

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〉 防災とボランティア週間 (15日～21日)、七種 (7日)、正月事納め (8日)、成人の日・鏡開き (11日)、のど自慢の日 (19日)、文化財防火デー (22日)

けんこう

女性特有のがん検診の対象となる方へ

21年度国の補正予算に基づく「女性特有のがん検診」のクーポン券の有効期限は、子宮頸(けい)がん検診が2月27日(土)、乳がん検診が3月9日(火)までとなっています。対象者で、受診を希望する方は、早めに申し込みをしてください。

なお、わくわく健康プラザを会場とした乳がん検診は申し込みが多く、2月実施分まで定員に達し、3月分も残りわずな状況です。そのため、新たに3月9日(火)を検診日として追加しました。多摩がん検診センターの最終申し込みは1月8日(金)までです。お急ぎください。

詳しくは健康課特定健診係☎477・0013へ。
第45回市民のための医療講座
～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

▼テーマ 「たばこと歯の健康」～忍び寄る健康格差、生命の危険へどのように立ち向かうか?～
▼日時 1月23日(土)午後2時～4時
▼会場 市役所7階701会議室
▼講師 東久留米市歯科医師会副会長の小玉剛氏
▼司会 東久留米市歯科医師会専務理事の宮寄至洋氏
▼入場料 無料
▼定員 先着150人
◆当日直接会場へ

あなたの町の健康相談

血管の老化度を「加速度脈波測定システム」で測ってみませんか(予約制)。自分の体を知って加齢対策をたてましょう。

▼日時・会場 ①1月27日(水)午後2時～4時が南部地域センター②1月29日(金)午後2時～4時が東部地域センター
▼内容 ①血管老化度測定(要予約・各日先着50人)②足指力測定③血管年齢を下げの食事・運動のアドバイスほか④運動指導

士による実践指導あり(午後2時から・3時からの各30分) ※その場で脱げる靴下等でご来場ください。◆「血管老化度測定」の申し込みと詳しくは1月7日(木)から電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ。

「はたちの献血」キャンペーン実施中

2月28日(日)までの期間、成人式を迎える皆さんに対して働きかけを行う「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 ①1月14日(木)が21年8月24日～9月15日生まれの乳児②2月4日(木)が21年9月16日～10月14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 1月21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 20年6月27日～7月16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。

1月のプレ・パパママクラス

1月23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=12日(火)午後1時～4時
◎プレママ・クッキング=19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す。食材費500円
◎妊婦疑似体験・もく浴実習=23日(土)午後1時～4時
◎妊婦歯科健診=26日(火)午後1時15



春の訪れを告げる「はるな梅マラソン」

梅の花の咲き誇る中、ほのかな梅花の香る梅園の間を走ってみませんか。
榛名地域の早春の風物詩

榛名梅マラソン



である「TAKASAKI CITY」は、榛名文化会館エコーンが、榛名文化会館エコーン前広場を主会場として、3月14日(日)に開催(詳細な開催要項は高崎市ホームページで公開)されます。今年で19回目を迎えるはるな梅マラソンは、ハーフマラソンの部、11キロの部、5キロの部、3キロの部、2キロの部、ファミリーペアの部、ウォーキングの部などの種目があります。大会当日は、「もてなし広場」で榛名の特産品など、多くのボランティアがおもてなしの心でお待ちしています。春風に誘われながら榛名を体いっぱい味わってはいかがでしょうか。
高崎市榛名支所地域振興課

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 ※4回で1コース。1日のみの参加も可。◆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



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10日・11日・24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17日=石橋クリニック (東本町8-9、☎477・5566)
1月31日=いくせ医院 (新川町1-4-18、☎471・2304)

【歯科】
1月10日・11日・17日・24日・31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10日・17日・31日=前田病院 (中央町5-13-34、☎473・2133)
1月11日・24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】

- 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)
- 中央公民館 ☎473・7811 (午前9時～午後10時。休館日は月曜日と年末年始)
- 消防署 ☎471・0119 (一般事務は市役所と同じ時間)
- 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 ▼柳聖園組合 ☎470・1555
- ▼多摩小平保健所 ☎450・3111 ▼田無警察署 ☎467・0110

ごみ

成人の日(11日)のごみの収集は

1月11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。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、水川台、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] 水川台、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	①	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	①	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

市民プラザ・オペコンサート ～新春邦楽コンサート～

▼日時 1月16日(土)午後2時～3時▼会場 市役所1階屋内ひろば▼出演 久保誓山(尺八)、石井早苗(箏〈こと〉)、林美里(歌)ほかの各氏▼曲目 「春の海」「六段・八段打ち合せ」「コンドルは飛んでいく」「川の流れるように」ほか▼入場料 無料◆当日直接会場へ 詳しくは市民プラザ☎470・7813へ。

上級救命講習会を休止します

例年2月に開催する上級救命講習は、消防署改築工事等のため、今年度は中止します。普通救命講習は、従来の通り東部地域センター(2月14日)で開催する予定です。なお、上級救命講習は、立川防災館、池袋防災館等で開催しています。詳しくは消防本部警防課救急福祉係☎471・0119へ。

8面からつづ

2歳児歯科健診

▼日時 1月13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 19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。

3歳児健康診査

▼日時 1月7日・28日のいずれも木曜日、午後零時半～1時半受け付け▼会場 わくわく健康プラザ▼対象 18年12月19日～19年1月10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。

育児相談

▼日時 1月22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

子ども相談

▼日時 1月12日(火)・20(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

らくらく離乳食

▼日時 1月20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(木)から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8日(金)が午後1時半～3時半、26日(火)が午前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、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。

くぬぎ (前沢4-6-3)

☆Happyタイム=1月13日(水)午前10時半～11時15分。親子触れ合い遊び。零・1歳児。講師は遠藤あいり氏。
☆新年お楽しみ会=13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=14日が「お正月遊び」、21日が「ミニシアター」、28日が「忍者ごっこ」。いずれも木曜日午前10時半から。幼児。

☆ぼかぼかタイム=20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=23日(土)午後1時半～3時。幼児(保護者同伴)～中学生、200人。※1月9日(土)午前9時半から参加整理券(無料)を配布(電話申し込み不可)。

☆臨時閉館のお知らせ=8日(金)午前中、同館2階幼児室は新春観劇会の会場準備のため、午後は公演と後片付けのため、閉館になります。23日(土)午前中は、もちつき大会準備のため閉館になります。

中央 (中央町1-10-11)

☆もちつき大会=1月9日(土)午後1時半～3時。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=9日(土)午前中は、もちつき大会準備のため閉館になります。

☆幼児のつどい=14日が「お正月遊び」、21日が「凧(たこ)作り」、28日が「節分遊び」。いずれも木曜日午前10時半～11時半。幼児。

☆工作の日=15日(金)・16日(土)のいずれも午後2時から。MYコマを作ろう。小・中学生。

☆赤ちゃんとニコニコタイム=22日(金)午前10時半から。絵本の読み聞かせ、わらべ歌の後、情報交換しましょう。育児に関する質問など、気軽にご相談ください。零歳児とその保護者。

☆将棋教室=27日(水)午後3時から。小・中学生。指導は東久留米市将棋研究会

けやき (大門町2-10-5)

☆新春観劇会=1月8日(金)午後2時～3時半。音づくりパフォーマンス「だるま森の楽器家さん」。4歳児～中学生、200人。※幼児は保護者同伴で。入場整理券をお持ちの方のみ入場できます。

☆赤ちゃんひろば=13日が「助産師さんの体重測定、育児相談」、20日が「自己紹介、情報交換等で交流」、27日が「ベビーマッサージ」。いずれも水曜日午前10時～正午。零歳児。※ベビーマッサージは1月20日午前9時から申し込み受け付け。

☆お正月ゲーム大会=13日(水)午後3時半～4時半。みんなでお正月遊びを楽しもう。コマックさんも来館します。小学生。

☆幼児のつどい=14日が「お正月遊び」、28日が「豆まきごっこ」。いずれも木曜日午前10時半～11時半。3・4歳児。21日(木)午前10時半～11時15分が「お正月遊び」。幼児。

☆もちつき大会=23日(土)午後1時半～3時。幼児(保護者同伴)～中学生、300人。※1月12日(火)午後3時半から参加整理券(無料)を配布します。

☆臨時閉館のお知らせ=23日(土)午前中は、もちつき大会準備のため閉館になります。

ひばり (ひばりが丘団地8-11)

☆バドミントン大会=1月13日(水)午後3時半から。トーナメント戦。小学4年

生以上、先着16人。申し込み受け付け中。

☆幼児のつどい=14日が「お正月遊び」、21日が「お店屋さん準備」「お誕生日会」。いずれも木曜日の午前10時～10時40分がうさぎ、午前11時～11時45分がひびる。28日(木)午前10時半～11時半が「お店屋さんごっこ」。合同。

☆ひばりんCLUB=16日(土)午前10時～11時半。親子で「手作り中華まん」づくり。体を動かしてゲームもします。園児とその保護者、先着10組。タオル、エプロン、三角きん、コップを持参。※1月7日(木)から申し込み受け付け(電話可)。

☆びびよママの会=20日(水)午前10時～正午。体重測定や子育ての相談など、助産師さんを囲ってお話ししましょう。零歳児とその保護者。※バスタオル、母子手帳を持参。兄弟の保育あり(要予約。先着3人)。

☆おはなしの日=20日(水)午後3時半から。水曜おはなし会。小学生。

☆中高バドミントン大会=23日(土)、午後5時から。トーナメント戦。中学・高校生年代。当日受け付け。

子育て

次の事業では育児相談も行っています。詳しくは子ども家庭支援センター(わくわく健康プラザ内)☎471・0920へ。

わくわく赤ちゃん広場

○ねんねの会
▼日時 2月3日(水)午前10時～11時半▼会場 子ども家庭支援センター▼対象 6カ月未満児の親子▼持ち物 バスタオル◆当日直接会場へ

○はいはいの会
▼日時 2月10日(水)午前10時～11時半▼会場 子ども家庭支援センター▼対象 6～12カ月児とその保護者◆当日直接会場へ ※「ねんねの会」「はいはいの会」のいずれも兄弟の保育あり、先着3人。要予約。

手作り布おもちゃの会

▼日時 2月2日(火)午前10時～正午▼会場 子ども家庭支援センター▼対象 乳幼児とその保護者▼持ち物 裁縫箱 ※保育はありません。◆申し込みは同センターへ

なかよし広場

▼会場・日時 第一小学校が2月5日(金)、第六小学校が2月9日(火)。いずれも午前10時～11時半▼対象 未就学児とその保護者▼持ち物 スリッパ ※おもちゃあり。◆当日直接会場へ ※徒歩または自転車でお越しください。

図書館へ行こう

図書館では、年間を通してさまざまな行事を実施しています。気軽にご参加ください。

1月の図書館の休館日

1月の図書館の休館日は、中央・ひばりが丘・東部の図書館のいずれも8日(金)・15日(金)・19日(火)・22日(金)・29日(金)です。滝山図書館は3月末日まで休館です。詳しくは中央図書館☎475・4646へ。

いきいき健康家族

No.128 「どうなっているの? 日本のワクチン」



新型インフルエンザが流行しているの、皆さんも大変心配されていると思います。その上、ワクチンを接種したいと思って医療機関に電話しても、「ありません」というつれない返事で、ますます不安が高まっているのではないのでしょうか。しかし、断る医療機関も同様に不安でいっぱいでした。最初のころ、医療機関に届くワクチンは必要量の2割程度で、いったいどう対処すれば良いのか大変困ってしまいました。最近やっと皆さんの希望に何とか応えられるくらいのワクチン量が確保できるようになりましたが、今後は本当にワクチンを接種して欲しいときに、皆さんに届くような体制が望まれます。

そのほか、季節型インフルエンザのワクチンも例年の8割しか製造されませんでしたし、インフルエンザの合併症として心配されている細菌性肺炎の原因菌として一番多い肺炎球菌のワクチンも品切れ状態です。そして、小さいお子さんのヘモフィルス・インフルエンザ菌による髄膜炎や肺炎を予防する効果が実証されているヒブワクチンも3カ月待ちは当たり前前の状況です。

なぜこのような事態が起こっているの

でしょうか。もちろん新型インフルエンザが突然出現したこともあります。日本のワクチン制度にも問題があります。日本で行われている予防接種は、定期接種はBCG(結核予防)、三種混合(ジフテリア、破傷風、百日咳〈ぜき〉)、麻しん風しん、日本脳炎だけです。もちろん任意接種としては、インフルエンザをはじめ、水痘、おたふくかぜなどいろいろありますが、欧米諸国では既に認められているワクチンにもかかわらず、日本では接種できないものも少なくありません。また、あったとしても供給量が少なかったり、国の補助がないために接種率が低くなっているものがたくさんあります。

最近子宮頸癌(けいがん)予防のためのワクチンがやっと認められましたが、これも世界ではかなり前に認められていました。病気になった方を治療することもちろん大切ですが、病気にならないに越したことはありません。病気を注射1本で防ぐことができる予防接種ほど素晴らしいものは、そうそうありません。

皆さんもワクチンのことを勉強して、必要な予防接種を受けていない方は、ぜひ受けてください。

(東久留米医師会)



スポーツ

ニュースポーツデー

～体育指導委員会

▼日時 1月9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▼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

～市水泳連盟・市テニス連盟

▼期日 1月23日(土)▼種目・時間・会場・定員 「水泳」が午前9時半～11時、スポーツセンター、先着40人。「硬式テニス」が午前9時半～11時半、小山テニスコート、先着30人程度▼対象 小・中学生▼費用 100円▼持ち物 種目に適した服装・靴。道具のある方は持参を◆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。

第125回スキー教室

～市スキー連盟主催

▼日程 1月29日(金)午後8時15分出発～31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 一般が27,000円、連盟会員が25,000円(1.5泊5食付き)▼定員 先着40人▼申し込みは1月15日(金)までに、電話またはファクスで同連盟・榎本 ☎474・9197(ファクス同)へ。※受け付け後、参加費を東京みらい農協・東久留米支店・普通3046479・口座名義「東久留米市スキー連盟」に振り込んでください。

詳しくは同連盟・榎本へ。

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=中学生学校対抗またはシングルス▼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 一般500円。連盟登録者および小・中学生は無料◆申し込みは2月8日(月)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。

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

▼日時 1月31日・2月7日のいずれも日曜日、午前9時～午後6時50分▼会場 スポーツセンター▼対象 市内在住・在学・在勤の18歳以上(高校生不可)で編成されたチーム▼参加費 1チーム5,000円(新規登録の場合、別途登録費1チーム5,000円)▼抽選会 1月16日(土)午後6時から、スポーツセンターで◆申し込みと詳しくは連盟事務局・貫井 ☎474・1111へ



教室・講座等

保育付き 家庭教育講座

「我が子との上手な付き合い方」

子どもの心が成長するにつれ、不安にな

ることもあります。思春期の子どもの見つけ方、向き合い方、かかわり方について、一緒に考えましょう。

▼日時・内容 全3回。①2月2日が「子どもの見つけ方を磨く」②2月9日が「子どもとの向き合い方を磨く」③2月16日が「家庭でのかかわり方を磨く」。いずれも火曜日の午前10時～正午▼会場 中央公民館学習室▼講師 元横浜国立大学教授の中村祐治氏▼対象 市内の子育て中の保護者、関心のある方▼定員 40人▼費用 無料 ※2歳～未就学児の保育あり。先着15人。保育希望の方は1月22日(金)までに予約を。◆申し込みは1月7日(木)から、電話またはファクスでNPO法人東久留米市文化協会 ☎477・4700(ファクス同。電話受け付けは平日午前9時～午後5時)へ ※ファクスの場合は氏名・住所・電話番号・年齢・保育の有無(ありの場合は、お子さんの氏名・年齢)を記入の上、送信してください。詳しくは同協会へ。

市民公開講座「高次脳機能障害ってなんだろう？」

～北多摩北部地域リハビリテーション支援センター主催。東久留米医師会、多摩小平保健所、東久留米市ほか共催

脳卒中や事故の後に、今までと様子が違うことはありませんか。脳に損傷を受けた後に起きるさまざまな症状で、生活に困難を生じる場合があります。これを「高次脳機能障害」といいます。高次脳機能障害の特徴や対応法を分かりやすくお話しします。

▼日時 1月23日(土) 午後1時半～5時▼会場 清瀬市生涯学習センターアミューホール(清瀬市元町1-2-11)▼講師 首都大学東京教授の渡邊修氏▼参加費 無料◆当日直接会場へ(車での来場はご遠慮ください)

詳しくは北多摩北部地域リハビリテーション支援センター ☎042・396・3811(内線2073)へ。

子育てママのためのIT講習

“再就職、地域活動に向けてエクセルを学ぼう！—アドバンス版+再就職セミナー”～男女平等推進センター、NPO法人新座子育てネットワーク共催。NEC協賛。

①IT講習

▼日時 2月24日(水)・25日(木)の2日間。①午前コース=午前9時半～午後零時半(エクセル2003)②午後コース=午後1時半～4時半(エクセル2007)▼会場 男女平等推進センター会議室▼講師 デジママNet東久留米▼対象 再就職、地域活動をお考えの子育て中のママで、エクセルの基本的操作ができる方▼参加条件 パソコンを持参できる方▼定員 各コース14人(応募者多数の場合は抽選)▼参加費 無料②再就職セミナー「子育てママのための再就職パワーUP!ゼミ」

▼日時 2月26日(金) 午前9時半～午後零時半▼会場 市役所7階701会議室▼講師 キャリアカウンセラーの高坂美幸氏▼内容 再就職のための準備セミナー▼定員 40人▼参加費 無料 ※両講座とも2歳～未就学児の保育あり。◆①②のいずれも申し込みは2月10日(水)までに(必着)、往復はがきに「講座名」(両方または一方)を明記して(IT講習を希望する方は、希望コース・持参パソコンの「エクセル」バージョンを必ず書いて)、氏名(ふりがな)・住所・電話番号、保育が必要な方はお子さんの氏名(ふりがな)と年齢を記入の上(返信面にも住所・氏名を書いて)、〒203-0053、本町3-9-1-102、男女平等

自由学園最高学部生が製作・贈呈しました

「車いすを利用する方に着心地の良いズボン」

昨年12月、学園町に所在する自由学園最高学部(大学部)の学生4人が、車いすを利用する方にとって着心地の良いズボンを製作し、特別養護老人ホーム「シャローム東久留米」で生活する方へ贈呈しました。

ズボンの製作は、3年前から開講した被服学の中で行っている活動です。製作にあたっては学生が一人ひとりに合わせて型紙を作り、座った状態で着心地が良いように腰まわりをゆったりとさせ、裾(す



心を込めて製作したズボンを贈呈する自由学園最高学部の皆さん

そ)の具合もちょうどよくなるように工夫しています。7年前から「シャローム東久留米」において、自由学園の学生によるボランティア活動が行われている関係で、この活動が実現しました。

製作費用は同学園が負担し、車いすを利用する高齢者に、クリスマスプレゼントとして、カードを添えて贈呈されました。

推進センターあて郵送を ※セミナーのみ希望の方は、電話(472・0061)・ファクス(472・0053)での申し込み可。

詳しくは同センター(火曜日休館)へ。

プチバスケットづくり教室

エコクラフトを使って小物入れを作ります。誰でも簡単に楽しんで作ることができます。気軽にご参加ください。

▼日時 2月5日(金) 午後1時半～4時▼会場 中央町地区センター ※車での来場はご遠慮ください。▼材料費 300円▼定員 50人(応募者多数の場合は抽選)▼持ち物 ハサミ、メジャー、洗濯バサミ(10～20個)、エプロン、ふきん(手ふき用)、筆記用具◆申し込みは1月17日(日)までに(必着)、往復はがきに「プチバスケットづくり参加希望」と明記し、住所・氏名・年齢・電話番号を記入の上、〒203-0054、中央町2-11-9、「生きがい健康の会」事務局・岡沢秀夫あて郵送を

詳しくは同会事務局 ☎474・7718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、「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歳以上の方、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・締切等、詳細は各地区センターほかに用意する「ご案内」を参照してください。

詳しくは社協塾担当 ☎479・5550(火曜日、祝日を除く)へ。



お知らせ

講演会「輝子ふたたび」

～自分のこと、社会のこと、負けずに生きていくわよ!～

～男女平等推進センター主催

▼日時 2月13日(土) 午後1時～3時▼会場 市役所701会議室▼講師 評論家の吉武輝子氏▼定員 150人(応募者多数の場合は抽選)▼参加費 無料 ※2歳～未就学児の保育あり。◆申し込みは2月4日(木)までに(必着)、往復はがき(一人1枚)の往信面に講演名・氏名(ふりがな)・住所・電話番号(ファクス番号)・保育が必要な方は、お子さんの氏名(ふりがな)と年齢を記入の上(返信表面にも住所・名前を書いて)、〒203-0053、本町3-9-1-102、男女平等推進センターあて郵送を

詳しくは同センター ☎472・0061(火曜日休館)へ。

認知症の方を介護する家族の交流会「つつじ会」を開催します

認知症介護での不安や心配ごとなど、気軽に話しませんか。

▼日時 1月18日(月) 午後1時～2時

ガイド

「東京都商工会青年部連合会 北多摩北若手後継者等育成事業」講演会

▼日時 2月12日(金) 午後7時～9時15分(6時半開場)▼会場 武蔵野文化会館(武蔵野市吉祥寺南町1-6-22)▼テーマ 「出来ない理由探し当てて、安心していませんか?」▼講師 元ソフトオンデマンド社長で現国立ファーム社長の高橋がなり氏▼定員 先着350人▼参加費 無料◆当日直接会場へ ※先行受け付けあり。申し込みと詳しくは、東京都商工会連合会事務局(東京都多摩中小企業振興センター内) ☎042・525・6821へ。

建物の耐震化を進めましょう! 冬の耐震キャンペーンを開催

1月9日(土)～24日(日)
建物の耐震化に関するイベントを集中的に行う耐震キャンペーンを開催します。

○耐震フォーラム(ビルの耐震化)
▼日時 1月13日(水) 午後2時～5時▼会場 都庁都民ホール▼定員 250人(要予約)◆申し込みは氏名・電話番号・人数を記入の上、ファクスで財団法人東京都防災・建築まちづくりセンター ☎03・3553・0764へ

○木造住宅・ビルマンション耐震改修工法等展示会および耐震相談会
▼日時 1月21日(木)～23日(土) 午前10時～午後6時(23日は午後5時まで)

▼会場 JR新宿駅西口地下イベントコーナー◆当日直接会場へ

詳しくは都都市整備局建築企画課 ☎03・5388・3362へ。