

《10月1日(木)一斉スタート! 市の手続きをもっと便利に》

市民サービスの向上に向けた取り組みとして、10月1日(木)より3つの新たなデジタル化施策を同時に開始します。
「窓口の予約システム」「行政キオスク端末の設置」「セブン銀行ATMでの口座振替登録」により、窓口の混雑緩和と手続きの待ち時間の削減などを図ります。身近な端末やお近くの設備をぜひご活用ください。

※各サービスの手続き方法などの詳細は、2面をご覧ください。

その1

「窓口予約システム」で、待ち時間を短縮！ 事前予約で、スムーズに用事を済ませよう！

市民課・保険年金課の窓口手続きについて、事前に予約ができるサービスを開始します。



市庁

STEP 1

予約サイトまたはA I 電話から予約



予約サイトまたは予約専用A I 電話をご利用いただき、希望する手続きを選択します。

STEP 2

来庁日時を選択



ご都合のよい日時を選び、必要事項を入力(または電話でお伝え)すると予約が完了します。予約内容はメールまたはSMS(ショートメッセージサービス)でお知らせします。

STEP 3

予約日時に市役所へ



予約時間までに市役所へお越しください。発券機でチェックインを行い、整理券を受け取った後、順番に窓口へご案内します。

対象手続き

■市民課における手続き

- 住所異動(転入・転出・転居・世帯変更など)
- 印鑑登録・仮ナンバー・住居表示
- 戸籍届出等(出生届・婚姻届等・その他相談)

※住民票の写し、戸籍証明書、印鑑登録証明書などの証明書交付は予約不要です。

■保険年金課における手続き

- 国民年金
- 国民健康保険
- 後期高齢者医療保険

その2

「行政キオスク端末」で早い・お得・カンタンに証明書が取得！

コンビニエンスストア等に設置されているものと同様のキオスク端末(証明書発行機能のみ)を市役所1階に設置します。

操作方法に不安がある方には、フロアスタッフがサポートします



早い！



申請書記入不要
操作は約2～3分！
待たずにスピーディーに取得できます。

今ならお得！



手数料が窓口よりお得！
今なら窓口交付より100円お得です。

カンタン！



画面の案内に沿って操作するだけ！
初めての方でも安心してご利用いただけます。

その3

「セブン銀行ATM」で税金・保険料支払いをカンタンに口座振替登録！



キャッシュカードをセブン銀行ATMに挿入し、登録に必要な情報を入力するだけで、口座振替の申し込みができます。
セブン銀行ATMを活用した「ATM口座振替登録サービス」の導入は、都内で初めてとなります。(全国で2自治体目)。



夜間も休日も手続き可能！



印鑑も書面提出も不要！



もう納付に行かなくてもOK！



見やすい大画面で24時間サポート
※メンテナンスの為に休止する時間があります



市民生活

コンビニでもマイナンバー記載の住民票が取得可能です

9月18日より、コンビニエンスストアなどに設置してあるキオスク端末においてもマイナンバー(個人番号)記載の住民票の写しを取得できるようになりました。

利用可能時間午前6時半～午後11時(土曜・日曜日、祝日可能) ※年末年始・メンテナンス時を除く。**費**1通200円(窓口の料金から100円減額) **他**サービスの詳細は、市**HP**をご確認ください**図**市民課 **☎**042・470・7722



市**HP**

国民健康保険税の産前産後期間の軽減制度

東久留米市の国民健康保険に加入されている方が出産する場合、産前産後期間の国民健康保険税を軽減します。

軽減内容出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間(多胎妊娠の場合は出産予定日または出産日が属する月の3カ月前から6カ月間)の国民健康保険税均等割額および所得割額**図**東久留米市の国民健康保険に加入されている方で妊娠85日以降に出産する予定または5年11月1日以降に出産した方(死産・流産・人工妊娠中絶および早産された方を含む)**図**▼母子健康手帳などの出産予定日や多胎妊娠を確認することができる書類▼世帯主および対象となる方のマイナンバー確認書類(マイナ



市**HP**

ンバーカードなど)▼手続きする方の身元確認書類(運転免許証など) **図**出産予定日の6カ月前から保険年金課(市役所1階)で**図**同課国民健康保険係 **☎**042・470・7733

市民税・都民税・森林環境税の公的年金等からの引き落としが始まる方へ

対象の方は10月より、8年度市民税・都民税・森林環境税の公的年金等からの引き落とし(特別徴収)が始まります。

図原則、次のすべてを満たす方①8年4月1日時点で65歳以上の方②今年度新たに公的年金などからの特別徴収の対象となった方(前年度から継続の方は、4月より既に引き落としが始まっています) ※対象の方には、8年度税額決定・納税通知書を送付しています **図**課税課市民税係 **☎**042・470・7777(内線2333～2337)



市**HP**

9年度市民税・都民税税制改正

9年度以降の市民税・都民税の主な税制改正内容は次の通りです。詳細は市**HP**をご覧ください。

図▼給与所得控除の見直し給与収入から控除する「給与所得控除」について、給与収入金額が220万円以下の方は、最低保障額が65万円から74万円に引き上げられます▼各種控除等に係る所得要件の引上げ各種控除(扶養控除、勤労学生控除等)の適用を受ける場合における所得要件額が4万円引き上げられます **図**課税課市民税係 **☎**042・470・7777(内線2333～2337)



市**HP**



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。

子育てに関する利用者支援事業【保育コンシェルジュ】

利用者支援事業では、子育て中の方や妊婦の方が、主に保育に関する施設や地域の子育て支援事業を円滑に利用できるように、利用者支援員(保育コンシェルジュ)がサポートを行っています。また、保育所や幼稚園などの施設への入所等についてご相談を行っていますので、ぜひご利用ください(事前に市**HP**からご予約ください)。

なお、通常のご相談はこども家庭センターで行っておりますが、下記期間中は利用者支援員が市庁舎への出張相談を行います。

図11月19日まで(毎週木曜日午前中・3枠) **場**保育幼稚園課内(市役所2階) **図**こども家庭センターこども政策係 **☎**042・420・6741



市**HP**

ファミリー・サポート・センターのご案内

同センターは、お子さんを預けたい人(ファミリー会員)、協力したい人(サポート会員)からなる有償の相互援助活動です。いずれの会員も入会申し込み(会員登録)が必要です。まずは事業説明会にご参加ください。

■ファミリー会員

幼稚園行事などでお子さんを連れていけない時、買い物や外出時に預けたい時、残業などで保育園や学童のお迎えが間に合わない時などに地

域の協力者がお手伝いします。

利用料金▼平日および土曜日の午前9時～午後5時＝1時間当たり700円▼上記以外の時間＝1時間当たり900円▼日曜日、祝日、年末年始＝1時間当たり900円 ※前日までのキャンセルは無料。当日キャンセルは依頼した時間(利用時間)の半額

■サポート会員

お子さんの預かりや送迎をお手伝いする有償の援助活動です。週1回など、空いた時間でご協力ください。サポート会員は入会后、講習会の受講(修了)により登録となり、その後活動を紹介します。

図同センター事務局 **☎**042・475・3294

ジュニアクライミング体験教室

図10月6日・20日、11月10日・24日、12月1日・15日の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 **図**小・中学生**図**市山岳連盟 **図**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 **図**当日会場で**図**市体育協会事務局 **☎**042・470・2722

子ども相談

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。

図10月6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) **図**幼児と保護者 **図**電話で健康課保健サービス係 **☎**042・477・0022へ(4面へ続く)



7年度決算に基づく市の財政健全化判断比率などの公表

図財政課 **☎**042・470・7706

「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」により公表が義務付けられている財政健全化判断比率(実質赤字比率、連結実質赤字比率、実質公債費比率、将来負担比率)および資金不足比率について7年度決算に基づく指標を公表します。

■健全化判断比率

健全化判断比率は、実質赤字比率、連結実質赤字比率、実質公債費比率、将来負担比率の4つの財政指標から構成されています。

健全化判断比率のうち、一つでも早期健全化基準以上である場合には「財政健全化計画」を議会の議決を経て策定し、公表の上、都知事に報告しなければなりません。また、財政再生基準以上である場合には「財政再生計画」を議会の議決を経て策定し、公表の上、総務大臣に報告しなければなりません。「財政再生計画」を策定した場合には、地方債の発行が制限されるなど、市の財政運営に国の関与を受けることになります。

7年度決算に基づく算定結果は、いずれも早期健全化基準および財政再生基準を下回る結果となっています。(右表1参照)

▼**実質赤字比率**＝実質赤字比率は、一般会計等の実質赤字額の標準財政規模に対する割合を示しています。

▼**連結実質赤字比率**＝連結実質赤字比率は、一般会計等のほか、公営事業全会計、公営企業会計の実質赤字額の合計の標準財政規模に対する割合を示しています。

▼**実質公債費比率**＝実質公債費比率は、地方債元利償還金、公債費に準ずる債務負担行為など、実質的な債務すべてに関係する償還額の標準財政規模に対する割合(過去3カ年平均)を示しています。

▼**将来負担比率**＝将来負担比率は、一般会計等が将来負担すべき実質的な負債の標準財政規模に対する割合を示しています。

表1 7年度 健全化判断比率

※()は前年度数値。単位％。

	実質赤字比率	連結実質赤字比率	実質公債費比率	将来負担比率
東久留米市比率	－ (－)	－ (－)	1.4 (0.7)	－ (－)
早期健全化基準	12.03 (12.07)	17.03 (17.07)	25.0 (25.0)	350.0 (350.0)
財政再生基準	20.0 (20.0)	30.0 (30.0)	35.0 (35.0)	

■資金不足比率

資金不足比率は、公営企業会計の事業規模に対する資金不足額の割合を示しています。東久留米市では、下水道事業会計が対象です。資金不足比率が経営健全化基準以上である場合には「経営健全化計画」を議会の議決を経て策定し、公表の上、都知事に報告しなければなりません。

7年度決算に基づく算定結果は、経営健全化基準を下回る結果となっています。

表2 7年度 資金不足比率

※()は前年度数値。単位％。

	資金不足比率
東久留米市比率	－ (－)
経営健全化基準	20.0 (20.0)

(3面から続く)

10月は児童手当等の 定例払月です

振込予定日▼児童手当＝10月9日(金)
▼児童育成手当＝10月13日(火)▼ひとり親家庭住宅手当＝10月15日(木)

※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。

☎児童青少年課助成支援係 ☎042・470・7736

放課後講座「プラ板工作」

プラ板に好きなモチーフや絵を描いてお気に入りのデザインの作品をつくりま

す。
☎10月14日(水)午後4時～5時 場生涯学習センター創作室 対小・中学生 定先着12人 師同センタースタッフ 費無料 持筆記用具 申10月2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)

すくすく子育て相談

育児の相談、身体測定を行います。
☎10月16日(金)午前9時半～午後2時 場わくわく健康プラザ 対乳幼児と保護者 持母子健康手帳 申市 申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 同健康課保健サービス係 ☎042・477・0022



市 申

東久留米 子ども読書週間



図書館 申



図書館 X

10月24日(土)～11月15日(日)は「東久留米子ども読書週間」です。図書館では、こどもを対象としたさまざまなイベントを実施します。詳細は図書館 申または図書館Xをご覧ください。

■えほんのもりのあきまつり「色、いろいろ」

こどもたちがさまざまな「色」と出会い、楽しめる絵本を集めて展示します。

☎10月24日(土)～11月15日(日)の午前9時～午後7時(最終日は午後4時まで) 場中央図書館 1階絵本の森 対乳幼児～小学生 同同館 ☎042・475・4646

■としょかんにんじゃ にん！にん！

忍者おはなし会の後に、忍者修行をクリアすると『としょかんにんじゃにんていしょ』がもらえます。

☎10月25日(日)午前10時半～11時半 場西部地域センター 3階第2・3講習室および滝山図書館児童コーナー 対3歳～小学2年生(保護者同伴可) 定先着10人 持車での来場不可 他動きやすい服装で参加を 申10月1日(木)～24日(土)に電話または直接滝山図書館カウンターへ(休館日を除く) 同同館 ☎042・471・7216

■秋空おはなし会

普段、館内で行っているおはなし会を野外で実施します。秋の特別なおはなし会をお楽しみください。

☎10月25日(日)午前11時～11時半 場中央図書館前の芝生(雨天の場合は1階北開架室) 対幼児～小学生 申当日会場で 同同館 ☎042・475・4646

■赤ちゃんと絵本

赤ちゃん向けの絵本の読み聞かせのほか、わらべうたや体操、手遊びによる赤ちゃんとお母さんのコミュニケーション方法を紹介します。

☎10月27日(火)午前11時～11時半 場東部図書館・絵本コーナー 対乳幼児と保護者 定先着10人 持車での来場不可 申当日会場で 同同館 ☎042・470・8022

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のこ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。

■小山台遺跡公園(屋外)

☎10月17日(土)午前10時～正午 対自然を感じよう～枝、葉、どんぐり等でのつくり～ 対乳幼児～小学生

■本村小学校(屋内)

☎10月20日(火)午後4時～5時半 場体育館 対楽しいボール遊び～ドッジボール遊び～ 対小学生

《共通事項》

費無料 持タオル、飲み物。屋内は上履き、屋外は帽子 持▼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 申当日会場で 同児童青少年課 児童青少年係 ☎042・470・7735

よもう！あそぼう！かがくの本 「石はなにからできてるの？」

身近にある石を観察して、石は何かからできているのか考えよう。

☎10月18日(日)午前10時～11時 場東部地域センター 1階講習室 対幼児と保護者・小学生 定先着20人 持筆記用具、ウエットティッシュ 持車での来場不可 他協力は科学の本の読み聞かせの会「ほんとはんと」 申10月1日(木)～17日(土)に電話または直接東部図書館カウンターへ(休館日を除く) 同同館 ☎042・470・8022

B C G予防接種

☎10月21日(水)午後1時半～3時受け付け 場わくわく健康プラザ 対1歳未満のお子さん(標準的な接種期間は生後5～8カ月に達するまで) 持母子健康手帳、予診票 他日程の都合がつかない方は、次回11月18日(火)でも接種可 申当日会場で 同健康課予防係 ☎042・477・0030

ストーリー・フェスタ2026 ～多言語によるおはなし会～

ネイティブ・スピーカーによる多言語の絵本の読み聞かせと歌や手遊びなどを行います。どなたでも参加できます。

■中央図書館

☎10月21日(水)午後3時半～4時半 場同館 1階北開架室 対おひさまがおちないように(中国語)、りんごがドスーン(韓国語)、にじいろのさかな(インド・テルグ語) 同同館 ☎042・475・4646

■東部図書館

☎10月26日(月)午後3時半～4時 場同館 おはなしコーナー 対おひさまがおちないように(中国語)、わたしとなかよし(英語) 同同館 ☎042・470・8022

■滝山図書館

☎11月4日(水)午後3時半～4時 場同館 多目的室 対はらぺこあおむし(オランダ語)、りんごがドスーン(韓国語) 同同館 ☎042・471・7216

■ひばりが丘図書館

☎11月18日(水)午後3時半～4時 場同館 おはなし室「えほんのもり」 対おひさまがおちないように(中国語)、サンドイッチサンドイッチ(タイ語) 同同館 ☎042・463・3996

《共通事項》

持中央図書館以外は車での来場不可 他協力は東久留米国際友好クラブ 申

当日会場で

エンジョイハンドボール体験

ハンドボールってどんなスポーツ？ハンドボールを体験してみませんか！

☎10月24日(土)午前9時半～11時 場スポーツセンター 対未就学児・小学生 持室内シューズ・飲み物(フタ付き) 他運動のできる服装で 申事前申し込み不要。当日会場で 同東久留米ハンドボールクラブInstagram



同クラブ
instagram

まで

離乳食教室

■離乳食ステップ1

離乳食開始時期の離乳食の紹介と試食を行います。

☎10月28日(水)午後1時半～2時半(1時15分から受け付け) 対8年4月～6月生まれのお子さんの保護者

■離乳食ステップ3

離乳食3回食に移行する頃の離乳食についての紹介と試食を行います。

☎10月28日(水)午前10時～11時(9時45分から受け付け) 対7年11月～8年2月生まれのお子さんの保護者

《共通事項》

場わくわく健康プラザ 1階講堂 定各

回先着12組 師管理栄養士 持申し込み時に確認してください

申10月1日(木)から市 申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 同健康課保健サービス係 ☎042・477・0022



市 申



「子育てひろば」 の事業紹介



滝山ひろば 申



子育てひろば
上の原 申

各事業の場所や申し込み方法などの詳細は、各 申をご覧ください。

■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)	11月11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	10月28日(火)午前10時から
はいはいの会(滝山)	11月25日(水)午前10時から		
本村小なかよし広場	10月2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	10月16日(金)午前10時から		
手作り布おもちゃの会	10月6日(火)午前10時から 10月20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	10月27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	10月13日(火)午前10時から

※10月31日(土)は施設安全点検のため閉所。

■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
ねんねの会(上の原)	11月6日(金)午前10時から	親子の触れ合い遊び、体重測定、情報交換	10月23日(金)午前10時から
はいはいの会(上の原)	11月20日(金)午前10時から		
久留米中なかよし広場	10月13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	10月8日(水)午前10時から		
ちびっこ育児おしゃべり広場	11月10日(火)午前10時から	1・2歳児の子育てについての悩み、情報交換など	10月20日(火)午前10時から
おはなし広場	10月19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	10月9日(金)午前10時から

スポーツ習慣定着促進事業
【走り方】

運動の楽しさを感じ、以後継続的に運動をする意欲につながることを目指します。

日 11月～12月までの毎週木曜日(12月31日を除く)午後5時～6時、全8回
場 スポーツセンター第1体育室
対 運動が苦手で学校体育以外で運動をする機会のない小学1～3年生
定 30人(応募多数の場合は抽選)
時 室内運動靴、飲み物(フタ付き)、タオル
日 10月1日(休)～20日(火)にスポーツセンター窓口または電話で
問 スポーツセンター ☎042・470・7900



おたふくかぜ予防接種費用の一部を助成します

市医師会では、「おたふくかぜ予防接種」費用の一部を助成しています。この予防接種は、市が実施している法定予防接種と異なり、保護者が接種の判断をする任意予防接種です。医師と相談の上、ご利用ください。

場 右表の実施医療機関
対 市に住民登録があり、おたふくかぜに罹患したことがなく、過去に1回も「おたふくかぜ予防接種」を受けていない1歳～2歳になる誕生日の前日までの幼児
費 2,000円
時 母子健康手帳、本人確認書類(マイナンバーカードなど)
注 フクチンの流通状況により、接種の希望に添えない場合があります。各医療機関へお問い合わせください
問 各実施医療機関へ

表 おたふくかぜ予防接種費用助成実施医療機関一覧

医院名	住所	電話番号
細井医院	東本町4-3	042・471・0130
石橋クリニック	東本町8-9	042・477・5566
東くるめ東口クリニック	新川町1-3-35	042・420・6037
いくせ医院	新川町1-4-18	042・471・2304
ひばりヶ丘診療所	学園町2-11-14	042・421・0973
大塚小児科アレルギー科クリニック	本町3-1-23	042・479・7300
富士見通り診療所	本町3-3-23	042・471・2291
アルテミスウイメンズホスピタル	中央町1-1-20	042・472・6111
花小金井前沢医科クリニック	前沢2-1-47	042・420・9208
前沢医院	前沢2-10-9	042・471・0154
さくらんぼキッズクリニック	南町4-1-17	042・497・6200
長生医院	滝山7-3-17	042・473・1117

市内私立幼稚園・認定こども園

～9年度に入園する園児を募集します～

市内の私立幼稚園と認定こども園では、9年度に入園する園児を下表のとおり募集します。

応募方法など詳しい内容は、直接各園へお問い合わせください。

表 私立幼稚園と認定こども園の募集概要

園名(所在地・電話番号)		募集人員						開所時間	願書の配付開始日	受付開始日
		1歳児	2歳児	満3歳児	3歳児	4歳児	5歳児			
認定こども園 神山幼稚園 (神宝町1-17-12 ☎042・471・2549)	1号児	—	—	10	24	10	5	午前7時～午後7時	10月15日(休)	11月2日(月)
	2号児	—	—	0	28	7	4			
	3号児	6	6	—	—	—	—			
落合幼稚園 (新川町1-13-19 ☎042・471・2639)		—	—	18	96	若干名	若干名	午前7時半～午後6時半	10月15日(休)	11月2日(月)
久留米神明幼稚園 (中央町2-9-30 ☎042・471・2726)		—	—	20	60	20	若干名	午前7時半～午後6時半	10月15日(休)	11月2日(月)
認定こども園東久留米こども園 前沢幼稚園 (前沢2-2-2 ☎042・471・4155)	1号児	—	—	20	53	若干名	若干名	午前7時半～午後6時半	10月15日(休)	11月2日(月)
	2号児	—	—	—	33	—	—			
豊島なでしこ幼稚園 (東本町8-14 ☎042・471・3772)		—	—	—	36	5	5	午前7時半～午後6時半	10月15日(休)	11月2日(月)
自由学園幼児生活団幼稚園 (学園町1-11-17 ☎042・422・3118)		—	—	5	20	若干名	若干名	午前8時～午後6時 (満3歳児については、別途園にお問い合わせください)	10月15日(休)	11月1日(日)

9年度4月

認可保育園などの「入園のしおり」配布および入所申請



9年度4月からの認可保育施設入所申し込みに必要な入園のしおりを配布、公開します。申請方法などの詳細は、市HPをご確認ください。

配布・公開日 10月23日(金)から保育幼稚園課(市役所2階)、または市HPで

■保育園の入所申請について

受け入れ予定数については、11月2日(月)に保育幼稚園課窓口、市HPで公開予定です。

対 右表2の条件のいずれかに該当し、▼新たに保育園などに入所を希望する方 ▼9年度4月から転所を希望する方

注 ▼8年度の入所申請をしている方も、9年度4月からの入所を希望する場合は、必ず再度申し込みをしてください

▼☎・FAXでの申し込みは受け付けていません

申 申請を希望する方は、次のいずれかの方法で申し込んでください

▼郵送 ▼保育幼稚園課設置ポスト ▼窓口(要事前予約)

▼マイナンバーカードを使用した電子申請(ぴったりサービス)

※「就労証明書」の取得に時間がかかる方は、早めに準備してください。「就労証明書」の様式は、市HPで公開しています(証明書の有効期限は証明日から3カ月以内です)。

問 同課保育・幼稚園係 ☎042・470・7745

表1 令和9年度4月(一次)入所申請スケジュール

日程	内容
10月23日(金)	9年度「入園のしおり」配布、公開開始
11月2日(月)	郵送・ぴったりサービス・保育幼稚園課設置ポストでの申請受け付け開始
11月2日(月)	窓口申請の予約受け付け開始(予約は専用予約フォームで)
11月5日(休)正午まで	窓口申請の予約受け付け終了
11月6日(金)～11日(火) ※7日(土)、8日(日)は除く	窓口申請の受け付け期間(要事前予約)
11月24日(火)	9年度4月(一次)申請受け付け終了
11月30日(月)	「希望保育施設変更届」「不足書類など」の提出締め切り
9年1月下旬(予定)	利用調整結果通知の送付(一次)

表2 保育施設入所の対象となる保護者

保護者の状況	入所申請・入所の条件
就労している	従事時間が週3日以上かつ1日当たり4時間以上あること
出産前後である	出産予定月とその前後2カ月にあたっている
疾病・障害がある	医師の診断により「保育にあたることが困難である」こと
看護・介護をしている	従事時間が週3日以上かつ1日当たり4時間以上あること
災害復旧にあたっている	従事時間が週3日以上かつ1日当たり4時間以上あること
求職活動を開始する	入所後3カ月の間に就労を開始すること
就学中	従事時間が週3日以上かつ1日当たり4時間以上あること

地域包括支援センターをご利用ください。

☎▼介護福祉課地域ケア係☎042・470・7777(内線2501～2503)
▼お住まいの地域を担当する地域包括支援センター(下記一覧をご覧ください)

10月1日(木)より、市内を東部・北部・中部・西部の4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ます。
地域包括支援センターは、高齢者のみなさんが、いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために、介護・保健・医療・福祉のさまざまな面から総合的に支援する機関として、市が設置する高齢者の総合相談窓口です。
専門職が連携してさまざまな相談に対応しますので、お困りごとがある時は、お住まいの地域を担当する地域包括支援センターにご相談ください。

圏域	名称	所在地	連絡先	担当地域
東部	東部地域包括支援センター	大門町2-10-5 東部地域センター内	042・473・9996	上の原、神宝町、金山町、氷川台、 大門町、東本町、新川町、浅間町
北部	北部地域包括支援センター	幸町3-11-10 介護老人保健施設 ケア東久留米内	042・479・0803	本町、小山、幸町、下里1・7丁目、 野火止、八幡町
中部	中部地域包括支援センター	南沢5-18-36 特別養護老人ホーム シャローム東久留米内	042・451・5121	学園町、ひばりが丘団地、中央町、 南沢、前沢1～3丁目、南町
西部	西部地域包括支援センター	滝山5-22-5 西武バス滝山団地バス停前	042・472・0661	前沢4～5丁目、滝山、 下里2～6丁目、柳窪、弥生

受付時間月曜日～土曜日の午前9時～午後5時半(日曜日、祝日、年末年始は除く)
来所によるご相談は、事前に電話での予約をお願いします

「東久留米市救急情報シート」をご活用ください

市では、地域で高齢者の方が安心して在宅生活を送ることができるよう、「東久留米市救急情報シート」を作成し配布しています。
このシートは、事前にかかりつけ医や服薬内容などの医療情報および緊急連絡先を記載し、自宅の冷蔵庫に貼ることで、救急時に迅速に救急隊や医療関係者へ情報提供できるものです。ご活用いただくとともに、定期的に記載内容の見直しをお願いします。
配布場所介護福祉課窓口(市役所1階)、東部・北部・中部・西部の地域包括支援センター、わくわく健康プラザ(市HPからも取得可)



市HP

このシートの記載事項です。スマートフォンで読まないよう貼ります。

東久留米市救急情報シート

私の緊急情報が書いてあります。緊急時に利用してもらいたい情報です。救急隊の方、医療関係者の方に提出します。

＝活用方法＝

① 緊急通報119番に電話する
※救急車をよす?送ったら電話で
7119へ連絡(24時間受付)

② 救急車到着

③ 救急情報シート発見・確認!

＝記入方法＝

1. このシートの裏面にできる限り詳細に最新情報をご記入ください。

2. このシートの表面を前にして冷蔵庫の扉に貼ってください。

※記入情報に変更があった場合は、修正してください。
※緊急連絡先の方には、このシートに記載されていることをお伝えください。

発行 東久留米市福祉保健課介護福祉課 地域ケア係 電話042・470・7777(内線2501～2503)

東久留米市救急情報シート (令和 年 月 日現在)

私は、緊急時に以下の情報を救急隊、搬送先の医療機関が活用することに同意します。

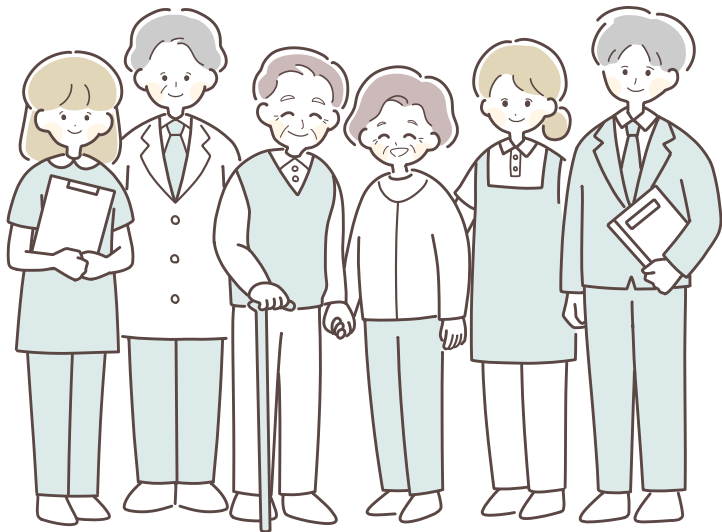
氏名	全氏名	姓	名	苗	姓
性別	大正・昭和・平成	年	月	日	男・女
生年月日	年	月	日	男・女	型
電話番号	東久留米市				
住所	東久留米市				

名	姓	名	姓
診療科・担当医	かかりつけ(医療機関)	かかりつけ(医療機関)	かかりつけ(医療機関)
所在地	所在地	所在地	所在地
電話番号	電話番号	電話番号	電話番号
持病	持病	持病	持病
服薬内容	服薬内容	服薬内容	服薬内容
アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
その他	その他	その他	その他
緊急連絡先氏名	続柄	電話番号	住所
緊急連絡先氏名	続柄	電話番号	住所
介護情報	要介護度()		
認知症支援要介護度	認知症支援要介護度		
所在地	電話番号		
加入健康保険	国保・社保・後期高齢者・その他()		
緊急連絡先氏名	続柄	電話番号	住所
緊急連絡先氏名	続柄	電話番号	住所

※記入内容に変更があったときは、必ず書き換えてください。記録での記入をお願いします。

「あんしん生活調査」にご協力ください

高齢者の方がいつまでも住み慣れた地域で安心して生活ができるよう、高齢者の皆さんの生活状況等を把握するものです。地域包括支援センターの職員がご自宅を訪問させていただくこともございますのでご協力ください。
対▼対象地域(※)にお住まいの75歳以上の「ひとり暮らし世帯」の方または、65歳以上の「高齢者のみ世帯」の方
※対象地域となる世帯にはお知らせします。



北部地域包括支援センターの開設などに伴い デマンド型交通「くるばー」の乗降場の名称を 一部変更します

北部地域包括支援センターの新規開設と担当地域の変更に伴い、10月1日(木)よりデマンド型交通「くるばー」の乗降場の名称を一部変更します。
変更前と後の名称については、右表、または市HPをご覧ください。
☎道路計画課道路交通計画係☎042・470・7768



市HP

表 変更する乗降場の名称

番号	旧	新名称
3	東部地域センター	東部地域センター・東部地域包括支援センター(旧東部地域センター)
5	東部地域包括支援センター本部	旧東部地域包括支援センター本部
12	中部地域包括支援センター	旧中部地域包括支援センター
16	在宅介護支援センター	北部地域包括支援センター(旧在宅介護支援センター)
25	中部地域包括支援センター本部	中部地域包括支援センター(旧中部地域包括支援センター本部)



高齢者・福祉

東京都シルバーパス新規購入のお知らせ～10月からICカード(PASMO)に！～

都営交通・都内民営バスなどが利用できる「東京都シルバーパス」を購入できます。

有効期限使用開始月の初日から1年間**対象**都内に住所を有する満70歳以上の方**申込場所**最寄りのバス営業所・都営地下鉄定期券販売所などのシルバーパス発行窓口**費用**①住民税が課税の方＝12,000円②住民税が非課税の方＝1,000円③住民税が課税で、合計所得金額が135万円以下の方＝1,000円**必要書類**▼全員＝本人確認書類(運転免許証・マイナンバーカードなど)▼前記費用の②・③の方は次のいずれか1点を追加＝(ア)「介護保険料額決定通知書兼納入通知書」の所得段階区分欄に「第一段階～第六段階」のいずれかの記載のあるもの(イ)住民税課税証明書または非課税証明書(ウ)生活保護受給証明書**注意**▼(ア)は再発行できません。お手元がない場合は(イ)の取得を▼(ウ)は生活扶助受給が確認でき、発行後3カ月以内のものに限る**東京バス協会**シルバーパス専用電話☎03・5308・6950(平日午前9時～午後5時)

介護のしごと入門研修

介護について知りたい方、勉強したい方、働きたい方、介護の基礎を学んでみませんか。

回数全5回、全て水曜日。11月11日・18日・25日、12月2日・9日の午前9時半(11月11日のみ午前9時45分)開始 ※終了時刻は日によって異なります。**会場**成美教育文化会館**内容**5日間で介護の基本的な知識や技術を学ぶことができる研修です。研修修了者には市が発行する修了証明書を交付します。また、研修最終日には、介護の仕事や働き方について、市内介護サービス事業所の方と相談できる「おしごと相談会」を開催します。なお、本研修は、厚生労働省が定める「介護に関する入門的研修」に位置づけて実施するものです**対象**市内在住、在勤、在学で介護に関心のある方または市内での介護の仕事に興味のある方で、全5回の研修とおしごと相談会に参加できる方(年齢不問)**申込**10月1日(休)～28日(水)に、セントスタッフ株式会社☎03・6803・5624(平日の午前10時～午後6時)、FAX(03・6803・5838)、✉(st_kenshu@home.misawa.co.jp)、または申し込みフォームで**介護福祉課**地域ケア係☎042・470・7777(内線2501～2503)



申し込み
フォーム



ごみ・住環境

10月12日(月・祝)のごみ収集

10月12日は祝日ですが、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**

第31回東久留米市環境フェスティバル実行委員を募集します

9年6月の環境月間に、市内最大規模の環境イベントとして第31回東久留米市環境フェスティバルを開催します。企画内容の検討や運営など、中心的な役割を担う実行委員会の委員を募集します。企画運営やポスターなどのイラスト作成に携わった経験をお持ちの方、若い方などからのご応募をお待ちしています。

会議開催日時11月～9年4月の第3火曜日、5月の第2・第3火曜日、7月の第3火曜日(6月は開催なし)午後6時～8時頃まで**報酬**なし**申込**10月23日(金)までに、申し込みフォームで ※応募結果は、11月の第2週目までに第1回実行委員会の開催通知と合わせてお知らせします。

■第1回実行委員会

日時11月17日(火)午後6時から**会場**市役所7階701会議室(予定)**お問い合わせ**環境政策課☎042・470・7753



申し込み
フォーム

油・断・快適！下水道～下水道に油を流さないで！～

キッチンから流れた油は、下水管道のつまりや悪臭の原因となります。鍋や食器に付いた油污は、洗う前にふき取りましょう。この行動が川や海の良好な水環境につながります。**市施設建設課**下水道計画担当☎042・470・7758または都下水道局流域下水道本部☎042・527・4828

空き家をお持ちのみなさまへ

管理が不適切な空き家について、市へ多くの相談が寄せられています。空き家をお持ちの方は、樹木の剪定や建物の修繕など、適切な管理をお願いします。市では、法的手続きや維持管理など、各分野の専門団体と協定を結び、空き家の専門相談窓口を設置しています。空き家のことでお困りごとや疑問がある方は、お気軽にご相談ください。

また、空き家をお持ちの方と、活用を希望される方をつなぐ仕組み「東久留米市空き家バンク」を設置しています。所有する空き家を貸したい・売りたい方は、空き家を「東久留米市空き家バンク」にご登録ください。市はその情報を市**HP**や「全国

版空き家バンク」に載せ、広く一般に提供します。空き家を借りたい・買いたい方は、「東久留米市空き家バンク」でご希望に沿う物件を探すことができます。空き家をお持ちの方、お探しの方は、ぜひ「東久留米市空き家バンク」をご利用ください。

他空き家バンクについて、物件の調査・交渉・契約の媒介は、市と協定を結んだ団体に所属する宅地建物取引業者が行います**環境政策課**生活環境係☎042・470・7753



市**HP**
(空き家相談窓口)



市**HP**
(空き家バンク)



お知らせ

「生産緑地地区の変更案」の縦覧

「東村山都市計画生産緑地地区の変更(東久留米市決定)案」を取りまとめたので、都市計画法第17条の規定に基づき縦覧を行います。なお、同法の規定に基づき、市長に対し意見書を提出することができます。

縦覧期間10月1日(木)～15日(木)平日午前8時半～午後5時(正午～午後1時を除く)**縦覧場所**都市計画課(市役所5階)**意見書の提出方法**縦覧期間中に、郵送(〒203-8555、市役所都市計画課宛て〈必着〉)、FAX(042・470・7809)、✉(toshikeikaku@city.higashikurume.lg.jp)または、直接同課窓口で**意見書の提出**市内在住の方および利害関係のある方**同課計画調整担当**☎042・470・7762

第4回下水道使用料等検討委員会の開催について

日時10月14日(火)午後1時半～4時半**会場**市役所7階704会議室**内容**報告書(案)の確認ほか**他**▼傍聴は可能ですが、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▼詳しくは市**HP**をご確認ください**環境施設建設課**下水道計画担当☎042・470・7758



市**HP**

司法書士・税理士による無料法律相談会

東京都司法書士会田無支部、東京税理士会東村山支部では、様々な法律問題の解決にむけて休日無料法律相談会を開催します。

相談日10月17日(土)午前10時～午後4時**会場**市民プラザホール(市役所1階)**内容**不動産の相続・贈与・売買、借地借家、遺言、成年後見、登記、会社等法人登記、クレサラ問題、家族信託、税務などの相談**費用**無料**申込**申し込み不要。直接会場へお越しください**東京司法書士会田無支部**支部長・齋藤☎042・438・7360

「行政相談月間」のお知らせと特設行政相談会

9月・10月は、行政相談月間です。国・都・市などの行政機関やJ・

NTT等の公共性の高い法人、公的行政機関から委任され補助金を受けている法人等について、苦情や意見・要望はありませんか。そのようなときは「行政相談委員」が相談に応じます。行政相談委員は、総務大臣から委嘱された民間有識者です。

相談日10月21日(水)午後1時半～4時**会場**市役所1階屋内ひろば**費用**無料**申込**申し込み不要。直接会場へお越しください**福祉総務課**相談支援係☎042・470・7749

令和8年度表彰功労者を表彰します

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。表彰される方は次の通りです(敬称略・順不同)。

表彰状▼産業功労者＝保谷博、奥住栄一郎、秋田昇三▼技能功労者＝浦住信昭、小山正城、大谷みどり、皆川久▼保健衛生功労者＝白井直美、畑岡玲子▼社会福祉功労者＝若林弘子、田中明美、長島亜弓▼防災功労者・団体＝岡島和正、粕谷武士、東久留米市交通少年団、ボーイスカウト東京連盟東久留米第2団▼行政功労者＝豊田直史、中由規子、稲田みちる、川瀬寛、北原俊幸、中嶋勢伊

▼住民自治功労者＝佐々木亮▼納税功労者＝高橋喜代治▼善行＝新堀作子、前田浩行、ヤマザキ製パン従業員組合武蔵野支部▼市民体育功労者＝年岡榮二▼文化功労者＝比田井芳武、井上玲子▼自治功労者＝宮下英雄**秘書広報課**秘書係☎042・470・7712



市**HP**



職員募集

会計年度任用職員募集

募集の詳細は市**HP**をご覧ください。

児童厚生指導員(会計年度任用職員・専門職・産休育休代替職員)

任用期間11月1日～9年3月31日**勤務時間**月曜～土曜日、月124時間、午前8時15分～午後7時の間で4～7時間のシフト勤務(変則勤務あり)

勤務場所市内学童保育所**募集人数**1人**報酬**月額23万1,990円**応募資格**の

有無有募集説明会10月7日(水)午前11時から(30分程度)・501会議室(市役所5階)**申込期間**10月15日(木)まで**児童青少年課**児童青少年係☎042・470・7735



官公署だより

東京都最低賃金改正のお知らせ

都の最低賃金は、10月1日から時間額1,280円に改正されます。 ※都内で働く全ての労働者に適用されます。
☎東京労働局労働基準部賃金課 ☎03・3512・1614、東京働き方改革推進支援センター ☎0120・232・865

安全・安心まちづくりネットワーク市民のつどい

10月の「全国地域安全運動」の一環として「守ろうよ 私の好きな 街だから」をスローガンに、特殊詐欺や侵入窃盗などの犯罪を防ぎ、犯罪者を寄せ付けない安全なまちづくりを目的として開催します。
📅10月1日(木)午後1時～4時(午後0時半開場)📍タクトホームこもれびGRAFAREホール小ホール📄式典、林家久蔵師匠による落語、寸劇「特殊詐欺の手口」都民安全総合対策本部主催、警視庁音楽隊によるコンサート、みんなで楽しく歌いましょう📍先着250人📞主催＝警視庁田無警察署、田無地区防犯協会連合会(西東京市防犯協会担当)、田無母の会▼おみやげあります📍当日会場で📍田無警察署生活安全課 ☎042・467・0110

8年度ミニデイホーム・サロン見学&体験会

📅10月1日(木)～12月25日(金)のうち半日程度(日時は各団体による)📍市内11団体(公共施設、集合住宅の集会室など)📍市内、ミニデイホーム・子育てサロン・みんなのサロン活動場所。詳しくは📞で📍市民。各団体により参加条件あり📄食費・材料費などの実費100円～(各団体による)📍市社協に登録するミニデイホーム・子育てサロン・みんなのサロンの運営費(年間最大13万円、立ち上げ費2万円)を助成、新規立ち上げのサポートをします。登録には条件がありますのでご相談ください📞11月30日(月)までに電話、FAX、📧にて受け付け📍市社会福祉協議会ボランティアセンター ☎042・475・0739、FAX(042・476・4545)、📧(volunteer@higashikurume-shakyo.or.jp)



8年度東京都子育て支援員研修(第3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。

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📅12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📍都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📅10月1日(木)～15日(木)に、オンライン申し込み(各申し込み先の📞から)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。申し込み先＝▼①都福祉保健財団 ☎03・3344・8533、▼②③(株)東京リーガルマインド ☎03・5913・6225 ※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📞で。📍都福祉局子供・子育て支援部企画課 ☎03・5320・4121

老い支度講座地域包括支援センターの役割／認知症と成年後見制度

介護サービスを利用したいとき、どうすればいいか。今後のことが不安など、高齢者等の相談窓口である地域包括支援センターの視点から講義します。

📅10月8日(木)午後2時～4時📍市民プラザホール📍市内在住の方📍先着60人📍市内地域包括支援センター職員📄無料📅10月2日(金)までに市社会福祉協議会へ電話または申し込みフォームで📍同協議会 ☎042・479・0294、FAX042・476・4545

多摩六都フェア第24回水と緑ウォッチングウォーク

多摩六都の緑地や水辺環境の再発見をしてみませんか。

📅10月18日(日)午前9時～11時📍コース梅坂橋よこ広場(受付場所)→せせらぎ公園→清瀬橋親水公園→金山緑地公園→花の里公園→清瀬駅北口📄無料📍飲み物、雨具など📍主催は多摩北部都市広域行政圏協

議会・西武鉄道📍当日会場で ※西武線アプリで事前参加受け付け可能。アプリから参加受け付けされた方は当日受け付け不要。📍清瀬市都市整備部水と緑と公園課 ☎042・497・3267

令和8年社会生活基本調査を実施します

総務省・都では、10月20日(火)から令和8年社会生活基本調査を実施します。本調査では、1日の時間の使い方や日常の活動状況を調査します。10月上旬頃に調査員が対象世帯へ調査票を配布しますので、ご回答をお願いします。パソコンやスマートフォンなどでのインターネット回答をぜひご利用ください。
📍都総務局統計部人口統計課 ☎03・5388・2532

東京たま広域資源循環組合入札参加申請の受付

令和9・10年度の工事・物品買入れなどの入札参加申請を受け付けます。
📍期間を過ぎても随時受け付けを行っていますが、11月3日以降に受理したものは、9年4月1日以降に競争入札参加資格者名簿に登録となります📄受付期間10月5日(月)～11月2日(月)に郵送(〒190-0181、東京都西多摩郡日の出町大字大久野7642、東京たま広域資源循環組合総務課契約担当宛て〈必着〉)詳細は同組合📍で📍同組合合同課 ☎042・597・6151

「8年度紅葉の谷戸沢処分場自然観察会」参加者募集

埋立てが終了した谷戸沢処分場で、再生した里山の自然環境を体感できる自然観察会を開催します。
📅11月26日(木)午前8時45分～午後5時📍八王子市戸吹クリーンセンター・ニツ塚処分場(車窓見学)・谷戸沢処分場(散策)(集合・解散＝JR八王子駅南口付近)※詳細な集合場所、集合時間は、当選者にお知らせします。 ※集合場所から各施設までは、大型バスで移動します。📍多摩地域に在住・在勤・在学の方📍40人(応募者多数の場合は抽選。抽選結果については、別途通知します)📄1人1,500円(昼食代)。当日支払い📍当日は取材により、写真撮影やインタビューにご協力いただくことがあります。内容は循環組合📍などで公開される場合があります📍10月30日(金)午後5時までに(必着)、循環

組合📍の「紅葉の谷戸沢処分場自然観察会」申し込みフォーム、または郵送(はがきに「谷戸沢処分場自然観察会参加希望」と明記して、参加者全員の①氏名およびふりがな②年齢③郵便番号・住所④電話番号(日中連絡が取れる番号)⑤通勤・通学先の市町村名〈多摩地域にお住まいでない方のみ〉を記入の上、〒190-0181、東京都西多摩郡日の出町大字大久野7642番地、東京たま広域資源循環組合「谷戸沢処分場自然観察会」係宛て)で📍同係 ☎042・597・6152

STOP!電気火災

電気火災とは、電気や電気製品にかかわる火災のことをいいます。電気火災の中でも電線のショート(短絡)・トラッキング現象・半断線などによって起こる火災は、火を使用している意識がないため、発見が遅れることがあります。電気コードの家具などによる踏みつけや、束ねたり折れ曲がった状態で使用しないほか、タコ足配線や電気容量を超えた使用にも注意しましょう。また、コンセント周りのほこりを定期的に点検・清掃して、電気火災から大切な命を守りましょう。
📍東久留米消防署危険物係 ☎042・471・0119

有償家事援助活動「ふれあいサービス」協力会員募集

高齢者や障害のある方、産前産後で家事にお困りの方が、住み慣れた家で生活できるように手助けする地域の助け合い活動です。空いている時間で協力できる方を募集しています。

📍次の中から提供できる内容を選んで登録▼食事の支度▼衣類などの洗濯・繕い▼住居の掃除・整理▼生活用品の買い物▼話し相手・朗読・代筆▼外出・通院付き添い▼その他📍18歳以上で心身ともに健康な方📄年会費1,000円以上📄謝金1時間あたり800円📍市社会福祉協議会ふれあいサービス ☎042・473・0294

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 / m³ Nと定められています。5月～7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 / m³ Nでした。
📍柳泉園組合技術課 ☎042・470・1547

市民伝言板

会員募集

◆あしたの食卓＝📅月2回。第1・第3水曜日午前9時半～午後3時📍西部地域センター📄会費1回700円他📍献立、料理、会食まで自主運営。65歳以上の男女募集。体験参加有📍伊藤 ☎042・476・7997
◆メダカの会＝📅月4回。火曜、水曜、木曜日📍西部地域センター📄会費年2,000円📍カントリーダンス、舞踊、グランドゴルフ一度見学に来てみませんか📍岡竹本 ☎090・5497・7126
◆大河(太極拳)＝📅月3回。火曜日午後7時～9時📍西部地域センター📄入会金500円、会費月1,500円📍太極拳で健康増進と金メダルを目指そう。身体の声を聞きながら📍室屋 ☎080・6772・8361
◆書道練成院＝📅月2回。月・火・水・金・日コース午前10時～正午他📍書道練成院(浅間町1-12-17)📄会費月2,000円📍初心者・高齢者歓迎。師範資格取得

も可。住所をSMSでお送りください資料投函します📍福田 ☎090・9396・6964
◆囲碁の会＝📅毎週火曜日午後1時～4時半📍東部地域センター📄会費月500円📍級位者～有段者の計16人で対局を楽しんでいます。年2回リーグ戦も開催。見学歓迎📍岡林 ☎090・9319・7722
◆富岡カラオケ教室＝📅月2回。第2・第4月曜日午前9時半～11時半📍中央町地区センター📄入会金1,000円、会費月1,500円📍ピアノに合わせた発声と歌の練習。また1人でも歌える練習もあります📍岡アオイ ☎090・8843・1330
◆三角山句会＝📅毎月第4日曜日午前10時～正午他📍野火止親和会集会所📍俳句の初心者からベテランまで、毎月5句の投句と選句で交流📍池田 ☎090・4626・4374

催し

◆きこえと補聴器シンポジウム(みんなのきこえを実現する東久留米の会)＝📅10月17日(土)午後1時半～4時📍成美教育文化会館大研修室📄無料📍講師・医学博士神崎晶先生他。きこえと認知症の関

係がわかります📍平尾 ☎090・2752・4006
◆ペアレントメンターとお話会(パレットママの会)＝📅10月22日(木)午前10時～正午📍生涯学習センター集会学習室3📄参加費500円📍育てにくさを感じている保護者の会。診断の有無に関わらず、安心してお話できる場です📍宮畑 ☎090・4591・3531
◆第2回竹田奈津穂ピアノソロリサイタル(竹田音楽事務所)＝📅10月12日(月・祝)午後2時開演(1時半開場)📍生涯学習センター📄3,000円(中学生以下1,500円)📍ショパンやリストなど、クラシックの名曲をお届けいたします📍竹田 ☎080・1701・9511
◆けんちの里文化祭(特別養護老人ホームけんちの里)＝📅10月25日(日)午前10時～午後3時📍特別養護老人ホームけんちの里(下里4-2-50)📄入場料無料、模擬店やワークショップは別途費用がかかります📍開設記念の地域交流イベントです。お気軽にご来園ください📍米山 ☎042・472・0657

◆第3回いちばでフリマ!(東久留米卸売市場)＝📅10月4日(日)午前10時～午後1時📍東久留米卸売市場駐車場📄入場無料📍フリーマーケットを開催します。ご来場お待ちしております📍岸 ☎042・471・2231
◆第32回東久留米市文化協会茶道会 錦秋の茶会(東久留米市文化協会茶道会)＝📅11月22日(日)午前10時からと正午からの2部制📍浄牧院📄参加費3,500円(茶券代)📍誰もが「茶道の文化」に触れて楽しめるひと時。要予約、当日券無し📍阿部 ☎042・477・0237
◆秋の南沢を歩こう(さんぽ&自然観察の会)＝📅11月7日(土)午前9時半から開会(9時15分受付開始)📍東久留米市南沢とその周辺📄参加費500円📍豊かな湧き水と清流の南沢で秋の自然をゆっくり観察します📍横田 ☎042・473・5997
◆おちゃわんリサイクル(おちゃわんリサイクルの会)＝📅10月11日(日)午前11時～午後3時📍クルネ サミット東久留米店📄無料📍いらなくなったせとものを回収します📍江波 ☎042・473・8815

イベント・講座

図書館

10月の休館日

金曜日は全館休館です。中央図書館は20日(火)も休館です。

☎中央図書館 ☎042・475・4646

文化

市民大学短期コース
市民講師募集

市民の皆さんが持つさまざまな分野での豊かな経験を生かして、講座を開いてみませんか。講座を通して市民同士の学び合いの場になることを目指します。ぜひご応募ください。

☎10月1日(木)～23日(金) 生涯学習センター ☎講義、体験学習 ※9年2月～3月中旬が講座実施期間となります。☎市内在住・在勤・在学の方 ☎10人程度 ☎金 ▼1回コース＝2,500円 ▼3回コース＝7,500円 ☎「市民大学短期コース市民講師応募用紙」(市文化協会窓口または同協会 ☎で取得可)を基に選考 ☎10月1日(木)～23日(金)(必着)、応募用紙に必要事項を記入の上、郵送(〒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「市民大学短期市民講師申込み」係宛て)、☎(office@h-bunka.or.jp)または同協会窓口で ☎同協会事務局 ☎042・477・4700 (第4月曜日を除く、平日午前9時～午後5時)

第4回 なごえりコンサート

昭和の名曲を通じて活躍中のフォーク歌手「和/NAGOMI」氏とフリーアナウンサーの「絵里」氏による歌

とトークの楽しいショーをお楽しみください。

☎10月11日(日)午後1時半開演(1時開場) ☎西部地域センター3階多目的ホール ☎先着120人(要予約) ☎協力はなごえり♪(和/NAGOMI氏、絵里氏) ☎1,000円 ☎車で来場不可 ☎直接同センター窓口で販売(電話予約不可) ☎同センター ☎042・471・7210

こども絵本バンク2026

読まれなくなった絵本、今年も大募集！家で眠っている絵本の寄付を受け付けます。お寄せいただいた絵本は、10月25日(日)の「市民プラザ みんなの交流祭」の日に無料配布します。気軽にできるSDGsに取り組んでみませんか。

☎絵本の「着払い」は受け付けできません。汚れやカビ、破損が目立つ絵本もご遠慮ください ☎10月15日(木)までに、直接市民プラザ窓口で ☎同プラザ ☎042・470・7813

第5回 南部地域センター
みんなの交流祭

☎10月17日(土)・18日(日)の午前10時から ☎南部地域センター ☎同センターで活動している皆さんの成果発表の場です。展示とステージ発表、フリーマーケットやキッチンカー、こども縁日などお楽しみが盛りたくさん ☎車で来場不可 ☎当日会場で ☎同センター ☎042・451・2021

市民大学中期コースの無料公開講座開催

市が生涯学習事業の一環として開催している市民大学中期コースの講座のうち、次の講座を無料で公開します。

☎11月4日(水)午前10時～正午 ※受付は午前9時半から ☎市民プラザホール ☎習近平の正念場－中国経済の急減速と社会不安の増幅 ☎100人 ☎

柯隆氏(エコノミスト、東京財団首席研究員) ☎無料 ☎手話通訳あり ☎当日会場で ☎市文化協会事務局 ☎042・477・4700(第4月曜日を除く、平日午前9時～午後5時)

スポーツ

ニュースポーツデー
(スポーツ推進委員運営)

老若男女、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相手します。午後はフィットネスウォーキングを開催(事前申し込み制)。

☎10月10日(土)午前10時～午後4時(入退場自由) ☎スポーツセンター第1体育室 ☎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、ピククルボール、輪投げ、キッズコーナー(バルーン、ドッジビー、フラフープ) ☎他 ☎入場料100円(未就学児無料) ☎室内履き(運動靴)、飲み物(フタ付き) ☎1人での参加可。運動ができる服装で ☎▼ニュースポーツデーは事前申し込み不要 ▼フィットネスウォーキングは10月8日(木)午後5時までに、申し込みフォームで ☎同課 ☎042・470・7784



市庁
(ニュースポーツデー)



申し込み
フォーム

社交ダンスの集い

みんなでダンスタイム、お楽しみトライアルを楽しみましょう。
☎11月3日(火)午後0時半～3時50分 ☎スポーツセンター第一体育室 ☎ワルツ、タンゴ、ルンバなど日頃習っているダンスを、いろんな人と踊ってみましょう ☎ダンス愛好家 ☎150人 ☎500円(受け付け時支払い) ☎

当日会場で ☎市ダンス連盟・西垣内 ☎090・1885・8856

シニアスポーツ振興事業
「ゲートボール大会」

☎11月18日(水)午前8時45分から開会式(8時半から受け付け) ※雨天の場合11月20日(金)に順延。 ☎東部運動広場 ☎市内または近隣市在住・在勤の方 ☎主催は 都・都スポーツ協会・市体育協会 ☎☎10月31日(土)までに、電話で市ゲートボール連盟・鈴木 ☎090・4242・7172へ

クライミング体験教室

☎10月13日、11月17日、12月8日、いずれも火曜日の午後7時～9時 ☎スポーツセンター第1体育室 ☎トップロープによるスポーツクライミング体験 ☎高校生以上のクライミング初心者 ☎10人程度 ☎市山岳連盟 ☎1,000円 ☎靴下(シューズは貸し出し) ☎主催は市山岳連盟 ☎当日会場で ☎同連盟・藤重 ☎090・4240・6393

第108回ソフトテニス市民大会

10月18日(日)午前8時半受け付け(予備日10月25日) ☎市立テニスコート(西中) ☎▼一般の部＝男子の部、女子の部 ▼壮年の部＝50歳以上の男性 ▼壮年ミックスの部＝男性70歳以上、女性60歳以上・個人申込、浮動ペア) ☎原則市内在住・在勤・在学・在クラブの方 ☎1チーム2,000円(個人申込1,000円) ☎市ソフトテニス連盟主催 ☎10月10日(土)までに(必着)、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)または電話で ☎同連盟・毛塚 ☎042・479・4737



東京文化財ウィーク2026

10月1日(木)から11月30日(月)に、都内各地の文化財の公開が行われる「東京文化財ウィーク2026」が開催されます。市内に関連して行われるイベントなどをご紹介します。

特別公開

国登録有形文化財「村野家住宅(願想園)」特別見学会

市内で唯一の茅葺民家「村野家住宅」を特別公開します。「村野家住宅」は江戸時代から明治期にかけての景観が残る柳窪にあり、平成23年に、主屋・離れ・土蔵3棟・薬医門・中雀門の7件が国の登録有形文化財となっています。同住宅は個人住宅であるため普段は見学ができませんので、この機会にご覧ください。

☎①11月14日(土)②11月25日(水)いずれも午前10時～11時半と午後1時～2時半 ☎「村野家住宅」前集合(柳窪4-15-41、東久留米駅(西口)から「柳窪一丁目」バス停下車徒歩11分) ☎各回先着50人 ☎1,000円(小学生200円) ※資料代・保険代・茶菓代・維持協力費など。 ☎主催は株式会社兼七、後援は市 ☎①開催分は10月30日(金)、②開催分は11月10日(火)までに(必着)、住所・氏名(1枚につき3人まで)・電話番号・希望日時(第2希望まで記入可)を記入の上、往復はがきで郵送(〒187-0041、小平市美園町、1-6-1-207、株式会社兼七「村野家住宅特別見学会係」宛て)または ☎(kosoen.kengaku@gmail.com)で送信を ☎株式会社兼七「村野家住宅特別見学会係」 ☎042・344・6735(平日のみ)または市郷土資料室 ☎042・472・0051



村野家住宅(主屋)



申し込み用
☎アドレス

いつでも見学できる
東京都指定史跡のご案内

■新山遺跡

(下里3-21、下里中学校校庭北側道路)

復元された縄文時代の柄鏡形住居跡を見学できる屋外展示施設です。

■下里本邑遺跡

(野火止3-4、下里第2住宅内)

旧石器から平安時代までの遺跡が公園になっており、展示施設の遺跡館では出土品の見学ができます。

■久喜藩主・長瀬藩主米津家墓所

(幸町4-2-40、米津寺墓地)

徳川家の譜代大名米津家の菩提寺である米津寺の墓域にある、多摩地域に残る唯一の大名家墓所です。



新山遺跡



米津家大名墓所

 くらし

養育家庭体験発表会

あなたも里親になりませんか？
10月・11月は里親月間です。養育家庭(里親)とは、さまざまな理由で親と一緒に暮らせない子ども達を迎え入れて養育する家庭です。当市でも里親さんと里子さんが暮らしていますが、更に「里親さんの輪」を広げたいと思います。今年の体験発表会は、元委託児童の若者が登壇し、当事者としてのリアルな意見をお話します。『里親制度』の説明もあります。発表会終了後に、里親に関する個別相談をお受けします。ぜひご参加ください。
■10月23日(金)午後2時～4時 市民プラザホール 市内在住・在勤・在学で里親制度に関心のある方 定員50人
■保育について▼保育人数＝定員2人
▼対象＝未就学児まで▼10月21日(水)午後4時半までに要申し込み 10月2日(金)午前9時から電話またはこども家庭センターへ 同センターこども支援係 ☎042・471・0910

**【終い方応援講座】
終活やることリスト 2026年版**

■11月4日(水)午前10時から＝東部地域センター②11月4日(水)午後2時から＝西部地域センター 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 各12人(先着順) 師 桂宗一郎氏(ファイナンシャルプランナー) 持筆記用具 車での来場不可 10月2日(金)午後1時から電話で各開催場所へ ①東部地域センター ☎042・470・8020 ②西部地域センター ☎042・471・7210



**<つながるカフェ+ (ぷらす)>
女性のための護身法 ～ わたし
を守れる わたしでありたい**

自分を守る方法を学ぶことは、自分の存在そのものと向き合い、自分を大事にする感覚を磨くことです。
■11月12日(木)午後2時～4時 市民プラザホール(市役所1階) 日常生活の中で自分を守るためのポイントや、「No」を伝える方法、効果的な声の出し方などを、レクチャー+実技で学びます 定員20人(要申込) 師 森山奈央美氏(NPO法人ライフライン インパクト東京代表) 他動きやすい服装で 10月1日(水)午前9時から、電話または申し込みフォームで 男女平等推進センター ☎042・472・0061



**男女共同参画情報誌『ときめき』
第76号を発行しました**

主な内容▼

特集＝職人たちと男女共同参画～独自アンケートから見えてきた本音～▼フィフティ・フィフティから＝専門相談案内など

■配布場所『ときめき』は、市庁から最新号とバックナンバーをご覧になれる他、男女平等推進センター(市役所2階)、市内案内板(同1階)、東久留米駅の市情報BOXで最新号を配布しています 同総務課 ☎042・470・7777(内線2431)



「ときめき」第76号の表紙



市庁 (9月30日(水)から公開)

**男女共同参画情報誌『ときめき』
編集委員募集**

『ときめき』は、性別にかかわらず、個性と能力を発揮できる社会づくりについて、情報を発信することを目的に、年2回発行しています。編集会議に参加して、企画・編集などについて話し合い、男女共同参画情報誌の原稿作成をしていただきます。
■任期など 令和10年3月まで(終了後再任の場合あり)。月1回の会議(平日日中)を予定 応募資格 市内在住で18歳以上の方 募集人数 若干名(書類選考および面接の上で決定) 応募方法 応募の動機を400字程度にまとめ、住所・氏名・生年月日・電話番号・メールアドレスを記入の上、郵送(〒203-8555、市役所総務部総務課人権・男女共同参画担当宛て)、申し込みフォーム、 10月2日(金)午前10時から電話で各開催場所へ ①東部地域センター ☎042・470・8020 ②西部地域センター ☎042・471・7210

けんこう

10月はピンクリボン月間です



乳がんは、日本人女性に一番多いがんで、9人に1人がかかると言われているほど身近な病気です。乳がんは、早期発見・治療により90%以上が治癒すると言われています。早期発見には、ブレスト・アウェアネス(自分の乳房の状態に関心を持つ生活習慣)の習慣がとても大切です。

**ブレスト・アウェア
ネスの4つのポイント①
自分の乳房の状態を知**



る(セルフチェック)②乳房の変化(しこり、皮膚のくぼみ、血性の乳頭分泌など)に気づく③乳房の変化に気づいたら、医師に相談する④40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける

■ピンクリボン月間に合わせたパネル展示やリーフレット配布など

■10月1日(水)～31日(土) 市民プラザ1階 同課保健サービス係 ☎042・477・0022

第2回いきいき健康体操教室

音楽に合わせてリズム体操や自分の体重を負荷にして行う「自重エクササイズ」を行います。楽しみながら下半身を鍛えたりお腹周りを引き締めましょう。

■11月4日・11日・18日・25日の水曜日、午前10時～11時 市民スポーツセンター第1体育室 市内在住・在勤・在学で18歳以上の方(高校生不可) 定員30人(応募多数の場合は抽選) 師 スポーツセンター職員 費1,000円 室内用シューズ、飲み物(フタ付き)、汗拭きタオル 主催は市体育協会 10月2日(金)午前10時～16日(金)午後5時に(必着)、市体育協会 10月2日(金)午前10時から電話で各開催場所へ ①東部地域センター ☎042・470・8020 ②西部地域センター ☎042・471・7210



同協会 10月2日(金)午前10時から電話で各開催場所へ ①東部地域センター ☎042・470・8020 ②西部地域センター ☎042・471・7210



第55回市民文化祭

■市民文化祭実行委員会・市文化協会 ☎042・477・4700 (第4月曜日を除く月曜～金曜日午前9時～午後5時)



市文化協会 市民の皆さんが日ごろの活動の成果を披露する場である「第55回市民文化祭」を10月17日(土)～11月22日(日)に開催します。各種催事の日程・場所は右表の通りです。内容など詳細は市文化協会 10月2日(金)午前10時から電話で各開催場所へ ①東部地域センター ☎042・470・8020 ②西部地域センター ☎042・471・7210

市民の皆さんが日ごろの活動の成果を披露する場である「第55回市民文化祭」を10月17日(土)～11月22日(日)に開催します。各種催事の日程・場所は右表の通りです。内容など詳細は市文化協会 10月2日(金)午前10時から電話で各開催場所へ ①東部地域センター ☎042・470・8020 ②西部地域センター ☎042・471・7210

■オープニング式典・特別公演

■10月17日(土)午後1時～3時 特別公演＝東久留米交響楽団(曲目＝「皇帝円舞曲」・交響曲第7番「未完成」他) 費無料

表 第55回市民文化祭日程 会場は生涯学習センター。ただし、※は別会場。会場がホールなのは時間変更の場合あり。

催事部門

催事	日程	開催時間	会場
囲碁大会	10月17日(土)	午前10時～午後4時半 (午前9時半開場)	学習室4
市民お茶会		午前10時～午後4時 (午前9時50分開場)	和室
論語の集い	10月23日(金)	午後1時半～3時半 (午後1時開場)	学習室1・2
映画の集い	10月25日(日)	午前10時～午後5時半 (午前9時40分開場)	
朗読の集い	10月29日(木)	午後1時半～4時 (午後1時開場)	※市民プラザホール(市役所1階)
社交ダンスの集い	11月3日(火・祝)	午後0時半～3時50分 (午後0時15分開場)	※スポーツセンター第一体育室

展示部門

展示	開催日	展示時間	会場
華道展	10月17日(土)・18日(日)	午前10時～午後5時 (各展示の最終日は午後4時まで)	1F ロビー
社会を明るくする運動《ポスター・書道展》	10月20日(火)～25日(日)		1F ロビー
書道展・ペン習字展・篆刻展	10月28日(水)～11月2日(月)		2F 学習室
美術展	11月4日(水)～9日(月)		2F 学習室
手工芸展・盆栽展・絵てがみ展・高崎市文化協会様名支部作品展	11月11日(水)～15日(日)		2F 学習室
陶芸展	11月11日(水)～22日(日)		B1創作室
論語名言展			1F ロビー

ホール部門(会場はすべて生涯学習センターホール)

ホール	日程	開演時間
音楽の集い Part I	10月17日(土)	午後3時15分～4時半 (午後3時開場)
バレエ&ダンスの集い	10月18日(日)	午前11時～午後5時 (午前10時半開場)
ハワイアン&フラダンスの集い	10月24日(土)	午前11時20分～午後5時 (午前11時開場)
吟剣詩舞と民舞の集い	10月25日(日)	午前10時～午後4時半 (午前9時15分開場)
大正琴演奏会	10月31日(土)	午後1時～3時45分 (午後0時半開場)
エンターテイナーの集い	11月1日(日)	午後0時半～4時40分 (午後0時15分開場)
太鼓と阿波踊りの集い	11月3日(火・祝)	午後2時～5時半 (午後1時45分開場)
歌謡の集い	11月4日(水)	午前10時半～午後5時 (午前10時開場)
いきいき演芸大会	11月6日(金)	午前10時～午後4時 (午前9時半開場)
	11月7日(土)	
舞踊の集い	11月8日(日)	正午～午後4時 (午前11時半開場)
オペラソリストの集い	11月14日(土)	午後1時～4時 (午後0時半開場)
邦楽の集い	11月15日(日)	午前11時～午後4時 (午前10時半開場)
謡曲の集い	11月16日(月)	午後1時～4時 (午後0時半開場)
コーラスの集い	11月21日(土)	午後0時55分～5時15分 (午後0時半開場)
音楽の集い Part II	11月22日(日)	午後1時～5時 (午後0時半開場)

第104回市民のための医療講座

■食べる力を守る～嚥下障害の予防と対策～

日10月17日(土)午後 2 時～ 4 時市役所 7 階701会議室定先着80人師丸山道生氏(田無病院院長)、山村直美氏(田無病院摂食嚥下障害看護特定認定看護師)、小玉剛氏(東久留米市歯科医師会会長・社会歯科学会理事長)、大槻健人氏(東久留米市薬剤師会会長)他司会は熊野雄一氏(東久留米市医師会会長)甲当日会場で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022

骨粗しょう症検診

日12月 9 日(水)午前 9 時～午後 4 時わくわく健康プラザ骨密度測定(前腕部エックス線撮影) ※検診の結果、健康相談が必要と思われる方に個別相談を行います。市内在住で、9 年 3 月末日時点の年齢が20歳・25歳・30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳の女性定180人(応募多数の場合は抽選)費500円(生活保護受給者などは無料。ただし、受給証明書の提出が必要)甲10月23日(金)までに、原則申し込みフォームで。申し込みフォームでの申請が難しい方は、申込期日(消印有効)までに 1 人 1 枚のはがきへ必要事項(下図参照)を記入の上、郵送(〒203-0033、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)を。郵便料金の不足がないようご注意ください

※受診決定の通知は11月中旬から順次発送します。同係 ☎042・477・0013



申し込みフォーム

図 骨粗しょう症検診申し込みはがき記入項目

「骨粗しょう症検診希望」

往復はがきではなく、通常はがきで申し込みください。

① 生年月日(和暦)

② 年齢

③ 氏名(フリガナ)

④ 郵便番号、住所

⑤ 電話番号

⑥ 希望時間帯(下記より選択)

・午前希望

・午後希望

・どちらでもよい

多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

科学で学ぶ電車のひみつ

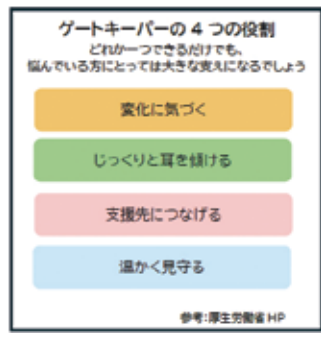
鉄道模型の運転体験や、ボランティア会によるワークショップ、展示を行います。鉄道にまつわる科学などを学びましょう。また、小学生を対象とした「電気で走る鉄道模型を運転しよう！」を同時開催(先着順)。詳細は当館ををご覧ください。

日10月 3 日(土)・4 日(日)午前10時半～午後 0 時半、午後 1 時半～3 時半多摩六都科学館入館券520円(4 歳～高校生210円)他共催は多摩六都科学館ボランティア会、協力は東京交通短期大学、ホビーセンターカトー東京、西武鉄道株式会社他甲当日開催時間中に直接会場と同館 ☎042・469・6100



悩みに気付き心を支えるゲートキーパー

■ゲートキーパーをご存じですか？「ゲートキーパー」とは、身近な人の「こことからだのサイン」に気づき、声をかけ、その人の話を受けとめ、見守り、必要に応じて相談機関につなぐなど、悩んでいる人のことを支えている人のことです。「いのちの門番」ともいわれています。誰もが人間関係を築いていくなかでしていることで、特別な資格は必要ありません。



ゲートキーパーの 4 つの役割
どれか一つでいいだけでも、悩んでいる方にとっては大きな支えになるでしょう

変化に気づく

じっくりと話を聴ける

支援先につなげる

温かく見守る

参考:厚生労働省 HP

わくわくウォーキング教室&健康づくり応援アプリ『るめナビ』活用説明会

市内の見どころが詰まったウォーキングマップ『わくわく歩くるめマップ』は、スマートフォンで手軽に利用できます。前半でるめナビの楽しい活用方法を紹介し、後半では健康運動指導士から正しい歩き方やストレッチ方法などを学びます。

日10月28日(水)午後 1 時15分～ 4 時(1 時受付)場南部地域センター内▼わくわく歩くるめマップ 2「たての緑地コース」周辺を健康運動指導士と歩きます▼『るめナビ』の活用方法を講師が紹介します市内在住の方定先着20人(予約制)師健康運動指導士など他飲み物、タオル、筆記用具、スマートフォン(アプリの紹介で使います)他動きやすい服装、スニーカー、帽子、リュックで甲10月 1 日(木)午前 8 時半から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同係 ☎042・477・0022



市庁

■ほっとするまち講座

～あなたも誰かのゲートキーパー～

健康課では、「ほっとするまち講座」としてゲートキーパー養成講習を全 3 回のコースで開催します。身近な人が悩んでいる時に、あなたができることについて一緒に学びませんか。「みんなでこころ支えあう 心地よいまち」を目指し、地域活動の紹介もしますので、「これから何か始めたい」という方もぜひご参加ください。

日場内師下表のとおり市内在住の方、市内関係機関従事者定先着30人

※初めての方で 3 日間通して参加できる方を優先費無料他手話通訳などの配慮が必要な場合は、申し込みフォームにご記入ください日10月 1 日(木)午前 9 時～22日(木)午後 5 時に、市庁の申し込みフォーム、または電話で健康課へ同課 ☎042・477・0022



市庁

表 講座内容			
	日時	会場	内容
1 日目	11月7日(土) 午後1時～4時	市役所7階 701会議室	■こころの健康づくりについて 師落裕太氏(久留米ヶ丘病院副院長 精神科医) ■ゲートキーパー講習【講義編】 師新満奈緒子氏(東京公認心理師協会 公認心理師)
2 日目	11月21日(土) 午前9時半 ～午後0時半		■知って安心 セーフティネット～市の制度を紹介～ ・生活困窮者の支援について ・DV被害等の相談について ・精神障害者の制度について ・高齢者のための総合相談窓口
3 日目	11月28日(土) 午前9時半 ～午後0時半		■ゲートキーパー講習【実践編】～ロールプレイで体験してみよう～ 師新満奈緒子氏(東京公認心理師協会 公認心理師) ■地域活動の紹介～実践者から話を聞こう～ 下記団体で活動に関わっている方から話を聞きます ・みんなのえんがわ中央町 ・くるめツインズ ・東久留米市健康づくり推進員

国民年金だより

産前産後期間の国民年金保険料が免除になります

国民年金第 1 号被保険者が出産した際に、出産前後の一定期間の国民年金保険料が免除されます。免除として認められた期間は、保険料を納付したものととして老齢基礎年金の受給額に反映され、付加保険料を納めることもできます。

免除期間出産予定日または出産日が属する月の前月から 4 カ月間(多胎妊娠の場合は出産予定日または出産日が属する月の 3 カ月前～6 カ月間) ※出産とは、妊娠85日(4 カ月)以上の出産をいいます(早産、死産、流産および人工妊娠中絶を含む)

対象国民年金第 1 号被保険者で、出産日が平成31年 2 月 1 日以降の方

届け出時期出産予定日の 6 カ月前から届出可能です

届け出先市役所保険年金課またはマイナポータル

手続きに必要なもの届け出の際は、基礎年金番号がわかるもの(基礎年金番号通知書等)またはマイナンバー確認書類(マイナンバーカードなど)、手続きする方の身元確認書類(運転免許証等)に加えて、次の書類をご用意ください

▼出産前に届け出する場合＝母子健康手帳など出産予定日がわかるもの

▼出産後に届け出する場合＝出産の日を市が把握できる場合は、原則不要。ただし、被保険者と子が別世帯など、親子関係が不明なときは、出生証明書など出産日と親子関係を明らかにする書類

同ねんきん加入者ダイヤル ☎0570・003・004または市保険年金課 ☎042・470・7732

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。



市庁

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が増える場合があります。

内科・小児科※薬の処方最低限の日数です。
10月 4 日・11 日・12 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)

歯科
10月 4 日・11 日・12 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 4 日・12 日＝滝山病院(滝山 4-1-18、☎042・473・3311)
10月11日＝前田病院(中央町 5-13-34、☎042・473・2133)

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)

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



☎健康課予防係 ☎042・477・0030

予防接種実施期間

インフルエンザ：10月1日(木)～9年1月31日(日)

新型コロナ：10月1日(木)～9年3月31日(水)

高齢者に対するインフルエンザ・新型コロナウイルス感染症
予防接種が開始されます。

実施医療機関

右表のとおり
※近隣市(小平市・東村山市・清瀬市・西東京市)に限り、協定により市内の医療機関と同様に取り扱います。近隣市で接種を受ける場合には、東久留米市の予診票を必ず持参してください。予診票は、市役所1階総合案内のほか、上の原・ひばりが丘・滝山の各連絡所、健康課予防係(わくわく健康プラザ内)で配布します。

※市内の実施医療機関には、予診票を設置しています。市内の実施医療機関で接種を受ける場合には、実施医療機関にて予診票を記入してください。

☑市内に住民登録があり、接種日に①65歳以上の方②60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器の機能に、自己の身の辺の日常生活が極度に制限される身体障害者手帳1級程度の障害がある方、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に、日常生活がほとんど不可能な身体障害者手帳1級程度の障害がある方(身体障害者手帳の写し等が必要)

予防接種費用

▼インフルエンザ=2,500円(1人1回のみ)

▼新型コロナ=7,500円(1人1回のみ、昨年度から金額変更)

※生活保護受給者、中国残留邦人等で支援給付を受けている方は無料。接種の際、生活保護受給者の方は同受給証明書の提出を、中国残留邦人等支援給付受給者の方は、同本人確認証を提示(写しも必要)または支援給付受給証明書をご提出ください。

☑年齢・住所が確認できるマイナンバーカードなどの本人確認書類

☑▼インフルエンザ・新型コロナ予防接種ともに、予診票等は個別発送しません▼予診票の3枚目が本人用の接種済証です。再発行はできませんので、紛失しないよう注意してください

☑実施医療機関に予約の上、接種してください。接種の際は、実施医療機関で配布の説明書を読んでから接種してください

予防接種費用の償還払いについて

市外に入院や老人ホームなどに入所中のため、市内および近隣市の実施医療機関で接種ができない方は、事前に必要な手続きをしていただくことにより、予防接種費用の償還払い(払い戻し)制度を利用できる場合があります。詳細は市☎を確認、または健康課予防係へお問い合わせください。



市☎

表 令和8年度高齢者インフルエンザ・新型コロナワクチン予防接種実施医療機関(東久留米市)

医療機関名	高齢者 インフル	新型 コロナ	所在地	電話番号
あだち医院	○	○	本町3-11-15	042・420・5661
アルテミスウイメンズホスピタル(★)	○		中央町1-1-20	042・472・6111
飯田医院	○	○	滝山7-15-16	042・472・8181
いくせ医院	○	○	新川町1-4-18、わかざとビル1階	042・471・2304
石垣整形外科	○	○	滝山5-22-17	042・470・0620
石橋クリニック	○	○	東本町8-9、大野メディカルビル2階	042・477・5566
うるるリハビリクリニック東久留米	○	○	本町2-3-1、ハイツ東久留米1F	042・476・2772
大塚小児科アレルギー科クリニック	○	○	本町3-1-23、ダイアパレス101-D	042・479・7300
おかの内科クリニック	○	○	東本町6-15、平和ビル2階	042・477・0055
おぞき内科循環器科クリニック	○	○	幸町4-2-1、ストリーム90	042・477・0555
尾町内科クリニック	○		南町1-6-11	042・460・0531
鹿島医院	○	○	南沢4-3-2	042・461・2967
黒目川診療所	○	○	滝山5-27-16	042・420・7215
さいわい町診療所	○		幸町5-7-1	042・470・7676
島田整形外科	○		前沢5-24-23	042・470・9511
清水胃腸科内科	○	○	本町1-1-11	042・472・8709
鈴木クリニック	○	○	南沢5-18-50	042・460・8502
すずのね内科・神経内科	○	○	前沢4-7-11	042・474・1112
たきぐち内科クリニック	○	○	前沢4-31-4	042・470・9118
滝山病院	○	○	滝山4-1-18	042・473・3311
武田クリニック	○		大門町1-1-24	042・477・5856
東京くるめ耳鼻いんこう科	○		新川町1-3-35、3階	042・420・1187
長生医院	○		滝山7-3-17	042・473・1117
なきり内科	○		本町1-5-16、東久留米駅西口メディカルビル4階	042・420・7846
はぎわらクリニック	○	○	上の原1-4-11-103	042・471・2628
花小金井前沢医科クリニック	○	○	前沢2-1-47	042・420・9208
東久留米駅前クリニック	○	○	本町1-3-6、グランツビル2階	042・471・5051
東久留米駅まえだ整形外科	○		東本町1-15、ウィステリアMFビル3階	042・420・5560
東久留米N整形外科クリニック	○		本町3-1-1、マロニエビルズ1階	042・475・0610
東久留米おだやかメディカルクリニック	○	○	南沢5-17-62、イオンモール東久留米2階	042・452・5801
東久留米つばい眼科	○		中央町5-9-38	042・420・4100
東久留米なごみ内科診療所	○	○	幸町3-11-14	042・470・7530
東久留米ひがき内科クリニック	○	○	本町1-13-1、コンフォール東久留米101	042・420・6678
東くるめ東口クリニック	○		新川町1-3-35KBLDG2階	042・420・6037
ひばりヶ丘診療所	○	○	学園町2-11-14	042・421・0973
福山内科クリニック	○	○	新川町1-9-22	042・470・9177
富士見通り診療所	○	○	本町3-3-23	042・471・2291
二木皮膚科医院	○		金山町2-19-8	042・473・2040
細井医院	○	○	東本町4-3	042・471・0130
前沢医院	○	○	前沢2-10-9	042・471・0154
胃腸科内科松本クリニック	○		下里2-8-21	042・479・7171
水野胃腸クリニック	○	○	本町3-8-19、セレブリオ本町3丁目A	042・420・6527
山口内科・呼吸器科クリニック	○	○	本町3-12-2	042・472・2386

(★)アルテミスウイメンズホスピタルは女性のみ。

広告 内容については広告主にお問い合わせください