



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5年1月1日現在) 人口116,839人(うち外国人2,382人) / 前月比93減 男56,707人 / 前月比39減 女60,132人 / 前月比54減 世帯数56,093 / 前月比39減

けんこうとイベント・講座は9面まで続きます

けんこう

食事・健康相談(保育付き)

働く世代の生活習慣病予防や、健康について見直したい方の食事・健康相談を実施しています。ご本人のほか、家族からの相談も受けます。
日 2月14日(火)午前9時~11時45分(予約制。1人30分程度)
場所 わくわく健康プラザ1階
内容 生活習慣病予防や健康づくりについての個別相談、体組成(体脂肪率や筋肉率など)の測定
持参 健康診断の結果表、食事記録など
対象 生後5カ月~未就学児の保育あり。子育て中の方も気軽にご利用いただけます
申込 電話で健康課保健サービス係へ
問い合わせ 042・477・0022



はじめてのはみがき「歯っぴーベイビー」

日 2月14日(火)①1歳児クラス=午前10時~11時②0歳児クラス=午後1時~2時半
場所 わくわく健康プラザ講堂
内容 歯の手入れ方法、むし歯予防、親子遊びなど
対象 ①満1歳~1歳4カ月児と保護者②満7カ月~11カ月児と保護者
定員 各回先着15組。初めての方を優先
持参 母子健康手帳・歯ブラシ
申込 2月1日(水)から電話で健康課保健サ



ービス係へ
問い合わせ 042・477・0022

BCG予防接種

日 2月15日(水)午後1時半~3時受け付け
場所 わくわく健康プラザ
対象 4年9月生まれの乳児(生後6カ月以上1歳になる誕生日の前日までの未接種の乳児も可)
持参 母子健康手帳、予防接種票
日程の都合がつかない方は、次回3月15日(水)でも接種可
当日会場
健康課予防係
042・477・0030

ばくばく幼児食

2~3歳児の幼児食についてお伝えします。
日 2月15日(水)午後1時15分~2時45分
場所 わくわく健康プラザ
内容 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
対象 2歳~3歳児と保護者
定員 8組
持参 母子健康手帳、飲み物、筆記用具
申込 2月1日(水)から電話で健康課保健サービス係へ
問い合わせ 042・477・0022

らくらく離乳食

離乳開始から1歳ぐらいまでの離乳の進め方をお伝えします。
日 2月22日(水)午後1時~2時45分
場所 わくわく健康プラザ
内容 講話と実演の見学
対象 生後5カ月~1歳未満児の保護者
定員 先着10人
持参 申し込み時にお知らせします
対象児の保育あり
申込 2月1日(水)から電話で健康課保健サービス係へ
問い合わせ 042・477・0022

ロコモティブシンドローム 予防講演会

「片足で靴下をはくとき『おっと』と『家の中でつまずいたりすべったりする』など思い

当たることはありませんか。それはロコモ(ロコモティブシンドローム=立つ、歩くといった移動機能が低下している状態)のサインです。運動や食事など生活習慣の改善によって、ロコモは防ぐことができます。若いうちから予防しましょう。
日 2月22日(水)午前10時~正午
場所 市民プラザホール(市役所1階)
内容 テーマ=運動不足感じていませんか?! 若い方のロコモが増えています
市民

の方
先着50人程度
講師 田純夫氏(東久留米市医師会副会長)
手話通訳希望の方は事前にご連絡ください
日 2月1日(水)から電話または市
健康課保健サービス係
042・477・0022



市

ヒトパピローマウイルス(HPV)感染症 ワクチンを自費で接種した方へ

健康課予防係 042・477・0030

積極的勧奨の差し控えにより、HPVワクチンの定期接種の対象年齢に接種を受ける機会を逃してしまった方で、4年3月31日までにHPVワクチンの任意接種を自己負担で受けた方に、接種費用の一部または全額の償還払いを実施します。

- 対象者 次のすべてを満たす方
①4年4月1日時点で東久留米市に住民登録がある方
②平成9年4月2日~17年4月1日生まれの女性
③16歳となる日の属する年度の末日(高校1年生相当の3月31日)までにHPVワクチンの定期予防接種において3回の接種を完了していない方
④17歳となる日の属する年度の初日(高校2年生相当の4月1日)から4年3月31日までにHPVワクチン(2価サーバリックスもしくは4価ガーダシル)を受け、費用を自己負担した方(9価シルガードは対象外)
申請受付期限 7年3月31日まで
助成額 「市が定める上限額」と「実際に支払った接種費用」のいずれか少ない方の金額
申請方法 申請書、費用の支払いを証明できる書類(領収書など)の原本、接種記録が確認できる書類の写し(母子健康手帳の写しなど)、振込先口座のわかるものを持参の上、直接健康課予防係に提出を。
郵送の場合、費用の支払いを証明できる書類(領収書など)の原本、接種記録が確認できる書類の写し(母子健康手帳の写しなど)を添付し、申請書を記入の上、〒203-0033、滝山4-3-14、健康課予防係宛て郵送を。
※申請書は同係窓口または市から取得できます。



市

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。
2月5日・11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)
2月12日=石橋クリニック(東本町8-9 042・477・5566)
歯科
2月5日・11日・12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)
2月5日・12日=滝山病院(滝山4-1-18、042・473・3311)
2月11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

■幼児のつどい

日 2月9日(休)が「リトミック」、16日(休)が「サーキットで元気」、いずれも午前10時半からと11時5分からの2部制 1～4歳児と保護者 定各部12組 申 9日分は2月3日(金)、16日分は2月10日(金)、いずれも午後1時半から電話で

■リトミック

日 13日(月)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 定各回12組 師 千葉理恵子氏 持 飲み物 他 動きやすい服装で 申 2月6日(月)午前10時から電話または来館で

■わらべうたスマイル講座

日 15日(水)午前10時半～11時半 内 「赤ちゃんのコミュニケーション」わらべうたと育児の悩み相談 定 0歳児と保護者 定 6組 師 原悠子氏 申 2月6日(月)午後1時半から電話または来館で

■ベビーヨガ

日 24日(金)午前10時～10時半と10時50分～11時20分の2部制 定 首が据わった9カ月までの乳児と保護者 定 各部4組 師 崎田千佳子氏 持 予防接種を受けて72時間以内の乳児はご遠慮ください 持 バスタオル、飲み物 他 動きやすい服装で 申 2月13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

■中高校生世代バドミントン大会

日 2月4日(土)午後5時半から 定 中学・高校生世代 申 当日会場

■おはなし会

日 7日(火)・14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 定 小学生 他 協力はおはなしくぬぎ、中央図書館 申 当日会場

■幼児のつどい

日 9日(木)が「お店屋さんごっこ」、16日(木)が「英語で遊ぼうと2月の誕生日会」、いずれも午前10時半からと11時5分からの2部制 定 1～4歳児と保護者 定 各部12組 申 9日分は2月3日(金)、16日分は2月10日(金)、いずれも午後1時半から電話で

■防災教育の日

日 12日(日)午後3時から 内 地震想定避難訓練を行います 申 当日会場

■親子のコミュニケーション講座

日 20日(月)午前10時半から 内 音のワークとふれあい遊び 定 0歳児と保護者 定 8組 師 炭田契恵子氏 申 2月13日(月)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

■つなひきの日

日 2月4日(土)午前10時半からと11時20分からの2部制 内 つなひきとポッチャをやってみよう 定 小学生 定 各部

5. 2. 1

20人 師 市スポーツ推進委員会 持 室内履き、飲み物 他 長袖着用で 申 当日会場

■赤ちゃん広場

日 ①8日(水)②15日(水)いずれも午前10時半～11時半 内 ①が助産師さんによる体重測定・育児相談、②が親子のコミュニケーションワーク 定 0歳児と保護者 師 ①がひがくるめ助産師会、②が炭田契恵子氏 持 ①のみバスタオル 申 当日会場

■幼児のつどい

日 ①9日(水)が「くぐって、運んで、投げて雪遊び」、②16日(水)が「2月生まれのお誕生会と手作りバッグでおかいもの」、いずれも午前10時半からと11時10分からの2部制 定 1～4歳児と保護者 定 各部15組 申 ①が2月3日(金)、②が2月10日(金)、いずれも午後1時半から電話で

■おはなしの日

日 14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 定 乳幼児と保護者 師 みくりおはなしの会 申 当日会場

■ベビーマッサージ

日 22日(水)午前10時半～11時半 定 0歳児と保護者 定 先着15組 師 渡辺直子氏 持 バスタオル、おむつ、飲み物(母乳可) 申 2月15日(水)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

■幼児のつどい

日 ①2月9日(水)②16日(水)いずれも午前10時半からと11時10分からの2部制 内 ひな祭り工作・2月お誕生日会 定 ①が1歳児、②が2～4歳児 定 各部15組 申 ①は2月3日(金)、②は2月10日(金)、いずれも午後1時半から電話で

■お口のケア

日 10日(金)午前10時半～11時半 内 歯科衛生士による赤ちゃんのお口のケア 定 歯が生え始めた0歳～1歳2カ月くらいまでの乳児と保護者 定 8組 持 タオル 申 2月3日(金)午前10時から電話または来館で

■離乳食講座

日 14日(火)午前10時～11時 内 離乳食初期向けの講座 定 4カ月～12カ月の乳児と保護者 定 8組 師 ひばり保育園の栄養士 申 2月7日(火)午前10時から電話または来館で

■ぴよぴよママの会

日 15日(水)午前10時～11時半 内 体重測定、育児相談 定 0歳児と保護者 定 12組 師 助産師 持 バスタオル、母子健康手帳 申 2月8日(水)午前10時から電話または来館で

■おはなしの日

日 15日(水)午後3時45分から 内 絵本の読み聞かせや素話 定 小学生 師 水曜おはなし会 申 当日会場

市民つなひき大会参加メンバー募集

日 2月26日(日)午前9時～午後0時半 場 スポーツセンター(集合・解散は各児童館となりま) 内 市内4



児童館で合同チームを作り、市民つなひき大会に参加します。大会終了後は、各館でお疲れ様会を行います 定 小学生 定 40人 持 飲み物、室内履き、長袖長ズボン 他 参加者は準備会を各館で行います。また、集合・解散の時刻は各館で異なります 申 2月2日(水)午後3時～15日(水)午後5時に、申込用紙に保護者が記入の上、直接各館へ

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

■本村小なかよし広場

日 2月3日(金)午前10時～11時半 場 本村小学校1階相談室 内 お子さんと遊びながら育児の情報交換 定 乳幼児と保護者 申 当日会場

■わくわくおはなし広場

日 2月27日(月)午前11時～11時半 場 同センター地域活動室 内 乳幼児向けの絵本の読み聞かせ、ペープサート、手遊びや親子の触れ合い遊び 定 0歳～未就学児と保護者 申 2月13日(月)午前10時から電話または同センターへ

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・小山小なかよし広場

日 2月7日(火)が第六小学校プレイルーム、9日(木)が小山小学校視聴覚室、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 定 乳幼児と保護者 持 スリッパ 持 徒歩か自転車であ来場を 申 当日会場

■ちびっ子育て～おしゃべり広場～

日 2月15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 定 1～2歳児の保護者 定 8人 他 お子さんの保育あり(要予約) 申 2月8日(水)午前10時から電話または同センターで

■おはなし広場

日 2月20日(月)午前11時～11時半 場 同センター上の原乳児室 内 ボランティアによる読み聞かせや手遊びなど 定 1歳以上の乳幼児と保護者 定 10組 申

2月13日(月)午前10時から電話または同センターで

■第2回子育て講座

親子でリラックス&リフレッシュ。みんなでリズム遊びを楽しみましょう。

日 3月2日(水)午前10時～10時40分と午前11時～11時40分の2部制 場 東部地域センター講習室 内 親子でリトミック遊び 定 市内在住の1～3歳児と保護者 定 各部10組 師 上田朋子氏(音楽療法士) 持 飲み物、着替え、おむつなど 持 徒歩か自転車で来場を 申 2月2日(水)午前10時から電話または同センターで



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供達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。

■野火止地区センター(屋内)

日 2月6日(月)午後1時半～4時半 場 第一・第二会議室 内 親子の遊び場～スイーツカード作り～ 定 乳幼児～小学生

■小山台遺跡公園(屋外)

日 2月18日(土)午前10時～正午 内 キャンプごっこ 定 乳幼児～小学生

■本村小学校(屋内)

日 2月21日(火)午後4時～5時半 内 体育館 内 楽しい運動遊び～なわとび遊び～ 定 小学生

《共通事項》

持 マスク、タオル、飲み物、屋内は上履き、屋外は帽子 持 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 定 児童青少年課 児童青少年係 ☎042・470・7735



多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

たまるくと市民感謝デー「ミニ昆虫展」

日 3月4日(土)＝①午前11時～正午②午後1時半～2時半③3時15分～4時15分 3月5日(日)＝①午前11時～正午②午後1時半～2時半 場 多摩六都科学館 内 科学学習室に国内・国外のさまざまな昆虫の標本箱を展示。昆虫の先生による詳しい解説も聞けます 定 どなたでも(圏域<小平市、東村山市、清瀬市、東久留米市、西東京市>)の市民の方は優先して参加できます。小学3年生以下は保護者と参加してください 定 各回40人 師 須田研司氏(むさしの自然史研究会) 他 入館券520円(4歳～高校生210円)

定 参加者以外の入室不可 他 3月5日(日)午後3時半～4時はオンラインで開催します。詳細は同館 申 2月20日(月)までに(必着)、当館 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・開催日・希望時間・参加希望者全員の氏名(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、多摩六都科学館宛て郵送を(応募多数の場合は抽選し、当選者にのみ参加券を送付) 同館 ☎042・469・6100



図書館

2月の休館日

金曜日は全館休館です。中央図書館は館内蔵書点検のため、20日(月)～23日(休)祝も休館ですが、20日(月)・22日(水)・23日(休)祝は、2階多目的室のみ午前9時～午後5時の間利用できますので、北側入口からお入りください。

中央図書館 ☎042・475・4646

大人のためのおはなし会

東部図書館のおはなし会で活躍されている「みくりおはなしの会」の皆さんと図書館スタッフによる、大人のために昔話や童話を語る会です。普段なかなか聞けない少し長いお話などもあります。

2月22日(水)午前10時～正午 東部地域センター1階講習室 中学生以上 定員30人 駐車での来場不可。小さいお子さんへは遠慮ください。2月1日(水)～21日(火)に、電話または直接同図書館カウンターで(休館日を除く) 同図書館 ☎042・470・8022



調べ学習発表会

市内の小・中学校の児童・生徒による「調べ学習」の成果を展示します。2月24日(金)午後5時～9時半、25日(土)午前8時半～午後9時半、26日(日)午前8時半～午後5時半 市役所1階屋内ひろば 中央図書館 ☎042・475・4646



地域資料展「東久留米のぞきめがね 地域資料でめぐる市内の寺社」

久留米村の時代から続く市内の神社・仏閣を、図書館所蔵の資料や郷土資料室の写真などでご紹介します。2月25日(土)～4月17日(月)午前9時～午後7時(休館日を除く) 中央図書館

書館2階展示コーナーおよび調査・資料室 同館 ☎042・475・4646



昨年度開催時の様子

文化

ヒーリングアート教室

爽やかな気分になって心が落ち着く効果を目的とした「ヒーリングアート」。右脳を刺激し、自分を癒すことができる点でも注目を集めています。

毎月第2・第4火曜日午前10時～正午、第4金曜日午後6時～8時 西部地域センター第一講習室 定員8人 講師梅田茂美氏 ☎1回1,000円(当日集金) 電話または直接同センターへ 同センター ☎042・471・7210

市民ギャラリー 小・中学校作品展

市内の小・中学校の作品を展示します。児童・生徒の力作をぜひご覧ください。

2月8日(水)～3月1日(水) 東久留米駅構内「市民ギャラリー」 市内小・中学校から1点ずつ、絵画・手芸・彫刻などを展示 市文化協会事務局 ☎042・477・4700 または生涯学習課生涯学習係 ☎042・470・7784



バレンタインコンサート2023

宝塚&劇団四季出身の深なつき氏と、同じく劇団四季出身の五代輝一氏が歌う愛の歌の数々。バレンタインに甘い時間をご堪能ください。

2月12日(日)午後2時開演(1時半開場) 市役所1階屋内ひろば 主な演奏曲＝「行こうよどこまでも～ミュージカル・アラジンより」「奇跡～大きな愛のように」「Tomorrow

～ミュージカル・アニーより」他 出演者＝深なつき氏(宝塚&劇団四季出身)、五代輝一氏(劇団四季出身)、宇賀村直佳氏(ピアノ) 定員150人 入場料1,000円 定員マスクを着用し、公演中の歓声、歌唱などをご遠慮ください。市民プラザ(市役所1階)、西部・東部・南部の各地域センターでチケット販売(電話予約不可) 同プラザ ☎042・470・7813



深なつき氏



五代輝一氏

多摩六都フェア 第17回多摩六都高校生写真展

多摩六都圏(小平市、東村山市、清瀬市、東久留米市、西東京市)を中心とした近隣高校の写真部による合同写真展です。高校生の感性あふれる作品をご鑑賞ください。

2月12日(日)午後2時～5時、14日(火)～18日(土)午前9時～午後5時、19日(日)午前9時～午後1時 清瀬市生涯学習センター7階アミューホール(清瀬市元町1-2-11) 主催＝多摩北部都市広域行政圏協議会 共催＝合同写真展実行委員会、清瀬市教育委員会 清瀬市教育委員会生涯学習スポーツ課生涯学習係 ☎042・497・1815

放課後講座 「ひなまつり飾りづくり」

生涯学習センターでは月1回、小・中学生を対象に放課後講座を開講しています。

2月22日(水)午後4時～5時 同センター創作室 3月のひなまつりに向けた飾りづくり 小・中学生 定員先



着12人 同センタースタッフ 特筆記用具 2月1日(水)午前9時から電話または同センター(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)へ 同センター ☎042・473・7811

第15回みんなのクラシックコンサート

未来へはばたく若き演奏家たちの演奏と、長年地域の文化を担ってきた市演奏家協会による演奏をお届けします。ホールで本格的なクラシックの音色を楽しみませんか。

3月25日(土)午後2時開演(1時半開場) 生涯学習センターホール 出演者＝第一部が新人演奏家、第二部が市演奏家協会 定員先着500人 無料(要整理券) 0歳から入場可 2月3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)へ 同センター ☎042・473・7811



市民自主企画講座「第30回小中学生英語暗誦スピーチ大会」

小学5・6年生の皆さん、英語のスピーチを。中学生の皆さん、意見や思いを英語で伝えてみませんか。皆さんの参加を待っています。

3月12日(日)午後1時半～4時半 西部地域センター多目的ホール 暗誦・スピーチの発表、審査、受賞式 小学5年生～中学3年生 定員先着40人 主催＝市教育委員会 主管＝市文化協会 審査員＝ポール・マッカーラー氏(同連盟顧問、英語塾講師)、メアリー・ジュン氏(同連盟顧問) 2月1日(水)～24日(金)に、同連盟・川口へ電話または専用メール(ctakami@poem.ocn.ne.jp)に氏名・学校名・学年を記載の上・送信を 同連盟・川口 ☎090・3902・0432



専用メール

子どもと大人の体験塾

右表のとおり 生涯学習センター他 市内在住・在学・在勤の小学生と18歳以上の方。親子体験講座もあります 講座により有料(材料費など) 応募多数の際は抽選となる場合あり 市文化協会主催。詳細(講座番号など)は同協会 などをご覧ください 2月14日(火)までに(必着)、同協会 または、はがきで同協会へ。はがきの場合は、講座番号と講座名(1枚で複数講座申し込み可)・希望日時・受講者氏名(フリガナ)・年齢(小学生の場合は学校名と学年)・連絡先住所・電話番号を記入の上、〒203-0054、中央町2-6-23、東久留米市文化協会体験塾係宛て郵送を 同協会 ☎042・477・4700

表 体験塾講座一覧

Table with 3 columns: 開催日, 午前, 午後. Rows list dates and activities like 囲碁, フラダンス, 華道, etc.

*印は生涯学習センター以外の会場となります。(子)は小学生のみ、(大)は18歳以上の方のみ、無印は小学生も大人も対象。

多摩六都フェア ひゅあ あーと展

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)では、市域を越えた文化事業として「多摩六都フェア」を展開しています。その一環として開催する「ひゅあ あーと展」では、圏域5市に在住、在勤、在学の障害のある皆さんに応募いただいた作品(絵画、工作、陶芸など)の中から、専門家によって選考された作品を展示します。

日時 2月15日(水)午後5時～6時半、16日(木)・17日(金)午前10時～午後5時 会場 市役所1階市民プラザホール・屋内ひろば 入場料 無料 企画調整課 ☎042・470・7702



令和元年度開催時の様子



多摩北部都市広域行政圏協議会シンボルマーク

スポーツ

ニュースポーツデー

誰でも気軽にできるスポーツ数種目が体験できます。また、2月26日(日)開催の「市民つなひき大会」に向け、強くなれるつなひき講習会・練習会を開催します。

日 2月11日(土) 場所 スポーツセンター 第1体育室 内容 ボッチャ、ミニテニス、ラージボール卓球、ユニカール、ソフトバレーボール、スカットボール、ネオテニス、つなひき大会の講習会・練習会他費 100円(未就学児無料) 特 室内履き(運動ができる靴) 他 マスク着用の上、運動ができる服装で。市民つなひき大会の詳細は、市HPまたは広報4年12月15日号6面をご覧ください 申 直接会場で 問 生涯学習課 ☎042・470・7784

大人のための健康リトミック

歌って踊って気軽に老化防止にチャレンジしましょう。

日 2月15日(水) 午前10時から 場所 東部地域センター講習室 内容 ▼即時反応=音楽に合わせてとっさに反応する力を養う ▼脳トレ=指先を動かしたりダンスの振り付けを覚えることで脳を活性化 ▼呼吸法=腹式呼吸を意識し楽しくコーラス 定 先着25人(要予約) 師 林あつ子氏(リトミックサークルまめちゃんズ代表) 費 500円(当日集金) 特 飲み物、タオル 送 車での来場不可、マスク着用で 申 2月1日(土) 午前9時から電話で同センターへ 問 同センター ☎042・470・8020

硬式テニス初中級者対象講習会

日 2月26日、3月5日・12日・19日(予備日26日)、いずれも日曜日 午前9時~11時 場所 小山テニスコート 内容 硬

式テニスの初級者、中級者向けの講習会(初心者でも可能です) 問 市内在住・在勤・在学・在テニス連盟傘下サークル・在テニススクールの方 費 2,000円(当日集金) 特 テニスラケット、テニスシューズ(なければ運動が出来るシューズ)、タオル、飲み物 他 主催は市テニス連盟 申 2月7日(火)までに(消印有効)、往復はがきに住所、氏名、電話番号、学校名・スクール名またはサークル名、年齢(学年)、初・中級の別を記入の上、〒203-0042、八幡町1-9-28、D-1201、小野寄清美宛て郵送を。連盟役員への直接申し込みも可 問 同連盟・小野寄 ☎042・478・5881(午後7時~9時頃)

akiヨガレッスン

ゆったりとした動きで身体をほぐし、仕事や家事など忙しい日々のストレスを和らげましょう。男性の方もぜひご参加ください。

日 2月27日(月) 午後5時半~6時半 場所 市民プラザホール(市役所1階) 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) 特 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 2月4日(土) 午前10時から電話または直接同プラザ窓口で 問 同プラザ ☎042・470・7813

くらし

薬湯の日「行者の湯」

日 場 2月5日(日)、源の湯(東本町7-6、☎042・471・0005)が午後3時半~11時、第二喜多の湯(幸町1-5-10、☎042・471・2475)が午後3時~10時 特 未就学児は無料 問 各利用施設

**民事調停の利用相談会
話し合いDEもめごと解決**

「調停」とは、裁判所の調停委員が間に入って話し合いにより紛争解決を図る簡単で便利な方法です。土地建物、近隣関係、借地借家、金銭問

題、交通事故などの「民事上のもめごと」について、裁判所の調停委員(弁護士も含む)が調停制度の手続き、利用方法に関して相談に応じます。

日 2月9日(木) 午後1時半~4時半(4時まで受け付け) 場所 市民プラザ会議室(市役所1階) 費 無料 申 直接会場へ 問 武蔵野民事調停協会事務局(三多摩法律事務所・小林克信弁護士) ☎042・524・4321(月曜~金曜 日 午前10時~午後5時)

**損したくない人必見!
「住宅ローン勉強会」**

日 2月12日(日) 午後1時半から 場所 南部地域センター2階講習室 2 内容 人生はお金と二人三脚。知っておきたい「人生とお金」シリーズ。第1回は「借りる・借りている人のための住宅ローン勉強会」 特 子育て世代の近隣市民 定 先着10人 師 黒柳一聡氏(住宅ローンアドバイザー、ファイナンシャル・プランナー) 費 無料 申 電話または同センターへ 問 同センター ☎042・451・2021

**令和4年度認知症講演会
「正しく知ろう認知症・支えよう大切な人」**

認知症を正しく知るために、もの忘れとの違いや早期発見・予防の重要性について、また、今話題の運転免許更新時の認知機能検査について、認知症の専門医よりお話しします。

日 3月3日(金) 午後2時~4時(1時半から受け付け) 場所 市民プラザ(市役所1階) 内容 講話 問 市内在住・在勤の方 定 先着50人(事前予約制) 師 前田達浩氏(医療法人社団山本・前田記念会前田病院脳神経外科認知症疾患医療センター長)、富田泰彦氏(認知症疾患医療センター・杏林大学医学部医学教育臨床教授) 費 無料 特 筆記用具 送 手話通訳あり 申 2月1日(水) 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)



**文化施設・スポーツ施設の
利用者登録の更新手続きをお願いします**

公共施設予約・案内システムから施設を予約する際に必要な利用者登録の有効期限は3月31日(金)です。引き続き施設を利用するには更新手続きが必要です。

受付期間 2月1日(水)~28日(火)

※この期間に申請したものは3月15日(水)までに更新作業を完了します。

更新方法 利用する施設の窓口で「施設利用・団体登録申請書」(団体の場合は団体登録名簿も)を記入の上、申請してください。なお、登録申請書は市HPのトップページから「公共施設の予約」のページに進みダウンロードできます

注意 ▼3月以降も更新申請の受け付けは随時行いますが、4月実施の抽選には間に合わない場合があります ▼複数の文化施設に申請を希望する場合でも、主に利用する窓口1カ所で申請していただくだけで結構です。ただし、スポーツ施設については文化施設とは別に「利用者登録」の申請が必要です ▼施設使用料の減免は、利用する施設ごとに申請してください

問 各施設 市HP

利用者登録更新の必要な施設・連絡先

施設名	電話番号
わくわく健康プラザ(体育室含む)	042・477・1115
生涯学習センター	042・473・7811
市民プラザ・市民ひろば・スペース105	042・470・7813
西部地域センター	042・471・7210
東部地域センター	042・470・8020
南部地域センター	042・451・2021
スポーツセンター・学校施設開放(校庭・体育館) テニスコート・野球場・グラウンド・運動広場・ゲートボール場・野外訓練施設・青少年センター	042・470・7900(スポーツセンター)

市の家庭廃棄物指定収集袋の外袋に広告を掲載しませんか

市の家庭廃棄物指定収集袋の外袋に掲載する広告を募集します。店舗や企業などからのご応募をお待ちしています。

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・枠数・掲載料 1色刷りで、種類別の外袋の表面下部に1枠(掲載料などについては下表をご覧ください。なお、5年度の掲載料などについては、近日中に市HPで公開します)

広告掲載袋の販売期間 5年9月~6年8月の間(予定)

申 問 ごみ対策課 ☎042・473・2117へ

表 広告掲載の規格など

種類	広告文字色	広告サイズ	4年度広告料(参考)
燃やせるごみ用 ミニ(5ℓ)	白地に緑色	縦50mm・横80mm	9万2,000円
燃やせるごみ用 小(10ℓ)	白地に緑色	縦40mm・横120mm	18万6,000円
燃やせるごみ用 中(20ℓ)	白地に緑色	縦50mm・横130mm	29万2,000円
燃やせるごみ用 大(40ℓ)	白地に緑色	縦50mm・横180mm	15万7,000円
燃やせないごみ用 小(10ℓ)	白地に青色	縦40mm・横120mm	4万5,000円
燃やせないごみ用 中(20ℓ)	白地に青色	縦50mm・横130mm	10万1,000円
容器包装プラスチック用 小(10ℓ)	白地に茶色	縦40mm・横120mm	7万8,000円
容器包装プラスチック用 中(20ℓ)	白地に茶色	縦50mm・横130mm	21万1,000円
容器包装プラスチック用 大(40ℓ)	白地に茶色	縦50mm・横180mm	16万3,000円

家庭廃棄物指定収集袋の外袋

「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。

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(8面建ての場合は8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)

掲載号 5年4月15日~6年4月1日の間の各月1日・15日(1月は7日)に発行する市広報紙

枠数 各号2枠

掲載料 1号1枠当たり4万円

申 日 2月1日(水) 午前8時半から(厳守)、先着順で受け付けます。市HP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HP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 問 申 込 ☎042・470・7708

☎(hishokoho@city.higashikurume.lg.jp) でお申し込みください(☎以外「電話・FAX・窓口」など)では受け付けません)

市HP