


東久留米市長選挙 東久留米市議会議員補欠選挙

投票日時：12月14日(日)午前7時～午後8時




7年12月27日任期満了による東久留米市長選挙および欠員に伴う東久留米市議会議員補欠選挙は、12月7日(日)に告示され、12月14日(日)が投票日です。明日の市政を託す方を選ぶ大事な選挙です。大切な一票を無駄にしないよう、必ず投票しましょう。

開票状況は、当日午後10時以降に市HPなどで速報値をお知らせします。

問選挙管理委員会事務局 ☎042・470・7790

今回の選挙で投票できる方

今回の選挙で投票できる方は、満18歳以上(平成19年12月15日以前に生まれた方)で、東久留米市の選挙人名簿に登録されている方です。今回の選挙で新たに登録される方は、7年9月6日までに住民基本台帳法に基づく転入の届出をし、引き続き東久留米市に住民登録がある方です。



投票区・投票所は、投票所入場整理券に記載されています。

東久留米市における選挙の情報について、詳細は市HPをご覧ください。

期日前投票は12月8日(月)～13日(土)

投票日当日、仕事やレジャーなどの用事で投票所に行くことができないと見込まれる方は、**期日前投票**をご利用ください。

日時

12月8日(月)～13日(土) 午前8時半～午後8時

※期日前投票および不在者投票のいずれも、告示日(12月7日(日))の翌日からの投票となりますので、ご注意ください。

場所

期日前投票所＝市役所 2階204・205会議室
※12月13日(土)のみ市民プラザホール(市役所1階)。

手続き

郵送される「投票所入場整理券」の裏面にある「期日前投票宣誓書兼請求書」に必要事項を記載の上、ご持参いただくと、スムーズに投票へご案内することができます(右図参照)。

なお、投票期間内で「投票所入場整理券」がお手元に届く前に投票する場合は、市HPから「期日前投票宣誓書兼請求書」をダウンロードして記載の上、ご持参いただくか、期日前投票所へお越しいただき、備え付けの「期日前投票宣誓書兼請求書」に記載していただくことで、投票することができます。

※投票日当日に投票所で投票する方は、「投票所入場整理券」裏面の「期日前投票宣誓書兼請求書」への記載は不要です。

お知らせ

- 投票には、この「投票所入場整理券」を本人が、投票所へご持参ください。
- この「投票所入場整理券」を忘れたり、紛失したりしても投票できますので、投票所の係員に申し出てください。
- この「投票所入場整理券」がお手元に届いても、投票日当日に選挙権がない方は、投票できません。
- この「投票所入場整理券」で本人以外の者が投票したり、選挙権がないものが投票したりすると罰せられます。
- 筆記具(鉛筆・シャープペンシル等)をご持参いただいても構いません。

期日前投票

投票日当日、仕事や旅行等で投票所へ行くことができない見込みの方は、下記の場所期日前投票ができます。土曜日投票は、右記(期日前投票宣誓書兼請求書)に記載の上、この「投票所入場整理券」をご持参ください。

投票場所(期日前投票所)	投票期間	投票時間
東久留米市役所(2階 204・205会議室)	12月8日(月)から12月12日(金)まで	午前8時30分から午後8時まで
東久留米市役所(1階 市民プラザホール)	12月13日(土)のみ	

選挙公報

選挙公報は、市広報配布員により配布する予定です。市内公共施設(市役所・生涯学習センター・中央図書館・上の原連絡所・ひがしが丘連絡所・湯山連絡所)にも備えてありますので、ご利用ください。また、東久留米市のホームページからも閲覧することができます。【東久留米市ホームページ】https://www.city.higashikurume.lg.jp/

■問い合わせ先
〒203-8555 東京都東久留米市本町三丁目3番1号
東久留米市選挙管理委員会 ☎042-470-7777(内線3411～3412)

《期日前投票宣誓書兼請求書》

私は、令和7年12月14日執行の東久留米市長選挙・東久留米市議会議員補欠選挙の当日、下記のいずれかの事由に該当する見込みです。以上、真実であることを誓い、投票所へ持参し、記入してください。

氏名	大正・昭和・平成
生年月日	年 月 日
東久留米市住所	東久留米市

○仕事、学業、地域行事、冠婚葬祭その他の用務に従事
○用事または事故のため、投票所のある区域の外に外出・旅行・滞在
○疾病、負傷、出産、老衰、身体障害等のため歩行が困難又は刑事施設に収容
○交通至難の處等に居住・滞在
○住所移転のため、東久留米市以外に居住
○天災または悪天候により投票所に行くことが困難

※必ずご本人が、記入してください。
※期日前投票を利用される場合のみ、上記宣誓書を記載してください。
投票日当日、投票所で投票される方は記載の必要はありません。

投票所入場整理券の裏面

期日前投票の際に、記載が必要な部分

東久留米市長選挙、東久留米市議会議員補欠選挙の記事は2面へ続きます

東久留米市長選挙
東久留米市議会議員補欠選挙

投票日時：12月14日(日)午前7時～午後8時

☎選挙管理委員会事務局 ☎042・470・7790

来場時のお願い

①投票所・開票所の駐車スペースは歩行困難者優先です。車での来場はご遠慮ください(駐車場のない投票所も一部あります)。
②ペットを連れての投票はご遠慮ください。



※投票は、先に「東久留米市長選挙」を、次に「東久留米市議会議員補欠選挙」を行います。

※投票所での投票までの流れです。

候補者の経歴・政見などは選挙公報で

候補者の経歴・政見などを掲載した選挙公報は、投票日の2日前までに各世帯にお届けします。また、市HPでもご覧になれます。

投票所入場整理券をお忘れなく

「投票所入場整理券」を世帯ごとに封書で郵送します。世帯全員の「投票所入場整理券」が入っていますので、必ず本人のものであることを確認の上、持参してください。

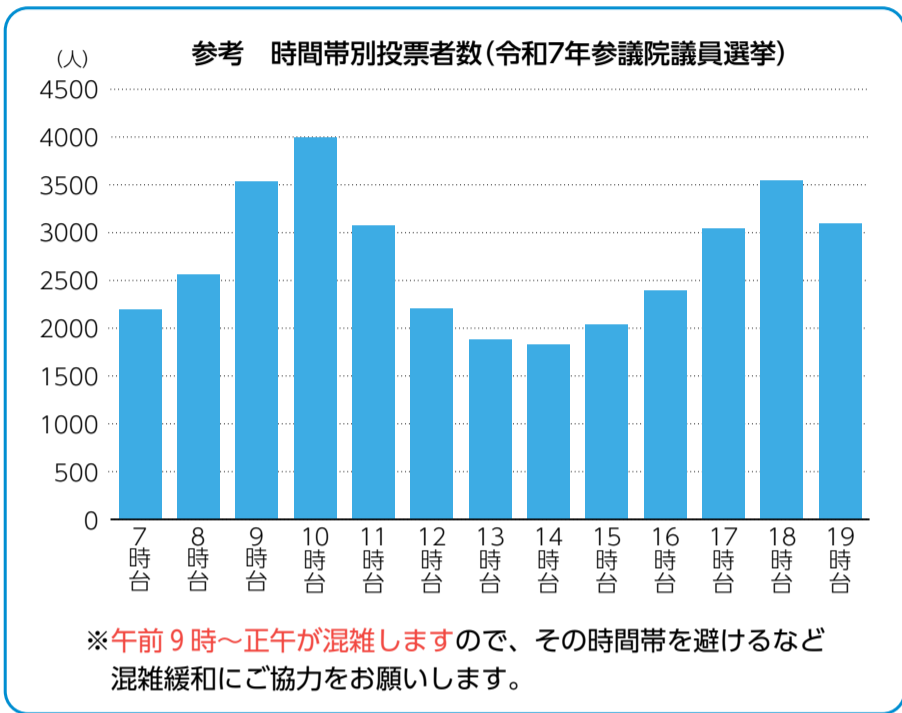
入場整理券を紛失した方や届かなかった方でも、選挙人名簿に登録された資格者であれば投票できますので、本人確認書類を持参の上、投票所の係員にお申し出ください。なお、期日前投票も同様です。

※投票区・投票所は同整理券に記載されています。

開票はスポーツセンターで

開票は、12月14日(日)午後9時からスポーツセンターで行います。参観を希望する方は、当日受け付けにお申し出ください。

※開票状況は、当日午後10時以降、市HPなどで速報値をお知らせします。



不在者投票

■他の市区町村での不在者投票

出張などで市外に滞在中の方は、事前手続きをしていただくことで、滞在先の市区町村選挙管理委員会で不在者投票をすることができます。

■指定施設での不在者投票

都道府県選挙管理委員会が指定する病院、老人ホームなどに入院・入所している方は、不在者投票をすることができます。

■郵便などによる不在者投票

身体障害者手帳などをお持ちの方で、下表1に該当する方は、自宅などで投票用紙に記載し、郵送する方法で投票できます。

また、下表1に該当し、かつ下表2に該当する方は、代理記載人が代わりに記載して投票できます。代理記載人となるには、手続きが必要となりますので、選挙管理委員会事務局へお問い合わせください。

郵便投票を希望する方は、選挙管理委員会発行の「郵便等投票証明書」の交付を受けてから12月10日(木)までに、所定の請求用紙で投票用紙を請求してください。証明書の申請や投票用紙の請求は、郵便や代理人でもできますが、投票手続きなどに日数がかかりますので、早めにお申し込みください。

表1 郵便などによる不在者投票ができる方

手帳などの種類	障害名など	等級など
身体障害者手帳	両下肢・体幹、移動機能の障害	1級・2級
	心臓・腎臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸の障害	1級・3級
	免疫機能・肝臓の障害	1級～3級
戦傷病者手帳	両下肢・体幹の障害	特別項症～第2項症
	心臓・腎臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸・肝臓の障害	特別項症～第3項症
介護保険被保険者証	要介護状態区分	要介護5

表2 代理記載人による投票ができる方

手帳の種類	障害の種類	等級など
身体障害者手帳	上肢または視覚	1級
戦傷病者手帳		特別項症～第2項症

住所を異動した場合の投票

■市内転居した方

▼7年11月13日以前に転居の届け出をした方
新住所地の投票所で投票となります。

▼7年11月14日以降に転居の届け出をした方
旧住所地の投票所で投票となります。

■市外へ転出した(する)方

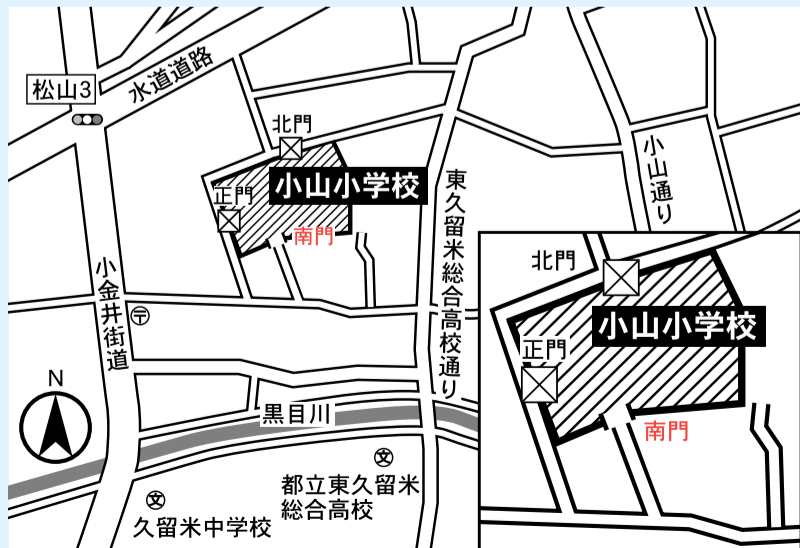
「投票所入場整理券」が届いても、7年12月14日以前に東久留米市から他の市区町村に転出の届け出をした(する)方は、投票することはできません。

代理投票・点字投票

手などが不自由で文字を書くことができない方には「代理投票」(投票所の係員が代理で筆記する方法)があります。また、目の不自由な方には「点字投票」(点字器が各投票所に備えてあります)の制度があります。投票所(または、期日前・不在者投票所)で係員にお申し出ください。

投票所(小山小学校)工事のお知らせ

第7投票区(小山小学校)は、校舎立替工事のため、出入り口は、南門のみとなります。北門と正門(西門)からは、投票所に入ることができません(下図参照)。なお、北門の中に駐車スペースはありますが、歩行困難者優先となりますので、車での来場はご遠慮下さい。



市内でお得にお買い物♪

東くるめプレミアムデジタルチケット(第2弾) まもなく販売開始!

☎PayPay商品券専用サポート窓口☎0120・925・510
 ※通話料無料。設置期間12月1日(月)～8年2月28日(土)の午前9時～午後6時

対象者や対象店舗が拡大され、さらに便利になった「東くるめプレミアムデジタルチケット」を販売します。PayPayアプリから1口4,000円分の東くるめプレミアムデジタルチケットが3,000円で購入可能(プレミアム分は1,000円)! 1人10口まで購入できます。



個別相談会

PayPayアプリの利用方法や東くるめプレミアムデジタルチケットの購入・利用方法などがわからない方への個別相談会を下表の通り実施します。同アプリのインストール方法や本人確認方法などはソフトバンクショップでも随時相談を受け付けています。詳細は、最寄りのソフトバンクショップにお問い合わせください(来店の際は事前連絡推奨)。

表 個別相談会の日程・場所

日付	場所
12月15日(月)	イオンモール東久留米 1階リカー前 (南沢5-17-62)
12月16日(火)	東久留米ショッピングセンターグルネ 1階吹き抜け広場 (野火止1-3-3)
12月17日(水) 12月18日(木)	市役所1階屋内ひろば

※時間はいずれも午前10時～午後5時。事前申し込み不要で参加できます。

販売・利用期間

12月15日(月)午前10時～8年2月14日(土)
 (利用期間は2月15日(日)まで)

※先着順に販売。販売予定額に到達次第終了。販売開始時間の変更となる場合があります。

対象者

PayPayアプリで本人確認が完了している18歳以上の市内在住の方

対象店舗

市内でPayPayが使える店舗
 ※一部対象外店舗あり。

対象店舗の詳細や申し込みはこちら

(12月1日(月)公開)



PayPay

とれたて野菜や旬の農産物が集合! **昼市を開催します**

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。栄養価が高く美味しい旬の野菜で、食卓を彩ってみませんか。ぜひご来場ください。

☎産業政策課農政係☎042・470・7743

日時 12月6日(土) 午後1時半から
 (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

旬のネギやブロッコリー、シクラメンなどを販売予定です。詳細は市☎をご確認ください。

環境保全対策のため、エコバッグの持参をお願いします



市☎



昼市の様子

東京都農業祭の品評会で市内の生産者の方々が受賞しました!

10月24日・25日に東京国際フォーラムで第54回東京都農業祭の品評会が開催されました。この品評会は、都内の生産者の栽培技術・品質向上と東京の農畜産業が担う重要性を理解していただくことを目的に毎年開催され、特に優秀な作品には、特別賞などが授与されます。今年は1,000点を超える農畜産物が出品され、見事、市内の生産者の方々が受賞しました。おめでとうございます。

☎産業政策課農政係☎042・470・7743

東京都知事賞



キャベツ
松本健太氏

東京都農業協同組合中央会会長賞



ネギ
小金井尚史氏

優秀賞



ホウレンソウ
原栄一氏



市職員募集

職員課 ☎042・470・7716

8年4月1日以降に採用する職員を募集します。募集職種・募集人数などは、下表の通りです。その他受験資格・募集要項などは、市HPをご確認ください。

申込受付期間12月19日(金)まで
申込方法市HPから申し込みを



市HP

表 市職員の募集職種・募集人数など

Table with columns: 採用時期, 職種, 試験区分, 募集人数. Details recruitment for various roles like 看護師, 栄養士, 土木技術.

※試験では適性検査、口述による面接試験を行います。配慮が必要な方は、申し込み前にご相談ください。(例 車椅子を使用しているため、会場を配慮してほしいなど)

6年度人事行政の運営などの状況をお知らせします

市では、市民の皆さんに市の人事行政についてお知らせするため、人事行政の運営等の状況の公表に関する条例に基づき、市職員の給与の状況などの概要を公表しています。なお、詳細は市HPおよび市政情報コーナー(市役所1階)で12月1日(月)からご覧いただけます。



市HP

1 職員の任免および職員数に関する状況

(1) 採用、退職など(6年度)

Table showing recruitment and resignation numbers for 6th year.

※職員数は、一般職に属する職員数です。

(2) 部門別職員数の状況と主な増減理由 (各年4月1日現在)

Table showing departmental employee counts and reasons for changes.

※1 職員数は、一般職に属する職員数です。
※2 [] 内は、条例定数の合計とその増減人員数です。

(3) 年齢別職員構成の状況(7年4月1日現在)

Table showing age distribution of employees.

※職員数は、一般職に属する職員数です。

2 職員の競争試験の状況(6年度)

Table showing competitive exam results for various positions.

3 職員の給与の状況

(1) 人件費の状況(普通会計決算)

Table showing personnel expenses.

(2) 職員給与費の状況(普通会計決算)

Table showing employee salary expenses.

※1 職員手当には、退職手当を含みません。
※2 職員数は、6年4月1日現在の一般職に属する普通会計部門の職員数です。(再任用短時間勤務職員を除く)
※3 給与費については、再任用短時間勤務職員の給与が含まれており、職員数には当該職員を含んでいません。

(3) ラスパイレス指数の状況(各年4月1日現在)

Table showing Las Pares index for 6th year.

※ラスパイレス指数とは、国家公務員の給与水準を100とした場合の地方公務員の給与水準を示す指数です。

(4) 職員の平均年齢、平均給料月額および平均給与月額の状況(6年4月1日現在)

Table showing average age, salary, and total compensation.

※1 「平均給料月額」とは、6年4月1日現在における各職種ごとの職員の基本給の平均です。
※2 「平均給与月額」とは、給料月額と毎月支払われる扶養手当、地域手当、住居手当、通勤手当および時間外勤務手当などの諸手当の額を合計したものです。ただし、期末・勤続手当は含みません。
※3 「平均給与月額(国ベース)」とは、国家公務員の平均給与月額に時間外勤務手当、特殊勤務手当などの手当が含まれていないことから、比較のため国家公務員と同じベースで再計算したものです。
※4 個人情報保護の観点から、対象となる職員数が1人または2人の場合は「アスタリスク(*)」としています。その他、数値のない欄については、「ハイフン(-)」としています。

(5) 等級別・職制上段階別の職員数の状況(6年4月1日現在)

Table showing employee counts by grade and position.

※端数処理のため、構成比の合計が100%にならない場合があります。

Table showing employee counts by job category.

※端数処理のため、構成比の合計が100%にならない場合があります。

(6) 職員手当の状況

Table showing employee allowances.

※1 () 内は、再任用職員に係る支給割合です。
※2 1人当たりの平均支給額は、特別職を除いた額です。

退職手当(6年4月1日現在)

Table showing retirement benefits.

※1 1人当たりの平均支給額は、6年度に退職した全職種に係る職員に支給された平均額となっています。
※2 1人当たりの平均支給額は、特別職を除いた額です。

地域手当(6年4月1日現在)

Table showing regional allowances.

時間外勤務手当

Table showing overtime allowances.

その他の手当(6年4月1日現在)

Table showing various other allowances like family support, housing, commuting, etc.

特別職の報酬などの状況(6年4月1日現在)

Table showing special position compensation.

4 職員の分限および懲戒処分状況

Table showing suspension and disciplinary actions.

5 職員の研修および人事評価制度の状況(6年度)

(1) 職員の研修の状況

Table showing employee training.

(2) 人事評価制度の実施状況

職員の能力・業績を公正に把握し、能力・実績に基づく人事管理を行うことにより、人材育成に努め、住民サービスの向上を図ることを目的として人事評価制度を実施しています。

生市活民

マイナンバーカード 申請サポート (滝山連絡所)

マイナンバーカードを新規または更新で取得される方に対し、滝山連絡所で写真撮影(無料)を含めた申請手続きのサポートを行います。

日12月17日(水)午前9時半～11時半

場滝山連絡所(滝山4-1-10)

申請者要件 ①東久留米市に住民登録がある方 ②マイナンバーカードの申請を初めて行う方またはカードの有効期限が3カ月前より有効期限切れの方 ③申請する本人が実施会場に来場できる方 (15歳未満の方および成年被後見人は法定代理人の同伴が必要) ④最新の氏名、住所等が記載された本人確認書類を持参できる方

定先着8人(予約制)

滝山連絡所で直接予約または市民課へ電話予約をしてください。予約枠が埋まり次第受け付けを終了します。

納期内納付にご協力を

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のほか、スマホやパソコンからもできます。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。詳細は市庁をご覧ください。



市庁

市税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

除の対象になります。

自分以外の家族の保険料も納付した場合、ご自身の控除とすることも可能です。

国民年金 だより

社会保険料(国民年金保険料)控除証明書を年末調整・確定申告にご利用ください

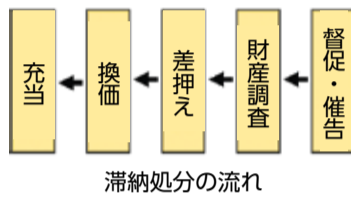
国民年金保険料は、所得税および住民税の申告の際、対象の年の1月1日～12月31日に納付した全額が社会保険料控

除の対象になります。自分以外の家族の保険料も納付した場合、ご自身の控除とすることも可能です。社会保険料控除を受けるためには、申告の際に納付したことを証明する「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」の添付・提出が必要で、日本年金機構ではこの証明書を、1月1日～9月30日の間に保険料を納付された方には電子データでは10月下旬～11月上旬に、書面(郵送)では10月

旬～11月上旬に、10月1日～12月31日の間に初めて保険料を納付された方には電子データでは8年1月下旬から、書面(郵送)では2月上旬から順次送付予定です。証明書は大切に保管の上、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、武蔵野年金事務所 0422・56・1411

また、督促状を送付しますが、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、法律に基づき差押えを執行します。差押えた財産は、公売、取立により換価(換金)し、未納の税金に充当することになります。



滞納処分の流れ

問納税課 ☎042・470・7730 (6面へ続く)

12月3日～9日は「障害者週間」です

問障害福祉課 ☎042・470・7747

毎年12月3日～9日の1週間を、国では障害のある方の福祉についての関心と理解を深めるとともに、障害のある方が社会・経済・文化その他あらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的として「障害者週間」と定めています。

障害に理解を

健康な生活を送っている方でも、突発的な事故や病気の進行などで障害を抱えてしまうことがあります。障害は誰にでも起こりうる事と考え、身近に感じてきませんか。「どんな事で困っているのかな」「私にできることはないかな」と少しの関心や配慮が障害のある方もない方も暮らしやすい社会へとつながります。

障害は外見からは分からない場合もあり、人により内容や程度はさまざまです。周囲からの協力や福祉サービスの活用によって自立した生活を営む方もいるため、障害に対する理解が大切です。まずは「考える」からはじめましょう。

みんなが暮らしやすい環境を作ろう ～ヘルプカード・ヘルプ手帳～

市では、障害のある方や難病に罹患している方が、日常で困ったときや緊急時などに周囲の支援や配慮をお願いしやすくするため、「ヘルプカード」や「ヘルプ手帳」を作成・配布しています。これらは障害があることを周囲に知らせるほか、障害の内容、必要な支援などを伝えるためのもので、周囲の理解と助けを求める橋渡しとなります。特に、「ヘルプ手帳」は災害時や緊急時に必要な情報を補完する役割があります。詳細は市庁をご覧ください。

取得できる方 市内在住で、身体・知的・精神障害がある方、発達障害がある方、難病に罹患している方。代理の方でも取得できます。障害福祉課(市役所1階)で配布しているため、各種障害者手帳または障害福祉サービス・医療費助成の受給者証を所有している方は、ご持参ください



ヘルプカードとヘルプ手帳



市庁 (ヘルプカード)

関連イベント

市内障害者施設の 手作り品の販売会



市庁 (手作り品販売会)

市内の障害者施設の利用者の手作り品を販売します。詳細は市庁をご覧ください。
日12月2日(火)
場そんぼの家東久留米中央



第32回 にぎやかカーニバル

音の魔法でつながろう～みんなで奏でるにぎやか
和んだふるステージ イェ～イ♪

「にぎやかカーニバル」は「国連障がい者の10年」の最終年を記念して始まり、今年で32回目を迎えます。

参加団体による発表のほか、ゲストに、邦楽アンサンブルみつはさんをお呼びして、三味線や琴など日本の伝統的な弦楽器で奏でるディズニーやジブリメドレー、本格的なじゃんがらなどの多彩な演奏をお楽しみいただけます。さらに、にぎやかカーニバルのテーマソングの演奏も予定していますので、どうぞご期待ください。障がいのある人もない人も、皆さんが主人公になり、一緒に楽しみましょう。ぜひご来場ください。

日12月13日(土)午後1時半開演(1時開場) 場生涯学習センターホール
内容歌、ダンス、演奏、みんなで作る舞台他 手話通訳あり 主催=障がい児・者と共に楽しむ集い実行委員会(NPO法人かるがも花々会) 後援=市社会福祉協議会、東久留米市同実行委員会委員長・下田 ☎042・477・6492

(5面から続く)

事業者の方へ 償却資産申告書のご提出を

償却資産とは、事業を営んでいる方が、その事業に用いるために所有している構築物・機械・器具などの資産であり、固定資産税の課税の対象となります。償却資産を市内に所有している方は、8年1月1日時点の資産の所有状況を、2月2日(月)までに申告してください。今年度申告書を提出した方には、12月上旬に申告書と申告方法についての案内を送ります。償却資産を所有する方で、案内が届かない場合はお問い合わせください。

申告は申告書の郵送のほか、eLTAXによる電子申告、窓口での提出で行えます。eLTAXでの申告の詳細はHPをご覧ください。関課税課家屋資産税係 ☎042・470・7727



eLTAX

こどもと教育

12月は児童手当の 定例払月です

振込予定日12月10日(水)

※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。

関児童青少年課助成支援係 ☎042・470・7736

8年度新入学予定の 児童・生徒のご家庭へ

教育委員会では、8年4月に小・中学校入学予定の児童・生徒のご家庭へ、就学指定校や入学期日などを記載した入学通知書を12月中旬に発送します。お子さんが就学する学校は、住民基本台帳の住所に基づき指定されます。8年1月6日(火)までに入学通知書が届かない場合は、学務課までご連絡ください。関同課学事係 ☎042・470・7779

高齢者福祉

児童発達支援センター わかさ学園 入園児募集

心身に障害や発達に遅れを有する就学前(6歳未満)の児童
募集人員▼8年2月入園希望11人▼8年4月入園希望19人程度(選考審査により入園の可否を決定)
12月3日(水)〜12日(金)に所定の入園申請書(わかさ学園で配布)に必要事項を記載の上、直接同学園へ申し込みを
関同学園 ☎042・467・3275



住環境

消防団員募集

消防団員は、仕事をもちながら「わが街を災害から守る」という使命感のもと、地域の防災リーダーとして幅広い活動を行っています。あなたも地域に密着した消防団に入団しませんか。「大切な人、大切な自分の街を守りたい」とそんな気持ちをお持ちの方、あなたの力が大切です。多くの方々の入団をお待ちしています。

入団資格 市内在住・在勤の18歳以上で、志のある身体強健な方
消防団の身分・処遇▼消防団員は、特別職の地方公務員です▼報酬や手当などは市の規定により支給されます▼消防団活動により負傷した場合は補償制度があります▼消防団活動に必要な被服は貸与されます▼職務にあたって功労・実績があった場合は表彰されます▼注 消防担当から居住地または勤務地を担当する区域の分団長に連絡し、ご本人と分団長が面談の上、分団長の推薦のもと、消防団長が任命します。団員の配置定数がありますので、分団によっては入団ができない場合があります

関消防防犯課消防担当 ☎042・470・7769



7年度東京都消防褒賞の贈呈式が行われました

10月22日に都庁で「令和7年度東京都消防褒賞」の贈呈式が行われました。市消防団からは、第一分団の並木秀明氏、第三分団の富麻洋司氏、第七分団の榎木賢一氏、第八分団の大木隆幸氏の4人が受賞しました。各氏は市消防団員を拜命して以来、長年に渡って数多くの災害現場へ出場し、市民の生命や財産を守ってきた功労および訓練や警戒などに積極的に精励されたことから、受賞となりました。

市民の安全のため、今後ますますの活躍が期待されます。関消防防犯課消防担当 ☎042・470・7769

年末の大掃除は、家庭の安全チェックのチャンス!

◎電気火災を防ごう
長期間コンセントに差し込まれているプラグは、ほこりがたまり火災の原因となる場合があります。定期的に掃除し、ほこりを取り除きましょう。また、テールタップ使用時は、その許容電力を超えて使用しないか、併せて確認しましょう。

家具の転倒・落下・移動防止対策をしよう

地震の時に倒れた家具によりけがをしないように、し字金具や突っ張り棒で家具の転倒防止をしましょう。



持っていますか? マイ消防器

いざという時に確実に消火できるように、家庭にも消火器を備えましょう。関東久留米消防署防火査察係 ☎042・471・0119

環境ポスター作品展示

12月の地球温暖化防止月間にあわせて、市内の小・中学生が作成した環境に関するポスターを展示します。環境問題に対する作品を通じて、こども達からのメッセージをぜひご覧ください。展示場所・期間▼市役所1階エレベーター裏スペース 12月10日(水)〜22日(月) 関環境政策課計画調整係 ☎042・470・7753

冬のTOKYO交通安全キャンペーン

◎「世界一の交通安全都市TOKYOを目指して」
12月1日(月)〜7日(日)は「冬のTOKYO交通安全キャンペーン」期間です。このキャンペーンは、春・秋と並ぶ「第三の交通安全運動」として都内で実施されるもので、都民一人ひとりに交通安全意識の普及、浸透を図り、交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を習慣付けることにより、年末期における交通事故および渋滞の防止を図ることを目的としています。市内でも期間中、市交通安全協会を中心に交差点での安全指導を行います。

キャンペーンの重点項目

- ①高齢者を始めとする歩行者の安全の確保②夕暮れ時と夜間の交通事故防止③二輪車の交通事故防止④自転車と特定小型原動機付自転車利用時の交通ルールの理解・遵守の徹底⑤飲酒運転の根絶⑥違法駐車対策の推進

自転車安全利用五則

- ①車道が原則、左側を通行歩道は例外、歩行者を優先
- ②交差点では信号と一時停止を守って、安全確認③夜間はライトを点灯④飲酒運転は禁止⑤ヘルメットを着用



同キャンペーンポスター

消防団出初式を 開催します

関消防防犯課 ☎042・470・7769

日 8年1月7日(水)午前10時〜正午ごろ(荒天中止。午前9時45分からパレード入場)

場 東久留米駅西口ロータリー

内 ▼消防団による一斉放水▼消防少年団による演技▼消防団員の永年勤続表彰と退団者への感謝状贈呈

注 ▼午前9時〜午後0時半は駅西口ロータリーから最初の交差点までの間で交通規制を行うほか、バス・タクシー乗降場所を変更します(右図参照)。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします▼当日午前10時に開催を告げるサイレンが市内一斉に鳴ります。火災ではありませんので、ご注意ください

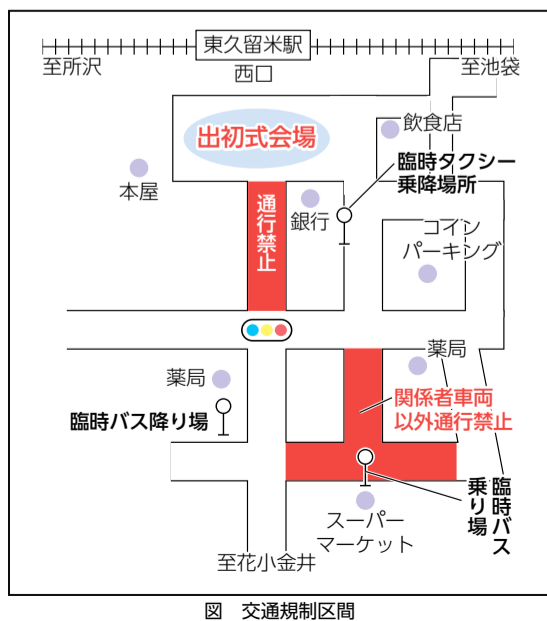


図 交通規制区間

野外焼却はやめましよう

一般廃棄物(家庭ごみなど)や産業廃棄物は法令で処理方法が定められており、野外での焼却は原則禁止されています。

野外焼却をしないために自宅の落ち葉や剪定枝は、次のような方法で処理しましょう。

▼自宅の敷地がある場合には埋め戻す▼燃やせるごみとして小出しに出す(剪定枝は電話予約により、ごみ対策課で回収します)

▼野外焼却の例外次の焼却を行う場合は、焼却禁止の例外事項に該当する場合があります。

▼伝統的行事、風俗慣習の行事のための焼却行為

▼学校教育および社会教育活動上必要な焼却行為

▼市長が特にやむを得ないと認める焼却行為

▼枝木や落ち葉はよく乾燥させる▼量は必要最低限にする▼時間は極力短くする▼天候、風向き、時間帯を考慮する

環境政策課 ☎042・470

7753、ごみの出し方についてはごみ対策課 ☎042・473・2117

お知らせ

7年度コミュニティ助成事業

一般財団法人自治総合センターでは、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源とした「コミュニティ助成事業」を実施しています。

今年度は、新川町自治会が助成を受けて、防災資機材(投光器・リヤカー)を購入しました。

自治会では、自主的な防災活動に積極的に取り組んでいます。今後も、地域防災の向上にご協力をお願いします。

防災防犯課 ☎042・470・7769

12月・8年1月は寄付禁止PR強化期間(冬期)

忘年会、新年会やお歳暮などで寄付が行われやすい12月と1月は寄付禁止PR強化期間(冬期)です。政治家が選挙区内の人や団体にお金や物を贈ることは、時期や理由を問わず法律で禁止されています。有権者が寄付を求めることも禁止されています。これに違反すると罰則の対象となります。

政治家は寄付を「贈らない!」、有権者は寄付を「求めない!」、政治家からの寄付は「受け取らない!」の「三不運動」を徹底し、正しい選挙を実現しましょう。

※ここでも「政治家」としては、現に公職にある人に加え、候補者や候補者になるうとしている人も含まれます。 選挙管理委員会事務局 ☎042・470・7790



受験生チャレンジ支援貸付事業

都では、受験生を持つ生計中心者に対し、学習塾などの費用や受験費用を無利子で貸し付けています。高校・大学・専門学校などの対象校に入学した場合、返済が免除されます。なお、7年度より学習塾等受講料と高校3年生等の受験料貸付上限額が増額されました。

貸付対象: 中学3年生、高校3年生、7年4月1日時点で20歳未満の高校・大学の中途退学者・浪人生など

貸付金額: 学習塾等貸付金 30万円、受験料貸付金 12万円(いずれも上限額)

他利用には一定の条件があります。詳細は市HPをご覧ください。

申請書は8年1月23日(金)までに事前に連絡の上、同課

に受け取りに来てください。郵送での手続きも可能です。 同課福祉政策係 ☎042・470・7749



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)

任用期間: 8年1月1日～3月31日

勤務時間: 月曜～土曜日、月12～4時、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)

報酬月額: 22万4170円

◎児童厚生員(会計年度任用職員・アシスタント職)

任用期間: 8年1月1日～3月31日

勤務時間: 月曜～土曜日、月75時間程度、午前8時15分～午後6時の間で4～7時間のシフト勤務(変則勤務あり)

11時から(30分程度)・501会議室 申込期間: 12月12日(金)まで

官公署など

第252回東京都市計画審議会の傍聴者募集

8年2月5日(木)午後1時半

都庁庁会議室 定15人(事前抽選) 注: 個人のプライバシーに関わる案件などがある場合は、会議の一部非公開となる場合があります

他: 付議予定案件は都都市整備局HPまたは都都市計画課で公開

申込期間: 8年1月14日(水)までに(消印有効)、申し込みフォームまたは往復はがき(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、〒163-8001、都都市整備局都市計画課宛て郵送を

同課計画監理担当 ☎03・5388・3225



申し込みフォーム



同局HP

都民住宅(東京都施行型)の入居者募集

都民住宅(東京都施行型)は、都が所有している中堅所得者向けファミリー賃貸住宅で、原則として仲介手数料・礼金・更新料・保証人が不要です。 ※都営住宅ではありません

申込者が都内に居住していること、同居親族がいること、世帯所得が基準内であることなど

市内には都民住宅はありませんので、所在地は募集案内または都住宅供給公社HPでご確認ください

同公社HPまたは同公社募集センター窓口で随時受け付け。また、募集案内を都市計画課窓口で配布(市役所5階)

同公社募集センター ☎03・3498・8894(午前9時～午後6時(土曜日、祝日を除く))



同公社HP

競争入札参加資格審査の申請受け付け

多摩六都科学館組合が発注する工事請負、物品供給、業務委託などの取引を希望する方の8～10年度競争入札参加資格審査の申請を受け付けます。提出書類・申請方法など、詳細は同組合HPをご覧ください。

8年2月6日(金)までに(必着)、必要書類を〒188-0014、西東京市芝久保町5-10-64、同組合事務局

局管理課宛て郵送を 同組合事務局管理課 ☎042・469・6982、または市企画調整課 ☎042・470・7702



同組合HP

シルバー人材センター入会説明会

シルバー人材センターでは、定年退職した方や社会参加をしたい方など、多くの方が働いています。自身の豊かな人生経験を、地域で活かしてみませんか。まずはお気軽にご参加ください。

12月17日(水)午後1時～4時の間で1時間程度(原則毎月第3水曜日に開催) 会場: 同センター(下里4-1-44)

市内在住の原則60歳以上で健康で働く意欲のある方 定先着20人程度 持(入会手続きを希望する方): 年会費2000円、本人確認書類、筆記用具

申込期間: 12月2日(木)前までに同センター ☎042・475・0738(同センターHPから仮登録ができます)

歳末たすけあい運動にご協力ください

寄せられた募金は、市内の福祉課題に取り組む事業のほか、支援を必要とする世帯への見舞金として使われます。

運動期間: 12月1日(月)～31日(水) 募金受付窓口: 市社会福祉協議会事務局、中央町地区セ

ンター、上の原・ひばりが丘・滝山の各連絡所

募金の方法: お住まいの自治会へ2回覧募金、自治会費等からの一括募金などをご協力ください

青色の払込票で通信欄に必ず「歳末たすけあい募金」と記入の上、窓口で手数料免除口座(口座番号: 100101636170、加入者名: 東京都共同募金会東久留米地区)とお伝えください

街頭募金: 12月1日(月)午後2時から東久留米駅・市役所前交差点

19日(金)午後6時から東久留米駅で実施します

募金箱: 公共施設や金融機関窓口などに設置します

同協議会総務担当 ☎042・471・0294

都税がスマートフォン決済アプリで納付できます

都税の納付にスマホ決済アプリを是非ご利用ください。アプリ内で納付書に記載の地方税統一二次元コード(eLQR)を読み取るだけで、いつでも、どこでも、簡単に納付できます。詳細は、都主税局HPをご覧ください。

同立川都税事務所 ☎042・23・3171



都主税局HP



(8面へ続く)

(7面から続く)

東村山税務署からのお知らせ

◎ 駐車場について

8年1月～4月下旬の間は、駐車場を確定申告会場とするため駐車することができません(身体障がい者用駐車場を除く)。公共交通機関をご利用ください。

◎ 自宅からスマホで確定申告

確定申告書の作成・提出は、スマホやマイナンバーカードを利用して、ご自宅からお申し込みします。

◎ 税務署での相談は事前予約制

8年1月以降の事前予約は、LINEによるオンライン事前予約となります。※当日の入場整理券の配付はありません。確定申告期間(8年2月16日(月)～3月16日(月))は、当日の入場整理券を配付しますが、なくなり次第終了となりますので、事前予約をお願いいたします。

◎ 国税の納付はキャッシュレス納付で

納税は、口座振替やインターネットバンキング等の「キャッシュレス納付」をご利用ください。詳細は国税庁HPをご覧ください。

東村山税務署 ☎042・394・6811



国税庁HP

スマホの悩みを市役所で解決!

オンラインお困りごと相談室



スマートフォンの操作などについて相談できるオンライン無人ブース「オンラインお困りごと相談室」を市役所に設置しています。事前申し込み不要・先着順でご利用いただけますので、お気軽にご利用ください。※本取り組みは株式会社ジェイコム東京との協定に基づく実証実験となります。☎行政経営課 ☎042・470・7704



カメラにご自身のスマホの操作画面を映して共有

遠隔で相談員にご自身のスマホ画面を共有しながら相談できます。機種や契約した通信会社を問わず、どのスマホでも相談できます!

相談できる内容の例

- 初期設定
メール設定、アプリのインストールなど
- 操作方法
市LINE公式アカウント、くるぶーのオンライン予約など



利用できる時間

8年3月31日(火)までの午前10時～午後5時
※平日のみ(土曜、日曜日、祝日、年末年始を除く)

場所

市役所本庁舎 正面玄関入って左手

利用料

無料

持ち物

ご自身のスマホ

※無人ブースのため、遠隔(オンライン)での相談となります。

スマホ教室を開催します

市役所1階のオンラインお困りごと相談室ブース周辺で、オンラインブースの使い方や市LINE公式アカウント登録方法、スマホ詐欺対策などを学べるスマホ教室を開催しますのでお気軽にご参加ください。

☎12月19日(金)、8年1月23日(金)いずれも午前9時～10時と11時～正午の各2回(各回先着15人(事前申込制))
☎無料 ☎ご自身のスマホ
☎株式会社ジェイコム東京 ☎次のいずれかの方法で①J:COM ☎の応募フォーム②同社カスタマーセンターへ電話③申込用紙をFAX(042・427・0728)で送信(申込用紙はオンラインブースまたはJ:COM西東京お客さま窓口<前沢3-10-18>で配布) ☎同社カスタマーセンター ☎0120・999・000



J:COM ☎

市民伝言板

会員募集

- ◆遊友会グランドゴルフ=☎週2回。水曜日午後1時～3時、木曜日午前9時～正午 ☎不動橋グラウンド場 ☎入会金1,000円、会費6ヵ月1,000円 ☎体験歓迎、健康で明るく楽しいクラブです。一緒に楽しみませんか ☎五十嵐 ☎090・7232・3786
- ◆不動橋広場体操会=☎毎日午前6時10分～6時50分 ☎不動橋広場 ☎会費年1,200円 ☎ラジオ体操等で健康維持と会員相互の触れ合いを ☎鶴見 ☎042・421・9130
- ◆観世流謡曲同好会 春秋会=☎毎月第2・第4金曜日午後1時半～3時半 ☎滝山団地第2住宅集会所 ☎会費年2回、各2,000円 ☎一緒に楽しく謡いませんか。経験者歓迎。見学可 ☎中村 ☎042・474・9079
- ◆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 ☎1回600円 ☎次回は12月5日(金)演題は江戸期に於ける天才たち③「塙保己一」。講師は近藤幸徳氏 ☎飯澤 ☎090・4172・3514
- ◆ダンスサークルリリー=☎毎週木曜日午後6時15分～7時半 ☎他 ☎市民プラザ

(市役所1階) ☎入会金500円、会費月4,500円 ☎体力作り40～60代から始める社交ダンス入門。最初は上靴でも可 ☎梅田 ☎080・5021・5123

◆バイオリンとうたう会=☎月1回。不定期。次回は12月19日(金)午後1時半～3時 ☎他 ☎生涯学習センター ☎入会金1,000円、会費1回1,000円 ☎他 ☎プロバイオリニストの素敵な演奏で世界の名曲を聴き共に歌う会 ☎藤井 ☎080・8473・5345

◆健康野球軍団ブラックキャッツ=☎毎週木曜日午前9時～正午 ☎滝山グラウンド ☎会費月1,000円 ☎他 ☎60歳からのエンジョイ・ベースボール。一緒に楽しみましょう ☎篠宮 ☎090・2656・6703

催し

◆第14回定期演奏会(男声合唱団ダンディーズ)=☎12月14日(日)午後2時開演(1時半開場) ☎生涯学習センターホール ☎入場料1,000円 ☎他 ☎男声合唱組曲富士山、信長貴富作品より群青他を合唱。詳細は団 ☎を ☎ご覧ください ☎酒井 ☎090・6718・0718

◆東京花祭り(東京花祭りの会)=☎12月13日(土)午前11時～午後7時 ☎西部地域センター前広場 ☎無料 ☎他 ☎愛知県奥三河の「花祭」を御園花祭保存会を迎えて開催します ☎千田 ☎042・473・5652

やってみよう!省エネ・脱炭素!

☎環境政策課 ☎042・470・7753

省エネとは、我慢や無理をするのではなく、賢く効率的にエネルギーを使うことです。家計にも地球にも優しい暮らしを心がけましょう。生活や市民活動などに支障のない範囲で省エネへのご協力をお願いします。

市 ☎では、家庭でのエネルギーの消費量・光熱費の見える化のため、「環境家計簿」や「家庭の省エネチャレンジシート(2025冬)」を公開しています。ぜひご家庭の皆さんで取り組んでみませんか。

家庭の節電メニュー例

- 暖房時の設定温度を調整して暖めすぎないようにする
- 電気ポットは長時間保温しない
- LED照明器具に交換する

その他のメニューは「家庭の省エネハンドブック」で紹介しています



市 ☎ (省エネチャレンジシート)
家庭の省エネハンドブック2025(東京都発行)

図書館

12月と年末年始の休館日

毎週金曜日と12月29日(月)～8年1月4日(日)は全館休館です。中央図書館は12月16日(火)も休館です。
☎中央図書館 ☎042・475・4646

マンガのへや

「マンガで！マンガに！マンガを学ぶ！」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。

☎12月17日(水)～8年1月19日(月)の午前9時～午後7時(休館日を除く) ☎中央図書館 1階北開架室 ☎小学生以上 ☎同館 ☎042・475・4646



大人のためのおはなし会

語り継がれてきた昔話や物語を聞くおはなし会です。普段はこどもたちに語っている語り手が、大人のためにおはなしを語ります。

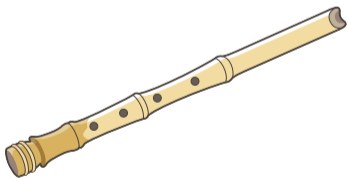
☎8年1月8日(木)午前10時～11時半(9時45分から受け付け) ☎中央図書館 2階多目的室 ☎18歳以上の方 ☎先着30人 ☎大人向けの長時間の会のため、小さなお子さんをご遠慮ください ☎協力はひがくるめ子ども読書の会 ☎同館 ☎042・475・4646

文化

尺八で奏でるクリスマスソング

もうすぐクリスマス。おなじみの曲をひと味違った音色で！

☎12月14日(日)午後2時～3時 ☎南部地域センター 1階ロビー ☎クリスマスソングを中心に、ポップスや現代風にアレンジした民謡を尺八の演奏でお楽しみください ☎先着30人 ☎出演 神藤毅氏 ☎当日会場で ☎同センター ☎042・451・2021



★ 多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

冬の特別イベント「ロクトロボットパーク2025」

ロボットを自分で正しく動かしたり、説明書を見ながらじっくり組み立てたり、誰でも簡単に楽しめます！何度も挑戦してロボットの動かし方をどんどん覚えよう！

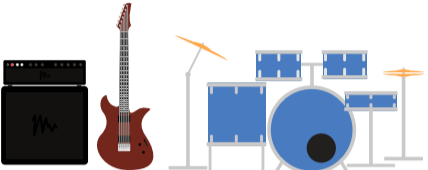
☎12月25日(木)～8年1月12日(月・祝)、いずれも午前9時半～午後5時 ※12月28日(日)～8年1月3日(土)・8日(木)は休館、9日(金)は閉場 ☎多摩六都科学館(西東京市芝久保町5-10-64) ☎入館券520円(4歳～高校生210円) ☎関連イベントにより開催日時・対象・定員・参加費・申込方法が異なります。詳細は同館 ☎を ご覧ください ☎同館 ☎042・469・6100



第3回高校生バンドフェス ～雪合戦～

今年も開催！高校生たちが繰り広げる迫力の軽音楽ライブ！

☎12月28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 ☎都立東久留米総合高校に加え、都立三田高校・都立国分寺高校の3校が日頃の練習成果を披露する熱いステージをお届けします。バンドが奏でる「音」の雪玉を、全身で受け止めてください ☎先着150人 ☎協力は都立東久留米総合高等学校軽音楽部 ☎当日会場で ☎同センター ☎042・471・7210



まろにえ寄席 林家たい平・蝶花楼桃花落語会

☎8年2月15日(日)午後2時開演(1時半開場) ☎生涯学習センターホール ☎出演 林家たい平氏・蝶花楼桃花氏ほか ☎先着500人 ☎前売3,800円、当日4,300円(全席指定席) ☎未就学児入場不可 ☎12月4日(木)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)

まろにえサークルフェスタ 出展団体募集

団体同士の交流に、活動報告に、普段の活動の成果を発表しませんか？「やりたいこと探し」「生きがい探し」「仲間づくり」をしたい個人の方と、生涯学習センターで日々活動しているサークルとのリアルマッチングの場です。

☎8年3月29日(日)午前10時～午後3時予定 ☎生涯学習センター ☎舞台発表、ブース出展、チラシ・ポスター設置 ☎次のすべてに該当する団体①生涯学習センターで1年以上の活動を行っていること②営利・政治・宗教活動に関係しない活動内容であること③応募前説明会、参加者ミーティングに出席できること ※応募多数の場合は抽選。 ☎出展費無料(交通費・楽器運搬費などは自己負担) ☎

詳細は同センターで配布する募集要項または同センター ☎を ご覧ください ☎参加希望者向け事前説明会=12月21日(日)午前10時から、同センター学習室1・2で ☎参加者ミーティング(決定団体のみ)=8年1月24日(土)午前10時から、同センター学習室1・2で ☎8年1月15日(木)までに(必着)、申込書に必要事項を記入の上、郵送(〒203-0054、中央町2-6-23、生涯学習センター宛)、FAX(042・473・7675) 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)



同センター ☎

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相手します。

☎12月13日(土)午前10時～午後2時(入退場自由。都合のよい時間にどうぞ) ※今月は午後2時終了です。 ☎場 スポーツセンター第1体育室 ☎つなひき体験&ボール遊び(詳細は市 ☎で)、ポッチャ、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) ☎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 ☎当日会場で ☎生涯学習課 ☎042・470・7784



市 ☎

初滑りスキー

市スキー連盟では、上・中級者を対象に「初滑りスキー」を行います。志賀高原でスキーを楽しみませんか？

☎8年1月10日(土)午後6時市役所集合、6時15分出発。13日(火)午後7時頃帰着 ※帰着は平日です。 ☎場 志賀高原一ノ瀬スキー場ホテルアララギ ☎0269・34・2002 ☎上・中級者 ☎先着30人 ☎費一般51,000円(会員49,000円) ☎12月13日(土)までに電話で市スキー連盟事務局・榎本 ☎同事務局・榎本 ☎042・474・9197、(携帯) ☎090・6028・5110



多摩六都スポーツ大会 たまろくとスポーツDX体験会

最先端のVR(仮想現実)やAR(拡張現実)などのデジタル技術を活用したスポーツ体験、テレビゲームを使ったeスポーツ体験などができます。スポーツが苦手な人でも楽しむことができますので、気軽にご参加ください。

☎8年1月17日(土)午後2時～5時 ☎場 TAC東村山スポーツセンター(東村山市久米川町3-30-5) ☎主催は多摩北部都市広域行政圏協議会 ☎当日会場で ☎東村山市地域創生部市民スポーツ課 ☎042・393・5111

くらし

男女平等推進センター <シネマdeおしゃべり>

映画と上映後の「おしゃべりタイム」を通じて、一人ひとりが尊重される生き方を考えます。

☎12月18日(休)午後2時～4時 ☎場 市民プラザホール(市役所1階) ☎上映作品『カモンカモン』 ☎映画紹介=NYでラジオジャーナリストとして1人で暮らすジョニーは、妹から頼まれ、9歳の甥・ジェシーの面倒を数日間みることに。LAの妹の家で突然始まった共同生活は、戸惑いの連続。戸惑いと衝突、想定外から生まれた奇跡の日々。監督はマイク・ミルズ ☎2021年製作 ☎上映時間103分 ☎先着25人(要申し込み) ☎12月1日(月)午前9時から、申し込みフォームまたは電話で同センターへ ☎同センター ☎042・472・0061



申し込みフォーム

冬の学習室開放

冬休み期間中、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。冬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。

☎12月26日(金)～8年1月7日(水)、いずれも午前9時～午後6時 ※12月29日(月)～8年1月4日(日)は休館 ☎場 生涯学習センター学習室 ☎小学生以上(一般の方も利用可。未就学児の入室不可) ☎費無料 ☎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してください ☎期間中に同センター窓口で ☎同センター ☎042・473・7811(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)



同センター ☎



中央児童館
中央町1-10-11 ☎042・476・2161

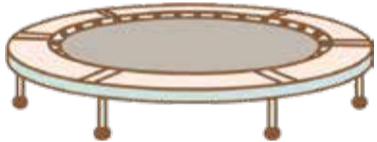
■おはなし会
日12月2日(火)・9日(火)、いずれも午後3時50分から絵本の読み聞かせや素話など小学生他協力はおはなしくぬぎ、中央図書館当日会場で

■幼児のつどい
日12月4日(木)が「クリスマス準備会と12月お誕生日会」、11日(木)が「クリスマス会」、いずれも午前10時半～11時15分0～4歳児と保護者当日会場で

■スポーツで元気
日12月5日(金)午前10時半～11時が首が据わったお子さん～ハイハイまでのお子さん、11時15分～11時45分が歩き始めているお子さん、午後2時半～3時が幼稚園・保育園に通っている年年代から、午後3時10分～3時40分、3時50分～4時20分が小学生以上「リーフスポーツ」の体操の先生による簡単な運動遊び飲み物、小学生以上は室内履き動きやすい服装で当日会場で

■バックギャモンの日
日12月6日(土)午後2時から大昔に生まれたボードゲームを講師の先生に教わりながら楽しもう!!小学生以上日本バックギャモン協会当日会場で

■トランポリンの日
日12月10日(水)、前半が午後3時～3時40分、後半が3時45分～4時25分、中高生世代優先が4時半～5時トランポリンで色々な技に挑戦してみよう!小学生以上動きやすい服装で(スカート不可)当日会場で



けやき児童館
大門町2-10-5 ☎042・474・6653

■幼児のつどい
日12月4日(木)午前10時半からクリスマス会0～4歳児と保護者当日会場で

■クリスマス会
日12月6日(土)午後2時20分から(2

時15分開場)小学生～中高生世代による舞台発表など定150人程度受付中(来館のみ。電話不可)

■おはなしの日
日12月9日(火)午前11時～11時25分絵本の読み聞かせや手遊びなど乳幼児と保護者みくりおはなしの会当日会場で

■赤ちゃん広場
日12月10日(水)午前10時半から助産師さんによる体重測定と育児相談0歳児と保護者みくりおはなしの会当日会場で

■リトミック
日12月13日(土)午前10時半～11時が首が据わったお子さんと保護者、11時15分～11時45分が歩き始めているお子さんと保護者リトミック団体による音楽イベント定各15組師千葉理恵子氏(リトミック研究所)飲み物他動きやすい服装で当日会場で

子どもセンターひばり
ひばりが丘団地8-11 ☎042・464・9300

■利用時間について
12月13日(土)正午～14日(日)は小学生行事のため、利用できない部屋があります。

■おはなしの日
日12月3日(水)午後3時45分から絵本の読み聞かせや素話小学生師水曜おはなし会当日会場で

■幼児のつどい
日12月4日(木)午前10時半～11時10分クリスマス会0～4歳児と保護者当日会場で

■0ちゃんの絵本
日12月10日(水)午前11時～11時15分0歳児向けの絵本の読み聞かせや手遊びなど0歳児と保護者当日会場で

■ひばCAFE
日12月12日(金)午前10時半～11時半ひばり保育園の看護師とお話ししましょう乳幼児と保護者定8組日12月5日(金)午前10時から電話または来館で

市立児童館合同新春観劇会
日8年1月17日(土)午後2時～3時半(1時半開場、途中休憩あり)場生涯

学習センターホール内「エルマーとリゅう～カナリア島のぼうけん～」
出演人形劇団プーク04歳児～中高生世代(幼児は保護者同伴)定先着430人日12月8日(月)午前10時から各児童館でチケット(無料)を配布各児童館▼子どもセンターあおぞら☎042・471・7071▼中央児童館☎042・476・2161▼けやき児童館☎042・474・6653▼子どもセンターひばり☎042・464・9300



子育て

子ども家庭センター(滝山ひろば)
わくわく健康プラザ2階 ☎042・420・6743

■本村小なかよし広場
日12月5日(金)午前10時～11時半本村小学校相談室内お子さんと遊びながら育児の情報交換乳幼児と保護者徒歩か自転車で来場を当日会場で

■わくわく赤ちゃん広場
日12月10日(水)が「ねんねの会」0～6カ月児と保護者、17日(火)が「はいはいの会」7～12カ月児と保護者、いずれも午前10時～11時半親子の触れ合い遊び、体重測定、情報交換、ねんねの会は助産師、はいはいの会は栄養士による相談定各10組持バスタオル他きょうだいの保育あり(先着各3人)日12月4日(木)午前10時から電話または同センターで

■わくわくおはなし広場
日12月15日(月)午前11時～11時20分同センター地域活動室内乳幼児向けの絵本の読み聞かせ、ペープサート・手遊びや親子の触れ合い遊び0歳～未就学児と保護者定10組日12月1日(月)午前10時から電話または同センターで

地域子育てひろば上の原
上の原1-2-44 ☎042・420・9011

■久留米中なかよし広場
日12月11日(水)午前10時～11時半久留米中学校会議室内お子さんと遊びながら育児の情報交換乳幼児と保護者持スリッパ注徒歩か自転車で来場を当日会場で

■おはなし広場
日12月15日(月)午前11時～11時半ボランティアによる読み聞かせや手遊びなど1歳以上の乳幼児と保護者定10組日12月8日(月)午前10時から電話または同ひろば上の原で

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。

■本村小学校(屋内)
日12月16日(火)午後4時～5時半場体育館内楽しいボール遊び～中当て遊び～小学生

■小山台遺跡公園(屋外)
日12月20日(土)午前10時～正午内葉っぱを使った遊び～葉っぱで動物をつくってみよう～乳幼児～小学生

《共通事項》
費無料持タオル、飲み物、屋内は上履き、屋外は帽子注徒歩か自転車での来場を▼食べ物(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▼内容を変更する場合あり日12月1日(月)午前9時から電話または同センター☎042・470・7735

放課後講座「お正月に飾ろう♪てづくり絵馬」

生涯学習センターでは月1回、小・中学生を対象に放課後講座を開講しています。

日12月24日(水)午後4時～5時場生涯学習センター創作室内お正月を彩る絵馬をつくります小・中学生定先着12人師生涯学習センタースタッフ費無料持筆記用具日12月1日(月)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)(9面へ続く)



東久留米市健康づくり応援アプリ



健康課保健サービス係 ☎042・477・0022

アプリでは、市内ウォーキングコースのほか、地場産野菜直売所や野菜レシピ、暮らしに役立つ医療機関マップや防災マップ、洪水ハザードマップも見ることができます。さらに、このアプリでは日々歩くことなどでポイントが貯まり、貯めたポイントで市内特産品等が当たる抽選会(次回8年2月予定)に応募できます。何が当たるかはお楽しみ♪

各機能の詳細はこちら



特設サイト

「るるめナビ」活用説明会

「るるめナビ」の登録方法、さまざまな機能の紹介など、講師がわかりやすく教えてくれる活用説明会を開催します。



日12月10日(水)午後2時～4時
場南部地域センター講習室1
内▼アプリインストール方法▼プロフィール登録方法▼アプリ機能の説明 など
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
定先着20人(要予約。初回の方を優先) 費無料
師鈴木氏(くるすま スマホ総合相談所)
持スマホ、筆記用具
注申し込みが3人以下の場合、開催を中止する場合があります
他中部地域包括支援センター共同開催
日12月8日(月)までに、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



申し込みフォーム

(12面から続く)

子ども相談

12月9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
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

すくすく子育て相談

12月12日(金)午前9時半～午後2時
場わくわく健康プラザ
育児の相談、身体測定、乳幼児と保護者
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



市HP

はじめてのはみがき “歯っぴーベイビー”

12月16日(火)
1歳児クラス=午前10時～11時
0歳児クラス=午後1時～2時半
場わくわく健康プラザ1階講堂
歯の手入れ方法、むし歯予防、親子遊びなど



市HP

BCG予防接種

12月17日(水)場わくわく健康プラザ
7年7月生まれの乳児(1歳になる誕生日の前日までの未接種の乳児も可)
※対象者へは生後2カ月頃に案内をお送りしています

離乳食教室

12月24日(水)午前10時～11時(9時45分から受け付け)
3回食に移行時期の離乳食の紹介と試食
7年2月～4月生まれのお子さんの保護者

12月24日(水)午後1時半～2時半(1時15分から受け付け)
離乳食開始時期の離乳食の紹介と試食
7年7月・8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
先着12組
管理栄養士
申し込み時に確認してください
12月1日(月)から市HP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



市HP

保健サービス係 ☎042・477・0022

イベント・講座

児童館

子どもセンターあおぞら

前沢4-25-8 ☎042・471・7071

幼児のつどい

12月4日(木)午前10時半～11時半
やりたいほうだい! 散らかしあそび
1～4歳児と保護者
当日会場で



クリスマスな1日

12月7日(日)
幼児の部=午前10時～正午
小学生以上の部=午後2時～4時20分
クリスマス工作やゲームコーナー。午後には有志の発表もあります



ベビーヨガ

12月19日(金)午前10時～10時45分
首が据わった12カ月までのお子さん
8組
崎田千佳子氏
バスタオル、飲み物
予防接種を受けて72時間以内の乳児はご遠慮ください



リトミック

12月22日(月)午前10時半～11時
首が据わったお子さん～ハイハイまでのお子さん、午前11時15分～11時45分が歩き始めているお子さん
15組
千葉理恵子氏
飲み物
動きやすい服装で



教えて! 介護と予防 フレイルを防ぐ4つの柱!

介護予防の基本は、運動、栄養、口腔、社会参加の4本柱です。65歳以上の約15%がフレイルに該当し、その割合は年々増加傾向にあります。フレイルとは加齢などにより心身の活力が低下している状態のことです。この4本柱をバランスよく維持している高齢者は介護認定率が約40%低いことがわかっています。健康の秘

訣として、それぞれの柱ごとのポイントをご紹介します。「無理せず、毎日少しずつ」今日の小さな取り組みが将来の元気につながります。「最近体力が落ちたかも」と感じたらそれは「元気」を取り戻すチャンスです。

☎介護福祉課地域ケア係 ☎042・470・7777 (内線2501～2503)

1. 運動=プラス10分の運動

1日10分の軽い運動でも筋力維持に効果があります。特別な運動をしなくても日常生活の動きが立派な“運動”になります。

- 例) ▼近くのスーパーまで歩いていく ▼テレビを見ながらかかと上げ、いすに座りながら足踏みする

2. 栄養=たんぱく質を意識した食事

筋肉の材料となるたんぱく質が不足しないように意識しましょう。

- 例) ▼肉、魚、卵、豆腐や納豆などの大豆製品 ▼牛乳、チーズ、ヨーグルト

3. 口腔=毎日できるお口の健康習慣

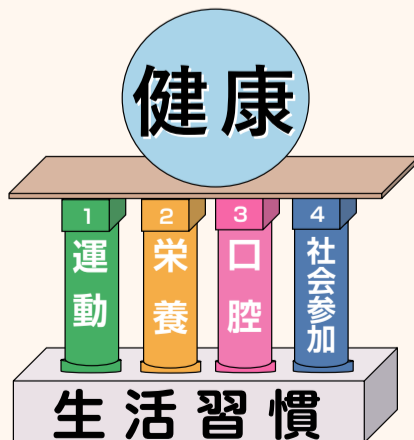
お口の筋肉が衰えると、食事量の減少や誤嚥性肺炎の原因にもなります。

- 例) ▼あいうえお体操、パタカラ体操 ▼定期歯科健診

4. 社会参加=心の元気を保つ

人とのつながりは心の元気を育てることにつながります。誰かと話す、笑うことは最高の脳トレに!

- 例) ▼趣味の会に参加する ▼電話でお話を楽しむ



参加者募集! 4つの柱を学べます シャキシャキ介護予防教室

健康長寿の秘訣「運動・栄養・口腔ケア」について学びます。体の状態を確認しながら「これならできそう」という習慣を身につけていきましょう。参加者には筋トレやわくわくすこやか体操で利用できるゴムバンドをプレゼント。
☎全8回。8年1月9日～2月27日の毎週金曜日
①午前10時～11時半
②午後2時～3時半
場スポーツクラブルネサンス東久留米(本町3-3)
市内在住のおおむね65歳以上で、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
各先着15人(これまで同教室に参加したことがない方を優先)
タオル、室内履き、飲み物
動きやすい服装で
12月1日(月)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)



東久留米市プロモーション動画

市公式X



市公式動画チャンネル



市公式Facebook



市LINE公式アカウント



↓**市政へのご要望・ご意見はこちらへ**

- ◎ご意見箱設置場所
市役所1階屋内ひろば、上の原・ひばりが丘・滝山の各連絡所
- ◎エコーテレホン・エコーファクス
☎・FAX042・472・1131(夜間・休日のみ)
- ◎ホームページ(<https://www.city.higashikurume.lg.jp>)のご意見箱(「東久留米市について」「広報・広聴」「声をお聞かせください」から)

〈今月の月間・週間案内〉雪崩防災週間(1日~7日)、障害者週間(3日~9日)、人権週間(4日~10日)、世界エイズデー(1日)、世界人権デー(10日)

けんこうとイベント・講座は9面まで続きます

けんこう

7年度带状疱疹定期予防接種

対象者で接種を希望される場合は4月上旬に送付した通知の内容に沿って医療機関へ予約をしてください。

☑8年3月31日(火)まで☑市内指定医療機関☑市内に住民票を有し、次のいずれかに該当する方①年度内に「65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳以上」の誕生日を迎える方②60歳~64歳の方で、HIV免疫不全のため日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある方(身体障害者手帳1級程度)の方③いずれも1回につき生ワクチン4,000円、不活化ワクチン10,000円(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)☑不活化ワクチンの接種回数は合計2回で、接種完了まで約2カ月かかります。接種を希望の方は1月までに接種を開始することをご検討ください☑健康課予防係 ☎042・477・0030



助成額の上限▼生ワクチン=1回あたり4,000円▼不活化ワクチン=1回あたり10,000円(不活化ワクチンは2回まで助成あり) ※助成額は上限のため実際の接種費用により異なります。☑▼どちらかのワクチンについて生涯に1度限り助成を受けます▼不活化ワクチンの接種回数は合計2回で、接種完了まで約2カ月かかります。接種を希望の方は1月までに接種を開始することをご検討ください▼償還払い(払戻し)の申請期限は8年3月31日までです。ご注意ください▼詳細は市☑をご覧ください☑健康課予防係 ☎042・477・0030



HPVワクチンの接種期限(キャッチアップ対象者)

市内に住民登録のある平成9年4月2日~21年4月1日生まれの女性の方で、ヒトパピローマウイルス(HPV)ワクチンを令和4年4月1日~7年3月31日に1回でも接種した方は、合計3回接種のうち残りの回数を8年3月31日(火)まで定期接種として受けることができます。無料で接種を受けられる最後の機会となりますので、接種を希望の方はお早めにご検討ください。

☑母子健康手帳、予診票、本人確認書類(マイナンバーカードなど)☑実施医療機関に直接予約を☑健康課予防係 ☎042・477・0030 (11面へ続く)

带状疱疹予防接種任意助成制度

☑8年3月31日(火)まで☑市内に住民票を有し、次のいずれかに該当する方①50歳~64歳の方②65歳以上で5年4月~7年3月末に不活化ワクチン1回目を接種し、7年度の带状疱疹定期接種の対象でない方

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)
※インフルエンザ等の流行時期は大変混雑することがあります。
混雑状況により、診療可能な人数に達した場合は、受付時間内でも受付を終了する場合があります。

内科・小児科※薬の処方最低限の日数です。
12月7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)
12月14日=いくせ医院(新川町1-4-18、☎042・471・2304)
歯科
12月7日・14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)
12月7日=滝山病院(滝山4-1-18、☎042・473・3311)
12月14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・水曜・木曜・金曜日(午後7時半~10時半、受付は10時20分まで)
=佐々総合病院(西東京市田無町4-24-15、☎0570・01・3399)
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)

ノロウイルスにご注意を

ノロウイルスは、特に冬季に流行する「感染性胃腸炎」の原因となるウイルスです。手指や食品などを介して経口で感染し、ヒトの腸管で増殖し、おう吐、下痢、腹痛などを起こします。
☑健康課保健サービス係 ☎042・477・0022



主な症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱などです。通常、これらの症状が1~2日続いた後、自然治癒し、後遺症もありません。感染していても発症しない場合や軽い風邪のような症状の場合もあります。
感染から発症までの潜伏期間は24~48時間です。

治療方法

このウイルスに効く抗ウイルス剤はありませんので対処療法が行われます。体力の弱い乳幼児、高齢者は、脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりしないように、水分と栄養の補給を充分に行いましょう。



感染の予防方法

ノロウイルスは感染力の強いウイルスですので、ウイルスに感染した人のふん便や吐物からの二次汚染を防止するため、手洗いと器具の殺菌が必要です(感染した人のふん便には1カ月程度、菌が含まれています)。手洗いの方法などをもう一度確認し気をつけましょう。詳細は市☑をご覧ください。



広告欄 内容については広告主にお問い合わせください