

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	29			

↓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〉 血栓予防月間、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)、とんちの日 (9日)、禁酒の日 (16日)、タウン情報の日 (29日)

けんこう

骨粗しょう症検診

▼対象 市内在住で、24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 (下表を参考にしてください)。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▼日時 2月17日 (金) 午前9時～午後4時 (予定) ▼会場 わくわく健康プラザ▼定員 先着170人▼検診内容 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) ▼費用 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証の提示が必要) ◆申し込みは1月17日 (火) までに (消印有効)、一人1枚のはがき (封書でも可。往復はがきではありません) 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

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3年4月1日～平成4年3月31日
25歳	昭和61年4月1日～昭和62年3月31日
30歳	昭和56年4月1日～昭和57年3月31日
35歳	昭和51年4月1日～昭和52年3月31日
40歳	昭和46年4月1日～昭和47年3月31日
45歳	昭和41年4月1日～昭和42年3月31日
50歳	昭和36年4月1日～昭和37年3月31日
55歳	昭和31年4月1日～昭和32年3月31日
60歳	昭和26年4月1日～昭和27年3月31日
65歳	昭和21年4月1日～昭和22年3月31日

前・午後」の希望 (いずれでもよい場合はその旨を書いてください) 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 (土) から電子申請でも受け付けます) ※先着順です。応募者多数の場合は、受診できない場合もありますので、ご了承ください。受診決定者に対しては2月8日 (水) までにご連絡します。受診できない方へは1月23日 (月) までにご連絡します。

詳しくは健康課特定健診係☎477・0013へ。

4カ月児健康診査・BCG予防接種

▼日時 1月19日 (木) 午後零時半～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▼会場 わくわく健康プラザ▼対象 23年8月26日～9月22日生まれの乳児◆当日直接会場へ

詳しくは健康課保健サービス係☎477・0022へ。

1歳6カ月児健康診査

▼日時 1月26日 (木) 午後零時半～1時半受け付け▼会場 わくわく健康プラザ▼対象 22年6月3日～6月23日生まれの幼児◆当日直接会場へ

詳しくは健康課保健サービス係☎477・0022へ。

3歳児健康診査

▼日時・対象 ①1月12日が20年12月4日～12月24日生まれの幼児②2月2日が20年12月25日～21年1月16日生まれの幼児。いずれも木曜日午後零時半～1時半受け付け▼会場 わくわく健康プラザ◆当日直接会場へ

詳しくは健康課保健サービス係☎477・0022へ。

らくらく離乳食

▼日時 1月25日 (水) 午後1時半～3時半▼会場 生涯学習センター▼内容 試食のみ▼対象 生後6カ月～12カ月児の保護者▼定員 先着20人。対象児の保育あり▼持ち物 エプロン、三角巾、布巾2枚、台布巾、保育に必要なもの◆申し込みと詳しくは1月10日 (火) から電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

1月のプレ・パママクラス

◎小児科医・助産師の話=10日 (火) 午後1時～4時
◎プレママ・クッキング=17日 (火) 午前9時半～午後2時。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。食材費500円
◎妊婦疑似体験・もく浴実習=24日 (火) 午後1時～4時
◎妊婦歯科健診=31日 (火) 午後1時半から。健診とブラッシングなど
▼対象 妊娠16週以降の方とその夫▼会場 わくわく健康プラザ◆申し込みと詳しくは電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ ※4回で1コース。ただし1回の



みの参加も可。

育児相談

▼日時 1月20日 (金) 午前9時半～午後2時▼会場 わくわく健康プラザ▼内容 育児の相談・体重測定▼対象 乳幼児とその保護者◆申し込みと詳しくは電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

はじめてのはみがきレッスン “歯っぴーベイビー”

▼日時 1月17日 (火) 午後1時～2時半▼会場 わくわく健康プラザ▼内容 赤ちゃんの歯の手入れ方法や歯みがきの始め方、虫歯予防について▼対象 満8カ月～10カ月児とその保護者▼定員 先着15組◆申し込みと詳しくは1月10日 (火) から電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

2歳児歯科健診

▼日時 1月18日 (水) 午前9時15分～10時15分受け付け▼会場 わくわく健康プラザ▼内容 歯科健診、ブラッシングなど▼対象 21年12月生まれの幼児◆当日直接会場へ

詳しくは健康課保健サービス係☎477・0022へ。

7面へつづく

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8日・9日・15日・22日・29日
=わくわく健康プラザ内休日内科診療所 (滝山4-3-14、☎473・3663)

【歯科】
1月8日・9日・15日・22日・29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8日・15日・29日=前田病院 (中央町5-13-34、☎473・2133)
1月9日・22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出) ☎477・1115
- 中央図書館 ☎475・4646 (午前10時～午後5時。休館日は金曜日、第3火曜日、年末年始と特別整理期間)
- 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

ごみ

1月9日(成人の日)のごみ収集は

1月9日は月曜日の祝日ですが、通常通り当該地区についてごみの収集を行います。詳しくはごみ対策課☎473・2117 (粗大ごみの申し込みは☎473・2118) へ。 ※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・紙パック類…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	29		

未来の科学者たち集まれ!

ロクトが君のまちにやってくる
「モーターのしくみを知ろう」

磁石の特性を学び、電磁石を使ったモーターを作ります。

▼日時 1月28日(土) 午後2時~4時▼会場 わくわく健康プラザ▼対象・定員 市内在住ま

たは在学の小・中学生30人(小学3年生以下は保護者同伴)▼参加費 無料 ※この事業は、独立行政法人科学技術振興機構の助成により行います。◆申し込みは1月20日(金)までに(必着)、はがきに「モーターのしくみを知ろう」と明記し、氏名(ふりがな)・住所・学校名・学年・年齢・電話番号を記入の上、〒188-0014、西東京市芝久保町5-10-64、多摩六都科学館あて郵送を(応募者多数の場合は抽選し、結果を全員に送付します)詳しくは同科学館☎469・6100へ。

8面からつづく

子ども相談

▼日時 1月17日(火)・25日(水)、いずれも午前9時半~午後3時▼会場 わくわく健康プラザ▼内容 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▼対象 幼児と保護者◆申し込みと詳しくは電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

食事相談・健康相談

▼日時 1月24日(火) 午前9時半~11時半▼会場 わくわく健康プラザ▼内容 血糖・コレステロール・中性脂肪・血圧など、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◆申し込みと詳しくは電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

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=1月12日(木)が「お正月遊び」(3・4歳児)、午前10時半~11時半。19日(木)が「お正月遊び」(2歳児)、午前10時半~11時15分。26日(木)が「節分遊び」(3・4歳児)、午前10時半~11時半。

☆将棋教室=14日(土) 午前10時~11時50分。初めての方もどうぞ。小学生~高校生。指導は中井孝雄氏。

☆絵本だいすき=20日(金) 午前11時~11時20分。絵本の読み聞かせなど。3歳前

後の幼児。指導は中林のり子氏、渡辺和子氏。

☆もちつき会=22日(日) 午前10時~正午。餅つき体験・実食・お正月遊び。幼児(保護者同伴)~大人(地域の方)、500人。おわん・はしを持参。※1月8日(日) 午前9時から整理券(4歳児~高校生は無料、大人100円)を頒布します。

☆冬のおはなし会=29日(日) 午後2時からが幼児、2時半からが小学生、3時半からが中学生以上。当日受け付け。

☆臨時閉館のお知らせ=22日(日)は、通常の利用はできません。

くぬぎ (前沢4-6-3) 電話473・7315

☆新年お楽しみ会=1月11日(水) 午後3時から。お正月遊び、おしるこパーティー。小・中学生。

☆幼児のつどい=12日(木)が「お正月遊び」、19日(木)が「忍者ごっこ」、26日(木)が「ミニシアター」。いずれも木曜日午前10時半から。幼児。

☆おもちつき=28日(土) 午後1時半~3時。幼児(保護者同伴)~中学生、先着200人。※1月14日(土) 午前9時半から参加整理券(無料)を配布します。

☆ハッピータイム=2月1日(水) 午前10時半から。ベビーマッサージ。零歳児(ハイハイ前)、7組。講師は小山那智氏。※1月18日(水) 午前9時半から申し込み受け付け(電話可)。初めての方優先。

☆折り紙教室=2月4日(土) 午前9時半~11時50分。バレンタインボックスを作ろう。講師は本多秀子氏。小・中学生、15人。※1月21日(土) 午前9時半から申し込み受け付け(電話可)。

☆折り紙教室=2月4日(土) 午前9時半~11時50分。バレンタインボックスを作ろう。講師は本多秀子氏。小・中学生、15人。※1月21日(土) 午前9時半から申し込み受け付け(電話可)。



込み受け付け(電話不可)。

☆臨時閉館のお知らせ=28日(土) 午前中は、餅つき準備のため閉館します。

中央 (中央町1-10-11) 電話476・2161

☆幼児のつどい=1月12日(木)が「お正月遊び」、19日(木)が「新聞紙遊び」、26日(木)が「忍者ごっこ」。いずれも木曜日午前10時半~11時半。幼児。動きやすい服装で。

☆工作の日=12日(木)・13日(金) 午後2時から。レインボースティック(くるくる回すと、きれいにふくらむおもちゃ)を作ろう。小・中学生。

当日午後4時まで受け付け。

☆もちつき大会=21日(土) 午後1時半から。幼児(保護者同伴)~中学生、200人。※参加整理券(無料)を配布中。

☆将棋教室=25日(水) 午後3時から。指導は東久留米市将棋研究会。

☆赤ちゃんニコニコタイム=27日(金) 午前10時半~11時。絵本の読み聞かせ、わらべ歌、子育ての情報交換など。零歳児とその保護者。

☆臨時閉館のお知らせ=21日(土) 午前中は、もちつき大会準備のため閉館します。

けやき (大門町2-10-5) 電話474・6653

☆おはなしの日=1月10日・17日・24日、いずれも火曜日午前11時~11時半。絵本の読み聞かせ・手遊びなど。幼児。

☆赤ちゃんひろば=11日(木)が「助産師による体重測定・育児相談」、18日(木)が「親子のコミュニケーションワークとティータイム(飲み物持参)」、25日(木)が「ベビーマッサージ(先着25組)」。いずれも水曜日午前10時~正午。みんなで楽しく交流しませんか。零歳児とその保護者。※ベビーマッサージは、1月18日(水) 午前9時から受け付け(電話可)。オイル代200円。

☆幼児のつどい=12日(木)が「お正月遊び」(3・4歳児) 午前10時半~11時半、19日(木)が「お正月遊び」(1・2歳児)、午前10時15分~11時15分、26日(木)が「西武鉄道の電車ごっこ」(1歳~4歳児合同)、午前10時半~11時半。

☆もちつき会=21日(土) 午後1時半~3時。幼児(保護者同伴)~高校生、200人。靴袋・おわん・はし・お餅用の皿持参。※1月7日(土) 午前10時から参加券(無料)を配布します。

☆将棋の日=25日(水) 午後3時から。協力は五角探求会。小学生以上。

☆臨時閉館のお知らせ=21日(土) 午前中は、もちつき会準備のため閉館します。

ひばり (ひばりが丘団地8-11) 電話464・9300

☆幼児のつどい=1月12日(木)が「お正月遊び」、19日(木)が「お店屋さん準備」。いずれも午前10時からがうさぎ、午前11時からがひびる。26日(木)が「お店屋さんごっこ」、午前10時半から。合同。

☆びよびよママの会=18日(水) 午前10時~11時半。助産師による体重測定、育児相談など。零歳児とその保護者。

☆おはなしの日=18日(水) 午後3時半

から。水曜おはなし会。小学生。当日受け付け。

☆ひばりCAFE=20日(金) 午前10時半~11時半。助産師の坂本深雪氏と一緒に、おやつを食べながら気軽にお話しましょう。乳幼児とその保護者。

☆すくすく広場=25日(水) 午前10時~11時半。ひばり保育園栄養士による離乳食講座。先着15人。零歳児とその保護者。子どものコップ・皿・スプーンを持参。※1月16日(月) 午前9時から受け付け(電話可)。

子育て

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

☆わくわく赤ちゃん広場=「ねんねの会」が1月11日・2月1日、いずれも水曜日午前10時~11時半、6カ月未満児とその保護者。▼「はいはいの会」が1月25日(水) 午前10時~11時半、6カ月~12カ月児とその保護者。いずれも子ども家庭支援センターで。バスタオル持参。当日直接会場へ。※保育あり(先着3人。予約制)。

☆手作り布おもちゃの会=1月17日(火) 午前10時~正午。子ども家庭支援センターで。布のおもちゃを作ります。乳幼児とその保護者。裁縫箱・はさみ持参。※保育はありません。申し込みは1月16日(月)までに同センターへ。

☆なかよし広場=1月20日(金) 午前10時~11時半。第十小学校で。零歳~5歳児とその保護者。育児の情報交換やしつけの話、地域のボランティアと一緒に遊びましょう。スリッパ持参。当日直接会場へ徒歩か自転車でお越しください。

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=2月2日(木) 午前10時~11時、センター上の原乳児室で。ママ友達を作り、たくさんおしゃべりをしてストレス解消しましょう。体重測定や育児相談を受けます。零歳児とその保護者。バスタオル持参。当日直接会場へ。

☆なかよし広場=1月10日・24日が第六小学校で。1月17日が第一小学校で。いずれも火曜日午前10時~11時半。零歳~5歳児とその保護者。育児の情報交換やしつけの話、地域のボランティアと一緒に遊びましょう。スリッパ持参。当日直接会場へ徒歩か自転車でお越しください。

☆ちびっこ育児講座=1月12日(木) 午前10時~11時半、センター上の原で。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ます。ひとりで悩まず一緒に考えましょう。1・2歳児とその保護者、先着10組(要予約)。保育あり。申し込み(受け付け中)は同センターへ。

☆休館日のお知らせ=1月19日(木)は館内整備のため、休館します。



いきいき健康家族 No.140 悪性黒色腫(こくしよくしゅ) その1

最近、日本でも皮膚ガンが増えています。地球のはるか上空に存在するオゾン層を破壊する化学物質のフロンガスが原因と言われ、オゾン層の破壊により作られた「オゾンホール」から侵入する紫外線の量が増加し、皮膚ガンが増えてきたと言われています。紫外線(UV)にはA、B、Cの3種類が存在しますが、波長が長いUVAは表皮を通過し真皮まで侵入してメラノーマ(悪性黒色腫)の原因になります。

ところで、ほくろやしみをガンでは?と心配して来院された患者さんがよく見られます。そこで最も怖いガンとして、よく知られているメラノーマについて説明します。メラノーマは現在、次の4つの病型に分類されます。

①結節型黒色腫

全身どこでも発生し、結節状で、さまざまな形を示し、始め褐色~黒褐色ですが次第に濃黒色になったりします。進行が速く最も悪性度が高い病型です。

②表在拡大型黒色腫

ほくろの細胞から発生すると考えられ、始めわずかに隆起した色素斑から始まり、やがて表皮が隆起し辺縁も不整となり、色調も濃黒色となります。

③悪性黒子(こくし)型黒色腫

日光に照射されやすい露出部に発生し、始め褐色~黒褐色の色素斑が生じ、やがて濃黒色になり一部硬結が出現します。高齢者に多く治癒率が4病型で最も高いと言われています。

④末端黒子型黒色腫

日本で最も多い病型で足底(足のうら)に最も多く、手掌(手のひら)や手足の爪部(そうぶ)にも発生します。始め褐色~黒褐色の色素斑が出現し、次第に中央部を中心として黒色調が強くなり、やがてそこに結節や潰瘍(かいよう)ができたりします。爪部では黒褐色の縦のすじが出現し、1年以内の短期間に色調が濃くなり爪体に広がっていきます。

(東久留米医師会)

図書館の開館時間を延長します

市民の皆さんのご要望が高かった図書館の開館時間の延長を、1月23日(月)から実施します。
月曜～木曜日は、全館午後6時まで延長します。なお、中央図書館は、水曜・木曜日は午後8時まで開館します。土曜・日曜日、祝日は、従来通り午後

5時までです。
仕事帰り・学校帰りに図書館をご利用ください。
詳しくは中央☎475・4646、滝山☎471・7216、ひばりが丘☎463・3996、東部☎470・8022の各図書館へ。

図書館へ行こう

楽しい各図書館の展示

図書館では、季節や身近な関心事、歴史や文学など、各館でテーマ展示を行い図書をご案内しています。ぜひご来館ください。

1月の図書館休館日

1月の図書館休館日は、中央・滝山・ひばりが丘・東部の各図書館とも、6日(金)、13日(金)、17日(火)、20日(金)、27日(金)です。なお、滝山図書館は蔵書点検のため、1月30日(月)～2月4日(土)の期間、特別整理休館します。

詳しくは中央図書館☎475・4646へ。

スポーツ

アイスクライミング教室

集まれ自然のアイスウォールにアタック～市山岳連盟主催

▼日時 1月28日(土)午前6時半集合(日帰り)▼集合場所 東久留米駅東口ロータリー▼行き先 ハヶ岳(角木場)。車で移動、歩行30分▼対象 高校生以上(初心者歓迎)▼参加費 8,500円(交通費・講師料含む)▼服装・持ち物 冬山装備・衣類、雪山用靴、弁当 ※登攀(とうはん)用具は用意します。◆申し込みと詳しくは1月15日(日)までに同連盟・花房☎471・1005(正午～午後1時)へ。

第129回スキー教室

～市スキー連盟主催

▼日程 2月10日(金)午後8時集合～12日(日)午後7時帰着予定▼集合・出発場所 市役所前▼会場 長野県上田市菅平高原スキー場▼対象 原則として市内在住・在勤で小学4年生以上の方(小学生は保護者同伴、初心者歓迎)▼参加費 一般2万7,000円、連盟会員2万5,000円、小・中学生は2,000円引き(1.5泊5食付き)▼定員 先着40人◆申し込みは1月12日(木)までに、下記担当に電話・ファクスを。受け付け後、次の口座(東京みらい農協・東久留米駅前支店3046479、口座名義「東久留米市スキー連盟」)に参加費を振り込んでください

詳しくは同連盟・高野☎471・4131(ファクス同)へ。

ニュースポーツデー

～体育指導委員会

▼日時 1月14日(土)午前10時～午後4時▼会場 スポーツセンター▼種目 ミニテニス、ネオテニス、ソフトバレーボール、ユニカール、ラージボール卓球、スカットボール、クライミング体験(午後2時～4時)▼費用 100円▼持ち物 上履き◆当日直接会場へ

詳しくは生涯学習課スポーツ振興係☎470・7784へ。

市民卓球大会

～市卓球連盟主催

▼日時 2月5日(日)午前9時から▼会場 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人一組)◇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▼対象 市内在住・在勤・在学の方▼参加費 一種目500円。連盟登録者および小・中学生は無料◆申し込みは1月20日(金)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の上、〒203-0051、小山1-9-2、笹川由紀子あて郵送を

詳しくは同連盟・笹川☎471・1052へ。

イベント

多摩六都フェア「びゅあ あーと展」

6回目を迎える「びゅあ あーと展」は、東久留米・小平・東村山・清瀬・西東京の各市に在住・在勤・在学の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し、制作者を初日のオープニングセレモニーで紹介し、制作者を初日のオープニングセレモニーで紹介し、同セレモニーでは、プロの演奏家による「木管五重奏」も予定しています。

▼日時 1月18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)、19日(木)・20日(金)が午前10時～午後5時▼会場 市民プラザホール・市役所1階屋内ひろば▼入場料 無料

詳しくは企画調整課☎470・7702へ。

薬湯の日「南天の湯」

▼期日・時間・会場 1月8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～11時▼備考 小学生以下は無料

詳しくは産業振興課労働政商工係☎470・7743へ。

お知らせ

講演会「高齢者虐待に気づくために」～早めの発見・早めの対応～

高齢者虐待防止法が施行されてから、5年が経過しました。高齢者虐待は表面化しにくいと言われていますが、早めの発見・早めの対応が図れるよう、高齢者虐待について理解を深めるための講演会を開催します。高齢者虐待を未然に防ぎ、高齢者やその家族が安心して暮らせるまちにしてい

ために、その背景などを学んでみませんか。▼日時 1月26日(木)午後2時～4時(受け付けは1時半から)▼会場 市民プラザホール▼講師 高齢者権利擁護支援センターセンター長の川端伸子氏▼定員 先着100人▼参加費 無料◆当日直接会場へ

詳しくは介護福祉課地域ケア係☎470・7750へ。

市民交流事業「高次脳機能障害のリハビリテーションについて」

～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、北多摩北部地域リハビリテーション支援センター共催

頭のけがや、脳卒中などの脳の病気が原因で、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。見つけにくく、外見から分らずに誤解も受けやすいこの障害について、どのように支援したら地域で暮らしやすくなるのか、皆さんと一緒に考えます。

▼日時 1月21日(土)午後1時半～4時半(開場は午後零時45分)▼会場 東村山市立中央公民館(西武新宿線東村山駅から徒歩2分) ※車で来場はご遠慮ください。▼内容 多摩北部医療センター医師の嶋下博氏の基調講演、支援機関の取り組み報告など▼参加費 無料◆当日直接会場へ

認知症介護者家族会

認知症の高齢者の介護の不安や心配事など気軽に話しに来ませんか。対象の地域を確認の上、担当の地域包括支援センターにご連絡ください。

◎東部地域(上の原・金山町・神宝町・氷川台・大門町・小山・東本町・新川町・浅間町)に居住の方

▼日時 1月19日(木)午後1時15分～2時45分▼会場 東部地域センター会議室2▼参加費 100円(茶菓子代など)◆申し込みと詳しくは東部地域包括支援センター☎473・9996へ

◎中部地域(本町・幸町・中央町・南沢・学園町・ひばりが丘団地・南町・前沢一～三丁目)に居住の方

▼日時 1月16日(月)午後1時～2時半▼会場 中央町地区センター第3会議室▼参加費 100円(茶菓子代など)◆申し込みと詳しくは中部地域包括支援センター☎470・8186へ



◎西部地域(前沢四～五丁目、滝山・野火止・八幡町・柳窪・弥生・下里)に居住の方

▼日時 1月23日(月)午後1時～2時半▼会場 西部地域センター講習室2▼参加費 100円(茶菓子代など)◆申し込みと詳しくは西部地域包括支援センター☎472・0661へ

戦没者等の遺族の皆さんへ

「戦傷病者等の妻に対する特別給付金」が支給されます。対象は、①平成15年4月2日～23年4月1日に新たに戦傷病者等の妻になった方②平成15年4月1日～18年9月30日に一般のけがや病気で死亡(平病死)した戦傷病者等の妻の方です。申請は、福祉総務課福祉政策係(市役所1階)☎470・7741へ。

詳しくは都福祉保健局計画課☎03・5320・4077へ。

アロマケア講座

「アロマ・バスでリラックス」

冷え症や肩凝りなどを緩和する精油と入浴法についてお話しします。

▼日時 1月26日(木)午前10時～正午▼会場 南部地域センター2階講習室▼講師 伊藤淳子氏▼参加費 800円

詳しくは同センター☎451・2021へ。

地域福祉権利擁護事業

生活支援員を募集します

地域福祉権利擁護事業とは、認知症や知的・精神の障がいがあるなど、日常生活において判断能力に不安のある方との契約により、福祉サービスの利用援助や日常的な金銭管理、重要な書類の預かりなどの援助を行う事業です。生活支援員は、利用者への定期的な援助を行う担い手となります。

応募資格は、①20歳以上で応募時におおむね70歳未満の方②平日の日中に週1回、1～2時間程度の活動が可能なお方です。報

酬は、1時間900円。選考方法は書類選考と面接です。なお、応募に当たっては、事業説明会に参加することが必要です。

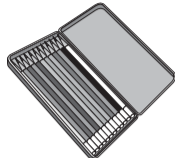
◎事業説明会

▼日時 ①1月18日(水)午後2時～3時半②1月20日(金)午前10時～11時半▼会場 社会福祉協議会会議室(わくわく健康プラザ2階)

詳しくは同協議会権利擁護担当☎479・6294へ。

「水彩色えんぴつ画」ほか受講者募集

社会福祉協議会では、上記のほか太極拳・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)。参加費は1講座8回で6,000円。詳しい日程や応募方法などは、地区センターなどにある「案内」をご覧ください。

詳しくは同協議会社協塾担当☎479・5550(火曜・祝日休館)へ。

ガイド

在宅栄養士研修会

「管理栄養士」「栄養士」の資格を生かして、地域で活動してみませんか。

▼日時 2月24日(金)午後2時～4時

▼会場 多摩小平保健所▼内容 ほんとうの「食の安全」を考える～食品中化学物質のリスク分析について～▼対象 管理栄養士または栄養士の資格を有する方で、現在、管理栄養士または栄養士として常勤の職に就いていない方▼講師 国立医薬品食品衛生研究所安全情報部第三室長の畝山智香子(うねやまちかこ)氏◆申し込みは2月17日(金)までに、電話(450・3111)またはファクス(450・3261)で多摩小平保健所生活環境安全課保健栄養係へ

詳しくは同係へ。

下水道モニターを募集します

▼資格 24年4月1日現在、満20歳以上の都内(島しょを除く)在住の方(公務員、過去にモニターを経験した方を除く)で、ホームページの閲覧と電子メールの送受信ができる方▼内容 モニターアンケートの回答、施設見学会への参加など▼定員 1,000人程度(応募者多数の場合は選考により決定)▼任期 4月1日から1年間◆申し込みは2月29日(水)までに、都下水道局ホームページ(<http://www.gesui.metro.tokyo.jp/>)をご覧くださいの上、同局広報サービス課☎03・5320・6693へ

マンション耐震化セミナー

▼日時 1月14日(土)午後1時半～5時▼会場 都民ホール(都議会議事堂1階)▼対象 マンション管理組合・区分所有者など▼定員 250人(要予約)▼参加費 無料◆申し込みは電話(03・6912・0772)またはファクス(03・6912・0773)で特定非営利活動法人耐震総合安全機構へ

第196回東京都都市計画審議会の傍聴者募集

▼日時 2月9日(木)午後1時半から▼会場 都庁会議室▼定員 15人(事前抽選)◆申し込みは1月20日(金)までに(消印有効、往復はがき(一人1枚のみ有効)に住所・氏名・電話番号を記入の上、〒163-8001、東京都都市整備局都市計画課あて郵送を

詳しくは都ホームページ(<http://www.toshiseibi.metro.tokyo.jp/keikaku/shinikikai/yotei.htm>)または同課☎03・5388・3225へ。