



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)

〈今月の月間・週間案内〉雪崩防災週間(1日~7日)、障害者週間(3日~9日)、人権週間(4日~10日)、世界エイズデー(1日)、世界人権デー(10日)

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年秋開始接種について

令和5年秋開始接種は、6年3月31日(日)で終了します。接種を希望する方は、市内医療機関による個別接種および都が設置する大規模接種会場での接種をご検討ください。東久留米市に転入された方などで、前回の接種を東久留米市の接種券以外で行った方は、接種券の交付依頼が必要です。詳細は市HPをご覧ください。市コールセンターへお問い合わせください。



令和5年秋開始接種の接種券発送スケジュール

2回目~6回目の接種を9月1日~9日に行った方の秋開始接種用の接種券は12月6日(水)、9月10日~19日に行った方の接種券は12月14日(木)にそれぞれ発送予定です。 ※接種券の到着まで1週間程度かかることがあります。

市新型コロナ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)

子ども相談

12月5日(火)・13日(水)午前9時半~午後3時 たくわく健康プラザ相談室2 内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 対幼児と



保護者 申 電話で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022へ

はじめてのはみがき “歯っぴーベイビー”

12月12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 たくわく健康プラザ講堂 内歯の手入れ方法、むし歯予防、親子遊びなど 対 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 定 各回先着15組(いずれも初めての方を優先) 持 母子健康手帳・歯ブラシ 申 12月1日(金)から市HPの申し込みフォームで 問 健康課保健サービス係 ☎042・477・0022



すくすく子育て相談

12月15日(金)午前9時半~午後2時 たくわく健康プラザ 内育児の相談、身体測定 対 乳幼児と保護者 申 電話で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022へ

BCG予防接種

12月20日(水) たくわく健康プラザ 対 5年7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) 持 母子健康手帳、予防票 他 日程の都合がつかない方は、次回6年1月17日(水)でも接種可 申 当日会場で 問 健康課予防係 ☎042・477・0030

らくらく離乳食教室

離乳の開始から1歳ぐらまでの離乳食の進め方をお伝えします。 12月20日(水)午後1時~2時45分 たくわく健康プラザ 内講話と実演の見学、調理実習 対 生後5カ月~1歳未満児の保護者 定 先着10人 持 管理栄養士 持 申し込み時に確認してください 対 対象児の保育あり 申 12月1日(金)から市HPの申し込みフォームまたは子育て応援アプリ「くるめっこナビ」健康課予約システムで 問 健康課保健サービス係 ☎042・477・0022



乳がん検診(追加募集)

医療機関の休診日を除く6年2月29日(木)まで(検診車は右下表参照) たくわく健康プラザ健康管理センター(清瀬市)、たくわく健康プラザでの検診車(東京都予防医学協会) 内 問診、マンモグラフィ検査(乳房エックス線検査)、視触診(複十字病院健康管理センターのみ実施) 対 市内在住の40歳以上の女性で、12月31日時点で奇数年齢の方。ただし、次の①~④のいずれかに該当する方はご遠慮ください。①乳房の疾患で治療中の方、経過観察中の方②妊娠中、授乳中、卒乳後半年を経過していない方③豊胸手術を受けている方④心臓にペースメーカーを入れている方 費 1,000円(受診医療機関でお支払いください) ※生活保護受給者などは無料。ただし、受給証明書などの提出が必要です。 注 実施医療機関の特徴を市HPに掲載しています 追加募集のため、申し込み状況によってはご希

望に添えない場合があります。あらかじめご了承ください 申 12月1日(金)~14日(木)に原則申し込みフォームでお申し込みください。申し込みフォームで検診車(たくわく健康プラザ)を予約する場合、申し込み時に、日時を確定できます。申し込みフォームでの申請が難しい方は、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、たくわく健康プラザ内、健康課特定健診係宛て郵送(消印有効)を。1月から申し込み結果を順次返信します 問 同係 ☎042・477・0013



図 申し込みはがき記入項目

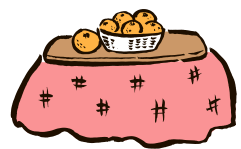
「乳がん検診希望」	往復はがきではなく、通常(片面)はがきでお申し込みください。
① 希望検診場所	
② 生年月日(和暦)	
③ 年齢	
④ 氏名(フリガナ)	
⑤ 住所	
⑥ 電話番号	
⑦ 希望日	
(検診車を希望の方のみ下表から選択※)	
第1希望	○月○日 午前
第2希望	△月△日 午後
第3希望	□月□日 午前

※ 複十字病院を希望する方は、受診希望日の記入は不要です。受診日は後日送付する封書に記載の「予約電話番号」へご自身で連絡し決めていただきます。

表 検診車実施日一覧

1月	20日(水)午後・22日(金)・23日(土)
2月	5日(月)・13日(火)・17日(土)

1月20日(水)を除き、午前・午後を選択できます。



(7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

広告欄 内容については広告主にお問い合わせください

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。
12月3日・10日=休日医科診療所 (滝山4-3-14(たくわく健康プラザ内)、☎042・473・3663)

歯科
12月3日・10日=休日歯科診療所 (滝山4-3-14(た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)

12月3日=前田病院(中央町5-13-34、☎042・473・2133)
12月10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)

(8面から続く)

10年後も笑顔で暮らす 介護予防体操

12月18日(月)午前10時～11時半 市民プラザホール(市役所1階) 椅子に座ったままでもできる手軽な健康体操です。転ばない、寝たきりにならない身体づくりをはじめましょう 定先着30人(要予約) 師森永とし枝氏(介護予防指導員) 費200円(当日集金) 持飲み物、タオル 他運動しやすい服装で 12月1日(金)午後1時から電話または直接市民プラザ窓口で 同プラザ ☎042・470・7813

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

0ちゃんタイム 12月1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 対0歳児と保護者 申当日会場

幼児のつどい 12月7日(木)が「LET'S ENJOY うんどうあそび」、14日(木)が「クリスマスパーティー、12月お誕生日会」、いずれも午前10時半～11時半 対1～4歳児と保護者 申当日会場

リトミック 12月11日(月)午前10時半～11時 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 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 12月5日(火)午前10時から電話または来館で

ベビーヨガ 12月15日(金)午前10時～10時半が2～6カ月児、午前10時50分～11時20分が7～12カ月児 定各8組 師崎田千佳子氏 持バスタオル、飲み物 注予防接種を受けて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 12月4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

のびのびぐんぐん 12月5日(火)午前11時から 内ふれあい遊びを中心に親子で楽しい時間を過ごしましょう 対12カ月前後のお子さん 申当日会場

おはなし会 12月5日(火)・12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 対小学生 他協力はおはなしくぬぎ、中央図書館 申当日会場

幼児のつどい 12月7日(木)が「クリスマス工作、12月お誕生日会」、14日(木)が「クリスマス会」、いずれも午前10時半～11時15分 対1～4歳児と保護者 申当日会場

バックギャモンの日 12月9日(土)午後2時から 内大昔に生まれたボードゲームを講師の先生に教わりながら楽しもう!! 対小学生

以上 師日本バックギャモン協会 申当日会場

小学生クリスマス会 12月17日(日)午後1時半～2時半、3時～4時の2部制 内ハンドベル演奏、ヒーローショー、クイズなど 対小学生 定各部先着60人(申し込み開始時に応募多数の場合抽選) 持チケット、飲み物、手さげ袋 注電話申し込みやお友達分の申し込みはできません 参加には児童館登録が必要です 申12月4日(月)午後3時～16日(土)午後5時に来館で

けやき児童館 大門町2-10-5 ☎042・474・6653

幼児のつどい 12月7日(木)午前10時半～11時半 内クリスマス会 対1～4歳児と保護者 申当日会場

小学生クリスマス会 12月9日(土)午後2時半開演(2時15分開場) 内小学生・中高生世代による舞台発表など 対小学生、中高生世代 定150人程度 申当日会場

おはなしの日 12月12日(火)午前11時～11時25分 内絵本の読み聞かせや手遊びなど 対乳幼児と保護者 申みくりおはなしの会 申当日会場

赤ちゃん広場 12月13日(水)午前10時半～11時半 内助産師による体重測定と育児相談 対0歳児と保護者 申ひがくるめ助産師会 申当日会場

おはなし会 12月13日(水)午後3時～3時半 内絵本の読み聞かせなど 対小学生 申東部図書館 申当日会場

子どもセンターひばり ひばりが丘団地8-11 ☎042・464・9300

おはなしの日 12月6日(水)午後3時45分から 内絵本の読み聞かせや素話 対小学生 申水曜おはなし会 申当日会場

幼児のつどい 12月7日(木)が「クリスマス工作と12月お誕生日会」、14日(木)が「クリスマス会」、いずれも午前10時半から11時10分 対1～4歳児と保護者 申当日会場

おはなしわらべうた 12月11日(月)午前11時～11時15分 内絵本、わらべうたなど 対1歳以上のお子さん 申保護者 申当日会場

ひばりCAFE 12月15日(金)午前10時半～11時半 内ひばり保育園の看護師とお話ししましょう 対乳幼児と保護者 定8組 申12月8日(金)午前10時から電話または来館で

市立児童館合同新春観劇会

6年1月13日(土)午後2時～3時半(1時20分開場、途中休憩あり) 場生涯学習センターホール 内劇団ポポロによる「ルドルフとイッパイアッテナ」の観劇 対4歳児～中学生(幼児は保護者同伴) 定先着400人 申5年12月3日(日)午前10時から各児童館でチケット(無料)を配布 同子どもセンターあおぞら ☎042・471・7071、中央児童館 ☎042・476・2161、けやき児童館 ☎042・474・6653、子どもセンタ

ーひばり ☎042・464・9300

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

本村小・十小なかよし広場 12月1日(金)が本村小学校相談室、15日(金)が第十小学校ランチルーム、いずれも午前10時～11時半 内お子さんと遊びながら育児の情報交換 対乳幼児と保護者 注徒歩か自転車で来場を 申当日会場

わくわくおはなし広場 12月18日(月)午前11時～11時20分 内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 対0歳～未就学児と保護者 定10組 申12月4日(月)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 12月13日(水)が「ねんねの会」0～6カ月児と保護者、20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 申ねんねの会は助産師、はいはいの会は栄養士 持バスタオル 他きょうだいの保育あり(先着各3人) 申12月6日(水)午前10時から電話または同センターで

西部NP講座 「Nobody's perfect～完璧な親なんていない!」初めから一人前の親なんていません。みんな周りの助けを借りながら親になっていくのです。互いの悩みや育児に関することを皆さんで話し合い、自分にあった子育ての仕方を学び合います。ママ友達を作って楽しい子育てをしましょう。

全6回。6年1月18日～2月22日の毎週木曜日午前10時～正午 場わくわく健康プラザ 対市内在住の乳幼児を子育て中の方で、全6回参加できる方 定10組 注同講座の参加は1世帯1回のみ 他お子さんの保育あり 申5

年12月12日(火)午前10時から同センターで

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

六小・小山小なかよし広場 12月7日(木)が小山小学校視聴覚室、12日(火)が第六小学校プレイルーム、いずれも午前10時～11時半 内お子さんと遊びながら育児の情報交換 対乳幼児と保護者 持スリッパ 注徒歩か自転車で来場を 申当日会場

ちびっこ育児 おしゃべり広場 12月19日(火)午前10時～11時半 内1・2歳児の遊び・生活・しつけなど子育ての悩みをテーマに話し合い。一人で悩まず、一緒に考えましょう 対1～2歳児の保護者 定8人 他お子さんの保育あり(要予約) 申12月5日(火)午前10時から電話または同センター上の原で

おはなし広場 12月18日(月)午前11時～11時半 内ボランティアによる読み聞かせや手遊びなど 対1歳以上の乳幼児と保護者 定10組 申12月11日(月)午前10時から電話または同センター上の原で

放課後講座「お正月を彩ろう」

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。

12月20日(水)午後4時～5時 場生涯学習センター1階創作室 内お正月飾り作り 対小・中学生 定先着12人 申生涯学習センタースタッフ 費無料 持筆記用具 申12月1日(金)午前9時から電話(☎042・473・7811)または直接同センター(午前9時～午後9時)で 同センター



「東くるめわくわく元気plus+」で健康づくり! 健康課保健サービス係 ☎042・477・0022 冬は寒さから外出や運動の機会が減るため、冬太りや、冷えから全身の血のめぐりが悪くなりがちです。しかし、冬は一年で一番基礎代謝が上がる時期とも言われています。そんな寒い時期こそ、「東くるめわくわく元気plus+」で健康づくりをはじめてみませんか。 参加方法は、健康づくりの目標を選択して取り組み、ポイントを貯めるだけ。取り組み後に、「東くるめ元気plus+カード」を申請すると、市内100店舗以上の登録店で、特典が受けられます。カードの有効期限は6カ月。有効期限が切れる3週間前から再チャレンジが可能です。詳細は市庁をご確認ください ガイドブック配布場所 市役所(1階屋内ひろば「市内案内板」、「市政情報コーナー」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 ※市庁からも取得可。 対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 健康課または産業政策課(市役所6階) ※オンラインでも申請可。



ガイドブック(表紙)

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の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。

- 野火止地区センター(屋内)
■小山台遺跡公園(屋外)
■本村小学校(屋内)
■小山小学校(屋内)

《共通事項》

無料タオル、飲み物。屋内は上履き、屋外は帽子徒歩か自転車。食べ物原則持ち込み禁止。乳幼児は保護者同伴。動きやすい服装で参加を。

図書館

12月と年末年始の休館日

毎週金曜日と12月29日(金)～6年1月5日(金)は全館休館です。中央図書館は12月19日(火)も休館です。

マンガのへや

「学べるマンガ」というテーマで本とマンガを展示します。マンガ以外の本は借りられます。12月16日(土)～6年1月15日(月)の午前9時～午後7時(休館日を除く)。

文化

高校生バンドフェス～Teenage Xmas Live～

高校生たちがクリスマス・イブにお届けする軽音楽ライブ。ポップス、ロック、メタルなど幅広いジャンルの音楽をお楽しみいただけます。

バクさんとうたおう!「クリスマス」

12月24日(日)午後1時半開演(1時15分開場)南部地域センター2階講習室1・2大人気のバクさんの軽妙なトークとリードでみんなで歌いましょう。

ター窓口で同センター ☎042・451・2021

SALT&SUGAR Live 2024

6年2月24日(土)午後4時開演(午後3時半開場)生涯学習センターホール 出演者=塩谷哲氏(ピアニスト)、佐藤竹善氏(シンガーソングライター)...

みんなのクラシックコンサート 新人演奏家募集

生涯学習センターでは、市民によるコンサート企画グループまるにえコンサートクラブ、東久留米市演奏家協会と協力し、未来を担う若き演奏家を発掘し、地域の皆さんにご紹介するとともに、若手の演奏家の方々がコンサートの経験を積み、演奏の場を広げていただくことを目的に「みんなのクラシックコンサート」を開催します。

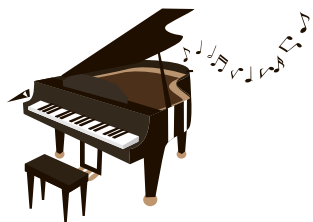
6年3月2日(土)午後2時開演(1時半開場) 予定場生涯学習センターホール 募集部門ピアノ・声楽・管楽器・弦楽器・打楽器 出演資格①東久留米市近郊に在住・在学で、30歳まで(声楽は35歳まで)の方②音楽大学、教育大学などで音楽を専攻とする学生、卒業生。または、同等の技量を持つ方③ピアノ・管弦打楽器はコンクール受賞歴など、実績のある場合のみ中高生も可 演奏時間13分以内 無料(交通費・楽器運搬費等は自己負担)...



同センターHP

金子三勇士と行く、ピアノ名曲の旅

6年3月31日(日)午後2時開演(1時半開場)生涯学習センターホール 出演者=金子三勇士氏 新進気鋭の人気若手ピアニスト、金子三勇士のリサイタル 先着500人 全席指定。3,800円 未就学児入場不可...



スポーツ

ニュースポーツデー (スポーツ推進委員運営)

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が盛りだくさん。6年2月18日(日)開催の「市民つなひき大会」の講習・練習もチーム単位でなく、1人からできます。

5年12月9日(土)午前10時～午後4時(入退場自由のため、都合のよい時間にどうぞ) 場スポーツセンター第1体育室 内容つなひき、ボッチャ、モルック、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、輪投げ、リングキャッチ他...



市HP

akiヨガレッスン

12月11日(月)・18日(月)午後5時半～6時半 場市民プラザホール(市役所1階) 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。男性もぜひご参加ください...

初滑りスキー

市スキー連盟では上・中級者を対象に「初滑りスキー」を行います。志賀高原でスキーを楽しみませんか。6年1月5日(金)午後8時市役所前集合、8時15分出発～8日(月)祝午後7時ごろ帰着...

東久留米新春ダンスパーティー

新年から社交ダンスを楽しみましょう。6年1月8日(月)祝午後0時半～3時50分 場スポーツセンター第一体育室 内容ワルツ、タンゴ、ルンバ、チャチャなどの社交ダンスを楽しみましょう。素敵なお披露(池田・日向組)があります...

第4回スポーツウエルネス 吹矢東久留米市民大会

6年1月26日(金)午前9時～午後1時 場スポーツセンター1階第1・第2武道場 内容種目▼6m▼8m▼10mの部で、個人戦は6ラウンド(3ラウンド連続2回)成績を採用 ※参加人数によりグループ変更の場合あり。日本スポーツウエルネス吹矢協会に加入している市民または団体所属の会員...

くらし

男女平等推進センター主催 <つながるカフェ>

毎月第2木曜日に、ひきこもりなどの生きづらさを抱えている女性向けの交流の場<つながるカフェ>を開催しています。参加者のみなさんと気軽におしゃべりを楽しむ回、読書会、講座などの回があります。12月14日(土)午後2時～3時半 場市役所7階704会議室...



申し込みフォーム

労働者向けセミナー 働く人のための労働保険・社会保険

労働保険(雇用・労災保険)や社会保険(健康保険・厚生年金)は働く人の生活に欠かすことのできないものです。労働者の方がこれらの制度を知らないと必要な給付を受けられず、不利益を被る可能性があります。本セミナーでは、労働保険や社会保険の最新の基礎知識について学びます。6年1月26日(金)・30日(火)いずれも午後6時半～8時半...



TOKYOはたらくネットHP

