午前9時～午後3時に変更になります。



国税庁HP

詳細は国税庁HPをご確認ください。
岡東村山税務署 ☎042・394・6811

市社会福祉協議会からのお知らせ

無料法律相談

①10月11日②11月8日③12月13日、いずれも日曜日午後2時から(1組40分) 場中央町地区センター 内遺言、相続、贈与、財産分与、成年後見・任意後見制度利用、権利侵害、身上保護、福祉サービスの苦情、その他権利擁護に関する相談 市内在住で次のいずれかに当てはまる方と親族・関係者 ▼65歳以上の高齢者 ▼愛の手帳所持者またはそれに準ずる方 ▼精神保健福祉手帳所持者またはそれに準ずる方 各日先着4組 弁護士 費用無料 ①は9月15日(火)～10月7日(水)、②は10月15日(木)～11月4日(水)、③は11月16日(月)～12月9日(水)に電話で市社会福祉協議会相談支援担当(成年後見制度推進機関) ☎042・479・0294へ

成年後見制度無料専門相談

①10月28日②11月25日、いずれも水曜日午後2時から(1組60分) 場わくわく健康プラザ2階社協議会議室 内成年後見制度や任意後見制度の手続き方法などに関する相談 市内在住の方および福祉関係者 各日先着2組 ①司法書士②社会福祉士 費用無料 ①②相談日の1週間前までに電話で市社会福祉協議会相談支援担当(成年後見制度推進機関) ☎042・479・0294へ

8年度市民スタッフ養成講座

市社会福祉協議会では災害発生時、東久留米市との協定に基づき災害ボランティアセンターを設置・運営します。一緒に同センターの運営を担う市民スタッフを養成する講座を開催します。 全2回。12月5日(土)午前10時～正午(オンデマンド受講も可・条件有)・12日(土)午前10時～正午、午後1時～3時 場わくわく健康プラザ社協議会議室 他 心身ともに健康な20歳以上で、全日程に参加でき、講座修了後、災害ボランティアセンターのスタッフとして登録し、運営補助や広報活動を行う意思のある方 ※他にも条件有。詳細はお問

駆除業者の紹介

市では協定を結んだ市内の駆除業者を紹介します。
注 駆除費用は自己負担です。依頼する場合は、複数の業者から見積もりを取り、ご検討ください
岡環境政策課生活環境係 ☎042・470・7753



お知らせ

第3回下水道使用料等検討委員会

⑨9月30日(水)午後1時半～4時半 場市役所7階704会議室 内下水道使用料体系の検討ほか 他 ▼傍聴は可能で

い合わせください。 定20人 市防災防犯課(5日のみ)、宮崎賢哉氏(災害支援・防災教育コーディネーター) 申 岡 11月20日(金)までに申し込みフォーム、 ☒ (volunteer@higashikurume-shakyo.or.jp)、FAX(042・476・4545)または電話(☎042・475・0739)で市社会福祉協議会ボランティアセンターへ



申し込みフォーム

骨髄ドナー登録にご協力ください

あなたの行動で助かる命があります。 ⑨10月14日(水)午前10時～11時半、26日(月)午後1時半～3時 場多摩小平保健所(小平市花小金井1-31-24) 内骨髄ドナー登録の説明、採血(採血量は約2ミリリットル) 対 18歳～54歳(詳細は日本骨髄バンクHPをご覧ください) 定 各日3人(予約制) 申 岡 9月18日(金)～10月7日(水)に電話で同保健所地域保健担当 ☎042・450・3111へ

都立東久留米特別支援学校 学校公開

⑨10月14日(水)午前10時～午後0時15分(午前9時50分から受け付け、見学は10時半～正午) 場都立東久留米特別支援学校(野火止2-1-11) 申 9月11日(金)～10月2日(金)に同校へ申し込み。申し込み方法など詳細は同校HPで 岡 同校 ☎042・477・0761



同校HP

高齢者を事故から守ろう

高齢者は、家の中に潜む危険によって、命に関わる事故につながることがあります。大切な命を守るために、本人だけではなく身近にいる方で予防しましょう。

転倒対策

日常生活事故における高齢者の救急搬送のうち、7割以上が転倒です。段差のある場所に手すりや滑り止めを設置しましょう。

熱中症対策

高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくい、室温の管理、こまめな水分補給が大切です。消防署では高齢者や体の不自由な方に対して防火防災に関するアドバイスを「住まいの防火防災診断」を実施しています。お気軽にご相談ください。 岡東久留米消防署防災安全係 ☎042・471・0119



東京消防庁HP

すが、席に限りがございます。ご希望の方は、直接会場へお越しください ▼詳細は市HPをご確認ください 岡施設建設課下水道計画担当 ☎042・470・7758



市HP

8年度表彰式典

市では、市の公益の増進に寄与し、市民の生活と文化の向上に特に功労のあった方を表彰します。

今年は10月4日(日)午後1時半から市民プラザホール(市役所1階)で表

彰式典を開催し、表彰状を贈呈します。表彰の内訳は次の通りです。

表彰の内訳 ▼産業功労＝3人 ▼技能功労＝4人 ▼保健衛生功労＝2人 ▼社会福祉功労＝3人 ▼防災功労＝2人と2団体 ▼行政功労＝6人 ▼住民自治功労＝1人 ▼納税功労＝1人 ▼善行＝2人と1団体 ▼市民体育功労＝1人 ▼文化功労＝2人 ▼自治功労＝1人

他 手話通訳あり 岡秘書広報課秘書係 ☎042・470・7712



市内事業者の方

“無料で”伴走支援を活用しませんか？

資格と実績を持つ専門家が最大5回の伴走支援を実施し、人手不足、売上向上、業務効率化など、幅広い課題にオーダーメイドの支援を行います。

訪問場所 申込人の事業所

- 内 ①事業の状況把握・ヒアリング
②課題・業務の棚卸
③課題解決策のご提案
④実行・定着に向けた伴走支援
⑤今後のロードマップのご提案

対 市内に事業所を有する企業(個人事業主も可)

定 先着50社

注 訪問時には経営者など役員の同席が必要です

申 11月30日(月)までに申し込みフォームで 岡株式会社フォーバル ☎0120・81・4086、 ☒ (higashikurume@forval.co.jp)



市HP



申し込みフォーム

市民伝言板

会員募集

- ◆セントポーリア音楽学院第九を歌う会 = ⑨木曜日午後6時半～9時半、日曜日午後2時半～6時 場東部地域センター 費 会費月3,000円 他 来年秋にベートーベンの第九を歌う会。高校生以上参加可能。受付9月17日・20日 岡中西 ☎090・2741・7549
◆東久留米パソコン入門の会 = ⑨月3回。火曜日午後1時半～3時半 場生涯学習センター 費 会費月1,000円 他 WordとExcelを学ぶ。基本操作のできる方で、パソコンを持参 岡沢沢 ☎080・1257・3857

催し

- ◆映画会 TOKYOタクシー(東久留米・映画上映実行委員会) = ⑨10月8日(水)①午前10時半～午後0時15分②午後2時～3時45分 場生涯学習センター 費 1,000円(小学生以上) 他 タクシー運転手と老人が生きてきた道を心を寄せてふたりで走る 岡田苗 ☎042・475・1593
◆関定子リラの会メンバーズコンサート(リラの会東久留米) = ⑨9月21日(月・祝)午後2時開演(1時半開場) 場生涯学習セ

ンターホール 費 2,000円(80才以上・障がい者無料) 他 オペラ歌手関定子、美空ひばりの歌を歌う。メンバーによる「さくら貝の歌」童謡唱歌 他 岡柴田 ☎090・8035・1068

◆茶話会(聞こえに困っている人とサポーターの会「ひよこ」) = ⑨9月30日(水)午後1時半 場中央町地区センター 費 無料 他 聞こえの困り事を話し合います。文字でのサポートがあるので安心 岡武内 ☎090・9953・6155

◆大家好(皆様こんにちは) 高齢者向け中国語学習会(入門)(華語クラブ) = ⑨10月8日(水)午前10時半～正午 場生涯学習センター 費 無料 他 中国語の発音、基本単語と日常会話を学ぶ 岡大山 ☎070・8335・1963

◆第33回わくわく川掃除&川あそび実行委員会) = ⑨9月27日(日)午前10時～午後4時 場小山れんげ公園 費 無料 他 午前中に黒目川の河川清掃、午後は魚とりやタイヤボート乗りなど、川あそび 岡豊福 ☎042・475・7643

◆笑いヨガ(はじまりの家そら) = ⑨9月19日(土) 場はじまりの家そら 費 参加費500円 他 笑って身体を動かして呼吸法も教わりつつ日々の暮らしも元気に！ 岡飯田 ☎042・420・5040

・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 費 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📍東京都公認指導者費無料📍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」)で、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！**定**先着50人**師**DJ GATTSU**費**入場無料(要整理券)**持**飲み物**他**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)**定**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**定**先着50人程度**師**子田純夫氏(東久留米市医師会)**費**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)

定先着50人**師**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)**費**無料**持**タオル、飲み物(水分補給のため)**他**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

定各回先着220人**費**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)

注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

申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)	各予約開始日の午前 9 時から電話で男女平等推進センター ☎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		さいわい福祉センター ☎042・477・2711
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	市住宅増改築等幹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!

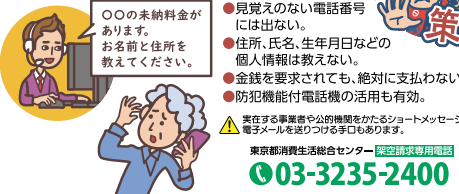


- 点検と言われたら、相手の身元を確認する。
- 契約を迫られても、その場で判断しないで、消費生活センターや身近な人に相談する。

⚠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



身近な人が
見逃さん!
ポイント

- 見慣れない人が出入りしていませんか。
- 見慣れない契約書・請求書がありませんか。

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!

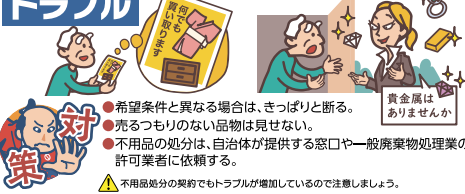


- SNSや動画配信サービス等の「安さ」「お得」「お試し」を強調した広告に注意する。
- 購入・返品条件をよく確認してから注文する。
- ネット通販では、広告や最終確認画面をスクリーンショットで保存する。※パソコン・スマートフォンなどの画面に表示されている情報を画像として記録する機能のこと。

⚠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

売ると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。
- 売ると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。



- 宅配便など、荷物が頻繁に届いていませんか。
- 「本当に必要なの?」など周りからの声掛けで被害に気づくことも。

出典：都「高齢者悪質商法被害防止共同キャンペーン」リーフレット

「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

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

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