



↓**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7年1月1日現在) 人口116,325人(うち外国人2,850人)／前月比34減 男56,338人／前月比22減 女59,987人／前月比12減 世帯数56,959／前月比24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

早めの受診のご検討を！ 風しん第5期予防接種

風しん抗体検査第5期定期予防接種事業は、3月31日(月)で事業が終了しますが、抗体検査を受けてから結果判明および予防接種まで数週間かかることから、抗体検査は2月28日(金)までに受診してください。また、3月中に予防接種を受けられる方は、市内の指定医療機関で予防接種を実施してください。
対昭和37年4月2日～54年4月1日生まれの男性で、まだ制度をご利用していない方^費無料^持市から発送されているクーポン券、本人確認書類(健康保険証など)^申実施医療機関で直接予約してください^問健康課予防係☎042・477・0030

子ども相談

日2月4日(火)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2月7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^問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

第97回市民のための医療講座

日2月8日(土)午後2時～4時場市役所7階701会議室^内薬剤師が薦める「ダイエット」のお話し^定先着80人^師大槻健人氏(東久留米市薬剤師会会長)^他司会は工藤真知子氏(同会理事)^申当日会場で^問健康課保健サービス係☎042・477・0022

すくすく子育て相談

日2月14日(金)午前9時半～午後2時
場わくわく健康プラザ^内育児の相談、身体測定^対乳幼児と保護者^申市^問の申し込みフォームおよび子育て応援アプリ「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



(11面へ続く)

市の広報物などの広告を募集します

募集する掲載広告の基準、募集内容などについては、市^問も併せてご確認ください(申込受付後に審査があります)。

◎家庭廃棄物指定収集袋の外袋

市の家庭廃棄物指定収集袋の外袋への広告を募集します。お店や企業などのご応募をお待ちしております。

規格・枠数・位置 1色刷りで、外袋の表面下部に1枠で掲載(7年度の広告料などについては、近日中に市^問で公開予定)

広告掲載袋の販売期間 7年9月～8年8月(予定)

申^問ごみ対策課☎042・473・2117へ



市^問



家庭廃棄物
指定収集袋の外袋

表 広告掲載の規格など

種 類	広告文字色	広告サイズ	令和6年度広告料(参考)
燃やせるごみ用ミニ(5ℓ)	白地に緑色	縦50mm・横80mm	9万2,000円
燃やせるごみ用小(10ℓ)	白地に緑色	縦40mm・横120mm	18万円
燃やせるごみ用中(20ℓ)	白地に緑色	縦50mm・横130mm	28万4,000円
燃やせるごみ用大(40ℓ)	白地に緑色	縦50mm・横180mm	14万6,000円
燃やせないごみ用小(10ℓ)	白地に青色	縦40mm・横120mm	4万5,000円
燃やせないごみ用中(20ℓ)	白地に青色	縦50mm・横130mm	9万7,000円
容器包装プラスチック用小(10ℓ)	白地に茶色	縦40mm・横120mm	7万5,000円
容器包装プラスチック用中(20ℓ)	白地に茶色	縦50mm・横130mm	17万円
容器包装プラスチック用大(40ℓ)	白地に茶色	縦50mm・横180mm	16万3,000円

◎広報ひがしくるめ

市内全戸(約5万7,000部)配布の市広報紙「広報ひがしくるめ」に掲載する広告を募集します。

規格・枠数・掲載料▼縦98mm、横56mm以内。カラー刷り▼広報紙の各号の最終面の右下部に掲載(2枠)▼1号1枠当たり4万円

広告掲載号 7年4月15日～8年4月1日の間の各月1日・15日(1月は10日)に発行する市広報紙

申2月1日(土)午前8時半から(厳守)、先着順で受け付けます。所定の申込書(市^問から取得できます)に記入し、広告デザイン(データ)を必ず添付の上、秘書広報課宛て^宛(hishokoho@city.higashikurume.lg.jp)にお申し込みください(※以外(電話・FAX・窓口など)では受け付けできません)

問同課広報係☎042・470・7708

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

保険資格が確認できるものをご持参ください(資格確認ができ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。

2月2日・9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)
2月11日＝はぎわらクリニック
(上の原1-4-11-103、☎042・471・2628)

歯科

2月2日・9日・11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)

2月2日・11日＝滝山病院(滝山4-1-18、☎042・473・3311)
2月9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)

(12面から続く)

はじめてのはみがき “歯っぴーベイビー”

■2月18日(火)①1歳児クラス=午前10時～11時②0歳児クラス=午後1時～2時半^場わくわく健康プラザ講堂^内歯の手入れ方法、むし歯予防、親子遊びなど^対①満1歳～1歳4カ月児と保護者②満7カ月～11カ月児と保護者^定先着各15組(いずれも初めての方を優先)^持母子健康手帳・歯ブラシ^申2月3日(月)から市^{HP}の申し込みフォームで^関健康課保健サービス係[☎]042・477・0022



市^{HP}

BCG予防接種

■2月19日(水)^場わくわく健康プラザ^対6年9月生まれの乳児(生後6カ月以上1歳になる誕生日の前日までの未接種の乳児も可)^持母子健康手帳、予約票^他日程の都合がつかない方は、次回3月19日(水)でも接種可^申当日会場で^関健康課予防係[☎]042・477・0030

女性のための健康講座 第1弾 ～こことからだのセルフケアヨガ～

30歳代後半頃から更年期障害に似た症状(プレ更年期)に悩んでいる方が増えています。女性ホルモンとからだの変化について学び、ヨガを通して今の自分のこことからだ toward 向き合う時間を過ごしませんか。

■2月21日(金)午前10時～正午^場わくわく健康プラザ1階講堂^内保健師による講話と運動指導士によるヨガ。詳細は市^{HP}で^対おおむね30～40代の女性^定20人程度^費無料^持タオル、飲み物、筆記用具^他▼動きやすい服装でお越しください▼第2弾(食事編)を3月4日(火)に開催予定。詳細は広報2月15日号でお知らせします^申2月3日(月)～18日(火)午後5時に市^{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^関同係



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。

■2月26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2月3日(月)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^関健康課保健サービス係[☎]042・477・0022



市^{HP}

令和6年度認知症講演会 「正しく知ろう！認知症 の人の気持ちと関わり方～

認知症を正しく知るために、もの忘れとの違いや早期発見・予防の重要性について、また、地域社会で認知症の方が暮らすための知識や話題の認知症新薬についても認知症の専門医がお話しします。ぜひご参加ください。

■3月7日(金)午後2時～4時(1時半受付開始)^場市役所1階市民プラザホール^内講話^対市内在住・在勤の方^定先着80人(事前予約制)^師富田泰彦氏(認知症疾患医療センター・杏林大学医学部医学教育学臨床教授)^持筆記用具^他手話通訳あり^申2月3日(月)午前9時から電話で介護福祉課地域ケア係へ。手話通訳が必要な方は住所・氏名・生年月日・FAX番号を記入の上、2月14日(金)までにFAX(042・470・7808)で同係へ^関同係[☎]042・470・7777(内線2501～2503)



申し込み
フォーム

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

■幼児のつどい
■2月6日(木)が「ゆきあそび」、13日(木)が「ファッションショー」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

■ベビーマッサージ

■2月14日(金)午前10時～10時半と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^定各部8組^師鈴木あゆみ氏^持バスタオル、飲み物^他動きやすい服装で^申2月3日(月)午前10時から電話または来館で

■父親向けベビーマッサージ
■2月15日(土)午前10時半～11時^対首が据わった9カ月までのお子さん^定8組^師鈴木あゆみ氏^持バスタオル、飲み物^持予防接種を受けて72時間以内の乳児はご遠慮ください^他動きやすい服装で^申2月4日(火)午前10時から電話または来館で

■リトミック

■2月17日(月)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2月10日(月)午前10時から電話または来館で

■スポーツで元気

■2月18日(火)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、11時15分～11時45分が歩き始めているお子さん、午後2時半～3時が幼稚園・保育園に通っている年少年代から^内「リーフスポーツ」の体操の先生による簡単な運動遊び^定各15組^持飲み物^他動きやすい服装で^申2月12日(水)午後1時半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

■2月4日(火)・11日(火)祝いずれも午後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

■幼児のつどい

■2月6日(木)が「ちゅうおうショー!」、13日(木)が「ファッションショー」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

■バックギャモンの日

■2月8日(土)午後2時から^内大昔に生まれたボードゲームを講師の先生に教わりながら楽しもう!!^対小学生以上^師日本バックギャモン協会^申当日会場で

■トランポリンの日

■2月12日(水)前半が午後3時～3時40分、後半が午後3時45分～4時25分、中高生世代優先が午後4時半～5時^内トランポリンで色々な技に挑戦してみよう!^対小学生以上^他動きやすい服装で(スカート不可)^申当日会場で

■あつまれ0ちゃん

■2月14日(金)午前11時から^内ふれあい遊びと保護者の交流会^対0歳児と保護者^申当日会場で

けやき児童館

大門町2-10-5 ☎042・474・6653



外観

■幼児のつどい

■2月6日(木)が「アイドルごっこ」、13日(木)が「雪のバレンタイン工作」いずれも午前10時半から^対1～4歳児と保護者^申当日会場で

■赤ちゃん広場

■2月12日(水)午前10時半～11時半^内助産師さんによる体重測定と育児相談^対0歳児と保護者^師ひがくるめ助産師会^持バスタオル^申当日会場で

■おはなし会

■2月12日(水)午後3時～3時半^内絵本の読み聞かせなど^対小学生^師東部図書館^申当日会場で

■リトミック

■2月15日(土)午前10時半～11時が首の据わったお子さん～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^内リトミック団体による音楽イベント^定各15組^師千葉理恵子氏^持飲み物^他動きやすい服装で^申当日会場で

子どもセンターひばり

ひばりが丘団地8-11 ☎042・464・9300



外観

■防災教育の日

■2月2日(日)午後3時半から^内地震・火災を想定した訓練^対利用者全員^申当日会場で

■幼児のつどい

■2月6日(木)が「科学遊び(静電気で遊ぼう)」、13日(木)が「なりきり動物ごっこ」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

多摩六都フェア

ぴゅあ あーと展

多摩北部都市広域行政圏協議会(小平市、東村山市、清瀬市、東久留米市、西東京市)では、市域を越えた文化事業として「多摩六都フェア」を展開しています。その一環として開催する「ぴゅあ あーと展」では、圏域5市に在住、在勤、在学の障害のある皆さんから応募のあった作品(絵画、工作、陶芸など)の中から、専門家によって選考された作品を展示するとともに、作品とその制作者を開催初日のオープニングセレモニーでご紹介します。

■日時 2月12日(水)午後5時～7時(オープニングセレモニー)、13日(木)午前10時～午後6時、14日(金)午前10時～午後5時

■会場 市役所1階市民プラザホール・屋内ひろば

■入場料 無料

■企画調整課 ☎042・470・7702



同協議会
シンボルマーク



市^{HP}



昨年の様子



■プラバン工作

日 2月9日(日)午前10時～11時半 対 小学生 対 自分が描きたい下絵 申 当日会場

■スポーツで元気

日 2月10日(月)①午前10時半～11時が首が据わったお子さん②午前11時10分～11時50分が歩き始めて～ひとりで歩けるお子さん③午後2時半～3時15分が幼稚園・保育園に通っている年少年代から④午後3時半～4時半が小学生 注 参加人数により、交代制になる場合があります 他 動きやすい服装で 申 当日会場



■親子でふれあいリトミック

日 2月18日(火)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 2月10日(月)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

■本村小なかよし広場

日 2月7日(金)午前10時～11時半 場 本村小学校相談室 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 注 徒歩か自転車で来場を 申 当日会場

■わくわく赤ちゃん広場

日 2月12日(水)が「ねんねの会」0～6カ月児と保護者、26日(火)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、体重測定、情報交換 定 各10組 師 助産師または栄養士 持 バスタオル 他 きょうだいの保育あり(先着各3人) 申 2月5日(水)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

■おはなし広場

日 2月17日(月)午前11時～11時半 内 ボランティアによる読み聞かせや手遊びなど 対 1歳以上の乳幼児と保護者 定 10組 申 2月10日(月)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 2月13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 徒歩か自転車で来場を 申 当日会場

児童の居場所づくり事業

市では、公共施設などを活用して地域の子ども達に健全な遊びを提供する「児童の居場所づくり事業」を実施しています。

■野火止地区センター(屋内)

日 2月3日(月)午後1時半～4時半 場

第一、第二会議室 内 雪だるま作り

対 乳幼児～小学生

■本村小学校(屋内)

日 2月4日(火)午後4時～5時半 場 視聴覚室 内 「楽しい運動あそび～ラダーゲッターにチャレンジ～」 対 小学生

■小山台遺跡公園(屋外)

日 2月15日(土)午前10時～正午 内 キャンプごっこ 対 乳幼児～小学生

《共通事項》

費 無料 持 タオル、飲み物。屋内は上履き、屋外は帽子 注 ▼徒歩か自転車で来場を ▼食べ物は原則持ち込み禁止 ▼乳幼児は保護者同伴 ▼動きやすい服装で参加を ▼内容を変更する場合あり 他 プログラムの他にも、年齢に合わせた簡単にできる工作や遊びを用意しています 申 当日会場 対 児童青少年課児童青少年係 ☎042・470・7735

「親子で遊ぼうボードゲーム」

ボードゲームを通して親子の絆を深めましょう！



日 2月23日(日・祝)午前10時～11時半 場 東部地域センター創作室 内 親子(親1人・こども1人) 定 先着10組・20人程度(要予約) 師 眞喜志康壮氏(演劇ひろば主幹) 費 500円(当日集金) ※こどもが2人の場合は1,000円。

申 2月2日(日)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

放課後講座

「ひなまつり飾りづくり」

生涯学習センターでは月1回、小・中学生を対象に放課後講座を開講しています。2月はひなまつりの飾りをつくります

日 2月26日(火)午後4時～5時 場 生涯学習センター創作室 対 小・中学生 定 先着12人 師 生涯学習センタースタッフ 費 無料 持 筆記用具 申 2月3日(月)午前9時から電話または同センターで 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)

市民自主企画講座「第32回小・中学生英語暗誦スピーチ大会」

小学5・6年生、中学生の皆さん、あなたの思いや意見を英語での暗誦やスピーチで伝えてみませんか。皆さんの参加をお待ちしております。

日 3月9日(日)午後1時半～4時半 場 市民プラザホール 内 英語暗誦・スピーチの発表、審査、授賞式 対 小学5年生～中学3年生 定 先着40人 他 ▼企画運営＝東久留米英語会連盟 ▼主催＝市教育委員会 ▼主管＝市文化協会 ▼審査員＝ポール・マッカーラー氏(英語塾講師)、メアリー・ジュン氏(英語塾講師) 申 2月3日(月)～25日(火)に、同連盟申し込みフォームから、氏名・学校名・学年を記載の上送信を。詳細を返信します 問 同連盟・高見 ☎080・5521・3027



図書館

2月の休館日と特別整理休館

金曜日は全館休館です。中央と滝山の各図書館は館内蔵書点検のため、次の期間も休館します。

▼中央図書館＝17日(月)～20日(木)

※2階多目的室のみ17日(月)・20日(木)の午前9時～午後5時と19日(水)午前9時～正午は利用できますので北側入口からお入りください。

▼滝山図書館＝26日(水)・27日(木) ※多目的室のみ両日の午前9時～午後5時は利用できます。

問 中央図書館 ☎042・475・4646、滝山図書館 ☎042・471・7216

職業を知ろう！「警察官になるには」

現役の警察官

が仕事のこと、やりがいや苦労などをお話します。将来の職業を考えるきっかけとなるような講座です。

日 3月2日(日)午後1時半～2時半 場 東部地域センター1階講習室 対 ティーンズ世代(10代) 定 先着20人 師 田無警察署員 申 2月1日(土)～3月1日(土)に電話または東部図書館カウンターで 問 同館 ☎042・470・8022(休館日を除く)



文 化

東部うたごえ広場

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！

日 2月16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 定 先着70人 費 300円 申 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17回 みんなのクラシックコンサート

未来へはばたく若き演奏家たちの演奏と、長年地域の文化を担ってきた市演奏家協会による演奏をお届けします。ホールで本格的なクラシックの音色を楽しみませんか。

日 3月29日(土)午後2時開演(1時半開場) 場 生涯学習センターホール 出 演 者 第一部が新人演奏家、第二部が市演奏家協会 定 先着500人 費 入場無料(要整理券) 他 0歳から入場可 申 2月14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 問 同センター ☎042・473・7811



子どもと大人の体験塾

日 内 下表の通り 場 生涯学習センター他 対 小学生と18歳以上の方(市内在住、在学、在勤)。親子体験もあります 費 講座により有料(材料費など) 他 詳細は小学校と各施設に配布されているチラシや市文化協会 印 をご覧ください 申 2月3日(月)～14日(金)までに(必着)、同協会 印 またははがきで申し込みを。はがきの場合は講座番号と講座名(1枚で複数講座申込み可)・希望日時・受講者氏名(フリガナ)・年齢(小学生の場合は学校名と学年)・連絡先住所・電話番号を記入の上、〒203-0054、中央町2-6-23、市文化協会体験塾係宛て郵送を(応募多数の場合は抽選) 問 同協会 ☎042・477・4700(第4月曜日と祝日を除く、月曜～金曜日午前9時～午後5時)



市文化協会 印

表 体験塾講座一覧

開催日	午前	午後
3月15日(土)	南京玉すだれ・盆栽(大)・絵てがみ・詩吟・合唱・阿波踊り	箏・マジック・児童合唱・音楽劇・プログラミング※・ヒップホップダンス※・クラシックバレエ※
16日(日)	華道・箏・大正琴・南京玉すだれ・音楽劇・フラダンス	華道・箏・大正琴・マジック・音楽劇・音楽劇鑑賞・フラダンス
17日(月)	—	ヒップホップダンス※
22日(土)	茶道・囲碁(子)・きりえ(子)・詩吟・男声合唱(大)・阿波踊り・琉球舞踊・フラダンス	茶道・囲碁(大)・箏・和太鼓・能・演劇・ヒップホップダンス※
23日(日)	茶道・大正琴・和太鼓・琉球舞踊・フラダンス	茶道・書道・三味線・大正琴・能・演劇
26日(水)	—	タップダンス※

・※印は生涯学習センター以外の会場となります。
・(子)は小学生のみ、(大)は18歳以上の方のみ、無印は小学生も大人も対象。

