市では、市民の皆さんに土に親しみ、収穫の楽しさと尊さを実感していただけるよう、「市民農園」を開設しています。期間満了に伴い、新たに全区画の利用者を募集します。
詳しくは産業振興課農政係☎70・7743へ。

1月7日(金)～18日(火)
市民農園の利用者を募集

【応募資格】市内在住で、園芸に理解と熱意があり、耕作地を持っていない方（世帯単位）

【耕作料】1区画当たりの耕作料は年額6000円（水道等共通施設の費用は市が負担します）

【募集農園と区画数】下表の通り。区画面積はすべて16平方㍍

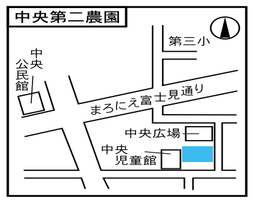
【利用期間】17年3月1日～19年12月31日

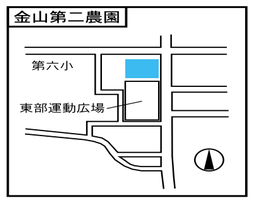
【運営方法】市民農園の円滑な運営を図るために、各農園で自主運営組織を作って加入していただきます。同組織では、利用者から会費を集め、肥料代などに充てますのでご承知ください（運営の細部は利用者相互の話し合いで決めていただきます）

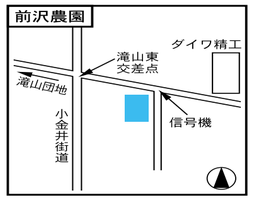
【選考方法】応募者多数の場合は抽選の上、結果を通知します。抽選会は1月25日(火)午後2時から、市役所2階203会議室で行います

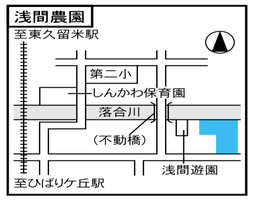
申し込みは1月7日(金)～18日(火)に、「市民農園利用申込書」に必要事項を記入の上、はがき1枚（表に住所・氏名を記入）を添えて、〒203-8555、市役所産業振興課農政係あて郵送または同課（市役所7階）へ直接持参を。

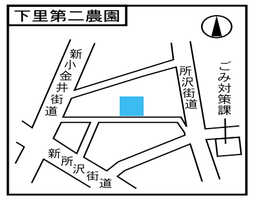
※募集条件・申込書は同課、上の原・ひばりが丘・滝山の各出張所、市民プラザ管理事務室にあります。

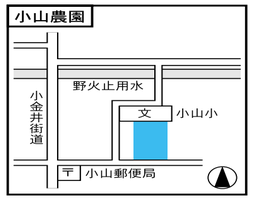


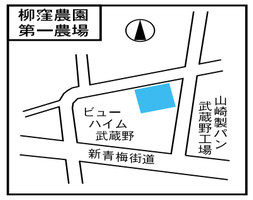


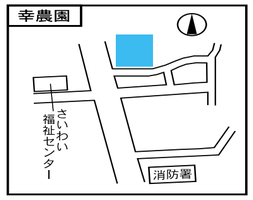


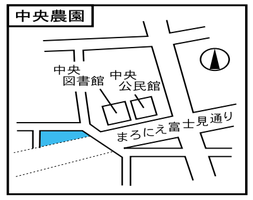


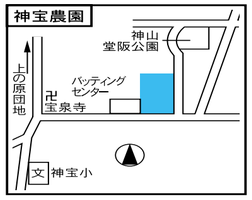












◀募集農園▶

募集農園と区画数

農園		区画
神宝農園（神宝町二丁目）		80
金山第二農園（金山町一丁目）		59
浅間農園（浅間町二丁目）		95
小山農園（小山五丁目）		123
幸農園（幸町二丁目）		72
中央農園（中央町二丁目）		66
中央第二農園（中央町二丁目）		38
前沢農園（前沢三丁目）		58
下里第二農園（下里二丁目）		52
柳窪農園	第一農場（柳窪二丁目）	46
	第二農場（柳窪一丁目）	55

※応募は、1世帯につき1農園1区画です。
※柳窪農園は、第一または第二農場の希望を受け付けますが、抽選に当たっては柳窪農園として行いますので、ご希望に沿えない場合があります。

『東久留米ブランド』に向けて！
農産物加工品の試食会を開催

詳しくは産業振興課☎70・7743へ。

「元気で活力ある東久留米を創ろう」をスローガンに活動中の地域産業振興会議では、新鮮で安全な東久留米産の農産物を活用した加工品の製品化に向けた取り組みを進めています。

今回は市の特産である野菜類等を素材にした加工品、「大根葉のふりかけ」、里芋のカルカン・小松菜のケーキ」の試食会を開催します。今後に向けては、梅、生乳などの活用も検討中です。

▲大根葉のふりかけ

▲小松菜のケーキ

【日時】1月22日（土）午後1時半から
【会場】中央公民館料理室
【定員】先着100名（申し込み時に試食時間を指定します）
【参加費】無料
※アンケートにお答えいただきます。

申し込みは1月11日(火)午前8時半から電話で同課へ。

ご参加を！〝ハマグリ〟のひな人形づくり

ひな祭りに向けて、ハマグリを使った内裏びな・三人官女または五人ばやしを作ります。ハマグリの貝殻を用意してご参加ください。2・3名のグループ参加も歓迎します。

【日時】2月9日(水)午後1時半～4時半
【会場】福祉会館大会議室
【参加費】300円
【定員】50名（応募者多数の場合は抽選）
【持ち物】大きめで、焼いていないハマグリの貝殻（内裏びなは2組、三人官女は3組、五人ばやしは5組）、筆記用具、ふきん、エプロン

申し込みは1月21日(金)までに（必着）、往復はがきに「ハマグリのひな人形づくり参加希望」と書いて、住所・氏名・年齢・電話番号・希望の人形を記入し、〒203-8555、市役所介護福祉課「生きがい健康の会事務局」あて郵送を。

詳しくは同会事務局介護福祉課高齢サービス係（内線4923）へ。

国保情報
寒い冬に負けない〝からだ〟づくりを！

寒い冬、空気が乾燥してウイルスの活動が活発化します。また、心身の働きも低下して、どうしても〝かぜ〟にかかりやすくなっています。

くしゃみ・鼻水・のどの痛み・せき・発熱等の症状を総称して「かぜ症候群」と言いますが、健康な人でも無理が続いたり、栄養のバランスが崩れたりすると、〝かぜ〟にかかりやすくなります。

栄養のバランス、適度な運動や休養などに注意して、病気に負けない〝からだ〟づくりに心掛けましょう。

〝かぜ〟は万病のもと！

それでも〝かぜ〟にかかってしまったら、早めに治すことが必要です。〝かぜ〟ぐらいでは休めないなどとは言わずに、かかったかな、と思ったらひき始めが肝心です。早めに休養を。

【対処法】まずは、水分を充分に補給して静養することが大切です▽おかゆやよく煮たうどんなど、胃腸に負担を掛けないような食事を栄養のバランス良く取ることが大切です▽〝かぜ〟の薬もいろいろあります。お医者さんや薬剤師さんに相談して症状に合ったものを選びましょう

寒い冬は温泉でゆったり！

国民健康保険被保険者の健康維持・増進を目的として、13カ所の特約保養施設があります。この施設を利用する場合、一泊当たり大人3000円、子ども2000円、年2泊を限度として標準料金から補助されます。ぜひご利用ください。

国民健康保険・滞納世帯主等特別措置

法律が改正され、特別な事情がないのに国民健康保険税を滞納すると次の特別措置が適用されます。特別な事情があって納付が困難なときは、必ず保険年金課（市役所1階）または納税課（市役所2階）の窓口へご相談ください。

【特別措置の内容】①＝現在お使いの被保険者証を返還していただき、短期被保険者証・資格証明書が交付されます②＝保険給付の一部または全部が一時差し止められます③＝①②をもっても改善されない場合は、差し止められた保険給付の額から滞納国保税に充てられることがあります

※短期被保険者証とは、有効期間が短い被保険者証のことです。

※資格証明書は、被保険者証と違い医療機関に掛かるとき、いったん全額の医療費を支払うことになります。

詳しくは保険年金課国民健康保険係☎70・7732へ。

第17回 多摩郷土誌フェア

多摩地域の教育委員会が発行している郷土誌や文化財関係の刊行物が一堂に集まる「多摩郷土誌フェア」を都内27市町村の参加で開催します。

このフェアは、刊行物の展示や販売を通じて多くの方に郷土誌への関心を持っていただくために、毎年行っています。ぜひご来場ください。

国民年金だより
平日夜間および休日の年金相談・裁定請求等ができます

武蔵野社会保険事務所では、平日昼間の相談時間に、仕事などにより相談に行けない方のために、下表の通り平日の夜間および休日の年金相談を実施することになりました。ぜひご利用ください。

※各年金相談センターでは夜間・休日の相談は実施しません。

○**平日の夜間の年金相談**＝受付時間は午後7時まで（表1参照）

○**休日の年金相談**＝受付時間は午前9時半～午後4時（表2参照）

詳しくは武蔵野社会保険事務所☎0422・56・1411へ。

表1

17年	夜間年金相談開催日
1月	4日(火)・11日(火)・17日(月)・24日(月)
2月	7日(月)・14日(月)・21日(月)
3月	7日(月)・14日(月)・22日(火)・28日(月)

表2

17年	休日年金相談開催日
1月	22日(土)
2月	19日(土)・20日(日)
3月	12日(土)・13日(日)

市民大学短期コース ―受講生を募集

詳しくは生涯学習課社会教育係☎70・7784へ。

各講座共通の事柄

【日時】午前が10時～正午、午後が2時～4時、夜間が午後6時～8時
【会場】中央公民館
【対象】市内在住・在勤・在学の方
【受講料】基礎的資料代として、1回コースが100円、3回コースが300円
【定員】先着順による人数
※応募者が10名に満たない場合は開講しません。

申し込みは1月11日(火)午前9時から電話または直接生涯学習課社会教育係（市役所6階）へ。

●ベビーニアの育て方
2月10日(木)午後、定員20名。講師は田中章氏。

●太極拳（簡化24式）
入門編を中心に無理なく楽しく学びます。
2月1日・8日・15日、いずれも火曜日の午前、定員20名。講師は栃倉埈子氏。

●筆で好きな文字を書いてみませんか
2月4日・18日・25日、いずれも金曜日の夜間、定員24名。講師は近藤壮氏。持ち物は書道用具一式。

●自分でできる「わが家の耐震診断」
①建築二階の概要②作図と簡易な耐震設計法③わが家の耐震診断をしてみる
2月25日、3月4日・11日、いずれも金曜日の夜間、定員36名。講師は酒井明四郎氏。持ち物はBまたは2B鉛筆・消しゴム・三角定規・30センチ物差し・セロハンテープ。

●トールペイント
2月2日(水)午後、定員24名。材料費2100円。講師は北村多鶴子氏。持ち物は筆洗い容器・開いた牛乳パック・タオル・エプロン。

●安来節どじょうすくい踊り
2月17日、3月3日・17日、いずれも木曜日の午後、定員20名。講師は野口清子氏。

●飛行機・ロケットよもやまばなし
3月24日(木)午後、定員24名。講師は神谷信彦氏。

1月7日(金)消防出初め式

恒例の消防出初め式を1月7日(金)午前10時から中央公民館で行います。

本年も式典とパレードの2部構成で行います。式典では、消防本部と一体となって市民の生命と財産を災害から守るために、職業を持ちながら活動している消防団員の永年勤続27名の表彰と、退団者11名への感謝状が贈呈されます。

また午前11時半ごろから、中央公民館から東久留米駅西口までの区間で、消防車両20台によるパレードを行います。ぜひご覧ください（パレードは交通規則・規制に従って行いますのでご了承ください）。

※当日午前7時に開催を告げるサイレンが市内一斉に鳴りますが、火災ではありませんのでご注意ください。

詳しくは消防本部総務課☎71・0119へ。

男女平等推進センター フィフティ2情報

<< 男女平等推進センター >> 火曜日休館
住所：〒203-0053、本町3－9－1－102
電話：72・0061 ファクス：72・0053
メールアドレス：fifty2@higashikurume-city.jp

申し込みと詳しくは電話、ファクスまたは電子メールで同センターへ。

フィフティ2企画講座
子育てママの『ほっと広場』

次のテーマでおしゃべりできる広場を開設します。このほかに、子育ての悩み、自分の時間が欲しいなどの愚痴も歓迎。先輩ママ・コーディネーター・専門員のアドバイスもあります。気軽にご参加ください。
【日時】1月24日（月）午前10時～正午
【テーマ】「始める？ 子どもの習い事／早期教育（幼児編）」
6歳以下のお子さんを持つ方を対象に、お子さんの習い事・早期教育についての相談、情報交換の場を作ります。いっしょに何を習いますか。一緒におしゃべりしましょう。
【会場】同センター会議室
【定員】先着24名
【費用】無料
当日直接会場へ。
※お子さんと一緒に入室可。満2歳～未就学児の同室保育あり。1月17日（月）までに申し込みを。

フィフティ2市民企画講座
「子どもの虐待を防ぐ家族のあり方～両親の対等な関係を」

9月に公募した市民企画講座の第1回目です。企画・運営は「子どもへの虐待を考える会」。

現在ほど、子どもが粗末にされている状態は、かつてなかったのではないでしょうか。親がわが子を虐待してしまう背景を探り、子どもの生命が尊重され、健やかに育っていける家族、社会のあり方や対応について学び、考え合っていきましょう。ぜひご参加ください。
【日時】1月22日（土）午後2時～4時
【講師】福祉法人子どもの虐待防止センター理事の広岡智子氏
【会場】同センター会議室
【定員】先着30名
【費用】無料
当日直接会場へ。
※満2歳～未就学児の保育あり。1月14日（金）までに申し込みを。

市民伝言板

会員募集

◆東久留米ペン習字会
毎月第1・第3①月曜日の午前9時から午前10時等、民生活館②水曜日の午前9時と10時半と午後1時から、中央公民館で、入会金3000円、会費月3380円。つけペン、ボールペン。詳しくは真中☎74・0994へ。

◆伝統太極拳（円明道気功太極拳倶楽部）毎月4回、木曜日の午前10時ノ正午、コミュニティホール東本町で、入会金1000円、会費月3000円。初心者ノ中級者。無料体験あり（要予約）。詳しくは松村☎78・0761へ。

◆居合道同好会 毎週土曜・日曜日の午後4時ノ6時半、スポーツセンターで、入会金1000円、会費月1500円。18歳以上で長期続けられる方。初心者歓迎。詳しくは浦池（かばち）☎76・2532へ。

◆大正琴（和（やまこ）会）第1・第3木曜日の午前9時ノ午後5時、市民生活館で、会費月2000円。幼児・有資格者・無料講習会あり。詳しくは宮中（あんなか）☎72・5243へ。

◆逆学書道会 毎週水曜日、中央公民館で、会費月3000円。初心者ノ師範取得者。詳しくは山口☎76・6884へ。

◆東久留米暴（ぐん）刻愛好会 第2・第4火曜日の午後6時ノ8時、中央公民館で、会費月3000円。氏名印の作成・古印の模刻など。詳しくは大澤☎74・3490へ。

◆社交ダンス（ビック・トップ）毎週日曜日の午後6時ノ7時半が初級、午後7時半ノ9時が中級、いずれも福祉会館で、入会金1000円、会費1回1000円。20歳ノ30歳代、初心者歓迎。詳しくは川上☎22・9366へ。

◆健康ヨーガすずらんの会 月4回、水曜日の午前10時ノ11時半、コミュニティホール東本町で、入会金1000円、会費月3000円。ヨーガ、ストレッチ、整体。詳しくは小林☎74・1663へ。

◆東部・空手教室 毎週①月曜日が神宝小学校②火曜日が小山小学校体育館③金曜日東部地域センター②土曜日がスポーツセンターで、①ノ③が午後6時ノ7時半、②が午後2時ノ8時半。会費月3300円。家族割引、60歳以上割引あり。詳しくは依岡（よりおか）☎090・3223・9467へ。

◆中国語いろは（中国語同好会）毎週日曜日の午前10時ノ正午、市民生活館ほかで、初心者歓迎。詳しくは大野木（おおのぎ）☎62・4198（午後7時以降）へ。

◆社交ダンス（リベラ会）毎週木曜日の午後2時半ノ9時半、西部地域センターで、入会金1000円、会費月3000円。多少経験のある方。詳しくは広江☎75・3796へ。

◆混声合唱（名曲の旅合唱団）月2回、日曜日の午後または夜間、中央公民館ほかで、会費1回1000円。オーケストラ伴奏付き。詳しくは辻☎73・2925へ。

◆女声合唱団（クールヴェルデュール）毎週木曜日の午前9時45分ノ11時45分、東部地域センターで、会費月5000円。初心者歓迎。詳しくは広瀬☎71・0998へ。

◆大正琴音和会 毎月第2・第4①水曜日は西部地域センター②木曜日で、いずれも午前10時ノ正午、会費月2500円。初心者歓迎。詳しくは梅沢☎72・7709へ。

◆押花を楽しむ会 毎月第2木曜日が市民プラザ会議室、第3水曜日が西部地域センターで、会費月2000円。初心者歓迎。詳しくは南☎75・7079へ。

◆社交ダンス（くるめダンス同好会）毎週月曜日の午後6時ノ9時、市民プラザホールで、入会金1000円、会費月2000円。初心者歓迎。詳しくは辻☎73・2925へ。

◆ハーモニカ（ヴィルトゥオーゾ）毎週土曜日の午前9時ノ11時、民生活館で、会費月3000円。初心者歓迎。詳しくは小坂☎77・4771へ。

◆味噌づくり交流会（ウィメンズセルフヘルプ・グループ）1月24日（日）午前9時ノ正午、東部地域センターで、参加費1500円。先着10名。1月7日（金）午前10時から電話で申し込みを。詳しくは栗原☎090・2760・1140へ。

◆写真展（東久留米写真同好会）2月1日（水）ノ5日（土）午前9時ノ午後5時（5日は午後4時まで）、スペース105で、入場無料。詳しくは佐野☎58・6273へ。

◆みんなのうたこえ喫茶（うたの広場の会）2月5日（土）午後2時ノ午後4時、市役所1階屋内ひろば で、参加費300円（飲み茶菓子付き）。詳しくは小坂☎77・4771へ。

◆フィフティ2交流会 1月24日（日）午前10時ノ12時、東部地域センターで、参加費150円。先着10名。1月7日（金）午前10時から電話で申し込みを。詳しくは男女平等推進センター☎75・7079へ。

催し

◆スキー祭典（エーデルヴァイススキークラブ）2月18日（金）午後9時ノ21日（日）午後7時、集合と解散はいずれも清瀬市民センター前、長野県白馬村八方尾根スキー場（白馬メルヘンホテル泊）で、参加費37万0000円（昼食・リフト代別）。初心者歓迎。スクール、交流会、ゲームなど。詳しくは北川☎66・8012へ。

◆新年お茶会（ガールスカウト東京都第150団）1月9日（日）午前10時から、中央公民館で、参加費100円、年齢ノ小学生。要申し込み。詳しくは笹麻☎73・7430へ。

◆エンゼルパーティー（市南工会青年部）2月19日（土）午後6時半から、市民プラザホール。参加費男性3000円、女性2000円。20歳ノ45歳の独身男女、先着各20名。詳しくは市南工会・山本☎71・7557へ。

◆ソレイユファミリーニューイヤーコンサート（ソレイユ音楽教室）1月23日（日）午後2時開演（1時半開場）、保谷こもれびホール（西東京市中町一丁目）で、入場料1000円。ピアニストの松村英臣氏を迎えて、詳しくは梁津☎22・2341へ。

◆アルゼンチンタンゴ7コンサートとダンスの集い（アルゼンチンタンゴフェリシア）1月7日（金）午後7時ノ9時、市民プラザホールで、参加費をされる方2000円。コンサートのみの方1000円。いずれも茶菓子付き。タンゴ・ペンド・ド・ジャ・タンゴの演奏、詳しくは福田（いなだ）☎72・6262へ。

◆第4回親子のためのウインターコンサート（カスタネット）1月30日（日）午前11時からと午後2時から、いずれも30分前開場。500円、子ども（零歳ノ12歳）300円。渡辺淳子ダンスアンサンブル（ルフレ）の演奏による、モーツアルト「きらきら星変奏曲」ほか。詳しくは渡辺☎24・5346へ。

◆とっておきの芸術祭inひがしくるめ（MEIMIくめいみ CLUBさいわいさをの会）①1月15日（土）午後1時半ノ3時が城英二氏の講演会ノ人の力をひきだすということ、市役所7階ア203会議室で、午後3時15分ノ4時が「ファンタンゴ」の演奏、市役所ひろばで、いずれも入場無料。詳しくは木立☎78・0744へ。

◆写真撮影（東久留米写真同好会）2月1日（水）ノ5日（土）午前9時ノ午後5時（5日は午後4時まで）、スペース105で、入場無料。詳しくは佐野☎58・6273へ。

◆味噌づくり交流会（ウィメンズセルフヘルプ・グループ）1月24日（日）午前9時ノ正午、東部地域センターで、参加費1500円。先着10名。1月7日（金）午前10時から電話で申し込みを。詳しくは栗原☎090・2760・1140へ。