



東久留米市プロモーション動画

市公式ツイッター



市公式動画チャンネル



市公式フェイスブック



行政情報アプリ マチイロ



**↓ 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4年12月1日現在) 人口116,932人(うち外国人2,391人) / 前月比18減 男56,746人 / 前月比23減 女60,186人 / 前月比5増 世帯数56,132 / 前月比1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
市役所・連絡所(上の原・ひばりが丘・滝山)	12月29日(休)～1月3日(火)
わくわく健康プラザ	12月29日(休)～1月3日(火)(同施設内の休日診療は下表の通り)
図書館(中央・滝山・ひばりが丘・東部)	12月29日(休)～1月4日(水)
生涯学習センター(まろにえホール)	
市民プラザ	12月29日(休)～1月4日(水)(12月28日(火)は午後5時まで)
地域センター(西部・南部・東部)	12月29日(休)～1月3日(火) ※1月4日(水)は、同施設内で業務を行っている窓口もありますが、会議室などの貸し出し業務は行いません。
地区センター(滝山・ひばりが丘・大門町・浅間町・野火止・八幡町・南町・中央町)	12月29日(休)～1月3日(火) ※各地区センターのお風呂は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため休止しています。
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29日(休)～1月3日(火)
さいわい福祉センター	12月29日(休)～1月3日(火) ※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(休)～1月4日(水)
男女平等推進センター	12月29日(休)～1月3日(火)
消費者センター	
教育センター(中央・滝山相談室)	
スポーツセンター	年末年始も開館(12月29日(休)～1月3日(火)の閉館時間は午後9時半)
青少年センター	12月29日(休)～1月3日(火)
子ども家庭支援センター(滝山) 地域子ども家庭支援センター(上の原)	12月29日(休)～1月3日(火) ※12月28日(火)は館内整理日のため全館休館(相談業務は通常通り)。
児童館(あおぞら・中央・けやき・ひばり)	12月29日(休)～1月3日(火) ※12月28日(火)は館内整理日のため全館休館。1月4日(水)はけやき児童館のみ休館。
郷土資料室	12月28日(火)～1月4日(水)

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(休)～1月3日(火)はサービスを停止します。
住民票の電話予約サービス	12月28日(火)午後5時～1月3日(火)はサービスを停止します。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29日(休)～1月3日(火)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(火)～1月4日(水)に閉鎖。滝山図書館は12月29日(休)～1月3日(火)に閉鎖、1月4日(水)は午前9時～午後5時に利用できます。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、窓口開設中をお願いします。



### ◆ 年末年始の昭和病院・保健所

#### ■ 公立昭和病院(☎042・461・0052)

12月29日(休)～1月3日(火)に、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、国の方針(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29日(休)～1月3日(火)は休業します。

年末年始におけるごみの収集は3面、  
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

保険証をご持参ください  
(保険証がないと自費診療になります)

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)

#### 内科・小児科

※薬の処方最低限の日数です。受診時は必ず事前に電話でご連絡ください。

12月18日・25日・30日・31日、1月1日=休日内科診療所

(滝山4-3-14(わくわく健康プラザ内)、☎042・473・3663)

1月2日=石橋クリニック(東本町8-9、☎042・477・5566)

1月3日=さくらんぼキッズクリニック(南町4-1-17、☎042・497・6200)

#### 歯科

12月18日・25日・29日・30日・31日、1月1日・2日・3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18日・29日・31日、1月2日

= 前田病院(中央町5-13-34、☎042・473・2133)

12月25日・30日、1月1日・3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・金曜日(午後7時半～10時20分)

= 佐々総合病院(西東京市田無町4-24-15、☎042・461・1535)

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。4年度は次の対象者へ個別通知を発送します。

▼第1期=令和3年4月1日~4年3月31日生まれの方 ▼第2期=平成28年4月2日~29年4月1日生まれの方

第1期分は1歳の誕生日に、第2期分は4月上旬に、それぞれ個別に通知します。対象者で通知が届かない場合は健康課予防係まで☎同係 ☎042・477・0030

## 食事・健康相談

働く世代の生活習慣病や、健康について見直したい方の食事・健康相談を実施しています。本人のほか、家族からの相談もできます。

☎5年1月13日(金)午後1時半~4時15分(予約制。1人30分程度) ①わくわく健康プラザ1階 ②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(体脂肪率や筋肉率など)の測定、健康診断の結果表、食事記録など ③電話で健康課保健サービス係へ ☎同係 ☎042・477・0022

## シャキシャキ介護予防教室

毎日をいきいきと過ごすために、日頃から簡単に取り入れられる「運動・栄養・口腔ケア」について、2カ月間コースの教室を開催します。楽しく学び、体を動かしながら、「こ

れならできそう」という習慣を身につけていきましょう。

☎コースはいずれも全8回。5年1月27日(金)~3月17日(金)の毎週金曜日

①午前10時~11時半 ②午後2時~3時半 ③スポーツクラブルネサンス東久留米(本町3-3) ④市内在住のおおむね65歳以上の方で、要介護認定がなく、医師より運動制限を指示されていない方 ⑤①②ともに各先着15人(これまで同教室に参加したことがない方を優先) ⑥無料 ⑦マスク、タオル、室内履き、飲み物 ⑧動きやすい服装で ☎12月15日(木)午前11時から電話でスポーツクラブルネサンス東久留米 ☎070・4238・8136(土曜・日曜日、祝日を除く午前11時~午後5時)へ。つながらない場合は ☎042・476・7654へ ☎介護福祉課地域ケア係 ☎042・470・7777(内線2501~2503)

# イベント・講座

## 児童館

■年末年始の休館について  
各館の年末年始の休館については8面をご覧ください。

## 子どもセンターあおぞら

前沢4-25-8 ☎042・471・7071

## クリスマスな2日間

☎12月17日(土)・18日(日)いずれも午前10時~正午と午後2時~4時の2部制 ①クリスマスな雰囲気の中で持ち帰れる作品の工作ができます ②乳幼児~高校生世代 ③各日午前は30人、午後



があり、この相談のように途中でサービスを受けられなくなるリスクがあります。もし契約中のサロンの予約が取れなかったり電話がつながらない場合は、まずサロンの☎の「お知らせ」をチェックしましょう。電話が不通の場合はメールで連絡するののも一つの方法です。自分が送信する画面は必ずスクリーンショットで保存しましょう。

脱毛エステは、5万円を超える契約で1カ月を超える期間のものは、特定商取引法の「特定継続的役務提供」にあたり、8日間のクーリングオフや中途解約(一定の解約金が必要)が可能です。契約期間中にサービスを受けられなくなった場合や中途解約に応じてもらえない場合、分割払い・リボ払いの支払い中であれば信販会社に対し、いったん支払いを保留にする手続きをします。困ったときは同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=消費者ホットライン ☎188

は50人 ④当日会場

■お正月遊び  
☎5年1月7日(土)午後2時から ①お正月遊びを楽しもう ②乳幼児~高校生世代 ③当日会場

■スポーツで元気  
☎1月11日(水)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 ④「リーフスポーツ」の体操の先生による、簡単な運動遊び ⑤各回10組 ⑥飲み物 ⑦動きやすい服装で ☎1月4日(水)午後1時半から電話または来館で

■幼児のつどい  
☎12日(木)午前10時半からと11時5分からの2部制 ①「お正月遊び」 ②1~4歳児と保護者 ③各部12組 ④1月6日(金)午後1時半から電話で

■ベビーマッサージ  
☎13日(金)午前10時~10時半と10時50分~11時20分の2部制 ①首が据わった9カ月までのお子さん ②各部4組 ③鈴木あゆみ氏 ④バスタオル、飲み物 ⑤動きやすい服装で ☎1月4日(水)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

## お知らせ

小学生行事とその準備のため、12月16日(金)~18日(日)は利用できない部屋があります。

## おはなし会

☎12月20日(火)・27日(火)午後3時50分から ①絵本の読み聞かせや素話など ②小学生 ③協力はおはなしくぬぎ、中央図書館 ④当日会場

## 小学生筋肉の祭典

☎5年1月5日(木)午後3時から ①体力測定など ②小学生 ③動きやすい服装で ☎当日会場

## 中学・高校生世代筋肉の祭典

☎6日(金)午後5時半から ①体力測定など ②中学・高校生世代 ③動きやすい服装で ☎当日会場

## 幼児のつどい

☎12日(木)午前10時半からと11時5分からの2部制 ①楽器遊び ②1~4歳児と保護者 ③各部12組 ④1月6日(金)午後1時半から電話で

## けやき児童館

大門町2-10-5 ☎042・474・6653

## おはなしの日

☎12月20日(火)午前11時~11時25分 ①絵本の読み聞かせや手遊びなど ②乳幼児と保護者 ③みくりおはなしの会

## オセロ大会

☎22日(木)午後3時半から ①小学生以上 ②当日会場

## 小学生子ども会議

☎24日(土)午後3時から ①児童館のルールなどについてみんなで話し合おう ②小学生 ③当日会場

## 中学・高校生世代子ども会議

☎24日(土)午後5時半から ①児童館のルールについて話し合おう ②中学・高校生世代 ③当日会場

## 環境整備の日

☎25日(日)午後3時半から ①児童館をきれいにしよう ②小学生 ③当日会場

## 子どもセンターひばり

ひばりが丘団地8-11 ☎042・464・9300

## 交通安全・防犯教育の日

☎12月23日(金)午後3時半から ①おまわりさんが交通安全についてお話しします ②利用者全員 ③田無警察 ④当日会場



## カプラの日

☎26日(月)午後3時半から ①カプラを重ねたり並べたりしてオリジナル作品を作ります ②小学生 ③当日会場

## 環境整備の日

☎27日(火)午後3時半から ①児童館を清掃してきれいにします ②利用者全員 ③当日会場

## 幼児のつどい

☎5年1月12日(木)午前10時半からと11時10分からの2部制 ①お店屋さんのかばん・お財布作り、1月のお誕生日会 ②1~4歳児と保護者 ③各部15組 ④1月6日(金)午後1時半から電話で

## ひばりCAFE

☎13日(金)午前10時半~11時半 ①卒乳について助産師とお話しをしましょう ②乳幼児と保護者 ③8組 ④1月6日(金)午前10時から電話または来館で

## 市立児童館合同新春観劇会

☎5年1月14日(土)午後2時~3時35分(午後1時半開場、途中15分休憩あり) ①生涯学習センターホール ②「オズの魔法使い」出演は劇団ポプラ ③4歳児~中学生(幼児は保護者同伴) ④先着400人 ⑤12月17日(土)午前10時から各児童館でチケット(無料)を配布 ⑥子どもセンターあおぞら ☎042・471・7071、中央児童館 ☎042・476・2161、けやき児童館 ☎042・474・6653、子どもセンターひばり ☎042・464・9300



## 子育て

### 子ども家庭支援センターの年末年始の休館について

各センターの年末年始の休館については8面をご覧ください。

### 子ども家庭支援センター(滝山)

わくわく健康プラザ2階 ☎042・471・0910

### 十小なかよし広場

☎12月16日(金)午前10時~11時半 ①第十小学校1階ランチルーム ②おさんと遊びながら育児の情報交換。育児相談も受け付けます ③乳幼児親子 ④徒歩か自転車でお来場を ☎当日会場

### 赤ちゃん広場

☎1月11日(水)が「ねんねの会」0~6カ月児と保護者、②25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 ③同センター地域活動室 ④触れ合い遊び、体重測定、情報交換 ⑤各10組 ⑥助産師 ⑦バスタオル ⑧兄弟姉妹の保育あり(各先着3人、要予約) ⑨1月5日(木)午前10時から電話または同センターで

■わくわくおはなし広場

日 5年1月23日(月)午前11時～11時半
場 同センター地域活動室(乳幼児向けの絵本の読み聞かせ、ペープサート・手遊びや親子の触れ合い遊び)

■地域子ども家庭支援センター上の原

上の原1-2-44 ☎042・420・9011
■上の原赤ちゃん広場
日 5年1月6日(金)が「はいはいの会」7～12カ月児と保護者、②20日(金)が「ねんねの会」0～6カ月児と保護者、いずれも午前10時～11時半

図書館

■年末年始の休館日について
各館の休館日については8面をご覧ください。

■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内容の本が入った「本の福袋」の貸し出しを行います。
日 5年1月5日(木)～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(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)

■大人のためのおはなし会

語り継がれてきた昔話や美しい物語を聞くおはなし会です。普段は子どもたちに語っている語り手の皆さんが、大人のためにおはなしを語ります。
日 5年1月12日(木)午前10時～11時半
場 中央図書館2階多目的室(大人向けの素話を聴く会)

文化

■60歳からの音楽で「脳トレ体操」

日 12月19日(月)午前10時15分～11時半
場 南部地域センター2階講習室1
ストレッチ&リズムに合わせて脳トレ体操。ピアノに合わせてパタカラ体操。コグニサイズで脳をきたえましょう

■サークル見学会参加団体募集

サークル活動に興味のある方が自由にサークル活動の様子を見学・参加ができる「サークル見学会」の参加団体を募集します。「新しい仲間が欲しい」「もっと活動を知ってほしい」そんなサークルへの大チャンスです。
日 5年3月1日(水)～3月31日(金)
場 生涯学習センター(各団体の都合の良い日程・時間帯で随時開催)

スポーツ

■シニアソフトテニス技術講習会

日 12月25日(日)午前9時受け付け(予備日5年1月8日)
場 滝山テニスコート
ソフトテニス経験者で原則60歳以上の方

■ジュニアクライミング体験教室

日 5年1月10日・24日、2月7日・21日
いずれも火曜日午後6時45分～8時15分
1月14日(出)、2月11日(土)祝午後4時45分～6時15分

■クライミング体験会

日 5年1月17日、2月14日、3月14日
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

■ニュースポーツデー

誰でも気軽にできるスポーツが体験できます。
日 5年1月14日(土)午前10時～午後4時
場 スポーツセンター第1体育室

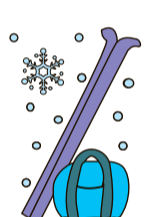
の上、運動ができる服装で当日会場
生涯学習課 ☎042・470・7784

■冬季オープンバスケットボール大会

日 5年1月21日(出)、2月25日(出)午前9時～午後6時50分
場 スポーツセンター第1体育室
市内在住・在勤・在学の18歳以上の方(高校生不可)で、5人以上で編成されたチーム

■第151回スキー教室

スキー初心者、小・中学生の方でも安心して楽しめます。
日 5年1月27日(金)午後8時市役所前集合(8時15分出発)～29日(日)午後7時頃帰着
場 行先先=菅平高原スキー場
宿泊=天狗ロッジ ☎0268・74・2431



■第19回市民つなひき大会

世代を超えて楽しめるスポーツなので誰でも気軽に参加できます。
日 5年2月26日(日)
第1部 こどもの部=午前9時半から
第2部 大人の部(中学生以上)=正午から

多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

冬の特別イベント「ロクトロボットパーク」

きみも動かせるロボット大集合! あそぶ、つくる、考える。ホビーロボットと楽しく触れ合って、ものづくりと技術の世界をのぞいてみましょう。
日 12月24日(土)～5年1月9日(月)祝午前9時半～午後5時(12月28日(水)～5年1月3日(火)は休館)



くらし

■第10回くるねっとライフプラン講座「親から子への上手な相続」

誰もが関心を持っていながらその詳細がよく分からない「相続」について、より正確な知識を得ていただくため、専門家による講義と質疑応答を行います。今回は「親から子への上手な相続」というテーマで、「親から子に財産を移す良い方法は?」「夫が亡くなったら、妻は何を相続すべきか?」「親と子は仲が良い?話し合いか、遺言か?」などを具体例を交えて講義します。
主催はくるねっと、市共催。
日 5年1月28日(土)午後1時半～3時半
場 市民プラザホール(市役所1階)