

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

↓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（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＜令和元年10月1日現在＞ 人口116,952人（うち外国人2,145人）／前月比55減
男57,053人／前月比17減 女59,899人／前月比38減 世帯数54,750／前月比9減

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

けんこう

高齢者に対するインフルエンザ予防接種

予防接種法に基づきインフルエンザ予防接種（本人負担あり）を実施します。接種は義務ではなく、本人が希望する場合に限り行います。

医療機関の休診日を除く10月15日（火）～2年1月31日（金）。※実施期間は前記の通りですが、効果の面からは年内の接種をお勧めします。実施高齢者インフルエンザ予防接種 市内の実施医療機関

施医療機関は下表参照。※近隣市（小平市・東村山市・清瀬市・西東京市）に限り、協定により市内医療機関と同様に扱います（2年1月31日〈金〉まで）。近隣市で接種を受ける際は、東久留米市の予診票を必ず持参してください。予診票は、市役所1階総合案内、上の原・ひばりが丘・滝山の各連絡所、健康課予防係（わくわく健康プラザ内）で配布します。※市内実施医療機関で接種を受ける場合は、予診票を持参する必要はありません。市内在住で、接種日に①65歳以上の方②60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能

に、自己の身の日常生活が極度に制限される身体障害者手帳1級程度の障害がある方、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に、日常生活がほとんど不可能な身体障害者手帳1級程度の障害がある方（身体障害者手帳の写しが必要）☎2,500円（1人1回のみ）。接種の際、生活保護受給者は同受給証明書の提出を、中国残留邦人等支援給付受給者は同本人確認証を提示または支援給付受給証明書を提出いただくと無料になります。実施医療機関に予約の上、受診してください。接種の際は、年齢・住所が確認できる健康保険証などを提示の上、実施医療機関で配布の説明書を読んでから接種してください。健康課予防係☎477・0030

元年度成人用肺炎球菌定期予防接種

対象者で接種を希望する方は、4月に送付した通知の内容に沿って医療機関へ予約をしてください。

2年3月31日（火）まで市内医療機関（通知文に実施医療機関一覧を同封しています）☎65歳（昭和29年4月2日～30年4月1日生まれ）、70歳

（昭和24年4月2日～25年4月1日生まれ）、75歳（昭和19年4月2日～20年4月1日生まれ）、80歳（昭和14年4月2日～15年4月1日生まれ）、85歳（昭和9年4月2日～10年4月1日生まれ）、90歳（昭和4年4月2日～昭和5年4月1日生まれ）、95歳（大正13年4月2日～14年4月1日生まれ）、100歳（大正8年4月2日～9年4月1日生まれ）、101歳以上（大正8年4月1日以前生まれ）の方。※接種日現在60歳～65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に、日常生活が極度に制限される身体障害者手帳1級程度の障害がある方およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に、日常生活がほとんど不可能な身体障害者手帳1級程度の障害がある方（身体障害者手帳の写しが必要）は健康課へ問い合わせてください。☎5,000円☎対象者で通知が届いていない場合は同課予防係☎477・0030へ問い合わせください。同係



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
二木皮膚科医院	金山町2-19-8	473-2040
武田クリニック	大門町1-1-24	477-5856
松岡レディスクリニック	東本町1-3	479-5656
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	477-0055
石橋クリニック	東本町8-9	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
東久留米クリニック	新川町2-2-22	477-0071
高月内科クリニック	学園町1-14-32	421-2121
ひばりが丘診療所	学園町2-11-14	421-0973
清水胃腸科内科	本町1-1-11	472-8709
ひがしくるめ在宅クリニック	本町1-2-22	449-4492
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
東久留米N整形外科クリニック	本町3-1-1	475-0610
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
おざき内科循環器科クリニック	幸町4-2-1	477-0555
さいわい町診療所	幸町5-7-1	470-7676
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
東久留米おだやか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
島田整形外科	前沢5-24-23	470-9511
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

※アルテミスウイメンズホスピタルは、女性のみ。

ごみ収集カレンダー

10月22日（即位礼正殿の儀の行われる日）のごみ収集は

10月22日は火曜日の祝日ですが、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、おかけ願います。

【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診療になります

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。

10月20日・27日

＝わくわく健康プラザ内休日医科診療所（滝山4-3-14、☎473-3663）

10月22日＝福山内科クリニック（新川町1-9-22、☎470-9177）

【歯科】

10月20日・22日・27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）

10月20日・27日＝前田病院（中央町5-13-34、☎473-2133）

10月22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）

広告欄 内容については広告主にお問い合わせください



大人のチャレンジボランティア講座

ボランティア活動の輪を広げるため、ボランティアの基本を学ぶ講座を受講後、受講者の興味に合わせた活動先を紹介する講座です。

また、社員・従業員のボランティア活動を検討している企業などの皆さん、各種ボランティア講座や体験プログラムをボランティアセンターと共に企画しませんか。

ご連絡をお待ちしております。

10月30日(水) 中央町地区センター2階第3・4会議室(中央町6-1-1) 費300円(ボランティア保険代) 岡崎市社会福祉協議会ボランティアセンター ☎475・0739、ファクス(476・4545) または同センターホームページ(https://www.higashikurume-shakyo.or.jp/) をご覧ください



【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

8面からつづく

特定健診、後期高齢者健診、無保険者健診を受けていない方へ

メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防に重点をおいた健診を6月～11月に実施しています。

すでに市から受診券が送付されたが該当月に受診できなかった方▼3月以降に新たに国民健康保険に加入した40歳～74歳の方および後期高齢者医療被保険者で他市から転入した方

お子さんの予防接種

①日本脳炎(特例措置)

日本脳炎ワクチン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平成19年4月1日以前に生まれた方で、接種が完了していない場合は、20歳の誕生日の前日までに接種をご検討ください。

13歳・14歳(平成17年4月2日～18年4月1日生まれ)の方=第2期不足分

②麻疹、風しん

麻疹(はしか)、風しんは人から人へ感染しやすく、重症化する場合がありますが、予防接種を2回受けることで予防効果が高まります。

第1期=平成30年4月1日～31年3月31日生まれの方▼第2期=平成25年4月2日～26年4月1日生まれの方 第1期分は1歳の誕生日に、第2期分は4月上旬に、それぞれ個別に通知します

《共通事項》

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

11月のプレ・パパママクラス

11月16日は土曜日の開催です。ご夫婦そろって参加してみませんか。

◎小児科医・助産師の話、交流会=11月5日(火)午後0時半～4時

◎プレ・ママクッキング=12日(火)午前9時15分～午後2時 妊娠中の栄養と食事の話、調理実習費500円(食材費)

◎お風呂の入れ方・妊婦疑似体験、交流会=16日(土)午後0時半～4時

◎妊婦歯科健診=19日(火)午後1時15分～3時

《共通事項》

わくわく健康プラザにおおむね妊娠16週以降の方とその夫 先着25組(応募者多数の場合は、初産の方を優先) 4回で1コース。ただし1日のみの参加も可 電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

3～4カ月児健診・産婦健診

10月24日(木)午後0時半～1時半 受け付け わくわく健康プラザ 元年6月4日～26日生まれの乳児とその母親 健康課保健サービス係☎477・0022

3歳児健診

10月31日(木)午後0時半～1時

半受け付け わくわく健康プラザ 平成28年9月21日～10月13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

乳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

☆幼児のつどい=10月17日が「のりものゴーゴー!」、24日が「ハロウィン遊び」。いずれも木曜日午前10時半～11時半 1歳～4歳児とその保護者

☆ベビーヨガ=25日(金)午前10時～10時50分が2カ月～6カ月児とその保護者、11時～11時50分が7カ月～12カ月児とその保護者 先着各9組 崎田千佳子氏 講師 バスタオル、動きやすい服装 10月16日(水)午前10時から受け付け(電話可)

☆ベビーマッサージ=11月8日(金)午前10時～10時40分と11時～11時40分 2カ月～9カ月の乳児とその保護者 先着各8組 鈴木あゆみ氏 講師 バスタオル、動きやすい服装 10月29日(火)午前10時から受け付け(電話可)

☆大学生と遊んで学ぼう!(遠足)=11月2日(土)午前9時に児童館集合、午後3時半児童館解散予定(雨天決行) 亜細亜大学の学園祭に遊びにいけます 小学生 先着30人 費700円(交通費、食券代) 参加者は10月30日(水)、11月1日(金)のいずれも午後4時からの準備会に参加してください。11月2日(土)は、遠足のため休館します 10月19日(土)午後2時～30日(水)までに申込用紙に保護者が記入の上、参加費を持参して、直接同館へ(電話不可)

中央 (中央町1-10-11) 電話476・2161

☆幼児のつどい=10月17日が「マット遊び」、24日が「ハロウィンパーティと10月のお誕生日会」。いずれも木曜日午前10時半から 1歳～4歳児とその保護者

☆パパサタ=19日(土)午前10時半～11時半 パパと遊ぼう 幼児とその保護者

☆卓球大会=19日(土)午後3時から 小学生 当日受け付け

☆おはなし会=22日(祝)・29日(火)いずれも午後4時から 絵本の読み聞かせや素話など 小学生 協力は、おはなしくぬぎ、中央図書館

☆親子のコミュニケーションワーク=11月6日(水)午前10時半～11時半 音のワークと触れ合い遊び 0歳児とその保護者 10組 炭田契恵子氏 講師 飲み物 10月23日(水)午前10時から受け付け(電話可)

けやき (大門町2-10-5) 電話474・6653

☆赤ちゃん広場=10月16日(水)午前10時半～11時半 親子のコミュニ

ケーションワークとティータイム 0歳児とその保護者 炭田契恵子氏 講師 飲み物 当日受け付け

☆ベビーマッサージ=23日(水)午前10時半～11時半 0歳児とその保護者 先着25組 渡辺直子氏 講師 バスタオル、おむつ、飲み物(母乳可) 10月16日(水)午前9時から受け付け(電話可)

☆ミニサッカーの日=16日(水)午後3時半から 小学生 インシューズ、タオル 当日受け付け

☆幼児のつどい=10月17日が「更生保護女性会～リズムにのって歌っておどって～元気に歌って踊って楽しく遊びましょう」、1歳児。講師が祖父江好美氏。協力が東久留米市更生保護女性会。24日が「ハロウィン遊びとお誕生日会」、1歳～4歳児合同。いずれも木曜日の午前10時半から 動きやすい服装で

☆将棋の日=23日(水)午後3時半から 小学生 当日受け付け

☆中高校生世代スポーツ大会=25日(金)午後5時半から 中学・高校生 世代 当日受け付け

ひばり (ひばりが丘地8-11) 電話464・9300

☆おはなしの日=10月16日(水)午後3時45分～4時15分 絵本の読み聞かせや素話 幼児～小学生 水曜おはなし会 当日受け付け

☆幼児のつどい=10月17日午前10時半～11時15分が「小麦粉粘土遊び、10月生まれの誕生日会」、1歳児(うさぎ)。24日午前10時半～11時10分が「リズム遊び、10月生まれの誕生日会」、2歳～4歳児(あひる)。いずれも木曜日

☆0ちゃんの絵本=23日(水)午前11時から 0歳児向けの絵本の読み聞かせや手遊びなど 0歳児とその保護者 当日受け付け

☆ハロウィンの日=27日(日)午後3時半から みんなでゲームをします 小学生 当日受け付け

☆離乳食講座=11月7日(木)午前10時～11時 保育園 同保育園の栄養士による離乳食講座(離乳食初期向け) 4カ月～1歳児とその保護者 先着15組 子どものコップ、皿、スプーン 同保育園との共催事業 10月30日(水)午前10時から、こどもセンターひばりで受け付け(電話可)

養育家庭体験発表会

「養育家庭」とは、いろいろな理由で親と一緒に暮らせない子どもを養育者(里親)を目的とせず一定期間養育する里親過程のことです。この制度を知っていただくため、都と共催で養育家庭体験発表会を開催します。「里親制度」のDVD上映と里親・里子さんから貴重な体験談をお話しいたします。

11月20日(水)午後2時～4時 市民プラザホール 100人 当日直接会場へ 子ども家庭支援センター ☎471・0910

歯科医師会 コラム

「オーラルフレイルをご存じですか?」

加齢と共に筋力や心身の活力が低下し生活する力が衰えていく、健康と要介護の間にある状態を「フレイル」といいます。社会的、身体的、心理的なフレイルが重なり合うと要介護が早まる危険性があります。さらに、ささいな口の周りの衰えは、栄養面はもとより社会性、心理面にも大きく影響を及ぼすので特に「オーラル(口)フレイル」と呼び、50%を達成した8020運動の更なる発展に向けた新たな考え方となります。口の能力が衰えていくと、肉、さきいか、ニンジンなどのかみ応えのあるものから、パン、バナナのような軟らかい食べ物を選ぶようになり、かまなくても済む食事に偏ります。食べる力がどんどん衰え、食事の種類も限られることで、たんぱく質の摂取量が減り、栄養状態にまで悪影響を及ぼしていきます。口の機能が低下しても、本人には自覚がありません。口の健康度の自己評価が低い人は外出頻度が低く、認知機能も低い傾向があり、口の渇きを訴える人

には自立度が低いという報告もあります。口とはおよそ関係のなさそうな社会的フレイルにも影響が出ており、口の衰えは知らない間に忍び寄り、普段の生活に大きな影響を与えていることがわかりました。ささいな口の衰えとは、「滑舌が悪い」「噛みにくい」「食べこぼし」「口が渇く」「かめない食品が増える」「わずかなむせ」などがあります。気になることがありましたら、まずは歯科医院で対応していただくといいでしょう。良く噛める状態に治療し、痛みや不具合が出る前にささいな変化にも気を配ることが大切です。かかりつけ歯科医で定期検診を心掛けてください。全身の健康はお口からです。

9月から市の成人歯科健診が歯科医師会会員の診療所で始まっています。対象年齢の市民は、この機会に受診し、今後もかかりつけ歯科医院で定期的な管理を受けることをお勧めします。

(東久留米市歯科医師会)

子育て

子ども家庭支援センター

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)。育児相談も受けます。

☆十小・本村小なかよし広場＝10月18日(金)が第十小学校、11月1日(金)が本村小学校で、いずれも午前10時～11時半おとさんと遊びながら育児の情報交換。育児相談も受けます

☆わくわく赤ちゃん広場「はいはいの会」＝10月23日(水)午前10時～11時半栄養士による相談、体重測定他7カ月～12カ月児とその保護者バスタオルきょうだいの保育あり。先着3人。10月15日(火)午前10時から同センターへ

☆わくわくおはなし広場＝10月28日(月)午前11時～11時半地域活動室乳幼児向けの絵本の読み聞かせ、ペープサート・パネルシアター、手遊び、親子の触れ合い遊び0歳児～未就学児とその保護者

☆手作り布おもちゃの会＝11月5日(火)午前10時～11時半0歳児とその保護者20組刺しゅう針、布切りはさみ10月21日(月)午前10時から同センターへ

センター上の原

☆赤ちゃん広場＝11月1日(金)午前10時～11時半ママ友達を作り、たくさんおしゃべりをしてストレス解消しましょう。助産師による相談があります0歳児とその保護者バスタオル当日直接会場へ

スポーツ

プール一般開放中止のお知らせ

10月27日(日)午前9時～午後1時は水上運動会開催のためプールの一般開放を中止します。午後1時以降開放します。ご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

同センター470・7900
ニュースポーツデー
11月2日(土)午前10時～午後4時場スポーツセンターミニテニス、ネオテニス、ソフトバレーボール、ユニカール、ラージボール卓球、スカットボール、ネオホッケー、ポッチャ100円上履き当日直接会場へ生涯学習課スポーツ振興係470・7784

市民オープンソフトテニス大会
11月3日(祝)午前8時45分から(予備日は11月4日)場市立テニスコート1人500円1人単位で申し込んでください10月26日(土)までにソフトテニス連盟・井部475・8279へ
初心者クライミング教室

全3回。11月7日・14日・21日のいずれも木曜日午後7時～9時場スポーツセンター市内在住・在勤で中学生以上の方(中学生は保護者同伴)20人(応募者多数の場合は抽選)2,400円(施設使用料、保険代など)10月31日(木)までに(消印有効)、往復はがきに教室名、住所、氏名、年齢、電話番号、在勤・在学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470・2722



お知らせ

三原色の粘土でクリスマスケーキ飾りをつくろう

11月17日(日)午前10時半から(10時15分から受け付け)場生涯学習センター創作室4歳以上定先着24人師造形教室講師の手島まゆ子氏800円10月19日(土)午前9時から電話または直接同センター473・7811へ

第39回東部うたごえ広場

11月16日(土)午後2時～4時場東部地域センター講習室定先着100人師伴奏=Tobu Old Bone Unit300円10月28日(月)から同センターで入場券を頒布場市民プラザ470・8020多摩六都科学館

全編生解説プラネタリウム

「中国星座～キトラ古墳・高松塚古墳に残された星座たち～」

12月1日(日)まで。水曜と土曜・日曜日、祝日、11月14日(木)は午後1時10分と3時50分。その他は午後3時50分のみ。11月27日(水)午後1時10分は中学生以上が対象の特別プログラムを投影場多摩六都科学館サイエンスエック定先着234席観覧券1,040円(4歳～高校生は420円)小学2年生以下は保護者同伴当日インフォメーションで観覧券を販売場469・6100

南部地域センター 10月の催し物

①10月のおしゃべり会「Satoko」コンサート＝10月28日(月)午後1時半～3時半場2階講習室1プロの歌とトークをお楽しみください定50人師出演＝シンガーソングライターのSatoko氏(作曲・ピアノ・ギター)300円
②手縫いで作るベビー小物教室＝10月28日(月)午前10時～正午場2階和室気軽に参加できます。初回はスタイ(よだれかけ)を作ります定6人師岡崎美和氏300円と別途材料費

《共通事項》
場南部地域センター451・2021へ

ガイド

青年農家たちとの「ふれあい交流会」女性参加者を募集します

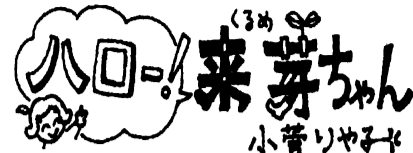
青年農家の皆さんと親睦を深める交流会に参加しませんか。JA東京みらい青壮年部主催。

11月30日(土)午前10時半～午後4時(10時から受け付け)場中国割烹旅館「掬水亭」(西武山口線レオライナー「遊園地西駅」から徒歩1分)青年農家との食事会や交流会(青年農家は東村山市、清瀬市、東久留米市、西東京市の20歳～40歳前後の独身男性)20歳～40歳前後の独身女性定先着25人2,000円11月20日(水)までにJA東京みらいホームページ(<http://www.ja-tokyomirai.or.jp/>)の「交流会申し込みフォーム」から申し込みを場JA東京みらい本店指導経済課・坂間477・0037

公立昭和病院 職員募集

▼募集人員 ①一般事務(大学卒業程度)②事務助手(身体に障害のある方を対象)▼試験日 ①11月2日(土)②随時詳細は同病院総務課で配布の他、同病院ホームページからも取得できる採用試験(選考)案内・受験申込書をご覧ください受検申込書に必要書類を添付して、同病院総務課人事研修係宛て特定記録郵便で郵送または直接持参(代理人可)。

①は郵送の場合10月23日(水)まで(消印有効)、持参の場合10月24日(木)まで。②は随時受け付け場同病院総務課人事研修係461・0052(内線2249)
社協会員同士の有償家事援助活動「ふれあいサービス」に登録しませんか
「ふれあいサービス」は高齢者や障害者、産前産後でお困りの方が、住み慣れた家で、自立した生活を送ることができるように行われる助け合い活動です。家事などのお手伝いができる方(協力会員)を募集しています。説明会を随時開催しています。
18歳以上で心身ともに健康な方場社協年会費1,000円以上場ふれあいサービス473・0294
裁判所の調停委員による無料調停相談会
土地建物、金銭債務、近隣問題、交通事故や家庭内・親族間のもめごとについて、裁判所の調停委員が秘密厳守で相談に応じます。
11月9日(土)午前10時～午後3時半場武蔵野公会堂2階(武蔵野市吉祥寺南町1-6-22)無料当日直接会場場東京民事調停協会連合会03・5819・0267(ファクス同)
東久留米市ファミリー・サポート・センター事業説明会
有償の子育て助け合い事業。お子さんの送迎や預かりなど、地域の協力者としてサポート活動をしてみませんか。新年度から利用をお考えの方も早めにご登録ください。(利用者・協力者合同) ①10月21日(月)②11月1日(金)③11月9日(土)いずれも午前10時から1時間半程度場①市民プラザホール②東部地域センター会議室③わくわく健康プラザ社協会議室場入会希望者(保護者)の顔写真場保育あり(3営業日前までに要予約)当日直接会場場同センター475・3294



書類を添付して、同病院総務課人事研修係宛て特定記録郵便で郵送または直接持参(代理人可)。

①は郵送の場合10月23日(水)まで(消印有効)、持参の場合10月24日(木)まで。②は随時受け付け場同病院総務課人事研修係461・0052(内線2249)
社協会員同士の有償家事援助活動「ふれあいサービス」に登録しませんか
「ふれあいサービス」は高齢者や障害者、産前産後でお困りの方が、住み慣れた家で、自立した生活を送ることができるように行われる助け合い活動です。家事などのお手伝いができる方(協力会員)を募集しています。説明会を随時開催しています。

18歳以上で心身ともに健康な方場社協年会費1,000円以上場ふれあいサービス473・0294

裁判所の調停委員による無料調停相談会

土地建物、金銭債務、近隣問題、交通事故や家庭内・親族間のもめごとについて、裁判所の調停委員が秘密厳守で相談に応じます。

11月9日(土)午前10時～午後3時半場武蔵野公会堂2階(武蔵野市吉祥寺南町1-6-22)無料当日直接会場場東京民事調停協会連合会03・5819・0267(ファクス同)

東久留米市ファミリー・サポート・センター事業説明会

有償の子育て助け合い事業。お子さんの送迎や預かりなど、地域の協力者としてサポート活動をしてみませんか。新年度から利用をお考えの方も早めにご登録ください。(利用者・協力者合同) ①10月21日(月)②11月1日(金)③11月9日(土)いずれも午前10時から1時間半程度場①市民プラザホール②東部地域センター会議室③わくわく健康プラザ社協会議室場入会希望者(保護者)の顔写真場保育あり(3営業日前までに要予約)当日直接会場場同センター475・3294

消費生活の正しい知識

宅配業者からの連絡を装ったなりすましメールにご注意ください

Q. 宅配業者と思われるメールがスマートフォンに届き、「再配達をご希望の場合、こちらから日時設定をお願いします」とURLが書かれていました。アクセスするとアプリをダウンロードするよう書かれていますが、大丈夫でしょうか。

A. 宅配便の不在通知などを装ったメールが届いたという相談が増えています。このようなメールは、本物とそっくりの作りになっているので、本当の業者からのメールと区別しづらい場合があります。この場合、宅配業者を名乗った、なりすましメールの可能性があるので、心当たりがないメールは開かないことです。確認のため返信してもいけません。返信すると、自分のアドレスを相手に教えてしまう事になります。添付ファイルを開いたり、「詳しくはこちら」などと書かれた部分をクリックすると、パソコンやスマートフォンがウイルスに感染する恐れがあります。相手はファイルを開かせたり、

クリックさせたりするため文面を工夫していますので注意しましょう。

なりすましメールは、ウイルスに感染させるなどして、個人情報盗みだすことが目的です。指定されたURLをクリックすると、氏名や電話番号を記入するサイトに誘導されたりします。

宅配業者は、再配達案内をメールで知らせてくれるサービスを行っていますが、事前登録する必要があります。登録をしていないのに、メールが届く場合は、なりすましメールを疑ってください。差出人が、実在する会社のため、信じてしまったというケースも少なくありません。

心当たりのないメールを受け取ったら、「偽メール」「詐欺メール」ではないかと疑い、送信先が有名な会社などであったとしても、名前を偽っている可能性がありますので、十分注意しましょう。

万が一、不審なアプリなどをインストールしてしまった場合は、独立行政法人情報処理推進機構(IPA)セキュリティセンターの情報を参考に、スマートフォンの初期化やパスワードの変更などを行ってください。

《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
- 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 188