



多摩六都科学館(多文化共生推進プロジェクト) やさしい日本語で黒目川の魚を観察しよう
 東久留米市を流れる黒目川にすむ生き物を採集します。外国にルーツを持つ方も一緒に楽しめるよう「やさしい日本語」で解説します。
 日 10月10日(日) 午後1時～3時(雨天中止)
 場 東久留米市小山れんげ公園脇の黒目川(東久留米駅前集合、現地解散) 対 小学1年生～中学生とその保護者(参加者以外の同伴不可) 定 10組(大人と子どもの2人1組で20人) 師 豊福正己氏(東

久留米ほとけどじょうを守る会) 費 無料 申 9月27日(月)までに(必着)、多摩六都科学館ウェブサイトまたは、はがきにイベント名・開催日・氏名(フリガナ)・年齢(学年)・郵便番号・いつも使っている言葉・住所・電話番号を記載の上、同館宛て郵送を。応募多数の場合は抽選し、当選者のみに参加券を送付 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

8面からつづく

けやき (大門町2-10-5) 電話474・6653

☆おはなしの日=日 9月21日(火) 午前11時～11時25分 絵本の読み聞かせや手遊びなど 対 乳幼児とその保護者 師 みくろおはなしの会

☆ベビーマッサージ=日 22日(水) 午前10時半～11時半 内 ベビーマッサージ 対 0歳児とその保護者 定 先着15組 師 渡辺直子氏 持 バスタオル、オムツ、飲み物(母乳可) 申 受け付け中(電話可)

☆スポーツで元気=日 27日(月) ①午前10時半～11時がハイハイまでのお子さん ②午前11時15分～11時45分が歩き始めのお子さん ③午後2時半～3時15分が園児年代 ④午後3時半～4時が小学生以上 定 ①・③は10組程度、②は12組程度 他 動きやすい服装で 申 ①・③・④は当日受け付け。②は9月20日(祝)午前9時から電話でのみ受け付け

☆リトミック講座=日 29日(水) 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 内 リトミック団体による音楽イベント 定 先着15組 師 リトミック研究所の千葉氏 他 体操タイムはありません 申 受け付け中(電話可)

☆幼児のつどい運動会=日 10月7日(木) ①午前10時～10時半 ②10時40分～11時10分 ③11時20分～11時50分の3部制 対 1～4歳児とその保護者 定 各部15組 他 動きやすい服装で。第1部の定

員を超えた場合にのみ第2部・第3部を実施。 ※今年度は各児童館で実施。
 日 10月1日(金) 午後1時半から電話でのみ受け付け

ひばり (ひばりが丘団地8-11) 電話464・9300

☆ひばりCAFE=日 9月24日(金) 午前10時半～11時半 内 卒乳について助産師さんとお話をしましょう 対 乳幼児とその保護者 定 8人 申 9月17日(金) 午前10時から受け付け(電話可)

☆すくすく広場=日 27日(月) 午前10時半～11時半が「ベビーマッサージ」 ②10月6日(水) 午前10時半～11時半が「赤ちゃんとお母さんの音のコミュニケーションワーク」 対 0歳児とその保護者 定 ①が15組 ②が8組 師 ①がベビーマッサージ協会認定講師の渡辺直子氏 ②が炭田契恵子氏 持 ①のみバスタオル、オムツ 申 ①が9月21日(火) 午前10時から、②が9月29日(水) 午前10時から受け付け(電話可)

☆親子でふれあいリトミック=日 28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 内 音に合わせて心と体を動かそう 定 各回15人 師 千葉理恵子氏 持 飲み物、汗拭きタオル 他 動きやすい服装で 申 9月21日(火) 午前10時から受け付け(電話可)

☆離乳食講座(離乳食初期向け)=日 10月1日(金) 午前10時～11時 対 4カ月～1歳児とその保護者 定 8組 師 ひばり保育園の栄養士 申 9月24日(金)

午前10時から受け付け(電話可)
 ☆幼児のつどい運動会=日 10月7日(木) ①午前10時～10時半 ②10時40分～11時10分 ③11時20分～11時50分の3部制 対 1～4歳児とその保護者 定 各部15組 他 動きやすい服装で。第1部の定員を超えた場合にのみ第2部・第3部を実施。 ※今年度は各児童館で実施。
 日 10月1日(金) 午後1時半から電話でのみ受け付け

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

☆手作り布おもちゃの会=日 10月5日・19日のいずれも火曜日 午前10時～11時半 内 材料は1セット無料で用意あり。オリジナルの布おもちゃを作ります 対 0歳児とその保護者 定 各6組 持 縫い針、ハサミ 申 9月28日(火) 午前10時から同センターへ

☆十小なかよし広場=日 9月17日(金) 午前10時～11時半 内 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 対 乳幼児とその保護者 申 当日直接会場へ。徒歩か自転車でお越しください

センター上の原 (上の原1-2-44) 電話420・9011

☆上の原赤ちゃん広場「ねんねの会」「はいはいの会」=日 10月1日 日 「はいはいの会」7～12カ月児とその保護者。10月15日 「ねんねの会」0～6カ月児とその保護者。いずれも金曜日 午前10時～11時半 内 親子の触れ合い遊び、助産師による相談、体重測定 他 定 各6組 持 バスタオル 他 兄弟の保育あり。各回先着3人(要予約) 申 9月24日(金) 午前10時から同センターへ

図書館へ行こう

大人が楽しむおはなし会

滝山おはなしの会のメンバーによる「素ばなし」の公演です。お気軽にご来場ください。

日 10月24日(日) 午後2時～3時半 場 西部地域センター3階第2・第3講習室 定 先着20人 費 無料 申 9月26日(日)～10月23日(土)に電話または直接、滝山図書館2階カウンターへ 問 滝山図書館 ☎471・7216

よもう!あそぼう!かがくの本

「ふくはなにからできているの?」服についているタグを見て、服は何からできているのか調べます。また、天然繊維から糸を作る体験をします。

日 10月24日(日) 午前10時半～11時半 場 東部地域センター1階講習室 対 小学生以上 定 先着20人 費 無料 持 筆記用具 他 協力は、科学の本の読み聞かせの会「ほんとはんと」 申 9月15日(水)～10月23日(土)に電話または直接、東部図書館カウンターへ 問 東部図書館 ☎470・8022

スポーツ

第98回ソフトテニス市民大会(一般の部)

～市ソフトテニス連盟主催
 日 10月10日(日) 午前8時半から受け付け(予備日17日) 場 市立テニスコート 内 種目=▼一般男子▼一般女子▼壮年(45歳以上男子)▼壮年ミックス(70歳以上・一人での申し込み可) 対 市内在住・在勤・在学・在クラブの方 費 1チーム1,000円 申 問 10月2日(土)までに電話で同連盟・井部 ☎475・8279へ

初心者ターゲット・バードゴルフ体験会

～都・都体育協会・市体育協会主催、市ターゲット・バードゴルフ協会主催 シニアの健康維持・増進に最適なスポーツです。

日 全3回。10月5日・12日・19日のいずれも火曜日 午前9時半～11時半(予備日11月2日) 場 滝山球場 定 市内在住・在勤で60歳以上の健康な方 費 無料 申 9月24日(金)までに(必着)、はがきに教室名・住所・氏名・年齢・電話番号を記入の上、〒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を 問 同事務局 ☎470・2722

市スポーツセンター プール一般開放中止のお知らせ

9月27日(月)～30日(木)はプール水抜き清掃のため、開放を中止します。利用者の方にはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

問 同センター ☎470・7900

市民体力テスト&運動アドバイス

あなたの体力を測ってみませんか。スポーツ推進委員がコロナ禍における運動アドバイスをします。

日 10月9日(土) 65～79歳は午前10時半開始(10時15分から受け付け)、20～64歳は午後1時半開始(1時15分から受け付け) 場 スポーツセンター第一体育室 内 種目=▼65～79歳は、握力・上体起こし・長座体前屈・開眼片足立ち・10m障害物歩行▼20～64歳は、握力・上体起こし・長座体前屈・反復横跳び・立ち幅跳び 対 市内在住・在勤・在学の20歳～79歳で運動制限を受けていない方 ※ 血圧160mmHg/95mmHg以上の方は参加できません 定 各15人程度 持 室内運動靴、タオル、飲み物、マスク 申 マスク着用の上、運動のできる服装でお越しください。 ※ 開催日に緊急事態宣言が発令されている場合は中止となります 他 感染症対策のため、6分間歩行および20mシャトルランは実施しません。体力年齢は計測できません 申 9月15日(水)～10月1日(金)に、直接または電話(470・7900)で同センターへ 問 生涯学習課スポーツ振興係 ☎470・7784

消費生活の正しい知識

一方的に送り付けられた商品の対処法

Q. 注文した覚えのない商品が自分宛てに送られてきました。請求書が同封されていますが、どうすれば良いですか。

A. 注文や契約をしていないのに勝手に商品を送りつけ、支払い義務があると思わせて代金を請求する商法を「ネガティブオプション」と呼びます。健康食品やカニなどの魚介類、マスク関連商品などを送り付けるケースが多いようです。

最近、送り付け商法にかかわる法律(特定商取引法)が改正されました。これまでは、相手事業者に連絡すれば8日間、連絡しない場合は14日間保存すれば自由に処分してよいということになっていましたが、3

年7月6日以降は保存期間なく直ちに処分してよいことになりました。相談のケースでは、本当に注文した物でないなら代金を支払う義務はありません。商品は直ちに処分してよいこととなります。その場合でも、送り状は必ず保存しておいてください。

消費者センターに寄せられる相談では、最初は送り付け商法かと思われるのに、実は娘や息子からのプレゼントだったということがよくあります。商品を処分する前に、次のような点を確認しましょう。①本当に自分や家族は注文していませんか②知人からのプレゼントではありませんか③クレジットカードに請求がきていませんか。

①や③の場合は何らかの対応が必要になります。困ったことや、わからないことがあった時は、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 ☎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

お知らせ

市民自主企画講座

「プラスチックごみと環境」

海や川を汚染し、生き物に影響を及ぼすプラスチックについて、考えてみませんか。

10月16日(土) 午後1時半～4時
場 東部地域センター講習室 講義「プラスチックごみと環境」
市内在住・在勤・在学の方 定員50人 東京農工大学農学部環境資源科学科教授の高田秀重氏 100円(資料代) 3歳



からの保育有り(先着10人。10月1日(金)までに要予約)。 ※保育会場は同センター会議室。乳幼児の講座同伴可。9月15日(水)～10月1日(金)に、電話、ファクスまたは市文化協会ホームページで申し込み。同協会 477・4700(ファクス同。電話受け付けは第4月曜日を除く平日の午前9時～午後5時)、ファクスの場合は講座名・氏名・住所・年齢・電話番号・保育の有無(有の場合はお子さんの名前・年齢)を記入の上、同協会宛て送信を同協会



▲市文化協会ホームページ

南部地域センター

妊婦さん&ママのための～こころとからだのセルフケアレッスン～

9月27日(月) 午前10時～11時半
場 2階和室1・2 産産師さんにQ&A! 疑問やお悩みもみんなでおしゃべりしてみよう 8人(親子参加は4組まで) 篠宮晃子氏(助産師・アロマアドバイザー)・飯岡祐子氏(ベビーマッサージ講師) 500円 南部地域センター 451・2021



放課後子供教室

放課後子供教室は、放課後に学校の施設を活用して、安全・安心な活動場所を確保し、地域と学校が連携・協力して子どもたちに生涯学習活動を提供する事業です。10月から、市内の全小学校で新たな運営方法で再スタートします。参加には登録が必要です。



開催期間=10月～3月まで各校全16回程度(月3回程度) 活動時間=放課後～午後4時20分。ただし、児童保育所に通所している児童は午後4時まで。授業終了後は帰宅せずにそのまま活動場所(体育館)に集合してください 運動遊び(動物ものまねリレー、座ってドッジボールなど)が中心 小学1年生～6年生(通常学級に通っている児童) 無料 登録方法=9月に学校を通して配布されるチラシに記載されている二次元コードを読み取ってお申し込みください。詳しくは、チラシまたは市ホームページをご覧ください。登録開始は9月15日以降を予定しています 生涯学習課生涯学習係 470・7784



▲放課後子供教室の市ホームページ

南町地区センター

「第38回地域文化祭」

～南町コミュニティ図書室主催

10月16日(土) 午前9時～午後5時、17日(日) 午前9時～午後4時
展示の部(手芸・書道・絵画・写真他)、近隣保育園・小学校および市内全児童館の子どもたちの作品の展示、運営委員手づくりのバザーなど 当日直接会場へ 南町コミュニティ図書室 472・1159

古い支度講座

「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。

同制度について、どんな時に必要になるのか、どのように申請(申立)するのかなど、経験豊富な後見人からお話します。

9月30日(木) 午後2時～4時
場 市民プラザホール(市役所1階) 市内在住の方 40人(要申し込み) 司法書士の野村幹雄氏 無料 9月24日(金)までに電話、または氏名・年齢・住所・電話番号を記入の上、ファクス(476・4545)で、市社会福祉協議会成年後見制度推進機関へ 同協議会 479・0294

ひがくるめ ひきこもり家族会準備会を開催します

「家族が学校にいかない」「家にこもっている」「仕事をしていない」「関わり方がわからない」。悩んでいるのはあなただけではありません。他の方のお話を聞くだけでもかまいません。お気軽にご参加ください。

10月10日②11月14日③12月12日
いずれも日曜日午後2時～4時(1時45分から受け付け。入退室自由) 場 中央町地区センター2階第3・4会議室(中央町6-1-1) 参加者同士の交流、情報提供 ひきこもり状態にある本人、または家族 20人 無料 各開催日の4日前までに、専用申込フォーム、電話(475・0739)、ファクス(476・4545)または直接、市地域福祉コーディネーター担当(市社会福祉協議会ボランティアセンター)へ



▲専用申込フォーム

ガイド

市社会福祉協議会

会員増強運動が始まります

市社会福祉協議会は、市民の方が住み慣れた家や街で安心して心ゆたかな地域生活が送れるように、地域に根ざした福祉事業を展開し、地域福祉の推進に努めています。今年は9月15日～11月30日を会員増強運動期間とし、多くの方に会員になっていただけるよう呼びかけます。一人ひとりの参加から「みんなのふくしのまちづくり」が始まります。ご理解とご協力をお願いします。

会員区分と会費額=正会員が1,000円以上 特別会員が5,000円以上 同協議会 471・0294

地域福祉権利擁護事業 生活支援員募集と事業説明会

認知症や知的・精神障害などにより、日常生活に不安のある方が安心して地域で暮らすため、福祉サービスの利用援助や日常的な金銭管理などを支援する

地域福祉権利擁護事業の「生活支援員」を募集します。事前に事業説明会へご参加ください。

◎募集概要

募集内容=生活支援員(社会福祉協議会の登録型臨時職員) 応募方法=書類と面接による審査。1次審査(書類)が10月18日(月)必着。2次審査(面接)が11月8日(月)・9日(火)午前9時半から(他応相談) 応募資格=次の①～④のすべてに該当する方。①事業説明会に参加した方 ②社会福祉に理解と熱意のある心身ともに健康な方 ③応募時に20歳からおおむね70歳未満の方 ④平日の日中に週1回1～2時間程度の活動が可能なお方 報酬=1時間1,013円(3年9月1日時点)

◎事業説明会

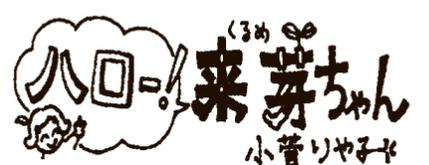
9月30日(木) 午前10時～11時半 10月6日(水) 午後2時～3時半
場 社協会議室(わくわく健康プラザ内) ①・②のいずれかに当日直接会場へ 同協議会相談支援担当 479・6294
シルバー人材センター会員募集
～あなたの知識・技能・経験を活かしませんか～

「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。

10月20日(水) 午後1時～4時の間で1時間程度(原則毎月第3水曜日開催)。 ※要予約。場 シルバー人材センター(下里4-1-44) 2階会議室 市内在住の原則60歳以上、健康で同センターの趣旨に賛同いただける方 年度会費2,000円、筆記用具、ゆうちょ銀行通帳、認め印、身分証明書 開催日2日前までに同センター 475・0738へ

薬湯の日「スギナの腰湯」

9月19日(日) 源の湯(東本町7-6、471・0005)が午後3時半～11時、9月20日(祝) 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



「2021年度特別巡回ラジオ体操・みんなの体操会」の中止について
広報8月15日号2面に掲載しました同体操会について、9月19日(日)に開催を予定していましたが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止いたします。ご理解の程よろしくお願いたします。
生涯学習課スポーツ振興係 470・7784

感染症対策をお願いします

感染症対策の基本は「マスクの着用」や「手洗い」です。また、密接・密集・密閉を避け、感染拡大防止へのご協力をお願いいたします。



正しく使おう マスク!



会話時は必ず着用!

- 鼻出しマスク× あごマスク×
- 着けたら外側は触らない
- ひもを持って着脱
- 品質の確かな、できれば不織布を



こまめにしよう 手洗い・手指消毒!

こんなタイミングでは必ず!

- 共用物に触った後
- 食事の前
- 公共交通機関の利用後 など



指先、爪の間、指の間や手首も忘れずに洗いましょう!



目指そうゼロ密!

一つの密でも避けましょう!!



- 密接: マスクなし× 大声×
- 密集: 大人数× 近距離×
- 密閉: 換気が悪い× 狭い所×

※図は「新型コロナウイルス感染拡大防止へのご協力をお願いします」(厚生労働省ホームページ)を加工して作成。