



ケちゃんラッパ

詳しくは健康課 ☎77・0022へ。

栄養改善推進事業
「すこやかに美しく過すための料理講座」
テーマは、「手作り豆腐を楽しくもう」。献立は、あらね、ポル、雪花サラダ、野菜いっぱい豆乳汁、豆乳タヒオカ



【日時】1月13日(木)が福祉会館、1月25日(火)が中央公民館、いずれも午前9時45分～午後1時
【費用】400円程度
【持ち物】エプロン・三角巾・ふきん2枚・台ふき1枚・筆記用具
【定員】各24名
申し込みは1月7日(金)から電話で健康課へ。

だるまのこども



幼児には保護者の同伴をお願いします。対象が幼児には保護者も含まれます。行事の詳細は各児童館へ問い合わせください。

中央 (中央町1ノ10ノ11) ☎76・2161
土曜日のわくわくタイム
「8日・15日のいずれも土曜日、午前9時半から。手作り編み機で編む毛糸のミニポシェット。小学生」
もちつき大会「22日(土)午後1時半～3時。幼児・中学生300名。8日(土)午前9時から参加券(無料)配布。22日(土)午前中は準備のため閉館します。
お正月ゲーム大会「11日(火)午後3時から。小・中学生」
卓球大会「12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。トランプの日の日「13日(木)・26日(水)のいずれも午後3時から。小・中学生

ほか。食材の都合により多少のメニュー変更があります。
【日時・会場】1月13日(木)が福祉会館、1月25日(火)が中央公民館、いずれも午前9時45分～午後1時
【費用】400円程度
【持ち物】エプロン・三角巾・ふきん2枚・台ふき1枚・筆記用具
【定員】各24名
申し込みは1月7日(金)から電話で健康課へ。

跳びやすい服装で。幼児のついで「13日がお正月遊び、20日が「新聞紙遊び」、27日が「お店屋さんごっこ準備」。いずれも木曜日午前10時半～11時45分。幼児将棋教室「26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。
くぬぎ (前沢4ノ6ノ3) ☎73・7315
お正月ゲーム大会「8日(土)午後3時から。お正月遊びとお雑煮パーティー。小・中学生」
おはなしの日「11日・18日・25日のいずれも火曜日午後3時半から。お話と絵本の読み聞かせ。小学生」
幼児のついで「13日・20日・27日のいずれも木曜日午前10時半から。お正月遊びのたこ作って遊ぼう。幼児」
すこやかタイム「14日・28日のいずれも金曜日。午前10時半から。身体をいっぱい動かして遊ぼう。3歳児」
ぼかぼかタイム「12日(水)午前10時半から。わらべうたで遊ぼう。1歳児。講師は原悠子氏。
オセロ大会「19日(水)午後3時から。小学3年～6年生。当

アクティブ運動教室
「ペットボトルで筋力アップ」
肩こりやイライラなど、いつもすっきりしないと感じている方。生活習慣病を予防したい方。運動は苦手だけれど何か始めてみたいという方など、一緒に楽しく運動を始めてみませんか。
【日時】1月17日(月)午前9時45分～11時45分(整理券は9時から配布。受け付けは9時15分から開始します)
【会場】福祉会館3階大会議室
午後3時半から。トナメント戦。小学生。
おはなしタイム「21日(金)午前10時半から。絵本の読み聞かせと手遊び。3歳児。囲碁教室「12日・19日・26日のいずれも水曜日。午後3時から。小学生。講師は富村栄治郎氏。
もちつき大会「29日(土)午前11時から。幼児・中学生200名。17日(月)午後3時から参加券(無料)配布。
けやき (大門町2ノ10ノ5) ☎74・6653
もちつき会「15日(土)午後1時半～3時。幼児・中学生300名。つきたてのおもちをみんなで食べましょう。11日(火)午後3時から参加券(無料)配布。15日(土)午前中は準備のため閉館します。
新年おめでとうゲーム大会「12日(水)午後3時～4時。お正月遊び。小学生」
おはなしの日「18日(火)午前11時から。絵本の読み聞かせ。手遊びなど。2・3歳児」
卓球大会「19日(水)午後3時15分から。トナメント戦。小学3年～6年生。当

【内容】有酸素運動。ペットボトルを使っての筋力アップ運動。ストレッチ、リラクゼーションなど
【定員】先着40名(安全上の理由で途中参加はお断りさせていただきます)
【参加費】無料
【持ち物】ペットボトル(500ml)2本、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・靴でご来場ください。
【会場】福祉会館3階大会議室
午後3時半から。トナメント戦。小学生。
おはなしタイム「21日(金)午前10時半から。絵本の読み聞かせと手遊び。3歳児。囲碁教室「12日・19日・26日のいずれも水曜日。午後3時から。小学生。講師は富村栄治郎氏。
もちつき大会「29日(土)午前11時から。幼児・中学生200名。17日(月)午後3時から参加券(無料)配布。
けやき (大門町2ノ10ノ5) ☎74・6653
もちつき会「15日(土)午後1時半～3時。幼児・中学生300名。つきたてのおもちをみんなで食べましょう。11日(火)午後3時から参加券(無料)配布。15日(土)午前中は準備のため閉館します。
新年おめでとうゲーム大会「12日(水)午後3時～4時。お正月遊び。小学生」
おはなしの日「18日(火)午前11時から。絵本の読み聞かせ。手遊びなど。2・3歳児」
卓球大会「19日(水)午後3時15分から。トナメント戦。小学3年～6年生。当

当日直接会場へ。
プレ・パママクラス
土曜版
これからお父さん・お母さんになる方で、平日のクラスに参加できない方向けに土曜版クラスを開催します。
パパも楽しく参加できるようなプログラムになっていますのでお気軽にご参加ください。健康上の配慮から、妊娠16週以降の参加をお勧めします。
【日時】2月5日(土)午後1時～4時
【会場】保健福祉センター
【講師】東久留米市歯科医師会の小玉剛氏
【司会】東久留米医師会会長の尾崎治夫氏
【入場料】無料
【定員】25組
申し込みは1月11日(火)から電話で健康課へ。
第16回市民のための医療講座
「はたちの献血」
「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。
【会場】市役所7階701会議室
【日時】1月15日(土)午後2時～4時
【会場】保健福祉センター
【講師】東久留米市歯科医師会の小玉剛氏
【司会】東久留米医師会会長の尾崎治夫氏
【入場料】無料
【定員】25組
申し込みは1月11日(火)から電話で健康課へ。
「はたちの献血」
「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。
【会場】市役所7階701会議室
【日時】1月15日(土)午後2時～4時
【会場】保健福祉センター

【内容】赤ちゃんのお風呂の入れ方・妊婦疑似体験・助産師の話など
【定員】25組
申し込みは1月11日(火)から電話で健康課へ。
第16回市民のための医療講座
「はたちの献血」
「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。
【会場】市役所7階701会議室
【日時】1月15日(土)午後2時～4時
【会場】保健福祉センター
【講師】東久留米市歯科医師会の小玉剛氏
【司会】東久留米医師会会長の尾崎治夫氏
【入場料】無料
【定員】25組
申し込みは1月11日(火)から電話で健康課へ。
「はたちの献血」
「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。
【会場】市役所7階701会議室
【日時】1月15日(土)午後2時～4時
【会場】保健福祉センター

【講師】東久留米市歯科医師会の小玉剛氏
【司会】東久留米医師会会長の尾崎治夫氏
【入場料】無料
【定員】25組
申し込みは1月11日(火)から電話で健康課へ。
「はたちの献血」
「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。
【会場】市役所7階701会議室
【日時】1月15日(土)午後2時～4時
【会場】保健福祉センター

【講師】東久留米市歯科医師会の小玉剛氏
【司会】東久留米医師会会長の尾崎治夫氏
【入場料】無料
【定員】25組
申し込みは1月11日(火)から電話で健康課へ。
「はたちの献血」
「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。
【会場】市役所7階701会議室
【日時】1月15日(土)午後2時～4時
【会場】保健福祉センター

【講師】東久留米市歯科医師会の小玉剛氏
【司会】東久留米医師会会長の尾崎治夫氏
【入場料】無料
【定員】25組
申し込みは1月11日(火)から電話で健康課へ。
「はたちの献血」
「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。
【会場】市役所7階701会議室
【日時】1月15日(土)午後2時～4時
【会場】保健福祉センター

家族健康

98 家庭血圧測定の意義と方法
高血圧の診断は従来、診察室で測定された血圧値(外来血圧)だけに基いていました。近年、家庭用血圧計の普及に伴い、外来診察のみでは正確に診断できないタイプの高血圧が存在することが分かり、家庭内で家庭用血圧計を用いて測定された血圧(家庭血圧)が次第に重視されるようになりまし
血圧は心拍数や呼吸数などの生理指標と同様に身体の内外的環境の変化に応じて変動します。この血圧の変動には短期変動と概日変動(昼高く夜低い)があり、ある一時点での血圧値をもって一日の血圧を代表させることは妥当ではありません。診察室ではいつも高血
【講師】東久留米市歯科医師会の小玉剛氏
【司会】東久留米医師会会長の尾崎治夫氏
【入場料】無料
【定員】25組
申し込みは1月11日(火)から電話で健康課へ。
「はたちの献血」
「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。
【会場】市役所7階701会議室
【日時】1月15日(土)午後2時～4時
【会場】保健福祉センター

ガイド

シンポジウム「多摩の未来を考える」を開催
【日時】1月31日(月)午後1時半～4時半
【会場】府中の森芸術劇場ふるさとホール(京王線東府中駅から徒歩6分)
【内容】講演とパネルディスカッション
【出演】女優の星野知子氏、都立大学教授の高見澤邦郎氏、中央大学教授の細野助博氏、日の出町長の青木國太郎氏、稲城市長の石川良一氏、三鷹市長の清原慶子氏ほか
【定員】500名
【参加費】無料
当日直接会場へ。
詳しくは財団法人東京市町村自治調査会 ☎042・382・7722へ。
都立久留米高等学校公開講座
【講座名】サッカー指導者講習会
【日程】2月5日(土)・6日(日)午後1時～6時
【内容】サッカーの指導者に関する理論と実技。東京都テニカルアナリシス、ユース年代のトレーニング、日本サッカー協会大会報告ビデオ、ナショナルトレセンより分析とテキストカッショ
【会場】同校視聴覚室およびグラウンド
【対象】都内在住、在勤の成人の方
【定員】40名(申し込み多数の場合は抽選)
【受講料】1000円
申し込みは1月21日(金)までに(必着)。往復はがきに講座名・住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、〒203-0052、幸町5ノ8ノ46、東京都立久留米高等学校公開講座係あて郵送を。
詳しくは同校 ☎71・2510へ。