

# 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.htm>

〈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)、タロとジロの日 (14日)、日本最低気温の日 (25日)

## けんこう

### 骨粗しょう症検診

▼対象 市内在住で、23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18日 (金) 午前9時～午後3時 (予定) ▼会場 わくわく健康プラザ▼定員 150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 (月) までに (消印有効)、一人1枚のはがきに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」の希望の有無 (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

### 骨粗しょう症検診の対象年齢表

年齢	生年月日
20歳	平成2年4月1日～3年3月31日
25歳	昭和60年4月1日～61年3月31日
30歳	昭和55年4月1日～56年3月31日
35歳	昭和50年4月1日～51年3月31日
40歳	昭和45年4月1日～46年3月31日
45歳	昭和40年4月1日～41年3月31日
50歳	昭和35年4月1日～36年3月31日
55歳	昭和30年4月1日～31年3月31日
60歳	昭和25年4月1日～26年3月31日
65歳	昭和20年4月1日～21年3月31日

康プラザ内、健康課特定健診係あて郵送を (1月7日 (金) 午前8時半から電子申請も受け付けます) ※応募多数の場合は、受診できない場合もありますので、ご了承ください。受診決定者の方へは、検診日の1週間前までに通知します。  
詳しくは同係☎477・0013へ。

### 第51回市民のための医療講座

「口腔(こうくう)粘膜疾患について」～口内炎から口腔がんまで～  
～東久留米医師会・東久留米市歯科医師会・東久留米市薬剤師会主催

▼日時 1月15日 (土) 午後2時～4時  
▼会場 市役所7階701会議室▼講師 東京医科大学口腔外科学講座講師の金子忠良氏、東久留米市歯科医師会理事の川村茂靖氏▼入場料 無料▼定員 先着150人◆当日直接会場へ  
詳しくは予防係☎477・0030へ。

### 献血にご協力を

次の日程で献血を実施しますので、ぜひ、ご協力をお願いします。なお、本人確認を実施しています。本人確認出来るものを持参してください。



▼日時 1月18日 (火) 午前10時～午後4時 (正午～午後1時半を除く) ▼会場 市民プラザホール

### 「はたちの献血」キャンペーン実施中

2月28日 (月) までの期間、成人式を迎える若者を中心とした皆さんに対して「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。  
詳しくは健康課予防係☎477・0030へ。

### 4カ月児健康診査・BCG予防接種

▼日時・対象 1月13日 (木) が22年8月26日～9月16日生まれの乳児、2月3日 (木) が9月17日～10月8日生まれの乳児  
いずれも午後零時半～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◆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・対象 1月6日 (木) が21年5月15日～6月4日生まれの幼児、27日 (木) が6月5日～30日生まれの幼児。いずれも午後零時半～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。

### 3歳児健康診査

▼日時 1月20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 19年12月8日～12月27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。

### らくらく離乳食

▼日時 1月26日 (水) 午後1時半～3時半▼会場 わくわく健康プラザ▼対象 生後6カ月～12カ月児の保護者▼定員 先着20人。保育あり▼持ち物 エプロン、三

角きん、ふきん2枚、台ふきん、保育に必要なもの◆申し込みと詳しくは1月7日 (金) から電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

### 1月のプレ・パパママクラス

1月22日は土曜日の開催です。ご夫婦そろって参加してみませんか。  
◎小児科医・助産師の話=11日 (火) 午後1時～4時  
◎プレママ・クッキング=18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=22日 (土) 午後1時～4時

◎妊婦歯科健診=25日 (火) 午後1時15分～3時。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。



## 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】  
1月9日=石橋クリニック (東本町8-9、☎477・5566)  
1月10日・16日・30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)  
1月23日=たかはしクリニック (本町2-3-4、☎479・1800)

- 【歯科】  
1月9日・10日・16日・23日・30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9日・16日・30日=滝山病院 (滝山4-1-18、☎473・3311)  
1月10日・23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】

- 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) へ  
▽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・091100 / 0570・091101  
▼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

## 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・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 30	24 31	25	26	27	28	29

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					

### 消費生活に関する「若者のトラブル110番」

キャッチセールスや架空請求、マルチ商法など、若者の消費者被害が増えています。市消費者センターでは次の2日間、「若者のトラブル110番」を実施し



ます。契約上のトラブルなどで困ったときは、すぐにご相談ください。  
**【日時】** 1月27日(木)・28日(金)の午前10時～正午、午後1時～4時  
**【会場】** 市消費者センター(市役所2階生活文化課内)  
**【対象】** 29歳以下の契約当事者  
**【実施形態】** 電話相談・来所相談(予約不要)  
 ※通常の消費者相談も行っています。詳しくは同センター☎473・4505へ。

### 8面からつづく

#### 育児相談

▼日時 1月21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

#### 2歳児歯科健診

▼日時 1月12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 20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。

#### 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18日(火)午後1～2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、むし菌予防について▼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7日(金)から電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

#### 子ども相談

▼日時 1月11日(火)・19日(水)のいずれも午前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11日(火)が午前9時半～

11時半、28日(金)が午後1時半～3時▼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

#### 滝山 (滝山4-1-10) 電話471・7214

☆お正月ゲーム大会=1月12日(水)午後3時半～4時半。こままわし・羽子板・カルタ・大型ぼうずめくりなど。終わった後におやつを食べます。小・中学生。

☆幼児のつどい=13日(木)が「お正月遊び」(3・4歳児)、午前10時半～11時半。20日(木)が「お正月遊び」(2歳児)、午前10時半～11時15分。27日(木)が「節分遊び」(3・4歳児)、午前10時半～11時半。

☆絵本だいすき=21日(金)午前11時～11時20分。絵本の読み聞かせ、手遊びなど。3歳前後の幼児。指導は中林のり子氏、渡辺和子氏。

☆冬のおはなし会=29日(土)午後1時半からが幼児以上、2時からが小学校低学年以上、2時半からが小学校高学年以上、3時からが大人。

☆おひなさまづくり=2月12日(土)午前9時半から。粘土を使ったおひなさまづくり。先着20人。小学2年生以上。※申し込みは1月29日(土)午前9時から本人か家族の方が直接申し込んでください(電話

申し込み不可)。

#### くぬぎ (前沢4-6-3) 電話473・7315

☆ハッピータイム=1月12日(水)午前10時半～11時半。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。申し込み受け付け中。

☆新年お楽しみ会=12日(水)午後3時から。お正月遊びと雑煮パーティー。小学生。

☆幼児のつどい=13日(木)が「お正月遊び」、20日(木)が「忍ぞっこ」、27日(木)が「親子触れ合い体操」。いずれも午前10時半から。幼児。

☆ぼかぼかタイム=19日(水)午前10時半からが零歳児、11時からが1歳児。わらべ歌遊び。講師は原悠子氏。

☆もちつき大会=22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8日(土)午前9時半から参加整理券(無料)を配布します(電話申し込み不可)。

☆臨時閉館のお知らせ=22日(土)の午前中は、もちつき大会準備のため閉館します。

#### 中央 (中央町1-10-11) 電話476・2161

☆おはなしの日=1月12日(水)午前11時から。手遊びと絵本の読み聞かせ。幼児。☆卓球大会=12日(水)午後3時から。小学3年～6年生。試合開始前に申し込んでください。

☆幼児のつどい=13日(木)午前10時半～11時半。お正月遊び。幼児。☆赤ちゃんニコニコタイム=14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。

☆もちつき大会=15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。

☆臨時閉館のお知らせ=15日(土)の午前中は、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

☆赤ちゃんひろば=1月12日(水)が助産師さんによる体重測定・育児相談、19日(水)が情報交換などで交流、26日(水)がベビーマッサージ(先着20組)。いずれも午前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、19日(水)午前9時から申し込み受け付け(電話可、初めての方優先)。

☆お正月ゲーム大会=12日(水)午後3時半～4時半。みんなでお正月遊びを楽しみましょう。“コマックさん”も来ます。小学生。

☆幼児のつどい=13日(木)が「お正月遊び」(3・4歳児)、20日(木)が「西武鉄道の電車ごっこ」(1・2歳児、3・4歳児合同)、27日(木)が「豆まきごっこ」(3・4歳児)。いずれも午前10時半～11時半。

☆もちつき大会=22日(土)午後1時半～3時。幼児(保護者同伴)～中学生、先着250人。※1月11日(火)午後3時半か

ら参加整理券(無料)を配布します。

☆バレンタインカードづくり=29日(土)午後2時～4時。指導は鈴木順子氏。小学生、先着20人。※1月12日(水)午後3時から申し込み受け付け。本人か家族の方が申し込んでください(電話申し込み不可)。

☆臨時閉館のお知らせ=22日(土)の午前中はもちつき大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13日(木)が「お正月遊び」、20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時からがあひる。27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=19日(水)午前10時から。助産師さんによる体重測定、子育ての相談など。零歳児とその保護者。

☆おはなしの日=19日(水)午後3時半から。水曜おはなし会。小学生。

☆しゃべり場=29日(土)午後5時から。バレンタインクッキング、3学期の行事についてほか。中学・高校生年代。

☆スポーツフェスティバル=2月26日(土)。会場はスポーツセンター。小学生、先着40人。参加者募集。1月24日(月)から申し込み受け付け。

### 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=①1月26日「はいはいの会」、②2月2日「ねんねの会」。いずれも水曜日の午前10時～11時半、子ども家庭支援センターで。①が6カ月～12カ月児とその保護者。②が6カ月未満児とその保護者。バスタオル持参。子育ての楽しさ・大変さを分かち合えるママ友達を作りましょう。※保育あり、先着3人(要予約)。

☆なかよし広場=①1月11日(火)・25日(火)が第六小学校で②18日(火)が第一小学校で③21日(金)が第十小学校で。いずれも午前10時～11時半。零歳～5歳児とその保護者。地域のボランティアさんと一緒に遊びましょう。おもちゃがあります。スリッパ持参。当日直接会場へ、徒歩か自転車での来場を。

☆手作り布おもちゃの会=1月18日、2月1日、いずれも火曜日の午前10時～正午、子ども家庭支援センターで。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。申し込みは同センターへ。

#### センター上原 (上原1-2-44) 電話420・9011

☆ちびっこ育児講座=1月13日(木)午前10時～11時半、センター上原の原で。先着10組(要予約)。1・2歳児とその保護者。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。一人で悩まず一緒に考えましょう。※保育あり。申し込みは1月7日(金)から同センターへ。

☆休館日のお知らせ=1月28日(金)は館内整備のため、休館します。

## いきいき健康家族

### No.134 アルコールと自殺



アルコールは百薬の長とも呼ばれ、人生のお友達と言っても過言ではないでしょう。本音の話をするときもアルコールが入った方が口が滑らかになりますし、飲み会で培った人間関係が困ったときの助けになることも少なくありません。また、適度なアルコールが血圧を下げることも証明されています。実際アルコールを適度に飲む人と飲まない人とは、適度に飲むの方が長生きするというデータもあります。

このように素晴らしいアルコールですが、最近話題になっている自殺に大きな関係があることも分かっています。ここ10年、毎年3万人を超える自殺者の中でも中高年の男性の自殺が増えています。この中高年の自殺にアルコールが重要な役割を果たしているのです。

もちろん酒の飲み過ぎで身上をつぶしたり、人とトラブルになって発作的に自殺するものではありません。アルコールは飲んだときには気分が高揚して幸せになることが多いのですが、アルコールが切れたときに逆に落ち込んでしまうという特徴があります。その寂寥(せきりょう)感が嫌でまた酒を飲むという繰り返しが、

最終的に自殺と結びついてしまうことが少なくありません。ストレス解消や眠れないために寝酒として飲んでいた酒の量が徐々に増え、何かのきっかけで発作的に自殺してしまったり、自殺の原因となるうつ病になってしまうことがあります。

特にアルコール依存症になってしまうと、自殺する確率が高まります。もしあなたが以下の質問の2つ以上に「はい」と答えたら、アルコール依存症の疑いがありますので、今のうちに量を減らすか、専門家に相談しましょう。

- 1 飲酒量を減らさなければならぬと感じたことがありますか？
- 2 他人があなたの飲酒を非難するので気にさわったことがありますか？
- 3 自分の飲酒について悪いとか申し訳ないと感じたことがありますか？
- 4 神経を落ち着かせたり、二日酔いを治すために、迎え酒をすることがありますか？

「酒は飲んでも飲まれるな」とよく言われますが、酒は楽しんでこそ百薬の長となることを忘れないでください。

(東久留米医師会)

## 図書館へ行こう

### 「病院を調べる」ガイドを発行

蔵書やインターネットを使って、調べ物をサポートします。ご自分で調べるための調べ方案内第1号「身近な病院を調べる」を配布中です。ご利用ください。

### 1月の図書館休館日

1月の図書館の休館日は中央・滝山・ひばりが丘・東部の各図書館とも、7日(金)・14日(金)・18日(火)・21日(金)・28日(金)です。なお、年始は5日(水)から通常通り開館しています。

### 特別整理休館日のお知らせ

毎年1回「特別整理休館日」を設け、館内の図書の整理を実施しています。滝山図書館では、次の日程で行います。期間中はご不便をお掛けしますが、ご協力をお願いします。

▼特別整理休館日(滝山図書館) 1月31日(月)～2月5日(土)

詳しくは中央図書館☎475・4646へ。

## スポーツ

### 混合ダブルス市民バドミントン大会

～市バドミントン連盟主催

▼日時 1月30日(日) 午前9時～午後1時▼会場 スポーツセンター▼対象 市内在住・在勤の18歳以上の方▼種目 個人混合ダブルス戦▼参加費 1チーム1,500円◆申し込みは、はがきに2人の住所・氏名・電話番号を記入の上、〒203-0051、小山5-5-9、福田行高あて郵送を

詳しくは森嶋☎459・0770へ。

### ニュースポーツデー

～体育指導委員会

▼日時 1月15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、市民つなひき大会の練習会▼費用 100円(何種目でも可)▼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。

### スポーツ体験講習「水泳」

～市水泳連盟

▼日時 1月22日(土) 午前9時半～11時▼会場 スポーツセンター▼対象 小・中学生▼費用 100円▼定員 先着40人▼持ち物 水着・水泳キャップ◆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。

### クライミング体験教室

～市体育協会主催

▼日時 1月15日(土) 午後4時40分～6時半▼会場 スポーツセンター▼対象 小・中学生▼費用 無料▼定員 先着30人程度◆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11日(祝) 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=女子団体(男子団体と同じ)◇D=女子ダブルス◇E=ラージボール◇F=小学生シングルス◇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28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

### 22年度「東久留米市立小・中学校連合作品展・書写展」

市内の小・中学校の児童・生徒が日ごろ培った、造形・絵画・書写の力作の数々が一堂に会した作品展・書写展を開催します。

▼日時 2月4日(金)～6日(日) 午前9時～午後4時(4日は午後5時～7時)

▼会場 作品展が市民プラザホール、書写展が市民プラザ会議室

詳しくは指導室☎470・7781へ。

### 薬湯の日“南天の湯”

▼期日・時間・会場 1月9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政商工係☎470・7743へ。

### 多摩六都フェア

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)による共同事業です。ぜひ、ご来場ください。

#### ①第5回ぴゅあ あーと展

圏域5市に在住・在勤・在学の障害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、専門家によって選出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、また、同セレモニーでは、「木管五重奏」による演奏も予定しています。

▼日時 1月26日(水)が午後4時～6時、27日(木)・28日(金)が午前10時～午後5時(オープニングセレモニーを26日午後5時から予定)▼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。

#### ②演劇ワークショップ「銀河鉄道の夜」発表公演

圏域の市民から募集した演劇ワークショップの受講生たちが、プロ劇団「東京演劇アンサンブル」指導のもとで、宮沢賢治作『銀河鉄道の夜』にチャレンジします。日ごろの講習の成果を発表会で披露します。

▼日時 2月26日(土) 午後2時開演(1時半開場)▼会場 西東京市保谷こもれびホールメインホール(西東京市中町1-5-1)▼演目 「銀河鉄道の夜」宮沢賢治作▼入場料 無料(入場整理券を1月26日(水) 午前10時から同ホール窓口にて配布(一人4枚まで))

詳しくは同ホール☎421・1919へ。

## 教室・講座等

### 防犯講演会「振り込め詐欺の犯罪心理とその対策について」

東久留米市安全・安心まちづくり推進協議会では、東京未来大学で犯罪心理学を研究している出口保行教授をお招きし、振り込め詐欺に関する犯罪の現状や、振り込め詐欺犯人・被害者の心理およびその予防策などについての講演会を実施します。高齢者やそのご家族の方、現在防犯ボランティアやわんわんパトロールで活動している方、またこれから活動をしたいとお考えの方は、この機会にぜひご参加ください。

▼日時 2月7日(月) 午後2時半～4時半▼会場 市民プラザホール▼入場料 無料◆当日直接会場へ

詳しくは防災防犯課防災防犯係(内線2223)へ。

### 男女平等推進センター

○講座「ハナマル就職 いきいきスキル！」

“働く”を目指す女性のためのシリーズ。3回講座です。

▼テーマ・日時・会場・定員など ①「ハナマル就職するために」=2月2日(水) 午前10時半～午後零時半、男女平等推進センター会議室で。先着24人②「働く前に知っておきたいパソコンマナー講座」=2月9日(水) 午前10時半～午後1時、スポーツセンター第1会議室で。先着20人。

費用400円(テキスト代)。※パソコンを持参してください(Mac不可)。③公開講座「職場のハラスメントに負けない!働き方講座」=2月19日(土) 午前10時半～午後零時半、市役所7階702会議室で。先着40人。

▼対象 再就職・転職を考えている女性▼ご注意 ②は3回講座の連続受講が可能な方を優先します。③は誰でも受講できます

※2歳～未就学児の保育あり(1月12日(水)～26日(水)に要予約)。◆申し込みは1月12日(水)～28日(金)に、氏名・電話番号、保育が必要な方はお子さんの氏名・年齢を電話で男女平等推進センター☎472・0061(火曜日休館)へ

○市民企画講座「家庭・職場でのストレスとのつき合い方」

さまざまなストレスを内包する現代社会の中で、私たちはそれぞれの家庭や職場でストレスを感じながら生活しています。このストレスを理解し、上手につき合いながら、また、かわしながら、意欲を持って豊かな人生を送るための手立てを専門の講師と共に考えていきましょう。企画・運営は新日本婦人の会東久留米支部。

▼日時 2月5日(土) 午後1時半～3時半▼会場 市役所7階702会議室▼講師 埼玉協同病院副院長で精神科医の雪田慎二氏▼定員 先着40人▼参加費 無料(2歳～未就学児の保育あり。1月17日(月)～27日(木)に要予約)◆申し込みは1月17日(月)～2月3日(木)に、氏名・電話番号、保育の必要な方はお子さんの氏名・年齢を電話で男女平等推進センター☎472・0061(火曜日休館)へ

詳しくは同センターへ。

## お知らせ

### 市道の愛称名を変更します

昭和55年から久留米高校通りの愛称名で親しんでいた市道206号線ですが、久留米高校の閉校に伴い、東久留米総合高校通りへと愛称名を変更します。

市では、これからも道路整備などを通して、豊かなまちづくりに取り組んでいきます。ご理解、ご協力をお願いします。

詳しくは施設管理課道路河川施設担当☎470・7767へ。

### 認知症介護者家族会

▼日程 ①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=1月20日(木) 午後1時15分～2時45分、東部地域センター会議室2で。担当は東部地域包括支援センター(☎473・9996) ②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=1月17日(月) 午後1時～2時半、中央町地区センター第3会議室で。担当は中部地域包括支援センター(☎470・8186) ③

西部地域に居住の方(前沢四～五丁目・滝山・野火止・八幡町・柳窪・弥生・下里)=1月24日(月) 午後1時～2時半、西部地域センター講習室2で。担当は西部地域包括支援センター(☎472・0661) ▼参加費 100円(茶菓子代など)

申し込みと詳しくは担当の各支援センターへ。

### かわいい小物入れ作り

ステキな布を使ってリバーシブルのきんちゃくを作ります。気軽にご参加ください。

▼日時 2月10日(木) 午後1時半～4時半▼会場 中央町地区センター2階第3・第4会議室 ※車での来場はご遠慮ください。▼材料費 300円▼持ち物 縫い針、ハサミ、待ち針(8～10本)、定規、筆記用具◆申し込みは1月15日(土)までに(消印有効)、往復はがきに「小物作り参加希望」と明記して、住所・氏名・年齢・電話番号を記入の上、〒203-0014、東本町16-2、「生きがい健康の会」事務局・山本喜一郎あて郵送を

詳しくは同事務局・山本☎471・1363へ。

### 多摩六都科学館出張教室

「未来の科学者たち集まれ! AMラジオを作ろう」

ラジオと電波の仕組みを学び、手作りのラジオを組み立てます。

▼日時 2月5日(土) 午後1時半～4時半▼場所 わくわく健康プラザ▼対象・定員 市内在住または在学の小学生30人(小学3年生以下は保護者同伴) ▼参加費 無料▼備考 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24日(月)までに(必着)、はがきに「AMラジオを作ろう」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。

### 「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・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。

詳しくは社協担当☎479・5550(火曜・祝日休)へ。

## ガイド

### 北多摩北部地域保健医療協議会委員を募集します

多摩小平保健所では、地域の保健医療サービスを利用する生活者の立場から意見をいただく委員を募集します。

▼対象 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(都職員および当該地域の市職員は除く) ▼募集人員 3人以内▼任期 23年4月から2年◆申し込みは2月14日(月)までに(消印有効)、作文テーマ「誰もが健康で安全・安心な暮らしを実現するまちづくりのために、私たちができること、行政に望むこと」(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、または電子メールで送信してください。

詳しくは同保健所☎450・3111へ。

◆多摩小平保健所企画調整係  
メールアドレス  
S0000351@section.metro.tokyo.jp