

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

■わらべうたスマイル講座

日 2月16日(水)午前10時半～11時半
「赤ちゃんのコミュニケーション」わらべうたと育児の悩み相談 0歳児と保護者 炭田契恵子氏 当日会場

■大学生と遊ぼう

日 19日(土)午後2時～3時半
タブレットで動くボールで遊ぼう 小学生 他動きやすい服装で 当日会場

■幼児のつどい

日 2月24日(木)、3月3日(木)いずれも午前10時半から(定員を超えた場合はいずれも11時5分から第2部を実施)
日 「おひなさま・3月誕生日会」 1～4歳児と保護者 定各部12組
日 24日分は2月18日(金)、3月3日分は2月25日(金)のいずれも午後1時半から電話で



■スポーツで元気

日 3月2日(水)①午前10時～10時45分が首が据わったお子さん～ハイハイのお子さん
と保護者②午前11時～11時45分が歩き始めているお子さんと保護者
日 運動遊び 定各10組 森川篤氏(リーフスポーツ講師) 飲み物 他動きやすい服装で 日 2月22日(火)午後1時半から電話か来館で

■ベビーマッサージ

日 3月11日(金)①午前10時～10時半②11時～11時半
日 首が据わった9カ月までのお子さんと保護者 定各4組 鈴木あゆみ氏 持バスタオル 他動きやすい服装で 日 2月22日(火)午前10時から電話か来館で

■中央児童館

中央町1-10-1 ☎042・476・2161

■親子のコミュニケーション講座

日 2月21日(月)午前10時半から
日 音のワークと触れ合い遊び 0歳児と保護者 定8組 炭田契恵子氏 日 2月16日(水)午前10時から電話か来館で

■おはなし会

日 2月22日(火)、3月1日(火)午後3時50分から
日 絵本の読み聞かせや素話 小学生 他協力はおはなしくぬぎ、中央図書館 当日会場

■幼児のつどい

日 2月24日(木)が「ひなまつり工作」、3月3日(木)が「ひなまつり」、いずれも午前10時半から(定員を超えた場合はいずれも11時から第2部を実施)
日 1～4歳児と保護者 定各部12組 日 24日分は2月18日(金)、3月3日分は2月25日(金)のいずれも午後1時半から電話で

■スマイルタイム

日 25日(金)①午前10時から②午前10時45分から
日 育児相談やママたちの交流 0歳児と保護者 定各部7組 他協力は東久留米助産師会 日 2月18日(金) 午前10時から電話か来館で



■オセロ大会

日 26日(土)午後3時から
日 小学生 当日会場

■けやき児童館

大門町2-10-5 ☎042・474・6653

■赤ちゃん広場

日 2月16日(水)午前10時半～11時半
日 親子のコミュニケーションワークとティータイム 0歳児と保護者 炭田契恵子氏 当日会場

■たのしくつろう

日 2月21日(月)午前10時から
日 フラワーポット作り 幼児と保護者 当日会場 (材料がなくなり次第終了)

■幼児のつどい

日 2月24日(木)が「2月誕生日会とたんぼぼバッグ作り」、3月3日(木)が「3月誕生日会とにんじゃごっこ」、いずれも午前10時半から(定員を超えた場合はいずれも11時10分から第2部を実施)
日 1～4歳児と保護者 定各部15組 日 24日分は2月18日(金)、3月3日分は2月25日(金)のいずれも午後1時半から電話で

■中学・高校生世代スポーツ大会

日 25日(金)午後5時半から
日 中学・高校生世代 当日会場

■リトミック

日 3月12日(土)午前10時半～11時
日 首が据わった幼児と保護者、午前11時15分～11時45分が歩き始めている幼児と保護者 定各15組 千葉理恵子氏 日 2月26日(土)午前9時から電話か来館で

■子どもセンターひばり

ひばりが丘団地8-11 ☎042・464・9300

■おはなしの日

日 2月16日(水)午後3時45分から
日 絵本の読み聞かせや素話 小学生 定10人 水曜おはなし会 当日会場

■幼児のつどい

日 2月24日(木)が「みんなであそぼう」1～4歳児と保護者、3月3日(木)が「大きくなったね会・3月誕生日会」1歳児と保護者、いずれも午前10時半から(定員を超えた場合はいずれも11時から第2部を実施)
日 定各部15組 日 24日分は2月18日(金)、3月3日分は2月25日(金)のいずれも午後1時半から電話で

■わらべうたスマイル講座

日 3月2日(水)午前10時半～11時半
日 わらべうたと子育ての話 0歳児と保護者 定8組 原悠子氏 日 2月22日(火)午前10時から電話か来館で

■ベビーマッサージ

日 3月8日(火)午前10時半～11時半
日 0歳児と保護者 定8組 渡辺直子氏(ベビーマッサージ協会認定講師) 持バスタオル、オムツ 日 3月1日(火)午前10時から電話か来館で

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

■手作り布おもちゃの会

日 3月1日(火)・15日(火)いずれも午前10時～11時半
日 オリジナルの布おもちゃ作り 0歳児と保護者 定各6組 縫い針、ハサミ 他材料は1セット 無料で用意有 日 2月22日(火)午前10時から電話か来館で

■十小なかよし広場

日 2月18日(金)午前10時～11時半
日 お子さんと遊びながらの情報交換。育児相談も受け付けます 乳幼児と保護者 徒歩か自転車で来場を 当日会場

■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

■上の原赤ちゃん広場

日 3月4日(金)が「はいはいの会」7～12カ月児と保護者、18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
日 触れ合い遊び、助産師による相談、体重測定、情報交換 定各6組 助産師 持バスタオル 他兄弟の保育有(各先着3人(要予約)) 日 2月25日(金)午前10時から電話か来館で

図書館

■地域資料展「東久留米のぞきめがね 東久留米の図書館」

1971年、上の原に婦人・子ども図書館ができてから50年が経ちました。図書館誕生前後のできごとやこれまでの歩みを、地域資料と郷土資料室の写真で振り返ります。

日 2月19日(土)～4月10日(日)(毎週金曜日と第3火曜日は休館) 午前9時～午後7時
日 中央図書館(2階展示コーナー、調査・資料室、1階開架室) 日 同館 ☎042・475・4646

■2022・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。

日 3月17日(木)午後1時半～3時
日 南部地域センター2階講習室 朗読会。演者は東久留米図書館友の会 定先着30人 費無料 持車で来場不可 日 2月15日(火)～3月16日(水)に電話または直接ひばりが丘図書館へ 日 同館 ☎042・463・3996



文化

■妊婦さん＆ママのための「こころとからだのセルフケアレッスン」

日 2月28日(月)午前10時～11時半
日 南部地域センター2階和室1・2 毎月テーマに沿って助産師さんにQ&A! 疑問や悩みも皆でシェアしよう 妊婦さんまたは子育て中のママさん 定10人(親子参加は5組) 篠宮晃子氏(助産師・アロマアドバイザー)

行政情報アプリ「マチイロ」でも「広報ひがしくるめ」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。
注 通信料は利用者の負担になります
日 秘書広報課 広報係 ☎042・470・7708



ザー)、飯岡祐子氏(ベビーマッサージ講師) 費参加費500円 日 電話または直接南部地域センター ☎042・451・2021へ

スポーツ

■名残雪スキー

今シーズンの滑り収めに、尾瀬岩鞍で名残雪スキーを滑ってみませんか。中・上級者向けですが、自信のない方でも、SAJ公認指導員がサポートしますのでご安心ください。市スキー連盟主催。

日 3月4日(金)午後8時15分出発(8時市役所前集合)～6日(日)午後7時頃帰着
日 行き先=尾瀬岩鞍スキー場 日 宿泊先=ホテルMISAWA ☎0278・58・7241 日 小学生以上(小学生は保護者同伴) 定先着30人 費一般2万8,000円、会員2万6,000円(1.5泊3食付き。リフト代別。小・中学生3,000円引き) 日 2月24日(木)までに(必着)、電話またはFAXで市スキー連盟・富岡 ☎042・457・7123 (FAX同。携帯090・6474・4820)へ



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
☎042・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4年2月1日現在) 人口117,049人(うち外国人2,240人) / 前月比42減 男56,900人 / 前月比26減 女60,149人 / 前月比16減 世帯数55,743 / 前月比34減

けんこうとイベント・講座は7面まで続きます

けんこう

子ども相談

☎3月1日(火)午前9時半～午後3時
 場わくわく健康プラザ(内)成長や発達、言葉、接し方、育児疲れなどの相談を心理相談員が受けます(対)幼児と保護者(申)電話で健康課保健サービス係☎042・477・0022へ

3月のプレ・パパママクラス

これからお父さんお母さんになる方の教室です。安心して赤ちゃんを迎えるための知識をわかりやすくお話しします。

- ①プレ・パパママクラス=☎3月7日(月)午後0時半～3時半
- ②プレ・パパママクラス=☎3月14日(月)午後0時半～3時半
- ③プレママ・クッキング=☎3月15日(火)午前9時45分～正午
- ④妊婦歯科健診=☎3月22日(火)午後1時15分～3時

《共通事項》

場わくわく健康プラザ(内)おおむね妊娠20週以降の方とその夫(定)先着15組(初産の方を優先)(他)4回で1コース(1回のみ参加可)(申)電話で健康課保健サービス係☎042・477・0022へ

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、重症化する場合があります。予防接種を2回することで

予防効果が高まります。3年度は次の対象者へ個別通知を発送します。
 対▼第1期=令和2年4月1日～3年3月31日生まれの方▼第2期=平成27年4月2日～28年4月1日生まれの方(他)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ご連絡ください(内)健康課予防係☎042・477・0030

健康づくり推進員 第Ⅲ期 活動報告会

市健康増進計画「わくわく健康プラン東くるめ(第2次)」の健康づくり推進員第Ⅲ期活動報告会「老いも若きも健康づくり～あなたも周りの人も元気にする推進員活動～」を開催します。

☎3月1日(火)午後1時～3日(木)午前11時(場)市役所1階屋内ひろば(内)健康づくり推進員活動の紹介、わくわく元気plus+・わくわく歩くるめマップなどの紹介、パネル展示(1日午後1時～3時、2日午前10時～正午、午後1時半～3時半、3日午前9時～11時は健康づくり推進員が会場内の案内や展示内容の説明を行います)(他)当日アンケートに答えていただいた方にはプレゼントを差し上げます(申)当日会場で(内)健康課保健サービス係☎042・477・0022

健康づくり推進員募集

健康づくりの知識を深め、周りの方々へ広げる活動を行う「健康づくり推進員」を募集します。活動はご自身の健康にもつながります。
 ☎4年4月～6年3月の2年間で月1～2回程度の活動(内)詳しい内容は

3月1日(火)～3日(木)に開催する「健康づくり推進員第Ⅲ期活動報告会(活動の様子のパネル展示など)」でもご紹介します(内)市内在住の方(他)報酬はありません(申)2月28日(月)までに(必着)、「あなたにとっての健康づくりとは」について80字程度にまとめ、はがきに住所・氏名・年齢・職業・電話番号を記入の上、〒203-0033、わくわく健康プラザ内、健康課保健サービス係宛て郵送または(内)kenko@city.higashikurume.lg.jp)、FAX(042・477・0033)で(内)同係☎042・477・0022

ロコモティブシンドローム 予防運動実践講座

ロコモティブシンドローム(運動器症候群(通称「ロコモ」))をご存じ

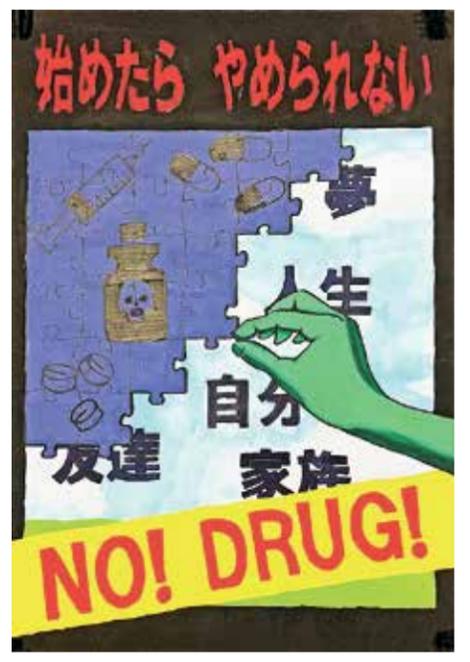
ですか?ロコモとは、運動器(骨・筋肉など)の機能が衰えて、「立つ」「歩く」などの動作が困難になることです。40代を過ぎた頃から始まると言われ、いつまでも動ける身体を保つためには若いうちからの予防が大切です。第2弾の今回は簡単な運動の紹介、ロコモ度テストを実施します。

☎3月4日(金)午前10時～正午(場)わくわく健康プラザ(内)健康運動指導士によるロコモ予防の運動、ロコモ度チェックテスト(内)市民の方(定)先着15人(費)無料(持)筆記用具、飲み物(注)足腰に痛みがある方はご遠慮いただく場合があります(他)動きやすい靴と服装で(申)☎2月15日(火)から電話で健康課保健サービス係☎042・477・0022へ

薬物乱用防止ポスター・標語 入賞作品

都では、都内の中学生に薬物乱用問題について関心を持ってもらうため、平成11年度からポスター・標語の募集を行っています。

3年度は都全体で4万6,000点を超える応募があり、東久留米市では1,095点の応募がありました。多数のご応募をいただきありがとうございました。市選考の入賞作品を市(内)で紹介しています。(内)健康課予防係☎042・477・0030



ポスター部門 最優秀賞 大門中学校2年 片桐紗英さん

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)

内科・小児科
 ※薬の処方は最低限の日数です。受診時は必ず事前に電話でご連絡ください。
 2月20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)
 2月23日=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)
 2月27日=水野胃腸クリニック(本町3-8-19、☎042・420・6527)

歯科
 2月20日・23日・27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20日・27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・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