

# 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

## ↓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 (https://www.city.higashikurume.lg.jp) のご意見箱 (「東久留米市について」 「広報・広聴」 「声をお聞かせください」)

〈今月の月間・週間案内〉未成年者飲酒防止強調月間 (1日~30日)、科学技術週間 (12日~18日)、世界自閉症啓発デー (2日)、世界保健デー (7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 問問合わせ

## けんこう

### 春の胃がん検診

☑下表1の通り場わくわく健康プラザ (検診車) 内問診と胃部レントゲン検査 (バリウム) 内市内在住で4年3月末時点で40歳以上になる方。ただし、次の①~⑩のいずれかに該当する方はご遠慮ください。①妊娠中または妊娠の可能性がある方②バリウム製剤に過敏症の既往歴がある方③過去1年以内に腹部の手術や整形外科の手術をされた方④腸閉塞、腸捻転の既往がある方⑤透析や心臓疾患のため、水分制限がある方⑥誤嚥の既往がある方⑦過去1年以内に心筋梗塞や脳梗塞などの疾患を発症したことがある方⑧胃・十二指腸の治療中または経過観察中の方⑨過去に胃・十二指腸・肺の手術を受けたことがある方⑩その他受診が困難な方 (指示に従ってスムーズに体を動かすことができないなど) ※神経内科を受診している方、朝に必ず飲まなければならない薬がある方は事前に主治医にご相談ください。☑各日40人費500円 (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) ☑希望する日の申込者が多数の場合は、受診できない場合もありますのでご了承ください。例年、前半に応募が集中します☑4月1日 (木) ~14日 (水) に (消印有効)、1人1枚の通常 (片面) はがきに必要な事項 (左下図1) を記入の上、〒203-0033、滝山4-3-14、わくわく健康プラザ内、健康課特定健診係宛てに郵送を。 ※申し込み結果は5月中旬より順次通知します。市ホームページにもはがきの記入例を掲載しています。

☑電子申請による検診申し込みについて

4月1日 (木) 午前8時半から申し込みできますので、ぜひご利用ください (右のQRコードから直接胃がん検診のホームページへ接続できます)。



☑健康課特定健診係☎477・0013

**令和3年度成人用肺炎球菌定期予防接種について**

肺炎球菌性肺炎は特に高齢者での重篤化が問題となっており、成人用肺炎球菌ワクチンは、肺炎の重症化や死亡リスクを軽減するために、国の定期予防接種に指定されています。



対象となる方には、例年4月上旬に個別通知を送付しておりましたが、今年は異なるワクチンである新型コロナウイルスワクチン接種と明確に分けるため、7月上旬に発送する予定です。

☑成人用肺炎球菌ワクチンの接種歴のない方で左下表の年齢の方 ※5年前の通知で接種した方と過去に自費で接種した方は対象外です。 ※この他、接種日現在60歳~65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に自己の身の辺の日常生活が極度に制限される身体障害者手帳1級程度の障害を有す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級程度の障害を有する方 (身体障害者手帳の写しが必要) も対象です。☑7月よりも前に接種を希望する場合には、健康課予防係☎477・0030へお問い合わせください☑同係



**らくらく離乳食**

☑4月21日 (水) 午後1時~3時15分場わくわく健康プラザ内調理のデモンストレーションと講話☑生後5カ月~1歳未満児の保護者☑10人時申込み時にお知らせします☑対象児の保育あり☑4月2日 (金) から電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

**すくすく子育て相談 (育児相談)**

☑4月16日 (金) 午前9時半~午後2時場わくわく健康プラザ内育児の相談、身体測定☑乳幼児とその保護者☑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”**

☑4月20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、むし歯予防、親子遊びなど☑定①が満1歳~1歳4カ月児とその保護者、先着15組。②が満7カ月~11カ月児とその保護者、先着15組。

いずれも初めての方を優先☑4月2日 (金) から電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

### 子ども相談

☑4月13日 (火) 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☑幼児とその保護者☑電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

### 食事・健康相談 (保育付き)

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。ご本人のほか、家族からの相談もできます。

☑4月13日 (火) 午前9時~11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ついての個別相談、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☑生後6カ月~未就学児の保育あり☑電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

### BCG予防接種

☑4月21日 (水) 午後1時半~3時受け付け場わくわく健康プラザ☑2年11月1日~11月30日生まれの乳児 (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) ☑次回5月19日 (水) でも接種可☑当日直接会場へ☑健康課予防係☎477・0030

表1 胃がん検診実施日一覧

6月	14日 (月)・21日 (月)・22日 (火)・25日 (金)・27日 (日)・28日 (月)・30日 (水)
7月	9日 (金)

※いずれの日も午前中のみ。

図1 申し込みはがき記入項目

「胃がん検診希望」

① 住所  
② 氏名 (ふりがな)  
③ 生年月日 (和暦)  
④ 年齢  
⑤ 性別  
⑥ 電話番号  
⑦ 受診希望日  
第1希望 ○月○日  
第2希望 △月△日  
第3希望 □月□日

希望日は表1から選択

※通常 (片面) はがきでお申し込みが可能です。

表 令和3年度の成人用肺炎球菌定期予防接種対象者

年齢	生年月日
65歳	昭和31年4月2日~32年4月1日生まれの方
70歳	昭和26年4月2日~27年4月1日生まれの方
75歳	昭和21年4月2日~22年4月1日生まれの方
80歳	昭和16年4月2日~17年4月1日生まれの方
85歳	昭和11年4月2日~12年4月1日生まれの方
90歳	昭和6年4月2日~7年4月1日生まれの方
95歳	大正15年4月2日~昭和2年4月1日生まれの方
100歳	大正10年4月2日~11年4月1日生まれの方

## 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。受診の際は、必ず事前に電話でご連絡ください。混雑具合により受付時間がずれる場合があります。

4月4日=いっせ医院 (新川町1-4-18、☎471・2304)

4月11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】

4月4日・11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)

4月4日=前田病院 (中央町5-13-34、☎473・2133)

4月11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)

11面へつづく

## 内閣府DV相談+ (プラス)

配偶者やパートナーからの暴力について専門相談員が相談を受けます。

24時間電話相談や SNSやメールでの相談もできます。

**DV相談+**

24時間電話相談 0120-279-889

SNS相談・メール相談  
12:00-22:00 随時受付 ※外線課対応あり  
https://soudanplus.jp/

11面へつづく

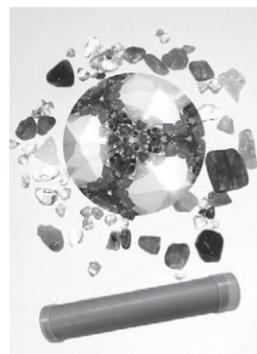


多摩六都科学館  
鉱物で万華鏡をつくろう

鉱物のかけらを使って、オリジナルの万華鏡をつくろう。

④ 4月24日(土) ①午前11時～正午②午後2時～3時 多摩六都科学館科学学習室 小学生1年生以上(小学3年生以下は保護者同伴) ※同伴は1人まで入室可 各回12人。応募多数の場合は抽選し、当選者のみに参加券を送付します。材料費500円と入館券520円(4歳児～高校生は210円)

④同館ホームページから、または4月9日(金)までに(必着)、はがきにイベント名・開催日・希望時間・氏名(フリガナ)・年齢(学年)・郵便番号・住所・電話番号を記入の上、〒188-0014、西東京市芝久保町5-10-64、同館宛て郵送を 同館 ☎469・6100



【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

12面からつづく

3年度 お子さんの定期的予防接種について

予防接種は、乳幼児期から免疫を付け、死亡率の高い感染症からお子さんを守るために行われます。市では、次の予防接種について、予診票や実施医療機関一覧、接種方法などを個別に通知します。通知が届きましたら、体調の良い日を選んで接種してください。接種には、わくわく健康プラザで受ける集団接種(BCG)と、市が指定する医療機関で受ける個別接種(下表参照)があります。

いずれも保護者同伴となり、同伴できない場合は委任状が必要です。

◎予防接種の種類と通知時期

- ①BCG ②ロタウイルス ③B型肝炎 ④ヒブ ⑤小児用肺炎球菌 ⑥四種混合(百日ぜき・ジフテリア・破傷風・不活化ポリオ)

生後2カ月目に通知します。

⑦麻しん風しん混合

▼第1期=生後12カ月目に通知します。▼第2期=年長児相当(5歳以上7歳未満で小学校就学前の1年間)平成27年4月2日～28年4月1日生まれの方で小学校入学の前年の4月に通知します。

麻しん(はしか)、風しんのいずれかにかかったことがある方は、かかっていない方のワクチンまたは麻しん風しん混合ワクチンを接種します。麻しん、風しん両方にかかったことがある方は接種不要です。

⑧水痘

生後12カ月目に通知します。水痘にかかったことがある方は接種不要です。

⑨日本脳炎

▼第1期=3歳になる誕生月に通知します。▼第2期=平成24年度生まれの9歳児には今年度は通知しません。令和4年度に送付予定です(今年度は、ワクチンの供給不足により出荷調整が行われているため、1期の2回接種と

接種期限の上限に近い方が優先接種になっています) ▼特例対象者=接種勧奨の差し控えて接種機会を逃した方は特例措置があります。平成19年4月1日以前に生まれた20歳未満の方は、第1期・第2期の未接種分を、平成19年4月2日～21年10月1日生まれの方は、第2期の対象年齢内(9歳～13歳未満)に第1期の未接種分を無料で接種できます。

⑩二種混合(ジフテリア・破傷風)

小学5年生(平成22年4月2日～23年4月1日生まれ)へ11歳になる誕生月の翌月に通知します。

⑪ヒトパピローマウイルス(子宮頸がん予防)の接種勧奨控えについて

小学6年生から高校1年生相当の女子を対象としていますが、厚生労働省の勧告を受け、副反応の発生頻度などが今後より明らかになり、適切な情報提供ができるまでの間、積極的な接種勧奨を差し控えています。なお、定期接種を中止するものではありません。希望の方は、ワクチンの有効性と安全性などを十分に理解した上で接種してください。今年度は、高校1年生相当の女子(平成17年4月2日～18年4月1日生まれ)に4月に情報提供として説明文を通知します(既接種者には通知しません)



《①～⑪の共通事項》

いずれの定期接種も、対象年齢期間の費用は無料、持ち物は母子健康手帳・予診票です。

長期にわたる疾患で、定期接種を受けられなかった方は、対象年齢を過ぎても定期的予防接種として接種できる場合があります。

◎里帰り先などで接種した定期予防接種費用の助成

里帰り出産などの理由で、東久留米市・小平市・東村山市・清瀬市・西東京市以外の医療機関で定期接種を希望する場合は、必ず接種前に当市で「予防接種依頼書」申請の手続きをしてください。後日、当市に対して償還払いの申請をすると、口座振込にて助成金を支払います。

☎健康課予防係 ☎477・0030

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。

令和3年度利用登録について

3年度の利用登録を4月1日(木)から開始します。各児童館にある用紙に記入・提出してからご利用ください。

あおぞら (前沢4-25-8) 電話471・7071

☆ベビーマッサージ=④4月9日(金)午前10時～10時半、11時～11時

半(2部制) ④首の据わった9カ月までのお子さん ④各4組 ④鈴木あゆみ氏 ④バスタオル ④動きやすい服装で。保育を実施します ④4月2日(金)午前10時から受け付け(電話可)

☆ボルドーの日=④11日(日)午後2時～3時 ④小学生 ④動きやすい服装で ④当日受け付け

☆幼児のつどい日=④15日(木)午前10時半からと11時5分からの2部制 ④はじめましてよろしくね!の会 ④1歳～4歳児とその保護者 ④各15組 ④第1部の定員を超えた場合のみ第2部を実施します ④4月9日(金)午後1時半から電話でのみ受け付け

中央 (中央町1-10-11) 電話476・2161

☆中学生・高校生世代会議=④4月3日(土)午後5時半から ④児童館のルールや要望について話し合います

☆パパサタ=④10日(土)午前11時から ④パパと遊ぼう ④幼児とその保護者

☆リラクゼーションヨガ=④12日(月)午前10時半～11時10分 ④子ども連れで参加できるヨガ ④乳幼児とその保護者 ④先着10組 ④aki氏 ④長めのタオル、飲み物、足先の出る動きやすい服装 ④妊娠初期の方はご遠慮ください ④4月5日(月)午前10時から受け付け(電話可)

☆幼児のつどい=④15日(木)午前10時半からと11時からの2部制 ④はじめまして、よろしくねの会 ④1歳～4歳児とその保護者 ④各部12組 ④第1部の定員を超えた場合のみ第2部を実施します ④4月9日(金)午後1時半から受け付け(電話のみ)



けやき (大門町2-10-5) 電話474・6653

☆工作WEEK=④4月2日(金)～5日(月) ④マジックパス ④小学生 ④当日受け付け。材料が無くなり次第終了

☆ボードゲーム大会=④5日(月)午後3時半から ④みんなでボードゲームを楽しもう ④小学生 ④当日受け付け

☆おはなしの日=④13日(火)午前11時～11時25分 ④絵本の読み聞かせや手遊びなど ④幼児 ④協力は、みくりおはなしの会

☆入学進級おめでとう会=④14日(水)午後3時から ④児童館のルールなどを知って、みんなでスタンプラリーをしよう ④小学生以上 ④食べ物の提供はありません ④当日受け付け

☆幼児のつどい=④15日(木)午前10時半からと11時10分からの2部制 ④出席カード作り ④1歳～4歳児 ④各部15組 ④第1部の定員を超えた場合に第2部を実施します ④4月9日(金)午後1時半から電話でのみ受け付け

予防接種(個別接種) 実施医療機関

3年4月1日現在

○印は、各医療機関の取り扱い予防接種

医療機関名	所在地	電話番号	実施種目											
			ロタ	B型肝炎	小児用肺炎球菌	四種混合	不活化ポリオ	麻しん風しん混合(MR)	麻しん単独	風しん単独	水痘	日本脳炎	二種混合	ヒトパピローマウイルス
東久留米団地診療所(★1)	上の原1-4-11-103	471-2628						○				○	○	
松岡レディスクリニック	東本町1-3、秋田ビル4F	479-5656												○
細井医院	東本町4-3	471-0130	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
石橋クリニック	東本町8-9、大野メディカルビル2階	477-5566	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
いくせ医院	新川町1-4-18、わかさとビル1階	471-2304	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
福山内科クリニック	新川町1-9-22	470-9177											○	
ひばりヶ丘診療所	学園町2-11-14	421-0973	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ひがしくるめ在宅クリニック	本町1-2-22	449-4492												○
大塚小児科アレルギー科クリニック	本町3-1-23、ダイアパレス101-D	479-7300	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
富士見通り診療所	本町3-3-23	471-2291	○		○	○	○	○		○	○	○	○	
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(★2)	中央町1-1-20	472-6111	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
前沢医院	前沢2-10-9	471-0154	○	○	○	○	○	○			○	○	○	○
すずのね内科・神経内科(★3)	前沢4-7-11	474-1112											○	
さくらんぼキッズクリニック	南町4-1-17	497-6200	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
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(★4)	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	○							○	○	○	○	○
長生医院	滝山7-3-17	473-1117	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
飯田医院	滝山7-15-16	472-8181												○
大波クリニック	下里7-6-2	473-7355	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

※小平市・東村山市・清瀬市・西東京市の指定医療機関は、協定により個別接種に限り市内の医療機関と同様にお取り扱いできます。接種を希望される場合は医療機関にお問い合わせの上、東久留米市の予診票を必ず持参してください。

(★1) 東久留米団地診療所の日本脳炎は、13歳以上特例のみの受け入れです。  
(★2) アルテミスウイメンズホスピタルの男性の受け入れは中学3年生までです。  
(★3) すずのね内科・神経内科は、13歳以上の方のみの受け入れです。  
(★4) 東久留米おだやかメディカルクリニックは、曜日制限があるため直接クリニックへお問い合わせください。

### ひばり (ひばりが丘団地8-11) 電話464・9300

☆DIYの日=日4月3日(土)午後5時半から園革工作、オリジナルアクセサリーなどを作ります園中学・高校生世代日当日受け付け

☆進級・進学を祝う会=日10日(土)午後3時半から園児童館のルールや遊び方を説明した後、ゲームをします園小学生日当日受け付け

☆幼児のつどい=日15日(木)午前10時半からと11時からの2部制園参加手続きの仕方と体操、歌、

触れ合い遊び園1歳～4歳児(うさぎ・あひる合同)定各15組園第1部の定員を超えた場合のみ第2部を実施

します日4月9日(金)午後1時半から電話で受け付け

☆びよびよママの会=日21日(水)午前10時～11時半園助産師による体重測定・育児相談園0歳児とその保護者日当日受け付け

☆おはなしの日=日21日(水)午後3時45分～4時15分園絵本の読み聞かせや素話園小学生園水曜おはなし会日当日受け付け



### 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

☆本村小なかよし広場=日4月9日(金)午前10時～11時半園本村小学校

園お子さんと遊びながら、育児の情報交換。スタッフと一緒に親子で触れ合い遊び、育児相談も受けます園乳幼児とその保護者日当日直接会場へ徒歩か自転車で来場を

☆わくわく赤ちゃん広場「ねんねの会」「はいはいの会」=日14日(土)が「ねんねの会」、0カ月～6カ月児とその保護者、28日が「はいはいの会」、7カ月～12カ月児とその保護者。いずれも水曜日午前10時～11時半園助産師による相談、体重測定他。ママ友達を作り、たくさんおしゃべりをしましょう定各6組持バスタオル園兄弟の保育あり。先着各3人。要予約日4月8日(木)午前10時から同センターへ

☆小山小なかよし広場=日4月8日(木)午前10時～11時半園お子さんと遊びながら、育児の情報交換をしましょう。育児相談もお受けします園乳幼児とその保護者日当日直接会場へ徒歩か自転車で来場を

☆ちびっこ育児講座(1・2歳ママのおしゃべり広場)=日4月21日(水)午前10時～11時半園1歳～2歳児の遊び・生活・しつけなど子育ての悩みをテーマに話し合います。1人で悩まず一緒に考えましょう園1歳～2歳児とその保護者定5組園保育あり日4月1日(木)午前10時から同センターへ

☆おはなし広場=日4月19日(月)午前11時～11時半園ボランティアによる



☆おはなしの日=日21日(水)午後3時45分～4時15分園絵本の読み聞かせや素話園小学生園水曜おはなし会日当日受け付け



### 電気・ガスの切り替えは契約内容をよく確認しましょう

Q. 昨年電気の契約先を変更しました。これまで7,000円程度だった電気料金が、今年1月、急に10倍ほどになったようです。こんな高い料金を支払わなくては行けないのですか。

A. 電気・ガスの小売りが全面自由化されてから、電気は5年、ガスは4年経ちます。自由化によって小売事業者間の競争が生じ、料金の安い事業者を選べる、他の料金と組み合わせたさまざまな料金体系が出てきたなど、消費者にとってはメリットがあります。一方で、事業者の倒産、相談のようなリスクもあるので契約には十分な検討が必要です。

相談事例は卸電力市場と連動するタイプの料金プランでした。この冬の電力需給の逼迫を背景に電力の市場価格が高騰したため、このタイプの契約では各家庭が支払う電気料金も急激に高くなりました。「市場連動型」と書いてなくても「調整費」などの項目で市場からの電力調達費用が料金に反映されるプランもあります。契約者が想定していなかった事態です。

契約先の変更を検討するとともに、支払いに悩んでいる方は契約先に相談してみてください。

電気・ガスの契約では次のような相談も寄せられています。「電話で、電気料金が安くなる可能性があると言われて検針票に書かれている内容を伝えたと、契約すると言った覚えがないのに契約書面が送られてきた」「契約した会社の名前や連絡先が分からない」など。

検針票に記載された顧客番号や供給地点特定番号などは重要な個人情報です。電力会社やガス会社はこれらの情報で契約しているため、情報は慎重に取り扱い、勧誘業者に不用意に伝えないようにしましょう。スマートメーターへの取り換えを理由に情報を聞き出す事例も出ています。

勧誘する事業者は代理店で、契約する事業者とは違うのが一般的です。両方の社名や連絡先を必ず確認しましょう。

契約する際は事業者の事業内容、料金プランや算定方法をよく確認してください。解約時の違約金の確認も重要です。疑問点はしっかり質問しましょう。利用規約を自分で確認することも大切です。電話勧誘や訪問販売では契約書面を受け取った日から8日間はクーリングオフできます。しかし、ネットでの契約は通信販売にあたり、クーリングオフの制度はありません。安いというだけで簡単に契約しないで、事前に十分検討してください。

- 《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 ☎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

令和3年度がはじまりました  
昨年度は、新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、さまざまな行事やイベントなど、自粛を求められた1年でした。  
地域間交流事業として、毎年楽しみに参加させていただいております。「東久留米市市民みんなのまつり」も昨年度は残念ながら中止となっており、誠に申し訳ないですが、盛大にイベントが開催され、高崎



▲群馬県立榛名公園 榛名湖畔から望む榛名富士

市からも参加できることを心待ちにしており、今後も、榛名だよりを通じて、高崎市のイベント情報や観光スポットなどを紹介できるように努めていきたいと思っております。  
今年度もどうぞよろしくお願いたします。  
(高崎市榛名支所地域振興課)

る乳幼児向けの読み聞かせや手遊び園乳幼児とその保護者定6組日4月12日(月)午前10時から同センターへ

☆赤ちゃん広場ねんねの会=日4月23日(金)午前10時～11時半園親子の触れ合い遊び、情報交換など。助産師による相談、体重測定他園0カ月～6カ月児とその保護者定6組持バスタオル園兄弟の保育あり。先着3人。要予約日4月14日(水)午前10時から同センターへ

### 図書館へ行こう

中央図書館は4月1日より開館します。4月の図書館休館日

2日(金)・9日(金)・16日(金)・23日(金)・30日(金)は全館休館です。中央図書館は20日(火)も休館です  
園中央図書館 ☎475・4646

### お知らせ

#### 声の広報(デージー版)をお届けします

市では、広報ひがくるめの音声版「声の広報」のデージー版(CD)を作成し、申し込みいただいた方へ毎号郵送しています。

※声の広報は市ホームページでも聞くことができます。 ※デージー(DA ISY: Digital Accessible Information System)とは、印刷物を読むことが困難な方のために開発されたデジタル録音図書国際標準規格です。デージー版(CD)は、専用の機器やパソコンに専用のソフトウェアをインストールして再生することができます。

「声の広報」デージー版(CD)をご希望の方は、秘書広報課広報係 ☎470・7708へご連絡ください。

園同係

### ガイド

#### 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)  
日4月11日・5月9日・6月13日いずれも日曜日午後2時から、1件40分(1日4件まで)園中央町地区センター園遺言、相続、贈与、財産分与、成年後見制度、権利侵害、福祉サービ

スの苦情など園市内在住で、①65歳以上の方、②知的・精神に障害がある方、③前記①②の親族および関係者日事前予約、先着順。前月15日(土曜・日曜日、祝日の場合は翌開所日)から実施日の前の水曜日まで受け付け

#### ◎成年後見無料専門相談(第4水曜日)

日4月28日・5月26日・6月23日いずれも水曜日午後2時～4時、1件60分(1日2件まで)園同協議会(わくわく健康プラザ2階)園成年後見制度、任意後見制度、後見人の役割についてなど園東久留米市市民、福祉関係者園相談員＝奇数月は社会福祉士、偶数月は司法書士日事前予約、先着順。締め切りは相談日1週間前

#### 《共通事項》

日園同協議会相談支援担当 ☎479・0294へ(平日午前9時～午後5時)

#### 市社会福祉協議会 老い支度講座「成年後見(法定後見)制度とは」

成年後見制度は、判断能力が低下した方が安心して生活が送れるよう、本人の財産や権利を守る制度です。万が一に慌てないために、法定後見制度について、経験豊富な後見人からお話を伺います。

日4月22日(木)午後2時～4時園市民プラザホール(市役所1階)園市内在住の方定40人(事前申し込み)園弁護士の稲村晃伸氏園無料日4月5日(月)～19日(月)に、電話またはファクス(476・4545)で、氏名、年齢、住所、電話番号を市社会福祉協議会成年後見制度推進機関へ園同協議会 ☎479・0294

#### 田無警察署 「絶対に」キャッシュカードを手渡さないでください

特殊詐欺が多発しています。田無警察署管内では、特殊詐欺の被害について、今年の年始からの45日間だけで、約3,270万円(東久留米市が約670万円、西東京市が約2,600万円)の被害届を受けました。

「警察官」や「銀行員」が自宅にカードを受け取りに来ることは、絶対にありません。キャッシュカードを手渡さないでください。

詐欺対策には、「電話に出ない」「留守番電話機能を活用」することが有効です。

園警視庁田無警察署 ☎467・0110へ

#### 薬湯の日「ヨモギの湯」

日園4月4日(日)、源の湯(東本町7-6、☎471・0005)が午後3時半～11時、第二喜多の湯(幸町1-5-10、☎471・2475)が午後3時～10時園未就学児は無料園各利用施設