

# くらしの情報の情報

くらしの情報は8面から始まり6面まで続きます

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 |    |    |    |    |    |

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|    |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |

↓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  
 ☎472・1131  
 ◎ホームページのご意見箱  
[https://www.city.higashikurume.lg.jp/goiken/ssl\\_form/index.html](https://www.city.higashikurume.lg.jp/goiken/ssl_form/index.html)

人口と世帯<平成26年6月1日現在> 人口116,555人(うち外国人1,657人) / 前月比9増 男57,224人 / 前月比10増 女59,331人 / 前月比1減 世帯数52,131 / 前月比11増

【表記の凡例】 日日時 場場所 内内容 対対象・資格 定定員 師講師 費費用 持持ち物 注ご注意 他その他 申申し込み 問問い合わせ

## けんこう

### 第65回市民のための医療講座 「これからの医療制度、介護保険制度を考える」

日6月28日(土) 午後2時～4時  
 市役所7階701会議室 先着100人 師淑徳大学教授の結城康博氏、東久留米市医師会会長の石橋幸滋氏 費無料 申当日直接会場へ 同健康課 ☎477・0022

### あなたの町に伺います 出張健康講座(市民プラザ)

自分の健康度を測定して、これからの健康づくりに生かしましょう。

日7月4日(金) 午後2時～4時 (最終入場は3時半) 同市民プラザ 同

①体組成計測定=体脂肪率や筋肉率、基礎代謝量など、自分の体を知ってみませんか。定員は午後2時からと2時半からが各15人、3時からが20人。腹囲測定や素足での測定もありますので、脱ぎ着しやすい服装で来場してください。要予約②足指力測定=下肢の筋力が分かります。測定結果から筋力アップのトレーニング方法をお伝えします。素足で測ります③血圧測定=自己測定方法をお伝えします④握力測定=全身の筋力の指標にもなります⑤歯科衛生士によるお口の体操や唾液腺マッサージの実践講座⑥健康運動指導士による実践講座⑦保健師、管理栄養士による測定結果アドバイス 同①は6月16日(月)から電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ。②～⑦は当日直接会場へ 同関係

### お子さんの予防接種

①日本脳炎  
 日本脳炎の積極的勧奨を控えていたことにより、接種機会を逃してしまった方への特例措置として、26年度は、次の方を対象に勧奨を行います。

同17歳(9年4月2日～10年4月1日生まれの方) および18歳(8年4月2日～9年4月1日生まれ)の方=第2期不足分

②麻しん、風しん  
 麻しん(はしか)は感染力が極めて強く、重症化する場合があります。風しんは今年に入り流行が継続しています。26年度は、次の方を対象に勧奨を行います。

同▼第1期=25年4月1日～26年3月31日生まれの方▼第2期=20年4月2日～21年4月1日生まれの方 同①②のいずれも第1期分は誕生月に、第2期分は一括して、それぞれ個別に通知します。感染予防、免疫獲得のために予防接種をすることをお勧めします。なお、対象者で通知が届かない場合は、健康課予防係 ☎477・0030へ問い合わせてください 同関係

### 飼い犬の狂犬病予防注射はお済みですか

市獣医師会加入の動物病院で飼い犬の登録もできます

生後91日以上の子犬は、飼い始め注射、済票交付、新規登録ができる動物病院

| 病院名      | 所在地       | 電話番号     |
|----------|-----------|----------|
| いそべ動物病院  | 中央町4-8-10 | 471・0031 |
| かざま動物病院  | 中央町2-6-50 | 453・8111 |
| 田中動物病院   | 東本町4-9    | 474・0533 |
| トオヤ動物病院  | 中央町1-1-49 | 473・7078 |
| 山獣医科     | 中央町1-3-1  | 471・6306 |
| くるめ動物病院  | 八幡町3-3-12 | 477・3443 |
| どんぐり動物病院 | 下里5-9-15  | 475・5562 |

## ごみ

同ごみ対策課 ☎473・2117 (粗大ごみの申し込みは ☎473・2118)

※電話番号をお確かめの上、お掛け願います。

### 燃やせるごみ

週2回、西部地区と東部地区に分けて収集します。

【月曜日・木曜日】 本町二丁目、小山、幸町、前沢、南町、滝山、下里、柳窪、野火止、八幡町、弥生

【火曜日・金曜日】 上の原、神宝町、金山町、氷川台、大門町、東本町、新川町、浅間町、学園町、ひばりが丘団地、本町一・三・四丁目、中央町、南沢

### 紙類

週1回、回収します。

【木曜日】 浅間町、学園町、ひばりが丘団地、南沢

【金曜日】 前沢、南町、滝山、下里二・三丁目、弥生

【水曜日】 上記以外の地域

### 燃やせないごみ

週1回、袋で収集します。

【月曜日】 学園町、ひばりが丘団地、中央町、南沢

【火曜日】 前沢、南町、滝山

【水曜日】 下里、柳窪、八幡町、弥生

【木曜日】 氷川台、本町、小山、幸町、野火止

【金曜日】 上の原、神宝町、金山町、大門町、東本町、新川町、浅間町

### 資源ごみ

★容器包装プラスチック…週1回、「燃やせないごみ」を出す日の前日(学園町、ひばりが丘団地、中央町、南沢は金曜日)、地域ごとの指定日に回収

★びん・缶・ペットボトル…週1回程度、地域ごとの指定日に回収

★古布…「燃やせるごみの日」に出してください(雨天の場合は次回に)

広報ひがくるめ26年4月15日号に折り込み配布した「生活ごみと資源物の出し方」(19ページ)で、「一般社団法人パソコン3R推進協会」の電話番号に誤りがありました。正しくは「03・5282・7685」です。お詫びして訂正いたします。

同ごみ対策課 ☎473・2117

た日から30日以内に登録し、年1回の狂犬病予防注射を受けることが狂犬病予防法で定められています。

東久留米市獣医師会に加入している左下表の動物病院では、予防注射や注射済票の交付、新規登録の手続きができます。また、犬が死亡したときや、所有者住所などの登録内容に変更がある場合は、健康課予防係 ☎477・0030へご連絡ください。

同予防注射3,000円▽注射済票交付550円▽新規登録3,000円▽鑑札再交付1,600円 同関係



### B C G 予防接種

日6月25日(水) 午後1時40分～2時40分 受け付け 同わくわく健康プラザ

同26年1月1日～31日生まれの乳児(生後6カ月以上1歳になる誕生日の前日までの未接種の乳児も接種できます) 申当日直接会場へ 同健康課予防係 ☎477・0030

### 子ども相談

日6月25日(水) 午前9時半～午後3時 同わくわく健康プラザ 同お子さんの成長や発達、言葉、接し方、育児疲れなどの相談を心理相談員が受けます 同幼児とその保護者 同電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ



## 休日・夜間診療 必ず保険証をご持参ください

休日診療所(日曜日と祝日、午前9時～正午と午後1時～4時半)

【内科・小児科】 救急診療に限ります(薬の処方も最低限の日数となります)  
 6月15日=福山内科クリニック(新川町1-9-22、☎470・9177)  
 6月22日=山口内科・呼吸器科クリニック(本町3-12-2、☎472・2386)  
 6月29日=石橋クリニック(東本町8-9、☎477・5566)

【歯科】  
 6月15日・22日・29日  
 =わくわく健康プラザ内休日歯科診療所(滝山4-3-14、☎474・5152)

夜間診療医療機関(診療科目・時間等については当日事前にご確認ください)

6月15日・29日=滝山病院(滝山4-1-18、☎473・3311)

6月22日=前田病院(中央町5-13-34、☎473・2133)

### 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、☎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)

## 【主な問い合わせ先】(市外局番は042)

○東久留米市役所 ☎470・7777(代)(受付は平日の午前8時半～午後5時)  
 ▽ごみ対策課 ☎473・2117(粗大ごみの申し込みは ☎473・2118)

▽健康課 保健サービス係 ☎477・0022、予防係 ☎477・0030  
 特定健診係 ☎477・0013

○わくわく健康プラザ(わくわく健康プラザ施設の貸し出し) ☎477・1115

○中央図書館 ☎475・4646(月曜～木曜日が午前10時～午後8時。土曜・日曜日、祝日が午後5時まで。休館日は金曜日、第3火曜日、年末年始、特別整理休館日)

○生涯学習センター ☎473・7811(午前9時～午後10時。休館日は第4月曜日と年末年始)

○スポーツセンター ☎470・7900(平日が午前9時～午後11時。土曜・日曜日、祝日が午後9時半まで)

○市民プラザ ☎470・7813 ▽西部 ☎471・7210、南部 ☎451・2021、東部 ☎470・8020の各地域センター

### 《関係機関の電話番号》

▼東久留米消防署 ☎471・0119 ▼田無警察署 ☎467・0110

▼東京都水道局多摩お客さまセンター ☎0570・091・101 / ☎042・548・5110

▼シルバー人材センター ☎475・0738 ▼社会福祉協議会 ☎471・0294

▼多摩六都科学館 ☎469・6100 ▼柳泉園組合 ☎470・1555

▼多摩小平保健所 ☎450・3111

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 |    |    |    |    |    |

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|    |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |

### 27年の「成人の日のつどい」の日程が決定しました

市では毎年、新たに成人になられた皆さんの新しい門出を祝福し、「成人の日のつどい」を開催しています。式典は、会場の都合により、中学校の通学区域で分けて2回行います。  
 ◎27年1月12日(祝) 場生涯学習センター  
 ◎平成6年4月2日～7年4月1日生まれの方  
 ◎式典区分は次の通り。1回目(午前11時

から) = 久留米中・西中・南中の通学区域の方  
 ◎2回目(午後2時から) = 東中・大門中・下里中・中央中の通学区域の方  
 ◎市文化協会 ☎477・4700、または生涯学習課生涯学習係 ☎470・7784



【表記の凡例】 日日時 場場所 内容 対象・資格 定員 講師 費用 持ち物 注意 その他 申し込み 問い合わせ

#### 8面からつづく

#### 3～4カ月児健診・産婦健診

◎6月19日(木) 午後0時半～1時半受け付け 場わくわく健康プラザ ◎26年1月31日～2月20日生まれの乳児 ◎当日直接会場へ 健康課保健サービス係 ☎477・0022

#### 3歳児健診

◎6月26日(木) 午後0時半～1時半受け付け 場わくわく健康プラザ ◎23年6月4日～26日生まれの幼児 ◎当日直接会場へ 健康課保健サービス係 ☎477・0022

#### 2歳児歯科健診

◎7月2日(水) 午前9時15分～10時15分受け付け 場わくわく健康プラザ ◎歯科健診、ブラッシングなど ◎24年6月生まれの幼児 ◎当日直接会場へ 健康課保健サービス係 ☎477・0022

#### 1歳6カ月児健診

◎7月3日(木) 午後0時半～1時半受け付け 場わくわく健康プラザ ◎24年11月29日～12月25日生まれの幼児 ◎当日直接会場へ 健康課保健サービス係 ☎477・0022



#### 児童館で遊ぼう

幼児には保護者の同伴をお願いします。行事の詳細は各児童館へ問い合わせを。

滝山 (滝山4-1-10) ☎471・7214

☆子どもラウンジへ行こう = ◎6月18日(水) 午後2時50分集合 ◎うちわ作り ◎幼児～高校生年代

☆幼児のつどい = ◎6月19日(木) 午前10時半～11時15分が「パズル遊びと4・5・6月生まれの誕生会」。2歳児。26日(木) 午前10時半～11時半が「水遊びと4・5・6月生まれの誕生会」。3・4歳児

☆音楽の日 = ◎6月21日(土) 午後2時半～3時半 ◎リズム遊び、季節の歌、いろいろな楽器を使って音を楽しみましょう ◎幼児～高校生年代 ◎春田直枝氏

☆夏のおはなし会 = ◎6月29日(日) 午前11時からが幼児(親子参加歓迎)、11時半からが小学生 ◎西部地域センター2階集会室 ◎絵本の読み聞かせ ◎滝山おはなし会

☆0ちゃんタイム = ◎7月1日(火)

あります。親しい友人や先輩の誘いでも、きっぱり断る勇気が必要です。

また、最近、若者の間ではSNS(ソーシャルネットワーキングサービス)での友人関係をきっかけに、こうしたマルチ商法のほか、出会い系サイトに誘導されて高額のポイントを購入させられたり、結婚をほめかされてマンションを購入させられたりするケースが増加しています。SNSは限られた会員が参加しているという安心感があり、共通の趣味や情報を共有する者同士ということで、つい気を許してしまいがちです。しかし実際は、そういった場を悪用する人が紛れ込んでいる可能性があることを忘れてはいけません。トラブルから身を守るためにも、個人情報の取り扱いには特に注意が必要です。

トラブルに遭わないためには、SNSなどを通じて知り合った人は、あくまで面識のない人であるという認識を持ち、相手の要求に応じて安易に会わない、勧誘されてもその場で契約しない、など十分注意してください。契約してしまったら、できるだけ早く消費者センターにご相談ください。

#### 《消費者相談》

平日の午前10時～午後4時 = 市消費者センター(市役所2階、生活文化課内) ☎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 ☎0570・064370



#### 友人からの紹介やSNSを利用した消費者被害が若者の間に増えています

Q. 大学のサークル仲間から投資用ソフトのDVDを勧められた。最初はお金が無いと断ったが「すぐに元が取れるから借金をしてでも購入した方がいい」と言われ、学生ローン3社から借金をして購入した。「このシステム通りにすればもうかる」と書かれた表をもらい、自分でソフトを使ってみたが、うまくいかなかった。人を紹介すると、1人当たり10万円をもらえると後で聞いたが、不審な契約だと思つたので解約したい。

A. 親しい友人からの紹介でマルチ商法の契約をした事例が増えています。必ずもうかるなどと勧誘されますが、楽しんでもうかる話はありません。人を紹介すれば、収入が増えると勧められ、気軽にマルチ商法に引き込まれるケースが増えています。高収入を得られるのは、ピラミッドの頂点にいる人だけであり、大半の人は消費者ローンの支払いだけが残り、友人関係が壊れてしまうことも

午前10時半～11時半 ◎助産師による「救急蘇生法」 ◎乳児とその保護者 ◎興味のある方も参加可

中央 (中央町1-10-11) ☎476・2161

☆オセロ大会 = ◎6月18日(水) 午後3時半 ◎トーナメント戦 ◎小学生 ◎当日受け付け

☆幼児のつどい = ◎6月19日(木) 「色水遊び」、26日(木) 「小麦粉粘土遊び」。いずれも木曜日、午前10時半～11時半 ◎幼児 ◎動きやすく、汚れても良い服装で

☆おはなしの日 = ◎6月25日(水) 午前11時～11時半 ◎手遊び、絵本の読み聞かせなど ◎幼児

☆将棋大会 = ◎6月25日(水) 午後3時から ◎小学生 ◎東久留米市将棋研究会 ◎当日受け付け

☆夏祭り = ◎7月12日(土) 午後0時45分～3時 ◎小・中学生によるお店、ゲーム、食べ物など ◎小・中学生 ◎6月21日(土) 午前9時から、参加整理券(1枚100円。先着200人)を頒布。払い戻し不可

けやき (大門町2-10-5) ☎474・6653

☆おはなしの日 = ◎6月17日・24日のいずれも火曜日、午前11時～11時20分 ◎絵本の読み聞かせ、手遊びなど ◎幼児 ◎みくろおはなしの会

☆赤ちゃんひろば = ◎6月18日(水) 午前10時半～11時半が「親子のコミュニケーションワークとティータイム」。講師は炭田契恵子氏。飲み物持参 ◎25日(水) 午前10時半～11時半が「ペーパーマッサージ」。講師は渡辺直子氏。バスタオル、オムツ、飲み物(母乳可)持参 ◎0歳児とその保護者 ◎各先着25組 ◎①は無料。②はオイル代200円(当日集金) ◎①は当日受け付け。②は6月18日(水) 午前9時から申し込み受け付け(電話可)

☆オセロ大会 = ◎6月18日(水) 午後3時半から ◎小学生 ◎当日受け付け

☆幼児のつどい = ◎6月19日(木) 「色水遊び&6月の誕生日会」。2歳～4歳児。汚れても良い服装で。26日(木) 「マラカス作り&6月の誕生日会」。1歳児。いずれも木曜日の午前10時半～11時半

☆夏祭り = ◎7月5日(土) 午後1時半から受け付け ◎ゲームコーナー・お化け屋敷・食べ物コーナーなど ◎4歳児～高校生年代 ◎靴袋、荷物を入れる袋やかばん ◎小学生～高校生のボランティアスタッフを募集中 ◎6月21日(土) 午前10時から、参加整理券(1枚100円。先着200人)を頒布(電話不可)

ひばり (ひばりが丘団地8-11) ☎464・9300

☆びよびよママの会 = ◎6月18日(水) 午前10時～11時半 ◎助産師による体重測定・育児相談など ◎0歳児とその保護者 ◎きょうだいの保育有り(先着3人。1週間前～前日に要予約) ◎当日受け付け

☆幼児のつどい = ◎6月19日(木) 午前10時半～11時10分が「小麦粉粘土遊びと6月誕生会」、うさぎ(1歳1カ月～2歳6カ月児)。26日(木) 午前10時半～11時15分が「七夕工作と6月誕生会」、あひる(2歳6カ月～4歳児)

☆親子ヨガ = ◎6月20日(金) ①午前10時20分からが、立ち～1歳6カ月児 ◎②午前11時からが、1歳6カ月～3歳児 ◎各15組 ◎渡辺直子氏 ◎汗拭きタオル、飲み物 ◎動きやすい服装で ◎6月15日(日) 午前9時から受け付け(電話可)

☆すくすく広場 = ◎7月4日(金) 午前10時半～11時半 ◎歯科衛生士による赤ちゃんのお口のケア ◎1・2歳児とその保護者 ◎10組 ◎タオル、歯ブラシ ◎6月27日(金) 午前9時から受け付け(電話可)

☆ひばり祭り = ◎7月13日(日) 午後1時20分～3時半 ◎ゲーム、工作、食べ物、お化け屋敷、太鼓演奏など ◎4歳児～高校生年代 ◎6月21日(土) 午前9時から、参加整理券(1枚100円。先着200人)を頒布(電話不可)

#### 子育て

子ども家庭(わくわく健康プラザ2階) 支援センター ☎471・0910

赤ちゃんを連れて遊びに来てください(月曜～土曜日、午前10時～午後4時半)。育児相談も受け付けます。

☆なかよし広場 = ◎6月20日(金) 午前10時～11時半 ◎第十小学校 ◎お子さんと遊びながら、気軽に育児の情報交換をしたり、ボランティアと一緒に遊びましょう ◎0歳～5歳児とその保護者 ◎スリッパ ◎当日直接会場へ徒歩か自転車で来場を

☆わくわく赤ちゃん広場 = ◎6月25日(日) 「はいはいの会」。6カ月～12カ月児とその保護者。7月2日(木) 「ねんねの会」。6カ月未満児とその保護者。いずれも水曜日、午前10時～11時半 ◎タオル ◎保育有り(各先着3人。予約制) ◎当日直接会場へ

☆手作り布おもちゃの会 = ◎7月1日(火) 午前10時～正午 ◎布でおもちゃを作ります ◎乳幼児とその保護者 ◎裁縫箱・はさみ ◎保育はありません ◎6月30日(月) までに同センターへ

☆なかよし広場 = ◎6月24日(火) 午前10時～11時半 ◎第六小学校 ◎気軽に育児の情報交換をしたり、ボランティアと一緒に遊びましょう ◎0歳～5歳児とその保護者 ◎スリッパ ◎当日直接会場へ徒歩か自転車で来場を

センター上の原 (上の原1-2-44) ☎420・9011

☆なかよし広場 = ◎6月24日(火) 午前10時～11時半 ◎第六小学校 ◎気軽に育児の情報交換をしたり、ボランティアと一緒に遊びましょう ◎0歳～5歳児とその保護者 ◎スリッパ ◎当日直接会場へ徒歩か自転車で来場を



# スポーツ

## 夏期ジュニアテニス(硬式)教室 ～市体育協会・財団法人東京都体育協 会主催、市テニス連盟主管

今年の夏休みはテニスをマスターしよう。

全4回。7月22日・29日、8月5日・12日(予備日は19日)のいずれも火曜日、午前9時～11時(集合は8時45分) 小山テニスコート 市内在住の小学5年～中学3年生でテニスに興味のある方(初心者可。初心者と経験者はクラス分けをします) 定員40人(応募者多数の場合は抽選) 無料 7月15日(火)までに(消印有効)、往復はがきに教室名・住所・氏名・学校名・学年・電話番号を記入の上(返信用にも住所・氏名を書いて)、〒203-0011、大門町2-14-37、スポーツセンター内、市体育協会事務局宛て郵送を ※電話での申し込みは受け付けません。 同協会事務局 ☎470・2722

# イベント

## 「団塊サロン」を開催します

定年退職後の第2の人生を地域で楽しみ、地域に参加して社会貢献をしませんか。

7月5日(土)午後1時半～5時半 市民プラザホール ①展示紹介コーナー(無料) ②体験コーナー(一部有料) ③歌声コーナー(無料) ④懇親会(会費500円。午後4時半～5時半) 紹介するサークルは切り絵、革工芸、陶芸、押し花絵、吹き矢、男の料理教室、ラジオ体操、小山茶園ボランティア、シネクラブひばり(映画) 団塊くるねっと代表・山口修 ☎475・7090、生活文化課市民協働係 ☎470・7738

# お知らせ

## 男女平等推進センター

### ①市民企画講座「介護で燃え尽かいために～家庭や職場でケアワークに携わる人のエンパワメント講座」

現在、家族の介護に携わる人が急増しています。不慣れな家事や介護労働の負担がストレスになり、介護者による虐待など不幸な事件も起きています。介護に関わる人が「自分を大切にすること」、「ストレスに対処し自分を癒やすこと」が、介護される人のためにもなることを参加型講座形式で学びます。企画・運営は女夢maman。

7月12日(土)午後1時半～3時半 男女平等推進センター会議室 先着24人(要予約) 介護福祉士で特定非営利活動法人サポートハウスじよむファシリテーターの二木泉氏 無料 2歳～未就学児の保育有り(定員5人。6月16日(月)～7月2日(水)に要予約) 6月16日(月)～7月9日(水)に電話(472・0061)または直接、同センター(火曜日休館)へ

### ②女性向け「ぶっくろブッくら 読書会」

子育て、介護、仕事に忙しい日々のひととき、本を傍らに日常のあれこれをおしゃべりしませんか。奇数月の第3水曜日午前中に開催します。毎回、テーマに合ったお気に入りの本を持参してください。図書館職員による「ブック・トーク(本の紹介)」を交え、本

をツールにコミュニケーションの輪を広げます。

今回のテーマは「エッセイ」。阿川佐和子著「聞く力」などを紹介します。

7月16日(水)午前10時～正午 男女平等推進センター会議室 先着10人(要予約) 無料 エッセイ(ジャンル問わず)を1冊か2冊 2歳～未就学児の保育有り(定員5人。6月16日(月)～7月4日(金)に要予約) 6月16日(月)から、電話(472・0061)または直接、同センター(火曜日休館)へ

## 生涯学習センター 夏休み自由研究シリーズ 「わくわくサイエンスショー」

実験を通じて科学のおもしろさを再発見しよう。子どもから大人まで、みんなが楽しめるプログラムです。家族そろって来場ください。

7月27日(日)午後1時半からと4時からの2回 生涯学習センターホール 出演は株式会社ア・メイズ代表の赤生一博氏ほか 全席指定。3歳児～中学生1,000円、大人1,500円 3歳児未満の入場はご遠慮ください 前売り券は同センターで頒布中 同センター ☎473・7811



実験のイメージ(内容は変更場合があります)

## 社会福祉協議会 成年後見(法定・任意)制度説明会

市社会福祉協議会では、「認知症で年金が下ろせない!その時に慌てないための成年後見・任意後見制度説明会」を開催します。脳梗塞で倒れた家族の代わりに銀行へ行ったら、銀行から「成年後見人を付けてください」と言われた。「認知症になってしまい、お金の管理ができなくなってきた」などの相談が増えています。万が一のときに慌てないため、また身近に手伝える人がいない方のための「成年後見制度・任意後見」について、経験豊富な弁護士の話を伺います。

7月25日(金)午後2時～4時半 市役所7階701会議室 市内在住・在勤の方 先着40人 北多摩いちよう法律事務所弁護士の稲村晃伸氏 無料 直接会場へ 同協議会・成年後見制度推進機関 ☎479・0294

## 東久留米市ファミリー・サポート・センター事業説明会 ～地域で子育ての助け合い～

「保育園・学童保育所の送迎が間に合わない」「子育て中のリフレッシュ」「子どもを預けて用事を済ませたい」とお考えの方は登録を。協力者も募集中。地域の子育てお助け隊として活動しませんか。どちらも一度説明会にご参加ください。所要時間は約1時間半です。

7月3日(木)午前10時から、東部地域センター 7月25日(金)午前10時から、生涯学習センター 集学学習室5 入会希望者(保護者)の顔写真 保育あり。土曜・日曜を除く3日前までに要予約 同サポートセンター事務局 ☎475・3294へ

## 多摩小平保健所 健康づくり調理師研修会

7月4日(金)・10日(木)いずれも午後2時～4時 多摩小平保健所 「食品衛生」「健康づくりにつながる栄

養情報「おいしく楽しく野菜をたっぷり和食!」 飲食店など調理業務に携わっている方 500円(当日集金) 食育・野菜料理コーディネーターの酒井文子氏、保健所職員 6月27日(金)までに、電話で同所生活環境安全課 ☎042・450・3111(内線245)へ 多摩六都科学館

## ①特別投影「七夕プラネタリウム2014」

2日間限定の七夕の特別投影。満天の星の中から「おりひめぼし」や「ひこぼし」を家族一緒に探してみませんか。七夕にまつわるクイズを盛り込みながら、楽しく解説します。

7月5日(土)・6日(日)午後1時10分から(投影時間約45分) 各日先着234人 観覧付入館券=大人1,000円、4歳児～高校生400円 当日直接会場へ

## ②プラネタリウム「天の川星空さんぽ～北十字から南十字まで～」

「最も先進的」と世界一に認定されたプラネタリウムで天の川の名所を巡りませんか。はくちょう座で有名な「北十字」から、東京では見ることができない「南十字」まで、天の川を下りながらじっくりと星空を解説します。

7月18日(金)まで。平日は午後3時50分から(水曜日は午後1時からもあり)、休日は①午後1時10分からと②3時50分から。 ※7月5日(土)は②のみ、6日(日)は投影なし。投影時間はいずれも約45分 各回先着234人 観覧付入館券=大人1,000円、4歳児～高校生400円 当日直接会場へ

同館 ☎469・6100

## シルバー人材センター会員募集

～あなたの知識・技能・経験を生かしませんか?～ 「就職は望まないが何らかの収入を得たい」「地域に貢献したい」という健康で意欲のある方は、入会説明会に来場ください。

6月18日(水)午後1時半から、2時間程度(毎月開催しています) 場シルバー人材センター2階会議室(下里4-1-44) 市内在住の原則60歳以上で同センターの趣旨に賛同頂ける方 年度会費2,000円、顔写真(4cm×3cm)1枚、筆記用具、郵便貯金通帳、認め印、本人確認書類 同センター ☎475・0738

# ガイド

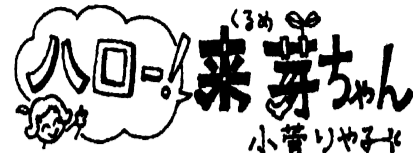
## 自衛官募集

○一般曹候補生 ▼受験資格 18歳～27歳未満の男女 ▼受付期間 8月1日(金)～9月9日(火) ▼試験日 9月19日(金)・20日(土)のいずれか1日

○自衛官候補生 ▼受付期間 男子は年間を通じて随時、女子は8月1日(金)～9月9日(火) ▼試験日 男子は受付時にお知らせ、女子は9月25日(木)～29日(月)のいずれか1日

○航空学生(パイロット養成コース) ▼受験資格 高校卒業(見込みを含む)～21歳未満の男女 ▼受付期間 8月1日(金)～9月9日(火) ▼試験日 9月23日(祝)

○防衛大学校学生(推薦) ▼受験資格 高校卒業(見込みを含む)～21歳未満の男女で、成績優秀かつ生徒会活動などに顕著な実績を修め、学校長が推薦できる者 ▼受付期間 9月5日(金)～9日(火) ▼試験日 9



月27日(土)・28日(日)のいずれか1日

## ○防衛大学校学生(総合選抜)

▼受験資格 高校卒業(見込み含む)～21歳未満の男女 ▼受付期間 9月5日(金)～9日(火) ▼試験日 9月27日(土)

## ○防衛大学校学生(一般・前期)

▼受験資格 高校卒業(見込み含む)～21歳未満の男女 ▼受付期間 9月5日(金)～30日(火) ▼試験日 11月8日(土)・9日(日)のいずれか1日

## ○防衛医科大学校医学科学生

▼受験資格 高校卒業(見込み含む)～21歳未満の男女 ▼受付期間 9月5日(金)～30日(火) ▼試験日 11月1日(土)・2日(日)のいずれか1日

## ○防衛医科大学校看護学科学学生(自衛官コース)

▼受験資格 高校卒業(見込み含む)～21歳未満の男女 ▼受付期間 9月5日(金)～30日(火) ▼試験日 10月18日(土)

防衛省国分寺募集案内所東久留米市担当 ☎042・324・1010

## 26年度東京都介護支援専門員実務研修受講試験を実施

▼受験要項の配布期間・場所 6月16日(月)～7月23日(水)に、介護福祉課(市役所1階)、健康課(わくわく健康プラザ内)、上の原・ひばりが丘・滝山の各連絡所、都庁本庁舎で配布します。 ※郵送希望者は、400円切手を貼った「角2サイズ」の返信用封筒を同封し、〒162-8799、新宿区北山伏町1-5、牛込郵便局留、(公財)東京都福祉保健財団宛て郵送を。 ▼試験日 10月26日(日) 6月16日(月)～7月23日(水)に(消印有効)、必要書類などを簡易書留で同財団宛て郵送を。

同財団 ☎03・5206・8735、市内配布先については、市介護福祉課介護サービス係 ☎470・7777(内線2555)

