東久留米市プロモーション動画

市公式X

市公式Facebook

市公式動画チャンネル

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6年5月1日現在〉　人口116,520人（うち外国人2,718人）／前月比75増　男56,450人／前月比30増　女60,070人／前月比45増　世帯数56,778／前月比107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

乳がん検診無料クーポン券の送付

がん検診の受診促進、がんの早期発見を目的として、４月20日（国指定の基準日）時点で東久留米市に住民登録のある対象者に、乳がん検診の無料クーポン券を郵送します。
発送時期 5月下旬 対昭和58年４月２日～59年４月１日生まれの女性の方 注申し込み方法などは、広報６年６月１日号でお知らせします 問健康課特定健診係☎042・477・0013

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。６年度の対象者および個別通知の発送時期は次のとおりです。
対▼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 他第１期分は１歳の誕生月に発送します。第２期分は４月上旬に発送済みです。対象者で通知が届かない場合は健康課予防係まで 問同係☎042・477・0030

子ども相談

日 5月22日㈬午前９時半～午後３時 場わ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 申問電話で健康課保健サービス係☎042・477・0022へ

食事・健康相談

生活習慣病の予防や、普段の生活をより健康的に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。
日 6月７日㈮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 内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 持健康診断の結果表、食事記録など 申市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 問同係

市HP

らくらく離乳食

離乳の開始から１歳ぐらいまでの離乳食の進め方をお伝えします。
日 6月12日㈬午後１時～３時 場わくわく健康プラザ 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 持申し込み時に確認してください 他対象児の保育あり 申 5月15日㈬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

市HP

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。
日 コースはいずれも全８回。６月21日～８月９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） 対市内在住のおおむね65歳以上で、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 定各先着15人（これまで同教室に参加したことがない方を優先） 持タオル、室内履き、飲み物 他動きやすい服装で 申 5月15日㈬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 問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
日 内 5月16日㈭が「みんなで植えよう！畑活動」、23日㈭が「センサリーあそび（５月お誕生日会）」、30日㈭が「えいごであそぼう」、いずれも午前10時半～11時半 師30日が會田氏（ハッピーポケット） 対１～４歳児と保護者 申当日会場で

■ファミサタ
日 5月25日㈯午前10時～11時半 内平均台、すべり台、マット、トランポリンなどであそべます 対乳幼児親子 他動きやすい服装で 申当日会場で

■ヨーヨー教室
日 5月25日㈯午後２時半～３時半 対小学生 師上村哲弘氏 申当日会場で

■リトミック
日 対 5月27日㈪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 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 申 5月20日㈪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

■幼児のつどい
日 内 5月16日㈭が「小麦粉粘土遊び」、23日㈭が「運動あそび」、30日㈭が「絵本あそび、５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 申当日会場で

■おはなし会
日 5月21日㈫・28日㈫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 申当日会場で

■演劇の日
日 5月22日㈬午後３時半～４時20分 内シアターゲームや台本の読み合わせをやってみよう！ 対小学生 申当日会場で

（７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
※薬の処方は最低限の日数です。受診時は必ず事前に電話でご連絡ください。
5月19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）
5月26日＝はぎわらクリニック
（上の原１－４－11－103、☎042・471・2628）

歯科
5月19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）
5月19日＝滝山病院（滝山４－１－18、☎042・473・3311）
5月26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）

■スポーツで元気
日対 5月24日㈮①午前10時半～11時がハイハイまでのお子さん②11時15分～11時45分が歩き始めのお子さん③午後2時半～3時が年少年代④3時10分～3時40分、3時50分～4時20分が小学生以上他動きやすい服装で申当日会場で

■防災教育の日
日 5月26日㈰午後3時から内避難訓練対来館者全員申当日会場で

けやき児童館
大門町2-10-5　☎042・474・6653

■幼児のつどい
日内 5月16日㈭が「雨となかよし工作」、23日㈭が「けやきシティ」、30日㈭が「5月生まれのお誕生日会と運動あそび」、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で

■リトミック講座
日対 5月17日㈮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）申当日会場で

■おはなしの日
日 5月21日㈫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師みくりおはなしの会申当日会場で

■リラクゼーションヨガ
日 6月3日㈪午前10時半～11時内こども連れで参加できるヨガ対乳幼児と保護者定10組師aki氏持長めのタオル、飲み物注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申5月20日㈪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

■幼児のつどい
日内 5月16日㈭が「運動遊び」、23日㈭が「スタンプ遊び、5月の誕生日会」、30日㈭が「ふれあい科学遊び」、いずれも午前10時半～11時10分対1～4歳児と保護者申当日会場で

■わらべうたで子育て
日 5月28日㈫午前10時半～11時半内わらべうたと子育ての話対0歳児と保護者定8組師原悠子氏申5月21日㈫午前10時から電話または来館で

■お口のケア
日 6月7日㈮午前10時半～11時半内歯科衛生士による赤ちゃんのお口のケア対歯が生え始めた0歳～1歳2カ月程度の乳児と保護者定10組持タオル申6月1日㈯午前10時から電話または来館で

■親子でふれあいリトミック
日対 6月11日㈫午前10時半～11時が首が据わった乳児と保護者、午前11時15分～11時45分が歩き始めている未就園児と保護者内音に合わせて心と体を動かそう定各15組師千葉理恵子氏持飲み物、汗拭きタオル他動きやすい服装で申6月4日㈫午前10時から電話で

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

■十小なかよし広場
日 5月17日㈮午前10時～11時半場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対乳幼児と保護者注徒歩か自転車で来場を申当日会場で

■手作り布おもちゃの会
日 6月4日㈫・18日㈫いずれも午前10時～11時半場同センター地域活動室内オリジナルの布おもちゃ作り対0歳児と保護者定各6組持縫い針、はさみ他材料は1セット無料で用意申5月21日㈫午前10時から電話または同センターで

■つながろう！ふたごちゃん親子「さくらんぼの会」
日 6月22日㈯午前10時～11時半場同センター2階会議室（保育は地域活動室）内多胎児保護者の交流、相談、講師のお話、情報交換対市内在住で、多胎児の0歳～就学前親子と多胎児妊婦定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3歳未満は移動経費補助の対象事業になります申5月23日㈭午前10時から電話または同センターで

地域子育てひろば上の原
上の原1-2-44　☎042・420・9011

■六小なかよし広場
日 5月21日㈫午前10時～11時半場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で

■ちびっこ育児おしゃべり広場
日 6月4日㈫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5月21日㈫午前10時から電話または同ひろば上の原で

■久留米中なかよし広場
日 5月23日㈭午前10時～11時半場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で

■上の原赤ちゃん広場
日対 6月7日㈮が「ねんねの会」0～6カ月児と保護者、21日㈮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、助産師、栄養士による相談、体重測定他定各10組持バスタオル他きょうだいの保育あり（各回先着3人）申5月31日㈮午前10時から電話または同ひろば上の原で

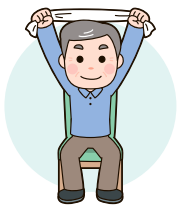
図書館

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、こ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9日㈰午前10時～11時半場中央図書館1階北開架室対18歳以上の方定先着20人師同館職員持筆記用具他昨年度と同じ内容です申5月15日㈬～6月8日㈯（休館日を除く）に電話または直接同館カウンターで問同館☎042・475・4646

読書会「護られなかった者たちへ」
読書会で本の意見や感想を話し合いませんか。今回は中山七里著「護られなかった者たちへ」を取り上げます。
日 6月16日㈰午後2時～4時場滝山図書館多目的室対中学生以上定先着10人注車での来場不可申5月15日㈬～6月15日㈯（休館日を除く）に電話または直接同館カウンターで問同館☎042・471・7216

文化

60歳からの音楽で「脳トレ体操」
ストレッチ＆リズムに合わせて脳トレ体操。ピアノに合わせてパタカラ体操。認知症予防運動（コグニサイズ）で脳をきたえましょう。
日 5月27日㈪午前10時15分～11時半場南部地域センター2階講習室1定先着10人師国立音大出身の先生・音楽健康指導士（個別の指導を受けられます）費1,000円持飲み物・タオル他動きやすい服装・スニーカーで申5月16日㈭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・451・2021



第2回　なごえりコンサート
昭和の名曲を通じて活躍中のフォーク歌手「和／NAGOMI」氏とフリーアナウンサーの「絵里」氏による歌とトークのショーをたっぷりとお楽しみください。
日 6月9日㈰午後1時半開演（1時開場）場西部地域センター3階多目的ホール内▼リクエストに応えて！懐かしのフォークソング！▼協力＝なごえり♪（和／NAGOMI氏、絵里氏）定先着120人（要予約）費800円申5月16日㈭午前10時から直接同センター窓口で問同センター☎042・471・7210

保育付き家庭教育講座「初めて学ぶパーソナルカラー」
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。
日全4回。6月10日・17日、7月1日・8日の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＝「コラージュ作成」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、ファッション誌他▼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5月15日㈬～30日㈭に、市文化協会HP、電話（第4月曜日を除く平日の午前9時～午後5時）またはFAXで同協会へ。FAXの場合は講座名・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）または✉（office@h-bunnka.or.jp）

同協会HP

健康食品の摂取に気を付けましょう

Q．健康食品で、健康被害が出ていますが、摂取する際の注意点を教えてください。

A．一般的に健康食品は健康に良いことをうたった食品全般を指します。それらは機能表示に関する国の制度によって「保健機能食品」と「その他の健康食品」に分けられます。保健機能食品は「特定保健用食品（トクホ）」「栄養機能食品」「機能性表示食品」の3種類があります。保健機能食品については機能性表示の根拠があります。表示された機能が期待できるか否かは、誰がどのように利用するかが大きく影響します。病気の治療や改善を目的に健康食品を摂取することはやめ、過大な期待をせず、健康食品は補助的なものとして利用しましょう。現在服用している医薬品がある場合は、かかりつけ医や薬剤師に確認の上、健康食品摂取の目安量を守り、使用した記録を残しておくと良いでしょう。高齢者や基礎疾患を持っている人は、健康被害を受けやすいので特に注意が必要です。健康食品の広告や利用者の体験談などに惑わされないように、体調に異変を感じたら、すぐに摂取をやめて商品やパッケージを持って医療機関を受診しましょう。

《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（年末年始を除く）＝消費者ホットライン☎188

プラザ フリーピアノ 演奏者募集

小学生から高校生まで、フリーピアノにLet's try！親子・お友だち同士での連弾も大歓迎です。

日6月29日㈯午後2時～3時場市役所1階屋内ひろば内演奏時間＝1人（1組）10分～15分対小学生～高校生相当（お子さんと一緒に連弾される保護者は年齢不問）定4～5人（組）（応募多数の場合は抽選）注弾き語り、他の楽器との合奏不可申5月16日㈭午後1時から電話または直接同プラザ窓口で問同プラザ☎042・470・7813

スポーツ

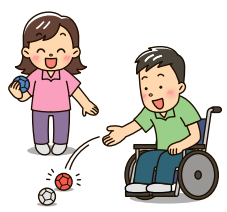
出前ニュースポーツデー（スポーツ推進委員運営）

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5月25日㈯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ボッチャ、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人での参加可申当日会場で問生涯学習課☎042・470・7784

第3回ボッチャくるめカップ 参加チーム募集

日6月22日㈯午後1時から（午後0時半～0時50分受け付け）場スポーツセンター対市内在住・在勤・在学またはスポーツセンターを利用している方で原則3人以上5人以内で構成されたチーム定先着24チーム費参加費1人100円（障がい者手帳をお持ちの方は無料）持室内履き、飲み物など他▼当日の午前中にボッチャ体験会を開催します（ボッチャ未経験の方は必ず参加、詳細は市HPをご覧ください）▼車いす、ランプ、マイボールの使用可▼5月25日㈯の出前ニュースポーツデー、6月8日㈯のニュースポーツデーで練習可申6月10日㈪までに、市HPの申し込みフォームまたは申込用紙に必要事項を記入の上、提出を。申込用紙による提出の場合、✉(shogaigakushu@city.higashikurume.lg.jp)、または直接生涯学習課窓口（市役所6階）へ持参を問同課☎042・470・7784



市HP

くらし

男女平等推進センター〈シネマdeおしゃべり〉

映画と上映後の「おしゃべりタイム」を通じて、一人ひとりが尊重される生き方を考えます。

日5月30日㈭①午前10時～午後0時半②午後1時半～4時場東部地域センター講習室内▼上映作品＝①「ビリーブ」②「マダム・イン・ニューヨーク」▼映画紹介＝①“RBG”の愛称で親しまれ、アメリカ中から尊敬を集める合衆国最高裁判所女性判事ルース・ベイダー・ギンズバーグの若き日の物語を描いた伝記ドラマ。監督はミミ・レダー氏、2018年公開、上映時間120分②夫と子供に尽くすことが務めだと信じているインドのごく普通の主婦シャシが、あることをきっかけに、コンプレックスを克服し、ひとりの女性としての自信と誇りを取り戻していく、インド発の爽やかな感動シネマ。監督はガウリ・シンデー氏、2012年公開、上映時間134分定先着各25人他②のみ2歳から未就学児の保育あり（定員5人、先着順。5月17日㈮午後5時までに要申し込み）申5月13日㈪午前9時から申し込みフォームまたは電話で同センター（☎042・472・0061）へ問同センター

申し込みフォーム

暮らしの中のアサーティブ ～さわやかな自己表現法を知ろう～

日常生活で、家族や友人、職場の人などに、自分の気持ちを言葉で伝えられているでしょうか？アサーティブ・トレーニングで、自分も相手も大切にするコミュニケーションを身につけていきませんか。基本的な考え方を学び、実例を取り上げながら、自分らしく適切な表現を探していくための講座です。

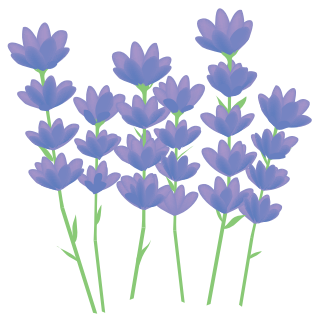
日全3回。6月6日・13日・20日、いずれも木曜日午後1時半～3時半場市役所7階701会議室対なんとなく生きづらさを抱えている女性で全3回参加可能な方定先着15人（要申し込み）師花﨑晶氏、小柳茂子氏（いずれも公認心理師、㈲フェミニストセラピィ“なかま”所属）申5月15日㈬午前9時から申し込みフォームまたは電話（☎042・472・0061）で男女平等推進センターへ問同センター

申し込みフォーム

おしえて！消防士さん ～みんなで学ぼう防災のこと～

防災を身近に体感できるイベントです。はしご車に乗ることもできます。

日6月2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対未就学児～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士持タオル、飲み物注雨天、有事の際は内容が変更となります他動きやすい服装で申5月16日㈭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



第53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
※6月8日㈯・9日㈰は電話問い合わせ可。）

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19日㈯～11月24日㈰、生涯学習センター他（下表参照）

対市内で活動する団体および市内在住・在勤・在学の方

注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

申6月3日㈪～14日㈮に（必着）、市文化協会HP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HPまたは同協会窓口で取得可）に必要事項を記入の上、提出を。申込書による提出の場合、郵送（〒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）、✉(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）

日　程	名　称
10月19日㈯	オープニング式典　特別公演
20日㈰	バレエ＆ダンスの集い
21日㈪	謡曲の集い
26日㈯	エンターテイナーの集い
27日㈰	邦楽の集い
11月2日㈯	歌謡の集い
3日㈰・祝	太鼓と阿波踊りの集い
4日㈪・休	吟剣詩舞の集い
	民謡の集い
9日㈯	舞踊の集い
	民舞の集い
10日㈰	交響楽の集い
	オペラソリストの集い
13日㈬	いきいき演芸大会
14日㈭	
16日㈯	大正琴演奏会
17日㈰	ハワイアン＆フラダンスの集い
23日㈯・祝	音楽の集い
24日㈰	コーラスの集い

催事部門

日　程	名　称	会　場
10月19日㈯	囲碁大会	生涯学習センター
	市民お茶会	
11月4日㈪・休	社交ダンスの集い	スポーツセンター
16日㈯	映画の集い	生涯学習センター
	論語の集い	
17日㈰	朗読の集い	成美教育文化会館ホール

市文化協会HP

展示部門（会場はいずれも生涯学習センター）

日　程	会場・種目
10月19日㈯・20日㈰	【ロビー】華道展
10月22日㈫～27日㈰	【学習室】書道展・ペン習字展・篆刻展
10月30日㈬～11月4日㈪・休	【学習室】美術展
11月6日㈬～10日㈰	【学習室】手工芸・盆栽・絵てがみ・高崎市文化協会榛名支部作品展
	【創作室】陶芸展
	【ロビー】社会を明るくする運動ポスター・書道展
11月12日㈫～17日㈰	【ロビー】写真展Ⅰ
11月19日㈫～24日㈰	【ロビー】写真展Ⅱ

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