



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4月1日現在) 人口117,006人(うち外国人2,227人) / 前月比19増 男56,891人 / 前月比22増 女60,115人 / 前月比3減 世帯数55,876 / 前月比146増

けんこうとイベント・講座は10面まで続きます

けんこう

大人の風しん抗体検査・予防接種費用の一部助成

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。

【5年3月31日(金)まで(医療機関の休診日を除く)】

大人の風しん抗体検査・予防接種実施医療機関一覧

4年4月1日現在

Table with 3 columns: 医療機関名, 所在地, 電話番号. Lists various medical facilities and their contact information.

*アルテミスウイメンズホスピタルは女性のみです。

療機関①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③①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

成を受けられません④①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検討してください。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8.0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健康課予防係☎042・477・0030



(11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。

4月17日・29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)

4月24日=いくせ医院(新川町1-4-18、☎042・471・2304)

歯科

4月17日・24日・29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)

4月17日・29日=前田病院(中央町5-13-34、☎042・473・2133)

4月24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

東久留米市「ごみの出し方」(表面)

切り取って保存するなど、ごみの出し方を確認する際にご利用ください。

☎ごみ対策課☎042・473・2117



ごみの出し方に関する市HP

平日のごみ収集

ごみは下表の各収集日の当日、時間は午前8時半までに出してください(土曜・日曜日の収集はありません)。

Table with 3 columns: 地区, 曜日, 収集物. Lists collection days and types of waste for different areas.

(12面から続く)

こどもの麻しん・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。4年度は次の対象者へ個別通知を発送します。
▼第1期=令和3年4月1日~4年3月31日生まれの方
▼第2期=平成28年4月2日~29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
健康課予防係 ☎042・477・0030

プレパママクラス

①プレ・パママクラス=5月9日(月)午後0時半~3時半
②プレ・ママクッキング=5月17日(火)午前9時45分~正午
③プレ・パママクラス=5月30日(月)午後0時半~3時半
④妊婦歯科健診=5月24日(火)午後1時15分から(15分毎の時間予約制)
わくわく健康プラザ(講堂)
①小児科医師の話など
②献立の紹介など
③赤ちゃんの着替え・沐浴練習など
④歯科健診
妊娠20週以降の体調が安定している方(コロナ禍のため夫の参加は③のみ)
定①先着15組。いずれも初めての方を優先
①~③が母子健康手帳と筆記用具、④が母子健康手帳と歯ブラシ
定4回で1コース(1回のみ参加可)
☎電話で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022へ

子ども相談

4月27日(水)午前9時半~午後3時
わくわく健康プラザ
お子さんの成長や発達、ことば、接し方、育児疲

れなどの相談を心理相談員が受けます
☎幼児と保護者 ☎☎電話で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022へ

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

4月20日(水)午前10時半~11時半
「声を出すあそび」わらべうたと育児の悩み相談
0歳児と保護者
師原悠子氏
当日会場

リトミック

25日(月)午前10時半~11時
首が据わったお子さん~ハイハイのお子さん、午前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
飲み物
他動きやすい服装
定4月18日(月)午前10時から電話または来館で

ポルダリングの日

29日(金)祝午後2時半~3時半
小学生
他動きやすい服装
当日会場

おんがくの日

5月1日(日)午後2時半~3時半
ハンドベルを使って音楽と触れ合おう
小学生
師春田直枝氏
当日会場

スポーツで元気

5月4日(水)祝午前10時~10時45分
ハイハイまでのお子さん、午前11時~11時45分が歩き始めのお子さん
「リーフスポーツ」の体操の先生による、簡単な運動遊び
各10組
師高橋大介氏
飲み物
他動きやすい服装
定4月26日(火)午後1時半から電話または来館で

中央児童館

中央町1-10-11 ☎042・476・2161

入学進級おめでとう会

4月16日(土)午後3時~3時45分と4時~4時45分の2部制
児童館の説明やゲームなど
定各部45人程度
小学生
当日会場

おはなし会

19日(火)・26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
小学生
他協力はおはなしくめぎ、中央図書館
当日会場

リラクゼーションヨガ

22日(金)午前10時40分~11時20分
子ども連れで参加できるヨガ
乳幼児と保護者
定先着8組
師aki氏
長めのタオル、飲み物、足先の出る動きやすい服装
妊娠初期の方はご遠慮ください
定4月18日(月)午前10時から(電話可)

オセロ大会

23日(土)午後3時から
小学生
当日会場

けやき児童館

大門町2-10-5 ☎042・474・6653

おはなしの日

4月19日(火)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

20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
0歳児と保護者
師炭田契恵子氏
当日会場

スポーツで元気

25日(月)①午前10時半~11時
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
定①・③は各10組程度。②は12組程度
他動きやすい服装
定①・③・④は当日会場。②は4月18日(月)午前9時から電話

ベビーマッサージ

27日(水)午前10時半~11時半
ベビーマッサージ
0歳児と保護者
定先着15組
師渡辺直子氏
持バスタオル、オムツ、飲み物(母乳可)
定4月20日(水)午前9時から(電話可)

リラクゼーションヨガ

5月2日(月)午前10時半~11時
子ども連れで参加できるヨガ
乳幼児と保護者
定先着10組
師aki氏
長めのタオル、飲み物、足先の出る動きやすい服装
妊娠初期の方はご遠慮ください
定4月18日(月)午前9時から電話または来館で

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

4月20日(水)午後3時45分から
絵本の読み聞かせや素話
小学生
定10人
師水曜おはなし会
当日会場

0ちゃんの絵本

27日(水)午前11時から
0歳児向けの絵本の読み聞かせや手遊びなど
0歳児と保護者
当日会場

交通安全・防犯教育の日

27日(水)午後3時半から
新学期を迎える交通安全と防犯のお話
利用者全員
当日会場

カプラの日

29日(金)祝午後3時半から
小学生
当日会場

ひばスポ

5月14日(土)午後5時半から
バレーボール
対中学・高校生世代
定4月30日(土)午後3時半から電話または会場



行政情報アプリ「マチイロ」でも「広報ひがくるめ」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。

通信料は利用者の負担になります
☎秘書広報課広報係 ☎042・470・7708



東久留米市「ごみの出し方」(裏面)

祝日・年末年始のごみ収集

祝日・年末年始(土曜・日曜を除く)が近づきましたら、広報紙などでお知らせします。

粗大ごみの収集

粗大ごみ収集は、電話、インターネットなどでお申し込みください。

☎042・473・2118

インターネット受け付け：専用フォームから



インターネット受け付け専用フォーム

ごみの分別方法

ごみ分別辞典「ごみサク」(パソコンやスマートフォンから簡単に分別を検索できるWebサイト)をご利用ください。



ごみ分別辞典「ごみサク」

☎ごみ対策課 ☎042・473・2117

「東くるめわくわく元気plus+」

ガイドブックがリニューアル!

「東くるめわくわく元気plus+」は、健康づくりを、「お得に、気軽に行うきっかけづくりの取り組み」です。4月から「東くるめわくわく元気plus+ガイドブック(以下ガイドブック)」をリニューアルしました。取り組み方法やお店情報の他に、健康に関する情報も掲載しています。元気plus+の参加方法は、健康づくりの目標を選択して取り組み、ポイントを貯めるだけ。取り組み後に、「東くるめ元気plus+カード」を申請すると、市内100店舗以上の登録店で、お得な特典が受けられます。カードの有効期限は6カ月です。ガイドブックには、2回分の申請書が入っていますので、有効期限が切れる3週間前から再チャレンジが可能です。カード申請はオンラインでも気軽に行うことができます。この機会にガイドブックを利用して、健康づくりをはじめませんか。



ガイドブック配布場所=市役所(1階屋内ひろば「市内案内板」、「市政情報コーナー」など)、健康課(わくわく健康プラザ内)、各図書館、各連絡所、各地域センター、スポーツセンターなどの市公共施設、東久留米駅(市庁からも取得可)

16歳以上で、市内在住・在勤・在学(サークル活動も含む)の方

カード申請場所=健康課または産業政策課(市役所6階) ※オンラインでも申請可。

☎健康課保健サービス係 ☎042・477・0022



市庁

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

日①5月11日(水)「ねんねの会」②5月25日(水)「はいはいの会」、いずれも午前10時～11時半 同センター地域活動室(わくわく健康プラザ2階) 触れ合い遊び、体重測定、情報交換 ①0～6カ月児②7～12カ月児 各6組 助産師費無料 持バスタオル 他兄弟の保育あり。先着各3人(要予約) 申 4月28日(木)午前10時から電話または同センターで

十小なかよし広場

日 4月15日(金)午前10時～11時半 第十小学校1階ランチルーム 内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 徒歩か自転車で来場を 申 当日会場で

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

六小なかよし広場

日 4月26日(火)午前10時～11時半 第六小学校プレイルーム 内お子さんと遊びながら育児の情報交換 乳幼児親子 持スリッパ 徒歩か自転車で来場を 申 当日会場で

上の原赤ちゃん広場

日①5月13日(金)「はいはいの会」②5月27日(金)「ねんねの会」、いずれも午前10時～11時半 同センター乳児室 触れ合い遊び、体重測定、情報交換 ①が7～12カ月児②0～6カ月児 各6組 助産師費無料 持バスタオル 他兄弟の保育あり(各先着3人) 申 4月25日(月)午前10時から電話または来所で

ちびっ子育て～おしゃべり広場～

日 4月28日(木)午前10時～11時半 同センター上の原地域活動室 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、一緒に考えましょう ①1～2歳児の保護者 ②5人 費無料 他お子さんの保育あり(要予約) 申 4月15日(金)午前10時から電話または来所で

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の子どもたちに健全な遊びを提

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)

日 4月16日(土)午前10時～正午 内ネイチャーゲームをしよう 乳幼児～小学生

本村小学校(屋内)

日 4月26日(火)午後4時～5時半 同体育館 内たのしいうんどうあそび～みんなであそぼう～ 小学生

《共通事項》

費無料 持タオル、水筒。屋内は上履き、屋外は帽子 徒歩か自転車で来場を。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を用意しています 申 当日会場で 児童青少年課 児童青少年係 ☎042・470・7735

文化

バクさんとその仲間と♪音楽と

日 4月24日(日)午後1時15分開場、1時半開演 同南部地域センター2階講習室1・2 内人気司会者のトークと演奏で過ごす午後のひと時をお楽しみください ③50人 費参加費500円(要予約。当日集金) 持筆記用具 感染対策をして来場を 申 電話または直接同センターで 同センター ☎042・451・2021

図書館

おおぞらおはなし会

図書館から外に出て、芝生の上でおはなし会を体験してみませんか。協力は、一般社団法人まちにわびばりが丘、水曜おはなし会。

日 5月15日(日)午前10時半～11時と11時10分～11時40分(内容は同じです。雨天中止) 同ひばりテラス118 内おはなし会 未就学児と保護者 各回10組(1組3人まで) 費無料 持検温、マスク着用を 申 4月16日(土)～5月14日(土)に電話または直接ひばりが丘図書館で 同館 ☎042・463・3996

大人が楽しむおはなし会

滝山おはなしの会のメンバーによ

多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

鉱物で万華鏡をつくろう

鉱物のかけらを使ってオリジナルの万華鏡を作りましょう。

日 5月14日(土)・15日(日)①正午～午後1時②午後2時～3時 同多摩六都科学館科学学習室 小学生以上 各回12人 費材料費500円と入館料(展示室券)520円(小学生～高校生は210円) 注小学3年生以下は保護者同伴。同伴者は1人まで入室可 申 4月30日(土)までに(必着)、同館 申 またははがきで申し込みを。はがきの場合はイベント名・希望日時・氏名(フリガナ)・年齢・郵便番号・住所・電話番号を記載の上、同館宛て郵送を。応募多数の場合は抽選し、当選者のみに参加券を送付します 同館 ☎042・469・6100



万華鏡と中のイメージ

る「素ばなし」の公演です。気軽にご来場ください。

日 5月22日(日)午後2時～3時半 同西部地域センター3階第2・3講習室 国内や海外の童話・昔話など、大人でも楽しめる作品を取り上げてお話しします。併せて、関連する資料を展示します ③20人 注車での来場はご遠慮ください 申 4月16日(土)～5月21日(土)に電話または直接滝山図書館で 同館 ☎042・471・7216

スポーツ

初心者ターゲット・バードゴルフ教室

シニアの健康維持、体力増進に最適なスポーツです。用具の貸し出しがあります。主催は市体育協会、主管は市ターゲット・バードゴルフ協会。 日全3回。5月10日(火)・17日(火)・24日(火)(予備日5月31日)、いずれも午前9時半～11時半 同滝山球場 市内在住・在勤で60歳以上の健康な方 費参加費100円(傷害保険料)。当日集金 申 4月28日(木)までに(必着)、はがきに教室名・住所・氏名・年齢・電話番号を記入の上、〒203-0011、大門町2-14-37、市スポーツセンター内、市体育協会事務局宛て郵送を 同協会事務局 ☎042・470・2722

子どもの体力運動能力向上事業 第1回スポーツ教室「ボール投捕」

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。5月10日～6月28日の間の火曜日午後5時～6時 同スポーツセンター第一体育室 運動が苦手、学校体育以外で運動をする機会のない小学1～3年生 ③30人(応募多数の場合は抽選) 費無料 注技術を身に付ける内容ではありません 申 4月20日(火)までに電話で同センターへ 同センター ☎042・470・7900

第99回ソフトテニス市民大会

日 5月1日(日)午前8時半から受け付け(予備日5月5日) 同市立テニスコート 内一般の部(男子の部、女子の

部)、壮年の部(45歳以上の男性)、壮年ミックスの部(男子70歳以上・女子60歳以上の方・個人申し込み、浮動ペア) 内原則市内在住・在勤・在学・在クラブの方 費1チーム1,000円 同市ソフトテニス連盟主催 申 4月24日(日)までに(必着)、はがきに住所・氏名・年齢、電話番号、参加種目を記入の上、〒203-0033、滝山1-6-13、市ソフトテニス連盟・井部誠二宛て郵送または電話を 同連盟・井部 ☎042・475・8279

市民ハイキング

新緑の越生大高取山で森林浴、五大尊つつじ公園で樹齢350年を超えるつつじの観賞と全国の写し霊場を巡礼。

日 5月7日(土)午前7時集合(東久留米駅改札前) 同越生町大高取山～五大尊つつじ公園 内▼コース=越生駅→高取山→大高取山→五大尊つつじ公園(解散)▼歩行時間=約3時間弱 ③18歳以上 費参加費1,000円(保険、入場料含む)、交通費約1,200円(各自負担) 持弁当、飲み物、雨具、帽子、手袋、マスクなど 注雨天などで中止の場合は前日正午までに連絡します 他詳細は市山岳連盟 申 (http://sangaku1973.jimdofree.com)で確認を 申 4月24日(日)までに、電話(090・4675・7148)または 申 (joji.nakayama2013.5.25@outlook.jp)で同連盟・中山へ 同連盟・中山

ウクライナ人道危機 救援金の募金箱を設置しています

市では、日本赤十字社が実施する「ウクライナ人道危機救援金」の募金箱を設置しています。ご支援のほどよろしくお願いたします。

設置期間 5月26日(木)まで 設置場所 福祉総務課(市役所1階)、秘書広報課(同4階) ※地域センターにも設置予定です。 同福祉総務課 ☎042・470・7749



市印

「広報ひがしくるめ」に広告を掲載しませんか

市内全戸配布(約5万4,500部)の市広報紙「広報ひがしくるめ」に広告を掲載しませんか。

掲載基準 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く(申込受付後に審査があります)

規格 縦98mm、横56mm以内。カラー刷り。最終面(12面建ての場合は12面)の下部に掲載。広告デザイン(データ)は広告主に作成していただきます(データはEPSまたはPDF形式で作成して提出してください)

募集号 4年9月1日号(2枠)、10月1日号(1枠)、5年2月1日号(2枠)、4月1日号(1枠) ※4月8日現在の募集状況です。

掲載料 1号1枠当たり4万円

申 先着順で受け付け中。市 申 で取扱基準などの詳細を必ずご確認ください。所定の申込書(市 申 から取得できます)に記入し、広告デザイン(データ)を必ず添付の上、秘書広報課宛て 申 (hishokoho@city.higashikurume.lg.jp)でお申し込みを(申 以外「電話・FAX・窓口など」では受け付けていません)。

同課 ☎042・470・7708



市印