



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(「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〉自殺対策強化月間、春季全国火災予防運動(1日～7日)、世界野生生物の日(3日)、世界水の日(22日)、世界結核デー(24日)

けんこうとイベント・講座は6面まで続きます

# けんこう

## すくすく子育て相談(育児相談)

日 3月11日(金)午前9時半～午後2時  
 場 わくわく健康プラザ 内容 育児相談、身体測定 対 乳幼児と保護者 定 問 電話で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022へ

## はじめてのはみがき “歯っぴーベイビー”

日 3月15日(火)午前10時～11時半  
 場 わくわく健康プラザ(講堂) 内 歯の手入れ方法、むし歯予防、親子遊びなど 対 満7カ月～11カ月児と保護者 定 先着10組(初回の方を優先) 持 母子健康手帳、歯ブラシ 申 3月1日(火)から電話で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022へ

## らくら離乳食

日 3月16日(水)午後1時～2時45分  
 場 わくわく健康プラザ 内 デモンストレーション、講話 対 5カ月～1歳未満児の保護者 定 先着10人 持 申し込み時にお知らせ 他 対象児の保育あり 申 3月1日(火)から電話で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022へ

## 親子でLet'sクッキング

日 3月18日(金)午後1時～3時  
 場 わくわく健康プラザ 内 講話、デモンストレーションなど 対 4歳～未就学児と保護者 定 先着8組 持 エプロン(親子)、三角巾(親子)、布巾2枚、台布巾、筆記用具、母子健康手帳 他 下の子(5カ月児以上)の保育あり(先着5人) 申 3月1日(火)から電話で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022へ

## BCG予防接種

日 3月16日(水)午後1時半～3時  
 受け付け 場 わくわく健康プラザ 対 3年10月生まれの乳児(生後6カ月以上1歳になる誕生日の前日までの未接種の乳児も可) 持 母子健康手帳、予診票 他 日程の都合がつかない方は次回4月20日(水)でも接種可 申 当日会場で 問 健康課予防係 ☎042・477・0030

## おたふくかぜ予防接種費用の一部助成

市医師会では、「おたふくかぜ予防接種」費用の一部を助成しています。この予防接種は、市が実施している法定予防接種と異なり、保護者が接種の判断をする任意予防接種です。医師と相談の上、ご利用ください。場 下表の実施医療機関 内 個別接種。接種回数は1回 対 市に住民登録があり、おたふくかぜに罹患したことがなく、過去に1回もおたふくかぜ予防接種を受けていない1歳～2歳に

### おたふくかぜ予防接種費用助成 実施医療機関一覧

医療機関名(所在地)	電話番号(市外局番042)
細井医院(東本町4-3)	471-0130
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
ひばりが丘診療所(学園町2-11-14)	421-0973
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
さいわい町診療所(幸町5-7-1)	470-7676
アルテミスウイメンズホスピタル(中央町1-1-20)	472-6111
前沢医院(前沢2-10-9)	471-0154
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2F)	452-5801
鈴木クリニック(南沢5-18-50)	460-8502
さくらんぼキッズクリニック(南町4-1-17)	497-6200
長生医院(滝山7-3-17)	473-1117
大波クリニック(下里7-6-2)	473-7355

※東久留米おだやかメディカルクリニックの予防接種は、曜日制限があるため、直接クリニックへお問い合わせください。

なる誕生日の前日までの幼児 定 2,000円 持 母子健康手帳、本人確認書類(保険証など) 申 実施医療機関に直接予約を。予診票は実施医療機関にあります 問 同会 ☎042・473・5661

# 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

#### ■おんがくの日

日 3月6日(日)午後2時半～3時半 内 ハンドベルをつかって音楽と触れ合おう 対 小学生 師 春田直枝氏

#### ■幼児のつどい

日 10日(木)・17日(木)いずれも午前10時半から(いずれも定員を超えた場合は11時5分から第2部を実施) 内 みんなで遊ぼう 対 1～4歳児と保護者 定 各部12組 申 10日分が3月4日(金)、17日分が3月11日(金)のいずれも午後1時半から電話で

#### ■ポルダリングの日

日 12日(土)午後2時～3時 対 小学生 他 動きやすい服装で 申 当日会場で

#### ■リトミック

日 14日(月)午前10時半～11時が首が据わったお子さん～ハイハイのお子さん、11時15分～11時45分が歩き始めているお子さん 定 各12組 師 千葉理恵子氏 持 飲み物 他 動きやすい服装で 申 3月4日(金)午前10時から(電話可)

### 中央児童館

中央町1-10-1 ☎042・476・2161

#### ■中高生世代会議

日 3月5日(土)午後5時半から 内 児童館のルールなどについての話し合い

## 当日会場

### ■おはなし会

日 8日(火)・15日(火)いずれも午後3時50分から 内 絵本の読み聞かせや素話など 対 小学生 他 協力は、おはなしくぬぎ、中央図書館 申 当日会場で

### ■幼児のつどい

日 10日(木)が「どうぶつごっこ」、17日(木)が「大きくなったねの会」、いずれも午前10時半から(いずれも定員を超えた場合は11時から第2部を実施) 対 1～4歳児と保護者 定 各部12組 申 10日分は3月4日(金)、17日分は3月11日(金)のいずれも午後1時半から電話で

### 子どもセンターひばり

ひばりが丘団地8-11 ☎042・464・9300

#### ■幼児のつどい

日 3月10日(木)午前10時半から(定員を超えた場合は11時から第2部を実施) 内 お別れ会と3月のお誕生会 対 2歳～4歳児と保護者 定 各部15組 申 3月4日(金)午後1時半から電話で

#### ■交通安全・防犯教室の日

日 12日(土)午後3時半から 内 春休みに向けた交通安全と防犯の話 対 利用者全員 申 当日会場で

#### ■親子でふれあいリトミック

日 22日(火)午前10時半～11時が首が据わった乳児と保護者、11時15分～11時45分が歩き始めている未就園児と保護者 内 音に合わせて心と体を動かそう 定 各回15組 師 千葉理恵子氏 持 飲み物、汗拭きタオル 他 動きやすい服装で 申 3月15日(火)午前10時から(電話可)

(7面へ続く)

## 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。

3月6日・13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)

歯科

3月6日・13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)

3月6日=滝山病院(滝山4-1-18、☎042・473・3311)  
 3月13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・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

おはなしの日

3月8日(火)・15日(水)いずれも午前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 師みくりおはなしの会



赤ちゃん広場

9日(水)午前10時半から 助産師による体重測定、育児相談 0歳児と保護者 師ひがくるめ助産師会 特バスタオル 参加人数によりお待ちいただく場合あり 当日会場で

おはなし会

9日(水)午後3時～3時半 絵本の読み聞かせなど 小学生 他協力は東部図書館

幼児のつどい

10日(木)午前10時半から(定員を超えた場合は11時10分から第2部を実施) 別れ会 1～4歳児と保護者 定各部15組 3月4日(金)午後1時半から電話で

カプラの日

13日(日)午後2時～3時 カプラで自由に遊ぼう 幼児～中学・高校生世代

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

わくわく赤ちゃん広場「ねんねの会」「はいはいの会」

3月9日(水)「ねんねの会」が0～

4. 3. 1

6カ月児と保護者、23日(水)「はいはいの会」が7～12カ月児と保護者、いずれも午前10時～



11時半 助産師による体重測定他。ママ友達を作り、たくさんおしゃべりをしましょう 定各6組 特バスタオル 他兄弟の保育あり。先着各3人(要予約) 3月3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

3月28日(月)午前11時～11時半 乳幼児向けの絵本の読み聞かせや、ペーパーサート・手遊びや親子の触れ合い遊び 0歳児～未就学児と保護者 定6組 3月14日(月)午前10時から電話または同センターで

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

休館日のお知らせ

3月17日(木)は館内整備のため休館します。

上の原おはなし広場

3月14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6組 3月7日(月)午前10時から電話または同センターで

ちびっこ育児講座(1・2歳ママのおしゃべり広場)

16日(水)午前10時～11時半 1～2歳児の遊び・生活・しつけなど子育ての悩みをテーマに話し合います。一人で悩まず一緒に



に考えましょう 1～2歳児の保護者 定5人 他お子さんの保育あり(要予約) 3月1日(火)午前10時から電話または同センターで

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子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。

小山台遺跡公園(屋外)



3月12日(土)午前10時～正午 ダンボールで遊ぼう 乳幼児～小学生

野火止地区センター(屋内)

3月14日(月)午後1時半～4時半 第1・2会議室 桜の工作 乳幼児～小学生

《共通事項》

無料 特タオル、水筒、屋内は上履き、屋外は帽子 徒歩か自転車から来場を。食べ物は原則持ち込み禁止。乳幼児は保護者同伴。動きやすい服装で参加を。内容を変更する場合あり 他プログラムの他にも、年齢に合わせた簡単にできる工作や遊びの用意あり 当日会場で 児童青少年課 児童青少年係 ☎042・470・7735

文化

放課後講座

「イースターエッグづくり」

生涯学習センターでは子どもの居場所づくりとして、月に1回、放課後講座を開催しています。

3月23日(水)午後4時～5時 生涯学習センター創作室 オリジナルイースターエッグ作り 小・中学生 定先着12人 同センタースタッフ 無料 特筆記用具 3月1日(火)午前9時から電話または直接同センター ☎042・473・7811(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)へ



「国際女性デー」関連図書展示

3月8日は国連が定めた国際女性デーです。20世紀初頭の北米とヨーロッパ全域で興った労働運動に由来し、毎年、世界中で女性たちの勇気と歴史をたどるさまざまなイベントが開催されています。男女平等推進センターと市内図書館では、図書展示「her/history」を開催します。

3月8日(火)～31日(休) 同センター(市役所2階)、中央・滝山・ひばりが丘・東部の各図書館 同センターと各図書館でのテーマごとの図書展示と展示図書リスト配布

東部演芸館 「なごえり」コンサート

フォークソングをこよなく愛するフォーク歌手「和/Nagomi」とラジオDJを務めるフリーアナウンサー「絵里」によるコンビ「なごえり」があなたの心に温もりを届けます。



3月13日(日)午後2時開演(1時40分開場) 場東部地域センター講習室 懐かしの青春のメロディと、ほっと心温まるトーク 主な演奏曲＝「なごり雪」「案山子」他 定60人 費500円(前売り) 特車での来場不可。来場の際は検温、手指の消毒、マスクの着用を 3月1日(火)午前9時から電話で同センター ☎042・470・8020へ

ピラティス教室

毎月第2・第3月曜日午前9時半～10時半(前半)、午前11時～正午(後半)の2クラス 場西部地域センター3階講習室 大人気の「ピラティス教室」。背骨・カラダを気持ちよく伸ばしてヘルシーに 定各10人(要予約) 師佐藤佳奈氏(BESJ認定マットピラティスインストラクター他) 費1回500円 特飲み物、タオル、ヨガマット(希望者には貸し出し可) 特動きやすい服装でマスク着用を 3月1日(火)午前9時から電話で同センター ☎042・471・7210へ

スポーツ

ニュースポーツデー

誰でも気軽にできるスポーツが体験できます。

3月12日(土)午前10時～午後4時 場スポーツセンター 特ボッチャ、ミニテニス、ラージボール卓球、ユニカール 費100円(未就学児無料) 特室内履き(運動ができる靴) 他マスク着用の上、運動ができる服装で 当日会場で 同生涯学習課 ☎042・470・7784



いきいき健康家族 No.201 「带状疱疹」を予防しましょう!

「からだにぼつぼつと帯状に水疱ができて、なんだかピリピリと痛いんだよ」、皆さまは家族や親しい人にこのように相談されたときにわかるでしょうか?これは「带状疱疹」という水ぼうそうと同じウイルスで起こる皮膚の病気です。「片側性」「帯状の発疹・水疱」「痛み」とわかりやすいキーワードがありますので、ぜひ覚えておいてください。

私たちの多くは子どものときに水ぼうそうに罹患しています。じつは、水ぼうそうが治ったあとにもウイルスは私たちの体内の神経節に潜んで休眠しているのです。過労、ストレス、加齢、病気などで免疫力が低下したときに、潜んでいたウイルスが再び活動を始め、神経を伝わって皮膚に到達し带状疱疹として発症します。発症すると皮膚の症状だけではなく神経にも炎症を起こし痛みが生じます。神経の損傷がひどいと带状疱疹後神経痛という非常にやっかいな後遺症を残すことがあります。「焼けるような」「ビリビリする」「ズキズキする」ような持続性の痛みが特徴で、ひどいときは数カ月～数年以上にわたって続くことがあります。

また、目や耳にも合併症を引き起こすことがあります。大変つらい後遺症ですので重症化する前に早期治療をすることが大切です。

治療は、飲み薬や点滴の抗ウイルス薬の投与でウイルスの増殖を防ぎます。患部の化膿予防・治療や、带状疱疹後神経痛には痛み止めの内服、ひどいときには神経ブロックなどの治療が行われることがあります。適切な治療をしても後遺症が残ることがありますので「予防」がとても大切です。

带状疱疹はとても身近な病気です。50歳から発症率が上がり、80歳までに3人に1人が罹患すると言われています。自分は大丈夫と考えずにしっかりと対策していきましょう。普段からバランスの良い食事、良質な睡眠、散歩など適度な運動を行って免疫力を上げましょう。

带状疱疹はワクチンで予防できることをご存じでしょうか?50歳以上の方は带状疱疹ワクチンを接種すると非常に高い発症予防効果が得られます。ご興味がある方は医療機関に相談してみてください。

(東久留米市医師会)

図書館



児童室の一角(中央図書館1階)

3月の休館日

3月の金曜日は全館休館します。また、蔵書点検のため、ひばりが丘図書館は2日(水)・3日(木)、東部図書館は9日(水)・10日(木)が特別整理休館となります。

中央図書館 ☎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美しい物語を聞くおはなし会。普段は子どもたちに語っている語り手の皆さんが大人のためのおはなしを語ります。

3月10日(木)午前10時～11時半 中央図書館2階多目的室 大人向けの素話を聴く会 一般定員30人 費無料 大人向けの長時間の会となりますので、小さなお子さんはご遠慮ください 協力はひがしぐるめ子ども読書の会 3月1日(火)～9日(水)に電話または直接同館カウンターへ 同館 ☎042・475・4646

よもう! あそぼう! かがくの本「ころがる! つたわる! 運動エネルギー」

科学の絵本の読み聞かせのイベントです。今回のテーマは「運動エネルギー」。ビー玉を使った実験を通して考えます。

3月27日(日)午前10時半～11時半 中央図書館1階北開架室 さまざまな条件下でビー玉を転がし、それがどのような動きを見せるのか、その違いを予想、観察する 小学生 先着12人 費無料 持参品 協力は科学の本の読み聞かせの会「ほんとほんと」 3月1日(火)～26日(土)に電話

多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

ロクトサイエンスレクチャー 「巨大加速器LHCで探る宇宙-Phantom of the Universe」

世界最大の粒子加速器、LHCの実験を描いた大型映像「Phantom of the Universe」を上映し、日本のATLASグループの研究者が映像の科学的な解説や今年の春から再稼働するLHCの実験や近況についてお話しします。高校生以上に向けた内容です。

3月26日(土)午後5時10分～6時50分 多摩六都科学館サイエンスエッグ 小学5年生以上(小学生は保護者と参加(保護者も参加申し込み必要)) 先着100人(参加者以外の入室不可) 花垣和則氏(KEK素粒子原子核研究所副所長・教授他)、江成祐二氏(東京大学素粒子物理国際研究センター助教) 入館券520円(小学5年生～高校生210円) 大学共同利用機関法人高エネルギー加速器研究機構(KEK)共催 同館ウェブサイトにて受け付け 同館 ☎042・469・6100



江成祐二氏(左)と花垣和則氏(右)

または直接同館カウンターへ 同館 ☎042・475・4646

くらし

3年度特別相談 (多重債務・若者のトラブル110番)

①多重債務110番 3月7日(月)・8日(火)午前10時～正午、午後1時～4時 収入減少による債務返済困難者の増加が予想されるため、市消費者センターと都消費生活総合センターが共同で無料相談会を実施 多重債務を抱える方

②若者のトラブル110番 3月14日(月)・15日(火)の午前10時～正午、午後1時～4時 若者の消費者トラブルについての相談を受けます。サプリメントなど通信販売の定期購入に関するトラブルや、架空請求、SNS上や友人から簡単に儲かると誘われた情報商材の契約・マルチ商法などに関するお困りごとなど、一人で悩まず相談を 契約当事者が29歳以下の方

《①・②共通事項》 市消費者センター(市役所2階生活文化課内) 相談方法は電話または対面(いずれも予約不要) 同センター ☎042・473・4505

薬湯の日「紅花の湯」

3月6日(日)、源の湯(東本町7-6、☎042・471・0005)が午後3時半～11時、第二喜多の湯(幸町1-5-10、☎042・471・2475)が午後3時～10時 未就学児は無料 各利用施設

新型コロナウイルス感染症の影響により、市公共施設の利用制限および市主催イベントなどを中止・延期している場合があります。

最新の市の新型コロナウイルス関連情報は、市庁をご覧ください。



市庁

榛名だより

本市と群馬県高崎市榛名地域は地域間交流を行っています

榛名の梅

榛名地域の梅栽培は明治期に始まり、生産量は東日本一を誇ります。中でも上里見町の榛名梅林は、榛名山を望む里見丘陵の一角が広大な梅林となっており、360度の素晴らしい景色を楽しめます。花は3月上旬頃に甘い香りを漂わせながら咲き始め、3月下旬頃まで楽しむことができ、5月下旬頃から実の収穫が始まります。



榛名梅林より榛名山を望む

梅は昔から疲労回復や健康増進に欠かせない食べ物として親しまれてきました。栽培品種は、梅酒に適する白加賀を中心に、梅干しなどに加工される小梅の織姫、梅干しやカリカリ梅用の紅養老、梅郷、南高梅などが日本各地に出荷されています。

榛名観光協会

☎027・374・6712(月曜～金曜日午前8時半～午後5時15分)

☎027・374・5111(土曜・日曜日、祝日午前8時半～午後5時15分)

(高崎市榛名支所地域振興課)

ウォーキングキャンペーンに参加しませんか?

東久留米の魅力が詰まったウォーキングマップ『わくわく歩くるめマップ』を使って歩こう! キャンペーンを実施しています。適度な運動は免疫力のアップやストレス解消に効果的です。コロナ禍で運動不足が気になる方、気軽に運動を始めたい方、ぜひマップを手に取り、キャンペーンにチャレンジしませんか。

3月31日(木)まで 市民の方(昨年度参加された方も新たにチャレンジするとプレゼントがもらえます) 各プレゼントは今年度キャンペーン期間中1人1回まで(無くなり次第終了) 健康課保健サービス係 ☎042・477・0022

参加方法

①マップを手に入れる②マップを使って好きなコースを歩いてみる③歩いたコースをマップ全域版(藍色。右画像参照)の「ウォーキング記入欄」に記録し健康課(わくわく健康プラザ内)窓口を持参する。窓口で市オリジナルのコース別缶バッジとスポーツタオルをプレゼント(タオルはウォーキング記入欄<3回分>すべて記入した方のみ)

マップ入手場所

市役所6階産業政策課、同1階介護福祉課・市内案内板・市政情報コーナー、わくわく健康プラザ内健康課、各地域センター、各地区センター、スポーツセンターなど。また、市庁からも取得できます。



市庁

春の桜めぐり (湧水・名木百選) ウォーキング参加者募集

東久留米の桜の名木や湧水地をめぐるウォーキングを開催します。桜の美しいこの時期に、東久留米の自然を満喫するウォーキングを楽しみませんか。主催は市民環境会議とみどり部会、協力は環境政策課。

状況により中止の場合あり 3月1日(火)～18日(金)に、環境政策課へ同ウォーキングへの申し込みである旨と参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を、電話(042・470・7753)、☎(kankyoseisaku@city.higashikurume.lg.jp)またはFAX(042・470・7809)で連絡を 同課

3月25日(金)午後1時～4時(予定) 東久留米駅改札口前(集合)

▼ルート(約4km)＝東久留米駅改札前→稲荷塚公園→浄牧院→新落合橋→黒目川・落合川合流点→神山大橋→東部地域センター→神山巖島神社→門前大橋→大圓寺→市役所(解散) 先着15人 マスク着用。雨天中止(小雨決行)。感染



東久留米市市民環境会議