



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11月1日現在) 人口116,667人(うち外国人2,594人) / 前月比32増 男56,564人 / 前月比6増 女60,103人 / 前月比26増 世帯数56,526 / 前月比68増

けんこうとイベント・講座は10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年秋開始接種の接種券発送スケジュール

前回接種を8月16日～31日までに
行った方の秋開始接種用の接種券は、
11月21日(火)に発送予定です。

予約受付中の集団接種日

予約の空きがある場合は、随時予約
を受け付けています。時間と場所は
次の通りです。

接種日時・会場①11月25日(土)、わく
わく健康プラザ・イオンホール②26
日(日)、わくわく健康プラザ・イオン
ホール③12月2日(土)、市民プラザ④
3日(日)、わくわく健康
プラザ・市民プラザ、
いずれも正午～午後5
時(11月25日(土)のわく
わく健康プラザのみ午
後1時半から)

使用するワクチンモデルナ社製1価ワクチン(XBB.1.5)

予約方法▼集団接種予



約サイトでのウェブ予約▼市コール
センターへの電話による代行予約
※イオンホールはイオンモール東久
留米2階(南沢5-17-62)です。

市新型コロナウイルスワクチンコールセン
ター☎042・420・7177(土曜・日曜日、
祝日を除く午前9時～午後5時受
付)、FAX042・477・0033(聴覚に障害
がある方などの相談)

高齢者に対する インフルエンザ予防接種

6年1月31日(水)まで(効果の観点
からは年内接種をお勧めします)
市HPで実施医療機関をご確認ください。
近隣市(小平市・東村山市・清
瀬市・西東京市)に限り、協定によ
り市内の医療機関と同様に取り扱
います(6年1月31日(水)まで)。



程度の障害がある方☎2,500円(1人
1回のみ) ※生活保護受給者など
は無料。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
認書類および次に該当する場合は以
下の書類▼近隣市で接種を受ける方
=東久留米市の予診票(市役所1階
総合案内、上の原・ひばりが丘・滝
山の各連絡所、健康課予防係(わく
わく健康プラザ内)で配布)▼②に該
当する方=身体障害者手帳の写し
実施医療機関に予約の上、受診して
ください。接種の際は、実施医療機
関で配布の説明書をお読みください
健康課予防係☎042・477・0030

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。
対▼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
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。対象者で通知
が届かない場合は健康課予防係まで
☎同係☎042・477・0030

子ども相談

11月22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
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
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。
12月8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
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
市HPの申し込みフォームまたは
電話で健康課保健サービス係☎
042・477・0022へ
同係
市HP



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



外観

幼児のつどい
11月16日(水)午前10時半～11時半
楽器あそび、11月お誕生日会
1～4歳児と保護者
当日会場で
(11面へ続く)

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～
新型コロナウイルスの感染が疑われる症状がある方の受診相談
※かかりつけ医がいる場合は、かかりつけ医に電話でご相談ください。
●東京都新型コロナ相談センター☎0120・670・440(毎日24時間受付)
●東京都多摩小平保健所☎042・450・3111(土曜・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時受付)

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。
11月19日=石橋クリニック(東本町8-9、☎042・477・5566)
11月23日=福山内科クリニック(新川町1-9-22、☎042・470・9177)
11月26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)
歯科
11月19日・23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)
11月19日・26日=滝山病院(滝山4-1-18、☎042・473・3311)
11月23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

(12面から続く)

■0ちゃんタイム

日11月24日(金)午前10時半～11時半 職員によるふれあい遊びや絵本、母親同士の情報交換など 0歳児と保護者 当日会場

■秋のおはなし会

日11月26日(日)午前10時半～11時が 幼児と保護者、午前11時～11時半が 小学生 絵本の読み聞かせや素話など 滝山おはなしの会 当日午前中は本の部屋は利用できません 当日会場

■リトミック

日11月27日(月)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、午前11時15分～11時45分が歩き始めているお子さん 各回15組 千葉理恵子氏 飲み物 他 動きやすい服装で 11月20日(月)午前10時から電話または来館で

■スポーツで元気

日12月6日(火)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、午前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青少年代から 「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 他 動きやすい服装で 11月28日(火)午後1時半から電話または来館で

中央児童館

中央町1-10-11 ☎042・476・2161



外観

■幼児のつどい

日11月16日(木)午前10時半～11時15分 食育・11月お誕生日会 1～4歳児と保護者 当日会場

■おはなし会

日11月21日(火)・28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

■防災教育の日

日11月23日(休)祝午後3時から 避難訓練 当日来館者全員 当日会場

■スマイルタイム

日11月24日(金)午前10時から 助産師による育児相談やママたちの交流 0歳児と保護者 他 協力はひがくるめ助産師会 当日会場

■卓球大会

日11月26日(日)午後3時から 小学生 当日会場

けやき児童館

大門町2-10-5 ☎042・474・6653



外観

■休館のお知らせ

11月23日(休)祝は施設点検のため休館します。

■幼児のつどい

日11月16日(木)午前10時半～11時半 11月・12月生まれのお誕生日会とぺたぺたつけてもみじの木をつくらう！ 1～4歳児と保護者 当日会場

■おはなしの日

日11月21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 飲み物 他 おはなしの会 当日会場

■ベビーマッサージ

日11月22日(水)午前10時半～11時半 0歳児と保護者 15組 渡辺直子氏 持バスタオル、オムツ、飲み物(母乳可) 他 動きやすい服装で 11月15日(火)午前9時から電話または来館で

■スポーツで元気

日11月27日(月)①午前10時半～11時がハイハイまでのお子さん②午前11時10分～11時50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④午後3時半～4時半が小学生以上 ①・②は各12組程度。③は15組程度 参加人数により、交代制になる場合があります 他 動きやすい服装で 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



外観

■幼児のつどい

日11月16日(木)午前10時半～11時10分 みんなであそぼう 1～4歳児と保護者 当日会場

■子ども会議

日11月23日(休)祝午後3時半から 児童館の遊び方などについての意見交換 11月16日(木)午後3時半から来館で

■すくすく広場

日11月28日(火)午前10時半～11時半 わらべうたで子育て 0歳児と保護者 8組 原悠子氏 11月21日(火)午前10時から電話または来館で

■ベビーマッサージ

日12月1日(金)午前10時半～11時半 0歳児と保護者 20組 渡辺直子氏 持バスタオル、オムツ、授乳ケープ 11月24日(金)午前10時から電話または来館で

■小学生クリスマス会

日12月17日(日)午後1時半～2時半と3時～4時の2部制 子どもたちによる発表など 小学生 各50人 他 12月16日(土)正午～17日(日)は利用できない部屋があります 11月26日(日)午後3時から参加券無料配布(電話申込不可)

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11月17日(金)午前10時～11時半 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。育児相談も受け付けます 乳幼児と保護者 徒歩か自転車で来場を 当日会場

■手作り布おもちゃの会

日12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 各6組 縫い針、はさみ 材料は1セット無料で用意 11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

■休館のお知らせ

11月16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12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 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 各回10組 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) 11月17日(金)午前10時から電話または同センター上の原で

図書館

クリスマスおはなし会

図書館スタッフによるクリスマスの絵本の読み聞かせ、紙芝居や手遊びなど季節を楽しむおはなし会を開催します。

日12月16日(土)午後2時～2時半と2時45分～3時15分 滝山図書館多目的室(西部地域センター2階) 幼児～小学生(保護者同伴可) 各回先着10人(保護者含まず) 車で来場不可 11月15日(水)～12月14日(木)に電話または同館カウンターで(毎週金曜日は休館) 同館 ☎042・471・7216

冬のおたのしみ会

人形劇や手遊び、大型絵本の読み聞かせなど、冬の特別なおはなし会を開催します。

日12月20日(水)午前11時～11時半と午後3時～3時半 南部地域センター2階講習室1・2 乳幼児～小学6年生までの児童と保護者 各回先着70人(保護者を含む) 車で来場不可 協力は水曜おはなし会 11月15日(水)～12月19日(火)に電話またはひばりが丘図書館で(休館日を除く) 同館 ☎042・463・3996

12月11日(月)まで実施中！ ブラック・ジャックマンホールスタンプラリー

園産業政策課振興企画係 ☎042・470・7743

市では今年度、マンガ「ブラック・ジャック」をモチーフにした新しいデザインマンホール蓋の設置を予定しています。

これに先立ち、市内5カ所のデザインマンホール蓋と東久留米駅西口のブラック・ジャック&ピノコ像、計6カ所のスポットをめぐるデジタルスタンプラリーを実施中です。6カ所のデジタルスタンプを全て集めた方には、産業政策課窓口(市役所6階)でプレゼントをお渡しします。

参加費無料

プレゼント配布期間11月11日(土)～なくなり次第終了

※11月11日(土)・12日(日)は市民みんなのまつり特設ブースで、13日(月)以降は市役所開庁日時に配布します。

他スタンプラリーの参加には、アプリ(coconey)のダウンロードとアカウントの登録が必要です



デジタルスタンプ設置スポット一覧

内容	場所
ブラック・ジャック(青)	東久留米市役所敷地内
ブラック・ジャック(緑)	まえさわ小町商店会付近
ブラック・ジャック&ドクター・キリコ	東部地域センター前
ピノコ	生涯学習センター付近
ブラック・ジャック&ピノコ	滝山中央名店会付近
ブラック・ジャック&ピノコ像	東久留米駅西口ロータリー内

スタンプラリーの詳細はアプリ(coconey)でご確認ください(ダウンロードはこちら)



ダウンロードサイト

文化

みんなdeアート 東久留米のクリスマス～More Peaceful

市民プラザ、西部・東部・南部の各地域センターでは、「More Peaceful～もっと平和に」をテーマに、クリスマスツリーのオーナメントを募集しています。

日▼ツリー展示期間=11月下旬から▼オーナメント募集期間=12月24日(日)まで(展示可能数に達し次第締め切り)場市民プラザ屋内ひろば、各地域センターロビー問市民プラザ☎042・470・7813、西部地域センター☎042・471・7210、東部地域センター☎042・470・8020、南部地域センター☎042・451・2021



まろにえ★クリスマスコンサート

日12月17日(日)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公募により集まった出演者がクリスマス盛り上げるパフォーマンスを披露します。あたたかなクリスマスと一緒に過ごしませんか。0歳から入場可能です定先着500人費入場無料(要整理券)日11月15日(水)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



クリスマスツワイライトコンサート2023

日12月17日(日)午後4時半開演(4時開場)場市役所1階屋内ひろば内▼出演=ジョリーウエスト・ジャズオーケストラ▼主な演奏曲=「ムーンライト・セレナーデ」「シング・シング・シング」「インナー・メロウトン」ほか定先着180人費入場料1,000円他▼ドリンクサービスなし▼3歳未満の乳幼児のお子さんのみ膝上鑑賞可能。座席を使用するの鑑賞はチケットが必要です日11月15日(水)から

多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

大型映像「宇宙の模型 プラネタリウム誕生物語」

100年前のエンジニアのノートをもひも解きながら、プラネタリウム開発の秘密に迫ります。

日平日午後2時半～3時、土曜・日曜日、祝日の午前11時50分～午後0時20分と午後2時半～3時 ※11月の休館日=13日(月)・20日(月)・24日(金)・27日(月)。場多摩六都科学館内ナレーション=坂本真綾定先着234人費観覧付入館券(展示室+大型映像1回)1,040円(4歳～高校生420円)日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問同館☎042・469・6100

市民プラザ(市役所1階)、西部・東部・南部の各地域センターでチケット販売(電話予約不可)問市民プラザ☎042・470・7813

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。

日6年1月23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2,500円、当日3,000円日未就学児入場不可日11月17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

スポーツ

出前ニュースポーツデー

毎月1回スポーツセンターで開催しているニュースポーツデーを出前開催。障がいのある方もない方もだれでも気軽に楽しめるニュースポーツを体験できます。

日11月18日(土)午前10時～午後4時(入退場自由。都合のよい時間にどうぞ)場わくわく健康プラザ体育館内ポッチャ、モルック、ラージボール卓球、輪投げ費100円(未就学児無料)持室内履き(運動ができる靴)、飲み物、タオル他▼1人での参加可▼運営はスポーツ推進委員日当日会場で問生涯学習課☎042・470・7784



シニアスポーツ推進事業「シニアソフトテニス技術講習会」

日12月10日(日)午前9時受け付け(予備日6年1月7日)場滝山テニスコート内ソフトテニス経験者で原則60歳以上の方定30人程度師ヨネックス選手(予定)持テニスシューズ、ラケ

ット、タオル、飲み物、昼食他▼主催は都・都体育協会・市体育協会▼主管は市ソフトテニス連盟日12月2日(土)までに電話またはFAXで市ソフトテニス連盟・寺内へ。FAXの場合、講習会名・氏名・住所・年齢・電話番号を記入の上、送信を問同連盟・寺内☎090・6012・4378、FAX048・942・3637

暮らし

人権・男女共同参画連携事業 <シネマdeおしゃべり>

12月4日～10日は人権週間です。映画と上映後のおしゃべりを通じて、多様性やジェンダーについて考えます。

日12月8日(金)午後6時～8時場市役所7階704会議室内▼上映作品=リトル・ガール▼映画紹介=「女の子」と認めてもらえない7歳のサシャと、子どもの自由と幸せを守りたいと願う母。一つの家族の「ゆずれない闘い」を映した感動的なドキュメンタリー。85分。監督はセバスチャン・リフシツ定先着30人日11月15日(水)午前9時から、申し込みフォーム、☎(fifty2@city.higashikurume.lg.jp)、電話(☎042・472・0061)、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)へ問同センター



イベントのポスター

難民を知る、考える ～シリア難民から考える世界～

人権への理解を深めるための講演会です。シリア内戦によりトルコ南部へ逃れた「シリア難民」について、継続的に取材している小松由佳氏にお話を伺います。シリア難民の現状を通して、改めて人権について考えてみませんか。

日12月10日(日)午後2時～3時半場市民プラザホール(市役所1階)定先着70人師小松由佳氏(ドキュメンタリーフォトグラファー)

費無料日11月15日(水)から申し込みフォームまたは電話で生活文化課へ問同課☎042・470・7738



申し込みフォーム

拉致問題を考える講演会とコンサートの集い

日12月17日(日)午後1時開演場浅草公会堂(台東区浅草1-38-6)内▼講演会講師=蓮池薫氏(学校法人柏専学院新潟産業大学経済学部准教授)

▼コンサート出演者=東泉オーケストラ、台東区立駒形中学校定約500人費無料他▼主催は全国人権擁護委員連合会、関東人権擁護委員連合会、都人権擁護委員連合会、法務省、東京法務局▼共催は公益財団法人人権擁護協力会▼後援は都、台東区日12月11日(月)までに、☎(jinken01\_tokyo\_moj\_bal@i.moj.go.jp)に送信を問都人権擁護委員連合会☎03・5363・3081



遠隔操作アプリを利用して借金をさせる副業や投資の勧誘に注意！ Q. ゲーム中に出てきた広告を見て副業に応募し、「説明に必要」と言われて遠隔操作アプリをスマホに入れました。「簡単に稼げる」と100万円を超えるFXの自動売買システムを勧められました。最初はお金がないと断りましたが、消費者金融からの借り入れを勧められ、画面を共有したまま、指示通りオンラインで借金を申し込みました。説明通りには儲からないのですがやめられますか。

A. 最近、事例のような相談が増えています。最初は数千円程度の情報商材ですが、後から高額な契約を勧められます。FX取引は少額の資金で投資金額に比べて大きな額の取引を行うことができる半

面、多額の損失が生じるおそれのあるリスクの高い取引です。また、金融商品取引法の登録を受けた業者でなければ行うことができません。「借金してもすぐに元が取れるから」と勧められ、遠隔操作アプリから相手の言う通りに操作すると消費者金融から借金ができてしまいます。しかし簡単に儲かるはずがありません。お金に余裕がないから副業を申し込んだはずなのに、借金だけが残るという結果になります。

「簡単に儲かる」という広告を信じてはいけません。借金してまで契約をしないようにしましょう。遠隔操作アプリは安易にインストールしないようにしましょう。貸金業者サイトに登録してしまったら、悪用されないようIDやパスワードを変更しましょう。

《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