

くらしの 情報

くらしの情報は12面から始まり10面まで続きます



↓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
- ◎エコテレホン・エコファクス
☎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（左メニュー「ご意見・お問い合わせ」から）

人口と世帯＜令和2年4月1日現在＞ 人口116,807人（うち外国人2,252人）／前月比24減
男56,926人／前月比35減 女59,881人／前月比11増 世帯数54,964 前月比154増

【表記の凡例】 日 日時 場 場所 内 内容 対 対象 定 定員 師 講師
費 費用 持 持ち物 注 ご注意 他 その他 申 申し込み 問 問い合わせ

けんこう

大人の風しん抗体検査・予防接種費用の一部を助成します

風しんの免疫を持たない女性が妊娠中に風しんに罹患すると、胎児が先天性風しん症候群になる恐れがあります。

妊娠を予定している女性や将来、妊娠を希望する女性は、妊娠前に免疫を持つことが重要です。

市では、風しんの免疫保有状況を確認する抗体検査と、抗体検査の結果、抗体価が低かった方への予防接種費用の一部を助成しています。

認する抗体検査と、抗体検査の結果、抗体価が低かった方への予防接種費用の一部を助成しています。

③3年3月31日（水）まで（医療機関の休診日を除く）④下表の市内実施医療機関⑤①抗体検査＝妊娠を予定または希望する女性、その同居者、妊婦の同居者（いずれも19歳以上）②予防接種＝抗体検査の結果が低抗体価である方 ※風しん含有ワクチンの予防接種歴が2回以上ある方と、風しん第5期定期接種対象者（昭和37年4月

2日～54年4月1日生まれの男性）は対象外⑥①は左下表の医療機関へ予約の上、同機関で申込書に記入し、抗体検査を受けてください。後日、同機関で結果を聞き、低抗体価だった方は予防接種をご検討ください。健康課への申し込みは不要です。②のみ希望する方は低抗体価（EIA価80未満もしくはHI抗体価16倍以下）が確認できる書類を、健康課（滝山4-3-14、わくわく健康プラザ内）へ持参してください。その後、左下表の医療機関へ予約し、同課で交付する予診票を持って、同機関で接種してください⑦保険証などの本人確認書類、母子健康手帳（本人の接種歴などを確認するため）、低抗体価の確認書類（予防接種希望者のみ）⑧①が無料。②が麻しん・風しん混合ワクチン1,300円（ワクチンの供給量により、風しんワクチン750円の接種も可能）。※生活保護受給者などは無料で接種できますが、受給証明書などの提出が必要です⑨左表以外の医療機関で接種した場合は、助成を

受けられません⑩健康課予防係☎477・0030

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。2年度は、次の対象者へ個別通知を発送します。

⑪第1期＝平成31年4月1日～令和2年3月31日生まれの方⑫第2期＝平成26年4月2日～27年4月1日生まれの方⑬第1期分は1歳の誕生日に、第2期分は4月上旬に、それぞれ個別に通知します。対象者で通知が届かない場合は、健康課予防係☎477・0030へ問い合わせてください⑭同係



7面へつづく

大人の風しん抗体検査及び予防接種実施医療機関一覧

令和2年4月1日現在

医療機関名	所在地	電話番号
東久留米団地診療所	上の原1-4-11-103	471-2628
松岡レディスクリニック	東本町1-3	479-5656
細井医院	東本町4-3	471-0130
おかの内科クリニック	東本町6-15、平和ビル2階	477-0055
石橋クリニック	東本町8-9	477-5566
いくせ医院	新川町1-4-18	471-2304
福山内科クリニック	新川町1-9-22	470-9177
ひばりヶ丘診療所	学園町2-11-14	421-0973
清水胃腸科内科	本町1-1-11	472-8709
東久留米駅前クリニック	本町1-3-6、グランツビル2階	471-5051
大塚小児科アレルギー科クリニック	本町3-1-23	479-7300
富士見通り診療所	本町3-3-23	471-2291
水野胃腸クリニック	本町3-8-19	420-6527
あだち医院	本町3-11-15	420-5661
山口内科・呼吸器科クリニック	本町3-12-2	472-2386
東久留米なごみ内科診療所	幸町3-11-14	470-7530
おぎき内科循環器科クリニック	幸町4-2-1	477-0555
アルテミスウイメンズホスピタル	中央町1-1-20	472-6111
鹿島医院	南沢4-3-2	461-2967
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	452-5801
鈴木クリニック	南沢5-18-50	460-8502
前沢医院	前沢2-10-9	471-0154
すずのね内科・神経内科	前沢4-7-11	474-1112
たきぐち内科クリニック	前沢4-31-4	470-9118
尾町内科クリニック	南町1-6-11	460-0531
さくらんぼキッズクリニック	南町4-1-17	497-6200
滝山病院	滝山4-1-18	473-3311
黒目川診療所	滝山5-27-16	420-7215
長生医院	滝山7-3-17	473-1117
飯田医院	滝山7-15-16	472-8181
大波クリニック	下里7-6-2	473-7355

ごみ収集カレンダー

4月29日（昭和の日）のごみ収集は

4月29日は水曜日の祝日ですが、通常通りごみの収集を行います。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。土曜・日曜日の収集はお休みです。小型廃家電類を除く全品目が戸別収集です。

⑮ごみ対策課☎473・2117（粗大ごみの申し込みは☎473・2118）

※電話番号をお確かめの上、お掛け願います。

【東地区】上の原、神宝町、金山町、氷川台、大門町、東本町、新川町、浅間町、学園町、ひばりが丘団地、本町、南沢、中央町

東地区

- 【月曜日】 容器包装プラスチック・PETボトル
- 【火曜日】 燃やせるごみ・びん
- 【水曜日】 燃やせないごみ・有害ごみ
- 【木曜日】 缶・紙類・布類
- 【金曜日】 燃やせるごみ・びん

【西地区】小山、幸町、前沢、南町、滝山、下里、柳窪、野火止、八幡町、弥生

西地区

- 【月曜日】 燃やせるごみ・びん
- 【火曜日】 容器包装プラスチック・PETボトル
- 【水曜日】 燃やせないごみ・有害ごみ
- 【木曜日】 燃やせるごみ・びん
- 【金曜日】 缶・紙類・布類

広告欄 内容については広告主にお問い合わせください

休日・夜間診療

必ず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

休日診療所（日曜日と祝日、午前9時～正午と午後1時～4時半）
【内科・小児科】※薬の処方最低限の日数です。混雑具合により受付時間がずれる場合があります。
4月19日・26日・29日
＝わくわく健康プラザ内休日医科診療所（滝山4-3-14、☎473-3663）

【歯科】
4月19日・26日・29日
＝わくわく健康プラザ内休日歯科診療所（滝山4-3-14、☎474-5152）

休日準夜間診療医療機関（診療科目・時間等は当日事前にご確認ください）
4月19日・29日＝前田病院（中央町5-13-34、☎473-2133）
4月26日＝滝山病院（滝山4-1-18、☎473-3311）

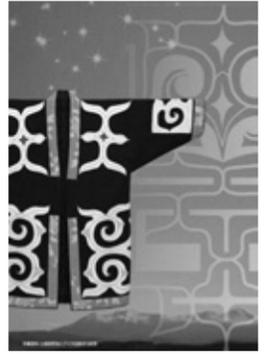
平日準夜間小児初期救急診療
月曜・水曜・金曜日（午後7時半～10時20分）
＝佐々総合病院（西東京市田無町4-24-15、☎461-1535）
月曜～金曜日（午後7時半～10時半）
＝多摩北部医療センター（東村山市青葉町1-7-1、☎042-396-3811）



多摩六都科学館 全編生解説プラネタリウム
 「ノチウ アイヌ民族の星座をたずねて」
 北海道や東北地方に暮らしてきたアイヌ民族には独自の星座・星名が伝わっています。アイヌ語で星は「ノチウ」。ノチウのおはなしをたずねて北の空へ向かしましょう。
 日 5月31日(日)まで(休館日を除く)
 多摩六都科学館サイエンスエッグ 観

※多摩六都科学館は、5月6日(休)までの間、臨時休館しています。

どなたでも可(小学2年生以下の方は保護者の同伴が必要です) 定 先着234人 観 観覧券1,040円、4歳~高校生420円 申 当日開館時からインフォメーションで観覧券を販売 同館 ☎469・6100



【表記の凡例】 日 日時 場 場所 内 内容 対 対象 定 定員 師 講師 費 費用 持 持ち物 注 ご注意 他 その他 申 申し込み 問 問い合わせ

12面からつづく

子育て

子ども家庭(わくわく健康プラザ2階)支援センター(電話471・0910)

子育て講座

0歳ママのリラクゼーションヨガ

身体をほぐし、育児や家事の疲れを癒しましょう

日 5月21日(木) 午前10時~10時40分と11時~11時40分 場 わくわく健康プラザ1階プレイルーム 対 市内在住で0歳児を子育て中の親子 定 各15組 師 aki氏 持 長めのタオル、飲み物 動 きやすい服装で。 申 4月20日(月) 午前10時から同センターへ

センター上の原(上の原1-2-44) (電話420・9011)

☆赤ちゃん広場=日 5月8日(金) 午前10時~11時半 場 ママ友達を作り、たくさんおしゃべりしましょう。助産師による相談、体重測定などができます 対 0歳児とその保護者 持 バスタオル 他 きょうだいの保育あり。先着3人。申し込みは4月24日(金) 午前10

時から受け付け 日 当日直接会場へ

図書館へ行こう

大規模改修工事に伴う中央図書館の休館について

建設から40年が経過した中央図書館について、施設の老朽化への対応および新たな図書館運営に向けた基盤整備を図るため、大規模改修工事を行います。工事に伴い、2年6月1日(月)~3年3月31日(水)(予定)の間、休館いたします。ご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力のほど、よろしくお願いたします。なお、休館期間中の臨時窓口の開設などについては別途お知らせいたします。

また、工事完了後の再開館日時も決定次第、別途お知らせいたします。

滝山・ひばりが丘・東部の各図書館は通常どおり開館いたします

場 中央図書館 ☎475・4646



スポーツ

ジュニア育成地域推進事業 「剣道教室」

~都・都体育協会・市体育協会主催、剣道連盟主管

日本古来の伝統文化である剣道の体験・習得により、強い精神と身体を創り、青少年の健全育成を促します。

日 5月24日、6月7日・28日、7月12日・24日、8月9日・23日、9月21日、10月4日のいずれも日曜日または祝日の午前9時から 場 スポーツセンター武道場 対 市内在住・在学の小学生~高校生 費 無料 他 運動ができる服装で 申 当日直接会場へ 同連盟・年岡 ☎090・4926・6464



第95回ソフトテニス市民大会 (中学生の部)

~市ソフトテニス連盟主催

日 5月23日(土) 8時半開会(雨天予備日5月30日) 対 種目=男子・女子 場 =市立・滝山テニスコート 対 象=市内在住・在学・在クラブ 参加費=1チーム500円 申 申し込みは4月25日(土)までに(必着)、はがきに住所・氏名・年齢・電話番号・参加種目を記入して、〒203-0033、滝山1-6-13、井部誠二宛て郵送を 同連盟・井部 ☎475・8279

市民ハイキング 新緑の奥武蔵「多峯主山~天覧山」

~市山岳連盟主催

日 5月16日(土) 東久留米駅2階改札前に午前7時半集合 場 奥武蔵「多峯主山」(標高271m) 対 コース=東久留米駅(電車)~武蔵横手駅~久須美坂~多峯主山~天覧山~飯能駅(解散) 歩行時間=約3時間半 装 備=弁当、飲み物、雨具、帽子、手袋ほか 対 75歳以下(一般向き) 費 800円(保険料含む) ※別途交通費約820円 注 雨天中止。中止の場合は前日の午後7時頃までに連絡します 日 4月21日(火)までの午後7時~8時に 同連盟・中山 ☎090・4675・7148へ

ジュニア育成地域推進事業 「バレーボール教室」

~市体育協会・都体育協会・都主催、市バレーボール連盟主管

ジュニア育成を目的に「バレーボール教室」を開催します。興味のある方はご参加ください。

日 毎週土曜日午後1時半~3時半 場 市立第二小学校他 対 市内在住の小学4年~6年生、中学生 定 30人 費 無料 場 市バレーボール連盟事務局・山川 ☎471・9365

初心者ターゲット・バードゴルフ教室

ゴルフクラブ1本で18ホールを回るミニゴルフです。シニアの健康維持・

増進に最適です。初めてのの方も気軽にご参加ください。

日 全3回。5月11日(月)・19日(火)・26日(火)。予備日6月2日。雨天中止 場 滝山球場 対 市内在住・在勤で60歳以上の方 費 100円(保険代) ※会場で集金します 他 用具の貸し出しあり。運動のできる服装と運動靴で 日 当日直接会場へ 場 市体育協会事務局 ☎470・2722



第20回女子オープンダブルス卓球大会 ~市卓球連盟主催

日 5月16日(土) 午前9時半試合開始(9時開場) 場 スポーツセンター 対 種目=女子ダブルスAが合計年齢119歳まで、Bが合計年齢120歳以上(年齢は4月1日の満年齢で計算してください) 競 技方法=3~4組による予選リーグ戦の後に上位1~2位、下位3~4位による決勝トーナメントを行います。現行の日本卓球協会制ルールを準用して行います。ニツクプラスチックボールを使用 費 1組2,000円 日 4月20日(月)までに 同連盟・山田 ☎473・1459へ 同連盟・山田または木村 ☎474・8448

子どもの体力運動能力向上事業

①第1回スポーツ教室「走り方編」
 ②第2回スポーツ教室「体操編」
 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 全8回。①は5月12日~6月30日のいずれも火曜日午後5時~6時、②は5月7日~6月25日のいずれも木曜日午後5時~6時 場 スポーツセンター 対 運動が苦手、学校体育以外で運動をする機会のない小学1年~3年生 定 ①30人、②20人(応募多数の場合は抽選) 費 無料 他 技術を身に付ける内容ではありません 日 4月20日(月)までに電話で同センター ☎470・7900へ

お知らせ

生涯学習センター(まろにえホール)のトイレをリニューアルしました

生涯学習センタートイレ改修工事を実施し、すべてのトイレを洋式化しました。また、ベビーチェア、おむつ交換台などを新たに設置しました。

同センターは、500人収容のホールをはじめ、学習室や、創作室、料理室などを備えた生涯学習施設で、各種団体やサークルの活動に利用できます。

※地下1階のだけでもトイレは、新型コロナウイルス感染症拡大の影響による資材流通の乱れにより、工事に必要な資材が手配できなかったため、使用を中止しております。

場 同センター ☎473・7811

消費生活の正しい知識

賃貸借のルールを確認しましょう

Q. 4月から賃貸アパートで独り暮らしを始めました。どんなことに注意したらよいですか。

A. 賃貸住宅入居後のルールとマナーを確認しましょう。

○契約書について
 賃貸借契約では貸主と借主とで「契約書」を作成します。契約書には契約の条件が定められています。契約期間中はもちろん、退去時の原状回復時にも必要ですから、大切に保管しましょう。

○貸主の義務
 貸主は家賃を受け取り、借主が安全・安心に居住できるよう配慮する義務があります。もし設備などにトラブルが生じたら、すみやかに貸主に知らせ、修理を依頼しましょう。

○借主の義務
 借主は契約で定められたルールを守り、家賃を期日までに支払う義務があります。特約がない限り改装や設備交換することはできません。また貸主に無断でペットを飼ったり、誰かを同居させることなど契約時の条件と異なる行為は契約違反です。

また、入居後に自分が破損したものは弁償することになります。

○集合住宅のマナー
 住人が気持ちよく生活するためにはお互いの気遣いが必要です。特に他人の物音は気になるものです。時間帯に配慮しましょう。また共用部分に荷物を置くと、通行や緊急避難の妨げになりますから注意しましょう。ゴミは市の指定どおりに分別し、決められた収集日時に出しましょう。

○退去時の原状回復
 借りていた住宅を退去する際は、不動産管理会社や貸主の立ち会いのもと物件の確認をするのが原則です。賃貸借契約で最も多いトラブルは退去時の原状回復費用をめぐるものです。賃貸住宅を退去するときは、契約書に定めた特約や国土交通省の「原状回復ガイドライン」を参考にし、経年劣化や自然損耗を考慮して原状回復費用を精算します。自分が破損したものはここで精算することが多いです。もし入居してすぐに、自分がつけたのではないキズや汚れがあったら、日付け入りの写真を撮って残しておくといよいでしょう。困ったら、消費者センターにご相談ください。

《消費者相談》

●平日の午前10時~正午、午後1時~4時=市消費者センター(市役所2階生活文化課内) ☎473・4505

●平日および土曜・日曜日、祝日の午前10時~午後4時=消費者ホットライン ☎188

くるくるチャンネル

「出張サポート」のご案内

東久留米の市民情報サイト「くるくるチャンネル」では、登録している団体へ記事作成や写真掲載方法のサポートを市役所1階市民プラザで行っています。

今年9月までの出張サポートは、5月12日、6月9日、9月8日のいずれも火曜日、午後1時～2時45分に開催予定です。皆さんのサークル・団体活動の情報発信にご活用ください。また、新たに登録を希望される方も、ぜひお越しください。

くるくるチャンネル事務局 ☎457・3000 または生活文化課 ☎470・7738

おとなが遊ぶアート講座

6月20日(土)・21日(日)それぞれ午前10時半から生涯学習センター創作室 1日目は表現の仕方や技法を学び、2日目は実際に作品を制作します 高校生以上 先着12人 造形教室講師の手島まゆ子氏 ☎1,800円(2日間通し料金、材料費込み) 4月15日(水)午前9時から電話(473・7811)または直接同センター(第4月曜日を除く平日の午前9時～午後8時半)へ

放課後講座

ロビーでアートひろば

生涯学習センターでは、月1回、放課後講座として子どもの居場所づくりをしています。5月はロビーで同センターにある楽器をモチーフにデッサンを行います。

5月20日(水)午後3時～6時(予定) ※時間内出入り自由 生涯学習センターロビー 小学生～中学生 同センター職員 無料 当日直接

会場へ ☎午前9時から電話(473・7811)または直接同センター(第4月曜日を除く平日の午前9時～午後8時半)へ

社会保険労務士による無料相談会を中止します

4月22日(水)午後1時半～4時に、市役所1階屋内ひろばで実施を予定していましたが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止します。

生活文化課 ☎470-7738 東久留米市ファミリー・サポート・センター事業説明会

有償の子育て助け合い事業。保護者外出時のお預かりや保育園・学童保育所の送迎など、地域の協力者がお手伝いします。協力者も随時募集しています。まずは説明会にご参加ください(利用者・協力者合同)。

5月11日(月)午前10時から1時間半程度生涯学習センター集合学習室 5 入会希望者(保護者)の顔写真、身分証明書(健康保険証、運転免許証など) 保育あり(3営業日前までに要予約) 当日直接会場へ ☎同センター ☎475・3294

市のホームページにバナー広告を掲載しませんか

【基準】公共性と品位を損なわないもの。政治・宗教活動、意見広告と個人宣伝などは除きます【規格】縦60ピクセル、横150ピクセル。50キロバイト以内。GIF形式。「トップページ」に表示します(スマートフォン版にも表示されます)。※広告デザインは広告主で作成していただきます。【掲載期間】1カ月単位で3年4月分まで【掲載料】1枠当たり月2万円 所定の申

込書(秘書広報課広報係〈市役所4階〉で配布中)に必要事項を記入の上、〒203-8555、市役所秘書広報課広報係宛て郵送、電子メール(hishokoho@city.higashikurume.lg.jp)、ファクス(470・7804)、または直接同係へ持参してください。随時募集しています。

※申込書は市ホームページからも取得できます。 ☎同係 ☎470・7708

広報ひがくるめをスマートフォン用の無料アプリ「マチイロ」で配信しています

スマートフォンなどで下のQRコードを読み取り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。

マチイロは、株式会社ホープが運営しています▼利用中に広告が表示されますが、市はその内容に一切責任を負いません ▼通信料は利用者の負担になります

☎秘書広報課広報係 ☎470・7708

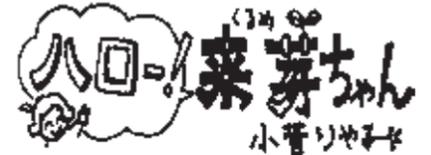


ガイド

青い鳥郵便葉書を無償配布します

日本郵便株式会社では、身体障害者および知的障害者の福祉に対する理解と認識を深めることを目的として、重度の身体障害者および重度の知的障害者で希望する方に、通常郵便はがき20枚を青い鳥をデザインしたオリジナル封筒に納入し、無償配布します。

☎重度の身体障害者(1級または2



級の方)、重度の知的障害者(療育手帳に「A」または1度、2度と表記されている方) 6月1日(月)までに、身体障害者手帳または療育手帳を郵便局窓口で提示し、所定の申込書を提出してください(代理の方の提出、郵送での提出もできます) ☎日本郵便株式会社東久留米郵便局 ☎473・8141

引き続き基本的な感染症対策をお願いします

新型コロナウイルス感染症の感染経路については、現時点では飛沫感染と接触感染の2つであると考えられています。市民の皆さんには、引き続きこまめな手洗いや、ほかの人にうつさないための咳エチケットなど、基本的な感染症対策を行っていただきますようお願いいたします。また、不要不急の外出はお控えいただきますようお願いいたします。 ☎健康課予防係 ☎477・0030

感染症対策へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

1 手洗い 正しい手の洗い方
1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
2 手の甲をのぼすようにこすります。
3 指先・爪の間を念入りこすります。
4 指の間を洗います。
5 親指と手のひらをねじり洗います。
6 手首も忘れずに洗います。
石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

2 咳エチケット 3つの咳エチケット
マスクを着用する(口・鼻を覆う)
ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う
袖で口・鼻を覆う
正しいマスクの着用
1 鼻と口の両方を確実に覆う
2 ゴムひもを耳にかける
3 隙間がないよう鼻まで覆う
電車や職場、学校など人が集まるところでやろう
何もせずに咳やくしゃみをする
咳やくしゃみを手でおさえる
首相官邸 Prime Minister's Office of Japan
厚生労働省
詳しい情報はこちら
厚労省 検索

5月16日(土)開催予定の「憲法週間行事 講演と映画の集い in 東久留米」を中止します
広報4月1号4面に掲載しました「憲法週間行事 講演と映画の集い in 東久留米」について、上記日程での開催を予定していましたが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止します。ご理解の程よろしくお願いたします。
☎憲法週間行事事務局 ☎070・1071・5218 または生活文化課 ☎470・7738

5月12日(火)開催予定の「第13回市民テニス大会・団体戦」と5月24日(日)・6月7日(日)開催予定の「第94回市民テニス大会」を中止します
広報4月1日号5面に掲載しました「第13回市民テニス大会・団体戦」と「第94回市民テニス大会」について、上記日程で開催を予定していましたが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止します。ご理解の程よろしくお願いたします
☎市テニス連盟・小野 嵩 ☎478・5881 (夜間)