



東久留米市プロモーション動画

市公式X



市公式動画チャンネル



市公式Facebook



市LINE公式アカウント



↓**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
- ◎エコータレホン・エコータックス  
☎・FAX042・472・1131(夜間・休日のみ)
- ◎ホームページ(<https://www.city.higashikurume.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7年6月1日現在) 人口116,241人(うち外国人2,991人) / 前月比43増 男56,297人 / 前月比43増 女59,944人 / 増減なし 世帯数57,197 / 前月比40増

けんこうとイベント・講座は8面まで続きます

# けんこう

## 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。7年度の対象者および個別通知の発送時期は次のとおりです。

☎▼第1期=令和6年4月1日~7年3月31日生まれの方 ▼第2期=平成31年4月2日~令和2年4月1日生まれの方 ④第1期分は1歳の誕生

月に発送します。第2期分は4月上旬に発送済みです。対象者で通知が届かない場合は健康課予防係まで☎同係☎042・477・0030

## 子ども相談

④6月25日(水)午前9時半~午後3時 ④わくわく健康プラザ相談室2 ④お子さんの成長や発達、ことば、話し方、育児疲れなどの相談を心理相談員がお受けします ④幼児と保護者 ④☎電話で健康課保健サービス係☎042・477・0022へ

## 食事・健康相談(保育付き)

生活習慣病予防や、普段の生活をより健康的に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、ご家族からの相談もできます。

④7月1日(火)午前9時~11時45分(予約制。1人30分程度) ④わくわく健康プラザ1階 ④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(体脂肪率や筋肉量など)の測定 ④健康診断の結果表、食事記録など ④生後5カ月~未就学児の保育あり。子育て中の方も気軽にご利用いただけます ④市④の申し込みフォームまたは電話で健康課保健サービス係☎042・477・0022へ ④同係



## 介護予防・きくちゃんの脳トレ体操

④7月6日(日)午前10時~正午 ④ひばりが丘地区センター調理集会室 ④高齢者のための介護・フレイル予防の脳トレ体操 ④先着20人(要予約) ④師 齋藤亜紀氏(経済産業省認定レクリエーション介護士) ④費300円(当日集金) ④持 タオル、筆記用具、飲み物 ④心臓病、高血圧、呼吸器疾患などがある方は医師に相談の上ご応募を ④車で来場不可 ④6月16日(月)午前10時から電話または南部地域センター窓口で☎南部地域センター☎042・451・2021

(11面へ続く)

# 東久留米市 健康づくり 応援アプリ



☎健康課保健サービス係  
☎042・477・0022

アプリでは、市内ウォーキングコースのほか、地場産野菜直売所や野菜レシピなどを見ることができます。日々歩くことやイベントに参加することでポイントが貯まり、ポイントを貯めると市内特産品等が当たる抽選会に応募できます。何が当たるかはお楽しみ♪  
※抽選会は9月開催予定。500ポイントを1口として応募ができます。抽選は市内在住の方が対象です(賞品の送付先は市内に限ります)。

各機能の詳細はこちら



# 「るるめナビ」活用説明会

「るるめナビ」の登録方法、さまざまな機能の紹介など、講師がわかりやすく教えてくれる活用説明会も開催中です。

- ④場下表参照
- ④▼アプリインストール方法▼プロフィール登録方法▼アプリ機能の説明 など
- ④おおむね60歳以上のスマートフォン(スマホ)初心者の方
- ④定各先着20人(要予約) ④費無料
- ④師鈴木氏(くるすま スマホ総合相談所)
- ④持スマホ、筆記用具
- ④注申し込みが3人以下の場合、開催を中止する場合があります
- ④申6月16日(月)から申し込みフォームまたは電話で健康課保健サービス係へ

表 利用説明会実施日程・場所

日にち	時間	場所
6月30日(月)	午後2時から2時間程度	わくわく健康プラザ1階講堂
7月28日(月)		市役所7階703会議室



## 休日・準夜間診療

保険資格が確認できるものをご持参ください(資格確認ができないと自費診療になります) 受診時は必ず事前に電話でご連絡ください。

**休日診療**(日曜日と祝日の午前9時~正午および午後1時~4時半)  
※混雑状況により受付時間が変更になる場合があります。

**内科・小児科**※薬の処方最低限の日数です。  
6月15日=いくせ医院(新川町1-4-18、☎042・471・2304)  
6月22日・29日=休日医科診療所(滝山4-3-14(わくわく健康プラザ内)、☎042・473・3663)

**歯科**  
6月15日・22日・29日=休日歯科診療所(滝山4-3-14(わくわく健康プラザ内)、☎042・474・5152)

**休日準夜間診療医療機関**(診療科目・時間などは当日事前にご確認ください)  
6月15日・29日=滝山病院(滝山4-1-18、☎042・473・3311)  
6月22日=前田病院(中央町5-13-34、☎042・473・2133)

**平日準夜間小児初期救急診療**  
月曜・水曜・木曜・金曜日(午後7時半~10時半、受付は10時20分まで)  
=佐々総合病院(西東京市田無町4-24-15、☎0570・01・3399)  
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

(12面から続く)

若さを保つ！元気食教室～フレイル予防・低栄養予防のために～

長生きの秘訣「まんべんなく食べることを基本に、自身の食生活を振り返ります。調理や摂り方の工夫など、管理栄養士の先生と皆さんで交流しながら学びます。

全2回。7月15日(火)・29日(火)のいずれも午前10時～11時45分市民プラザホール(市役所1階)内簡単で栄養のある食事や料理方法についての講義・グループワークなど市内在住の65歳以上で、全日程参加でき、医師から食事制限の指示が出ていない方(初回の方優先)定先着12人申6月16日(月)午前9時から電話で介護福祉課地域ケア係☎042・470・7777(内線2501～2503)へ問同係



表 狂犬病予防注射と注射済票交付が同時にできる病院

Table with 3 columns: 病院名, 住所, 電話番号. Lists 5 hospitals: かざま動物病院, 田中動物病院, トオヤ動物病院, くるめ動物病院, どんぐり動物病院.

飼い犬の狂犬病予防注射はお済みですか

生後91日以上の犬は、30日以内に登録し、毎年1回(原則4月～6月)狂犬病予防注射を接種することが狂犬病予防法で飼い主に義務付けられています。また、狂犬病予防注射の接種後は、注射済票(金属の骨型プレート)の交付を受ける必要があります。手続き方法の詳細は市HPをご覧ください。

※獣医師会に加入している動物病院(下表参照)では、注射済票の交付をその場で受けられるため、来庁の必要はありません。

注射済票交付550円(再交付340円) ※予防注射料金は各病院へ問い合わせてください。

健康課予防係☎042・477・0030



市HP

イベント・講座

児童館

子どもセンターあおぞら 前沢4-25-8 ☎042・471・7071

幼児のつどい

6月19日(木)が「シアターの日」、26日(木)が「水遊び」、いずれも午前10時半～11時半申1～4歳児と保護者申当日会場

リトミック

6月23日(月)午前10時半～11時が首が据わったお子さん～ハイハイまでのお子さん、午前11時15分～11時45分が歩き始めているお子さん定各回15組申千葉理恵子氏持飲み物他動きやすい服装で申6月16日(月)午前10時から電話または来館で

ベビーヨガ

7月4日(金)午前10時～10時45分申首が据わった12カ月までのお子さん定8組申崎田千佳子氏持バスタオル、飲み物定予防接種を受けて72時間以内の乳児はご遠慮ください他動きやすい服装で申6月23日(月)午前10時から電話または来館で

スポーツで元気

7月8日(火)午前10時半～11時が首が据わったお子さん～ハイハイまでのお子さん、11時15分～11時45分が歩き始めているお子さん、午後2時半～3時が幼稚園・保育園に通っている年少年代から申「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15組申飲み物他動きやすい服装で申7月1日(火)午後1時半から電話または来館で

ベビーマッサージ

7月11日(金)午前10時～10時半と10時50分～11時20分の2部制申首が据わった9カ月までのお子さん定各部8組申鈴木あゆみ氏持バスタオル、飲み物他動きやすい服装で申7月1日(火)午前10時から電話または来館で

中央児童館

中央町1-10-11 ☎042・476・2161

おはなし会

6月17日(火)・24日(火)いずれも午後3時50分から申絵本の読み聞かせや素話など申小学生他協力はおはなしくぬぎ、中央図書館申当日会場

囲碁教室

6月18日(水)午後3時から申囲碁のルールを学び、楽しもう!!申小学生申富村榮治郎氏申当日会場

幼児のつどい

6月19日(木)が「ハワイアンリトミック」、26日(木)が「運動あそび」、いずれも午前10時半～11時15分申1～4歳児と保護者申当日会場

サーキットの日

6月21日(土)午前11時から申サーキット遊びで体を動かそう!申乳幼児と保護者申当日会場

リラクゼーションヨガ

6月23日(月)午前10時半～11時申子ども連れで参加できるヨガ申乳幼児と保護者定10組申aki氏持長めのタオル、飲み物定妊娠初期の方はご遠慮ください他足先の出る動きやすい服装で申6月16日(月)午前10時から電

話または来館で

けやき児童館

大門町2-10-5 ☎042・474・6653

おはなしの日

6月17日(火)午前11時～11時25分申絵本の読み聞かせや手遊びなど申乳幼児と保護者申みくりおはなしの会申当日会場

赤ちゃん広場

6月18日(水)午前10時半から申親子のコミュニケーションワーク申0歳児と保護者申炭田契恵子氏申当日会場

幼児のつどい

6月19日(木)が「お料理をしよう!」、26日(木)が「七夕飾りと6月生まれのお誕生日会」、いずれも午前10時半から申1～4歳児と保護者申当日会場

けやきスタンプラリー

7月6日(日)午後2時～3時45分(3時15分受付終了)申ゲームコーナーや工作をしてスタンプラリーを完成させよう!定先着150人程度申当日は終日遊戯室・工作室の通常利用はできません申6月22日(日)午前10時から来館で

リラクゼーションヨガ

7月14日(月)午前10時半～11時申子ども連れで参加できるヨガ申乳幼児と保護者定10組申aki氏持長めのタオル、飲み物定妊娠初期の方はご遠慮ください他足先の出る動きやすい服装で申6月27日(金)午前9時から電話または来館で

子どもセンターひばり

ひばりが丘団地8-11 ☎042・464・9300

体操交流会

6月17日(火)午前11時半から申ひばり保育園のお友達と体操します申乳幼児と保護者申当日会場

ぴよぴよママの会

6月18日(水)午前10時～11時半申体重測定、育児相談申0歳児と保護者申助産師持バスタオル、母子健康手帳申当日会場

おはなしの日

6月18日(水)午後3時45分から申絵本の読み聞かせや素話申小学生申水曜おはなし会申当日会場

幼児のつどい

6月19日(木)が「風船あそびと6月誕生日会」、6月26日(木)が「ふれあい科学遊び(パネの科学、ぴよんぴよんカエル)」、いずれも午前10時半～11時10分申1～4歳児と保護者申当日会場

0ちゃんの絵本

6月25日(火)午前11時～11時15分申0歳児向けの絵本の読み聞かせや手遊びなど申0歳児と保護者申当日会場

子育て

こども家庭センター(滝山ひろば) わくわく健康プラザ2階 ☎042・420・6743

十小なかよし広場

6月20日(金)午前10時～11時半申第十小学校ランチルーム申お子さんと遊びながら育児の情報交換。育児相談も受け付けます申乳幼児と保護者申徒歩か自転車であ来場を申当日会場

歯科医師会 コラム

東久留米市の「データヘルス計画」への取り組み

「データヘルス計画」とは、医療保険者(国民健康保険では東久留米市)がレセプト等のデータ分析に基づいて、加入者(市民の皆様)の健康保持増進のための事業を実施する保健事業計画をいいます。

東久留米市(以下本市)では、平成27年3月に第一期、平成30年3月に第二期データヘルス計画が策定され、保健事業の対象とする疾病の背景や要因を分析して健康課題の抽出と対策が行われています。閣議決定された経済財政運営と改革の基本方針2023(骨太の方針2023)において、「全身の健康と口腔の健康に関する科学的根拠の集積・活用と国民への適切な情報提供」と掲げられたことも踏まえ、近年の「糖尿病と歯周病との関連」の知見により、本市では以下のような取り組みが始まりました。

令和6年度から11年度の「第3期データヘルス計画・第4期特定健康診査等実施計画」では、「糖尿病と歯周病は相互に悪影響を及ぼす」ことから、新たに「歯周病予防の普及啓発」が記載されました。これにより関連データに基づいて、糖尿病リスクの高い者に対する成人歯科検診の受診勧奨が実施されました。

すなわち、本市の令和5年度の

特定健診受診者は7,744名でしたが、この中で国民健康保険データベース(KDB)の結果から、令和2年度以降に歯科受診のない者1,523名、そのうち令和5年度の特定健診結果から糖尿病リスクの高い者(HbA1c6.5以上または空腹時血糖126以上)177名を抽出し、この中から令和6年度の成人歯科検診(毎年9月～11月まで、40・45・50・55・60・65・70・75歳の方々を対象に市内歯科医師会会員の医院で実施)の対象者38名に市から電話での受診勧奨を行い、6名の市民の方々の受診につながりました。

今後は、対象者の成人歯科検診受診へ向けてのきめ細かいフォローアップ、また市から対象者への歯科診療所での歯科受診の勧奨につながれば、歯科からの糖尿病の重症化防止に寄与するものと期待されます。

このようなデータヘルスを活用した行政と医科歯科連携による取り組みを、市民の皆様お一人お一人がご自身の健康状態に寄り添った疾病予防・重症化防止の方策として役立てて下さることが、人生100年時代の健康寿命延伸につながるでしょう。

(東久留米市歯科医師会)

■手作り布おもちゃの会

日 7月1日(火)・15日(火)いずれも午前10時～11時半 場 同センター地域活動室 内 オリジナルの布おもちゃ作り 対 0歳児と保護者 定 各6組 持 縫い針、はさみ 他 材料は1セット無料で用意 申 6月17日(火)午前10時から電話または同センターで

■地域子育てひろば上の原

上の原1-2-44 ☎042・420・9011

■六小なかよし広場

日 6月26日(木)午前10時～11時半 場 第六小学校プレイルーム 内 お子さんと遊びながら育児の情報交換 対 乳幼児と保護者 持 スリッパ 注 徒歩か自転車 で来場を 申 当日会場で

■ちびっこ育児 おしゃべり広場

日 7月1日(火)午前10時～11時半 内 1・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。一人で悩まず、一緒に考えましょう 対 1～2歳児の保護者 定 8人 他 お子さんの保育あり(要予約) 申 6月17日(火)午前10時から電話または同ひろば上の原で



■上の原赤ちゃん広場

日 7月4日(金)が「ねんねの会」0～6カ月児と保護者、18日(金)が「はいはいの会」7～12カ月児と保護者、いずれも午前10時～11時半 内 親子の触れ合い遊び、ねんねの会は助産師、はいはいの会は栄養士による相談、

体重測定 他 定 各10組 持 バスタオル、母子健康手帳 他 きょうだいの保育あり(各回先着3人) 申 6月27日(金)午前10時から電話または同ひろば上の原で

■夏休み自由研究講座

生涯学習センターでは、夏休みの自由研究にぴったりの講座を開催します。4つのテーマに沿って講座を開講します。詳細は生涯学習センター 申 をご覧ください。

■ヘビの抜け殻バッジ作り

日 8月6日(水)午前10時半から 対 小学1年生～4年生と保護者 定 先着10組(20人) 費 500円

■野草でアートフレームを作ろう

日 8月6日(水)午後1時半から 対 小学3年生～6年生 定 先着20人 費 1,000円

■ザリガニ博士になろう!

日 8月24日(日)午前10時半から 対 小学1年生～4年生と保護者 定 先着10組(20人) 費 500円

■化石のレプリカを作ろう!

日 8月24日(日)午後1時半から 対 小学3年生～6年生 定 先着20人 費 1,000円

《共通事項》

場 生涯学習センター創作室 師 青山正志氏 申 6月28日(土)午前9時から電話(☎042・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

図書館

トマトのヒミツ

大学で最先端の農業やトマトの研究をしている先生が、あまり知られていないトマトの性質や能力、最新の栽培方法などについてクイズを交えながらお話しします。調べ学習や自由研究の参考にもどうぞ。

日 7月21日(月)祝午後2時～3時 場 西部地域センター3階第2・3講習室 対 小学生(保護者同伴可) 定 先着35人 師 矢守航氏(東京大学生態調和農学機構准教授) 注 車での来場不可 申 6月15日(日)～7月20日(日)に電話または直接滝山図書館カウンターで(休館日を除く) 同館 ☎042・471・7216



夏のおたのしみ会

人形劇や手遊び、大型絵本の読み聞かせなど、夏の特別なおはなし会を開催します。

日 7月23日(水)午前11時～11時半、午後3時～3時半の2回 場 南部地域センター2階講習室1・2 対 乳幼児～小学生と

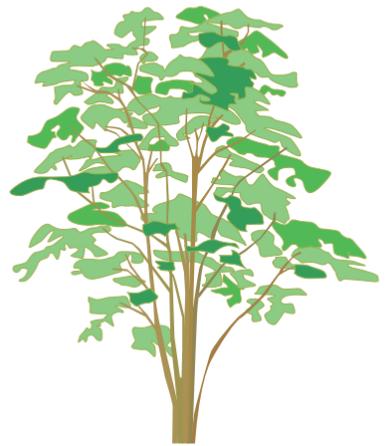


保護者 定 各回先着50人 注 車での来場不可 他 協力は水曜おはなし会 申 6月15日(日)～7月22日(火)に電話または直接ひばりが丘図書館で(休館日を除く) 同館 ☎042・463・3996

めざせマスター! はじめての調べる学習クエスト

君も今日から調べ学習マスター! 図書館の本を使い、気になることや興味を持ったことについて調べる方法を教えます。

日 7月26日(土)午後2時～3時半 場 中央図書館1階北開架室 対 小学3年生～6年生(保護者同伴可) 定 先着15人(保護者含まず) 師 中村伸子氏(白百合女子大学非常勤講師) 持 筆記用具 申 6月15日(日)～7月24日(木)に電話または直接同館カウンターで(休館日を除く) 同館 ☎042・475・4646



令和7年度文化庁伝統文化親子教室

令和7年度文化芸術振興費補助金を活用し、次の教室を開催します。詳細は実施団体へお問い合わせください。 ※開催場所の確保状況により日時・会場が変更となる場合があります。



◆日本舞踊 創舞流

持ち物など、各教室の詳細は申し込みフォームをご覧ください。

《共通事項》

対 4歳～高校生(小学3年生以下は保護者同伴) 費 合同発表会参加者のみ1人3,500円程度(かかる費用を参加者人数により均等割) ※飲食や個人的な持ち物などは自己負担 申 開催日までに各実施団体の申し込みフォームで 創舞流事務局 ☎090・1506・0630、✉(sobu777jp-tokyo@yahoo.co.jp)

Table with 5 columns: 教室名(実施団体), 内容, 開催日時, 場所, 申し込みフォーム. It lists three dance classes with their respective schedules and contact information.

◆東久留米和太鼓親子教室(楽鼓)

集まったお友達と一緒に太鼓を叩いて夏のお祭りや、イベントに参加しませんか。初めての方でも大歓迎です。

日 6月29日(日)、7月5日(土)・13日(日)、8月16日(土)、9月14日(日)、10月4日(土)、8年1月10日(土)午前9時半～11時半、12月14日(日)午後6時15分～8時15分 ▼ 発表会 = 8年1月18日(日) 場 生涯学習センターフラット 対 小・中学生と親(募集人員を超えた場合はこども優先) 定 50人 師 井上玲子(楽鼓代表) 費 2,000円 持 汗拭きタオル、飲み物 他 後援は市文化協会 申 6月20日(金)までに、名前(フリガナ)・学校・学年・生年月日・住所・緊急連絡先を記入の上、籠橋宛て ✉ (taikooyako@yahoo.co.jp) で送信を 同 井上 ☎090・9100・6485

文化

みんなdeアート2025 東久留米のたなばた

市民プラザ、西部・東部・南部の地域センターでは、七夕の笹を置いています。短冊に夢や願いをお寄せください。

6月下旬から。募集・展示期間は、各館により異なります。市役所1階屋内ひろば、各地域センターロビー各館に用意された短冊に、皆さんの願いを書いていただき、七夕かざりとして展示します。市民プラザ ☎042・470・7813、西部地域センター ☎042・471・7210、東部地域センター ☎042・470・8020、南部地域センター ☎042・451・2021



多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

大人向けプラネタリウム「富士山と星」

文化やアートなどさまざまな視点から星空を語るプログラム。日本一の山である富士山は「信仰の対象と芸術の源泉」として世界文化遺産に登録されました。富士山信仰にも触れつつ、富士山と星の世界をご案内します。

7月9日(水)午後1時10分～55分、12日(土)午後5時10分～55分。多摩六都科学館 中学生以上の方(小学生以下は入場不可) 定額先着234人 観覧券(展示室+プラネタリウム1回)1,040円(中学・高校生420円) 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 ☎042・469・6100



願いを飾る七夕フラワーアレンジメント

七夕をイメージしたデザインのアレンジメントです。願いを書いた短冊と一緒にご家庭で飾っていただけます。

6月29日(日)午後2時～4時 場ひばりが丘地区センター調理集会室 定額先着12人 師海老沢まり氏 費1,000円(材料費) 持ち帰り用袋、タオル、はさみ、筆記用具 車での来場不可 6月16日(月)午前10時から電話または南部地域センター窓口で 南部地域センター ☎042・451・2021



東部うたごえ広場

歌声いっぱい、笑顔いっぱい！ Tobu Old Bone Unitの伴奏で歌

謡曲、愛唱歌、フォークソング、懐メロなど、みんなで楽しく歌いましょう！

7月13日(日)午後2時開演(1時40分開場) 場東部地域センター講習室 定額先着70人 費300円 車での来場不可 6月16日(月)午前10時から電話または同センター窓口で 同センター ☎042・470・8020



第5回活き活き「市民カラオケ大会」

カラオケの好きな市民の皆さん、この機会に、日頃鍛えたご自慢の喉を披露してみませんか。コンテストではありませんので、気軽にご参加ください。

8月2日(土)午前10時～午後4時 場生涯学習センター 定額出演者=100組(1人での出演も可、応募多数の場合は抽選) 費無料(出演者・観客席) 音響は第一興商DAMのカラオケセットを使用するためテープの提出などは不要 主催は活き活き健康の会 出演希望の方は7月4日(金)までに(必着)、往復はがきに曲名(歌手名を併記)・設定キーと、出演者氏名(フリガナ)・住所・電話番号、グループ(2人以上)出演の場合はグループ代表者の氏名・住所・電話番号と出演人数を記入の上、〒203-0032、前沢5-27-17、金野保正宛て郵送を 同活き活き健康の会・金野 ☎080・5066・4955



ノーザンシックス・ビッグバンド 「真夏の夜のラテン・ジャズライブ2025」

真夏のひととき、ジャズのシャワーを浴びましょう。

8月3日(日)午後5時半開演(5時開場) 場市役所1階屋内ひろば 定額先着160人 費1,000円 3歳未満のお子さんのみ膝上鑑賞可能 6月21日(土)から市民プラザ、西部・東部・南部の各地域センターでチケット販売(電話予約不可) 同プラザ ☎042・470・7813



サークル見学会 参加団体募集

生涯学習センターで活動しているサークル団体を一般の方が気軽に見学できるイベント「サークル見学会」の参加団体を募集します。

9月1日(月)～30日(火) ※各団体の都合のいい日程・時間帯で随時開催。 場生涯学習センター 同センターで活動をしているサークル(団体) 費無料(同センターの貸室利用代金は通常通り発生します) 6月15日(日)～7月31日(木)に直接同センター窓口で 同センター ☎042・473・7811(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)



「未納料金」「番号を押して」という自動音声電話ガイダンスに注意！

Q. 大手携帯電話会社を名乗る電話があり、「電話料金が未納」、「2時間後に電話は使えなくなる」、「不明の点があれば9番を押すように」と自動音声流れた。心当たりがないので9番を押したところ、オペレーターが出て名前と生年月日を聞かれた。不審に思い電話を切ったが、どういうことか。何か被害に遭うのだろうか。

A. これは詐欺につながる電話で、消費者センターでも同様の相談を数多く受けています。最近多いのは自動音声による固定電話への電話です。機械的な声だと警戒心が緩み、つい聞いてしまうことが少なくなく、その結果、指示された番号を押してしまい騙されることとなります。個人情報伝えた後で警察官を名乗る人物から「詐欺事件の犯人があなたの口座を使った」と供述している。身の潔白を証

明するため、出来るだけ多くの現金を送金してほしい』などと言われ、振り込んでしまったという事例がありました。

相談者の場合、今後も電話がかかってくる可能性を否定できません。留守番電話の設定をして、知らない電話には出ないよう助言しました。間違えて番号を押してしまっても相手のオペレーターとは「対応しない」ことが大切です。

また、このような電話の多くは国際電話番号(+1や+44などから始まる番号)でかかってきます。電話会社が国際電話で料金を請求することはありません。ふだん国際電話を利用しない方は国際電話不取扱受付センター(☎0120・210・364)へ申し込むことで国際電話の発信・着信を無償で休止することができます。手続きが難しい方は警察署でも相談ができます。困ったときは消費者センターへご相談ください。

《消費者相談》まずは電話で相談を ●平日の午前10時～正午、午後1時～4時 = 市消費者センター ☎042・473・4505

●平日および土曜・日曜日、祝日の午前10時～午後4時(年末年始を除く) = 消費者ホットライン ☎188

スポーツセンターの一時閉館等について

同生涯学習課 ☎042・470・7784

スポーツセンターでは、太陽光発電パネル・蓄電池およびLED照明設備の設置工事を実施するため、次の通り全館を一時閉館させていただきます。

ご利用の皆さんにはご迷惑とご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。



工事期間 9月8日(月)～10月10日(金)(予定)

※上記期間におけるスポーツセンター窓口の受付時間は 午前9時～午後6時(予定)

- 注 各種問い合わせや屋外体育施設の使用料の支払いは対応します
▼期間中、施設内を順次施工します。詳細は同センター(☎042・470・7900)までお問い合わせください
▼詳細・最新情報は市HPをご覧ください



市HP



スポーツ

初心者フレスコボール教室

ブラジル・コパカバーナビーチ生まれのフレスコボール。まずは気軽にラリーを楽しんでみませんか。

7月27日(日)午前10時～正午 場スポーツセンター第1体育室 市内在住・在勤・在学で健康な方 定員50人(応募多数の場合は抽選) 日本フレスコボール協会会員登録費100円(保険料) 持ち物:室内用シューズ、飲み物、汗拭きタオル 他主催は市体育協会 6月13日(金)午前10時～7月11日(金)午後5時に市体育協会HPの申し込みフォーム、または7月11日(金)までに(必着)郵送で。郵送の場合、往復はがきに教室名、住所、氏名、年齢、電話番号、在勤・在学の場合は勤務先・在学先(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、市体育協会事務局宛て郵送を 市体育協会事務局 ☎042・470・2722



夏季短期水泳教室

5日間の集中レッスンで、効果的に泳力向上を目指します。

各期間いずれも午前7時半～8時半と午前8時40分～9時40分の2つの時間帯で開催 7月28日(月)～8月1日(金) 8月4日(月)～8日(金) 8月18日(月)～22日(金) 場スポーツセンタープール 5歳～12歳の方 各時間先着30人 費5,500円および施設使用料 持ち物:水着、水泳帽、タオル 申 6月21日(土)午前10時から 同センターで 同センター ☎



042・470・7900

夏季ジュニアテニス(硬式)教室

7月29日・8月5日・12日・19日(予備日26日)、いずれも火曜日午前8時～10時(7時45分集合) 場小山テニスコート 市内在住の小学3年生～中学3年生 定員40人 費無料 持ち物:タオル・飲み物・運動のできるシューズ ※テニスラケットはジュニア用ラケットを貸し出し 他主催は市体育協会・都スポーツ協会 主管は市テニス連盟 申 7月16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(返信用にも住所・氏名)を記入の上、郵送(〒203-0011、大門町2-14-37、スポーツセンター内、市体育協会事務局宛て)を 市体育協会事務局 ☎042・470・2722



くらし

東京都の里親制度のパネル展と制度説明会

都では、親の病気や虐待などのさまざまな理由により、親と一緒に暮らすことのできないこどもが約4,000人います。このようなこどもたちを自らの家庭に迎え入れ、家庭的な環境で育てているのが「里親」です。この機会に里親制度について知ってみませんか?

6月18日(水)午前11時～20日(金)午後4時 制度説明会 = 6月20日(金)午後1時～4時 場市民プラザ屋内ひろば(市役所1階) 同NPO法人キアセット東京国分寺事務所 ☎042・314・9031

電話だけではもったいない! スマホ連続講座

本体は数万円、月々の利用料金は数千円もかかるスマートフォン。持っただけでもインターネット検索や映像の閲覧、PayPayなどお買い物のほか、二次元コードを使った市のLINE公式アカウントの利用などいろいろ使えるのに使わないのはもったいない。1度で覚えられない操作も10回連続で学べばそこそこ使えるようになりますよ!

全10回。時間はいずれも午前9時半～正午 木曜コース = 7月3日以降の毎週木曜日 金曜コース = 7月4日以降の毎週金曜日 場中央町地区センター 講義・個別相談(スマホに関する操作やアプリの使い方)ほか 60歳以上の方 各コース先着14人程度 鈴木雄大氏(くるすスマホ総合相談所代表) 他費7,000円(10回分) 持ち物:スマートフォン ※お持ちでない場合購入の助言をします。 注申し込みが5人以下の場合、開催を中止する場合があります 主催は市社会福祉協議会 申 6月19日(木)午後1時から氏名・住所・電話番号・年齢を同協議会地区センター担当へ電話で連絡を 同担当 ☎042・479・5550(火曜日・祝日を除く午前9時～午後5時)



開催時の様子

みんなで避難所体験! 防災サバイバル

何も無い広い空間で、1から避難所を作ってみましょう。

7月20日(日)午後2時～3時半 場生涯学習センターホール(フラット) 定員先着20人 防災まちづくりの会・東久留米費300円 持ち物:筆記用具 未就学児の方は保護者と一緒にご参加ください 申 6月17日(火)午前9時から電話または同センター ☎042・473・7811(第4月曜日を除く午前9時～午後9時) へ



Girls Meet STEM in TOKYO ~女子中高生向けオフィスツアー~ 参加者募集

7月24日(木)・パナソニックコネクツ(株)、20人 7月24日(木)・(株)セガ、30人 7月24日(木)・(株)サイバーエージェント、50人 8月7日(木)・日本アイ・ビー・エム(株)、50人 ※いずれのツアーも応募多数の場合は抽選。上記の他に約50社で開催予定。 オフィス見学会、女性社員によるパネルディスカッション、個別質問会など 都内在住・在学の女子中高生 STEMとは、科学・技術・工学・数学の総称です 申 6月24日(火)までに都生活文化局HPで 同局 ☎03・5388・3189



防災まちづくり学校受講生募集

表 7年度防災まちづくり学校日程

Table with 4 columns: 回 (No.), 日程 (Date), 内容 (Content), 講師(敬称略) (Instructor). Rows include dates from 8月1日 to 9月27日 with details on topics like solar activity, disaster response, and fire drills.

宇宙・地球から家庭の備えまで、災害の予防としての「防災」と、災害に遭遇した時に役立つ知識を広く学べる講座です。

市内 右表参照 場生涯学習センター 他 市内在住・在勤・在学の方 定員20人(応募多数の場合は抽選) 費2,000円 持ち物:筆記用具 申 7月15日(火)までに(必着)、郵送(通常はがきに、住所・氏名(ふりがな)・年代・性別・電話番号を記入の上、〒203-0054、中央町2-6-23、生涯学習センター内、市文化協会事務局「防災まちづくり学校申し込み」係宛て)または同協会HPで 同協会事務局 ☎042・477・4700



同協会HP

<時間>原則午後1時～4時半頃。第3回の午前は午前10時～正午、第5回の半日体験学習は午前11時45分～午後4時半。