



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9月1日現在) 人口116,866人(うち外国人2,308人) / 前月比76減 男56,739人 / 前月比45減 女60,127人 / 前月比31減 世帯数55,991 / 前月比31減

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。

対▼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**申**問同係☎042・477・0030

若さを保つ! 元気食教室 ~フレイル予防・低栄養予防のために~

元気になる食べ方のコツを、具体的な料理方法なども含めて栄養士が分かりやすく紹介します。

回全2回。10月12日(水)・26日(水)のいずれも午前10時~11時45分**場**西部地域センター講習室2・3**内**簡単に栄養のある食事や料理方法についての講義など**対全2回**参加できる市内在住の65歳以上で、医師から食事制限の指示をされていない方(初回の方

優先)**定**先着12人**費**無料**申**9月15日(木)午前9時から電話で介護福祉課地域ケア係へ**問**同係☎042・470・7777(内線2501~2503)

2部制**回**1~4歳児と保護者**回**各部12組**申**22日分は9月16日(金)、29日分は9月22日(木)、10月6日分は9月29日(木)、いずれも午後1時半から電話で

■ボルダリングの日
回19日(月・祝)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

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

回内9月22日(木)が「〇△□であそぼう」、29日(木)が「忍者になろう」、10月6日(木)が「運動会ごっこ」、いずれも午前10時半からと11時5分からの



(7面へ続く)

「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

問健康課保健サービス係 ☎042・477・0022



少しずつ暑さも和らぎ、体を動かすには気持ちの良い季節。夏バテで低下した体力回復のためにマップを片手に持ち、気軽にウォーキングをしてみませんか。現在、「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中です。参加された方には缶バッジやスポーツタオルをプレゼント。

- 実施期間**5年3月31日(金)まで
- 参加方法**次の手順でご参加ください
 - ①マップ全域版(藍色)と歩きたいコースのマップを手に入れる
 - ②マップ全域版の「ウォーキング記入欄」に歩いたコースの内容を記録する
 - ③記録したマップ全域版をわくわく健康プラザの健康課窓口へ持参する(窓口でプレゼントを差し上げます)
- マップ入手場所**市役所本庁舎、わくわく健康プラザ(健康課)、各地域・地区センター、スポーツセンターなど(市HPからも取得できます)
- 対市民の方**
- 注**プレゼントは1人1回まで(無くなり次第終了)

■わくわくウォーキング教室
市内の見どころ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」を活用したウォーキング教室です。正しいウォーキングやストレッチ方法などを学びます。

回10月4日(火)午後2時~4時
場南部地域センター集合、生涯学習センター解散
※集合場所と解散場所が異なります。

内わくわく歩くるめマップ3穴公園コースを健康運動指導士と歩きます。参加された方には、素敵なプレゼントもあります

定先着20人
師健康運動指導士
持筆記用具、飲み物、タオル
他動きやすい服装、マスク着用で
申9月15日(木)午前8時半から電話(☎042・477・0022)または健康課窓口で



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。
9月18日・19日・25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)
9月23日=石橋クリニック(東本町8-9、☎042・477・5566)

歯科
9月18日・19日・23日・25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)

9月18日・23日=前田病院(中央町5-13-34、☎042・473・2133)
9月19日・25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

凡例 日日時 場場所 内内容 対対象 定定員 師講師 費費用 持持ち物 注ご注意 他その他 申申し込み 問問い合わせ HPホームページ 電電子メール

(8面から続く)

■スポーツで元気

日 10月5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、11時15分～11時45分が歩き始めているお子さん、午後2時半～3時が幼稚園・保育園に通っている年少年代から「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組持飲み物他動きやすい服装で日 9月27日(火)午後1時半から電話または来館で

■わらべうたスマイル講座

日 10月12日(水)午前10時半～11時半「返事あそび」、わらべうたと育児の悩み相談日 0歳児と保護者定 6組師原悠子氏日 9月28日(水)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

■パパサタ

日 9月17日(土)午前11時から日射的遊び日乳幼児と保護者定12組日当日会場で

■おはなし会

日 20日(火)・27日(火)いずれも午後3時50分から日絵本の読み聞かせや素話など日小学生他協力はおはなしくぬぎ、中央図書館日当日会場で

■幼児のつどい

日 22日(木)が「リズム遊び」、29日(木)が「防災グッズ作りと9月のお誕生日会」、10月6日(木)が「運動会遊び」、いずれも午前10時半からと11時5分からの2部制日1～4歳児と保護者定各部12組日22日分は9月16日(金)、29日分は9月22日(木)、10月6日分は9月29日(木)、いずれも午後1時半から電話で

■親子のコミュニケーションワーク
日 26日(月)午前10時半から日音のワークと触れ合い遊び日0歳児と保護者定 8組師炭田契恵子氏日 9月19日(月)祝午前10時から電話または来館で

■けやき児童館

大門町2-10-5 ☎042・474・6653

■おはなしの日

日 9月20日(火)午前11時～11時25分日絵本の読み聞かせや手遊びなど日乳幼児と保護者日みくりおはなしの会

■赤ちゃん広場

日 21日(水)午前10時半～11時半日親子のコミュニケーションワーク日0歳児と保護者日炭田契恵子氏日当日会場で

■幼児のつどい

日 22日(木)が「クレヨンでおえかき」、29日(木)が「ふれあいあそびと9月生まれのお誕生日会」、10月6日(木)が「運動会ごっこ」、いずれも午前10時半からと11時10分からの2部制日1～4歳児と保護者定各部15組日22日分は9月16日(金)、29日分は9月22日(木)、10月6日分は9月29日(木)、いずれも午後1時半から電話で

■ベビーマッサージ

日 28日(水)午前10時半～11時半日0歳児と保護者日先着15組師渡辺直子氏日バスタオル、オムツ、飲み物(母乳可)日 9月21日(水)午前9時から電話または来館で

■リトミック講座

日 10月15日(土)午前10時半～11時が首が据わったお子さんと保護者、午前11時15分～11時45分が歩けるようになったお子さんと保護者日リトミ



ック団体による音楽イベント日先着15組師千葉氏(リトミック研究所)日 10月1日(土)午前9時から電話または来館で

■子どもセンターひばり

ひばりが丘団地8-11 ☎042・464・9300

■おはなしの日

日 9月21日(水)午後3時45分～4時15分日絵本の読み聞かせや素話日小学生日水曜おはなし会日当日会場で

■幼児のつどい

日 22日(木)が「新聞紙遊びと8・9月誕生会」1歳児と保護者、29日(木)が「運動会遊びと8・9月誕生会」2～4歳児と保護者、10月6日(木)が「運動会遊び」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部制日各部15組日22日分は9月16日(金)、29日分は9月22日(木)、10月6日分は9月29日(木)、いずれも午後1時半から電話で

■親子でふれあいリトミック

日 27日(火)午前10時半～11時が首が据わったお子さんと保護者、午前11時15分～11時45分が歩き始めているお子さんと保護者日音に合わせて心と体を動かそう日各回15組師千葉理恵子氏日飲み物、汗拭きタオル日動きやすい服装で日 9月20日(火)午前10時から電話または来館で

■カプラの日

日 29日(木)午後3時半から日小学生日当日会場で

■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 9月16日(金)午前10時～11時半日第十小学校1階ランチルーム日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日乳幼児親子日徒歩か自転車で来場を日当日会場で

■手作り布おもちゃの会

日 10月4日(火)・18日(火)午前10時～11時半日同センター地域活動室日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)日0歳児親子日各6組日縫い針、はさみ日 9月29日(木)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

■9月の臨時休館日

9月15日(木)は館内整備のため、休館します。

■上の原赤ちゃん広場

日 ①10月7日(金)が「はいはいの会」②21日(金)が「ねんねの会」、いずれも午前10時～11時半日同センター上の原乳児室日触れ合い遊び、体重測定、情報交換日①が7～12カ月児と保護者②が0～6カ月児と保護者日各6組日助産師日バスタオル日兄弟姉妹の保育あり(各先着3人、要予約)日 9月30日(金)午前10時から電話または同センター上の原で

■図書館

■2022・秋の朗読サロン

東久留米図書館友の会による朗読

サロンを開催します。この機会に耳で文学作品を味わってみませんか。日 10月20日(水)午後1時半～3時日南部地域センター2階講習室日中学生以上日先着30人日送車での来場不可日 9月15日(木)～10月19日(水)に電話(☎042・463・3996)または直接ひばりが丘図書館(休館日を除く)で日同館

■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る「素ばなし」の公演です。日 10月23日(日)午後2時～3時半日西部地域センター3階第2・3講習室日国内や海外の童話・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。関連する資料も併せて展示します日先着20人日送車での来場不可日大人向けの長時間の会となるため、お子さんをご遠慮ください日 9月15日(木)～10月22日(土)に電話(☎042・471・7216)または直接滝山図書館(休館日を除く)で日同館



■文化

■妊婦さん&ママのための～こころとからだのセルフケアレッスン～

日 9月26日(月)午前10時～11時半日南部地域センター2階和室1・2日9月のテーマは「高齢妊婦さん&ママの会」。疑問やお悩みも皆でシェアしましょう日妊婦または子育て中のお母さん日先着18人(親子参加は9組まで)日篠宮晃子氏(助産師・アロマアドバイザー)、飯岡祐子氏(ベビーマッサージ講師)日費500円日日電話または直接同センター(☎042・451・2021)で

■男女平等推進センター主催「つながるカフェ」

毎月第2木曜日に、ひきこもりなどの生きづらさを抱えている女性向けの交流の場「つながるカフェ」を開催しています。テーマを決めて、参加者の皆さんと対話をしたり、関連情報の収集もできます。日 10月13日(木)午後2時～4時(途中参加、退室自由)日男女平等推進センター(市役所2階)日ひきこもりなどの生きづらさを抱えている女性日先着6人(要申し込み)日専用申し込みフォーム、同センター宛て日(fifty2@city.higashikurume.lg.jp)、または電話(☎042・472・0061)で申し込みを日同センター(市役所2階、平日午前9時～午後5時)



■第4回 活き活き「社交ダンスの集い」

今年も社交ダンスパーティーを開催します。皆さんと一緒に楽しみませんか。お待ちしております。日 10月29日(土)午後1時半～4時日市民プラザホール(市役所1階)日費無料日他検温、消毒、マスク着用で日同活き活き健康の会会長・佐藤千恵子☎090・5396・4544

「TAMA☆ろくと巡礼物語！」
北多摩TOKYOアニメスタンプラリー2022

都商工会連合会多摩観光推進協議会では、北多摩エリアを舞台にしたスタンプラリーを実施します。今年は、アプリをダウンロードして、北多摩エリアの魅力ある施設に配置したさまざまなキャラクターのスタンプを集めるモバイルスタンプラリーとして実施します。

日 10月1日(土)～11月30日(水)

■イベント内容観光施設・文化施設・飲食店・神社仏閣などを巡礼して、スタンプを入手しましょう。スタンプを5種類以上集めると、キャラクターオリジナルグッズや地域の特産品などが入手できます。スタンプを30種類全部集めると、抽選で多摩六都エリア内のレストランの食事券が当たります。詳細は同スタンプラリー日をご覧ください

■主催は都商工会連合会多摩観光推進協議会。共催は小平商工会、東村山市商工会、清瀬商工会、東久留米市商工会、西東京商工会。協力は多摩北部都市広域行政圏協議会(小平市、東村山市、清瀬市、東久留米市、西東京市)、西武鉄道株式会社

日「TAMA☆ろくと巡礼物語！」事務局

※同スタンプラリー日内の問い合わせフォームからお問い合わせください。



▲同スタンプラリー日(9月15日公開予定)



いまだき、井戸のこと —小平と東久留米

災害時の井戸の重要性や有効活用、その井戸水の広い地域での巡りについて学びます。市民自主企画講座開講支援事業。企画・運営は東久留米の井戸水位を調べる会、市教育委員会主催、市文化協会主管。

日10月22日(土)午後1時半～3時半 場 東部地域センター講習室 内容 講義①=防災対策として身近な水源「井戸」、講義②=地域をつなぐ地下水の保全と利活用について 講師 金子尚史氏(小平井戸の会代表)②長谷川怜思氏(八千代エンジニアリング株式会社プロフェッショナル) 費 300円(資料代) 持 筆記用具 申 9月15日(木)～10月17日(月)に、市文化協会へ申し込みフォーム、電話またはFAX(☎042・477・4700(FAX同))で申し込みを(FAXの場合、講座名・氏名・住所・年代・電話番号を記入の上、送信を) 問 同協会(電話受け付けは第4月曜日を除く平日午前9時～午後5時)



市文化協会

三遊亭好楽・林家たい平 二人会

大人気落語家による二人会。両師匠の落語をお楽しみください。

日11月26日(土)午後2時開演(1時半開場) 場 生涯学習センターホール 出演 = 三遊亭好楽、林家たい平ほか 定 先着500人 費 前売券3,800円、当日券4,000円 注 未就学児入場不可 申 9月15日(木)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 問 同センター

まろにえ★クリスマスコンサート 出演者募集

生涯学習センターホールでは、毎年公募による出演者とともクリスマスを楽しむ公演を開催しています。

日12月18日(日)午後2時開演(1時半開場) 予定 場 生涯学習センターホール 内容 募集部門 = 管弦打楽器・ゴスペル・合唱・ダンスなど 演奏時間 = 1団体15分程度 出演費 = 無料(交通費・楽器運搬費などは自己負担) 対 市内または近郊で活動している団体・個人(小学生以下の場合は成人の責任者同伴) 他 詳細は同センターで配布する募集要項をご覧ください(同センターへからも取得可) 申 10月14日(金)までに(必着)、申込書に必要事項を記入の上、〒203-0054、中央町2-6-23、生涯学習センター宛て郵送、またはFAX(042・473・7675)で送信を 問 同センター ☎042・473・7811(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)



同センター

スポーツ

9月26日(月)～30日(金)スポーツセンタープール一般開放中止

9月26日(月)～30日(金)はプール水抜き清掃のため、開放を中止します。

ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

問 同センター ☎042・470・7900

akiヨガレッスン

日9月29日(木)午後5時半～6時半 場 市民プラザホール(市役所1階) 内容 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 定 先着18人(要予約) 師 aki氏(JYIA認定ヨガインストラクター) 費 500円(当日集金) 持 飲み物、タオル、ヨガマット(お持ちの方) 他 動きやすい服装、マスク着用で 申 9月16日(金)午前9時から電話(☎042・470・7813)または市民プラザ窓口で 問 同プラザ

ジュニアクライミング体験教室

日 10月4日・18日、11月1日・15日、12月6日・20日のいずれも火曜日午後6時45分～8時15分 10月8日、12月10日のいずれも土曜日午後4時45分～6時15分 場 スポーツセンター第1体育室 対 小・中学生 師 市山岳連盟 費 無料 持 靴下(シューズ貸し出しのため) 他 都・都体育協会・市体育協会主催 申 当日会場で 問 市体育協会事務局 ☎042・470・2722

初心者ターゲット・バードゴルフ体験会

日 全3回。10月4日・11日・18日(予備日11月1日)いずれも火曜日午前9時半～11時半 場 滝山球場 対 市内在住・在勤で60歳以上の健康な方 費 無料 他 運動できる服装で。用具貸し出しあり。都・都体育協会・市体育協会主催、市ターゲット・バードゴルフ協会主管 申 9月22日(木)までに(必着)、往復はがきに事業名・住所・氏名・年齢・電話番号を記入の上、〒203-0011、大門町2-14-37、スポーツセンター内、市体育協会事務局宛て郵送を 問 同協会 ☎042・470・2722

第35回市民テニス大会(シングルス)

日 男子・女子2部 = 11月5日(土)(予備日11月12日) 男子・女子1部 = 11月6日(日)(予備日11月13日) 場 市内各テニスコート 内容 種目 = シングルス 男子1部・2部、シングルス女子1部・2部 対 市内在住・在勤・在学・在連盟傘下テニスサークル・在テニススクールで高校生以上の方 費 1人2,000円 注 エントリー後のメンバー変更や参加費の返金不可 他 市テニス連盟主催。試合時間・会場などはくるくるチャンネルで確認を 申 10月3日(月)までに(消印有効)、郵便振替(00190-2-632369、加入者名「東久留米市テニス連盟」)で、通信欄に、郵便番号・住所・氏名・電話番号・参加種目・(市外の方は勤務先・学校名・スクール名・連盟傘下サークル名)を記入の上、参加費を振り込んでください。連盟理事に直接申し込みも可 問 同連盟・小野寄 ☎042・478・5881(夜間)

市民ポッチャ大会

上位チームは2022ポッチャ多摩六都カップへの出場権が得られます。

日10月8日(土)午後1時受け付け、1時半開会(ニュースポーツデー同時開催) 場 スポーツセンター第1体育室 対 市内在住・在勤・在学している原則3人以上で構成されたチーム(3人揃わなくても参加できます)。小学生以下のみで申し込む場合は、代表者として大人(18歳以上)が必ず1人以上参加してください 定 20チーム程度(応募多数の場合は抽選、満たない場合は当日参加可) 費 1人100円 他 競技コートはバドミントンコート半面のサイズ 申 9月30日(金)までに(必着)、申込書に必要事項を記入の上、〒203-8555、市役所生涯学習課宛て郵送、☎(shogaigakushu@city.higashikurume.lg.jp)、FAX(042・470・7811)、または直接同課窓口へ持参を。申込書は同課窓口または市 問 同課 ☎042・470・7784



市

第100回ソフトテニス市民大会

日10月10日(月)祝午前8時半から受け付け(予備日10月30日) 場 市立テニスコート(西中学校) 内容 一般の部(男子・女子の部)、壮年の部(45歳以上の男性)、壮年ミックスの部(70歳以上の方・個人申し込み、浮動ペア) 対 原則市内在住・在勤・在学・在クラブの方 費 参加費1チーム1,000円 他 市ソフトテニス連盟主催 申 10月2日(日)までに(必着)、電話またははがきに住所・氏名・年齢・電話番号・参加種目を記入の上、〒203-0033、滝山1-6-13、井部誠二宛て郵送を 問 同連盟・井部 ☎042・475・8279

クライミング体験会

日10月11日、11月8日、12月13日のいずれも火曜日午後7時～9時 場 スポーツセンター第1体育室 内容 トップロープによるスポーツクライミング体験 対 高校生以上のクライミング初心者 定 先着10人程度 費 参加費500円 持 靴下(シューズ貸し出しのため) 他 市山岳連盟主催 申 当日会場で 問 同連盟・藤重 ☎090・4240・6393

暮らし

第24回市民手話まつり

耳の聞こえない方たちのことや手



多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

大人のための地球科学入門

大人を対象とした地球科学の講座です。地球の大スケールの変化と自分の身の回りの地質や地形のつながりについて一緒に考えてみましょう。

日10月29日(土)正午～午後1時半 場 多摩六都科学館科学学習室 対 18歳以上の方 定 16人 費 入館料(展示室券)520円 注 参加者以外入室不可 申 10月17日(月)までに(必着)、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、イベント名・希望日時・氏名(フリガナ)・年齢・郵便番号・住所・電話番号を記入の上、〒188-0014、西東京市芝久保町5-10-64、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) 問 同館 ☎042・469・6100



イベントの様子

話をさせていただくことを目的とした「市民手話まつり」を3年ぶりに開催します。市ろう者協会主催、市共催、市社会福祉協議会・さいわい福祉センター後援。

日10月16日(日)午前11時～午後4時(雨天決行) 場 市民プラザ(市役所1階) 内容 講演会・手話教室・ミニゲーム・展示(ろう者協会、手話講習会、人工内耳など) 他 午後2時～3時半にEテレ「みんなの手話」で講師を担当している森田明氏による講演会(手話通訳あり)を行います。先着60人、事前申し込み制。詳細は市 問 同協会 ☎042・470・7747(FAX042・470・7808)

認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、認知症の方やご家族をあたためた目で見守る「応援者」として認知症サポーター養成講座を受講しませんか。認知症の予防方法も一緒に学びます。中部地域包括支援センター主催。

日10月19日(水)午後2時～3時半(1時半から受け付け) 場 中央町地区センター第3・4会議室(中央町6-1-1) 内容 ①認知症の正しい理解や接し方②サポーターとしてできることなど ※受講修了者には、「認知症サポーターカード」を差し上げます。 対 市内在住・在勤で認知症サポーター養成講座を受講したことのない方 定 先着20人 費 無料 注 手話通訳が必要な方は申し込み時にお伝えください 申 同日曜日・祝日を除く9月15日(木)～10月7日(金)に電話またはFAXで中部地域包括支援センター本部 ☎042・451・5121(FAX042・451・5123)へ

おわびと訂正

広報9月1日号9面に掲載しました「第18回市民テニス大会(団体戦)」の開催日の記載に誤りがありました。

正しくは「10月11日(火)(予備日18日)」です。

おわびして訂正いたします。 問 市テニス連盟・女子は岩泉 ☎042・476・0819、男子は小野寄 ☎042・478・5881(夜間)