

くらしの情報の情報

くらしの情報は12面から始まり8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1階屋内ひろば、上の原・ひばりが丘・滝山の各連絡所
 ◎エコテレホン・エコファクス
 ☎472・1131（夜間・休日のみ）
 ◎ホームページ（http://www.city.higashikurume.lg.jp）
 のご意見箱（左メニュー「ご意見・お問い合わせ」から）

人口と世帯＜平成29年7月1日現在＞ 人口116,880人（うち外国人1,892人）／前月比16減
 男57,140人／前月比10増 女59,740人／前月比26減 世帯数53,575／前月比17増
 【表記の凡例】日日時 場場所 内容 対象 定員 講師 費用 持ち物 注意 その他 申し込み 問い合わせ

けんこう

B型肝炎および麻しん・風しんワクチンの公費負担期間を延長中

28年度定期接種期間内に、B型肝炎（3回目）および麻しん・風しん混合（第1期、第2期）ワクチンの接種が終了しなかった方の助成期間を延長しています。

☎9月30日（土）までB型肝炎（3回目）＝28年4月1日～7月31日生まれの方▼麻しん・風しん（第1期）＝27年4月1日～28年3月31日生まれの方▼麻しん・風しん（第2期）＝22年4月2日～23年4月1日生まれの方
 予診票と母子健康手帳を持参の上、わくわく健康プラザへ健康課予防係 ☎477・0030

3～4カ月児健診・産婦健診

☎7月20日（木）午後0時半～1時半受け付けわくわく健康プラザ ☎29年3月2日～23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

477・0022
食事相談・健康相談
 働く世代の生活習慣病予防や、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。

☎①7月21日（金）午後1時半～3時10分、②8月4日（金）午前9時～11時、いずれも1人30分程度わくわく健康プラザ ☎生活習慣病予防や健康づくりに関する個別相談。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 ☎②は6カ月～未就学児の保育あり ☎健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

1歳6カ月児健診

☎7月27日（木）午後0時半～1時半受け付けわくわく健康プラザ ☎28年1月1日～23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

子ども相談

☎8月1日（火）午前9時半～午後3時わくわく健康プラザ ☎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お受けします ☎幼児とその保護者 ☎電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

2歳児歯科健診

☎8月2日（水）午前9時15分～10時15分受け付けわくわく健康プラザ ☎歯科健診、ブラッシングなど ☎27年7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

3歳児健診

☎8月3日（木）午後0時半～1時半受け付けわくわく健康プラザ ☎26年6月16日～7月10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）
 電話471・7214

☆絵本大好き＝☎7月21日（金）午

前11時～11時20分 ☎絵本の読み聞かせと紹介 ☎2・3歳児とその保護者 ☎渡辺和子氏、中林のり子氏

☆おはなし会＝☎☎22日・29日のいずれも土曜日、午後2時からが幼児、2時半からが小学生 ☎絵本の読み聞かせや手遊びなど

☆わらべうたスマイル講座＝☎26日（水）午前10時半～11時半 ☎遠野地方のわらべ歌、育児の悩み相談や話し合い ☎0歳児とその保護者 ☎原悠子氏 ☎当日受け付け

☆子どもラウンジへ行こう＝☎26日（水）午後3時～4時半 ☎滝山団地内の子どもラウンジで工作などをします。今月は花火工作をします ☎小学生 ☎先着15人 ☎7月17日（祝）午前9時から受け付け

☆粘土教室＝☎30日（日）午前10時～11時半 ☎「いぬのペン立て」を作ろう ☎小学生 ☎先着15人 ☎小林みゆき氏 ☎7月17日（祝）午前9時から受け付け



【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、祝日は午後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

29年7月からのごみ収集カレンダー

7月17日（海の日）のごみ収集は

7月17日は月曜日の祝日ですが、通常通りごみの収集を行います。ごみと資源物は決められた収集日の当日、午前8時半までに出してください。土曜・日曜日の収集はお休みです。小型廃家電類を除く全品目が戸別収集です。

☎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。

【東地区】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、南沢、中央町

- 東地区**
- [月曜日] 容器包装プラスチック・PETボトル
 - [火曜日] 燃やせるごみ・びん
 - [水曜日] 燃やせないごみ・有害ごみ
 - [木曜日] 缶・紙類・布類
 - [金曜日] 燃やせるごみ・びん

【西地区】小山、幸町、前沢、南町、滝山、下里、柳窪、野火止、八幡町、弥生

- 西地区**
- [月曜日] 燃やせるごみ・びん
 - [火曜日] 容器包装プラスチック・PETボトル
 - [水曜日] 燃やせないごみ・有害ごみ
 - [木曜日] 燃やせるごみ・びん
 - [金曜日] 缶・紙類・布類

広告欄 内容については広告主にお問い合わせください

「新築そっくりさん」でリフォームお悩み解決

大地震でも大丈夫？
 雨漏り止まるの？
 いくらかかるの？
 二世帯住宅にできるの？
 住みながら工事できるの？
 今の大きさのままいいの？
 寒い直るのかな？
 相続対策で賃貸リフォームへ
 などなど建築士がわかりやすく
 丁寧にお答え致します。

ただ今リフォーム成功のヒントが満載の5点無料プレゼント中

- 1 リフォームガイドブック
- 2 新築そっくりさんDVD
- 3 地震対策（耐震補強術）
- 4 実例集（6冊中2冊迄）
- 5 アイデア集（10冊中2冊迄）

※数量がなくなり次第終了となります。

住友不動産新築そっくりさん
 0120-813-750
 受付時間9時～20時 土日祝も承ります

詳しくは ▶▶▶ ホームページへ！

welcia ウェルシア

いつでも安心 年中無休

ドラッグストア

24時間営業中

ウェルシア 東久留米本町店

〒203-0053
 東久留米市本町1丁目4番33号
 TEL042-479-0125



ハンドボールフェスティバル ～東久留米市・武蔵村山市共催

2020東京オリンピック・パラリンピックの正式種目にハンドボールが決定しました。今回、日本のトップレベルのチームを迎えて、ハンドボールフェスティバルを開催します。日本ハンドボール選手権優勝の大崎オーソールと全日本学生ハンドボール選手権優勝の国士舘大学のエキ

シビジョンマッチ、東久留米市と武蔵村山市の少年少女チームとの対抗戦、模擬店やサイン会などがあります。

⑧8月11日(祝) 午前8時～午後5時半 会場 スポーツセンター ⑨無料 ⑩詳細は市体育協会ホームページ (<http://park19.wakwak.com/~h-kurume-taikyou/>) をご覧ください ⑪当日直接会場へ ⑫広域連携活動事業実行委員会事務局 (市体育協会内) ☎470・2722

【表記の凡例】 ⑧日時 ⑨場所 ⑩内容 ⑪対象 ⑫定員 ⑬講師 ⑭費用 ⑮持ち物 ⑯ご注意 ⑰その他 ⑱申し込み ⑲問い合わせ

12面からつづ

中央 (中央町1-10-11) 電話476・2161

☆おはなし会=⑧7月18日・25日のいずれも火曜日、午後4時から⑩素話、絵本の読み聞かせ、手遊びなど⑪小学生⑫おはなしくぬぎ

☆囲碁教室=⑧19日(水) 午後3時から⑪小・中学生⑫東久留米市囲碁連盟

☆中高生年代会議=⑧20日(木) 午後5時半から⑩行事の企画について意見を聞かせてください⑪中学・高校生年代

☆工作の日=⑧21日(金)・22日(土)のいずれも午後1時半から⑩草のカードケース作り⑪小・中学生⑫各日先着35人⑬当日受け付け

☆将棋教室=⑧26日(水) 午後3時から⑪小学生⑫東久留米市将棋研究会

けやき (大門町2-10-5) 電話474・6653

☆ミニサッカーの日=⑧7月19日(水) 午後3時半から⑪小学生⑫持上履き、タオル⑬当日受け付け

☆将棋大会=⑧26日(水) 午後3時半から⑪小学生以上⑬当日受け付け

☆環境整備の日=⑧27日(木) 午後3時半から⑩児童館をきれいにしよう⑪小学生以上

☆中高生年代卓球大会=⑧28日(金) 午後5時半から⑬当日受け付け

☆小学生スイーツッキング=⑧8月5日(土) 午後1時から⑩オリジナルプリンパフェを作ろう⑪小学生⑫先着15人⑬エプロン、三角巾、マスク

⑭7月22日(土) 午前10時から受け付け(電話不可)

ひばり (ひばりが丘団地8-11) 電話464・9300

☆卓球大会=⑧7月22日(土) 午後3時半～4時半⑪小学3年生以上⑬受け付け中

☆ひばり食堂=⑧24日(月) 午後3時半～6時半⑩飯ごう炊さんなど⑪中学・高校生年代⑫先着20人⑬受け付け中

☆おはなしの日=⑧26日(水) 午後3時45分～4時15分⑩絵本の読み聞かせや素話⑪幼児～小学生⑫水曜おはなし会⑬当日受け付け

☆手芸の日=⑧27日(木) 午前10時～午後3時半⑩レインボールームを作ろう⑪小学生⑬当日受け付け

☆ミニフットサル大会=⑧29日(土) 午後3時半～4時半⑪小学4年生以上⑬7月22日(土) 午後3時半から受け付け

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

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)。育児相談も受けます。

☆なかよし広場=⑧7月21日(金) 午前10時～11時半⑩第十小学校⑪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ぼう⑫0歳～5歳児とその保護者⑬スリッパ⑭当日直接会場へ徒歩

か自転車で来場

☆わくわく赤ちゃん広場「はいはいの会」=⑧7月26日(水) 午前10時～11時半⑩7カ月～12カ月児とその保護者⑪タオル⑫保育あり(先着3人)。7月18日(火) 午前10時から受け付け⑬当日直接会場へ

☆育児講座「西部地域NP講座」＝「Nobody's perfect～完璧な親なんていない！」そこからスタートする講座です。初めから一人前の親なんていません。みんな周りの助けを借りながら親になっていくのです。お互いの悩みや育児について、みんなで話し合い、自分に合った子育ての仕方を学び合い、一人で悩まずママ友達をつくって、楽しい子育てをしましょう。

⑩全6回。9月7日～10月12日の毎週木曜日、午前10時～正午⑪わくわく健康プラザ1階プレイルーム⑫市内在住で乳幼児を子育て中の全6回参加できる⑬先着15組⑭無料⑮保育あり⑯⑧7月20日(木) 午前10時から同センターへ

センター上の原 (上の原1-2-44) 電話420・9011

☆おはなし広場=⑧7月24日(月) 午前11時～11時半⑩ボランティアによる乳幼児向けの読み聞かせや手遊び⑬当日直接会場へ

☆水あそび=⑧7月25日(火)～8月31日(木)の午前10時～午後3時⑩テラスで水遊びができます⑪着替え、タオル、水遊び用の紙パンツなど⑫おもちゃは同センターで用意します

☆赤ちゃん広場=⑧8月4日(金) 午前10時～11時半⑩ママ友達をつくり、たくさんおしゃべりをしてストレスを解消しましょう。体重測定や育児相談を受けます⑪0歳児とその保護者⑫バスタオル⑬当日直接会場へ

☆休館日のお知らせ=7月20日(木)は館内整備のため休館します

図書館へ行こう

夏休みは図書館に行こう

今年の夏はぜひ図書館へ。詳細は図書館ホームページ (<https://www.lib.city.higashikurume.lg.jp/>) または図書館ツイッター (https://twitter.com/higashikurume_t) をご覧ください。

①自由研究の調査=専門書、図鑑、有料データベースや地域資料コーナーなどを利用して、調べ物ができます。調べ方が分からないときは、気軽にご相談ください

②学習スペースの利用=7月26日(水)～8月31日(木)は、「クールシェア」で中央図書館の視聴覚ホールと、集会室(大)を学習スペースとして開

放します。詳細は図書館ホームページ・ツイッターをご確認ください

③イベントに参加する=夏休み期間中は、次の通り各館でイベントを開催しています。ぜひご参加ください

《共通事項》

④無料⑤各地区館には駐車場はありません。車での来館はご遠慮ください⑥電話または直接各館へ。記述の無いものは当日直接会場へ

◎全館

☆なつやすみとしょかんスタンプラリー=⑧7月20日(木)～8月31日(木)⑩テーマは「むかしばなし」⑪小学生⑫中央図書館では夏休み期間中、同スタンプラリー対象の「おはなし会」を火曜日～木曜日の午前11時に行います

◎中央図書館☎475・4646

☆ティーンズ夏本100+=⑧7月19日(水)～8月31日(木)⑩1階特集コーナー

☆なつやすみマンガのへやプラス+=⑧7月19日(水)～8月31日(木)の午前10時～午後5時⑩1階おはなし室⑪マンガが読める部屋をオープン。今回のプラスはNDC(日本十進分類法)。NDCって何だろう

☆ティーンズ夏フェス「サンセットライブラリーで謎解きゲーム！」=⑧8月6日(日) 午後4時半～6時⑩視聴覚ホール⑪普段入ることができない書庫や誰もいない開架室に仕込まれた謎を解いて、ゴールを目指そう⑫中学・高校生

☆図書館サポーターのドア 本のつくりを知る～豆本づくり=⑧8月22日(火) 午後2時～3時半⑩2階ボランティアルーム⑪「本の修理」をする図書館サポーターを目指して、豆本(手のひらに収まる程度の小さな本)作りを体験し、「本のつくり」

を知ることから始めてみませんか⑫中学生以上で今後図書館サポーターとして活動できる方⑬先着10人⑭7月15日(土)から受け付け

◎ひばりが丘図書館☎463・3996

☆南極の不思議大発見!=⑧8月2日(水) 午後2時～3時半⑩南部地域センター2階講習室⑪南極について観測と研究を積み重ねてきた国立極地研究所職員の話聞いて、南極の不思議や魅力を発見し、自由研究や調べ学習のヒントにしてみよう⑫小学3年生以上⑬先着40人⑭国立極地研究所職員⑮受け付け中

◎滝山図書館☎471・7216

☆おもしろいけどちょっぴりこわいこわ～いおはなし会=⑧8月6日(日) 午前10時半～11時半⑩西部地域センター2階児童館集会室⑪幼児～小学生(保護者同伴可)⑫先着30人

いきいき健康家族

No.173 口腔アレルギー症候群

口腔アレルギー症候群は、特定の食物を摂取後、1～2時間以内に皮膚のかゆみや、じんましん、せき込み、息苦しさ、腹痛、嘔吐、ショックなどのアレルギー症状が起きる即時型食物アレルギーの特殊型で、食物摂取直後(数分～1時間以内)に口唇や口腔内、上あご、のど、耳の奥などに局限してかゆみや刺激感(チクチク、イガイガ)を認めるものです。

原因となる食品は、果物、生野菜、豆類で、これらの食物に含まれるタンパク質と花粉に含まれているタンパク質の一部が似ているため、体の中に花粉に対してアレルギーを起こす抗体を持っている人が、その後しばらく経過してから、食物にも反応してアレルギー症状を起こすようになった状態です。そのため、口腔アレルギー症候群は、花粉症を持った学童期から成人期に多く見られるため、「花粉-果物アレルギー症候群」とも呼ばれています。

口腔アレルギー症候群を起こすアレルギーは加熱処理に弱いため、調

理された果物や野菜、ジャム、缶詰めなどの加工品は、一般にアレルギー症状を起こさずに食べることができます。また、消化酵素に弱いことから、アレルギー症状は、口から喉の辺りまでで終わり、ほとんどの場合、全身に広がるアレルギー症状はありません。

口腔アレルギー症候群には、特定の花粉尘の方が起こしやすい果物、野菜などがあり、特にカバノキ科(シラカンバ、ハンノキなど)花粉症の方は、口腔アレルギー症候群を起こしやすいことが知られています。花粉症による同症候群を起こしやすい食物は、カバノキ科花粉症ではリンゴ、モモ、サクランボ、キウイフルーツ、大豆など、イネ科(カモガヤ、オオアワガエリなど)花粉症、ブタクサ花粉症ではメロン、スイカなど、ヨモギ花粉症ではセロリ、ニンジンなど、スギ・ヒノキ花粉症ではトマトなどが知られています。

(東久留米市医師会)



「第3回 語ろう! 東久留米」を
発刊しました

図書館では、市の歴史・伝統・文化
などについて、昭和の時代を中心に、
市民の皆さんの体験
や経験を語っていた
だくオーラル・ヒスト
リー事業「第3回 語
ろう! 東久留米 東
久留米と戦争〜村の
生活〜」(28年8月27日実施)の口述記
録をまとめ、発刊しました。

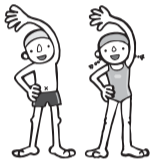


日場頒布時間・場所=開館時間中の
午前9時~午後5時が中央図書館2階
事務室、午後5時以降が同館1階カウ
ンター 費頒布価格=600円 同館 ☎
475・4646

ス ポ ー ツ

夏休み期間、スポーツセンターを
早朝開放します

夏休みの約1カ月間、スポーツセン
ターは、午前6時から
開館します。プール・
トレーニング室・卓球
室などが利用できま
す。また、団体利用も
可能ですので、問い合
わせてください。



▼実施期間 7月24日(月)~8月
20日(日) ▼開館時間 月曜~金曜日
が午前6時~午後11時、土曜・日曜日、
祝日が午前6時~午後9時半

同センター ☎470・7900
シャキシャキ介護予防教室

地域でいつまでも健康に生活を続け
ていけるように、今年度から運動や栄
養、口腔における介護予防教室を開始
します。ぜひご応募ください。

日全8回。8月11日(祝)と8月4日・
18日・25日、9月1日・8日・15日・
22日のいずれも金曜日、午前のコース
が10時~11時半、午後のコースが2時
~3時半 場スポーツクラブルネサンス
東久留米(本町3-3) 市内在住の
おおむね65歳以上で医師から運動制限
を受けていない方 定各コース先着15人

無料上履き、タオル、飲み物 動き
やすい服装で 日7月17日(祝) から、
電話で同クラブ ☎476・7654 (午
前10時~午後8時) へ

第31回ミックスダブルステニス大会
~市テニス連盟主催

日8月20日(日)(予備日は27日) 場
市内各テニスコート 種目はミックス
ダブルス1部・2部 市内在住・在勤・
在学・在テニススクールで高校生以上
の方 費1ペア2,000円 入エントリー後
のメンバー変更や参加費の返金はでき
ません 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 日
8月1日(火)までに(必着)、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
し込みも可 同連盟・佐々木 ☎473・
0079(夜間)

ワンポイント&ビデオレッスン
~スポーツセンター主催

30分間のマンツーマンレッスンで、
泳ぎのフォームを確認します。希望者
はビデオ撮影します。

日8月22日(火)~31日(木) 場ス
ポーツセンター 小学生以上 費500円
日7月18日(火)午前9時から直接同
センターへ 同センター ☎470・7900

第28回ジュニアテニス大会
~市テニス連盟主催

日8月24日(木)午前8時半集合
(予備日は25日) 場小山テニスコート
種目は男女シングルス 市内在住・
在学・在テニススクールの中学生 費500
円(当日集金) 日8月10日(木)まで
に(必着)、はがきに郵便番号・住所・
氏名・電話番号・学校名またはスкуль
ル名・学年を記入の上、〒203-0033、滝
山7-11-4、佐々木道夫宛て郵送を。
連盟役員への直接申し込みも可 同連
盟・佐々木 ☎473・0079(夜間)

ジョイフルスローピッチソフト
ボール教室

~市体育協会主催
打者用・ランナー用に2つのホーム

させられて金銭を要求されることにな
ります。はがきを受け取っても絶対
に書面に書かれている番号に電話
してはいけません。連絡せず放置す
るのが一番です。

本当に訴訟が起こされた場合は、
裁判所から特別送達という郵便が送
られてきます。これは放置してはい
けません。封書で届き受領サイン
が必要になるので、黙ってポストに
入れられることはありません。

大手ポータルサイトなどを装った
架空請求もあります。請求に覚えが
ある場合であっても、書かれている
番号をそのまま信じて電話してはい
けません。必ず他の手段で番号を確
認するようにしましょう。

根拠のない悪質な取り立ての場合
は、警察に届けておきましょう。判
断に迷ったり、不安に思う方は消費
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~正午、午後1時
~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5時、日
曜日、祝日の午前10時~午後4時=
消費者ホットライン ☎188

ベースがあり、柔らかくて大きいボー
ルを使用し、危険性を減らして楽しさ
を追求した誰でも気軽にプレーできる
新しいスポーツです。

日全3回。9月1日・8日・15日の
いずれも金曜日、午後1時半~3時半
(予備日は22日) 場滝山球場 市内在
住・在勤で18歳以上の健康な方(高校
生不可) 定30人(応募者多数の場合は
抽選) 費500円(保険代、施設使用料な
ど) 日7月28日(金)までに(必着)、
往復はがきに教室名・住所・氏名・年
齢・電話番号、在勤の方は勤務先を記
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、市体育協会宛て
郵送を 同協会事務局 ☎470・2722

第43回オープンミックスダブルス
卓球大会
~市卓球連盟主催

日9月2日(土)午前9時半開始
(9時開場) 場スポーツセンター 内種
目は年齢別ミックスダブルス(女子ダ
ブルスも可)。2人
の合計年齢で分
けます。A=年齢
制限なし、B=
100歳以上、C=
120歳以上、D=
130歳以上。 ※参加は1人1種目。 定
先着200組 費1組2,000円 参加費は返
金しません。ただし、応募者多数での
締め切り後の場合のみ返金します 日7
月15日(土)~8月17日(木)に(必
着)、現金書留または定額小為替で、
参加費と住所・氏名・年齢・生年月日・
電話番号を記入した用紙を、〒203-
8799、東久留米郵便局留、山田弘子宛
て郵送を 同連盟・木村 ☎474・8448
または山田 ☎473・1459



初心者アーチェリー教室
~市体育協会主催

日全3回。9月2日・9日・16日の
いずれも土曜日、午
後7時~9時 場ス
ポーツセンター 内
市内在住・在勤・在
学で高校生以上の
方 定10人(応募者多
数の場合は抽選)
費1,150円(保険代、施設使用料など)
日7月28日(金)までに(必着)、往復
はがきに教室名・住所・氏名・年齢・
電話番号、在勤の方は勤務先を記入の
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、市体育協会宛て
郵送を 同協会事務局 ☎470・2722



アクアフィットネス教室

水の中で、歩いたり音楽に合わせて
体を動かしたり、楽しみながら体力づ
くりをしませんか。

日全4回。9月6
日・13日・20日、10
月4日のいずれも
水曜日、午前10時~
11時がAコース、午
前11時~正午がBコース 場ス
ポーツセンター 市内在住・在勤で18歳以上
の方(高校生不可) 定各コース30人(応
募者多数の場合は抽選) 費1,600円(保
険代、施設使用料など) 日7月28日(金)
までに(消印有効)、往復はがきに教室
名・希望コース・住所・氏名・年齢・
電話番号、在勤の方は勤務先を記入の
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、市体育協会宛て
郵送を 同協会事務局 ☎470・2722



八回! 来芽ちゃん
小蕾りやみ



イベント

夏休みにみんなで東久留米音頭を
練習しよう

~市老人クラブ連合会主催
東久留米音頭の練習会を開催します。
会員でない方、老若男女、どなたでも
歓迎します。東久留
米音頭を覚えて、市
民みんなのまつり
を楽しみましょう。



日7月30日(日)
午前9時50分集合、
11時半終了予定(出入り自由) 場第
七小学校体育館 練習曲=「東久留米音
頭」「愛をみんなで」 費無料 上履き、
汗拭きタオル、飲み物、うちわ(お持
ちの方) 暑いので、熱中症などに気
を付けて参加を 同福祉総務課高齢者福
祉係 ☎470・7749

第2回「東部演芸館」
~驚いて愉しんで感動して~

日8月6日(日)午前10時~11時半
場東部地域センター講習室 1部=東
久留米市奇術愛好会「マジックBOX」
によるマジックショー ▼2部=野澤箏
三味線教室による「箏・三味線演奏会」
費500円 同センターでチケット頒布
中 同センター ☎470・8020

いきいきのびのび
「たのしいうたごえ」

アコーディオンの伴奏で、誰もが知
っている唱歌や歌謡曲をみんなで歌
います。脳トレゲームやお笑いトークも
あります。

日8月12日(土)午後1時半~3時
半 場西部地域センター3階多目的ホ
ール 先着150人 師馬場節生氏 費200円
 飲み物 日7月15日(土)午前9時
から直接同センターへ 同センター ☎
471・7210

消費生活の正しい知識 Q & A
架空請求はがきが届いたという
相談が増加しています
Q. 「民事訴訟管理センター」を名乗
り、「最終通知書」と書かれた覚えの
ない料金を請求するはがきが届いた。
どう対処すればよいか。
A. 最近また、はがきを利用した全
く根拠のない架空請求の相談が増
えています。
相談の事例では、「総合消費料
金が未納の為、民事訴訟の訴状が出
された。連絡がない場合には原告の
主張が受理され、給与や不動産等を
差し押さえる。取り下げの相談は下
記に電話するように」という内容が
書かれていました。
この種のはがきは詐欺の仕掛け
です。受け取った人が勘違いや不安
から連絡してくるのを待っているの
です。電話をすると、訴訟取り下げ
費用などと称して、脅されたり不安に



市民プラザ

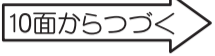
ノーザンシックス・ビッグバンド

～真夏の夜のラテン・ジャズライブ～
8月20日(日) 午後6時開演(5時半開場) 市役所1階屋内ひろば
出演=ノーザンシックス・ビッグバンド
▼主な曲目=「sing sing sing」「エル・クンバンチェロ」「マンボNo.5」ほか

先着200人 1,000円(飲み物、おつまみ付き)
7月15日(土)から市民プラザ、西部・南部・東部の各地域センターで入場券を頒布(電話不可)
同プラザ ☎470・7813



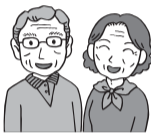
【表記の凡例】 日 日時 場所 内容 対象 定員 講師 費用 持ち物 注意 その他 申し込み 問い合わせ



教室・講座等

老化予防講演会 「見逃さないで！老化のサイン～老化先送り生活～」

老化は、日ごろの取り組みで遅らせることができます。老化を遅らせ、この町でいつまでも元気に暮らすためのコツをお伝えする講演会を開催します。



7月21日(金) 午後2時～4時(1時半から受け付け) 市民プラザホール
市内在住のおおむね65歳以上の方
先着100人
東京都健康長寿医療センター高齢者健康増進事業支援室福祉と生活ケア研究チーム主任研究員の河合恒氏
無料
手話通訳あり
当日直接会場へ
介護福祉課地域ケア係 ☎470・7777 (内線2501～2503)

ベビーマッサージ教室

毎月第2・第4月曜日の午前10時～11時45分
南部地域センター2階和室
4組のみの少人数で行います。少人数制のため、丁寧な指導が受けられる初心者向けの講座です。終了後、お茶を飲みながら悩み相談や情報交換で、育児の不安を解消しましょう
妊婦、生後2カ月～1歳児とその母親
先着4組
RTA認定ベビーマッサージセラピストでJAAアロマコーディネーターの飯岡祐子氏
2,000円(オイル代

お知らせ

市観光情報ページに掲載する「バナー広告」を募集しています

市ホームページ内にある「観光情報ページ」に、広告(バナー広告)を掲載しませんか。

掲載期間=1カ月単位で30年4月分まで
基準=公共性と品位を損なわないもの。政治・宗教活動、意見広告と個人宣伝などは除きます
規格=縦60ピクセル、横150ピクセル。50キロバイト以内。GIF形式。「観光情報ページ」の下部に表示します。
※広告デザインは広告主で作成していただきます。

掲載料=1枠当たり月1万2,000円
審査後に掲載します
所定の申込書(産業政策課振興企画係(市役所6階)で配布中)に必要事項を記入の上、〒203-8555、市役所産業政策課振興企画係宛て郵送、電子メール(sangyosei.saku@city.higashikurume.lg.jp)、ファクス(470・7811)、または直接同係へ持参してください。随時募集しています。
※申込書は市ホームページからも取得できます。
同係 ☎470・7743

社会保険労務士による無料相談会

7月26日(水) 午後1時半～4時
市役所1階屋内ひろば
相談内容=年金、社会保険(健康保険・雇用保険・介護保険)、労働問題(賃金未払い・解雇など)
5人程度
無料
当日直接会場へ
生活文化課 ☎470・7738

市社会福祉協議会 「弁護士無料法律相談、成年後見無料専門相談」

◎弁護士法律相談(第2日曜日)

8月13日、9月10日、10月8日のいずれも日曜日、午後2時から。相談時間は1件40分
中央町地区センター
遺言、相続、贈与、財産分与、成年後見制度、権利侵害、福祉サービスの苦情など
市内在住で、①65歳以上の方
②知的・精神に障害がある方
③前記①と②の親族および関係者
各日先着4件
前月15日(土曜・日曜日、祝日の場合は翌開所日)から受け付け

◎成年後見無料専門相談(第4水曜日)

7月26日、8月23日、9月27日のいずれも水曜日、午後2時～4時。相談時間は1件60分
社協議室(わくわく健康プラザ2階)
成年後見制度、任意後見制度、後見人の役割についてなど。相談員は奇数月が社会福祉士、偶数月が司法書士
市内在住の方、福祉関係者
各日先着2件
相談日の1週間前までに予約

同協議会相談支援担当 ☎479・0294(平日の午前9時～午後5時)

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～

有償の子育て助け合い活動です。利用者、協力者合同の説明会を開催します。子育て中のちょっとした困りごとを地域の協力者がサポートします。協力者も募集中。いずれもまずは説明会にお越しください。

7月26日(水) 午前10時から、1時間半程度
生涯学習センター集會学習室5
入会希望者(保護者)の顔写

真保育あり(土曜・日曜日を除く3日前までに要予約)
当日直接会場へ
ファミリー・サポート・センター事務局 ☎475・3294

多摩六都科学館 夏の特別企画展 「パズル島へようこそ!～解ける?解けない?パズルの不思議～」

今年の夏はパズルがお薦め。動物や浮輪のパズルなど、楽しいパズルを紹介いたします。あなたの好きなパズルを探してみよう。



十二面体パズル

7月15日(土)～9月3日(日)の開館時間中
多摩六都科学館イベントホール
入館券500円(4歳児～高校生は200円)
7月18日(火)、9月1日(金)は休館
当日直接会場へ
同館 ☎469・6100

東久留米市シルバー人材センター 会員を募集します

～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、健康で働く意欲のある方は、入会説明会にお越しください。

7月19日(水) 午後1時半から、2時間程度(原則毎月第3水曜日に開催しています)
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いただける方
年会費2,000円、筆記用具、ゆうちょ銀行通帳、認め印、本人確認書類
同センター ☎475・0738へ

マイナンバー制度

マイナンバー制度による情報連携の試行運用が開始されます

情報提供ネットワークシステムを利用して、異なる行政機関の間で情報をやり取りする「情報連携」の試行運用が7月18日(火)から3カ月程度の予定で開始されます。試行運用期間中は、従来通り必要書類の提出をしていただいた上で、情報連携も並行して行います。右表の事務手続きの際には、マイナンバーの記入・提示が必要になる場合があります。

秋ごろに予定されている本格運用の開始後は、社会保障・税・災害対策の3分野で、マイナンバーを用いる事務手続きの際に、現在提出している住民票の写しや課税証明書などの必要書類が省略できるようになります。本格運用の開始時期などは決定次第、広報や市ホームページでお知らせします。

詳しくは右表の各問い合わせ先へ。

◎マイナンバー制度全般について=マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120・95・0178(平日が午前9時半～午後8時、土曜・日曜日、祝日が午前9時半～午後5時半。年末年始を除く)

◎個人番号カードの発行、紛失・盗難などについて=個人番号カードコールセンター ☎0570・783・578(平日が午前8時半～午後8時、土曜・日曜日、祝日が午前9時半～午後5時半。年末年始を除く)

マイナンバーを求める主な事務一覧

Table with 3 columns: 分類 (Classification), 主な事務 (Main Tasks), 問い合わせ先 (Contact Information). Rows include categories like 税 (Tax), 生活保護 (Social Security), 障害福祉 (Disability Welfare), 介護保険 (Nursing Insurance), 母子保健 (Maternal and Child Health), 国民健康保険 (National Health Insurance), 国民年金 (National Pension), 後期高齢者医療 (Late Elderly Medical Insurance), 手当 (Subsidies), 助成 (Subsidies), ひとり親支援 (Single Parent Support), 保育 (Childcare), and 就学 (Education).

ガイド

東京たま広域資源循環組合 ごみのゆくえを知ろう！ 「夏休み処分場見学会」参加者募集

①8月4日②18日のいずれも金曜日
見学会先＝①が八王子市戸吹クリーンセンター、二ツ塚処分場、谷戸沢処分場②が多摩ニュータウン環境組合、二ツ塚処分場、谷戸沢処分場

集合・解散場所＝①がJR八王子駅「八王子駅南口」交差点付近②がJR立川駅北口から徒歩約6分「立川北公園」付近



多摩地域在住で、小学4年～6年生と18歳以上の保護者（小学生1人に保護者1人。2人1組厳守）または多摩地域在住・在勤・在学中で中学生以上の方（なるべく2人1組）各日40組80人（応募者多数の場合は抽選）1人500円（昼食代。当日集金）①・②のいずれも7月18日（火）まで（必着）。詳細は同組合ホームページ（http://www.tama-junkankumiai.com/）または電話で同組合 ☎042・597・6152へ

「黒目川黒目橋調節池完成記念見学会」の参加者を募集します

～東京都北多摩北部建設事務所主催
都が整備を進めてきた黒目川黒目橋調節池の完成を記念し、施設見学会を開催します。

8月30日（水）午前10時から15分おきに4班、午後1時半から15分おきに4班。いずれも所要1時間。 ※雨天時は31日（木）に順延。場スポーツセンター3階会議室に集合 因会議室で概要説明の後、スタッフの案内で施設内（地下施設）を見学します 小学生以上で階段の昇降が可能な方（小学生は保護者同伴）各班20人。全8班（応募者多数の場合は抽選）無料 歩きやすい靴・服装で7月31日（月）までに（必着）、はがきに参加者全員の氏名・年齢（小学生は学年も）、代表者の住所・電話番号、午前・午後の希望（希望に沿えない場合あり）を記入の上、〒190-0023、立川市柴崎町2-15-19、東京都北多摩北部建設事務所工事第二課宛て郵送を 同課 ☎042・540・9521

29年度東京都子育て支援員研修（第2期）の受講者を募集します

保育や子育て支援分野の各事業に従事する上で、必要な知識や技術などを有する「子育て支援員」の養成研修（地域保育コース、地域子育て支援コ

ース、放課後児童コース、社会的養護コース）です。

申し込み方法や研修の詳細は、東京都福祉保健財団ホームページ（http://www.fukushizaidan.jp/111kosodate-shien/）または都ホームページ（http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kodomom/katei/kosodateshieninkensyu01.html）をご覧ください。

同財団子育て支援員担当 ☎03・3344・8533、ファクス（03・3344・8593）

東京労働局からのお知らせ 事業主の皆さん、無期転換の準備を進めていますか？

有期契約（1年更新など）であっても、契約が5年を超えて反復更新された場合には、働く側の希望により、期間の定めのない契約に転換するルール（無期転換ルール）が定められています。このルールは来年4月以降、本格的に運用されます。有期契約の従業員を雇用する事業主の皆さんは、無期への転換申し込みが行われた場合に備え、準備が必要です。詳細は、厚生労働省「有期契約労働者の無期転換ポータルサイト」（http://muki.mhlw.go.jp/）をご覧ください。

東京労働局指導課労働契約法担当 ☎03・3512・1611、総合労働相談コーナー ☎03・3512・1608

多摩川上流域の山林を購入します

都水道局では、林業不振などにより手入れができず、所有者が手放す意向のある民有林を購入しています。詳細は、「平成29年度民有林購入のご案内」または都水道局ホームページ「民有林の購入」（http://www.waterworks.metro.tokyo.jp/suidojigyo/minyurin/index.html）をご覧ください。

対象地域＝多摩川と日原川との合流点から上流域 対象山林＝人工林または人工林を含む山林 面積要件＝次の①・②のいずれかを満たす山林。①5ha以上のまとまった人工林を含む山林 ②1ha以上5ha未満のまとまった人工林を含み、水道水源林に接している山林 公募期間＝30年3月31日（土）まで。申し込みの詳細は都水道局ホームページ「民有林の購入」をご覧ください 都水道局水源管理事務所管理課 ☎0428・21・3894または ☎0428・21・3907

自衛官募集

○一般曹候補生 ▼受験資格 18歳以上27歳未満の方 ▼受付期間 9月8日（金）まで ▼試験日 9月16日（土）～18日（祝）のいずれか1日

○自衛官候補生 ▼受験資格 18歳以上27歳未満の方 ▼受付期間 年間を通



花火大会の様子

梅雨が明け、本格的な暑さになってきたこの時期に避暑地である榛名湖で、夏の夜空を飾る一瞬の芸術を楽しんでみてはいかがでしょう。

詳しくは榛名の祭り実行委員会 ☎027・374・5111へ。

高崎市榛名支所地域振興課

榛名の祭り花火大会
今年も、夏の風物詩である花火の季節になりました。榛名地域では、「榛名の祭り花火大会」が8月4日（金）に榛名湖で開催されます。

この花火大会では、ボートから投げ込まれた水中花火とスターマインによっていろいろな光の花が半球状に水上で光輝き、その鮮やかさは一見の価値があります。また、同時に湖の中央付近では打ち上げ花火が大きな音とともに夜空を赤く染め上げます。

梅雨が明け、本格的な暑さになってきたこの時期に避暑地である榛名湖で、夏の夜空を飾る一瞬の芸術を楽しんでみてはいかがでしょう。

詳しくは榛名の祭り実行委員会 ☎027・374・5111へ。

高崎市榛名支所地域振興課

じて随時▼試験日 受付時にお知らせします

○航空学生（パイロット養成コース）

▼受験資格 航空自衛隊は18歳以上（高校卒業（見込みを含む））21歳未満の方。海上自衛隊は18歳以上（高校卒業（見込みを含む））23歳未満の方 ▼受付期間 9月8日（金）まで ▼試験日 9月18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方 ▼受付期間 9月5日（火）～7日（木） ▼試験日 9月23日（祝）・24日（日）の2日間

○防衛大学校学生（総合選抜）

▼受験資格 高校卒業（見込みを含む）～21歳未満の方 ▼受付期間 9月5日（火）～7日（木） ▼試験日 9月23日（祝）

○防衛大学校学生（一般・前期）

▼受験資格 高校卒業（見込みを含む）～21歳未満の方 ▼受付期間 9月5日（火）～29日（金） ▼試験日 11月4日（土）・5日（日）の2日間

○防衛医科大学校医学科学生

▼受験資格 高校卒業（見込みを含む）～21歳未満の方 ▼受付期間 9月5日（火）～29日（金） ▼試験日 10月28日（土）・29日（日）の2日間

○防衛医科大学校看護学科学学生（自衛官候補看護学生）

▼受験資格 高校卒業（見込みを含む）～21歳未満の方 ▼受付期間 9月5日（火）～29日（金） ▼試験日 10月14日（土）

国防衛省国防分寺募集案内所 ☎042・324・1010

東京病院「第9回市民公開講座」

8月23日（日）午後2時～4時（1時半開場） 東京病院外来ホール（清瀬市竹丘三丁目） ①「目の病気と治療」 ②「喀血をきたす肺の病気と治療法」 無料 当日直接会場へ 同病院経営企画室 ☎491・2111

八王子盲学校からのお知らせ

①「あいサポート研修会・相談会」

8月24日（木）午後0時半～4時半 八王子市クリエイティブホール5階ホール他（八王子市東町5-6） テーマは「見えにくさのある幼児・児童・生徒への支援」。講演や相談・展示・体験コーナーなどがあります 平和眼科の富田香氏 電話で八王子盲学校教育支援部 ☎042・623・3278へ

②学校公開

9月15日（金）午前9時15分～午後0時50分 都立八王子盲学校（八王子市台町3-19-22） 授業公開、教育相談、体験コーナーなど 同学校 ☎042・623・3278へ

放送大学10月入学生募集

放送大学は、テレビなどの放送やインターネットを利用して授業を行う通信制の大学です。同大学では、29年10月入学生を募集しています。資料を無料で送付しますので、気軽に問い合わせてください。

出願期間は、第1回が8月31日（木）まで。第2回が9月1日（金）～20日（水） 同大学ホームページ（http://www.ouj.ac.jp/）または同大学東京多摩学習センター ☎042・349・3467

大学通信教育合同入学説明会

～私立大学通信教育協会主催

9月3日（日）午前11時～午後4時 新宿エルタワー30階（新宿区西新宿1-6-1） 各大学、大学院、短期大学別の相談コーナーを設け、希望する大学の教職員から講義内容・学習方法・受講手続きなどについて、直接相談を受けることができます 社会人および高校生 無料 詳しくは同協会ホームページ（http://www.uce.or.jp/）をご覧ください 当日直接会場へ 同協会 ☎03・3818・3870

知っていますか？ 建退共制度

建退共制度は、中小企業退職金共済法に基づき、建設現場労働者の福祉の増進と建設業を営む中小企業の振興を目的として設立された退職金制度です。詳しくは建退共ホームページ（http://www.kentaikyo.taisyokukin.go.jp/）をご覧ください。

【特徴】経営事項審査で加点評価の対象 ▼掛け金の一部を国が助成 ▼掛け金は事業者負担ですが、法人は損金、個人は必要経費として扱われ全額非課税 ▼事業主が変わっても退職金は企業間を通算して計算されます

【掛付け金＝日額310円】 建設業退職金共済手帳」をお持ちの労働者が建設業界を引退するときは、忘れずに退職金を請求するよう指導してください 建設業退職金共済事業東京都支部 ☎03・3551・5242

中小企業の退職金 国の制度がサポートします

中小企業退職金共済（中退共）制度は、中小企業の事業主が、従業員の退職金を計画的に準備できる国の退職金制度です。詳細は中退共ホームページ（http://chutaikyo.taisyokukin.go.jp/）をご覧ください。

【特徴】掛け金の一部を国が助成（一部対象外あり） ▼掛け金は全額非課税、手数料も不要 ▼社外積み立て型なので管理が簡単 ▼パートタイマーや家族従業員も加入できます

独立行政法人勤労者退職金共済機構中小企業退職金共済事業本部 ☎03・6907・1234へ

花火による火災を防止しましょう

夏の楽しい遊びの一つとして、花火が親しまれています。これからの時期、花火をする機会が増えますが、花火による火災を起こさないためにも、花火に記載されている「使用上の注意事項」をよく読み、正しく取り扱しましょう。



- ①花火を人や家に向けない
- ②風の強いときは、花火をしない
- ③水の入ったバケツを準備する
- ④遊び終わった花火は、バケツの

- 水に浸け、残り火を完全に消火する
 - ⑤子どもたちだけでなく、大人と一緒に遊ぶ
 - ⑥1度にたくさんの花火に火を付けない
 - ⑦正しい位置に、正しい方法で点火する
 - ⑧噴き出し、打ち上げなどの「筒物花火」は、火が消えても筒をのぞかない
 - ⑨花火をほぐして遊ぶことは、絶対にしない
- 関東久留米消防署予防課防火査察係 ☎471・0119（内線520）