

# 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114,688人(男56,894人 女57,794人) 世帯数50,117<平成21年6月1日現在住民基本台帳による> 外国人登録数1,752人<平成21年6月1日現在>

## けんこう

### 4カ月児健康診査・BCG予防接種

▼日時 6月25日(木)午後零時半～1時半受け付け。6カ月未満児でBCG予防接種のみの方は午後1時半～2時45分受け付け▼会場 わくわく健康プラザ▼対象 21年2月7日～25日生まれの乳児◆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2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 18年6月3日～6月22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。

### 育児相談

▼日時 6月19日(金)午前9時半～午後2時▼会場 わくわく健康プラザ▼内容 育児の相談・体重測定▼対象 乳幼児とその保護者◆申し込みと詳しくは電話で健康課保健サービス係☎477・0022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

☆折り紙教室=6月16日(火)午後3時～4時半。折り紙を楽しもう。幼児～中学生。指導は大泉光子氏。

☆おはなし会=16日・23日のいずれも火曜日、午後3時半からが幼児。午後4時からが小学生。絵本の読み聞かせ。



☆幼児のつどい=18日(木)午前10時半～11時15分が「触れ合い遊び」。2歳児。

## ごみ

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

### 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

## 第42回 市民のための医療講座

～東久留米医師会・東久留米市歯科医師会・東久留米薬剤師会主催

▼テーマ 「イキイキライフは、健口(けんこう)生活から」～お口は体の入り

※親子ともに動きやすい服装で。25日(木)午前10時半～11時半が「えのぐで遊ぼう」。3・4歳児。※親子ともに汚れてもよい服装で。

☆バースデーパーティ=24日(水)午後3時15分から。4・5・6月生まれのお友だちをみんなで祝いしましょう。小学生。

※23日(火)はパーティーのクッキー作りをします。エプロン、三角きん、手ふきタオルを持参。

☆夏のおはなし会=27日(土)午後1時半からが幼児以上、午後2時からが小学低学年以上、午後2時半からが小学高学年以上、午後3時半からが大人。

☆七夕子ども音楽会=7月4日(土)午後1時45分～3時半、西部地域センター3階ホールで。ハンドベル、歌、ダンス、合奏など。4歳児から。※20日(土)午前9時から入場整理券(無料)を配布。また、6月15日(月)から小学生の出場者を募集。

### くぬぎ (前沢4-6-3) 電話473・7315

☆おはなしの日=6月16日・23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=17日・24日のいずれも水曜日、午後3時から。囲碁に挑戦しよう。小・中学生。指導は囲碁連盟。

☆幼児のつどい=18日が「色水遊び」。※汚れてもよい服装で。25日が「七夕飾り作り」。いずれも木曜日、午前10時半から。幼児。

☆ぼかぼかタイム=24日(水)午前10時半からが零歳児、午前11時からが1歳児。わらべ歌遊び。講師は原悠子氏。

口です▼日時 7月4日(土)午後2時～4時▼会場 市役所7階701会議室▼講師 東京都歯科衛生士会副会長の原智子氏▼司会 東久留米市歯科医師会専務理事の宮寄至洋氏▼入場料 無料▼定員 先着150人◆当日直接会場へ  
詳しくは健康課予防係☎477・0030へ。

☆くぬぎ縁日=7月11日(土)午後1時半～3時半。おぼけ屋敷、ゲーム、食べ物、太鼓演奏など。4歳児～中学生、150人。  
※6月20日(土)午前9時半から参加券(1枚100円)を頒布。払い戻しは、ご遠慮ください。

### 中央 (中央町1-10-11) 電話476・2161

☆幼児のつどい=6月18日が「禁煙キャラバンわくわく」。健康課主催で健康づくり推進委員による紙芝居。25日が「ボールで遊ぼう」。いずれも木曜日、午前10時半～11時半。幼児。



☆子ども会議=20日(土)午後2時から。中央児童館の運営や企画に関して、子どもたちの意見や要望を聞き、話し合いをします

7面へつづく

## 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】

6月21日・28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】

6月21日・28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21日=前田病院(中央町5-13-34、☎473・2133)

6月28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)

火曜・木曜・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)

○中央公民館 ☎473・7811(午前9時～午後10時。休館日は月曜日と年末年始)

○消防署 ☎471・0119(一般事務は市役所と同じ時間)

○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 ▼田無警察署 ☎467・0110

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	

### 国民健康保険温泉センター 割引利用券をご利用ください

東京都国民健康保険団体連合会では、保健施設「国民健康保険温泉センター」の利用料の一部を助成しています。  
▼施設名等 右表の通り▼対象 国民健康保険に加入している方◆申し込みは国民健康保険被保険者証を持参の上、保険年金課（市役所1階）、上の原・ひばりが丘・滝山の各連絡所へ。「国民健康保険温泉センター割引利用券」を受け取り後、直接各温泉センターを利用の際に、利用料金とともに提出してください ※営業日

時等は、直接各施設に確認してください。  
詳しくは同課☎470・7733へ。

#### 温泉センターの一覧

施設名	所在地・電話番号	利用料金（割引後）
檜原温泉センター 数馬の湯	西多摩郡檜原村 2430 ☎042・598・6789	大人400円、小学生200円 ※別途入湯税50円がかかります。
奥多摩温泉もえぎの湯	西多摩郡奥多摩町 氷川119-1 ☎0428・82・7770	大人400円、小学生200円 ※別途入湯税50円がかかります。
秋川溪谷瀬音の湯	あきる野市乙津 565 ☎042・595・2614	大人600円、小学生200円

### 8面からつづく

## ひばり (ひばりが丘団地8-11) 電話464・9300

☆ひびよびママの会=6月17日(水)午前10時~正午。体重測定や子育ての相談など、助産師さんを囲んで話しましょう。零歳児とその保護者。バスタオル、母子手帳を持参。※兄弟の保育が必要な方は事前に相談を。

☆卓球大会=17日(水)午後3時半から。トーナメント戦。小学3年生以上、先着16人。※申し込み受け付け中。

☆幼児のつどい=18日が「フィンガーペインティング」、25日が「リズム遊び&お誕生会」、いずれも木曜日、午前10時からが1・2歳児とその保護者。午前11時からが3・4歳児とその保護者。

☆工作の日=20日(土)随時。父の日企画「手作りプレゼント作り」。小学生、先着30人。

☆おはなしわらべうた=22日(月)午前11時から。紙芝居、親子触れ合いわらべ歌&手遊び。乳幼児とその保護者。

☆プチひばり=24日(水)午前10時半~11時半。音遊び。2歳児未満とその保護者、先着15組。参加費500円。講師は炭田契恵子氏。※17日(水)から申し込み受け付け(電話可)。

☆ひばりんカルチャー=26日(金)午前10時~11時。ラジオ講座。乳幼児の保護者、先着20人。飲み物持参。講師は溝田美季子氏。※15日(月)から申し込み受け付け(電話可)。

☆ひばり祭り=7月5日(日)午後1時半~3時半(1時20分からオープニング)。お化け屋敷、遊び、食べ物、地域コーナー。年少児~中学・高校生年代。参加券(1枚200円、200枚)を頒布中(電話申し込み不可)。※7月4日(土)午後と5日(日)午前は、祭り準備のため通常利用はできません。準備会は6月20日・27日のいずれも土曜日、午後3時から。



## けやき (大門町2-10-5) 電話474・6653

☆伝承遊びの日=6月15日(月)午後2時半~4時。日本の昔遊びを楽しみませんか。小学生。指導は岡野ウメ子氏。

☆オセロ大会=17日(水)午後3時半から。トーナメント戦。小学生。

☆赤ちゃんひろば=17日・24日のいずれも水曜日、午前10時~正午。自己紹介や情報交換で交流しましょう。零歳児とその保護者。24日はベビーマッサージあり、午前10時半~11時。※17日午前9時から申し込み受け付け(電話可)。初めての方優先。

☆夏まつり実行委員会(準備会)=17日・24日のいずれも水曜日、午後3時半から。お店の作業確認。小学4年生以上の実行委員。

☆幼児のつどい(3・4歳児)=18日(木)午前10時半~11時半。体をいっぱい動かして遊ぼう。

☆つくって遊ぼう=19日(金)午前10時~11時半。お母さんと一緒にかんたん工作。

幼児。指導は本多和美氏。

☆夏まつり参加券配布=20日(土)午前9時から。1枚200円(250枚)。4歳児(保護者同伴)~中学生。夏まつりは7月11日(土)午後1時20分~3時。※電話での予約不可。

☆折り紙教室=23日(火)午後2時半~4時。小学生。指導は本多秀子氏。

☆幼児のつどい(1・2歳児)=25日(木)午前10時半~11時半。1歳~4歳児。じゃがいも堀り。※詳細はけやき児童館へ。

☆わらべうたであそぼう=26日(金)午前10時半から。零歳児とその保護者20組。講師は原悠子氏。



## 子育て

詳しくは子ども家庭支援センター(わくわく健康プラザ内)☎471・0920へ。  
「子ども家庭支援センター」をご利用ください

子ども家庭支援センターは、18歳未満のお子さんと子育てをしている家庭に関することについて相談できる窓口です。

生活環境や社会環境が変化してきた今、子育て体験や人間関係を築く機会が少なくなっています。そのような中では、「我が子であってもどのように接していけばよいのか分からない」「助けてほしくても、なかなか助けてもらえない」という状況が起こりやすく、不安や心配、イライラなどを抱えることは当然とも言えます。子育ての不安や虐待、いじめ、不登校、非行など、さまざまな問題で悩むことも少なくありません。一人で悩まず、一緒に考えるお手伝いをしていきます。

また、育児不安の解消にお母さんもお友達を作りませんか。相談以外にも、親子の交流の場に同センターをご利用ください。

●子育て総合相談=一人で悩まず気軽にご相談ください。相談専門電話番号は☎471・0910

●子どもショートステイ=保護者が出産、病気で、お子さんの養育にお困りのときにご利用ください。対象は1歳6カ月~小学校6年生。事前に手続きが必要です

●交流スペース=親子で、友達と、気軽に遊べる広場です。赤ちゃん向けのおもちゃや畳のコーナー、授乳コーナーもあります

●くつろぎスペース=飲食できる専用のお部屋です。ミルクのお湯や離乳食の温めもできます(ポット、電子レンジあり)

●地域活動室=子育てグループや地域子育てボランティア等の集まりにご利用ください。費用無料(要予約)

利用時間や手続き等、詳しくは同センターへ。

### わくわく赤ちゃん広場

○ねんねの会

▼日時 7月1日(水)午前10時~11時半▼会場 子ども家庭支援センター▼対象 6カ月未満児とその保護者▼持ち物 バスタオル◆当日直接会場へ

○はいはいの会

▼日時 7月8日(水)午前10時~11時半▼会場 子ども家庭支援センター▼対象 6~12カ月児とその保護者◆当日直接会場へ ※ねんね・はいはいの会、いずれも兄弟の保育あり、先着3人(要予約)。

### わくわく育児講座

1歳~2歳児の子育ての悩みをテーマに講座をします。また、遊び・生活・しつけなどについて話し合いを行います。一人で悩まず一緒に考えましょう。

▼日時 7月15日(水)午前10時~11時半▼会場 子ども家庭支援センター▼対象 1歳・2歳児とその保護者▼定員 先着10組▼保育 補助あり◆申し込みは6月15日(月)から同センターへ

### 手作り布おもちゃの会

▼日時 7月7日、21日のいずれも火曜日、午前10時~正午▼会場 子ども家庭支援センター▼対象 乳幼児の保護者(保育はありません)▼持ち物 裁縫箱、直径1.8~2.0cmのボタンを2個◆申し込みは同センターへ

### なかよし広場

▼日時・会場 7月10日(金)が第一小学校、14日(火)が第六小学校、7月17日(金)が第十小学校。いずれも午前10時~11時半▼対象 零歳~5歳児とその保護者▼持ち物 スリッパ▼内容 遊具で遊ぼう、絵本の読み聞かせ、手遊び、育児の情報交換、しつけの悩みなど。地域のボ



ランティアスタッフが一緒に遊びます◆当日直接会場へ ※徒歩か自転車での来場を。



## 図書館へ行こう

ひばりが丘図書館「七夕工作会」ひばりが丘図書館では、季節の工作会を開催します。今回は、七夕の飾りを作ります。

▼日時 7月1日(水)午後3時から▼会場 南部地域センター2階和室▼対象 小学生▼定員 先着20人▼費用 無料◆当日直接会場へ ※車での来場はご遠慮ください

詳しくは同館☎463・3996へ。



## スポーツ

### スポーツ体験講習

~市水泳連盟・市テニス連盟

▼日時 6月27日(土)▼種目・時間・会場・定員 「水泳」が午前9時半~11時、スポーツセンター、先着40人。「硬式テニス」が午前9時半~11時半、小山テニスコート、先着30人程度▼対象 小・中学生▼費用 100円▼持ち物 種目に適した服装・靴。道具のある方は持参を◆当日直接会場へ

詳しくは生涯学習課スポーツ振興係☎470・7784へ。

してください。

①財団法人日本産業協会の情報提供受付メールアドレス spam-in@nissankyo.jp
②財団法人日本データ通信協会(迷惑メール相談センター)メールアドレス meiwaku@dekyo.or.jp

Q 受信を拒否したのに、同じ事業者から再度電子メール広告が送られてきました。

A 再度、情報提供受け付けアドレスに転送するか、財団法人日本産業協会ホームページ内の「再送信禁止義務違反の情報提供受付」から情報を提供しましょう。

◆同協会ホームページ「再送信禁止義務違反の情報提供受付」アドレス  
https://www.nissankyo.or.jp/spam/form-a.html

迷惑メールを送信した事業者は行政処分の対象となるとともに、刑事罰の対象にもなります。受け取った情報を提供し、迷惑メールを撲滅していきましょう。

### 《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

●土曜日の午前9時~午後4時=都消費生活総合センター☎03・3235・1155

●土曜・日曜日の午前10時~午後4時=全国消費生活相談員協会☎03・3448・1409

消費生活の正しい知識

**迷惑なメール広告は原則禁止に！「オプトイン規制」を導入**

Q パソコンや携帯電話に勝手に送信されてくる電子メール広告に困っています。何か規制はあるのでしょうか。

A 特定商取引法の改正のうち、20年12月1日から施行された「電子メール広告」部分では、「迷惑広告メール」の防止を目的に大幅な見直しが行われ、規制が強化されるようになりました。

今まで事業者は、「広告メールを送らないでほしい」と意思表示をした人に、再度メール送信することを禁止(オプトアウト規制)するとともに、承諾を得ずに送るメール広告には、「未承諾広告※」と表示しなければなりません。しかし、改正後は電子メール広告を送信する前に、あらかじめ消費者の請求や承諾を得ることが義務付けられ、それらが行われていない電子メール広告の送信は、原則禁止されるようになりました(オプトイン規制)。

Q 電子メール広告が頻りに送られてきます。どうしたらよいですか。

A 承諾した覚えのない電子メール広告が送られてきた場合は、次の①か②の情報提供受け付けメールアドレスに転送

