

・イベント・講座

図書館

子育て世代向け講座「スポーツ
をしている子どもの栄養学」

スポーツをしているお子さんがいる保護者に向けて通常の栄養学との違いと疲労回復に適した食材を紹介し、あわせてテーマに関連する本も展示します。

日 9月12日(土)午後2時～3時半 場 南部地域センター2階講習室 対 18歳以上 定 先着30人 師 阿部優氏(スポーツジュニア食育コンシェルジュ主宰) 持 筆記用具 送 車での来場不可 申 8月15日(土)～9月10日(木)に電話または直接ひばりが丘図書館カウンターへ(休館日を除く) 問 同館 ☎042・463・3996

足達和子氏講演会「ポーランド
留学時代の思い出」

市内在住のポーランド語の翻訳家・足達和子氏をお招きし、ワルシャワ大学留学時にポーランドで初めて「日本語・ポーランド語」の辞典を作成するに至った経緯や翻訳家としての歩みなどを語っていただきます。

日 9月13日(日)午後2時～3時半 場 東

部地域センター1階講習室 対 中学生以上 定 先着30人 師 足達和子氏(翻訳家) 送 車での来場不可 他 ポーランド広報文化センター後援 申 8月15日(土)～9月12日(土)に電話または直接東部図書館カウンターへ(休館日を除く) 問 同館 ☎042・470・8022

スポーツ

市テニス連盟主催テニス大会

■第107回市民硬式テニス大会(ダブルス)

日 10月12日(月・祝)(予備日11月1日)＝男子ダブルス1・2部、女子ダブルス1・2部 ▼11月22日(日)(予備日11月29日)＝壮年・シニアダブルスA、B 場 市内テニスコート 費 ▼ 会員＝1人1,000円 ▼ 非会員＝1人1,500円 ※ペア分をお振り込みください。

■第26回市民硬式テニス大会団体戦

日 10月20日(火)(予備日10月27日) 場 市立・滝山・小山テニスコート 対 男子団体戦、女子団体戦 費 1チーム6,000円

《共通事項》

他 ▼ 参加資格は市テニス連盟 申 をご確認ください ▼ 大会要項は同連盟 申 に1週間前に公開 申 9月17日(木)までに同連盟 申 で申し込みの上、郵便振替(00190－2－632369、加入者名「東久留米市テニス連盟」)で、通信欄に、

郵便番号・住所・氏名・電話番号・種目・所属(勤務先名・学校名・連盟傘下サークル名・テニススクール名)を記入の上、振り込みを(振り込み手数料は自己負担) 問 同連盟 申

くらし

サークル見学会☆見学者募集

生涯学習センターでは、多数のサークルが各種生涯学習を行っており、新規入会を検討される方を対象に「サークル見学会」を開催します。実際のサークル活動を自由に見学できますので、ぜひお越しください。

日 9月1日(火)～30日(水) ※各団体の活動日ごとに随時開催 場 生涯学習センター 対 サークル新規入会をご検討中の方 他 参加団体の一覧・日程は同センター 申 に掲載する他、窓口で配布 申 開催期間中に直接各サークル会場で 問 同センター ☎042・473・7811 (第4月曜日を除く午前9時～午後9時)

フィティカフェvol.4
「はて？」からはじめる
ジェンダーの話

フィティカフェは、このまちについてジェンダーの視点からみんなで話し合い、よりよいまちづくりについて考える場です。今回はジェンダーに関して「当たり前」とされていることへの違和感を話します。

日 9月11日(金)午後6時～8時 場 市役所7階704会議室 対 男女平等推進センターでは3年にわたり、「男らしさ」「女らしさ」などジェンダーに関する「はて？」を募集し、展示を行いました。その書き込みを参考にしながら、みなさんの違和感、モヤモヤはどこから来ているのか、何か解決できることはないのかなどについて、みんなで話していきます 定 先着20人 他 企画・運営は男女平等推進センター運営協議会委員有志 申 8月17日(月)午前9時から電話で同センターまたは申し込みフォームで 問 同センター ☎042・472・0061



申し込み
フォーム



消費生活の正しい知識

副業・投資をするつもりが借金を抱える結果に！

Q. SNSで副業の広告を見てクリックしたところ、無料メッセージアプリに誘導され、「暗号資産で簡単に稼げる。経験がなくてもサポートするので大丈夫」と勧められた。サポートを受けるには投資額を含めた120万円が必要と言われた。お金がないと言うと消費者金融での借り入れを勧められた。「すぐに元が取れる」というので、スマートフォンで消費者金融3社から40万円ずつ借りて支払った。借りるときには「遠隔操作アプリ」を入れて手続きを手伝ってもらった。その後、連絡をしたところ短期間で500万円儲かったらしいので、出金したいと伝えたが、出金するには更に30万円を振り込むよう指示された。もうお金がないと言うと業者と連絡が取れなくなった。私は騙されたのか。消費者金融から督促状が来るが返さなくてはいいけないか。返済できるだけの収入がない。

A. 消費者の将来への不安や副業・投資への意識の高まりを悪用す

る業者が後を絶ちません。「簡単に稼げる」と甘い言葉で勧誘され、サポート費用などの名目で高額な金額を請求されます。「お金がない」と断ると、消費者金融から借りよう指示されます。その際遠隔操作アプリを悪用して、収入の少ない人でも高額な借金ができるように嘘の申告をさせたり、信用情報が登録される前に短い時間で複数の会社に借りさせたりして手続きを誘導します。しかし、消費者金融からの借金とサポート契約とは全く別の契約です。サポート会社が返済してくれるはずがありません。結果的に借金を返せるだけの収入は得られず、相談者のように返済に行き詰まるケースが多くみられます。連絡手段が無料メッセージアプリしかない、すぐに業者と連絡が取れなくなってしまします。お金を稼ぐはずだったのに逆に借金が残ることになります。簡単にお金が儲かるという甘い話を鵜呑みにしてはいけません。安易に遠隔操作アプリをインストールしないでください。困ったら消費者センターにご相談ください。《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



東久留米農人
～ヒガシクルメNOTE～page 2

問 環境政策課 ☎042・470・7753

教育現場において、調理工程で出る野菜の皮や根の部分を堆肥化する「コンポスト」を実践している市立第九小学校栄養教諭 松本氏を招いて、トークイベントを開催します。

「『食と教育』から考える地球環境」をテーマに、『東久留米農人』の2ページ目をつづります。

日 9月13日(日)午前10時～正午頃

場 市役所7階701会議室

対 市内在住・在勤の方、市外の方も参加可能

師 松本恭子氏(東久留米市立第九小学校栄養教諭)

持 筆記用具、飲み物

他 主催は市民環境会議くらし部会

申 8月15日(土)～9月7日(月)に専用フォームから申し込みを ※当日参加も可能ですが、人数把握のために申し込みをお願いします。



専用フォーム



多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

0歳からのプラネタリウム

いっしょにおほしさをながめよう！ 赤ちゃん大歓迎！泣いてもOK！ 0歳～3歳くらいのお子さんと楽しむプラネタリウムです。

日 9月4日(金)午前10時半～11時、11時半～正午 場 多摩六都科学館 対 0歳～3歳くらいの乳幼児とご家族 定 各回先着220人 費 観覧付入館券(展示室+プラネタリウム1回)1,040円(4歳～高校生420円、3歳以下無料) 送 乳幼児をお連れでない方の観覧はお断りする場合があります 他 次回は10月2日(金)です 申 当日開館時よりインフォメーションにて観覧券を販売 問 同館 ☎042・469・6100



東京アプリ生活応援事業の対面サポートを実施します

東京アプリの新規登録や、11,000東京ポイントの申し込みまでの手順を講義形式で案内します。
詳細は東京アプリHPをご確認ください。



東京アプリHP

東京アプリと生活応援事業とは

東京アプリとは、デジタルの力で、より便利になったと実感していただくことを目指す都の公式アプリです。都のさまざまな取り組みが確認できるほか、イベント等に参加することで都立施設等のチケットやキャッシュレス決済サービスのポイントなどに交換できる東京ポイントが貯まります。都では令和9年4月1日まで、東京アプリの利用促進と都民のみなさんの暮らしを応援するため、東京ポイントをお届けする事業を行っています。

日時

9月14日(月)～16日(水)の各日午前10時、午前11時半、午後2時、午後3時半の4回開催(各回50分)

場所

南部地域センター講習室1



☎東京アプリ専用コールセンター ☎03・6901・7979
※午前9時～午後7時(土日祝含む・年末年始除く)

対象者

東京アプリ生活応援事業への参加を希望する方

定員

各回28人程度

持ち物

- ご自身のスマホ
※対象機種は東京アプリHPをご確認ください。
- マイナンバーカード
※マイナンバーカードの暗証番号(4桁の数字)が必要です。

申し込み

東京アプリ専用コールセンターに電話で事前予約を
(音声案内に従い、「4」を押してください)
※8月15日(土)より受け付けを開始します(先着順)。

500ポイントを貯めて、
市内の特産品などが当たる
抽選会に参加しよう!!

東久留米市 **健康づくり** 応援アプリ

令和8年度
第1回



抽選会開催

☎健康課保健サービス係 ☎042・477・0022

応募期間

9月1日(火)～30日(水)

「るるめナビ」とは?

「るるめナビ」は東久留米市の健康づくり応援アプリです。
アプリをダウンロードして、ウォーキングやイベントに参加することでポイントが貯まり、市内の特産品などが当たる抽選会に応募することができます。
アプリの詳細については市HPをご覧ください。



市HP

対象者

- 次をいずれも満たす方
- 東久留米市内在住で18歳以上の方
 - 500ポイント以上保有している方

抽選会について

- 500ポイントを一口として、応募ができます
- 抽選会はアプリ上で行います
- 賞品の発送をもって当選者への連絡とします
- 賞品の発送は10月下旬を予定しています



広告 内容については広告主にお問い合わせください