

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			

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30年1月1日現在> 人口116,830人（うち外国人1,955人）／前月比28減 男57,093人／前月比27減 女59,737人／前月比1減 世帯数53,708／前月比39増

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

けんこう

4月から妊娠届受付窓口・母子健康手帳交付窓口が変わります

市では、妊娠中の方が安心して過ごし、出産・子育てができるよう保健師などが面談を行い、サポートする事業を開始します。このことに伴い、4月から妊娠届の受付窓口を次の通り変更します。なお、母子健康手帳の交付窓口も同様に変更になります。

受付時間＝平日の午前8時半～午後5時
受付窓口＝児童青少年課（市役所2階）、健康課（わくわく健康プラザ内）
市民課（市役所1階）、上の原・ひばりが丘・滝山の各連絡所では、受け付けできなくなります
健康課保健サービス係 ☎477・0022

子ども相談

2月6日（火）・14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
幼児とその保護者 ☎電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

2歳児歯科健診

2月7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 ☎28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

3歳児健診

2月8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12月21日～27年1月15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

らくらく離乳食

2月14日（水）午後1時半～3時半
わくわく健康プラザ ☎調理実習 ☎6カ月～1歳未満児の保護者 ☎20人 ☎申込時にお知らせします ☎対象児の保育あり ☎2月1日（木）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

2月15日（木）午後0時半～1時半
受け付け わくわく健康プラザ ☎28年7月6日～8月3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

すくすく子育て相談（育児相談）

2月16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

はじめてのはみがき “歯っぴーベイビー”

2月20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 ☎①が満1歳～1歳4カ月児とその保護者、先着16組。②が満7カ月～11カ月児とその保護者、先着20組。いずれも初回の方を優先 ☎2月1日（木）から電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

BCG予防接種

2月21日（水）午後1時半～3時
受け付け わくわく健康プラザ ☎29年9月生まれの乳児（生後6カ月以上1歳になる誕生日の前日までの未接種の乳児も接種可） ☎次回3月14日（水）でも接種可 ☎当日直接会場へ ☎健康課予防係 ☎477・0030

ぱくぱく幼児食

2月27日（火）午後1時15分から
わくわく健康プラザ ☎野菜たっぷりの幼児食の試食や調理体験 ☎2・3歳児とその保護者 ☎20組 ☎エプロン（試食用）、飲み物、母子健康手帳 ☎2月1日（木）から電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

第80回市民のための医療講座

「知っておきたい薬の話～ジェネリック薬品、お薬手帳など～」
薬の服用方法・正しい保管方法や、ジェネリック医薬品、お薬手帳について分かりやすくお話しします。

2月17日（土）午後2時～4時
市役所7階701会議室 ☎先着100人 ☎

東久留米市薬剤師会会長の平沼一郎氏、司会は同会副会長の森美穂氏 ☎無料 ☎当日直接会場へ ☎健康課保健サービス係 ☎477・0022

「一緒にやろう 健康づくり」～第1期健康づくり推進員活動報告会～を開催します

市では、「みんなが主役 健康で幸せにすごせるまち」を目指して、36年度までを計画期間とする新たな東久留米市健康増進計画「わくわく健康プラン 東くるめ（第2次）」を推進中です。市長の委嘱を受けた「健康づくり推進員」が行政と協働して、1期2年間の健康づくり活動を実施してきました。今回は、医師による講演会と健康づくり推進員の活動報告会を行います。皆さんの参加をお待ちしています。

2月24日（土）午後1時～4時半（4時まで受け付け）
場 市民プラザホール＝健康づくり講演会「一緒にやろう 健康づくり」、講師は東久留米市医師会会長の石橋幸滋氏。「健康づくり推進員の活動報告会」
市役所1階屋内ひろば＝パネル展示「東くるめわくわく元気plus+」、市内の全小学校で展開中の「禁煙キャラバンわくわく」、健康づくり推進員が考えた「しおかるくるめスープ（2種類）」の試飲（先着100食。午後4時ごろ提供予定）
内容は変更になる場合があります。詳細は市ホームページをご覧ください ☎「東くるめわくわく元気plus+シート」で100ポイントためた方は、当日「東くるめ元気plus+カード」を発行します。また、4月から一緒に活動していただける健康づくり推進員（任期2年間）を会場で募集しています ☎当日直接会場へ ☎健康課保健サービス係 ☎477・0022



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

2月18日（日）午前9時半～午後2時40分
スポーツセンター ☎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

◎臨時閉館のお知らせ

2月18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）

☆幼児のつどい＝2月1日が「豆まきごっこ」、8日が「雪遊び」。いずれも木曜日の午前10時半～11時半 ☎1歳～4歳児

☆おはなし会＝2月3日・10日の午後2時からが幼児、2時半からが小学生。いずれも土曜日 ☎絵本の読み聞かせ、手遊びなど

☆サロンフレンズ＝2月14日（水）午前10時15分～11時半 ☎高齢者とのほのぼのの触れ合いタイム（読み聞かせ・手遊び・レクリエーション） ☎乳幼児とその保護者

☆ベビーマッサージ＝2月17日（土）午前10時半～11時半 ☎父親と赤ちゃんのためのベビーマッサージ講座（父親向けの内容） ☎2カ月～9カ月児とその保護者 ☎先着10組 ☎鈴木あゆみ氏 ☎バスタオル、お出掛けセット ☎2月3日（土）午前9時から受け付け（電話可）

☆ベビーヨガ＝2月23日（金）午前10時～10時50分と11時～11時50分の2回 ☎2カ月～9カ月児とその保護者 ☎各回先着6組 ☎崎田千佳子氏 ☎バスタオル ☎動きやすい服装で ☎2月9日（金）午前9時から受け付け（電話可）



ごみ収集カレンダー

2月12日（振替休日）のごみ収集は

2月12日は月曜日の休日ですが、通常通りごみの収集を行います。ごみと資源物は、決められた収集日の当日、午前8時半までに出してください。土曜・日曜日の収集はお休みです。小型廃家電類を除く全品目が戸別収集です。

☎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。

【東地区】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、南沢、中央町

東地区

- 【月曜日】 容器包装プラスチック・PETボトル
- 【火曜日】 燃やせるごみ・びん
- 【水曜日】 燃やせないごみ・有害ごみ
- 【木曜日】 缶・紙類・布類
- 【金曜日】 燃やせるごみ・びん

【西地区】小山、幸町、前沢、南町、滝山、下里、柳窪、野火止、八幡町、弥生

西地区

- 【月曜日】 燃やせるごみ・びん
- 【火曜日】 容器包装プラスチック・PETボトル
- 【水曜日】 燃やせないごみ・有害ごみ
- 【木曜日】 燃やせるごみ・びん
- 【金曜日】 缶・紙類・布類

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】※薬の処方最低限の日数となります。

2月4日・11日・12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4日・11日・12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4日・12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			

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

ポカポカはるのつどい

◎障害のある子どもたちの参加を募集します
「ポカポカはるのつどい」は、障害のある子どもたちが、地域の子どもたちやボランティアの皆さんと一緒に、いろいろな遊びを通じて交流し、楽しい春休みの1日を過ごす催しです。

日 3月30日(金) 午前9時～午後2時15分
場 生涯学習センター 他 主催はポカポカはるのつどい実行委員会 市文化協会 ☎477・4700
へ 問 「かるがも」 ☎477・6492
◎ボランティアを募集します
遊びの手伝いをしてくださる方もお待ちしています。
申 問 2月20日(火) までに電話で同協会へ

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

8面からつづく

中央 (中央町1-10-11) 電話476・2161

☆幼児のつどい=日 2月1日が「節分遊び」、8日が「ミニシアター」。いずれも木曜日の午前10時半～11時半 問 幼児とその保護者

☆スポーツフェス準備会=日 3日(土)・10日(土)の午後2時からと14日(水)午後3時半から 内 市立児童館合同スポーツフェスティバル(8面参照)に向けた練習や説明 問 小学生

☆おはなし会=日 6日・13日のいずれも火曜日、午後4時から 内 素話、絵本の読み聞かせなど 問 小学生 他 協力はおはなしくぬぎ

☆チョキリン・ペタリン=日 13日(火) 午前10時半～11時半 問 モザイクアート 問 幼児とその保護者

☆トランポリンの日=日 21日(水) 午後2時から 問 小・中学生 他 跳びやすい服装で

けやき (大門町2-10-5) 電話474・6653

☆幼児のつどい=日 2月1日が「豆まき」、1歳～4歳児、8日が「お店屋さんごっこ」、2歳～4歳児。いずれも木曜日の午前10時半から 他 動きやすい服装で

☆オセロ大会=日 7日(水) 午後3時半から 内 トーナメント戦 対 小学生 申 当日受け付け

☆おはなしの日=日 13日(火) 午前11時～11時半 内 絵本の読み聞かせや手遊びなど 問 乳幼児とその保護者 他 協力は、みくりおはなしの会

☆赤ちゃんひろば=日 14日(水) 午前10時半から 内 助産師による体重測定、育児相談 問 0歳児とその保護者 師 ひがしくるめ助産師会

☆おはなし会=日 14日(水) 午後3時～3時半 内 絵本の読み聞かせなど 問 小学生 他 協力は東部図書館

ひばり (ひばりが丘団地8-11) 電話464・9300

☆幼児のつどい=日 2月1日(木) 午前10時半～11時15分が「ミニシアター」、2歳～4歳児(あひる)、8日(木) 午前10時半～11時10分が「リズム遊び、2月の誕生会」、1歳児(うさぎ)

☆ひばり食堂=日 3日(土) 午後5時半～6時半 内 ギョーザの皮でカラフルチップスを作ります 問 中学・高校生年代 定 先着10人 申 受け付け中

☆防災教育の日=日 4日(日) 午後3時半～4時半 内 火災を想定した訓練 問 同児童館利用者

☆ひばりんクラブ=日 11日(祝) 午前10時半～11時半 内 クッキーを作ります 問 3歳以上の未就学児とその保護者 定 先着7組 申 2月2日(金) 午前10時から受け付け(電話可)

☆食育講座=日 13日(火) 午前10時半～11時半 内 強い体づくり 問 2歳以上の幼児とその保護者 定 先着10組 師 ジュニア・アスリートフードマイスターの

杉岡美恵子氏 申 2月6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。

☆十小なかよし広場=日 2月16日(金) 午前10時～11時半 場 第十小学校 内 お子さんと遊びながら、育児の情報交換をして、一緒に遊びましょう 問 0歳～5歳児とその保護者 日 当日直接会場へ徒歩か自転車で来場を

☆手作り布おもちゃの会=日 2月20日(火) 午前10時～正午 問 乳児とその保護者 定 先着20組 持 裁縫箱、はさみ 他 保育はありません 申 2月9日(金) 午前10時から同センターへ

センター上原 (上の原1-2-44) 電話420・9011

☆六小なかよし広場=日 2月13日(火) 午前10時～11時半 場 第六小学校 内 お子さんと遊びながら、育児の情報交換をして、一緒に遊びましょう 問 0歳～5歳児とその保護者 持 スリッパ 申 当日直接会場へ徒歩か自転車で来場を

☆おはなし広場=日 2月19日(月) 午前11時～11時半 内 ボランティアによる乳幼児向けの読み聞かせや手遊び 申 当日直接会場へ

児童の居場所づくり

◎野火止地区センター(屋内)

日 2月5日(月) 午後1時半～4時半 場 第1・第2会議室 内 季節の工作(お菓子モチーフのキーホルダー、カード作りなど)、手作りおもちゃ、トンネル、塗り絵、折り紙など 問 乳幼児(保護者同伴)～小学生

◎本村小学校(屋内)

日 2月13日(火) 午後4時～5時半が小学生、5時～7時が中学・高校生年代 場 体育館 内 スポンジキャッチ、サイドステップ、ロープ引き、風船リフティング、ドッジボール

◎小山台遺跡公園(屋外)

日 2月17日(土) 午前10時～正午(雨天中止) 内 リレー、駆けっこ、鬼ごっこ、しっぽ取り、縄跳びなど 問 乳幼児(保護者同伴)～小学生

◎青少年センター(屋内)

日 2月22日(木) 午後1時半～4時半 場 小体育館 内 楽しみながら、さまざまな動きを体感できるトンネル、お山、ボールなどの運動遊び 問 乳幼児(保護者同伴)～小学生

《共通事項》

◎無料 ◎タオル、水筒。屋内は上履き、屋外は帽子 持 徒歩か自転車で来場を。食べ物の持ち込みは原則禁止です 内 内容は変更する場合があります。動きやすい服装で参加を 申 当日現地で受け付け 問 児童青少年課 児童青少年係 ☎470・7735

図書館へ行こう

2月の図書館休館日と特別整理休館

2月2日(金)・9日(金)・16日(金)・23日(金)は、全館休館です。中央図書館は、館内整理のため20日(火)も休館します。また、各図書館は次の期間休館します。▼中央図書館=2月7日(水)まで(学習室は午前10時～午後5時に利用できます。北口から入館してください。エレベーターは利用不可)▼ひばりが丘図書館=13日(火)～15日(木)▼滝山図書館=21日(水)・22日(木)▼東部図書館=3月7日(水)・8日(木)

問 中央図書館 ☎475・4646

本のリサイクル

図書館の除籍資料と寄贈資料で、受け入れをしなかった資料のリサイクルを行います。

日 2月24日(土)・25日(日)のいずれも午前10時～午後5時 場 中央図書館視聴覚ホール 持 持ち帰るための袋 問 持ち帰りは1人10点まで 他 24日は午前9時半から入場整理券を配布します(北口から入館してください) 申 当日直接会場へ 問 同館 ☎475・4646

スポーツ

ニュースポーツデー～スポーツ推進委員会

日 2月10日(土) 午前10時～午後4時 場 スポーツセンター 内 市民つなひき大会講習会・練習会(正午まで)、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 費 100円 持 上履き 申 当日直接会場へ 問 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15日(木) 午後7時～9時 場 スポーツセンター 問 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 先着10人 費 1,300円(施設使用料・保険代など。当日集金) 持 認め印、用具(お持ちの方) 注 未成年者は保護者の同意が必要 他 判定員は市山岳連盟 申 問 2月7日(水) までに電話で市体育協会 ☎470・2722へ

第5回シニアスキー教室、第142回スキー教室

～市体育協会主催、市スキー連盟主管
スキーは、生涯スポーツとして最適なスポーツです。初めての方でもSAJ公認指導員が丁寧に指導しますので、安心して楽しめるスキー教室です。小中学生も参加できます。バジテスト(技能テスト)も行います。

日 2月16日(金) 午後8時集合(市役所前。8時15分発)～18日(日) 午後7時ごろ帰着 場 長野県菅平高原スキー場(宿泊は天狗ロッジ ☎0268・74・2431) 問 小学3年生以上の方(小学生

は保護者同伴) 定 先着40人 費 2万6,000円(連盟会員と小・中学生は2,000円引き。2.5泊5食付き、リフト代別) 日 2月9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)または ☎090・6028・5110へ。受け付け後、東京みらい農業協同組合・東久留米駅前支店、口座番号(普通)3046479「東久留米市スキー連盟」(振込時の氏名はフルネームで)へ参加費を振り込んでください 問 同連盟・榎本 テニス初・中級者講習会

～市テニス連盟主催
日 2月25日、3月4日・11日・18日(予備日は25日)のいずれも日曜日、午前9時～11時(8時50分集合) 場 小山テニスコート 問 市内在住・在勤・在学で高校生以上の方 費 2,000円(初日に集金) 持 テニスシューズ、ラケット 他 運動できる服装で 日 2月13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・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。連盟役員への直接申し込みも可 問 同連盟・佐々木 ☎473・0079(夜間)

お知らせ

第45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

45回目を迎える今年は5月13日(日)に第七小学校(予定)で開催します。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。各種団体・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。企画・運営は同まつり実行委員会。

日 2月6日(火) 午後7時から 場 生涯学習センター学習室4 日 当日直接会場へ 問 同まつり実行委員会・土田 ☎090・1698・6128または生涯学習課 ☎470・7784

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、気持ちはあるけど、やりたいことが見つからない方など、フェスタに来て相談や体験をしてみませんか。家族や友達と一緒にお越しください。

日 2月18日(日) 午前10時～午後3時 場 市役所1階屋内・屋外ひろば、市民プラザホール 内 AED、車いす、点字、生け花、スライム作り、テーブルクロス引きの体験や福祉車両の乗車体験など。バルーンアートの実演や手作り製品(パン、ジャム、小物など)、豚汁の販売もあります。子育て、看護、看取りに関する講演会も開催します 申 当日直接会場へ 問 社会福祉協議会ボランティアセンター ☎475・0739または市生活文化課 ☎470・7738

29年度コミュニティ助成事業 宝くじの助成金で防災備品を整備 しました

市では今年度、氷川台自治会と前沢四丁目自治会で、消防ポンプ、発電機、テント、救急リヤカー、ランタンをはじめとした防災備品を宝くじ助成金で整備しました。この助成事業は、一般財団法人自治総合センターが宝くじ普及広報事業費として受け入れる受託事業収入を財源に、住民が行うコミュニティ活動を促進し、その健全な発展を図るとともに宝くじの普及広報を目的に行われています。

生活文化課 ☎470・7738 「市民ギャラリー」に市立小・中学校の作品を展示します

市では、東久留米駅構内の「市民ギャラリー」に市立小・中学生の作品を展示します。児童・生徒の力作をぜひご覧ください。

展示期間＝2月14日(水)正午～3月7日(水)正午 **展示作品**＝市立小・中学校各1点、絵画・手芸・彫刻など **市文化協会事務局** ☎477・4700 **東久留米駅構内の「市民ギャラリー」に皆さんの作品を展示してみませんか**

市では、東久留米駅構内に市民の皆さんが作品を発表する場「市民ギャラリー」を開設しています。今回は、8月～31年2月(予定)に展示する作品を募集します。

展示期間＝各作品1週間(展示時期は抽選) **作品の種類**＝絵画・書・写真・陶芸・手芸など **作品の大きさ**＝ギャラリー内に展示できるもの(展示スペース全面の縦120cm×横250cm×奥行き25cm以内) **市内在住・在勤・在学の個人および市内の団体で作品の搬入・搬出ができる方** **展示の際に必要な用具**(額、掛軸、台、ひも、ワイヤーなど)は、原則として展示者が各自用意してください。ただし、ワイヤーと展示台は少数ですが貸し出しが可能です。また、脚立も利用できます。

※釘打ち、照明加工不可。 **2月28日(水)までに(必着)**、はがき(1人1枚)に住所、氏名(団体の場合は団体名・代表者)、電話番号、作品の種類、内容を記入の上、〒203-0054、中央町2-6-23、生涯学習センター内、市文化協会事務局「市民ギャラリー」係宛て郵送を **同協会事務局** ☎477・4700

第5回くるくる講座「昭和を生きた手塚治虫～東久留米の思い出～」

手塚治虫氏に10年間師事した市内在住の下崎氏を迎え「ここでしか聞けない手塚治虫」をパネル展示とともに開催します。

2月10日(土)午後1時半～3時半 **市民プラザホール** **定着80人** **下崎 蘭氏** **無料** **詳細**はくるくるチャンネルホームページ (<http://kuru-chan.com/>) をご覧ください **同チャンネル事務局** ☎457・3000または生活文化課 ☎470・7738

西部地域センターからのお知らせ

①いきいきのびのび「たのいうたごえ」アコーディオンの伴奏で、誰もが知っている唱歌や歌謡曲を歌いましょう。脳トレやお笑いトークもあります。

2月10日(土)午後1時半～3時半 **定着150人** **馬場節生氏** **200円** **飲み物**

②第2回学べる終活シリーズ 「後悔を残さないための終活」

全6回シリーズの第2回目。「終活」と一言で言っても具体的に何から始め

ればいいのか、そもそも必要なのかわからない方のためにポイントを絞ってお話します。「まだ元気だし焦らなくても」「もう少ししたら考えよう」と思っているうち、突然その日がやってきます。「終活」のプロが経験を基に丁寧に解説し、皆さんからの質問に答えます。

2月16日(金)午後1時半～3時半 **定着30人** **ライフプランナーの桂宗一郎氏** **200円**

①・②共通事項

西部地域センターの①が3階多目的ホール、②が第2・第3講習室 **①が受け付け中、②が2月1日(木)午前9時から、いずれも直接同センターへ** **同センター** ☎471・7210

ミニブルーム交流カフェを開催します

「創業してみたいけれど、どうすれば、実現できるだろう」「現役の経営者の話を聞いてみたい」。そんな方のために、創業の実現に向けてお手伝いします。

2月22日(木)午前10時～正午(9時半から受け付け) **市民プラザホール** **産後のママを救うベビーマッサージ～知識・経験・自信、何もなかった私を変えた新しい道～** **MAMA EDEN代表の青木美奈氏** **2歳～未就学児の保育あり。定員5人。2月8日(木)までに要予約** **創業支援センターTAMA(事務局は多摩信用金庫)** ☎042・526・7766(平日の午前9時～午後5時) **市産業政策課** ☎470・7743 **こども消費生活講座「親子で作ろうしゃかりサイクル石けん」**

食用油の廃油を使い、親子でリサイクルせっけんを作りませんか。ペットボトルを振って、楽しみながら作れます。いろいろな形や好みのアロマオイルでオリジナルのせっけんが



できます。 **2月25日(日)午前10時～11時半** **東部地域センター2階創作室** **小学生以上(年長児は親子同伴であれば参加可)** **定着20人** **パルスシステム東京清瀬委員会の松田規子氏** **無料** **かすを取り除いた食用油の廃油1人200ml・アロマオイル(いずれもお持ちの方)、軍手またはゴム手袋、マスク、エプロン、タオル、筆記用具** **未使用の油では作れません** **2月1日(木)午前9時から電話で生活文化課** ☎470・7738へ

多摩六都フェア「地域映画」制作ワークショップ上映発表会を開催します～西東京市、多摩北部都市広域行政圏協議会主催

多摩北部都市広域行政圏内(東久留米市、小平市、東村山市、清瀬市、西東京市)の市民から募集した受講生たちが、魅力満載の地域映画(約20分)を制作しました。ぜひご来場ください。

3月18日(日)午後2時開演(1時半開場) **西東京市保谷こもれびホール小ホール(西東京市中町1-5-1)** **無料(要整理券。同ホール、市企画調整課(市役所4階)などで配布)** **同ホール** ☎421・1919

多摩六都科学館からのお知らせ

①色と光の三原色
～色を分けよう・色を混ぜよう～

絵の具の「色」を全部混ぜると、「黒」になるのを知っていますか。だけど、光の「色」を全部混ぜると「白」になるんです。「色」の不思議な仕組みを体験してみましょう。

2月24日(土)午前10時半～正午 **小学4年～6年生**

榛名湖温泉 ゆうすげ

榛名湖畔で唯一の天然温泉である榛名湖温泉ゆうすげは、美しい自然と神秘的な表情を映し出す榛名湖を一望できる温泉です。地中深くから湧き出す温泉は、きめ細かく、滑らかな泉質の肌に優しい湯量豊富な温泉で、保湿効果や湯冷めしにくい効果もあります。また、温泉の色は無色のもののほかさまざまな色があり、自然の産物のため、季節や気候条件によって変化しますが、ゆうすげの温泉は基本的にグリーンに近い

榛名湖温泉ゆうすげ

色合いを持っています。特にレイクサイドの温泉は、源泉かけ流しでエメラルドグリーンに近い色合いです。湖畔で、これだけの成分や色合いを持つ泉質は大変希少です。子どもの頃に、一度は訪れたことがある人もいると思いますが、この機会に懐かしい記憶と共にもう一度ゆうすげに足を運んでみてはいかがでしょう。詳しくは榛名湖温泉ゆうすげ ☎027・374・9211へ。

高崎市榛名支所地域振興課

②電気ので絵を描こう

特別な色紙に電気の通ったペンで絵を描くと色が変わります。身近にある「色」の性質を考えてみましょう。

2月24日(土)午後1時半～3時 **小学1年～3年生(保護者同伴)**

①・②共通事項

多摩六都科学館科学学習室 **24人(応募者多数の場合は抽選し、当選者のみに参加券を送付)** **学習塾講師の伊藤敬祐氏** **入館券500円(4歳児～高校生は200円)** **共催は国際ソロプチミスト東京-西** **2月10日(土)までに(必着)**、はがきに①または②のイベント名・開催日、氏名(フリガナ)、年齢(学年)、郵便番号、住所、電話番号を記入の上、〒188-0014、西東京市芝久保町5-10-64、多摩六都科学館宛て郵送または同館ホームページ (<http://www.tamarokuto.or.jp/>) から申し込みを **同館** ☎469・6100

ガイド

佐々総合病院 市民公開講座

2月3日(土)午後2時～3時が「はじめまして形成外科です。～形成外科ってどんな科?～」講師は形成外科医師の堀口雅敏氏。14日(水)午後3時～4時が「大腸がんで手遅れにならないために」、講師は外科・消化器外科医師の中山真緒氏 **佐々総合病院3号館4階ホール(西東京市田無町4-24-15)** **無料** **入場の人数を制限する場合があります** **当日直接会場へ** **同病院広報室** ☎461・1535

東京病院 第10回市民公開講座

2月25日(日)午後2時～4時(1時半開場) **東京病院外来ホール(清瀬市竹丘3-1-1)** **生活習慣病の予防と改善**、講師は総合診療センター部長の青木和浩氏、栄養管理室長の岡部司氏。「原発性肺がんの外科治療～素朴な疑問にお答えします～」講師は呼吸器外科医長の深見武史氏 **無料** **当日直接会場へ** **同病院経営企画室** ☎491・2111

国立精神・神経医療研究センター病院 市民公開講座「認知症の早期発見・早期治療～知っておきたい認知症の今～」

3月17日(土)午後1時半～3時半 **国立精神・神経医療研究センター病院教育棟ユニバーサルホール(小平市小川東町4-1-1)** **認知症の人を支える社会資源**＝1時35分～2時5分、講師は社会福祉士の原静和氏 **「認知症と臨床研究・治験」**＝2時5分～2時35分、講師は認知症サポート医の横井優慶氏 **「よくわかる認知症の画像診断」**＝2時45分～3

時15分、講師は臨床脳画像研究部長の高野晴成氏 **関心のある方** **定着100人** **無料** **2月28日(水)までに(必着)**、申込用紙(同センターホームページ <http://www.ncnp.go.jp/hospital/>) から取得できます) に必要事項を記入の上、〒187-0031、小平市小川東町4-1-1、国立精神・神経医療研究所センター病院認知症疾患医療センター宛て郵送またはファクス(042-346-1692)で送信を **同センター** ☎042・341・2711

薬湯の日 “行者の湯”

2月4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**

都主税局 インターネット公売(不動産・動産・自動車)のお知らせ

都主税局では、インターネット公売(不動産・動産・自動車)を実施します。

公売参加申込期間＝2月15日(木)午後1時～27日(火)午後11時 **せり売り期間(動産・自動車)**＝3月6日(火)午後1時～8日(木)午後11時 **入札期間(不動産)**＝3月6日(火)午後1時～13日(火)午後1時 **詳細**は同局ホームページ「公売情報」(<http://www.tax.metro.tokyo.jp/kobai/>) をご覧ください **同局機動整理課公売班** ☎03・5388・2986

都水道局「東京水道あんしん診断」(無料)を実施中です

都水道局では、水道事業に対するご意見やご要望を把握し、今後の事業に反映するため、「東京水道あんしん診断」を実施しています。診断するには、事前に各家庭へお知らせします。

実施期間＝32年3月末まで **実施内容**＝市内の各戸を訪問し、簡易漏水調査、簡易水質検査、アンケート調査、PR冊子の配布などを無料で実施します **市内の大規模使用者などを除く都営水道使用者** **訪問する診断員は、制服・ネームプレートを着用しています。浄水器などの器具を販売したり、金銭を請求したりすることは、一切ありません** **東京水道あんしん診断相談室(多摩)** ☎042・580・1333(平日の午前9時～午後5時)



訪問する診断員の制服