

東久留米市プロモーション動画





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

8

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

☎・FAXO42・472・1131(夜間・休日のみ) ◎ホームページ (https://www.city.higashik urume.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8月1日現在〉 人口116,259人(うち外国人3,064人)/前月比48減 男56,316人/前月比15減 女59,943人/前月比33減 世帯数57,288/前月比13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。

**对▼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 生まれの方配第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 **問**同係☎042・477・0030

#### 子ども相談

■8月27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 **囚**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 ■問電話で健康課保健サービス係☎ 042 · 477 · 0022 

#### 献血にご協力ください

■9月4日(水)午前10時~11時半、午 後1時~4時陽市民プラザホール

(市役所 1 階) 日本人確認できるもの **2**かむを得ず日時や会場が変更にな る場合あり(市肥でお知らせします) **間**健康課予防係☎042 · 477 · 0030

#### 食事・健康相談(保育付き)

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・ 健康相談を行っています。ご本人の ほか、ご家族からの相談もできます。 ■9月9日 (※9月9日) 日 (※9月1日) 日 (予約制。1人30分程度) 切わくわく 健康プラザ1階四生活習慣病予防や 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 日健康診断の結果表、食事記録など **囮**生後 5 カ月~未就学児の保育あり。 子育て中の方も気軽にご利用いただ

けます田市肥の申し込 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

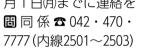


#### 口腔ケア講演会 噛んで、しゃべって、いつまでも 元気!~健康はお口から~

お口の健康を気にかけていますか。 「□が渇く」「飲み込みにくい」「固い ものが食べにくい」などは、お□に 関する老化のサインです。お口の働 きやケアを学び、毎日の生活に取り 入れることで健康維持に取り組みま せんか。講義と実技を通して楽しく 学び、お□から健康を目指しましょ

■9月11日休午後2時~4時(午後 1時半から受付開始) 場市民プラザ ホール(市役所1階) 図▼おおむね65 歳以上の市民▼市内在住・在勤の方 **屆**先着80人**圖▼1部講義**=石塚直治 氏(市歯科医師会)▼2部実技=原眞 奈美氏(健康運動指導士) 20手話通訳 が必要な方は申込時に必ずお伝えく ださい 48月15日 金午前10時から申 し込みフォームまたは電話で介護福 祉課地域ケア係へ。手

話通訳が必要な方は9 月1日(月)までに連絡を 問 同 係 ☎ 042・470・





申し込み フォーム



子どもセンターあおぞら 前沢4-25-8 ☎042・471・7071



#### ■スポーツで元気

■対 9月2日(※)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、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四[リーフ スポーツ」の体操の先生による簡単 な運動遊び配各15組織飲み物配動き やすい服装で 🗐 8 月26日火 午後 1 時 半から電話または来館で

#### ■ベビーマッサージ

■ 9月13日出午前10時~10時半**対**首 が据わった9カ月までのお子さん屋

8組励鈴木あゆみ氏房バスタオル、 飲み物配動きやすい服装で用9月1 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



#### ■サーキットの日

■ 8月16日(土)午前11 時から内サーキット 遊びで体を動かそう

! 対乳幼児と保護者

田当日会場で

#### ■おはなし会

■8月19日(火)・26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、中央図書館用当日会場で

#### ■囲碁教室

■8月20日(水)午後3時から|| 四月暮の ルールを学び、楽しもう!!囫小学生

師富村榮治郎氏田当日会場で

#### ■乳幼児さんと遊ぼう

■8月21日休・28日休)、いずれも午 前10時半~11時15分園水遊び園1~ 4歳児と保護者他中学・高校生世代 の方が参加することがあります間当 日会場で

■親子のコミュニケーションワーク ■9月1日(月)午前10時半から図音の ワークとふれあい遊び 対 0 歳児と保 護者定10組師炭田契恵子氏申8月25 日(月)午前10時から電話または来館で

(7面へ続く)

## 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※薬の処方は最低限の日数です。

8月17日=石橋クリニック(東本町8-9、☎042・477・5566)

8月24日・31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

8月17日・24日・31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)

8月17日・31日=前田病院(中央町 5 −13−34、☎042・473・2133)

**8月24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)

#### 内容については広告主にお問い合わせください

#### (8面から続く)

#### |けやき児童館

大門町2-10-5 ☎042・474・6653



#### ■ボードゲーム大会

■8月16日生午後3時半から対小学 生用当日会場で

#### ■コマ大会

■8月19日巛午後3時半から対小学 生用当日会場で

#### ■将棋大会

■ 8月20日(水)午後3時半から対小学 生田当日会場で

#### ■リトミック

■図8月23日(土)午前10時半~11時が 首が据わったお子さんと保護者、午 前11時15分~11時45分が歩き始めて いるお子さんと保護者内リトミック 団体による音楽イベント22各15組60 千葉理恵子氏(リトミック研究所)間 飲み物価動きやすい服装で用当日会 場で

#### ■伝承遊びの日

■ 8月27日(水)午後3時半から対小学 生以上田当日会場で

#### 子どもセンターひばり

ひばりが丘団地8-11 ☎042・464・9300



#### ■親子で遊ぼう

■8月17日(日)午前10時半~11時 四魚 つりなど図1歳~園児と保護者即当 日会場で

#### ■スポーツで元気

■対8月25日(月)午前10時半~11時が 首が据わったお子さん、午前11時10 分~11時50分が歩き始め~ひとりで 歩けるお子さん、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、午後3時半~4時半 が小学生以上騒参加人数により、交 代制になる場合があります個動きや すい服装で用当日会場で

#### ■環境整備の日

■ 8月28日(水)午後3時半から|| 日東 || 日本 || 日本

館や近隣をきれいにしよう対利用者 全員用当日会場で

#### ■ひばスポ

7. 8. 15

■8月30日出午後5時半から内フリ ースロー**対**中学・高校生世代**騎**室内 履き申当日会場で

#### ■ベビーマッサージ

■ 9月5日逾午前10時半~11時半 首が据わった 0 歳児と保護者**定**20組 師渡辺直子氏(ベビーマッサージ協 会認定講師) 間バスタオル、オムツ、 授乳ケープ 1 8月28日(水)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



#### ■休館のお知らせ

8月30日出は施設の安全点検のた め、休館します。

#### ■手作り布おもちゃの会

■ 9月2日巛・16日巛、いずれも午 前10時~11時半場同センター地域活 動室内オリジナルの布おもちゃ作り **対**0歳児と保護者**定**各6組**間**縫い針、 はさみ他材料は1セット無料で用意 ■8月19日以午前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



#### ■ちびっこ育児 おしゃべり広場

■ 9月2日巛午前10時~11時半四1 ・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 **図**1~2歳児の保護者**足**8人**他**お子 さんの保育あり(要予約) 1 8月19日 火分子前10時から電話または同ひろば

#### ■上の原赤ちゃん広場

上の原で

■対9月5日金が「ねんねの会」0~ 6カ月児と保護者、19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時半四親子の 触れ合い遊び、はいはいの会は栄養 土、ねんねの会は助産師による相談、 体重測定他配各10組織バスタオル、 母子健康手帳他きょうだいの保育あ り(各回先着3人) 自8月22日金午前 10時から電話または同ひろば上の原 ぐ

#### || 放課後講座「スライムをつくろう」

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。

■ 8 月20日 (8) 午後 2 時~ 4 時(制作 時間は30分程度) 場生涯学習センタ 一口ビー内好みの色でスライムをつ くります例小・中学生配先着30人(要 予約) 師生涯学習センタースタッフ 費無料房筆記用具用当日午前9時か ら電話で同センターへ。受講開始時 刻はお申し込みの際にご案内します **間**同センター☎042・473・7811(第 4月曜日を除く午前9時~午後9 時)

#### 第2回 子育て講座 |「歌と音で遊ぼう!」

親子でわらべうた、ふれあい遊び を楽しみましょう!

■ 9月26日金午前10時からと午前11 時から陽東部地域センター講習室対 市内在住で1歳~3歳の親子(未就 園児)師浜田泉美氏(声楽家・保育士) **費無料樹**お出かけグッズ(着替え・ 紙おむつなど)、飲み物(水分補給 用)、汗拭きタオル個動きやすい服 装で 48月28日(水)午前10時から電話 または同ひろば上の原で間同ひろば 上の原☎042・420・9011

#### つながろう!ふたごちゃん親子 「さくらんぼの会」

■ 9月27日出午前10時~11時半場地 域子育てひろば上の原内多胎児親子 の交流、相談、情報交換、触れ合い あそびなど関市内在住で、多胎児の 未就学児保護者と多胎児妊婦25組 (きょうだい含めて12人まで) 師宮崎 彰恵氏(助産師) 日保育に必要なもの 個3歳未満は移動経費補助の対象事 業になります(郵送で個別にご案内 しています) 🖪 8 月29日 🗟 午前10時 から電話または同ひろば上の原で間 同ひろば上の原☎042・420・9011

#### 図書館

#### よもう!あそぼう!かがくの本 「豆のひみつ~作ってみよう!豆 のずかん~」

皆さんはどんな豆が好きですか? 豆のことを調べて自分だけの[豆の ずかん」を作ります。

■9月7日(日)午前10時半~11時半場 西部地域センター3階第2・3講習 室園小学生、幼児(幼児は保護者の 同伴必須) 屋先着14人(保護者含ま ず) 関筆記用具置車での来場不可配 協力は科学の本の読み聞かせの会 [ほんとほんと] 8月16日(生)~9月 6日出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☎  $042 \cdot 471 \cdot 7216$ 

#### 子育て世代向け講演会

- 『聞かせ屋。けいたろう』さんが やってくる!ー

「子育て」と「乳幼児期から本に親 しむことの大切さ」について、講師 よりお話しいただきます。

■ 9月20日(土)午後2時~3時半場南 部地域センター 2 階講習室園小学生 以下のお子さんと保護者25先着30人 師『聞かせ屋。けいたろう』氏(絵本 の文章作家・講演家) 20車での来場 不可 8 月16日 2 9 月18日 3 に電

話または直接ひば りが丘図書館で (休館日を除く)間 同館☎042・463・ 3996





#### サークル見学会 見学者募集

化

生涯学習センターでは、多数のサ ークルが各種生涯学習を行っていま す。新規入会を検討される方を対象 に、「サークル見学会」を開催します。 参加団体の一覧・日程は同センター 咿に掲載する他、窓□でお渡ししま す。実際のサークル活動を自由に見 学していただけますので、ぜひお越 しください。

■9月1日(月)~30日(火) ※各団体の 活動日ごとに、随時開催します。場 生涯学習センター申開催期間中に直 接サークル会場へ問同センター☎ 042・473・7811(第4月曜日を除く 午前9時~午後9時)

## 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。 間健康課保健サービス係☎042・477・0022



Android用 ダウンロードサイト



iOS用 ダウンロードサイト



くるめっこナビ肥



## 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

お子さんの牛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。

#### 7. 8. 15

## プラザ フリーピアノ 演奏者大募集

初の完全フリースタイル!市民プラザのピアノを自由に弾いてみませんか。

■ 9月20日(土)午前10時~午後 3 時間 市役所 1 階屋内ひろば図演奏時間は 1人(1組)につき15分まで。親子の み連弾は可能です屋先着20人置弾き 語り・他の楽器との合奏は不可聞当 日午前 9 時半から直接同プラザ窓口 で(電話不可)間同プラザ☎042・470 ・7813

### スポーツ

#### 市テニス連盟主催テニス大会

■第105回市民硬式テニス大会(ダブルス)

■図▼10月5日((予備日11月2日) =男子ダブルス1・2部、女子ダブルス1・2部▼11月23日(日・祝(予備日11月30日) = シニアダブルスA、B 場市内テニスコート 圏▼会員=1人1,000円▼非会員=1人1,500円※ペア分をお振り込みください。 ■第24回市民硬式テニス大会団体戦 ■10月7日炒(予備日10月14日)場市立・滝山・小山テニスコート内男子 団体戦、女子団体戦 ■1チーム 6,000円

#### 《共通事項》

個▼参加資格は市テニス連盟IPPをご確認ください▼大会要項は同連盟IPPに1週間前に公開19月11日休までに同連盟IPPで申し込みの上、郵便振替(00190-2-632369、加入者名「東久留米市テニス連盟」)で、通信欄に、郵便番号・住所・氏名・電話番号・種目・所属(勤務先名・学校名・連

盟傘下サークル名・テニススクール名)を記入の上振り込みを(振込手数料は自己負担) 間同連盟IP







# 00

## なんぶスマホ相談会

**間**南部地域センター☎042・451・2021



困ったときは南部に行こう! 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

■9月8日(月)・22日(月)・29日(月)、いずれも午後1時~3時

りなりが丘地区センター 調理集会室

時に相談内容をお知らせください。

対60歳以上の市民の方

定各日先着3人

**園**スマートフォン・地区センター利用証(お持ちでない方は当日発行します)

建車での来場不可

■8月20日似午前10時から電話または 直接南部地域センターへ





# <u></u>

## 民有地のハチ対策

**間**環境政策課生活環境係☎042·470·7753

市では、個人の住宅や管理者が居る集合住宅など、 民有地にできたハチの巣の駆除は行っていません。 ハチは、特に手入れ不足の庭木などに多く巣づくり をしますので、手入れを充分にしてください。



市肥

## ハチの巣を取り除くとき

アシナガバチは攻撃性が少ないので、薬局などでハチ専用の 駆除スプレーを購入し駆除が可能です。スズメバチは凶暴で攻 撃性が強いため専門の駆除業者への依頼をお勧めします。





## 駆除業者の紹介

環境政策課では、市と協定を結んだ市内の駆除業者を紹介します。

**超**駆除費用は自己負担です。依頼する場合は、複数の業者から 見積もりを取り、ご検討ください







## 多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

#### 0歳からのプラネタリウム

いっしょに おほしさまを ながめよう! 赤ちゃん大歓迎!泣いてもOK!

0歳から3歳くらいのお子さんと楽しむプラネタリウムです。

■9月5日総午前10時半~11時、11時半~ 正午園多摩六都科学館園0歳~3歳くらいの乳幼児とご家族園各回先着234人園観覧付入館券(展示室+プラネタリウム1回)1,040円(4歳~高校生420円)園乳幼児をお連れでない方の観覧はお断りする場合があります個次回は8年1月9日金開催団当日開館時よりインフォメーションにて観覧券を販売間同館☎042・469・6100





#### 弁護士事務所から通知が届いた時 の対処法

Q.弁護士事務所から、受任通知が届きました。「スマートフォンから購入したコンテンツ料金が未納であり、当該弁護士事務所が受任しました」と書かれています。過去に携帯料金の未納があったことは事実ですが、未納分は既に携帯電話会社に支払い済みです。放りは既に表が届きました。今後は財産が、自分は思い当たることがもようかと思いますでしょうか。

A.最近このような相談が、消費

者センターに多く寄せられています。発信元が、実在する確かな相手かを見極めることが大切です。

弁護士の実在が確認できなければ、架空請求が考えられますので、 無視して様子をみましょう。

実在する弁護士事務所の場合、何もしないで放っておくと裁判を起こされる可能性もあります。裁判所からの通知は、「特別送達」と言う特別な郵便で配達され、直接手渡しされますので、放置しないでください。また、請求根拠があっても時効の援用が可能な場合があります。その場合には、法律相談を紹介していますので、まずは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