



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6年4月1日現在) 人口116,445人(うち外国人2,681人) / 前月比38増 男56,420人 / 前月比5増 女60,025人 / 前月比33増 世帯数56,671 / 前月比166増

けんこうとイベント・講座は9面まで続きます

けんこう

お子さんの麻疹・風しん予防接種

麻疹(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。

第1期=令和5年4月1日~6年3月31日生まれの方 第2期=平成30年4月2日~31年4月1日生まれの方

带状疱疹予防接種(任意接種)費用を一部助成(償還払い)します

全額自己負担となっている带状疱疹ワクチン任意接種について、6年度も引き続き接種費用の一部助成(償還払い)を実施します。

※ワクチンはまれに重篤な副反応を引き起こすことがあります。予防接種の必要性や副反応を十分に理解し納得した上で接種してください。

記録が確認できる書類などの必要書類を添えて、健康課予防係(わくわく健康プラザ内)窓口、郵送(〒203-0033、滝山4-3-14)または市HPの申請フォームで、接種日から1年以内に申請を。



表 ワクチンの種類と助成金額

Table with 2 columns: 種類, 助成金額. Includes rows for 乾燥弱毒性生水痘ワクチン and 乾燥組換え带状疱疹ワクチン.

*助成は①・②のどちらか1種類のみ、生涯に1回のみ受けられます。

献血にご協力ください

4月16日(火)午前10時~11時半、午後1時~4時 市民プラザホール(市役所1階) 持本人確認書類



子ども相談

4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 対象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

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



わらべうたスマイル講座

4月17日(水)午前10時半~11時半 声を出すあそび わらべうたと育児の悩み相談

幼児のつどい

4月18日(木)が「はじめましての会」、25日(木)が「リトミック(4月お誕生日)」

ベビーマッサージ

5月10日(金)午前10時~10時半と10時50分~11時20分の2部制

飲み物他動きやすい服装で 5月1日(水)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

4月16日(火)・23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

囲碁教室

4月17日(水)午後3時から 囲碁のルールを学び、楽しもう

幼児のつどい

4月18日(木)が「新聞紙であそぼう、4月お誕生日会」、25日(木)が「科学あそび」

スポーツで元気

4月19日(金)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15分~11時45分が歩き始めのお子さん

演劇の日

4月24日(水)午後3時半~午後4時20分 シアターゲームや台本の読み合わせをやってみよう!

(11面へ続く)

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)

※混雑状況により受付時間が変更になる場合があります。

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。

4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)

4月29日=いくせ医院(新川町1-4-18、☎042・471・2304)

歯科

4月21日・28日・29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)

4月21日・29日=滝山病院(滝山4-1-18、☎042・473・3311)

4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

Large empty box for advertisements with a header and a note to contact the advertiser.

(12面から続く)

けやき児童館

大門町2-10-5 ☎042・474・6653



外観

おはなしの日

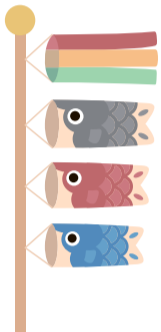
4月16日(火)午前11時～11時25分 絵本の読み聞かせや手遊びなど 乳幼児と保護者 申し込みおはなしの会 当日会場で

赤ちゃん広場

4月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 当日会場で

幼児のつどい

4月18日(木)が「それいけヒーローごっこ」、25日(木)が「4月生まれのお誕生日会とこいのぼり作り」、いずれも午前10時半～11時半 1～4歳児と保護者 当日会場で



ベビーマッサージ

4月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) 他 動きやすい服装で 4月17日(水)午前9時から電話または来館で

リラクゼーションヨガ

5月13日(月)午前10時半～11時 ども連れで参加できるヨガ 乳幼児と保護者 10組 師 aki氏 持 長めのタオル、飲み物 妊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 4月26日(金)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

ぴよぴよママの会

4月17日(水)午前10時～11時半 体重測定、育児相談 0歳児と保護者 師 助産師 持 バスタオル、母子健康手帳 当日会場で

おはなしの日

4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 師 水曜おはなし会 当日会場で

幼児のつどい

4月18日(木)が「ふれあい遊び・4月誕生日会」、25日(木)が「お外遊び」、いずれも午前10時半～11時10分 1～4歳児と保護者 当日会場で

交通安全・防犯教育の日

4月27日(土)午後3時半から 新学期を迎える交通安全と防犯のお話 利用者全員 当日会場で



子育て

こども家庭センター(滝山ひろば)

わくわく健康プラザ2階 ☎042・420・6743



交流室

十小なかよし広場

4月19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 当日会場で

わくわく赤ちゃん広場

5月8日(水)が「ねんねの会」0～6カ月児と保護者、22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 親子の触れ合い遊び、体重測定、情報交換 各10組 師 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) 4月23日(火)午前10時から電話または同センターで

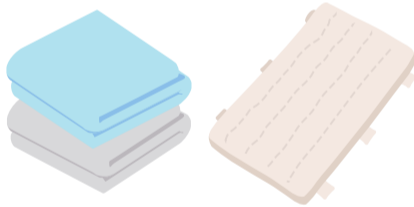
手作り布おもちゃの会

5月7日(火)・21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 他 材料は1セット無料で用意 4月23日(火)午前10時から電話または同センターで



子育て講座「おやこあそび」

5月31日(金)午前10時からと午前11時からの2回 わくわく健康プラザプレイルーム内 シーツブランコ、マット山など 市内在住の0歳児親子(首が座ったお子さん) 師 丸田加奈氏(作業療法士) 無料 持 バスタオル・飲み物 動きやすい服装で 4月30日(火)午前10時から電話または同センターへ



地域子育てひろば上の原

上の原1-2-44 ☎042・420・9011



幼児室

六小なかよし広場

4月16日(火)午前10時～11時半 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 乳幼児と保護者 持 スリッパ 徒歩か自転車で来場を 当日会場で

久留米中なかよし広場

4月18日(水)午前10時～11時半 久留米中学校会議室内 お子さんと遊びながら育児の情報交換 乳幼児と保護者 持 スリッパ 徒歩か自転車で来場を これまで小山小で開催していたなかよし広場は、校舎改修工事のため、6年度は久留米中学校で開催します 当日会場で

上の原赤ちゃん広場

5月10日(金)が「ねんねの会」0～6カ月児と保護者、24日(金)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 親子の触れ合い遊び、ねんねの会は助産師、はいはいの会は栄養士による相談、体重測定 他 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) 4月26日(金)午前10時から電話または同ひろば上の原で

ちびっこ育児 おしゃべり広場

5月14日(火)午前10時～11時半 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 1～2歳児の保護者 8人 他 お子さんの保育あり(要予約) 4月23日(火)午前10時から電話または同ひろば上の原で

「産後ケア事業」を利用してみませんか



市印

産後ケア事業とは、出産後のお母さんと赤ちゃん(生後6カ月未満)のための支援サービスです。育児への不安や悩みを解消したいときや、「ちょっと休みたい」と思ったときにご利用できます。

利用には事前に申請が必要です。費用や申請方法など、詳細はお問い合わせいただくか、市印をご覧ください。

問こども家庭センター母子支援係 ☎042・420・6742

利用できるサービス

4月から新たにショートステイ(宿泊型)・デイサービス(1日型)・アウトリーチ(訪問型)の3つのサービスが利用できるようになりました。



デイサービス(集団型) 「新米ママと赤ちゃんの会」

同じ月齢の赤ちゃんを育てる初産婦さんたちが集まってお話ししたり、助産師から育児のアドバイスを受けられます。

new

ショートステイ(宿泊型)・デイサービス(1日型)

産後ケア施設に宿泊または日帰りで通することで、母子の健康チェックやお母さんの休養・育児のサポートを受けられます。食事つきです。

new

アウトリーチ(訪問型)

助産師が自宅に訪問することで、出産後の心身に関する相談や育児相談を受けられます。

まろにえびよびよこんさーと

ベビーカーのまま入れて、大人から子どもまでいっしょに楽しめるコンサートです。

5月19日(日)午後2時開演(1時半開場) 生涯学習センターホール(フラット) 内 かわいい楽器「サククス」、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するよ。みんなでコンサートをたのしもう。チケット購入の方を対象に午後1時から手作り楽器ワークショップを実施します。作った楽器はコンサートにて使用いただけます。▼演奏=プラス エクシード トウキョウ [toLeisure Ensemble] (サククス=福井健太氏、パーカッション=田中綾氏、ピアノ=山田純子氏) ▼司会・うた=城倉かほる氏 定先着200人 費1,000円(0歳~小学生500円)、全席自由席 空のペットボトル(ワークショップ参加者のみ) 注 午後1時からワークショップは要事前申込 申 4月15日(月)から電話または同センター窓口で(インターネット販売あり) 同センター ☎042・473・7811 (第4月曜日を除く午前9時~午後9時)



図書館

大人が楽しむおはなし会

滝山おはなしの会のメンバーが、大人でも楽しめる童話や昔話などを語ります。併せて、関連する資料を展示します。

5月19日(日)午後2時~3時半 西部地域センター3階第2・3講習室 中学生以上 定先着40人 車での来場不可 長時間の会となるため、お子さんの同伴はご遠慮ください 申 4月15日(月)~5月18日(土)に電話または滝山図書館カウンターで(休館日を除く) 同館 ☎042・471・7216

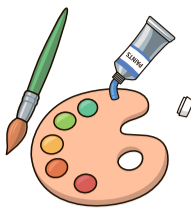
文化

だれでもアート講座~こどももおとなも、みんなアーティスト!

三原色の絵の具を使い、色を流したり、弾いたり、スタンプしたり。偶然できた色かたちの好きな部分を額縁に入れて世界でただ一つの作品を創ります。自分の創った作品は生涯学習センターロビーに展示できます。

5月18日(土) ①午前10時半~正午 ②午後2時~3時半(作品展示期間=5月18日(土)制作後~25日(土)午後5時) 生涯学習センター創作室 定各先着12人 師手島まゆ子氏(アートワークショップ講師) 費参加費800円 持エプロン、持ち帰り用の袋 他 未就学のお子さんは保護者と一緒にご参加ください 作品展示は任意です。展示作品は6月2日(日)までに引き取りをお願いします 申 4月15日(月)午前9時から電話(☎042・473・7811)ま

たは同センター窓口へ 同センター(第4月曜日を除く午前9時~午後9時)



まろにえ祭り 出店・出演者募集

東日本大震災後、毎年行っている復興支援チャリティイベント「まろにえ祭り」では、生涯学習センター全館でさまざまな催しを行い、売上の一部を義援金として被災地へ寄付を行っています。祭りを盛り上げる出店・出演希望の方を募集します。

7月21日(日)午前10時~午後3時(予定) 生涯学習センター 内 募集部門=①一般出店(物販・飲食) ②子ども向け出店(ワークショップ・遊びブース等) ③パフォーマンス(出演) ▼出店・出演参加資格=市内、または市近郊で活動を行っている団体・個人・商店・企業など 費入場料無料。物品販売価格やイベント参加費用は当日各ブースにて表示 詳細は同センターで配布する募集要項をご確認ください(同センター 申でも閲覧可) 申 4月27日(土)午前10時から生涯学習センター学習室1・2で参加希望者向け事前説明会を実施 申 5月13日(月)までに(必着)、応募用紙に必要事項を記入の上、郵送(〒203-0054、中央町2-6-23、生涯学習センター宛て)、FAX(042・473・7675)または直接同センターへ 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 申



12人のヴァイオリニストコンサート2024

女性ヴァイオリニストグループ「12人のヴァイオリニスト」によるコンサートです。

8月10日(土)午後2時開演(1時半開場) 生涯学習センターホール 内 ▼出演=12人のヴァイオリニスト、近藤亜紀氏(ピアノ) 定先着500人 費4,400円(全席指定) 未就学児の入場不可 申 4月19日(金)から電話または同センター窓口へ(インターネット販売あり) 同センター ☎042・473・7811(第4月曜日を除く午前9時~午後9時)



スポーツ

第103回ソフトテニス市民大会

5月3日(金) 祝午前8時半受け付け(予備日5月5日) 市立テニスコート(西中) 内 一般の部(男子の部、女子の部)、壮年の部(45歳以上の男性)、壮年ミックスの部(男性70歳以上、女性60歳以上・個人申込、浮動ペア) 対原則市内在住・在勤・在学・在クラブの方 費1チーム1,000円、個人申込500円 市ソフトテニス連盟主催 申 4月20日(土)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1-19-13、鳩山久男宛て郵送または電話で 同連盟・鳩山 ☎042・478・1317

ターゲット・バードゴルフ初心者教室

シニアの健康維持・体力の増進に最適なスポーツです。

5月8日(水)・14日(水)・21日(水)いずれも午前9時半~11時半(予備日5月29日(水)) 滝山球場 内 ミニゴルフ 対市内在住者・在勤で60歳以上の健康な方 師市ターゲット・バードゴルフ協会 費参加費100円(保険料・当日集金) 他 ▼用具の貸し出しあり ▼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22日(月)午前10時~26日(金)午後5時に市体育協会 申または郵送で。郵送の場合、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 市体育協会事務局 ☎042・470・2722、市ターゲット・バードゴルフ協会・坂田 ☎042・473・5245

シニアヨーガ

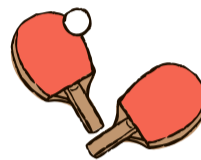
シニアの方、初心者の方向けのヨーガ教室。65歳以上・男性も大歓迎です。

5月10日(金)・24日(金)午前10時~11時 南部地域センター2階和室1・2 定先着8人 師AZUSA氏(IHTA認定シニアヨガインストラクター) 費

700円(当日払い) 持ヨガマット・飲み物・厚手のバスタオル・汗拭きタオル 他動きやすい服装で 申 4月16日(火)午前10時から電話(☎042・451・2021)または同地域センター窓口で 同センター

第22回東久留米市オープン女子ダブルス卓球大会

5月19日(日)午前9時半から(9時受け付け) 場スポーツセンター 内 種目=A(合計年齢119歳まで)・B(合計年齢120歳以上) ※年齢は4月1日時点での満年齢。 費1組2,000円(当日集金) 申 4月20日(土)までに(必着)、申込用紙を〒203-0043、下里5-15-28、石塚陽子宛て郵送を。申し込み用紙が必要な方はお問い合わせください 市卓球連盟・木村 ☎042・474・8448、石塚 ☎080・6626・3914



ジュニアバレーボール教室

パス・スパイク・レシーブ・サーブを打ってみよう。

毎週土曜日午後1時半~3時半 第二小学校体育館(変更の場合あり) 対市内在住・在学の小学生4年生~中学生 定先着30人 師市バレーボール連盟 持飲み物・タオル・体育館履き 申 同連盟・山川 ☎042・471・9365



若者を狙う投資用マンションの強引な勧誘に注意!

Q. 副収入になると友人から勧められ、ファミレスで不動産業者から話を聞いた。「マンションを購入すれば、家賃収入で住宅ローンが返せる」「売れば売却益が出る」としつこく勧められて、頭金なしで4,000万円のマンションを契約した。よく考えると大きなローンを抱えることになり、説明通りに返済できると思えない。業者の説明、やり方がおかしいと思う。解約できるか?

A. 一時減少していた投資用マンションの相談が最近また増えています。「メリットだけを強調しデメリットについてきちんと説明されなかった」「断っても何度も電話が来る」「断ったら帰してもらえず脅しを受けた」などの苦情が寄せられています。マンションへの投資はリスクがあり、必ず儲かるわけではありません。販売業者のセールストークを鵜呑みにしてはいけ

ません。家賃保証があるのでローンを組んでも返済できると説明されますが、長い返済期間中、確実に家賃収入が入るとは限りませんし、税金や修理代などの負担も生じます。購入を決める前に、物件を見たか、適正な価格か、家賃収入が入らないリスク、オーナーにかかる負担などについてよく検討する必要があります。

宅地建物取引業者が売主で、事業所以外での契約や契約から8日以内などの条件を満たせば、クーリングオフができる可能性があります。しかし条件に当てはまらないケースが多く、解約は簡単ではありませんし、解約できるとしても違約金が発生します。事業者に会ってしまうと断れなくなる事が多いようです。契約するつもりがなければきっぱりと断りましょう。なお、宅建業法では断った人への再勧誘が禁止されています。困ったときには消費者センターに相談してください。

《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(年末年始を除く)=消費者ホットライン ☎188

くらし

南部地域センターの施設開放日

南部地域センターと、ひばりが丘地区センターの全設備と備品を、実際に見て使っていただく見学&体験会を開催します。イベント企画&講座の持込相談会も実施します。

日 5月4日(土)祝午前9時~午後3時
場 南部地域センター 南部地域センター ☎042・451・2021



南部地域センター

男女共同参画に関する出前講座

男女平等推進センターでは、市民の皆さんに「男女共同参画」についての正しい理解と認識を深めてもらうため、学習会や研修会に講師を派遣する「出前講座」を実施します。

内▼講座テーマ=①「男女共同参画って何?」②「防災と男女共同参画」③「女性と子どもを暴力から守る」④「ワーク・ライフ・バランス」▼対象講座=参加者10人以上で、7年2月28日(金)までに開催するもの 定 先着3講座程度を予定(1グループ1回まで) 他 詳細は市HPをご覧ください 申 10月31日(休)までに電話、☎または直接同センターへ 同センター ☎042・472・0061、☎(fifty2@city.higashikurume.lg.jp) 市HP



市HP

スマホ講座

生涯学習センター ☎042・473・7811 (第4月曜日を除く午前9時~午後9時)

スマートフォンの基本操作から、行政サービスの利用など(応用講座のみ)まで分かりやすく学んでいただけます。



日 時間はいずれも午前10時~正午と午後1時半~3時半の2回開催
▼基本講座=5月13日(月)
▼応用講座=5月14日(火)

場 生涯学習センター集会学習室1・2

対 60歳以上のスマホ初心者の方
定 各回25人(応募多数の場合は抽選)

師 スマートフォンアドバイザー

費 無料

持 ご自身のスマホ(お持ちの方) ※貸し出しあり。

注 希望日時は第二希望までお申し込みください

申 4月30日(火)までに(消印有効)、1人1枚の往復はがきに「スマホ基本講座」・希望される講座と時間(第一希望、第二希望)・郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号・スマートフォン持参の有無(返信用にも住所・氏名)を記入の上、〒203-0054、中央町2-6-23、生涯学習センター宛て郵送を。同センターHPからも申込可

多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

大人向けプラネタリウム「赤道上で見る星空」

文化やアートなどさまざまな視点から星空を語るプログラムです。東京で見える星空を眺めた後に、地球を南下しましょう。日本からは見えない、赤道付近の国々で見える星空をご紹介します。

日 4月24日(水)午後1時10分~1時55分
場 多摩六都科学館 対 中学生以上の方 定 先着234人 費 観覧券(展示室+プラネタリウム1回)1,040円(中学生・高校生420円) 注 小学生以下は入場不可 申 当日開館時から同館インフォメーションにて観覧券を販売 同館 ☎042・469・6100



市のことで困ったら「暮らしの便利帳」が便利です

☎秘書広報課広報係 ☎042・470・7708



行政サービスや市役所で行う手続き、各公共施設の案内など、日々の生活に役立つ情報の確認には、「東久留米市暮らしの便利帳2023/2024年度版」が便利です。

同冊子は、令和5年6月~7月に市内全戸に配布している他、新しく転入した方には転入時にお渡ししています。いつでもどこでも読める電子書籍版もありますので、ご活用ください。



電子書籍版は市HPトップページのここからアクセス!



行政情報アプリ「マチイロ」でも「広報ひがくるめ」をご覧になれます

スマートフォンなどで同アプリを取得して「お住まいの地域」で「東京都東久留米市」を登録の上、ご利用ください。

注 通信料は利用者の負担になります
☎秘書広報課広報係 ☎042・470・7708



マチイロ