



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12月1日現在> 人口116,359人(うち外国人2,857人)／前月比53減 男56,360人／前月比9減 女59,999人／前月比44減 世帯数56,935／前月比12増

市役所の窓口・施設の年末年始業務日程

施設名		年末年始休業日など
市役所本庁舎	市役所業務	12月28日(土)～1月5日(日)
	屋内ひろば 地下駐車場	12月29日(日)～1月4日(土) ※12月28日(土)は午後5時半まで、金融機関ＡＴＭの利用時間は各金融機関へお問い合わせください。
わくわく健康プラザ		12月28日(土)～1月5日(日) (同施設内の集会室および体育室は12月29日(日)～1月3日(金)、休日診療は下表の通り)
連絡所(上の原・ひばりが丘・滝山)		12月28日(土)～1月5日(日)
図書館(中央・滝山・ひばりが丘・東部)		12月25日(水)～1月5日(日) ※12月25日(水)・26日(木)・28日(土)、1月5日(日)は図書館システム更新作業のため臨時休館。
中央・滝山図書館多目的室		中央図書館多目的室は12月26日(木)・28日(土)、1月5日(日)の午前9時～午後5時に利用可能、滝山図書館多目的室は12月25日(水)・28日(土)、1月5日(日)の午前9時～午後5時、12月26日(木)正午～午後5時に利用可能
生涯学習センター(まろにえホール)		12月29日(日)～1月4日(土)
市民プラザ		12月29日(日)～1月4日(土) (12月28日(土)は午後5時まで利用可能)
地域センター(西部・南部・東部)		12月29日(日)～1月4日(土) ※1月4日(土)は、同施設内で業務を行っている窓口もありますが、会議室などの貸し出し業務は行いません。
地区センター(滝山・ひばりが丘・大門町・浅間町・野火止・八幡町・南町・中央町)		12月29日(日)～1月3日(金)
地域包括支援センター(東部・東部本部・中部・中部本部・西部)、在宅介護支援センター		12月29日(日)～1月3日(金) ※地域包括支援センター(東部本部・中部本部)は12月28日(土)、1月4日(土)も休業。
さいわい福祉センター		12月28日(土)～1月5日(日) ※期間中の施設貸し出しはありません。日中一時支援およびショートステイの利用について、緊急の場合は、同センターへご相談ください。
コミュニティホール東本町		12月29日(日)～1月4日(土)
男女平等推進センター		12月28日(土)～1月5日(日)
消費者センター		
教育センター(中央・滝山相談室)		12月28日(土)～1月5日(日)
スポーツセンター		年末年始も開館 (12月29日(日)～1月3日(金)の閉館時間は午後9時半)
青少年センター		12月29日(日)～1月3日(金)

施設名	年末年始休業日など
こども家庭センター(滝山)地域子育てひろば上の原	12月29日(日)～1月3日(金) ※12月28日(土)は館内整理日のため全館休館(相談業務は通常通り)。地域子育てひろば上の原は12月27日(金)も館内整理日のため休館。
児童館(おおぞら・中央・けやき・ひばり)	12月29日(日)～1月3日(金) ※1月4日(土)はけやき児童館のみ休館。
郷土資料室	12月27日(金)～1月6日(月)

サービス名	年末年始のサービス提供について
コンビニ交付サービス	12月28日(土)～1月5日(日)はサービスを停止します。
住民票の電話・オンライン予約サービス	12月27日(金)午後5時～1月5日(日)は予約ができません。予約済み住民票の受け取りは年末年始も可能です。
出生・死亡・婚姻届などの戸籍関係届け出	12月28日(土)～1月5日(日)は、市役所1階時間外受付窓口で受け付けます。
図書館の返却ポスト	東久留米駅西口・東口は12月28日(土)～1月4日(土)に閉鎖。滝山図書館は12月29日(日)～1月3日(金)に閉鎖、1月4日(土)は午前9時～午後5時に利用できます。中央・ひばりが丘・東部の各図書館は閉鎖しません。
公共施設予約システム	通常通り、予約の申し込み・抽選申し込みが可能です。窓口での抽選申し込み・随時申し込みは、窓口開設中にお願います。

◆年末年始の昭和病院・保健所

■公立昭和病院(☎042・461・0052)

12月28日(土)～1月5日(日)は、一般外来診療を休診します。救急診療は通常どおり行いますが、重症重篤患者の診療が優先されるため、待ち時間が長くなる場合があります。受診の際は、必ず電話で事前に連絡をしてからご来院ください。また、紹介状の持参がない場合は、国の方針(規定)に従い選定療養費として7,700円をご負担いただきます。

■多摩小平保健所(☎042・450・3111)

12月28日(土)～1月5日(日)は休業します。

◆年末年始の昭和病院・保健所

■公立昭和病院 (☎042・461・0052)
12月28日(土)～1月5日(日)は、一般外来診療を休診します。救急診療は通常どおり行いますが、重症重篤患者の診療が優先されるため、待ち時間が長くなる場合があります。受診の際は、必ず電話で事前に連絡をしてからご来院ください。また、紹介状の持参がない場合は、国の方針(規定)に従い選定療養費として7,700円をご負担いただきます。

■多摩小平保健所 (☎042・450・3111)
12月28日(土)～1月5日(日)は休業します。



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。
12月22日・29日・30日、1月1日～3日・5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)
12月31日＝石橋クリニック(東本町8-9、☎042・477・5566)

歯科
12月22日・29日～31日、1月1日～3日・5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)

12月29日・31日、1月2日・5日＝前田病院
(中央町5-13-34、☎042・473・2133)
12月22日・30日、1月1日・3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)

けんこうとイベント・講座は11～9面に掲載しています

広告欄 内容については広告主にお問い合わせください

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。

㊦▼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**㊦**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**㊦**同係 ☎042・477・0030

子ども相談

㊦12月25日(水)午前9時半～午後3時 **㊦**わくわく健康プラザ相談室2 **㊦**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 **㊦**幼児と保護者 **㊦**㊦電話で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022へ

食事・健康相談(保育付き)

子育て中の方も気軽にご利用いただけます。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。

㊦7年1月21日(火)午前9時～11時45分(予約制。1人30分程度) **㊦**わくわく健康プラザ1階**㊦**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**㊦**健康診断の結果表、食事記録など**㊦**生後5カ月～未就学児の保育あり**㊦**市**㊦**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



市**㊦**

子宮頸がん検診

㊦7年1月31日(金)までの診療時間内 **㊦**下表の実施医療機関**㊦**問診・視

表 子宮頸がん検診 実施医療機関一覧

医療機関名	所在地・電話番号・申込方法	診療時間
アルテミスウイメンズホスピタル	中央町1-1-20 ※駐車場あり。 ★要WEB予約(同院 ㊦ から)  同院 ㊦	平日 午前9時～午後0時半、午後2時～4時 土曜日 午前9時～午後0時半
ペルフェ滝山マタニティクリニック	滝山5-3-6 ☎042・477・3503 ※駐車場あり。 ★要予約(外来診療時間に電話受付)	月曜・火曜・金曜日 午前9時～正午、午後1時～4時20分 水曜・土曜日 午前9時～午後0時20分
長生医院	滝山7-3-17 ☎042・473・1117 ※駐車場あり(2台)。 ※当日受付可	月曜・火曜・木曜・金曜日 午前9時～11時半、午後2時半～5時半 土曜日 午前9時～11時半
公立昭和病院	小平市花小金井8-1-1 ☎042・466・1800 ※駐車場あり(有料)。 ★要予約(平日午前9時～午後4時に電話受付)	水曜日 午後2時半～4時

診・内診・子宮頸部の細胞診**㊦**市内在住の20歳以上の女性で、6年12月31日時点で奇数年齢の方。ただし、次の①または②に該当する方はご遠慮ください。①現在、治療中または経過観察中の方②過去に子宮頸がん精密検査で異常を指摘された方**㊦**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)**㊦**健康保険証などの本人確認書類**㊦**▼不正出血・生理時には受診できません**㊦**「子宮体がん検診」ではありません**㊦**受診結果は約1カ月後に、市から郵送します **㊦**健康課特定健診係 ☎042・477・0013

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



外観

わらべうたスマイル講座

㊦12月18日(水)午前10時半～11時半**㊦**わらべうたと育児の悩み相談**㊦**0～1歳児と保護者**㊦**原悠子氏**㊦**当日会場

ヨーヨー教室

㊦12月21日(土)午後2時半～3時半**㊦**小学生**㊦**上村哲弘氏**㊦**当日会場

ベビーマッサージ

㊦7年1月10日(金)午前10時～10時半と10時50分～11時20分の2部制**㊦**首が据わった9カ月までの乳児**㊦**各部8組**㊦**鈴木あゆみ氏**㊦**バスタオル、飲み物**㊦**動きやすい服装で**㊦**7年1月4日(土)午前10時から電話または来館で

ベビーヨガ

㊦7年1月17日(金)午前10時～10時45分**㊦**8組**㊦**崎田千佳子氏**㊦**首が据わった12カ月までの乳児**㊦**バスタオル、飲み物**㊦**予防接種を受けて72時間以内の乳児はご遠慮ください**㊦**動きやすい服装で**㊦**7年1月6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



外観

おはなし会

㊦12月17日(火)・24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

㊦12月18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

あつまれ0ちゃん

㊦12月20日(金)午前11時から**㊦**ふれあい遊びと保護者の交流会**㊦**0歳児**㊦**当日会場

リバーシ大会

㊦12月21日(土)午後3時～4時**㊦**トーナメント戦または総当たり戦をします**㊦**小学生以上**㊦**当日会場

演劇の日

㊦12月25日(水)午後3時半～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！**㊦**小学生**㊦**当日会場

けやき児童館

大門町2-10-5 ☎042・474・6653



外観

おはなしの日

㊦12月17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

リバーシ大会

㊦12月19日(木)午後3時半から**㊦**小学生**㊦**当日会場

スポーツで元気

㊦㊦12月23日(月)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10分～11時50分が歩き始めのお子さん③午後2時半～3時15分が園児年代④午後3時半～4時半が小学生以上**㊦**①・②は各12組程度③は15組程度**㊦**④のみ室内履き**㊦**参加人数により、交代制になる場合があります**㊦**動きやすい服装で**㊦**当日会場

環境整備の日

㊦12月26日(木)午後3時半から**㊦**児童館をきれいにしよう**㊦**小学生**㊦**午後3時半からは館内清掃のため、遊ぶことはできません**㊦**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



外観

ぴよぴよママの会

㊦12月18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**㊦**バスタオル、母子健康手帳**㊦**当日会場

プラバン工作

㊦12月22日(日)午前10時～11時半**㊦**小学生**㊦**自分が描きたい下絵**㊦**当日会場

交通安全・防犯教育の日

㊦12月25日(水)午後3時半から**㊦**冬休みに向けた交通安全と防犯の話**㊦**利用者全員**㊦**田無警察**㊦**当日会場

環境整備の日

㊦12月26日(木)午後3時半から**㊦**児童館や近隣をきれいにしよう**㊦**利用者全員**㊦**当日会場

ひばCAFE

㊦7年1月17日(金)午前10時半～11時半**㊦**卒乳について助産師さんとお話ししましょう**㊦**乳幼児と保護者**㊦**8組**㊦**7年1月10日(金)午前10時から電話または来館で

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

㊦12月20日(金)午前10時～11時半**㊦**第十小学校ランチルーム**㊦**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

手作り布おもちゃの会

㊦7年1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**㊦**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**㊦**12月24日(火)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

㊦㊦7年1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**㊦**助産師または栄養士**㊦**バスタオル**㊦**きょうだいの保育あり(先着各3人)**㊦**12月24日(火)午前10時から電話または同センターで

本村小なかよし広場

㊦7年1月10日(金)午前10時～11時半**㊦**本村小学校相談室**㊦**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



■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。友達を作って楽しい子育てをしましょう。
日全6回。7年1月23日～2月27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**12月24日(火)午前10時から同センターで

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

12月27日(金)は館内整備のため休館します。

■久留米中なかよし広場

日7年1月9日(木)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**徒歩か自転車での来場を**申**当日会場で

■上の原赤ちゃん広場

日**対**7年1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**内**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****定**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)**申**12月19日(木)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

日7年1月14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17日(火)午前10時から電話または同ひろば上の原で

■つながろう! ふたごちゃん親子「さくらんぼの会」

日7年2月1日(土)午前10時～11時半**場**同ひろば上の原**内**多胎児親子の交流、相談、情報交換など**対**市内在住で、多胎児の未就学児親子と多胎児妊婦**定**5組(きょうだい含めて12人まで)**師**並木真喜子氏(助産師)**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ので、郵送で個別にご案内しています**申**7年1月8日(水)午前10時から、電話または同ひろば上の原で

■親子で冬の星空を楽しもう

冬の星座やさまざまな宇宙のお話を聞いて、センター屋上から冬の星座を見つけましょう。
日7年2月7日(金)午後5時～6時半**場**生涯学習センター学習室1・2(星空観察は屋上)**対**小学生と保護者**定**先着15組**師**大樂陽子氏(なかのZEROプラネタリウム解説員)**費**1組500円。2人目のこども1人につき300円追加**持**筆記用具**他**自宅で作れる星座早見盤を持ち帰りいただけます**申**12月18日(水)午前9時から電話または同センターで(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)**問**同センター☎042・473・7811

図書館

■年始特別企画「本の福袋」

新年の図書館で、スタッフが設定したテーマに沿った本が入った「本の福袋」の貸し出しを行います。
日7年1月6日(月)から、無くなり次第終了**場**中央・滝山・ひばりが丘・東部の各図書館**注**中央図書館以外の各館には駐車場がないため、車で来る館はご遠慮ください**問**中央図書館☎042・475・4646、滝山図書館☎042・471・7216、ひばりが丘図書館☎042・463・3996、東部図書館☎042・470・8022

■よもう! あそぼう! かがくの本「まめ～たべものになったタネ～」

実験と科学の絵本の読み聞かせイベントです。テーマは「まめ」。植物の種としての大豆を観察した後、みそ作りの方法を体験します。
日7年1月26日(日)午前10時半～11時半**場**中央図書館2階多目的室**対**小学生**定**先着15人**持**筆記用具**他**協力は科学の本の読み聞かせの会「ほんとはんと」**申**12月15日(日)～7年1月25日(土)に電話または同館カウンターで(休館日を除く)**問**同館☎042・475・4646

■読書会「変な絵」

読書会で本について意見や感想を話し合いましょう。今回は雨穴著「変な絵」を取り上げます。
日7年1月26日(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**12月15日(日)～7年1月25日(土)に電話または同館カウンターで(休館日を除く)**問**同館☎042・471・7216



文化

■バレンタインコンサート 2025

宝塚&劇団四季出身の湊なつき氏と、同じく劇団四季出身の五代輝一氏が歌う愛の歌の数々。バレンタインに甘い時間をご堪能ください。
日7年2月9日(日)午後2時開演(1時半開場)**場**市役所1階屋内ひろば**内**▼出演者=湊なつき氏(宝塚&劇団四季出身)、五代輝一氏(劇団四季出身)、坂本貴啓氏(ピアノ他)▼主な演奏曲=ミュージカルよりサウンド・オブ・ミュージック、マイ・フェア・レディ**他****定**先着160人**費**入場料1,000円**注**3歳未満の乳幼児のみ膝上鑑賞可。座席を使用しての観賞はチケットが必要です**申**12月21日(土)から市民プラザ(市役所1階)、西部・東部・南部の各地域センター窓口でチケット販売(電話予約不可)**問**同プラザ☎042・470・7813



湊なつき氏



五代輝一氏

■サークル見学会☆参加団体募集

7年3月に開催する「サークル見学会」の参加団体を募集します。サークル見学会とは当センターで活動しているサークル団体を一般の方が気軽に見学できるイベントです。
日7年3月1日(土)～31日(月) ※各団体の都合のよい日程・時間帯で随時開催**場**生涯学習センター**対**同センターで活動をしているサークル(団体)**費**無料 ※生涯学習センターの貸室利用料は通常通り発生します。**申**12月15日(日)～7年1月31日(金)に同センター窓口へ**問**同センター☎042・473・7811(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)

(9面へ続く)

図書館ホームページのURLを変更します

図書館HPの再構築に伴い、12月26日(木)からURLが変更となります。新しいURLは次の通りです。
<https://www.city.higashikurume.lg.jp/library/>
注12月24日(火)午後7時～7年1月6日(月)午前9時は、同館HPの蔵書検索および利用者メニューの機能が使用できません
問中央図書館☎042・475・4646

ウォーキングコースの魅力を紹介

滝山コース(マップ③掲載)

問健康課保健サービス係☎042・477・0022



市HP

■ウォーキングマップ3～まちの木々と森林浴スポット～コースの魅力

滝山コースは4.2kmのコースです。滝山から前沢につながるケヤキ並木があり、遊歩道や公園では季節ごとの木々や花の移ろいを楽しめます。南町緑地保全地域は空気が澄んでおり、森林浴スポットになっています。

■マップが入手できる場所

市役所、健康課(わくわく健康プラザ内)、各地域センター、各地区センター、各図書館、スポーツセンターなど(市HPからも取得可)

■ワンポイントアドバイス

冬のウォーキングはからだを冷やさないように上着やマフラー、手袋を用意すると良いでしょう。真冬でもしっかり歩くと汗をかくため、脱ぎ着しやすい服で「汗冷え」ないように速乾性の高いインナーやトップスがおすすです。無理のない範囲で、ご自分のペースで歩きましょう。また冬場は室内と室外の気温差が大きいため暖かい室内から寒い外気にさらされると血圧が急激に上がりやすくなります。ウォーキングを始める前に室内で簡単な体操やストレッチを10分から20分行うこともポイントです。



▲マップ表紙



▲南町緑地保全地域

歩いた方の感想

遊歩道・公園・南町緑地保全地域では木々が多く気持ち良かった

商店街がスタートとゴールになっており、買い物も楽しめた

(10面から続く)

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ろにえコンサートクラブの協力を得て、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くことを願い「みんなのクラシックコンサート」を開催しています。東久留米市に縁のある新人演奏家の出演を募集します。

日 7 年 3 月 29 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等、実績のある場合のみ 中高生も可 演奏時間 13 分以内 費 無料(交通費・楽器運搬費等は自己負担) 他 詳細は同センターで配布する募集要項または同センター HP をご覧ください 申 12 月 26 日(木)までに(必着)、申込書に必要事項を記入の上、〒203-0054、中央町 2-6-23、生涯学習センター宛て郵送、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 HP

スポーツ

ジュニアクライミング体験教室

日 7 年 1 月 7 日・21 日、2 月 4 日・18 日のいずれも火曜日午後 6 時 45 分～8 時 15 分 場 スポーツセンター第 1 体育室 対 小・中学生 師 市山岳連盟 持 靴下(シューズ貸し出しのため) 他 主催は都・都スポーツ協会・市体育協会 申 当日会場で 同市体育協会事務局 ☎ 042・470・2722

クライミング体験教室

日 1 月 14 日、3 月 11 日のいずれも火曜日午後 7 時～9 時、2 月 11 日(火・祝)は午後 5 時～7 時 場 スポーツセンター第 1 体育室 内 トップロープによるスポーツクライミング体験 対 高校生以上のクライミング初心者 定 10 人程度 師 市山岳連盟 費 500 円 持 靴下(シューズ貸し出しのため) 他 主催は市山岳連盟 申 当日会場で 同連盟・藤重 ☎ 090・4240・6393

第 155 回スキー教室

日 7 年 1 月 31 日(金)午後 8 時市役所前集合(8 時 15 分出発)～2 月 2 日(日)午後 7 時頃帰着 場 ホワイトバレー尾瀬岩鞍(1.5 泊 5 食付) ホテルミサワ ☎

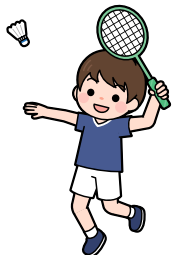
6. 12. 15

0278・58・7241 内 初、中、上級者別に別れてスキー教室を行います 対 小学 3 年生以上(小学生は保護者同伴) 定 先着 25 人 師 SAJ 指導員 費 参加費一般 32,000 円(会員 30,000 円) 小中学生は 2,000 円引き 持 リフト料金は個人負担 申 7 年 1 月 14 日(火)までに市スキー連盟事務局・榎本へ 同連盟・榎本 ☎ 042・474・9197 または 090・6028・5110



第 68 回東久留米市民 バドミントン大会

日 7 年 2 月 2 日(日)午前 9 時から 場 スポーツセンター 内 ▼種目=ダブルス個人戦 ▼カテゴリー=男女 1～3 部、シニアの部(各部とも 3 組以上の出場希望者が揃わない場合は前後の部に、シニアの部は 3 部などに組み入れる場合あり) ▼1 部(上級者)=本大会 2 部 1 位、2 位経験者、および希望者 ▼2 部(中級者)=本大会 3 部 1 位、2 位経験者、本大会過去 3 年 1 部未入賞者、または 45 歳以上 ▼3 部(初級者)=本大会 3 部 1 位、2 位の入賞者が含まれない組または 50 歳以上 ▼シニアの部=大会当日の年齢が 60 歳以上の方 ▼競技方法=21 点 3 ゲームマッチ。(進行上の都合により 1 ゲーム 15 点とする場合あり)。延長なし。原則として、種目毎にトーナメント(またはリーグ)戦を実施 対 市内在住・在勤・在学・在クラブ、および連盟登録者で、高校生以上の方 定 総数 90 ペア程度 費 参加費 1 人 1,000 円(別途連盟登録費 500 円) 申 7 年 1 月 12 日(日)午前 0 時～25 日(土)午後 5 時に 対 で送信を。申込完了の返信メールが無い場合はお問い合わせください 同連盟 対 (higashikurume_bad@yahoo.co.jp)



第 21 回市民つなひき大会

さまざまな世代において障がいの有無に関わらず市民が集い、楽しみながら健康促進につなげることを目的とします。 日 7 年 2 月 16 日(日)午前 9 時半から 受付 ▼子どもの部=午前 9 時～9 時 20 分 ▼にこにこ・大人の部=午後 0 時 10 分～0 時半 場 スポーツセンター 内 ▼参加部門=午前 ①未就学児(満 3 歳以上) ②小学 1・2 年生 ③小学 3・4 年生 ④小学 5・6 年生 午後 ⑤女性のみ ⑥男性のみ ⑦男女混合(男性 3 人まで) ⑧にこにこ(障がいのある方/年齢・人数制限なし) ※⑤⑥⑦は重複エントリー可。中学生以上は大人とします ▼チーム編成=1 チーム 6 人で試合(10 人まで登録可) 体重制限なし、プラカード審査あり ▼代表者会議=7 年 2 月 5 日(水)午後 6 時から市役所会議室で 対 市内在住・在勤・在学、および市内で活動している各種クラブの方、スポーツセンター利用者 費 1 人 100 円(⑧の方は

無料) 持 上履き、飲み物(キャップ付き) 他 ▼1 月 11 日・2 月 8 日のニュースポーツデー内で練習可 ▼主催は教育委員会、主管はスポーツ推進委員会 日 7 年 2 月 5 日(水)午後 5 時まで 内 いずれかの方法で ▼市 HP の申し込みフォーム ▼参加申込書を直接スポーツセンターまたは生涯学習課(市役所 6 階)へ持参 同課 スポーツ振興係 ☎ 042・470・7784



市 HP

くらし

第 12 回くるねっとライフプラン講座「ひとごとではない終活で気をつけたいこと」

終活を進める上で親族間のコミュニケーションは最も重要です。コミュニケーション不足により遺産や葬儀を巡る思わぬトラブルで家族の絆

が崩れてしまう恐れがあります。「うちは大丈夫」と先延ばしせず、具体例を交えたこの講座で終活に当たって気をつけたいことを学び、安心して終活を進めましょう。また、講座終了後に、個別相談会を実施します。 日 7 年 1 月 25 日(土)午後 1 時半～3 時半(1 時開場) 場 市役所 1 階市民プラザホール 定 先着 60 人・事前申込み制(個別相談会は先着 10 人) 師 豊福臣吾氏(ファイナンシャルプランナー) 費 無料 他 主催はくるねっと、共催は市消費者センター 申 12 月 16 日(月)午前 9 時から電話でくるねっと・石川または生活文化課へ 同くるねっと・石川 ☎ 090・5342・0273 または生活文化課 ☎ 042・470・7738



多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

冬の特別イベント 「ロクトロボットパーク 2024」

たくさんのロボットとふれあって、キミもロボットの達人をめざそう。 日 12 月 25 日(水)～7 年 1 月 13 日(月・祝、いずれも午前 9 時半～午後 5 時 ※12 月 28 日(土)～7 年 1 月 3 日(金)・8 日(水)は休館、9 日(木)・10 日(金)は閉場。 場 多摩六都科学館(西東京市芝久保町 5-10-64) 費 入館券 520 円(4 歳～高校生 210 円) 申 イベント・コーナーにより開催日時・対象・定員・参加費・申込方法が異なります。詳細は同館 HP をご覧ください 同館 ☎ 042・469・6100



イベントポスター



無料点検のはずが高額な契約に！分電盤工事の相談が増えています Q.「分電盤の無料点検」と突然業者が訪ねてきた。契約している電気会社だと思い点検を承諾したところ、「分電盤が古くなっているので交換しないと危ない」と言われた。不安になり、言われるまま分電盤の交換工事契約をしたが、後で契約中の電気会社とは無関係の業者とわかった。費用も 15 万円と高額であり、業者も信用できないので解約したい。 A. 点検と言って消費者宅を訪問し、不安をあおって分電盤の交換工事契約をさせる手口が増えています。電気設備は、電力会社の委託事業者が、4 年に 1 度、無料で安全検査を実施しており、その場

合、事前に調査日時と訪問調査員の氏名等が記載された「お知らせ」が届きます。電気設備の点検と訪問されたら、身分証を見せてもらい事業者名を確認しましょう。契約をすすめられてもその場で契約せず、見積書をもって作業内容と代金を確認し、家族や信頼できる人に相談してから判断しましょう。交換する場合も複数の事業者に見積りを依頼し、工事内容や代金を検討してから依頼してください。この事例については、訪問販売で契約書面を受け取ってから 8 日以内だったのでクーリング・オフするよう助言し、解決しました。トラブルが生じたり、困ったりした場合は、すぐに消費者センターにご相談ください。《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