

くらしの情報

くらしの情報は 8 面から始まり 6 面まで続きます



↓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.higashikuru.me.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」から）

人口と世帯＜令和 3 年 10 月 1 日現在＞ 人口 117,094 人（うち外国人 2,249 人）／前月比 28 減
男 56,932 人／前月比 5 減 女 60,162 人／前月比 23 減 世帯数 55,789 戸／前月比 3 減

【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

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 月から開始し、4 年 2 月まで予定
しています。

次の対象に該当する方は、必ず健康
課に申し込みの上、12 月～4 年 2 月の
3 カ月の間に、市内の実施医療機関で
受診してください。医療機関によって
は、実施しない期間もありますのでご
注意ください。11 月特定健診対象者（2
月・3 月生まれの方）への通知は、10
月下旬に発送予定です。

▼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 申 問 健康課特
定健診係 ☎477・0013 へ

お子さんの麻しん、風しん予防接種

麻しん（はしか）、風しんは人から
人へ感染しやすく、重症化する場合も
あり、予防接種を 2 回することで予防
効果が高まります。3 年度は、次の対
象者へ個別通知を発送します。

▼第 1 期＝令和 2 年 4 月 1 日～3
年 3 月 31 日生まれの方 ▼第 2 期＝平成
27 年 4 月 2 日～28 年 4 月 1 日生まれの
方 第 1 期分は 1 歳の誕生月に、第 2
期分は 4 月上旬に、それぞれ個別に通
知します。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 問 同係

子ども相談

10 月 27 日（水）午前 9 時半～午後
3 時 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受けます
対 幼児とその保護者 申 問 電話で健康課
保健サービス係 ☎477・0022 へ

10 月のプレ・パパママクラス

これからお父さんお母さんになる方
の教室です。安心して赤ちゃんを迎え
るための知識をわかりやすくお話しま
す。

- ①プレ・パパママクラス＝11 月 9 日
（火）午後 0 時半～3 時半
②プレママ・クッキング＝11 月 16 日
（火）午前 9 時 45 分～正午
③プレ・パパママクラス＝11 月 22 日
（月）午後 0 時半～3 時半
④妊婦歯科健診＝11 月 30 日（火）午
後 1 時 15 分～3 時
《共通事項》 わくわく健康プラザ内
対 おおむね妊娠 20 週以降の方（③は夫
も参加可） 定 先着 15 組（ただし、初産
の方を優先） 他 4 回で 1 コース。た
だし、1 回のみ参加も可 申 問 電話で健
康課保健サービス係 ☎477・0022 へ

子育て

子ども家庭 支援センター

☆手作り布おもちゃの会＝11 月 2
日・16 日のいずれも火曜日午前 10 時～
11 時半 対 オリジナルの布おもちゃを作
りましょう（材料は 1 セット無料で用
意してあります） 対
0 歳児とその保護者
定 各 6 組 持 縫い針、
ハサミ 申 10 月 26 日
（火）午前 10 時から
同センターへ

センター上の原

☆上の原赤ちゃん広場「ねんねの会」
「はいはいの会」＝11 月 5 日（金）
が「はいはいの会」7 カ月～12 カ月児
とその保護者、11 月 19 日（金）が「ね
んねの会」0 カ月～6 カ月児とその保
護者。いずれも午前 10 時～11 時半 対 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
姉の保育あり。各回先着 3 人。（要予約）
申 10 月 29 日（金）午前 10 時から同セン
ターへ

7 面へつづく

ワクチン接種を受けた後も、引き続き「3 密（密閉・密集・密接） の回避」「手洗い・咳エチケット（マスク着用）」などの感染防止 対策の徹底にご協力をお願いします。

新型コロナウイルス感染症の影響により、市公共施設の
利用制限などを行っている場合があります。また、市主催
イベントなどが中止・延期している場合があります。
最新の市の新型コロナウイルス関連情報は、市ホーム
ページをご覧ください。



新型コロナウイルス感染症相談窓口 ～まずは電話で相談を～

新型コロナウイルスの感染が疑われる症状がある方の受診相談

※かかりつけ医がいる場合は、かかりつけ医に電話でご相談ください。

- 東京都発熱相談センター ☎03・5320・4592
（24 時間、土曜・日曜日、祝日も受付）
- 東京都多摩小平保健所 ☎450・3111
（土曜・日曜日、祝日を除く午前 9 時～午後 5 時受付）

新型コロナウイルス感染症に関する一般的内容（予防など）の相談

- 厚生労働省電話相談窓口（コールセンター）
☎0120・565653
（午前 9 時～午後 9 時。土曜・日曜日、祝日も受付。多言語対応）
- 東京都新型コロナウイルス感染症電話相談窓口（新型コロナコールセンター）
☎0570・550571
（午前 9 時～午後 10 時。土曜・日曜日、祝日も受付。多言語対応）

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。

10 月 17 日・31 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 24 日＝石橋クリニック（東本町 8－9、☎477・5566）

【歯科】

10 月 17 日・24 日・31 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 17 日・31 日＝滝山病院（滝山 4－1－18、☎473・3311）

10 月 24 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）

広告欄 内容については広告主にお問い合わせください

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。

問 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



多摩六都科学館

全編生解説プラネタリウム「縄文の北極星を探して 星降るムラのタイムトラベル」

縄文時代は1万3000年前から2300年ほど前までの1万年ほど続きました。縄文時代のムラで「北の目印」北極星を探して、現代の星空との違いを見つけましょう（約45分間）。

日11月28日（日）までの午後3時50分から。
※11月10日を除く水曜・土曜・日曜日、祝日は午後1時10分からと3時50分から。場多摩六都科学

館サイエンスエッグ各回先着110席。 ※新型コロナウィルス感染拡大防止のため変動する場合があります。費観覧付入館券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他協力は東久留米市郷土資料室ほか申当日開館時よりインフォメーションで観覧券を販売問同館 ☎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



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

☆わらべうたスマイル講座＝日10月20日（水）午前10時半～11時内「返事あそび」、わらべうたと育児の悩み相談対0歳児とその保護者師原悠子氏他申当日受け付け

☆幼児のつどい＝日内28日が「ハロウィン」、11月4日が「お店屋さんごっここの準備と11月のお誕生日会」、いずれも木曜日午前10時半からと11時5分からの2部制対1～4歳児とその保護者対各部15組他第1部の定員を超えた場合にのみ第2部を実施日28日分は10月22日（金）、11月4日分は10月28日（木）いずれも午後1時半から電話でのみ受け付け

☆ボルダリングの日＝日31日（日）午後2時～3時対小学生他動きやすい服装で日当日受け付け

☆スポーツで元気＝日対11月3日（祝）午前10時～10時45分がハイハイまでのお子さん、午前11時～11時45分

が歩き始めているお子さん内「リーフスポーツ」の体操の先生による、簡単な運動遊び対各10組師森川篤氏対飲み物他動きやすい服装で日10月25日（月）午後1時半から受け付け（電話可）

中央（中央町1-10-11） 電話476・2161

☆おはなし会＝日10月19日・26日のいずれも火曜日午後3時50分から内絵本の読み聞かせや素話など対小学生他協力はおはなしくぬぎ、中央図書館申当日受け付け

☆オセロ大会＝日23日（土）午後3時から対小学生申当日受け付け

☆ハロウィン＝日24日（日）午後3時から内仮装してみんなで遊ぼう対小学生他参加人数によって2部制となる場合があります。21日（木）～23日（土）午後2時～4時半は仮装工作ができます日当日受け付け

☆幼児のつどい＝日内28日が「ハロウィン」、11月4日が「にんじゃごっこ」、いずれも木曜日午前10時半からと11時からの2部制対1～4歳児とその保護者定各部12組他第1部が定員を超えた場合にのみ第2部を実施日10月28日分は10月22日（金）、11月4日分は10月28日（木）の午後1時半から電話でのみ受け付け



歯科医師会 コラム

食べることは生きる事、生きることは食べる事

口からしっかり栄養を摂ることが健康長寿の秘訣であることは言うまでもありません。加えて、口から食べることは元気の源となり、生きる喜びにもつながります。一生楽しい食生活を送るようになるためには、生涯にわたって歯・口の健康に根ざした食べ方が極めて重要なのです。男女問わず20代を中心に多く見られる朝食の欠食、さらに若い世代は、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べる者の割合が低く、コロナ禍の昨今は、持ち帰りの弁当、ファストフードの利用者の割合が高い傾向にあります。健やかな生活リズムは、1日の食事のリズムから構築されるため、朝食はしっかり摂り、外食を利用しても栄養バランスの良い食事、自分にあった量を摂るように若いうちから心掛ける事が大切です。40代以降は管理職など精神的ストレスも加わりやすく、自分自身の健康に注意を払うことが疎かになりがちです。食べ過ぎ、運動不足が、高血糖、脂質異常、高血圧につながり、メタボリックシンドロームとなり、心疾患、脳血管障害などのリスクが高まります。近年、不規則な食生活や栄養バランスを欠

いた食事は歯周病を進行させる要因になることが明らかになっています。歯周病は20歳頃から少しずつ進む、silent disease（静かな病気）とも呼ばれ、ひどくなるまで痛みなど自覚症状がない事が多いのです。これらのことから歯と口の健康のために年に一度は、かかりつけ歯科医による定期歯科健診を受ける事、乱れた食習慣の見直しの必要性を十分理解する事が大切です。歯周病は糖尿病をはじめ、脳血管障害や心臓疾患などさまざまな病気、さらにはウィルス感染との関連性も指摘されており、こうした病気の予防のためにも歯周病の重症化を防ぐことが極めて大切なのです。

今年も健康増進法に基づく東久留米市成人歯科検診を、9～11月に市内歯科医師会会員の医院で実施しています。歯科医療現場では、日頃からマスク、手袋、フェイスガードなどの着用と診査用具の滅菌の徹底に加えて、更なる感染予防策を講じることで、これまで歯科医療を通じてのコロナ感染拡大の報告はありません。どうか安心して受診してください。

（東久留米市歯科医師会）

☆こども会議＝日31日（日）午後3時から内児童館のルールなどについて話し合いをします内小学生

けやき（大門町2-10-5） 電話474・6653

☆おはなしの日＝日10月19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乳幼児とその保護者師みくりおはなしの会

☆赤ちゃん広場＝日20日（水）午前10時半～11時半内親子のコミュニケーションワークとティータイム対0歳児とその保護者師炭田契恵子氏持飲み物申当日受け付け

☆赤ちゃんと絵本＝日26日（火）午前10時45分～11時15分内絵本の読み聞かせや手遊びなど対乳幼児とその保護者他協力は東部図書館申当日受け付け

☆ベビーマッサージ＝日27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）日10月20日（水）午前9時から受け付け（電話可）

☆幼児のつどい＝日内28日（木）が午前10時から・10時40分から・11時20分からの3部制で「10月生まれのお誕生日会とハロウィン遊び」、11月4日（木）が午前10時半からと11時10分からの2部制で「秋の収穫あそび」対1～4歳児とその保護者定各部15組他第1部の定員を超えた場合にのみ第2部・第3部を実施日28日分は10月22日（金）、11月4日分は10月28日（木）、いずれも午後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

☆ぴよぴよママの会＝日10月20日（水）午前10時～11時半内助産師による体重測定・育児相談対0歳児とその保護者持バスタオル、母子健康手帳他参加人数によって2部制となる場合があります。きょうだい保育はありません日当日受け付け

☆おはなしの日＝日20日（水）午後3時45分から内絵本の読み聞かせや素話対小学生定10人師水曜おはなし会申当日受け付け

☆幼児のつどい＝日内28日（木）が「新聞紙遊び・10月誕生日会」2～4歳児（あひる）、11月4日（木）が「リズム遊び」1歳児（うさぎ）。いずれも午前10時半からと11時からの2部制定各部15組他第1部の定員を超えた場合にのみ第2部を実施日28日分は10月22日（金）、11月4日分は10月28日（木）、いずれも午後1時半から電話でのみ受け付け

☆カプラの日＝日28日（木）午後3時半から内小学生申当日受け付け

☆ひばスポ＝日30日（土）午後5時半から内卓球対中学・高校生世代申10月16日（土）午後3時半から受け付け



スポーツ

スポーツセンタープール一般開放中止のお知らせ

10月31日（日）午前9時～午後1時は水上運動会開催のためスポーツセンタープールの一般開放は中止します（午後1時以降開放します）。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

市民オープンソフトテニス大会

日11月3日（祝）午前8時半から受け付け（予備日が11月28日）場市立テニスコート費1人500円他1人単位でお申し込みを。初心者から上級者まで受け付けます日問10月23日（土）までにソフトテニス連盟・井部 ☎475・8279へ

第7回フィットネスウォーキング参加者募集

ただ歩いているだけではもったいない。正しい歩き方を身につけませんか。講義と実技の指導を行います。

日11月20日（土）午後1時～4時（終了予定）（午後0時半～1時受け付け）。雨天中止場スポーツセンター他対原則市内在住・在勤・在学で健康な方定40人程度費無料（参加賞あり）持室内履き、飲み物、マスク対室内・屋外を歩きます。マスクを着用の上、ご参加ください日10月15日（金）～11月12日（金）に、市ホームページから取得できる申込書または申込書がない場合は、「フィットネスウォーキング参加希望」と明記し、参加者全員の氏名・住所・連絡先・市外在住の方は勤務先または学校名をご記入の上、生涯学習課宛てファクス（470・7811）で送信を。 ※電話または直接同課スポーツ振興係 ☎470・7784（市役所6階）でも受け付け可。問同係



お知らせ

クリスマスを彩るリースとオーナメントを作ろう

たくさんの素材を自由に組み合わせ、オリジナルのリースとツリーのオーナメントを作ります。親子参加と一般参加が可能です。

日12月12日（日）①午前10時半～正午②午後2時～3時半場生涯学習センター創作室対①小学1～3年生とその保護者②一般（小学4年生から参加可）定①親子6組（12人）②一般12人師造形教室講師の手島まゆ子氏費2,000円（材料費込み）申問10月15日（金）午前9時から電話（473・7811）または直接同センター（第4月曜日を除く午前9時～午後9時）へ

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です。保護者のリフレッシュや外出時の預かり、保育園や学童の送迎などを地域の協力者がお手伝いします。協力者を随時募集中。11月に開催する講習会前にぜひ事業説明会にご参加ください。(利用者、協力者合同)

※緊急事態宣言期間中は個別説明会とし、会場等を変更する場合があります。

①10月25日(月)、②11月1日(月)いずれも午前10時～10時半①東部地域センター②わくわく健康プラザ③同ファミリー・サポート・センター ☎475・3294へ

市民プラザ・地域センター10月催し物のお知らせ

◎わたしのひがしくるめ展～50年後の東久留米、大募集～

みんなで描こう未来の夢。未来の東久留米。50年後、どんな街を創造しますか。展示する作品を募集します。

④展示期間＝12月10日(金)～4年1月15日(土) ⑤市役所1階特設コーナー⑥応募規定＝B4サイズの画用紙に描かれたもの限定(横位置推奨)。

※特典として、希望者には「5年後のわたし」に宛てた手紙をお預かりし、5年後にご自宅に郵送します⑦市内在住・在勤・通学の方⑧無料⑨12月5日(日)までに、市民プラザ ☎470・7813へ。展示可能数に達した場合は応募を締め切ります⑩同プラザ

◎西部地域センター

「さあ、みんなで健康に！東久留米『わくわくすこやか体操』」

⑪10月20日(水)、11月2日(火)・17日(水)の全3回。いずれも午後2時～4時⑫滝山地区センター第1会議室⑬15人(要予約) ⑭1,000円(セラバンド付) ⑮協力は市地域包括支援センター⑯同電話で西部地域センター ☎471・7210へ

◎東部地域センター

「東部演芸館『中田喜直を偲んで』」戦後の日本で親しみやすい歌曲や合唱曲、童謡などを数多く手がけた作曲

家・中田喜直の特集を東久留米市演奏家協会の皆さんによりお贈りします。素敵な歌声に至福のひと時を楽しみ、癒されてください。

⑰11月14日(日)午後2時～3時半(1時40分開場) ⑱東部地域センター講習室⑲50人 ⑳500円㉑10月15日(金)午前9時から電話で受け付け(当日券はありません) ㉒同センター ☎470・8020

◎南部地域センター

「60歳からの音楽で『脳トレ体操』」

⑳10月25日(月)午前10時15分～11時半㉑南部地域センター2階講習室1㉒ストレッチ&リズムに合わせて脳トレ体操。ピアノに合わせてパタカラ体操。コグニサイズで脳をきたえましょう㉓10人㉔国立音大出身の先生・音楽健康指導士の講師の皆さん㉕1,000円(当日集金) ㉖個別の指導を受けられます㉗同センター ☎451・2021へ

市民自主企画講座「自由学園と周辺の地下水環境と湧水・河川～校内古井戸再生から学ぶ水循環～」～「東久留米・黒目川流域水の会」企画・運営、市教育委員会主催、市文化協会主管

立野川中流部・自由学園と周辺の地下水や湧水・河川に関する実践的研究の一端をご紹介します。

①11月6日(土)午後1時半～3時10分(終了後、自由学園校内見学の実施を検討中) ②南部地域センター講習室③市内在住・在勤・在学の方。テーマに関心のある方④先着30人⑤自由学園最高学部准教授の吉川慎平氏 ⑥300円(保険、資料代) ⑦10月15日(金)～27日(水)に、電話・ファクスまたは市文化協会ホームページから、市文化協会 ☎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)へ申し込みを。

※ファクスの場合は講座名・氏名・住所・年齢・電話番号を記入の上、送信を。▲市文化協会ホームページ



にしましょう。

情報商材は購入するまで内容を確認することができないため、購入してみたら広告や説明と違ったというトラブルが絶えません。実際はあまり価値のない情報が高額で販売されていることもあります。ネット上の情報はすべて信用できるとは限らず、真偽を見分けることが難しい場合があります。「すぐに元が取れるから大丈夫」と言われても、クレジットカードの高額決済や借金をしてまで契約をしてはいけません。契約時に事業者から高額な負担を求められるものには注意し、安易に契約しないようにしましょう。断るときは、「お金がない」ではなく、「契約はしない」とはっきり伝えましょう。トラブルに遭ったと思ったら、早めに消費者センターに相談してください。

《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

保育付き家庭教育講座「ママのためのいきいきライフキャリア講座」

自分らしく子育てをしながら、今とこれからの自分のキャリアを楽しく充実させる方法をワーク形式で学びます。キャリアとは仕事・家庭・地域との関わり、趣味など日々の生活や社会的活動における多様な役割を含めた、その人の「生き方」全体を表す言葉です。

⑧全3回。①11月15日「自分の強み・魅力発見ワーク」②11月29日「好きなもののマップ・ポジティブ心理学」③12月6日「子どもの成長と私のキャリア」。いずれも月曜日午前10時～正午⑨生涯学習センター⑩市内在住・在勤・在学で子育て中の方(0歳児～中学生) ⑪16人(定員を超えた場合は抽選) ⑫キャリアコンサルタントの中田暁子氏 ⑬無料⑭筆記用具⑮満1歳半児～未就学児の保育あり(定員8人。要予約) ⑯10月15日(金)～29日(金)に、電話・ファクスまたは市文化協会ホームページから、市文化協会 ☎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)へ申し込みを。 ※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(有りの場合は、お子さんの氏名・年齢)を記入の上、送信を。▲市文化協会ホームページ



第235回東京都都市計画審議会の傍聴者募集

①12月22日(水)午後1時半から②都庁会議室③15人(事前抽選) ④個人のプライバシーに関わる案件などがある場合は、会議が一部非公開となることがあります⑤付議予定案件は都都市整備局ホームページ(<https://www.toshiseibi.metro.tokyo.lg.jp/keikaku/shingikai/yotei.htm>)または都都市計画課 ☎03・5388・3225へ問い合わせてください⑥12月1日(水)までに(消印有効)、往復はがき(1人1通のみ有効)に住所・氏名・電話番号・傍聴希望の旨を記入の上、〒163-8001、東京都都市整備局都市計画課宛て郵送を⑦同課計画監理担当

特殊詐欺

「架空請求詐欺」にご注意を

特殊詐欺の「架空請求詐欺」被害が発生しています。手口を紹介しますので、注意してください。

◎詐欺のだまし文句

▼「有料サイトの未払い料金があります」▼「パソコンがウイルスに感染しています」▼「あなたの個人情報流出しています」▼「このままだと裁判になります」

◎特殊詐欺に遭わないために

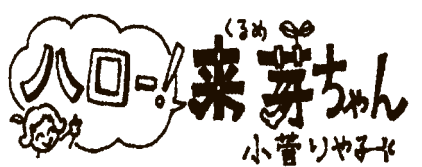
▼身に覚えのないメールはクリックしない▼知らない電話番号には、出ない、かけない

ひとりで悩む前にお気軽に警察へ相談をしてください。

⑧田無警察署 ☎467・0110または、市防災防犯課 ☎470・7769

さいわい福祉センターの利用者募集(機能回復訓練)

⑧利用期間＝初回利用から6カ月間⑨▼運動療法個別指導▼補装具(車いす・下肢装具・つえなど)の製作・修理の相談、使用練習▼整形外科医師相談⑩次の①～③のすべてに該当する方①市内在住で15歳～64歳の方②介護保険サービスの利用対象でない方③医療行為を終え症状が安定し、在宅で訓練



を継続するための指導を希望する方⑪若干名⑫随時受け付け⑬同センター ☎477・2711(平日午前9時～午後5時)

ガイド

シルバー人材センター会員募集

⑧10月22日(金)午後1時から⑨シルバー人材センター(下里4-1-44)2階会議室⑩入会説明会⑪市内在住の原則60歳以上、健康で働く意欲のある方⑫同開催日2日前までに同センター ☎475・0738へ

千代田区立神田一橋中学校通信教育課程生徒を募集します

⑧選考日＝12月4日(土) ⑨①昭和21年3月31日以前の尋常小学校卒業および国民学校初等科修了の方で、高等学校に入学資格がない方②都内に在住または在勤している満65歳以上の方で①に準ずる方。 ※詳細はお問い合わせください。 ⑩11月1日(月)～19日(金)までに(消印有効)、神田一橋中学校で配布する出願書類に必要事項を記入の上、〒101-0003、千代田区一ツ橋2-6-14、千代田区立神田一橋中学校宛て郵送または直接同校へ持参⑪同校 ☎03・3265・5961

都立東久留米特別支援学校「学校公開」

⑧11月9日(火)午前10時～10時50分(10時から受け付け)と、午前11時～11時50分(11時から受け付け)の2回。 ※いづれかにご参加ください。 ⑨都立東久留米特別支援学校(野火止2-1-11) ⑩普通科および職能開発科の授業公開など⑪各回先着30人(事前申し込み) ⑫中学生向けの学校説明会とは異なります⑬10月15日(金)～22日(金)に、同校ホームページ(<http://www.higashikurume-sh.metro.tokyo.jp/site/zen/>)から申し込みを⑭同校 ☎477・0761