



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)

人口と世帯(令和4年7月1日現在) 人口117,007人(うち外国人2,304人) / 前月比7減 男56,832人 / 前月比20減 女60,175人 / 前月比13増 世帯数56,043 / 前月比40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。
☑▼第1期=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健康課予防係まで☑健康課予防係☎042・477・0030

ぱくぱく幼児食教室

☑8月5日(金)午後1時15分~2時45

分☑わくわく健康プラザ☑幼児食のメニューの実演や食事についてのご案内、食材に触れる体験、読み聞かせや親子遊びなど☑2~3歳児と保護者☑8組☑母子健康手帳、飲み物、筆記用具☑7月15日(金)から健康課保健サービス係☎042・477・0022へ☑同係

新たなステージに入ったがん検診の総合支援事業(乳がん・子宮頸がん)

4月20日(国指定の基準日)時点で

東久留米市に住民登録のある対象者へ、7月下旬に無料クーポン券を郵送します。この事業は国の補助事業です。市の「乳がん検診」は広報8月1日号、「子宮頸がん検診」は広報9月1日号でお知らせします。
☑▼乳がん検診=昭和56年4月2日~57年4月1日生まれの方▼子宮頸がん検診=平成13年4月2日~14年4月1日生まれの方☑健康課特定健診係☎042・477・0013

第1弾 ウォーキングコースの魅力を紹介 4 下里コース&柳窪コース編

市では、5年3月末までを期間として、わくわく歩くるめマップを活用したウォーキングキャンペーンを実施中です。マップは5種類、合計8つのコースを掲載しています(右下表参照)。今回はコースを紹介する第1弾として、「4 下里コース&柳窪コース」の魅力をお届けします。次回は秋頃にその他のコースを紹介します。
☑健康課保健サービス係☎042・477・0022

■ウォーキングマップ「4」の魅力
下里コースは、旧下里村の鎮守である下里氷川神社やこもれびの散歩道など、アップダウンも少なく、心地よく歩けるコースです。コース内のしんやま親水広場では、一年を通して季節を楽しむことができ、今の時期は川遊びをする親子を見かけます。
柳窪コースは、旧柳窪村の鎮守である柳窪天神社や「さいかち窪」と呼ばれる幻の湧水へつづく古道など、東久留米市の自然を楽しめるコースです。

■スタート・ゴール地点
「西団地入口」バス停留所(東久留米駅西口からバスで10分)
自分のペースで歩きましょう
ウォーキングを行う際は、暑い日中を避け、適度な休憩と水分補給をしましょう。また、無理のない範囲で、ご自分のペースで歩きましょう。
■ウォーキングキャンペーン
5年3月末まで実施中です。詳細は市☑またはチラシをご覧ください。

自然の鳥の声、緑に癒され何度歩いても新しい発見ができてとても嬉しい。

家の近くにこんなきれいな川があったことを知れてよかった。

距離もこれぐらいの長さがちょうどよい。また周回コースなので歩きやすい。

下里コース&柳窪コース 歩いた方の感想

しんやま親水広場

表 ウォーキングマップ「わくわく歩くるめマップ」

色	コース
紺色	全域版(全コース掲載)
ピンク色	①上の原コース&黒目川コース
黄緑色	②落合川コース&たての緑地コース
黄色	③六仙公園コース&滝山コース
青色	④下里コース&柳窪コース

市☑

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。
7月17日・24日・31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)
7月18日=石橋クリニック(東本町8-9、☎042・477・5566)

歯科
7月17日・18日・24日・31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)

7月17日・24日=滝山病院(滝山4-1-18、☎042・473・3311)
7月18日・31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

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

■ボルダリングの日

日 7月18日(月・祝)・31日(日)午後2時半～3時半 小学生 定員15人 他動きやすい服装で 当日会場

■交通安全・防犯教育の日

日 27日(水)午後3時半からと4時からの2部制 警察官による交通安全と防犯についてのお話 小学生 定員各部15人

■スポーツで元気

日 8月3日(水)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、午前11時15分～11時45分が歩き始めているお子さん 両「リーフスポーツ」の体操の先生による、簡単な運動遊び 定員各回10組 持飲み物 他動きやすい服装で 7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

■おはなし会

日 7月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ぬぎ、中央図書館 当日会場

■中学・高校生世代会議

日 23日(土)午後5時半から 児童館のルールなどについて話し合い 中学生・高校生世代 当日会場

■シアターの日

日 25日(月)午後2時から みんなで映画を観賞しよう 小学生～高校生世代 館内にいる方は全員参加(乳幼児親子を除く) 当日会場

■けやき児童館

大門町2-10-5 ☎042・474・6653

■たのしくつくり

日 7月19日(火)午前10時から 「ポヨンポヨンイカ」 幼児と保護者 当日会場(材料が無くなり次第終了)

■ブーケ屋さん

日 24日(日)午後3時から お花ブーケのプレゼント作り 乳幼児～中学・高校生世代 先着30人 師 高校生ボランティアグループ「hanahawawa」 当日会場

■小学生子ども会議

日 8月1日(月)午後3時半から 児童館のルールについて話し合おう 小学生 当日会場

■子どもセンターひばり

ひばりが丘地8-11 ☎042・464・9300

■カプラの日

日 7月28日(木)午後3時半から 小学生 当日会場

■工作の日

日 30日(土)①午前10時から②午前11時から③午後2時半から④午後3時半

から 小学生 各回8人 7月23日(土)午前9時から来館で

■ひばり

日 8月13日(土)午後5時半から スポンジダーツ 中学生・高校生世代 7月30日(土)午後3時半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

■8月イベントのお休み

8月のねんねの会、はいはいの会、手作り布おもちゃの会、なかよし広場、おはなし広場はお休みです。

■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

■8月イベントのお休み

8月のねんねの会、はいはいの会、ちびっこ育児、なかよし広場はお休みです。

■臨時休館のお知らせ

7月28日(木)は館内整備のため休館します。

図書館

■おもしろいけどちょっとこわいこわ～いおはなし会

絵本の読み聞かせや楽しいおばけのパネルシアター、関連する資料の展示を行います。親子でぜひご参加ください。

日 8月7日(日)午前10時半～11時半 滝山図書館多目的室(西部地域センター2階) 幼児～小学校低学年(保護者同伴可) 定員10人(保護者を除く) 駐車場はありません。検温・マスクの着用を 7月16日(土)～8月6日(土)に電話(☎042・471・7216)または同館カウンターで(毎週金曜日は休館) 同館

■親子で楽しむ読書感想文

読書感想文はどのように書いたら良いのか、どんな風に教えた方が良いのか。そんな疑問にお答えします。



日 8月7日(日)午前10時～11時半 中央図書館1階北開架室 小学1・2年生と保護者 定員15組 師 藤田利江氏(NPO法人学校図書館実践活動研究会理事) 持筆記用具、感想文を書きたい本 必ず保護者同伴で。事前に感想文を書きたい本を親子ともに読んでください 他検温・マスクの着用を 7月16日(土)～8月6日(土)に電話または中央図書館カウンターで(毎週金曜日・第3火曜日は休館) 同館 ☎042・475・4646

文化

■ノーザンシックス・ビッグバンド「真夏の夜のラテン・ジャズライブ2022」

あの大人気ライブが、3年ぶりに還ってきます。真夏のひととき、熱い音楽のシャワーを浴びましょう。日 8月7日(日)午後5時開場、5時半開演 市役所1階屋内ひろば 主

な演奏曲＝「明るい表通りで」「イバナマの娘」「ラ・バンバ」「エストレリータ」ほか ▼ 出演者＝ノーザンシックス・ビッグバンド 定員先着150人 費 入場料1,000円 他ドリンクサービスなし。マスクを着用し、公演中の歓声、歌唱などはご遠慮ください 市市民プラザ、西部・東部・南部の各地域センターでチケット販売中(電話予約不可) 同市民プラザ ☎042・470・7813

■60歳からの音楽で「脳トレ体操」

日 7月25日(月)午前10時15分～11時半 南部地域センター2階講習室1 他ストレッチ&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 定員先着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 同電話(☎042・451・2021)または直接同センターで

スポーツ

■8月はスポーツセンターを早朝開放します

8月の1カ月間、スポーツセンターは午前6時から開館します。プール・トレーニング室・卓球室などが利用できます。また、団体利用も可能ですので、問い合わせください。日 8月1日(月)～31日(水) 場 スポーツセンター 開館時間 ▼ 月曜～金曜日は午前6時～午後11時 ▼ 土曜・日曜日、祝日は午前6時～午後9時半 同センター ☎042・470・7900

■夏休みダブルダッチワークショップ

2本のロープを使って跳ぶなわとび(ダブルダッチ)に挑戦。世界大会にも出場経験のあるプロチーム「BeeWorker」が直接指導するワークショップです。2日目の最後に舞台上で成果発表を行います。日 8月10日(水)・11日(木) 午後1時～3時(2日間連続講座) 場 生涯学習センターホール 小学1～6年生 定員小学1～3年生が先着15人、小学4～6年生が先着15人 師 BeeWorker(プロダブルダッチチーム) 費 参加費1,800円 持 タオル、飲み物、動きやすい服装、靴(スニーカーなど) 7月15日(金)午前9時から電話(☎042・473・7811)または同センター(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)で 同センター

■ワンポイントレッスン+ビデオ撮影(DVD)

30分間マンツーマンレッスンで、泳ぎのフォームチェックとビデオ撮影(DVD)をします。DVDは後日お渡しします。日 8月22日(月)～31日(水)(土曜・日曜日を除く8日間) 場 スポーツセンター 屋内プール 小学生以上 費 2,200円(施設使用料込み) 持 水着・水泳帽・タオル 7月15日(金)午前10時から同センター1階窓口で 同センター ☎042・470・7900

多摩北部広域子ども体験塾

「たまるく まちの探検隊 謎解きミュージアム2022」

多摩北部それぞれのまちの魅力を再発見をしながら謎解きに挑戦してみませんか。

応募方法などの詳細は、市内小・中学校に配布される冊子または多摩六都科学館ををご覧ください。秋季プログラム以降の詳細は、今後同館に掲載します。

場 同館 ☎042・469・6100または市企画調整課 ☎042・470・7702



同館

■夏季プログラム

■5市まち歩き謎解きプログラム(セルフ式)

日 7月23日(土)～8月31日(水)

場 小平市・東村山市・清瀬市・東久留米市・西東京市内

対 小平市・東村山市・清瀬市・東久留米市・西東京市のいずれかに在住・在学の小・中学生

■秋季プログラム

■目指せ謎解きクリエイター

日 ▼ 初級(小学3年生以上) = 10月15日(土)・16日(日)

▼ 中級(小学5年生以上) = 11月12日(土)・13日(日)

※各級2日間連続で午前コースまたは午後コースを選択できます。

場 多摩六都科学館

対 夏季プログラムに参加した小学3年生以上

定 各級32人(応募多数の場合は抽選)

■冬季プログラム

■謎解きロクトミュージアム

日 12月3日(土)・4日(日)

場 同館

対 決まり次第、同館でお知らせします

■謎解きミュージアム2022紹介展示

場 同館

※詳細は決まり次第、同館でお知らせします。



冊子の表紙

第49回市民剣道大会

9月23日(金)祝午前10時から場スポートセンター第一体育室①小学生の個人戦(4年生以下の部、5年生以上の部)②中学生の個人戦③一般男子の個人戦(二段以下、三・四段、五段以上、60歳以上)④一般女子の個人戦⑤一般の団体戦⑥市内在住・在勤・在学の小学生以上⑦参加費1人1,000円⑧主催は東久留米剣道連盟・後援は市体育協会⑨8月8日(月)までに、参加種目・住所・氏名・年齢・段級位、学生は学校名・学年、在勤の方は勤務先を記入の上、同連盟⑩の「お問い合わせ」欄に申し込みを⑪同連盟・坂本☎090・2754・9932



同連盟⑩

くらし

社会保険労務士による無料相談会

7月27日(水)午後1時半～4時場市役所1階屋内ひろば②相談内容＝年金、社会保険(健康保険、雇用保険、介護保険)、労働問題(賃金未払い、解雇など)③当日会場で④生活文化課☎042・470・7738

夏休み特別企画

子ども未来講座「親子で考える、わたしの夢、シゴト、お金」

いまメディアで話題の「金融教育」をゲーム感覚で楽しめる、親子参加型の無料講座です。子どもの将来の夢や仕事、お金について、一緒に考

えてみませんか。

8月6日(土)午後1時半～3時半場東部地域センター会議室③「今の子どもたちが直面する未来予測。人生100年時代に必要なお金の知識とは」④小学5・6年生と保護者⑤先着10組(20人)⑥桂宗一郎氏(ファイナンシャルプランナー)⑦筆記用具⑧☎042・470・8020または直接同センターで

講座「東久留米てくてくさんぽ」

元気で歩こう会の力久俊治氏と一緒に、「わくわく歩くるめマップ」の落合川コース(2.8km)をのんびり巡り、地域の素晴らしさを再発見しましょう。どなたでも参加できます。また、講座終了後、「わくわく歩くるめマップ」全域版の裏面にある「ウォーキング記入欄」に記入して健康課(わくわく健康プラザ内)へ持っていくと、コース別の缶バッジがもらえます。

9月27日(火)午前9時半～11時半場落合川コース(市役所1階屋内ひろば集合・解散)⑥先着20人⑦力久俊治氏(元気で歩こう会)⑧参加費200円(保険代込み)⑨帽子、タオル、飲み物⑩歩きやすい服装と靴でご参加ください⑪雨天の場合は、生涯学習センターにて力久氏によるコースでの見どころ解説と東久留米の郷土史について学習します⑫7月15日(金)午



前9時から電話(☎042・473・7811)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⑬同センター

地域で防ごう消費者被害「出前講座」

自治会などの団体が行う総会や集会などに、日頃、消費者相談を受け付けている市消費者センターの相談員が会場に出向き、講座形式で消費者被害について話したり、悪質業者

の手口をビデオで紹介したり、消費者被害について分かりやすくお伝えします。パソコン機材などをお持ちの場合はリモート対応も可能です。実施日時や講座内容の希望については、生活文化課にご相談ください。

なお、会場の確保や設営、受講者の募集、リモート環境やその設備などの事前準備は、申し込み団体が行ってください。

⑭同課☎042・470・7738

「東久留米西口駅前ナイトマルシェ」を開催します

市内のお店を中心に、テイクアウトフード・ドリンク、雑貨・農産物など、さまざまなお店が出店します。また、会場周辺の協力飲食店では、市内産農産物を使用したマルシェ限定の特別メニューが提供されます。日中になかなかお店に行く機会がない方は、仕事帰りなどにぜひお立ち寄りください。詳細は市⑮をご覧ください。

⑮産業政策課☎042・470・7743

8月5日(金)午後5時半～8時頃(商品が無くなり次第終了)

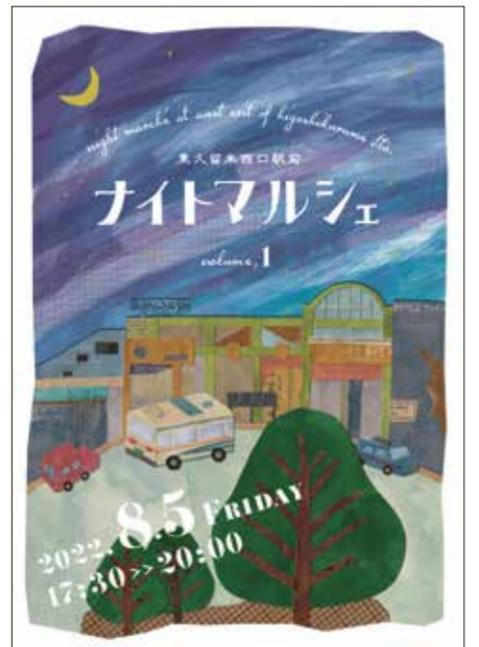
場東久留米駅西口のブラック・ジャック&ピノコ像周辺

①飲食物の販売はテイクアウトのみです。購入物の会場での飲食はできません

②駐車場・駐輪場のご用意はありませんので、徒歩または公共交通機関でご来場ください



市⑮



同イベントのチラシ

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。

①通信料は利用者の負担になります

②秘書広報課広報係☎042・470・7708



マチイロ



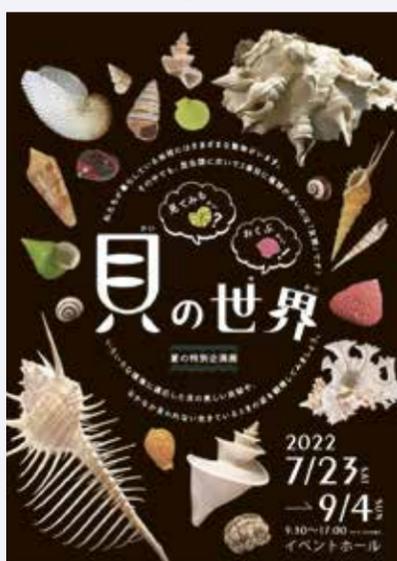
多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

夏の特別企画展「見てみるカイ? おくぶカイ 貝の世界」

地球上で昆虫類に次いで2番目に種類が多い貝類。いろいろな環境に適応した貝の美しい貝殻や、なかなか見られない生きているときの姿を観察してみましょう。

①同館☎042・469・6100

7月23日(土)～9月4日(日)午前9時半～午後5時 ※9月1日(日)は休館日。場多摩六都科学館イベントホール②入館券520円(4歳児～高校生210円)③混雑状況により入場を制限する場合があります④当日開館時間中に直接会場をご覧ください



同イベントポスター

Higashikurume Free Wi-Fiをご利用ください

市では、観光環境・利便性の向上や、災害時の情報伝達手段の一助とすることを目的として、公共施設や協力店舗などで、利用料・通信料無料でインターネットに接続できる公衆無線LANサービス「Higashikurume Free Wi-Fi」を提供しています。どなたでも接続可能ですので、ぜひご利用ください。

※電波の届く範囲や電波の強さは、利用環境(端末機器など)によって異なります。①産業政策課振興企画係☎042・470・7743

利用方法

利用開始時(初回のみ)に②アドレスを登録することで、どなたでも利用できます。また、Japan Connected-free Wi-Fiアプリ(http://www.ntt-bp.net/jcfw/use/ja/01.html)を経由して接続することもできます。

利用条件

1回につき60分まで(1日何回でも利用可)

設置場所

▼公共施設など＝①東久留米駅富士見テラス②西部地域センター1階ロビー・喫茶③南部地域センター1階ロビー・喫茶④東部地域センター1階ロビー・喫茶

▼協力店舗＝①Kon hair & make atelier(前沢4-32-1-103)②コインランドリー前沢宿(八幡町2-14-7)

※アクセスポイントは右上ステッカーが目印です。※同Wi-Fiの新たな協力店舗を募集しています(導入には費用がかかります)。詳細は同課へお問い合わせください。



「Higashikurume Free Wi-Fi」のステッカー