



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5月1日現在) 人口116,716人(うち外国人2,463人) / 前月比44減 男56,622人 / 前月比20減 女60,094人 / 前月比24減 世帯数56,361 / 前月比100増

けんこうとイベント・講座は6面まで続きます

けんこう

子ども相談

お子さんの成長や発達、ことば、話し方、育児疲れなどの相談を心理相談員がお受けします。

5月24日(水)午前9時半～午後3時
場わくわく健康プラザ相談室2
幼児と保護者
電話で健康課保健サービス係
042・477・0022へ



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・健康相談をしています。ご本人のほか、家族からの相談もできます。

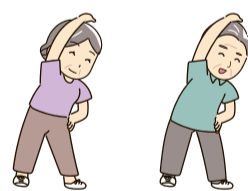
6月9日(金)午後1時半～4時15分(予約制。1人30分程度)
場わくわく健康プラザ
生活習慣病予防や健康づくりについての個別相談、体組成(体脂肪率や筋肉量など)の測定
健康診断の結果表、食事記録など
電話で健康課保健サービス係
042・477・0022へ



市

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。



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～平成30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
042・477・0030

シャキシャキ介護予防教室

毎日をいきいきと過ごすために、日頃から簡単に取り入れられる「運動・栄養・口腔ケア」について、2カ月間コースの教室を開催します。楽しく学び、体を動かしながら、「これならできそう」という習慣を身につけていきましょう。

コースはいずれも全8回。6月16日～8月4日の毎週金曜日
①午前10時～11時半
②午後2時～3時半
場スポーツクラブルネサンス東久留米(本町3-3)
市内在住のおおむね65歳以上の方で、要支援・要介護認定がなく、医師より運動制限を指示されていない方
①②ともに各先着15人(これまで同教室に参加したことがない方を優先)
持マスク、タオル、室内履き、飲み物
他動きやすい服装で
5月15日(月)午前11時から電話でスポーツクラブルネサンス東久留米
070・4238・8136(土曜・日曜日・祝日を除く午前11時～午後5時)へ。つながらない場合は、042・476・7654へ
介護福祉課地域ケア係
042・470・7777(内線2501～2503)

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

5月25日(木)が「やぶいてあそぼう」、6月1日(木)が「ペイントあそび」、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
5月25日分は5月19日(金)、6月1日分は5月26日(金)、いずれも午後1時半から電話で

ベビーヨガ

26日(金)午前10時～10時半と10時50分～11時20分の2部制
各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
予防接種を受けて72時間以内の乳児はご遠慮ください
他動きやすい服装で
5月16日(火)午前10時から電話または来館で

0ちゃんタイム

6月2日(金)午前10時半～11時半
助産師による夏の過ごし方についてのお話
0歳児と保護者
各8組
5月24日(水)午前10時から電話または来館で

スポーツで元気

7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15組
持飲み物
他動きやすい服

装で
5月30日(火)午後1時半から電話または来館で

ベビーマッサージ

9日(金)午前10時～10時半と10時50分～11時20分の2部制
各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
他動きやすい服装で
5月29日(月)午前10時から電話または来館で

中央児童館

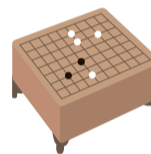
中央町1-10-11 ☎042・476・2161

おはなし会

5月16日(火)・23日(火)・30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
他協力はおはなしくぬぎ、中央図書館
当日会場で

囲碁教室

17日(水)午後3時から
囲碁のルールを学び楽しもう
小学生
富村榮治郎氏
当日会場で



リラクゼーションヨガ

22日(月)午前10時30分～11時10分
子ども連れで参加できるヨガ
乳幼児と保護者
各12組
aki氏
長めのタオル、飲み物
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
5月15日(月)午前10時から電話または来館で

幼児のつどい

25日(木)が「親子で工作」、6月1日(木)が「科学あそび」、いずれも午前10時半からと11時10分からの2部制
1～4歳児と保護者
各12組
5月25日分は5月19日(金)、6月1日分は5月26日(金)、いずれも午後1時半から電話で

(7面へ続く)

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。
5月21日・28日=休日内科診療所(滝山4-3-14(わくわく健康プラザ内)、☎042・473・3663)
歯科
5月21日・28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)
5月21日=滝山病院(滝山4-1-18、☎042・473・3311)
5月28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・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

(8面から続く)

■ けやき児童館

大門町2-10-5 ☎042・474・6653

■ おはなしの日

日 5月16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 申し込みおはなしの会 当日会場

■ 赤ちゃん広場

日 17日(水)午前10時半～11時半 親子のコミュニケーションワーク 0歳児と保護者 炭田契恵子氏 当日会場

■ 赤ちゃん絵本

日 23日(火)午前10時45分～11時15分 絵本の読み聞かせや手遊びなど 乳幼児と保護者 協力は東部図書館 当日会場

■ ベビーマッサージ

日 24日(水)午前10時半～11時半 0歳児と保護者 15組 師 渡辺直子氏 持バスタオル、オムツ、飲み物(母乳可) 動きやすい服装で 5月17日(水)午前9時から電話または来館で

■ 幼児のつどい

日 25日(木)が「5月生まれのお誕生日会とぺたぺたはって気球作り」、6月1日(木)が「レスキュー隊ごっこ」、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 25日分は5月19日(金)、6月1日分は5月26日(金)、いずれも午後1時半から電話で

■ 子どもセンターひばり

ひばりが丘団地8-11 ☎042・464・9300

■ おはなしの日

日 5月17日(水)午後3時45分から 絵本の読み聞かせや素話 小学生 水曜おはなし会 当日会場

■ 幼児のつどい

日 25日(木)が「スタンプ遊び」、6月

1日(木)が「ひばりシアター」、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 25日分が5月19日(金)、6月1日分が5月26日(金)、いずれも午後1時半から電話で

■ わらべうたで子育て

日 30日(火)午前10時半～11時半 わらべうたと子育ての話 0歳児と保護者 8組 師 原悠子氏 5月23日(火)午後1時半から電話または来館で

■ お口のケア

日 6月2日(金)午前10時半～11時半 歯科衛生士による赤ちゃんのお口のケア 歯が生え始めた0歳～1歳2カ月程度までの乳児と保護者 8組 持 タオル 5月26日(金)午前10時から電話または来館で

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

■ 十小なかよし広場

日 5月19日(金)午前10時～11時半 第十小学校ランチルーム 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 乳幼児と保護者 徒歩か自転車でお越しください 当日会場

■ 手作り布おもちゃの会

日 6月6日(火)・20日(火)いずれも午前10時～11時半 同センター地域活動室 オリジナルの布おもちゃ作り 0歳児と保護者 各6組 縫い針、はさみ 材料は1セット無料で用意 5月29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

■ 上の原赤ちゃん広場

日 6月2日(金)が「はいはいの会」7～12カ月児と保護者、16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 同センター上の原乳児室 親子の触れ合い遊び、はいはいの会は栄養士・ねんねの会は助産師による相談、体重測定 他 各10組 持 バスタオル 5月19日(金)午前10時から電話または同センター上の原で

■ つながろう！ふたごちゃん親子「さくらんぼの会」

日 6月24日(土)午前10時～11時半 同センター上の原 多胎児親子の交流、相談、情報交換など 市内在住で、多胎児の0～2歳児親子 5組(きょうだい含めて12人まで) 師 助産師 持 保育に必要なもの 対象者には郵送で個別にご案内します。3歳未満は移動経費補助の対象事業になります 5月24日(水)午前10時から電話または同センター上の原で



図書館

■ 読み聞かせ入門講座

保護者ボランティアで初めて絵本を読む方、子ども向けの読み聞かせを始めたいという方、興味のある方に向けて入門講座を開催します。

日 6月11日(日)午前10時～11時半 中央図書館1階北開架室 18歳以上の方 先着15人 同館児童サービス担当職員 持 筆記用具 他 昨年度と同じ内容です 5月15日(月)～6月10日(土)に電話または直接同館カウンター(休館日を除く)で 同館 ☎042・475・4646



■ バリアフリー映画会

「僕らのごはんは明日で待ってる」

音声ガイドや字幕付きで、目や耳

に不自由のある方も一緒に楽しめる「バリアフリー映画」を上映します。上映作品は「僕らのごはんは明日で待ってる」です。協力は、住友商事株式会社、シネクラブHIBARI、明日香株式会社。

日 6月17日(土)午後2時～4時 同南部地域センター2階講習室 中学生以上 先着50人 車での来場不可 他 保育あり、映画と同時に申し込みを(先着5人) 5月15日(月)～6月15日(木)に電話(☎042・463・3996)、FAX(042・451・2025)、または直接ひばりが丘図書館カウンター(休館日を除く)で。FAXの場合、氏名・電話またはFAX番号・保育の要否を記入の上、送信を 同館

文化

■ 国登録有形文化財「村野家住宅」(願想園)春の特別見学会

「村野家住宅」は江戸時代から明治期にかけての景観が残る柳屋にあり、平成23年に7棟の建造物が国の登録有形文化財となっています。同住宅は個人住宅であるため普段は見学ができませんが、願想園サポートクラブが主催し、市教育委員会が協力して特別見学会を行います。

日 6月7日(水)午後1時～2時半 集合場所＝「村野家住宅」前(柳屋4-15-41、西武バス「柳屋一丁目」バス停から徒歩11分) 先着50人(定員間近です) 費 500円(資料代・茶菓代・維持協力費) 5月29日(月)までに(必着)、往復はがきに参加日・氏名(同伴2人まで連記可)・住所・電話番号、返信用に宛名を記入の上、〒187-0041、小平市美園町1-6-1-207、株式会社兼七内「村野家住宅特別見学会係」宛て郵送を 株式会社兼七内「村野家住宅特別見学会係」 ☎042・344・6735または市郷土資料室 ☎042・472・0051



村野家住宅(主屋)

多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

大人向けプラネタリウム「星の和名 春の星」

日本には各地域に独自の星名伝承があり、「星の和名」と呼ばれます。それらは由来がわかりやすいものが多く、人々の暮らしと星の繋がりが感じられます。味わい深い星の和名とともに、春の星々を紹介します。

日 5月24日(水)午後1時10分～1時55分 多摩六都科学館 中学生以上 先着234人 観覧券(展示室+プラネタリウム1回)1,040円(中・高校生420円) 小学生以下は入場不可、参加者以外入室不可 当日開館時より同館インフォメーションにて観覧券を販売 同館 ☎042・469・6100



イベントのイメージ画像



通販サイト・クレジットカード会社・宅配便業者を騙る偽SMS・メールにご注意ください

Q. 通販サイトから「お支払方法に問題があります」とのメールが届きました。本当なのでしょうか。 A. フィッシング詐欺メールの可能性がります。メールやSMS(ショートメッセージサービス)に添付されたURLにはアクセスせず削除しましょう。

実在の通販サイト・クレジットカード会社・銀行・宅配便事業者・公的機関などを名乗ってSMSやメールを送り、重要な個人情報を騙し取るフィッシング詐欺が最近また増加しています。よく使われる言い回しとして、通販の場合は「不正利用が確認された」「アカウントで異常な動作があった」、金融機関の場合は「カードの不正な取引があった」「本人の利用確認

のため」「回答がないとカードを利用制限する」、宅配便の場合は「ご不在のため持ち戻りました」、携帯電話の場合は「携帯電話料金の未納」「通信サービスの停止と契約解除通告」というものがあります。レイアウトが本当の事業者のものによく似ていても、こうした内容には警戒心を持ちましょう。自治体や公的機関を名乗り「給付金がある」「還付金がある」「未払いの税金がある」というメールもありますが、すぐに返信せず、公式を 確認するなど、冷静に真偽を確認しましょう。

URLにアクセスしてIDやパスワードを入力してしまった場合は、公式サイトに連絡しすぐにIDやパスワードを変更するほか、カード会社に連絡しクレジットカード番号変更の相談をしてください。困った際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

東部うたごえ広場

歌声いっぱい、笑顔いっぱい。Tobu Old Bone Unitの伴奏で、歌謡曲・愛唱歌・フォークソング・懐メロなど、みんなで楽しく歌いましょう。

5月27日(土)午後2時開演(1時半開場)場東部地域センター講習室定先着70人(要予約)費300円申5月15日(月)午前9時から電話または直接同センター窓口で問同センター☎042・470・8020

バクさんとその仲間と♪音楽と

人気司会者のトークと演奏で過ごす午後のひと時をお楽しみください。

5月28日(日)午後1時半開演(1時15分開場)場南部地域センター2階講習室1・2定先着50人(要予約)費参加費500円(当日集金)持筆記用具申電話または直接同センター窓口で問同センター☎042・451・2021

西部地域センター歌謡ショー

東久留米市にゆかりのあるプロ歌手・スマイル遠藤氏による、なつかしい昭和歌謡や持ち歌をたっぷりとお楽しみください。

6月10日(土)午後1時半開演(1時開場)場西部地域センター3階多目的ホール定先着100人(要予約)費1,000円申5月15日(月)午前10時から電話または直接同センター窓口で問同センター☎042・471・7210



初めて学ぶパーソナルカラー(保育付き)

好きな色と似合う色、どちらを着た方がいいと思いますか。パーソナルカラーにはあなたらしい色選びのヒントが詰まっています。色を味方につけて毎日の装いをもっと楽しみましょう。保育付き家庭教育講座。

6月12日・19日、7月3日・10日、いずれも月曜日午前10時～正午場生涯学習センター内▼第1回＝「好きな色と似合う色」▼第2回＝「自分の色素を知ろう」▼第3回＝「カラー診断してみよう」▼第4回＝「カラーデビュー作成」対市内在住・在勤・在学の方定16人(応募多数の場合は抽選)師岩崎沙織氏(カラーコンサルタント)持筆記用具、飲み物、ファッション雑誌他1歳半～未就学児の保育あり(定員10人。要予約)申5月15日(月)～30日(火)に、電話(第4月曜日を除く平日の午前9時～午後5時)、FAXまたは市文化協会から申し込みを。FAXの場合、講座名・氏名・住所・年齢・電話番号・保育の有無(有の場合は、お子さんの名前・年齢)を記入の上、送信を問同協会☎042・477・4700(FAX同)、☒office@h-bunnka.or.jp



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

の名曲をお届けします。7月4日(火)午後2時開演(午後1時半開場)場生涯学習センターホール内▼出演＝木山裕策氏、歌声カルテット▼歌声カルテットメンバー＝西垣恵弾氏(バイオリン)・矢島吹渉樹氏(ピアノ)・加藤凱也氏(バリトン)・江上怜那氏(テノール)定先着500人費全席自由席。前売2,000円、当日2,500円注未就学児入場不可申5月19日(金)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)で問同センター☎042・473・7811

こども絵本バンク2023

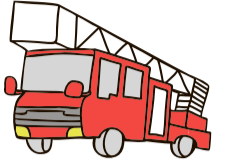
家で眠っている絵本の寄付を受け付けます。お寄せいただいた絵本は、10月8日(日)の「市民プラザみんなの交流祭」の日に無料配布します。気軽にできるSDGsに取り組んでみませんか。絵本の「着払い」は受け付けできません。破損や汚れが目立つ本もご遠慮ください申5月19日(金)～9月30日(土)に直接市民プラザ窓口で問同プラザ☎042・470・7813

くらし

おしえて! 消防士さん～みんなで学ぼう防災のこと～

防災を身近に体験できるイベントです。はしご車に乗ることもできます。6月4日(日)午前10時～11時半場東部地域センター講習室、屋外広場内消防士による分かりやすい講話、DVD鑑賞、初期消火・煙体験、はしご車搭乗、ミニ消防服着衣で記念撮

影、図書館員による本の読み聞かせなど注未就学児～小学生と保護者定先着40人(保護者含む・要予約)師東久留米消防署新川出張所消防司令補持タオル、飲み物注雨天、有事の際は内容が変更となります申5月15日(月)午前9時から電話または直接同センター窓口で問同センター☎042・470・8020



男女平等推進センター<ハナサクbiz.>自分のやりたいことを仕事にする

未来のために、今から行動を起こしませんか。起業・複業(複数の仕事を本業として取り組む働き方)の基礎知識やステップを、講義とグループワークで学びます。夢を具体化し、将来の可能性を広げましょう。後援は公益財団法人東京都中小企業振興公社。

6月15日(休)午前9時半～午後0時半場市役所7階704会議室内起業・複業に興味のある女性定先着20人師五十嵐暁美氏(TOKYO創業ステーション プランコンサルタント、株式会社Office Aube代表取締役)他2歳～未就学児の保育あり(定員5人。5月25日(休)までに電話で要予約)申5月15日(月)午前9時から、申し込みフォーム、男女平等推進センター宛て☒fifty2@city.higashikurume.lg.jp、または電話(☎042・472・0061)で問同センター



申し込みフォーム

第52回市民文化祭 参加者・参加団体募集

問市文化協会☎042・477・4700(第4月曜日を除く平日の午前9時～午後5時)

市民の皆さんが文化活動を発表する場として親しまれている「市民文化祭」で、日ごろの成果を発表しませんか。

イベント開催日時・場所10月14日(土)～11月19日(日)、生涯学習センター他(下表参照)

市内内で活動する団体および市内在住・在勤・在学の方作品に対する破損盗難などの責任は一切負いかねます。応募多数の場合は、相談の上調整する場合があります

6月5日(月)～16日(金)に(必着)、市文化協会からの申し込みフォームまたは展示・ホール発表・催事の部門別の所定の申込書(同協会または同協会文化祭実行委員会事務局窓口で取得可)に必要な事項を記入の上、提出を。申込書による提出の場合、〒203-0054、中央町2-6-23、生涯学習センター内、市文化協会文化祭実行委員会事務局宛て郵送、☒office@h-bunnka.or.jp、FAX(042・477・4700)、または土曜・日曜日を含む期間中の午前9時～午後5時に直接同事務局へ持参を

ホール部門(会場はいずれも生涯学習センター)

Table with 2 columns: 日程, 名称. Includes dates from 10/14 to 11/19 and event names like 式典, オープニング特別公演, ハワイアン&フラダンスの集い, etc.

催事部門

Table with 3 columns: 日程, 名称, 会場. Includes dates from 9/30 to 11/17 and event names like 社交ダンスの集い, 囲碁大会, etc.

展示部門(会場はいずれも生涯学習センター)

Table with 2 columns: 日程, 会場・種目. Includes dates from 10/14 to 11/19 and exhibition titles like 【ロビー】華道展, 【学習室】美術展, etc.

*搬入時間は各展示実行委員会にて設定(おおむね午後2時から)。最終日の展示は午後4時まで。



市文化協会