

# 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					

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		

## ↓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1階屋内ひろば、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 (夜間・休日のみ)
- ◎ホームページ (http://www.city.higashikurume.lg.jp)  
のご意見箱 (左メニュー「ご意見・お問い合わせ」から)

人口と世帯<平成28年1月1日現在> 人口117,128人 (うち外国人1,804人) / 前月比14減  
 男57,362人 / 前月比23減 女59,766人 / 前月比9増 世帯数52,915 / 前月比8減

【表記の凡例】 日日時 場所 内容 対象・資格 定員 講師  
 費用 持ち物 ご注意 他 その他 申し込み 問い合わせ

## けんこう

### 第72回市民のための医療講座 「認知症の正しい理解と治療の現状」

認知症は誰でもなり得る病気です。早期診断から予防まで、認知症の正しい知識と治療について学びましょう。

日 2月20日 (土) 午後2時～4時  
市役所7階701会議室 定員100人  
講師 複十字病院神経内科長の飯塚友道氏。  
司会は市薬剤師会会長の平沼一郎氏  
無料 当日直接会場へ健康課 ☎477・0022

### 食事相談・健康相談

日 2月5日 (金) 午後1時半～3時半  
わくわく健康プラザ 乳幼児期～高齢期の食事や健康に関する個別相談。体組成 (体脂肪率や筋肉率など) の測定、健康診断の結果表、食事記録など  
電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

### 子ども相談

日 2月9日 (火)・24日 (水) のいずれも午前9時半～午後3時  
わくわく健康プラザ 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  
電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

### 2歳児歯科健診

日 2月10日 (水) 午前9時15分～10時15分  
受け付け わくわく健康プラザ 歯科健診、ブラッシングなど  
26年1月生まれの幼児 当日直接会場へ健康課保健サービス係 ☎477・0022

### もぐもぐ幼児食

日 2月16日 (火) 午後1時15分からと2時半からの2回  
わくわく健康プラザ 離乳食から幼児食への切り替え

時期、一緒に幼児食を体験してみませんか  
日 1歳児とその保護者 各15組  
お子さんのエプロン、飲み物 2月1日 (月) から電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

### 1歳6カ月児健診

日 2月18日 (木) 午後0時半～1時半  
受け付け わくわく健康プラザ  
26年7月15日～8月7日生まれの幼児  
当日直接会場へ健康課保健サービス係 ☎477・0022

### はじめてのはみがき 「歯っぴーベイビー」

日 2月23日 (火) ①1歳児クラス＝午前10時～11時  
②0歳児クラス＝午後1時～2時半  
わくわく健康プラザ 歯の手入れ方法、虫歯予防、親子遊びなど  
定員①が満1歳～1歳3カ月児とその保護者、先着12組  
②が満7カ月～11カ月児とその保護者、先着15組  
※①②とも初回の方優先。電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

### すくすく子育て (育児相談)

日 2月26日 (金) 午前9時45分～午後2時15分  
中央児童館 育児の相談、身体測定 乳幼児とその保護者  
電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022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。  
◎市立児童館合同スポーツフェスティバル

日 2月21日 (日) 午前9時半～午後2時40分  
スポーツセンター 対抗ドッジボール・綱引き・大縄跳びの館対抗試合  
小学生 各館40人 各児童館へ

## ごみ

### 2月11日 (建国記念の日) のごみ収集は

2月11日は木曜日の祝日ですが、通常通り該当地区についてごみの収集を行います  
ごみ対策課 ☎473・2117 (粗大ごみの申し込みは ☎473・2118)  
※電話番号をお確かめの上、お掛け願います。

### 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…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)

### ◎臨時閉館のお知らせ

2月21日 (日) は、「市立児童館合同スポーツフェスティバル」のため、4児童館とも臨時閉館します。

滝山 (滝山4-1-10) 電話471・7214

☆幼児のつどい＝日 2月4日 (木) 午前10時半～11時15分が3・4歳児。11日 (祝) 午前10時半～11時15分が1・2歳児。いずれも「運動遊び」

☆わらべうたスマイル講座＝日 9日 (火) 午前10時半～11時半  
遠野地方のわらべ歌、育児の悩み相談や話し合い  
0歳児とその保護者 原悠子氏

☆サロンフレンズ＝日 10日 (水) 午前10時15分～11時半  
高齢者の皆さんと楽しく遊びます。紙芝居や手遊び、おやつタイムなど  
幼児 特 コップ

☆ベビーマッサージ＝日 13日 (土) 午前10時半～11時半  
首が据わる頃～ハイハイ程度の乳児と父親 先着8人  
鈴木あゆみ氏 無料 特 パスタオル、お出掛けセット  
日 2月3日 (水) 午前9時から受け付け (電話可)

☆ベビーヨガ＝日 26日 (金) 午前10時半～11時半  
集会室 2カ月～6カ月児とその保護者 先着6組  
崎田千佳子氏 無料 特 パスタオル、お出掛けセット  
動きやすい服装で  
日 2月12日 (金) 午前9時から受け付け (電話可)

中央 (中央町1-10-11) 電話476・2161

☆おはなしの日＝日 2月2日・9日のいずれも火曜日、午後4時から  
手遊び、絵本の読み聞かせ  
幼児

☆幼児のつどい＝日 4日 (木) 午前10時半～11時半  
「雪遊び」。切った新聞紙を雪に見立てて遊びます  
幼児

☆工作の日＝日 5日 (金) 午後2時からと6日 (土) 午後1時半から  
毛糸のポンポン作り  
小・中学生 当日午後4時20分まで受け付け

☆チョコキリン・ベタリン＝日 9日 (火) 午前10時半～11時半  
「ぞうさんパペット作り」。親子向けの工作です  
幼児

☆スポフェス準備会＝日 13日 (土)

午後2時から 市立児童館合同スポーツフェスティバル (2月21日開催) に向けた練習と説明  
小学生

けやき (大門町2-10-5) 電話474・6653

☆おはなしの日＝日 2月2日・9日のいずれも火曜日、午前11時～11時25分  
絵本の読み聞かせや手遊びなど  
幼児 特 みくりおはなしの会

☆幼児のつどい＝日 4日 (木) 午前10時半から  
小麦粉粘土遊び  
2歳～4歳児 汚れてもよい服装で

☆お父さんたちと一緒に＝日 6日 (土) 午前11時～11時半  
体を使って遊ぶ  
幼児とその保護者 動きやすい服装で  
当日直接会場へ

☆赤ちゃん広場＝日 10日 (水) 午前10時半～11時半  
助産師による体重測定・育児相談  
0歳児とその保護者 師 ひがしくるめ助産師会

☆けやき座人形劇公演＝日 27日 (土) 午前11時～11時45分 (10時45分開場)  
まんまるパン 4歳児 (保護者同伴)～高校生年代 先着150人 特 靴袋 当日の午前中は準備のため、遊戯室で遊ばせません。また、公演中は他の部屋でも遊ばせません  
日 2月7日 (日) 午前10時から整理券 (無料) を配布



### 2月6日 (土)・7日 (日) は市役所本庁舎を閉館します

2月6日 (土)・7日 (日) は、市庁舎内電気設備の更新工事を行うため、館内は停電となります。

それに伴い、両日とも終日市役所本庁舎を閉館します。

庁舎1階市民プラザ・屋内ひろば・証明書自動発行機 (東久留米駅東口エレベーター1階出入り口横に設置のものを含む)・金融機関ATM・地下駐車場なども、ご利用いただけません。

ご不便をお掛けしますが、ご協力をお願いします。  
管財課管財係 ☎470・7718

## 休日・夜間診療

必ず保険証をご持参ください

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】 救急診療に限ります (薬の処方も最低限の日数となります)

2月7日＝石橋クリニック (東本町8-9、☎477・5566)  
2月11日・14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】  
2月7日・11日・14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)

2月7日・14日＝滝山病院 (滝山4-1-18、☎473・3311)  
2月11日＝前田病院 (中央町5-13-34、☎473・2133)

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)

月曜～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)

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					

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		

**男女共同参画情報誌「ときめき」  
編集委員を募集します**

公募の市民6人が企画・執筆し、年2回発行している情報誌「ときめき」の編集に参加してみませんか。月1回程度、会議に参加していただくほか、取材や地域情報の提供をお願いします。

「ときめき」は家庭や地域、職場で男らしさ・女らしさに縛られずに、能力を生かしたその人らしい生き方を実現するにはどうしたらよいか

などについて、共に考えるきっかけづくりをしている情報誌です。

市内在住の20歳以上の方定若干名（書類選考および面接の上、決定。面接は3月上旬を予定。任期は2年）**日**2月19日（金）までに（必着）、応募の動機を800字程度にまとめ、住所・氏名・年齢・電話番号を記入の上、〒203-8555、市役所生活文化課宛て郵送または電子メール（seikatsubunka@city.higashikurume.lg.jp）で送信を**日**同課男女共同参画係**☎**470・7738

【表記の凡例】 **日**日時 **場**場所 **内**内容 **対**対象・資格 **定**定員 **師**講師 **費**費用 **持**持ち物 **注**ご注意 **他**その他 **日**申し込み **問**問い合わせ

8面からつづく

**ひばり**（ひばりが丘団地8-11）  
電話464・9300

☆豆まき=**日**2月3日（水）午後3時半から**日**乳幼児～高校生年代

☆幼児のつどい=**日****日**4日（木）午前10時半～11時15分が「ミニシアターと2月生まれの誕生会」、あひる（2歳6カ月～4歳児）。18日（木）午前10時半～11時10分が「運動遊びと2月生まれの誕生会」、うさぎ（1歳1カ月～2歳6カ月児）

☆中高生年代クッキング=**日**6日（土）午後6時から**日**クッキーを作ります**日**中学・高校生年代**定**先着10人**日**受け付け中

☆おはなしわらべうた=**日**8日（月）午前11時～11時15分**日**わらべ歌と絵本の読み聞かせ**日**1歳児以上の幼児とその保護者**日**当日直接会場へ

☆離乳食講座=**日**16日（火）午前10時～11時**日**ひばり保育園の栄養士による指導**日**0歳児とその保護者**定**先着15組**日**子ども用スプーン、皿**日**2月9日（火）午前10時から受け付け（電話可）

**子育て**

**子ども家庭支援センター**（わくわく健康プラザ2階）  
電話471・0910

赤ちゃんを連れて遊びに来てください（月曜～土曜日、午前10時～午後4時半）。育児相談も受けます。

☆手作り布おもちゃの会=**日**2月16日（火）午前10時～正午**日**乳幼児とその保護者**定**先着20組**日**裁縫箱、はさみ**日**保育はありません**日**2月1日（月）午前10時から同センターへ

☆なかよし広場=**日**2月19日（金）午前10時～11時半**日**第十小学校**日**お子さんと遊びながら、気軽に育児の情報交換をしたり、小学生と交流しましょう**日**0歳～5歳児とその保護者**日**スリッパ**日**当日直接会場へ徒歩か自転車であ来場を

**センター上の原**（上の原1-2-44）  
電話420・9011

☆なかよし広場=**日**2月9日が第六小学校、16日が第一小学校で。いずれも火曜日、午前10時～11時半**日**お子さんと遊びながら、気軽に育児の情報交換をしたり、ボランティアと一緒に遊みましょう**日**0歳～5歳児とその保護者**日**スリッパ**日**当日直接会場へ徒歩か自転車で来場を

☆ちびっこ育児講座=**日**2月12日（金）午前10時～11時半**日**遊び・生活・しつけなど子育ての悩みをテーマに話し合います。一人で悩まず一緒に考えましょう**日**1・2歳児とその保護者**定**先着10組**日**他保育あり（要予約）**日**2月1日（月）から同センターへ

☆おはなし広場=**日**2月15日（月）午前11時～11時半**日**ボランティアによる乳幼児向けの読み聞かせや手遊び**日**

当日直接会場へ

**図書館へ行こう**

**2月の図書館行事**

いずれも費用は無料。当日直接会場へ。中央図書館以外の図書館には駐車場がありません。車での来場はご遠慮ください。

■中央図書館 ☎475・4646

○ブックるぶっく=**日**2月13日（土）午後1時半～3時**日**視聴覚ホール**日**本・図書館・本屋にまつわる本を持参し、参加者同士が情報交換しながら、本の世界を発見するイベントです。来年度に行う「図書館フェス～ひとハコ図書館」のプレ企画**日**中学生以上

○図書館バックヤードツアー=**日**2月28日（日）午後1時半～3時半**日**視聴覚ホール**日**中央図書館の書庫の蔵書は15万冊。「図書館の本はどこから来るの？」など、図書館の裏側や広くて深い本の世界を探検します**日**小学校高学年以上

■東部図書館 ☎470・8022

○ロマンティックな物理「宇宙・時間・不可逆性」=**日**2月21日（日）午後2時～3時半**日**東部地域センター1階講習室**日**物理学から見た「時間」や「宇宙」「不可逆性」をわかりやすく解説します**日**中学生以上**日**元日本物理学会会長の鈴木増雄氏

**2月の図書館休館日**

2月5日（金）・12日（金）・19日（金）・26日（金）は、全館休館です。中央図書館は16日（火）も休館します。

■中央図書館 ☎475・4646

**特別整理休館（滝山図書館）のお知らせ**

滝山図書館は蔵書点検のため、2月24日（水）・25日（木）に休館します。休館中も返却ポストはご利用いただけます。

■同館 ☎471・7216

**スポーツ**

**クライミング体験会**

～市山岳連盟主催

**日**2月2日、3月1日のいずれも火曜日、午後7時～9時**日**スポーツセンター**日**トップロープによるスポーツクライミング体験**日**高校生以上のクライミング初心者**定**先着10人程度**日**500円**日**当日直接会場へ**日**同連盟・藤重 ☎080・1337・1781

**ジュニアクライミング体験教室**

～市体育協会主催

**日**2月6日、3月12日のいずれも土曜日、午後4時半～6時20分**日**スポーツセンター**日**小・中学生**日**市山岳連盟**日**無料**日**当日直接会場へ**日**同協会事務局 ☎470・2722



**ニュースポーツデー**  
～スポーツ推進委員会

**日**2月13日（土）午前10時～午後4時**日**スポーツセンター**日**ミニテニス、ネオテニス、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、ネオホッケー、市民つなひき大会練習会（午前10時～正午）**日**100円**日**上履き**日**当日直接会場へ**日**生涯学習課スポーツ振興係 ☎470・7784

**クライミングウォール使用認定会**

**日**2月19日（金）午後7時～9時**日**スポーツセンター**日**高校生年代以上で、リードクライミング技術を習得し、グレード5.10前半程度が完登できる方**定**10人**日**1,300円（施設使用料・保険代など。当日集金）**日**判定員は市山岳連盟。用具を持っている方は持参してください**日**2月1日（月）午前9時から、同センターで配布する用紙で申し込みを（要認め印。未成年者は保護者の同意が必要です）**日**市体育協会 ☎470・2722

**テニス初・中級者講習会**

～市テニス連盟主催

**日**2月21日（日）・27日（土）、3月6日（日）・13日（日）のいずれも午後1時～3時（0時50分集合）。予備日は3月20日**日**市立テニスコート（6日は柳窪テニスコート）**日**市内在住・在勤・在学の高年生以上の方**定**2,000円（初日に集金）**日**ラケット**日**他運動のできる服装で、テニスシューズを着用**日**2月16日（火）までに（必着）、はがきに住所・氏名・年齢（学年）・電話番号・初級か中級の別を記入の上、〒203-0033、滝山7-11-4、佐々木道夫宛て郵送を。連盟役員への申し込みも可。申し込んだ方は全員参加できます**日**同連盟・佐々木 ☎473・0079（夜間）

**第138回スキー教室**

～市スキー連盟主催

初めの方でもSAJ指導員が丁寧に指導します。バジテストも行います。**日**2月26日（金）午後8時集合（市役所前）～28日（日）午後7時ごろ帰着予定**日**長野県菅平高原スキー場（宿泊は天狗ロッジ）**日**小学3年生以上（小学生は保護者同伴）**定**先着40人**日**一般2万9,000円、会員2万7,000円、小・中学生は2,000円引き（1.5泊5食付き。リフト代別）**日**2月12日（金）までに電話またはファクスで同連盟・榎本 ☎474・9197（ファクス同。携帯 ☎090・6028・5110）へ。受け付け後、東京みらい農協東久留米駅前支店（普通）3046479「東久留米市スキー連盟」に参加費を振り込んでください（振込時の氏名はフルネームで）

**アクアフィットネス教室**

**日**全4回。3月2日・9日・16日・23日のいずれも水曜日。Aコースが午前10時～11時、Bコースが11時～正午**日**スポーツセンター**日**市内在住・在勤で18歳以上の方**定**各コース30人（応募者多数の場合は抽選）**日**1,600円（施設使用料・保険代など）**日**2月29日（月）までに（消印有効）、往復はがきに教室

名・希望コース・住所・氏名・年齢・電話番号、在勤の場合は勤務先を記入の上（返信用にも住所・氏名を書いて）、〒203-0011、大門町2-14-37、スポーツセンター内、市体育協会宛て郵送を**日**同協会事務局 ☎470・2722

**イベント**

**27年度「東久留米市立小・中学校連合作品展・連合書写展」**

市立小・中学校の児童・生徒の造形・絵画・書写の力作の数々が一堂に会した作品展・書写展を開催します。

**日**2月19日（金）が午後5時～7時、20日（土）・21日（日）が午前9時～午後4時**日**作品展は市民プラザホール、書写展は市民プラザ会議室**日**当日直接会場へ**日**指導室 ☎470・7781

**調べ学習発表会**

市教育委員会主催の「作品展」に合わせて、市立小・中学校の児童・生徒による調べ学習発表会を開催します。

**日**2月20日（土）・21日（日）**日**市民プラザ**日**中央図書館 ☎475・4646

**くるめボランティア・市民活動フェスタ**

「みんなの笑顔に出会える楽しさ」をテーマに、くるめボランティア・市民活動フェスタを開催します。

「ボランティア」や「市民活動」に興味はあるけれど、実際にどんな活動をしているのか知りたい方、気持ちはあるけれどやりたいことが見つからない方など、フェスタに来て体験してみませんか。主な内容は、車いす・点字、福祉車両の乗車、水墨画でお絵描き、ペーゴマ遊び、生け花、革小物作りなど。また「お買い物でボランティア！」として、手作り製品（パン・小物など）の販売コーナーもあります。

**日**2月27日（土）午前10時～午後3時**日**市民プラザホール、市役所1階屋内ひろば**日**当日直接会場へ**日**社会福祉協議会ボランティアセンター ☎475・0739または生活文化課 ☎470・7738

**第8回つるしびな巡り**  
～街を彩る雛のつるし飾り～

市商工会女性部では、部員や講習会参加者が作製した「つるしびな」を巡るスタンプラリーを実施しています。つるしびなを鑑賞しながら市内の商店を巡ってみませんか。

**日**展示期間＝3月3日（木）まで**日**抽選日時＝3月5日（土）・6日（日）の午前10時～午後3時**日**市役所1階屋内ひろば**日**市内のつるしびな展示店でスタンプを5つ集めると抽選会に参加できます。景品として商品券（市内利用店に限る）や商品が当たります（外れくじ無し）**日**商工会または展示店でスタンプラリーカードを受け取ってください**日**同会 ☎471・7577



第217回市民プラザロビーコンサート  
～クラリネットに魅せられて～

日2月13日(土)午後2時～3時  
市役所1階屋内ひろば  
出演＝白川毅夫(クラリネット)、川辺千香子(ピアノ)  
▼主な曲目＝「クラリネットソナタop.167」「だんだん小さく」「アムゼルの森～大空へ」  
他無料当日直接会場へ  
市民プラザ470・7813



出演の川辺千香子氏と白川毅夫氏

みんなのクラシックコンサート  
～春風にのせて～

未来へ羽ばたく若き演奏家たちの演奏と、長年シルビアクラシックコンサートに出演し、地域の文化を担ってきた東久留米市演奏家協会による演奏を、春風に乘せて皆さんにお届けします。市民有志の会「まろにえコンサートクラブ」が、企画から手掛けたコンサートです。

日3月6日(日)午後2時開演(1時半開場)  
生涯学習センターホール  
出演は東久留米市演奏家協会、新人演奏家(公募)無料(要整理券)  
整理券は生涯学習センター、市民プラザ、西部・南部・東部の各地域センターで配布中  
生涯学習センター473・7811

お知らせ

学校給食費の納め忘れはありませんか

市立小・中学校では、保護者の皆さんから納入される給食費で安全な食材を購入し、衛生的な調理を行い、児童・生徒へ栄養バランスの取れた学校給食を提供しています。

給食費の滞納が累積すると、給食を提供するために必要な物資の購入費用が足りなくなり、提供する給食の質が低下するなどの支障を来す恐れがあります。学校給食費は納め忘れがないよう、納入にご協力をお願いします。

なお、納入が困難な場合には、在校する小・中学校の校長、副校長、担任教師または栄養士(中学校は学務課の栄養士)へご相談ください。

同課保健給食係470・7779

第43回「東久留米子どもまつり」  
実行委員会への参加者を募集します

「東久留米子どもまつり」は実行委員会の企画・運営で行われます。43回目を迎える今年は5月8日(日)に第七小学校(予定)で開催されます。今回も皆さんのアイデアや力を結集した楽しい祭りを計画するため、実行委員会を開催します。一緒に実行委員会に参加してみませんか。サークル・自治会・NPO団体・協賛企業の皆さんの出席をお待ちしています。

日2月18日(木)午後7時から  
生涯学習センター学習室1・2  
土田090・1698・6128または生涯学習課470・7784

防犯講演会を開催します

東久留米市安全・安心まちづくり推進協議会では、振り込め詐欺などの被害が市内で多発していることを踏まえ、防犯講演会を開催します。防犯活動に興味のある方は、ぜひご参加ください。

日2月23日(火)午後3時から(2時半から受け付け)  
市民プラザホール  
防犯講演会、プロの劇団員による特殊詐欺の寸劇など無料協力は都治安対策本部、田無警察署  
当日直接

会場へ(会場が定員になり次第、締め切りです)  
市防災防犯課防犯防犯担当470・7769

男女平等推進センター

①市民企画講座「表現力UP入門～自分を大切にすることははじめの一歩～」

自己紹介のときなど、「自分の持ち味をもっと表現できたら」と思うことがありませんか。

体を動かしたり、声を出しながら、体や心の緊張をほぐし、楽しく自分のことを伝える演劇ワークショップです。自分を好きになり、他の参加者の魅力も味わいながら、自己肯定感を育みます。心地良いワークショップを通じ、自分の魅力を再発見してみましよう。企画・運営はW.R.S(女性の軽やかな笑顔)。

日2月18日(木)午後1時半～3時半  
男女平等推進センター会議室  
女性先着15人  
シアター・プラクティショナーで武蔵野美術大学非常勤講師の花崎攝氏無料  
2歳～未就学児の保育あり(定員5人。2月5日(金)までに要予約)  
日2月1日(月)から電話(472・0061)または直接同センター(火曜日休館)へ

②市民企画講座

「わたしのトリセツ作りましよう」

WRAPを活用して、自分の心の「トリセツ(取扱説明書)」作りをしてみませんか。

WRAPは、心の病の当事者が生み出した「自分で自分の元気を回復する」方法です。自分の心の変化を意識し、「元気が無いときにはどうしたらよいのか」を自分自身が知っておくことで、生きやすさや安心感が生まれます。生きづらさを感じたり、落ち込みやすかったりする方にお薦めのワークショップです。企画・運営はぞうきりん。

日2月22日(月)午後7時～9時  
男女平等推進センター会議室  
先着15人  
WRAPファシリテーターの増川ねてる氏無料  
2歳～未就学児の保育あり(定員5人。2月1日(月)～10日(水)に要予約)  
日2月1日(月)から電話(472・0061)または直接同センター(火曜日休館)へ

③皆さんの講座企画を募集します

男女平等推進センターでは、男女共同参画社会を形成するために活動する市民を支援しています。講座の企画運営を通じて男女共に生き生きと暮らせる地域づくりに関わってみませんか。

次に掲げるテーマ(A～D)について、男女共同参画社会の形成に関連する講座企画を申請してください。審査の上、「市民企画講座」として実施します。※講師謝金の1部を市が負担します(企画内容によって、上限を2万4,000円として市が決定)。

【テーマ】A＝子育て・介護(子育てや介護を男女・地域などで共同参画する内容のもの)▼B＝仕事・職場(男女平等・共同の働き方を含む内容のもの)▼C＝地域・暮らし(男女共同参画の視点を反映した内容のもの)▼D＝その他(男女共同参画社会の形成に必要な不可欠な内容のもの)

日6月初旬～29年3月  
市内在住・在勤・在学のグループおよび個人  
火曜日を除く2月1日(月)～26日(金)に同センターへ。応募方法など詳しくは同センター、生活文化課(市役所2階)で配布する実施要領をご覧ください。市ホームページからも取得できます  
同センター472・0061(火曜日休館)



▲榛名湖と榛名山

榛名山は那須火山帯に属する標式的二重火山です。地下深くから、こんこんと湧き出す温泉の泉質は、ナ



榛名湖温泉

トリウム、マグネシウム、カルシウム、塩化物、硫酸塩温泉で、神経痛・筋肉痛・冷え性・やけど・慢性消化器病・婦人病・病後回復・疲労回復・健康増進などに効果があります。やや濁り、きめ細かく滑らかな泉質で、肌に優しい湯量豊富な天然温泉です。

四季折々、その表情を変える榛名の大自然を背景に、温泉に身を浸せば疲れが取れ、心が安らぎ、幸せが体を包み、至福のひとときを味わえます。

「歳末たすけあい募金地域福祉活動補助金」申請事業を募集

「より安心して心豊かに暮らせる地域づくり」に向けて、市民が自主的に取り組む活動に対し、その経費の一部を補助する「28年度歳末たすけあい募金地域福祉活動補助金」の申請事業を募集します。対象となる事業・団体・補助金額などの詳細は、募集要項でご確認ください。

日要項配布・申請期間＝2月1日(月)～3月4日(金)の午後5時まで(必着)  
市社会福祉協議会事務局、中央町地区センター  
同協議会地域福祉担当475・0739へ

多摩六都科学館  
生解説プラネタリウム

「冬銀河から宇宙へ」

「冬銀河」、それは繊細で淡く輝く冬の天の川です。冬銀河の向こうには、どんな宇宙が広がっているのでしょうか。最新のプラネタリウムで深宇宙の神秘に迫ります。

日2月28日(日)までの午後3時50分から(約45分間)  
※水曜・土曜・日曜日、祝日は午後1時10分からの回もあります。  
大人1,000円、4歳児～高校生500円  
2月の休館日は毎週月曜日と、12日(金)です  
同館469・6100



地域が支える若者就労講座  
～働いていない若者の就労を地域で支えるために～

日①2月14日(日)午後2時～4時、②28日(日)午後1時～4時、③3月20日(祝)午後2時～4時  
①②がスペース105(市役所向かい)、③が市民プラザ会議室  
講座内容＝①若者の生きづらさを地域で支える②生きづらさを抱える若者が集う居場所③地域につながる仕事、自分らしい働き方をつくる  
各回先着20人  
各回500円  
日2月1日(月)午前10時からファクス(470・7814)、電子メール(plaza-w@biscuit.ocn.ne.jp)または直接市民プラザへ  
同プラザ470・7813

東久留米市ファミリー・サポート・センター事業説明会  
～地域で子育ての助け合い～

有償の子育て助け合い活動。利用者、協力者合同の説明会です。新学期からの保育園・学童保育所への送迎でお困りの方、また子どもを預けて用事を済ませたいなど、地域の助け合いでサポートします。協力者も募集中。2月下旬に協力者向けの講習会があります。まずは説明会にお越しください。

日①2月2日(火)午前10時から②

2月6日(土)午前10時から③2月29日(月)午前10時から④3月4日(金)午後1時半から  
①③が生涯学習センター集会学習室5、②④がわくわく健康プラザ社協議会議室  
入会希望者(保護者)の顔写真  
保育あり(土曜・日曜日を除く3日前までに要予約)  
同サポート・センター事務局475・3294

ガイド

下水道モニターを募集します

4月1日から1年間、モニターアンケートの回答や施設見学会への参加などを行う「下水道モニター」を募集します。

日28年4月1日現在、満20歳以上で都内在住の方(公務員、過去にモニターを経験した方、島しょ在住者を除く)で、ホームページの閲覧と電子メールの送受信ができる方  
定1,000人程度(応募者多数の場合は選考により決定)  
謝礼として、回答数に応じて図書カードを贈呈します  
日2月29日(月)までに、都下水道局ホームページ(<http://www.gesui.metro.tokyo.jp/>)から申し込みを  
同局広報サービス課03・5320・6693

薬湯の日「行者の湯」

日2月7日(日)、源の湯(東本町7-6、471・0005)が午後3時半～11時、第二喜多の湯(幸町1-5-10、471・2475)が午後3時～10時半  
6歳以下は無料  
各利用施設  
佐々総合病院 市民公開講座

日2月10日(水)午後3時～4時  
同病院3号館4階ホール  
「喫煙と呼吸器疾患～肺気腫・間質性肺炎について～」  
先着60人  
同病院内科医の須甲松信氏  
無料  
当日直接会場へ  
同病院広報室461・1535

自衛官(28年度採用)を募集

◎幹部候補生(一般・技術・歯科・薬剤)  
▼受験資格 一般・技能(大卒)は22歳～26歳未満の男女、一般・技能(大学院卒)は20歳～28歳未満の男女、歯科は20歳～30歳未満の男女、薬剤は20歳～28歳未満の男女  
▼受付期間 3月1日(火)～5月6日(金)  
▼試験日 1次試験が5月14日(土)・15日(日)、2次試験が6月14日(火)～17日(金)のいずれか1日

◎予備自衛官補(一般・技能)一般公募  
▼受験資格 一般は18歳～34歳未満の男女、技能は18歳～53歳未満の男女  
で国家免許資格保有者  
▼受付期間 4月8日(金)まで  
▼試験日 4月15日(金)～19日(火)のいずれか1日

日自衛隊国分寺募集案内所東久留米市担当・小林042・324・1010へ