1 2

催しなどが中止・延期になる場合があります。 3. 10. 15



くらしの情報は8面から始まり6面まで続きます

目月火水木金土

3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

17 18 19 20 21 22 23

<sup>24</sup>/<sub>21</sub> 25 26 27 28 29 30

日月火水木金士 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 /前月比3減

【表記の凡例】 目日時 **場**場所 内内容 対対象 **定**定員 **師**講師 **費** 開持ち物 **注**ご注意 **他**その他 **申**申し込み **問**問い合わせ



#### 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。

図▼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**間健康課特定健診係☎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。

**図▼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**個**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**週**同係

#### 子ども相談

■10月27日(水)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受けます対別とその保護者■間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。

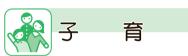
①プレ・パパママクラス=**目**11月9日 (火) 午後0時半~3時半

②プレママ・クッキング=**目**11月16日 (火) 午前9時45分~正午

③プレ・パパママクラス=**目**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》場わくわく健康プラザ内 図おおむね妊娠20週以降の方(③は夫 も参加可) 25先着15組(ただし、初産 の方を優先) 104回で1コース。ただ し、1回のみの参加も可用間電話で健 康課保健サービス係☎477・0022へ



#### 子ども家庭 (わくわく健康プラザ2階) 支援センター (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**内**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) 図 0歳児とその保護者 配各6組閉縫い針、 ハサミ目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」=国列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時半内親子の触れ合い遊び、助産師による相談、体重測定他配各6組圏バスタオル他兄姉の保育あり。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、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)

## 你回。夜間診癒 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。

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。

**圖ごみ対策課☎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

<u>催しなどが中止・延期になる場合があります。</u> 3. 10. 15

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 <sup>24</sup>/<sub>31</sub> 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

#### 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)。

■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。陽多摩六都科学 館サイエンスエッグ配各回先着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。置観覧付入館券1,040円 (4歳児~高校生は420円) **温**小学 2 年生以下は保護者と 観覧で協力は東久留米市郷土 資料室ほか用当日開館時より インフォメーションで観覧券 を販売問同館☎469・6100



■日時 場場所 内内容 対対象 定定員 師講師 費費用 日持ち物 注ご注意 他その他 即申し込み 間問い合わせ 【表記の凡例】

#### 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=■10 月20日(水)午前10時半~11時內「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 氏他田当日受け付け

☆幼児のつどい=■図28日が「ハロ ウィン」、11月4日が「お店屋さんごっ 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部制図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 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=■31日(日) 午後2時~3時國小学生他動きやす い服装で用当日受け付け

☆スポーツで元気=■図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図「リーフ スポーツ」の体操の先生による、簡単 な運動遊び定各10組師森川篤氏閉飲 み物個動きやすい服装で用10月25日 (月)午後1時半から受け付け(電話可)

#### /中央町 1 −10−11\ 央 (電話476・2161

☆おはなし会=■10月19日・26日の いずれも火曜日午後3時50分から囚絵 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、中央図書館印 当日受け付け

☆オセロ大会=**■**23日(土)午後3 時から対小学生甲当日受け付け

**☆ハロウィン=■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 工作ができます甲当日 受け付け



☆幼児のつどい=■四28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 1~4歳児とそ の保護者配各部12組配第1部が定員を 超えた場合にのみ第2部を実施即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

#### ☆こども会議=■31日(日)午後3 時から個児童館のルールなどについて 話し合いをします対小学生

## き (大門町 2 -10-5)電話474・6653

☆おはなしの日=■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 **面**みくりおはなしの会

☆赤ちゃん広場=■20日(水)午前 10時半~11時半四親子のコミュニケー ションワークとティータイム図0歳児 とその保護者師炭田契恵子氏精飲み物 田当日受け付け

☆赤ちゃんと絵本=■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=■27**日(水) 午前10時半~11時半内ベビーマッサー

ジ図 0 歳児とその保護者屋先着15組師 渡辺直子氏器バスタオル、オムツ、飲 み物(母乳可) 110月20日(水)午前 9時から受け付け(電話可)

**☆幼児のつどい=国暦**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 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

## り (ひばりが丘団地 8 -11) 電話464・9300

☆ぴよぴよママの会=■10月20日 (水) 午前10時~11時半内助産師によ る体重測定・育児相談図0歳児とその 保護者間バスタオル、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 ん自当日受け付け

☆おはなしの日=■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用 当日受け付け

☆幼児のつどい=国内対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部を実施用28日分 が10月22日(金)、11月4日分が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=**■28日 (木) 午後3 時半から対小学生用当日受け付け

☆ひばスポ=■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

## 11/

#### 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

■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円個1人単 位でお申し込みを。 初心者から上級者



まで受け付けます印間10月23日(土) までにソフトテニス連盟・井部☎ 475 · 8279~

#### 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。

■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 人程度置無料(参加賞あり)日室内履 き、飲み物、マスク産室内・屋外を歩 きます。マスクを着用の上、ご参加く ださい 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。間同係

## 知 お

#### クリスマスを彩るリースとオーナ メントを作ろう

H

5

たくさんの素材を自由に組み合わせ て、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。

■12月12日(日)①午前10時半~正 午②午後2時~3時半陽生涯学習セン 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置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

## 歯科医師会

#### 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 食生活を送れるようにするためには、 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、さらにはウイル 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

(東久留米市歯科医師会)

#### 催しなどが中止・延期になる場合があります。 3. 10. 15

#### 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時半場①東部地 域センター②わくわく健康プラザ 即間 ファミリー・サポート・センター☆ 475 · 3294 ^

#### 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。

**■展示期間=**12月10日(金)~4年 1月15日(土)場市役所1階特設コー ナー**図応募規定=**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対市内在 住・在勤・通学の方置無料申12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**問**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』」

■10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時陽滝山地区センター第1会議 室屋15人(要予約)置1,000円(セラ バンド付)他協力は市地域包括支援セ ンター即間電話で西部地域センター☆ 471 · 7210 

#### ◎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。

■11月14日(日)午後2時~3時半 (1時40分開場) 場東部地域センター 講習室定50人費500円申10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) 間同センター☎470・ 8020

#### ◎南部地域センター

#### 「60歳からの音楽で『脳トレ体操』」

■10月25日(月)午前10時15分~11 時半場南部地域センター2階講習室1 **内**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 定10人 師国立音大出身の先生・音楽 健康指導士の講師の皆さん置1,000円 (当日集金) 他個別の指導を受けられ ます目間同センター☎451・2021へ

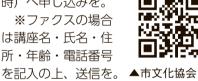
#### 市民自主企画講座「自由学園と周 辺の地下水環境と湧水・河川~校 内古井戸再生から学ぶ水循環~」

~「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

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。

■11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)場南部地域センター講習 室対市内在住・在勤・在学の方。テー マに関心のある方**定**先着30人師自由学 園最高学部准教授の吉川慎平氏置300 円(保険、資料代) 10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



ホームページ

にしましょう。

**個**同協会

情報商材は購入するまで内容を確 かめ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。

■内全3回。①11月15日「自分の強 み・魅力発見ワーク」②11月29日「好 きなものマップ・ポジティブ心理学し 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 午場生涯学習センター対市内在住・在 勤・在学で子育て中の方(0歳児〜中 学生) 足16人 (定員を超えた場合は抽 選) 師キャリアコンサルタントの中田 晚子氏費無料賽筆記用具他滿1歲半児 ~未就学児の保育あり(定員8人。要 予約) 🖪 10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

間同協会



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

■12月22日 (水) 午後 1 時半から場 都庁会議室定15人(事前抽選)注個人 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 とがあります他付議予定案件は都都市 整備局ホームページ (https://ww w.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 12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 画課宛て郵送を間同課計画監理担当

#### 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」▼「あなたの個人情報が 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。

間田無警察署☎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)

■利用期間=初回利用から6カ月間 内▼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 談園次の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

# 小管りやみゃ









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

#### シルバー人材センター会員募集

■10月22日(金)午後1時から場シ ルバー人材センター(下里4-1-44) 2階会議室內入会説明会对市内在 住の原則60歳以上、健康で働く意欲の ある方田間開催日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

■選考日=12月4日(土) 図①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。 11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 参問同校☎03・3265・5961

#### 都立東久留米特別支援学校 「学校公開」

■11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。 場都立東久留米特別支援学校(野火止 2-1-11) 図普通科および職能開発 科の授業公開など配各回先着30人(事 前申し込み)建中学生向けの学校説明 会とは異なります 10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 間同校☎477・0761



#### 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 告を見て高額の支払いをしたのに、 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