

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	31

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
市役所ロビー、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
<http://www.city.higashikurume.lg.jp/goiken.htm>

人口と世帯 人口114,935人(男56,861人 女58,074人) 世帯数50,514<平成22年7月1日現在住民基本台帳による> 外国人登録数1,771人<平成22年7月1日現在>

けんこう

1歳6カ月児健康診査

▼日時 7月22日(木) 午後零時半～1時半受け付け
▼会場 わくわく健康プラザ
▼対象 20年12月12日～21年1月5日生まれの幼児◆当日直接会場へ

詳しくは健康課保健サービス係☎477・0022へ。

3歳児健康診査

▼日時 7月29日(木) 午後零時半～1時半受け付け
▼会場 わくわく健康プラザ
▼対象 19年6月26日～7月17日生まれの幼児◆当日直接会場へ

詳しくは健康課保健サービス係☎477・0022へ。

認知症予防ウォーキング

～認知症に強い脳を作ろう！～

認知症予防には有酸素運動のウォーキングが効果的です。「正しい姿勢と立ち方・歩き方」の基本から「転倒予防」まで学べます。「最近、足腰が弱ったかな?」と気になっている方、普段歩こうと思ってもなかなか習慣にならない方、ぜひご参加を。基本を覚えて認知症予防を実践、らくらく歩けるようになります。

▼日時 7月29日(木) 午前9時45分～正午(9時半受付開始) ▼会場 市民プラザホール ▼費用 無料 ▼内容 ウォーキング、簡単な体操(室内のみ) ▼対象 次の①～④のすべてに該当する市民の方。①65歳以上②介護保険の要支援・要介護認定を受けていない③自力で参加できる④医師から運動を止められていない ▼定員 40人(普段、ウォーキングなど運動習慣のない方を優先します) ▼用意するもの 運動靴(バレエシューズなどは不可)、飲み物、筆記用具、タオル ※運動できる服装で。◆申し込みは7月15日(木) 午前9時から電話

話で介護福祉課地域ケア係(内2501、2502、2557)へ。
詳しくは同係へ。

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) 電話471・7214

☆夏のおはなし会=7月17日(土) 午後1時半からが幼児以上、2時からが小学校低学年以上、2時半からが小学校高学年以上、3時からが大人。

☆折り紙教室=20日(火) 午後3時～4時。折り紙を楽しもう。幼児～中学生。指導は大泉光子氏。

☆トールペイント教室=28日(水) 午前10時～11時半。くまさんのボードをつくりまします。エプロン、手ふきタオル持参。小学2年～6年生。20人。指導は富山英美氏。 ※7月17日(土) 午前9時から申し込み受け付け。本人か家族の方が直接申し込みを(電話不可)。

☆ねんど工作教室=8月5日(木) 午前10時～11時50分。壁かけを作ります。小学2年～6年生。20人。指導は小林みゆき氏。 ※7月21日(水) 午前9時から申し込み受け付け。本人か家族の方が直接申し込みを(電話不可)。

☆さをり織り教室=8月10日(火)・11日(水)、いずれも午前10時～11時50分と午後1時半～4時半。小学生(各日午前が4人、午後は6人)。さをり織りで、きれいなタペストリーを作ろう。 ※7月24日(土) 午前9時から申し込み受け付け。希望日、時間を本人か家族の方が直接申し込みを(電話不可)。



くぬぎ (前沢4-6-3) 電話473・7315

☆環境整備の日=7月16日(金) 午後3時半から。みんなで児童館の整理整頓をして、夏休みを気持ち良く過ごしましょう。小・中学生。

☆おはなしの日=20日・27日のいずれも火曜日、午後4時から。素話、絵本の読み聞かせ、手遊び。小学生。

☆囲碁の日=21日・28日のいずれも水曜日、午後3時から。囲碁に挑戦してみよう。小・中学生。指導は囲碁連盟。

☆押し花教室=8月7日(土) 午前9時半から。小・中学生、20人。講師は村尾聡子氏。 ※7月17日(土) 午前9時半から申し込み受け付け(電話不可)。

☆アイロン染め教室=8月19日(木) 午前9時半から。オリジナルトートバッグを作ろう。小・中学生、20人。講師は本多秀子氏。 ※7月29日(木) 午前9時半から申し込み受け付け(電話不可)。

ひばり (ひばりが丘団地8-11) 電話464・9300

☆卓球大会=7月17日(土) 午後3時半から。トーナメント戦。小学生、先着16人。 ※7月10日(土) から申し込み受け付け

(電話不可)。

☆折り紙の日=18日(日) 随時。昆虫を作ろう。小学生。

☆ちぎり絵の日=26日(月)・27日(火) 随時。ちぎり絵で暑中見舞いはがきを作ろう。小学生。

☆おはなしの日=28日(水) 午後3時半から。水曜お話し会。童話・紙芝居ほか。小学生。



中央 (中央町1-10-11) 電話476・2161

☆交通安全・防犯指導の日=7月16日(金) 午後4時から。夏休み前の交通安全についてお話しします。小・中学生。

☆工作の日=21日(水)・22日(木) のいずれも午後2時から。皮工作「自分だけのキーホルダーを作ろう」。小・中学生。

☆環境整備の日=24日(土) 午後3時から。児童館内の整理整頓・掃除をみんなでします。小・中学生。

☆将棋教室=28日(水) 午後3時から。小・中学生。指導は東久留米市将棋研究会。



休日・夜間診療

必ず保険証をご持参ください。保険証がないと自費料金になります。

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】

7月18日・19日・25日=わくわく健康プラザ内休日内科診療所(滝山4-3-14、☎473・3663)

【歯科】

7月18日・19日・25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)

7月18日・25日=前田病院(中央町5-13-34、☎473・2133)

7月19日=滝山病院(滝山4-1-18、☎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、☎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】

○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出) ☎477・1115

○中央図書館 ☎475・4646

(午前10時～午後5時。休館日は金曜日、第3火曜日、年末年始と特別整理期間)

○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、祝日が午前9時～午後9時半)

○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・091100/0570・091101

▼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

ごみ 7月19日(海の日)のごみ収集は

7月19日は月曜日の祝日ですが、通常通り当該地区についてごみの収集を行います。

詳しくはごみ対策課☎473・2117(粗大ごみの申し込みは☎473・2118)へ。

※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・紙パック類…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)

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

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				

民有地のハチ対策

市では、個人の住宅や管理者がいる集合住宅など、民有地にできたハチの巣の駆除は行っていませんので、その対策については、次の通りお願いします。

◎ハチの巣を取り除くとき

アシナガバチはスズメバチよりも攻撃性が少ないので、薬局などでハチ専用の駆除スプレーを購

入し、駆除が可能です。ただし、スズメバチは凶暴なため、専門の駆除業者への依頼をお勧めします。

◎駆除業者の紹介

市と協定を結んだ市内の駆除業者を紹介します。※駆除費用は自己負担です。依頼する場合は、複数の業者から見積もりをとり、ご確認ください。詳しくは環境政策課☎470・7753へ。



8面からつづく

けやき (大門町2-10-5) 電話474・6653

☆つくてあそぼう=7月16日(金)午前10時~11時半。親子で簡単工作。幼児。指導は本多和美氏。

☆折り紙教室=20日(火)午後2時半~4時。小・中学生。指導は本多秀子氏。

☆カレンダー工作=26日(月)から。いずれも午後3時から。※毎月月末はカレンダー工作をしています。小・中学生。

☆ニュースポーツの日=29日(木)午後2時~4時。ユニカールに挑戦。小・中学生、20人。指導は三溝純子氏。※事前に必ず申し込みを。

☆さをり織り教室=8月12日(木)・13日(金)のいずれも午前10時~11時半と午後1時半~4時。小・中学生、20人(各日午前が4人・午後が6人)。※7月20日(火)午後3時から申し込み受け付け。本人または家族の方が申し込みを。

子育て

子ども家庭支援センター (わくわく健康プラザ2階) 電話471・0910

☆わくわく赤ちゃん広場=「はいはいの会」。7月28日(水)午前10時~11時半、子ども家庭支援センターで。6~12カ月児とその保護者。当日直接会場へ。※兄弟姉妹の保育あり(先着3人まで、予約制)。

☆手作り布おもちゃの会=7月20日(火)午前10時~正午、子ども家庭支援センター

で。昨年好評だった「プチケーキ」を作ります。乳幼児とその保護者。裁縫箱を持参。※保育はありません。申し込みは同センターへ。

センター上の原 (上の原1-2-44) 電話420・9011

☆水遊び=7月26日(月)~8月27日(金)は、テラスで水遊びができます。水遊び用のおもちゃなどを用意します。親子で一緒に遊んでください。ぬれてもよいように、着替えやタオルを持参。

☆休館日のお知らせ=館内整備のため、7月23日(金)は休館します。

図書館へ行こう

市制施行40周年記念企画展

「写真と統計資料に見る東久留米市の40年」写真と人口・駅の乗降者数・学校数などの統計資料をもとに、市の40年の発展を振り返ります。1970年ごろの世相に関する資料やベストセラー本など、図書館ならではの展示をぜひご覧ください。

▼展示期間 7月21日(水)~9月30日(木)午前10時~午後5時(水曜・木曜日は午後6時まで)。※毎週金曜日と第3火曜日は休館。

詳しくは中央図書館☎475・4646へ。

ひばりが丘図書館「人形劇」

ひばりが丘図書館では、毎年7月にひばりが丘図書館の開館記念として人形劇を上演しています。いつも図書館のおはなし会で読み聞かせをしていただく「水曜おはなし会」の皆さんと図書館の職員が一緒にな

必要となります。

○上限金利の引き下げ

今までの出資法の上限金利(29.2%)は、利息制限法の水準(15%~20%)まで引き下げられました。

○貸金業者に対する規制の強化

法令順守の助言・指導を行う国家資格のある方(貸金業務取扱主任者)を営業所に置くことが必要になります。また、ヤミ金融に関する罰則も強化されました。※貸金業者とは、消費者金融、クレジット会社(キャッシング)のことです。銀行のカードローン、クレジットカードによる商品購入は貸金業法の対象外です。また、住宅ローン、自動車ローンも対象外となります。

※借入れができないからといって、ヤミ金融から借りてはいけません。多重債務でお困りの方は、消費者センターや次の窓口にご相談ください。

●財務省関東財務局東京財務事務所「多重債務相談窓口」☎03・5842・7475 <<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

2010年夏・絵本展

「こんなにいろいろアジアのえほん」

夏休みの幕開けを飾る図書館の絵本展は、東久留米地域文庫親子読書連絡会と図書館の共催事業です。

今年のテーマは「こんなにいろいろアジアのえほん」です。伝統的な昔話、お国柄が出る行事、新しいデザインの本など、アジアの絵本をたっぷりお楽しみください。期間中は、毎日、おはなし会を開催します(時間は午前11時と午後3時。ただし、7月24日(土)は午後3時のみ)

▼日時 7月24日(土)~7月27日(火)午前10時~午後5時(27日は午後4時ま

って、楽しい人形劇を上演します。ぜひご来場ください。▼日時 7月21日(水)、1回目が午前11時~正午、2回目が午後3時半~4時半▼会場 南部地域センター2階講習室▼プログラム 人形劇「ぐりとぐらのえんそく」ほか▼入場料 無料◆当日直接会場へ ※駐車場がありませんので、車での来場はご遠慮ください。

詳しくはひばりが丘図書館☎463・3996へ。

スポーツ

25年東京国体開催決定記念行事が開催されます

25年東京国体の開催決定に併せて、競技体験や小学生吹奏楽団の演奏会など、記念行事を開催します。スタンプラリーや抽選会で東京国体グッズなどをプレゼントします。

▼日時 7月31日(土)午前10時~正午▼会場 都庁都民広場

詳しくは東京都準備委員会事務局企画課☎03・5388・2497へ。

小・中学生対象 「みんな集まれ卓球教室(後期)」

~市体育協会主催 小学4年生以上を対象に、競技技術の向上を目的とした卓球教室を開催します。卓球のエキスパートによる計画的な指導を受けて、確実にステップアップしましょう。

▼日時 全28回。9月4日~23年3月26日の毎週土曜日(年末年始を除く)、午後2時~5時▼会場 青少年センター▼持ち物 ラケット、シューズ、タオル▼服装 学校の体育着(卓球用ユニホーム可)▼費用 参加費8,400円、傷害保険料500円(参加決定後、8月27日(金)までにお支払いください。払い込み後は返金できません)◆申し込みは8月10日(火)までに(必着)、往復はがきに当教室名・住所・氏名・年齢・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、東久留米市体育協会あて郵送を

詳しくは同協会事務局☎470・2722へ。

アクアフィットネス教室

▼日時・コース 9月1日~22日の毎週水曜日、Aコースが午前10時~11時、Bコ

で)▼会場 中央図書館視聴覚ホール▼入場料 無料

詳しくは中央図書館☎475・4646へ。

○絵本展「トーク&トーク」「こんなにいろいろアジアの絵本」~東久留米地域文庫親子読書連絡会主催。子どもゆめ基金助成事業

▼日時 7月24日(土)午前10時15分~正午▼講師 児童文学作家の、きどのりこ氏、韓国児童文学翻訳家のピョン・キジャ氏 ※保育あり。7月23日(金)までに申し込みを。▼入場料 無料◆当日直接会場へ

詳しくは富士☎472・2756、松原☎477・7890へ。

ースが11時~正午、いずれも4回コース▼会場 スポーツセンター▼対象 市内在住・在勤で18歳以上の方▼定員 各コース30人(応募者多数の場合は抽選)▼参加費

1,600円◆申し込みは8月14日(土)までに(消印有効)、往復はがきに当教室名・希望コース・住所・氏名・年齢・電話番号・在勤の場合は勤務先を記入の上(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、東久留米市体育協会あて郵送を

詳しくは同協会事務局☎470・2722へ。

第22回ジュニアテニス大会

~市テニス連盟主催

▼日時 8月17日(火)午前8時半集合(予備日18日)▼会場 小山テニスコート▼種目 男女シングルス▼参加資格 市内在住・在学・在テニススクールの中学生▼参加費 一人500円(大会当日集金)◆申し込みは8月6日(金)までに(必着)、はがきに郵便番号・住所・氏名・電話番号・参加種目・学校名またはスクール名・学年を記入の上、〒203-0033、滝山7-11-4、佐々木道夫あて郵送を。連盟役員への直接申し込みもできます

詳しくは市テニス連盟・佐々木☎473・0079(夜間)へ。

第24回ミックスダブルステニス大会

~市テニス連盟主催

▼日時 8月22日(日)(予備日は29日)▼会場 市内各テニスコート▼種目 ミックスダブルス1部・2部▼参加資格 市内在住・在勤・在学・在テニススクールの高校生以上の方▼参加費 1ペア2,000円◆申し込みは8月3日(火)までに、郵便振替(00190-2-632369、加入者名・東久留米市テニス連盟)で、通信欄に郵便番号・住所・氏名・電話番号・参加種目、市外の方は勤務先・学校名・スクール名を記入の上、参加費を振り込んでください。連盟役員への直接申し込みもできます。※試合時間・会場などは、後日郵送するドロー表でお知らせします。エントリー後のメンバー変更や参加費の返金はできませんのでご注意ください。なお、男女シングルスは10月31日(日)に行う予定です

詳しくは佐々木☎473・0079(夜間)へ。



あなたは大丈夫? 貸金業法が大きく変わります

Q 貸金業法が変わったと聞きました。どのように改正されたのですか。

A 貸金業法とは、消費者金融などの貸金業者や、貸金業者からの借入れについて定めている法律のことです。この貸金業法が、6月18日から大きく変わりました。

○借り過ぎ・貸し過ぎの防止

消費者金融、クレジット会社のキャッシングの借入残高が年収の3分の1を超えている方は、新たな借入れができなくなります(法人、個人事業者は対象外)。また、借入れの金額によっては「源泉徴収票」「確定申告書」「給与明細」などの年収を証明する書類がないと、借りられなくなることがあります。専業主婦(主夫)の場合、配偶者の同意を得て、借入れをすることができる場合があります。その際は、配偶者の年収を証明する書類、借入れについての配偶者の同意書などが

