

- ・第76回“社会を明るくする運動”市民のつどい・音楽祭…2面
- ・7年度下半期の市の財政状況を公表します……2面
- ・夏の昆虫展～50年前の東久留米でみられた昆虫～…10面
- ・夕市に行こう！……12面





地域のお店や
企業を調査しよう！

こどもリサーチャープロジェクト

こどもリサーチャー募集！



「こどもリサーチャープロジェクト」とは、ワークショップや職場見学を通じて、市内のお店や企業と地域とのつながりを全3回のプログラムで学び取り組みです。
同プロジェクトに参加する「こどもリサーチャー」を募集します。
企画調整課 ☎042・470・7702



市庁

応募は
こちら



申し込み
フォーム

対象者 市内在住・在学の小学5年生～中学3年生で、
全3回のプログラムすべてに参加できる方

※参加者の写っている写真や作成いただいた資料などは、活動
内容を共有するために、市庁や意見投稿用のプラットフォー
ムに掲載します。

定員 50人程度(応募多数の場合は抽選)

申し込み方法 7月1日(水)～31日(金)に申し込みフォームで

※参加者が決定次第、申し込みフォームに入力した✉
アドレス宛てに連絡します。

プログラム①

オリエンテーション ワークショップ

8月23日(日)午後1時～4時
@市役所7階



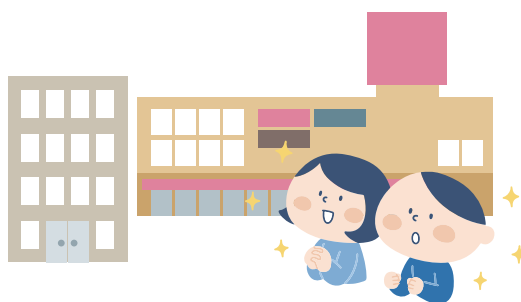
グループに分かれて話し合い、市内のお店
や企業が地域とどのように関わっているの
かや、職場見学先で質問したいことなどを
考えよう！

プログラム②

職場見学 フィールドリサーチ

9月下旬頃の土曜・日曜日、祝日のうち1日
@市内の職場見学先

※体験先や詳細な日時は別途お知らせ

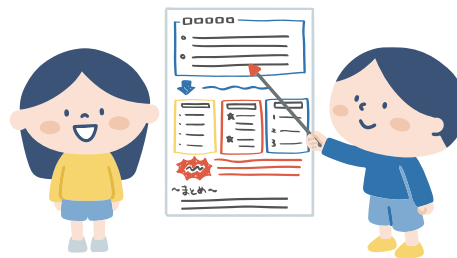


職場見学やインタビューなどを通して、市
内のお店や企業が地域のために果たしてい
る役割について学ぼう！

プログラム③

ワークショップ アイデア発表会

10月18日(日)午後1時～4時
@市役所7階



見学・調査したことをもとに、「もっと利用
しやすいお店にするには？」「地域と企業が
一緒にできることは？」などについて話し
合い、グループごとにアイデアをまとめて
発表しよう！



まちやお店・企業に関する アイデアを募集します

「こんなお店があったらいいな」「地域のお店の気になるところ」
などについて、右のフォームから投稿してください。
こどもリサーチャーに参加しない方でも自由に投稿できます！

投稿はこちらから
(7月1日(水)公開)



意見投稿用
フォーム

いただいた内容は
ワークショップや職場見学の
テーマ設定に活用します



今年も やります！



市の魅力を発見・取材し、その内容を広報紙やSNSなどで発信する「東久留
米まちっこ広報部」の広報部員を今年も募集します！

対象者は小学校高学年～高校生の方です。

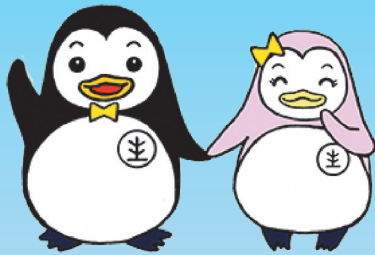
募集の詳細は広報7月15日号でお知らせします。

企画秘書広報課広報係 ☎042・470・7708

第76回“社会を明るくする運動”

市民のつどい・音楽祭

☎福祉総務課福祉政策係 ☎042・470・7785



更生保護マスコットキャラクター
更生ペンギンのホゴちゃんとサラちゃん

7月は“社会を明るくする運動”の強調月間です。この運動は、すべての国民が、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場で力を合わせ、犯罪や非行のない地域社会を築くための全国的な運動です。市では市長が推進委員会委員長となり、地域の皆さんや保護司会、更生保護女性会、小・中学校長会、地区青少協など関係団体の協力を得て、広報活動を行います。

📅 7月11日(土)午後1時から(0時40分開場予定)

📍 場生涯学習センター

📌 ▼第1部「市民のつどい」(午後1時～2時)

主催者および来賓あいさつ、更生保護の動画上映

▼第2部「音楽祭」(午後2時～4時半頃)

🎭 出演予定団体 神宝小学校わかば学級(和太鼓)、第七小学校(合唱)、中央中学校和太鼓部、下里中学校吹奏楽部、大門中学校吹奏楽部、東久留米市民吹奏楽団

👥 定500人

🚗 車でのご来場はご遠慮ください

🎁 他来場者には記念品を贈呈します

“社会を明るくする運動”

に関する作品募集

同運動の啓発のため、次の通り作品を募集します。詳細は各学校を通じてお知らせします。応募いただいた方には記念品をお贈りします。

■書道・ポスター(絵画)

市内中学生の皆さんを対象として、この運動の理解を深めることを目標に書道および絵画作品を毎年募集しています。応募作品は、秋の市民文化祭などで展示する予定です。

■作文コンテスト

市内小学生・中学生の皆さんを対象として作文を募集します。テーマは、家庭生活、学校生活などの中で体験したことなどをとに、犯罪や非行のない地域社会づくりや犯罪や非行をした人の立ち直りについて、考えたことや感じたことを書いてください。

7年度下半期の

市の財政状況を公表します

市では、年2回、予算の執行状況並びに市民負担の概況、財産、地方債の現在高などの財政状況を公表しています。今回は、7年度下半期(10月～3月)の状況についてお知らせします。

☎財政課 ☎042・470・7706

一般会計・歳入歳出状況

当初予算額は507億6,000万円でしたが、15回の補正を行いました。

予算総額	執行額 (上段：収入済額) (下段：支出済額)	収入率
		執行率
565億3,298万7千円	477億9,903万4千円	95.1%
	460億4,494万円	81.4%

特別会計・歳入歳出状況

	予算総額	執行額 (上段：収入済額) (下段：支出済額)	収入率
			執行率
国民健康保険特別会計	115億8,381万8千円	105億6,901万2千円	90.7%
		108億5,900万3千円	93.7%
後期高齢者医療特別会計	40億7,265万7千円	40億7,009万4千円	99.6%
		40億2,739万4千円	98.9%
介護保険特別会計	122億1,626万9千円	104億8,306万8千円	96.2%
		107億4,076万7千円	87.9%

下水道事業会計・収入支出予算執行状況

	予算総額 (上段：収入額) (下段：支出額)	執行額 (上段：収入済額) (下段：支出済額)	収入率
			執行率
収益的収支	24億4,539万2千円	22億8,660万5千円	93.5%
	24億915万円	21億9,973万円	91.3%
資本的収支	16億3,090万8千円	8億6,715万4千円	53.2%
	23億3,018万3千円	14億8,499万4千円	63.7%

市債の状況

道路、公園の整備や公共施設の建設など、将来その施設を利用する世代にも負担をしてもらうことが適当な事業の場合、市では事業費の一定割合を「市債」として国などから借入れを行っています。

※償還利子は金利に変更がない場合の予定額です。

区分		内訳
現在高	一般会計	192億5,446万8千円
	下水道事業会計	53億5,289万7千円
	合計	246億736万5千円
償還利子	一般会計	3億7,907万8千円
	下水道事業会計	7億5,325万3千円
	合計	11億3,233万1千円

基金の状況

基金は、家計で言えば「預貯金」に当たるものです。多額の資金が必要となる事業に備え、財政事情を考慮しながら目的ごとに積み立てています。

区分	現在高
財政調整基金	50億3,488万2千円
その他の基金	72億4,367万6千円
合計	122億7,855万8千円

市税負担額の状況

市の財源は、皆さんが納めている市税のほか、国や都からの支出金などによって構成されています。

一人当たり	16万1千円
一世帯当たり	32万4千円

公有財産の状況

公有財産とは、市が所有する不動産や動産などを言います。

区分	面積および箇所数
土地	60万420.3㎡
建物	19万7,618.37㎡
工作物	1,708箇所

※各計数は原則として表示単位未満四捨五入のため、合計等不一致しない場合があります。

※予算総額に対する執行率はいずれも8年3月末日現在のものです。1年間の決算は、現金の未収・未払いの整理を行うために設けられている「出納整理期間(4月1日～5月31日)」後に確定します(下水道事業会計を除く)。

75歳未満の方

国民健康保険資格確認書等の一斉更新について

国民健康保険年金課国保年金資格係☎042・470・7732

令和8年7月31日に有効期限が到来する国民健康保険「資格確認書」および「資格情報のお知らせ」を交付している方へ、マイナ保険証（健康保険証利用登録をしたマイナンバーカード）の保有状況により、更新後の「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」を7月末までにお送りします（下表参照）。

なお、「70歳未満の資格情報のお知らせ」は有効期限の記載がないため更新はありません。

※8年6月19日時点の情報をもとに作成するため、最新の情報でない資格確認書等が行き違いで届く場合があります。

※同じ世帯の方であっても、「70歳以上の資格情報のお知らせ」、「70歳以上の資格確認書」、「70歳未満の資格確認書」は別送となり、到着時期が異なる場合があります。

※有効期限が過ぎた資格確認書や資格情報のお知らせは、個人情報が読み取れないように細かく切るなどして、ご自身で破棄してください。

表 送付物・有効期間など

		マイナ保険証をお持ちの方	マイナ保険証をお持ちでない方
送付物		資格情報のお知らせ ※受診の際はマイナ保険証をお使いください（資格情報のお知らせでは受診できません）。	資格確認書 ※これまでの健康保険証と同じように受診時にお使いいただけます。
有効期間（※1）	70歳以上	1年間 （令和9年7月31日）	
	70歳未満	更新なし	3年間（※2） （令和11年7月31日）
郵送方法		普通郵便	特定記録郵便

（※1）有効期間までに①75歳になる方は、誕生日の前日まで②70歳になる方は、70歳の誕生日の月末（誕生日が月の初日である場合は前月末）まで③在留期限が満了する外国籍の方は期限の翌日まで

（※2）「70歳未満の資格確認書」は2年ごとの更新です。昨年度、市が採用する国民健康保険中央会の市町村事務処理標準システムの仕様により、暫定的に有効期間を1年としていたため、今回送付するものは3年間としています。

■資格確認書の交付申請

マイナ保険証をお持ちの方で、マイナ保険証での受診が困難な方には、申請などにより資格確認書を交付します。ご希望の方は本人確認書類を持参の上、保険年金課国保年金資格係窓口（市役所1階）で申請してください。

※別世帯の方が申請する場合は委任状も必要。

■申請により資格確認書を交付できる方

▼マイナンバーカードを紛失した方 ▼マイナンバーカードを更新中の方

▼疾病等でマイナ保険証での受診が困難な方

■マイナ保険証の利用登録解除申請

マイナ保険証の利用は任意であるため、利用登録解除の手続きが可能です。詳細は、市☎をご覧ください。



市☎

マイナンバーカードの健康保険証利用に関する問い合わせ

マイナンバー総合フリーダイヤル☎0120・95・0178（5番を選択の上、音声ガイダンスにしたがってお進みください）

受付時間▼平日＝午前9時半～午後8時▼土曜・日曜日、祝日＝午前9時半～午後5時半（年末年始を除く）

■70歳～74歳の方の一部負担金割合について

70歳以上の被保険者の方には、一部負担金割合（2割もしくは3割）が記載されています。一部負担金割合は、令和8年度の市民税・都民税課税標準額に基づいて判定し、毎年8月に更新します。判定方法については下図をご参照ください。

図 70歳～74歳の国保加入者の一部負担金割合判定方法について

①課税標準額による判定

判定対象者（70歳～74歳の国保加入者）全員の課税標準額（総所得金額等から所得控除を差し引いた額）が145万円未満である

※判定対象者が国保世帯主の場合で、前年（判定期日の属する月が1月～7月の場合は、前々年）12月31日時点における国保世帯内に、所得が38万円以下である18歳以下の被保険者がいる場合は、課税標準額から以下の額を控除します。

▼15歳以下の被保険者数×33万円 ▼16歳以上18歳以下の被保険者数×12万円

いいえ

はい

②旧ただし書き所得による判定

判定対象者の旧ただし書き所得（総所得金額等から基礎控除額を控除した額）の合計額が210万円以下である

いいえ

はい

③収入額による判定（申請による再判定）

下表のいずれかに該当する

70歳～74歳の国保被保険者の数	特定同一世帯所属者（※1）の有無	基準収入額
1人	無し	本人収入額383万円未満
	有り	本人収入額383万円未満もしくは 特定同一世帯所属者を含む 合計収入額520万円未満
2人以上		合計収入額520万円未満

※1 75歳到達により国民健康保険から後期高齢者医療に移行した者で、75歳到達日以降も継続して国保加入者と同一の世帯に属する者。
※2 収入額が公簿などにより確認できる場合は、自動的に負担割合は2割となるため申請不要。

いいえ

はい

負担割合は3割

負担割合は2割

申請
する

75歳以上の方

後期高齢者医療資格情報のお知らせまたは資格確認書の送付

国民健康保険年金課高齢者医療係☎042・470・7846

現在お持ちの「資格確認書（藤色）」の有効期限は、令和8年7月31日です。8月1日から使用する「資格情報のお知らせ（白色）」または新しい「資格確認書（水色）」（どちらも有効期限は令和9年7月31日まで）を、すべての被保険者の方へ7月末日までにお送りします。

資格情報のお知らせは普通郵便、資格確認書は特定記録郵便で送付します。7月31日までは現在の「資格確認書（藤色）」を使用しますので、それまでは破棄しないようにしてください。8月1日を過ぎても資格情報のお知らせまたは資格確認書が届かない場合は、保険年金課高齢者医療係までお問い合わせください。有効期限が切れた「資格確認書（藤色）」は、8月1日以降にご自身で破棄してください。

■資格確認書の交付申請

マイナ保険証をお持ちの方も、以下のいずれかに該当する場合は「資格確認書」の交付を受けることができます。ご希望の方は郵送または保険年金課高齢者医療係窓口（市役所1階）で申請してください。

▼マイナンバーカードを紛失した方、更新中の方

▼介助者等の第三者が本人に同行して資格確認の補助する必要があるなど、マイナ保険証での受診が困難である方

■申請に必要なもの

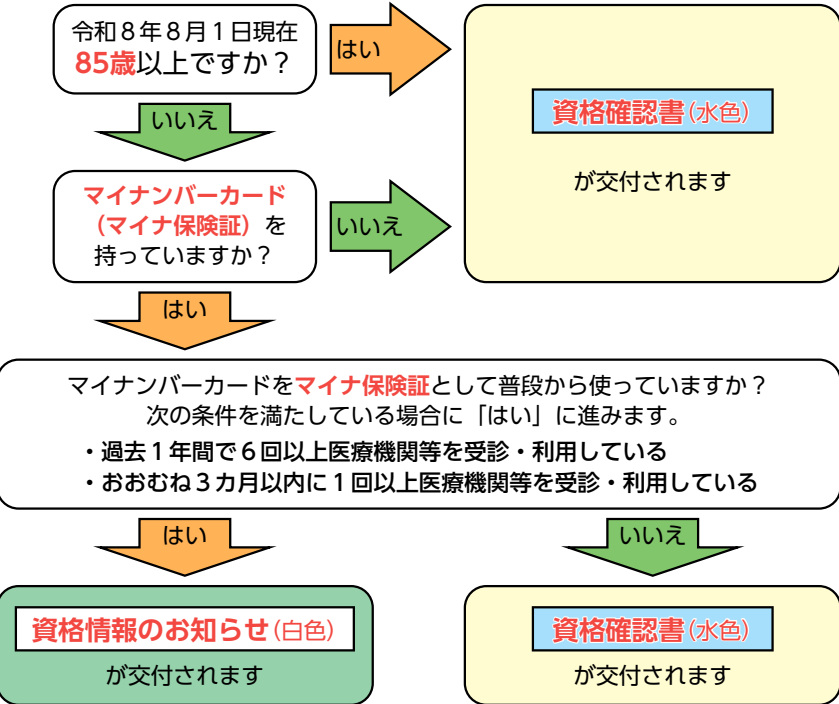
- 後期高齢者医療資格確認書交付兼任意記載事項併記申請書（市☎でダウンロード可能）
- 申請する被保険者の本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証など。郵送申請の場合は写し）
- 代理の方による申請の場合は、代理の方の本人確認書類（郵送申請の場合は写し）

■送付物について

「資格情報のお知らせ」または「資格確認書」のどちらかを判定した上でお送りしますので、お手元に届いたものをご確認ください（下図参照）。

資格確認書の継続交付申請をしている方は資格確認書が交付されます。

図 送付物の内容について



こども向け 夏の図書館イベント

問▼中央図書館 ☎042・475・4646
▼滝山図書館 ☎042・471・7216
▼ひばりが丘図書館 ☎042・463・3996
▼東部図書館 ☎042・470・8022

中央

マンガのへや

「この夏は物語の世界へ」というテーマで本とマンガを展示します。マンガ以外の本は借りられます。

日 7月4日(土)～9月3日(木)の午前9時～午後7時(休館日を除く)

場 中央図書館 1階北開架室 対 小学生以上 問 同館

中央

親子で調べる学習にチャレンジ！

調べる学習の進め方を親子で学んでみませんか。

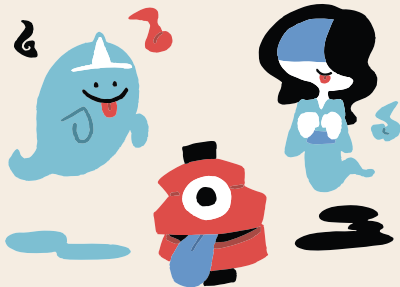
日 8月2日(日)午後1時半～3時 場 中央図書館 1階北開架室 対 小学1・2年生と保護者 定 先着15組 師 藤田利江氏(全国学校図書館協議会全国SLA学校図書館スーパーバイザー) 持 筆記用具 注 必ず保護者同伴で参加を 申 7月1日(水)～8月1日(土)に電話または同館カウンターへ(休館日を除く) 問 同館

滝山

おもしろいけどちょっぴりこわい
こわ～いおはなし会

夏にぴったりの少しこわい絵本の読み聞かせ、パネルシアター、工作を行います。2回とも同じ内容です。

日 8月2日(日)午前10時～11時、11時半～午後0時半 場 西部地域センター 3階第2・3講習室 対 幼児～小学校低学年(保護者同伴可) 定 各回先着15人(保護者を除く) 注 車での来場不可 申 7月1日(水)～8月1日(土)に電話または滝山図書館カウンターへ(休館日を除く) 問 同館



中央

こわ～いおはなし会

暑い夏にぴったりの体が涼しくなるような、こわ～いおはなしをきいてみませんか。

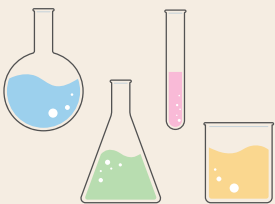
日 8月9日(日) ▼ 幼児向け＝午前11時～11時半 ▼ 小学生向け＝午後3時半～4時 場 中央図書館 1階絵本の森 対 幼児～小学生 注 幼児向けは1人まで保護者同伴可。小学生向けは保護者同伴不可 問 同館

滝山

よもう！あそぼう！かがくの本
「おしゃれないろみずをつくろう！」

「酸とアルカリ」をテーマにそれぞれどんな特徴があるのか、実験を通して調べます。実験後には読み聞かせや関連本の紹介もあります。

日 8月9日(日)午前10時半～11時半 場 西部地域センター 3階第2・3講習室 対 小学生、幼児(幼児は保護者の同伴必須) 定 先着12人(保護者を除く) 持 筆記用具 注 車での来場不可 他 協力は科学の本の読み聞かせの会「ほんととほんと」 申 7月1日(水)～8月8日(土)に電話または滝山図書館カウンターへ(休館日は除く) 問 同館



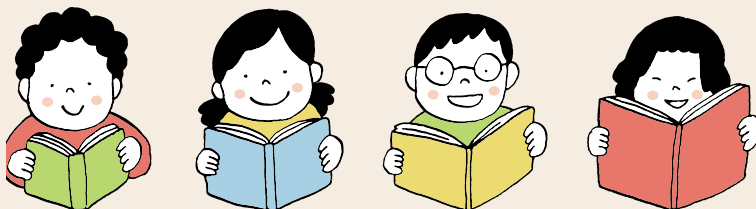
全館

2026なつのシールラリー

おすすめの本のブックリストと「シールラリーカード」を市内全図書館で配布します。たくさん本を借りて読んだり、イベントやおはなし会に参加してシールを集めよう。

日 7月18日(土)～8月31日(月)の午前9時～午後7時(休館日を除く)

対 幼児～小学生 問 中央・滝山・ひばりが丘・東部の各図書館



中央

親子で楽しむ読書感想文

親がインタビューしながら子の感想を引き出すことで、一緒に楽しみながら感想文を作り上げていく講座です。

日 8月2日(日)午前10時～11時半 場 中央図書館 1階北開架室 対 小学1・2年生と保護者 定 先着15組 師 藤田利江氏(全国学校図書館協議会全国SLA学校図書館スーパーバイザー) 持 筆記用具、感想文を書きたい本 注 必ず保護者同伴で参加を。感想文を書きたい本を事前に親子で読んでください 申 7月1日(水)～8月1日(土)に電話または同館カウンターへ(休館日を除く) 問 同館



ひばり

ARで学ぼう！絶滅種と絶滅危惧種

ARマーカーをスマートフォンやタブレットで読み取り、画面上で絶滅種や絶滅危惧種を観察し、図鑑で調べよう。クイズも用意しています。

日 8月2日(日)午後2時～3時 場 南部地域センター 2階講習室 1・2 対 小学生(保護者同伴可) 定 先着15人(保護者を除く) 持 スマートフォンやタブレット、色鉛筆など 注 車での来場は不可 他 スマートフォンやタブレットを持参できない方は、会場に用意した機器を使って職員と一緒に観察できます 申 7月1日(水)～8月1日(土)に電話または直接ひばりが丘図書館カウンターへ(休館日を除く) 問 同館

中央

第4回東久留米市
「図書館を使った調べる学習コンクール」

身近な疑問や不思議に思うこと、興味があることを図書館で調べて、分かったことをまとめて作品にしよう。

対 市内在住・在学の小・中学生 他 詳細は図書館HPをご覧ください 申 9月13日(日)までに作品を各図書館のカウンターへ持参(休館日を除く)。市内在学の児童・生徒は9月1日(火)～13日(日)に学校の担任に提出してください 問 中央図書館



図書館HP





市民生活

8年度国民健康保険税 納税通知書の発送

4月～9年3月までの加入月数分を計算した8年度の国民健康保険税(国保税)納税通知書を7月10日(金)に発送します。納付書や口座振替(普通徴収)、年金天引き(特別徴収)のいずれかでの納付となります。

■特別徴収の対象になる方

世帯内の国民健康保険被保険者全員が65～74歳であるなど、一定の条件に該当する場合、国保税は特別徴収となります(一部例外あり)。なお、今年度から特別徴収の対象になる方は、第3期まで普通徴収となり、10月から特別徴収が開始されます。

■特別徴収から口座振替への納付方法変更

納付方法を特別徴収から口座振替に変更することができます。7月31日(金)(必着)までの手続きで、10月の特別徴収を中止し、10月末から口座振替となります。8月以降の手続きは、12月以降から中止となります。

※これまでの納付状況から、口座振替への変更が認められない場合があります。

【手続きに必要なもの】①国民健康保険被保険者の資格が確認できる書類②口座の届出印③口座振替依頼書または金融機関のキャッシュカード(暗証番号が必要です)

※②・③は国保税の口座登録がない方のみ必要です。お支払いいただく国保税の総額は変わりません。

■国保税の軽減

国保税は住民税のような非課税制度はありませんが、所得の少ない方も均等割の国保税を負担することから、軽減措置が設けられています。軽減などの詳細は納税通知書に同封

するパンフレットや市庁などからご確認ください。国保財政の健全な運営にご理解ご協力をお願いします。

国保年金課国民健康保険係 ☎ 042・470・7733



市庁

8年度後期高齢者医療保険料額 決定通知書の送付

後期高齢者医療制度は、75歳以上(障害認定を受けている方は65歳以上)の方が対象です。8年度の後期高齢者医療保険料額決定通知書と納入通知書(以下、「通知書」)を、7月10日(金)に送付します。保険料の納め方は、年金天引き(特別徴収)と、納付書や口座振替で納めていただく普通徴収があります。

【普通徴収】納付書や口座振替で納めていただく方。通知書に同封されている納付書で納めてください。納期は原則7月～9年2月の8回です。既に口座振替を登録している方は、納期ごとに口座振替されます。※国民健康保険税の口座振替は引き継がれません。改めて口座振替の申し込みの手続きが必要です

【特別徴収】年金天引きで納めていただく方。年6回の年金支給月に介護保険料が引かれている公的年金から天引きされます。「①公的年金の受給額が年額18万円以上」、「②介護保険料と後期高齢者医療保険料の合計額が、1回あたりに受け取る年金額の2分の1以下」の要件を全て満たす場合、特別徴収の対象になります。10月から特別徴収になる方は、普通徴収として第3期までを納付書または口座振替で納付していただき、10月の年金支給時から特別徴収として年金天引きされます

■年金天引きから口座振替への変更
保険料の納付方法は、年金天引きが原則ですが、口座振替に限り納付方法を変更することができます。7

月31日(金)までの手続きで、10月の特別徴収を中止し、10月末から口座振替となります。8月3日(月)以降の手続きは、12月以降から中止となります。ご希望の方は保険年金課窓口(市役所1階)でお手続きください。

【手続きに必要なもの】①マイナンバーカードまたは後期高齢者医療資格確認書②口座番号が分かるもの(預金通帳など)または金融機関のキャッシュカード(暗証番号が必要です)③通帳届出印 ※②・③は後期高齢者医療保険料の口座登録がない方のみ必要です。

国保年金課高齢者医療係 ☎ 042・470・7846

固定資産税(家屋)調査等にご協力を

【家屋調査について】1月2日～9年1月1日に新築や増築した家屋を対象に、固定資産税・都市計画税の基となる評価額を算出するため、家屋調査を行います。調査を行うときは、事前に文書で連絡します

【市内巡回について】来年度の課税対象家屋を把握するため、市職員が市全域を巡回します。新築、増築または取り壊しによって課税台帳との差異がある場合には、戸別に調査を行います

※調査時には、「固定資産評価補助員」に選任された市職員が徴税吏員証を所持し訪問しますので、ご協力をお願いします。

【所有している家屋に変更等があった場合の連絡について】所有している家屋が次の①～③に該当する場合は、課税課家屋資産税係 ☎ 042・470・7777(内線2342～2344)へご連絡ください。
①建物の全部または一部を取り壊した場合②増築した場合③未登記家屋で相続・売買・その他の理由により所有者を変更した場合

国同係



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。

児童扶養手当を振り込みます

5月・6月分の児童扶養手当を指定預金口座へ振り込みます。

【振込予定日】7月14日(火) ※金融機関によっては入金が遅れる場合がありますので、あらかじめご了承ください。
国児童青少年課助成支援係 ☎ 042・470・7736

青少年の被害・非行防止 全国強調月間

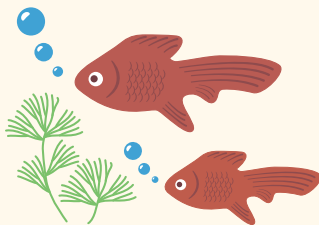
子ども家庭庁では、学校が夏休みに入る毎年7月を「青少年の被害・非行防止全国強調月間」と定め、関係省庁、地方公共団体および関係団体等と連携しながら総合的な被害・非行防止活動を展開しています。8年度の最重点課題「インターネット利用におけるこどもの性被害等の防止」について、啓発を強化します。

国児童青少年課児童青少年係 ☎ 042・470・7735

子ども相談

【日】7月7日(火)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
【対】幼児と保護者
【申】問電話で健康課保健サービス係 ☎ 042・477・0022へ

(6面に続く)



納期内納付にご協力ください

国納税課納税係 ☎ 042・470・7730

市税などの納付は、金融機関・郵便局・コンビニエンスストア・スマホ決済などでできます。詳細は市庁をご覧ください。

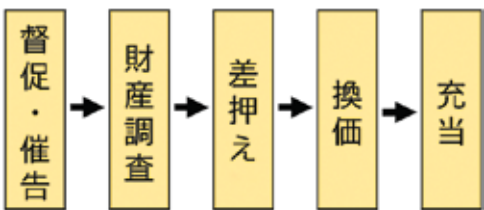
■市税などを期限までに納付しないとどうなるの?

納期限までに納付しないと、延滞金を併せて納付する必要があります。また、督促状などを送付しますが、それでも納付がない場合には勤務先へ給与状況などの照会をするなど財産の調査を行います。同調査の結果、財産が判明した場合は、国税徴収法などに基づく差押えを執行し、差押えた財産は、公売、取立により換価(換金)し、未納の税金に充当します。

病気や失業、事業の廃止など、やむを得ない事情により市税などの納付が困難な方は、そのままにせず、納税課にご相談ください。電話相談も随時受け付けています。



市庁
(市税の納付)



滞納処分の流れ

夜間・休日納付相談窓口

夜間・休日納付相談窓口を開設し、納付相談のほか、市税などの納付を受け付けます。納付相談は事前連絡があるとスムーズに進みますので、来庁日時をご連絡ください。納付書の再発行もできます(一部を除く)。

【日】▼休日窓口 = 7月25日(土)・26日(日)午前9時～午後1時
▼夜間窓口 = 7月31日(金)午後8時まで

場納税課(市役所2階)

【注】▼口座振替の手続きおよび納税証明書の発行はできません▼保育園保育料、保育園副食費、学童保育所費は、納付書を持参していただければ領収します(納付書の再発行はできません)



市庁
(夜間・休日窓口)

自動音声電話・SMSを利用した 納付催告を行っています

税負担の公平性および税収入を確保するため、納期限を過ぎても納付確認のできない方に対して、自動音声による電話催告のほか、SMS(ショートメッセージサービス)による催告を実施しています。詳細は市庁をご覧ください。



市庁
(自動音声による電話催告)

【注】納付確認に日数を要することから、すでに納付された方に対しても行き違いで発信される場合があります。また、この催告で、次のような内容を案内することはありませんので、ご注意ください。

- ▼特定の金融機関や口座への振り込みをお願いすること
- ▼ATM(金融機関やコンビニエンスストア等の現金自動預払機)の操作をお願いすること
- ▼通帳やキャッシュカードを預けるようお願いをすること
- ▼SMS内に特定のサイトやコンテンツへ誘導するリンクを含むこと

(5面から続く)

ジュニアクライミング体験教室

日7月7日・21日、8月4日・18日、9月1日・15日、いずれも火曜日午後6時45分～8時15分場スポーツセンター第1体育室対小・中学生師市山岳連盟靴下(シューズは貸し出し)他主催は都、都スポーツ協会、市体育協会申当日会場で閩市体育協会事務局☎042・470・2722

すくすく子育て相談

日7月10日(金)午前9時半～午後2時場わくわく健康プラザ内育児の相談、身体測定対乳幼児と保護者時母子健康手帳申市ののの申し込みフォームまたは子育て応援アプリ「くるめっこナビ」健康課予約システムで閩健康課保健サービス係☎042・477・0022

「子どもと大人の体験塾」朗読劇～夏の雲は忘れない～参加者募集

朗読劇のテーマは「戦争と平和」。一九四五年八月のヒロシマ・ナガサキと、西東京の空から現代を考えます。プロの演劇講師と一緒に演劇づくりを体験。セリフ・表現・チームワークを学び、最後はホールで発表します。詳細は市文化協会ををご覧ください。

日▼練習日＝7月12日(日)・20日(月・祝)・26日(日)、8月2日(日)・9日(日)・16日(日)の午前9時～正午▼前日リハーサル＝8月22日(土)午後1時集合▼舞台発表＝8月23日(日)午後1時集合(最終リハーサル)午後6時半から舞台発表(本番)場生涯学習センター対練習日のうち3日以上と前日リハーサル・舞台発表に参加可能な市内在住・在学(小学生以上)・在勤の方師眞喜志康壮氏(演劇ひろば)費小学生

～大学生2,000円、大人5,000円(親子参加の場合はこども500円)対練習にはできる限り出席を他主催は同協会、後援は市申7月10日(金)までに(必着)、郵送(通常はがきに住所・氏名(ふりがな)・年齢(学生の場合は学校名と学年)・性別・電話番号を記入の上、〒203-0054、中央町2-6-23、生涯学習センター内、同協会事務局「体験塾」係宛て)または同協会で閩同協会☎042・477・4700(第4月曜日を除く、平日の午前9時～午後5時)または眞喜志☎070・6468・3179

児童の居場所づくり事業

市では、公共施設などを活用して地域子ども達に健全な遊びを提供する「児童の居場所づくり事業」を実施しています。

■本村小学校(屋内)

日7月14日(火)午後4時～5時半場体育館内楽しい運動遊び～ドッジビー遊び～対小学生

■小山小学校(屋内)

日①7月18日②25日、いずれも土曜日午後1時半～4時半場視聴覚室内①が空気銃をつくろう②がいろいろな飛行機をつくろう対乳幼児～小学生

《共通事項》

費無料持タオル、飲み物、上履き注

▼徒歩か自転車で来場を▼食べ物は原則持ち込み禁止▼乳幼児は保護者同伴▼動きやすい服装で参加を▼内容を変更する場合あり日当日会場で閩児童青少年課児童青少年係☎042・470・7735

はじめてのはみがき“歯っぴーベイビー”

日▼0歳児クラス＝7月14日(火)午前10時～11時半場わくわく健康プラザ(講堂)内歯の手入れ方法、むし歯予

防、親子遊びなど対満7カ月～11カ月児と保護者対先着15組(初めての方を優先)時母子健康手帳・歯ブラシ申7月1日(水)から市のの申し込みフォームで閩健康課保健サービス係☎042・477・0022



「子育てひろば」の事業紹介



滝山ひろば



子育てひろば上の原

各事業の場所や申し込み方法などの詳細は、各をご覧ください。

■滝山ひろば わくわく健康プラザ2階 ☎042・420・6743

事業名	日時	内容	申し込み
ねんねの会(滝山)	7月8日(水)午前10時から	親子の触れ合い遊び、体重測定、情報交換	7月1日(水)午前10時から
はいはいの会(滝山)	7月22日(水)午前10時から		
本村小なかよし広場	7月3日(金)午前10時から	お子さんと遊びながら育児の情報交換	当日会場で
十小なかよし広場	7月10日(金)午前10時から		
手作り布おもちゃの会	7月21日(火)午前10時から	オリジナル布おもちゃ作り	受け付け中
わくわくおはなし広場	7月28日(火)午前11時から	乳幼児向けの絵本の読み聞かせや手遊びなど	7月14日(火)午前10時から

■地域子育てひろば上の原 上の原1-2-44 ☎042・420・9011

事業名	日時	内容	申し込み
久留米中なかよし広場	7月14日(火)午前10時から	お子さんと遊びながら育児の情報交換	当日会場で
六小なかよし広場	7月9日(水)午前10時から		
おはなし広場	7月13日(月)午前11時から	ボランティアによる読み聞かせや手遊びなど	7月6日(月)午前10時から

※7月28日(火)は館内整備のため休館します

令和8年度文化庁伝統文化親子教室

令和8年度文化芸術振興費補助金を活用し、次の教室を開催します。詳細は下表の実施団体へお問い合わせください。※都合により日時・会場が変更となる場合があります。



教室名(実施団体)	内容	開催日時	場所	対象	定員	持ち物	費用	申し込み
東久留米こども日本画教室(東久留米日本画普及委員会)	全3日でデッサンの基本を学び、岩絵具を用いた日本画を実際に描き学ぶ	8月19日(水)～21日(金)いずれも午前10時～正午	創美流華道会館(前沢5-7-27)	小学3年生～高校生(小学4年生以下は保護者の送迎が必要)	10人	筆記用具、エプロン、靴下、新聞紙、雑巾2枚	900円(資料費実費)	7月1日(水)から申し込みフォーム、☎(higaskurume.dento@gmail.com)またはFAX(042・471・1616)で教室名・氏名・住所・電話番号・学校名・学年・生年月日(和暦)を記入の上、東久留米市文化芸術創造のまち実行委員会宛て送信を■創美流華道会館・渡辺☎042・471・4022
子ども書道教室(多摩書道研究会輪書會)	書道の基本を全3日で学びます	8月19日(水)～21日(金)いずれも午後1時半～3時				筆記用具、白い靴下、ベルトまたは腰紐	1,500円(茶菓代・資料費)	
東久留米茶道 夏の体験教室(東久留米茶道普及実行委員会)	お抹茶の点て方など茶道の基本を夏休みに全3日で体験	8月25日(火)～27日(木)いずれも午前10時～11時半				筆記用具、エプロン、靴下、新聞紙、ふきん	1回1,600円(花代)発表会は3,000円(花代)	
子どもいけばな教室(創美流鴻月會)	季節の花をいける楽しみを全8回で学ぶ	8月16日・30日、9月13日・27日、10月25日、11月23日(※)、12月13日・20日、いずれも日曜日午前9時半～11時※は(月・祝)(都合により変更の場合あり)。合同発表会10月10日(土)午前10時～正午。	久留米中学校第3会議室※車での来場不可	小学生～高校生(小学4年生以下は保護者の送迎が必要)		筆記用具、エプロン、上履き、新聞紙、ふきん		 申し込みフォーム
久留米親子いけばな教室(東久留米いけばな普及委員会)	四季の花を用いていけばな技術を全7回で体験	8月22日、9月5日・19日、10月31日、11月28日、12月5日いずれも土曜日午前10時～11時半 ※10月16日(金)午後5時～7時は発表会として市民文化祭(生涯学習センター)に参加						

夏休み学習室

夏休み期間中、市民の皆さんの自主学習の場として、一部の学習室を開放します。夏休みの宿題や受験勉強など、小学生から大人までご利用いただけます。

☎ 7月18日(土)～8月31日(月)午前9時～午後6時 ※7月27日(月)、8月24日(月)は休館日 ☎ 生涯学習センター学習室 ☎ 小学生以上(一般の方もご利用可。未就学児の入場はお断りしています) ☎ 無料 ☎ 空き状況・入室者数によっては利用できない場合があります。利用できる日程の詳細は、同センター ☎ または同センター内掲示で確認できます ☎ 期間中に直接同センター窓口へ ☎ 同センター ☎ 042・473・7811(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)



こわいとまなびお話し会

こわーい！が大好きな小学生、みんな集まれ！こどもたちの大好きな“こわい”や“ふしぎ”に中にある学びのお話を、プロの怪談師がお届けします。

☎ 7月18日(土)午後1時～2時(0時半開場) ☎ 市民プラザホール(市役所1階) ☎ 小学生と保護者 ☎ 先着50人(保護者含む) ☎ おてもと真悟氏 ☎ ▼保護者の方も参加可 ▼終演後、小学生には綿あめをプレゼント ☎ 当日会場 ☎ 同プラザ ☎ 042・470・7813

和太鼓ワークショップ

毎月開催している放課後講座の特別版として、「まろにえ祭り2026」内で和太鼓ワークショップを開催します。最後にワークショップの成果をパフォーマンスステージで披露します。

☎ 7月19日(日)午前9時半～11時がワークショップ、午後からパフォーマンスを実施(予定) ☎ 生涯学習センターロビー ☎ 先着30人 ☎ 井上玲子氏(楽鼓代表) ☎ 500円 ☎ タオル、飲み物 ☎ ▼未就学児は保護者同伴 ▼動きやすい服装で ☎ 7月1日(水)午前9時から電話または直接同センターへ ☎ 同センター ☎ 042・473・7811(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)

離乳食教室

■離乳食ステップ2

離乳食2回食へ移行時期の離乳食についてお伝えします。

☎ 7月22日(水)午後1時半～2時半(1時15分から受け付け) ☎ 2回食に移行時期の離乳食の紹介と試食 ☎ 7年11月～8年1月生まれのお子さんの保護者 ☎ 先着12組

■離乳食ステップ4

1歳頃から幼児食へ移行する前の離乳食完了期の食事についてお伝えします。

☎ 7月22日(水)午前10時～11時(9時45分から受け付け) ☎ 離乳食完了期の食事の紹介と試食 ☎ 7年1月～8月生まれのお子さんの保護者 ☎ 先着10組

《共通事項》

☎ わくわく健康プラザ1階講堂 ☎ 管理栄養士 ☎ 申し込み時に確認してください ☎ 7月1日(水)から市 ☎ の申し込みフォームまたは子育て応援アプリ「くるめっこナビ」健康課予約システムで ☎ 健康課保健サービス係 ☎ 042・477・0022



市 ☎

放課後の子供の居場所を考えるワークショップ

放課後子供教室の取り組み紹介や今後のあり方についての検討するワークショップを開催します。軽い運動体験あり。

☎ 8月1日(土)午前9時～正午(予定) ☎ 市役所7階701会議室 ☎ ▼年長～小学生の児童と保護者 ▼放課後子供教室に興味・関心のある方 ☎ 50人 ☎ 株式会社ルネサンス ☎ 動きやすい靴・服装で ☎ 6月29日(月)～7月27日(月)に電話、または市 ☎ に記載の申し込みフォームで ☎ ▼参加応募について＝スポーツクラブルネサンス東久留米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



市 ☎

お日さまサンサンフェスティバル 障害のある子どもたちの参加を



夏休みのイベント「お日さまサンサンフェスティバル」を開催します。生涯学習センターにたくさんの遊びのコーナーを用意して皆さんをお待ちしています。

☎ 8月21日(金) ▼午前の部＝午前10時～正午 ▼午後の部＝午後1時～3時(入れ替え制。どちらかを選んでお申し込みを) ☎ 生涯学習センター内モルック・ボッチャ・ストラックアウト・輪投げ・つりぼりごっこ・音遊び・太鼓、パネルシアターなど、ホールでは音と光と風船で遊びます ☎ 市内在住で18歳未満の障害のある方 ☎ 飲み物、汗拭き用タオル ☎ 保護者や施設職員など、付き添いの方同伴での参加をお願いします ☎ 7月23日(休)までに、電話・FAXまたは市文化協会 ☎ から申し込みを。FAXの場合はイベント名・氏名・住所・電話番号・年齢・同伴者の氏名を記入の上、送信を



同協会 ☎

■ボランティアを募集

同フェスティバルに協力していただけのボランティアを募集します。活動内容は、遊びコーナーでの見守りなどこどもたちが安全に楽しく遊ぶことが出来るためのサポートです。中学生以上であればどなたでも参加

できます。希望する方は、同協会 ☎ または電話でお申し込みください。 ☎ 同協会 ☎ 042・477・4700(FAX同。平日午前9時～午後5時)



高齢者・福祉

8年度介護保険料額決定通知書の発送

介護保険制度は、介護が必要な方やその家族を社会全体で支えるための仕組みです。65歳以上の方が納める保険料、40歳～64歳の方が公的医療保険の保険料と一緒に納める保険料、公費(税金)等を財源とし、現役世代も含めた多くの方で負担を分かち合うことにより成り立っています。

65歳以上の方が納付する8年度の介護保険料額決定通知書(以下、「通知書」)を、7月10日(金)に発送します。通知書が届きましたら、今年度の保険料の納付方法や保険料額等をご確認ください。なお、8年1月より通知書の様式を変更しています。

■保険料の納め方

保険料は、年金天引き(特別徴収)か、納付書や口座振替(普通徴収)により納めます。納付方法を個人で選択することはできません。通知書に納付(納入)方法を記載していますので、ご確認ください。

納付書で納める方は、記載された納期限までに、市役所(本庁舎・各連絡所)、通知書に記載した金融機関・郵便局、コンビニエンスストア、スマートフォン決済等で納付をお願いします。納め忘れが心配な方は、口座振替の利用をご検討ください。

■保険料の決まり方

市全体の介護サービス等に要する費用がまかなえるように算出された基準額と、本人や世帯員の前年中の所得等により区分される保険料段階ごとに設定された保険料率によって決まります。詳細は、通知書に同封するパンフレットをご覧ください。

なお、基準額、保険料段階、保険料率は、3年ごとに改定され次の改定年度は9年度となっています。

■低所得の方に対する保険料の軽減

ご本人、世帯員ともに市民税(均等割)が課税されていない方(保険料段階が第1段階～第3段階の方は、保険料が軽減されています。なお、通知書に記載されている保険料額は、軽減適用後の額です(申請は不要です)。 ☎ 介護福祉課保険係 ☎ 042・470・7777(内線4910・4911)



市 ☎

介護保険負担割合証の一斉更新

現在、有効期限が7月31日(金)までの「介護保険負担割合証(水色)」をお持ちで、8月1日(土)からも引き続き交付対象となる方には、7月末までに新しい「介護保険負担割合証(桃色)」を送付します。

8月1日(土)以降に介護サービスを利用するときは、「介護保険被保険者証(緑色)」と新しい「介護保険負担割

合証(桃色)」をケアマネジャーなどに提示してください。古い負担割合証を誤って使用すると、後に差額分の調整が必要となる場合がありますので、ご注意ください。

☎ 交付対象 ☎ 要介護(要支援)認定者および事業対象者 ☎ 利用者負担割合は、毎年8月1日を基準として、被保険者本人や65歳以上の世帯員の前年の収入・所得等から判定します ☎ 介護福祉課介護サービス係 ☎ 042・470・7750

認知症サポーター養成講座

認知症は誰でもかかる可能性のある病気です。たとえ認知症があっても、地域のサポートがあれば、住み慣れた地域で暮らすことができます。認知症を正しく理解し、認知症のある方やご家族をあたたかい目で見守る「応援者」として認知症サポーター講座を受講しませんか。認知症の予防方法も一緒に学びます。

☎ 8月8日(土)午後2時～3時半(1時半から受け付け) ☎ 西部地域センター第2・3講習室 ☎ 認知症の正しい理解や接し方、サポーターとしてできることなど ☎ 市内在住・在勤の方で認知症サポーター養成講座を受講したことがない方 ☎ 無料 ☎ ▼受講修了者には、「認知症サポーターカード」を進呈 ▼西部地域包括支援センター主催 ☎ 7月1日(水)～31日(金)に(日曜日・祝日を除く)、電話で西部地域包括支援センターへ。手話通訳が必要な方は住所・氏名・生年月日・FAX番号を記入の上、送信を ☎ 同センター ☎ 042・472・0661、FAX ☎ 042・420・5211

さいわい福祉センター 「就労移行支援事業」利用者募集

☎ 利用期間 ☎ 障害福祉サービスの訓練等給付の支給期間 ☎ 就労に向けた訓練および支援 ☎ 原則18歳以上の知的障害のある方で、企業などでの就労を希望し、採用が見込まれる方(訓練等給付の支給決定を受けた方) ※利用には障害者総合支援法に基づく手続きが必要です。 ☎ 募集人員 ☎ 若干名 ☎ 同 ☎ さいわい福祉センター ☎ 042・477・2711(平日午前9時～午後5時)

生活圏域の変更と地域包括支援センターの開設について

市では、現在、市内を東部・中部・西部の3つの生活圏域に分け、それぞれの生活圏域に地域包括支援センターを設置しています。このたび、10月1日(木)から、生活圏域を4つに変更し、在宅介護支援センターを地域包括支援センターに移行し、4つ目の地域包括支援センターとして運営を開始する予定です。詳細については、9月の広報でお知らせします。 ☎ 介護福祉課地域ケア係 ☎ 042・470・7777(内線2501～2503)



ごみ・住環境

救急出場体制がひっ迫しています！

東京消防庁管内では、毎年6月から9月までに熱中症により救急搬送される方が多く発生することから、救急出場体制がひっ迫することが予想されます。救急出場件数が過去最多の令和6年は、救急車が現場に到着するまでに平均で8分59秒かかっています。出場件数が増加すると、救急隊が到着するまでの時間が延びてしまい、救える命を救えなくなる恐れがあります。病院へ行こうか？救急車を呼ぼうか？迷ったら「＃7119」救急相談センター、または「東京版救急受診ガイド」をご活用いただき、救急車の適正利用にご協力をお願いします。

東久留米消防署防火査察係 ☎042・471・0119



東京消防庁

集団回収実施報告書の提出

市では、あらかじめ市に登録した団体が、対象の資源物（新聞・雑誌・段ボール・古布・アルミ缶など）を市の登録業者に引き渡した場合、その回収量に応じて報奨金を交付し活動を支援しています。報奨金の交付には、集団回収実施報告書の提出が必要です。今回対象となるのは、令和8年1月～6月に実施した分の報告書です。この期間の実施分の集団回収実施報告書を、7月末までに提出してください。

対象団体 市に団体登録している自治会・PTA・マンションの管理組合・社会福祉法人・NPO団体など
報奨金交付額 回収実績量に応じて1kgあたり9円 **必要書類** ▼集団回収実施報告書（市役所提出用）▼前回（8年3月）の報奨金交付時から団体登録の内容に変更があった場合は「団体登録変更届」、報奨金の支払い口座の内容に変更があった場合は「支払金口座振替変更届」**提出期限・方法** 7月31日（金）までに必要書類をごみ対策課（八幡町2-10-10）宛て郵送または直接同課へ **同課** ☎042・473・2117



「東久留米駅西口昇降施設の改築及び駅西口広場の整備に関する方針」に基づく都市計画変更に係る東久留米市都市計画審議会の開催について

同方針に基づき、駅西口昇降施設を都市計画道路の一部として位置付けるため、都市計画法第19条の規定に基づき東久留米市都市計画審議会に都市計画変更案を付議します。

傍聴を希望する方は当日会場までお越しください。

日 7月17日（金）午後2時～4時（予定。1時40分から受け付け）**場** 市役所7階703会議室 **個人** のプライバシーに関わる案件などがあるときは、会議が一部非公開となることがあります **当日会場** で **都市計画課計画調整担当** ☎042・470・7762



市HP

飲酒運転させないTOKYOキャンペーン

7月1日～7日は「飲酒運転させないTOKYOキャンペーン」期間です。同キャンペーンは、飲酒運転をさせない社会環境の醸成を目指し、都と警視庁が関係機関・団体と連携して実施するものです。飲酒運転は重大事故に直結し、当事者だけでなく周囲の人にも悲劇を招きます。ドライバーは、飲酒運転が悪質な犯罪であるという認識を持つことが大切です。また、車を運転することを知りながら、その人に飲酒を勧めること、飲酒運転の車に同乗することも犯罪です。「飲んだら乗るな。乗るなら飲むな。」を忘れず、お互いに注意し合い、飲酒運転を撲滅しましょう。

都都民安全総合対策本部 **HP** では、キャンペーンの詳細や飲食店・駐車場管理者用の「飲酒運転をさせないためのマニュアル」が掲載されています。また、警視庁 **HP** では飲酒運転の罰則などを、事例を交えて分かりやすく掲載していますので、ぜひご覧ください。

田無警察署 ☎042・467・0110または市管理課管理調整担当 ☎042・470・7764



都都民安全総合対策本部



警視庁



お知らせ

第44回市民みんなのまつりの開催が決定しました

8年度市民みんなのまつり（商工祭・農業祭）の日程が決まりましたのでお知らせします。内容については決まり次第、広報などでお知らせします。また、広報8月1日号で吹奏楽・合唱・創作ダンスなどのパフォーマンスを、市役所ステージまたは東久留米駅西口路上ステージで行う参加者を募集予定です。

日 11月14日（土）・15日（日）**場** 東久留米駅西口～市庁舎の「まろにえ富士見通り」、市民プラザ、市民ひろばなど **地域振興課** 地域振興係 ☎042・470・7743

7年度個人情報保護制度の運用状況と情報公開制度の利用状況

個人情報保護制度の運用状況

7年度の運用状況は、次の通りです。個人情報の開示請求の処理状況は、請求11件に対し開示決定4件、一部開示決定7件、非開示決定1件（うち不存在1件）でした。苦情申出、訂正請求、利用中止請求および審査請求はありませんでした。

情報公開制度の利用状況

7年度の利用状況は、次の通りです。公文書の開示請求の処理状況は、請求62件に対し開示決定33件、一部開示決定19件、非開示決定13件（うち不存在9件）、取り下げ5件でした。審査請求はありませんでした。**総務課法務・文書担当** ☎042・470・7714

東久留米市環境審議会委員（市民委員）募集

市環境審議会は、市の環境の保全などに関する施策を総合的、計画的に推進する上で必要な事項を調査・審議するため、市長の附属機関として設置し、学識経験者・市民・事業者などで構成されます。今回、市民委員を次の通り募集します。

任期 8月25日～10年8月24日の2年間。審議会は、年間2～5回程度、平日の昼間に開催予定 **応募資格** 18歳以上の市民 **選任人数** 5人以内 **応募方法** 7月14日（火）までに（必着、書式自由）、「環境審議会委員希望」と明記して、「いま関心がある環境問題（3つ）」と応募の動機を合わせて800字程度にまとめ（書式は自由）、住所・氏名・生年月日・性別・電話番号・メールアドレスをご記入の上、郵送（〒203-8555、市役所環境政策課宛て）、**✉** (kankyoseisaku@city.higashikurume.lg.jp) で送信、または直接同課（市役所5階8番窓口）へ提出してください。選考結果は、8月上旬までに通知します **同課** ☎

042・470・7753

生活困窮者自立相談支援事業をご利用ください

生活や仕事探し、家賃の支払いなどでお困りの方、お子さんの学習面で不安がある方が相談できる事業です。ご相談いただく場合には、待ち時間緩和の観点から、可能な限り、事前に電話で来庁日などを相談員にお知らせください。

開庁日 の午前9時～午後4時（正午～午後1時を除く）

自立相談支援

相談の中で生活状況などをお聞きし、課題を整理し、自立に向けた支援内容（プラン）を支援員と一緒に考えます。必要に応じて、関係機関への照会または同行支援を行います。

住居確保給付金の支給

離職などにより収入が減少し、住居を喪失している方もしくは住居を喪失するおそれのある方で要件を満たす方に対し、住居確保給付金を支給します。

子どもの学習支援事業

市内在住の中学生を対象に「経済的事情などにより学習の機会が少ない、学習の不安を相談できる場所がほしい」といった方に対して、学習支援を行っています。

福祉総務課 ☎042・470・7749

窓口業務の利便性向上について、市民の方から意見を募集します

市では「行かない、書かない、待たない」窓口改革をはじめ、市民の方々に、お手間を取らせない市役所づくりを進めています。

このたび更なる推進のため市民の皆さんのご意見をお聞かせください。

募集期間 7月1日（火）～14日（火）**どなたでも意見募集方法** ①デジタル掲示板「くるりっど」②紙媒体（市民課〈市役所1階〉、各連絡所〈上の原、ひばりヶ丘、滝山〉）**市民課** 住民記録窓口係 ☎042・470・7722



「くるりっど」
（7月1日（火）
公開）

8年度

木造住宅耐震助成制度のお知らせ

施設建設課 ☎042・470・7756

市では昭和56年5月31日以前に建築された木造住宅の耐震診断や耐震改修に要する費用の一部を助成しています（**いずれも契約前に申請をしないと助成が受けられません**）。

助成対象住宅および耐震改修の対象となる工事などの助成に関することは、今号の広報紙と同時配布するチラシ「東久留米市からの大切なお知らせです」、市 **HP** または施設建設課（市役所5階6番窓口）で配布しているパンフレットをご覧ください。

耐震診断助成金額について

上限5万円（耐震診断費用の2分の1以内）

耐震改修助成金額について

上限100万円（耐震改修費用の3分の1以内）



市 **HP**
（耐震診断助成）



市 **HP**
（耐震改修助成）

官公署だより

令和8年度自衛官等の各種試験案内

■一般曹候補生(陸・海・空)

応募資格採用予定月の1日現在、18歳以上33歳未満の者(32歳の者は、採用予定月の末日現在33歳に達していない者)

受付期間 7月1日(水)～9月1日(火)(必着)
試験日 一次試験は、9月16日(水)～27日(日)の内指定する一日

■任期制自衛官(陸・海・空)

応募資格採用予定月の1日現在、18歳以上33歳未満の者(32歳の者は、採用予定月の末日現在、33歳に達していない者)

受付期間 年間を通じて行っています
※試験日や試験会場は、受け付け時にお知らせします。

■航空学生(海・空)

応募資格 令和9年4月1日現在、18歳以上24歳未満の者(平成15年4月2日～21年4月1日までに出生した者)のうち高等学校卒業者または中等教育学校卒業者(令和9年3月に高等学校または中等教育学校を卒業見込みの者を含む)
受付期間 7月1日(水)～8月28日(金)(必着)
試験日 一次試験は、9月19日(土)または26日(土)(試験日は、受け付け時の本人の希望により決定します)

■防衛大学校

応募資格 令和9年4月1日現在、18歳以上21歳未満(平成18年4月2日～21年4月1日までに出生した者)の志操健全、身体強健な者のうち、高等学校卒業者または中等教育学校(外国の高等学校を含む)卒業者(令和9年3月に高等学校または中等教育学校を卒業見込みの者を含む)
受付期間 ▼一般＝7月1日(水)～10月15日(水)(必着) ▼推薦＝9月5日(土)～8日(火)(必着) ▼総合選抜＝9月5日(土)～8日(火)(必着) 試験日 一次試験日は ▼一般＝10月31日(土) ▼推薦＝9月19日(土)・20日(日) ▼総合選抜＝9月19日(土)

■防衛医科大学校

応募資格 令和9年4月1日現在、18歳以上21歳未満(平成18年4月2日～21年4月1日までに出生した者)の志操健全で身体強健な者のうち、高等学校または中等教育学校卒業者(令和9年3月に高等学校または中等教育学校を卒業見込みの

者を含む) 受付期間 ▼医学生＝7月1日(水)～10月8日(水)(必着) ▼看護学生＝7月1日(水)～10月2日(金)(必着) 試験日 一次試験は、▼医学生＝10月24日(土) ▼看護学生＝10月17日(土)

《共通事項》

他 ▼自衛官等採用に関する詳細や応募資格、受付期間、資料請求などはお問い合わせください ▼採用 採用は、「自衛隊 国分寺」で検索を 自衛隊東京地方協力本部 国分寺募集案内所(担当・深迫) ☎042・324・1010、✉(tokyo.pco.kokubunji@rct.gsdf.mod.go.jp)

東村山税務署からのお願い

東村山税務署では、7月10日以降、内部事務について専担部署(業務センター)で集約し処理する「内部事務のセンター化」を実施します。つきましては、納税者や税理士の皆さんには、次の事項についてご理解ご協力をお願いします。

①業務センターへの申告書、申請書および添付書類等の提出について

▼e-Taxにより提出する場合は、東村山税務署へ送信をお願いします。

▼書面により提出する場合は、次の業務センターへ郵送(〒100-8156、千代田区大手町1丁目3番3号大手町合同庁舎3号館、東京国税局大手町業務センター)をお願いします。

②業務センターから納税者・税理士の皆さんに対し、必要に応じて電話や文書によりお問い合わせをする場合があります。
 東村山税務署 ☎042・394・6811

多摩六都科学館組合職員募集

多摩六都科学館組合では10月1日付で採用する職員を募集します。受験申し込み手続きなど、詳しくは同組合 までご覧ください。

7月23日(木)までに(必着)、指定の必要書類をすべて同封の上、簡易書留郵便にて同組合管理課(西東京市芝久保町5-10-64)に提出を 同組合 合同事務局管理課 ☎042・469・6982



同組合

民事調停利用相談会

「調停」とは、裁判所の調停委員が間に入って話し合いにより紛争解決を図る簡

単で便利な方法です。土地建物、近隣関係、借地借家、金銭問題、交通事故などの「民事上のめんど」について、裁判所の調停委員(弁護士も含む)が調停制度の手続き、利用方法に関して相談に応じます。

7月9日(木)午後1時半～4時半(受け付けは4時終了) 市民プラザ会議室(市役所1階) 先着順 無料 当日会場 蔵野民事調停協会事務局・後藤啓(はなみずき法律事務所) ☎03・3434・8533(平日の午前10時～午後5時)

柳泉園組合 水銀濃度測定結果

廃棄物焼却施設の排ガス中における水銀濃度の規制値は、改正大気汚染防止法で0.05mg/m³Nと定められています。8年2月～4月の測定結果(各月の1時間平均値の最高値)は、1～3号炉いずれも0.00mg/m³Nでした。

柳泉園組合技術課 ☎042・470・1547

8年度東京都子育て支援員研修(第2期)受講者募集

保育や子育て支援分野に従事する上で、必要な知識や技能などを有する「子育て支援員」の養成研修です。

国民年金だより

保険料の免除・納付猶予の申請

保険料が納め忘れの状態、万一、障害や死亡といった不測の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金を受けられない場合があります。

所得が少ない、失業、事業の廃止(廃業)などの理由で保険料を納付することが困難な場合には、申請をすることで保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「納付猶予制度(50歳未満)」があります。マイナポータルからの電子申請も可能です。

免除の割合に応じて、一定の年金額が保証されます。 ※納付猶予の場合は年金の受給資格期間には含ま

れますが、年金額には計算されません。

募集コース ①地域保育コース ②地域子育て支援コース ③放課後児童コース ④社会的養護コース ※カリキュラムや日程など、研修の詳細は、募集要項または各申し込み先の までご確認ください。

9月頃から順次開始 新宿、立川など 開催方法 オンデマンド(録画視聴)または集合にて実施 市内に在住または在勤している方で、今後、子育て支援員として就業する意欲のある方 7月1日(水)～15日(水)に、各申し込み先の からオンラインまたは所定の申込書(市区町村窓口または から入手可)を郵送(簡易書留、当日消印有効)で申し込みを

申し込み先 ▼①＝都福祉保健財団 ☎03・3344・8533 ▼②③④＝(株)東京リーガルマインド ☎03・5913・6225 都福祉局子供・子育て支援部企画課 ☎03・5320・4121



①地域保育コースの



②～④のコースの



同課 (問い合わせ全般)

れますが、年金額には計算されません。

■免除等申請が可能な期間

申請時点の2年1カ月前までさかのぼって申請ができます。例えば、8年7月に申請する場合、6年6月分から9年6月分の免除等申請ができます。

各年度7月から翌年6月までとなり、複数年度を申請する場合は年度ごとに申請書が必要です。

▼免除等申請が遅れると、もしもの際に障害年金などを受けられない場合があります ▼前年所得(1月から6月までは前々年所得)に基づき審査されます ▼学生の方はこの制度を利用できませんので、「学生納付特例制度」をご利用ください 日本年金機構 ねんきん加入者ダイヤル ☎0570・003・004

市民伝言板

会員募集

◆フラダンスブアケニケニ＝ 毎週木曜日午後6時半～8時 中央町地区センター 入会費月7,000円 他 初心者でも経験者でも大歓迎！無料体験あり。一緒に楽しくフラを踊ってみませんか 横山 ☎090・7210・0758

◆くるめシックスストリングス＝ 毎月2回。第一・第三金曜日午後4時～5時半 生涯学習センター 入会費月4,500円 他 仲間がいればギターは楽しくつづく 天野 ☎042・474・5682

◆歴史を語る会＝ 隔月1回。基本的に金曜日午後1時～3時 生涯学習センター 入会費1回600円 他 次回は7月31日(金)『江戸期に於ける三大改革』②「寛政の改革」講師は近藤幸徳氏 飯澤 ☎090・4172・3514

◆二小ミニテニスクラブ＝ 毎週火曜・金曜日午後7時～9時 市立第二小学校体育館 入会金500円、会費年1,000円 他 テニス経験のないシニアでも気軽に楽し

んでできるスポーツです 増田 ☎042・458・2709

◆東久留米市ラジオ体操連盟＝ 毎日午前9時～9時40分 他 八幡神社駐車場 入会費年1,200円 他 毎朝皆さんとラジオ体操に親しんでいます。ご見学も大歓迎です！ 細谷 ☎090・8947・8994

◆リラックス健康体操＝ 毎月3回。日曜日午後1時半～3時 西部地域センター 入会金1,000円、会費月2,500円 他 たった7秒のじっくり効く整体。ヨガ手足ツポリンパ体操。女性のみ 池田 ☎042・475・8250

◆F・S中国語＝ 毎月2回。月曜日午後1時～3時 市民プラザ会議室(市役所1階) 入会金2,500円、会費月2,600円 他 中国語会話を楽しみませんか？初級～中級、初心者でも安心！ 野呂 ☎080・6657・1373

◆M²スポーツ新体操＝ 毎週金曜日午後3時半～7時 わくわく健康プラザ 入会金1,000円、会費月4,500円 他 学年別で楽しい曲に合わせ練習し、イベントや試合に参加します 黒澤 ☎090・1200・6599

◆東久留米山岳連盟・トレッキングクラ

ブ＝ 毎月第一水曜日午後6時半～8時 他 コミュニティーホール東本町 入会金500円、会費6ヵ月3,000円 他 近郊の低山からアルプス級の山々へ月2～3回計画、参加は自由です 高井 ☎090・1038・1758

◆ユニカール東久留米＝ 毎週水曜日午前9時～正午 青少年センター 入会金1,000円、会費年3,000円 他 脳トレにもなる楽しく適度な運動です。老若男女、初心者歓迎 吉川 ☎080・6818・3065

◆銀杏会 ハーモニカ部＝ 毎月1回。午後3時～5時 市民プラザ会議室(市役所1階) 入会金2,000円 他 歌全般、自分の好きな曲を練習できます。発表の場も年何回か有ります 長棟 ☎090・4075・8818

◆バイオリンと歌う会＝ 毎月1回。金曜午後1時半～3時 生涯学習センター 入会金1,000円、会費月1,100円 他 プロバイオリニストの素敵な演奏で世界の名曲を歌う楽しいひととき 藤井 ☎042・474・1530

◆東久留米ファイトーイズ＝ 毎月火曜日午後1時～3時 南町運動広場 入会金1,000円、会費年6,000円 他 健康第一！打

って走って、和気あいあいプレーを楽しんでいます 宝崎 ☎090・9323・8159

催し

◆琴伝流大正琴和会発表会(琴伝流大正琴和会)＝ 8月22日(土)午後1時(午後0時半開場) 西部地域センター3階ホール 無料 他 聴けば口ずさめる懐かしい曲。ソロとアンサンブルで全27曲演奏 樋口 ☎090・5404・3481

◆第33回わくわく川掃除&川あそび(わくわく川掃除&川あそび実行委員会)＝ 9月27日(日)午前10時～午後4時 小山れんげ公園(小山2丁目大圓寺そば)と黒目川 無料 他 毎年7月に実施してきましたが、近年の猛暑を考慮し9月に実施することとしました 豊福 ☎042・475・7643

◆リトミック&音楽療法～LoveLivelyコンサート(アミ・リトミック子育てサークル)＝ 7月12日(日)午後3時～4時 公演 カルペディエムカフェ 入会費500円(0歳7ヵ月まで無料) 他 様々な楽器の本格的な音色と共に、ベビーからシニアまで皆さんと賑やかなひとときを ♪ 中山 ☎080・1189・9663

夏の昆虫展 ～50年前の東久留米でみられた昆虫～

生涯学習課文化財係(市郷土資料室) ☎042・472・0051

展示会

東久留米市文化財保護審議委員の北原俊幸氏から市に寄贈され、昨年、市の天然記念物に指定された昆虫標本の展示を実施します。

夏休みの思い出づくりや自由研究にぜひお越しください。

開催期間

7月22日(水)～8月31日(月)(日曜・祝日を除く)午前9時～午後4時半

展示場所

わくわく健康プラザ2階郷土資料室



昆虫標本カブトムシ

■展示解説

会期中には北原氏による展示解説も実施されます。

解説日 7月22日(水)・23日(木)・24日(金)、いずれも午前10時から

定各回先着15人

申当日会場で



昨年の展示解説の様子

北原俊幸氏講演会

昆虫展にて展示している標本とは別に、普段展示していない特別な昆虫標本とともに、北原先生が講演します。

日 7月25日(土)午前10時半から

場 わくわく健康プラザ2階集会室1

定 先着20人(保護者含まず)

注 車での来場可



昨年の講演会の様子

イベント・講座

図書館

7月の休館日

金曜日は全館休館です。中央図書館は21日(火)も休館です。

図中央図書館 ☎042・475・4646

情報活用講座

～自分で調べる技術～

何かを詳しく知りたいとき、どのように調べていますか。図書館の資料やサービスも活用しながら、「調べる力」を高める講座です。

日 7月26日(日)午後2時～4時 **場** 中央図書館2階多目的室および調査・資料室 **対** 小学校高学年以上 **定** 先着15人 **師** 上田昌文氏(NPO法人市民科学研究室代表理事) **持** パソコン・タブレット端末・スマートフォンなど(任意) **注** 申し込み時に調べたいテーマを30字以内程度でお伝えください **申** 7月1日(水)～20日(月)・祝午前9時～午後7時に電話、同館カウンター(休館日



図書館HP

を除く)または市HPの申し込みフォームで **図**同館 ☎042・475・4646

スポーツ

ニュースポーツデー

(スポーツ推進委員運営)

障がいのある方もない方もだれでも気軽に楽しめるニュースポーツが盛りだくさん。はじめての方もおひとりの方もスタッフがお相手します。

今月は「初心者卓球講習会」を午後1時半から開催します(1時受け付け開始)。 ※用具は不要です(持参も可)。

日 7月11日(土)午前10時～午後4時(入退場自由。都合のよい時間にどうぞ) **場** スポーツセンター第1体育室 **内** ボッチャ、モルック、ミニテニス、ラージボール卓球、ソフトバレーボール、ネオテニス、輪投げ、キッズコーナー(バルーン、ドッジビー、フラフープ、なわとび)他 **費** 100円(未就学児無料) **場** 室内履き(運動靴)、飲み物(フタ付き)

他 ▼1人での参加可▼

運動ができる服装で **申**

当日会場で **図**生涯学習

課 ☎042・470・7784



市HP



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。

日 7月17日(金)午前10時半～11時、11時半～正午 **場** 多摩六都科学館 **対** 0歳～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、3歳以下無料) **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9月4日(金)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 **図** 多摩六都科学館 ☎042・469・6100



市民大学中期コース受講生募集

学びを通して暮らしと文化を高めよう

図市文化協会事務局
☎042・477・4700



同協会HP

市民大学中期コース日程表

回	月日	区分	内容	講師等(敬称略)
1	9月2日	開講	開講式・オリエンテーション	市民大学運営委員会
2	9月9日	講義	生活で使える東洋医学	角田志麻(鍼灸師)
3	9月16日	講義	ヒトのからだの不思議	岡崎弘幸(中央大学附属中学校高等学校元教諭・東京呉竹医療専門学校非常勤講師)
4	9月30日	公開講座(午後)	警察小説について	今野敏(小説家)
5	10月7日	講義	アメリカ出身女性が、日本の社会運動について研究しわかったこと	チェルシー・シーダー(青山学院大学教授)
6	10月14日	講義	電極のカガク	山本崇史(慶應義塾大学理工学部化学科准教授)
7	10月21日	講義・見学	社会変容と身体性―身体教育とデンマーク体操―	早野曜子(自由学園最高学部准教授)
8	10月28日	見学会	東京ジャーミイ(イスラム教モスク)、東京都庁	東京ジャーミイ・トルコ文化センター(代々木上原)他
9	11月4日	公開講座(午前)	習近平の正念場―中国経済の急減速と社会不安の増幅	カリゅう 利隆(エコノミスト、東京財団主席研究員)
10	11月11日	見学会	JAXA筑波宇宙センター見学他	JAXA筑波宇宙センター他
11	11月18日	講義	司馬遼太郎で考える大河ドラマ『豊臣兄弟!』	小名泰裕(埼玉県民活動センター『まなびあい講師』)
12	11月25日	講義	農家の商法～ブルーベリージャムと本屋	野崎陽一(ブックセンター滝山)
13	12月2日	公開講座(午後)	能の魅力に触れてみよう～能楽入門講座～	安達裕香(金春流シテ方能楽師)
14	12月9日	閉講	意見交換会・閉講式	市民大学運営委員会

※開催時間について

講義(第1・2・3・5・6・11・12・14回)は、午前9時半～11時半。第4・13回は、午後1時半～3時。

第7・9回は、午前10時から。第8回は、午前8時45分から終日。第10回は、午前8時から終日。

※会場は原則生涯学習センター。第7回は自由学園校内。第9回は市民プラザ。見学会は、現地。

日 9月2日～12月9日の水曜日原則午前9時半～11時半 **場** 生涯学習センター他 **師** 右表参照 **対** 市内在住・在勤・在学中、講座に10回以上出席できる方 **定** 50人(応募多数の場合、7月23日(水)午後1時から市文化協会抽選(ただし、前回落選者には、優先権付与) **費** 3,000円(見学参加費1回1,000円などは別途自己負担) **持** 筆記用具 **申** 7月1日(水)～17日(金)に(必着)、郵送(通常はがきに住所・氏名〈ふりがな〉・年代・性別・電話番号を記入の上、〒203-0054、中央町2-6-23、生涯学習センター内、市文化協会事務局「市民大学中期コース」係宛て)または同協会HPで

■公開講座(内容は右表参照)

日 場 9月30日(水)、11月4日(水)、12月2日(水) **費** 無料 **他** 手話通訳あり **申** 当日会場で

クライミング体験教室

日 7月14日(火)、8月10日(月)、9月8日(火)の午後7時～9時 場 スポーツセンター第1体育室 内 トップロープによるスポーツクライミング体験 対 高校生以上のクライミング初心者 定 10人程度 価 市山岳連盟 費 1,000円 備 靴下(シューズ貸し出しのため) 他 主催は市山岳連盟 申 当日会場で 問 同連盟・藤重 ☎090・4240・6393

スポーツセンター早朝営業のお知らせ

日 7月27日(月)～8月23日(日) 営 業 時 間 ▼月曜日～金曜日は午前6時～午後11時営業 ▼土曜・日曜日、祝日は午前6時～午後9時半 場 スポーツセンター ☎042・470・7900

第55回ソフトテニス市内団体戦

日 8月2日(日) 午 前 8 時 半 受 け 付 け (予備日 8月9日(日)) 場 市立テニスコート(西中) 対 一般男子、一般女子(いずれも3ペア1チーム) 対 原則市内在住・在勤・在クラブの方 費 1チーム6,000円 他 市ソフトテニス連盟主催 申 問 7月25日(土)までに同連盟・土井に電話 ☎042・995・0216、または ①(hkurume.soft.tennis.renmei@gmail.com) で

普通救命講習

日 8月24日(月) 午 前 9 時 半 ～ 午 後 1 時 半 場 スポーツセンター会議室 内 心肺蘇生法、AED(自動体外除細動器)の使用法、窒息の手当て、止血法など 対 市内在勤、在籍(高校生以上)の方 定 先着20人 費 初講習1,700円、再講習1,500円 備 筆記用具、室内履き(シューズ) 注 動きやすい服装で(スカート不可) 他 後日、認定書を発行します 申 日 7月13日(月) 午 前 10 時 から 電話または窓口で 問 スポーツセンター ☎042・470・7900



けんこう

「愛の血液助け合い運動」実施中

7月1日(水)～31日(金)の1カ月間は、「愛の血液助け合い運動」月間として、全国的な献血運動を実施しています。ぜひ、献血にご協力をお願いします。 問 健康課予防係 ☎042・477・0030

特定健診・後期高齢者健診・無保険者健診

7・8月の受診対象は7・8・9月生まれの方および昭和26年6月生まれの方です。健診内容や実施医療機関などは、6月下旬に発送した個別通知をご確認ください。大腸がん検診も同時に受診できます。 対 市内在住で9年3月末時点で次のいずれかに該当する方 ▼ 特定健診＝40歳～74歳の東久留米市国民健康保険加入者 ▼ 後期高齢者健診＝後期高齢者医療被保険者 ▼ 無保険者健診＝40歳以上の生活保護受給者など 注 後期高齢者医療保険への切り替えの関係上、昭和26年6月生まれの方は7・8月に、昭和26年7月生まれの方は8月・9月に後期高齢者健診としてご案内します 他 8年3月以降に国民健康保険に加入した方などで、個別の通知が届かない方は健康課特定健診係 ☎042・477・0013へ問い合わせてください 申 直接実施医療機関へ 問 同係

大人のための健康リトミック

音楽に合わせてとっさに反応する力や正しい呼吸法、脳トレなど、人間の本来持っている感覚を楽しみながら目覚めさせるレッスン。歌って踊って気軽に老化防止にチャレンジしましょう！ 日 7月15日(水) 午 前 10 時 場 東部地域センター講習室 定 先着25人(要予約) 師 林あつ子氏(リトミックサークルまめちゃんズ代表) 費 500円(当日集金) 備 飲み物、タオル 注 車での来館不可 他 動きやすい服装・靴で 申 7月2日

(木)午前10時から電話または窓口で 問 同センター ☎042・470・8020

乳がん検診

複十字病院、検診車(わくわく健康プラザ)の乳がん検診申し込みを開始します。 日 複十字病院＝10月1日(木)～9年3月12日(金)までの平日(休診日を除く)、検診車＝右下表のとおり 場 複十字病院健康管理センター(清瀬市)、公益財団法人東京都予防医学協会の検診車(わくわく健康プラザ) 内 問診、マンモグラフィ検査(乳房エックス線検査) ※視触診は実施しません。 対 市内在住の40歳以上の女性で、8年12月31日時点で奇数年齢の方。ただし、次の①～④のいずれかに該当する方はご遠慮ください。①現在治療中、または過去に精密検査で異常を指摘された方②妊娠中、授乳中、卒乳後半年を経過していない方③豊胸手術(脂肪・ヒアルロン酸注入含む)を受けている方④心臓にペースメーカーを入れている方 費 1,000円(受診医療機関でお支払いください) ※生活保護受給者などは無料。ただし、受給証明書などの提出が必要です。 注 ▼希望日の申込者が多数の場合、受診できないことがあります ▼申し込み後の日程変更はできません 他 実施医療機関の特徴を市庁に掲載しています 申 7月1日(水)～24日(金)に原則申し込みフォームで。申し込みフォームで検診車を予約する場合、申し込み時に受診日を確定できます。申し込みフォームでの申請が難しい方は、1人1枚のはがきに必要事項(右上図参照)を記入の上、〒203-



申し込みフォーム

0033、滝山4-3-14、わくわく健康プラザ内、健康課特定健診係宛て郵送(消印有効)を。郵便料金の不足がないようご注意ください。申し込み結果は8月下旬から順次送付します 問 健康課特定健診係 ☎042・477・0013

図 申し込みはがき記入項目

「乳がん検診希望」	往復はがきではなく、通常(片面)はがきでお申し込みください。
① 希望検診場所	
② 生年月日(和暦)	
③ 年齢	
④ 氏名(フリガナ)	
⑤ 住所	
⑥ 電話番号	
⑦ 希望日	
(検診車を希望の方のみ下表から選択※)	
第1希望	○月○日 午後
第2希望	△月△日 午前
第3希望	□月□日 午後

※複十字病院を希望する方は、受診希望日の記入は不要です。受診日は後日送付する封書に記載の「予約電話番号」へご自身で連絡し予約します。

表 検診車実施日一覧(10月～11月)

10月	18日(日)・19日(月)・20日(火)・30日(金)・31日(土)
11月	15日(日)・16日(月)

※各日、午前・午後を選択できます。
※12月～9年2月実施分の申し込みは広報9月1日号、11月1日号で順次ご案内します。

アルテミスウイメンズホスピタルでの乳がん検診

6月1日から実施中です。受診をご希望の方は、同院 問 からご予約ください。



同院 問



いきいき健康家族

No.227

「めまいは身体の「警告アラーム」」

周囲がグルグル回っているように感じたり、マットレスの上を歩いているような浮遊感を感じたり…。めまいの自覚症状がある人は約5人に1人、65歳以上に絞ると約3人に1人が日常的にめまいを感じていると報告されています。めまいは決して珍しい症状ではありません。そのため、めまいに慣れてしまったり、「少し休めば良くなるはず」とやり過ごしてしまったりする人は多くいます。症状を軽視し、慣れてしまうことは、火事が起きているのに「また火災報知器の誤作動だろう」と決めつけてしまうようなものです。めまいを軽視することはとても危険です。なぜなら、めまいの中には脳血管疾患、心疾患、腫瘍性疾患などの重大な疾患が潜んでいることがあるからです。しかしここに一つ問題があります。病院を受診したからといって、必ずしもすぐに原因が分かり、症状が改善できるわけではありません。めまいの診断は難しく、また

診断がついてもご自身に合った治療方法が見つからないことがあるからです。適切な治療につなげるためにも、めまいについて正しい知識を身につけることが大切です。脳の検査(頭部CT/MRI)、心臓の検査(心エコーなど)ができる病院を受診して重大な疾患を否定した上で、耳鼻咽喉科への受診をお勧めします。めまいが起きる原因の多くは「耳」にあります。耳の内部は、「外耳」「中耳」「内耳」に分けられますが、めまいの原因になるのは「内耳」の部分。内耳は、聴覚を担当する「蝸牛」と、身体のバランスを担当する「三半規管」「耳石器」の3つからなっています。何らかの原因で左右どちらかの内耳に不具合が起きると、めまいが起きやすくなるのです。内服薬による治療にも限界があり、近年、めまいリハビリが注目されています。今回は「めまいリハビリ」について記載予定です。(東久留米市医師会)

東久留米のとれたて
地場産農産物

夕市に行こう！

市民の皆さんに市内の農産物を知っていただくため、市の認定農業者の会および農業経営者クラブ会員が生産した新鮮な農産物を販売します。

旬のトウモロコシや枝豆などの新鮮な農産物の味は格別です。ぜひご来場ください。

☎ 地域振興課農政係 ☎042・470・7743

夕市のご案内

日時 7月4日(土) 午後4時から
(少雨決行) ※商品が無くなり次第終了

場所 市役所 1 階屋外ひろば

環境保全対策のため、エコバッグの持参をお願いします。

東久留米の農業を応援！
PR動画公開中

市公式動画チャンネル(YouTube)では、市内の農家の方や農作物を知っていただける動画を公開中です。夕市に来られない方もぜひご覧ください。

あなたのお家のすぐ近くでも新鮮な農作物がつくられているかも？



市公式動画チャンネル



東久留米野菜を食べる日
～食で広がる地域の輪～

市内には今も豊かな畑が広がり、日々、新鮮で美味しい野菜が育てられています。単なる「産地」としてではなく、「京野菜」や「鎌倉野菜」のような地域ブランド化を目指す生産者と飲食店が手を取り合い、地産地消の輪を広げるイベント「東久留米野菜を食べる日」を開催します。

身近に畑があることの贅沢さを、地域の飲食店が腕を振るった特別な「東久留米野菜」料理でお楽しみください。

参加店舗 同イベント冊をご覧ください

開催期間 7月11日(土)まで



同イベント冊



この街の夏は、野菜がうまい！！



広告 内容については広告主にお問い合わせください