



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11月1日現在) 人口116,412人(うち外国人2,831人) / 前月比59増 男56,369人 / 前月比30増 女60,043人 / 前月比29増 世帯数56,923 / 前月比70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歳の誕生日に発送します。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、健康課予防係まで同係☎042・477・0030

## 子ども相談

日11月20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 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

自身や家族の食事内容や健康について心配なことはありませんか。生活習慣病予防や、普段の生活をより健康的に見直したい方の食事・健康相談を実施しています。ご本人のほか、ご家族からの相談もできます。

日12月6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へ同係



## 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12月11日(水)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 師管理栄養士 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11月15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同課保健サービス係☎042・477・0022



# ノロウイルスにご注意ください

ノロウイルスは、特に冬季に流行する「感染性胃腸炎」の原因となるウイルスです。手指や食品などを介して経口で感染し、ヒトの腸管で増殖し、おう吐、下痢、腹痛などを起こします。

**主な症状**吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱

通常、これらの症状が1~2日続いた後、自然治癒し、後遺症もありません。感染していても発症しない場合や軽い風邪のような症状の場合もあります。

**潜伏期間(感染から発症までの時間)**24~48時間

**治療方法**このウイルスに効く抗ウイルス剤はありませんので対処療法が行われます。体力の弱い乳幼児、高齢者は、脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりしないように、水分と栄養の補給を充分に行いましょう

**感染の予防方法**▼手洗いをしっかり行う▼食品中のウイルスを殺菌するため、加熱が必要な食品は中心部までしっかり火を通す▼家族が感染した場合、ウイルスに感染した人のふん便や吐物からの二次汚染を防止するため、調理器具などを次亜塩素酸ナトリウムや加熱の方法で殺菌する(感染した人のふん便には1カ月程度は菌が含まれています)

問健康課保健サービス係☎042・477・0022



## 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)  
※混雑状況により受付時間に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。

11月17日・24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)

11月23日=石橋クリニック(東本町8-9、☎042・477・5566)

**歯科**  
11月17日・23日・24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17日・24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)

# 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 11月21日(木)が「忍者ごっこ」、28日(木)が「カレンダー作りと11月お誕生日会」、いずれも午前10時半～11時半 1～4歳児と保護者 当日会場  
**■ 秋のおはなし会**  
 日 11月24日(日)午前10時半～11時が幼児と保護者、午前11時～11時半が小学生以上 絵本の読み聞かせや素話など 滝山おはなし会 午前中は図書室の通常利用はできません 当日会場



**中央児童館**  
中央町1-10-11 ☎042・476・2161



**■ おはなし会**  
 日 11月19日(火)・26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 協力はおはなしくぬぎ、中央図書館 当日会場  
**■ 囲碁教室**  
 日 11月20日(水)午後3時から 囲碁のルールを学び、楽しもう!! 小学生 富村榮治郎氏 当日会場  
**■ 幼児のつどい**  
 日 11月21日(木)午前10時半から 「しあわせの食育道と11月お誕生日会」 1～4歳児と保護者 当日会場

**■ スマイルタイム**  
 日 11月22日(金)午前10時半～11時半 体重測定、助産師による育児相談や保護者の交流。その他の相談もできます 0歳児と保護者 協力はひがくるめ助産師会 当日会場  
**■ 幼児のつどい「さつまいもほり」**  
 日 11月28日(木)午前10時半から 住吉農園 1～4歳児と保護者 20組 軍手、シャベル、持ち帰り用の袋、長靴、汚れてもいい服 ▼ 大きさや形、個数が異なることがあります ▼ 持ち帰りは1組1株のみ 11月22日(金)午後1時半から来館または電話で ※ 申込開始時に希望者が定員を超える場合は抽選。ただし、来館での申し込みを優先します。



**けやき児童館**  
大門町2-10-5 ☎042・474・6653



**■ お知らせ**  
 11月23日(土)祝は「施設点検日」のため児童館はお休みです。  
**■ 赤ちゃん広場土曜日編**  
 日 11月16日(土)午前10時半から パパも遊ぼう! 0歳児と保護者 東久留米助産師会 当日会場  
**■ おはなしの日**  
 日 11月19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 みくりおはなしの会 当日会場  
**■ 幼児のつどい**  
 日 11月21日(木)が「製作あそび けやきギャラリー」、28日(木)が「11月、12月生まれのお誕生日会とクリスマス工作」、いずれも午前10時半から 1～4歳児と保護者 当日会場  
**■ ベビーマッサージ**  
 日 11月27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) 動きやすい服装で 11月20日(火)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



**■ ぴよぴよママの会**  
 日 11月20日(水)午前10時～11時半 体重測定、育児相談 0歳児と保護者 助産師 持バスタオル、母子健康手帳 当日会場  
**■ おはなしの日**  
 日 11月20日(水)午後3時45分から 絵本の読み聞かせや素話 小学生 水曜おはなし会 当日会場  
**■ 幼児のつどい**  
 日 11月21日(木)午前10時半～11時10分が「新聞紙遊び」、28日(木)午前10時半～11時10分が「アスレチック遊びと11月誕生日会」 1～4歳児と保護者 当日会場  
**■ すくすく広場**  
 日 11月26日(火)午前10時半～11時半が「わらべうたで子育て」 12月6日(金)午前10時半～11時半が「ベビーマッサージ」 0歳児と保護者 ①8組 ②20組 ①原悠子氏 ②渡辺直子氏(ベビーマッサージ協会認定講師) 持②のみバスタオル、オムツ、授乳ケープ ①11月19日(火)午前10時から電話または来館で ②11月28日(木)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15日(日)午後1時半～4時 子どもたちによる発表など 小学生 12月14日(土)正午～15日(日)は利用できない部屋があります 11月25日(月)午後3時半から来館で参加券配布(無料) ※ 電話不可



**市立児童館合同新春観劇会**  
 日 7年1月11日(土)午後2時～3時半(午後1時半開場、途中休憩あり) 場生涯学習センター大ホール 劇「寝太郎物語」 ▼ 出演=劇団民話芸術座 4歳児～高校生世代(幼児は保護者同伴) 定先着430人 12月1日(日)午前10時から各児童館でチケットを配布(無料) 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、子どもセンターあおぞら ☎042・471・7071

## 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

**■ 手作り布おもちゃの会**  
 日 12月3日(火)・17日(火)いずれも午前10時～11時半 同センター地域活動室 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、バスタオル、はさみ 材料は1セット無料で用意 11月19日(火)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

**■ 休館のお知らせ**  
 11月21日(木)は館内整備のため休館します。

**■ ちびっこ育児 おしゃべり広場**  
 日 12月3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 お子さんの保育あり(要予約) 11月19日(火)午前10時から電話または同ひろば上の原で

**■ 上の原赤ちゃん広場**  
 日 12月6日(金)が「ねんねの会」0～6カ月児と保護者、20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、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10組 持バスタオル、母子健康手帳 各きょうだいの保育あり(各回先着3人) 11月29日(金)午前10時から電話または同ひろば上の原で



### 子育て応援アプリ 「くるめっこナビ」をご利用ください

妊娠中の方や0歳～未就学児のお子さんを子育て中の方を対象に、子育て情報や予防接種・健診予定通知などをプッシュ型で受け取れる便利なアプリです。利用料は無料ですので、ぜひご利用ください。  
 健康課保健サービス係 ☎042・477・0022

#### アプリの機能を一部ご紹介

- 予防接種スケジュールの管理  
お子さんの生年月日をもとに最短で接種できるスケジュールを自動で作成します。
- 成長記録  
お子さんの身長体重や健診の結果などを記録できます。
- メール配信・プッシュ通知  
年齢に合わせた市からの子育て情報を自動で受け取れます。

Android用  
ダウンロードサイト

iOS用  
ダウンロードサイト

くるめっこナビ

図書館

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。

12月18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 対乳幼児～小学6年生の児童と保護者 各回先着50人(保護者含まず) 車での来場不可 11月16日(土)～12月17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

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行います。

12月21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 対乳幼児～小学生(保護者同伴可) 各回先着10人(保護者含まず) 車での来場不可 11月16日(土)～12月19日(木)に電話または同館カウンターで(休館日を除く) 同館 042・471・7216



文化

みんなdeアート サンタからクリスマスカード

おしえて、みんなの夢。オーナメントと一緒に“大きくなったら何になりたい!”の夢を書いたサンタクロース宛ての手紙をお持ちください。クリスマスにサンタからグリーティングカードが届きます。

11月20日(水)～12月16日(月) 市民プラザ事務所 小学生まで 手紙はオーナメントと一緒にお願いします。手紙のみの受け付けはできません 同プラザ 042・470・7813



多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

熟睡プラ寝たリウム

プラネタリウムでぐっすり眠って日頃の疲れを癒しませんか? 星空のもと、みなさんを快眠へとといざないます。

11月23日(土)祝午後5時10分～55分 24日(日)午後5時10分～5時55分 27日(水)午後1時10分～1時55分 多摩六都科学館(西東京市芝久保町5-10-64) ①どなたでも(小学2年生以下は保護者と一緒に観覧してください) ②③中学生以上 先着各234人 観覧付入館券(展示室+プラネタリウム1回)1,040円(4歳～高校生相当420円) 協力=日本プラ寝たリウム学会 当日会場で同館 042・469・6100

みんなdeアート 東久留米のクリスマス2024

あなたがつくる、クリスマス。市民プラザ、西部・東部・南部の各地域センターでは、今年も皆さんの心のこもったオーナメントを大募集します。

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(火)まで 市役所1階屋内ひろば、各地域センターロビー 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



大人のための健康リトミック

歌って踊って気軽に老化防止にチャレンジしましょう!

12月18日(水)午前10時から 東部地域センター講習室 音楽に合わせてとっさに反応する力や正しい呼吸法、脳トレなど、人間の本来持っている感覚を楽しみながら目覚めさせるレッスン 先着25人 師林あつ子氏(リトミックサークルまめちゃんズ代表) 500円(当日集金) 飲み物、タオル 車での来場不可 他動きやすい服装・靴で 11月16日(土)午前9時から電話で同センター 042・470・8020



まるでえ★クリスマスコンサート

公募により集まった出演者がクリスマスを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。 12月22日(日)午後2時開演(1時半開場) 生涯学習センターホール 先着500人 入場無料(要整理券) 11月15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)で同センター 042・473・7811



歌声カルテットの昭和歌謡コンサート

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。

7年1月24日(金)午後2時開演(1時半開場) 生涯学習センターホール 出演 歌声カルテット 先着500人 全席自由席。前売2,500円、当日3,000円 未就学児入場不可 11月16日(土)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)で同センター 042・473・7811

柳泉園組合 冬の2大イベント

冬の施設見学会&夜景観賞会

いつもとは違う雰囲気の可燃ごみ焼却施設を見学しませんか。見学後はロマンチックな夜景を眺めることができます。

12月18日(水)・20日(金)いずれも午後5時から約2時間 各日先着50人



えんとつのぼり

100mのえんとつをらせん階段で登り、頂上では360度の絶景を眺めることができます。

12月26日(木)・27日(金)いずれも午前10時半からと午後3時半から(約1時間半) 小学4年生以上の体力に自信のある方(小学生は保護者同伴必須) 各回先着10人 飲み物・タオル 動きやすい服装で

《共通事項》 同組合管理棟 11月18日(月)から電話で同組合総務課庶務文書係 042・470・1545

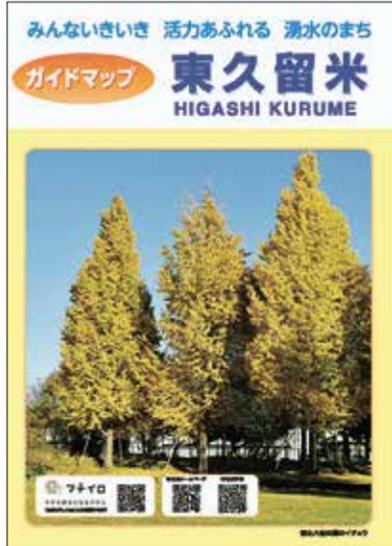


販売中! 「ガイドマップ東久留米」

ガイドマップ東久留米は年1回改訂しており、現在6年度版を発行しています。本冊子は、新たに市内に転入した方に無料で配布するほか、希望する方を対象に生活文化課(市役所2階)で有償頒布しています。

大きさ=A1判(ジャバラ折り3つ山+2つ折り) 色=カラー刷り その他=表面のイラストマップには市内地域に点在する公園や緑地、ぶらりスポットや東久留米歳時記などが載っています。裏面は東久留米全図のほか、東久留米駅発着のバス路線やバス停も表示しています

1部100円 秘書広報課広報係 042・470・7708



ガイドマップ東久留米の表紙

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。

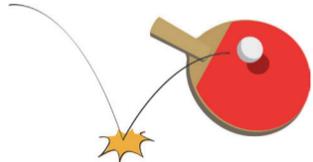
11月23日(土)祝午後1時～4時(入退場自由。今回は午後からの開催です) 場所 かわくわく健康プラザ体育館 内容 ボッチャ、モルック、ラージボール卓球他 費用 100円(未就学児無料) 会場内履き(運動ができる靴)、飲み物、タオル 参加人数 1人での参加可 生涯学習課 042・470・7784



市庁

市民卓球大会

12月15日(日)午前9時半から(9時受け付け) 場所 スポーツセンター第1体育室 内容 ①お楽しみダブルス大会 ②男子シングルス ③女子シングルス ④ラージボール大会 ⑤中学生大会 ⑥小学生大会 ⑦①～④市内在住・在勤・在チーム・市卓球連盟に登録された高校生以上の方 ⑤⑥市内在住・在学の方 ⑧①～④は1人500円(連盟登録の方は無料) ⑤⑥は無料 ①は受付時に自身のランク(A、B、C)を自己申告。AランクとCランクのペア、Bランク同士のペアを当日抽選にて決定 ⑧当日会場で同連盟・芦葉 090・4121・1051 または石塚 080・6626・3914



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

12月1日(日)午前9時受け付け(予備日8日) 場所 滝山テニスコート 内容 ソフトテニス経験者で原則60歳以上の方 定員 30人程度 講師 ヨネックスコーチ・選手(予定) 費用 テニスシューズ、ラケット、タオル、飲み物、昼食 主催 都・都スポーツ協会・市体育協会 11月23日(土)祝までに(必着)、はがきに講習会名・氏名・住所・年齢・電話番号を記入の上、〒203-0011、大門町2-14-37、スポーツセンター内、市体育協会宛て郵送または電話で市ソフトテニス連盟・寺内 090・6012・4378 へ 市体育協会事務局 042・470・2722



暮らし

人権週間事業 <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、人権について考えます。

12月8日(日)午後2時～4時 場所 市民プラザ(市役所1階) 内容 上映作品=わたしはダフネ 映画紹介=ある朝、突然母が逝った。残ったのは悲観論者の父と、日々の暮らしを愛するダウン症の娘。この悲しみ、ふたりならきっと乗り越えら



市庁



申し込みフォーム

れる…。イタリアのちいさな家族の物語。ベルリン国際映画祭パノラマ部門国際批評家連盟賞受賞。2019年公開。上映時間94分。監督はフェデリコ・ボンディ 定員 先着50人 11月15日(金)午前9時から、申し込みフォームまたは電話で男女平等推進センター 042・472・0061 へ 同センター



国勢調査の調査員を募集しています

令和7年10月1日から実施される国勢調査に統計調査員として活動して下さる方を募集しています。

調査の開始前に説明会で詳しい仕事の内容を説明しますので、未経験者の方でも安心してご応募ください。

期間 7年8月下旬～10月下旬(予定)

対象 おおむね20歳以上で健康な方、警察・税務・選挙に直接関係のない方、暴力団およびその関係者ではない方

仕事内容 説明会に参加 担当調査区の巡回および書類の作成 世帯訪問および調査票などの配布 調査票の回収 調査関係書類の整理および提出

報酬 1調査区約3万5千円程度(予定)。1調査区約40～70世帯で、原則2～3調査区を担当

他詳細は市庁をご覧ください

市庁の申し込みフォームまたは直接総務課(市役所4階)で申込書を記入。その後、面接を経て登録が完了となります

総務課統計調査担当 042・470・7810



市庁



「簡単な作業を行う副業」に応募したらお金を請求された!

Q. SNSの広告を見て、すきま時間を利用してスマホで簡単な作業(タスク)を行うという副業サイトに応募した。メッセージアプリに誘導され、最初の作業は「動画を見て、スクリーンショットを撮って送るだけ」で100円になるというもので、2千円以上になると実際にお金を引き出せた。もっと高額な報酬が得られると誘われて、1万円を振り込むと、報酬を上乗せした1万3千円が入金されたので信用し、その後3万円を4回振り込んだが、「あなたにミスがあったのでタスクが完了せず、他の参加者に迷惑をかけている。処理費用として20万円を振り込むように」と請求されている。やめたい

がお金は戻ってくるだろうか?

A. 「簡単に稼げる」と強調する広告は詐欺の可能性が高いので、うのみにしないようにしましょう。最初に少額の報酬が得られることで信用させる手口です。途中からさまざまな理由をつけて金銭を要求されるのはおかしいと思しましょう。契約した事業者の連絡先が分からず振り込み先が個人名の場合、返金交渉が難しくお金を取り戻すことは困難です。なお、副業サイトに登録するためという理由で、住所や氏名だけでなく口座情報や免許証の写真を送るよう求められることがあります。悪用される可能性があるため、信頼できない相手に個人情報を開示するのはやめましょう。

《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

行政情報アプリ「マチイロ」でも「広報ひがしくるめ」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 通信用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

