



東久留米市プロモーション動画

市公式ツイッター



市公式動画チャンネル



市公式フェイスブック



行政情報アプリ マチイロ



↓ 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

人口と世帯(令和6年2月1日現在) 人口116,415人(うち外国人2,633人) / 前月比97減 男56,414人 / 前月比73減 女60,001人 / 前月比24減 世帯数56,487 / 前月比23減

けんこうとイベント・講座は6面まで続きます

けんこう

子ども相談

2月21日(水)午前9時半～午後3時
場わくわく健康プラザ相談室2
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

60歳からの音楽で「脳トレ体操」

ストレッチ&リズムに合わせて脳トレ体操。ピアノに合わせてパタカラ体操。コグニサイズで脳をきたえましょう。
2月26日(月)午前10時15分～11時半
場南部地域センター2階講習室1

先着10人
国立音大出身の先生・音楽健康指導士(個別の指導を受けられます)
1,000円
飲み物・タオル
動きやすい服装、スニーカー
2月16日(金)午前9時から電話または直接同センターで

お子さんの麻しん風しん予防接種

麻しん(はしか)・風しんは、人から人へ感染しやすく、重症化する場合もあり、予防接種を2回することで予防効果が高まります。5年度は、次の対象者へ個別通知を発送します。
第1期=令和4年4月1日～5年3月31日生まれの方
第2期=平成29年4月2日～30年4月1日生まれの方
第1期分は1歳の誕生日に、第2期分は4月上旬に、それぞれ個別通知を発送します。対象者で通知が届かない場合は、健康課予防係まで

イベント・講座

児童館

子どもセンターあおぞら



幼児のつどい
2月22日(休)午前10時半～11時半
「おひなさま・2月お誕生日」
1～4歳児と保護者
当日会場

リトミック
2月26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

スポーツで元気
3月6日(水)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、11時15分～11時45分が歩き始めているお子さん

ベビーマッサージ
3月8日(金)午前10時～10時半と10時15分～11時

時50分～11時20分の2部制
首が据わった9カ月までのお子さん
各8組
鈴木あゆみ氏
バスタオル、飲み物
動きやすい服装
2月27日(火)午前10時から電話または来館で

中央児童館
中央町1-10-11
☎042・476・2161



スマイルタイム
2月19日(月)午前10時～11時
助産師による育児相談やママたちの交流。その他の相談もできます
0歳児と保護者
協力はひがしくるめ助産師会
当日会場

おはなし会
2月20日(火)・27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
20日のみ協力はおはなしくぬぎ、中央図書館
当日会場

囲碁教室
2月21日(水)午後3時から
囲碁のルールを学び、楽しもう
小学生
富村榮治郎氏
当日会場

幼児のつどい
2月22日(休)午前10時半～11時15分
ひなまつり
1～4歳児と保護者
当日会場

親子のコミュニケーションワーク
2月26日(月)午前10時半から
音のワークとふれあい遊び
0歳児と保護者
8組
炭田契恵子氏
2月19日(月)午前10時から電話または来館で

女性のための健康講座 第2弾
～オトナ女子の食養生入門～

30歳代後半頃から更年期障害に似た症状(プレ更年期)に悩んでいる方が増えています。女性ホルモンとからだの変化について知り、「食生活を通して大切な自分のからだのこことを見つめなおしましょう。

2月28日(水)午前9時半～午後2時
場わくわく健康プラザ調理実習室
調理実習と試食、保健師による講話。詳しくは市
ご確認を
おおむね30～40歳代の女性
12人程度
500円(食材費として)
エプロン、三角巾、飲み物、手拭きタオル、筆記用具
2月14日(水)～21日(水)午後5時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
042・477・0022へ
同係



市

休日・準夜間診療

保険証をご持参ください(保険証がないと自費診療になります)

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変更になる場合があります。

内科・小児科

※薬の処方最低限の日数です。受診時は必ず事前に電話でご連絡ください。

2月18日・23日=休日内科診療所
(滝山4-3-14(わくわく健康プラザ内)、☎042・473・3663)
2月25日=石橋クリニック(東本町8-9、☎042・477・5566)

歯科

2月18日・23日・25日=休日歯科診療所
(滝山4-3-14(わくわく健康プラザ内)、☎042・474・5152)

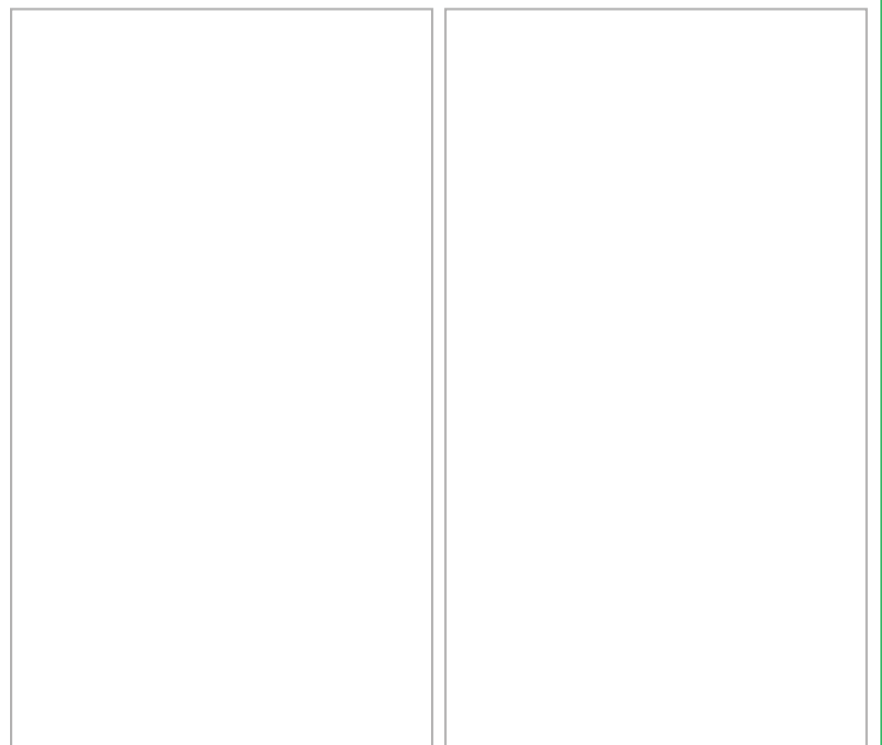
休日準夜間診療医療機関(診療科目・時間などは当日事前にご確認ください)

2月18日・25日=前田病院(中央町5-13-34、☎042・473・2133)
2月23日=滝山病院(滝山4-1-18、☎042・473・3311)

平日準夜間小児初期救急診療

月曜・水曜・木曜・金曜日(午後7時半～10時20分)
=佐々総合病院(西東京市田無町4-24-15、☎042・461・1535)
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)

広告欄 内容については広告主にお問い合わせください



(8面から続く)

けやき児童館

大門町2-10-5 ☎042・474・6653



遊戯室

リトミック講座

日 2月17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分が歩けるようになったお子さんと保護者



おはなしの日

日 2月20日(火)午前11時～11時25分絵本の読み聞かせや手遊びなど

赤ちゃん広場

日 2月21日(水)午前10時半～11時半親子のコミュニケーションワーク

幼児のつどい

日 2月22日(木)午前10時半～11時半2月生まれのお誕生日会とおかいものごっこ

ベビーマッサージ

日 2月28日(水)午前10時半～11時半0歳児と保護者

子どもセンターひばり

ひばりが丘団地8-11 ☎042・464・9300



図書コーナー

ぴよぴよママの会

日 2月21日(水)午前10時～11時半体重測定、育児相談

行政情報アプリ「マチイロ」でも「広報ひがくるめ」をご覧になれます

スマートフォンなどで同アプリを取得して「お住まいの地域」で「東京都東久留米市」を登録の上、ご利用ください。

※通信料は利用者の負担になります 〇秘書広報課広報係 ☎042・470・7708



マチイロ



おはなしの日

日 2月21日(水)午後3時45分から絵本の読み聞かせや素話



幼児のつどい

日 2月22日(木)午前10時半～11時10分ひな祭り工作

離乳食講座(初期向け)

日 2月27日(火)午前10時～11時4カ月～8カ月の乳児と保護者

ベビーマッサージ

日 3月8日(金)午前10時半～11時半0歳児と保護者

子育て

子ども家庭支援センター(滝山)

わくわく健康プラザ2階 ☎042・471・0910

十小なかよし広場

日 2月16日(金)午前10時～11時半第十小学校ランチルーム

手作り布おもちゃの会

日 3月5日(火)・19日(火)いずれも午前10時～11時半

地域子ども家庭支援センター上の原

上の原1-2-44 ☎042・420・9011

六小なかよし広場

日 2月20日(火)午前10時～11時半第六小学校プレイルーム

上の原赤ちゃん広場

日 3月1日(金)が「はいはいの会」7～12カ月児と保護者、15日(金)が「ねんねの会」0～6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、はいはいの会は栄養士、ねんねの会は助産師による相談、体重測定

図書館

小説家 結城かおる氏講演会

東久留米市在住の小説家・結城かおる氏が、中国史で活躍した女性や宮廷での生活について語ります。

第9回語ろう!東久留米「学園町～東久留米のまちの歴史」

「語ろう!東久留米」は、昭和の時代を中心に市の歴史や文化などについて市民の皆さんに体験を語っていただくイベントです。

3月10日(日)午前10時～正午中央図書館1階北開架室

2024・春の朗読サロン

東久留米図書館友の会による朗読サロンを開催します。この機会に耳で文学作品を味わってみませんか。



3月16日(土)午後2時～3時半南部地域センター2階講習室

文化

サークル見学会☆見学者募集

3月1日(金)～31日(日) ※各団体の

活動日ごとに随時開催します。場生涯学習センター

東部うたごえ広場

3月16日(土)午後2時開演(1時半開場)場東部地域センター講習室



昭和歌謡コンサート

プロの演奏家・ボーカリストで結成された「歌声カルテット」が、誰もが口ずさんだことのある懐かしの名曲をお届けします。

4月23日(火)午後2時開演(1時半開場)場生涯学習センターホール

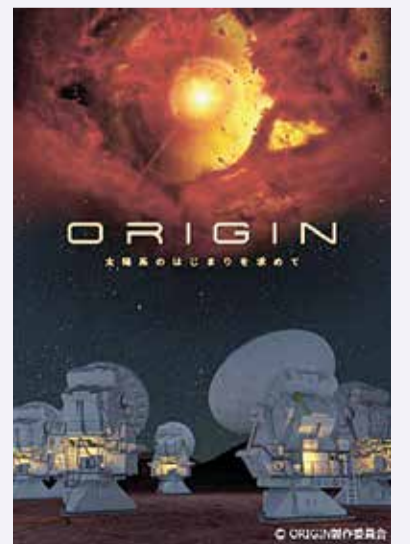


多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

大型映像「ORIGIN 太陽系のはじまりを求めて」

本格的な観測スタートから10年が経過した電波望遠鏡・アルマ(ALMA)。その観測の成果は研究者たちに大きな驚きをもたらしました。

毎日午後2時半～3時(休館日を除く。終了日未定)場多摩六都科学館(西東京市芝久保町5-10-64)



同イベントポスター

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。



講座開催期間＝6月3日(月)～7月26日(金) **場**生涯学習センター **内容**講義、体験学習 **対**市内在住・在勤・在学の方 **定**10人程度 **謝金**▼1回コース＝2,500円▼3回コース＝7,500円 **注**「市民大学短期コース市民講師応募用紙」を基に選考 **日**2月15日(木)～3月1日(金)に(必着)、「市民大学短期コース市民講師応募用紙」(市文化協会 **印**または同協会窓口で取得可)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)または直接同事務局へ **問**同事務局 ☎042・477・4700



市文化協会 **印**

くらし

ジェンダー平等講座vol.3 「人気アニメ作品からみるジェンダー平等」

「プリキュア」シリーズ、ディズニーやジブリの人気アニメでは、主人公たちのジェンダーはどのように描かれてきたのでしょうか？人気アニメ作品の魅力をジェンダー平等の視点で読み解きます。

日3月2日(土)午後2時～4時 **場**市役所7階704会議室 **定**先着30人(要申し込み) **師**河野真太郎氏(専修大学国際コミュニケーション学部教授、「戦う姫、働く少女」、「新しい声



申し込みフォーム

を聞くぼくたち」著者) **他**2歳から未就学児の保育あり(先着5人・電話で要予約) **日**2月15日(木)午前9時から申し込みフォーム、男女平等推進センター宛て **問**(fifty2@city.higashikurume.lg.jp)、または電話で申し込みを **問**同センター ☎042・472・0061

特設行政相談

登記、相続、年金、税金、その他行政などの困りごとについて相談できます。

日3月7日(木)午前10時～午後5時(先着順、相談時間は1組当たり原則20分以内。4時半まで受け付け) **場**東京総合行政相談所(豊島区南池袋1-28-1、西武池袋本店7階、行政・法律・くらしの相談コーナー) **費**無料 **他**▼参加機関＝東京法務局、池袋年金事務所、弁護士会、税理士会、関東管区行政評価局▼主催＝総務省関東管区行政評価局・東京行政評価事務所 **日**当日会場 **問**東京総合行政相談所 ☎03・3987・0229



男女平等推進センター <ハナサクbiz.>女性の起業家交流会「咲く咲くカフェ」

多摩地域で起業支援を行っている講師と市内で起業している先輩からお話を伺い、参加者のみなさんと交流します。

日3月9日(土)午後2時～4時 **場**市役所7階704会議室 **定**起業している、起業を考えている、または起業に関心のある女性 **定**先着30人(要申し込み) **師**▼講師＝森林育代氏(TOKYO創業ステーションTAMA



申し込みフォーム

コンシェルジュ、(株)シーズプレイス代表取締役)▼先輩起業家＝時田良枝氏(一般社団法人Polyphony代表理事) **他**▼2歳から未就学児の保育あり(先着5人)。電話で要予約▼後援＝公益財団法人東京都中小企業振興公社 **日**2月15日(木)午前9時から申し込みフォーム、男女平等推進センター宛て **問**(fifty2@city.higashikurume.lg.jp)、または電話で申し込みを **問**同センター ☎042・472・0061

榎本農園の利用者を募集します

榎本農園は、野菜作りのプロである園主から、土づくりから収穫までの一連の農作業を教えてもらいながら栽培することができる体験型農園です。

自ら栽培する喜びはもちろん、新鮮な野菜はおいしさも格別です。種、肥料、農具など野菜づくりに必要なものは園主が用意しますので、初心者の方でもぜひお申し込みください。



所在地前沢5-25 **募集数**若干名 **栽培面積**約990㎡の農地を利用者全員で作業します **利用期間**3月1日(金)～7年2月末 **利用料**4万3,000円(税込・懇親会費含む) **応募資格**継続して農作業ができ、農園での講習会などに参加できる方 **利用申込期間**2月15日(木)～29日(木) **申込方法**園主に直接電話で申し込みを **問**園主・榎本 ☎042・471・2936

「東くるめわくわく元気plus+」で健康づくり！

問健康課保健サービス係 ☎042・477・0022

「東くるめわくわく元気plus+」は、健康づくりを「お得に」「気軽に」行える取り組みです。ガイドブックに書かれた健康づくりの目標に取り組み、ポイントを貯めるとお得な特典が受けられるカードを取得できます。こころも体も元気になるよう、あなたも健康づくりをはじめませんか。

参加方法は、健康づくりの目標を選択して取り組み、ポイントを貯めるだけ。取り組み後に、「東くるめ元気plus+カード」を申請すると、市内100店舗以上の登録店で、特典が受けられます。カードの有効期限は6カ月。有効期限が切れる3週間前から再チャレンジが可能です。詳細は市 **印**をご確認ください



市 **印**

ガイドブック配布場所

市役所(1階屋内ひろば「市内案内板」、「市政情報コーナー」など)、健康課(わくわく健康プラザ内)、各図書館、各地域センター、スポーツセンターなどの市公共施設、東久留米駅の市情報BOX ※市 **印**からも取得可。

対16歳以上で、市内在住・在勤・在学(サークル活動も含む)の方

カード申請場所

健康課または産業政策課(市役所6階) ※オンラインでも申請可。



ガイドブック(表紙)

第4弾

歩くるめマップを使って 歩こう！キャンペーン

問健康課保健サービス係 ☎042・477・0022

市では、ウォーキングマップ「わくわく歩くるめマップ」(以下、「マップ」)を活用したウォーキングキャンペーンを実施中です。

手軽に取り組みやすいので、寒い冬もぽかぽか体を温めて、体力を維持しましょう。東久留米の魅力が詰まったコースでは、季節ごとの風景が楽しめます。冬は空気が乾燥しているため、水分補給を忘れずに。

実施期間3月29日(金)まで

対市民の方

参加方法①「全域版マップ」を入手②好きなコースを歩く③全域版裏面に歩いたコースを記入④記入した全域版マップを健康課窓口(わくわく健康プラザ内)に持っていきとプレゼントがもらえます

プレゼント▼コース別別バッチ▼全域版マップ「ウォーキング記入欄」3箇所全て記入された方にスポーツタオル(いずれも期間中1人1回まで、無くなり次第終了)

マップ入手場所わくわく健康プラザ・市役所・図書館・各地域センター・各地区センター・スポーツセンター・生涯学習センターなど(市 **印**からも取得可)



市 **印**



全域版マップ