

くらしの 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	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(<https://www.city.higashikuru.me.lg.jp>)のご意見箱 (「東久留米市について」「広報・広聴」「声を聞かせてください」から)

〈今月の月間・週間案内〉“社会を明るくする運動” 強調月間、青少年の非行・被害防止全国強調月間、海の事故ゼロキャンペーン (16日～31日)、川の日 (7日)

【表記の凡例】 日日時 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

特定健診・後期高齢者健診

7月の受診対象は6・7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、6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。個別通知
は受診月の前月下旬に発送します▼
4・5生まれの方=6月▼6・7月
生まれの方=7月▼8・9生まれの
方=8月▼10・11生まれの方=9月
▼12・1生まれの方=10月▼2・3
生まれの方=11月。 ※今年度は、
新型コロナウイルス感染症の感染拡大
およびワクチン接種による医療機関の
混雑を避けるため、実施月と対象者を
変更して実施しています。また、予約
が混み合い、希望する医療機関で受診
できない場合があります。あらかじめ
ご了承ください。▼特定健診=市国
民健康保険加入者で40歳～74歳の方▼
後期高齢者健診=後期高齢者医療被
保険者3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、
当該月に受診できない方は健康課特定
健診係☎477・0013へ問い合わせて
ください同係

BCG予防接種

7月21日(水) 午後1時半～3時
受け付け 〇わくわく健康プラザ 〇3年
2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) 〇日程の都合がつか
ない方は、次回8月18日(水)でも接種
可 〇当日直接会場へ 〇健康課予防係
☎477・0030

子ども相談

7月6日(火) 午前9時半～午後
3時 〇わくわく健康プラザ 〇お子
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受
けます 〇幼児とその保護者 〇電話
で健康課保健サービス係☎477・0022へ

らくらく離乳食

7月14日(水) 午後1時～3時15
分 〇わくわく健康プラザ 〇デモン
ストレーション、講話 〇5カ月～1
歳未満児の保護者 〇10人 〇時
申込時にお知らせします 〇対象
児の保育あり 〇7月1日(木)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)

7月16日(金) 午前9時半～午後
2時 〇わくわく健康プラザ 〇育
児相談、身体測定 〇乳幼児とその
保護者 〇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”

7月20日(火) 午前10時～11時半
〇わくわく健康プラザ 〇歯の手入れ
の方法、むし歯予防について、親子
遊びなど 〇満7カ月～11カ月児
とその保護者 〇先着15組(初回
の方を優先) 〇7月1日(木)から
電話で健康課保健サービス係☎477・
0022へ



親子でLet'sクッキング

7月20日(火) 午後1時～3時45
分 〇わくわく健康プラザ 〇親子
で一緒に野菜を使った料理をしまし
ょう 〇4歳～未就学児とその保
護者 〇先着8組 〇エプロン(親
子)、三角巾(親子)、布巾2枚、
台布巾、筆記用具、母子健康手帳
下の子(5カ月児以上)の保育あり
(先着5人) 〇7月1日(木)から
電話で健康課保健サービス係☎477・
0022へ

食事・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。ご本人のほか、
家族からの相談もできます。

7月30日(金) 午後1時半～3時
45分(予約制。1人30分程度) 〇
わくわく健康プラザ1階 〇生活
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 〇健康診断の
結果表、食事記録など 〇電話
で健康課保健サービス係☎477・
0022へ

「愛の血液助け合い運動」に ご協力ください

7月1日～31日の1カ月間は、「愛
の血液助け合い運動」月間として、全
国的な献血運動を実施しています。ぜ
ひ、献血にご協力をお願いします。
〇健康課予防係☎477・0030

子育て

子ども家庭支援センター

わくわく赤ちゃん広場「ねんねの
会」「はいはいの会」=7月14日
(水)が「ねんねの会」0カ月～6
カ月児とその保護者、28日(水)が
「はいはいの会」7カ月～12
カ月児とその保護者、いずれも
午前10時半～11時半 〇体
重測定など。ママ友達を作り、た
くさんおしゃべりをしましょう。「
ねんねの会」には助産師、「はい
はいの会」には栄養士が来ます 〇
各6組 〇バスオールの兄弟の保
育あり。先着各3人(要予約) 〇
7月8日(木)午前10時から同
センターへ

☆本村小なかよし広場=7月2日(金)
午前10時～11時半 〇お子
さんと遊びながら育児の情報交
換。育児相談も受けます 〇乳
幼児とその保護者 〇当日直
接会場へ徒歩か自転車でお越し
ください

☆わくわくおはなし広場=7月26日
(月)午前11時～11時半 〇乳
幼児向けの絵本の読み聞かせや、
ペープサート・パネルシアター、
手遊びや親子の触れ合い遊び 〇
乳幼児とその保護者 〇6組 〇
7月12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
☆臨時休館のお知らせ=7月15日
(木)は館内整備のため休館
します。 ☆ちびっこ育児講座(1・2
歳ママのおしゃべり広場)=7月21
日(水)午前10時～11時半 〇1
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。一人でも大丈夫

一緒に考えましょう 〇1歳～2歳
児の保護者 〇5人 〇お子
さんの保育あり(要予約) 〇7月
1日(木)午前10時から同
センターへ

☆六小・小山小なかよし広場=7月
8日(木)が小山小学校、13日(火)
が第六小学校、いずれも午前10
時半～11時半 〇お子
さんと遊びながら育児の情報交
換をしましょう 〇乳幼児とその
保護者 〇スリッパ 〇当日直
接会場へ徒歩か自転車でお越し
ください

☆上の原おはなし広場=7月19日(月)
午前11時～11時半 〇ボ
ランティアによる読み聞かせや
手遊びなど 〇乳幼児(1歳
児以上)とその保護者 〇6組 〇
7月12日(月)午前10時から同
センターへ

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
☆ボルダリングの日=7月4日(日)
午後2時～3時 〇小
学生 〇動きやすい服装で
〇当日受け付け

☆幼児のつどい=7月8日(木)午前
10時半からと11時5分からの2部
制 〇えんにちごっこ 〇1
歳～4歳児とその保護者 〇各
部15組 〇第1部の定員を超
えた場合のみ第2部を実施 〇
7月2日(金)午後1時半から
電話でのみ受け付け

☆ベビーヨガ=7月16日(金)午前
10時～10時50分と10時50分～
11時20分の2部制 〇首が
据わったお子さん～9カ月
児とその保護者 〇各部4組 〇
崎田千佳子氏 〇バスオールの
動きやすい服装で 〇7月6日
(火)午前10時から受け付け
(電話可)



11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
は最低限の日数です。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。

7月4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)
7月11日=水野胃腸クリニック
(本町3-8-19、☎420・6527)

【歯科】

7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)

7月4日=滝山病院(滝山4-1-18、
☎473・3311)
7月11日=前田病院(中央町5-13-34、
☎473・2133)

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)

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。

〇ごみ対策課☎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

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
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				

多摩六都科学館

キッズプラネタリウム「旅するぬいぐるみ」

少女のお気に入りのぬいぐるみ「ダル」。空港で離ればなれになってしまったダルは、少女を探して世界各国へ。果たしてダルは少女に再会することができるのでしょうか。スタッフによる星空解説とともに楽しみいただきます。

日7月3日(土)から(終了日未定)の土曜・日曜日、祝日午前10時15分から。ただし、7月20日(火)～8月31日(火)は、毎日午前10時15分

から多摩六都科学館サイエンスエッグ先着110席(新型コロナウイルス感染拡大防止のため変動する可能性があります)観覧券1,040円(4歳児～高校生は420円)小学2年生以下は保護者と観覧当日開館時よりインフォメーションにて観覧券を販売同館☎469・6100



【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

12面からつづ

中央 (中央町1-10-11) 電話476・2161

☆おはなし会=日7月6日・13日のいずれも火曜日午後3時50分から絵本の読み聞かせや素話など小学生他協力は、おはなしくぬぎ、中央図書館当日受け付け

☆幼児のつどい=日8日「プチえんにち」、15日「親子あそび」、いずれも木曜日午前10時半からと11時からの2部制1歳～4歳児各12組第1部の定員を超えた場合にのみ第2部を実施8日分は7月2日、15日分は7月9日のいずれも金曜日午後1時半から電話でのみ受け付け

☆パパサタ=日17日(土)午前11時からパパ向けのヨガ乳幼児とその保護者定8組師aki氏日7月10日(土)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

☆幼児のつどい=日7月8日「科学工作遊び」、15日「忍者ごっこ」、いずれも木曜日午前10時半からと11時10分からの2部制1歳～4歳児各15組師「科学工作遊び」は子育てアドバイザーの西田ゆかり氏第1部の定員を超えた場合にのみ第2部を実施日8日分は7月2日、15日分は7月9

日のいずれも金曜日午後1時半から電話でのみ受け付け

☆カプらの日=日11日(日)午後2時～3時幼児～中学・高校生世代

☆おはなしの日=日13日(火)午前11時～11時25分絵本の読み聞かせや手遊びなど乳幼児とその保護者みくりおはなしの会

☆赤ちゃん広場=日14日(水)午前10時半から助産師による体重測定・育児相談0歳児とその保護者師ひがしくるめ助産師会日バスタオル当日受け付け

☆リトミック講座=日27日(火)午前10時半～11時が首の据わったお子さんとその保護者、午前11時15分～11時45分が歩けるようになったお子さんとその保護者日リトミック団体による音楽イベント乳幼児とその保護者定各部先着15組師リトミック研究所の千葉氏体操タイムはありません日7月13日(火)午前9時から受け付け(電話可)

ひばり (ひばりが丘団地8-11) 電話464・9300

☆幼児のつどい=日7月8日(木)午前10時半からと11時からの2部制運動遊び・7月誕生日会1歳児(うさぎ)定各部15組第1部の定員を超えた場合にのみ第2部を実施日7月2日(金)午後1時半から電話でのみ受

け付け

☆びよびよママの会=日14日(水)午前10時～11時半助産師による体重測定・育児相談0歳児とその保護者日バスタオル、母子健康手帳参加人数によって2部制になる場合があります。きょうだいの保育はありません日当日受け付け

☆おはなしの日=日14日(水)午後3時45分から絵本の読み聞かせや素話小学生10人師水曜おはなし会日当日受け付け

☆ひばりCAFE=日16日(金)午前10時半～11時半ひばり保育園の看護師とお話をしましょう乳幼児とその保護者定8人日7月9日(金)午前10時から受け付け

☆DIYの日=日23日(金)午後3時半からジェルキャンドル日中学・高校生世代定8人日7月9日(金)午後3時半から受け付け

図書館へ行こう

夏のおたのしみ会

人形劇や手遊び、パネルシアターなど、より一層「おはなし」を楽しめる夏の特別な会を行います。

日7月21日(水)午前11時～11時半、午後3時～3時半の2回南部地域センター2階講習室1・2乳幼児～小学生とその家族定各回先着12組(1組<1家族>3人まで)無料日7月1日(木)～20日(火)に電話または直接ひばりが丘図書館で受け付け。※申し込みの際に、午前・午後いずれの回に参加するか選択していただきます。同館☎463・3996

2021絵本展「絵本と出会う」

国内外の絵本賞の受賞作品や、長く読み継がれているロングセラー絵本など、テーマに沿った絵本の展示を行います。

日7月24日(土)～27日(火)午前9時～午後7時中央図書館1階北開架室幼児～大人新型コロナウイルス感染予防対策を実施の上、開催します。入場時の検温・会場内でのマスクの着用にご協力をお願いします。また、状況に応じて人数を制限する場合がありますので、予めご了承ください同館☎475・4646

よもう!あそぼう!かがくの本「きんぞくたんけんピカッ!」

科学の絵本の読み聞かせイベントです。今回のテーマは「金属」。身近にある金属の特徴は何か、実験を通して考えます。

日7月25日(日)午前10時半～11時半中央図書館2階多目的室小学生先着10人新型コロナウイルス感染予防対策を実施の上、開催します。入場時の検温・会場内でのマスクの着用にご協力をお願いします他協力は、科学の本の読み聞かせの会「ほんとほんと」日7月1日(木)～24日(土)ま

でに電話または直接同館1階カウンターへ同館☎475・4646

滝山昆虫図鑑

屋外で昆虫を捕まえて、図書館の本で名前や特徴を調べます。

日7月31日(土)午後1時～4時西部地域センター3階第2・3講習室と同センター周辺小学生(小学3年生以下は保護者同伴)先着15人師日本自然保護協会の竹内秀夫氏、新河岸川水系水環境連絡会の菅谷輝美氏無料虫捕り網、虫を入れる容器、ルーペ(なくても可)、タオル、帽子、水筒野外で活動するので、動きやすい服装で参加してください日7月1日(木)から電話または直接滝山図書館で受け付け同館☎471・7216

スポーツ

スポーツ推進委員会新企画「ムリなく続けられるどこでもスポーツ」

「からだに効くラジオ体操」や「やってみよう!ポッチャ」など、楽しい企画があります。

日7月10日(土)午前10時～午後4時スポーツセンター3階会議室無料室内履き(運動ができる靴)、フェイスタオル、(体操で長タオルを使用)、飲み物日マスク着用の上、運動ができる服装で当日直接会場へ生涯学習課☎470・7784

3年第1回太極拳無料講習会

「太極拳」は、ユネスコ世界無形文化遺産に認定、登録されました。初心者歓迎。太極拳を始めませんか。

日7月11日(日)午後2時～4時西部地域センター3階多目的フラット太極拳入門、初級などの体験、演舞実演先着30人程度無料飲み物当日は、事前の検温、手指消毒、マスク着用をお願いします動きやすい服装で当日受け付け電話で東久留米市武術太極拳連盟事務局・安原☎080・1317・4884

夏季ジュニアテニス(硬式)教室～都・都体育協会・市体育協会主催、市テニス連盟主管

日全4回。7月27日、8月3日・10日・17日(予備日8月24日)、いずれも火曜日午前9時～11時(8時45分集合)小山テニスコート市内在住の小学5年生～中学3年生で、テニスに興味のある方(初心者可。初心者と経験者はクラス分けします)定40人(応募多数の場合は抽選)無料日7月14日(水)までに(消印有効)、往復はがきに教室名・住所・氏名・学校名・学年・電話番号(返信用にも住所・氏名)を記入の上、〒203-0011、大門町2-14-37、スポーツセンター内体育協会事務局宛て郵送(電話申し込み不可)同協会事務局☎470・2722

いきいき健康家族

No.197 気管支喘息症状ゼロを目指しましょう

息をするとヒューヒュー、ゼーゼーなどの音がしたり、呼吸が苦しく、ひどく咳込むような症状がありませんか?

このような症状がある方は気管支喘息の可能性がります。

喘息というと、小児の病気というイメージがありますが、成人以降に発症することも多く発症頻度は中高年で高くなってきています。

気管支喘息の患者は普段から気管支という空気の通り道に慢性的な炎症が起こっています。そこに気候や気圧の変化、アレルギーの吸入、ストレスや運動、たばこの煙、かぜ、などの増悪因子による刺激が入ることによって急に気管支が狭くなってしまい、「ヒューヒュー」「ゼーゼー」と呼吸が苦しくなる「喘息発作」を繰り返す病気です。さらに、長く炎症が続いてしまうと気管支自体が硬く狭くなり治療が難しくなる「リモデリング」といった状態に陥ってしまいます。この状態まで悪化させないことが大切です。

喘息の治療には、気管支の慢性炎症を抑えて発作を予防する「長期管理薬」と発作の時に「発作治療薬」があります。発作で苦しいとき

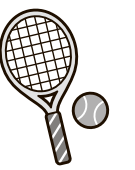
だけ治療してやめてしまうのはよくありません。リモデリングという状態にさせないためにも長期管理を行い気管支の慢性炎症を抑えて苦しくならないという体調になるように頑張りましょう。

日常生活では悪化因子を避けることが大切です。小児の喘息はダニやほこりなど特定のアレルギーによる「アトピー型喘息」がほとんどです。アレルギーを除去できれば症状が良くなります。

掃除は換気しながら、マスクを着用して行ってください。カーペット・ソファ・ぬいぐるみなどの布製品はダニが多くなるので避けましょう。寝具もダニやカビの温床になりますので換気して天気の良い日に干したり布団掃除機や布団乾燥機を利用しましょう。ペットもなるべく室外が望ましいです。エアコンも掃除をしてごみやカビを除去しましょう。

きちんと喘息管理と治療を行うことで普通の方と変わらない生活を送ることができますので、「症状ゼロ」を目標にして頑張りましょう。

(東久留米市医師会)



第51回ソフトテニス市内団体戦

～市ソフトテニス連盟主催
7月18日(日)午前8時半受け付け(雨天予備日7月22日)
市立テニスコート(滝山2-3)
種目=一般男子、一般女子。いずれも3組で1チーム
市内在住・在勤・在学・在クラブの方
費3,000円(1チーム)
申開7月10日(土)までに電話で同連盟・土井
042・995・0216へ

普通救命講習

～スポーツセンター主催
消防隊員による心肺蘇生法、AED(自動体外式除細動器)の使用法、窒息の手当て、止血法を学びます。
8月23日(月)午前9時半～午後0時半
スポーツセンター会議室
市内在住・在勤・在学(高校生以上)の方
先着15人
費1,500円(教材費)
持上履き他動きやすい服装(スカート不可)で。講習後に認定証を発行します
申開7月14日(水)までに電話で同センター
470・7900へ

お知らせ

市民プラザ7月催し物
市民プラザブチコンサート
～名曲をジャズで聴く～

7月24日(土)午後2時～2時45分
市民プラザホール(市役所1階)
出演=石原健太氏(キーボード)、沼野祐人氏(ベース)
主な演奏曲=上を向いて歩こう、Close to You、枯葉、他
先着30人
無料
会場での検温、手指の消毒、マスクの着用をお願いします。また、都合により中止となる場合があります
当日午後1時から会場で1人1枚整理券を配布(整理券がない方は入場不可)
同日プラザ
470・7813へ

南部地域センター7月催し物
「ヨガ男塾！」

7月2日・9日・16日のいずれも金曜日午後7時～8時
南部地域センター1階集会室
デスクワーカーの悩み、首・肩こり、腰痛を解消しよう
10人
ヨガインストラクター(YMCメディカルトレーナー)・健康運動指導士・ラジオ体操指導員の中村陽子氏
500円(当日集金)
飲み物・タオル(首にかけられる長さ)
動きやすい服装で
同日センター
451・2021へ

生涯学習センター夏の学習室開放

夏休み期間中、市民の皆さんの自主学習の場として、一部の学習室を開放します。夏休みの宿題や、受験勉強など、学生はもちろん、大人の方までご利用いただけますので、ぜひご利用ください。
※実施期間中は3つの密を避けた開放に努めます。

7月20日(火)～8月31日(火)午前9時～午後6時。
※7月26日(月)、8月23日(月)は休館。
生涯学習センター学習室
小学生以上の方。
※未就学児を連れての入室はご遠慮ください。
空き状況・入室者数によっては利用できない場合があります。なお、利用できる学習室や日時などの詳細は、同センターホームページまたは同センター内の掲示物で確認できます
同日センター
473・7811(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)へ

生涯学習センター夏の自由研究講座

夏休みの自由研究にぴったりの講座を開催します。複数の講座に申し込むことができます。

①ちりめんにごまの小さな怪物を観察しよう!
8月3日(火)午前10時半開講(10時15分から受け付け)。90分程度
同センター学習室1・2
ちりめんじゃこに含まれる小さな海洋生物を探してみよう。見つけた生物は持ち帰れます
小学1年生～4年生とその保護者
先着12組(24人)
費500円

②ザリガニマスターになろう!
8月9日(休)午前10時半開講(10時15分から受け付け)。90分程度
同センター創作室
アメリカザリガニを使った実験を通してザリガニマスターになろう
小学3年生～6年生
先着12人
費500円

③色のヒミツ発見!
8月9日(休)午後1時半開講(1時15分から受け付け)。90分程度
同センター創作室
「ペーパークロマトグラフィー」を使ってインクや植物の色を分離してみよう
小学3年生～6年生
先着12人
費500円

①～③共通事項

師自然教育研究センターの青山正志氏
7月1日(木)午前9時から、電話(473・7811)または直接同センターへ(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)

民事調停の利用相談会
話し合いDEもめごと解決

「調停」は、裁判所の調停委員が間に入って、話し合いにより紛争解決を図る簡単で便利な方法です。土地建物、近隣関係、借地借家、金銭問題、交通事故などの「民事上のめごと」について、裁判所の調停委員(弁護士も含む)が調停制度の手続き、利用方法などに関して相談に応じます。

7月8日(木)午後1時半～4時半(受け付けは4時まで)
市役所1階市民プラザ会議室
無料
当日直接会場へ
武蔵野民事調停協会事務局
オオノ・キド法律事務所
0422・26・8177(月曜～金曜日午前10時～午後5時)へ

ガイド

ごみのゆくえを知ろう!「夏休み処分場見学会」参加者募集

東京たま広域資源循環組合では、処分場バス見学会を開催します。皆さんの出したごみがどのように処理されているのか、確かめてみませんか。

①8月10日(火) ②8月17日(火) ③8月20日(金)
見学先=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が浅川清流環境組合、二ツ塚処分場、谷戸沢処分場、③が武蔵野市クリーンセンター、二ツ塚処分場・谷戸沢処分場
集合・解散=①がJR八王子駅付近、②が立川北口公園付近、③がJR三鷹駅付近
多摩地域在住・在勤・在学で原則小学4年生以上の方(小学生は保護者同伴)
各日20人(応募多数の場合は抽選)
費1人500円(昼食代)。当日集金
新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止または事業内容を変更する場合があります
写真撮影やインタビューにご協力いただくことがあります。また、内容は公開される場合がありますので、ご了承ください
①～③いずれも7月28日(水)までに(必着)、官製はがきに「夏休み処分場見学会参加希望」と明記の上、参加される方全員の氏名(ふりがな)・年齢・性別・住所・電話番号(日中連絡のとれる番

榛名のくだもの
榛名地域は北関東屈指の果樹産地です。榛名山南面の豊かな日照や水はけの良い土地などの好条件がおいしい果物を育てます。夏の訪れとともに、ブルーベリー、桃、プラム、梨などみずみずしい果物を味わうことができます。ブルーベリーは6月下旬から収穫期に入ります。紫色の色素に含まれるアントシアニンは、目の疲労を和らげ視力低下を防ぐ効果があるといわれています。忙しい現代人にぴったりのです。皮ごと食べられるので、抗酸化作用のあるビタミンEや、食物繊維もしっかりとることができます。冷凍しておけば長期保存でき、ヨーグルトに入れてもおいしいです。フルーツの宝庫として名高い榛名のいろいろな味をお楽しみいただけます。詳細は榛名支所産業観光課
027・374・6712へ。
(高崎市榛名支所地域振興課)



▲榛名地域のブルーベリー

号)・参加希望日・通勤または通学先(多摩地域にお住まいでない方のみ)を記入の上、〒190-0181、西多摩郡日の出町大字大久野7642番地、同組合「夏休み処分場見学会」係宛て郵送を
同日センター
042・597・6152または同組合ホームページで確認を

ボランティア通信をご存じですか

「ボランティア通信」は、東久留米市社会福祉協議会ボランティアセンターが発行する地域のボランティア募集・イベント情報などを掲載した広報誌です。5月・7月・11月・1月・3月の原則各月10日に発行し、発行部数は各月1,500部程度です。市内公共施設や福祉施設、金融機関、スーパーなどで配布している他、同協議会ホームページでも閲覧可能です。また、音訳ボランティアにご協力いただき、DAISY版も発行し、ご希望の方に郵送で貸し出しています。興味のある方は同センターまでお問い合わせください。



▲市社会福祉協議会のボランティア通信掲載ページ

同日センター
475・0739
都立霊園使用者申込書配布のご案内
配布=7月2日(金)まで
配布場所=①市民課(市役所1階)、上の原・滝山・ひばりが丘の各連絡所②都内市区役所・町村役場、千葉県松戸市役所③都庁第一、第二本庁舎1階・2階の案内コーナー④各都立霊園および葬儀所⑤公益財団法人東京都公園協会本社霊園課(新宿区歌舞伎町2-44-1、ハイジア10階)
同日協会都立霊園公式サイトからも申し込みできます
配布場所についてが市民課住民記録係
470・7844、募集については同協会霊園課
03・3232・3151へ



▲東京都公園協会都立霊園公式サイト

3年度自衛官等の各種試験案内

◎一般曹候補生 ▼応募資格=18歳～32歳の方▼受付期間=7月1日(木)～9月6日(月)▼試験日=受け付け時にお知らせします
◎自衛官候補生 ▼応募資格=18歳～32歳の方▼受付期間=年間を通じて実施▼試験日=受け付け時にお知らせします
◎航空学生(パイロットのコース)▼応募資格=海上自衛隊が18歳～22歳

で高等学校卒業生(見込み含む)、航空自衛隊が18歳～20歳で高等学校卒業生(見込み含む)
▼受付期間=7月1日(木)～9月9日(木)▼試験日=受け付け時にお知らせします

◎防衛大学校(幹部自衛官になるコース)▼応募資格=18歳～20歳の方▼受付期間=7月1日(木)～10月27日(水)(その他条件あり)▼試験日=受け付け時にお知らせします

◎防衛医科大学校(医師、看護のコース)▼応募資格=18歳～20歳で高等学校卒業生(見込み含む)▼受付期間=医師のコースが7月1日(木)～10月13日(水)、看護師のコースが7月1日(木)～10月6日(水)▼試験日=受け付け時にお知らせします

採用に関する詳細や応募資格・受付期間・資料請求などについては、防衛省自衛隊東京地方協力本部国分寺募集案内所広報担当・中斐
042・324・1010、または防衛省自衛隊東京地方協力本部ホームページの国分寺募集案内所のページを確認を

田無警察署 女性を狙った性犯罪などに注意

登下校や帰宅時間帯の女性を狙った痴漢や公然わいせつ、つきまといなどの被害が発生しています。具体的には、駅や幹線道路から離れた人通りの少ない場所などで、「背後から後をつける」「下半身を露出し見せつける」「身体を触る」などの手口で犯行に及びます。被害に遭わないように、日頃から防犯意識を高めましょう。

防犯対策=▼明るい道路や人通りの多い道路を通る(少し遠回りになっても、より安全な道路を選び、時々、後方を確認しましょう)▼「ながら歩き」をしない(携帯電話を操作しながら、音楽を聴きながらでは、周囲への注意力が低下します)▼自宅に入るまで周囲を警戒(玄関を開く前、オートロックを開錠する前、エレベーターに乗る前に、ついてきている者がいないか確認しましょう)

不安を感じたら、迷わず110番通報を。
田無警察署467・0110

薬湯の日「ハッカ湯」

7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
未就学児は無料
各利用施設

