

- ・税の申告に関するお知らせ……………2面
- ・東久留米駅西口昇降施設の改築に伴う都市計画変更原案説明会……………6面
- ・老人クラブ(各クラブ)の会員募集……………9面
- ・市の広報物などの広告を募集します……………12面



東久留米市

検索

物価高騰対応 市民の暮らし支援事業について

食料品をはじめとした物価高騰への対応のため、国の重点支援地
方交付金を活用した事業として、対象世帯にギフトカード(バニラ
Visaギフトカード)の配付を行います。

■対象世帯

8年1月16日時点での住民基本台帳に登録のある世帯
※8年1月30日までに届け出をした方に限ります。
※配付対象となる世帯には、配付についてのお知らせ(はがき)を2
月中旬頃に発送します。はがきが届いた世帯の方は原則申請不要
です。

■配付内容

5,000円に世帯人数を掛けた金額をチャージした磁気カードタイプ
のギフトカードを、対象世帯の世帯主宛てに1枚配付します。

(例) 3人世帯の場合

5,000円×3人(※)=15,000円分のギフトカードを1枚配付
※8年1月30日までに届け出た、1月16日時点の世帯人数

■配付時期

8年4月頃より順次(予定)

■配付方法

簡易書留(玄関先での受け取りが必要)

■東久留米市 市民の暮らし支援デスク(コールセンター)

☎042-521-5620

(土曜・日曜日、祝日を除く午前9時~午後5時)

設置期間: 8年2月2日(月)~6月30日(火)

注: 対象世帯であるにも関わらずはがきが届かない場合や、ギフトカード配付の際に不在等により郵便局の保管期間中にお受け取りができない場合は、6月30日(火)までにコールセンターまでお申し出ください。
バニラVisaギフトカードについての詳細は、同カードHPをご確認ください。

■配偶者からの暴力(DV)等により避難している方へ

配偶者やその他親族からの暴力などを理由に避難している
方で、事情により8年1月16日以前に東久留米市に住民票を
移すことができなかった方についても受給できる場合があり
ますので、コールセンターまでご相談ください。



市HP

同カードHP

次号(2月15日号)
から

広報ひがしくるめをリニューアルします

市では、毎月1日・15日(1月は10日のみ)に「広報ひがしくるめ」を発行しており、市
内全世帯に配布して、市政情報などをお知らせしています。

次号(2月15日号)から、これまで課題であった読む方向の統一やこどもに関する情報
の集約などのリニューアルを行い、読みやすい紙面を目指します。

■秘書広報課広報係 ☎042-470-7708

読む方向を 左開き・横書き に統一します

右開き・縦書きと左開き・横書きが混在していたため、左開き・横
書きに統一します。



こどもに関する情報をわかりやすくまとめます

ジャンルの名称、分類およびレイアウトを見直します。特に、「こど
もと教育」「児童館」「子育て」「けんこう」「図書館」「スポーツ」の項目に
こどもにかかる情報が点在しているため、新たに「こども情報なび」
のジャンルを設け、主に18歳(高校生)までを対象とした子育て情報、
講座・スポーツなどの記事をまとめて掲載します(一部イベント情報
は市HPを参照するように変更します)。

その他の主な変更点

- 最終面には、注目記事を掲載します
- 休日・準夜間診療の掲載位置を変更します(各号最終面の1ページ
前に掲載)
- 広告の枠数・金額を見直します

ごみ・住環境

●月●日(●)のごみ収集

●月●日(●)は祝日ですが、平日
と同様に収集します。

左開き・横書きに統一す
ることにより、記事の分
断を解消し、読みやすく
なります



こども・子育てに関連す
る情報をまとめて得るこ
とができます。



こども情報 なび

18歳(高校生)までを対象とした子育て情報、
講座・スポーツなどに関する情報です。

じどうかんに行こう!

児童館は、こども達がのびのび遊べ、乳幼児
の保護者の交流や子育てに関する情報交換の場で
す。

乳幼児・小・中・高校生世代を対象に、市内4
つの児童館でさまざまな活動が行われています。

■休館日: 月の最後の平日、年末年始
施設点検日(年2回(けやき児童館))

詳しく述べ
コチラ

二
次
元
コ
ド



税の申告に関するお知らせ

問課税課 ☎ 042・470・7777 (内線2333~2337)

申告が必要か不要かを右表1でご確認の上、必要な方は申告のご準備をお願いします。

市民税・都民税申告書の受付

受付時間・場所 下表2のとおり

特▼申告書

- ▼個人番号(マイナンバー)確認書類(個人番号カード(マイナンバーカード)など)、本人確認書類(個人番号カード、パスポート、運転免許証など)
- ▼収入金額を確認できる書類(令和7年分源泉徴収票など)
- ▼控除証明書類(例=生命保険料や地震保険料などの控除証明書、障害者手帳、要介護の方は「障害者控除対象者認定書」、勤労学生の方は在学証明または学生証、医療費控除の明細書など)

注▼所得税の還付を受けるためには、市民税・都民税申告ではなく、税務署へ確定申告をする必要があります▼所得税の確定申告書を税務署へ提出された方は、同時に市民税・都民税の申告をしたものとみなされますので、改めて市民税・都民税の申告をする必要はありません

他市民税・都民税申告書はハローワーク前(市役所2階)、上の原・ひばりが丘・滝山の各連絡所、東部地域センター、わくわく健康プラザに設置している他、市HPから印刷できます。また、電子申告(eLTAX)もできます



表2 申告受付日程など

会場	日程	受付時間
わくわく健康プラザ 1階講堂	2月2日(月)	午前9時半～正午 午後1時～2時半
南部地域センター 2階講習室	2月3日(火)	
東部地域センター 1階講習室	2月4日(水)	
課税課窓口 (市役所2階)	2月16日(月)～3月16日(月) ※土曜・日曜・祝日を除く。	午前8時半～午後5時

※所得税の確定申告書の作成相談は行っていません。ただし税額の計算まですべて作成済みの申告書は、予約不要で提出できます。記入方法などについては東村山税務署にご相談ください。

※各会場への車での来場はご遠慮ください。

※上記の受け付けはすべて課税課職員が対応します。税務署の職員はありません。

※竹丘地域市民センターの申告受付会場は開設しませんのでご注意ください。

重要 所得税の確定申告は東村山税務署へ

所得税の確定申告書は税務署に提出してください。本年度より市では所得税の確定申告についての相談・作成補助は行いません。

■相談をご希望の方は、東村山税務署へ

確定申告に関する相談・受付は東村山税務署が窓口です。詳細は同税務署にお問い合わせください。

※税務署では事前予約制となります。

■所得税の確定申告はe-Taxが便利です

インターネットからの申告(e-Tax)は24時間利用可能で便利です。

■画面による提出の場合

作成済みの確定申告書は、税務署へ提出してください。市役所でも税額の計算まですべて作成済みの確定申告書のみ上表2の日程に限り予約不要でお預かりしますが、後日まとめて東村山税務署へ回送するため処理までに時間を要します。

■東京税理士会東村山支部による無料申告相談

市役所での確定申告の相談を希望される方は、東京税理士会東村山支部による無料申告相談をご利用ください。相談は完全予約制です。詳しくは広報8年1月10日号3面をご覧ください。

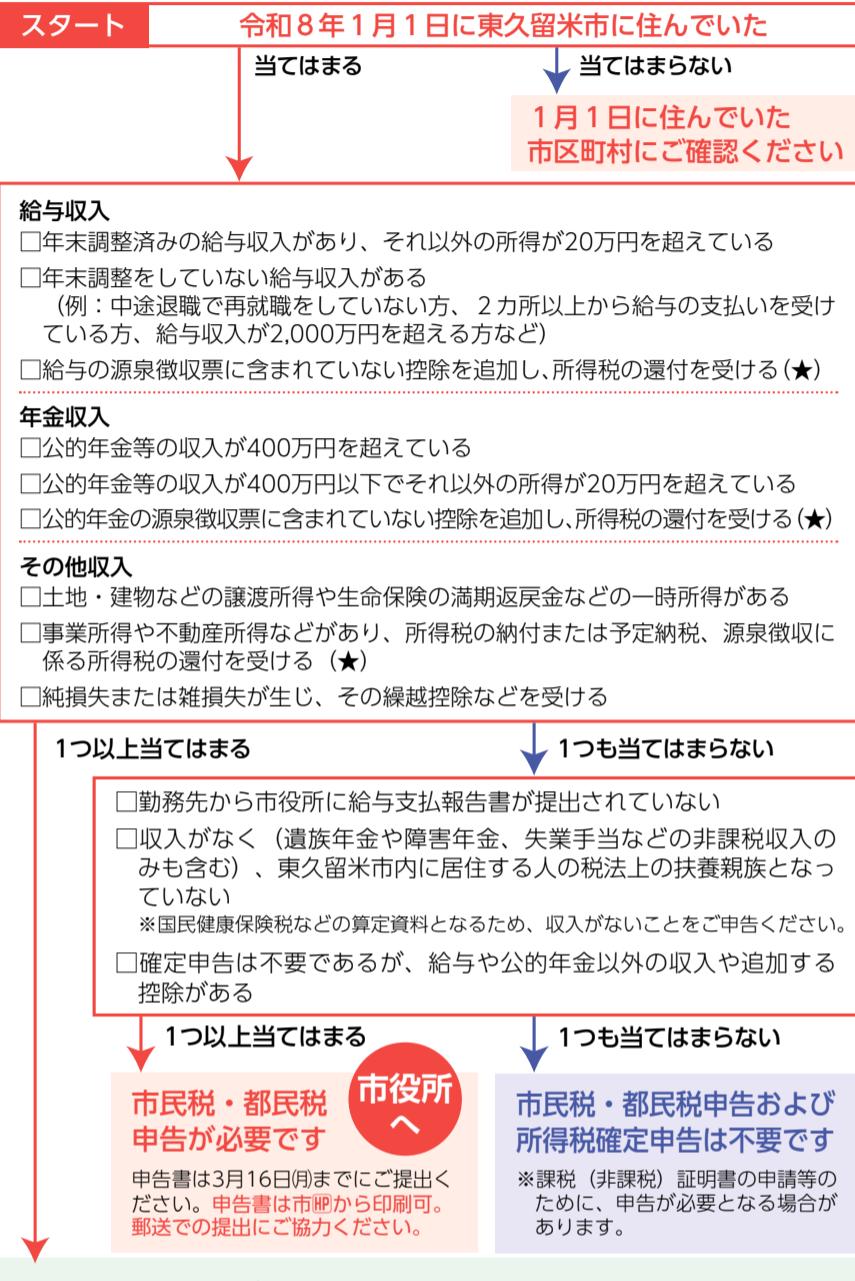
■市役所での所得税の確定申告書類の配置

場ハローワーク前(市役所2階) ※数に限りがあります。

※国税庁では税務行政のデジタル化を推進しており、市役所で配置できる所得税の確定申告書類には数に限りがあるため、連絡所などには配置しません。国税庁HPからの印刷をご利用ください。



表1 市民税・都民税申告&所得税確定申告チェック表



所得税の確定申告が原則必要です

詳細は、国税庁HPをご覧いただくか、東村山税務署へお問い合わせください。

※ご自宅で作成し、郵送や電子送信で提出できます。

問東村山税務署個人課税部門(東村山市本町1-20-22)

☎ 042・394・6811(代)

※東村山税務署確定申告書作成会場は2月16日(月)～3月16日(月)(土曜・日曜・祝日を除く)に開設。

※3月1日(日)に限り、武蔵野税務署(武蔵野市吉祥寺本町3-27-1)で開設します。

※税務署には庁舎外も含め駐車スペースはありませんので、お車での来場はご遠慮ください。

●確定申告会場への入場にはオンライン事前予約が必要です。LINEアプリで国税庁公式アカウントを「友だち追加」して予約してください。

当日、確定申告会場でも入場整理券を配付しますが、当日入場整理券の配付が終了次第、事前予約の方以外の受け付けを締め切ります。

●会場ではご自身のスマホとマイナンバーカードで申告書を作成していただけます。当日は次のものを持参してください。

①マイナンバーカード ※有効期限切れや失効にご注意ください。

②マイナンバーカードのパスワード(利用者証明用電子証明書(数字4桁)、署名用電子証明書(英数字6文字以上16文字以下))

③スマートフォン ④源泉徴収票などの申告書作成に必要な書類

★公的年金収入のみの方が医療費控除を追加する場合など、ほとんどの所得税の還付申告は、3月17日(火)以降でも申告可能です。ただし、縦越損失の申告、株式譲渡が関わる申告、青色申告などで3月16日(月)までの提出が必須となる還付申告もありますので、あらかじめ税務署にご確認ください。



にせ税理士・にせ税理士法人にご注意

税理士は税理士証票を携帯し、税理士バッジを着用しています。税理士資格のない者が税務相談、税務書類の作成、税務代理をすることは、法律で禁じられているばかりでなく、専門的知識が欠けているなどのため、依頼者(納税者)が不測の損害を被るおそれがありますのでご注意ください。詳細は東京税理士会HPをご確認ください。

問同会 ☎ 03・3356・4476

東久留米市 公式SNS 発信中!

市では広報紙以外にも、SNS(ソーシャル・ネットワーキング・サービス)をはじめとして、さまざまな形で市の情報を発信しています。スマートフォンからでも手軽に情報が得られるSNSもぜひご活用ください。

問秘書広報課 042・470・7708

市HP (公式SNS一覧)

YouTube (東久留米市公式動画チャンネル)

東久留米市広報部(仮)も活動中

市の公式動画チャンネルでは、市の魅力や取り組みを配信しています。

さらに、「東久留米市広報部(仮)」では、市の情報を「もっとのしく、もっと身近に」をコンセプトにさまざまな動画を制作し、配信しています。

■皆さんからアイデア・ご意見募集

現在、よりよい配信内容にするため、皆さんのアイデアやご意見を募集しています！

アンケートフォームより皆さんのご意見をお寄せください。

QRコード: アンケートフォーム

LINE (東久留米市LINE公式アカウント)

サービスの利用には、LINEの利用登録、および東久留米市LINE公式アカウントの友だち追加が必要です。

友だち追加方法

①下記二次元コードを読み込む
または友だち検索で「@higashikurume」を検索

②「追加」を押す

((受信ジャンルを選べる！))

受信設定で
選んだ情報だけ受信！

((オンライン申請でいつでもどこでも手続きを！))

市では、一部の申請や届出について、オンラインでの受け付けを行っています。

ご自宅や出先からインターネットを通じて手続きが可能です。

オンラインでは、粗大ごみの申し込み・公共施設予約・くるぶーの利用登録などが手続きできます。

※手続きによっては、申請期間、対象年齢、申請要件等がございますので、必ず手続きの詳細をご確認の上、申請をお願いいたします。

その他SNS

X(エックス)やFacebookでは市からのお知らせやイベント情報を発信！

市HPから一覧をご覧になれます

市HP
(オンライン
申請一覧)

凡例 日時 場所 内容 対象 定員 費用 持ち物 ご注意 その他 申し込み 問い合わせ HPホームページ 電子メール

「老人クラブ(各クラブ)の会員募集」

シニアクラブ連合会は市内20の老人クラブから組織され、約1,300人の会員が活動しています。

各クラブへの問い合わせや入会申し込みは各クラブの会長(下表参照)までお願いします。おおむね60歳以上の方であればどなたでも入会ができますので、この機会に入会をお待ちしています。



表 東久留米市老人クラブ一覧(氏名は敬称略)

クラブ名	会長名	主な活動地域	主な活動内容	電話
1 上の原クラブ	露久保 友彦	上の原・神宝町・金山町など	カラオケ教室、カラオケワイワイ、輪投げ、いきいき体操、健康麻雀、エアロビクス、スカットボール、脳トレなど	090・1842・6639
2 落合ふれんず	細田 力	浅間町・新川町	グラウンドゴルフ、カラオケ、書道、健康麻雀、ストレッチ体操、輪投げ、スカットボール、セラバンド体操など	080・1077・6288
3 門前会	貴井 勝義	大門町・東本町・金山町・氷川台	歩こう会、カラオケ、手芸、輪投げ、吹き矢、スカットボール、水彩画など	042・471・0625
4 氷川台サンライズ	清水 欣二	氷川台	ラジオ体操、歩こう会、折り紙手芸の会、唄おう会、健康麻雀、グラウンドゴルフ、輪投げ、スカットボール、健康マグネット吹き矢、太極拳、ボウリング、囲碁など	090・1122・8357
5 丸実会	吉井 千里	本町・中央町・幸町	ゲートボール、グラウンドゴルフ、舞踊、民謡、カラオケ、唄の会、カントリーダンス、健康麻雀、絵画、ストレッチ、エアロビクス、サロン活動など	042・471・3994
6 銀杏会	川岡 光子	中央町・本町・幸町	グラウンドゴルフ、カラオケ、ハーモニカ、手話、塗り絵、手芸、太極拳、エアロビクス、詩吟、カントリーダンス、スカットボール、おしゃべりサロンなど	042・474・6712
7 悠々会	森田 多吉	中央町・本町・幸町	ゲートボール、グラウンドゴルフ、舞踊、詩吟、唄おう会、スカットボール、輪投げなど	042・478・9833
8 福寿会	岩間 恒之	本町・中央町	ゲートボール、グラウンドゴルフ、軽スポーツ、カラオケ、手芸、健康麻雀、詩吟など	090・2761・5457
9 小山クラブ	當麻 繁	小山・幸町・氷川台・前沢・中央町	グラウンドゴルフ、カラオケ、ウォーキング、健康体操、焦がし絵教室、スカットボール、輪投げ、手芸など	042・473・0956
10 野火止会	栗田 美江子	野火止	輪投げ、スカットボール、シルバー体操、グラウンドゴルフ、レクダンス、舞踊、カラオケ、三味線、大正琴、書道、健康麻雀、手芸、エアロビクス、ストレッチ体操、ぶらり歩きの会など	042・473・1815
11 ほんむらクラブ	小野 武夫	野火止・下里周辺	カラオケ、手芸、俳句、健康麻雀、将棋、ウォーキング、棒体操、スカットボール、輪投げ、吹き矢、グラウンドゴルフ、詩吟など	042・477・0737
12 中央クラブ	伊東 肇	中央町・幸町・八幡町	グラウンドゴルフ、輪投げ、スカットボール、ウォーキング、手芸、舞踊、華道、茶道、カントリーダンス、カラオケなど	080・5511・0861
13 雅友会	榎原 美佐子	前沢地区	カラオケ、グラウンドゴルフ、ボウリング、唄おう会、卓球、いきいき体操、書道、ストレッチ体操、レクダンスなど	042・473・6140
14 前沢ときわ会	鈴木 真平	前沢地区	カラオケ、カントリーダンス、ターゲット・バードゴルフ、グラウンドゴルフ、健康麻雀、ストレッチ体操、輪投げ、スカットボールなど	080・6520・1133
15 滝山青葉会	金野 保正	滝山・前沢・柳窪・下里など	カラオケ、唄おう会、民謡、カントリーダンス、健康麻雀、囲碁、ボウリング、グラウンドゴルフ、スカットボール、輪投げ、踊り、ボッチャ、ウォーキング会、バドミントン、談話室(サロン活動)、料理など	080・5066・4955
16 草の実会	佐藤 千恵子	滝山・柳窪・前沢・下里・八幡町など	健康麻雀、カラオケ、社交ダンス、カントリーダンス、詩吟、俳句、舞踊、大正琴、レクダンス、グラウンドゴルフ、スカットボール、輪投げ研究会、唄おう会、習字、手芸、ストレッチ体操など	042・471・2607
17 メダカの会	竹本 卓爾	滝山・前沢・柳窪・下里など	カラオケ、カントリーダンス、舞踊、健康麻雀、スカットボール、輪投げ、グラウンドゴルフ、輪踊り、わくわく体操、茶道など	090・5497・7126
18 滝山住宅悠々会	上田 和俊	滝山団地周辺	わくわくすこやか体操、ラジオ体操、ジョギング、防災カフェ、防災ボランティア、歩こう会、輪投げ、囲碁など(講師の先生募集中)	080・7946・1125
19 いちょうクラブ	宮下 俊彦	下里住宅周辺	グラウンドゴルフ、舞踊、カラオケ、合唱、健康麻雀、手芸、絵手紙、輪投げなど	090・1452・8381
20 西美里会	江刈内 勉	久留米西住宅周辺	園芸、グラウンドゴルフ、唄おう会、スカットボール、輪投げ、健康麻雀など	042・473・9141

東久留米市シニアクラブ連合会 会長 貴井 勝義 042・471・0625

市民伝言板

会員募集

◆ハングル教室=毎月4回。火曜日または金曜日午前9時~午後1時他場市民プラザ(市役所1階)他会員費4,500円他やさしく学ぶ韓国語会話教室。初心者歓迎。見学可相田 080・1212・8612

◆東久留米市ラジオ体操連盟=毎日午前6時半~7時他場滝山公園会員費1,200円他ラジオ体操に親しむ新しい仲間を募集。健康でいきいきした毎日を

細谷 090・8947・8994

◆東久留米ウクレレ愛好会=原則毎週金曜日午後1時~4時他場東部地域センター会員入会金2,000円、会員費1,500円他シニア中心です。演奏や歌ったりボランティア等、みんなで楽しみましょう

090・6048・2457

◆練心武友会=毎週日曜日午前11時半~午後1時50分他場スポーツセンター会員入会金3,000円、会員費3,000円他年配、

未経験の方、誰でも歓迎します。見学も可能です

◆NPO法人アクトラスト=毎週月曜日午前10時~午後4時半他場スポーツセンター会員費1回100円他手と頭の体操に健康麻雀!初心者大歓迎!4連勝や役満に食事券も

増田 080・4670・1110

◆滝山健康麻雀の会=毎月4~5回。午

後1時~4時半他場西部地域センター

会員入会金1,000円、会員費1,000円他シニア

中心の健康マージャンです。経験者歓迎

します

堂柿 042・472・5520

◆古典文学を読む会=毎月第三土曜日

午前10時~正午他場生涯学習センター

会員費1,000円他萬葉集他日本の古典文学

を学んでいます。初心者、高齢の方もお

気軽にご参加ください

杉崎 042・475・8303

◆まちかどサポート教室=毎月3回。火

曜日午後5時~7時他場滝山4丁目の個

人宅会員費5,500円他小学生の学びを

サポート。演劇的ワークで楽しい学びサ

ークル大垣 090・2562・2453

◆東久留米傾聴ボランティア"みみ"=毎月1回。月曜日午後1時半~2時半他場生涯学習センター会員費1,000円他講座等を受けた方。一緒に活動しませんか。アクティビリスニング

市社会福祉協議会 042・475・0739

◆中国健康法普及協会=毎週月曜~土

曜日午前9時~9時半他場あじさい公園

会員入会金1,000円、会員費2,000円他先日フ

ジテレビで放映された健康体操です。初

心者大歓迎です

滝島 090・3216・0873

催し

◆第10回吟詠の集い(令和吟詠会)=毎月22日(日)午前10時~午後4時(午前9時半開場)他場西部地域センターホール会員無料他初心者から熟練者までの9教室による発表会。お気軽に問い合わせを

間籠本 090・3523・5231

◆すばる手織りもの展(社会福祉法人リ

ブリーすばる)=毎月7日(土)午前10時

~午後4時場すばる施設内(前沢5~5

~8)会員入場無料他染色したマフラー、裂き織小物、紙すき製品、ビーズ、パン

会員鈴木 042・476・1081

◆あなたの年金どうなりますか?(明治

大学校友会東久留米地域支部)=毎月2

月7日(土)午後1時~3時他場生涯学習セン

タ第一第3集会室会員参加費500円他対象は50

歳以上の女性の方

江波 042・473・8815



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 **場所**生涯学習センター創作室 **対象**小・中学生 **定員**先着12人 **料金**同センタースタッフ費無料 **備考**筆記用具 **申込**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 **場所**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 **対象**小学5年生～中学3年生 **定員**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) **申込**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



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 **場所**東部地域センター1階講習室 **対象**18歳以上の方 **定員**先着30人 **備考**車での来場不可 **申込**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、

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 **場所**東部地域センター1階講習室 **対象**中学生以上 **定員**先着30人 **備考**ないとうふみこ氏(児童文芸翻訳家) **注意**車での来場不可 **申込**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) **場所**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、みんなで楽しむ歌いましょう! **定員**先着70人 **料金**300円 **備考**車での来場不可 **申込**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。つなひき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) **場所**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) **料金**100円(未就学児無料) **備考**室内履き(運動靴)、飲み物(フタ付き) **他**1人での参加可 **備考**運動ができる服装で **申込**当日会場で同生涯学習課☎042・470・7784



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 **場所**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 **申込**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。 **場所**市役所7階703会議室 **対象**起業に興味のある方 **定員**先着20人(要申し込み) **料金**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 **申込**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



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、希望や思いがあって「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 **場所**多摩六都科学館(西東京市芝久保町5-10-64) **対象**18歳以上の方 **定員**25人 **料金**小田部家信氏(Wildlife-Friendly Gardener) **備考**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 **申込**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 **場所**市民プラザホール(市役所1階) **定員**60人(応募者多数の場合は抽選) **料金**小谷みどり氏(シニア生活文化研究所代表理事) **申込**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



フィフティカフェ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

フィフティカフェは、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 **場所**市役所7階701会議室 **対象**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、対話を進めていきます **他**テーマに関心のある方、委員との対話をしたい方 **定員**先着20人(要申し込み) **料金**男女平等推進センター運営協議会委員有志 **申込**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

(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(お子さんを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~ハイハイまでの子さん、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9日(月)午前10時から電話または来館で

ベビーヨガ

日2月20日(金)午前10時~10時45分対首が据わった12カ月までのお子さん定各8組師崎田千佳子氏持バスタオル、飲み物注予防接種を受けて72時間以内の乳児はご遠慮ください他動

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対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

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~ドッジビーアソビ~対小学生

小山台遺跡公園(屋外)

日2月21日(土)午前10時~正午内宝物探しアソビ対乳幼児~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

日内下表の通り同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)	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	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	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	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。





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

日 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
子さん成長や発達、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

日 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 い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
「歯つづくべイビー」

日 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

休日・準夜間診療

保険資格が確認できるものご持参ください
(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・枠数・位置 1色刷りで、外袋の表面下部
に1枠で掲載(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)

問い合わせ対策課☎ 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・枠数・掲載料▼1枠当たり縦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枠)▼1号1枠当たり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 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)

問い合わせ対策課☎ 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)

凡例 日日時 場場所 内内容 対対象 定定員 師講師 費費用 持持ち物 ご注意 他その他 申申し込み 問問い合わせ HPホームページ 電子メール