



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

〈今月の月間・週間案内〉20歳未満飲酒防止強調月間、若年層の性暴力被害予防月間、科学技術週間(17日~23日)、世界自閉症啓発デー(2日)、世界保健デー(7日)

けんこうとイベント・講座は9面まで続きます

けんこう

春の胃がん検診

目下表参照 ④わくわく健康プラザ(検診車) ⑤問診と胃部レントゲン検査(バリウム) ⑥市内在住で、6年3月末時点で40歳以上の方。ただし、次の①~⑧のいずれかに該当する方はご遠慮ください。



専用フォーム(4月1日(土)から)

表 検診実施日一覧

Table with 2 columns: 月 (6月, 7月) and 日 (16日, 19日, 20日, 26日, 27日, 2日, 3日, 14日, 15日)

※いずれの日も午前中のみ

送で申し込みを。郵送の場合、1人1枚のはがきに必要事項(下図参照)を記入の上、〒203-0033、滝山4-3-14、わくわく健康プラザ内、健康課特定健診係宛て郵送を

「胃がん検診希望」
① 生年月日(和暦)
② 年齢
③ 氏名(フリガナ)
④ 住所
⑤ 電話番号
⑥ 性別
⑦ 受診希望日
第1希望 ○月○○日
第2希望 ○月○○日
第3希望 ○月○○日

※通常(片面)はがきでお申し込みください。

5年度成人用肺炎球菌定期予防接種

4月上旬に接種方法などを記載した個別通知を対象者に発送します。
日 4月1日(土)~6年3月31日(日) 市内医療機関(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

Table with 2 columns: 年齢 (65歳, 70歳, 75歳, 80歳, 85歳, 90歳, 95歳, 100歳) and 生年月日

接種した方は対象外です。 ※接種日現在60歳~65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に自己の身の日常生活が極度に制限される身体障害者手帳1級程度の障害を有する方

注▼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
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接種できません。

4月から「東くるめわくわく元気plus+」ガイドブックをリニューアルしました

「東くるめわくわく元気plus+」は、「お得に、気軽に行きつけづくりになる取り組み」です。ガイドブックには、取り組み方法やお店情報の他に、健康に関する情報も掲載しています。



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(市HPからも申請可)
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
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)
健康課保健サービス係 ☎042・477・0022



ガイドブックの表紙

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。
4月2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)
4月9日=石橋クリニック(東本町8-9、☎042・477・5566)
歯科
4月2日・9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)
4月2日=前田病院(中央町5-13-34、☎042・473・2133)
4月9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・木曜・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

Large empty box for advertisements with a green border.

(12面から続く)

大人の風しん抗体検査 および予防接種の費用の一部助成

風しんの免疫を持たない女性が妊娠中に風しんに罹患すると、胎児が先天性風しん症候群になる恐れがあります。妊娠を予定している女性や将来、妊娠を希望する女性は、妊娠前に免疫を持つことが重要です。

市では、風しんの免疫保有状況を確認する抗体検査と、抗体検査の結果、抗体価が低かった方への予防接種費用の一部を助成しています。

■6年3月31日(日)まで(医療機関の休診日を除く)■下表の市内実施医療機関①抗体検査=妊娠を予定または希望する女性、その同居者、妊婦の同居者(いずれも19歳以上)②予防接種=抗体検査の結果が低抗体価である方 ※風しん含有ワクチンの予防接種歴が2回以上ある方と風しん第5期定期接種対象者(昭和37年4月2日~54年4月1日生まれの男性)は対象外。■①無料②麻しん・風しん混合ワクチン1,300円(ワクチンの供給量により、風しんワクチン750円の接種も可能) ※生活保護受給者などは無料で接種できますが、受給証明書などの提出が必要です。■健康保険証などの本人確認書類、母子健康手帳(本人の接種歴や抗体値を確認するため)、低抗体価の確認書類(②希望者のみ)■下表の医療機関以外で接種した場合は助成対象外■①は実施医療機関へ予約の上、実施医療機関にある申込書に記入し抗体検査を受けてください。後日結果を聞き、低抗体価だった方は予防接種をご検討ください。健康課への申し込みは不要です。②のみ希望する方は低抗体価(EIA価8.0未満もし

くはHI抗体価16倍以下)が確認できる書類を、健康課(滝山4-3-14、わくわく健康プラザ内)へ持参してください。その後、実施医療機関へ予約し、同課で交付する予診票を持って接種してください■同課予防係 ☎042・477・0030

すくすく子育て相談

■4月14日(金)午前9時半~午後2時 ■わくわく健康プラザ■育児の相談、身体測定■乳幼児と保護者■電話で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022へ

BCG予防接種

■4月19日(水)午後1時半~3時受け付け ■わくわく健康プラザ■4年11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)■母子健康手帳、予診票■日程の都合がつかない方は、次回5月17日(水)でも接種可■当日会場で健康課予防係 ☎042・477・0030

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。

■4月19日(水)午後1時~2時45分 ■わくわく健康プラザ■講話と実演の見学、調理実習■生後5カ月~1歳未満児の保護者■先着10人■申し込み時にお知らせします■対象児の保育あり ■4月3日(月)から市庁の申し込みフォームで健康課保健サービス係 ☎042・477・0022

はじめてのはみがき “歯っぴーベイビー”

■4月18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 ■わくわく健康プラザ■歯の手入れ方法、むし歯予防、親子遊びなど■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■各先着15組(いずれも初めての方を優先)■母子健康手帳、歯ブラシ ■4月3日(月)から市庁の申し込みフォームで健康課保健サービス係 ☎042・477・0022



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

スポーツで元気

■4月12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■各回15組■飲み物■動きやすい服装で■4月4日(火)午後1時から電話または来館で

幼児のつどい

■13日(木)が「はじめまして! よろしくねの会」、20日(木)が「リトミック」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■各15組■13日分は4月7日(金)、20日分は4月14日(金)、いずれも午後1時半から電話で

ベビーマッサージ

■14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■各6組 ■鈴木あゆみ氏■バスタオル、飲み物■動きやすい服装で■4月3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

■19日(水)午前10時半~11時半 ■声を出すあそび■わらべうたと育児の悩み相談■0歳児と保護者■6組 ■原悠子氏 ■4月10日(月)午後1時半から電話または来館で

ベビーヨガ

■21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カ月までの乳児と保護者■各6組 ■崎田千佳子氏 ■バスタオル、飲み物■動きやすい服装で。予防接種を受けて72時間以内の乳児はご遠慮ください ■4月10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

おはなし会

■4月4日(火)・11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■協力はおはなしくぬぎ、中央図書館■当日会場で

中学入学おめでとう会

■8日(土)午後5時半から■中学入学のお祝いと夜間利用などのお話■中学新1年生 ■4月1日(土)午前10時から来館で

幼児のつどい

■13日(木)が「はじめましてよろしくねの会」、20日(木)が「おやこたいそう」いずれも午前10時半からと11時10分からの2部制■1~4歳児と保護者■各12組 ■13日分は4月7日(金)、20日分は4月14日(金)、いずれも午後1時半から電話で

入学進級おめでとう会

■15日(土)午後3時~3時45分と4時~4時45分の2部制 ■児童館の説明やゲームなど ■小学生 ■各50人程度 ■当日会場で

けやき児童館

大門町2-10-5 ☎042・474・6653

ボードゲーム大会

■4月4日(火)午後3時半から ■みんなボードゲームを楽しもう ■小学生 ■当日来館で

おはなしの日

■11日(火)午前11時~11時25分 ■乳幼児と保護者 ■絵本の読み聞かせや遊びなど ■みくろおはなしの会 ■当日会場で

入学進級おめでとう会

■12日(水)午後3時45分~4時45分 ■児童館のルールなどを覚えて、みんなゲームなどをして遊ぼう ■小学生以上 ■当日会場で



幼児のつどい

■13日(木)が「幼児のつどい参加カード作り」、20日(木)が「それいけヒーローごっこ」、いずれも午前10時半からと11時10分からの2部制■1~4歳児と保護者■各15組 ■13日分は4月7日(金)、20日分は4月14日(金)、いずれも午後1時半から電話で

リラクゼーションヨガ

■17日(月)午前10時半~11時 ■子ども連れで参加できるヨガ ■乳幼児と保護者 ■10組 ■aki氏 ■長めのタオル、飲み物 ■足先の出る動きやすい服装で。妊娠初期の方はご遠慮ください ■4月3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

進級・進学を祝う会

■4月8日(土)午後3時半から ■児童館のルールや遊び方を説明した後ゲームをします ■小学生 ■当日会場で

おはなしわらべうた

■10日(月)午前11時~11時15分 ■絵本、わらべうたなど ■1歳以上のお子さん ■保護者 ■当日会場で

幼児のつどい

■13日(木)が「はじめまして! みんなで遊ぼう」、20日(木)が「ふれあいあそび」、いずれも午前10時半からと11時10分からの2部制■1歳~4歳児と保護者■各25組 ■13日分は4月7日(金)、20日分は4月14日(金)、いずれも午後1時半から電話で

ぴよぴよママの会

■19日(水)午前10時~11時半 ■体重測定と育児相談 ■0歳児と保護者 ■12組 ■助産師 ■バスタオル、母子健康手帳 ■4月12日(水)午前10時から電話または来館で(空きがあれば当日参加可)

表 大人の風しん抗体検査および予防接種市内実施医療機関一覧

令和5年4月1日現在

| 医療機関名 | 所在地 | 電話番号(局番は042) |
|--------------------|---------------------------|--------------|
| 細井医院 | 東本町4-3 | 471・0130 |
| おかの内科クリニック | 東本町6-15、平和ビル2階 | 477・0055 |
| 石橋クリニック | 東本町8-9、大野メディカルビル2階 | 477・5566 |
| いくせ医院 | 新川町1-4-18、わかさとビル1階 | 471・2304 |
| 福山内科クリニック | 新川町1-9-22 | 470・9177 |
| ひばりヶ丘診療所 | 学園町2-11-14 | 421・0973 |
| 清水胃腸科内科 | 本町1-1-11 | 472・8709 |
| 東久留米駅前クリニック | 本町1-3-6、グランツビル2階 | 471・5051 |
| なきり内科 | 本町1-5-16、東久留米駅西口メディカルビル4階 | 420・7846 |
| 大塚小児科アレルギー科クリニック | 本町3-1-23、ダイアパレス101-D | 479・7300 |
| 富士見通り診療所 | 本町3-3-23 | 471・2291 |
| 水野胃腸クリニック | 本町3-8-19 | 420・6527 |
| あだち医院 | 本町3-11-15 | 420・5661 |
| 山口内科・呼吸器科クリニック | 本町3-12-2 | 472・2386 |
| 東久留米なごみ内科診療所 | 幸町3-11-14 | 470・7530 |
| おぞき内科循環器科クリニック | 幸町4-2-1、ストリーム90 | 477・0555 |
| アルテミスウイメンズホスピタル※ | 中央町1-1-20 | 472・6111 |
| 鹿島医院 | 南沢4-3-2 | 461・2967 |
| 東久留米おだやかメディカルクリニック | 南沢5-17-62、イオンモール東久留米2階 | 452・5801 |
| 鈴木クリニック | 南沢5-18-50 | 460・8502 |
| 前沢医院 | 前沢2-10-9 | 471・0154 |
| すずのね内科・神経内科 | 前沢4-7-11 | 474・1112 |
| たきぐち内科クリニック | 前沢4-31-4 | 470・9118 |
| 尾町内科クリニック | 南町1-6-11 | 460・0531 |
| さくらんぼキッズクリニック | 南町4-1-17 | 497・6200 |
| 滝山病院 | 滝山4-1-18 | 473・3311 |
| 黒目川診療所 | 滝山5-27-16 | 420・7215 |
| 長生医院 | 滝山7-3-17 | 473・1117 |
| 飯田医院 | 滝山7-15-16 | 472・8181 |

※アルテミスウイメンズホスピタルは抗体検査・予防接種とも女性のみです。

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
■わくわく赤ちゃん広場
日① 4月12日(水)が「ねんねの会」0～6カ月児と保護者、②26日(水)が「はいはいの会」7～12カ月児と保護者、いずれも午前10時～11時半同センター地域活動室③親子の触れ合い遊び、体重測定、情報交換定各10組師①助産師②栄養士持バスタオル他兄弟姉の保育あり(先着各3人。要予約)
日 4月6日(木)午前10時から電話または同センターで
■本村小なかよし広場
日 4月14日(金)午前10時～11時半本

村小学校相談室内お子さんと遊びながら育児の情報交換乳幼児と保護者徒歩か自転車由来場を当日会場
■わくわくおはなし広場
日 4月24日(月)午前11時～11時半同センター地域活動室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0歳～未就学児と保護者定10組日 4月10日(月)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
■おはなし広場
日 4月17日(月)午前11時～11時半同センター上の原乳児室ボランティア

アによる読み聞かせや手遊びなど
1歳以上の乳幼児と保護者定10組日 4月10日(月)午前10時から電話または同センターで
■小山小なかよし広場
日 4月13日(木)午前10時～11時半小山小学校視聴覚室内お子さんと遊びながら育児の情報交換乳幼児と保護者持スリッパ徒歩か自転車由来場を当日会場
図書館
4月の休館日
金曜日は全館休館です。中央図書館は18日(火)も休館です。
中央図書館 ☎042・475・4646

文化

第15回ミュージック畑
～地域に音楽の花を咲かせたい～
4年ぶりに開催される音楽イベントです。
日 4月23日(日)午後1時半開場、午後2時開演場南部地域センター2階講習室出演＝松澤亮氏(のこぎり演奏)、神藤毅氏(尺八演奏)、後藤寿美氏(ピアノ演奏)定先着80人費入場料200円(自由席)同センターでチケット販売同センター ☎042・451・2021
(9面へ続く)

5年度
お子さんの定期予防接種

健康課予防係 ☎042・477・0030

予防接種は、乳幼児期から免疫を付け、死亡率の高い感染症からお子さんを守るために行われます。市では、下記の予防接種について、予診票や実施医療機関一覧、接種方法などを個別に通知します。通知が届きましたら、体調の良い日を選んで接種してください。接種は、わくわく健康プラザで受ける集団接種(BCG)と、市が指定する医療機関で受ける個別接種(下表参照)があります。いずれも保護者同伴となり、同伴できない場合は委任状が必要です。

■予防接種の種類と通知時期

①BCG②ロタウイルス③B型肝炎④ヒブ⑤小児用肺炎球菌⑥四種混合(百日ぜき・ジフテリア・破傷風・不活化ポリオ)

通知時期生後2カ月目

⑦麻しん風しん混合

通知時期▼第1期＝生後12カ月目▼第2期＝年長児相当(5歳以上7歳未満で小学校就学前の1年間)で、平成29年4月2日～30年4月1日の生まれの方へ小学校入学の前年の4月に通知します

注麻しん(はしか)風しんにかかったことがある方は、かかっていない方のワクチンまたは麻しん風しん混合ワクチンを接種します。麻しん・風しん両方にかかったことがある方は接種不要

⑧水痘

通知時期生後12カ月目

注水痘にかかったことがある方は接種不要

⑨日本脳炎

通知時期▼第1期＝3歳になる誕生日▼第2期＝

9歳になる誕生日の翌月

特例対象者接種勧奨の差し控えで接種機会を逃した方は特例措置があります。平成19年4月1日以前に生まれた20歳未満の方は、第1期・第2期の未接種分を接種できます

⑩二種混合(ジフテリア・破傷風)

通知時期11歳になる誕生日の翌月

⑪ヒトパピローマウイルス(子宮頸がん予防)

通知時期定期接種の対象者として、小学6年生の女子へ4月に通知します。キャッチアップ対象者(平成9年4月2日～19年4月1日生まれの女子)は、令和7年3月31日まで無料で接種できます。4月から9価ワクチン「シルガード9」も定期接種に加わりました

《①～⑪の共通事項》

費対象年齢期間の場合は無料母子健康手帳・予診票他長期にわたる疾患で、定期接種を受けられなかった方は、対象年齢を過ぎても定期の予防接種として接種できる場合があります

■予防接種費用の助成

市では次の助成を行っています。詳細はお問い合わせください。

▼里帰り先などで接種した定期予防接種費用の助成＝里帰り出産などの理由で、東久留米市および小平市・東村山市・清瀬市・西東京市以外の医療機関で定期接種を希望する場合の接種費用の一部または全額を助成

▼ヒトパピローマウイルス感染症ワクチンの接種費用の助成＝積極的勧奨の差し控えにより、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に接種費用の一部または全額を助成

▼医療行為による予防接種の免疫消失に対する再接種費用の助成＝定期接種による免疫が、特別な事情によって消失した方に対して、再度予防接種を受ける際の接種費用の一部または全額を助成

表 予防接種(個別接種)市内実施医療機関

○印は、各医療機関の取扱予防接種。 令和5年4月1日現在

Table with 15 columns: 医療機関名, 所在地, 電話番号(市外局番042), 実施種目 (BCG, B型肝炎, ヒブ, 肺炎球菌, 四種混合, 不活化ポリオ, 麻しん風しん混合(MR), 麻しん単独, 風しん単独, 水痘, 日本脳炎, 二種混合, マヒトパピロウイルス). Rows list various medical facilities like 是がわらクリニック, 細井医院, etc.

※小平市・東村山市・清瀬市・西東京市の指定医療機関は、協定により個別接種に限り市内の医療機関と同様にお取り扱いできます。

接種を希望される場合は医療機関にお問い合わせの上、東久留米市の予診票を必ず持参してください。

★はがわらクリニックの日本脳炎は、13歳以上特例のみの受け入れです。

★アルテミスウイメンズホスピタルの男性の受け入れは中学3年生までです。

★東久留米おだやかメディカルクリニックは、曜日制限があるため直接クリニックへお問い合わせください。また、日本脳炎は、13歳以上特例のみ受け入れです。

(10面から続く)

第1回文化協会フェスティバル

協会加盟団体が生涯学習センターホールに集結。さまざまなステージ・展示・催事をお子さまから大人の方まで存分に楽しんでいただけます。2部門を観覧した方1,000人に記念品を贈呈します。

日 4月9日(日)・14日(金)~16日(日) **場** 生涯学習センター他 **内** **▼ホール部門** = 14日(金)が謡曲・大正琴・吟詠、15日(土)がオペラソリスト・コーラス・親子ブラスバンド・式典&特別公演・邦楽・歌謡・一芸・吹奏楽、16日(日)がハワイアン&フラダンス・マジック・演劇・日本舞踊・吟詠・阿波踊り・和太鼓・バレエ&ダンス **▼展示部門** = 15日(土)・16日(日)午前10時~午後5時(16日は午後4時まで)、華道・きりえ・絵てがみ・書道・手編み・パッチワーク・盆栽・榛名作品展 **▼催事部門** = 9日(日)が朗読会、14日(金)が論語会、15日(土)がお茶会(入席料500円、予約は茶道会・阿部 ☎042・477・0237まで(当日券もあり))、16日(日)が囲碁大会 **費** 入場料無料 **他** 詳細は、市民プラザ・各地域センターなどに設置のチラシ、市文化協会 **HP** または同協会事務局へ **問** 同協会 ☎042・477・4700(第4月曜日を除く平日の午前9時~午後5時)



放課後講座 「新聞紙でかぶとをつくらう！」

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。
日 4月26日(水)午後4時~5時 **場** 生涯学習センター創作室 **内** 端午の節句に合わせて新聞紙でかぶとを作ります **対** 小・中学生 **定** 先着12人 **備** 生涯学習センタースタッフ **持** 筆記用具 **申** 4月1日(土)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)へ **問** 同センター

市民ギャラリー展示作品募集

市では、東久留米駅構内に市民の皆さんが作品を発表する場である「市民ギャラリー」を開設しています。5月31日(水)以降に展示する作品を募集します。
内 **▼募集作品** = 絵画・書・写真・陶芸・華道・手芸など **▼作品の大きさ** = ギャラリー内に展示できるもの(展示スペース全面=縦120cm×横250cm×奥行き25cm以内) **対** 市内在住・在勤・在学の個人および市内の団体で、作品の搬入・搬出ができる方 **注** **▼釘打ち、照明加工不可** **▼展示の際に必要な用具**(額、掛け軸、台、紐、ワイヤーなど)は、原則として展示者が各自用意してください。ただし、ワイヤーと展示台については少数ですが貸し出しも可能です。脚立の駅構内の保管が終了するため、脚立が必要な方は市文化協会事務局にて貸し出します **▼展示作品は、同協会HP** などで紹介いたします **申** 4月20日(木)まで

に(必着)、通常はがき(1人1枚)に住所・氏名(団体の場合は団体名・代表者)・電話番号・作品の種類・内容を記入の上、〒203-0054、中央町2-6-23、生涯学習センター内、市文化協会事務局「市民ギャラリー」係宛て郵送を **問** 同事務局 ☎042・477・4700



展示の様子

スポーツ

ジュニアクライミング体験教室

日 4月4日・18日、5月9日・23日、6月6日・20日のいずれも火曜日午後6時45分~8時15分 **場** スポーツセンター第1体育室 **対** 小・中学生 **備** 市山岳連盟 **持** 靴下(シューズ貸し出しのため) **他** 主催は都・都体育協会・市体育協会 **申** 当日会場で **問** 市体育協会事務局 ☎042・470・2722

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。
日 4月8日(土)午前10時~午後4時 **場** スポーツセンター第1体育室 **内** 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、ネオテニス他 **費** 100円(未就学児無料) **持** 室内履き(運動ができる靴) **他** 運動ができる服装で **申** 当日会場で **問** 生涯学習課 ☎042・470・7784

aki ヨガレッスン

ゆったりとした動きで身体をほぐし、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 4月10日(月)・17日(月)午後5時半~6時半 **場** 市民プラザホール(市役所1階) **定** 先着18人(要予約) **備** 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** 動きやすい服装で **申** 4月1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

クライミング体験会

日 4月11日(火)、5月16日(火)、6月13日(火)、いずれも午後7時~9時 **場** スポーツセンター第1体育室 **内** 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** 10人程度 **費** 500円 **持** 靴下(シューズ貸し出しのため) **他** 主催は市山岳連盟 **申** 当日会場で **問** 同連盟・藤重 ☎090・4240・6393

市民お楽しみチーム大会 & 小中学校卓球大会

日 4月16日(日)午前9時半から(9時

から受け付け) **場** スポーツセンター第1体育室 **内** **種目** = ①お楽しみチーム大会(男子・女子・ミックスのいずれもダブルスの団体戦) ②男子シングルス ③女子シングルス ④ラージボール大会 ⑤中学生大会 ⑥小学生大会 **対** ①②③④ 市内在住・在勤・在チーム・市卓球連盟に登録された方 高校生以上の方 ⑤⑥ 市内在住・在学の方 **費** ①②③④ 1人500円(連盟登録の方は無料) ⑤⑥ 無料 **申** 当日会場で **問** 同連盟・平井 ☎090・4596・9973 または石塚 ☎080・6626・3914

第65回東久留米市民バドミントン大会

日 5月5日(金)祝女子午前9時から、男子午後1時15分から **場** スポーツセンター第1体育室 **内** **種目** = ダブルス個人戦 **▼カテゴリー** = 男女1~3部、シニアの部(各部とも3組以上の出場希望者が揃わなかった場合は前後の部<シニアの部に関しては3部など>に組み入れる場合あり) **▼1部(上級者)** = 本大会2部1位・2位経験者、および希望者 **▼2部(中級者)** = 本大会3部1位・2位経験者、本大会過去3年1部未入賞者、または45歳以上の方 **▼3部(初級者)** = 本大会3部1位・2位の入賞者が含まれない組、または50歳以上の方 **▼シニアの部** = 大会当日の年齢が60歳以上の方 **▼競技方法** = 21点3ゲームマッチ(進行上の都合により1ゲーム15点とする場合あり)。延長なし。原則として種目毎にトーナメント(またはリーグ)戦実施 **対** 市内在住・在勤・在学・在クラブおよび連盟登録クラブで、高校生以上の方 **定** 男女各先着24組(48人) **費** 参加費1人500円(別途連盟登録費500円) **申** 4月16日(日)~29日(土)祝午後5時に住所・氏名・電話番号・生年月日・所属クラブ名・出場希望カテゴリーを記載の上、市バドミントン連盟宛て **送** 信を。申込受付完了の際はメールなどで連絡します。申し込み後返信がない場合はお問い合わせください **問** 同連盟 **送** (higashikurume_bad@yahoo.co.jp)

第100回市民硬式テニス大会 (男子、女子、壮年ダブルスA・B)

日 ① 5月7日(日)(予備日6月4日) 男子ダブルス1・2部、女子ダブルス

1・2部 ② 6月25日(日)(予備日7月2日) 壮年ダブルスA(男性50歳以上、女性40歳以上)、壮年ダブルスB(男性65歳以上、女性55歳以上) **場** 市内各テニスコート **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ペア2,000円 **送** エントリー後のメンバー変更や参加費の返金はできません。申し込み内容が不明瞭な場合、受け付けできない場合があります **他** 主催は市テニス連盟。大会実施要項(試合時間・会場・ドロー表など)は、同連盟 **HP** (今年開設、大会1週間前に掲載予定) でご確認ください **申** 4月10日(月)までに同連盟 **HP** で申し込みの上、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・所属(勤務先名・学校名・連盟傘下サークル名・テニススクール名)・参加種目を記入の上、参加費を振り込んでください(振込手数料は自己負担です)。同連盟理事に直接申し込みも可 **問** 同連盟・小野寄 ☎042・478・5881(午後6時~9時)

第19回市民テニス大会 団体戦(女子・男子)

日 5月16日(火)(予備日23日) **場** 滝山・小山テニスコート **対** 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。1チーム(3ペア)6人以上 **費** 1チーム6,000円 **送** エントリー後のメンバー変更や参加費の返金はできません。申し込み内容が不明瞭な場合、受け付けできない場合があります **他** 主催は市テニス連盟。試合時間・会場などは、後日代表者にお知らせします **申** 4月28日(金)までに同連盟 **HP** で申し込みの上、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、代表者の郵便番号・住所・氏名・電話番号・参加種目・在勤の場合は在勤先・在学の場合は在学先、メンバーの氏名を記入の上、参加費を振り込んでください(振込手数料は自己負担)。連盟理事に直接申し込みも可 **問** 女子は同連盟・岩泉 ☎042・476・0819、男子は同連盟・小野寄 ☎042・478・5881(午後6時~9時)

多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

キッズプラネタリウム 「ペガロクと南の島の星座たち」

ペガロクと一緒に南半球へ出かけよう。どんな星座が見えるかな。スタッフによる今夜の星空解説とともにお楽しみください(投影時間は約35分間)。

日 7月2日(日)まで(投影日時は多摩六都科学館 **HP** をご覧ください) **場** 同館サイエンスエッグ **定** 先着234人 **費** 観覧付き入館券(展示室+プラネタリウム1回)1,040円(4歳~高校生420円) **送** 小学2年生以下の方は保護者と観覧してください **申** 当日開館時より同館インフォメーションで観覧券を販売 **問** 同館 ☎042・469・6100



番組のイメージ画像