



東久留米市プロモーション動画

市公式X QRコード

市公式Facebook QRコード

市公式動画チャンネル QRコード

市LINE公式アカウント QRコード

↓ 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7月1日現在) 人口116,307人(うち外国人3,046人) / 前月比66増 男56,331人 / 前月比34増 女59,976人 / 前月比32増 世帯数57,275 / 前月比78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。7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。 ※ワクチンの供給が不足していたことを受け、6年度の麻しん風しん混合ワクチンの定期接種対象の方については、9年3月31日まで接種期間が延長されました。接種がお済みでない方はご検討ください。

対▼第1期=令和6年4月1日~7年3月31日生まれの方▼第2期=平成31年4月2日~令和2年4月1日生まれの方
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、健康課予防係までお問い合わせ☎042・477・0030

子宮頸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日時点で東久留米市に住民登録のある対象者に、子宮頸がん検診の無料クーポン券を郵送します。

発送時期 7月下旬 対平成16年4月2日~17年4月1日生まれの女性の方
健康課特定健診係☎042・477・0013

子ども相談

対7月23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 対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
対☎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。

対8月8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 対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
対健康診断の結果表、食事記録など 対市 対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 対同係



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
■わらべうたスマイル講座
対7月16日(水)午前10時半~11時半 対わらべうたと育児相談 対0~1歳児と保護者 対原悠子氏 対当日会場で

中央児童館

中央町1-10-11 ☎042・476・2161
■あつまれ0ちゃん
対7月16日(水)午前11時から 対ふれあい遊びと保護者の交流会 対0歳児 対当日会場で
■囲碁教室
対7月16日(水)午後3時から 対囲碁のルールを学び、楽しもう!! 対小学生 対富村榮治郎氏 対当日会場で
■おはなし会
対7月22日(火)・29日(火)、いずれも午後3時50分から 対絵本の読み聞かせや素話など 対小学生 対協力はおはなしくぬぎ、中央図書館 対当日会場で
■助産師さんとはなそう!!
対7月26日(土)午前10時半~午前11時半 対助産師による育児相談やママたちの交流、その他の相談もできます 対0歳児と保護者 対協力はひがしくるめ助産師会 対当日会場で



けやき児童館

大門町2-10-5 ☎042・474・6653
■リトミック講座
対7月18日(金)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分が歩き始めているお子さんと保護者 対リトミック団体による音楽イベント 対各15組 対千葉理恵子氏(リトミック研究所) 対飲み物 対動きやすい服装で 対当日会場で
■市長がやってくる!
対7月22日(火)午後5時半 対みんなの思いを市長に聞いてもらおう! 対中高校生世代 対当日会場で
■伝承遊びの日
対7月23日(水)午後3時半から 対小学生以上 対当日会場で

スポーツで元気

対7月30日(水)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時半が小学生以上
対①と②は各12組程度③は15組程度 対参加人数により、交代制になる場合があります 対動きやすい服装で 対当日会場で

子どもセンターひばり

ひばりが丘団地8-11 ☎042・464・9300
■ぴよぴよママの会
対7月16日(水)午前10時~11時半 対体重測定、育児相談 対0歳児と保護者 対助産師 対バスタオル、母子健康手帳 対当日会場で
■おはなしの日
対7月16日(水)午後3時45分から 対絵本の読み聞かせや素話 対小学生 対水曜おはなし会 対当日会場で

ひばりミーティング

対7月20日(日)午後3時半から 対児童館の遊び方などについての意見交換 対小学生 対当日会場で

ふれあい科学遊び

対8月8日(金)午前10時半~11時 対夏休みスペシャル「ペットボトルで魚の浮きしずみ」 対首が据わったお子さん~未就学児と保護者 対25組 対西田ゆかり氏(子育て支援アドバイザー) 対8月1日(金)午前10時から 対電話または来館で



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)
受診時は必ず事前に電話でご連絡ください。
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。
7月20日・21日・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
7月20日・21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)
7月20日・27日=前田病院(中央町5-13-34、☎042・473・2133)
7月21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、☎0570・01・3399)
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

子育て

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
7月24日(木)は館内整備のため休館します。

六小なかよし広場
7月17日(木)午前10時~11時半
第六小学校プレイルーム
お子さんと遊びながら育児の情報交換
乳幼児と保護者
スリッパ
徒歩か自転車で来場を
当日会場で

図書館

マンガのへや

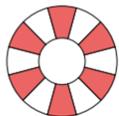
「旅をしよう」というテーマで本とマンガを展示します。マンガ以外の本は借りられます。

7月19日(土)~8月31日(日)の午前9時~午後7時(休館日を除く。最終日は午後5時まで)
中央図書館1階北開架室
小学生以上
☎042・475・4646

なつぼん2025

中学・高校生世代におすすめの本の展示とブックリストを配布します。

7月19日(土)~8月31日(日)の午前9時~午後7時(休館日を除く。最終日は午後5時まで)
中央図書館1階北開架室(ティーンズコーナー)
☎042・475・4646



ちょっぴりこわ~いおはなし会

「ちょっぴりこわ~い」をテーマに、読み聞かせや素話を行います。普段の雰囲気とは違う、この日だけの特別なおはなし会をお楽しみください。

8月20日(水)午後3時~3時半
南部地域センター2階和室1・2
幼幼



ネット通販のトラブルに遭わないために

Q.SNSを閲覧中に広告を見て食品を注文した。注文翌日に、「靴下、鞆などが何点か入ったお楽しみ袋を送ります。代引き配達で2,000円です」という内容のメールが届いた。購入するつもりはない商品なので、受け取り拒否をしても良いか。

A.最近、「注文したものと別の商品も送ったので購入してほしい」というメールが届いた。「注文していない商品が届いた」という相談があります。代引き配達で受け取ってしまうと、あとで商品が違っていても宅配業者は返金対応しません。また、事業者と連絡がとれないなどの理由で返金が難しい場合もあります。注文していない商品

児、小学生(保護者同伴可)定先着16人
駐車での来場不可
協力は水曜おはなし会
7月15日(火)~8月19日(火)に電話または直接ひばりが丘図書館カウンターで(休館日を除く)
☎042・463・3996

文化

まろにえ祭り2025

東日本大震災以降毎年行っている被災地復興チャリティーイベント「まろにえ祭り」を今年も開催します。市内または近郊にて活動を行っている団体・企業などが出店・出演します。

7月27日(日)午前10時~午後3時
生涯学習センター
今年のテーマは「語り継ぐ 共につながるまちへ」
大人から子どもまで楽しめる催し物やチャリティーバザー
生涯学習センター開館40周年を記念し、ホールでのパフォーマンスやキッチンカーの出店
入場無料。イベント参加費、物品販売価格は当日ご確認ください
売上の一部は復興支援の義援金として寄付を行うため、参加することが、そのまま支援に繋がります
集まった寄付金は「東日本大震災」「令和6年能登半島地震」のそれぞれの被災地へ寄付する予定です
☎042・473・7811(第4月曜日を除く午前9時~午後9時)

音めぐりコンサート
~夏休み!音のひみつ探検隊~

ヴァイオリンやチェロの体験と、ピアノも参加するコンサート。ヴァイオリン工房の職人による楽器の仕組みの解説つき!4歳から大人まで楽しめる音楽イベントです。

8月20日(水)
1部=午後1時半~3時
2部=午後3時半~5時
南

が届いた時には、代金を支払わず受け取りを拒否しましょう。通信販売でトラブルに遭わないためには、購入する前に、「事業者の名称、住所、電話番号が明記されているか」「キャンセル・返品・返金の方法が記載されているか」などをチェックしましょう。インターネット通販では、注文を確定する前には最終確認画面が表示されます。最終確認画面で、注文した商品、個数、代金が間違っていないか、解約・返品が可能であるか、などを確認して、画面をスクリーンショットで撮っておきましょう。画面の写真があればトラブルが生じた時に証拠となります。困った時は、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

部地域センター2階講習室
各部先着40人
バイオリン=山崎千晶氏
ピアノ=大石亜矢子氏
チェロ=新野由憲氏
バイオリン工房=宮崎優子氏
1,000円(こども500円)
駐車での来場不可
7月16日(水)午前10時から電話または直接同センターへ
☎042・451・2021



山崎千晶氏



大石亜矢子氏



新野由憲氏



宮崎優子氏

上野耕平・三浦一馬 デュオ・コンサート featuring 高橋優介

若手実力派のアーティストが東久留米で協演!五感に響く音をお楽しみください。

9月28日(日)午後3時開演(2時半開場)
生涯学習センターホール
小学生以上の方
先着500人
サクソフォン=上野耕平氏
バンドネオン=三浦一馬氏
ピアノ=高橋優介氏
前売り3,500円(当日4,000円。全席指定)
8月2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)へ
☎042・473・7811



上野耕平氏



三浦一馬氏



高橋優介氏



同センター

スポーツ

ダブルダッチワークショップ

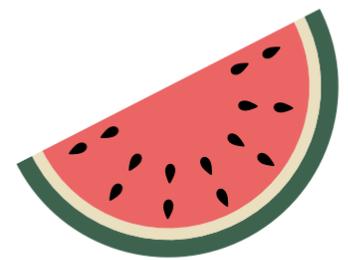
2本のロープを使って跳ぶなわとび(ダブルダッチ)に挑戦。世界大会にも出場経験のあるプロチーム「Bee Worker」が直接指導するワークショップです。2日目の最後に舞台上で成果発表を行います。

8月13日(水)・14日(木)、いずれも午後1時~3時(2日間連続講座)
生涯学習センターホール
小学1年生~6年生
小学1年生~3年生が先着15人、小学4年生~6年生が先着15人
Bee Worker(プロダブルダッチチーム)
1,800円
タオル、飲み物、運動靴
動きやすい服装で
7月12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)へ
☎042・473・7811

eスポーツ講座「ゲームで世界大会に挑戦しよう!」

WBSC公認「パワフルプロ野球」ソフトを使用し、世界大会参加を目指す講座です。

8月16日(土)午後2時~3時半
生涯学習センター学習室1・2
①バッティング練習(20分)
②ピッチング練習(20分)
③参加者同士の試合(20分)
④公式大会出場経験者による模範試合観戦(20分)
小学生以上の方
10人
ポメ(公式大会優勝経験者)、タイジュ(公式大会優勝経験者)
1,000円
Nintendo Switch・コントローラー(プロコン推奨。ジョイコンでも可)・Switchドック・SwitchACアダプター
※可能な限り機材持参をお願いします。未所持者には貸出環境を整備予定。
ソフト=WBSC公認「パワプロ」ソフト(事前に各自100円で購入)
7月15日(火)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
☎042・473・7811



多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

夏の企画展 「遊園地の科学 アトラクションのひみつ」

遊んで楽しい遊園地にはたくさん科学がまつてる?!アトラクションに隠された科学を見つけに行こう!!

7月19日(土)~8月31日(日)午前9時半~午後5時
多摩六都科学館(西東京市芝久保町5-10-64)
入館券520円(4歳~高校生210円)
関連イベントの詳細は同館でご確認ください
当日会場で(自由参加)
☎042・469・6100



第52回東久留米剣道大会の開催案内

日 9月21日(日)午前10時から 場 都立久留米西高等学校体育館
個人戦(小学4年生以下、5年生以上、中学生の部、一般男子(二段以下、三・四段、五段以上)、60歳以上、一般女子(三段以下、四段以上))
団体戦(一般) ※参加人数によっては、種目が変更になる場合があります。
市内在住・在勤・在学の小学生以上の方
個人戦 = 1人 1,500円(連盟会員は無料)
団体戦 = 1チーム



同連盟HP

ム5,000円(連盟会員問わず)
8月7日(木)までに参加種目・住所・氏名・年齢・段級位、学生は学校名・学年、在勤の方は勤務先を記入の上、東久留米剣道連盟HPの「お問い合わせ」欄に入力を
同連盟・坂本 090・2754・9932

くらし

みんなでつながれ！笑顔でジェスチャー

「目は口ほどに…」のみならず、身体も口ほどに物を言う。ボディランゲージで楽しくコミュニケーション。3～5人程度のチーム制による対抗

戦で行うジェスチャーゲームです。
8月3日(日)午後1時半～4時半
場 南部地域センター2階講習室
小学生のお友達同士または保護者
先着12チーム
動きやすい服装
7月16日(水)午前10時から電話または直接同センターへ
同センター 042・451・2021

なんぶスマホ相談会

おひとり30分の予約制スマートフォン個別相談会です。申し込み時に相談内容をお知らせください。困ったときは南部に行こう！
8月4日(月)・18日(月)・25日(月)いずれも午後1時～3時
場 ひばりが丘地

区センター調理集会室
60歳以上の市民
各日先着3人
スマートフォン・地区センター利用証
車でのお来場不可
地区センター利用証をお持ちでない方は、当日発行します
7月17日(水)午前10時から電話または直接南部地域センターへ
同センター 042・451・2021



令和7年度 伝統文化親子教室事業関連イベント

文化庁令和7年度伝統文化親子教室事業(地域展開型)

令和7年度文化芸術振興費補助金を活用し、次の教室を開催します。詳細は実施団体へお問い合わせください。



教室名(実施団体) いけばな体験教室(一般社団法人華道普及会)
内容 花をいける楽しみを学ぶ教室です。いけた後のお花はお持ち帰り頂けます
開催日時 8月10日(日)午前10時～正午と午後1時半～3時半の2部制
場所 創美流華道会館(前沢5-7-27)
対象 小学生～高校生と保護者 ※小学4年生以下は保護者の送迎が必要。
定員 各回20人
費用 無料
持ち物 筆記用具、エプロン、靴下
申 7月15日(火)から申し込みフォームで
問 一般社団法人華道普及会・渡邊 090・1403・5919(平日午前9時～午後4時)



申し込みフォーム

学んで作ってたしなむ。親子で伝統文化体験2025

この事業は文化庁 令和7年度伝統文化親子教室事業<地域展開型>委託事業です。



◆十五夜の月見団子作りとしつらえ方

日本の季節行事である十五夜のお月見のしつらえ方を学び、2種類の月見団子を親子で作ります。

日 9月28日(日) 午前の部 = 午前10時～正午 午後の部 = 午後2時～4時

場 成美教育文化会館調理室

内 十五夜の歴史やしつらえ方、各地の月見団子など座学
お供え用の月見団子とみたらし団子の2種類の団子作り

費 親子1組2,000円

持 エプロン、三角巾、布巾、筆記用具

※可能であればススキ1本。



申し込み用サイト

◆十三夜のお月見親子茶会

十五夜に続き日本独特の風習である十三夜のしつらえ方と親子で和三盆の干菓子を作りお月見茶会を開催!

日 11月2日(日) 午前の部 = 午前10時～正午 午後の部 = 午後2時～4時

場 成美教育文化会館

内 十三夜の歴史としつらえ方 和三盆糖の干菓子作り
作った干菓子で茶道体験

費 親子1組2,000円

持 お気に入りのマイ茶碗、熱湯を入れた保温水筒、布巾、筆記用具

※可能であればススキ1本。

※マイ茶碗はご飯茶碗か抹茶碗を親子各自持参。湯呑みやマグカップなどは不可。



申し込み用サイト

《共通事項》

- 4歳～小・中学生と保護者(こどもが主役のため大人のみの参加は不可)
各回親子先着15組(こども1人・保護者1人=1組。こども2人の場合は2組で申し込み)
(一社)みなむすGOHAN PROJECT
親子1組2,000円
撮影が可能な方のみ参加ください
当日37度以上の熱のある方は参加不可
体験後にアンケートのご協力が必須条件です
申し込み用サイトから事前にチケットを購入
親子で伝統食教室HPの問い合わせフォームで



親子で伝統食教室HP

