

# 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

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 31	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	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 /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



☞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、重症化する場合があります。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へ問い合わせください ☞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 ☞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  
☞幼児とその保護者 ☞☎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 ☞おむね妊娠20週以降の方(③は夫も参加可) ☞先着15組(ただし、初産の方を優先) ☞4回で1コース。ただし、1回のみ参加も可 ☞☎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(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=☞11月2日・16日のいずれも火曜日午前10時～11時半 ☞オリジナルの布おもちゃを作ります(材料は1セット無料で用意してあります) ☞0歳児とその保護者  
☞各6組 ☞縫い針、ハサミ ☞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」=☞☎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 ☞親子の触れ合い遊び、助産師による相談、体重測定他 ☞各6組 ☞☎バスオトル ☞☎兄弟姉の保育あり。各回先着3人。(要予約)  
☞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、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な内容(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内科診療所(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。

☞☎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」

館サイエンスエッグ各回先着110席。 ※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため変動する場合があります。



【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

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

☆わらべうたスマイル講座=日10月20日(水) 午前10時半~11時

が歩き始めているお子さん「リーフスポーツ」の体操の先生による、簡単な運動遊び

中央

☆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



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

けやき

☆おはなしの日=日10月19日(火) 午前11時~11時25分

ひばり

☆ぴよぴよママの会=日10月20日(水) 午前10時~11時半

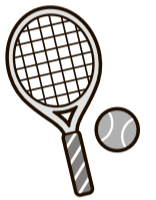
スポーツ

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

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)



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。

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。

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。

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。

(東久留米市歯科医師会)





### 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

◎わたしのひがしぐるめ展～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 ☎無料 ⑧12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 ⑨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』」

⑩10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 ⑪滝山地区センター第1会議室 ⑫15人(要予約) ☎1,000円(セラバンド付) ⑬協力は市地域包括支援センター ⑭☎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。

⑮11月14日(日)午後2時～3時半(1時40分開場) ⑯東部地域センター講習室 ⑰50人 ☎500円 ⑱10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) ⑲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1 ㉒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 ☎1,000円(当日集金) ㉕個別の指導を受けられます ㉖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。

㉗11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) ㉘南部地域センター講習室 ㉙市内在住・在勤・在学の方。テーマに関心のある方 ㉚先着30人 ㉛自由学園最高学部長教授の吉川慎平氏 ☎300円(保険、資料代) ㉜10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



### 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。

㉝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 ㉞生涯学習センター ㉟市内在住・在勤・在学で子育て中の方(0歳児～中学生) ㊱16人(定員を超えた場合は抽選) ㊲キャリアコンサルタントの中田暁子氏 ☎無料 ㊳筆記用具 ㊴満1歳半児～未就学児の保育あり(定員8人。要予約) ㊵10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

㊶12月22日(水)午後1時半から ㊷都庁会議室 ㊸15人(事前抽選) ㊹個人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 ㊺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へ問い合わせください ㊻12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 ㊼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。

☎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)

㊽利用期間=初回利用から6カ月間 ㊾▼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 ㊿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

## 八回! 来芽ちゃん 小管りや子



を継続するための指導を希望する方 ㊿若干名 ㊽随時受け付け ㊾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

㊿10月22日(金)午後1時から ㊽シルバー人材センター(下里4-1-44)2階会議室 ㊾入会説明会 ㊿市内在住の原則60歳以上、健康で働く意欲のある方 ㊽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

㊿選考日=12月4日(土) ㊽①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 ㊾②都内に在住または在勤している満65歳以上の方で ㊿①に準ずる方。 ※詳細はお問い合わせください。 ㊽11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 ㊾同校 ☎03・3265・5961

### 都立東久留米特別支援学校「学校公開」

㊿11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。 ※いずれかにご参加ください。 ㊽都立東久留米特別支援学校(野火止2-1-11) ㊾普通科および職能開発科の授業公開など ㊿各回先着30人(事前申し込み) ㊽中学生向けの学校説明会とは異なります ㊾10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 ㊾同校 ☎477・0761

消費生活の正しい知識

**副業の勧誘にご注意ください**

Q. 収入を得たいと思い、「在宅で高収入を得る方法を教える、誰でも簡単に儲かります」という広告を見て問い合わせをしました。事業者から、最初に30万円必要だが、すぐにそれ以上儲かると強く勧められて契約しましたが、その後、全く利益が得られません。

A. 副業サイトや情報商材などの広告を見て高額を支払いをしたのに、収入を得られないというトラブルが多く発生しています。広告では、大金を手に入れられることや、簡単な作業であることが強調されていますが、実際は「簡単に稼げる内容ではない」「事前に説明されたサポートがない」という苦情があります。事業者の説明を安易に信用しないよう

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