



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
◎エコテレホン・エコファクス
☎・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)

けんこうとイベント・講座は10面まで続きます

けんこう

献血にご協力ください

次の日程で献血を実施します。ぜひ、ご協力をお願いします。

日 4月18日(火)午前10時～11時半、午後1時～4時 場 市民プラザホール (市役所 1 階) 時 本人確認できるもの 注 やむを得ず日時や会場が変更になる場合は、市HPでお知らせします。新型コロナワクチン接種後の献血は、ワクチンの種類により可能期間が異なります。厚生労働省HP「新型コロナウィルスワクチンQ&A」をご確認ください 関 健康課予防係 ☎042・477・0030

子ども相談

日 4月26日(水)午前9時半～午後3時 場 わくわく健康プラザ 関 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 関 幼児と保護者 申 問 電話で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022へ

食事・健康相談(保育付き)

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・健康相談をしています。ご本人のほか、家族からの相談もできます。

日 5月9日(火)午前9時～11時45分 (予約制。1人30分程度) 場 わくわく健康プラザ 関 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 関 健康診断の結果表、食事記録など 他 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 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。5年度は次の対象者へ個別通知を発送します。

関 ▼第1期＝令和4年4月1日～5年3月31日生まれの方 ▼第2期＝平成29年4月2日～30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電話で健康課予防係へ 関 同係 ☎042・477・0030

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



館庭(屋外広場)

リトミック

日 関 4月24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15組 師 千葉理恵子氏 持 飲み物 他 動きや

すい服装で 申 4月17日(月)午前10時から電話または来館で

幼児のつどい

日 27日(木)午前10時半からと11時5分からの2部制 関 「ペッタンコこいのぼりづくり」 関 1～4歳児と保護者 定 各部15組 申 4月21日(金)午後1時半から電話で

ベビーマッサージ

日 5月12日(金)午前10時～10時半と10時50分～11時20分の2部制 関 首が据わった9カ月までのお子さん 定 各部6組 師 鈴木あゆみ氏 持 バスタオル、飲み物 他 動きやすい服装で 申 5月1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



乳・幼児専用室

おはなし会

日 4月18日(火)・25日(火)いずれも午後3時50分から 関 絵本の読み聞かせや素話など 関 小学生 他 協力はおはなしくぬぎ、中央図書館 申 当日会場で

中学・高校生世代スポーツの日

日 22日(土)午後5時半から 関 集まったみんなでスポーツを楽しもう 関 中学・高校生世代 申 当日会場で

リバーシ大会

日 23日(日)午後3時から 関 小学生 申 当日会場で

リラクゼーションヨガ

日 24日(月)午前10時半～11時10分 関 子ども連れで参加できるヨガ 関 乳幼児

と保護者 定 先着12組 師 aki氏 持 長めのタオル、飲み物 注 妊娠初期の方はご遠慮ください 他 足先の出る動きやすい服装で 申 4月17日(月)午前10時から電話または来館で

幼児のつどい

日 27日(木)午前10時半からと11時10分からの2部制 関 端午の節句と4月のお誕生日会 関 1～4歳児と保護者 定 各部12組 申 4月21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



児童図書室

おはなしの日

日 4月18日(火)午前11時～11時25分 関 絵本の読み聞かせや手遊びなど 関 乳幼児と保護者 師 みくりおはなしの会 申 当日会場で

赤ちゃん広場

日 19日(水)午前10時半～11時半 関 親子のコミュニケーションワーク 関 0歳児と保護者 師 炭田契恵子氏 申 当日会場で

ベビーマッサージ

日 26日(火)午前10時半～11時半 関 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 4月19日(水)午前9時から電話または来館で

(11面へ続く)

広告欄 内容については広告主にお問い合わせください

「広報ひがしくるめ(市内全戸配布)」のこの場所に広告を掲載しませんか

関 ▼規格＝縦98mm・横56mm(カラー刷り) ▼掲載号＝6年4月1日までの間の各月1日・15日号(1月は7日号のみ) ※募集枠の空き状況は市HPでご確認ください。 ▼掲載料＝1枠(1号当たり)4万円 注 広告デザインは広告主で作成していただきます 申 「東久留米市広告掲載申込書」に必要事項を記入し、広告原稿(EPS形式またはPDF形式)を添付の上、秘書広報課広報係宛て 関 (hishokoho@city.higashikurume.lg.jp) で送信を ※同申込書は市HPから取得できます。 関 同係 ☎042・470・7708



市HP

(12面から続く)

■ 幼児のつどい

日 4月27日(木)午前10時半からと11時10分からの2部制内こいのぼり作りと4月生まれのお誕生日会宛 1～4歳児と保護者定各部15組申 4月21日(金)午後1時半から電話で

■ リラクゼーションヨガ

日 5月15日(月)午前10時半～11時内子ども連れで参加できるヨガ宛乳幼児と保護者定先着10組師 aki氏持長めのタオル、飲み物注妊娠初期の方はご遠慮ください他足先の出る動きやすい服装で申 5月1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



外観

■ おはなしの日

日 4月19日(水)午後3時45分から内絵本の読み聞かせや素話宛小学生師水曜おはなし会申当日会場で

■ 0ちゃんの絵本

日 26日(水)午前11時から内0歳児向けの絵本の読み聞かせや手遊びなど宛0歳児と保護者申当日会場で

■ 幼児のつどい

日 27日(木)午前10時半からと11時10分からの2部制内こいのぼり工作宛 1～4歳児と保護者定各部25組申 4月21日(金)午後1時半から電話で

■ 交通安全・防犯教育の日

日 4月29日(土)祝午後3時半から内新学期を迎える交通安全と防犯のお話宛利用者全員申当日会場で

■ ひばスポ

日 5月13日(土)午後5時半から内バレーボール宛中学・高校生世代申 4月29日(土)祝午後3時半から来館で



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



くつろぎスペース

■ 十小なかよし広場

日 4月21日(金)午前10時～11時半場第十小学校ランチルーム内お子さんと遊びながら育児の情報交換宛乳幼児と保護者注徒歩か自転車で来場を申当日会場で

■ 手作り布おもちゃの会

日 5月2日(火)・16日(火)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宛0歳児と保護者定各6組持縫い針、はさみ他材料は1セット無料で用意申 4月25日(火)午前10時から電話または同センターで

■ わくわく赤ちゃん広場

日 宛① 5月10日(水)が「ねんねの会」0～6カ月児と保護者、②24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時半内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きょうだいの保育あり(先着各3人)申 4月27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



乳児室

■ 六小なかよし広場

日 4月25日(火)午前10時～11時半場第六小学校プレイルーム内お子さんと

遊びながら育児の情報交換宛乳幼児と保護者持スリッパ注徒歩か自転車で来場を申当日会場で

■ 上の原赤ちゃん広場

日 ① 5月12日(金)が「はいはいの会」、② 5月26日(金)が「ねんねの会」、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、情報交換宛① 7～12カ月児と保護者② 0～6カ月児と保護者定10組師①栄養士②助産師持バスタオル、母子健康手帳他きょうだいの保育あり(先着各3人)申 4月28日(金)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子ども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。

■ 小山台遺跡公園(屋外)

日 4月15日(土)午前10時～正午内楽しい探検遊び宛乳幼児～小学生

■ 本村小学校(屋内)

日 4月25日(火)午後4時～5時半場体育館内楽しい運動遊び～ミニボールで遊ぼう～宛小学生

《共通事項》

持タオル、飲み物、屋内は上履き、屋外は帽子注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で関児童青少年課児童青少年係☎042・470・7735

図書館



中央図書館一般開架室

■ あおぞらおはなし会

図書館から外に出て、芝生の上でおはなし会を体験してみませんか。協力は一般社団法人まちにわひばりが丘、水曜おはなし会。

日 5月13日(土)午前10時半～11時と11時10分～11時40分の2部制(内容は同じです。雨天中止)場ひばりテラス118宛未就学児と保護者定各部先着30人注飲み物は蓋つき容器でご持参ください。車での来場はご遠慮ください申 4月15日(土)～5月11日(木)に電話または直接ひばりが丘図書館へ(休館日を除く)関同館☎042・463・3996



■ わくわくおはなし会

絵本の読み聞かせに加えて工作や手遊びなどを行います。ぜひご参加ください。

日 5月7日(日)午後2時～3時場西部地域センター3階第2・3講習室宛幼児～小学生定先着20人(保護者を含む)注車での来場はご遠慮ください申 4月15日(土)～5月6日(土)に電話または直接滝山図書館カウンターへ(休館日を除く)関同館☎042・471・7216

■ 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。お気軽にご来場ください。

日 5月21日(日)午後2時～3時半場西部地域センター3階第2・3講習室内国内外の童話や昔話など、大人でも楽しめる作品を取り上げてお話しします。併せて、関連する資料を展示します宛中学生以上定先着40人注車での来場はご遠慮ください。大人向けの長時間の会となるため、お子さんはご遠慮ください申 4月15日(土)～5月20日(土)に電話または直接滝山図書館カウンターへ(休館日を除く)関同館☎042・471・7216

文化

■ 60歳からの音楽で「脳トレ体操」

日 4月24日(月)午前10時15分～11時半場南部地域センター2階講習室1内ストレッチ&リズムに合わせて脳トレ体操。ピアノに合わせてパタカラ体操。コグニサイズで脳をきたえましょう定先着10人師国立音大出身の先生・音楽健康指導士(個別の指導を受けます)費1,000円持飲み物、タオル他動きやすい服装、スニーカーで申電話または直接同センターで関同センター☎042・451・2021

■ 男女平等推進センターシネマdeおしゃべり

映画と上映後のおしゃべりを通じて、一人ひとりが大切にされる社会・個人の尊厳について考えます。

日 5月19日(金)午後6時～8時場市役所7階704会議室内▼上映作品＝彼女の名はサビーヌ▼

映画紹介＝フランスの女優サンドリーヌ・ボネールの初監督作品。自閉症の妹サビーヌを愛に満ちた眼差しで追う

25年のドキュメンタリー映画定先着20人申 4月17日(月)から市関の申込フォーム、関(fifty2@city.higashikurume.lg.jp)、電話または直接男女平等推進センター(市役所2階、平日午前9時～午後5時)へ関同センター☎042・472・0061



市関



「副業の勧誘」にご注意

Q. 副業サイトを検索していたら、高額収入を得るためのノウハウが学べる情報商材を見つけたので問い合わせました。サポートするので誰でも簡単に稼げると言われましたが、お金がないと言うと、消費者金融で借りるように勧められました。借金して契約しましたが、サポートも期待したほどはなく、全く収入が得られません。

A. 「誰でも簡単に」「絶対に儲かる」などの誘い文句で、情報商材(副業や儲け話などのノウハウを売りつける商法)にお金を払って、トラブルに遭う相談が寄せられて

います。実際はマニュアルに中身がなかったり、簡単にできる作業ではなく、事前に約束されたサポートもないという苦情があります。事業者の説明を安易に信用しないようにしましょう。すぐに元が取れると言われても、不確実な話であり、借金を返せる保証はどこにもありません。借金をしてまで投資や副業の契約をしないようにしましょう。断る時は「お金がない」ではなく、「契約はしない」とはっきり伝えましょう。

うまい儲け話はありません。契約などで困ったときは、消費者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

まろにえびよぴよこんさーと

毎回好評の、ベビーカーのまま入
れて親子でいっしょに楽しめるコン
サート。

日 5月20日(土)午後2時～3時 場 生涯
学習センターホールフラット内 かつ
ていい楽器「サクソ」、どんどこお
っきい音の楽器「パーカッション」、
いろんな音を出せる「ピアノ」でみん
なが知っている曲を演奏します。み
んなでコンサートをたのしもう▼出
演＝ブラスエクシードトウキョウ
[toLeisure Ensemble] 定 先着200
人 費 1,000円(小学生以下500円) 持
空のペットボトル(ワークショップ参
加者のみ) 注 午後1時からのワーク
ショップは事前申し込みが必要で
す 申 4月17日(月)から電話、同センター
窓口、または同センタ
ーHPのインターネット
販売で 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HP

ス ポ ー ツ

出前ニュースポーツデー

誰でもすぐにできるニュースポー
ツが体験できます。

日 4月22日(土)午前10時～午後4時 場
わくわく健康プラ
ザ体育館内 ボッチ
ャ、ラージボール
卓球、モルック 費
100円(未就学児無
料) 持 室内履き(運
動ができる靴)、飲み物、タオル 問
生涯学習課 ☎042・470・7784



第101回ソフトテニス市民大会

日 5月3日(水)祝午前8時半受け付け
(予備日5月5日) 場 市立テニスコ
ート(西中学校)内 一般の部(男子の部、
女子の部)、壮年の部(45歳以上の男
子)、壮年ミックスの部(男子70歳以
上、女子60歳以上・個人申込、浮動
ペア) 注 原則市内在住・在勤・在学

・在クラブの方 費 1チーム1,000円、
個人申込500円 他 主催は市ソフトテ
ニス連盟 日 4月23日(日)までに(必着)、
はがきに氏名・年齢・性別・住所・
電話番号・参加種目を記入の上、〒
203-0013、新川町1-19-3、同
連盟・鳩山宛て郵送または電話を 問
同連盟・鳩山 ☎042・478・1317

子どもの体力・運動能力向上事業 第1回スポーツ教室「ボール投捕」

日 5月9日～6月27日の毎週火曜日
午後5時～6時 場 スポーツセンター
第1体育室内 運動の楽しさを感じ、
継続的に運動をする意欲につながる
ことを目指します 注 運動が苦手な学
校体育以外で運動をする機会のない
小学1～3年生 定
30人 持 飲み物、タ
オル、室内履き 申
4月20日(木)までに
電話で同センター
へ 問 同センター ☎
042・470・7900



春の市民ハイキング2023

加治丘陵(南コース)を歩き、桜山
展望台で360度の展望を望みます。

日 5月13日(土)午前8時20分 場 西武池
袋線東久留米駅改札前(集合)→仏子
駅→桜山展望台→山仕事の広場→阿
須山→阿須運動公園→元加治駅(解
散) ※歩行時間は約3時間。 注 18
歳以上 費 参加費800円(保険料含む)、
交通費約640円(各自精算) 持 お弁当、
飲み物、お菓子、雨具、マスクなど
注 雨天などで中止の場合は前日正午
までに連絡します 他 詳細は市山岳連
盟HPでご確認ください 申
4月23日(日)までに電
話または 問 (joji.naka
yama2013.5.25@
outlook.jp)で同連盟
・中山へ 問 同連盟・中山 ☎090・
4675・7148



市山岳連盟HP

初心者ターゲット・バードゴルフ 教室

シニアの健康維持、体力増進に最

適なスポーツです。

日 5月15日(月)・19日(金)・22日(月)(予
備日24日)いずれも午前9時半～11
時半 場 滝山球場内 市内在住・在勤で
60歳以上の健康な方 問 市ターゲット
・バードゴルフ協会 費 100円(保
険料。当日集金) 他 道具の貸し出し
あり。主催は市体育協会、主管は市
ターゲット・バードゴルフ協会 申
4月17日(月)午前10時～28日(金)午後5時
に、市体育協会HPの申込フォームから
申し込み、または4月28日(金)まで
に(必着)、往復はがきに教室名・住
所・氏名・年齢・電話
番号・在勤の場合は勤
務先(返信用にも住所
・氏名)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
会事務局 ☎042・470・2722



同協会HP

第2回活き活き「みんなで楽しむ スポーツの集い」

どなたでも自由に参加できます。
家族そろって、または仲間と一緒に
ご来場ください。みんなで軽スポ
ーツを一緒に楽しみましょう。

日 5月21日(日)午後1時～3時(午後
0時半から受け付け) 場 わくわく健
康プラザ体育室内 ボッチャ、ダーツ、
輪投げ、トランポ
リン、スカットボ
ール、ラージボ
ール卓球、フロアカ
ーリングのほか、
体力測定(血圧、
握力、前屈)もできます 持 上履き、
飲み物 申 問 活き活き健康の会 会長・
佐藤千恵子 ☎090・5396・4544へ



第21回東久留米市オープン 女子ダブルス卓球大会

日 5月28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＝女子ダブルス
合計年齢A：119歳まで、B：120歳
以上(年齢は4月1日の満年齢で計
算してください) ▼競技方法＝3～

4組による予選リーグ戦の後に、上
位1～2位、下位3～4位による決
勝トーナメントを行います 費 1組
2,000円(当日集金) 申 4月20日(木)ま
でに(必着)、はがきに氏名・年齢・
住所・電話番号・所属チーム名を明
記の上、〒203-0043、下里5-15
-28、市卓球連盟
・石塚宛て郵送を
問 同連盟・木村 ☎
042・474・8448ま
たは石塚 ☎080・
6626・3914



くらし

社会保険労務士による無料相談会

日 4月26日(水)午後1時半～4時 場 市
役所1階屋内ひろば 注 相談内容＝年
金、社会保険(健康
保険、雇用保険、介
護保険)、労働問題
(賃金未払い、解雇
など) 費 無料 申 直接
会場で 問 生活文化課
☎042・470・7738



知って安心！防犯出前講座

各ジャンルの防犯のプロから貴重
な話を直接聞けるチャンスです。「身
の回りに潜むキケン」について知る
ことが地域安全の第一歩です。

日 5月13日(土)午前10時半～正午 場 生
涯学習センター学習室1・2 内 田無
警察署「特殊詐欺」、消費生活センタ
ー「消費トラブル」、防災防犯課「安
心くるめーるなどのお知らせ」、各
20分の講話と質疑応答 注 高校生以上
定 先着40人 問 田無警察署員、市消費
者センター職員、市防災防犯課職員
持 メモ帳、筆記用具 申 4月17日(月)午
前9時から電話または直接生涯学習
センター窓口で 問 生涯学習センター
☎042・473・7811



男女共同参画情報誌「ときめき」 第69号を発行しました

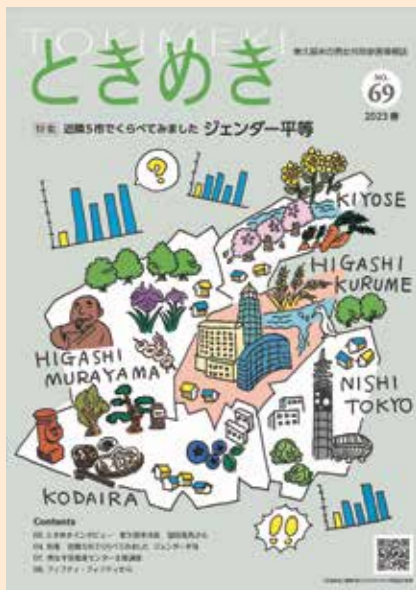


市HP

「ときめき」は、市HPから最新
号とバックナンバーをご覧にな
れる他、男女平等推進センター
(市役所2階)、市内案内板(同
1階)、東久留米駅の市情報
BOXで最新号を配布していま
す。

第69号の主な内容▼ときめきイ
ンタビュー＝富田竜馬市長▼特
集＝近隣5市でくらべてみまし
た ジェンダー平等▼男女平等
推進センター主催講座▼フィフ
ティ・フィフティから＝専門相
談案内など

問 生活文化課男女共同参画係 ☎
042・470・7738



「ときめき」第69号の表紙



多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

大人の学びなおし：周期表から見える世界

私たちの身の回りのモノは全て原子からできています。原子の分類を
するには、中心の原子核を形作る粒子が重要です。原子核の模型を作り
ながら、これらの粒子のふるまいを理解し、周期表を読み取れるよう
になることを目指します。

日 5月24日(水)午前10時半～正午 場 多摩六都科学館科学学習室 注 高校生以
上 定 24人(参加者以外の入室不可) 費 入館料520円(高校生210円)の他、別
途材料費100円 他 共催は多摩六都科学館ボランティア会。6月28日(水)に
は「大人の学びなおし：電子がみちびく化学結合」を開催します。詳細は
同館HPをご覧ください 申 5月11日(木)までに(必着)、同館HPまたははがき
で申し込みを。はがきの場合
はイベント名・希望日・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、多摩六都科
学館宛て郵送を。応募多数の
場合は抽選し、当選者のみに
参加券を送付します 問 同館 ☎
042・469・6100



同館展示室の実物元素周期表