

くらしの情報の情報

くらしの情報は12面から始まり10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）

〈今月の月間・週間案内〉 海洋環境保全推進月間、がけ崩れ防災週間（1日～7日）、火薬類危害予防週間（10日～16日）、測量の日（3日）、環境の日（5日）

【表記の凡例】 日日時 場場所 内内容 対対象 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

大腸がん検診

▼受診期間 6月1日（金）～10月31日（水） ※東久留米市国民健康保険加入者、後期高齢者医療被保険者、生活保護受給者、中国残留邦人等支援給付金受給者は、誕生月ごとに受診月が決まっています。特定健診などの受診時に一緒に受けてください。 ▼受診方法 下表の医療機関で直接受診し

てください。内便潜血検査2日法（検便検査）。※内視鏡検査ではありません。 市内在住の31年3月末で40歳以上の方。ただし、次の①と②に該当する方は、受診前にかかりつけ医にご相談ください。①現在、大腸やその他の腸の疾患で治療中の方、または経過観察中の方 ②過去に大腸がんの精密検査で異常を指摘された方 500円（受診医療機関でお支払いください）。※生活保護受給者などは無料。ただし、受給証明書の提出が必要です。生理中を避けて受診してください。検診結果は医療機関

で直接お聞きください（郵送は行っていません）。検体を提出しなかった場合でも、自己負担金は返却できませんので、あらかじめご了承ください。健康課特定健診係 ☎477・0013

特定健診、後期高齢者健診

6月の受診対象は4～6月生まれの方。生活習慣病予防、健康の保持・増進や疾病の早期発見・治療のための健診を実施します。健診内容や実施医療機関などは、5月下旬に発送した個別通知をご確認ください。大腸がん検診も同時に受診できます。

受診月は次の通りです。なお、個別通知は受診月の前月下旬に発送します。▼4～6月生まれの方＝6月▼7～9月生まれの方＝7月▼10・11月生まれの方＝8月▼12・1月生まれの方＝9月▼2・3月生まれの方＝10月 特定健診＝東久留米市国民健康保険加入者で40歳～74歳（昭和19年～53年生まれ）の方 後期高齢者健診＝後期高齢者医療被保険者 30年3月以降に国民健康保険に加入した方、後期高齢者

で転入した方、該当月に受診できない方は健康課特定健診係 ☎477・0013へお問い合わせください。同僚

2歳児歯科健診

6月6日（水）午前9時15分～10時15分受け付け 健康プラザ 歯科健診、ブラッシングなど 28年5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

3～4カ月児健診・産婦健診

6月7日（木）午後0時半～1時半受け付け 健康プラザ 30年1月15日～2月3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

らくらく離乳食

6月12日（火）午後1時半～3時半 健康プラザ 調理実習 6カ月～1歳未満児の保護者 20人 申込時にお知らせします 対象児の保育あり 6月1日（金）から電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ



30年度 大腸がん検診 実施医療機関一覧

医療機関名	所在地	電話番号
東久留米団地診療所	上の原1-4-11-103	471・2628
武田クリニック	大門町1-1-24	477・5856
細井医院	東本町4-3	471・0130
初谷整形外科クリニック	東本町5-1	473・5596
おかの内科クリニック	東本町6-15、2階	477・0055
石橋クリニック	東本町8-9、2階	477・5566
いくせ医院	新川町1-4-18	471・2304
福山内科クリニック	新川町1-9-22	470・9177
高月内科クリニック	学園町1-14-32	421・2121
ひばりヶ丘診療所	学園町2-11-14	421・0973
清水胃腸科内科	本町1-1-11	472・8709
東久留米駅前クリニック	本町1-3-6、2階	471・5051
たかはしクリニック	本町2-3-4	479・1800
古谷消化器科内科	本町3-1-9	476・4100
富士見通り診療所	本町3-3-23	471・2291
水野胃腸科クリニック	本町3-8-19	420・6527
あだち医院	本町3-11-15	420・5661
山口内科・呼吸器科クリニック	本町3-12-2	472・2386
東久留米なごみ内科診療所	幸町3-11-14	470・7530
おぎき内科循環器科クリニック	幸町4-2-1、2階	477・0555
アルテミスウイメンズホスピタル(★)	中央町1-1-20	472・6111
鹿島医院	南沢4-3-2	461・2967
東久留米おだやメディカルクリニック	南沢5-17-62、イオンモール東久留米2階	452・5801
鈴木クリニック	南沢5-18-50	460・8502
前沢医院	前沢2-10-9	471・0154
すずのね内科・神経内科	前沢4-7-11	474・1112
たきぐち内科クリニック	前沢4-31-4	470・9118
尾町内科クリニック	南町1-6-11	460・0531
滝山病院	滝山4-1-18	473・3311
石垣整形外科(※)	滝山5-22-17	470・0620
長生医院	滝山7-3-17	473・1117
飯田医院	滝山7-15-16	472・8181
胃腸科内科松本クリニック	下里2-8-21	479・7171
大波クリニック	下里7-6-2	473・7355

診察時間などの詳細は、各医療機関にお問い合わせください。★は女性のみ。※は特定健診、後期高齢者健診、無保険者健診を実施していません。

ごみ収集カレンダー

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

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】 ※薬の処方最低限の日数です。混雑具合により受付時間がずれる場合があります。

6月3日＝いくせ医院（新川町1-4-18、☎471・2304）

6月10日＝石橋クリニック（東本町8-9、☎477・5566）

【歯科】

6月3日・10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）

休日準夜間診療医療機関（診療科目・時間等は当日事前にご確認ください）

6月3日＝前田病院（中央町5-13-34、☎473・2133）

6月10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】（市外局番は042）

○東久留米市役所 ☎470・7777（代）（受け付けは平日の午前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（開館時間はいずれの日も午前9時～午後7時。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				

都税事務所からのお知らせ

①便利な電子申告・電子納税などをご利用ください

「法人事業税」「地方法人特別税」「法人住民税」について、eLTAX(地方税ポータルシステム)を利用した電子申告などを受け付けています。併せてeLTAXを利用した電子納税も行っています。

☎電子申告、電子申請・届け出についてが立川都税事務所事業税課法人事業税班 ☎042・523・

3174、電子納税についてが同事務所徴収課徴収管理班 ☎042・523・3181

②都税の納付には安心・便利な口座振替をご利用ください

口座振替は、預貯金口座から納期の末日(納期限)に自動的に納税できる制度です。開始日の前月の10日(土曜・日曜日、祝日の場合は翌開庁日)までに申し込んでください。なお、口座振替が利用できる都税は個人事業税です。

☎東京都主税局納税推進課 ☎03・3252・0955

【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

12面からつづく

親と子の歯っぴーライフ

“集まれ歯みがキッズ!!”

家族みんなで作る歯と口の健康

～東久留米市歯科医師会主催

子どもの頃からの歯磨きを含めた良い生活習慣が健康な体と心を育てます。歯垢は細菌の塊、1mgに1億個。この細菌は歯や口だけでなく、体の病気を引き起こす原因にもなります。

「磨いているけどホントに磨けているかしら」「子どもが嫌がって磨かせてくれないのですが」。そんな疑問に、歯科医師、歯科衛生士がお答えします。

当日希望者には、フッ素入り歯磨きを使って、家庭での歯のお手入れの個別相談もお受けします。親と子の楽しい体験型イベントにぜひご参加ください。お薦め歯ブラシのほか、参加賞もたくさんあります。

☎6月23日(土)午後1時～3時(0時45分から受け付け) 場 わくわく健康プラザ1階講堂 内 パネルシアター「歯ブラシ屋ゴン太」、ミニゲーム、歯磨き指導「ひがしくんと歯を磨こう」、歯科医師による話ほか 対 3歳～未就学児とその保護者 定 先着30組 費 無料 申 6月1日(金)から電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

肝炎ウイルス検診

肝炎ウイルスに感染することによって、B型肝炎・C型肝炎などの肝臓の病気になることがあります。感染の有無は、血液検査で調べます。一生に1度は肝炎ウイルス検査を受けましょう。

▼受診期間 東久留米市の特定健診、後期高齢者健診、無保険者健診の対象となる方は、各健診該当月に同時に受診してください。被用者保険などに加入している方は、6月～10月に受診してください▼実施医療機関 市内指定医療機関▼受診方法 ①40歳で東久留米市の国民健康保険に加入している方＝特定健診の案内通知に「肝炎ウイルス検診受診券」を同封します②40歳で被用者保険などに加入している方＝5月下旬に「肝炎ウイルス検診受診券」を個別通知しました③41歳以上で過去に肝炎ウイルス検診を受けたことがない方＝「東久留米市肝炎ウイルス検診票」が必要です。検査日までに余裕をもって健康課特定健診係 ☎477・0013へ申し込んでください 内 問診・血液検査 対 市内在住で40歳(昭和53年4月1日～54年3月31日生まれ)の方、または41歳以上で過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない方 費 無料 申 関係

子ども相談 ☎6月13日(水)午前9時半～午後3時 場 わくわく健康プラザ 内 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 対 幼児とその保護者 申 電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

1歳6カ月児健診 ☎6月14日(木)午後0時半～1時半受け付け 場 わくわく健康プラザ 対 28年11月11日～28年12月2日生まれの幼児 申 当日直接会場へ 内 健康課保健サービス係 ☎477・0022

すくすく子育て相談(育児相談) ☎6月15日(金)午前9時半～午後2時 場 わくわく健康プラザ 内 育児相談、身体測定 対 乳幼児とその保護者 申 電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

はじめてのはみがき “歯っぴーベイビー” ☎6月19日(火)①1歳児クラス＝午前10時～11時②0歳児クラス＝午後1時～2時半 場 わくわく健康プラザ 内 歯の手入れ方法、虫歯予防、親子遊びなど 対 ①が満1歳～1歳4カ月児とその保護者、先着16組。②が満7カ月～11カ月児とその保護者、先着20組。いずれも初めての方を優先 申 6月1日(金)から電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

BCG予防接種 ☎6月20日(水)午後1時半～3時受け付け 場 わくわく健康プラザ 対 30年1月生まれの乳児(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可) 他 次回7月18日(水)でも接種可 申 当日直接会場へ 内 健康課予防係 ☎477・0030

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。

☎6月29日(金)午後1時半～3時45分(1人30分程度) 場 わくわく健康プラザ 内 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 対 健康診断の結果表、食事記録など 申 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。

あおぞら (前沢4-25-8) 電話471・7071) ☆0ちゃんタイム＝☎6月1日(金)午前11時～11時半 内 手遊びや読み聞かせ。親と子の触れ合いタイム 対 0歳児とその保護者

☆大学生と遊ぼう＝☎2日(土)午後2時～3時半 内 大学生のお兄さん・お姉さんと遊びます 対 小学生 他 フードロス食品を提供しますので、アレルギーなどが心配な方は同児童館へ問い合わせてください 申 受け付け中

☆ボルダリングの日＝☎4日、11日のいずれも月曜日、午後2時半～4時 内 ボルダリング体験 対 小学生 他 動きやすい服装で 申 当日受け付け

☆幼児のつどい＝☎7日「工作

1歳6カ月児健診

☎6月14日(木)午後0時半～1時半受け付け 場 わくわく健康プラザ 対 28年11月11日～28年12月2日生まれの幼児 申 当日直接会場へ 内 健康課保健サービス係 ☎477・0022

すくすく子育て相談(育児相談)

☎6月15日(金)午前9時半～午後2時 場 わくわく健康プラザ 内 育児相談、身体測定 対 乳幼児とその保護者 申 電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

はじめてのはみがき “歯っぴーベイビー”

☎6月19日(火)①1歳児クラス＝午前10時～11時②0歳児クラス＝午後1時～2時半 場 わくわく健康プラザ 内 歯の手入れ方法、虫歯予防、親子遊びなど 対 ①が満1歳～1歳4カ月児とその保護者、先着16組。②が満7カ月～11カ月児とその保護者、先着20組。いずれも初めての方を優先 申 6月1日(金)から電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

BCG予防接種

☎6月20日(水)午後1時半～3時受け付け 場 わくわく健康プラザ 対 30年1月生まれの乳児(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可) 他 次回7月18日(水)でも接種可 申 当日直接会場へ 内 健康課予防係 ☎477・0030

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。

☎6月29日(金)午後1時半～3時45分(1人30分程度) 場 わくわく健康プラザ 内 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 対 健康診断の結果表、食事記録など 申 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。

あおぞら (前沢4-25-8) 電話471・7071)

☆0ちゃんタイム＝☎6月1日(金)午前11時～11時半 内 手遊びや読み聞かせ。親と子の触れ合いタイム 対 0歳児とその保護者

☆大学生と遊ぼう＝☎2日(土)午後2時～3時半 内 大学生のお兄さん・お姉さんと遊びます 対 小学生 他 フードロス食品を提供しますので、アレルギーなどが心配な方は同児童館へ問い合わせてください 申 受け付け中

☆ボルダリングの日＝☎4日、11日のいずれも月曜日、午後2時半～4時 内 ボルダリング体験 対 小学生 他 動きやすい服装で 申 当日受け付け

☆幼児のつどい＝☎7日「工作

あそび」、14日が「ペインティング」、いずれも木曜日の午前10時半～11時半

☎1歳～4歳児とその保護者

☆ベビーヨガ＝☎22日(金)午前10時～10時50分が2カ月～6カ月児、11時～11時50分が7カ月～12カ月児 定 各回先着6組 申 崎田千佳子氏 内 バスタオル 他 動きやすい服装で 申 6月8日(金)午前9時から受け付け(電話可)

中央 (中央町1-10-11) 電話476・2161

☆赤ちゃんといっしょスマイルタイム＝☎6月1日(金)午前10時半～11時半 場 生涯学習センター和室 ※同館の大規模修繕工事に伴い、閉館中は0歳児行事を生涯学習センター和室で行います。 内 助産師による子育ての話、情報交換など 対 0歳児とその保護者 申 当日受け付け

☆バックギャモンの日＝☎2日(土)午後2時から 対 小学生 申 日本バックギャモン協会の林氏、荒井氏

☆幼児のつどい＝☎7日「ポイントラリー」、14日「粘土あそび」、いずれも木曜日の午前10時半～11時半 場 中央第一学童保育所(第三小学校北側隣接) ※同館の大規模修繕工事に伴い閉館中は同保育所で事業を実施します。 対 幼児

第三小学校での児童館事業の開催

☎6月2日(土)・9日(土)が午前9時～正午と午後1時～4時50分、6日(水)・13日(水)が午後2時半～4時50分 場 第三小学校2階ポプラ教室 内 簡単工作、カレンダー工作 対 小学生

けやき (大門町2-10-5) 電話474・6653

☆オセロ大会＝☎6月6日(水)午後3時半から 対 小学生 申 当日受け付け

☆幼児のつどい＝☎7日「水遊び」、2歳～4歳児、14日「リズム遊び」、1歳児、いずれも木曜日の午前10時半から

☆おはなしの日＝☎12日(火)午前11時～11時25分 内 絵本の読み聞かせや手遊びなど 対 幼児 申 みくろおはなしの会

☆赤ちゃん広場＝☎13日(水)午前10時半～11時半 内 助産師による体重測定、育児相談 申 協力はひがしくるめ助産師会

☆夏まつり＝☎7月7日(土)午後1時40分～3時45分(1時半から受け付け) 内 ゲーム、お化け屋敷、食べ物、工作など 対 4歳児～高校生年代(幼児は保護者同伴) 申 参加券、靴袋、荷物を入れる袋 注 当日午前中は準備のため、午後5時以降は片付けのため閉館します 他 子どもスタッフ(小学2年生以上)を募集します。6月1日(金)午後3時半から受け付け 申 6月10日(日)午前10時から参加券(1枚100円、先着160枚)を頒布(電話不可)。



歯科医師会 コラム

歯と口の健康週間が始まります

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。むし歯や歯周病になってから治療を受けるのではなく「予防」を大切にする「予防歯科」という考えが定着してきました。自分の歯磨きに自信がある」と回答した人でもなんと8割に磨き残しがあったという報告(日本口腔衛生学会)があります。このことから、歯科医院での定期的なチェック、自分では落とせない歯垢や歯石の除去、フッ素塗布などの予防処置(プロケア)、と共にどこに磨き残しがあるのか、日ごろの「セルフケア」について指導を受けることが大切なのです。症状がなくても年2回以上は「プロケア」を受け、その指導に基づく毎日の「セルフケア」を組み合わせて適切な予防歯科を実践してください。

また、歯垢を除去するために歯ブラシと共に「デンタルフロス」を使うと、歯ブラシのみの場合と比べて歯間の歯垢除去率が約30%アップするというデータ(日本歯周病誌)があります。その他歯並びが悪い箇

所には「ワンタフトブラシ」、隙間の広い部分には「歯間ブラシ」など、歯科医師、歯科衛生士の正しい指導により自分の状態に合った追加アイテムを使い分け「セルフケア」の効果を高めてください。そして毎日のケアで使う歯磨剤は、フッ素(フッ化物)配合のものを選ぶと、むし歯の発生と進行を防ぐ効果が期待できます。また、就寝中は唾液の分泌が少ないため、口腔内の細菌が特に増殖しやすい時間帯です。寝る前と起きた直後の、丁寧なブラッシングに加え、口の隅々まで殺菌成分が行きわたるデンタルリンスの使用を習慣づけましょう。

市立保育園、小・中学校では春の歯科検診が実施されています。特に問題なしであっても一歩進んだ予防歯科を心掛けてください。

この予防歯科という習慣が50年後には素晴らしい成果をもたらすことでしょう。

(東久留米市歯科医師会)

ひばり (ひばりが丘団地 8-11) 電話464・9300

☆工作の日=日6月3日(日)午前10時~午後3時半 図 スライムを作ろう 図 小学生 日 当日受け付け

☆スポーツで元気=日6月4日(月)午前10時~10時45分が首が据わっている乳児、11時~11時45分が歩き始めている幼児、午後2時半~3時15分が3歳児以上、3時半~4時半が小学生以上 図 体操の先生と身体を使って遊ぼう 日 当日受け付け

☆幼児のつどい=日6月7日(木)午前10時半~11時10分が1歳児(うさぎ)、14日(木)午前10時半~11時15分が2歳~4歳児(あひる) 図 フィンガーペインティング 日 汚れてもいい服装で

☆すくすく広場=日6月8日(金)午前10時半~11時半 図 歯科衛生士による赤ちゃんのお口のケア 図 歯の生え始めた0歳~1歳2カ月ぐらまでの幼児とその保護者 日 先着10組 日 タオル、歯ブラシ 日 6月1日(金)午前10時から受け付け(電話可)

☆ぴよぴよママの会=日6月20日(水)午前10時~11時半 図 助産師による体重測定・育児相談 日 0歳児とその保護者 日 赤ちゃんの保育あり。定員2人。6月13日(水)~前日に要予約 日 当日受け付け

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。

☆わくわく赤ちゃん広場「ねんねの会」=日6月13日(水)午前10時~11時半 図 助産師による体重測定ほか 日 6カ月未満児とその保護者 日 バスタオル 日 赤ちゃんの保育あり。先着3人。申し込みは6月4日(月)午前10時か

ら同センターへ 日 当日直接会場へ

☆十小なかよし広場=日6月15日(金)午前10時~11時半 日 第十小学校 日 お子さん遊びながら、育児の情報交換をしましょう。育児相談も受けます 日 0歳~5歳児とその保護者 日 当日直接会場へ徒歩か自転車でお越しください

☆手作り布おもちゃの会=日6月19日(火)午前10時~11時半 日 0歳児とその保護者 日 20組 日 縫い針、布切りはさみ 日 6月4日(月)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

乳幼児とその保護者が安心して楽しく遊べる場です。ママ友達をつくるお手伝いもしています。子育て家庭の親子の交流の場、相談・子育て事情が聞ける場、学びの場としてご利用ください。

◎開館日=月曜~金曜日(祝日、年末年始は休館)

◎ひろば=利用時間は午前9時半~午後4時

▼乳児室=授乳コーナーと畳の赤ちゃんコーナーがあります。赤ちゃんが安心して遊ぶお部屋です▼幼児室=ままごと・絵本・積み木・ブロックコーナーがあります▼地域活動室・飲食室=子育てグループづくりやサークル活動に午前・午後各2時間、無料で貸し出します(要予約)。また、昼食・おやつにもご利用ください。ポット・電子レンジがあります

◎赤ちゃん・ふらっと=授乳・おむつ替えにご利用ください(午前8時半~午後5時)

◎事業案内=乳幼児親子向けの事業を実施しています

☆六小・小山小なかよし広場=日6月12日(火)が第六小学校、14日(木)が小山小学校、いずれも午前10時~11時半 日 お子さん遊びながら、育児の情報交換をしましょう。育児相談も受けます 日 0歳~5歳児とその保

セル料金も非常に低く、引越業者に損失が発生していました。そこで、新しいルールは、当日のキャンセル料を運賃の20%以内から、運賃および料金の50%以内、前日のキャンセルは、運賃および料金の30%以内、前々日のキャンセルは無料だったのを運賃および料金の20%以内としました。

従って、今までよりもかなりキャンセル料が高くなるので、引越しをする際は、キャンセルをできるだけ避けるため、しっかりと計画を立てることが必要でしょう。

なお、今回の改正で、いろいろな引越しスタイルが増えていることから、1台で複数の引越しを行うケースなども対象としました。

※一部の引越し会社は、その会社独自の「約款」を届け出て、認可されている場合もあります。その場合は、その引越し会社のルールに従うことになります。いずれにしても、見積書などの記載をよく確認することが重要です。

《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) 電話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 電話188



引っ越しの契約ルールが変わります

Q. 6月から、引っ越しのキャンセル料金などが変わったと聞きましたが、どのようなになったのですか?

A. 6月から引っ越し運送業の契約ルールが変わりました。事業者と消費者の間のトラブルを未然に防ぐため、作られたルールが約款ですが、宅配業、引っ越し業などについては国が定めた標準約款があります。多くの引っ越し会社はこの「標準引越運送約款」を採用しています。このルールが6月から変わったのです。

もともと、他のサービスに比べて低く設定されていたキャンセル料などを他産業並みにしました。昨今、運転者不足などが課題になっており、人や車両を確保することが非常に困難になっています。引っ越し事業者は、引越の1週間以上前から車両と作業員の手配を行っている場合が多く、2日前の時点で、解約・延期などをされると非常に困るのですが、今までは前々日までのキャンセル料は無料でした。前日と当日のキャン

第6回榛名湖マラソン

9月30日(日)に、高崎を代表する風光明媚な観光地「榛名湖」を会場とした日本陸上競技連盟公認のコースを走るフルマラソン大会(42・195キロ)が開催されます。

この榛名湖マラソンは、地元ボランティアの温かいおもてなしや、充実したエイドステーションなどが好評で、実際にレースに出場したランナーによる大会評価などを基に選ぶ「全高崎市榛名支所地域振興課」が主催です。

【申込期間】8月3日(金)まで

詳しくは榛名湖マラソン実行委員会事務局 電話027・374・6715へ。

大会の様子

護者 日 スリッパ 日 当日直接会場へ徒歩か自転車でお越しください

ガイド

検察審査会をご存じですか

～検察審査員に選ばれたらご協力を～
交通事故や詐欺などの被害に遭ったのに、検察官がその事件を裁判にかけてくれない。このような不服を持っている方のために「検察審査会」があります。費用は無料で、秘密は固く守られますので、気軽に相談ください。

同審査会では、11人の審査員が事件の審査に当たります。審査員は、選挙権を持っている皆さんの中から「くじ」で選ばれます。選ばれた際は、国民の代表としてご協力をお願いします。

日 立川検察審査会事務局 電話042・845・0292

東京学芸大学附属特別支援学校 30年度学校公開

日6月4日(月)、31年2月4日(月)が「学校の概要・教育の説明」。7月14日(土)が「校内見学」「学校の概要説明」「幼稚部・中学部・高等部の説明」。9月4日(火)、10月23日(火)が「学校の概要・教育の説明」「中学部の具体的な説明」。9月13日(木)・25日(火)が「学校の概要・教育の説明」「高等部の具体的な説明」。いずれも午前10時~11時50分(9時40分ごろに学校紹介DVDの上映あり) 日 幼稚部は随時、教育の説明・見学・体験入学を行っています 日 同校 電話471・5274へ

佐々総合病院 市民公開講座

日6月7日(木)午前10時半~11時半 日 佐々総合病院3号館4階ホール 日 「高齢者のみなさんに大切な栄養素とは?」 日 同病院副院長で外科副部長の中西陽一氏 日 無料 日 入場の人数を制限する場合があります 日 当日直接会場へ 日 同病院広報室 電話461・1535

都立清瀬特別支援学校「学校公開」

日6月13日(水)午前9時10分~正午(9時から受け付け) 日 都立清瀬特別支援学校(清瀬市松山3-1-97) 日 団体での参観は、必ず事前にご連絡ください 日 6月4日(月)までに同校ホームページ(http://www.kiyose-sh.metro.tokyo.jp/site/zen/)から用紙を取得し、必要事項を記入の上、ファクス(494・2663)で同校へ 日 同校 電話494・0511

シルバー人材センター会員募集

日6月20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) 日 シルバー人材センター2階会議室(下里4-1-44) 日 入会説明会 日 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 日 年度会費

2,000円、筆記用具、ゆうちょ銀行通帳、認め印、本人確認書類 日 当日直接会場へ 日 同センター 電話475・0738

都立立川ろう学校公開講座

日 読み取りと手話表現 ① 中級手話 A = 全5回。7月23日・30日、8月6日・20日・27日のいずれも月曜日午前10時~正午 ② 中級手話 B = 全5回。7月24日・31日、8月7日、21日、28日のいずれも火曜日午前10時~正午 日 都立立川ろう学校(立川市栄町1-15-7) 日 手話で簡単な日常会話ができる中学生以上の方 日 各50人(申し込み多数の場合は抽選) 日 無料 日 保育なし 日 6月8日(金)までに(消印有効)、往復はがきに郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・希望講座名・手話学習歴(年数)・日中の連絡先を記入の上、〒190-0003、立川市栄町1-15-7、立川ろう学校公開講座係宛て郵送またはファクス(042・523・6421)で送信(申し込みは1人1講座まで) 日 同校 電話042・523・1359

第39回青少年国際交流キャンプ参加者を募集します

富士山麓の自然豊かなキャンプ場で、全国から集まる青少年が、野外活動などを通して、友達と協力し助け合う楽しさを学びます。

日7月31日(火)~8月4日(土) 日 静岡県立朝霧野外活動センター(静岡県富士宮市根原1) 日 富士登山、テント生活体験、野外炊飯体験、キャンプファイヤー、ワイドゲームなど 日 小学3年~中学3年生 日 日本人80人、外国人20人 日 公益財団法人国際青少年研修協会ホームページ(http://www.kskk.or.jp)をご覧ください 日 7月5日(木)までに、同協会ホームページの募集要項に沿って申し込みを 日 同協会 電話03・6417・9721

「第16回多摩ブルー・グリーン賞」を募集します

~多摩信用金庫主催、東久留米市他後援
多摩地域の中小企業の活性化と地域経済の振興に寄与することを目的とした顕彰制度です。優れた技術・製品を表彰する「多摩ブルー賞」と、新しいビジネスモデルを表彰する「多摩グリーン賞」があり、各最優秀賞に副賞100万円、各優秀賞に副賞50万円を贈呈します。また、受賞者限定の多摩ブルー・グリーン倶楽部で、継続的なネットワークも構築できます。

日 多摩地域と周辺地域に事業拠点を置く中小企業・個人事業主など 日 8月31日(金)までに多摩ブルー・グリーン賞事務局 電話042・526・7729へ

