25. 2.

くらしの情報は8面から始まり6面まで続きます

目月火水木金土 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

■ 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

²⁴⁄₃₁ 25 26 27 28 29 30

□市政へのご要望・ご意見はこちらへ

◎ご意見箱設置場所

市役所ロビー、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

◎ホームページのご意見箱

http://www.city.higashikurume.lg.jp/goiken/index.html

人口と世帯<平成25年1月1日現在> 人口115,840人(うち外国人1,592人)/前月比33増 【表記の凡例】■日時 陽場所 四内容 図対象・資格 **定**定員 励講師 男57.053人/前月比22増 女58.787人/前月比11増 世帯数51.344/前月比26増 閏費用 閏持ち物 22ご注意 個その他 目申し込み 問問い合わせ



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し、 食事や日常生活でのポイントを管理栄 養士と保健師がお話しします。子育て 中の方もご参加ください。

■①講座=2月19日(火)午前10時 ~正午②調理実習=3月19日(火)午 前9時15分~午後2時場わくわく健康 プラザ電①は無料、②は食材費500円積 筆記用具・健康手帳(お持ちの方)🎦 運動のできる服装で他詳細は、①の講 座時にお知らせします。幼児の保育あ り(先着、若干名) 申問2月1日(金) から電話で健康課保健サービス係☎ 477 · 0022 ^

第60回市民のための医療講座 「くすりと健康食品の使い方」

身近なものである「くすり」や「健 康食品」の正しい使い方をお話ししま す。

■2月16日(土)午後2時~4時陽 市役所 7 階701会議室置先着150人師 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置無料申 当日直接会場へ間健康課☎477・0022

4カ月児健康診査・BCG予防接種

■2月14日(木)午後0時半~1時 半受け付け。6カ月未満児でBCG予 防接種のみの方は午後1時半~2時45 分受け付け場わくわく健康プラザ 対24 年9月20日~10月11日生まれの乳児申 当日直接会場へ間健康課保健サービス 係☎477・0022

1歳6カ月児健康診査

■2月7日(木)午後0時半~1時 半受け付け場わくわく健康プラザ対23 年6月27日~7月16日生まれの幼児田 当日直接会場へ間健康課保健サービス 係**否**477 · 0022

2歳児歯科健診

■2月6日(水)午前9時15分~10 時15分受け付け切わくわく健康プラザ 内歯科健診、ブラッシングなど対23年 1月生まれの幼児甲当日直接会場へ問 健康課保健サービス係四477・0022

もぐもぐ幼児食

■2月27日(水)午後1時15分から と2時半からの2回場わくわく健康プ ラザ内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(試食のみ) してみませんか対1歳児とその保護者 定各20組積お子さんのエプロン、飲み 物 申 問 2 月 1 日 (金) から電話で健康 課保健サービス係☎477・0022へ

はじめてのはみがきレッスン "ステップアップクラス"

■2月19日(火)午前10時半からと 午後1時15分からの2回場わくわく健 康プラザ内歯みがきの実際、虫歯予防 について、親子遊びなど 対満1歳~1 歳3カ月児とその保護者配各先着12組 **申問**2月1日(金)から電話で健康課 保健サービス係四477・0022へ

子ども相談

■2月12日(火)午前9時半~午後 3時場わくわく健康プラザ内お子さん 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 ます対幼児とその保護者申問電話で 健康課保健サービス係 477・0022へ

食事相談・健康相談

■2月8日(金)午後1時半~3時 半切わくわく健康プラザ内血糖・コレ ステロール・中性脂肪・血圧・その他、

(=] 03

2月11日(建国記念の日)のごみ収集は

2月11日は月曜日の祝日ですが、通常通り該当地区についてごみの収集を行い ます間ごみ対策課☎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。

やせ る 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 团地、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

Ĩ

★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)

市役所へのお問い合わせの際、電話番号の押し 間違いが多発しています。ご注意ください!

市役所の代表電話は25470・7777です

乳幼児~高齢者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 申問電話で健康課保健サ ービス係四477・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。

けやき

/ 大門町2-10-5 電話474・6653

☆**おはなしの日=■**2月5日・12日 のいずれも火曜日午前11時~11時20分 内絵本の読み聞かせ・手遊びほか対幼 児師みくりおはなしの会

☆妊婦さんのためのわらべうた遊び =■6日(水)午前10時~10時半**対**妊 婦師赤神千恵美氏

☆赤ちゃんひろば=国内6日が「わ らべうたで遊ぼう」、13日が「助産師に よる体重測定・育児相談」。いずれも水 曜日午前10時半~11時半図0歳児とそ の保護者

☆幼児のつどい=国内対7日が「小 麦粉粘土遊び」、3・4歳児。14日が 「小麦粉粘土遊び&2月生まれのお誕 生会」、1・2歳児。いずれも木曜日午 前10時半から置汚れてもよい服装で

☆けやき座人形劇公演=■16日(土) 午後1時半~2時半四「ともだちや」 対乳幼児(要保護者同伴)~中学・高 校生年代置公演中は他の部屋で遊べま せん 申2月2日 (土) 午前10時から整 理券 (無料、200枚) を配布。電話不可、 直接児童館へ

| 7面へつづく

必ず保険証をご持参ください。保険 証がないと自費料金になります。 休日。夜間診療

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3日・10日・11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) 【歯科】

2月3日・10日・11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3日・11日=滝山病院(滝山 4 − 1 −18、**☎**473・3311)

2月10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)

【 主 な 問 い 合 わ せ 先 】 (市外局番は042)

○東久留米市役所 ☎470·7777 (代) (受付は平日の午前8時半~午後5時)

▽ごみ対策課 **☎**473・2117 (粗大ごみの申し込みは**☎**473・2118)

▽健康課 保健サービス係☎477・0022、 予防係☎477・0030 **特定健診係☎**477 · 0013

○**わくわく健康プラザ**(わくわく健康プラザ施設の貸し出し)**☎**477・1115

○中央図書館 ☎475・4646(月曜・火曜日が午前10時~午後6時。水曜・木曜日が午後8 時まで。土曜・日曜日、祝日が午後5時まで。休館日は金曜日、第3火曜日、年末年始)

○生涯学習センター ☎473・7811(午前9時~午後10時。休館日は第4月曜日と年末年始)

○スポーツセンター **☎**470・7900 (平日が午前9時~午後11時。土曜・日 曜日、祝日が午前9時~午後9時半)

○市民プラザ ☎470・7813 ▽西部 ☎471・7210、南部 ☎451・2021、 東部 ☎470・8020の各地域センター

《関係機関の電話番号》

▼東久留米消防署

☎471·0119 ▼田無警察署 **☎**467 · 0110

 $2471 \cdot 0294$

☎470 · 1555

▼東京都水道局多摩お客さまセンター ☎0570・091・101/☎042・548・5110

▼シルバー人材センター **☎**475・0738 ▼社会福祉協議会

▼多摩六都科学館 **☎**469·6100 ▼柳泉園組合

▼多摩小平保健所 **☎**450 · 3111 25. 2. 1

日火水木金土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 ■月火水木金± 1 2 3 4 5 6 7 8 9

10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 ② 21 22 23

²⁴/₃₁ 25 26 27 28 29 30

ダンスフェスティバル

高校生以下の皆さん、ご参加を!

【日時】3月20日(祝)正午~午後6時半

【会場】スポーツセンター 【内容】各サークル12分の



持ち時間でのパフォーマンス

【対象】市内および近隣市で活動する、高校 生以下で編成されたダンスサークル

【定員】20組(応募多数の場合は市内で活動するサークルを優先。ほかは抽選)

【参加費】無料

◆申し込みと詳しくは2月10日(日)まで にスポーツセンター☎470・7900へ

【表記の凡例】 目日時 場場所 内内容 対対象・資格 定定員 師講師 置費用 閉持ち物 注ご注意 個その他 目申し込み 間問い合わせ

8面からつづく

24 25 26 27 28

滝 山 (滝山4-1-10) 電話471・7214

☆幼児のつどい=国内対2月7日 (木)午前10時半~11時15分が2歳児。 14日(木)午前10時半~11時半が3・ 4歳児。いずれも3月14日(木)に行 われる「お別れ会」の練習と、1月~ 3月生まれのお誕生会

☆**絵本だいすき=■**15日(金)午前 11時から**四**絵本の読み聞かせ、手遊び など**図**3歳前後の幼児とその保護者**⑩** 渡辺和子氏、中林のり子氏

☆中高生クッキング=■11日 (祝) 午後1時半~3時半個「バレンタイン デークッキング」。チョコレートマフィンを作ります圏中学・高校生年代屋20 人圏エプロン・三角巾■2月2日 (土) 午前9時から受け付け

☆オセロ大会=**■**13日(水)午後3 時半から**№**トーナメント戦**炀**小学生**■** 当日直接会場へ

く ぬ ぎ (前沢4-6-3) 電話473・7315)

☆マーミーズ・コットン=■2月15日(金)午前10時~11時50分**内**布おもちゃ作り**3**ハイハイ前の0歳児とその母親**2**8組。初めての方優先**1**2月1日(金)午前9時半から受け付け(電話可)

☆おはなしの日=**目**5日・12日のいずれも火曜日午後4時から**園**素話、絵本の読み聞かせ、手遊び**園**小学生

☆**囲碁の日=■**6日・13日のいずれ も水曜日午後3時から**図**小・中学生**師** 囲碁連盟

☆**幼児のつどい=目内**7日が「ミニシアター」、14日が「忍者ごっこ」。いずれも木曜日午前10時半から**図**幼児

☆**防災訓練の日=1**7日(木)午後 4時から**囚**地震時の訓練をします**囚**全 利用者

中央 (中央町1-10-11) 電話476・2161

☆幼児のつどい=国内2月7日が「雪遊び」、14日が「室内遊びと歌・手型押し」。いずれも木曜日午前10時半~11時半辺幼児

☆押し花教室=■9日(土)午後1 時半から図デニムの巾着に押し花で絵を描こう図小・中学生屋20人師村尾聡 子氏■受け付け中(電話不可)。本人か 家族の方が直接来館を

☆おはなしの日=**目**13日 (水) 午前 11時~11時半**囚**手遊びと絵本の読み聞 かせ**図**幼児

☆トランポリンの日**=□**13日(水) 午後2時から**図**小・中学生**産**跳びやす い服装で

☆**きらら=**■15日(金)午前10時半から**囚**幼児のつどいの参加シールを作りながら、子育ての情報交換をします **囚**幼児とその保護者

ひ ば り (ひばりが丘団地8-11) 電話464・9300

☆エコクッキング=■2月3日(日)

24年度「東久留米市立小・中学 校連合作品展・書写展」

市内小・中学校の児童・生徒による造形・絵画・書写の力作を一堂に 会した作品展・書写展を開催します。 ぜひご鑑賞ください。

午後1時半からと3時から図地元の小麦を使って煮団子作り図小学生屋先着各10人間エプロン・三角巾間受け付け中

☆すくすく広場=■6日(水)午前 10時半~11時半**四**赤ちゃんとママの音 のコミュニケーションワーク**図**0歳児 とその保護者**定**10組 炭田契恵子氏**目** 受け付け中(電話可)

☆幼児のつどい=国内対7日(木) 午前10時半~11時15分があひる(2歳6カ月~4歳児)、14日(木)午前10時 半~11時10分がうさぎ(1歳1カ月~ 2歳6カ月児)。いずれも運動遊び



子 育

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

☆**手作り布おもちゃの会**=2月5日日(火)午前10時~正午**図**乳幼児とその保護者**B**裁縫箱・はさみ**他**保育はありません**目**4日(月)までに同センターへ

☆わくわく赤ちゃん広場「ねんねの会」=■6日(水)午前10時~11時半 図6カ月未満児とその保護者間バスタオル個保育あり(先着3人、予約制) ■当日直接会場へ

☆なかよし広場=■15日(金)午前10時~11時半陽第十小学校内育児の情報交換をしながら、ボランティアと一緒に遊びましょう図0歳~5歳児とその保護者間スリッパ■当日直接会場へ、徒歩か自転車で来場を

センター上の原 (上の原 1 - 2 -44) 電話420・9011

☆上の原♡赤ちゃん広場=■2月7日(木)午前10時~11時半**四**ママ友達を作り、たくさんおしゃべりをしてストレスを解消しましょう。スタッフが体重測定や育児相

談を受けます図0 歳児とその保護者 園バスタオル申当 日直接会場へ

☆**なかよし広場 =1**2日(火)午前 10時~11時半**場**第

六小学校内育児の情報交換をしながら、ボランティアと一緒に遊びましょう図 0歳~5歳児とその保護者間スリッパ 目当日直接会場へ、徒歩か自転車で来場を

☆**ちびっこ育児講座=■**14日(木) 午前10時~11時半**四**1・2歳児の遊び・ 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 【日時】2月15日(金)は午後5時 ~7時、16日(土)・17日(日)は午 前9時~午後4時

【会場】 作品展は市民プラザホール、 書写展は市民プラザ会議室

詳しくは指導室☎470・7781へ。

緒に考えましょう図1・2歳児とその保護者**足**先着10組(要予約)個保育あり**申**2月1日(金)から同センターへ

図書館へ行こう

よもう あそぼう かがくの本 「ふしぎな色と光のおはなし」

■2月3日(日)午前10時半~11時 半**場**中央図書館視聴覚ホール**置無料** 当日直接会場へ**問**同館**☎**475・4646

2月の図書館休館日

2月の図書館休館日は、中央·滝山・ ひばりが丘・東部の各図書館とも、1 日(金)・8日(金)・15日(金)・19日 (火)・22日(金)です。

中央図書館は2月2日(土)まで、 滝山図書館は2月25日(月)~3月2 日(土)、ひばりが丘図書館・東部図書 館は3月に特別整理休館を実施します。

間中央図書館☎475・4646



ス ポ ー ツ

アクアフィットネス教室

水の中で、歩いたり音楽に合わせて 体操し、楽しみながら体力作りをしま せんか。

■3月6日(水)・13日(水)・21日(木)・27日(水)。Aコースが午前10時~11時、Bコースが11時~正午のいずれも4回コース圏スポーツセンター図市内在住・在勤で18歳以上の方置各コース30人(応募者多数の場合は抽選)置1,800円(施設使用料・保険代相当分)重2月13日(水)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、東久留米市体育協会宛て郵送を間同協会事務局☎470・2722

テニス初・中級者講習会

~市テニス連盟主催

■2月24日、3月3日・10日・17日のいずれも日曜日午前9時~11時(8時50分集合)。予備日は3月24日(日)場小山テニスコート関市内在住・在勤・在学で高校生以上の方置2,000円(初日に集金)個運動のできる服装で。テニスシューズ着用、ラケット持参■2月20日(水)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。申し込みをした方は全員参加できます。**問**同連盟・佐々木**☎**473・0079 (夜間)

ニュースポーツデー

~スポーツ推進委員会

■2月9日(土)午前10時~午後4時場スポーツセンター 20 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、ラージボール卓球などのニュースポーツ電100円間室内履き自当日直接会場へ間生涯学習課スポーツ振興係☎470・7784



多摩六都フェア

「マーチング・バンド

ワークショップ発表演奏会」

~西東京市、多摩北部都市広域行政圏 協議会主催

多摩北部5市(東久留米市、小平市、 東村山市、清瀬市、西東京市)の市民 が、音楽を奏でながら華麗な動きで魅 了するマーチング・バンドに挑戦しま す。練習の成果をぜひご覧ください。

■3月23日(土)午後2時開演(1時半開場)場西東京市保谷こもれびホール・メインホール(西東京市中町1-5-1)圏無料■2月10日(日)午前9時から同ホール窓口で整理券を配布します間同ホール番421・1919または西東京市文化振興課番438・4040

薬湯の日"行者の湯"

■**3**2月3日(日)、源の湯(東本町7-6、**5**471・0005)が午後3時半~11時、第二喜多の湯(幸町1-5-10、**5**471・2475)が午後3時~10時半**個**小学生以下は無料**周**産業振興課労政商工係**5**470・7743



お知らせ

保育付き家庭教育講座 「手作り絵本作り方教室」

~世界で一つだけの絵本を作りませんか お子さん・お孫さんの成長、自分史、 旅行の思い出など、一冊の絵本にして みませんか。

国内全2回。2月20日が「絵本について」、27日が「製本しよう」。いずれも水曜日午前10時~正午場生涯学習センター 図市内在住・在勤・在学の方置 先着20人配手作り絵本作り方教室主宰の大石寛子氏圏材料費500円間筆記用具、A4判サイズの用紙が折らずに入る袋配満2歳~未就学児の保育あり(先着10人。2月8日〈金〉までに要予約) 目2月15日(金)までの平日午前9時~午後5時に市文化協会へ電話(477・4700)またはファクス(同)で講座名・氏名・住所・電話番号・保育の有無(有の場合はお子さんの氏名と年齢)をお知らせください間同協会

25. 2. 1

みんなの手で作ろう! 「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、実行委員会の皆さんの手による企画・運営で行われています。40回を迎える今年は、5月12日(日)に第七小学校(予定)を会場に開催されます。

今回も皆さんのアイデアや力を結集した楽しいまつりを計画します。一緒に企画してみませんか。実行委員会に参加を希望する各種団体・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。

■2月15日(金)午後7時から**場**生涯学習センター集会学習室4**間**同実行委員会・土田**☎**090・1698・6128または生涯学習課**☎**470・7784



楽しい企画で、まつりを盛り上げましょう **子と親で楽しむ**

「子ども体験塾」フェスティバル

次世代を担う小・中学生にさまざま な文化芸術を体験してもらうため、「子 ども体験塾」フェスティバルを開催し ます。皆さんの参加をお待ちしていま す。

■ 3月16日 (土)・17日 (日)・23日 (土) 午前10時~午後4時場生涯学習 センター 内種目は 将棋・華道・詩吟・ 茶道・太鼓・朗読・囲碁・押し花絵・ 絵てがみ・バレエ・マジック・きりえ・ 合唱・歌謡・舞踊・邦楽(箏・三味線・ 尺八)・手編み・パッチワーク・南京玉 すだれ・フラダンス・ヒップホップ 定員、費用は種目により異なります申 2月1日(金)~28日(木)に(必着)、 参加者1人につき1枚の往復はがきで、 種目 · 住所 · 氏名 · 電話番号 · 学校名 · 学年を記入の上、〒203-0054、中央 町2-6-23、NPO法人東久留米市 文化協会宛て郵送を問同協会 5477・ 4700 (第4月曜日を除く平日の午前9 時~午後5時)

手話通訳者登録試験

聴覚および言語に障害のある方が家庭生活や社会生活を支障なく送れるよう、「コミュニケーション支援事業(手話通訳)」を行っています。このたび、手話通訳者として登録していただける方に必要な登録試験を実施します。

■3月9日(土)午前9時から場市 役所7階会議室関手話技術(おおむね 実践クラス以上)を習得している20歳 以上の市内在住者で、手話通訳者とし て活動可能な方■2月1日(金)~12 日(火)に認め印を持参の上、障害福 祉課(市役所1階)へ間同課福祉支援 係☎470・7747

認知症について正しい知識を学び ませんか

「認知症サポーター養成講座」

認知症サポーターとは、認知症について正しい理解を持ち、地域で生活している認知症の方やその家族の方を温かく見守り、自分にできる範囲で支援する方をいいます(資格取得の講座ではありません)。認知症サポーター養成講座は全国的に展開されています。今回の主催は西部地域包括支援センター。

■2月16日(土)午後2時~3時半

(1時半受け付け) **場西部地域センター 図**市内在住・在勤で同講座を受講したことがない方**定**50人**選無料他**受講修了者には、認知症サポーターの目印となる「オレンジリング」を差し上げます**用**2月13日(水)までに、電話(472・0661)またはファクス(472・8560)で西部地域包括支援センターへ

家族介護者教室を開催します

自宅で高齢者を介護している家族の 方を対象に、安心して介護を続けられ るよう、基礎的な知識や技術を習得す る初心者向けの教室を開催します。今 回は食事介助の方法や、高齢者に必要 な食事などについて学びます。

■2月13日(水)午後2時~4時(1時半受け付け) 場老人保健施設「ケア東久留米」5階会議室(幸町3-11-10) 内高齢者の食事と食事介助について対介護の必要な高齢者を介護している家族の方置先着30人師「ケア東久留米」管理栄養士の野口雅子氏ほか置無料■2月8日(金)までに、直接「在宅介護支援センター」(ケア東久留米内)へ間同センター☎479・0800

「正しく知ろう!認知症」

〜認知症になっても地域で安心して生活していくために〜

認知症について、正しい知識と理解を深めるのための講演会です。地元医師会から講師を迎え、かかりつけ医の立場からお話しいただきます。認知症の方やその家族を支援することの大切さを一緒に考えてみませんか。

■2月14日(木)午後2時~4時 (1時半受け付け)場市民プラザホール電先着100人師市内医療機関の認知症サポート医師置無料■当日直接会場へ固介護福祉課地域ケア係番470・7777(内線2557・2501)

認知症介護者家族会を開催します

認知症の高齢者の介護の不安や心配 事など、気軽に話しませんか。今回は 東部地域の方が対象です。

◎東部地域(上の原・金山町・神宝町・ 氷川台・大門町・小山・東本町・新川 町・浅間町)に居住の方

■2月12日 (火) 午後1時15分~2 時45分**湯**東部地域センター会議室 2 **園**100円 (茶菓子代など) **目**間東部地域包括支援センター**☎**473・9996へ

講座「自分の暮らしをデザインする Part2~防災と男女共同参画」 ~男女平等推進センター主催

もしものとき、自分を、家族を、大 切な人を守るためには。男女共同参画 の視点から防災力のアップを図ります。 ①「防災はイメージする力」

被災地支援から見えてきた実情をも とに、災害が起きたとき、どんなこと に直面するのか、ワークショップを通 じてイメージし、防災力を高めます。

■2月28日(木)午前10時~午後1時場男女平等推進センター会議室屋先着24人師東京女学館大学非常勤講師で早稲田大学「地域社会と危機管理研究所」客員研究員の浅野幸子氏。報告者は西東京中央総合病院看護師の高橋明美氏置無料個2歳~未就学児の保育あり(定員5人)。2月6日(水)~18日(月)に要予約■2月6日(水)~25日(月)に電話(472・0061)または直接、同センター(火曜日休館)へ

②「自分の力で自分をまもる 女性の ための護身術Wen-Do」

Wen-Do(ウェンドゥ)は、1972年にカナダで誕生した女性のための自己防衛プログラムです。暴力から身を守るための情報と実技を交え、自分の

スポーツ施設・文化施設の利用者登録の更新手続きを忘れずに

施設予約システムで右下表の施設を予約する際に必要な利用者登録の期限が3月31日(日)で終了します。引き続き施設を利用するには更新の手続きが必要です。

【受付期間】2月1日(金)~28日(木)。なお、この期間に申請した分は、3月17日(日)までに更新作業を終了します。 ※3月以降も更新申請の受け付けは随時行います。

【申請方法】利用する施設の窓口で「施設利用登録申請書」(団体の場合は団体用名簿も)に記入の上、申請してください。なお、登録申請書類は市ホームページの施設予約システムからも取得できます

【ご注意】①複数の文化施設に申請を希望する場合でも、主に利用する施設の窓口1カ所で申請していただくだけで結構です②スポーツ施設の申請は、個人登録は本人が、団体登

録は代表者または登録済証(25年3月31日有効期限のもの)を持参した方に限ります③スポーツ施設と文化施設は別々に登録が必要です詳しくは各対象施設へ。

利用者登録の更新が必要な 施設・問い合わせ先

施設名	電話番号
わくわく健康プラザ	477 · 1115
生涯学習センター (まろにえホール)	473 · 7811
市民プラザ・ 市民ひろば・ スペース105	470・7813 (市民プラザ)
西部地域センター	471 · 7210
東部地域センター	470 · 8020
南部地域センター	451 · 2021
スポーツセンター・ テニスコート・ 野球場・運動広場	470・7900 (スポーツセンター)

持っている力を実感し、自信を持てる ようになることを目指します。

■3月2日(土)午後2時~4時場 東部地域センター講習室園成人女性 電先着20人園Wen-Doインストラクターの大沼もと子氏置資料代500円 園汗拭きタオル、飲み物園動きやすい服装(スカート不可)、素足または室内用運動靴(靴下・ストッキング不可)で個2歳~未就学児の保育あり(定員5人)。2月6日(水)~20日(水)までに要予約■2月6日(水)~27日(水)に電話(472・0061)または直接、同センター(火曜日休館)へ

スポーツ祭東京2013 市民ボランティアを募集します

スポーツ祭東京2013 (第68回国民体育大会) 山岳競技会と、そのリハーサル大会のボランティアを募集します。 日本最大級のスポーツイベントの運営に参加してみませんか。

内応募要件=市内在住・在勤・在学 の中学生以上の方で、両大会の全日程 に参加可能な方(18歳未満の方は保護 者の同意書が必要です) ▼ボランティ ア期間=リハーサル大会は6月1日 (土)・2 日 (日)、スポーツ祭東京2013 は10月4日(金)~6日(日)。そのほ か大会事前準備など。事前研修あり▼ 活動場所=スポーツセンターほか**▼活** 動内容=受付案内係、休憩所係、会場 整理係、弁当・環境美化係、表彰式典 係、そのほか必要な業務置傷害保険・ 賠償責任保険は実行委員会で加入しま す。報酬・交通費は支給しません。必 要に応じて弁当・服飾の支給は行いま す 13月15日 (金) までに (必着)、登 録申込書に必要事項を記入の上、同実 行委員会事務局(市役所4階)または 生涯学習課(同6階)へ持参、郵送、 ファクス (470・7811)、電子メール (shogaigakushu@city.higashikurume. lg.jp)のいずれかの方法で。 ※登録申 込書は市役所1階総合窓口、スポーツ センター、市ホームページからも取得 できます間同実行委員会事務局☎470・ 7845^

東久留米市ファミリー・サポート・センター事業説明会

地域で子育てを応援する有償の活動 ~今月はサポート会員も募集~

利用したい方、協力したい方合同の 説明会です。4月から「保育園・学童 保育所への送迎が間に合わなくなる」 という方はご登録をお薦めします。協 力者も募集中です。地域の子育てお助 け隊として活動しませんか。講習会は 2月12日(火)~14日(木)に開催。

■園①2月2日(土)午前9時半から、わくわく健康プラザ社協会議室で②2月4日(月)午前10時から、生涯学習センター集会学習室5で③2月22日(金)午後1時半から、わくわく健康プラザ社協会議室で。所要時間は約1時間半園入会希望者(保護者)の顔写真個保育あり(土曜・日曜日を除く3日前までに要予約) 園同サポート・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

図モニターアンケートの回答、施設 見学会への参加など。任期は4月1日 から1年間図25年4月1日現在、満20 歳以上の都内(島しょを除く)に在住 の方(公務員・過去にモニターを経験 した方を除く)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 図1,000人程度(応募者多数の場合は選 考により決定) ■2月28日(木)まで に、都下水道局ホームページ(http:// www.gesui.metro.tokyo.jp/)をご覧の 上、申し込みください間同局広報サー ビス課☎03・5320・6693

自衛官募集

○幹部候補生(一般・技術・歯科・薬剤) 図受験資格=一般・技能が22歳~26 歳未満の男女。歯科が20歳~30歳未満 の男女。薬剤が20歳~28歳未満の男女 ▼受付期間=2月1日(金)~4月26 日(金)▼試験日=一次が5月11日(土)、 二次が6月11日(火)~14日(金)の 一日

予備自衛官補(一般・技能)一般公募
図受験資格=一般が18歳~34歳未満の男女。技能が18歳~53歳未満の男女※技能は国家免許資格保有者。▼受付期間=4月3日(水)まで▼試験日=4月12日(金)~15日(月)の一日間防衛省国分寺募集案内所否042・324・1010(東久留米市担当)

今号の榛名だよりは休載します