



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

人口と世帯(令和5年8月1日現在) 人口116,716人(うち外国人2,499人) / 前月比40減 男56,578人 / 前月比44減 女60,138人 / 前月比4増 世帯数56,419 / 前月比24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

新型コロナウイルス ワクチン関連情報

令和5年秋開始接種が始まります
9月から、市内医療機関による個別接種、市の集団接種、都が設置する大規模接種会場などで接種が可能です。

下表の通り接種券を発送予定です。
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

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。
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

成29年4月2日~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、それぞれ個別通知を発送します。



ます市庁または電話で健康課保健サービス係



子ども相談

8月23日(水)午前9時半~午後3時
わくわく健康プラザ相談室2
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。



お楽しみ基礎体力測定会

体を動かしながらできる具体的な介護予防・フレイル予防の方法が気になっている方、ぜひご参加ください。
9月5日(火)午後2時~4時
市民プラザホール(市役所1階)

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。
9月5日(火)午前9時~11時45分(予約制。1人30分程度)



表 令和5年春開始接種の接種券の発送時期

Table with 2 columns: 対象 (Target) and 発送(予定)日 (Shipping date). Includes rows for 65-year-olds and those who received 5 previous doses.

*接種券の到着まで1週間程度かかることがあります。なお、上記以外の方(例=60歳~64歳で基礎疾患をお持ちの方、医療従事者、高齢者施設等の従事者の方など)は、接種券の交付依頼が必要です。

新型コロナウイルス感染症相談窓口 ~まずは電話で相談を~
東京都新型コロナ相談センター
東京都多摩小平保健所

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)
休日準夜間診療医療機関

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
規格外縦98mm・横56mm

(8面から続く)

理学療法士による「わくわくすこやか体操」を試してみませんか！

9月9日(土)午前10時～11時半と午後2時～3時半の2部制。大門町地区センター内理学療法士によるセラバンドを使用する講習。各部先着各10人。介護老人保健施設ケア東久留米理学療法士。飲み物、タオル他。▼セラバンドは同センターで用意します。▼動きやすい服装で。8月15日(火)午前9時から電話で東部地域センターへ。同センター ☎042・470・8020



体力測定会

ご自身の体力を把握し、健康づくりに役立てましょう。
9月11日(月)・10月17日(火)、いずれも午後1時半～4時 ※午後0時半から受け付け。①わくわく健康プラザ体育室②スポーツセンター第一体育室。握力測定、長座体前屈、上体起こし、開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行。市内在住の60歳以上の方。先着各20人。室内用運動靴・飲み物他。▼動きやすい服装で。▼市シニアクラブ連合会主催。①は9月4日(月)、②は10月10日(火)までに、希望日・氏名・電話番号を、電話で市シニアクラブ連合会体育部長・細田へ。同会・細田 ☎080・1077・6288



多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

ボランティア会 会員募集

多摩六都科学館。▼一般＝週1回程度活動できる18歳以上の方。▼ジュニア＝月2回程度活動できる小学5年生～18歳(高校生) ※保護者の同意が必要。定いずれも若干名。他▼一般＝締め切り後、面談の日程を連絡します。▼ジュニア＝応募多数の場合、抽選の後面談。圏域5市(小平市・東村山市・清瀬市・東久留米市・西東京市)在住者を優先。9月10日(日)までに(必着)、市役所・公民館・図書館などに配架または同館。掲載の応募用紙に記入の上、持参または〒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。※持参の場合、8月21日(月)・28日(月)、9月1日(金)・4日(月)～7日(木)は休館です。同館 ☎042・469・6100



ボランティアの様子

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)

- じどうかんタイム(水あそび)
8月23日(水)午後3時半～4時15分
内色水や水てっぽうであそぼう。小学生。タオル、着替え(水着は不要)
8月9日(水)午前10時から、事前配布の申込用紙に記入の上、来館で
幼児のつどい
8月24日(木)が「水あそび」、午前10時半からと11時5分からの2部制。9月7日(木)が「消防士さん来館」、午前10時半から。1～4歳児と保護者。①は各部12組、②は定員無し。持①はタオル他①はぬれてもいい服装で。①は8月18日(金)午後1時半から電話で、②は当日会場で
スポーツで元気
9月6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年代から。内リーフスポーツの体操の先生による簡単な運動遊び。定各10組。持飲み物他動きやすい服装で。8月29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月8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。定各部4組。持鈴木あゆみ氏。持バスタオル、飲み物他動きやすい服装で。8月28

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

- 囲碁教室
8月16日(水)午後3時から。内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
おはなし会
8月22日(火)・29日(火)いずれも午後3時50分から。内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
中学・高校生世代演劇の日
8月22日(火)午後5時半から。内集まった人たちで、演じる楽しさを実感しよう。中学生・高校生世代。当日会場で
乳幼児さんと遊ぼう
8月24日(木)午前10時半からと11時5分からの2部制。内水遊び。小学生。1～4歳児と保護者。定各部7組。他中学生・高校生世代の方が参加することがあります。8月18日(金)午後1時半から電話で
リバーシ大会
8月26日(土)午後3時から。小学生。当日会場で

けやき児童館
大門町2-10-5 ☎042・474・6653



児童図書室

- ドッジボールの日
8月17日(木)午後3時半から。内みんなでドッジボールをして楽しもう。小学生。当日会場で
ボードゲーム大会
8月19日(土)午後3時から。内ボードゲームで遊ぼう。小学生。当日会場で
コマ大会
8月22日(火)午後3時半から。内コマを回して勝負しよう！小学生。当日会場で
スポーツで元気
8月28日(月)①午前10時半～11時15分～11時45分が歩き始めのお子さん②午後2時半～3時15分が園児年代③午後3時半～4時半が小学生以上。定①・③は各15組程度。②は12組程度。他動きやすい服装で。①・④は当日会場で。②・③は8月21日(月)午前9時から電話で
リトミック講座
9月6日(水)午前10時半～11時が首が据わったお子さんと保護者、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。内リトミック団体による音楽イベント。定各15組。師千葉氏(リトミック研究所)。8月23日(水)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

- 環境整備の日
8月29日(火)午後3時半から。内児童館や近隣をきれいにしよう。利用者全員。当日会場で
離乳食講座(初期向け)
9月5日(火)午前10時～11時。4カ月～8カ月の乳児と保護者。定8組。師ひばり保育園の栄養士。8月29日(火)午前10時から電話または来館で
リバーシ大会
9月6日(水)午後3時半から。小学生。8月30日(水)午後3時半から来館で
ベビーマッサージ
9月8日(金)午前10時半～11時半。0歳児と保護者。定20組。師渡辺直子氏(ベビーマッサージ協会認定講師)。持バスタオル、オムツ、授乳ケープ。9月1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



くつろぎスペース

- つながろう！ふたごちゃん親子「さくらんぼの会」
9月14日(木)午前10時～11時半。同センター。内多胎児親子の交流、相談、講師のお話、情報交換。市内在住で、多胎児の0～2歳児親子。定5組。師上田朋子氏(双子の母・音楽療法士)。持保育に必要なもの。他▼対象者には郵送で個別にご案内しています。▼3歳未満は移動経費補助の対象事業になります。8月24日(木)午前10時から電話または同センターで
手作り布おもちゃの会
9月5日(火)・19日(火)いずれも午前10時～11時半。同センター地域活動室。内オリジナルの布おもちゃ作り。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。8月29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



上の原赤ちゃん広場

日 9月1日(金)が「はいはいの会」7～12カ月児と保護者、15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(内)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(定)各10組(持)バスタオル、母子健康手帳(他)きょうだいの保育あり(各回先着3人) 申 8月25日(金)午前10時から電話または同センター上の原で



第2回子育て講座「親子でリトミック」

日 9月29日(金)午前10時からと午前11時からの2部制(場)東部地域センター講習室(内)親子で楽しくリズムに合わせて遊びましょう(対)市内在住で1歳～3歳児(未就園児)親子(師)太田咲子氏(たんぽぽリトミック主宰) 費 無料 (持)お出かけグッズ(着替え・紙おむつなど)、飲み物、汗拭きタオル(注)動きやすい服装で(申)8月29日(火)午前10時から電話または同センター上の原で

図書館



豆本を作ろう!

大正時代の絵本をハードカバー豆本に仕立てて、製本の仕組みを学びます。 日 9月17日(日)午後1時半～4時半(場)南部地域センター2階講習室(内)中学生以上(定)先着10人(師)田中葉氏(日本豆本協会会長) (注)車での来場不可(申)8月15日(火)～9月16日(土)に電話またはひばりが丘図書館カウンターへ(金曜日休館) 同館 042・463・3996

図書館の本は宝の山、調べて作ろう

いざというときに役立つ工作を通して、防災について調べます。 日 9月17日(日)午前10時半～正午(場)滝山図書館多目的室(内)小学生(保護者同伴可) (定)先着10人(保護者を除く) (注)車での来場不可(申)8月15日(火)～9月16日(土)に電話または同館カウンターへ(金曜日休館) 同館 042・471・7216

文 化

Steven's English Room

言語獲得能力が目覚ましく発達する未就学時期。ネイティブな英語に触れあい、体感すれば、英語好きに。英語が「楽しい」を感じることから始めましょう。

日 原則毎週金曜日(9月1日(金)から) ①午後1時15分～2時②午後2時半～3時15分(場)東部地域センター和室 (対)①2・3歳児②4・5歳児(定)各先着4組(保護者同伴) (師)スティーブンス氏(費)各1,000円(持)筆記用具(申)8月15日(火)午前9時から電話で同センターへ(同)同センター 042・470・8020

歌声カルテットの昭和歌謡コンサート

プロの演奏家・ボーカリストで構成された「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。

日 10月6日(金)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=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2,500円、当日3,000円(注)未就学児入場不可(申)8月18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(同)同センター 042・473・7811

ス ポ ー ツ

aki ヨガレッスン

ゆったりとした動きで身体をほぐし、仕事や家事など忙しい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 9月4日(月)・11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)各先着20人(要予約) (師)aki氏(JYIA認定ヨガインストラクター) (費)各日500円(当日集金) (持)飲み物、タオル、ヨガマット(お持ちの方) (他)4日・11日各1回のみレッスンの申し込み可(申)8月19日(土)午前10時から電話または市民プラザ窓口で(同)同プラザ 042・470・7813

第34回テニス市民大会(ジュニア)

日 9月17日(日)午前9時～正午(8時半集合。予備日24日) (場)柳窪テニスコート(内)▼種目=男女別シングルス(対)市内在住・在学・在テニススクールの中学生(費)1人500円(大会当日に集金) (他)主催は市テニス連盟(申)8月29日(火)までに(消印有効)、はがきに住所・氏名・電話番号・学校名またはスクール名・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。連盟役員への直接申し込みもできます(同)同連盟・小野寄 042・478・5881(午後6時～9時)



メダリストが教える親子でボール投げ教室

日 9月18日(月)祝午前10時～正午(場)スポーツセンター第1体育室(内)ボール投げが苦手な子どもを対象に親子で楽しい時間を過ごしましょう(対)小学生(初心者)と保護者(定)50組(師)峰幸代氏・渥美万奈氏(ともに東京2020オリンピックソフトボール金メダリスト) (持)室内履き・運動できる服装・タオル・飲み物(申)8月18日(金)から電話または直接同センターへ(同)同センター 042・470・7900



ピラティス教室 木曜クラス

カラダしなやかに、気持ちよく。背骨を伸ばして、バランスの取れた自分を目指しませんか。

日 毎月第1・第3木曜日。午後2時～3時と3時半～4時半の2部制(場)西部地域センター3階講習室(定)各先着15人(師)佐藤佳奈氏(BESJ認定マットピラティスインストラクター他) (費)1回500円(持)飲み物、タオル、ヨガマット(希望者に貸し出し可) (注)動きやすい服装で(申)電話または直接同センター窓口で(同)同センター 042・471・7210



くらし

Jアラート全国一斉情報伝達試験

日 8月23日(水)午前11時頃(内)防災行政無線から「これはJアラートの試験です」との試験放送が流れます(注)災害の発生などにより、中止と



国民保護ポータルサイト

なる場合があります(内)防災防犯課 042・470・7769

しつけ～ほめることから始めよう(保育付き)

保育付き家庭教育講座。ほめることをベースに前向きな子育てについて考えてみませんか。毎日のちょっとした出来事、感じたことを一緒に話し、自分に合った子育てプランを考えてみましょう。

日 9月13日・20日・27日、10月4日、いずれも水曜日午前10時～正午(場)生涯学習センター(内)第1回「はじめまして」、第2回「ほめる」、第3回「教える」、第4回「子育てプラン」(対)市内在住・在勤・在学中、子育て中、または子育てに携わっている方(定)16人(応募多数の場合は抽選) (師)黒田一美氏(NPO法人ウイズアイ NPNC認定ファシリテーター) (持)筆記用具、飲み物(他)▼1歳半～未就学児の保育あり(定員10人。要予約)▼主催は市教育委員会、主管は市文化協会(申)8月15日(火)～9月1日(金)に、市文化協会(内)の申し込みフォーム、電話またはFAXで同協会へ申し込みを。FAXの場合は講座名・氏名・住所・年代・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(同)同協会 042・477・4700 (FAX同。電話受け付けは第4月曜日を除く平日午前9時～午後5時)または(office@h-bunnka.or.jp)



市文化協会(内)



契約書面の電子化について

Q. 訪問販売などで義務付けられている契約書の交付が、電子メールでできるようになったそうですが、どんな点に注意したらいいでしょうか。

A. 今年の6月から、電子メールなどの電子データで契約書面を交付できる改正特定商取引法が施行されました。契約書面は紙での交付が原則ですが、消費者の承諾があれば電子交付が可能です。申し込みから契約書交付までオンライン上で完結できるため、ネット取引に慣れている人にとっては便利になるでしょう。交付の際事業者は、消費者がパソコンなどの機器をもち、インターネットが使える

か、必要な操作ができるかなどを確認し、電子交付を承諾するという「承諾書面」を交付することになっています。また、契約書面を電子メールやSNSなどで送ってもらう方法は消費者が選択でき、事業者は消費者が希望すれば第三者にも契約書を交付する義務があります。特定商取引法では、訪問販売や電話勧誘などの契約で、契約書の交付を義務付け、一定期間なら無条件で解約できるクーリングオフ制度を定めていますが、電子メールなどで契約書が交付されると第三者の目につきにくく、クーリングオフ期間が過ぎてしまうおそれがあります。電子交付に少しでも不安があるときは、紙の書面をもらう方がいいでしょう。

《消費者相談》

●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