

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・エコーファクス
 ☎472・1131
 ◎ホームページのご意見箱
<http://www.city.higashikurume.lg.jp/goiken/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)、110番の日(10日)、日本最低気温の日(25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15日(金)午前9時～午後4時(予定) ㊦わくわく健康プラザ㊧検診内容は身体計測、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)㊨市内在住で、25年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(右下表参照)。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はご遠慮ください
 ㊩先着180人㊪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または中国残留邦人等本人確認の提示が必要㊫先着順につき、応募者多数の場合は、受診できない場合がありますので、ご了承ください㊬1月17日(木)までに(消印有効、一人1枚のはがき(封書可)に①「骨粗しょう症検診希望」②住所③氏名(ふりがな)④生年月日⑤年齢⑥電話番号⑦「午前・午後」の希望(いずれでもよい場合はその旨を明記)を記入の上、〒203-0033、滝山4-3-14、わくわく健康プラザ内、健康課特定健診係あて郵送を。1月7日(月)から電子申請も受け付けます。受診決定の方へは2月5日(火)までに、受診できない方へは1月26日(土)までにお知らせします。なお、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、問い合わせください㊭関係☎477・0013



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4年4月1日～5年3月31日
25歳	昭和62年4月1日～63年3月31日
30歳	昭和57年4月1日～58年3月31日
35歳	昭和52年4月1日～53年3月31日
40歳	昭和47年4月1日～48年3月31日
45歳	昭和42年4月1日～43年3月31日
50歳	昭和37年4月1日～38年3月31日
55歳	昭和32年4月1日～33年3月31日
60歳	昭和27年4月1日～28年3月31日
65歳	昭和22年4月1日～23年3月31日

7面へつづく

ごみ

1月14日(成人の日)のごみ収集は

1月14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㊮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)

事業者の皆さん

「暮らしの便利帳」に 広告を掲載しませんか!

官民協働事業で「東久留米市暮らしの便利帳」を6月に発行し、市内全世帯に無料配布を行います

市のガイドブック「東久留米市暮らしの便利帳」を今年6月に発行し、市内全世帯に無料配布を行う予定です。

このガイドブックには、市の各種サービスや手続きのほか、歴史・見どころ・特産品の紹介など、毎日の暮らしに役立つ情報を掲載しています。編集・発行は、官民協働事業として株式会社サイネックスと協定を結び、市が行政情報を提供し、同社が広告の募集、冊子の制作・配布業務を行います。

2月～3月末の期間、便利帳への広告掲載のお願いに、同社の営業担当者が市章の入った名刺を持って、市内の商店や事業所などを訪問させていただきます。広告掲載を希望する方は、直接同社に問い合わせてください。

※広告料の先払い要求は絶対にありません。詐欺行為にご注意ください。

㊮広告については株式会社サイネックス西東京支店☎042・548・1556、発行については市企画調整課秘書広報担当☎470・7708へ。



市内の全世帯に配布する「暮らしの便利帳」に広告を掲載しませんか(上記表紙は前回発行のものです)

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料金になります。

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】※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6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)
- 1月13日 = いくせ医院(新川町1-4-18、☎471-2304)
- 1月14日 = 福山内科クリニック(新川町1-9-22、☎470-9177)
- 1月20日 = おざき内科循環器科クリニック(幸町4-2-1、☎477-0555)
- 1月27日 = たかはしクリニック(本町2-3-4、☎479-1800)

【歯科】

- 1月6日・13日・14日・20日・27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13日・20日 = 滝山病院(滝山4-1-18、☎473-3311)
- 1月6日・14日・27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)

【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・火曜日が午前10時～午後6時。水曜・木曜日が午後8時まで。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)
- 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、祝日が午前9時～午後9時半)
- 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

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、小平、東村山、清瀬、西東京の5市で構成）では、文化事業「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・在学する障がいのある皆さんに応募頂いた作品（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紹介しします。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。

日 1月30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）。1月31日（木）と2月1日（金）が午前10時～午後5時 場 市民プラザホール、市役所1階屋内ひろば 費 無料 問 企画調整課 ☎470・7702

【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

8面からつづく

わくわく健康プラン講演会 「笑いでアップ! 健康力!」

笑う門には「福来る」だけではなく、免疫力の上昇やストレスホルモンの減少といった効果が期待されています。こころと体への「笑いの効用」を知って、笑顔の1年を始めませんか。

日 1月19日（土）午後2時～4時（受け付けは1時半から） 場 市民プラザホール 定 先着100人 師 日本笑い学会 会員で医師の松本光正氏 費 無料 申 当日直接会場へ 問 健康課保健サービス係 ☎477・0022

老化予防講演会

「お口の寝たきり予防～健口体操でいきいき笑顔～」

「固いものが食べにくい」「口の渴きが気になる」「食べ物がつかえやすい」などは、お口に関する老化のサインです。講義と実技を通して楽しく学び、「お口の寝たきり」を予防しましょう。

日 1月18日（金）午後2時～4時（受け付けは1時半から） 場 市民プラザホール 定 おおむね65歳以上の市民 定 先着100人 師 健康運動指導士の原真奈美氏 費 無料 申 1月7日（月）午前9時から電話で介護福祉課地域ケア係 ☎470・7777（内線2501・2502）へ 問 同係

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～

高齢者が早く歩けることは、元気で

長生きにつながると言われています。そこで今回、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します。「最近、足腰が弱ったかな」と気になっている方、ぜひご参加ください。なお、この教室は3日間を通しての参加となります。

日 2月14日・21日・28日のいずれも木曜日、午後2時～4時 場 市役所7階703会議室ほか 費 無料 内 自宅で一人でもできる体操を目指し、ゴムバンドを使った体操やストレッチ。3月18日（月）に「おさらい教室」もあります

注 次の方は参加できません。①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 ②要介護・要支援

認を受けている方 ③医師から運動を止められている方 定 65歳以上の市民 定 先着20人。※初めての方を優先 持 エプロン、三角巾、布巾2枚、台布巾、保育に必要なもの 他 対象児の保育あり 申 1月4日（金）から電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022

4カ月児健康診査・BCG予防接種

日 1月17日（木）午後0時半～1時半受け付け。6カ月未満児でBCG予防接種のみの方は午後1時半～2時45分受け付け 場 わくわく健康プラザ 定 24年8月25日～9月19日生まれの乳児 申 当日直接会場へ 問 健康課保健サービス係 ☎477・0022

1歳6カ月児健康診査



日 1月24日（木）午後0時半～1時半受け付け 場 わくわく健康プラザ 定 23年6月6日～6月26日生まれの幼児 申 当日直接会場へ 問 健康課保健サービス係 ☎477・0022

3歳児健康診査

日 1月31日（木）午後0時半～1時半受け付け 場 わくわく健康プラザ 定 21年12月23日～22年1月14日生まれの幼児 申 当日直接会場へ 問 健康課保健サービス係 ☎477・0022

2歳児歯科健診

日 1月9日（水）午前9時15分～10時15分受け付け 場 わくわく健康プラザ 内 歯科健診、ブラッシングなど 定 22年12月生まれの幼児 申 当日直接会場へ 問 健康課保健サービス係 ☎477・0022

らくらく離乳食

日 1月30日（水）午後1時半～3時半 場 生涯学習センター 内 調理実習 定 6カ月～1歳未満児とその保護者 定 先着20人 持 エプロン、三角巾、布巾2枚、台布巾、保育に必要なもの 他 対象児の保育あり 申 1月4日（金）から電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022

1月のプレ・パパママクラス

◎小児科医・助産師の話＝日 8日（火）午後0時半～4時

◎プレママ・クッキング＝日 16日（水）午前9時半～午後2時 内 妊娠中の栄養やバランスの良い食事を調理しながら学びませんか 費 500円（食材費）

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

☆幼児のつどい＝日 1月10日（木）午前10時半～11時半が3・4歳児。17日（木）午前10時半～11時15分が2歳児。いずれも「お正月遊び」。24日（木）午前10時半～11時半が3・4歳児。「節分遊び」

☆もちつき会＝日 20日（日）正午～2時 内 餅つき体験・実食、お正月遊び、おはなしの部屋。午前10時半頃から餅つきの実演を行います。西部地域センター共催 内 幼児（保護者同伴）以上 定 先着400人 費 高校生まで無料。保護者を含む一般は100円 持 おわん・はし 注 当日は、餅つき会以外の利用はできません 他 正月遊び、おはなしの部屋は午後0時半から 申 1月6日（日）午前9時から参加券を配布

くぬぎ（前沢4-6-3）
電話473・7315

☆おもちつき＝日 1月19日（土）午後1時半～3時 内 幼児（保護者同伴）～中学生 定 先着200人 申 5日（土）午前9時半から参加整理券（無料）を配布 ☆幼児のつどい＝日 10日（木）が「お正月遊び」、17日（木）が「親子リ

◎もく浴実習・妊婦疑似体験＝日 22日（火）午後0時半～4時

◎妊婦歯科健診＝日 29日（火）午後1時15分～3時 内 歯科健診とブラッシングなど

場 わくわく健康プラザ 内 おむね妊婦16週以降の方とその夫 他 4回で1コース。ただし1日のみの参加も可 申 問 電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022

育児相談

日 1月18日（金）午前9時半～午後2時 場 わくわく健康プラザ 内 育児の相談、体重測定 内 乳幼児とその保護者 申 問 電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022

子ども相談

日 1月15日（火）・23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します 内 幼児とその保護者 申 問 電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022

食事相談・健康相談

日 1月11日（金）が午後1時半～3時半、29日（火）が午前9時半～11時半 場 わくわく健康プラザ 内 血糖・コレステロール・中性脂肪・血圧・その他、乳幼児～高齢者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 申 問 電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022

トミック」、24日（木）が「節分ごっこ」。いずれも午前10時半から 内 幼児 ☆おひなさまづくり＝日 2月2日（土）午前9時半～11時50分 内 小学生 定 15人 師 本多秀子氏 申 1月12日（土）午前9時半から受け付け（電話不可）

☆臨時閉館のお知らせ＝19日の午前中は、「おもちつき」の準備のため閉館します

けやき（大門町2-10-5）
電話474・6653

☆幼児のつどい＝日 1月10日（木）が「凧作り&1月生お誕生会」（3・4歳児）、17日が「お正月遊び&1月生まれお誕生会」（1・2歳児）、24日が「西武鉄道の電車ごっこ（協力は西武鉄道株式会社）」（1歳～4歳児合同）。いずれも木曜日の午前10時半から 他 10日はマジック

ペン使用のため、汚れてもよい服装で ☆もちつき会＝日 19日（土）午後1時半～3時 内 幼児（保護者同伴）～高校生年代 持 参加券・靴袋・おわん・はし・お餅用の皿 申 1月5日（土）午前10時から参加券（無料、200枚）を配布（電話不可）

☆臨時閉館のお知らせ＝19日（土）午前9時～午後1時半は「もちつき会」の準備のため閉館します。通常開館は午後5時から（中学・高校生年代の方のみ）となります

いきいき健康家族

No.146 PSAってなに？



最近テレビや新聞で前立腺がんが話題になっています。前立腺がんは男性の臓器である前立腺に発生するがんで、統計によると罹患率が胃がん、大腸がん、肺がんに次いで第4位を占めています。早期にがんを発見し、適切な治療を受ければ、他のがんに比べて予後の良い生活を送ることができま

す。前立腺がんを、早く見つけるためのスクリーニングとしてPSA検査があります。これは血液による検査です。では、PSAとは、一体何なんでしょうか。

PSAはProstate Specific Antigen（前立腺特異抗原）のことで、前立腺から分泌される物質です。がんになると大量に血液中に流れ出るため、血液検査で分かるようになります。血液検査での正常値は4.0ng/ml以下となっています。最近、検診でPSAも測定されるようになってきました。ではPSAが高めだったらどうすれば良いのでしょうか。10以上の場合

は危険信号です。早めに専門医を受診してください。問題は4から10までの値が出た場合です。PSAは前立腺からの分泌物質ですから、がんでなくても前立腺肥大症や前立腺炎でも上昇することがあります。区別するには、直腸診と言って直接前立腺を触ってみたり、超音波で前立腺内部を見たりすることで判断します。さらに疑わしい場合には組織検査が必要となることがあります。この検査は麻酔をかけ、お尻から超音波の器械で前立腺を見ながら、細い針で前立腺の組織を取り、その組織の中にがん細胞があるかどうかを直接に調べることです。これまでの例ではPSAが10以下の多くの場合は、がんでない方が多く認められています。

どういう場合に次の検査に進むか、この辺りの判断は難しいので、自分で判断しないで、ぜひ専門医に相談して、自分に合った方針を見つけてください。

（東久留米市医師会）

中央 (中央町1-10-11) 電話476・2161

☆幼児のつどい=回1月10日が「お正月遊び」、17日が「リトミック」、24日が「節分ごっこ」。いずれも木曜日午前10時半～11時半

☆トランポリンの日=回16日(水)午後2時から小・中学生他跳びやすい服装で

☆もちつき大会=回19日(土)午後1時半から幼児(保護者同伴)～中学生定200人甲整理券(無料)を配布中 ☆臨時閉館のお知らせ=19日(土)の午前中と「もちつき大会」の終了後は、準備と片付けのため遊ばません

ひばり (ひばりが丘団地8-11) 電話464・9300

☆幼児のつどい=回1月10日

(木)午前10時半～11時半が「お店屋ごっこ」。合同。17日(木)午前10時半～11時15分が「ミニシアター」。あひる(2歳6カ月～4歳児)。24日(木)午前10時半～11時10分が「ミニシアター」。うさぎ(1歳1カ月～2歳6カ月児)。

☆ひばりエコクラブ「第2回麦ふみ体験と餅つき」=回27日(日)午前11時～午後1時(予定) 内 地元の農家で農業体験。麦ふみの後に、みんなで餅つきをします。協力は市民環境委員・環境政策課・自由学園年長児～中学・高校生年代定先着15人 飲み物他当日は午前11時に南町小学校正門前に集合。汚れてもよい服、長靴で1月5日(土)から受け付け(電話可)



の情報交換0歳～5歳児とその保護者 回スリッパ甲当日直接会場へ

☆手作り布おもちゃの会=回1月15日(火)午前10時～正午 回乳幼児とその保護者 回裁縫箱、はさみ他保育はありません 回1月14日(月)までに同センターへ

☆わくわく赤ちゃん広場「はいはいの会」=回1月23日(水)午前10時～11時半 回6カ月～12カ月児とその保護者 回タオル他保育あり(先着3人、予約制) 甲当日直接会場へ

センター上の原 (上の原1-2-44) 電話420・9011

☆なかよし広場=回1月15日(火)は第一小学校で、22日(火)は第六小学校で。いずれも午前10時～11時半 回 育児の情報交換0歳～5歳児とその保護者 回スリッパ甲当日直接会場へ

☆休館日のお知らせ=1月17日(木)は館内整備のため休館します

ツセンター 470・7900

冬季市民オープンバスケットボール大会

～市バスケットボール連盟主催 回1月26日(土)・27日(日)、2月10日(日)、いずれも午前9時～午後6時50分 回スポーツセンター 回市内在住・在勤・在学の18歳以上(高校生不可)で編成されたチーム 回1チーム5,000円(新規登録費別途3,000円) 回抽選会は1月12日(土)午後6時～8時に、スポーツセンター3階で実施 回同連盟事務局・貫井清三 474・1111へ

市民卓球大会

～市卓球連盟主催 回2月11日(祝)午前9時から 回スポーツセンター 回種目は、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人～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 回市内在住・在勤・在学の方 回一種目500円。連盟登録者と小・中学生は無料 回1月24日(木)までに(必着)、はがきに住所・氏名・電話番号、勤務先または学校名・学年、種目を記入の上、〒203-0051、小山1-9-2、笹川由紀子あて郵送を 回同連盟・笹川 471・1052

集まれ、自然の氷壁にアタック アイスクライミング教室

～市山岳連盟主催 回1月26日(土)午前6時半に東久留米駅改札前集合(中止の場合、前日午後7時頃までに連絡) 回内行き先は群馬県・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 回高校生以上 回8,500円(交通費・講習料含む) 回1月13日(日)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 回1月12日(土)午前10時～午後4時(クライミング体験は正午まで) 回スポーツセンター 回各種ニュースポーツ 回100円 回上履き 回当日直接会場へ 回生涯学習課スポーツ振興係 470・7784

図書館へ行こう

科学の本の読み聞かせ 「HOW TO講座」

いつもの読み聞かせに新しい手法を加えてみませんか(科学技術コミュニケーション推進事業)。

回1月27日(日)午後1時半～3時半 回東部地域センター会議室 回無料 回当日直接会場へ 回中央図書館 475・4646へ

1月7日以降の図書館休館日

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、1月11日(金)・15日(火)・18日(金)・25日(金)です。

特別整理休館日のお知らせ

中央図書館の特別整理休館日は、1月21日(月)～2月2日(土)の期間です。同館では、この期間内に地下電動書庫の工事を行います。休館期間中および、その前後の期間においても、書庫の本の利用を制限させていただきます。なお、滝山・ひばりが丘・東部の各図書館の特別整理休館日は2月以降を予定しています。

中央図書館休館中は、滝山・ひばりが丘・東部の各図書館をご利用ください。 回中央図書館 475・4646

イベント

親子で楽しむ音楽会 「動物の謝肉祭」

音楽のほか、すてきな絵と楽しいお話による「動物の謝肉祭」です。ご家族そろって、ご来場ください。

回2月3日(日)午前11時から 回東部地域センター講習室(駐車場はありません) 回第1部が「動物の謝肉祭」、第2部がコンサート 回200円(3歳未満の幼児は無料) 回入場券は1月7日(月)午前10時から同センター窓口で頒布します 回同センター 470・8020 第181回市民プラザ・ロビーコンサート ～新春邦楽コンサート～

回1月26日(土)午後2時～3時 回市役所1階屋内ひろば 回出演は野澤佐保子(箏)、野澤徹也(三味線)、五十嵐恵(17絃箏)、村橋環(箏)ほかの各氏。主な曲目は「わらべうたメロデー」「じょんがら」「さくら変奏曲」ほか 回無料 回当日直接会場へ 回市民プラザ 470・7813



出演の野澤佐保子氏(写真左)、野澤徹也氏(右)

お知らせ

湧水や河川を守るために 宅地内へ「雨水浸透ます」の設置にご協力ください

地表面のコンクリートやアスファルト化などによる雨水の地下浸透量の減少は、湧水や河川の水量に影響を与えます。雨水浸透ますは、屋根に降った雨水を地下へ戻し、地下水をかんようする効果が期待できます。市内の豊かな水辺環境を保全するため、皆さんの協力をお願いします。

◎既存住宅への雨水浸透ますの設置には、設置補助金制度を利用できます

敷地が1,000㎡未満の既存の個人住宅(新築、増築などを除く一般住宅)を所有する方 回補助金額は設置状況により、経費の全部または一部 回市指定下水道工事店(市ホームページ参照)または環境政策課 470・7753へ 回同課

「水彩色えんぴつ画」ほか受講者を募集

社会福祉協議会では、水彩色えんぴつ画のほか、太極拳・コーラス・フォークダンス・文学・書道の受講者を募集します(55歳以上、2月～5月)。

回1講座8回で6,000円 回日程や応募方法など詳細は、各地区センターなどで配布する案内をご覧ください 回社協塾担当 479・5550(火曜日、祝日はお休み)

東久留米市ファミリー・サポート・センター事業説明会

地域で子育てを応援する有償の活動 利用したい方、協力して下さる方の説明会を開催します。

回場①1月9日(水)午前10時から、生涯学習センター集会学習室5で②1月17日(木)午後1時半から、わくわく健康プラザ社協会議室で。所要時間は約1時間半 回入会希望者(保護者)の顔写真他保育あり(土曜・日曜日を除く3日前までに要予約) 回同サポート・センター事務局 475・3294

ガイド

北多摩北部地域リハビリテーション支援センター事業・公開講座

「痙縮の治療(ボツリヌス療法含む)～脳卒中片麻痺の生活機能改善を目指して～」

回2月2日(土)午後2時～4時 回小平市民文化会館「ルネこだいら」(西武新宿線小平駅南口から徒歩3分) 回先着150人 回多摩北部医療センターリハビリテーション科医師の鴨下博氏 回無料 回当日直接会場へ 回小平市介護福祉課地域支援係 042・346・9539 多摩小平保健所「北多摩北部地域保健医療協議会委員」の募集

回任期は25年4月から2年 回東久留米市、小平市、東村山市、清瀬市、西東京市に在住で20歳以上の方(都職員、当該地域の市職員は除く) 回3人以内 回2月15日(金)までに(消印有効)、作文(テーマは「今後の保健医療サービスに期待すること」、1,000字～1,200字程度)と住所・氏名・年齢・性別・職業・電話番号を記入の上、〒187-0002、小平市花小金井1-31-24、多摩小平保健所企画調整係あて郵送または電子メール(S0000351@section.metro.tokyo.jp)で送信を 回同係 450・3111

子育て

子育て支援者講座

「目の前の親子を支えるために」 子育て環境の変化により育児不安や養育困難の家庭が増え、虐待も年々増加しています。目の前の親子を支えるために学び合ひましょう。

回1月29日(火)午前10時～正午 回生涯学習センター集会学習室4 回子育て支援に関わっている方、関心のある方 回先着30人 回調布市子ども家庭支援センター相談員で臨床心理士の花山美奈子氏 回無料 回1月7日(月)～22日(火)に地域子ども家庭支援センター上の原 420・9011へ 回同センター

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

☆なかよし広場=回1月18日(金)午前10時～11時半 回第十小学校 回育児

スポーツ

第132回スキー教室

～市スキー連盟主催 初心者も安心して楽しめる、バジテスト付きスキー教室です。

回3月8日(金)午後8時集合～10日(日)午後7時頃帰着予定。集合・出発場所は市役所前 回長野県菅平高原スキー場 回先着45人 回2万7,000円、小・中学生は、2,000円引き(1.5泊5食付き、リフト代は別) 回1月31日(木)までに市スキー連盟・三ノ上立夫 042・472・6786へ。受け付け後、指定口座に参加費を振り込んでください

初心者ジュニアティーボール教室 (子どもの体力運動能力向上事業・第5回)

回2月7日～3月28日の毎週木曜日午後5時～6時(全8回) 回スポーツセンター 回ティーボールを通じて、体を動かす楽しさを知り、継続的な運動のきっかけ作りをします 回運動する機会が少ない、または運動が不得意な市内の小学生 回20人(応募者多数の場合は抽選) 回無料 回学校体育や運動の得意なお子さん、習い事などで定期的に運動をしているおさんの申し込みは、ご遠慮ください 回1月19日(土)までに(必着)、往復はがきに①ティーボール教室希望②住所③氏名④電話番号⑤学年(返信用にも住所・氏名)を記入の上、〒203-0011、大門町2-14-37、スポーツセンターあて郵送を 回スポー