



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3月1日現在) 人口116,693人(うち外国人2,398人) / 前月比76減 男56,629人 / 前月比44減 女60,064人 / 前月比32減 世帯数56,079 / 前月比5減

けんこうとイベント・講座は10面まで続きます

けんこう

子ども相談

日 3月22日(水)午前9時半～午後3時
場 わくわく健康プラザ 内 お子さんの成長や発達、ことば、接し方、育児疲れなどの相談を心理相談員が受け
ます。幼児と保護者 申 電話で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022へ



の対象者へ個別通知を発送します。
注▼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
注第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 申 同係 ☎042・477・0030



おたふくかぜ予防接種費用の一部を助成します

市医師会では、おたふくかぜ予防接種費用の一部を助成しています。この予防接種は、市が実施している

法定予防接種と異なり、保護者が接種の判断をする任意予防接種です。医師と相談の上、ご利用ください。
注下表の実施医療機関 内 個別接種。接種回数は1回 申 市に住民登録があり、おたふくかぜに罹患したことがなく、過去に1度も「おたふくかぜ予防接種」を受けていない1歳～2歳になる誕生日の前日までの幼児 費2,000円 申 母子健康手帳、本人確認書類(健康保険証など) 申 実施医療機関に直接予約を。予診票は実施医療機関にあります 申 同会 ☎042・473・5661



表 おたふくかぜ予防接種費用助成実施医療機関

医院名	所在地	電話番号
細井医院	東本町4-3	042・471・0130
石橋クリニック	東本町8-9	042・477・5566
いくせ医院	新川町1-4-18	042・471・2304
ひばりヶ丘診療所	学園町2-11-14	042・421・0973
大塚小児科アレルギー科クリニック	本町3-1-23	042・479・7300
富士見通り診療所	本町3-3-23	042・471・2291
さいわい町診療所	幸町5-7-1	042・470・7676
アルテミスウイメンズホスピタル	中央町1-1-20	042・472・6111
前沢医院	前沢2-10-9	042・471・0154
さくらんぼキッズクリニック	南町4-1-17	042・497・6200
鈴木クリニック	南沢5-18-50	042・460・8502
長生医院	滝山7-3-17	042・473・1117

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。

日 4月7日(金)午後1時半～4時15分(予約制。1人30分程度) 場 わくわく健康プラザ1階 内 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 健康診断の結果表、食事記録など 申 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

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



■ヨーヨー教室
日 3月25日(土)午後2時半～3時半 内

講師の先生がヨーヨーやディアポロを教えてください 申 小学生 定 15人 申 当日会場で



■環境整備の日
日 27日(月)午後3時半～4時 内 児童館のおもちゃやお部屋をみんなできれいにしましょう 申 当日会場で

■中央児童館
中央町1-10-11 ☎042・476・2161



■利用時間について
3月30日(土)は小学生行事のため、開館から午後3時まで利用できない部屋があります。

(11面へ続く)

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。
 3月19日=石橋クリニック(東本町8-9、☎042・477・5566)
 3月21日=福山内科クリニック(新川町1-9-22、☎042・470・9177)
 3月26日=さくらんぼキッズクリニック(南町4-1-17、☎042・497・6200)

歯科
 3月19日・21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)

3月19日・26日=滝山病院(滝山4-1-18、☎042・473・3311)
 3月21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

(12面から続く)

■パパスタ

日 3月18日(土)午前11時から 内 鉄道玩具、木製ブロックで遊ぼう 対 乳幼児と保護者 日 当日会場

■おはなし会

日 21日(火・祝)・28日(火)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 日 当日会場

■中高校生世代会議

日 25日(土)午後5時半から 内 児童館のルールや要望などについて話し合います 対 中学・高校生世代 日 当日会場

■中高校生世代進級・卒業お祝い会

日 28日(火)午後5時半から 内 卒業、進級をお祝いしよう 対 中学・高校生世代 定 20人 日 3月21日(火・祝)午後3時半から、申込用紙に保護者が記入の上、直接同館へ



■けやき児童館

大門町2-10-5 ☎042・474・6653



工作室

■休館のお知らせ

3月21日(火・祝)は設備点検のため休館します。

■ジャンジャン大会

日 3月18日(土)午後3時半から 内 身体を使って遊ぼう 対 小学生 日 当日会場

■バスケの日

日 19日(日)午後3時半から 内 小学生 日 当日会場

■将棋大会

日 22日(水)午後3時半から 内 小学生 日 当日会場

■スポーツで元気

日 27日(月)①午前10時半～11時がハイハイまでのお子さん、②11時15分～11時45分が歩き始めのお子さん、

③午後2時半～3時15分が園児年代、④3時半からが小学生以上 定 ①③④10組程度、②12組程度、④30人程度 他 動きやすい服装で 日 ①③④は当日会場、②は3月20日(月)午前9時から電話で

■ボードゲーム大会

日 29日(水)午後3時半から 内 ボードゲームのトーナメントを行います 対 小学生、中学・高校生世代 日 当日会場

■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

■どうぶつ将棋大会

日 3月22日(水)午後3時半から 対 小学生 日 3月15日(水)午後3時から来館で

■小学生卒業を祝う会

日 26日(日)午後3時半から 内 中学生に向けてのお話をします 対 小学6年生 日 3月19日(日)午後3時半から来館で

■環境整備の日

日 30日(木)午後3時半から 内 児童館とその周辺を清掃してきれいにします 対 利用者全員 日 当日会場

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



くつろぎスペース

■十小なかよし広場

日 3月17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 日 徒歩か自転車でお来場を 日 当日会場

■手作り布おもちゃの会

日 4月4日(火)・18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 0歳児と保護者 定 6組 日 縫い針、はさみ 日 3月28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



幼児室

■臨時休館のお知らせ

3月23日(休)は館内整備のため、休館します。

■上の原赤ちゃん広場

日 4月7日(金)が「はいはいの会」7～12カ月児と保護者、②21日(金)が「ねんねの会」0～6カ月児と保護者、いずれも午前10時～11時半 場 同センター上の原乳児室 内 触れ合い遊び、体重測定、情報交換 定 各10組 日 ①が栄養士、②が助産師 日 各10組 日 ①がきょうだいの保育あり(各先着3人。要予約) 日 3月24日(金)午前10時から電話または同センター上の原で



文化

■現役子育てママのファミリーコンサート

日 4月15日(土)午前10時半開演(10時開場) 場 南部地域センター2階講習室内 内 現役子育てママによるうたとピアノのファミリーコンサート。▼出演者＝加藤礼菜氏(ピアノ)、小松萌氏(歌) 日 どなたでも(0歳から可) 日 先着60人 日 費500円(小学生250円、未就学児無料) 日 3月15日(水)から同センター窓口または電話で 日 同センター ☎042・451・2021



「ガイドマップ東久留米」を 3月15日から購入可 改訂しました

ガイドマップ東久留米は、年1回改訂していて、このたび新しくなりました。新たに市内に転入した方に無料で配布するほか、希望する方には、生活文化課(市役所2階)で3月15日(水)から有償頒布します。

内 ▼大きさはA1判(ジャバラ折り3つ山+2つ折り) ▼色はカラー印刷 ▼その他は表面のイラストマップには市内地域に点在する公園や緑地、ぶらりスポットや東久留米歳時記などが載っています。裏面は東久留米全図のほか、東久留米駅発着のバス路線やバス停も表示しています 日 1部100円 日 秘書広報課広報係 ☎042・470・7708



ガイドマップ東久留米の表紙

5年度狂犬病予防注射のご案内

生後91日以上のお飼犬は、飼った日から30日以内に登録を行い、年1回の狂犬病予防注射を受ける必要があります。登録している方には3月末に「狂犬病予防注射済票交付申請書(黄色の用紙)」と通知を個別に発送します。

日 健康課予防係 ☎042・477・0030

◎5年度狂犬病予防注射期間

5年4月1日(土)～6月30日(金) ※期間内の接種が困難な場合は、なるべく早めの接種をお願いします。

◎手続き方法

手順1 動物病院で予防注射を受ける

動物病院へ電話などで問い合わせの上、狂犬病予防注射を受けてください。注射料金は、各動物病院にご確認ください。

手順2 健康課(滝山4-3-14)で済票交付を受ける

手続きには、①狂犬病予防注射済証(動物病院発行)②狂犬病予防注射済票交付申請書(黄色の用紙)③交付手数料550円を持参してください。

日 獣医師会に加入している動物病院(右表参照)では、予防注射と注射済票の交付を同時に受けることができます(予防注射費用の他に、注射済

票の交付手数料550円が必要です)

◆集合注射の中止について

5年度の集合注射は、安全性、衛生面などを考慮し中止します。集合注射での接種を予定されていた方にはご不便をおかけしますが、狂犬病予防注射はかかりつけ、もしくは最寄りの動物病院で接種をお願いします。

◆病気などで狂犬病予防注射が受けられない場合

獣医師から、狂犬病予防注射の実施が困難な状態である旨の「診断書」の交付を受け、健康課で手続きをしてください(郵送可)。

提出物 ①診断書(動物病院発行)②狂犬病予防注射済票交付申請書(黄色の用紙)

※注射済票の発行はありません。②は前年度に診断書の提出があった場合も送られますのでご了承ください。

提出先 健康課予防係(郵送の場合は〒203-0033、滝山4-3-14、同係宛て郵送を)

表 注射・済票交付・新規登録ができる動物病院

病院名	所在地	電話番号
いそべ動物病院	中央町4-8-10	042・471・0031
かざま動物病院	中央町2-6-50	042・453・8111
田中動物病院	東本町4-9	042・474・0533
トオヤ動物病院	中央町1-1-49	042・473・7078
くるめ動物病院	八幡町3-3-12	042・477・3443
どんぐり動物病院	下里5-9-15	042・475・5562



第2回ふれあいガラ・コンサート

4月23日(日)午後1時半開演(1時開場)場西部地域センター3階多目的ホール内日本の歌、イタリア・ドイツ・フランスの歌曲、オペラアリアをお楽しみください。▼出演・協力=マッシモの会(武蔵野音大別科修了生他)▼ゲスト=橋本夏季氏(ソプラノ。東京藝術大学(院)卒)定先着100人費1,000円(事前予約制)用3月15日(水)から同センター窓口でチケット販売同センター☎042・471・7210

スポーツ

ジュニア硬式テニス講習会

4月8日・15日・22日・29日(予備日5月6日)、いずれも土曜日午後4時~6時場滝山テニスコート対市内在住の小・中学生(初心者でも可)費500円(全4回分。初回に集金)持テニスラケット(ない方は貸与します)、運動できる服装とシューズ、飲み物他主催は市テニス連盟用3月24日(金)までに(消印有効)、往復はがきに郵便番号・住所・氏名・電話番号・学年を記入の上、〒203-0042、八幡町1-9-28、D-1201、小野寄清美宛て郵送を同連盟・小野寄☎042・478・5881(午後7時~9時)



保育付き家庭教育講座「ヨガとマインドフルネス」

ヨガとマインドフルネスに触れて、ここからからだをリラックスさせてみませんか。仕事や育児など忙しい日々のストレスを和らげましょう。全3回。4月12日・19日・26日いずれも水曜日午前10時~正午場生涯学習センター内チャクラ、アーユルヴェーダなどの講義と、イスを使ったヨガの講座。全3回を通してヨガとマインドフルネスを実践します対市内在住、在勤、在学の方定20人(応募多数の場合は抽選)師山下沙由里氏(ヨガ・インストラクター)持筆記用具、長めのタオル、飲み物他▼未就学児(1歳半から)の保育あり(定員10人。要予約)▼主催=市教育委員会▼主管=市文化協会用3月15日(水)~31日(金)に、市文化協会用、電話(第4月曜日を除く平日午前9時~午後5時)またはFAXで同協会へ。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、お子さんの氏名・年齢)を記入の上、送信を同協会☎042・477・4700(FAX同)、用(office@h-bunnka.or.jp)



令和5年度ジュニアクラブ参加者募集

毎日のように学校で会う友達とは違う市内各地域から集まってきた仲

ネット検索はスピーディーで便利ですが、事業者の信用性や料金の相場が良く分からないまま上位のサイトにアクセスしやすいものです。広告を見るときは①料金表の表示の有無や、総額はどのくらいになるか最高額を予想できるような配慮があるか、②見積もり・出張無料など割安感をことさら強調していないか、③事業者の所在地・名称・会社概要などが掲載されているか、④事業者名を検索し行政庁の注意喚起情報が出ていないか、あくまで参考ではあるがインターネット上の評判はどうか、などを確認しましょう。また、すぐに来訪修理を依頼する前の対応として、水が溢れたら止水栓を締める、詰まったらラバーカップを使うなどの方法があります。家族分の災害用簡易トイレなどの用意があれば、翌朝に近隣の都下水道局協力店に依頼したり(市内の指定下水道工事店は市用をご参照ください)、貸物件にお住まいの方は管理会社に連絡し対応を相談できます。お困りのときは当センターにご相談ください。

《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

間と一緒に活動しませんか。世の枠を超えた仲間と野外学習やレクリエーションなど、さまざまな体験活動を通して、助け合いや仲間の大切さ、挨拶や礼儀を共に学びましょう。4月~6年3月の日曜日(毎月1回)場生涯学習センター他内田植え、ロープワーク、稲刈り、スポーツ大会、クリスマス会など対小学校新5年生~高校新3年生相当定若干名費年間1,500円(交通費、入場料などは別途負担)他申込書は市文化協会(生涯学習センター内)、市民プラザ(市役所1階)および各地域センターで配布する他、同協会用からも取得できます用3月15日(水)~24日(金)に、申込書に必要事項を記入の上、市文化協会に直接持参(平日午前9時~午後5時)、FAX(042・477・4700)、または用(office@h-bunnka.or.jp)で送信を同協会☎042・477・4700



春季バスケットボール大会

4月29日(土・祝)、5月7日(日)いずれも午前9時~午後6時50分場スポーツセンター第1体育室対市内在住・在勤・在学の18歳以上の方(高校生不可)定男子8チーム、女子4チーム費1チーム5,000円(別途、今年度

登録加盟料3,000円)他主催は市バスケットボール連盟用4月1日(土)~10日(月)に、チーム名・代表者名・男女チームの別を記載の上、同連盟宛て用(higasikurume.b.a@jcom.home.ne.jp)で送信を同連盟・貫井☎042・474・1111

くらし

防災キャラバン

自分たちの住む地域で災害が発生した場合の備えや対策を考えるきっかけとして参加してみませんか。3月19日(日)午前11時~午後3時場都立六仙公園内災害時に役立つ日常備蓄品の紹介や在宅避難時のトイレの使用方法などを体験できます他主催は防災キャラバン実行委員会用防災防犯課☎042・470・7769



夕焼けチャイムの時間が変わります 4月1日(土)から、夕焼けチャイムの放送時間が午後4時20分から午後5時40分に変更されます。 7月7日(土) 5時20分 7月6日(金) 9時04分 4

スマホ連続講座(4月~6月) 受講者募集

スマホの操作などを10回の連続講座で学びます。主催は市社会福祉協議会。全10回。4月6日(休)以降の毎週木曜日午前9時半~正午(祝日を除く)場中央町地区センター 内講義・個別相談(スマホに関する操作やアプリの使い方)ほか 対60歳以上の方 定先着12人程度 師鈴木雄大氏(くるすまスマホ総合相談所代表)他 費6,000円(全10回分) 注申し込みが5人以下の場合、開催を中止する場合があります 申3月20日(月)午前10時から電話で氏名・住所・電話番号を同協議会地区センター担当へ連絡を 問同協議会地区センター担当☎042・479・5550(3月22日(水)、火曜日・祝日を除く午前9時~午後5時)



多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

春の特別企画展「昆虫細密画の世界 中西章作品展」

体の細部の作りまで徹底した観察に基づいた昆虫細密画。昆虫たちの表情や生態を細かに捉え臨場感あふれる姿を描いた中西章氏の作品をお楽しみください。3月25日(土)~5月7日(日)午前9時半~午後5時 ※4月10日(月)~13日(木)・17日(月)・24日(月)、5月1日(月)・2日(火)は休館。4月14日(金)・18日(火)~21日(金)、25日(火)~28日(金)は閉場場多摩六都科学館イベントホール定混雑状況により入場を制限する場合があります費入館券大人520円(小人<4歳~高校生)210円)注関連イベントは開催日時・対象・定員・参加費・申込方法が異なります他▼詳細は多摩六都科学館用をご覧ください▼協力=中西章氏(サイエンスイラストレーター)、むさしの自然史研究会、株式会社Gakken他用同館☎042・469・6100

