



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2月1日現在) 人口116,769人(うち外国人2,381人) / 前月比70減 男56,673人 / 前月比34減 女60,096人 / 前月比36減 世帯数56,084 / 前月比9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

滝山地区センター健康まつり

さあ、みんなで健康に。ご自身の健康をチェックしてフレイル予防につなげましょう。

📅 3月1日(水)午前10時～午後4時📍 滝山地区センター📌 体組成計・血圧チェック、体力測定(握力・片足立

ち・歪みチェックなど)を行い、モルックやペダルエクササイズ・骨盤矯正などを体験できます📌 タオル、飲み物、上履き📌 マスク着用、動きやすい服装で📍 西部地域センター☎ 042・471・7210

食事・健康相談

働く世代の生活習慣病や、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、家族からの相談もできます。

📅 3月3日(金)午後1時半～4時15分

(予約制。1人30分程度)📍 わくわく健康プラザ1階📌 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📌 健康診断の結果表、食事記録など📍 問電話で健康課保健サービス係☎ 042・477・0022へ

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、重症化する場合があります。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～平成29年4月1日生まれの方📌 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📍 問係☎ 042・477・0030



(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



📍 健康課保健サービス係 ☎042・477・0022

ウォーキングは特別な準備をしなくても気軽に始められる運動です。寒い時期は基礎代謝が上がりやすいため、運動によるエネルギー消費量が増え、冷え性の改善にもつながります。市では現在、「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します。この機会に健康づくりを始めませんか。

- 実施期間** 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(紺色)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健康課窓口(わくわく健康プラザ内)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(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、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(市庁からも取得できます)
- 対市民の方**
- 📌 プレゼントは1人1回まで(無くなり次第終了)
- ウォーキングのワンポイントアドバイス**
- ①寒い冬の運動は、ウォーミングアップに時間をとりながら、余裕をもって楽しむ(怪我予防のため、ウォーキングマップに掲載しているストレッチを行いましょ)
 - ②薄い服を重ね着し、体が温まってきたら脱ぐなど、体温調節をする
 - ③水分摂取や適度な休憩を入れながら、自分のペースで歩く



表 ウォーキングマップ「わくわく歩くるめマップ」

マップの色	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
水色	④下里コース&柳窪コース

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。
2月19日・23日・26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)

歯科
2月19日・23日・26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19日・26日=前田病院
(中央町5-13-34、☎042・473・2133)

2月23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

(8面から続く)

4年度成人用肺炎球菌定期予防接種実施期間がもうすぐ終了します

この機会を逃すと今後費用助成はなく、全額自己負担となります。対象者で接種をご希望の場合は、4年4月に送付済の通知の内容に沿って医療機関へ予約してください。

5年3月31日(金)まで場市内実施医療機関(個別通知に医療機関一覧を同封しています)成人用肺炎球菌ワクチンの接種歴のない方で下表の年齢の方 ※平成29年4月発送の通知で接種した方と過去に自費で接種した方は対象外です。費2,500円成人用肺炎球菌ワクチンと新型コロナワクチンは、同時には接種できません。互いに片方のワクチンを接種してから2週間後に接種可能となります。対象者で通知が届いていない場合は健康課予防係までお問い合わせください。直接実施医療機関へ同係042・477・0030

表 4年度成人用肺炎球菌定期予防接種対象者

年齢	生年月日
65歳	昭和32年4月2日～33年4月1日 生まれの方
70歳	昭和27年4月2日～28年4月1日 生まれの方
75歳	昭和22年4月2日～23年4月1日 生まれの方
80歳	昭和17年4月2日～18年4月1日 生まれの方
85歳	昭和12年4月2日～13年4月1日 生まれの方
90歳	昭和7年4月2日～8年4月1日 生まれの方
95歳	昭和2年4月2日～3年4月1日 生まれの方
100歳	大正11年4月2日～12年4月1日 生まれの方

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



図書室

■スポーツで元気

3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、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各10組時飲み物他動きやすい服装で2月21日(火)午後1時半から電話または来館で

■幼児のつどい

2日(木)午前10時半からと11時5分からの2部制「おひなさま」対1～4歳児と保護者定各12組2月24日(金)午後1時半から電話で

■リトミック

6日(月)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定各12組千葉理恵子氏時飲み物他動きやすい服装で2月27日(月)午前10時から電話または来館で

■ベビーマッサージ

10日(金)午前10時～10時半と10時50分～11時20分の2部制首が据わった9カ月までのお子さん定各4組鈴木木あゆみ氏時バスタオル、飲み物

金を請求され、断ると高額な違約金を求められた」といったトラブルが増えています。インターネットで広告を出している事業者が、一般廃棄物処理業の許可業者とは限りません。

不用品の回収を自治体以外に依頼する場合は、市の窓口への問い合わせや市から許可業者を探し、複数社から見積もりを取り、作業内容や料金を確かめましょう。また、追加料金がかからないか、キャンセル料はどのくらいかかるか確認しましょう。テレビ、エアコン、冷蔵庫、洗濯機やパソコンのほか、市で回収出来ないものもあります。詳細は市ごみ対策課(☎042・473・2117)にお問い合わせください。

《消費者相談》まずは電話で相談を ●平日の午前10時～正午、午後1時～4時＝市消費者センター ☎042・473・4505

●平日および土曜・日曜日、祝日の午前10時～午後4時＝消費者ホットライン ☎188

他動きやすい服装で2月22日(水)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



外観

■おはなし会

2月21日(火)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で

■スマイルタイム

24日(金)午前10時から「春の生活について」、助産師さんとの育児相談、体重測定0歳児と保護者対ひがくるめ助産師会当日会場で

■オセロ大会

25日(土)午後3時から小学生当日会場で

■中高校生世代卓球大会

25日(土)午後5時半から対中学・高校生世代当日会場で

■幼児のつどい

3月2日(木)午前10時半からと11時5分からの2部制ひなまつり対1～4歳児と保護者定各12組2月24日(金)午後1時半から電話で

けやき児童館
大門町2-10-5 ☎042・474・6653



工作室

■おはなしの日

2月21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対みくりおはなしの会当日会場で

■伝承あそびの日

22日(水)午後3時半から対小学生当日会場で

■スポーツで元気

27日(月)①午前10時半～11時がハイハイまでのお子さん、②午前11時15分～11時45分が歩き始めているお子さん、③午後2時半～3時15分が園児年代、④午後3時半からが小学生以上定①③④は当日会場で。②は2月20日(月)午前9時から電話で

■幼児のつどい

3月2日(木)午前10時半からと11時10分からの2部制対入れ合い遊び対1～4歳児と保護者定各15組2月24日(金)午後1時半から電話で

■リトミック講座

13日(月)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対リトミック団体による音楽イベント定各先着15組千葉氏(リトミック研究所)2月27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
ひばりが丘団地8-11 ☎042・464・9300



2階ロビー

■0ちゃんの絵本

2月22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歳児と保護者対当日会場で

「東くるめわくわく元気plus+」で健康づくりをはじめませんか
健康課保健サービス係 ☎042・477・0022

「東くるめわくわく元気plus+」は健康づくりを気軽に行える取り組みです。ガイドブックに書かれた健康づくりの目標に取り組み、ポイントを貯めると、お得な特典が受けられるカードを取得できます。ガイドブックでは簡単に継続できる健康目標を多く紹介しています。暖かくなる春の季節を前に、心も体も元気になるようガイドブックを利用して健康づくりをはじめませんか。詳細は市館をご覧ください。

参加方法

- ①ガイドブックを読んで健康づくりの目標を選択する
- ②目標に2～3週間取り組み、健康ポイントを貯める
- ③ポイントを貯めた後に「東くるめ元気plus+カード」を申請(オンラインでも可能)
- ④市内100店舗以上の登録店で買い物やお食事後にお得な特典が受けられるカードを取得

ガイドブック配布場所市役所(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内)、各図書館、各地域センター、スポーツセンターなどの市公共施設、東久留米駅の市情報BOX ※市館からも取得可。
対象者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(わくわく健康プラザ内)または産業政策課(市役所6階)
※オンラインでも申請可。



市館



ガイドブックの表紙

子ども会議

2月23日(休)祝午後3時半から児童館の遊び方などについて小学生

カプラの日

27日(月)午後3時半からカプラを重ねたり並べたりしてオリジナル作品を作ります

幼児のつどい

3月2日(休)午前10時半からと11時10分からの2部制お別れ会練習

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

十小なかよし広場

2月17日(金)午前10時~11時半第十小学校1階ランチルーム

手作り布おもちゃの会

3月7日(火)午前10時~11時半同センター地域活動室

図書館

2023・春の朗読サロン

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。

文化

東部演芸館朗読会「空の村号」

3・11東日本大震災から12年目。「空の村号」の朗読劇という文化芸術を通して「その日」を振り返ります。

4年度「市立小・中学校 連合作品展・連合書写展」

市立小・中学校の児童・生徒の造形・絵画・書写の力作が一堂に会した作品展・書写展を開催します。

☎042・470・7781



過去の展示の様子

木山裕策と歌声カルテットの昭和歌謡コンサート

家族を想う名曲「home」(紅白歌合戦出場曲)でおなじみの木山裕策氏と、プロの演奏家・ボーカリストで結成された「歌声カルテット」が、誰もが口ずさんだことのある懐かし

4月5日(水)午後1時開演(正午開場)場生涯学習センターホール

市民大学短期コース市民講師募集

市民の皆さんが持つさまざまな分野での豊かな経験を生かして、講座を開いてみませんか。講座を通して市民同士の学び合いの場になることを目指します。



市文化協会

スポーツ

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〜

2月のテーマは「冷えた体をほぐす簡単ストレッチ」です。疑問や悩みも皆でシェアしましょう。

センター☎042・451・2021で

2023年名残雪スキー

市スキー連盟では、中・上級者を対象に「名残雪スキー」を行います。志賀高原で今シーズンの滑り納めを楽しみませんか。

3月10日(金)午後8時市役所前集合(8時15分出发)~13日(月)午後7時頃帰着

市民ポッチャ大会

誰でも楽しめるポッチャを対戦形式で体験してみませんか。

3月11日(土)午後1時半開会(1時受け付け。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



市

内閣府DV相談+(プラス) 配偶者やパートナーからの暴力について専門相談員が相談を受けます。24時間電話相談やSNSやメールでの相談もできます。

多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

たまろくと市民感謝デー オンライン天体観望会「おうちで天体観望」

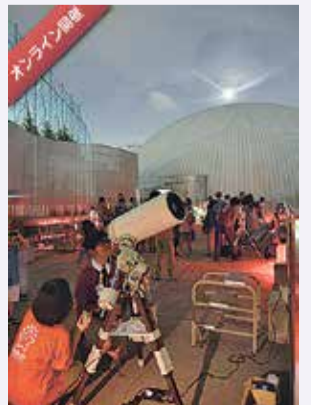
オンラインで生解説を聞きながら、一緒に星を探しましょう。

曇天・雨天時はスライドによる解説などを行います。

3月4日(土)午後6時半~7時半場オンライン開催(YouTubeライブ)



同館YouTubeチャンネル



春の東久留米ダンスパーティー

広いフロア、素敵な音楽で、社交ダンスを楽しみませんか。

3月26日(日)午後0時半~4時(0時15分から受け付け)場スポーツセンター第1体育室

くらし

男女平等推進センター 「国際女性デー」関連事業 講演会

3月8日は「国際女性デー」です。女性の権利をめぐる過去・現在を振り返り、ジェンダー・ギャップ解消に向けてのヒントを探ります。

3月11日(土)午後2時~4時場市役所7階701会議室またはオンライン(ZOOM使用)



申し込みフォーム

市民農園利用者追加募集

区画に空きがある農園について、追加で利用者を募集します。定員に達している農園は補欠で受け付けます。

既に利用が決定している方は申し込み不可(申込期間)2月15日(水)~22日(水)(閉庁日時を除く)。



市