



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11月1日現在) 人口116,532人(うち外国人3,235人) / 前月比183増 男56,434人 / 前月比91増 女60,098人 / 前月比92増 世帯数57,474 / 前月比108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

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▽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

子ども相談

日11月19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
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
幼児と保護者
申問電話で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022へ



公立昭和病院
「第41回市民公開講座」

日11月22日(土)午後2時半~4時(2時開場)
場東村山市中央公民館(東村山市本町2-33-2)
内①「脳卒中後の回復戦略-リハビリとボツリヌス治療について-」
②「がんの放射線治療について」
師①辻典明氏(東京白十字病院脳神経外科医長)
②宮澤一成氏(公立昭和病院放射線科医長)
申当日会場
公立昭和病院地域医療連携室 ☎042・461・0052(内線2168)

食事・健康相談

自身や家族の食事内容や健康について心配なことはありませんか。生活習慣病の予防や、普段の生活をより健康的に見直したい方の食事・健康相談をしています。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。
日12月5日(金)午後1時半~4時15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
申市庁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
同係



市庁

大人のための健康リトミック

音楽に合わせてとっさに反応する力や正しい呼吸法、脳トレなど、人間の本来持っている感覚を楽しみな

から目覚めさせるレッスン。歌って踊って気軽に老化防止にチャレンジしましょう!

日12月17日(水)午前10時
場東部地域センター講習室
定先着25人(要予約)
師林あつ子氏(リトミックサークルまめちゃんズ代表)
費500円(当日集金)
持飲み物、タオル
他動きやすい服装・靴
申11月15日(土)午前10時から電話で同センターへ
問同センター ☎042・470・8020

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

日11月19日(水)午前10時半~11時半
内わらべうたと育児の悩み相談
幼0~1歳児と保護者
師原悠子氏
申当日会場

幼児のつどい

日11月20日(木)が「楽器あそび」、27日(木)が「カレンダーづくり」、いずれも午前10時半~11時半
幼1~4歳児と保護者
申当日会場

秋のおはなし会

日11月30日(日)午前10時半~11時が幼児と保護者、11時~11時半が小学生
内絵本の読み聞かせや素話など
師滝山おはなし会
申当日会場

スポーツで元気

日12月2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「リフスポーツ」の体操の先生による簡単な運動遊び
定③のみ15組
持飲み物
他動きやすい服装
申電話または来館で(③のみ11月25日(火)午後1時半から)

ベビーマッサージ

日12月12日(金)午前10時~10時半と10時50分~11時20分の2部制
内首が据わった9カ月までのお子さん
定各部8組
師鈴木あゆみ氏
持バスタオル、飲み物
他動きやすい服装
申12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

おはなし会

日11月18日(火)・25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
幼小学生
他協力はおはなしくぬぎ、中央図書館
申当日会場

囲碁教室

日11月19日(水)午後3時から
内囲碁のルールを学び、楽しもう!!
幼小学生
師富村榮治郎氏
申当日会場

幼児のつどい

日11月20日(木)が「センサリーあそび」、27日(木)が「ちらかしあそび」、いずれも午前10時半~11時15分
幼1~4歳児と保護者
申当日会場

避難訓練・防災教育の日

日11月23日(日)祝午後3時から
内避難訓練
幼当日来館者全員
申当日会場

シアターゲームの日

日11月26日(水)午後3時半~4時20分
内シアターゲームや台本の読み合わせをやってみよう!
幼小学生
申当日会場

(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※薬の処方最低限の日数です。
11月16日・23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)
11月24日=はぎわらクリニック(上の原1-4-11-103、☎042・471・2628)
11月30日=石橋クリニック(東本町8-9、☎042・477・5566)
歯科
11月16日・23日・24日・30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)
11月16日・24日=滝山病院(滝山4-1-18、☎042・473・3311)
11月23日・30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)

広告欄 内容については広告主にお問い合わせください

(12面から続く)

■ **けやき児童館**

大町町2-10-5 ☎042・474・6653

■ **おはなしの日**

日11月18日(火)午前11時～11時25分 絵本の読み聞かせや手遊びなど 乳幼児と保護者 申し込みおはなしの会 当日会場

■ **赤ちゃん広場**

日11月19日(水)午前10時半から 親子のコミュニケーションワーク 0歳児と保護者 炭田契恵子氏 当日会場

■ **幼児のつどい**

日11月20日(木)が「お買い物ごっこ」、27日(木)が「クリスマス工作と11月・12月生まれのお誕生日会」、いずれも午前10時半から 1～4歳児と保護者 当日会場

■ **ベビーマッサージ**

日11月26日(水)午前10時半～11時半 0歳児と保護者 15組 渡辺直子氏 持バスタオル、オムツ、飲み物(母乳可) 動きやすい服装で 11月19日(水)午前9時から電話または来館で

■ **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**

日11月19日(水)午前10時～11時半 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 当日会場

■ **おはなしの日**

日11月19日(水)午後3時45分から 絵本の読み聞かせや素話 小学生 水曜おはなし会 当日会場

■ **幼児のつどい**

日11月20日(木)が「新聞紙遊び～ちらかし遊び～」、27日(木)が「クリスマ

ス工作と11月・12月誕生日会」、いずれも午前10時半～11時10分 1～4歳児と保護者 当日会場

■ **ベビーマッサージ**

日12月5日(金)午前10時半～11時半 首が据わった0歳児と保護者 20組 渡辺直子氏(ベビーマッサージ協会認定講師) 持バスタオル、オムツ、授乳ケープ 11月26日(水)午前10時から電話または来館で

■ **小学生クリスマス会**

日12月14日(日)午後1時半～3時半 子どもたちによる発表など 小学生 12月13日(土)正午～14日(日)は利用できない部屋があります 11月24日(月)午後3時半から参加券を無料配布(電話での申込不可)

👶 **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**

11月29日(土)は施設の安全点検のため休館します。

■ **十小なかよし広場**

日11月21日(金)午前10時～11時半 第十小学校多目的教室 親子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 当日会場

■ **手作り布おもちゃの会**

日12月2日(火)・16日(火)いずれも午前10時～11時半 同センター地域活動室 オリジナルの布おもちゃ作り 0歳児と保護者 各6組 縫い針、はさみ 材料は1セット無料で用意 11月18日(火)午前10時から電話または同ひろばで

■ **地域子育てひろば上の原**

上の原1-2-44 ☎042・420・9011

■ **休館のお知らせ**

11月20日(木)は館内整備のため休館します。

■ **六小なかよし広場**

日11月27日(木)午前10時～11時半 第六小学校プレイルーム 親子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 当日会場

■ **ちびっこ育児 おしゃべり広場**

日12月2日(火)午前10時～11時半 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 8人 他お子さんの保育あり(要予約) 11月18日(火)午前10時から電話または同ひろば上の原で

■ **上の原赤ちゃん広場**

日12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 親子の触れ合い遊び、はいはいの会は栄養士、ねんねの会は助産師による相談、体重測定 他各10組 持バスタオル、母子健康手帳 きょうだいの保育あり(各回先着3人) 11月28日(金)午前10時から電話または同ひろば上の原で

📖 **図書館**

■ **クリスマスおはなし会**

図書館スタッフによる絵本の読み聞かせ、紙芝居など季節を楽しむおはなし会を行います。

日12月20日(土)午後2時～2時半と3時～3時半(各部同じ内容) 滝山図書館多目的室 幼児～小学生(保護者同伴可) 各部先着12人(保護者含まず) 車での来場不可 11月15日(土)～12月18日(木)に電話または同館カウンターで(休館日を除く) 同館 ☎042・471・7216

■ **ひよこクリスマスおはなし会**

赤ちゃん向けのクリスマスおはなし会です。絵本の読み聞かせや紙芝居、わらべうたや手遊びなどを楽し

みます。

日12月22日(月)午前10時半～11時 滝山図書館多目的室 0歳～2歳児と保護者 先着10組 車での来場不可 11月15日(土)～12月21日(日)に電話または同館カウンターで(休館日を除く) 同館 ☎042・471・7216

■ **冬のおたのしみ会**

人形劇や手遊び、大型絵本の読み聞かせなど、冬の特別なおはなし会を開催します。

日12月24日(水)午前11時～11時半と午後3時～3時半 南部地域センター2階講習室1・2 乳幼児～小学生と保護者 各部先着50人(保護者含まず) 車での来場不可 11月15日(土)～12月23日(火)に電話またはひばりが丘図書館で(休館日を除く) 同館 ☎042・463・3996

🌸 **文化**

■ **手のひらサイズのクリスマスツリー作り**

季節の素材を使った手のひらサイズのクリスマスツリーを、フラワーアレンジメントで作ります。

日11月30日(日)午前10時～11時半 ひばりが丘地区センター調理集会室 先着12人 海老沢まり氏 1,000円(材料費) 持ち帰り用袋、タオル、ハサミ、リボンなどお好みの素材 車での来場不可 11月16日(日)午前10時から電話または南部地域センター窓口で 同館 ☎042・451・2021



🌟 **多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center**

大人向けプラネタリウム

「浮世絵ぶらねたりうむー江戸のお空に光る星ー」

文化やアートなどさまざまな視点から星空を語るプログラム。江戸時代の絵画「浮世絵」には、どのような星が描かれているのでしょうか。プラネタリウムによみがえる江戸の空をご覧ください。

日11月26日(水)午後1時10分～55分・29日(土)午後5時10分～55分 多摩六都科学館(西東京市芝久保町5-10-64) 中学生以上の方(小学生以下は入場不可) 先着234人 観覧付入館券(展示室+プラネタリウム1回)1,040円(中学生・高校生420円) 当日開館時よりインフォメーションで観覧券を販売 同館 ☎042・469・6100



テレビショッピング

～商品や契約条件を確認して～
Q. テレビショッピングで膝のサポーターを注文した。1週間ほどしてサポーターが届いたが、サプリメントとサプリメントの請求書も入っていた。サプリメントは注文していないので返品したい。
A. 消費者センターから販売会社に問い合わせたところ「電話注文の際にサプリメントを勧め、相談者が希望したので送った」とのことでした。テレビや新聞などの広告を見て電話で注文すると、別の商品や定期購入を勧誘されることがあります。このような場合は電話勧誘販売に該当する可能性があるため販売会社は「契約内容が記載してある書類(法定書面)」を交付する義務があり、消費者は法定書面を受領した日を含め8日間はクーリング・オフができます。本件は法定書面が商品に同封されており、受領後8日以内の相談だっ

たため、相談者にはクーリング・オフするよう助言し、サプリメントは解約することができました。テレビショッピングは様々な商品を通販販売で購入できて便利ですが、イメージ違いやキャンセルの可否に関するトラブルがあります。通販販売は法律で解約返金等の取引条件を広告に表示することが義務づけられていますが、ネット広告やテレビ番組では、消費者の興味をそそることが強調され、取引の重要な事項が目立たなかったり、聞き逃したり、見逃したりする場合があります。申し込みの前に、購入や解約の条件、返品できるのか、できる場合の条件など、契約内容をしっかり確認しましょう。化粧品や健康食品は使ってみないと自分に合うかわかりません。また、通電した商品は返品できないことが多いのでご注意ください。困ったとき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

まろにえ★クリスマス
竹田悠一郎ピアノコンサート

今年はセンター開館40周年を記念し、竹田悠一郎氏のコンサートを開催します。

日 12月20日(土)午後2時開演(1時半開場) 場 生涯学習センターホール 定 先着500人 出 演 竹田悠一郎氏(ピアノ) 費 無料(要整理券) 申 11月15日(土)午前9時から、同センター来館者限定でキャンセル分を配布(先着順。1人2枚まで) 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)

みんなdeアート
東久留米のクリスマス2025

あなたが作る、クリスマス。市民プラザ、西部・東部・南部の各地域センターでは、今年も皆さんの心のこもった手作りオーナメントを大募集します。

日 ▼ ツリー展示期間 = 11月下旬から
▼ オーナメント募集期間 = 12月24日(木)まで 場 市役所 1階屋内ひろば、各地域センターロビー 他 市民プラザに限り、オーナメントをお持ちの方に可愛いクリスマスカードをプレゼント 問 ▼ 市民プラザ ☎042・470・7813
▼ 西部地域センター ☎042・471・7210
▼ 東部地域センター ☎042・470・8020
▼ 南部地域センター ☎042・451・2021

THEカルテットの昭和歌謡
コンサート

プロの演奏家・ボーカリストで結成された「THEカルテット」が、誰もが口ずさんだことのある懐かしの名曲をお届けします。

日 8年1月30日(金)午後2時開演(1時半開場) 場 生涯学習センターホール 出 演 THEカルテット 定 先着500人 費 全席指定席。前売2,500円、当日3,000円 注 未就学児入場不可 他 年末年始の休館日は12月29日(月)～8年1月4日(日) 申 11月15日(土)午前9時から電話または同センターで 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)



スポーツ

東京2025 デフリンピックを
応援しよう

日本で初めて開催され、市内の選手が出場する、きこえない・きこえにくい人のための国際スポーツ大会「東京2025デフリンピック」が11月15日～26日に開催されます。都では、大会に出場する東京ゆかりの選手に熱い声援を送っていただけるよう、「東京ゆかりデフアスリート応援サイト」を開設しました。

同サイトでは、選手の顔写真やゆかりの区市町村名、大会に向けた本人コメントのほか、大会本番の出場スケジュールや試合結果をご覧ください。
問 市生涯学習課スポーツ振興係 ☎042・470・7784



同サイト

みんなでボールあそびしよう

軟式野球体験イベントです。用具はお貸しします。

日 11月24日(月・休)午前9時～11時半 場 滝山球場 内 Tボール体験、キャッチボール、ティーバッティング、ストロークアウト 対 3歳～小学6年生 問 市少年野球連盟事務局・野田 ☎090・9816・7026、 宛 (nodan49@gmail.com)

シニアスポーツ推進事業
シニアソフトテニス技術講習会

日 12月7日(日)午前9時受け付け(予備日28日) 場 滝山テニスコート 定 ソフトテニス経験者で原則60歳以上の方 定 30人程度 師 ヨネックスコーチ・選手(予定) 持 テニスシューズ、ラケット、タオル、飲み物、昼食 他 主催は都・都スポーツ協会・市体育協会 申 11月26日(水)までに(必着)、はがきに講習会名・氏名・住所・年齢・電話番号を記入の上、〒203-0011、大門町2-14-37、スポーツセンター内、市体育協会宛て郵送または電話で市ソフトテニス連盟・寺内 ☎090・6012・4378へ 問 市体育協会事務局 ☎042・470・2722

ダンスフェスティバル

日 8年1月18日(日)午後1時～6時半

(予定)場 スポーツセンター第1体育室 定 1組15分(入退場含む)の持ち時間での演技 場 市内および近隣市で活躍する高校生以下で構成されたダンスサークル 定 15組(応募多数の場合は市内で活躍するサークル優先。他は抽選) 費 無料 他 詳細はお問い合わせください 申 12月7日(日)までに同センターへ 問 同センター ☎042・470・7900

くらし

男女平等推進センター主催
対等な人間関係をつくるためのア
サーティブコミュニケーション講
座～パートナー関係編～

夫やパートナーとの関係で「なんだかモヤモヤする」ことはありませんか。自分の気持ちや要望を伝えられていますか？自分も相手も尊重しながら、その場にふさわしい言葉で相手に伝える方法を学び、心のモヤモヤを整理しませんか？

日 12月2日(火)午前10時～正午 場 市役所7階701会議室 定 女性 定 先着15人 師 松岡年氏(「アサーティブ・トレーニング」ファシリテーター、キャリアコンサルタント) 申 11月17日(月)午前9時から、電話または申し込みフォームで 問 同センター ☎042・472・0061



申し込みフォーム

野火止用水6市共同
クリーンデイ参加者募集

東京の北西部を流れる野火止用水の沿川6市と都が、野火止用水6市共同クリーンデイを開催します。当日は6市の各拠点から出発し、ゴミ拾いなどの作業を行います。野火止用水に興味のある方、一緒にひと汗かきませんか。

日 12月6日(土)午前9時～10時頃(8時50分～8時55分受付) ※小雨決行。野火止遊園(野火止二丁目11番)集合 対 市内在住・在勤の方 持 軍手 他 汚れてもいい服装で 申 問 11月28日(金)午後5時までに電話で環境政策課緑と公園係 ☎042・470・7753へ



消費者講座
「やさしく学ぶ薬膳入門」

「薬膳」と聞くと珍しい食材を使ったり、薬っぽい料理と思われがちですが、特別な食材を使うのが「薬膳」ではありません。日々食べているものが薬膳の素材で、体質を改善し、人間が本来持っている自然治癒力を高め、病気を受け付けない体作りをすることが薬膳の目的です。

薬膳に興味はあるけれども何から始めたらいいかわからない方に、同じものが薬にも食材にもなる「薬食同源」の考え方や、体調が崩れたときに取るとよい食材の組み合わせなどをやさしく説明します。

日 12月20日(土)午前10時～正午 場 市民プラザホール 定 60人(応募多数の場合は抽選) 師 野実花氏(マノ料理学園園長) 申 12月1日(月)までに(消印有効)、申し込みフォームまたは郵送(はがきに「第1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)を 問 同課市民協働係 ☎042・470・7738



申し込みフォーム

柳泉園組合 冬の2大イベント

冬の施設見学会&夜景観賞会

静かな夜の工場や、素敵な夜景を眺めてみませんか。

日 12月19日・26日(いずれも金曜日)午後5時半から約1時間半 定 各日先着50人

親子えんとつのぼり

100mのえんとつの頂上から、皆さんの住む街を見てみましょう(階段で登ります)。

日 8年1月7日(水)・9日(金)午前10時半からと午後3時半から(約1時間半) 対 小学3年生以上で体力に自信のある方と保護者 定 各回先着10人 持 飲み物、タオルなど 他 動きやすい服装で

《共通事項》

場 同組合管理棟 申 11月17日(月)から電話で 問 同組合総務課庶務文書係 ☎042・470・1545



同組合

たまるくとウィーク



多摩六都科学館

12月14日(日)限定で
無料シャトルバスを運行します

東久留米駅西口～多摩六都科学館間で、シャトルバスを運行します。

無料シャトルバス時刻表

東久留米駅西口発 多摩六都科学館行	多摩六都科学館発 東久留米駅西口行
午前8時40分	—
午前9時50分	—
午前11時	午後0時50分
午後1時半	午後2時10分
午後2時50分	午後3時40分
—	午後5時10分

■期間中は市内在住、在勤、在学の方は入館料が半額になります

大人 520円→260円

4歳～高校生 210円→100円

在住、在勤、在学を証明できるものをご持参ください。

※プラネタリウム、大型映像観覧は別途料金が必要です。

「たまるくと特産市」など、その他イベント等については同館をご覧ください。

日 12月2日(火)～21日(日)午前9時半～午後5時

※12月の休館日 = 8日(月)・15日(月)

場 多摩六都科学館(西東京市芝久保町5-10-64)

問 同館 ☎042・469・6100または企画調整課 ☎042・470・7702