

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、各出張所
 エコテレホン・エコファクス
 ☎ 72・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 はたちの献血キャンペーン(1日～2月28日) 防災とボランティアの週間(15日～21日) 全国学校給食週間(24日～30日) 七草の日(7日)

けんこう

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45分～3時半受け付け
 会場 保健福祉センター 対象 17年8月22日～9月15日生まれの乳児 当日直接会場へ

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 保健福祉センター 対象 16年6月1日～22日生まれの幼児 当日直接会場へ

3歳児健康診査

日時 1月12日(木) 2月2日(木) 午後零時半～1時半受け付け
 会場 保健福祉センター 対象 1月12日は14年11月25日～12月18日生まれの幼児、2月2日は14年12月19日～15年1月11日生まれの幼児 当日直接会場へ

1月のプレ・パパママクラス

小児科医・助産師の話 = 10日(火)午後1時～4時、保健福祉センターで

プレママ・クッキング = 18日(水)午前9時45分～午後2時、中央公民館で。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(火)午後1時～4時、保健福祉センターで

妊婦歯科健診 = 31日(火)午後1時～3時、保健福祉センターで。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 申し込みは電話で健康課へ 4回で1コース。ただし1日のみの参加も可。

むし歯予防教室

日時 1月31日(火)午前9時15分(時間厳守)から 会場 保健福祉センター

講堂 内容 お子さんのむし歯予防のための保護者向け講習会。講習終了後、歯科健診あり 対象 8カ月～2歳11カ月児と保護者 定員 20人 持ち物 母子健康手帳、お子さんの歯ブラシ、コップ、タオル
 申し込みは1月10日(火)から電話で健康課へ

育児相談

日時 1月20日(金)午前9時半～午後2時 会場 保健福祉センター 内容 育児についての相談・体重測定 対象 乳幼児の保護者 申し込みは電話で健康課へ

子ども相談

日時 1月10日(火)・18日(水)午前9時半～午後3時 会場 保健福祉センター 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 乳幼児とその保護者 申し込みは電話で健康課へ

すこやか親子教室

日時 2月3日(金)午前10時～11時 会場 保健福祉センター 内容 親子遊びをしながら子育てを楽しみましょう 対象 1歳3カ月～1歳11カ月児とそのお母さん(保護者) 持ち物 母子健康手帳
 申し込みは1月10日(火)から電話で健康課へ

ばくばく幼児食

日時 1月24日(火)午前10時～午後零時半 会場 中央公民館 対象 1～2歳児の保護者 定員 20人。保育・試食あり 持ち物 エプロン(親子)三角きん、ふきん2枚、台ふき1枚、筆記用具
 申し込みは1月10日(火)から電話で健康課へ

食事相談

日時 1月20日(金)午前9時～正午 会場 保健福祉センター 内容 乳幼児～高齢者の食事・栄養などの相談
 申し込みは1月10日(火)から電話で健康課へ

東久留米市在宅栄養士会

日時 1月30日(月)午前10時～正午 会場 保健福祉センター 内容 市内

在住の在宅栄養士の情報交換・学習会
 申し込みは1月10日(火)から電話で健康課へ

アクティブ運動教室～体すっきりエアロピクス ストレス解消ストレッチ～

肩こり、イライラ、いつもすっきりしないなどを感じている方、生活習慣病を予防したい方、運動は苦手だけど何か始めてみたいという方も一緒に楽しく運動を始めませんか。

日時 1月23日(月)午前9時45分～11時45分(整理番号配布は9時から、受け付けは9時15分から開始) 会場 福祉会館3階大会議室 内容 初級エアロピクス、ストレス解消ストレッチなど 定員 先着40人 参加費 無料 持ち物 健康手帳(お持ちの方) 飲み物(水・お茶など) タオル。更衣室はありませんので、運動しやすい服装・靴でお越しください
 当日直接会場へ 安全上の理由で途中参加はお断りさせていただきます。

栄養改善推進事業

～さわやか健康料理講座～

テーマは「郷土料理「アジア編」」。献立は、パチチミ(韓国風お好み焼き) マンドウクック(水餃子) トツナムルチャパン(ひじき炒め物) 柚子花菜(ユジャファチェ ナシのデザート)ほか。食材の都合により多少のメニュー変更もあります。

日程 1月19日(木)が中央公民館、1月25日(水)が東部地域センター、いずれも午前9時45分～午後1時 費用 500円程度 持ち物 エプロン・三角きん・ふ

きん2枚・台ふき1枚・筆記用具 定員 24人 申し込みは1月10日(火)から電話で健康課へ

転倒予防教室

～転ばぬ先のからだづくり～

「最近つまずきやすくなった」と感じることはありませんか。転んで骨を折り、寝たきりになる人が増えています。転ばないための体づくりや生活の工夫など、役に立つ楽しい内容です。これからは自分らしい暮らしを続けていくために、今から知っておくと安心です。ぜひご参加ください。

日時 2月3日(金)・24日(金) 3月14日(火) いずれも午後1時半～4時 会場 保健福祉センター講堂 対象 65歳以上の介護保険対象外の方で、以前につまずいたり、転んだ経験のある方 定員 25人 申し込みは1月10日(火)～13日(金)に電話で健康課へ

第2回健康づくり調理師研修会

日時 2月14日・21日の2日間、いずれも火曜日、午後2時～4時 会場 多摩小平保健所 内容 「医食同源」「食品衛生」「健康づくりと食生活」「手作りデザート」からできるカロリー控えめのこつ 講師 国際製菓専門学校の中田清子氏、保健所職員 対象 調理業務にたずさわる人 受講料 500円(当日持参) 申し込みは2月7日(火)までに、電話で同保健所生活環境安全課保健栄養係 ☎ 50・3111へ
 詳しくは同係へ。



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)

福祉会館内(中央町1-17-17)

【内科・小児科】2階休日診療室 ☎ 73・3663

【歯科】3階休日診療室 ☎ 74・5152

平日準夜間小児初期救急診療(火曜・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)

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)

・滝山病院 8日・15日・29日(滝山4-1-18 ☎ 73・3311)

・前田病院 9日・22日(中央町5-13-34 ☎ 73・2133)

【問い合わせ先と開庁日時】

東久留米市役所 ☎ 70・7777(代)

ごみ対策課 ☎ 73・2117

健康課(保健福祉センター内) ☎ 77・0022

水道業務課・水道工務課 ☎ 71・5184

(午前8時半～午後5時(一部の窓口を除き、正午～午後1時はお休み) 土曜・日曜日、祝日、国民の休日、振替休日と年末年始は休み)

スポーツセンター ☎ 70・7900

(午前9時～午後9時半。第2・第4火曜日(この日が祝日のときは水曜日に変更)と年末年始は休館)

中央図書館 ☎ 75・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)。月曜日(この日が祝日のときは火曜日に変更)第3火曜日、土曜・日曜・月曜日を除く祝日、特別整理期間と年末年始は休館)

中央公民館 ☎ 73・7811(午前9時～午後10時。月曜日と年末年始は休館)

消防署 ☎ 71・0119(一般事務は市役所と同じ開庁時間)

《関係機関の電話番号》

コミュニティ振興公社 ☎ 71・7210

社会福祉協議会 ☎ 71・0294

柳泉園組合 ☎ 70・1555

シルバー人材センター ☎ 75・0738

多摩六都科学館 ☎ 69・6100

多摩小平保健所 ☎ 50・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、通常通り該当地域について収集作業を行います。紙類の収集は11日(水)からとなりますので、ご注意ください。詳しくはごみ対策課 ☎ 73・2117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

資源ごみ

びん・缶・トレイ・ペットボトル・紙パック類は、週1回程度、地域ごとの指定日に回収します。古布は「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)

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

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

Calendar for January 2025. 1st is circled.

Calendar for February 2025. 11th is circled.

「多摩郷土誌フェア」

多摩地域の各市町村教育委員会などが発行している郷土史や文化財・自然関係の刊行物が一堂に集まる「多摩郷土誌フェア」は、毎年、刊行物の展示や販売によって多くの方に郷土に関心を持っていただくために開催されています。今年も27市町村が参加し、約1,000種の書籍を展示販売します。話題の新刊書もありますので、ぜひお出掛

けください。日時 1月27日(金)~29日(日) 午前10時~午後7時(29日は午後5時まで) 会場 パークアベニュー3階オリオン書房ノルテ店(立川市曙町2-92-43) JR立川駅北口から徒歩3分、多摩モノレール立川北駅前) 主催 東京都市社会教育課長会文化財部会 詳しくは生涯学習課文化財係 ☎70・7784へ。



8面からつづ

精神障害者退院促進シンポジウム

日時 1月24日(火)午後2時~4時半 会場 多摩小平保健所(車で来場はご遠慮ください) 内容 病院スタッフ、地域支援、ご本人の立場からの報告と意見交流 申し込みは1月20日(金)までに電話で同保健所地域保健係 ☎50・3111へ

療育相談・講演会 慢性腎疾患の治療について

日時 2月3日(金)午後1時半~4時半 会場 多摩小平保健所 対象 慢性腎疾患のお子さんの保護者 講師 国立成育医療センター腎臓科医師の亀井宏一氏 テーマ 腎炎・ネフローゼの適切な治療について 申し込みは1月27日(金)までに電話で同保健所地域保健係 ☎50・3111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71・7214

おはなし会 = 1月12日、19日、26日のいずれも木曜日、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。

お正月ゲーム大会 = 11日(水)午後3時集合。コマまわし、羽根つきほか。ゲーム大会後、おしるこパーティー。小学生。

おわん、はしを持参。

幼児のつどい = 12日が「お正月遊び」、26日が「豆まき」。3・4歳児。19日が「お正月遊び」。2歳児。いずれも木曜日、午前10時半~11時半

将棋教室 = 14日(土)午前10時~11時50分。小・中学生。指導は中井孝雄氏。

絵本だいすき = 17日(火)午前11時~11時20分。絵本の読み聞かせ、手あそび。3歳前後の幼児。指導は中林のり子氏、渡辺和子氏。

卓球大会 = 18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~6年生。

折り紙教室 = 19日(木)午後3時~4時半。幼児~小学生。指導は大泉光子氏。

冬のおはなし会(滝山おはなしの会) = 21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以上。

くぬぎ (前沢4-6-3) 電話73・7315

新年おめでとうゲーム大会 = 1月11日(水)午後3時から。お正月遊びとお雑煮パーティー。小・中学生。

囲碁の日 = 11日、18日、25日のいずれも水曜日、午後3時半から。囲碁に挑戦してみよう。小学生。指導は囲碁連盟。

幼児のつどい = 12日、19日、26日のいずれも木曜日、午前10時半~11時半。お正月遊び、凧(たこ)を作って遊ぼう、体操、歌、手遊び。幼児。

おはなし会 = 10日、17日、24日のいずれも火曜日、午後4時から。素話と絵本

の読み聞かせ。小学生。

すこやかタイム = 16日、23日、30日、のいずれも月曜日、午前10時半~11時半。友達と一緒に体をいっぱい動かして遊ぼう、簡単なオニゴっこ、体操、歌、紙芝居。3歳児。

ぼかぼかタイム = 11日(水)午前10時半~11時15分。わらべうたで遊ぼう。零・1歳児。講師は原悠子氏。

オセロ大会 = 18日(水)午後3時半から(開始前に申し込みを)、トーナメント戦。小学生。

もちつき大会 = 28日(土)午前11時から。幼児~中学生200人。1月16日(月)午後3時から無料参加券を配布。

中央 (中央町1-10-11) 電話76・2161

もちつき大会 = 1月14日(土)午後1時半~3時。幼児~中学生300人。無料参加整理券配布中。14日(土)午前中は準備のため閉館します。

お正月ゲーム大会 = 10日(火)午後2時半から。小・中学生。

卓球大会 = 11日(水)午後3時から。小学3年~6年生。開始前までに申し込みを。

幼児のつどい = 12日が「凧(たこ)を作ろう」、19日が「紙で遊ぼう、おもちゃ遊び」、26日が「忍者修行」。いずれも木曜日、午前10時半~11時45分。幼児。

トランポリンの日 = 18日(水)午後2時から。小・中学生。跳びやすい服装で。

工作の日 = 23日(月)午後2時からと24日(火)午後1時半から。ピニール凧を作ろう。小学生。

将棋教室 = 25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。初めての方もどうぞ。

幼児のつどい準備会 = 20日(金)午前10時半~11時半。つどいの参加シールを作りながら子育てのお話しをします。幼児。

けやき (大門町2-10-5) 電話74・6653

もちつき会 = 1月21日(土)午後1時半~3時。幼児~中学生300人。つきたてのおもちをみんなで食べましょう。1月10日(火)午後3時から参加整理券を配布。21日(土)午前中は準備のため閉館します。

おはなしの日 = 10日、17日、24日のいずれも火曜日、午前11時から。絵本の読み聞かせ、手遊びなど。2・3歳児。

おはなし会 = 13日、27日のいずれも金曜日、午後3時から。絵本の読み聞かせ。小学生。

新年おめでとうゲーム大会 = 11日(水)午後3時~4時。お正月遊び。小学生。折り紙教室 = 17日(火)午後2時半~4時。小学生。指導は本多秀子氏。

卓球大会 = 18日(水)午後3時15分から。トーナメント戦。小学3年~6年生。当日、午後3時までに申し込みを。上履き・ラケットを持参。

囲碁教室 = 28日(土)午前9時半~

11時半。初級程度。小学生(中学生も可)15人。

七宝焼き教室 = 2月4日(土)午後1時半から。ドアノブを作ります。小・中学生15人。申し込みは1月23日(月)午後3時から。本人か、本人の保護者が申し込みしてください(電話不可。応募者多数の場合は抽選)。

凧づくり = 24日(火)26日(木)いずれも午後3時~4時。両日とも小学生15人。1月12日(木)午後3時から申し込み受け付け。本人か本人の保護者が申し込んでください(電話不可。応募者多数の場合は抽選)。

図書館へ行こう

皆さんで図書館にいらしてください。

おはなし会 日時 1月7日(土)午前11時から 会場 中央図書館おはなし室 対象 小学生 当日直接会場へ

詳しくは中央図書館 ☎75・4646へ。

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・東部図書館とも10日(火)16日(月)17日(火)23日(月)30日(月)です。

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。期間中はご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。

ひばりが丘図書館 = 1月31日(火)~2月4日(土)

この後、各館で順に実施していきます。詳しくは中央図書館 ☎75・4646へ。

スポーツ

スポーツ体験講習 クライミング

~市山岳連盟主催 日時 1月7日(土)午後2時~4時 会場 スポーツセンター 対象 小・中学生 費用 100円 持ち物 種目に適した服装 当日直接会場へ

水泳・テニス

~市水泳連盟・市テニス連盟主催 日程 1月28日(土) 種目・時間・会場等 「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 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

ニュースポーツデー

日時 1月21日(土)午前11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

詳しくはスポーツセンター ☎70・7900へ

いきいき健康家族

No.104 頭の痛くなる話

頭痛は原因によって大きく次のように3種類に分けられます。

日常的に起こる頭痛(風邪、二日酔いなど)

脳の病気が原因の頭痛(くも膜下出血、髄膜炎、慢性硬膜下血腫など) 慢性頭痛

は「心配のいらぬ頭痛」といえます。

は「危険な頭痛」ですが、特徴的な症状を伴うので、緊急性があることは容易に判断できます。その症状とは例えば、(痛みが)突然に起こり、非常に強い(くも膜下出血) 高熱と吐き気(髄膜炎) 歩行障害、意識状態の変化(慢性硬膜下血腫)などです。

一般に頭痛を訴えて医療機関を訪れることが多いのは、この場合です。慢性頭痛には片頭痛、緊張型頭痛、群発頭痛があります。慢性頭痛のうち、最も有病率が高いのは緊張型頭痛で、約20~30%、片頭痛は約8~10%、群発頭痛は約0.1~0.5%です。緊張型頭痛はストレス頭痛ともいわれます。痛みは持続的で、徐々に始まり、一日中あるいは毎日起こります。治療薬は鎮痛

薬・抗不安薬などです。群発頭痛は一年のうち一定の期間に連日出現する頭痛で、目の奥または周辺がズキズキ痛みます。片頭痛はその名と異なり、頭の片側だけではなく、時に両側にズキンズキンと脈打つような激しい痛みが起こります。目の前にチカチカ模様が現れる、痛み発作の前兆(まえばれ)を伴うこともあります。日常の動作(「歩く」など)で症状が悪化することも片頭痛の特徴です。家族歴も参考になります。片頭痛・群発頭痛はかつて治療が困難でしたが、最近では有効な薬が開発されています(ただし、血管収縮作用が強いので、患者さんによっては使用できないことがあります)

いずれにしても、頭痛の診断は詳しい面接の中で診断がほぼ可能といわれています。このため、患者さんからの分かりやすいお話(症状・痛みの起こり方など)が重要になります。医師の質問と患者さんの話がかみ合いませんと、患者さんだけではなく、医師も頭痛がしてくるようになります。

東久留米医師会

第2回市民つなひき大会

運動会での「つなひき」って、思い出として残っていませんか。

学校や職場、地域などの仲間チームを組んで、熱いときを過ごしてください。

また、自作のブラカードコンテストも実施します。

日時 2月26日(日)午前10時開会

会場 スポーツセンター 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⑥一般女子の部。一般は中学生以上 チーム編成 1チーム8人对戦(登録は12人まで可。チーム当たりの体重制限なし) 参加費 1チーム1,000円(保険料等) 申し込みは2月7日(火)までに、同センターに備え付けの専用の申し込み用紙に記入の上、参加費を添えて提出を

詳しくは同センター☎70・7900へ。

シニアトレーニングスクール

65歳以上のシニアがいつまでも健康な生活を送れるよう、トレーニングマシンを利用した体力づくり教室を開催します。

コース・日時 Aコース(木曜日)=2月2日~23日、Bコース(金曜日)=3月3日~24日。A・Bコースとも全4回、午前9時~10時 会場 スポーツセンタートレーニング室 対象 市内在住で、同室を利用したことのない65歳以上の方 定員 各コースとも先着15人 参加費 1回100円(施設使用料) 申し込みは1月9日(祝)午前10時から電話でスポーツセンター☎70・7900へ

詳しくは同センターへ。

市民バドミントン教室

~市バドミントン連盟主催

基礎的な技術を指導します。

日時 1月9日(祝)午前9時半~午後零時半 会場 スポーツセンター 対象 市内在住・在勤・在学の高校生以上の方 参加費 300円 持ち物 ラケット、室内履き 当日直接会場へ

詳しくは土屋☎78・2072へ。

第113回スキー教室

~市スキー連盟主催

日程 2月10日(金)午後8時出発~12日(日)午後7時帰着予定。1泊(5食付き) 集合・解散は市役所前 会場 長野県菅平スキー場(宿泊は天狗ロッジ) 対象 初心者~上級者 参加費 一般2万8,000円、連盟会員2万6,000円(宿泊代・貸切バス代・傷害保険料) 申し込みは1月22日(日)午前10時~午後4時に申し込み金1万円を添えて、市役所1階屋内ひろばで受け付け

詳しくは茂内(しげない)☎090・3090・1445へ。

教室・講座等

第34回上級救命講習会

上級救命講習会の受講生を募集します。あなたも応急手当法を身に付けませんか。

AED(自動体外式除細動器)の使用方法についても練習します。

日時 2月25日(土)・26日(日)のいずれも午後1時~5時。2日間コース 対象 満15歳以上で、市内在住・在勤・在学の方 講師 救急救命士(救急隊員) 定員 40人(申し込み多数の場合は抽選) 参加費 100円(教材費) 申し込みは1月31日(火)までに(必着) 往復はがきに上級救命講習会参加希望・住所・氏名・性別・生年月日・職業・電話番号を明記して、〒

203-0052、幸町3-4-34、東久留米市消防本部警防課救急福祉係あて郵送を

詳しくは同課救命講習担当☎71・0119へ。

家庭教育学級

「少年の心を見る」

少年たちを取り巻く環境は日々変化しています。普通の青少年が突然非行に走り、周りの大人たちを驚かせています。少年たちに今「何」が起こっているのか探ってみたいと思います。

日時 2月18日(土)午後1時半~3時半 会場 中央公民館 講師 田無警察署生活安全課長の齋藤英俊氏 対象 小・中学生の保護者または関心のある方 定員 先着60人 満2歳~未就学児の保育あり。15人。2月3日(金)までに申し込みを。申し込みは1月7日(土)午前9時から電話で公民館☎73・7811へ

詳しくは同館へ。

イベント

多摩六都フェア ~第17回合同演奏会~

多摩六都(東久留米市、小平市、東村山市、清瀬市、西東京市)で構成する多摩北部都市広域行政圏協議会が主催する合同演奏会です。各市を代表する市民楽団が一堂に会し、日ごろの練習の成果を奏で合います。じっくりとお楽しみください。

日時 2月19日(日)午後1時半開演(1時開場) 会場 中央公民館ホール 出演 東久留米市民吹奏楽団(東久留米市)、小平青少年吹奏楽団(小平市)、東村山スウィングバンド(東村山市)、清瀬管弦楽団(清瀬市)、アンサンブル・アンブリエール、ラムシカ・サブローサ(西東京市) 入場料 無料(要整理券) 整理券配布 1月20日(金)から中央公民館、市民プラザ、東部・南部・西部の各地域センターで

詳しくは公民館☎73・7811へ。

「いつまでも活き活きと元気に、自分らしく生きるために」 ~さあ、介護予防にとりくみましょう~

市在宅介護支援センターでは、広く市民や介護家族の方々に「認知症」に対して関心を持っていただき、今後の東久留米市における認知ケアの望ましいあり方を考えていくための講演会を開催します。

日時 1月13日(金)午後1時半~3時半 会場 福祉会館3階大会議室 対象 介護家族、市民 講師 健康運動指導士養成講座講師の武井正子氏 参加費 無料 定員 150人 動きやすい服装で。当日直接会場へ

詳しくは東部☎73・9996・中部☎79・0222・西部☎72・0661の各在宅介護支援センター、介護福祉課介護サービス係(内線2556)へ。

市民プラザロビーコンサート 初春のきらめき

新春に贈るフレッシュな皆さんによるピアノ、フルート、サクソホンをお楽しみください。

日時 1月21日(土)午後1時半~2時20分 会場 市役所1階屋内ひろば 曲目 エンターテナー、チャールダッシュ、インザムード、アルペジオーネとピアノのためのソナタほか 出演 ピアノは中澤麻子・中島佳子、フルートは小沼友理香、サクソホンは近藤敬行の各氏 入場料 無料 詳しくはコミュニティ振興公社☎71・7210へ。

新春アニメ映画会

大人も楽しめるアニメ4本を上映します。気軽にご参加ください。

成人の日のつどい 1月9日(祝)

市では、1月9日(祝)に中央公民館で、恒例の「成人の日のつどい」を行います。対象となる方は、昭和60年4月2日~昭和61年4月1日に生まれた方です。なお、会場の都合により、中学校の通学区域ごとに2回に分けて行います。

詳しくは生涯学習課社会教育係☎70・7784へ。

【1回目=正午から】久留米・西・下里の各中学校の通学区域の方

【2回目=午後2時から】東・南・大門・中央の各中学校の通学区域の方

「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掛ける「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、ぜひご協力をお願いします。

詳しくは健康課☎77・0022へ。



日程 1月8日(日)午前10時からが東部地域センター、午後2時からが西部地域センター 内容 イソップ童話から「欲張りな犬」、人形アニメの名作「ウィリアムテル」、動物愛のノンフィクション「山に輝くガイド犬平治号」、向田邦子原作「字のないはがき」の4本(上映時間は約1時間20分) 入場料 無料

詳しくはコミュニティ振興公社☎71・7210へ。

お知らせ

救急車の適正利用について

救急車の出動件数は年々増加傾向にあり、市内だけで年間4,000件を超える出動件数を記録しています。

消防本部では、休日・夜間における病院情報(場所、診療科目等)をご案内していただきますのでご利用いただき、救急車の適正利用に協力をお願いいたします。

詳しくは消防本部☎71・0119へ。

薬湯の日「南天の湯」

日程 1月8日(日)時間・会場 源の湯(東本町7-6)が午後3時半~11時、第二喜多の湯(幸町1-5-10)が午後3時~11時半 備考 小学生以下は無料

詳しくは産業振興課労政商工係☎70・7743へ。

国民年金保険料の徴収と年金相談

日時 1月30日(月)午前10時~午後4時 会場 市民プラザホール 内容 武蔵野社会保険事務所の臨時窓口 当日直接会場へ

詳しくは保険年金課国民年金係☎70・7733へ。

精神保健福祉ボランティア講座

興味のある講座だけを受講することもできます。ぜひご応募ください。

日程 全4回 2月3日(金)が「精神疾患の基礎知識1~統合失調症を中心に」、2月8日(水)が「精神疾患の基礎知識2~うつ病を中心に」、2月13日(月)が「精神保健福祉の基礎知識~障がいの理解と関係づくり」、2月20日(月)が「地域での生活~施設の役割、ボランティア団体の取り組み」、いずれも午後2時~4時半 会場 福祉会館大会議室 参加費 1講座600円 定員 先着50人 講師 医師、保健師、施設職員、ボランティア団体 対象 ボランティアに興味がある方、精神保健福祉に興味がある方 申し込みは1月10日(火)から社会福祉協議会ボランティアセンター☎75・0739へ

詳しく同センターへ。

福祉オンズパーソン募集

社会福祉協議会の関係機関「東久留米福祉オンズ」では、第3期(4月~21年3月)の福祉オンズパーソンを募集しています。

オンズの会では、市民による市民のための福祉サービス苦情解決を支援しています。職務は福祉サービス利用者の苦情解決支援と福祉施設訪問など。

申し込みは1月31日(火)まで。応募希望の方は、〒203-0054、東久留米市中央町1-17-17、東久留米市社会福祉協議会相談支援係内、東久留米福祉オンズの会事務局(ファクス76・1040)あて応募書類をご請求ください。

詳しくは同事務局☎73・0294へ。

ガイド

地域ネットワーク協議会 市民の集い

多摩東人権啓発活動地域ネットワーク協議会では東村山市教育委員会と共催で「市民の集い」を開催します。

日時 2月5日(日)午後1時~4時 会場 東村山市立中央公民館(東村山市本町2-33-2、西武新宿線東村山駅東口から徒歩3分) 内容 第1部=報告会「人権教育総合推進地域事業について」、第2部=講演「みんな地球に生きるひと」、講師は歌手・エッセイスト・教育学博士のアグネス・チャン氏。第3部=アトラクション、小・中学生、高校生による手話の合唱ほか 定員 430人 入場料 無料 当日直接会場へ(正午から整理券を配布)

詳しくは東村山市市民生活課☎042・393・5111(代表)へ。

エンゼルパーティに参加しませんか

商工会では後継者育成を目的としてパーティを開催します。まじめな男女交際の意思のある方はふるってご参加ください。

日時 3月4日(土)午後6時から 会場 市民プラザホール 対象 20歳~45歳までの独身者 募集人員 男女各20人(定員になり次第締め切り) 会費 男性3,000円、女性2,000円 申し込みは1月10日(火)から電話で同会☎71・7577へ

詳しくは同会へ。

多摩六都科学館 科学工作教室「名人と作るこだわり竹とんぼ」

竹とんぼ飛距離日本記録保持者の奥住貴さんと一緒に本物の竹を削って竹とんぼを作り、完成したら飛ばしっこをします。

日時 1月22日(日)午後1時~4時半 会場 科学学習室・イベントホール 対象 小学4年生以上(親子の参加を歓迎します) 参加費 展示室券のほか材料費として100円 定員 20人 申し込みは1月12日(木)までに(必着) はがきに科学工作教室参加希望・住所・氏名(参加者全員)・年齢・電話番号を明記して、〒188-0014、西東京市芝久保町5-10-64、多摩六都科学館管理運営課あて郵送を

詳しくは同課☎69・6100へ。