

くらしの情報の情報

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 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 | |

↓市政へのご要望・ご意見はこちらへ
 ◎ご意見箱設置場所
 市役所ロビー、上の原・ひばりが丘・滝山の各連絡所
 ◎エコーテレホン・エコファクス
 ☎472・1131
 ◎ホームページのご意見箱
https://www.city.higashikurume.lg.jp/goiken/ssl_form/index.html

〔今月の月間・週間案内〕 食を考える月間、防災とボランティア週間 (15日～21日)、全国学校給食週間 (24日～30日)、電子メールの日 (23日)、文化財防火デー (26日)

〔表記の凡例〕 日日時 場場所 内内容 対対象・資格 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

骨粗しょう症検診

☎2月14日(金) 午前9時～午後4時 〇〇〇〇健康プラザ内身体計測、骨密度測定(検診の結果、健康相談が必要と思われる方に個別相談を行います) 〇〇市内在住で、3月31日までに20歳・25歳・30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳になる女性(下表を参照)。ただし、骨粗しょう症で治療中の方、または妊娠の可能性のある方のご遠慮ください。〇〇180人(応募者多数の場合は抽選) 〇〇500円(生活保護受給者・中国残留邦人等支援給付対象者は無料。ただし、生活保護受給証明書の提出もしくは中国残留邦人等本人確認の提示が必要) 〇〇東日本大震災により、市内に避難している方は、無料で受診できますので、問い合わせてください。〇〇1月16日(木)までに骨粗しょう症検診の対象年齢(女性のみ)

| 年齢 | 生年月日 |
|-----|----------------------|
| 20歳 | 平成5年4月1日～平成6年3月31日 |
| 25歳 | 昭和63年4月1日～平成元年3月31日 |
| 30歳 | 昭和58年4月1日～昭和59年3月31日 |
| 35歳 | 昭和53年4月1日～昭和54年3月31日 |
| 40歳 | 昭和48年4月1日～昭和49年3月31日 |
| 45歳 | 昭和43年4月1日～昭和44年3月31日 |
| 50歳 | 昭和38年4月1日～昭和39年3月31日 |
| 55歳 | 昭和33年4月1日～昭和34年3月31日 |
| 60歳 | 昭和28年4月1日～昭和29年3月31日 |
| 65歳 | 昭和23年4月1日～昭和24年3月31日 |

(消印有効)、1人1枚の往復はがきで、
 ①往信の表面に「〒203-0033、滝山4-3-14、わくわく健康プラザ内、健康課特定健診係」②往信の裏面に「骨粗しょう症検診希望」、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、年齢、電話番号、「午前・午後」の希望(どちらでもよい場合はその旨を記入) ③返信面の表に住所・氏名を記入して郵送を(封書も可。切手を貼った返信用封筒または、はがきを同封してください)。なお、1月7日(火)から市ホームページで電子申請も受け付けます。※受診の決定については1月末までにご連絡します(電子申請の場合は電子メールでの通知となります)。〇〇同係 ☎477・0013
3～4カ月児健康診査・産婦健康診査



☎1月16日(木) 午後0時半～1時半 受け付け 〇〇〇〇健康プラザ内 25年8月21日～9月13日生まれの乳児 〇〇当日直接会場へ 〇〇健康課保健サービス係 ☎477・0022

1歳6カ月児健康診査

☎1月23日(木) 午後0時半～1時半 受け付け 〇〇〇〇健康プラザ内 24年6月20日～7月16日生まれの幼児 〇〇当日直接会場へ 〇〇健康課保健サービス係 ☎477・0022

3歳児健康診査

☎1月30日(木) 午後0時半～1時半 受け付け 〇〇〇〇健康プラザ内 22年12月22日～23年1月16日生まれの幼児 〇〇当日直接会場へ 〇〇健康課保健サービス係 ☎477・0022

BCG予防接種

☎1月22日(水) 午後1時半～2時半 受け付け 〇〇〇〇健康プラザ内 25年8月1日～8月31日生まれの乳児

(生後6カ月以上1歳になる誕生日の前日までの未接種の乳児も接種可) 〇〇当日直接会場へ 〇〇健康課予防係 ☎477・0030

もぐもぐ幼児食

☎1月22日(水) 午後1時15分からと2時半からの2回 〇〇〇〇健康プラザ内 離乳食から幼児食への切り替え時期、一緒に幼児食を体験してみませんか。試食のみ 〇〇1歳児とその保護者 〇〇各15組 〇〇試食用エプロン、飲み物 〇〇〇〇1月7日(火)から電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

らくらく離乳食

☎1月28日(火) 午後1時半～3時半 〇〇〇〇健康プラザ内 6カ月～1歳未満児の保護者 〇〇調理実習 〇〇先着20人。対象児の保育あり 〇〇申込時にお知らせします 〇〇〇〇1月7日(火)から電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

育児相談

☎1月17日(金) 午前9時半～午後

2時 〇〇〇〇健康プラザ内 育児の相談、体重測定 〇〇乳幼児とその保護者 〇〇〇〇電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

子ども相談

☎1月14日(火)・22日(水) 午前9時半～午後3時 〇〇〇〇健康プラザ内 〇〇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お受けします 〇〇乳幼児とその保護者 〇〇〇〇電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

食事相談・健康相談

☎1月21日(火) 午前9時半～11時半 〇〇〇〇健康プラザ内 〇〇血糖・コレステロール・中性脂肪・血圧・その他、乳幼児期～高齢期の食事や健康に関する個別相談。体組成(体脂肪率や筋肉率など)の測定 〇〇健康診断の結果表、食事記録など 〇〇〇〇電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ



休日・夜間診療

必ず保険証をご持参ください

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】※救急診療に限ります(薬の処方も最低限の日数となります)
 1月12日=いくせ医院(新川町1-4-18、☎471・2304)
 1月13日=おざき内科循環器科クリニック(幸町4-2-1、☎477・0555)
 1月19日・26日、2月2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)
 【歯科】
 1月12日・13日・19日・26日、2月2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)
夜間診療医療機関 (診療科目・時間等については当日事前にご確認ください)
 1月12日・19日、2月2日=前田病院(中央町5-13-34、☎473・2133)
 1月13日・26日=滝山病院(滝山4-1-18、☎473・3311)
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)

【主な問い合わせ先】(市外局番は042)

- 東久留米市役所 ☎470・7777 (代) (受付は平日の午前8時半～午後5時)
 ▽ごみ対策課 ☎473・2117 (粗大ごみの申し込みは☎473・2118)
 ▽健康課 保健サービス係☎477・0022、予防係☎477・0030 特定健診係☎477・0013
- わくわく健康プラザ(わくわく健康プラザ施設の貸し出し) ☎477・1115
- 中央図書館 ☎475・4646(月曜～木曜日が午前10時～午後8時。土曜・日曜日、祝日が午後5時まで。休館日は金曜日、第3火曜日、年末年始、特別整理休館日)
- 生涯学習センター ☎473・7811(午前9時～午後10時。休館日は第4月曜日と年末年始)
- スポーツセンター ☎470・7900(平日が午前9時～午後11時。土曜・日曜日、祝日が午後9時半まで)
- 市民プラザ ☎470・7813 ▽西部 ☎471・7210、南部 ☎451・2021、東部 ☎470・8020の各地域センター

《関係機関の電話番号》

- ▼東久留米消防署 ☎471・0119 ▼田無警察署 ☎467・0110
- ▼東京都水道局多摩お客さまセンター ☎0570・091・101/☎042・548・5110
- ▼シルバー人材センター ☎475・0738 ▼社会福祉協議会 ☎471・0294
- ▼多摩六都科学館 ☎469・6100 ▼柳泉園組合 ☎470・1555
- ▼多摩小平保健所 ☎450・3111

ごみ

1月13日(成人の日)のごみ収集は

1月13日は月曜日の祝日ですが、通常通り該当地区についてごみの収集を行います 〇〇ごみ対策課 ☎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。

燃やせるごみ

週2回、西部地区と東部地区に分けて収集します。

【月曜日・木曜日】 本町二丁目、小山、幸町、前沢、南町、滝山、下里、柳窪、野火止、八幡町、弥生
 【火曜日・金曜日】 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、本町一・三・四丁目、中央町、南沢

紙類

週1回、回収します。
 【木曜日】 浅間町、学園町、ひばりが丘団地、南沢
 【金曜日】 前沢、南町、滝山、下里二・三丁目、弥生
 【水曜日】 上記以外の地域

燃やせないごみ

週1回、袋で収集します。

【月曜日】 学園町、ひばりが丘団地、中央町、南沢
 【火曜日】 前沢、南町、滝山
 【水曜日】 下里、柳窪、八幡町、弥生
 【木曜日】 氷川台、本町、小山、幸町、野火止
 【金曜日】 上の原、神宝町、金山町、大門町、東本町、新川町、浅間町

資源ごみ

★容器包装プラスチック…週1回、「燃やせないごみ」を出す日の前日、(学園町、ひばりが丘団地、中央町、南沢は金曜日)、地域ごとの指定日に回収
 ★びん・缶・ペットボトル…週1回程度、地域ごとの指定日に回収
 ★古布…「燃やせるごみの日」に出してください(雨天の場合は次回に)

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 | 31 | |

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 | |

多摩六都フェア「ぴゅあ あーと展」

多摩北部都市広域行政圏協議会（東久留米市、小平市、東村山市、清瀬市、西東京市）では、共同事業「多摩六都フェア」の一環として「ぴゅあ あーと展」を開催します。圏域5市に在住・在勤・在学の障害のある皆さんに応募いただいた作品（絵画、工作、陶芸など）の中から、専門家によって選考された作

品を展示するとともに、制作者を開催初日のオープニングセレモニーでご紹介します。また、同セレモニーでは、プロの音楽家による演奏も予定しています。ぜひ、ご来場ください。
日1月29日（水）が午後4時～6時（オープニングセレモニーを5時から予定）、30日（木）・31日（金）が午前10時～午後5時（市民プラザホール・屋内ひろば（市役所1階）**無料**）当日直接会場へ**企画調整課** ☎470・7702

【表記の凡例】 日日時 場所 内容 対象・資格 定員 講師 費用 持ち物 注意 その他 申込み 問い合わせ

8面からつづ

からだ改善！予防教室

～テーマは「高血圧予防」～
 講座と調理実習の2日間コース。「減塩」ではなく「適塩」を目指して、「からだ改善」にチャレンジしてみませんか。家庭の味噌汁を塩分計でチェック、「適塩」体験もします。食事や日常生活でのポイントを管理栄養士と保健師がアドバイスします。子育て中の方もぜひご参加ください。

日講座は1月29日（水）午前10時～正午、調理実習は2月19日（水）午前9時15分～午後2時（わくわく健康プラザ**500円**（食材費）**筆記用具、健康手帳**（お持ちの方）※運動のできる服装で。**幼児**の保育希望の方はご相談ください（先着若干名）**日**☎電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ**献血にご協力を**

皆さんのご協力をお願いします。
日1月21日（火）午前10時～午後4時（正午～午後1時15分を除く）**市民プラザホール**（運転免許証などの本人確認ができる物**健康課**予防係 ☎477・0030

「**はたちの献血**」キャンペーン
 2月28日（金）までの期間、成人式を迎える方を中心とした若者の皆さんには「はたちの献血」キャンペーンを実施しています。成人の第一歩に、ご協力をお願いします。
日健康課予防係 ☎477・0030

子育て

子育て支援関係者講座 「発達障害を抱えた子どもたちの地域支援とは」

育ちにくさを抱えた子どもを支える大人の視点と仕組みを目の前の子どもたちの姿を通して学びます。
日2月6日（木）午前10時～正午 **生涯学習センター集会学習室1・2** **子育て支援に関わっている方、関心のある方****先着60人****都立小児総合医療センター副院長の田中哲氏**無料******日**1月7日（火）から子ども家庭支援センター ☎471・0910へ

子ども家庭支援センター

☆なかよし広場=**日**1月17日（金）午前10時～11時半 **第十小学校** **お子さんと遊びながら、気軽に育児の情報交換をしたり、ボランティアと一緒に遊ぼう** **0歳～5歳児とその保護者****スリッパ****日**当日直接、徒歩または自転車で会場へ

☆手作り布おもちゃの会=**日**1月21日（火）午前10時～正午 **布でおもちゃを作ります****乳幼児とその保護者****裁縫箱、はさみ****保育はありません****日**1月20日（月）までに子ども家庭支援センターへ

☆わくわく赤ちゃん広場「はいはいの会」=**日**1月22日（水）午前10時～11時半 **6カ月～12カ月児とその保護**

者**タオル****他**保育あり（先着3人。予約制）**日**当日直接会場へ

センター上の原（上の原1-2-44）
 電話420・9011

☆なかよし広場=**日**1月14日（火）・28日（火）が第六小学校、21日（火）が第一小学校。いずれも午前10時～11時半 **お子さんと遊びながら、気軽に育児の情報交換をしたり、ボランティアと一緒に遊ぼう** **0歳～5歳児とその保護者****スリッパ****日**当日直接、徒歩または自転車会場へ

☆休館日のお知らせ=**日**1月16日（木）は館内整備のため休館します

児童館で遊ぼう

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。

滝山（滝山4-1-10）
 電話471・7214

☆ハンドメイドの日=**日**1月26日（日）午前10時～11時半 **消しゴム粘土****小学生****定10人****日**1月12日（日）午前9時から受け付け

☆幼児のつどい=**日**9日（木）が「お正月遊び」、23日（木）が「節分遊び」。いずれも午前10時半～11時15分。16日（木）が「お正月遊び」、30日（木）が「節分遊び」。いずれ午前10時半～11時半 **2歳児**

☆餅つき会=**日**19日（日）午前10時半ごろに餅つきを実演します。「正月遊び」は午後0時半から **定**幼児（保護者同伴）～大人。先着300人 **幼児～高校生は無料、保護者を含む一般は100円****おわん・箸****日**19日（日）は利用できません **日**1月5日（日）午前9時から整理券を頒布

☆将棋教室=**日**11日（土）午後3時～4時50分 **小学生～高校生年代****中井孝雄氏**

☆冬のおはなし会=**日**26日（日）午前11時～正午が幼児、午前11時半からが小学生 **滝山児童館集会室**で **絵本の読み聞かせ、手遊びなど****滝山おはなしの会**

くぬぎ（前沢4-6-3）
 電話473・7315

☆お餅つき=**日**1月18日（土）午後1時半～3時 **幼児**（保護者同伴）～中学生 **先着200人****日**18日（土）午前中は準備のため閉館します **日**1月6日（月）午前9時半から整理券（無料）を配布

☆すこやかタイム=**日**20日（月）午前10時15分から **親子エアロビクス** **1歳6カ月以上の幼児とその保護者****定12組****岡田陽子氏****日**1月6日（月）午前9時半から（電話可）

☆幼児のつどい=**日**9日が「お正月遊び」、16日が「忍者ごっこ」、23日が「親子触れ合い遊び」、30日が「節分ごっこ1月の誕生会」。いずれも木曜日、午前10時半から **幼児**

☆マーミーズ・コットン=**日**24日（金）午前10時～11時50分 **布のおも**

ちゃ作り**定**0歳児（ハイハイ前）の保護者、8人 **日**1月10日（金）午前9時半から受け付け（電話可）
 ☆ハッピータイム=**日**2月7日（金）午前10時半から **親子ヨガ** **0歳児とその保護者****定12組****中島真美氏****日**1月24日（金）午前9時半から受け付け（電話可）

中央（中央町1-10-11）
 電話476・2161

☆幼児のつどい=**日**1月9日が「お正月遊び」、16日が「体力アップゴーゴーリトミック」、23日が「作って遊ぼう」、30日が「節分遊び」。いずれも木曜日、午前10時半～11時半 **幼児**

☆おはなしの日=**日**15日・29日いずれも水曜日、午前11時～11時半 **手遊び、絵本の読み聞かせ** **幼児**

☆トランポリンの日=**日**15日（水）午後2時から **小・中学生****他**跳びやすい服装で

☆餅つき大会=**日**18日（土）午後1時半～3時 **幼児**（保護者同伴）～中学生 **先着200人****日**18日（土）は利用できません **日**4日（土）午前9時から整理券（無料）を配布

☆だっこでおはなし=**日**24日（金）午前10時半～11時 **絵本の読み聞かせと童歌** **0歳児**

けやき（大門町2-10-5）
 電話474・6653

☆赤ちゃんひろば=**日**1月8日が「助産師による体重測定・育児相談」講師はひがくるめ助産師会。15日が「親子のコミュニケーションワークとティータイム」。講師は炭田契恵子氏。飲み物持参。両日とも当日申し込み。22日が「ベビーマッサージ」。講師は渡辺直子氏。費用はオイル代200円（当日集金）。バスタオル・オムツ・飲み物（母乳可）持参。15日午前9時から申し込み。先着25組（電話可）。いずれも水曜日、午前10時半～11時半 **0歳児とその保護者**

☆幼児のつどい=**日**9日（日）が「お正月遊び＆獅子舞工作」、3・4歳児。16日が「1月誕生会＆お正月遊び」、1・2歳児。23日が「1月誕生会＆童歌で集団遊び」、3・4歳児。30日が「お楽しみ電車ごっこ」、1歳～4歳児。いずれも木曜日の午前10時半から

☆よちよちひろば=**日**10日・24日のいずれも金曜日午前10時半～11時 **音遊びや親子触れ合い遊び** **1歳児**

☆餅つき会=**日**18日（土）午後1時半～3時 **4歳児**（保護者同伴）～高校生年代 **先着200人****箸袋、おわん、箸、餅用の皿****日**18日（土）午前9時～午後1時半は餅つき会準備のため利用できません。午後5時から通常通り開館します（中学・高校生年代のみ利用可）**日**1月5日（日）午前10時から整理券（無料）を配布します（電話不可）

いきいき健康家族

No.152 糖尿病予備軍って知っていますか



糖尿病患者は現在も増加の一途をたどっていますが、2007年の国の糖尿病調査でも「糖尿病が強く疑われる人」が890万人いるというデータがあります。2011年の国民栄養調査では、糖尿病が強く疑われる人の割合が男性15.7%、女性8.8%というデータがあります。しかし、糖尿病が強く疑われる人の中で4分の1は治療を受けておらず、糖尿病に対する認識が不十分であることがわかっています。

加えて、まだ糖尿病というほどでもないが極めて疑わしい人や、今後糖尿病になる可能性が高い人（糖尿病予備軍）が1,320万人おり、この人たちはこのままの生活を続けていくと本物の糖尿病になる可能性があります。しかも、予備軍の人たちは糖尿病になる危険だけでなく、高血圧や脂質異常症になる危険が高いことが分かっています。脳梗塞や心筋梗塞などの動脈硬化性疾患になる可能性が高いことが証明されています。

健康診断でメタボリックシンドロームと判定された方は、この糖尿病予備軍である可能性が高いのです。メタボリックシンドロームは別名内臓脂肪症候群とも呼ばれており、太った内臓脂肪細胞がTNF-αやアンジオテンシンノーゲンなどのサイトカインを出して、糖尿病や高血圧になりやすくしています。

また、太っていないくても糖尿病の方はたくさんいますし、糖尿病が悪化すればするほど、どんどん痩せてくるのが少なくありません。太っていないから糖尿病にはならないと思っはけません。家族に糖尿病がいっぱいの方やストレスが多い方、生活が不規則な方などは注意が必要です。

そして、糖尿病予備軍と言われた方は、今のうちからバランスのとれた食事、適切な体重の維持、適度な運動、血圧・脂質の管理をきちんと行うことが大切です。

（東久留米市医師会）

ひばり (ひばりが丘団地8-11) 電話464・9300

☆幼児のつどい=日(日) 1月9日(木) 午前10時半～11時10分が「お店屋さんごっこ準備会」。30日(木) 午前10時半～11時10分が「ミニシアター」。いずれも1歳1カ月～2歳6カ月児。16日(木) 午前10時半～11時15分が「お店屋さんごっこ準備会」。2歳6カ月～4歳児。23日(木) 午前10時半～11時半が「合同お店屋さんごっこと1月生まれのお誕生会」。1歳1カ月～4歳児。

☆ぴよぴよママの会=日(水) 午前10時～11時半 助産師さんによる体重測定、育児相談など 0歳児とその保護者 保育あり(定員3人。1週間前～前日に申し込みを)

☆おはなしの日=日(水) 午後3時半～4時 幼児～小学生 水曜おはなし会 当日受け付け

☆ひばりC A F E=日(金) 午前10時半～11時20分 お茶を飲みながら、ひばり保育園の看護師と気軽にお話ししましょう 乳幼児とその保護者 当日受け付け

図書館へ行こう

1月の図書館休館日 1月7日以降の図書館休館日は、中央・滝山・ひばりが丘・東部の各館とも10日(金)、17日(金)、24日(金)、31日(金)です。なお、中央図書館は21日(火)も休館します。

中央図書館 475・4646 図書館の1月の行事 「大人のたのしみのおはなし会」 子どもたちが大好きな「おはなし会」を大人の方も楽しんでみませんか。

日(木) 午前10時～正午が中央図書館大集会室、26日(日) 午後2時～4時が西部地域センター3階第2・第3講習室 無料 滝山図書館 471・7216

「光の不思議大発見!紫外線とオゾン層」 紫外線で色が変わるビーズを使って紫外線と大気について学習してみよう。

日(日) 午後2時～3時半 東部地域センター1階講習室 小学生以上(1年～3年生の児童は保護者同伴可) 産業技術総合研究所職員 無料 東部図書館 470・8022 (電話または直接同館へ事前申し込みを) よもうあそぼうかぐの本「東久留米にチリメンモンスターが上陸!」

絵本「チリメンモンスターをさがせ」(偕成社)の世界をみんなで体験してみよう。

日(日) 午前10時半～11時半 中央図書館視聴覚ホール 小学生 無料 中央図書館 475・4646

スポーツ

アイスクライミング教室 集まれ、自然の氷壁にアタック～市山岳連盟主催

日(日) 午前6時半に東久留米駅改札前集合(中止の場合は、前日午後7時ごろまでに連絡) 行き先は群馬県・霧積山アイスウォール(現地までは車で移動)。歩行は約1時間 高校生以上 8,500円(交通費、講習料含む) 日(土) までに同連盟・花房 471・1005 (正午～午後1時) へ

ニュースポーツデー～スポーツ推進委員会

日(土) 午前10時～午後4時 場 スポーツセンター 内 クライミング体験・綱引き大会練習(午前10時～正午)、ミニテニス、ネオテニス、ソフトバレーボールなどのスポーツ 100円 上履き 当日直接会場へ 生涯学習課スポーツ振興係 470・7784

市民卓球大会～市卓球連盟主催

日(日) 午前9時から 場 スポーツセンター ▼種目 A=男子シングルス、B=男子団体①ダブルス②③シングルス(2～4人、1組)、C=女子シングルス、D=女子ダブルス、E=ラージボール、F=小学生大会、G=中学生大会 ▼競技方法 予選リーグ後、決勝トーナメント 市内在住・在勤・在学の方 一種目500円。連盟登録者と小・中学生は無料 1月23日(木)までに(必着)、はがきに住所・氏名・電話番号、小・中学生は学校名・学年、在勤の方は勤務先・参加希望種目を記入して、〒203-0051、小山1-9-2、笹川由紀子宛て郵送を 同連盟・笹川 471・1052

イベント

成人の日のつどい

1月13日(祝)生涯学習センターで開催 新たに成人した皆さんの門出を祝福し、「成人の日のつどい」を開催します。

日(祝) ▼1回目=午前11時から(久留米中学校・西中学校・下里中学校の通学区域の方) ▼2回目=午後2時から(東中学校・南中学校・大門中学校・中央中学校の通学区域の方) ※受け付けはいずれも開始40分前から 生涯学習センター(車での来場はできません) 内 スライドショー、タップダンス、フラメンコのアトラクション 平成5年4月2日～6年4月1日に生まれた方 新成人の皆さんには、すでに案内状を送付していますが、届いていない方または25年12月2日以降に転入の届け出をした方は、NPO法人東久留米市文化協会 477・4700 または生涯学習課生涯学習係 470・7784へご連絡ください 中学校時の恩師の先生にも出席いただく予定です 式典終了後は、同センター2階に部屋を用意しますので、歓談にご利用ください 同協会または同係へ

多摩六都高校生写真展 ～多摩北部都市広域行政協議会主催 多摩六都圏(東久留米市・東村山市・小平市・清瀬市・西東京市)を中心とした近隣高校の写真部などによる合同写真展です。高校生の感性あふれる作品をご鑑賞ください。

日(火)～13日(祝) 午前9時～午後5時、11日(土)・12日(日)は午後7時まで、13日(祝)は午後2時まで 清瀬市郷土博物館2階ギャラリー(清瀬市上清戸2-6-41) 無料 清瀬市教育委員会生涯学習スポーツ課 495・7001

第192回市民プラザロビーコンサート～新春邦楽コンサート、箏・三味線の響き～

日(土) 午後2時～3時 場 市役所1階屋内ひろば ▼出演 野澤徹也・野澤佐保子・五十嵐恵 ▼主な曲目 「箏二重奏春の海」「じよんがら」「浜辺の歌」ほか 無料 当日直接会場へ 市民プラザ 470・7813

教室・講座等

足腰らくらく体操教室 ～実践!自宅でできるお手軽トレーニング～

高齢者が速く歩けることは、元気で長生きにつながると言われています。そこで今回は、足腰を鍛えるために、ゴムバンドを使った簡単な体操を紹介いたします。「最近、足腰が弱ったかな」と気になっている方は、ぜひご参加ください。

日(月) 2月6日・13日・20日のいずれも木曜日 午前9時半～11時半 場 市役所7階701会議室ほか 自宅で一人でもできるゴムバンドを使った体操やストレッチ。3月17日(月)に「おさらい教室」もあります 市内在住で65歳以上の方。ただし次の方は参加できません。「心臓病、血圧が高く、足腰の痛みなどで運動が困難な状態の方」「要介護・要支援認定を受けている方」「医師から運動を止められている方」 先着20人(初めての方、3日間通して参加できる方を優先) 無料 運動靴(パレエシューズなどは不可)、飲み物、筆記用具、タオル 運動できる服装で 1月8日(水) 午前9時～10日(金)に電話で介護福祉課地域ケア係 470・7777(内線2502)へ

男女平等推進センター 「自分のからだを知ろう～自分らしく輝いて暮らすために」

働きづらさや生きづらさを感じていませんか。心とからだの声に耳を傾け、自分のからだを知ることが、生き生き暮らすことにつながります。女性の生涯を通じた心身の変化、ストレスへの対処法などを学び、仕事も生活も輝く処方箋を見つけませんか。

日(木) 午前10時～正午 場 男女平等推進センター会議室 先着24人(要予約) 女性就業支援センター専門員(就業・健康支援)の富尾木綾子氏 無料 2歳～未就学児の保育あり(定員5人)。1月15日(水)～2月3日(月)に要予約 日(水) 1月15日(水)～2月10日(月) 直接または電話で同センター 472・0061(火曜日休館)へ

お知らせ

男女平等・共同参画に関するアンケート調査を実施します

市では、23年度に策定した「東久留米市第2次男女平等推進プラン」の進捗状況を把握するため、アンケートを実施します。調査は市内在住の20歳以上の方の中から2,000人を無作為に抽出し、調査票を郵送します。返送の投函期限は2月21日(金)です。調査票が届きましたら、ご協力をお願いします 生活文化課男女共同参画係 470・7738

まちづくり学習会

東久留米まちづくりサポートセンターでは、私たちのできること、市民と市民がつながりネットワークを作るメリットなどについて学習会を行います。 ▼第1回 2月1日(土) 午後1時半～3時半 ▼第2回 2月15日(土) 午後1時半～4時 場 スペース105(市役所向かい) 第1回が講演「住みやすいまちづくり、私たちが出来ることを考えよう」、第2回が「課題を絞り実際に解決するには何が必要か探るワーク

シヨップ」原則2回とも参加できる方 先着30人 第1回が鳥山ネットワークシヨップの福永順彦氏、第2回が東京ボランティア・市民活動センターの朝比奈ゆり氏 日(金) 1月24日(金)までに生活文化課 470・7738へ

生涯学習「大人の体験塾」25年度第3回受講生募集～市文化協会主催

「今からでも遅くありません!あなたの生活に彩りを」。文化協会加盟団体による、新たな趣味や生きがいを見つきたい方を対象とした体験塾です。

日(月) 2月～3月 場 生涯学習センター 講座種目はフラダンス、写真講座、舞踊、きりえ、革工芸、ヒップポップダンス。回数は講座により1～2回 市内在住・在勤・在学の18歳以上の方 内容・定員・参加費・申し込み方法については、同センターや市民プラザ、各地域センターなどで配布中のチラシまたは同協会ホームページをご覧ください。(応募者多数の場合は抽選) 市文化協会 477・4700(第4月曜日を除く、平日午前9時～午後5時)

ガイド

市民交流事業「記憶障害のリハビリテーション」を開催します

頭のけがや脳卒中など、脳の病気が原因で、記憶・注意・遂行機能など脳の機能に障害が起き、社会生活を送ることが困難になった状態を「高次脳機能障害」といいます。見つけにくい、外見から分らずに誤解も受けやすいこの障害に対して、どのように支援したら地域で暮らしやすくなるのか、参加する皆さんと一緒に考えます。

北多摩北部地域高次脳機能障害者支援ネットワーク協議会と北多摩北部地域リハビリテーション支援センターの共催。



日(土) 午後1時半～4時半(開場は0時45分) 場 清瀬やきホール(清瀬市元町1-6-6) 国立成育医療研究センターリハビリテーション科医長の橋本氏の基調講演「高次脳機能障害のリハビリテーション～記憶障害を中心に～」、パネルディスカッション「地域での支援の実際～当事者を囲んで～」 無料 車での来場はできません 当日直接会場へ 障害福祉課 470・7747(ファクス475・8181) 市民交流会「認知症の予防～老後をいきいきと暮らしていくために～」～地域リハビリテーション支援センター事務局主催

日(土) 午後2時～5時(開場は1時半) 場 東村山市立中央公民館ホール(東村山市本町2-33-2) 基調講演「認知症の予防～地域での取り組みについて」、パネルディスカッション 先着450人 無料 車での来場はできません 当日直接会場へ 東村山市高齢介護課サービス係 042・393・5111

薬湯の日「行者の湯」

日(日) 2月2日(日)、源の湯(東本町7-6、471・0005)が午後3時半～11時、第二喜多の湯(幸町1-5-10、471・2475)が午後3時～10時半 小学生以下は無料 各利用施設