



東久留米市プロモーション動画

市公式X



市公式動画チャンネル



市公式Facebook



市LINE公式アカウント



↓ 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10月1日現在) 人口116,353人(うち外国人2,805人) / 前月比5増 男56,339人 / 前月比11減 女60,014人 / 前月比16増 世帯数56,853 / 前月比23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

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年度は次の対象者へ個別通知を発送します。
【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
【問】同係 ☎042・477・0030

子ども相談

【日】10月23日(水)午前9時半~午後3時
【場】わくわく健康プラザ
【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受け
【対】幼児と保護者
【問】電話で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022

若さを保つ! 元気食教室~フレイル予防・低栄養予防のために~

元気が出る食べ方のコツを、具体的な料理方法なども含めて栄養士が分かりやすく紹介します。
【日】全2回。11月11日(月)・25日(月)のいずれも午前10時~11時45分(2日とも参加できる方に限る)、11日は握力測定などのため9時45分から受付開始
【場】東部地域センター
【内】簡単で栄

養のある食事や料理方法についての講義など
【市】市内在住の65歳以上で、医師から食事制限の指示が出ていない方(初回の方優先)
【定】先着12人
【日】10月15日(火)午前9時から電話で介護福祉課地域ケア係 ☎042・470・7777(内線2501~2503)へ
【問】同係

ロコモティブシンドローム予防 運動実践講座

片脚立ちで靴下がはけない方は、ロコモ予備軍かもしれません。ロコモティブシンドローム(運動器症候群。略称:ロコモ)とは、運動器(骨・筋肉など)の機能が衰えて、「立つ」「歩く」などの動作が困難になることです。40代を過ぎたころから始まるといわれ、若いうちからの予防が大切です。講演会に引き続き、第2弾の今回は、ロコモ予防のための簡単な運動の実践やロコモ度テストを行います。今のご自身の状態を知り、自分にあった運動を取り入れていきましょう。
【日】11月13日(水)午前10時~正午(9時35分受け付け開始)
【場】わくわく健康プラザ
【対】市民の方
【定】先着20人程度
※初回参加の方が優先で、2回目以降の方はキャンセル待ちとなります
【師】健康運動指導士
【費】無料
【持】筆記用具、飲み物、細長いタオル
【注】足腰に痛みがある方はご遠慮いただく場合があります
【他】動きやすい靴と服装で
【日】10月15日(火)から市
【申】申し込みフォームまたは電話で
【問】健康課保健サービス係 ☎042・477・0022

【日】11月13日(水)午前10時~正午(9時35分受け付け開始)
【場】わくわく健康プラザ
【対】市民の方
【定】先着20人程度
※初回参加の方が優先で、2回目以降の方はキャンセル待ちとなります
【師】健康運動指導士
【費】無料
【持】筆記用具、飲み物、細長いタオル
【注】足腰に痛みがある方はご遠慮いただく場合があります
【他】動きやすい靴と服装で
【日】10月15日(火)から市
【申】申し込みフォームまたは電話で
【問】健康課保健サービス係 ☎042・477・0022



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】10月17日(木)が「親子ヨガ」、24日(木)が「ハロウィンパーティー、10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
【他】17日は動きやすい服装と親子ともに裸足でご参加をお願いします
【申】当日会場
■0ちゃんタイム
【日】10月25日(金)午前10時半~11時半
【内】赤ちゃんの心地よいだっこの仕方とだっこひもの使い方、後半は保護者同士の情報交換など
【師】川端亜由美氏
【対】0歳児と保護者
【申】当日会場
■リトミック
【日】10月28日(月)午前10時半~11時
【場】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
【日】10月21日(月)午前10時から電話または来館で
■ベビーマッサージ
【日】11月8日(金)午前10時~10時半と午前10時50分~11時20分の2部制
【対】首が据わった9カ月までのお子さん
【定】各8組
【師】鈴木あゆみ氏
【持】バスタオル、飲み物、着替えおむつなど
【他】動きやすい服装で
【日】10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
■囲碁教室
【日】10月16日(水)午後3時から
【内】囲碁のルールを学び、楽しもう!!
【対】小学生
【師】富村榮治郎氏
【申】当日会場
■幼児のつどい
【日】10月17日(木)が「さかなつりあそび」、24日(木)が「ハロウィンパーティーと10月お誕生日会」、いずれも午前10時半から
【対】1~4歳児と保護者
【申】当日会場
■おはなし会
【日】10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
【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
■演劇の日
【日】10月23日(水)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してみよう!
【対】小学生
【申】当日会場
■スポーツで元気
【日】10月25日(金)午前10時半~11時
【場】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分が歩き始めのお子さん、午後2時半~3時が青少年代、午後3時10分~3時40分、午後3時50分~4時20分が小学生以上
【他】動きやすい服装で、小学生以上は室内履き
【申】当日会場

(7面へ続く)



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)
※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。
10月20日=福山内科クリニック(新川町1-9-22、☎042・470・9177)
10月27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
10月20日・27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)
10月20日=前田病院(中央町5-13-34、☎042・473・2133)
10月27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時半、受付は10時20分まで)
=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



図書館

歩いてたどる東久留米の身近な自然「東久留米の名木」

東久留米の名木百選のゆかりを聞き、名木や周辺の史跡を訪ねて、自然とふれあいながら散策します。
11月17日(日)午後1時半～4時半 場 東部地域センター1階講習室および宝泉寺周辺 対 18歳以上 定 先着20人 師 豊福正己氏(東久留米自然ふれあいボランティア) 備 動きやすい服装で 申 10月15日(火)～11月16日(土)に電話または東部図書館カウンターで(休館日を除く) 問 同館 ☎042・470・8022

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。
11月24日(日)午後2時～3時半 場 西部地域センター3階第2・3講習室 対 中学生以上 定 先着40人 注 車での来場不可。長時間の会となるため、お子さんをご遠慮ください 申 10月15日(火)～11月21日(休)に電話または滝山図書館カウンターで(休館日を除く) 問 同館 ☎042・471・7216

文化

第3回市民プラザ みんなの交流祭

～来て、見て、もらって、親子で遊ぼう～
市民の皆さんの展示や音楽ステージ・ダンスなどの成果発表の場です。
10月27日(日)午前10時から 場 市民プラザホール、市役所1階屋内ひろば

多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

ここだけお話し 「オリンピック金メダリストが挑むカエル研究のお話」

東京2020オリンピックで日本女子ボクシング界初の金メダリストとなった入江聖奈さんが大好きなカエルの研究者に転身！分野が変わっても挑み続ける入江さんの魅力あふれる研究活動のお話です。
12月22日(日)午後1時半～3時 場 多摩六都科学館 対 小学4年生～大人(参加者以外の上場不可) 師 入江聖奈(東京農工大学大学院農学府) 費 参加券700円(カエルフィギュア1個分を含む) + 入館料520円(小学4年生～高校生相当年齢210円) 備 圏域市民限定・最速先行販売(先着20人) = 10月22日(火)～27日(日)購入時に東久留米市在住であることを証明できるものをご提示ください

▼一般先行販売(先着15人) = 11月1日(金)～4日(月・休) ※最速先行・一般先行販売いずれも同館ミュージアムショップにて販売(午前11時～午後4時半)
▼抽選(35人) = 12月9日(月)までに(必着)、同館 問 または はがきにて。はがきの場合は、イベント名・開催日時・氏名(フリガナ)・年齢・郵便番号・住所・電話番号を記載の上、〒188-0014、西東京市芝久保町5-10-64、多摩六都科学館へ郵送を。応募者多数の場合は抽選し、当選者のみに参加券を送付します 問 同館 ☎042・469・6100

・屋外ひろば 備 寄贈いただいた絵本を無料でプレゼントする「絵本バンク」▼「くるくるチャンネル」の紹介ブースで楽しいゲーム 問 同プラザ ☎042・470・7813

東部うたごえ広場

11月10日(日)午後2時開演(1時40分開場) 場 東部地域センター講習室 備 歌声いっぱい、笑顔いっぱい。Tobu Old Bone Unitの伴奏で歌謡曲、愛唱歌、フォークソング、懐メロなど、みんなで楽しく歌いましょう！ 定 先着70人 費 300円 申 10月16日(水)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



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。はじめての方もおひとりの方もスタッフが相手します。
11月2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 スポーツセンター第1体育室 備 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 費 100円(未就学児無料) 備 室内履き(運動靴) 備 ▼1人での参加可▼運動ができる服装で 申 当日会場 問 生涯学習課 ☎042・470・7784



市民オープンソフトテニス大会

初心者から上級者まで楽しめる団体戦です。
11月4日(月・休)午前8時半受け付け(予備日11月24日) 場 市立テニスコート(西中学校敷地内) 費 1人500円 注 1人単位での申し込みを 他 主催は市ソフトテニス連盟 申 問 10月26日(土)までに電話で同連盟・鳩山 ☎042・478・1317へ

暮らし

市民大学中期コース 無料公開講座

市が生涯学習事業の一環として開催している市民大学中期コースの講座のうち、次の講座を無料で公開します。
11月6日(水)午前10時～正午(9時半受け付け開始) 場 生涯学習センターホール 備 「自然の中では子供が変わる！～自然感(観)察のすすめ」と題し、NHK「ダーウィンが来た！」で解説経験のある「ムササビ先生」から子どもたちの素直な驚きを止めないために、大人も子どもも感性を磨くにはどうしたらよいかについて学びます 定 先着100人程度 師 岡崎弘幸氏(元中央大学附属中学校高等学校教諭) 備 無料 備 手話通訳あり 申 事前予約不要。当日会場 問 市文化協会事務局 ☎042・477・4700

TOTO YOGA(整 ヨガ) 始めませんか？

心と身体を整え、心身調和を目指しましょう！
毎月1回(第2火曜日予定)。11月

は11月12日(火)午後6時半～7時半 場 東部地域センター講習室 備 初心者の方も大歓迎です 定 先着20人(要予約) 師 関口宏枝氏(ヨガ・シニアヨガインストラクター、全米ヨガアライアンスRYT200取得) 費 700円(当日集金) 持 ヨガマット、飲み物、タオル 注 動きやすい服装で 申 問 10月16日(水)午前9時から電話で東部地域センターへ 問 同センター ☎042・470・8020

第13回東久留米チャリティー手づくり小物市の出店者募集

毎回好評を頂いている「東久留米チャリティー手づくり小物市」を開催します。あなたの心を込めた手づくり作品を出品してみませんか。
7年3月23日(日)午前10時半～午後3時半 場 市役所1階屋内ひろば 募集 定 先着34ブース(1店舗1ブース) 費 3,000円(出店料) 申 10月22日(火)午前10時から申込書に必要事項を記入の上、くるねっと宛て FAX(042・476・2872)、または 問 (ctwjp782@jcom.home.ne.jp) で送信を チラシ (申込書) 設置場所 東久留米駅の市情報BOX、市民プラザ、東部・南部・西部の各地域センターなど 問 くるねっと・石川 ☎090・5342・0273 または生活文化課 ☎042・470・7738



その「スタート」ボタン、本当に大丈夫？
Q. 飲食店のサイトで会員登録をしようと思い、「スタート」ボタンをクリックして、クレジットカードの情報など個人情報を入力した。その後、全く知らない海外事業者から登録完了を通知するメールが届いた。メールには、「5日間の無料トライアル期間をすぎると、毎月8,000円の料金がかかる」と記されていた。会員登録をしたつもりが、飲食店とは別の海外事業者に登録したことに気づき、驚いてクレジットカード会社に連絡をして、クレジットカードは利用を停止した。今後どうしたらいいか。
A. 会員登録をしようとして「スタート」や「OK」ボタンをクリックしたら、別の海外事業者のサブスクリプション(月額料金などの定額を定期的に支払うことにより、一定期間、商品やサービスを利用

することができる契約)を申し込むことになり、料金を請求されたというトラブルが増えています。「スタート」という表示は、海外事業者の広告です。クリックしてクレジットカード情報を入力すると、海外事業者との契約が成立したことになってしてしまいます。「スタート」という表示の枠の端に×印が付いていれば広告です。クリックせず手続きをしないようにしましょう。手続きをしてしまった場合は、登録完了メールが届いていないか確認して、届いていれば事業者名を記録し、サイトにアクセスしていないか閲覧履歴で確かめてください。またクレジットカード会社に事情を伝えて相談してください。事業者が特定できる場合は、すぐに契約の意思がないことを海外事業者に申し出るようにしましょう。不安に思ったら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



入江聖奈氏