

くらしの情報

くらしの情報は8面から始まり6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
◎エコーテレホン・エコーファクス
☎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（「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）

人口と世帯＜令和3年3月1日現在＞ 人口116,947人（うち外国人2,266人）／前月比4減
男56,874人／前月比21減 女60,073人／前月比17増 世帯数55,447／前月比31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

新型コロナウイルス ワクチン接種に関するお知らせ

新型コロナウイルスワクチン接種に関する 市のコールセンターを開設します

新型コロナウイルスワクチン接種に関する市民の皆さんからの
お問い合わせ窓口として、コールセンターを開設します。

【開設日時】 3月15日（月）から開庁日（土曜・日曜日、祝日を
除く日）の午前9時～午後5時

【電話番号】 042・420・7177（かけ間違いのないようご注意ください）

【ファクス】 042・477・0033（聴覚に障害がある方などからの相談）

詳しくは新型コロナウイルスワクチン接種担当☎420・4475または
健康課予防係☎477・0030へ。

国のお問い合わせ先

厚生労働省新型コロナワクチンコールセンター

☎0120・761770（午前9時～午後9時。土曜・日曜日、祝日も受付）

65歳以上の方へ 新型コロナウイルスワクチン接種券を郵送します

新型コロナウイルス感染症に係るワクチン接種券を対象となる
方へお送りします（予約開始時期は、後日お知らせします）。

【対象者】 市内在住の昭和32年4月1日以前に生まれた方。

【郵送時期】 4月下旬（予定）

※優先接種の順位は国で定められています。65歳未満の方への
通知は追ってお知らせします。

【接種方法など】 広報4月1日号において概要をお知らせする予
定です。

【その他】 3月5日時点の情報で記載しています。ワクチンの供
給体制など、その後の状況により大きく変わる可能性もありま
すのでご了承ください。

詳しくは新型コロナウイルスワクチン接種担当☎420・4475また
は健康課予防係☎477・0030へ。

緊急事態宣言が再延長されました 引き続き、不要不急の外出自粛をお願いします



緊急事態宣言の期間が3月21日まで再延長されたことに伴い、市では、新型コ
ロナウイルス感染症の拡大防止対策として、引き続き、公共施設の利用は原則的
に午後8時以降の時間帯を含む利用枠を休止するなどの利用制限を実施していま
す。また、同感染症の影響により、催しなどが中止・延期になる場合があります。
最新の情報は市ホームページでご確認ください（右上 QR コード）。

新型コロナウイルス感染症相談窓口 ～まずは電話で相談を～

新型コロナウイルスの感染が疑われる症状がある方の受診相談

●東京都発熱相談センター☎03・5320・4592

（24時間、土曜・日曜日、祝日も受付）

●東京都多摩小平保健所☎450・3111

（土曜・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時受付）

※かかりつけ医がいる場合は、かかりつけ医に電話でご相談ください。

新型コロナウイルス感染症に関する一般的な内容（予防など）の相談

●厚生労働省電話相談窓口（コールセンター）

☎0120・565653（午前9時～午後9時。土曜・日曜日、祝日も受付）

●東京都新型コロナウイルス感染症電話相談窓口（新型コロナコールセンター）

☎0570・550571（午前9時～午後10時。土曜・日曜日、祝日も受付）

※日本語、英語、中国語、韓国語に対応しています。

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。受診の際は必ず事前に電
話でご連絡ください。混雑具合により受付時間がずれる場合があります。

3月14日・21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）

3月20日＝さくらんぼキッズクリニック（南町4－1－17、☎497・6200）

3月28日＝石橋クリニック（東本町8－9、☎477・5566）

【歯科】

3月14日・20日・21日・28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）

3月14日・21日＝前田病院（中央町5－13－34、☎473・2133）

3月20日・28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）

広告欄 内容については広告主にお問い合わせください

ごみ収集カレンダー

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。

固ごみ対策課☎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



中央図書館

リニューアルオープンのお知らせ

中央図書館は、昨年6月より大規模改修工事のため休館していましたが、次の通りリニューアルオープンいたします。

照明や空調設備、トイレの改修のほか、児童コーナーのリニューアルや書架スペースを広げるなど内装を一新しました。また、正面入り口付近を広場として開放するほか、駐車場も利用

しやすく整備しました。より快適になった中央図書館をぜひご利用ください。

☎4月1日（木）午前9時オープン（予定）
※開館日時などに変更が生じる場合もございますので、詳しくは市および図書館ホームページでお知らせいたします☎同館 ☎475・4646

【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

お子さんの予防接種

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ますが、予防接種を2回することで予防効果が高まります。令和2年度は、次の対象者へ個別通知を発送しています。

☎▼第1期＝平成31年4月1日～令和2年3月31日生まれの方▼第2期＝平成26年4月2日～27年4月1日生まれの方☎第1期分は1歳の誕生月に、第2期分は4月上旬に、それぞれ個別に通知しています。対象者で通知が届かない場合は、健康課予防係 ☎477・0030へ☎同係

3年度狂犬病予防集合注射

生後91日以上飼育した犬は、飼った日から30日以内に登録を行い、年1回の狂犬病予防注射を受ける必要があります。登録している方には3月末までに「狂犬病予防注射済票交付申請書（黄色の用紙）」と通知を個別にお送りします。

☎4月1日（木）～6月30日（水）
場 右表参照 ※混雑を避けるため、注射を受ける動物病院へ事前にご連絡く

ださい☎狂犬病予防注射済票交付申請書（黄色の用紙）、注射費用（動物病院でご確認ください）☎▼狂犬病予防注射済票交付申請について＝注射後は、注射済証（動物病院発行）・狂犬病予防注射済票交付申請書（黄色の用紙）・交付手数料550円をお持ちの上、健康課（わくわく健康プラザ内）で狂犬病予防注射済票の交付手続きをしてください
※獣医師会に加入している動物病院（下表参照）では、4月1日（木）～30日（金）に予防注射と注射済票の交付を受けることができます。注射費用の他に、注射済票の交付手数料550円

注射、済票交付、新規登録ができる動物病院一覧

病院名	所在地	電話番号
いそべ動物病院	中央町4-8-10	471・0031
かざま動物病院	中央町2-6-50	453・8111
田中動物病院	東本町4-9	474・0533
トオヤ動物病院	中央町1-1-49	473・7078
くるめ動物病院	八幡町3-3-12	477・3443
どんぐり動物病院	下里5-9-15	475・5562

が必要です。▼屋外会場集合注射の中止について＝市内の公園などの屋外会場で行っていた「狂犬病定期予防集合注射」は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、中止します。ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解とご協力をお願いいたします▼病気がなどで狂犬病予防注射が受けられない場合＝注射の実施が困難な状態である旨の「診断書」を獣医師に交付してもらい、診断書と狂犬病予防注射済票交付申請書（黄色の用紙）をお持ちの上、健康課で手続きしてください（郵送可）。※注射済票の発行はありません。「狂犬病予防注射済票交付申請書（黄色の用紙）」は前年度に診断書の提出があった場合も送られますのでご了承ください☎健康課予防係 ☎477・0030



児童館で遊ぼう

乳幼児には保護者の同伴をお願いします。行事の詳細は児童館へ問い合わせを。

け や き （大門町2-10-5）
電話474・6653

☆休館のお知らせ＝3月20日（祝）は設備点検のため休館します。



子育て

子ども家庭支援センター（わくわく健康プラザ2階）
電話471・0910

☆手作り布おもちゃの会＝☎4月6日・20日いずれも火曜日午前10時～11時半☎0歳児とその保護者☎6組☎刺しゅう針、布切りばさみ☎3月23日（火）午前10時から受け付け

センター上の原（上の原1-2-44）
電話420・9011

☆赤ちゃん広場「はいはいの会」＝☎4月9日（金）午前10時～11時半☎親子の触れ合い遊び、情報交換など、栄養士による相談☎7カ月～12カ月未満児とその保護者☎6組☎バスタオル☎きょうだいの保育あり。先着3人（要予約）☎☎3月26日（金）午前10時から同センターへ



スポーツ

市民お楽しみチーム大会&小・中学生卓球大会

～市卓球連盟主催

☎4月11日（日）午前9時半から（9時受け付け）☎スポーツセンター☎種目＝①お楽しみチーム大会（男子・女子・ミックスのいずれもダブルスの団体戦）※新型コロナウイルス感染症の状況や参加人数により形式変更する場合があります②ラージボール大会③中学生大会④小学生大会☎①・②は市内在住・在勤・在チームで高校生以上の方、③・④市内在住・在学の方☎①・

②は1人500円（連盟登録の方は無料）、③・④は無料☎当日直接会場へ☎同連盟・石塚 ☎080・6626・3914



お知らせ

南部地域センター

音楽の旅コンサート

南米パラグアイのハープ・アルパ、中国の二胡、ピアノ演奏と透明感のある歌声。3人の奏者による「音楽の旅」の世界をご堪能ください

☎3月26日（金）午後1時半から（午後1時開場）場 2階講習室☎出演＝古賀久士氏（ピアノ・歌）、今井美樹氏（二胡）、藤枝貴子氏（アルパ）☎50人（要予約）☎800円（当日集金）

注 来館時は事前に検温・マスクの着用をお願いします☎☎同センター ☎451・2021

2年度認知症講演会

「正しく知ろう！認知症」

「認知症」と「もの忘れ」との違い、早期発見の重要性や発症後の対応、今からできる日常生活での予防について、認知症の専門医がお話しします。ぜひご参加ください。

☎3月26日（金）午後2時～3時半（1時半から受け付け）場 市民プラザホール（市役所1階）☎市内在住・在勤の方☎先着30人（要予約）☎医療法人社団山本・前田記念会前田病院（認知症疾患医療センター）医師の冨田泰彦氏☎無料☎特筆記用具☎参加する際は、検温・マスク着用をお願いします。体調不良の場合は、参加をお断りする場合がありますのでご了承ください☎手話通訳あり☎3月15日（月）午前9時から、電話で介護福祉課地域ケア係 ☎470・7777（内線2501～2503）へ☎同係

内閣府DV相談+（プラス）

配偶者やパートナーからの暴力について専門相談員が相談を受けます。

24時間電話相談やSNSやメールでの相談もできます。



SNS相談・メール相談
12:00-22:00 随時受付 ※外国語対応あり
https://soudanplus.jp/



4月1日（木）から
夕焼けチャイムの
放送時間が
午後4時20分から
5時20分になります

多摩六都科学館

春の特別企画展 47都道府県の石
～「県の石」を見てみよう

47都道府県の「県の石」を展示します。「県の石」は日本地質学会が各都道府県の岩石・鉱物・化石を選定したものです。自分の出身地や、ゆかりのある都道府県の石を観察して、その土地の成り立ちを考えてみましょう。

※岩石・鉱物・化石の内、1点を展示します。

日 3月20日（祝）～5月9日（日）
午前9時半～午後5時（4月9日・12～15日・19日・26日、5月6日は休館、4月16日・20日～23日・27日・28日は閉場）
多摩六都科学館イベントホール 無 無
※混雑状況により入場を制限する場合があります
入館券520円（4歳児～高校生は210円）
当日直接会場へ 同館 469・6100

3年度ジュニアクラブ
参加者を募集します

毎日のように学校で会う友達とは異なる、市内各地域から集まってきた、学年の枠を越えた仲間と、レクリエーションや野外活動などさまざまな体験活動を通して、互いに助け合いながら、仲間の大切さ、あいさつや礼儀を共に学びましょう。活動は日曜日で、毎月1回程度です。

日 4月～4年3月 内 スポーツ大会・ロープワーク・市内散策など 新 新小学5年～新高校3年生 定 定若干名 費 年間1,500円（ただし、交通費・入場料などは別途負担）
日 3月15日（月）～26日（金）に、市文化協会（生涯学習センター内）、市民プラザで配布する申込書に必要事項を記入の上、〒203-0054、中央町2-6-23、市文化協会宛て郵送、ファクス（477・4700）、電子メール（office@h-bunnka.or.jp）または直接同協会へ 同 同協会 477・4700

消防少年団員を募集します

消防少年団は、消防の仕事や火災予防に関心のある小・中学生と高校生で結成され、「少年消防クラブ(BFC)」といわれています。東京消防管内では消防署ごとに「〇〇消防少年団」と呼び、80の消防少年団があります。

東久留米消防少年団は、平成22年7月25日に発団し、10周年を迎えました。現在、44人の団員が所属し、毎月さまざまな活動をしています。

団員は、「七つのちかい」のもと防火防災に関する知識と技術を身につけるとともに、規律ある団体行動や奉仕活動を通じて、社会の基本的なルールを守り、思いやりの心を持った責任感

3. 3. 15

のある大人に育つよう、さまざまな活動に取り組んでいます。

消防少年団の主な活動内容は、消火器の使い方や応急救護などの訓練、火災予防運動や年末における防火パトロールなどの火災予防広報のほか、高齢者施設の訪問や地域の美化活動などの社会奉仕活動も行っています。その他にも市主催の総合水防訓練や総合防災訓練、火災予防パレード、消防団出初式での消防演技披露などにも参加して日頃の活動の成果を披露しています。

消防少年団の仲間に入って、一緒に活動しませんか。

東久留米消防署防災安全係 471・0119（内線322）

広報ひがしくるめを

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。

他 ▼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 同 秘書広報課 広報係 470・7708

市公式SNSをご利用ください

市公式ツイッターと市公式フェイスブックでは、市内で開催するイベントなど、東久留米に関する情報を発信しています。ぜひ、ご利用ください。

※市では、他にも防災・防犯用（アカウントID [higashikurume_b]）や、図書館（アカウントID [higashikurume_t]）のツイッターアカウントなどがあります。詳細は市ホームページをご覧ください。

また、YouTubeに市公式動画チャンネルを開設しています。市の魅力を伝えるプロモーション動画や市政に関する情報を発信していますので、ぜひご覧ください（右QRコード）。

同 秘書広報課 広報係 470・7708

ガイド

シルバー人材センター入会説明会

会員募集に当たり入会説明会を開催します。健康で働く意欲のある方は、ぜひお越しください。

日 3月17日（水）午後1時～4時の間で1時間程度（予約制）
場 シルバー人材センター（下里4-1-44）2階会議室 同 市内在住で原則60歳以上の健康な方 同 年度会費2,000円、筆記用具、うちよ銀行通帳、認め印、筆記用具、身分証明書 同 日 3月15日（月）までに同センターへ 475・0738へ

山田病院

2年度精神科医療地域連携事業
市民講演会「睡眠と心身の健康」
～睡眠の事で悩んでいませんか？～

薫風会山田病院ホームページ（右下QRコード）で市民講演会をオンライン開催（動画配信）します。申し込み不要で、動画はどなたでもご覧になれます。

日 3月20日（祝）～27日（土） 内 心身の健康を保つために良い眠りは必要不可欠です。睡眠障害を見逃さないよう、睡眠についての正しい知識、質の良い睡眠をとるためのポイントについてお話します 同 医学博士で精神保健指定医の鈴木正泰氏（日本大学医学部精神医学系主任教授）
費 無料 同 主催は都福祉保健局精神保健医療課と特定医療法人社団薫風会山田病院 同 同院 461・0005

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です。保護者のリフレッシュや外出時のお預かり、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。協力者も随時募集中です。まずは説明会にご参加ください（事前予約制・利用者・協力者合同）。

日 4月14日（水）午前10時から（30分程度）
場 わくわく健康プラザ2階社協会議室 同 10人 持 事前送付資料、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） 他 お子さんの同席可（保育なし）
申 同 同センター 475・3294

「薬湯の日」をご利用ください

東久留米市浴場組合では、毎月季節に合わせた「薬湯の日」を設け、浴場の利用促進を図っています。

日 場 内 右表の通り。源の湯（東本町7-6、471・0005）が午後3時半～11時。第二喜多の湯（幸町1-5-10、471・2475）が午後3時～10時 同 未就学児は無料 同 各利用施設



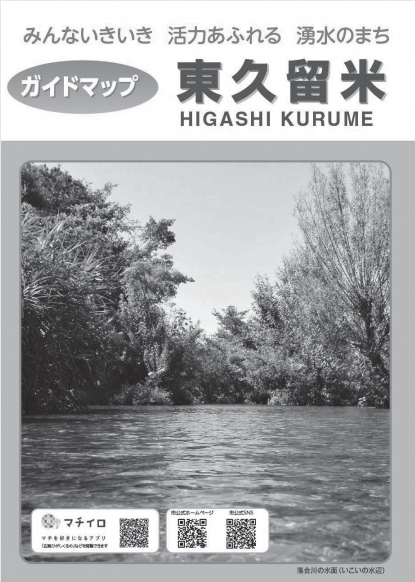
3年度「薬湯の日」年間予定表	
実施日	薬湯名
4月4日（日）	ヨモギの湯
5月5日（祝）	しょうぶ 菖蒲湯
6月6日（日）	びわ 枇杷の葉湯
7月4日（日）	ハッカ湯
8月8日（日）	桃の葉湯
9月19日（日） 源の湯のみ	スギナの腰湯
9月20日（祝） 第二喜多の湯のみ	
10月10日（日）	ラベンダー湯
11月7日（日）	柿の葉湯
12月5日（日）	ショウガの湯
12月22日（水）	ゆず湯
4年1月9日（日）	南天の湯
2月6日（日）	行者の湯
3月6日（日）	紅花の湯

※日程を変更する場合があります。

「ガイドマップ東久留米」を
改訂しました

ガイドマップ東久留米は、年1回改訂しており、このたび新しくなりました。新たに市内に転入した方に無料で配布するほか、希望する方には、生活文化課（市役所2階）で3月15日（月）から有償頒布します。

内 ▼大きさ＝A1判（ジャバラ折り3つ山＋2つ折り） ▼色＝カラー刷り ▼その他＝表面のイラストマップには市内地域に点在する公園や緑地、ぶらりスポットや東久留米歳時記などが載っています。裏面は東久留米全図のほか、東久留米駅発着のバス路線やバス停も表示しています
費 1部100円 同 秘書広報課 広報係 470・7708



▲ガイドマップ東久留米の表紙

「広報ひがしくるめ」3月1日号
に掲載したイベント中止のお知らせ
（3月8日時点）

「広報ひがしくるめ」3月1日号に掲載した、3月15日（月）以降に開催を予定していたイベントで、新型コロナウイルス感染症拡大による緊急事態宣言の再延長などを受けて中止になったものについてお知らせします。

※新型コロナウイルス感染拡大などの状況により、以下に掲載がないイベントなどでも中止となる場合があります。あらかじめご了承ください（詳しくは各イベントなどの問い合わせ先へご確認ください）。

認知症介護者家族会

▼東部地域に居住の方＝日 3月16日（火） 場 東部地域センター会議室2 同 東部地域包括支援センター 473・9996 ▼西部地域に住居の方＝日 3月29日（月） 場 西部地域センター講習室2 同 西部地域包括支援センター 472・0661
在宅療養シンポジウム「わたしの覚え書きノートと一緒に作成してみませんか～今だからこそ話そうACP～」

日 3月18日（木） 場 市民プラザホール（市役所1階） 同 東久留米市在宅療養相談窓口（東久留米市委託事業） 420・5521