



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)

人口と世帯(令和4年5月1日現在) 人口117,004人(うち外国人2,242人)／前月比2減 男56,872人／前月比19減 女60,132人／前月比17増 世帯数55,957／前月比81増

けんこうとイベント・講座は6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。4年度は次

の対象者へ個別通知を発送します。

函▼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
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健康課予防係まで 問同係 ☎042・477・0030



女性のための健康講座 第1弾 ～ここも身体もヨガで美しく健康に～

30歳代後半頃から「プレ更年期」という更年期障害に似た症状に悩まされる方が増えています。女性ホルモンとライフステージの関係などを知り、更年期に向かう変化とそれに伴うストレスとの向き合い方について考えます。大切な自分のことを見つめてみませんか。

他6月3日(金)午前10時～正午 場わくわく健康プラザ 他保健師による講話と運動指導士によるヨガ・ストレッチ。詳細は市 他で確認を 他おおむね30～40歳代の女性 他先着15人程度 他無料 他タオル、飲み物 他動きやすい服装、マスク着用で。第2弾(食事編)を6月14日(火)に開催予定。詳細は広報6月1日号で 他問5月16日(月)～31日(火)に電話で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022へ

「わくわく歩くるめマップ」を使って ウォーキングキャンペーンに参加しませんか

東久留米市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」(以下「マップ」)を活用して、ウォーキングキャンペーンを実施します。

コロナ禍の今、ウォーキングは3つの密(密閉・密集・密接)を避けた、いつでも始められる運動です。正しく歩くことで運動効果も上がり、気軽に歩くことでストレスの軽減にもつながります。

ぜひ、この機会にキャンペーンにチャレンジしませんか。

他5月16日(月)～5年3月31日(金)

キャンペーン参加方法 次の手順でご参加ください

- 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)の「ウォーキング記入欄」に記録し、わくわく健康プラザの健康課窓口にて持参する。窓口にてアンケート回答した方に、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

※スポーツタオルはウォーキング記入欄をすべて(3回分)記入された方にプレゼント。

マップ入手場所 市役所(産業政策課〈6階〉・介護福祉課・屋内ひろば「市内案内板」「市政情報コーナー」〈1階〉など)、健康課(わくわく健康プラザ)、各地域センター、各地区センター、各図書館、スポーツセンターなど。また、市 他からも取得できます

他市民の方(以前参加された方でも新たにチャレンジしてプレゼントがもらえます)

注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)

問健康課保健サービス係 ☎042・477・0022



缶バッジ



市 他



キャンペーンのポスター

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。

5月15日・22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)

5月29日=さくらんぼキッズクリニック

(南町4-1-17、☎042・497・6200)

歯科

5月15日・22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)

5月15日・29日=前田病院(中央町5-13-34、☎042・473・2133)

5月22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

・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

■幼児のつどい
日場 5月26日(休)が「リトミック」、6月2日(休)が「色あそび」、いずれも午前10時半からと11時5分からの2部制対 1～4歳児と保護者定各部12組申 26日分は5月20日(金)、6月2日分は5月27日(金)、いずれも午後1時半から電話で

■ベビーヨガ
日 27日(金)午前10時～10時半と10時50分～11時20分の2部制対 首が据わった9カ月までの乳児定各部4組師崎田千佳子氏持 バスタオル、飲み物注 予防接種を受けて72時間以内の乳児はご遠慮ください他動きやすい服装で申 5月16日(月)午前10時から電話または来館で

■ボルダリングの日
日 29日(日)午後2時半～3時半対 小学生他動きやすい服装で申 当日会場で

■スポーツで元気
日 対 6月1日(水)午前10時半～11時が首が据わったお子さん～ハイハイまでのお子さん、午前11時15分～11時45分が歩き始めているお子さん内 リーフスポーツの体操の先生による、簡単な運動遊び定 各回10組師高橋大介氏持 飲み物他動きやすい服装で申 5月24日(火)午後1時半から電話または来館で

■ベビーマッサージ
日 6月10日(金)午前10時～10時半と10時50分～11時20分の2部制対 首が据

4. 5. 15

わった9カ月までの乳児定各部4組師鈴木あゆみ氏持 バスタオル、飲み物注 予防接種を受けて72時間以内の乳児はご遠慮ください他動きやすい服装で申 5月30日(月)午前10時から電話または来館で

中央児童館
中央町1-10-11 ☎042・476・2161

■おはなし会
日 5月17日(火)・24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

■子ども会議
日 21日(土)午後3時から内 児童館のルールなどについての話し合い対 小学生申 当日会場で

■幼児のつどい
日 内 26日(水)が「親子遊びと5月の誕生日会」、6月2日(水)が「ちらかし遊び」、いずれも午前10時半からと11時5分からの2部制対 1～4歳児と保護者定各部12組申 26日分は5月20日(金)、6月2日分は5月27日(金)、いずれも午後1時半から電話で

■卓球大会
日 28日(土)午後3時から対 小学生申 当日会場で

けやき児童館
大門町2-10-5 ☎042・474・6653

■おはなしの日
日 5月17日(火)午前11時～11時25分内 絵本の読み聞かせや手遊びなど対 乳幼児と保護者師みくりおはなしの会

■赤ちゃん広場
日 18日(水)午前10時半～11時半内 親子のコミュニケーションワーク対 0歳児と保護者師炭田契恵子氏申 当日会場で

■赤ちゃんと絵本
日 24日(火)午前10時45分～11時15分内

絵本の読み聞かせや手遊びなど対 乳幼児と保護者他協力は東部図書館申 当日会場で

■ベビーマッサージ
日 25日(水)午前10時半～11時半対 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)申 5月18日(水)午前9時から電話で

■幼児のつどい
日 内 26日(水)が「5月生まれのお誕生日会とお店屋さんごっこ」、6月2日(水)が「音あそび」、いずれも午前10時半からと11時10分からの2部制対 1～4歳児と保護者定各部15組申 26日分は5月20日(金)、6月2日分は5月27日(金)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

■おはなしの日
日 5月18日(水)午後3時45分～4時15分内 絵本の読み聞かせや素話対 小学生定10人師水曜おはなし会申 当日会場で

■幼児のつどい
日 内 対 26日(水)が「みんなであそぼう」1～4歳児と保護者、6月2日(水)が「お外遊び」1歳児と保護者、いずれも午前10時半からと11時10分からの2部制定各部15組申 26日分が5月20日(金)、6月2日分が5月27日(金)午後1時半から電話で

■親子で遊ぼう
日 29日(日)午前10時半～11時内 傘袋口ケットを作って遊ぼう対 1歳～園児と保護者定15組申 5月23日(月)午前10時から電話または来館で

■親子でふれあいリトミック
日 対 6月7日(火)午前10時半～11時が首が据わった乳児と保護者、午前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 5月30日(月)午前10時から電話または来館で

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

■十小なかよし広場
日 5月20日(金)午前10時～11時半場 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。育児相談も受け付けます対 乳幼児と保護者注 徒歩か自転車で来場を申 当日会場で

■手づくり布おもちゃの会
日 6月7日(火)・21日(火)いずれも午前10時～11時半場 同センター地域活動室内 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)対 12カ月までのお子さんと保護者定各6組 縫い針、はさみ申 5月31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

■小山小・六小なかよし広場
日 場 5月17日(火)が小山小学校視聴覚室、24日(火)が第六小学校プレイルー

ム、いずれも午前10時～11時半内 お子さんと遊びながら育児の情報交換対 乳幼児と保護者持 スリッパ注 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 場 ①6月3日(金)が「はいはいの会」、②17日(金)が「ねんねの会」、いずれも午前10時～11時半に同センター上の原乳児室で内 触れ合い遊び、体重測定、情報交換対 ①が7～12カ月児、②が0～6カ月児定各6組師 ①が栄養士、②が助産師持 バスタオル他兄弟姉の保育あり(各先着3人)申 5月23日(月)午前10時から電話または同センターで

■ちびっ子育児～おしゃべり広場～
日 5月26日(水)午前10時～11時半場 同センター上の原地域活動室内 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対 1～2歳児の保護者定5人他お子さんの保育あり(要予約)申 5月17日(火)午前10時から電話または同センターで

図書館

バリアフリー映画会

音声ガイドや字幕付きで、目や耳に不自由のある方も一緒に楽しめる「バリアフリー映画」を上映します。上映作品は芥川賞受賞作を原作とする「おらおらでひとりいぐも」です。協力は住友商事株式会社、シネクラブHIBARI。

日 6月25日(土)午後2時～4時半場 南部地域センター2階講習室内 中学生以上定50人費無料注 検温・マスクの着用を。駐車場がないため車での来場不可申 5月15日(日)～6月23日(水)に電話、FAXまたは直接ひばりが丘図書館で 同館 ☎042・463・3996またはFAX042・451・2025

文化

「おしえて！消防士さん」～みんなで学ぼう防災のこと～

将来の地域の防火防災の担い手である子どもたちに、本やゲームを通して身近に防災を意識してもらうとともに、わかりやすい講話や映像で防火防災の理解を深めます。

日 6月5日(日)午前10時～11時半場 東部地域センター講習室および屋外広場内 子どもに向けた消防士の講話・DVD鑑賞、図書館員による消防自動車・防火防災に関する本の読み聞かせ、初期消火訓練・煙体験・起震車体験、ミニ消防服を着用した撮影会など対 幼児～小学生(保護者同伴)定先着60人(保護者含む)師 東久留米消防署新川出張所の消防士費無料注 車での来場不可。来場の際は検温、手指の消毒、マスクの着用を他 コロナウイルス感染状況により中止、または内容の変更あり申 5月15日(日)午前9時から電話または直接同センターもしくは東部図書館の窓口で 同センター ☎042・470・8020、同館 ☎042・470・8022





ブランド品の格安をうたう悪質な模倣サイトにご注意ください

Q. SNSの広告を見てブランド品の正規販売サイトだと思い申し込み、代金を指定された銀行口座に振り込みましたが商品が届かず、販売会社と連絡もとれません。どうしたらいいですか。

A. 模倣サイトは正規サイトの作りに非常に似ていて、一見すると見分けが付きません。代金を振り込んでも商品が届かない時には、救済制度を利用できる可能性があります。振込先銀行の窓口に連絡して、「振り込め詐欺救済法」による救済を求める申し出をしてください。事前に警察に相談しておくといいでしょう。ただし、警察が被害届を受理するかどうかは警察の判断になります。また、銀行が同法に基づき口座凍結をした場合

文 化

ピラティス教室(木曜クラス)

人気の「ピラティス教室」、ご希望に應えるため新たに木曜クラスを新設しました。

日毎月第3木曜日午後2時～3時**場**西部地域センター3階講習室**内**背骨・カラダを気持ちよく伸ばしてヘルシーに**定**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**500円**持**飲み物、タオル、ヨガマット(希望者に貸し出し可)**他**動きやすい服装、マスク着用で**申**同センター ☎042・471・7210

akiヨガレッスン

日5月27日(金)午後5時半～6時半**場**市民プラザホール(市役所1階)**内**気持ちよく、リラックスした気分が心地よい、ヨガのレッスン。姿勢と呼吸、心を整えて、理想の自分を目指しましょう**定**15人(要予約)**師**aki氏(JYIA認定ヨガインストラクター)**費**500円**持**飲み物、タオル**他**動きやすい服装、マスクの着用で**申**電話または直接同プラザで**問**同プラザ ☎042・470・7813

60歳からの音楽で「脳トレ体操」

日5月30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**内**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ょう**定**先着10人**師**国立音大出身の先生・音楽健康指導士の講師陣(個別の指導を受けられます)**費**1,000円**持**飲み物、タオル**他**動きやすい服装、スニーカーで**申**電話または直接同センターで**問**同センター ☎042・451・2021

おとなが遊ぶアート講座

色遊びやものづくりを通して童心に戻る体験をしてみませんか。
日6月26日(日)午前10時半～正午、午後2時～3時半**場**生涯学習センター創作室**内**色で思いのまま遊んだ後、無地のエコバッグに色を乗せ世界に

1つだけのオリジナルバッグを作りましょう。描きたい私物シャツ・ハンカチなどもあれば持ち込み可。色にたわむれ、難しく考えずに気ままに楽しみましょう。これから始めたい方や久しぶりにアート活動をした方、子ども達と関わるお仕事の方にもおすすめです**対**高校生以上**定**各回12人**師**手島まゆ子氏(アートワークショップ講師)**費**1,800円(材料費込み)**持**エプロン、持ち帰り用の袋**他**汚れても良い服装で**申**5月15日(日)午前9時から電話または直接同センター(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)で**問**同センター ☎042・473・7811

ミュージカル「人魚姫」

アンデルセン原作の童話「人魚姫」を子どもから大人まで楽しめる本格的な創作ミュージカルでお届けします。チケット購入者先着30人限定で、バックステージツアーを開催します。



ミュージカル「人魚姫」のポスター

日7月31日(日)午後2時半開演(1時45分開場)**場**生涯学習センターホール**内**出演＝小川麻琴氏、渡辺和貴氏、多田愛佳氏他**定**先着500人**費**2,500円(中学生以下1,000円)。全席指定。3歳児未満の膝上鑑賞は無料**申**5月20日(金)午前9時から電話または直接同センター(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)で**問**同センター ☎042・473・7811

初めて学ぶパーソナルカラー(保育付き)

好きな色と似合う色、どちらを着た方がいいと思いますか。パーソナルカラーにはあなたらしい色選びのヒントが詰まっています。色を味方につけて毎日の装いをもっと楽しみ

ましょう。保育付きの講座です。
日全4回。6月13日・20日、7月4日・11日、いずれも月曜日午前10～正午**場**生涯学習センター**内**第1回が「好きな色と似合う色」、第2回が「自分の色素を知ろう」、第3回が「ドレーピングしてみよう」、第4回が「コラージュ作成」**対**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)**師**岩崎沙織氏(カラーコンサルタント)**費**無料**持**筆記用具、飲み物、ファッション雑誌**他**1歳半～未就学児の保育あり(定員10人。要予約)**申**5月16日(月)～31日(火)に、電話・FAX・市文化協会**問**から申し込みを(☎042・477・4700(FAX同)。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>を記入の上、送信を)市文化協会**問**☎(office@h-bunnka.or.jp)または電話で同協会へ



ス ポ ー ツ

シニアスポーツ振興事業「ユニカール」

ユニカールはカーリングから派生しました。カーリング譲りの面白さと、適度な運動量でシニアにピッタリのニュースポーツです。都合のよい日に参加できます。都・都体育協会・市体育協会主催、市ユニカール協会主管。
日6月8日・22日、7月13日・27日のいずれも水曜日午前9時～正午**場**青少年センター**内**ルール解説、基本練習、ゲーム**対**60歳以上の方**持**室内運動靴、飲み物**他**運動のできる服装で**申**同市体育協会事務局 ☎042・470・2722へ

東久留米剣道連盟会員募集

東久留米剣道連盟では、次の各剣友会・道場にて小学生～大人の会員を募集しています。

▼第一・第三剣友会＝**日**場毎週土曜日午後6時半～9時、毎週日曜日午前9時半～午後1時、第九小学校体育館で**申**岡佐々木 ☎090・6478・7828▼第二剣友会＝**日**場毎週土曜日午後5時～7時、毎週日曜日午前10時～正午、第六小学校体育館で**申**岡眞庭 ☎042・476・1554▼第四剣友会＝**日**場毎週土曜日午前9時～11時、毎週日曜日午前9時～11時、スポーツセンターで**申**岡三浦 ☎090・7202・2273▼志道館和洋道場＝**日**場毎週火曜日午後8時～9時(大人のみ)、志道館和洋道場で**申**岡佐々木 ☎090・2402・4039

第74回防犯少年野球大会 参加チーム募集

市防犯協会主催の防犯少年野球大会です。スポーツを通じて少年少女の親睦と心身の健全育成を図るとともに、非行防止を目的としています。
日試合＝7月10日(日)・16日(土)・17日(日)(10日は開会式もあり)**場**滝山球場、白山球場他**内**▼参加資格＝スポーツ傷害保険加入者で5月1日現在、市内在住・在学中、次のいずれかに該当する方①中学生グループ②小学生高学年(5・6年)グループ③小学生低学年(4年以下)グループ▼チーム編成＝監督含め1チーム25人以内。監督は20歳以上の成人で複数チームの兼任不可。チームに監督以外の保護者(コーチ)2～3人参加。監督不在時は代理人を置くなど対応を万全にすること。当該試合の前後の審判に協力すること**費**参加費＝1チーム3,000円(監督会議当日集金。返金不可)**注**6月19日(日)午後6時から生涯学習センターで行う監督会議と組み合わせ抽選会に各チームの監督またはコーチは参加を。同日に青少年育成功労者表彰の実績調書の提出を**申**防災防犯課(市役所2階)で申込用紙を取得し、用紙記載の☎アドレスに申し込みを。申込者に返信される申込書と選手登録簿の様式に必要事項を記入の上、6月1日(火)までに☎で参加登録を**問**同課 ☎042・470・7769



多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

科学の視点で考古学

土器のくぼみ(圧痕)から植物を調べます。

日6月5日(日)①午前11時～午後0時半②午後2時～3時半**場**多摩六都科学館**内**圧痕のレプリカから植物の種類を調べる体験のほか、科学と考古学両方の視点から解き明かされた縄文の暮らしについてお話しします**対**①中学生以上②小学4年生以上**定**各回12人**師**佐々木由香氏(金沢大学古代文明・文化資源学研究センター考古科学部門特任准教授)**費**入館券520円(小学4年生～高校生は210円)**注**参加者以外の入室不可。①は大人向けの内容です**申**同館ウェブサイトまたははがきで申し込み。はがきの場合は5月23日(月)までに(必着)、イベント名・開催日・希望時間・氏名(フリガナ)・年齢(学年)・郵便番号・住所・電話番号を記入の上、〒188-0014、西東京市芝久保町5-10-64、同館宛郵送を(応募多数の場合は抽選し、当選者のみに参加券を送付)**問**同館 ☎042・469・6100



レプリカの観察の様子



2022東久留米市平和事業「平和の千羽鶴」 ～平和への願いを込めて千羽鶴を作ませんか～

昨年度の掲出の様子

市では、平和事業として原爆が投下された広島市(平和記念公園)と長崎市(長崎原爆資料館)に、平和への願いを込めた千羽鶴を毎年7月末に届けています。

今年は6月15日(火)までに皆さまからいただいた千羽鶴を、広島市と長崎市に届ける前の7月4日(月)～14日(木)に、市役所1階屋内ひろばで飾ります。なお、いただいた千羽鶴が多い場合は、途中で入れ替えを行う場合があります。

お願い必ず糸につないだ状態でお持ちください。糸につながれていない折り鶴は受け付けることができません

他折り紙が必要な方には総務課(市役所4階)でお渡しできますのでご相談ください(数に限りがあります。あらかじめご了承ください)

問同課 ☎042・470・7714