

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	

多摩六都フェア「ぴゅあ あーと展」

多摩北部都市広域行政圏協議会（東久留米市、小平市、東村山市、清瀬市、西東京市）では、共同事業「多摩六都フェア」の一環として「ぴゅあ あーと展」を開催します。

圏域5市に在住・在勤・在学の障害のある皆さんに応募いただいた作品（絵画、工作、陶芸など）の中から、専門家によって選考された作

品を展示するとともに、制作者を開催初日のオープニングセレモニーでご紹介します。

また、同セレモニーでは、プロの音楽家による演奏も予定しています。ぜひ、ご来場ください。

①1月29日（水）が午後4時～6時（オープニングセレモニーを5時から予定）、30日（木）・31日（金）が午前10時～午後5時（市民プラザホール・屋内ひろば（市役所1階）**無料**）当日直接会場へ**企画調整課**☎470・7702

【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 注意 その他 申し込み 問い合わせ

8面からつづ

からだ改善！予防教室

～テーマは「高血圧予防」～

講座と調理実習の2日間コース。「減塩」ではなく「適塩」を目指して、「からだ改善」にチャレンジしてみませんか。家庭の味噌汁を塩分計でチェック、「適塩」体験もします。食事や日常生活でのポイントを管理栄養士と保健師がアドバイスします。子育て中の方もぜひご参加ください。

①講座は1月29日（水）午前10時～正午、調理実習は2月19日（水）午前9時15分～午後2時（わくわく健康プラザ**500円**（食材費）**筆記用具**、健康手帳（お持ちの方）※運動のできる服装で。②幼児の保育希望の方はご相談ください（先着若干名）**電話**で健康課保健サービス係☎477・0022へ**献血にご協力を**

皆さんのご協力をお願いします。

①1月21日（火）午前10時～午後4時（正午～午後1時15分を除く）**市民プラザホール**（運転免許証などの本人確認ができる物**健康課**予防係☎477・0030

「はたちの献血」キャンペーン

2月28日（金）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は「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



子育て

子育て支援関係者講座

「発達障害を抱えた子どもたちの地域支援とは」

育ちにくさを抱えた子どもを支える大人の視点と仕組みを目の前の子どもたちの姿を通して学びます。

①2月6日（木）午前10時～正午**生涯学習センター**集会学習室1・2**子育て支援**に関わっている方、関心のある方**先着60人****都立小児総合医療センター**副院長の田中哲氏**無料**①1月7日（火）から子ども家庭支援センター☎471・0910へ

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

☆なかよし広場＝①1月17日（金）午前10時～11時半**第十小学校**②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びましょう**0歳～5歳児**とその保護者**スリッパ**③当日直接、徒歩または自転車でお越しください

☆手作り布おもちゃの会＝①1月21日（火）午前10時～正午**布**でおもちゃを作ります**乳幼児**とその保護者**裁縫箱**、はさみ**保育**はありません①1月20日（月）までに子ども家庭支援センターへ

☆わくわく赤ちゃん広場「はいはいの会」＝①1月22日（水）午前10時～11時半**6カ月～12カ月児**とその保護

者**タオル**④**保育あり**（先着3人。予約制）⑤当日直接会場へ

センター上の原（上の原1-2-44）**電話**420・9011

☆なかよし広場＝①1月14日（火）・28日（火）が第六小学校、21日（火）が第一小学校。いずれも午前10時～11時半**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びましょう**0歳～5歳児**とその保護者**スリッパ**③当日直接、徒歩または自転車でお越しください

☆休館日のお知らせ＝①1月16日（木）は館内整備のため休館します



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お問い合わせを。

滝山（滝山4-1-10）**電話**471・7214

☆ハンドメイドの日＝①1月26日（日）午前10時～11時半**消しゴム粘土****小学生**②10人③1月12日（日）午前9時から受け付け

☆幼児のつどい＝①1月9日（木）が「お正月遊び」、23日（木）が「節分遊び」。いずれも午前10時半～11時15分。16日（木）が「お正月遊び」、30日（木）が「節分遊び」。いずれも午前10時半～11時半**2歳児**

☆餅つき会＝①1月19日（日）午前10時半ごろに餅つきを実演します。「正月遊び」は午後0時半から**幼児**（保護者同伴）～大人。先着300人**幼児**～高校生は無料、保護者を含む一般は100円**おわん**・箸②19日（日）は利用できません③1月5日（日）午前9時から整理券を頒布

☆将棋教室＝①11日（土）午後3時～4時50分**小学生**～高校生年代**中井孝雄氏**

☆冬のおはなし会＝①1月26日（日）午前11時～正午が**幼児**、午前11時半からが**小学生****滝山児童館**集会室で**絵本の読み聞かせ**、手遊びなど**滝山おはなしの会**

くぬぎ（前沢4-6-3）**電話**473・7315

☆お餅つき＝①1月18日（土）午後1時半～3時**幼児**（保護者同伴）～中学生**先着200人**②18日（土）午前中は準備のため閉館します③1月6日（月）午前9時半から整理券（無料）を配布

☆すこやかタイム＝①20日（月）午前10時15分から**親子エアロビクス****1歳6カ月以上**の幼児とその保護者**12組****岡田陽子氏**①1月6日（月）午前9時半から（電話可）

☆幼児のつどい＝①1月9日（木）が「お正月遊び」、16日（木）が「忍者ごっこ」、23日（木）が「親子触れ合い遊び」、30日（木）が「節分ごっこ1月の誕生会」。いずれも木曜日、午前10時半から**幼児**

☆マーミーズ・コットン＝①24日（金）午前10時～11時50分**布**のおも

ちゃ作り**0歳児**（ハイハイ前）の保護者、8人①1月10日（金）午前9時半から受け付け（電話可）

☆ハッピータイム＝①2月7日（金）午前10時半から**親子ヨガ****0歳児**とその保護者**12組****中島真美氏**①1月24日（金）午前9時半から受け付け（電話可）

中央（中央町1-10-11）**電話**476・2161

☆幼児のつどい＝①1月9日（木）が「お正月遊び」、16日（木）が「体力アップゴーゴーリトミック」、23日（木）が「作って遊ぼう」、30日（木）が「節分遊び」。いずれも木曜日、午前10時半～11時半**幼児**

☆おはなしの日＝①15日・29日いずれも水曜日、午前11時～11時半**手遊び**、絵本の読み聞かせ**幼児**

☆トランポリンの日＝①15日（水）午後2時から**小・中学生****跳びやすい服装**で

☆餅つき大会＝①18日（土）午後1時半～3時**幼児**（保護者同伴）～中学生**先着200人**②18日（土）は利用できません③4日（土）午前9時から整理券（無料）を配布

☆だっこでおはなし＝①24日（金）午前10時半～11時**絵本の読み聞かせ**と**童歌****0歳児**



けやき（大門町2-10-5）**電話**474・6653

☆赤ちゃんひろば＝①1月8日（日）が「助産師による体重測定・育児相談」講師はひがくるめ助産師会。15日（日）が「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。両日とも当日申し込み。22日（日）が「ベビーマッサージ」。講師は渡辺直子氏。費用はオイル代200円（当日集金）。バスタオル・オムツ・飲み物（母乳可）持参。15日午前9時から申し込み。先着25組（電話可）。いずれも水曜日、午前10時半～11時半**0歳児**とその保護者

☆幼児のつどい＝①1月9日（木）が「お正月遊び＆獅子舞工作」、3・4歳児。16日（木）が「1月誕生会＆お正月遊び」、1・2歳児。23日（木）が「1月誕生会＆童歌で集団遊び」、3・4歳児。30日（木）が「お楽しみ電車ごっこ」、1歳～4歳児。いずれも木曜日の午前10時半から

☆よちよちひろば＝①10日・24日のいずれも金曜日午前10時半～11時**音遊び**や**親子触れ合い遊び****1歳児**

☆餅つき会＝①18日（土）午後1時半～3時**4歳児**（保護者同伴）～高校生年代**先着200人****箸**、**餅用の皿**②18日（土）午前9時～午後1時半は餅つき会準備のため利用できません。午後5時から通常通り開館します（中学・高校生年代のみ利用可）③1月5日（日）午前10時から整理券（無料）を配布します（電話不可）

いきいき健康家族

No.152 糖尿病予備軍って知っていますか



糖尿病患者は現在も増加の一途をたどっていますが、2007年の国の糖尿病調査でも「糖尿病が強く疑われる人」が890万人いるというデータがあります。2011年の国民栄養調査では、糖尿病が強く疑われる人の割合が男性15.7%、女性8.8%というデータがあります。しかし、糖尿病が強く疑われる人の中で4分の1は治療を受けておらず、糖尿病に対する認識が不十分であることがわかっています。

加えて、まだ糖尿病というほどでもないが極めて疑わしい人や、今後糖尿病になる可能性が高い人（糖尿病予備軍）が1,320万人おり、この人たちはこのままの生活を続けていくと本物の糖尿病になる可能性があります。しかも、予備軍の人たちは糖尿病になる危険だけでなく、高血圧や脂質異常症になる危険が高いことが分かっています。脳梗塞や心筋梗塞などの動脈硬化性疾患になる可能性が高いことが証明されています。

健康診断でメタボリックシンドロームと判定された方は、この糖尿病予備軍である可能性が高いのです。メタボリックシンドロームは別名内臓脂肪症候群とも呼ばれており、太った内臓脂肪細胞がTNF-αやアンジオテンシンノーゲンなどのサイトカインを出して、糖尿病や高血圧になりやすくしています。

また、太っていないくても糖尿病の方はたくさんいますし、糖尿病が悪化すればするほど、どんどん痩せていくことが少なくありません。太っていないから糖尿病にはならないと思っはけません。家族に糖尿病がいっぱいの方やストレスが多い方、生活が不規則な方などは注意が必要です。

そして、糖尿病予備軍と言われた方は、今のうちからバランスのとれた食事、適切な体重の維持、適度な運動、血圧・脂質の管理をきちんと行うことが大切です。

（東久留米市医師会）

ひばり (ひばりが丘団地 8-11) 電話464・9300

☆幼児のつどい=日(日) 1月9日(木) 午前10時半～11時10分が「お店屋さんごっこ準備会」。30日(木) 午前10時半～11時10分が「ミニシアター」。いずれも1歳1カ月～2歳6カ月児。16日(木) 午前10時半～11時15分が「お店屋さんごっこ準備会」。2歳6カ月～4歳児。23日(木) 午前10時半～11時半が「合同お店屋さんごっここと1月生まれのお誕生会」。1歳1カ月～4歳児。

☆ぴよぴよママの会=日(水) 午前10時～11時半 助産師さんによる体重測定、育児相談など 0歳児とその保護者 保育あり(定員3人。1週間前～前日に申し込みを)

☆おはなしの日=日(水) 午後3時半～4時 幼児～小学生 水曜おはなし会 当日受け付け

☆ひばり CAFE=日(金) 午前10時半～11時20分 お茶を飲みながら、ひばり保育園の看護師と気軽にお話ししましょう 乳幼児とその保護者 当日受け付け

図書館へ行こう

1月の図書館休館日

1月7日以降の図書館休館日は、中央・滝山・ひばりが丘・東部の各館とも10日(金)、17日(金)、24日(金)、31日(金)です。なお、中央図書館は21日(火)も休館します。

中央図書館 ☎475・4646

図書館の1月の行事

「大人のためのおはなし会」

子どもたちが大好きな「おはなし会」を大人の方も楽しんでみませんか。

日(木) 午前10時～正午が中央図書館大集会室、26日(日) 午後2時～4時が西部地域センター3階第2・第3講習室 無料 滝山図書館 ☎471・7216

「光の不思議大発見! 紫外線とオゾン層」

紫外線で色が変わるビーズを使って紫外線と大気について学習してみよう。

日(日) 午後2時～3時半 東部地域センター1階講習室 小学生以上(1年～3年生の児童は保護者同伴可) 産業技術総合研究所職員 無料 東部図書館 ☎470・8022 (電話または直接同館へ事前申し込みを)

よもうあそぼうかぐの本「東久留米にチリメンモンスターが上陸!」

絵本「チリメンモンスターをさがせ」(偕成社)の世界をみんなで体験してみよう。

日(日) 午前10時半～11時半 中央図書館視聴覚ホール 小学生 無料 中央図書館 ☎475・4646

スポーツ

アイスクライミング教室

集まれ、自然の氷壁にアタック～市山岳連盟主催

日(日) 午前6時半に東久留米駅改札前集合(中止の場合は、前日午後7時ごろまでに連絡) 行き先は群馬県・霧積山アイスウォール(現地までは車で移動)。歩行は約1時間 高校生以上 8,500円(交通費、講習料含む) 日(土) までに同連盟・花房 ☎471・1005 (正午～午後1時) へ

ニュースポーツデー

～スポーツ推進委員会

日(土) 午前10時～午後4時 場スポーツセンター 内クライミング体験・綱引き大会練習(午前10時～正午)、ミニテニス、ネオテニス、ソフトバレーボールなどのスポーツ 100円 上履き 当日直接会場へ 生涯学習課スポーツ振興係 ☎470・7784

市民卓球大会

～市卓球連盟主催

日(日) 午前9時から 場スポーツセンター ▼種目 A=男子シングルス、B=男子団体①ダブルス②③シングルス(2～4人、1組)、C=女子シングルス、D=女子ダブルス、E=ラージボール、F=小学生大会、G=中学生大会 ▼競技方法 予選リーグ後、決勝トーナメント 市内在住・在勤・在学の方 一種目500円。連盟登録者と小・中学生は無料 日(木) までに(必着)、はがきに住所・氏名・電話番号、小・中学生は学校名・学年、在勤の方は勤務先・参加希望種目を記入して、〒203-0051、小山1-9-2、笹川由紀子宛て郵送を 同連盟・笹川 ☎471・1052

イベント

成人の日のつどい

1月13日(祝) 生涯学習センターで開催 新たに成人した皆さんの門出を祝福し、「成人の日のつどい」を開催します。

日(祝) ▼1回目=午前11時から(久留米中学校・西中学校・下里中学校の通学区域の方) ▼2回目=午後2時から(東中学校・南中学校・大門中学校・中央中学校の通学区域の方) ※受け付けはいずれも開始40分前から 生涯学習センター(車での来場はできません) 内スライドショー、タップダンス、フラメンコのアトラクション 平成5年4月2日～6年4月1日に生まれた方 新成人の皆さんには、すでに案内状を送付していますが、届いていない方または25年12月2日以降に転入の届け出をした方は、NPO法人東久留米市文化協会 ☎477・4700 または生涯学習課生涯学習係 ☎470・7784へご連絡ください 中学校時の恩師の先生にも出席いただく予定です 式典終了後は、同センター2階に部屋を用意しますので、歓談にご利用ください 同協会または同係へ

多摩六都高校生写真展

～多摩北部都市広域行政協議会主催

多摩六都圏(東久留米市・東村山市・小平市・清瀬市・西東京市)を中心とした近隣高校の写真部などによる合同写真展です。高校生の感性あふれる作品をご鑑賞ください。

日(火)～13日(祝) 午前9時～午後5時、11日(土)・12日(日)は午後7時まで、13日(祝)は午後2時まで 清瀬市郷土博物館2階ギャラリー(清瀬市上清戸2-6-41) 無料 清瀬市教育委員会生涯学習スポーツ課 ☎495・7001

第192回市民プラザロビーコンサート

～新春邦楽コンサート、箏・三味線の響き～

日(土) 午後2時～3時 場市役所1階屋内ひろば ▼出演 野澤徹也・野澤佐保子・五十嵐恵 ▼主な曲目 「箏二重奏春の海」「じょんがら」「浜辺の歌」ほか 無料 当日直接会場へ 市民プラザ ☎470・7813

教室・講座等

足腰らくらく体操教室

～実践! 自宅でできるお手軽トレーニング～

高齢者が速く歩けることは、元気で長生きにつながると言われています。そこで今回は、足腰を鍛えるために、ゴムバンドを使った簡単な体操を紹介します。「最近、足腰が弱ったかな」と気になる方は、ぜひご参加ください。

日(月) 2月6日・13日・20日のいずれも木曜日 午前9時半～11時半 場市役所7階701会議室ほか 自宅で一人でもできるゴムバンドを使った体操やストレッチ。3月17日(月)に「おさらい教室」もあります 市内在住で65歳以上の方。ただし次の方は参加できません。「心臓病、血圧が高く、足腰の痛みなどで運動が困難な状態の方」「要介護・要支援認定を受けている方」「医師から運動を止められている方」 先着20人(初めての方、3日間通して参加できる方を優先) 無料 運動靴(パレエシューズなどは不可)、飲み物、筆記用具、タオル 運動できる服装で 日(水) 午前9時～10日(金)に電話で介護福祉課地域ケア係 ☎470・7777(内線2502) へ

男女平等推進センター

「自分のからだを知ろう～自分らしく輝いて暮らすために」

働きづらさや生きづらさを感じていませんか。心とからだの声に耳を傾け、自分のからだを知ることが、生き生き暮らすことにつながります。女性の生涯を通じた心身の変化、ストレスへの対処法などを学び、仕事も生活も輝く処方箋を見つけませんか。

日(木) 午前10時～正午 場男女平等推進センター会議室 先着24人(要予約) 女性就業支援センター専門員(就業・健康支援)の富尾木綾子氏 無料 2歳～未就学児の保育あり(定員5人)。1月15日(水)～2月3日(月)に要予約 日(水) 1月15日(水)～2月10日(月)直接または電話で同センター ☎472・0061(火曜日休館) へ

お知らせ

男女平等・共同参画に関するアンケート調査を実施します

市では、23年度に策定した「東久留米市第2次男女平等推進プラン」の進捗状況を把握するため、アンケートを実施します。調査は市内在住の20歳以上の方の中から2,000人を無作為に抽出し、調査票を郵送します。返送の投函期限は2月21日(金)です。調査票が届きましたら、ご協力をお願いします 生活文化課男女共同参画係 ☎470・7738

まちづくり学習会

東久留米まちづくりサポートセンターでは、私たちのできること、市民と市民がつながりネットワークを作るメリットなどについて学習会を行います。

▼第1回 2月1日(土) 午後1時半～3時半 ▼第2回 2月15日(土) 午後1時半～4時 場スペース105(市役所向かい) 第1回が講演「住みやすいまちづくり、私たちが出来ることを考えよう」、第2回が「課題を絞り実際に解決するには何が必要か探るワーク

ショップ」 原則2回とも参加できる方 先着30人 第1回が烏山ネットワークショップの福永順彦氏、第2回が東京ボランティア・市民活動センターの朝比奈ゆり氏 日(金) 1月24日(金) までに生活文化課 ☎470・7738 へ

生涯学習「大人の体験塾」25年度第3回受講生募集

～市文化協会主催

「今からでも遅くありません! あなたの生活に彩りを」。文化協会加盟団体による、新たな趣味や生きがいを見つきたい方を対象とした体験塾です。

日(月) 2月～3月 場生涯学習センター 講座種目はフラダンス、写真講座、舞踊、きりえ、革工芸、ヒップポップダンス。回数は講座により1～2回 市内在住・在勤・在学の18歳以上の方 内容・定員・参加費・申し込み方法については、同センターや市民プラザ、各地域センターなどで配布中のチラシまたは同協会ホームページをご覧ください。(応募者多数の場合は抽選) 市文化協会 ☎477・4700(第4月曜日を除く、平日午前9時～午後5時)

ガイド

市民交流事業「記憶障害のリハビリテーション」を開催します

頭のけがや脳卒中など、脳の病気が原因で、記憶・注意・遂行機能など脳の機能に障害が起き、社会生活を送ることが困難になった状態を「高次脳機能障害」といいます。見つけにくく、外見から分からずに誤解も受けやすいこの障害に対して、どのように支援したら地域で暮らしやすくなるのか、参加する皆さんと一緒に考えます。

北多摩北部地域高次脳機能障害者支援ネットワーク協議会と北多摩北部地域リハビリテーション支援センターの共催。



日(土) 午後1時半～4時半(開場は0時45分) 場清瀬けやきホール(清瀬市元町1-6-6) 国立成育医療研究センターリハビリテーション科医長の橋本氏の基調講演「高次脳機能障害のリハビリテーション～記憶障害を中心に～」、パネルディスカッション「地域での支援の実際～当事者を囲んで～」 無料 車での来場はできません 当日直接会場へ 障害福祉課 ☎470・7747(ファクス475・8181)

市民交流会「認知症の予防～老後をいきいきと暮らしていくために～」～地域リハビリテーション支援センター事務局主催

日(土) 午後2時～5時(開場は1時半) 場東村山市立中央公民館ホール(東村山市本町2-33-2) 基調講演「認知症の予防～地域での取り組みについて」、パネルディスカッション 先着450人 無料 車での来場はできません 当日直接会場へ 東村山市高齢介護課サービス係 ☎042・393・5111

薬湯の日「行者の湯」

日(日) 2月2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 小学生以下は無料 各利用施設