

- ・高齢者のみまもりに関する支援をご案内します… 3面
- ・東久留米市健康づくり応援アプリ「るめナビ」活用説明会… 8面
- ・指定収集袋を無償配布します…………… 8面
- ・東久留米市×清瀬市「地域連携街バル」…………… 8面



鍛えよう、防災力。

総合防災訓練

10月25日(日)
午前10時～正午



市庁

※雨天中止(中止の場合は当日午前8時までに、市庁・市LINE公式アカウント・防災防犯課Xでお知らせします)。

メイン訓練会場 滝山球場(滝山2-4)

機関訓練

緊急輸送道路の障害物を取り除き、通路を確保する訓練や、倒壊した建物から負傷者を救出する訓練など



車両展示

災害時に活動する消防、警察、トラックなどの車両を展示



展示ブース

避難所の資器材や、在宅避難時に必要な防災備蓄品、電気、ガス、水道などのインフラの展示



体験コーナー

初期消火や救護訓練、煙体験、応急救護などの体験コーナー



はしご車搭乗体験

午前9時から、受付近くのテントで整理券を配布します。

※身長100cm以上・小学生以下で、ひとりで乗れるお子さん

※先着30人

※緊急出動等により中止する場合があります



自宅で参加！シェイクアウト訓練

訓練当日、開始時間の午前9時に、防災行政無線より市内全域にサイレンを鳴らします。これを合図に、その場で姿勢を低くし、頭を守るなど、自宅でもできるシェイクアウト訓練にご参加ください。



第2訓練会場 滝山給水所(滝山6-1-1) ※見学のみ可能

応急給水訓練

応急給水栓の開閉、資器材の組立・設置、通水、水質確認などの実践訓練



第2期まちっこ広報部員活動中！

「東久留米まちっこ広報部員」とは、東久留米市の魅力を発見・取材し、その内容を市の広報紙、YouTubeなどの公式SNSなどで発信する市内に在住・在学の小学生高学年～高校生のことです。

市庁では、まちっこ広報部員が撮影した見どころスポットの写真を公開中！こどもたちの目線で感じた市の魅力を、ぜひご覧ください。

☎秘書広報課広報係 ☎042・470・7708



市庁

市民生活

11月2日(月)納期限	
納期内納付にご協力ください。 国納税課 ☎042・470・7729	
市民税・都民税・森林環境税 (普通徴収)	第3期
国民健康保険税	第4期
後期高齢者医療保険料	第4期
介護保険料	第4期

こども情報
なび

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。

子ども相談

日10月21日(水)午前9時半～午後3時
場わくわく健康プラザ(相談室2)内
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
申国電話で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022へ

第5回市民プラザ
みんなの交流祭

来て、見て、もらって、親子で遊ぼう！
日10月25日(日)午前10時から場市民プラザホール・屋内ひろば・屋外ひろば(市役所1階)内
▼プラザで活動している市民の方々の展示や音楽ステージ・ダンスなど、成果発表
▼絵本バンク(寄贈いただいた絵本を無料でプレゼント)
▼「くるくるチャンネル」のブース(楽しいゲームやハロウィンのコスプレ体験)
国同プラザ ☎042・470・7813

9年度学童保育所
入所申請の受け付け

一次申請期間11月4日(水)～12月4日(金)
※児童青少年課窓口(市役所2階)

階)での受け付けは、平日の午前8時半～午後5時。
※市内の小学校に在籍または市内在住で市外の小学校に在籍する、9年4月に新1年生～新6年生になる児童
申広報11月1日号、または11月4日(水)から市HPで公開予定の入所案内をご確認ください
国同課児童青少年係 ☎042・470・7735

よう！あそぼう！かがくのほん
「力いっぱい」

実験と科学の絵本の読み聞かせイベントです。今回のテーマは「巨石運搬」。大きな石を動かすとき、邪魔をしている摩擦。大きな石を運ぶには、力をどうやって使うのかな。実験して確かめよう。
日11月8日(日)午前10時～11時場中央図書館1階北開架室
※幼児～小学生(幼児は保護者同伴)
定先着12人
※筆記用具
国協力は科学の本の読み聞かせの会「ほんとほんと」
日10月15日(水)～11月7日(土)に電話または直接同館カウンターへ(休館日を除く)
国同館 ☎042・475・4646

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。
日11月10日(火)午前10時～11時場東部地域センター会議室2
定定員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)
他登録後、会員同士の顔合わせ、サポート会員は講習会(9年6月予定)の受講が必要です
申11月2日(月)までに、電話で同センターへ
国同センター ☎042・475・3294

食事・健康相談(保育付き)

ご自分の食事や健康管理が後回し

になっていませんか。ご家族の食事や生活習慣病の予防など、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。子育て中の方も気軽にご利用ください。

日11月10日(火)午前9時～11時45分場わくわく健康プラザ1階内
※予約制、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、相談時間は1人30分程度(事前予約制)
定4人(予約枠4枠)
国管理栄養士、保健師
※直近の健康診断(血液検査など)の結果表、食事記録(1～2日間ほど)など
他生後5カ月～未就学児の保育があります。子育て中の方も気軽にご利用いただけます
申電話で健康課保健サービス係、または市HPの申し込みフォームで
国同係 ☎042・477・0022



市HP

子どもの集中力を育む
「おかたづけ入門」

こどもの頃からおかたづけを学ばせると判断力、思考力、段取りする力、モノや人を大切にする力、自己肯定感が高まるなど良いことがたくさん！
クローゼット講座を通しておかたづけの楽しさワクワクを体験してみませんか？
日全3回。11月18日・25日、12月2日のいずれも水曜日、午前10時～正午場生涯学習センター内
▼1回目「おかたづけの基本」
▼2回目「子ども

もにおかたづけを習慣化させるコツ」
▼3回目「クローゼット講座(季節のスタイルブック作成)」
※市内在住・在勤・在学の方で子育て中の方
定16人(応募多数の場合は抽選)
国いわいはるな氏(整理収納アドバイザー)
※筆記用具、ファッション雑誌(講座2回目に説明あり)
他1歳半～未就学児の保育あり(定員10人。要予約)
申10月16日(金)～11月11日(水)に(必着)、市文化協会HPの申し込みフォーム、電話、またはFAXで同協会へ。FAXの場合、講座名・氏名・住所・年代・電話番号・保育の有無(有の場合は、お子さんの名前・年齢)を記入の上、送信を
国同協会 ☎042・477・4700(FAX同)。電話受け付けは第4月曜日を除く平日午前9時～午後5時)または
国(office@h-bunnka.or.jp)



同協会HP

お子さんの麻しん・風しん
予防接種

麻しん・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)
他第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
国同係 ☎042・477・0030

じどうかんに行こう！

児童館は、こども達がのびのびと遊べ、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



東久留米市のこれからを考えると、私が大切にしているのは、限られた財源と人材という現実を直視し、その中で「今、何をすべきか」を判断し、決断することです。
人口減少や少子高齢化が進む一方、公共施設の老朽化への対応など、将来にわたって大きな財政負担が見込まれています。こうした時代において、これまでと同じように、すべてを維持し、すべてに投資し続けることはできません。だからこそ、優先順位を明確にし、行政の仕事そのものを見直していく必要があります。
そのための道筋として、本市では行政経営ビジョンを策定し、その実行計画となる行政経営プランを取りまとめました。DXをはじめとす

る行財政改革と、「新しい東久留米」に向けた四つの挑戦を一体的に進め、計画を計画のまま終わらせることなく、一つ一つの取り組みを着実に前へ進めてまいります。
その考え方を具体的な判断として示したのが、市役所本庁舎の大規模改修です。昨今の物価高騰や先行きの見通せない中東情勢などを踏まえるとともに、公共施設全体の今後20年間の財政負担を検証した結果、すべての施設整備を当初の想定どおり進めることは困難との結論に至りました。そこで、苦渋の決断ではありますが、本庁舎の大規模改修について、基本設計等の次の段階を15年間先送りすることとしました。
これは、小・中学校をはじめ、市民生活や福祉に直結する施設を優先し、限られた財源をより必要なところへ振り向けるための判断です。一方、先送りする期間においても、本庁舎の安全確保に必要な設備の修繕等は適切に行うとともに、窓口予約などのデジタル化や窓口サービスの見直しを進め、市民の皆様にご不便をおかけすることのないよう、市民サービスの向上に

取り組んでまいります。
そして、この判断の先にある公共施設の将来像を示すものとして、今月には公共施設のスリム化に向けた基本構想を策定しました。
公共施設のスリム化は、単に施設を減らすことが目的ではありません。建て替えや複合化、機能の集約などを通じて、将来世代に過大な負担を残さず、限られた資源で必要な公共サービスを持続していくための取り組みです。学校を地域の核とした施設再編なども視野に入れ、地域ごとの将来像を描きながら、段階的に進めていきます。
今後は、この基本構想を指針として、具体的な施設のあり方について、市民の皆様の声伺いながら、一つ一つ丁寧に議論を重ねてまいります。
「今までこうしてきたから」ではなく、「将来にとって何が必要なのか」。その視点を持って、決断すべきことは決断し、次の世代に責任を担う市政運営を進めてまいります。

8年度子育て応援講座
(CSP紹介講座)

「ほめて伸ばすは甘やかしになる」
「イライラして感情的に叱ってしまい後悔してしまう」そんな子育ての不安はありませんか？ママ・パパの気持ちがラクになるおすすめプログラム「CSP講座」のダイジェスト版をご紹介します。連続講座に出るのは難しいという方もまずは気軽にエッセンスを体験してみませんか？

日11月18日(水)午前10時～正午場市民プラザホール(市役所1階) 市内在住のおおむね2歳～5歳(未就学児)のお子さんを子育て中の保護者の方 定30人 費無料 時保育に必要なもの他 保育あり定員15人(要事前申し込み)

申10月16日(金)午前10時から、申し込みフォーム、電話または直接地域子育てひろば上の原で 同ひろば上の原 ☎ 042・420・9011



申し込み
フォーム

つながろう！ふたごちゃん親子
「さくらんぼの会」

日11月24日(火)午前10時～11時半場地域子育てひろば上の原 多胎児親子の交流、相談、情報交換、ふれあい遊びなど 市内在住で、多胎児の未就学児保護者と多胎児妊婦 定5組(きょうだい含めて12人まで) 東久留米双子・三つ子の会くるめツインズ 時保育に必要なもの 他 3歳未満は移動経費補助の対象事業



市 町

になります(郵送で個別案内) 申10月21日(水)午前10時から、電話または直接同ひろば上の原で 同ひろば上の原 ☎ 042・420・9011

三原色粘土でクリスマスケーキ
をつくろう

赤・青・黄色の三原色の粘土を使って、本物そっくりのクリスマスケーキを作ります。

日12月6日(日)▼午前＝10時半～正午▼午後＝2時～3時半(午前は親子向け、午後はおひとりでの参加可) 場生涯学習センター創作室 市 ▼午前＝親子(5歳～小学2年生までのお子さん)▼午後＝小学3年生～どなたでも 定▼午前＝親子10組(20人)▼午後＝12人 師手島まゆ子氏(アートワークショップ講師) 費参加費800円(材料費込み) 時エプロン、持ち帰り用の袋 汚れても良い服装で 申11月6日(金)午前9時から電話または同センターで 同センター ☎ 042・473・7811(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)

小規模保育園ってどんなところ？

市内の10園の様子がわかります。

日10月30日(金)午前10時～午後4時、31日(土)午前9時～午後1時 場市民プラザ屋内ひろば(市役所1階) 市 ▼2日間共通＝市内の10園のパネル展示▼30日のみ開催＝親子遊び・ウクレレ演奏▼31日のみ開催＝スタンプラリー・親子遊び・フルート演奏 同どれみ保育園東久留米西口・山村 ☎ 042・420・5460

都母子及び父子福祉資金・女性
福祉資金貸付けのご案内

都では、ひとり親家庭の方が、経済的に自立して安定した生活を送るために必要な資金をお貸ししています。

貸付対象▼母子及び父子福祉資金＝原則として都内に6カ月以上居住する母子家庭の母親・父子家庭の父親などで、20歳未満のお子さんを扶養している方▼女性福祉資金＝原則として都内に6カ月以上居住する配偶者がいない女性で、次の①・②のいずれかに該当する方①親・子・兄弟姉妹などを扶養している方(所得制限無し)②年間所得が203万6,000円以下で、母子家庭の母親として20歳未満の子を扶養したことのある方、または婚姻歴のある40歳以上の方 ※いずれも貸付けが自立につながると判断され、償還の計画を立てることができる方が対象となります。

貸付の種類・申請方法技能習得・転宅・修学などの目的ごとに資金の種類が分かれています。申請は、事前予約の上、児童青少年課(市役所2階)へ ※審査の結果、貸し付けができない場合があります。償還方法資金ごとに設定されている期限内に償還していただきます。連帯保証人の有無によって利子(年1%)が掛かる場合があります

同課助成支援係 ☎ 042・470・7736

小・中学校特別教室を
開放しています

市民のサークル活動や文化・芸術

などの生涯学習活動の場として、市内小・中学校の一部の教室を開放しています。なお、使用には団体登録が必要です。

開放教室下表の通り 登録対象団体 5人以上で、半数以上が市内在住・在勤・在学の方で組織する、営利・特定の政治または宗教を目的としていない社会教育関係団体 使用料免除 団体登録の受付生涯学習課(市役所6階)で随時受け付け。団体の規約または会則および名簿をお持ちください。なお、団体登録後に直接利用する学校での手続きが必要となります

同課生涯学習係 ☎ 市 町 042・470・7784



表 開放教室一覧

学校名	開放教室	定員	椅子・机の有無
第一小学校	第2音楽室	40人	有
第三小学校	プレイルーム	50人	無
第九小学校	視聴覚室	40人	無
神宝小学校	なのはな学級スマイルルーム	20人	有
	家庭教室	40人	有
久留米中学校	会議室	40人	有
	多目的室	100人	有
東中学校	図書室	40人	有
西中学校	図書室	40人	有
南中学校	茶道室	30人	無
大門中学校	図書室	40人	有
下里中学校	図書室	40人	有
中央中学校	図書室	40人	有

高齢者のみまもりに関する支援をご案内します

市では、さまざまな視点から高齢者のみまもりに取り組んでいます。日常生活の中で、「いつもと違う」「何かおかしい」と感じたら、担当の地域包括支援センターへご相談ください。各事業によって、対象となる方の要件が異なりますので、詳細は担当までお問い合わせください。



高齢者のみまもりに関する事業一覧

事業名	対象者	内容	担当
みまもりネットワーク事業	おおむね65歳以上のひとり暮らしまたは高齢者のみの世帯で、介護保険など定期的な公的サービス未利用の方	みまもり協力員が高齢者に声掛けや遠いみまもり(郵便物の確認など)を行います。地域包括支援センターで相談の上、個別に計画します。	東部地域包括支援センター ☎042・473・9996 北部地域包括支援センター ☎042・479・0803
配食サービス事業	おおむね65歳以上のひとり暮らしまたは高齢者のみの世帯で、日常生活(食の確保)に支障があり、定期的な安否確認を要する方	バランスのとれた食事で健康保持を図り、定期的な触れ合いで安否確認をします。最大週4食まで可能。申請に基づき決定します。1食500円。	中部地域包括支援センター ☎042・451・5121
あんしん生活調査	75歳以上の「ひとり暮らし」または「高齢者(65歳以上の方を含む)のみの世帯」	毎年、地域包括支援センター職員が担当地域を決めて直接訪問し、高齢者の生活を支える基礎情報をお伺いします。調査内容は、市および地域包括支援センターにて保管します。	西部地域包括支援センター ☎042・472・0661 介護福祉課地域ケア係 ☎042・470・7777(内線2502)
救急通報システム事業	65歳以上のひとり暮らしまたは病弱な高齢者のみの世帯で、心臓疾患などで常時注意を要する方など	直接消防署へ連絡できる機器を貸与します。N T Tの電話回線(アナログ回線に限る)と協力員が2人必要(おおむね500m以内に居住している方)。所得により負担額が異なります。	福祉総務課高齢者福祉係 ☎042・470・7777(内線2508)
友愛活動(東久留米市シニアクラブ連合会)	シニアクラブ連合会に加入している老人クラブの活動区域で、ひとり暮らしをしている高齢者の方や高齢者世帯など	見守りなどが必要な方に対して、シニアクラブ連合会の会員が、電話や声掛けで安否確認を行い、家庭訪問をして話し相手になることで孤立感を解消します。	
ミニデイホーム・子育てサロン活動	主に日中に孤立しがちなひとり暮らし高齢者、障害者、乳幼児を抱える親など	趣味・健康・交流活動等を通して顔の見える関係をつくります。月1～2回。	市社会福祉協議会 ☎042・475・0739
あんしん居住制度	都内(島しょは除く)にお住まい、あるいはこれからお住まいになる高齢者など	「生活リズムセンサー」「緊急通報装置」「携帯用ペンダント」により、24時間安否確認と緊急対応を行います。	東京都防災・建築まちづくりセンター ☎03・5989・1784

高齢者・福祉

さいわい福祉センター
機能回復訓練 利用者募集

利用期間初回利用から6カ月間**内容**運動療法個別指導▼補装具(車いす、下肢装具、つえなど)の製作・修理の相談、使用練習▼整形外科医師相談**回数**次のすべてに該当する方①市内在住で15歳～64歳の身体障害者の方②介護保険サービスを利用していない方③医療行為を終え症状が安定し、在宅で訓練を継続するための指導を希望する方**定員**若干名**募集期間**随時**申込み**電話で同センター☎042・477・2711(平日午前9時～午後5時)へ

シルバーピア生活協力員を募集します

シルバーピア(高齢者集合住宅)内の生活協力員住宅(3DK)に家族で入居して、高齢入居者の見守り等を行う生活協力員を募集します。**募集住宅**①都営シルバーピア柳窪(柳窪3-3-5)②都営シルバーピア幸(幸町1-11-3)③都営シルバーピア中央すみれ(中央町2-3-5)④都営シルバーピア中央さくら(中央町1-5-2)**申し込み資格**次の全てに該当する方▼高齢者福祉に熱意と理解がある▼同居親族(申込者以外に成年者が1人以上いること)がいて、都内に住民登録がある(单身不可)▼現に居住するための住居を必要としている▼70歳以下である▼世帯の所得の合計が所得基準内である**報酬**月額85,800円(税込)**家賃**共益費を除く半額を市が助成します。**申込み**随時受付。候補者が決定次第、受付終了
※詳細は市庁で掲載**福祉総務課**高齢者福祉係☎042・470・7785



市庁

表 世帯の所得基準額

家族数	所得基準額(円)
2人	2,276,000～6,224,000
3人	2,656,600～6,604,000
4人	3,036,000～6,984,000
5人	3,416,000～7,364,000
6人	3,796,000～7,444,000
7人	4,176,000～8,124,000

楽しく健康！
シャキシャキ介護予防教室

参加した方からは「階段の昇り降りがスムーズになった」「姿勢が良くなった」という声多数！椅子に座ってできる簡単で続けやすい運動を行います。健康長寿の秘訣である「運動・栄養・口腔ケア」について学ぶ教室です。**日**11月13日～9年1月8日の毎週金曜日午前10時～11時半(全8回コース)**場**スポーツクラブルネサンス東久留米(本町3-3-38)**回**おおむね65歳以上の市民で、要支援・要介護認定がなく、医師より運動制限を指示されていない方**定員**先着15人(これまで同教室に参加したことがない方を優先)**持ち物**タオル、室内履き、飲み

物**他**動きやすい服装で**日**10月15日(休)午前11時から電話でスポーツクラブルネサンス東久留米☎070・4238・8136(土曜・日曜日・祝日を除く午前11時～午後5時)へ。つながらない場合は☎042・476・7654へ**介護福祉課**地域ケア係☎042・470・7777(内線2501～2503)

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せんか。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。11月は中部、西部地域包括支援センター主催です。事前にお申し込みの上ぜひご参加ください。**日**①11月2日(月)②11月13日(金)、時間はいずれも午後1時15分～2時半**場**①南部地域センター和室1②西部地域センター第2講習室**定員**12月は、東部・北部地域包括支援センター圏域で開催します**申込み**①中部地域包括支援センター☎042・451・5121②西部地域包括支援センター☎042・472・0661

映画無料上映会
「父と僕の終わらない歌」

認知症になった父の夢をもう一度かなえようと奮闘する家族の姿を描いた物語です。**日**11月19日(木)午後2時～4時**場**市民プラザホール(市役所1階)**出演**寺尾聰、松坂桃李、松坂慶子**他****対**市内在住の方**定員**先着80人**申込み**10月15日(木)午前9時から申し込みフォームまたは電話で介護福祉課へ**福祉総務課**地域ケア係☎042・470・7777(内線2502・2503)



申し込み
フォーム

お知らせ

防犯機器などの購入・設置費用を一部補助します

都では、「闇バイト」による強盗事件が相次いでいることを受け、令和8年度の緊急対策として、侵入盗被害防止に有用とされる防犯機器(防犯カメラなど)の購入・設置にかかる費用を、市区町村による補助事業を通じて支援します。**補助額**防犯機器補助対象品の購入・設置費用の2分の1(上限1万円(千円未満切捨て))**対**市内在住で、自宅に防犯機器などを8年4月1日以降に購入・設置した方**補助対象品目**防犯カメラ、カメラ付きインターホンなどの侵入被害防止に有用な防犯機器と認められるもの**他**必要書類などの詳細な要件は市庁または防災防犯課へお問い合わせください**日**9年1月29日(金)までに(必着)、次のいずれかの方法で▼申し込みフォーム▼必要書類(市庁または防災防犯課窓口<市役所



市庁



申し込み
フォーム

2階)で取得可)を郵送(〒203-8555、市役所防災防犯課宛て)または直接同課窓口で提出 ※受付期間に限らず、予算が上限に達した時点で受付を終了します。**福祉総務課**防災・防犯担当☎042・470・7769

公園等への防犯カメラ設置に関する説明会

市では、放課後活動時間帯における子どもの安全対策や、防犯上の観点から地域の安全のために必要な場所に防犯カメラを設置します。今回の防犯カメラ設置にあたり、事業内容などについて説明会を行います。**日**10月26日(月)午後2時**場**市役所7階701会議室**設置対象施設**不動橋広場、下里本邑遺跡公園、竹林公園、小山东遺跡公園、神山堂阪公園、やなぎくぼ広場、西口中央公園、南沢水辺公園、東口中央公園、小山れんげ公園、しんやま親水広場、下里本邑遺跡館**防災防犯課**防災・防犯担当☎042・470・7769

男女平等・共同参画に関するアンケート調査を実施します

市では、現行の「東久留米市男女平等推進プラン」の進捗状況を把握するとともに、次期計画策定の資料とするため、アンケートを実施します。10月中旬に調査はがきを送付する予定です。はがきが届いた方は、ご協力をお願いします。**対**市内在住の18歳以上の方の中から無作為に3,000人を抽出**回答方法**原則インターネットより可**他**調査結果は市庁などで公表します**福祉総務課**人権・男女共同参画担当☎042・470・7777(内線2431)

特設年金・労災等相談会

日10月28日(水)午後1時半～4時**場**市役所1階屋内ひろば**内容**年金、社会保険(健康保険、雇用保険、介護保険)、労働問題(賃金未払い、解雇)などの相談**費用**無料**申込み**当日開場で**福祉総務課**相談支援係☎042・470・7749

9年度小・中学校給食用物資納入業者の指名参加登録の受け付け

市立学校給食用物資納入業者選定委員会は、令和9年度の業者指名参加登録を次の日程で受け付けします。**様式配布日**11月13日(金)～25日(水)**受付期間**11月16日(月)～25日(水)**場**学務課(市役所6階)**定員**各小中学校との直接の契約はありません。指名参加登録を行わない場合、納品することができません**福祉総務課**保健給食係☎042・470・7779

「市立ちゅうおう保育園公私連携型保育所整備運営事業者選定」に係る公募型プロポーザル

市では、東久留米市立ちゅうおう保育園公私連携型保育所整備運営事業者を公募型プロポーザル方式により募集します。参加希望事業者は、市庁に掲載の「東久留米市立ちゅうおう保育園公私連携型保育所整備運

営事業者選定に係る公募型プロポーザル実施要領」などを参照し、期限までに応募してください。

実施要領等の配布

10月27日(火)までの期間に市庁から取得してください。
※公募締切等の詳細については、実施要領を必ずご覧ください。
福祉総務課幼稚園課保育・幼稚園係☎042・470・7745



市庁

駅前放置自転車
クリーンキャンペーン

都と区市町村では、「自転車の代わりに置こう 思いやり」をスローガンとして、10月22日(木)～31日(土)に都内全域で「駅前放置自転車クリーンキャンペーン」を実施します。自転車や原動機付自転車の放置は、歩行者や車両などの通行の妨げとなるほか、災害時などの救援や消防活動の障害となります。放置自転車は、一時より減少しましたが、買い物などで駅周辺を利用される方を中心にまだ発生しています。一人ひとりが利用のマナーを守り、放置自転車をなくし、住み良い街づくりに参加しましょう。
■キャンペーン期間中は放置自転車・原動機付自転車の撤去を強化します

通勤・通学または東久留米駅周辺において自転車等を利用される方は、定期利用または一時利用の市立自転車等駐車場のほか、民間の一時利用駐車場をご利用ください。

撤去された自転車等の返還

返還場所自転車等集積所(下里2-10-9 ☎042・472・9876) ※返還を受ける際は、自転車等の鍵、本人確認書類、撤去料金(自転車2,000円・原動機付自転車4,000円)、認め印をお持ちください**集積所開設時間**日曜・水曜・金曜日の午前8時半～午後7時、月曜日の午前8時半～正午(祝日、年末年始を除く)
福祉総務課管理調整担当☎042・470・7764



市庁
(市立自転車等
駐車場)



市庁
(放置自転車等
の撤去)



市庁
(放置自転車等
禁止区域)



官公署だより

赤い羽根共同募金運動にご協力ください

赤い羽根共同募金は、子どもや家庭、高齢者、障がいのある方への支援をはじめ、まちづくりの推進、大規模災害発生時の対策など、地域の皆さんの暮らしに関わるさまざまな活動に活用されています。

募金運動推進期間 10月31日(土)まで
※募金の受付は9年1月20日(木)まで。

募金方法▼窓口＝市社協事務局、中央町地区センター、上の原・ひばりが丘・滝山の各地域連絡所で▼振り込み＝郵便局の青色の払込票で ※通信欄に必ず「赤い羽根共同募金」と記入し、窓口で手数料免除口座とお伝えください(口座番号＝00100－0－636170、加入者名＝(福)東京都共同募金会東久留米地区)▼自治会＝各戸への回覧募金、自治会費等からの一括募金で▼募金箱＝市内公共施設や金融機関等窓口を設置▼オンライン＝キャッシュレスで気軽に募金ができます。 ※「記名募金」と「匿名募金」があります。

☎市社会福祉協議会総務担当 ☎042・471・0294



共同募金特設ページ(匿名寄付)



共同募金特設ページ(記名寄付)

第255回東京都都市計画審議会の傍聴者募集

☎11月17日(火)午後1時半から☎都庁会議室☎15人(事前抽選)☎個人のプライバシーに関わる案件などがある場合は、会議が一部非公開となる場合があります☎付議予定案件は都庁都市整備局☎または都都市計画課☎☎10月26日(月)までに(消印有効)、申し込みフォーム)



同整備局☎

から回答、または往復はがき(1人1通のみ有効)に住所・氏名・電話番号・傍聴希望の旨を記入の上、郵送(〒163-8001、東京都新宿区西新宿2-8-1、都都市整備局都市計画課宛て)を☎同課計画監理担当☎03・5388・3225



申し込みフォーム

食品衛生実務講習会A

飲食店営業などの食品衛生責任者の方などを対象に講習会を実施します。一般の方の受講も可能です。

☎11月17日(火)午後2時～4時☎東村山市立中央公民館ホール(東村山市本町2-33-2)☎食中毒予防他☎筆記用具☎▼車での来場はご遠慮ください▼車いす席や手話通訳のご希望などは10月30日(金)までにご連絡を☎事前申し込み不要。当日会場で☎都多摩小平保健所生活環境安全課食品衛生担当☎042・450・3111

地区センター映画&懇談会

懐かしい映画「第三の男」を鑑賞し、楽しく語り合しましょう！

☎10月22日(木)午後1時半～4時☎中央町地区センター2階第3・4会議室☎昔観た映画をみんなで鑑賞し、解説を聴いたり、意見・感想を言い合うことで、その映画について、より深く知ることができます。ぜひ地区センターに見に来てください☎60歳以上の市民☎先着50人☎解説＝秩父誠氏(くるねっと会員)☎無料☎▼主催＝市社協▼協力団体＝くるねっと☎☎氏名・住所・年齢・電話番号を10月15日(木)午後1時～21日(水)に電話で同協議会地区センター担当☎☎042・479・5550(午前9時～午後5時、火曜日・祝日を除く)

聴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、もしくは操作に不慣れな聴覚障害のある方が、『基礎コース』『実践コース』と自分のレベ

ルに合った1日間の体験型教室に参加できます。(両コース参加も可)

☎①基礎コース＝11月20日②実践コース＝11月27日、いずれも金曜日午前9時半～午後0時半☎さいわい福祉センター☎スマートフォンの操作方法、聴覚障害者向けアプリ使用の体験など☎市内在住で、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聴覚障害のある方およびその介助者(障害者手帳の有無不問)☎①②各6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有)☎主催は都☎①11月11日(水)②11月17日(火)いずれも午後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☎☎同事務局☎03・6868・8990(平日午前9時～午後5時)、FAX03・4496・4382

119番通報がつながりにくくなっています

近年119番通報件数の増加により、電話がにつながりにくい状況が発生していま

す。119番がつかない場合は、電話を切らずにつながるまでお待ちいただくか、東久留米消防署でも24時間通報を受け付けていますので、消防署へ通報してください。救急車は、命にかかわるなど緊急性がある場合に利用するものです。軽症や緊急性の低い場合は、かかりつけ医や地域の医療機関への相談をお願いします。救急車を呼ぶか迷ったときは、救急相談センター「#7119」へ電話することで、医師や看護師等に相談することができます。

☎東久留米消防署防火査察係☎042・471・0119



多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

全編生解説プラネタリウム新番組

「宇宙クルーズ2026(追跡！ボイジャー1号)」

宇宙クルーズ第二弾！地球から最も遠く離れた人工物であるボイジャー1号の旅路を超高(光)速で追跡します。打ち上げからまもなく50年。今も稼働し続ける、その長寿の秘訣とは？

☎12月27日(日)まで☎多摩六都科学館☎先着220人☎観覧付き入館券1,040円(4歳～高校生420円)☎安全上の理由により、小学2年生以下の方は保護者と一緒の観覧をお願いします☎休館日・投影スケジュール・チケット販売方法は同館☎☎でご確認ください☎当日会場で☎同館☎042・469・6100



市民伝言板

会員募集

◆東久留米水辺の生きもの研究会＝☎10月～4月の毎月第1土曜日、その他不定期午前9時～正午他☎落合川(弁天橋～毘沙門橋)☎会費月100円(ボランティア保険代)☎生きものの調査、希少種の保全、外来種の駆除などを行っています☎横山☎090・9814・2922

◆東久留米市ラジオ体操連盟＝☎毎日午前8時～8時40分他☎西団地児童公園☎会費年1,200円☎健康な毎日は体操の楽しい日々から。一緒にできる方今募集中です☎細谷☎090・8947・8994

◆東久留米市民第9合唱団＝☎木曜日午後6時半～9時半、日曜日午後2時半～6時☎東部地域センター他☎会費月3,000円他☎来年の秋にベートーベンの第九を歌う会。東久留米交響楽団と協演☎中西☎090・2741・7549

◆滝山健康麻雀の会＝☎月4～5回。午後1時～4時半他☎西部地域センター☎入会金1,000円、会費月1,000円☎シニア中心の健康マージャンです。経験者歓迎します☎堂柿☎090・2561・4501

催し

◆ジョン・チャヌ愛のコンサート(東久留米愛のコンサート実行委員会)＝☎10

月24日(土)午後2時開演(1時半開場)☎成美教育文化会館☎入場料3,000円(学生・介助者1,000円)☎ヴァイオリンとピアノのコンサート 躍動する音色が、秋を彩る☎白沢☎090・2647・3121

◆発達障害当事者会第125回一刻の会(発達障害当事者会一刻の会)＝☎10月11日(日)午後1時半開始(1時10分開場)☎成美教育文化会館☎参加費200円☎発達障害を持つ方、家族、支援者のためのお話会です。聞いただけでも大丈夫です☎鈴木☎070・1467・0063

◆吟剣詩舞の集い(民舞の集い)(令和吟詠会)＝☎10月25日(日)午前10時～午後4時半(午前9時半開場)☎生涯学習センターホール☎無料☎市内空手教室との共演で空手吟を披露。シニアクラブとの手話吟も☎笹本☎090・3523・5231

◆こぶし祭り(社会福祉法人龍鳳ライフパートナーこぶし)＝☎11月7日(土)午前10時～午後3時☎社会福祉法人龍鳳ライフパートナーこぶし(冰川台2丁目31-19)☎無料☎こぶし祭りを通して、こぶしの魅力を知ってもらいたいです☎川瀬☎042・470・2385

◆まめちゃんズ「リトミック体験会」(リトミックサークルまめちゃんズ)＝☎11月1日(日)・19日(休)いずれも午前10時～10時45分☎市民プラザホール(市役所1階)☎参加費1回500円☎1～3歳。音楽力だけでなく人間力を育てます☎斎藤☎090・4749・0095



整体院で回数券を購入した。未使用分の払い戻しはできないの？

Q. 腰痛のため、近所の整体院で施術を受けることにした。初回施術後、整体院から継続的な施術が必要と言われ「施術代は通常1回5,000円だが20回の回数券を買えば1回あたり4,000円になり割安だ」と20回分8万円の回数券を勧められ、購入した。その後4回施術を受けたが痛みが改善せず、脇腹まで痛くなった。整体院にこれ以上通えないと伝え、未使用分の回数券の払い戻しを依頼したが、購入後は利用規約通り一切返金できないと断られた。払い戻しはできないのか。

A. 整体院に自ら出向いて契約している場合、整体院の施術は特定商取引に関する法律の対象にならず、クーリング・オフ制度や中途解約制度は適用されません。一般

的に契約が成立すると一方的に解約できず、契約時のルールに則って対応することになります。相談事例のように利用規約を根拠に払い戻しを断られるケースもあります(なお、事業者が設定した規約の条件が消費者に著しく不利になる場合は契約が無効となる可能性もあります)。お得感のある回数券ですが、健康状態や引っ越しなど、思いがけない事情で通えなくなる場合もあるでしょう。また、整体院が倒産する可能性がないわけではありません。トラブルに遭わないために、回数券を購入するときには施術内容や料金、有効期限、中途解約の条件や精算方法を確認しましょう。さらに金額や回数は自分にとって適切かどうかを慎重に検討しましょう。お困りの時は東久留米市消費者センターにご相談ください。

《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

・イベント・講座

図書館

豆本を作るう

豆本作りを通して本の構造や装丁について学びます。
日11月8日(日)午後1時～4時半(場)南部地域センター2階講習室(定)16歳以上(定)先着10人(師)田中栞氏(日本豆本協会会長)(注)車での来場不可(日)10月15日(木)～11月7日(土)に電話または直接ひばりが丘図書館カウンターへ(休館日は除く) 問同館 ☎042・463・3996

文化

ハロウィン・フラワーアレンジメント

ハロウィンにちなんだフラワーアレンジメント教室で、秋に咲く生花を中心につくりま
す。
日10月25日(日)午前10時～11時半(場)ひばりが丘地区センター調理集会室(定)先着12組(師)海老沢まり氏(費)材料費1,500円(持)持ち帰り用袋、タオル、ハサミ、カッターナイフ、筆記用具(注)車での来場不可(日)10月16日(金)午前10時から電話または南部地域センター窓口で 問同センター ☎042・451・2021

第15回東久留米チャリティー手づくり小物市出店者募集

毎回好評を頂いている「東久留米チャリティー手づくり小物市」を開催します。あなたの心を込めた手づくり作品を出品してみませんか。
日9年3月21日(日)午前10時半～午後3時半(場)市役所1階屋内ひろば(定)先着35ブース(1店舗1ブース)(費)3,000円(出店料)(日)10月21日(水)午前10時から申込書に必要事項を記入の上、☎またはFAXでくるねっと・石川宛てに送信を。申込書は東久留米駅の市情報BOX、市民プラザ、東部・西部・南部の各地域センター、生涯学習センターなどで配布(問)くるねっと・石川 ☎090・5342・0273、FAX(042・476・2872)、☎(ctwjp782@jcom.home.ne.jp)、企画調整課 ☎042・470・7702

スポーツ

市民オープンソフトテニス大会

日11月3日(火)・祝午前8時半から受け付け(予備日11月23日)(場)西中テニスコート(内)初心者から上級者まで楽しめる団体戦(費)1人1,000円(注)1人単位での申し込みを(他)主催は市ソフトテニス連盟(日)10月18日(日)までに(必着)、電話または郵送(はがきに住所・氏名・年齢・性別・電話番号・参加種目を記入の上、〒203-0003、金山町2-12-15、毛塚敏雄宛て)で 問同連盟・毛塚 ☎042・479・4737



第8回ボッチャくるめカップ参加チーム募集

9年1月23日(土)立川市で開催の都市町村ボッチャ大会の出場チーム選考を兼ねた大会です。
日11月21日(土)午前10時25分から(受け付け9時50分～10時20分)(場)スポーツセンター第1体育室(内)受け付け後練習会を開催します(初めての方は必ずご参加ください)。車いす、ランプ、マイボールの使用可。ランプの貸し出しあり(事前申請)(内)市内在住・在勤・在学・在籍、またはスポーツセンターをご利用の方で、3人以上6人以内で構成されたチーム(定)32チーム(申し込み多数の場合は抽選)(費)1人100円(障がいのある方は無料)(持)室内運動靴、飲み物(フタ付き)(他)毎月のニュースポーツデーで練習可(日)10月30日(金)午後1時まで市(問)の申し込みフォームまたは生涯学習課へ ☎(shogaigaku.shu@city.higashikurume.lg.jp)または直接窓口(市役所6階)へ。詳細は市(問)で 問同課 ☎042・470・7784



市(問)

初心者フライングディスク体験会

フライングディスクの起源は、米国エール大学の学生が、大学近くのパイ屋のパイ皿を投げて遊んだことが起源とされています。プラスチック製の円盤を投げ、飛距離や正確さを競うスポーツで、2028年のオリンピック競技採用を目指して更なる普及が進められています。誰もが楽しめる新しいスポーツを体験してみませんか。
日11月23日(月)・祝午前10時～正午(場)スポーツセンター第1体育室(内)小学生以上の市内在住・在勤・在学の方で健康な方(定)先着50人(師)日本フライングディスク協会インストラクター(費)無料(持)室内用シューズ、飲み物(フタ付き)、タオル(他)主催は市・市体育協会(日)▼申し込みフォーム=10月16日(金)午前10時～28日(水)午後5時▼郵送=10月28日(水)までに(必着)、往復はがきに事業名、住所、氏名、年齢、電話番号、在勤・在学の場合は勤務先・在学先(返信用にも住所、氏名)を記入の上、〒203-0011、大門町2-14-37、スポーツセンター内、市体育協会事務局宛てで 問同事務局 ☎042・470・2722



市体育協会(問)

第65回市民ソフトバレーボール大会

日12月6日(日)午前9時から(場)スポーツセンター第1体育室(内)▼A部門(混合の部)=12チーム▼B部門(混合の部160)=12チーム▼C部門(レディース)=12チームを予定(費)▼市ソフトバレーボール連盟登録チーム=1,000円▼未登録チーム=3,000円(日)11月6日(金)午前10時～17日(火)午後10時に☎で ※詳細は同連盟(問)にてご確



市ソフトバレーボール連盟(問)

認を 問同連盟・細川 ☎090・5540・3065、または☎(hsvf_info@yahoo.co.jp)

くらし

障害児者ハロウィンパレードを開催します

市内の放課後等デイサービスにっている障害のあるこどもや卒業した青年達が手作りの衣装を着て市内をパレードするイベントです。地域の方々とのふれ合いを通じて障害のあるこどもや青年達への理解を広げ、地域で生活していくための土壌づくりを目指しています。
パレードを見かけたら気軽に「ハッピーハロウィン！」と声をかけてください。
日10月28日(水)午後4時15分～4時45分(予定)(場)市役所から東久留米駅西口の間(問)芦野(市障害児者ハロウィンパレード実行委員会(特定非営利活動法人ゆうてんとうむし)委員長) ☎042・420・1850

「湧水測定体験と湧水地めぐり」参加者募集

平成の名水百選に選ばれた湧水地を巡り、湧水測定体験を行います。
日11月7日(土)午前9時～正午頃(予定)(集合場所)市役所2階205会議室(ルート)約3.5km。市役所会議室(座学)→南沢湧水群→落合川いこいの

水辺→竹林公園→市役所(アンケート記入)(定)先着15人(費)無料(注)雨天中止(小雨決行)(他)▼沢の中を歩く箇所があるため汚れても良い服装で▼主催は市市民環境会議水とみどり部会(日)10月15日(休)午前8時半～30日(金)午後5時に専用フォームまたは☎(氏名・住所・年齢・電話番号を明記)で 問環境政策課 ☎042・470・7753、☎(kankyosei.saku@city.higashikurume.lg.jp)



申し込みフォーム

終活やることリスト講座

医療・介護と“もしも”の時にしっかり備える。
お金持ちじゃなくても、もめない相続対策。デジタル遺産と身の回りの整理術などを学びます。
日場①11月27日(金)午前10時=市民プラザ会議室②27日(金)午後2時=南部地域センター講習室(定)各12人(先着)(師)桂宗一郎氏(ファイナンシャルプランナー)(持)筆記用具(注)車での来場不可(日)10月16日(金)午後1時から窓口または電話で各開催場所へ 問①同プラザ ☎042・470・7813②同センター ☎042・451・2021



歯科医師会 コラム

「大規模災害時の歯科保健医療」

内閣府は近い将来、発生が切迫する大規模地震として、南海トラフ地震、日本海溝・千島海溝周辺海溝型地震、首都直下地震への警戒を呼び掛けています。さらに、気候変動による豪雨災害も頻発しており、平時からの災害対応への備えが重要です。近年の大規模災害は、1995年の阪神・淡路大震災、2004年の新潟県中越地震、2011年の東日本大震災、2016年の熊本地震、2017年の九州北部豪雨災害等があり、それらの経験を踏まえて被災者健康支援も進歩しています。歯科保健医療は、発災直後の救急歯科医療の提供、72時間以降の中・長期にわたる避難所・仮設住宅等における適切な口腔健康管理の実施による誤嚥性肺炎等が原因の震災関連死の防止が大きな役割です。

1999年の「口腔ケアによる誤嚥性肺炎予防」の知見により、また大規模災害時の歯科医師会や大学歯学部などによる避難所や施設などにおける組織的な対応の成果もあり、肺炎による震災関連死者数は、1995年1月発災の阪神・淡路大震災の223人から2004年10月発災の新潟中越地震では8人と大幅な減少につながりました。

2022年3月に発足したJDAT (Japan Dental Alliance Team

〈日本災害歯科支援チーム〉は、厚生労働省の保健医療活動チームに位置付けられ、災害時にオールデンタルで支援活動を行います。令和8年熊本地震でも国から出動が要請され、現在も熊本JDATが活動を継続しています。避難生活のストレスは、心身の機能低下をきたし、さらに生活不活発病へとつながります。体調の変化により摂食嚥下機能が低下することがあり、そこへ口腔環境の悪化、易感染性の亢進が重なることで、誤嚥性肺炎を発症しやすくなります。したがって、避難所等の環境改善によるストレスの軽減、体力や抵抗力をつけるための低栄養の防止、肺炎発症予防のための口腔健康管理の徹底が極めて重要です。

東久留米市歯科医師会は、東久留米市との協定や東久留米市地域防災計画(令和7年7月改定)に基づき、わくわく健康プラザの休日歯科応急診療所を中心に開設された指定避難所等で活動を行います。

大規模災害への対応は、行政関係者や市民の皆様、そして医師会、薬剤師会、柔道整復師会、介護福祉関係者等多くの関連職種が様々な機会を通じて平時からお互いの顔の見える関係性を構築し、備えておくことが重要です。

(東久留米市歯科医師会)

けんこう

東久留米市歯科医師会主催
第33回歯と歯ぐきの
市民健康フェスタ

～おくちの健康からはじめる からだ元気アップセミナー～

いつまでも元気に、自分らしく過ごしたい。そう願うなら、まず見直したいのが「おくち」の健康です。本セミナーでは、科学的根拠に基づき、今日からできる口腔ケアをわかりやすくご紹介します。

日11月7日(土)午後2時～4時場市民プラザホール(市役所1階)内全身の健康に深く関わる歯周病について、原因となる菌、進行の仕方、放置したときの影響や、実際に体を動かしながら健康長寿につながる生活習慣やセルフケアのヒントを楽しく学びます。対市内在住の方定先着80人師稲垣貴恵氏(明治安田健康開発財団健康増進支援センター 博士(保健医療学)・歯科衛生士)他手話通訳あり日当日直接会場へ場東久留米市歯科医師会☎042・475・8903

【運動実践講座】ロコモティブシンドローム予防

「まだ若いから関係ない」と思っていませんか？講演会に引き続き、第2弾の今回は、ロコモ予防のための簡単な運動の実践やロコモ度テストを行います。今のご自身の状態を知り、自分にあった運動を取り入れていきましょう。

日11月11日(水)午前10時～正午(9時35分受付開始)場わくわく健康プラザ講堂内健康運動指導士とロコモ予防の運動、ロコモ度テスト対市内在住の方定先着20人程度(初回参加の方優先)師健康運動指導士費無料持

筆記用具、飲み物、細長いタオル持足腰に痛みがある方はご遠慮いただく場合があります他動きやすい靴と服装で日10月15日(木)から市庁の申し込みフォームまたは電話で内健康課保健サービス係☎042・477・0022



体力測定会(西部地域センター)

フレイル予防のきっかけに、ご自身の体力を楽しく測ってみませんか。

日11月18日(水)午前10時～11時半(午前9時45分までに集合)場西部地域センター3階多目的ホール内開眼片足立ち、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・健康状態に関するアンケートの記入あり)対市内在住の65歳以上の方定20人持飲み物、タオル、運動靴や動きやすい服装持要介護認定1～5を受けている方・医師から運動制限の指示のある方はご遠慮ください他公共交通機関・徒歩・自転車のみ来場可日10月21日(水)午前9時から電話で保険年金課高齢者医療係または申し込みフォームで内同係☎042・470・7846(音声ガイダンス開始後、「6」番を押してください)

フレイル予防出張講座を活用してみませんか

市内で活動している65歳以上の方のサークルや団体へ医療専門職が出向き、栄養や口腔、運動の講座を行います。普段の活動中にフレイル予

防について「ちょい足し」するアドバイスを取り入れ、ご自身の健康維持にぜひご活用ください。

対市内で活動している65歳以上の方で構成しているサークルや団体(おおむね5人以上)師管理栄養士、歯科衛生士、リハビリ専門職、保健師等日申込用紙に必要事項を記入し、保険年金課窓口(市役所1階)、または電話で問い合わせの上申し込みを内保険年金課高齢者医療係☎042・470・7846(音声ガイダンス開始後、「6」番を押してください)

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～

栄養士と一緒に、食の基本を学び

ながら、ご自身の食事を見直してみませんか？「最近食が偏っているかも」「栄養が足りているか不安」という方にも。参加者と一緒に、楽しく学べる教室です！

日全2回。11月24日(火)、12月8日(火)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)場東部地域センター内簡単で栄養のある食事や料理方法についての講義など対65歳以上の市民の方、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人日10月15日(木)午前9時から電話で介護福祉課地域ケア係へ内同係☎042・470・7777(内線2501～2503)

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)
※インフルエンザの流行期などは大変混雑します。混雑状況によっては電話がつながりにくくなります。また、診察可能な人数に達した際は、受付時間内であっても受付を終了することがあります。

内科・小児科※薬の処方最低限の日数です。
10月18日＝石橋クリニック(東本町8-9、☎042・477・5566)
10月25日＝東久留米ひがき内科クリニック(本町1-13-1-101、☎042・420・6678)

歯科
10月18日・25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)

10月18日＝前田病院(中央町5-13-34、☎042・473・2133)
10月25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)

11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)	4日(水)	午前10時から	弁護士	10月29日(木)	市民相談・暮らしの窓口相談室(市役所2階)	施設建設課 ☎042・470・7756		
	11日(水)			11月12日(木)				
	18日(水)							
	25日(水)							
不動産・相続・会社の登記等相談(5人)	4日(水)	午後1時から	司法書士	10月27日(火)		中央相談室 ☎042・473・3667		
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)	11日(水)	午後1時から	行政書士	11月5日(木)		児童青少年課(市役所2階)	児童青少年課 ☎042・470・7736	
税務相談(5人)	18日(水)		税理士	11月10日(火)				
人権・身の上相談(4人)	午後1時半から	人権擁護委員	11月12日(木)	原則、前月末までにさいわい福祉センター ☎042・477・2711				
不動産取引相談(5人)	5日(木)	午後1時から	宅地建物取引士			10月29日(木)		
交通事故相談(5人)	25日(水)	午前10時から	弁護士	11月19日(木)		さいわい福祉センター ☎042・477・2711		
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)	2日(月)	午前10時～午後7時	女性カウンセラー	10月21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	直接会場		
	9日(月)			11月4日(水)				
	16日(月)							
	27日(金)							
女性弁護士による法律相談(4人)	6日(金)	午前9時半～午後0時半	女性弁護士	10月23日(金)		福祉総務課(市役所2階)	福祉総務課相談支援係 ☎042・470・7749	
経営相談	平日	午前10時～午後4時	市商工会経営指導員	前日まで予約可	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	11月は実施しません(次回は12月11日(金)実施予定)				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)	
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	直接会場
住宅増改築相談	12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	
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)	
行政相談	11日(水)	午前10時～正午	行政相談委員	福祉総務課(市役所2階)	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		

東久留米市健康づくり応援アプリ

東久留米市

るるめナビ

活用説明会

問健康課保健サービス係

☎042・477・0022

「るるめナビ」のダウンロード、プロフィール登録などをお手伝いします。日々の生活での活用方法を、講師と一緒に楽しく学び、健康づくりに役立てましょう。

会場

下表参照

対

おおむね60歳以上のスマートフォン(スマホ)初心者の方

定

各先着20人(要予約。初回の方を優先)

師

鈴木氏(くるすま スマホ総合相談所)

費無料

持

スマホ、筆記用具

申

開催日前日までに市庁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へ

表

活用説明会実施日程・場所

日にち	時間	場所
11月11日(水)		市役所2階205会議室
12月9日(水)	午後	市役所7階703会議室
12月16日(水)	2時～4時	わくわく健康プラザ1階プレイルーム
9年1月20日(水)		市役所7階703会議室

市庁

指定収集袋を
無償配布します

問ごみ対策課業務係

☎042・473・2117

エネルギーや食料品などの高騰が続く中、市民の皆さんを支援するため、指定収集袋「燃やせるごみ用(10リットル10枚)」・「容器包装プラスチック用(20リットル10枚)」を、10月下旬から市内全戸に順次無償配布します。

減量、資源との分別、
並びに計画的な排出にご協力をお願いします

東久留米市×清瀬市
「地域連携街バル」

市では、清瀬市、両市商工会、清瀬市観光協会と連携し、新たなコミュニティの創出と賑わいのあるまちづくりを進める「地域活性化プロジェクト」の一環として、「地域連携街バル」を開催します。

問地域振興課☎042・470・7743

街バル
特設サイト

日程

11月19日(木)・20日(金)・21日(土)

場所

東久留米駅・清瀬駅周辺飲食店

街バルキービジュアル

チケット内容

チケット1セット(4枚綴り)

3,600円分

使えるチケットが

3,000円

で購入可能！

600円分おトク

に街バルチケットをゲットして

各店舗で街バル限定メニューをおトクに楽しみましょう！

詳細は街バル特設サイトまたは広報11月15日号でお知らせします

広告

内容については広告主にお問い合わせください