

# 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) 鏡開き(11日) 成人の日(12日) 大寒(20日) 飛行船の日・カレーの日(22日)

## けんこう

### 1歳6カ月児健康診査

日時 1月22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5月30日~6月22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 1月15日・29日、いずれも木曜日の午後零時半~1時半受け付け 会場 わくわく健康プラザ

対象 15日が17年11月25日~12月18日生まれの幼児、29日が17年12月19日~18年1月17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。

### 2歳児歯科健診

日時 1月14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 18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。

### 1月のプレ・パパママクラス

1月24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=13日(火)午後1時~4時、わくわく健康プラザで

プレママ・クッキング=20日(火)午前9時半~午後2時、わくわく健康プラザで。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(土)午後1時~4時、わくわく健康プラザで

妊婦歯科健診=27日(火)午後1時15分~3時、わくわく健康プラザで。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 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日のみの参加も可。育児相談

日時 1月16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13日(火)・21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

らくらく離乳食

日時 1月30日(金)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、三角さん、ふきん2枚、台ふきん、筆記用具のほか着替えなど保育に必要なもの 申し込みと詳しくは1月7日(水)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23日(金)午後1時半~3時半 会場 わくわく健康プラザ

内容 コレステロール・中性脂肪・その他、乳幼児~高齢者の食事や健康に関すること、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

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27日(火)午前10時~11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始め方、むし歯予防について 対象 満8カ月~10カ月の赤ちゃんとその保護者 定員 先着15人

## お子さんの麻しん風しんの予防接種はお済みですか

麻しん、風しんのまん延を予防するために、18年度から麻しん風しん混合ワクチンによる2回接種(1期=1歳児、2期=幼稚園、保育園等の年長児)に変わりました。20年4月1日からは、5年間の期限付きで3期・4期に拡充されました。20年度の3期・4期の対象は、次の通りです。

対象 3期=中学1年生に相当する年齢(7年4月2日~8年4月1日生まれ)

4期=高校3年生に相当する年齢(2年4月2日~3年4月1日生まれ)

接種期間 3月31日まで

近年、麻しん(はしか)の流行がみられ、早期の免疫獲得が必要です。対象者には個別通知していますので、未接種の方は早めに接種されることをお勧めします。なお、対象で通知の届かない方は健康課予防係☎477・0030へ問い合わせください。

詳しくは同係へ。

申し込みと詳しくは1月7日(水)から電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ あなたの健康サポート 知って得セミナー 今こそチャンス。知って、得して高血圧予防 血圧が気になる方、また家族で予防したい方、食事や日常生活でのポイントを知って、得してみませんか。

日時 1月28日(水)午前10時~正午 会場 わくわく健康プラザ 持ち物 筆記用具・健康手帳(お持ちの方) 2月25日(水)には健康づくりクッキング(テーマ「春のお祝いずしで減塩クッキング」)

があります。クッキングへの参加は同セミナー参加者を優先とします。申し込みと詳しくは1月7日(水)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

1月1日~2月28日の2カ月間、成人式を迎える若者を中心に働きかける「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。

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】

1月11日・12日・18日・25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11日・12日・18日・25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11日・18日=前田病院(中央町5-13-34、☎473・2133)

1月12日・25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)

火曜・木曜・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)

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(全図書館。中央図書館は水曜・木曜日、滝山図書館は水曜日が午後6時まで)、休館日は金曜日(この日が祝日のときも休館)第3火曜日、特別整理期間と年末年始)

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 柳泉園組合 ☎470・1555

多摩小平保健所 ☎450・3111 田無警察署 ☎467・0110

## ごみ

1月12日(成人の日)のごみ収集は

1月12日は月曜日の祝日ですが、通常通りごみ収集を行います。

詳しくはごみ対策課☎473・2117(粗大ごみの申し込みは☎473・2118)へ。

### 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

新春の初ウオーク 1月10日(土)

開運 東久留米七福神めぐり

市内に点在する七福神を巡る、お正月おすすめのウオークです。七福神を巡り、今年の「福」を招きましょう。ゴール(市役所1階屋内ひろば)では、参加者の中から抽選で景品をプレゼントします。また、市内特産物の即売会も同時に開催します。多くの方の参加をお待ちしています。

主催は西武鉄道株式会社および東久留米市。  
 日時 1月10日(土) 雨天決行。受付  
 会場 東久留米駅東口 受付時間 午前10時~11時半  
 参加費 無料(参加記念品あり)  
 詳しくは同社スマイル&スマイル部 ☎04-2926-2222または市産業振興課 ☎470-7743へ。



1年の幸せを祈願して(写真は多門寺)

8面からつづく

第39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 「90%の国民がかかる！」といわれる歯周病~歯周病の症状とその治療  
 日時 1月10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会員で歯科医師の新保秀樹氏 司会 東久留米市歯科医師会会員で歯科医師の宮寄至洋氏 入場料 無料 定員 先着150人 当日直接会場へ 詳しくは健康課予防係 ☎477-0030へ。

《おわびと訂正》 広報12月15日号7面に掲載した「4カ月児健康診査・BCG予防接種」中、BCG予防接種のみの方の受付時間に誤りがありました。正しくは午後1時半~2時45分です。おわびして訂正します。

 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、各児童館へお問い合わせを。

滝山 (滝山4-1-10) 電話471-7214

おはなし会=1月13日・20日・27日のいずれも火曜日、午後3時半からが幼児、4時からが小学生。絵本の読み聞かせ。  
 将棋教室=10日(土)午前10時~11時50分。初めての方もどうぞ。小・中学生。指導は中井孝雄氏。  
 新年おめでとうゲーム大会=14日(水)

午後3時から。ゲーム大会後、おしるこパーティー。小学生。おわん、はし持参。

幼児のつどい=15日(木)午前10時半~11時半が3・4歳児。22日(木)午前10時半~11時15分が2歳児。いずれもお正月遊び。29日(木)午前10時半~11時半が遊びランド。3・4歳児。

絵本だいすき=16日(金)午前11時~11時20分。絵本の読み聞かせ、手遊び。3歳前後の幼児。担当は渡辺和子氏、中林のり子氏。

冬のおはなし会(滝山おはなしの会)=17日(土)午後1時半からが幼児、午後2時からが小学校低学年、午後2時半からが小学校高学年。

折り紙教室=20日(火)午後3時~4時半。折り紙を楽しもう。幼児~中学生。指導は大泉光子氏。

卓球大会=21日(水)午後3時半から(3時15分集合)トーナメント戦。小学3年生以上。

くぬぎ (前沢4-6-3) 電話473-7315

おはなしの日=1月13日・20日・27日のいずれも火曜日、午後4時から。素話、絵本の読み聞かせ、手遊び。小学生。

囲碁の日=7日・21日・28日のいずれも水曜日、午後3時から。小・中学生。指導は囲碁連盟。

新年お楽しみ会=14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=15日が「お正月遊び」、22日が「親子ふれあい遊び」、29日が「節分ごっこ」、いずれも木曜日、午前10時半から。幼児。

いきいき健康家族

No.122 検診雑感(1)



医療費削減の目的もあり特定健診なるものが始まりましたが、その制度が複雑で患者さんには大変ご迷惑をお掛けしています。市では特定健診だけでなくいろいろな検診事業を行って、患者さんの健康の一助となれるよう願っています。そこで今回は、検診について、少しお話しさせていただきます。

検診について  
 近年の死因順位は、1位=悪性新生物(がん) 2位=心疾患、3位=脳血管疾患、4位=肺炎です。

2位・3位の心疾患(心臓病)や、脳血管疾患(脳卒中)を防ぐには生活習慣が大事です。昔から言われていることを実行することが、なによりと思います。例えば、食事は品目を多くして、腹八分にとどめる。よくかんで食べ、少し時間をかけてよく体を動かす。サプリメントや、いわゆる健康食品に頼ることは、ないと思います。自然食品がなによりです。さらに、脂物と塩分の摂(と)り過ぎにはくれぐれもご注意ください。肥満・高血圧・糖尿病の元凶です。また脂物の摂り

過ぎは大腸がんや乳がんにつながる恐れがあります。

4位の肺炎に関しては、イギリスの高齢者の施設で、肺炎球菌のワクチンを接種した後は、肺炎の死亡率が40%少なくなったとの報告があります。ぜひ、肺炎球菌ワクチンの接種を受けられることをお勧めします。

次に、悪性新生物(がん)による死亡を防ぐにはやはり早期発見が必要で、そのためにぜひ定期健診を受けることをお勧めします。悪性新生物の中では男性では肺がん、胃がん、肝がん、大腸がん、膵(すい)がんの順に多く、女性では大腸がん、胃がん、肺がん、乳がん、肝がん、膵がん、子宮がんの順です。市では肝がんと膵がんを除いたほかのすべてについての検診を実施しています。ぜひ定期的にご利用いただいて、がんの早期発見に努めましょう。

次号では、それぞれの検診の受け方についてと患者さんと医師のお付き合いの仕方についてお話ししたいと思います。

(東久留米医師会)

おはなしタイム=19日(月)午前10時半から。絵本の読み聞かせ、手遊び、手袋人形。3歳児。

ほかほかタイム=21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。指導は原悠子氏。

もちつき大会=24日(土)午後1時半~3時。幼児~中学生200人。1月10日(土)から参加整理券(無料)配布。電話申し込み不可。

臨時閉館のお知らせ=24日(土)午前からはもちつき大会準備のため閉館になります。

すこやかタイム=26日(月)午前10時半から。体をいっぱい動かして遊ぼう。3歳児。

ハッピータイム=28日(水)午前10時半から。歌や触れ合い遊びで楽しくコミュニケーション。零・1歳児。講師は遠藤あいら氏。

中央 (中央町1-10-11) 電話476-2161

お正月ゲーム大会=1月7日(水)午後2時から。小学生。

もちつき大会=10日(土)午後1時半~3時。幼児~中学生250人。参加整理券(無料)配布中。

臨時閉館のお知らせ=10日(土)午前からはもちつき大会準備のため閉館になります。

おはなしの日=14日・28日のいずれも水曜日、午前11時から。手遊び、絵本の読み聞かせ。幼児。

卓球大会=14日(水)午後3時から。小学3年~6年生。試合開始前に申し込みを。

幼児のつどい=15日が「お正月遊び」、22日が「凧(たこ)作り」、29日が「節分遊び」、いずれも木曜日、午前10時半~11時半。幼児。

きらら=16日(金)午前10時半から。つどいの参加シールを折り紙で折りながらおしゃべりしましょう。幼児。

工作の日=16日(金)午後2時からと17日(土)午後1時半から。ブーメランとゴムロケット。小・中学生。

トランポリンの日=21日(水)午後2時から。小・中学生。跳びやすい服装で。

赤ちゃんニコニコタイム=23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。零歳児とその保護者。

将棋教室=28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。

七宝焼教室=2月14日(土)午後1時半から。小・中学生15人。指導は内堀美江子氏。1月17日(土)午前9時から申し込み受け付け(申し込み多数の場合は抽選)

けやき (大門町2-10-5) 電話474-6653

交通安全・防犯の日=1月7日(水)午後3時半~4時。交通ルールや防犯のお話をします。小・中学生。

おはなしの日=13日・20日・27日のいずれも火曜日、午前11時から。絵本の読み聞かせ、手遊び。幼児。

新年おめでとうゲーム大会=14日(水)午後3時半~4時半。お正月遊びを楽しもう。小学生。

幼児のつどい=15日が「お正月遊び」、29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。

作って遊ぼう=16日(金)午前10時~11時半。幼児。指導は本多和美氏。

伝承あそびの日=19日(月)午後2時半~4時。日本の昔遊びを楽しみましょう。小学生。指導は岡野ウメ子氏。

出前サイエンスショー=21日(水)午後3時半~4時半。空気存在を確かめる「空気砲作りと実験」。小学生30人。1月7日(水)午前9時から申し込み受け付け(本人か家族の方が直接申し込みをしてください)

幼児のつどい=22日(木)午前10時半~11時15分。お正月遊び。1・2歳児。

折り紙教室=27日(火)午後2時半~4時。小学生。指導は本多秀子氏。

ひばり (ひばりが丘団地8-11) 電話464-9300

手芸の日=1月10日(土)午後2時から。毛糸やひもを使って手芸を楽しもう。小学生。

カルタ大会=11日(日)午後2時から。お正月遊びを楽しもう。小学生。当日受け付け。

幼児のつどい(うさぎ)=15日が「お正月工作」、22日が「お店屋さん準備」、いずれも木曜日、午前10時~10時40分。1・2歳児。

幼児のつどい(あひる)=15日が「お正月遊び工作」、22日が「お店屋さん準備」、いずれも木曜日、午前11時~11時45分。3・4歳児。

バスケット教室=15日(木)午後5時~6時。技術指導、ゲーム。中学・高校生年代。講師は下村朋史氏。室内用運動靴持参。

園児企画「親子クッキング」=17日(土)午前10時~11時半。親子で楽しくパン作り。園児の親子、先着10組。1月8日(木)から受け付け(電話可)

卓球大会=17日(土)午後5時~6時。シングルス、トーナメント戦。中学・高校生年代。

おぞう煮会=18日(日)午後2時~3時半。ひばり特製のおぞう煮をどうぞ。地域の方、先着100人。おわん、はし持参。当日、工作室は1日中、遊戯室は雨天時のみ午後2時~4時は遊ばせん。

おはなしわらべうた=19日・26日、いずれも月曜日、午前11時から。紙芝居、絵本、親子触れ合いわらべうた。幼児。

ドッジボール=20日(火)・28日(水)、いずれも午後3時半から。スポフェスに向けて。小学生。当日受け付け。

おはなしの日=21日(水)午後3時半から。水曜おはなし会によるおはなし。小学生。

幼児のつどい(合同)=29日(木)午前10時半~11時半。お店屋さんごっこ。1歳~4歳児。

零歳児企画「赤ちゃんと一緒に」=2月4日(水)午前10時~11時。「音のワークショップ」親子で音の体験をしよう。零歳児の親子、先着20組。講師は炭田契恵子氏。1月25日(日)から申し込み受け付け(電話可)



### 図書館へ行こう

図書館では、年間を通してさまざまな事業を行っています。どうぞ参加を。

#### 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、1月9日(金)・16日(金)・20日(火)・23日(金)・30日(金)です。

詳しくは中央図書館☎475・4646へ。

#### ひばりが丘図書館 特別整理休館日

図書館では、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。ひばりが丘図書館は次の日程で行います。期間中はご不便をおかけしますが、ご協力をお願いします。

特別整理休館日 1月26日(月)~31日(土)

詳しくは同図書館☎463・3996へ。



### スポーツ

#### ニュースポーツデー

##### ~体育指導委員会

日時 1月10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、ソフトバレーボール、ユニカール、ラジボール卓球、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24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。

#### 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 2月1日・8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・在勤・在学の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 抽選会 1月17日(土)午後5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

#### 第122回スキー教室

##### ~市スキー連盟主催

日程 2月6日(金)午後8時15分出発~8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28,000円、連盟会員26,000円(1.5泊5食付)

定員 先着40人 申し込みは1月18日(日)午前10時~午後4時または19日(月)午後5時半~8時に予約金10,000円を添えて、市役所1階屋内ひろばで受け付け

詳しくは同連盟・茂内☎090・3090・1445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=男子団体戦 シングルスダブルス 2人~4人一組のシングルス C=女子団体戦(男子団体戦 ~ と同

じ) D=女子ダブルス E=小学生シングルス F=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1月30日(金)までに(必着)はがきに住所、氏名、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。

#### 第5回市民つなひき大会

市教育委員会主催・体育指導委員会主管の市民つなひき大会も、5回目を迎えます。参加者も年々増え、前回大会では540人を数えました。世代を超えて参加できるようにエントリー部門を設定して、皆さんの参加をお待ちしています。また、手作りプラカードの審査も行い、工夫あふれた数々の力作が披露されます。こちらもお楽しみに。

日時 2月21日(土)午前9時半開会(9時から受け付け) 会場 スポーツセンター第1体育室 対象 市内在住・在勤・在学の方 部門 未就学児(おおむね4・5歳児)の部 小学1・2年生の部 小学3・4年生の部 小学5・6年生の部 一般男子の部 一般女子の部 一般男女混合の部(ダブルエントリー可。男性は4人まで) 一般は中学生以上。 チーム編成 1チーム8人~15人(対戦は8人で、体重制限なし) 参加費 一般200円、小学生以下100円(1人当たり。保険料等) 申し込みは2月6日(金)までに(必着)所定の用紙で 参加費を添えて直接 ファクス470・2688 郵送で(〒203-0011、大門町2-14-37)スポーツセンターへ 参加申込書は1月7日(水)から市ホームページでも入手できます。

詳しくは生涯学習課スポーツ振興係☎470・7784へ。

詳しくは生涯学習課スポーツ振興係☎470・7784へ。



みんなで力を合わせて、オーエス!

### 教室・講座等

#### 生きがい健康の会

##### 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。手芸は苦手という方にも簡単に楽しんで作ることができます。ぜひ気軽にご参加ください。

日時 2月6日(金)午後1時半~4時半 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 はさみ、メジャー、洗濯ばさみ20個~30個、エプロン、筆記用具、ふきん 申し込みは1月18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」と書いて、住所・氏名・年齢・電話番号を記入の上、〒203-0014、東本町16-2、山本喜一郎あて郵送を

詳しくは生きがい健康の会事務局☎471・1363へ。

#### 上級救命講習会(2日間コース)

日時 2月21日(土)・22日(日)のいずれも午前9時~午後1時 内容 心肺蘇(そ)生法、AED(自動体外式除細動器)操作、搬送法、応急手当など 対象 市内在住・在勤・在学で満15歳以上の方 定員

40人(応募者多数の場合は抽選) 参加費 100円(教材費) 申し込みは1月31日(土)までに(必着) 往復はがきに住所・氏名・性別・電話番号を記入の上、〒203-0052、幸町3-4-34、消防本部警防課救急福祉係あて郵送を

詳しくは同係☎471・0119へ。

社協塾「水彩色えんぴつ画」ほか 社会福祉協議会では、水彩色えんぴつ画・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)

参加費等 1講座8回(2月~5月)で6,000円 詳しい日程・応募方法などは地区センター等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(火曜日、祝日休み)へ。



#### 多摩六都高校生写真展

~多摩北部都市広域行政圏協議会青少年健全育成事業

多摩北部地域を中心とした近隣高校の写真部等による合同写真展を開催します。高校生の感性あふれる作品をご鑑賞ください。

日時 1月10日(土)~16日(金)のいずれも午前9時~午後7時(13日は休館。16日は午後4時まで) 会場 清瀬市郷土博物館ギャラリー2階(清瀬市上清戸2-6-41) 入場料 無料 当日直接会場へ

詳しくは清瀬市生涯学習スポーツ課☎495・7001へ。

#### 第2回多摩六都ヤング・ダンスフェスティバル

高校生生の熱いダンスを見に行こう

多摩北部都市広域行政圏の、高校生による高校生のためのダンスフェスティバルを開催します。ぜひ、ご来場ください。

日時 2月1日(日)午後2時半開演(2時開場) 会場 ルネこだいら大ホール(小平市美園町一丁目) 車での来場はご遠慮ください。 入場料 無料 出演 錦城高校、小平高校、小平西高校、小平南高校、白梅学園高校、桜華女学院高校、東村山高校、東村山西高校、明法高校、久留米西高校、東久留米総合高校、田無高校、保谷高校、武蔵野女子学院高校 主催 多摩北部都市広域行政圏協議会 主管 小平市教育委員会 当日直接会場へ

詳しくは小平市教育委員会生涯学習推進課☎042・346・9834へ。



#### 総務省からのお知らせ

定額給付金を装った「振り込め詐欺」や「個人情報の詐取」にご注意ください!

先ごろ与党において決定された定額給付金は、皆さんへのご連絡や給付を行う段階ではありません。「定額給付金」に関して、

市区町村や総務省などが銀行・コンビニなどのATMの操作をお願いすることは、絶対にありません

ATMを自分で操作して、他人からお金を振り込んでもらうことは絶対にできません

市区町村や総務省などが、「定額給付金」の給付のために、手数料などの振り込みを求めることは絶対にありません

現時点で、市区町村や総務省などが市民の皆さんの世帯構成や銀行口座の番号などの個人情報を照会することは、絶対にありません

(の職員)などを語った電話が掛かってきたり、郵便が届いたら、迷わずお住まいの市区町村や、最寄りの警察署または警察相談☎#9110へご連絡ください。

詳しくは市消費者センター☎473・4505へ。

#### 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29日(木)・30日(金)のいずれも午前10時~正午と午後1時~4時

会場 市消費者センター(生活文化課内 市役所2階) 対象 契約当事者が29歳以下の方 実施形態 電話相談・来所相談(予約不要) なお、当日は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。

北多摩北部地域保健医療協議会委員募集 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 小平市、東村山市、清瀬市、東久留米市、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) 募集人数 3人以内 任期 4月から2年間 申し込みは2月13日(金)までに(消印有効)「健康でいきいきと暮らすために、私ができること、地域ができること、行政ができること」をテーマとした作文(1,000字~1,200字程度)・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、ファクス(450・3261)で送付を

詳しくは同保健所☎450・3111へ。

多摩小平保健所メールアドレス S0000351@section.metro.tokyo.jp

多摩小平保健所メールアドレス S0000351@section.metro.tokyo.jp

### ガイド

#### 多様な働き方セミナー( )

##### 「トラブル事例から学ぶ派遣労働のルール」

日時・内容等 2月3日(火)が「派遣労働のルール~事例を元に」2月6日(金)が「トラブル事例と今後の課題」いずれも午後6時半~8時半、講師は弁護士の中野麻氏 会場 清瀬市男女共同参画センター会議室(西武池袋線清瀬駅北口駅前) 対象 主として派遣労働者、関心のある都民 参加費 無料 申し込みと詳しくは労働相談情報センター国分寺事務所☎042・323・8511、ファクス042・323・8512またはTOKYOはたらくネットホームページへ

TOKYOはたらくネット ホームページアドレス http://www.hataraku.metro.tokyo.jp

#### 私立高等学校等入学支度金を貸し付けます

財団法人東京都私学財団では、4月に都内の入学支度金制度のある私立高等学校、私立高等専門学校または私立専修学校高等課程(3年制課程)に入学する生徒をお持ちの保護者の負担を軽減するため、入学支度金を学校が無利息でお貸しする貸し付けを行います。

条件・申し込み方法等詳しくは入学する学校または同財団☎03・5206・7926、都生活文化スポーツ局私学部私学振興課☎03・5320・7770(テレフォンガイド)へ。