



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7年12月1日現在) 人口116,600人(うち外国人3,262人)／前月比68増 男56,447人／前月比13増 女60,153人／前月比55増 世帯数57,511／前月比37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27日(土)～1月4日(日)
	屋内ひろば 地下駐車場	12月29日(月)～1月4日(日) ※12月28日(日)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27日(土)～1月4日(日) (同施設内の集会室および体育室は12月29日(月)～1月3日(土)、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27日(土)～1月4日(日)
図書館(中央・滝山・ひばりが丘・東部)		12月29日(月)～1月4日(日)
生涯学習センター(まろにえホール)		12月29日(月)～1月4日(日)
市民プラザ		12月29日(月)～1月4日(日) (12月28日(日)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(月)～1月4日(日)
地区センター	滝山・ひばりが丘・大門町	12月28日(日)～1月4日(日)
	浅間町・野火止・八幡町・南町・中央町	12月29日(月)～1月3日(土)
地域包括支援センター(東部・東部本部・中部・中部本部・西部)		12月28日(日)～1月4日(日) ※地域包括支援センター(東部本部・中部本部)は12月27日(土)も休業。
在宅介護支援センター		12月27日(土)～1月4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(月)～1月4日(日)
男女平等推進センター		12月27日(土)～1月4日(日)
消費者センター		

施設名		年末年始休業日など
教育センター	中央相談室	12月28日(日)～1月5日(月)
	滝山相談室	12月27日(土)～1月4日(日)
スポーツセンター		年末年始も開館 (12月27日(土)～1月4日(日)の閉館時間は午後9時半)
青少年センター		12月29日(月)～1月3日(土)
こども家庭センター(滝山) 地域子育てひろば上の原		12月28日(日)～1月4日(日) ※12月27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26日(金)も館内整理日のため休館。
児童館(あおぞら・中央・けやき・ひばり)		12月29日(月)～1月3日(土) ※1月4日(日)はけやき児童館のみ休館。
郷土資料室		12月26日(金)～1月5日(月)

◆年末年始の各種サービス提供に関して

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29日(月)～1月19日(月)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26日(金)午後5時～1月4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27日(土)～1月4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(日)～1月4日(日)に閉鎖。滝山図書館は12月29日(月)～1月4日(日)に閉鎖。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27日(土)～1月4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、國の方針(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27日(土)～1月4日(日)は休業します。

けんこうとイベント・講座は7・6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

休日・準夜間診療 <small>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。</small>
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) ※インフルエンザ等の流行時期は大変混雑することがあります。 混雑状況により、診療可能な人数に達した場合は、受付時間内でも受付を終了する場合があります。
内科・小児科 ※薬の処方は最低限の日数です。 12月21日・28日・30日・31日、1月2日・4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) 1月1日=石橋クリニック(東本町8-9、☎042・477・5566) 1月3日=東久留米ひがき内科クリニック (本町1-13-1-101、☎042・420・6678)
歯科 12月21日・28日～31日、1月1日～4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21日・29日・31日、1月2日・4日=滝山病院 (滝山4-1-18、☎042・473・3311) 12月28日・30日、1月1日・3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、☎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)

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。

■▼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▼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■同係☎ 042・477・0030

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に対して、管理栄養士・保健師が相談にのります。ご本人のほか、家族からの相談もできます。保育付きなので子育て中の方も気軽にご利用いただけます。

■ 8年1月6日(火)午前9時～11時45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■健康診断の結果表、食事記録など他生後5ヶ月～未就学児の保育あり■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へ問同係



わくわくウォーキング教室 & 健康づくり応援アプリ『るるめナビ』活用説明会

前半では、運動指導士から正しい歩き方やストレッチ方法など学び、後半ではウォーキングマップ「わくわく歩くるめマップ」や市内の見どころがついた「東久留米市健康づくり応援アプリ『るるめナビ』」を活用し、ウォーキングの継続方法などについてご紹介します。

■ 8年1月23日(金)午後1時15分～4時(1時から受け付け)場市民プラザ(市役所1階)内■わくわく歩くるめマップ2「落合川コース」周辺を健康運動指導士と歩きます▼健康づくり応援アプリ『るるめナビ』の活用方法を講師が紹介します■市民の方(るるめナビ未登録の方優先)定先着20人(予約制)持飲み物、タオル、筆記用具、スマートフォン(アプリの紹介で使用)他動きやすい服装、スニーカー、帽子、リュックなどで参加を■12月15日(月)午前8時半から市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へ問同係



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

■ 12月17日(水)午前10時半～11時半内

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。 ★要予約(同院HPから)	■ 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、午後2時半～5時 ■ 土曜日 午前9時～11時
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

わらべうたと育児の悩み相談■0～1歳児と保護者■原悠子氏申当日会場で

スポーツで元気

■ 8年1月6日(火)①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②午前11時15分～11時45分が歩き始めているお子さん③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③のみ15組■飲み物他動きやすい服装で申①②当日会場で③12月23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

■ 8年1月9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ヶ月までのお子さん定各部8組■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12月22日(月)午前10時から電話または来館で

ベビーヨガ

■ 8年1月16日(金)午前10時～10時45分■首が据わった12ヶ月までのお子さん定8組■崎田千佳子氏持バスタオル、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他動きやすい服装で申1月5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

おはなし会

■ 12月16日(火)・23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■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

囲碁教室

■ 12月17日(水)午後3時から内囲碁のルールを学び、楽しもう!!■小学生■富村榮治郎氏申当日会場で

サーキットの日

■ 12月20日(土)午前11時から内サーキット遊びで体を動かそう!■乳幼児と保護者申当日会場で

リバーシ大会

■ 12月27日(土)午後3時～4時内トーナメント戦または総当たり戦■小学生以上申当日会場で

環境整備の日

■ 12月28日(日)午後3時半から内みんなで児童館をきれいにしよう■利用者全員申当日会場で

けやき児童館

大門町2-10-5 ☎ 042・474・6653

おはなしの日

■ 12月16日(火)午前11時～11時25分内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申当日会場で

リバーシ大会

■ 12月18日(木)午後3時半から■小学生以上申当日会場で

伝承遊びの日

■ 12月24日(水)午後3時半から■小学生以上申当日会場で

環境整備の日

■ 12月25日(木)午後3時半から内児童館をきれいにしよう■利用者全員申当日会場で

子どもセンターひばり

ひばりが丘団地8-11 ☎ 042・464・9300

ぴよぴよママの会

■ 12月17日(水)午前10時～11時半内体重測定、育児相談■0歳児と保護者■助産師持バスタオル、母子健康手帳申当日会場で

交通安全・防犯教育の日

■ 12月24日(水)午後3時半から内冬休みに向けた交通安全と防犯の話■利用者全員■申当日会場で

環境整備の日

■ 12月25日(木)午後3時半から内児童館や近隣をきれいにしよう■利用者全員■申当日会場で

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19日(金)午前10時～11時半内十小学校多目的教室内お子さんと遊びながら育児の情報交換■乳幼児と保護者■徒歩か自転車で来場を申当日会場で

手作り布おもちゃの会

■ 8年1月6日(火)・20日(火)いずれも午前10時～11時半内センター地域活動室内オリジナルの布おもちゃ作り■0歳児と保護者定各6組持縫い針、はさみ他材料は1セット無料で用意■12月16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

■ 8年1月14日(水)が「ねんねの会」0～6ヶ月児と保護者、28日(水)が「はいはいの会」7～12ヶ月児と保護者、いずれも午前10時～11時半内親子の触れ合い遊び、ねんねの会は助産師、はいはいの会は栄養士による相談、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(先着各3人)■12月17日(木)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

六小なかよし広場

■ 12月18日(木)午前10時～11時半内六小学校プレイルーム内お子さんと遊びながら育児の情報交換■乳幼児と保護者持スリッパ■徒歩か自転車で来場を申当日会場で

上の原赤ちゃん広場

■ 8年1月9日(金)が「ねんねの会」0～6ヶ月児と保護者、23日(金)が「はいはいの会」7～12ヶ月児と保護者、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)■12月22日(月)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

■ 8年1月13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■1～2歳児の保護者定8人他お子さんの保育あり(要予約)■12月16日(火)午前10時から電話または同ひろば上の原で



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事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。子育て仲間を作り楽しい子育てをしましょう。

■全6回。8年1月22日～2月26日の毎週木曜日午前10時～正午場わくわく健康プラザ2階会議室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問12月18日(木)午前10時から電話(☎042・420・6743)または直接こども家庭センター滝山ひろばへ

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、生涯学習センター屋上から冬の星座を見つけましょう。自宅で作れる星座早見盤を持ち帰りいただけます。

■8年2月20日(金)午後5時半～7時場生涯学習センター学習室1・2(星空観察は屋上)対小学生以上(小中学生は保護者同伴必須)定先着18人師大樂陽子氏(なかのZEROプラネタリウム解説員)費600円持筆記用具申1月10日(土)午前9時から電話または同センターへ問同センター☎042・473・7811(休館日を除く午前9時～午後9時)

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」を貸し出します。

■8年1月5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、車での来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！かがくのほん「まつぼっくりが、あったとさ」

実験と科学の絵本の読み聞かせイベントです。今回のテーマは「松・まつぼっくり」。公園などで見つかるまつぼっくりって松の子ども？まつぼっくりの秘密を探ってみよう。

■8年1月25日(日)午前10時半～11時半場中央図書館1階北開架室内観察と実験、関連本の読み聞かせや展示対小学生定先着12人持筆記用具他協力は科学の本の読み聞かせの会「ほんとほんと」申12月15日(月)～8年1月24日(土)に電話または直接同館カウンターへ(休館日を除く)問同館☎042・475・4646



文化

バレンタインコンサート 2026

宝塚&劇団四季出身の渥なつき氏と、同じく劇団四季出身の五大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。

■8年2月8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=渥なつき氏(宝塚&劇団四季出身)、五大輝一氏(劇団四季出身)、坂本貴啓氏(ピアノ他)▼主な演奏曲=宝塚「ベルサイユの薔薇」より『愛あればこそ』、リトルマーメイドより『哀れなものたち』『パーフェクトオブユアワールド』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22日(月)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



渥なつき氏



五大輝一氏

サークル見学会☆参加団体募集

生涯学習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「サークル見学会」の参加団体を募集します。

■8年3月1日(日)～31日(火)※各団体の都合のいい日程・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(月)～8年1月31日(土)に直接同センター窓口へ問同センター☎042・473・7811(休館日を除く午前9時～午後9時)

スポーツ

ジュニアクライミング体験教室

■8年1月6日・20日、2月3日・17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(シューズは貸し出し)他主催は都・都スポーツ協会・市体育協会申当日会場で問市体育協会事務局☎042・470・2722

ニュースポーツデー(スポーツ推進委員運営)

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が盛りだくさん。はじめての方もおひとりの方もスタッフがお相手します。つなひき練習会も開催します。

■8年1月10日(土)午前10時～午後4時(入退場自由。都合のよい時間にどうぞ)場スポーツセンター第1体育室内つなひき、ボッチャ、モルッ

ク、ミニテニス、ラージボール卓球、ソフトバレー、ネオテニス、輪投げ、キッズコーナー(バルーン、ドッヂビー、フラフープ、なわとび)他費100円(未就学児無料)持室内履き(運動靴)、飲み物(フタ付き)他▼1人での参加可▼運動ができる服装で申当日会場で問生涯学習課☎042・470・7784



市HP

クライミング体験教室

■8年1月13日、2月10日、3月10日のいずれも火曜日午後7時～9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1,000円持靴下(シューズは貸し出し)他主催は同連盟申当日会場で問同連盟・藤重☎090・4240・6393

冬季オープンバスケットボール大会

■8年1月25日(日)、2月8日(日)、いずれも午前9時～午後6時50分場スポーツセンター第1体育室対市内在住・在勤・在学の18歳以上の方(高校生不可)かつ5人以上で編成されたチーム費1チーム5,000円(7年度新規登録の場合、別途3,000円)他主催は市バスケットボール連盟同連盟IPをご覧ください問同連盟☎(higashikurume.b.a@gmail.com)同連盟IP



第157回スキー教室

■8年1月30日(金)午後8時市役所前集合(8時15分出発)～2月1日(日)午後7時頃到着場ホワイトバレー尾瀬岩鞍(1.5泊5食付き)、ホテルミサワ☎0278・58・7241内初・中・上級者別に分かれてスキー教室を行います対小学3年生以上(小学生は父兄同伴)定先着30人師S A J公認指導員費一般34,000円、会員32,000円(小学生は2,000円引き)注リフト料金は個人負担申問8年1月13日(火)までに市スキー連盟事務局・榎本☎042・474・9197または☎090・6028・5110へ

より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。費用は代表者会議で集金)持上履き、飲み物(フタ付き)他▼1月10日・2月14日のニュースポーツデー内で練習可▼主催は市教育委員会、主管は市スポーツ推進委員会申2月16日(月)午後1時までにいざれかの方法で▼市HPから申し込み▼スポーツセンターまたは生涯学習課(市役所6階)へ申込書持参問同課スポーツ振興係☎042・470・7784



市HP

くらし

東久留米農人
～ヒガシクリメNOTE～

「食から考える地球環境のいま」をテーマに、食を最前線で支える東久留米市内の農家さんをお招きしてトークイベントを開催します。

■8年1月18日(日)午前10時～正午場市役所7階701会議室持筆記用具、飲み物他主催は市民環境会議くらし部会申12月15日(月)～8年1月12日(月・祝)に専用フォームで(当日参加も可)問環境政策課☎042・470・7753

第13回くるねっとライフプラン講座
【事前に知っておきたい介護の知識】

介護が必要になったときに慌てないよう、事前にどのような介護施設がありサービスが受けられるのか、費用はどのくらいかかるのか?などの疑問点にファイナンシャルプランナーがお答えする講座です。講座終了後に、個別相談会を実施します。

■8年1月24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(個別相談会は先着8人)師伊藤魅和氏(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、共催は生活文化課(消費者センター)申問12月16日(火)午前9時から電話でくるねっと・石川☎090・5342・0273、または生活文化課☎042・470・7738へ(個別相談会の希望は申込時にお伝えください)



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」を貸し出します。

■8年1月5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、車での来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！かがくのほん「まつぼっくりが、あったとさ」

実験と科学の絵本の読み聞かせイベントです。今回のテーマは「松・まつぼっくり」。公園などで見つかるまつぼっくりって松の子ども？まつぼっくりの秘密を探ってみよう。

■8年1月25日(日)午前10時半～11時半場中央図書館1階北開架室内観察と実験、関連本の読み聞かせや展示対小学生定先着12人持筆記用具他協力は科学の本の読み聞かせの会「ほんとほんと」申12月15日(月)～8年1月24日(土)に電話または直接同館カウンターへ(休館日を除く)問同館☎042・475・4646

