

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	30	31		

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		

↓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)

〈今月の月間・週間案内〉 防災とボランティア週間 (15日～21日)、110番の日 (10日)、成人の日 (14日)、防災とボランティアの日 (17日)、118番の日 (18日)

【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

けんこう

子宮頸がん検診

①1月31日(木)まで右表の実施医療機関市内在住の20歳以上の女性で、30年12月31日時点で奇数年齢の方。ただし、現在治療中、経過観察中、過去に精密検査で異常を指摘された方のご遠慮ください。①1,000円(生活保護受給者などは無料。ただし受給証明書の提出が必要)健康保険証不正出血・生理時には受診できません。「子宮体がん検診」ではありません直接実施医療機関へ。検診結果は約1カ月後に市から郵送します健康課特定健診係☎477・0013

お子さんの予防接種

①日本脳炎(特例措置)

日本脳炎ワクチンの積極的勧奨を控えていたことにより、接種機会を逃してしまった平成19年4月1日以前に生まれた方で、接種が完了していない場合は、20歳の誕生日の前日までに接種をご検討ください。30年度は次の方を

医療機関名	所在地・電話など	診療時間
松岡レディスクリニック	東本町1-3、秋田ビル4階 ☎479・5656 ★予約不可 ※駐車場なし。	【月曜・火曜・木曜・金曜日】 午前10時～午後1時、午後3時～6時半 【水曜日】午後3時～6時半 【第2・第4土曜日】午前10時～午後1時
アルテミスウイメンズホスピタル	中央町1-1-20 ☎472・6111 ★要予約(同医療機関ホームページからも予約できます) ※駐車場あり。	【月曜～金曜日】 午前9時～正午、午後2時～4時 【土曜日】午前9時～正午 ※いずれも予約受付時間です。当日受け付けは時間が異なります。
ベルフェ滝山マタニティクリニック	滝山5-3-6 ☎477・3503 ★要予約(外来診療時間に電話で受け付け) ※駐車場あり。	【月曜・火曜・金曜日】 午前9時～正午、午後1時～4時20分 【水曜・土曜日】午前9時～午後0時20分
長生医院	滝山7-3-17 ☎473・1117 ※駐車場2台分あり。	【月曜・火曜・木曜・金曜日】 午前9時～正午、午後2時半～6時 【土曜日】午前9時～正午

対象に勧奨を行っています。

①14歳・15歳(15年4月2日～17年4月1日生まれ)の方=第2期不足分
②麻しん、風しん

麻しん(はしか)、風しんは人から人へ感染しやすく、重症化する場合もあり、予防接種を2回することで予防効果が高まります。30年度は、次の対象者へ個別通知を発送しています。

①第1期=29年4月1日～30年3月31日生まれの方
②第2期=24年4月2日～25年4月1日生まれの方
③第1期

分は1歳の誕生日に、第2期分は4月上旬に、それぞれ個別に通知しています
《①・②共通事項》

③対象者で通知が届かない場合は、健康課予防係☎477・0030へお問い合わせください同係

2歳児歯科健診

①1月9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
②歯科健診、ブラッシングなど
③28年12月生まれの幼児
④当日直接会場へ健康課保健サービス係☎477・0022

3～4カ月児健診・産婦健診

①1月10日(木)30年8月11日～9月5日生まれの乳児、1月31日が30年9月6日～28日生まれの乳児、いずれも木曜日の午後0時半～1時半受け付けわくわく健康プラザ
②当日直接会場へ健康課保健サービス係☎477・0022

子ども相談

①1月16日(水)、2月5日(火)のいずれも午前9時半～午後3時わくわく健康プラザ
②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
③幼児とその保護者
④電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

1歳6カ月児健診

①1月17日(木)午後0時半～1時半受け付けわくわく健康プラザ
②29年6月14日～7月12日生まれの幼児
③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)

①1月18日(金)午前9時半～午後2時わくわく健康プラザ
②育児の相談、身体測定
③乳幼児とその保護者
④電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

BCG予防接種

①1月23日(水)午後1時半～3時受け付けわくわく健康プラザ
②30年8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)
③次回2月20日(水)でも接種可
④当日直接会場へ健康課予防係☎477・0030

市民公開講座

「実は増えている血液のがん～白血病、悪性リンパ腫～」
①1月23日(水)午後2時～3時半(1時半から受け付け)わくわく健康プラザ
②先着100人程度
③公益財団法人

人東京都保健医療公社多摩北部医療センター血液内科医長の本村小百合氏
④無料
⑤当日直接会場へ同センター☎042・396・3811

3歳児健診

①1月24日(木)午後0時半～1時半受け付けわくわく健康プラザ
②27年12月20日～28年1月12日生まれの幼児
③当日直接会場へ健康課保健サービス係☎477・0022

献血にご協力ください

次の日程で献血を実施します。ぜひ、ご協力をお願いします。

①1月22日(火)午前10時～11時半、午後1時～4時受け付けわくわく健康プラザ
②本人確認できる物

◎「はたちの献血」キャンペーン実施中
2月28日(木)までの期間、成人式を迎える方を中心とした若者の皆さんに対して「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、ご協力をお願いします。

健康課予防係☎477・0030

らくらく離乳食

①1月30日(水)午後1時半～3時半わくわく健康プラザ
②調理実習
③6カ月～1歳未満児の保護者
④20人
⑤申込時にお知らせします
⑥対象児の保育あり
⑦1月7日(月)から電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

食事相談・健康相談

働く世代の生活習慣病予防や、健康について見直したい方の食事・健康相談です。家族からの相談もできます。
①2月1日(金)午後1時半～3時45分(1人30分程度)わくわく健康プラザ
②生活習慣病予防や健康づくりに関する個別相談。体組成(体脂肪率や筋肉率など)の測定
③健康診断の結果表、食事記録など
④電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ



広告欄 内容については
広告主にお問い合わせください

休日・夜間診療

必ず保険証をご持参ください
保険証がないと自費診療になります

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です。混雑具合により受付時間がずれる場合があります。

- 1月6日=水野胃腸クリニック(本町3-8-19、☎420・6527)
- 1月13日=福山内科クリニック(新川町1-9-22、☎470・9177)
- 1月14日・27日
=わくわく健康プラザ内休日医科診療所(滝山4-3-14、☎473・3663)
- 1月20日=いくせ医院(新川町1-4-18、☎471・2304)

【歯科】

- 1月6日・13日・14日・20日・27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)

休日準夜間診療医療機関(診療科目・時間等は当日事前にご確認ください)

- 1月6日・14日・27日=前田病院(中央町5-13-34、☎473・2133)
- 1月13日・20日=滝山病院(滝山4-1-18、☎473・3311)

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)

ごみ収集カレンダー

1月14日(成人の日)のごみ収集は

1月14日は月曜日の祝日ですが、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。

①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

Calendar for January 2017. The number 1 is highlighted in the 1st column.

Calendar for January 2017. The number 2 is highlighted in the 2nd column.

子育てにも役立つ 連続5回講座 「もっと幸せになるための5つのレッスン」

自分も家族も大切にしながら、しなやかに自分らしく生きる秘訣を学びます。講座終了後、受講生同士のフリートークの時間もあります。

①全5回。2月14日が「思考の癖に気付き、自分を知る」、21日が「CMの世界へようこそ～『女らしさ』『男らしさ』って何だろう」、28日が「怒りを理解し、怒りの感情とうまく付き合う自分ス

タイル発見」、3月7日が「受援力のススメ～助けられ上手になる～」、14日が「私らしく生きる～家族と私のこれから～」、いずれも木曜日の午前10時～正午場市役所7階704会議室(女性専用)15人(すべて参加できる方を優先) 費無料他2歳～未就学児の保育あり。定員5人。2月1日(金)までに要予約①1月10日(木)から電話(472・0061)、電子メール(fifty2@city.higashikurume.lg.jp)または直接男女平等推進センター(市役所2階、平日午前9時～午後5時)へ。

【表記の凡例】 日日時 場場所 内容 対象 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<

子育て

児童の居場所づくり事業

◎野火止地区センター(屋内)

①1月7日(月)午後1時半～4時半場第1・第2会議室①「お正月にちなんだ工作」②乳児～小学生

◎小山台遺跡公園(屋外)

①1月19日(土)午前10時～正午①「お正月遊びを楽しもう」②乳児～小学生

◎本村小学校(屋内)

①②1月22日(火)午後4時～5時半が「お正月遊びをしよう」、小学生、5時～7時が「バスケットボール」、中学・高校生世代③体育館

◎青少年センター(屋内)

①②③1月24日(木)午後1時半～2時半が「運動遊びコーナー」、乳幼児、2時半～3時半が「体育教室～お正月遊び～」、幼児、3時半～4時半が「お正月遊びをしよう」、小学生④体育館

《共通事項》

費無料持タオル、水筒。屋内は上履き、屋外は帽子⑤乳幼児は保護者同伴。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⑥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。プログラムの他に年齢に合わせた簡単にできる工作や遊びも用意してい

ます①当日現地で受け付け②児童青少年課児童青少年係③470・7735

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。

☆本村小・十小なかよし広場＝①場1月11日と2月1日が本村小学校、1月18日が第十小学校、いずれも金曜日の午前10時～11時半②お子さんと遊びながら育児の情報交換をしましょう。育児相談も受けます③乳幼児とその保護者④当日直接会場へ徒歩か自転車で来場を

☆わくわく赤ちゃん広場「はいはいの会」＝①1月23日(水)午前10時～11時半②助産師による体重測定他③6カ月未満児とその保護者④バスタオル⑤きょうだいの保育あり。先着3人。1月7日(月)午前10時から受け付け⑥当日直接会場へ

☆手作り布おもちゃの会＝①1月22日、②2月5日、いずれも火曜日の午前10時～11時半③0歳児とその保護者④先着20組⑤刺しゅう針、布切りはさみ⑥①が1月7日、②が21日、いずれも月曜日の午前10時から同センターへ

センター上の原(上の原1-2-44) 電話420・9011

☆臨時閉館のお知らせ＝1月17日(木)は館内整備のため閉館します



☆小山小・一小・六小なかよし広場＝①場1月10日(木)が小山小学校、15日(火)が第一小学校、22日(火)が第六小学校、いずれも午前10時～11時半②お子さんと遊びながら、育児の情報交換をしましょう。育児相談も受けます③0歳～5歳児とその保護者④スリッパ⑤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＝①1月18日(金)午前10時～11時半②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③1・2歳児とその保護者④先着10組⑤保育あり⑥1月7日(月)午前10時から同センターへ

☆おはなし広場＝①1月21日(月)午前11時～11時半②ボランティアによる乳幼児向けの読み聞かせや手遊び③当日直接会場へ

☆赤ちゃん広場＝①2月1日(金)午前10時～11時半②ママ友達をつくり、たくさんおしゃべりをしてストレス解消しましょう。栄養士による栄養相談もあります③0歳児とその保護者④バスタオル⑤当日直接会場へ

児童館で遊ぼう

乳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。

中央(中央町1-10-11) 電話476・2161

☆お正月遊びの日＝①1月9日(水)午後3時～4時②羽根つきやこま回しなど③小学生～高校生世代④当日直接会場へ

☆幼児のつどい＝①10日「お正月あそび」、17日「リトミックあそび」、24日「節分あそび」、いずれも木曜日の午前10時半～11時半②1歳～4歳児

☆だっこでおはなし＝①25日(金)午前10時半～11時②絵本の読み聞かせ、わらべ歌③0歳児とその保護者

☆卓球大会＝①26日(土)午後3時から②サーブが打てる小学生③当日直接会場へ

☆防災教育の日＝①28日(月)午後4時から②避難訓練と防災の話③乳児～高校生世代

けやき(大門町2-10-5) 電話474・6653

☆赤ちゃん広場＝①1月9日「助産師による体重測定・育児相談」、講師は東久留米助産師会、当日受け付け。16日「親子のコミュニケーションワークとティータイム」、講師は炭田契恵子氏、飲み物持参、当日受け付け。23日「ベビーマッサージ」、講師は渡辺直子氏、バスタオル・おむつ・飲み物(母乳可)持参、先着25組、1月16日(水)午前9時から受け付け(電話可)。いずれも水曜日の午前10時半～11時半②0歳児とその保護者

☆幼児のつどい＝①10日「お正月遊び」、1歳～4歳児。17日「雪遊びごっこ」、2歳～4歳児。24日「豆まきと1月生まれのお誕生日会」、1歳～4歳児。いずれも木曜日の午前10時半から②動きやすい服装で

☆パパとママのための救命救急講座＝①19日(土)午前10時半～11時半②東久留米消防署員による誤飲、火傷などの対処方法、止血方法、119番通報の仕方など③乳幼児の保護者(親子での参加可)④協力は東久留米消防署。災害など緊急時は中止する場合があります

☆お餅つき大会＝①26日(土)午後1時半～3時(2時半まで受け付け)

②4歳児～高校生世代③先着150人④靴袋、参加券⑤アレルギーなどが心配な方は児童館に問い合わせてください。参加券がないと参加できません⑥当日は通常利用できません⑦1月14日(祝)午前10時から無料整理券配布(電話不可)

☆子ども料理教室＝①2月9日(土)午後2時～4時②蒸しパンとゼリー作り③小学生④先着15人⑤武蔵野野の会⑥エプロン、三角巾、手拭きタオル⑦アレルギーなどが心配な方は児童館に問い合わせください⑧1月27日(日)午前10時から受け付け

ひばり(ひばりが丘団地8-11) 電話464・9300

☆幼児のつどい＝①1月10日(木)午前10時半～11時15分が2歳～4歳児(あひる)②17日(木)午前10時半～11時10分が1歳児(うさぎ)③24日(木)午前10時半～11時半が1歳～4歳児(うさぎ・あひる合同)④①と②が「お店屋さんのかばん・財布作り、1月生まれのお誕生会」、③が「お店屋さん」

☆ぴよぴよママの会＝①16日(水)午前10時～11時半②助産師による体重測定・育児相談③0歳児とその保護者④きょうだいの保育あり。定員2人。1月9日(水)～15日(火)に要予約⑤当日直接会場へ

☆おはなしの日＝①16日(水)午後3時45分～4時15分②絵本の読み聞かせや素話③乳児～小学生④水曜おはなし会⑤当日直接会場へ

☆ひばりC A F E＝①18日(金)午前10時半～11時半②助産師が卒乳について話します③1歳前後の乳児とその保護者④先着12組⑤1月11日(金)午前10時から受け付け(電話可)

☆すくすく広場＝①2月5日(火)午前10時～11時が「ひばり保育園の栄養士による離乳食講座(離乳食初期向け)」、4カ月～1歳児とその保護者、先着15組、1月29日(火)午前10時から受け付け(電話可)。2月6日(水)午前10時半～11時半が「赤ちゃんとお母さんの音のコミュニケーションワーク」、0歳児とその保護者、先着10組、講師は炭田契恵子氏、1月30日(水)午前10時から受け付け(電話可)。

いきいき健康家族

No.182 ワクチンシリーズ③ 海外旅行に行く前に、ワクチンは大丈夫？

皆さん、海外旅行の際の病気への備えは大丈夫ですか。例えば東南アジアの国に1週間旅行したいと思ったら、どんな病気に注意して、どんなワクチンを打ったらいいでしょうか。厚生労働省検疫所のFORTHというホームページで、国ごとに確認することができます。半年かけて3回打つ必要があるワクチンもあるので(A型肝炎など)、早めに準備を開始するのが望ましいです。

A型肝炎は日本の定期予防接種にはありませんが、ほとんどの途上国で流行している病気です。狂犬病は日本にはありませんが全世界に広く存在する病気で、短期間の旅行では感染機会は非常に少ないのですが、万が一感染して症状が出ればほぼ100%死亡するという怖い病気です。中近東・アフリカの一部には髄膜炎菌感染症、アフリカ・中南米には黄熱というように、危険な病気の流行する地域があります。これらの病気はワクチンで予防することができます(黄熱の予防接種については、入国時に義務付けられている国もあり

ます)。破傷風や日本脳炎菌は日本の定期予防接種にありますが、接種していても免疫が切れてしまうこともあります。特に破傷風菌は日本を含む全世界の土壌中にいて、土などで傷が汚染すると誰もが感染する可能性があります。日本での発症者はごくわずかですが、発症すれば生命の危険があるので、海外旅行と無関係に、10年に1回追加免疫をしておく方がよいと言われています。

1回で複数のワクチンを同時接種することも可能ですが、金銭的・時間的な問題で「望ましい」と言われたものすべての接種は難しいでしょう。旅行の目的や期間を考えて、医療機関と相談しましょう。渡航者向けワクチンは保険外診療なので、医療機関により値段が異なります。日本渡航医学会のホームページには渡航者向けワクチン接種が可能な施設が掲載されていますので、調べていただくとういでしょう。

(東久留米市医師会)



あおぞら (前沢4-25-8) 電話471・7071

☆幼児のつどい=回1月10日が「お正月遊び」、17日が「動いて遊ぼう」、24日が「豆まきごっこ」、いずれも木曜日の午前10時半～11時半回1歳～4歳児

☆小学生クッキング=回13日(日)午後1時～3時回「なんちゃってアップルパイ」を作ろう回小学生回先着12人回エプロン、三角巾、ハンカチ回12月号のお便りに添付されている申込書に記入の上、直接同館へ持参を(電話不可)

☆0ちゃんタイム=回18日(日)が「管理栄養士による食育講座」、2月1日が「助産師による育児講座、育児相談」、いずれも金曜日の午前11時～正午回0歳児とその保護者

☆ベビーヨガ=回1月25日(金)午前10時～10時50分が2カ月～6カ月児とその保護者、11時～11時50分が7カ月～12カ月児とその保護者回各回先着9組回崎田千佳子氏回バスタオル回動きやすい服装で回1月15日(火)午前10時から受け付け(電話可)

☆冬のおはなし会=回27日(日)午後2時からが幼児とその保護者、2時半からが小学生回絵本の読み聞かせ、素話など

図書館へ行こう

よもう!あそぼう!かがくの本「はかってびっくり!重さくらべ」小学生を対象とした科学の絵本の読み聞かせのイベントです。今回のテーマは「重さくらべ」です。上皿天秤を使っていろいろな物を量る実験をします。協力は科学の本の読み聞かせの会「ほんとはんと」。

回1月27日(日)午前10時半～11時半回中央図書館1階みんなのへや回小学生回30人回無料回当日直接会場へ回同館回475・4646

大人が楽しむおはなし会

地域の図書館や学校などで読み聞かせの活動をしている「滝山おはなしの会」によるおはなし会です。

回1月27日(日)午後2時～3時半回西部地域センター3階第2・第3講習室回大人(子どもは参加できません)回50人回無料回駐車場はありません回当日直接会場へ回滝山図書館回471・7216

スポーツ

ニュースポーツデー～スポーツ推進委員会

回1月12日(土)午前10時～午後4時回スポーツセンター回ミニテニス、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、ネオホッケー回100円回上履き回午前10時～正午は、つな引き講習会もあります回当日直接会場へ回生涯学習課スポーツ振興係回470・7784

シニアスポーツ振興事業 第6回シニアスキー教室(第143回スキー教室)

～都・都体育協会・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です。60歳から生涯スポーツとして始めてみませんか。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。

回2月1日(金)午後8時15分出発(午後8時に市役所前集合)～4日(月)午後7時ごろ帰着回行き先=志賀高原スキー場(宿泊はホテル・アララギ回269・34・2002)回市内在住・在勤の60歳以上の方回先着35人回一般3万8,000円(会員は2,000円引き、2.5泊6食付き。リフト代別)回1月15日(火)までに、電話またはファクスで同連盟・榎本回474・9197(ファクス同。携帯電話090・6028・5110)へ。受け付け後、東京みらい農協・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)に振り込んでください回同連盟・榎本

スポーツセンター 全館利用中止のお知らせ

1月30日(水)～2月1日(金)は、水道工事などのため、全館終日利用できません。ご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

回スポーツセンター回470・7900

お知らせ

31年度に小学校入学予定のお子さんの保護者の皆さんへ

「就学支援シート」をご活用ください 「就学支援シート」は、「お子さんの様子や気に掛けていること」「配慮してほしいこと」などを入学する小学校へ伝える書類です。幼稚園・保育園、わかき学園、指導室(市役所6階)で配布中です。

同シートに必要な事項を記入の上、通園中の園へ提出の場合は1月25日(金)までに、入学する小学校へ提出の場合は2月12日(火)～15日(金)に、直接持参してください。 ※同シートは、他の目的に使用することはありません。

回同室特別支援教育係回470・8032 東久留米市ファミリー・サポート・センター事業説明会

有償の子育て助け合い事業の利用者、協力者合同の説明会です。保育園・学童保育所への送迎、保護者の外出時の預かりなど、地域の協力者がお手伝いします。新年度から利用を希望する方は早めに登録してください。

回場①1月11日(金)が生涯学習センター集会学習室5②24日(木)が東部地域センター会議室2③2月4日(月)がわくわく健康プラザ社協議室。①と②が午前10時から、③が午後1時半から、いずれも1時間半程度回入会希望者(保護者)の顔写真回保育あり(土曜・日曜日、祝日を除く3日前までに要予約)回当日直接会場へ回ファミリー・サポート・センター回475・3294

多摩六都科学館 「昔あそび広場」

こま、べいごま、めんこ、拳玉、竹馬、お手玉、かるた、あや取り、おはじき、福笑い。シンプルなのに難しい「昔遊び」にチャレンジしよう。どなたでも参加できます。

回1月13日(日)・14日(祝)の午前10時～午後4時(14日は3時まで)回多摩六都科学館イベントホール回大人500円、4歳児～高校生200円回当日直接会場へ回同館回469・6100

第5回ライブプラン講座 「上手な損害保険との付き合い方」

誰もが関心を持っていないながら、その本質がよく分からない「損害保険」について、専門家による講義と個別無料相談会を実施します。

榛名山ヒルクライム in 高崎 今回で第7回目を迎える、榛名山頂を目指し駆け上る自転車レース、榛名山ヒルクライムin高崎が5月18日(土)・19日(日)に開催されます。前回大会の出走者数は6677人で、日本屈指のヒルクライム大会です。初心者コース、榛名山コース、榛名湖コースの3コースがあるので、初心者も安心して参加できます。 (高崎市榛名支所地域振興課)



▲昨年度大会の様子

将来の不安を抱えている方、疑問を解消したい方は、ぜひご参加ください。

回1月19日(土)午後1時半～4時半回市民プラザホール回80人回フィナンシャル・プランナーの豊福臣吾氏回無料回主催はくるねっと。共催は東久留米市回くるねっと・澤木回452・6015、石川回476・2872または市生活文化課回470・7738。

第252回市民プラザロビーコンサート「弦楽四重奏の楽しみ」

回1月26日(土)午後2時～3時回市役所1階屋内ひろば回出演=阿部真弓氏(第1ヴァイオリン)、水沼紀美氏(第2ヴァイオリン)、長見早苗氏(ヴィオラ)、今田行江氏(チェロ) ▼演奏曲=ハイドン「ひばり」、モーツァルト「ディヴェルティメント1番」、フレデリック・ロウ「踊り明かそう」回無料回立ち見になる場合があります回当日直接会場へ回市民プラザ回470・7813

南部地域センター 1月イベントのお知らせ

①ニットカフェ みんなで楽しくおしゃべりをしながら編み物します。初心者歓迎。ボランティア講師も募集中です。

回1月27日(日)午後1時から(毎月第4日曜日開催中)回調理集会室回200円

②ベビーマッサージ教室 6組限定の少人数クラスで、丁寧な指導の初心者向け講座です。

回1月28日(月)午前10時～11時45分回2階和室回2カ月～1歳前後の幼児とその母親、妊娠中の方回RTA認定ベビーマッサージセラピストの飯岡祐子氏回2,000円(オイル代を含む)

《①・②共通事項》 回南部地域センター回451・2021へ

社会保険労務士による無料相談会

回1月30日(水)午後1時半～4時回市役所1階屋内ひろば回年金、社会保険(健康保険、雇用保険、介護保険)、労働問題(賃金未払い、解雇)など回無料回当日直接会場へ回生活文化課回470・7738

シルバー人材センター会員募集

回1月16日(水)午後1時半から回同センター(下里4-1-44)回入会説明会回市内在住の原則60歳以上で、働く意欲のある方回同センター回475・0738

ガイド

第4回亜細亜大学地域ファミリーコンサート

亜細亜大学吹奏楽団卒業生の団体、パーチャリパ・ソサエティによる演奏会です。ぜひお子さんも連れてお越しください。 回1月27日(日)午後2時開演(1

時半開場)回亜細亜大学3号館講堂(武蔵野市境5-24-10)回演奏曲=スーパーマンのテーマ、ミュージカル「レ・ミゼラブル」より、映画「アナと雪の女王」より他▼指揮=小長谷宗一氏▼ゲスト出演=桜野小学校吹奏楽クラブ回無料回当日直接会場へ回亜細亜大学地域交流課回0422・36・2469

公立昭和病院 第26回市民公開講座

回2月2日(土)午後2時半～4時(2時開場)回小金井宮地楽器ホール大ホール(小金井市本町6-14-45)

回講師「大腸がん検診の現状と課題」、小松外科胃腸科院長の小松淳二氏、「大腸がんの早期診断、治療について～早期発見でお腹を切らずに治せます～」、公立昭和病院内視鏡科担当部長の浦牛原幸治氏、「大腸がんの外科的治療・薬物治療～手術と抗がん剤についてのお話～」、同病院外科・消化器外科医長の板橋哲也氏回無料回当日直接会場へ回同病院医事課医事管理係回461・0052(内線2171)

薬湯の日「行者の湯」

回場2月3日(日)、源の湯(東本町7-6、回471・0005)が午後3時半～11時、第二喜多の湯(幸町1-5-10、回471・2475)が午後3時～10時回6歳以下は無料回各利用施設

31年度千代田区立神田一橋中学校通信教育課程の生徒を募集します

回選考日=2月3日(日)午前10時から回都内在住または在勤で、次の①と②に該当する方。①昭和21年3月31日以前の尋常小学校卒業生および国民学校初等科修了者②高等学校の入学資格がない方回40人回1月25日(金)までに(消印有効)、神田一橋中学校で配布する出願書類に必要な事項を記入の上、〒101-0003、千代田区一ツ橋2-6-14、千代田区立神田一橋中学校宛て郵送または直接同校へ持参してください回同校回03・3265・5961

労働者向けセミナー 基礎からじっくり学びたい 働く人のための企業分析ABC

労働条件交渉などに役立つ「企業の経営分析に関する基本的な考え方」と「分析の基礎知識」について学びます。

回①2月6日(水)・②7日(木)の午後6時半～8時半回国分寺労政会館(国分寺市南町3-22-10)回①が「経営分析の基礎知識」「財務諸表の読み方」、②が「比率分析」「総合企業評価と組合活動への活かし方」回テーマに関心のある方回先着100人回明治大学大学院グローバル・ビジネス研究科教授の山口不二夫氏回無料回電話またはファクス(042・323・8512)で東京都労働相談情報センター国分寺事務所回042・323・8511へ。TOKYOはたらくネットホームページ(http://www.hataraku.metro.tokyo.jp)からも申し込みます回同事務所