



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
◎エコテレホン・エコファクス
☎・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4年3月1日現在) 人口116,987人(うち外国人2,232人) / 前月比62減 男56,869人 / 前月比31減 女60,118人 / 前月比3減 世帯数55,730 / 前月比13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

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。3年度は次の対象者へ個別通知を発送します。
▽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
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ます。対象者で通知が届かない場合はご連絡ください

子ども相談

3月23日(水)午前9時半~午後3時
わくわく健康プラザ 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

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
3月16日(水)午前10時半~11時半
「おむつ替えの時の声かけ」わらべうたと育児の悩み相談

原悠子氏他 当日会場で
ボルダリングの日
20日(日)午後2時~3時 小学生他
動きやすい服装で
環境整備の日
27日(日)午後3時半~4時 みんなで児童館をきれいにしよう

中央児童館

中央町1-10-11 ☎042-476-2161

パパサタ

3月19日(土)午前11時から 輪投げなど

おはなし会

22日(火)・29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

卓球大会

26日(土)午後3時から 小学生(サーブが打てること)

環境整備の日

28日(月)午後3時半から 児童館や近隣をきれいにしよう

けやき児童館

大門町2-10-5 ☎042-474-6653

赤ちゃん広場

3月16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

ジャンジャン大会

19日(土)午後3時半から 身体を使って遊ぼう

たのしくつくろう

22日(火)午前10時から ころりんいもむし

スポーツで元気

28日(月)①午前10時半~11時がハイハイまでのお子さん②午前11時15分~11時45分が歩き始めのお子さん③午後2時半~3時15分が園児年代④午後3時半~4時が小学生以上

オセロ大会

30日(水)午後3時半から オセロのトーナメント戦

休館のお知らせ

21日(月)祝は設備点検のため休館します。

子どもセンターひばり

ひばりが丘 地8-11 ☎042-464-9300

おはなしの日

3月16日(水)午後3時45分から 絵本の読み聞かせや素話

小学生卒業を祝う会

26日(土)午後3時半から 中学生に向けてのお話

カブラの日

29日(火)午後3時半から 小学生

環境整備の日

30日(水)午後3時半から 児童館や近隣をきれいにしよう

「ガイドマップ東久留米」を 3月15日から購入可 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(火)から有償頒布します。

休日・準夜間診療

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20日=石橋クリニック(東本町8-9、☎042-477-5566)
3月21日=さくらんぼキッズクリニック(南町4-1-17、☎042-497-6200)
3月27日=いくせ医院(新川町1-4-18、☎042-471-2304)
歯科
3月20日・21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

- 3月20日・27日=滝山病院(滝山4-1-18、☎042-473-3311)
3月21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

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
☎3月18日(金)午前10時～11時半 場第十小学校1階ランチルーム ☎お子さんと遊びながら育児の情報交換。育児相談も受けます ☎乳幼児親子定12人 ☎徒歩か自転車で来場を ☎当日会場

■手づくり布おもちゃの会
☎4月5日(火)・19日(火)いずれも午前10時～11時半 場同センター地域活動室 ☎オリジナルの布おもちゃ作り(材料は1セット無料で用意あり) ☎0歳児親子定各6組 ☎縫い針、ハサミ ☎12カ月まで参加可 ☎3月29日(火)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

■上の原赤ちゃん広場「はいはいの会」「ねんねの会」
☎☎①4月8日(金)「はいはいの会」が7～12カ月児、②22日(金)「ねんねの会」が0～6カ月児。いずれも午前10時～11時半 場同センター乳児室 ☎触れ合い遊び、体重測定、情報交換定各6組 ☎①栄養士②助産師 ☎バスタオル ☎兄弟姉の保育あり(先着各3人) ☎3月25日(金)午前10時から電話または同センターで

文化

■60歳からの音楽で「脳トレ体操」
☎3月28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 ☎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鍛えまし



未成年者のオンラインゲーム高額課金にご注意
Q. クレジットカードの支払明細に、ゲーム会社からの高額請求があがっています。中学生の息子が課金したことが分かりました。未成年者取り消しができますか。
A. スマートフォンやゲーム機などのオンラインゲームで、子どもが親の知らないうちに課金してしまう相談が増えています。保護者に無断でクレジットカードを持ち出す、端末に登録済みのクレジットカードで決済するなどがあります。また、子どもも課金に気付かないまま利用しているケースもあります。未成年者が契約の相手に対して、自分は成人であると信じさせたり、保護者の同意を得ているとだましたりした場合には、未成年者取り消しができなくなりま

よう定10人師国立音大出身の先生・音楽健康指導士 ☎参加費1,000円 ☎飲み物、タオル、スニーカー ☎講師による個別指導も受けられます。動きやすい服装で ☎電話または同地域センター ☎042・451・2021で

4年度ジュニアクラブ参加者募集

市内各地域から集まってきた学年の枠を超えた仲間と、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、挨拶や礼儀を共に学びましょう。

☎4月～5年3月の日曜日で、原則毎月1回 場生涯学習センター他 ☎スポーツ大会、ロープワーク、市内散策など ☎新小学5年生～新高校3年生 ☎若干名 ☎年間1,500円(交通費・入場料などは別途負担) ☎3月15日(火)～25日(金)に、市文化協会(生涯学習センター内)や市民プラザ、各地域センターで配布する申請用紙に必要事項を記入の上、同協会に直接持参(月曜～金曜日の午前9時～午後5時)、またはFAX(042・477・4700)・☎(office@h-bunnka.or.jp)で送信を。
※申込用紙は同協会 ☎からも取得可。 ☎同協会 ☎042・477・4700(☎も可)

保育付き講座 ヨガとマインドフルネス

チャクラ、アーユルヴェーダなどの講義と、イスを使ったヨガの講座。ヨガとマインドフルネスに触れて、こころとからだをリラックスさせてみませんか。市教育委員会主催、市文化協会主管。
☎4月13日(水)・20日(水)・27日(水)の全

す。コロナ禍において、ゲーム運営会社は電話相談窓口を閉鎖していることが多く、保護者が運営会社とメールで交渉するようになるので時間がかかる場合が多いです。子どもの予期せぬ課金を防ぐためにも、ペアレンタルコントロール機能を利用し、日頃から家族でネット利用のルールを話し合い、クレジットカードを使うことはお金を支払うことと同じであることを子どもに理解させましょう。スマホやゲーム機などのオンラインゲームでのクレジットカード情報の登録状況や利用限度額、キャリア決済の設定状況を確認するとともに、暗証番号の管理を徹底し、子どもがインターネット上のサービスを利用する前に、保護者が一緒に契約内容を確認しましょう。困ったときは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 ☎042・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

3回、いずれも午前10時～正午 場生涯学習センター ☎市内在住・在勤・在学で関心のある方定16人(定員を超えた場合は抽選) ☎山下沙由里氏(ヨガ・インストラクター) ☎無料 ☎筆記用具、長めのタオル、飲み物 ☎1歳半～未就学児の保育あり(定員8人。要予約) ☎3月15日(火)～31日(木)に、市文化協会 ☎から、もしくは電話またはFAXで同協会 ☎042・477・4700(FAX同)へ。電話の場合は第4月曜日を除く平日の午前9時～午後5時、FAXの場合は講座名・氏名・住所・年齢・電話番号・保育の有無(有の場合は、お子さんの名前・年齢)を記入して送信を ☎同協会(☎office@h-bunnka.or.jp)も可)



スポーツ

市民お楽しみチーム大会 & 小中学生卓球大会

☎4月17日(日)午前9時半から(9時から受け付け) 場スポーツセンター ☎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を変更する場合あり))②ラージボール大会③中学生大会④小学生大会 ☎①・②市内在住・在勤・在チーム・市卓球連盟に登録された方で高校生以上の方、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 ☎当日会場で ☎同連盟・平井 ☎090・4596・9973または石塚 ☎080・6626・3914

春季バスケットボール大会

☎4月23日(土)、5月5日(木・祝)・14日(土)午前9時～午後6時50分 場スポーツセンター ☎18歳以上の市内在住・在学・在勤の方(高校生不可)で、5人以上で編成されたチーム ☎1チーム5,000円(別途新規登録費3,000円) ☎総会と抽選会を4月9日(土)午後6時半～8時に同センター第2会議室で開催。市バスケットボール連盟主催 ☎同連盟事務局・貫井 ☎042・474・1111

多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

「ためしてわかる! 伝えたくなる! DOサイエンス SHOW」

科学の法則や現象を楽しみながら学べます。おなじみの実験を自分で試して考えて、伝えることにチャレンジすれば、科学はもっとおもしろくなる! きみもサイエンスショーマスターを目指そう! どなたでも参加できます。

☎3月26日(土)～5月8日(日)の午前9時半～午後5時 ※休館日(4月11日～14日・18日～21日・25日、5月2日・6日)と、4月15日・22日・26日～28日は実施しません。
場多摩六都科学館イベントホール ☎混雑状況により入場制限の場合あり ☎入館券520円(4歳児～高校生210円) ☎当日会場で(直接イベントホールにお越しください。自由参加) ☎同館 ☎042・469・6100



同イベントポスター

ハロー! 来芽ちゃん



小菅りや子先生に長い間執筆いただきました「ハロー! 来芽ちゃん」は、今号で卒業となり、最後の掲載となります。
ご愛読いただきまして、ありがとうございました。

おわびと訂正

広報3月1日号に掲載しました「図書館 3月の休館日」の特別整理休館の内容に誤りがありませんでした。正しくは、「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」です。おわびして訂正いたします。
☎中央図書館 ☎042・475・4646