



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8年1月1日現在)

人口116,570人(うち外国人3,265人)／前月比30減 男56,433人／前月比14減 女60,137人／前月比16減 世帯数57,520／前月比9増

けんこうとイベント・講座は10面まで続きます

● けんこう

子ども相談

■ 2月3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間電話で健康課保健サービス係☎042・477・0022へ



すくすく子育て相談

■ 2月13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健康課保健サービス係☎042・477・0022



市HP

はじめてのはみがき
“歯っぴーべイビー”

■ 2月17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科医師講話(①のみ)、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ヶ月児と保護者②満7ヶ月～11ヶ月児と保護者定各回先着15組(いずれも初めての方を優



市HP

公立昭和病院
「第42回市民公開講座」

■ 2月21日(土)午後2時半～4時(2時開場)場小金井宮地楽器ホールの大ホール(小金井本町6-14-45)内①「肺がんの早期発見に向けて～リスクが高いのはどんな人？～」②「元気な膝でいつまでも快適な毎日を～膝の痛みの予防と治療～」師①齋藤倫寛氏(さいとう医院副院長)②佐藤祐希氏(公立昭和病院整形外科医長)
申当日会場で間公立昭和病院地域医療連携室☎042・461・0052(内線2168)



(11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。

2月1日=石橋クリニック(東本町8-9、☎042・477・5566)

2月8日・11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

2月1日・8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1日・11日=前田病院(中央町5-13-34、☎042・473・2133)

2月8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)

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HPも併せてご確認ください(申し込み受け付け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・枚数・位置 1色刷りで、外袋の表面下部
に1枚で掲載(8年度の広告料などについては、
近日中に市HPで公開予定)

広告掲載袋の販売期間 8年9月～9年8月(予定)

問い合わせ ☎042・473・2117



市HP

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7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 | 10万円 |
| 燃やせるごみ用小(10ℓ) | 白地に緑色 | 縦40mm・横120mm | 18万9000円 |
| 燃やせるごみ用中(20ℓ) | 白地に緑色 | 縦50mm・横130mm | 29万6,000円 |
| 燃やせるごみ用大(40ℓ) | 白地に緑色 | 縦50mm・横180mm | 15万1,000円 |
| 燃やせないごみ用小(10ℓ) | 白地に青色 | 縦40mm・横120mm | 4万8,000円 |
| 燃やせないごみ用中(20ℓ) | 白地に青色 | 縦50mm・横130mm | 10万1,000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 | 20万3,000円 |
| 容器包装プラスチック用大(40ℓ) | 白地に茶色 | 縦50mm・横180mm | 15万7,000円 |

◎広報ひがしくるめ

市内全戸(約5万7,500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・枚数・掲載料 ▼1枚当たり縦70mm・横58mm。カラー刷り▼広報紙の各号の最終面の下部に掲載(4枚)▼1号1枚当たり3万円

広告掲載号 8年4月15日～9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

申込書 2月1日(日)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HP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(✉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)

問い合わせ ☎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)
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。

2月1日=石橋クリニック(東本町8-9、☎042・477・5566)

2月8日・11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

2月1日・8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1日・11日=前田病院(中央町5-13-34、☎042・473・2133)

2月8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)

(12面から続く)

8. 2. 1

きやすい服装で申2月9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

日2月3日(火)、10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ぬぎ、中央図書館申当日会場で

幼児のつどい

日内2月5日(木)が「ちゅうおう冬まつり」、12日(木)が「ちゅうおうショート2月お誕生日会」、いずれも午前10時半~11時15分対1~4歳児と保護者申当日会場で

離乳食講座

日2月13日(金)午前10時~11時半内離乳食についてのお話とお悩み相談対乳幼児の保護者定10組師竹本叶望氏(株式会社明日葉)他受け付け時に事前質問を受け付けることができます申2月6日(金)午前10時から電話または来館で

バックギャモンの日

日2月14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

ベビーマッサージ

日2月20日(金)午前10時半~11時半対2カ月~1歳のお子さんと保護者定20組師渡辺直子氏持バスタオル(お子さんのせるくらいの大きさのもの)、水分補給用の飲み物(授乳可)、替えおむつ注ベビーオイルを使用するため、オイルが服などにつくことがあります申2月13日(金)午前10時から電話または来館で

けやき児童館

大門町2-10-5 ☎042・474・6653

幼児のつどい

日内2月5日(木)が「リトミック」、12日(木)が「バレンタインあそび」、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

おはなしの日

日2月10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対乳幼児と保護者師みくりおはなしの会申当日会場で

スポーツで元気

日対2月13日(金)①午前10時半~11時がハイハイまでの子さん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時半が小学生以上定①・②は各12組程度③は15組程度注参加人数により、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で

リトミック

日対2月14日(土)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

幼児のつどい

日内2月5日(木)が「なりきり動物ご

っこ」、12日(木)が「アスレチック遊び」、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

防災教育の日

日2月8日(日)午後3時半から内地震・火災を想定した訓練利用者全員申当日会場で

離乳食講座

日2月10日(火)午前10時~11時対1歳までの乳児と保護者定8組師ひばり保育園の栄養士申2月3日(火)午前10時から電話または来館で

親子でふれあいリトミック

日対2月17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(火)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

本村小なかよし広場

日2月6日(金)午前10時~11時半内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で

わくわく赤ちゃん広場

日対2月18日(水)が「ねんねの会」0~6カ月児と保護者、25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時半内親子の触れ合い遊び、体重測定、情報交換、ねんねの会は助産師、はいはいの会は栄養士による相談定各10組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4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

久留米中なかよし広場

日2月12日(木)午前10時~11時半内久留米中学校会議室內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で

おはなし広場

日2月16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9日(月)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3月5日(木)午前10時~11時半内子ども家庭センター滝山ひろば内多胎児親子の交流、相談、講師のお話、情報交換、触れ合い遊びなど対市内在住で、多胎児の未就学児保護者と多胎児妊婦定5組(きょうだい含めて12人まで)師伊藤孝子氏(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(郵送で個別案内)申2月10日(火)午前10時から、電話または直接同ひろばで同ひろば ☎042・420・6743

・※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。

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。

本村小学校(屋内)

日2月17日(火)午後4時~5時半内体育館内楽しい運動あそび~ドッジビーチ~あそび~対小学生

小山台遺跡公園(屋外)

日2月21日(土)午前10時~正午内宝物探しあそび対乳幼児~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申当日会場で同児童青少年課児童青少年係 ☎042・470・7735

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HPをご覧ください▼応募多数の場合は抽選申2月2日(月)~13日(金)までに(必着)、同協会HP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枚で複数講座申し込み可)・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、郵送(〒203-0054、中央町2-6-23、市文化協会体験塾宛て)同協会 ☎042・477・4700(第4月曜日を除く、平日の午前9時~午後5時)



市文化協会HP

表 体験塾講座一覧

| 開催日 | 午前 | 午後 |
|--------------|--|--|
| 3月 14日(土) | 日本舞踊・南京玉すだれ・阿波踊り・童謡唱歌・フラダンス・演劇(大) 持スリッパ注徒歩か自転車で来場を申当日会場で | 小鼓・三味線・マジック(子)・児童合唱・音楽劇・演劇(子)・プログラミング※・クラシックパレエ※・ヒップホップダンス(子)※ |
| 15日(日) | 華道・小鼓・能・日本舞踊・南京玉すだれ・音楽劇 持スリッパ注徒歩か自転車で来場を申当日会場で | 華道・能・箏・マジック(子)・演劇(子)・演劇(大)・音楽劇・音楽劇鑑賞・フラダンス |
| 18日(水) | - | タップダンス※ |
| 21日(土) | 茶道・囲碁(子)・和太鼓・寺子屋体験(論語)・盆栽(大)・きりえ(子)・詩吟・フラダンス 持スリッパ注徒歩か自転車で来場を申当日会場で | 茶道・囲碁(大)・箏・和太鼓・絵てがみ・演劇(子)・演劇(大)・合唱発声(大)・ヒップホップダンス※ |
| 22日(日) | 茶道・箏・大正琴・阿波踊り・フラダンス 持スリッパ注徒歩か自転車で来場を申当日会場で | 茶道・書道・箏・大正琴・演劇(子)・演劇(大) |
| 23日(月) | - | ヒップホップダンス(子)※ |

・※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。



放課後講座「ペットボトルのふたでキーホルダーを作ろう」

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。2月は碎いたペットボトルのふたでキーホルダーをつくります。

■ 2月25日(水)午後4時～5時 場生涯学習センター創作室 小・中学生 定先着12人 師同センタースタッフ費無料 筆記用具 申2月1日(日)午前9時から電話または同センターで同センター☎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33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います。

■ 3月8日(日)午後1時半～4時半 場市民プラザホール(市役所1階) 内英語暗誦・スピーチの発表、審査、授賞式 小学5年生～中学3年生 定先着30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・ジン氏(英語塾講師) 申2月2日(月)～25日(水)に、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 同連盟・高見☎080・5521・3027



申し込みフォーム

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=16日(月)～19日(木)※2階多目的室のみ16日(月)・18日(水)・19日(木)の午前9時～午後5時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=25日(水)・26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。

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

大人のためのおはなし会

東部図書館のおはなし会で活躍中の「みくりおおはなしの会」の皆さん、大人のために昔話や童話を語ります。普段なかなか聞けない少し長い素話を、童心に帰ってお楽しみください。

■ 2月25日(水)午前10時～正午 場東部地域センター1階講習室 18歳以上の方 定先着30人 車での来場不可 申2月1日(日)～24日(火)に電話または東部図書館カウンターで(休館日を除く)同館☎042・470・8022

翻訳家・ないとうふみこ氏講演会 －児童文芸翻訳家の日常－

翻訳家として多数の訳書を手掛けているないとうふみこ氏をお招きし、翻訳家になった経緯や仕事の内容などを

知られざる「翻訳家の日常」を語っていただきます。

■ 3月1日(日)午後1時半～3時 場東部地域センター1階講習室 小中学生以上 定先着30人 師ないとうふみこ氏(児童文芸翻訳家) 車での来場不可 申2月1日(日)～28日(土)に電話または東部図書館カウンターで(休館日を除く)同館☎042・470・8022



文化

東部うたごえ広場

■ 2月15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 内Tobu Old Bone Unitの生演奏で歌謡曲、童謡、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! 定先着70人 費300円 車での来場不可 申2月2日(月)午前10時から電話または同センター窓口で同センター☎042・470・8020



スポーツ

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。つなぎ練習会も開催します。



■ 2月14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、ソフトバレーボール、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) 車室内履き(運動靴)、飲み物(夕付き) 他 1人での参加可▼運動ができる服装で 申当日会場で同生涯学習課☎042・470・7784



市HP

くらし

8年度放課後講座講師募集

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年度の実施に伴い、市民講師を募集します。培ってきた知識や技術をこどもたちに教えてみませんか。

■ 原則第4水曜日午後4時以降の実施 場生涯学習センター 対象講座 次の条件を満たしているもの。分野(座学・



体験・工作・運動など)は不問です

▼小中学生を対象とした内容であること▼受講生が10～30人での実施であること▼1回45分程度で完結するものであること応募資格▼市内(近郊)在住・在勤・在学の方で、講座の運営ができる方▼同センターが行う講座の広報に協力いただける方他 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をご確認ください 申応募用紙に必要事項を記入の上、郵送(〒203-0054、中央町2-6-23、生涯学習センター宛て)、FAX042・473・7675、または直接同センターで同センター☎042・473・7811

男女平等推進センター

<ハナサクbiz.>
自分らしい起業のタネを見つける

自分の強みを発見しながら起業のタネが見つかる講座です。「好きなことを仕事にしたい」、「家族との時間を大切にしながら仕事をしたい」、「自分が持っている力をもっと生かしたい!」。そんな一人ひとりの希望を叶える選択肢の一つである「起業」の基礎知識やステップを、講義とグループワークで学びます。

■ 2月20日(金)午前9時半～午後0時半、21日(土)午前10時～午後1時 ※講座の内容は両日とも同じです。 場市役所7階703会議室 小起業に興味のある方 定先着20人(要申し込み) 師金順玉氏(TOKYO創業ステーションTAMAプランコンサルタント) 他 2歳児から未就学児の保育あり(先着5人)、2月9日(月)午後5時までに要申し込み 申2月2日(月)午前9時から電話または申し込みフォームで同センター☎042・472・0061 申し込みフォーム

消費者講座「元気なうちに学びたい～最近のお葬式とお墓事情～」

自分の最期の迎え方について、希望や思いがあつて「時期がきたら終活」と思っているなら、元気なうちに考えて家族やまわりの人に伝えておいた方がよいこともあります。お



多摩六都科学館

Tamarokuto Science Center

大人のための環境講座

身近な生き物たちと暮らすガーデニング

「自然共生サイト」として認定された庭のオーナーから、生きものたちにも居心地の良い庭づくりのアイデアを学びます。

■ 2月25日(水)午前10時～正午 場多摩六都科学館(西東京市芝久保町5-10-64) 小18歳以上の方 定25人 師小田部家信氏(Wildlife-Friendly Gardener) 費参加費1,000円。ほかに入館料520円が必要 参加者以外の入室不可 申2月13日(金)までに(必着)、同館☎またははがきで、はがきの場合はイベント名・開催日時・氏名(フリガナ)・年齢・郵便番号・住所・電話番号を記載の上、同館へ(応募多数の場合は抽選)当選者のみに参加券を送付) 同館☎042・469・6100



小田部家信氏

葬式やお墓については、誰かの手にゆだねることが多いからです。

離別、死別や未婚など、ひとりで人生の最期を迎える高齢者が増える中、葬儀の目的や費用、お墓を買うことの意味やその費用、死を取り巻く現状など、その時に備えて元気なうちに学びます。

■ 2月22日(日)午前10時～正午 場市民プラザホール(市役所1階) 定60人(応募者多数の場合は抽選) 師小谷みどり氏(シニア生活文化研究所代表理事) 申2月10日(火)までに(消印有効)、郵送(はがきに「第2回消費者講座希望」と明記し、住所・氏名・年齢・電話番号を記入の上、〒203-8555、市役所生活文化課宛て)、または申し込みフォーム



フィティカフェvol.3

唐揚げにレモンかけていい?って、聞けますか?
いろいろな『同意』について話そう

フィティカフェは、このまちについてジェンダーの視点からみなさんと話し合い、よりよいまちづくりについて考える場所です。今回は「同意」がテーマです。

■ 2月25日(水)午後6時～8時 場市役所7階701会議室 内参加者自身の同意に関するエピソード、好きなドラマや漫画の同意にまつわる印象的なシーンなどを取り上げつつ、どうして同意について多くのモヤモヤが生まれてしまうのかについて、対話を進めています。テーマに関心のある方、委員との対話をしたい方 定先着20人(要申し込み) 他企画・運営は男女平等推進センター運営協議会委員有志 申2月2日(月)午前9時から電話または申し込みフォームで同センター☎042・472・0061 申し込みフォーム



申し込みフォーム