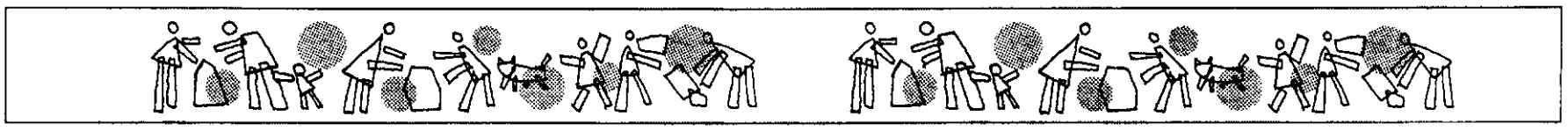


けんこうじん

詳しくは健康課☎77・0022へ。

介護者リラックスセミナー ～介護で心が疲れないために

毎日の介護で頑張りすぎていませんか。疲れた心と体がホッとする方法を、同じ介護をする方と一緒に体験しましょう。

▼日時・内容 全2回。①1月20日（火）が「一人で悩まないために」～心と体のリラックス体験②1月27日（火）が「自分に優しく」～心ほぐし・体ほぐしの体操など。時間はいずれも午前10時～正午 **▼会場** ①②とも福祉会館 **▼対象** 介護をしている方 **▼定員** 20名 **▼費用** 無料

申し込みは同課へ。

栄養改善推進事業 ～すこやかに美しく過ごすための料理講座

テーマは「冬野菜で変わり鍋」。献立は、菜めし、たらちゃん鍋、オニオン田楽、クリスタルかん、食材の都合により、多少のメニュー変更もあります。

▼日時・会場 1月22日（木）が福祉会館、1月27日（火）が中央公民館で、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・三角きん・ふきん2枚・台ふき1枚・筆記用具 **▼定員** 先着24名

申し込みは1月7日（水）から同課へ。

第10回市民のための医療講座 ～東久留米医師会主催

テーマは「タバコを吸わない！ 吸わせない！」。

▼日時 1月17日（土）午後2時～4時 **▼会場** 市役所7階703会議室 **▼講師** 村山大和保健所所長の斉藤麗子氏

当日直接会場へ。

こころの健康セミナー ～心の病と対人関係

人との付き合い方が難しい、関係が取りにくい、こだわりを持ってしまってどうしていいのか分からないと悩んだりすることはありませんか。また、ご家族や周りの人たちで、どう接していいのか分からないということはありませんか。

対人関係で悩んでいる方やそのご家族、関係者の方へのお話です。気軽にご参加ください。

▼日時 2月3日（火）午後2時～4時 **▼会場** 保健福祉センター講堂 **▼講師** 都立松沢病院精神科部長で医師の春日武彦氏 **▼費用** 無料

申し込みは同課へ。

「はたちの献血」キャンペーン実施中

1月1日から2月29日までの2カ月間、成人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。

成人の第一歩にぜひご協力お願いします。

児童館だより

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てください。

滝山（滝山4ノ1ノ10 ☎71・7214）

☆**将棋教室**＝10日（土）午前10時～正午。指導は中井孝雄氏。小学生。

☆**幼児のつどい**＝13日が「お正月遊びの紹介とたこづくり」、27日が「豆まき」。いずれも火曜日、午前10時半から。2～4歳児。

☆**お正月ゲーム大会**＝14日（水）午後3時～4時半。こまわし、羽根つき等のお正月遊び。小学生。おわんと箸持参。

☆**折り紙教室**＝15日（木）午後2時半～4時。指導は大泉光子氏。小学生。

☆**タコづくり**＝20日（火）、22日（木）のいずれも午後2時～4時半。ダイヤたこを作ります。小学生。各日10名。申し込みを。

☆**卓球大会**＝21日（水）午後3時15分から。トーナメント戦。小学生。

☆**冬のおはなし会**＝24日（土）午後1時半～3時半。幼児以上。

くぬぎ（前沢4ノ6ノ3 ☎73・7315）

☆**おはなしの日**＝13日、20日、27日のいずれも火曜日、午後4時から。お話と絵本の読み聞かせ。小学生。

☆**ぽかぽかタイム**＝14日（水）午前10時半から。わらべうた遊び。講師は原悠子氏。1歳児。

☆**おめでとうゲーム大会**＝14日（水）午後3時から。お正月ゲームとお雑煮パーティー。小・中学生。

☆**幼児のつどい**＝15日、22日、29日のいずれも木曜日、午前10時半から。体操、手遊びほか。幼児。

☆**おはなしタイム**＝16日（金）午前10時半から。絵本の読み聞かせと手遊び。3歳児。

☆**すこやかタイム**＝23日（金）午前10時半から。リズム遊び、体操ほか。3歳児。

☆**オセロ大会**＝28日（水）午後3時半から。トーナメント戦。小学2年生以上。

☆**もちつき大会**＝2月7日（土）午後2時から。幼児～中学生200名。26日（月）午後3時から参加券（無料）配布。

中央（中央町1ノ10ノ11 ☎76・2161）

☆**お正月ゲーム大会**＝8日（木）午後2時半から。小・中学生。

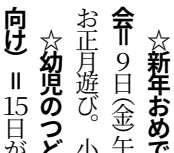
☆**お正月遊び工作**＝14日（水）、15日（木）のいずれも午後2時から。こま作り。小学生。

☆**トランポリンの日**＝15日（木）、28日（水）のいずれも午後3時から。小・中学生。跳びやすい服装で。

☆**卓球大会**＝14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**＝15日が「お正月ゲーム遊び」、22日が「新聞紙遊び」、29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。

☆**もちつき大会**＝17日（土）午後1時半～3時。幼児～中学生300名。10日（土）午前9時から参加整理券（無料）配布。



なお、17日（土）午前中は備のため、閉館します。

☆**将棋教室**＝28日（水）午後3時から。指導は東久留米市将棋研究会。小・中学生。初めての方もどうぞ。

☆**作品展に向けて**＝26日（月）午後2時から。ダンボール等でケーキづくり（東京都児童会館作品展に向けて準備）。小学生。

☆**土曜日のワクワクタイム**＝31日（土）午前9時半から。かぎ針で毛糸のアームバンドを編みます。小学生。

けやき（大門町2ノ10ノ5 ☎74・6653）

☆**新年おめでとうゲーム大会**＝9日（金）午後3時～4時。お正月遊び。小学生。

☆**幼児のつどい（1・2歳向け）**＝15日が「歌・体操・手遊び・あけましておめでとう」、29日が「歌・体操・手遊び・お店屋さん準備」。いずれも木曜日、午前10時45分～11時半。上履き・タオル等持参。動きやすい服装で。

☆**もちつき会**＝17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。13日（火）午後3時から参加整理券（無料）配布。

なお、17日（土）午前中は準備のため閉館します。

☆**おはなしの日**＝20日（火）午前11時から。絵本の読み聞かせ、手遊び等。2・3歳児。

☆**卓球大会**＝21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・ラケット等持参。

☆**幼児のつどい（3・4歳向け）**＝22日（木）午前10時半～11時半。歌・体操・手遊び・お店屋さん準備。上履き・タオル等持参。動きやすい服装で。

☆**囲碁教室**＝24日（土）午前9時半～11時半。初級程度。小・中学生15名。13日（火）から申し込み受け付け。

臨時休館します

7日（水）は「児童館新春観劇会」を行うため、くぬぎ・中央児童館は午後休館し、けやき・滝山児童館は午前中休館します（午後1時開館）。

28日（水）午前中は職員研修のため4館とも休館します（午後1時開館）。

図書館休館日

1月の図書館の休館日は1日（祝）～5日（月）、13日（火）、19日（月）、20日（火）、26日（月）です。

詳しくは中央図書館☎75・4646へ。

いきいき健康家族

No.92 アルコールと肝臓

季節がらアルコールを飲む機会が多くなり、肝臓への負担が気になる方がいらっしゃるのではないでしょうか。肝臓は人体の化学工場のようなもので、栄養物の生産や有害物質の解毒を行う場所であり、人間の臓器の中で唯一再生能力があります。事実、手術で75％を切除しても、3～4カ月後には元の大きさと機能を回復します。それほどの予備能力があるため、なかなか症状が出ないので、「沈黙の臓器」と呼ばれてますが、過度のアルコール負荷を続けていると肝炎から肝硬変となり、大切な寿命を縮めてしまうことになります。

アルコールに強い人、弱い人がいますが、その差はアルコールを処理する酵素の活性の高低により決まります。酵素には2種類ありますが、主なものをアルコール脱水素酵素（ADH）と言い、アルコールをアセトアルデヒドという物質に変え、さらにアセトアルデヒド脱水素酵素（ALDH）により酢酸に変えて血液中に排せつします。日本人の85％は活性の高いADHを持っているので下戸の人は少ないのですが、50％の人がALDHの一部が欠損しているため、アセトアルデヒドの分解に時間がかかり、悪酔いする人が多いようです。

では、どのくらいのアルコールを飲むと肝障害を起こすのでしょうか。毎日、日本酒にして3合以上を5年以上飲んでいる人を「常習飲酒家」、5合以上を10年以上飲んでいる人を「大酒家」と言い、「常習飲酒家」になればアルコール性肝炎に、「大酒家」になれば肝硬変になる可能性が出てきます。

日本酒1合と同じアルコール量は、ビール大瓶1本、ワイングラス1杯半、ウイスキーダブル1杯、焼酎お湯割り1杯です。皆さんご自分の飲んできた量を計算して「常習飲酒家」の範ちゅうに入っていたら、何の症状が無くても一度は血液検査をしてください。特に女性の方は男性の半分の量でも肝障害を起こす可能性がありますので、検査をお勧めします。

アルコールとは仲良く節度を持ってお付き合いください。

（東久留米医師会）

ライフガイド

16年度入学者分 私立等学校等入学支度金の貸し付け

財団法人東京都私学財団の支援により、都内私立高等学校、高等専門学校または専修学校高等課程（3年制課程）に入学する生徒の保護者に対して、入学先の学校が入学支度金をお貸しします。希望する方は、合格決定後直ちに入学する学校に申し込んでください。

▼貸付条件 保護者が都内に居住していること **▼貸付額** 20万円（無利子） **▼返還方法** 在学期間中に月賦、半年賦等で学校に返還

詳しくは入学を希望する学校、同財団☎03・5206・7926または都生活文化局私学部私学振興課☎03・5320・7770へ。

より利用しやすい簡易裁判所へ

簡易裁判所には、通常訴訟や少額訴訟のほかにも、調停や支払督促など、利用者のニーズに合わせたさまざまな民事手続きがあります。皆さんがこれらの手続きを利用しやすいように、リーフレットや定型用紙、裁判所ホームページ上の手続き案内など、豊富なサービスを提供しています。

また、法律が改正され、15年から一定の資格を持つ司法書士を訴訟代理人とすることができるようになったほか、16年4月からは、通常訴訟で請求できる金額の上限が90万円から140万円に、少額訴訟では30万円から60万円にそれぞれ引き上げられ、簡易裁判所の民事手続きがより利用しやすくなります。

詳しくは武蔵野簡易裁判所☎0422・52・2692へ。