

# 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.htm>

〈人口と世帯〉 人口114,772人(男56,760人 女58,012人) 世帯数50,530<平成23年1月1日現在住民基本台帳による> 外国人登録数1,777人<平成23年1月1日現在>

## けんこう

### あなたの健康サポート 「知っ得セミナー」

～今こそチャンス。知って、得して骨粗しょう症予防～

あなたの骨は大丈夫ですか。放っておくと骨はどんどん弱くなってしまいます。食事や日常生活のポイントを知って、今からできる予防を始めてみませんか。

▼日時 3月1日(火) 午前10時～正午  
▼会場 わくわく健康プラザ▼持ち物 筆記用具、健康手帳(お持ちの方) ※3月23日(水)には健康づくりクッキング(骨粗しょう症予防)も予定しています。◆申し込みと詳しくは2月1日(火)から電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

### のびのび体操教室

体を動かす習慣のない方を対象に、老化予防の体操教室を行います。体を動かすきっかけづくりに、ぜひご参加を。

▼日時 2月16日・23日、3月2日・9日・16日・23日のいずれも水曜日、午後1時20分～2時50分▼会場 スポーツセンター▼内容 ストレッチ、簡単な体操など▼対象 65歳以上で市内在住の方。ただし、次の方は参加できません。「心臓病・血圧が高い、足腰の痛み等で運動が困難な方」「要介護・要支援認定を受けている方」など▼定員 15人 ※運動習慣(ウォーキングなども含む)のない方を優先します。▼費用 無料。ただし、スポーツセンターのバス利用の方は実費負担あり(事前に登録料支払い)▼持ち物 室内用運動靴(ハレシューズは不可)、飲み物、筆記用具、タオル ※運動のできる服装でご参加を。◆申し込みは2月1日(火)から電話で介護福祉課地域ケア係(内線2501、2502、2557)へ 詳しくは同係へ。

### 4カ月児健康診査・BCG予防接種

▼日時 2月3日(木) 午後零時半～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▼会場 わくわく健康プラザ▼対象 22年9月17日～10月8日生まれの乳児◆当日直接会場へ

詳しくは健康課保健サービス係☎477・0022へ。

### 1歳6カ月児健康診査

▼日時 2月10日(木) 午後零時半～1時半受け付け▼会場 わくわく健康プラザ▼対象 21年7月1日～7月17日生まれの幼児◆当日直接会場へ

詳しくは健康課保健サービス係☎477・0022へ。

### 3歳児健康診査

▼日時 2月17日(木) 午後零時半～1時半受け付け▼会場 わくわく健康プラザ▼対象 19年12月28日～20年1月20日生まれの幼児◆当日直接会場へ

詳しくは健康課保健サービス係☎477・0022へ。

### 2歳児歯科健診

▼日時 2月9日(水) 午前9時15分～10時15分受け付け▼会場 わくわく健康プラザ▼内容 歯科健診、ブラッシングなど▼対象 21年1月生まれの幼児◆当日直接会場へ

詳しくは健康課保健サービス係☎477・0022へ。

### もくもく幼児食

▼日時 2月15日(火) 午後1時15分から、2時半からの2回▼会場 わくわく健康プラザ▼内容 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。試食のみ▼対象 1歳児とその保護者▼定員 先着20組▼持ち物 お子さんのエプロン、飲み物◆申し込みと詳しくは2月1日(火)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

▼日時 2月8日(火)が午前9時半～11時半、25日(金)が午後1時半～3時半▼会場 わくわく健康プラザ▼内容 血糖・コレステロール・中性脂肪・血圧・その他、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◆申し込みと詳しくは電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

### 子ども相談

▼日時 2月8日(火)・16日(水)のいずれも午前9時半～午後3時▼会場 わくわく健康プラザ▼内容 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▼対象 幼児と保護者◆申し込みと詳しくは電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

## 児童館で遊ぼう

ひばり(ひばりが丘団地8-11) 電話464・9300

☆すくすく広場＝2日(水) 午前10時半～11時。「赤ちゃんとお母さんのコミュニ

ケーションワーク～小さな響きの楽器と歌～。零歳児の親子10組。講師は炭田契恵子氏。※申し込み受け付け中(電話可)。

☆幼児のつどい＝3日(木)が節分、豆まきあそび。10日(木)がリズム遊び、2月のお誕生日会。午前10時からがうさぎ、11時からがあひる。

☆地域懇談会＝6日(日) 午前10時～11時45分。意見交流会とスライドショー。地域の方。

☆スポーツフェスティバル準備会＝9日(水) 午後4時15分からが準備会、10日(木) 午後3時半からが準備会・練習。スポフェス参加の小学生。スポフェスの申し込みは9日(水)までです。

☆中高生バレンタインクッキング＝11日(祝) 午後2時から。バレンタインのお菓子作り。中学・高校生年代。エプロン、三角きんを持参。※2月1日(火)～9日(水)に申し込み受け付け。



## 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料金になります。

### 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】

- 2月6日＝石橋クリニック(東本町8-9、☎477・5566)
- 2月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)
- 2月13日＝おどぎ内科循環器科クリニック(幸町4-2-1、☎477・0555)

#### 【歯科】

- 2月6日・11日・13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6日・13日＝前田病院(中央町5-13-34、☎473・2133)
- 2月11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)

## 【主な問い合わせ先】

- 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出) ☎477・1115
- 中央図書館 ☎475・4646  
(午前10時～午後5時。休館日は金曜日、第3火曜日、年末年始と特別整理期間)
- 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
- ▼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 ☎471・0294
- ▼多摩六都科学館 ☎469・6100
- ▼柳泉園組合 ☎470・1555
- ▼多摩小平保健所 ☎450・3111

## ごみ

### 建国記念の日(11日)のごみの収集は

2月11日は金曜日の祝日ですが、通常通り該当地区についてごみの収集を行います。

詳しくはごみ対策課☎473・2117(粗大ごみの申し込みは☎473・2118)へ。

※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・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・紙パック類…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)

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		

### 困ったときは すぐにご相談を

賃貸住宅に関するトラブルは後を絶ちません。消費者センターにも、毎年多くの相談が寄せられています。契約や引っ越しに関する事で困ったときは、すぐにご相談ください。

【日時】2月17日(木)・18日(金) 午前10時～正午、午後1時～4時

【会場】市消費者センター(市役所2階生活文化

### 「賃貸住宅トラブル110番」

課内)

【実施形態】電話相談・来所相談(予約不要)  
※通常の消費者相談も行っています。  
詳しくは同センター☎473・4505へ。



### 8面からつづく

#### 滝山 (滝山4-1-10) 電話471・7214

☆おはなし会=2月1日・8日・15日のいずれも火曜日。午後3時半からが幼児、4時からが小学生。絵本の読み聞かせ。

☆幼児のつどい=3日(木) 午前10時半～11時15分が2歳児。節分遊び。10日(木) 午前10時半～11時半が3・4歳児。お別れ会に向けての劇遊び。

☆スポーツフェスティバル準備会=5日(土) 午後3時半から。スポーツフェスティバルに向けての練習。小学生。

☆将棋教室=12日(土) 午前10時～11時50分。小・中学生。初めての方もどうぞ。指導は中井孝雄氏。

☆折り紙教室=15日(火) 午後3時～4時。季節の折り紙を楽しもう。幼児～中学生。指導は大泉光子氏。

#### 中央 (中央町1-10-11) 電話476・2161

☆幼児のつどい=2月3日が「豆まき」、10日が「ゲーム大会」。いずれも木曜日、午前10時半～11時半。幼児。

☆工作の日=4日(金) 午後2時からと5日(土) 午後1時半から。デコパージュでせっけんにきれいな模様をつけてみよう。小・中学生。

☆おはなしの日=9日(水) 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=9日(水) 午後2時から。小・中学生。跳びやすい服装で。

#### けやき (大門町2-10-5) 電話474・6653

☆おはなしの日=2月1日・15日のいずれも火曜日午前11時から。絵本の読み聞かせ、手遊びほか。幼児。

☆赤ちゃんひろば=2日が「わらべ歌で遊ぼう」。9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～正午。楽しく交流しませんか。零歳児とその保護者。

☆幼児のつどい=3日(木) 午前10時半～11時15分が1・2歳児、「豆まきごっこ」。10日(木) 午前10時半～11時半が3・4歳児、「小麦粉粘土遊び」。

☆お母さんと絵本=8日(火) 午前10時半～11時半。絵本の紹介、読み聞かせ、手遊びほか。幼児とその保護者。※図書館職員が来館します。

☆おはなし会=14日(月) 午後3時から。素話、絵本の読み聞かせ。小学生。

#### くぬぎ (前沢4-6-3) 電話473・7315

☆おはなしの日=2月1日・8日のいずれも火曜日午後4時から。素話、絵本の読み聞かせ、手遊び。小学生。

☆ハッピータイム=2日(水) 午前10時半～11時半。ベビーヨガ。零歳児(ハイハイ前)とその保護者、7組。講師は小山那智氏。申し込み受け付け中。

☆囲碁の日=2日・9日のいずれも水曜日午後3時から。囲碁に挑戦してみよう。小・中学生。指導は囲碁連盟。

☆幼児のつどい=3日が「節分ごっこ」、10日が「ミニシアター」。いずれも木曜日午

前10時半から。幼児。

☆ミュージックダンス講習会=7日(月) 午前10時半から。楽しいミュージックとダンスでスキンシップ。3・4歳児とその保護者、15組。講師は井田洋子氏。申し込み受け付け中。

○市立児童館合同スポーツフェスティバル

▼日時 2月26日(土) 午前9時半～午後3時▼会場 スポーツセンター▼内容 館対抗スポーツ戦▼種目 ドッジボール、つなひき、大なわなど▼対象・定員 小学生、各館40人◆申し込みは各児童館へ

○臨時閉館のお知らせ

2月26日(土)は「市立児童館合同スポーツフェスティバル」のため、全児童館を閉館します。

### 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

☆わくわく赤ちゃん広場=「ねんねの会」。2月2日(水) 午前10時～11時半、子ども家庭支援センターで。6カ月未満児とその保護者。バスタオル持参。当日直接会場へ。※保育あり(先着3人。予約制)。

☆手作り布おもちゃの会=2月1日・15日のいずれも火曜日午前10時～正午、子ども家庭支援センターで。動物お手玉作り。乳幼児とその保護者。裁縫箱・はさみ持参。※保育はありません。申し込みは同センターへ。

#### 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3日(木) 午前10時～11時、センター上の原乳児室で。ママ友達を作り、たくさんおしゃべりをしてストレス解消しましょう。スタッフが体重測定や育児相談を受けます。零歳児とその保護者。バスタオル持参。当日直接会場へ。

☆なかよし広場=2月8日(火) が第六小学校、15日(火) が第一小学校で。いずれも午前10時～11時半。零歳～5歳児とその保護者。育児の情報交換やしつけの話、地域のボランティアと一緒に遊びましょう。スリッパ持参。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=2月10日(木) 午前10時～11時半、センター上の原で。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。ひとりでも悩まず一緒に考えましょう。1・2歳児とその保護者、先着10組(要予約)。保育あり。申し込みは2月1日(火) 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 テーマ「見えかたのふしぎ」

▼日時 2月6日(日) 午前10時～11時  
▼会場 東部地域センター講習室(駐車場はありません)▼参加費 無料◆当日直接会場へ

詳しくは東部図書館☎470・8022へ。

#### 2月の図書館休館日

2月の図書館の休館日は中央・滝山・ひばりが丘・東部の各図書館とも、2月4日(金)・11日(祝)・15日(火)・18日(金)・25日(金)です。

○特別整理休館日のお知らせ

図書館では、毎年1回「特別整理休館日」を設け、館内の図書の整理を実施しています。各図書館の特別整理休館日は、次の日程で行います。期間中はご不便をお掛けしますが、ご協力をお願いします。

▼特別整理休館日 ①滝山図書館=1月31日(月)～2月5日(土) ②ひばりが丘図書館=2月7日(月)～12日(土) ③中央図書館=2月14日(月)～24日(木) ④東部図書館=2月28日(月)～3月5日(土)

詳しくは中央図書館☎475・4646へ。

### スポーツ

#### 第128回スキー教室

～市スキー連盟主催

▼日程 3月4日(金) 午後8時集合～6日(日) 午後7時帰着予定▼集合・出発場所 市役所前▼会場 長野県しらかば2 in 1スキー場▼対象 原則として市内在住・在勤の方(小学生は保護者同伴、初心者歓迎)▼参加費 一般2万7,000円、連盟会員2万5,000円、小・中学生は2,000円安(1.5泊4食付き、リフト料金は含まず)▼定員 先着40人◆申し込みは2月15日(火)までに下記担当に電話を。受け付け後、次の口座(東京みらい農協・東久留米駅前支店3046479、口座名義「東久留米市スキー連盟」)に参加費を振り込んでください。

詳しくは同連盟・三ノ上(みのかみ)☎472・6786へ。

#### テニス初・中級者講習会

～市テニス連盟主催

▼日時 2月27日、3月6日・13日・20日(予備日27日)のいずれも日曜日午前9時～11時(8時50分集合)▼会場 小山テニスコート▼参加費 2,000円(初日に集金)▼参加資格 市内在住・在勤・在学で高校生以上の方▼持ち物 ラケット ※運動のできる服装、テニスシューズで。◆申し込みは2月22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、佐々木道夫あて郵送(連盟役員への申し込みも可)を ※申込者は全員参加できます。

詳しくは同連盟・佐々木☎473・0079(夜間)へ。

#### クライミング体験教室

～市体育協会主催

25年に東京国体が開催されます。クライミング競技の会場は、スポーツセンターです。体験してみたい小・中学生を募集します。指導は市山岳連盟クライミング部。

▼日時 2月5日(土) 午後4時半～6時半▼対象 小・中学生▼会場 スポーツセンター▼参加費 無料◆当日直接会場へ

詳しくは生涯学習課スポーツ振興係☎

470・7784へ。

#### クライミングウォール使用認定会

スポーツセンターのクライミングウォール個人開放時に使用できる方を判定・登録する認定会を開催します。

▼日時 2月25日(金) 午後7時～9時▼会場 スポーツセンター▼対象 高校生以上で、リードクライミング(ビレーを含む)を習得し、グレード5.10前半程度が完登できる方▼参加費 300円(施設使用料相当分。当日集金します)▼定員 20人▼判定員 市山岳連盟 ※用具を持っている方は持参してください。◆申し込みは2月15日(火) 午前9時から、スポーツセンターに備え付けの用紙に必要事項を記入の上(要認め印。未成年者は保護者の同意が必要)、提出を

詳しくは市体育協会事務局☎470・2722へ。

#### アクアフィットネス教室

▼日時・コース 3月2日～23日の毎週水曜日。Aコースが午前10時～11時、Bコースが午前11時～正午のいずれも4回コース▼会場 スポーツセンター▼対象 市内在住・在勤で18歳以上の方▼定員 各コース30人(応募者多数の場合は抽選)▼参加費 1,600円(施設使用料相当分)◆申し込みは2月14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、東久留米市体育協会あて郵送を

詳しくは同協会事務局☎470・2722へ。

### 教室・講座等

#### 生涯学習センター講座 詩・朗読ワークショップ 「朗読×ピアノ×ダンス My life・My stage」 参加者募集

うれしかったこと、悲しかったこと、涙を流したこと、腹が立ったこと、笑ったことなど、自分の体験を詩や短い文章にしてステージで朗読します。経験は問いません。声を使って自分を表現する楽しさを学び、プロのアーティストたちと舞台上に立ちみませんか。

▼日程 全7回。3月10日(木)・11日(金)・12日(土)・24日(木)・25日(金)・26日(土)・27日(日) ※27日は公演本番日。▼時間 平日が午後6時～8時半、土曜日が午後1時～6時、本番日は終日の予定▼会場 生涯学習センター▼講師 北九州芸術劇場プロデューサーで桜美林大学准教授の能祖将夫氏▼公演本番協力者 竹村浄子氏(ピアノ)、能祖将夫氏(詩・朗読・全体プロデュース)、井上大輔氏、辻田暁氏(コンテンポラリーダンス)、ワークショップ参加者▼対象 ワークショップと本番の全日程に参加できる方で中学生以上▼定員 10人(応募者多数の場合は抽選)▼参加費 中学・高校生年代が2,000円、大人が4,000円◆申し込みは3月3日(木)までに電話で生涯学習センターへ。

詳しくは同センター☎473・7811へ。

### 子育て支援のための研修会 「地域の子育て家庭に今必要な支援とは」～誰にでもできる地域の子育て支援活動～

子育て中の方だけでなく、地域で子育て家庭を支援する方も対象に開催します。地域で必要な支援とは何か、できることは何か、皆さんで学び考え合いませんか。

▼日時 2月7日(月) 午前10時～正午  
▼会場 生涯学習センター▼対象 市内在住の方▼定員 30人▼参加費 無料(保育あり。若干名。要予約)◆申し込みと詳しくはセンター上の原☎420・9011へ

### 保育付き家庭教育講座 「小学校入学を前に」

新一年生になるお子さんのお父さん・お母さん、入学を前に不安や悩みはありませんか。小学校の生活やお友だちのこと、勉強や健康への心配りなどについてアドバイスします。

▼日時・会場 ①2月22日(火) ②23日(水)。いずれも午前10時～正午、生涯学習センター▼講師 ①が南町小学校校長の矢島裕子氏、第二小学校養護教諭の佐藤由美子氏。②が第三小学校校長の稲垣達也氏、下里小学校養護教諭の佐藤智保氏▼対象 新一年生になるお子さんの保護者▼定員 ①②のいずれも先着40人 ※満2歳～未就学児の保育あり、先着13人。希望の方は2月15日(火)までに予約を。▼参加費 無料◆申し込みは2月1日(火)から電話またはファクスでNPO法人東久留米市文化協会☎477・4700(ファクス同。電話受け付けは平日の午前9時～午後5時)へ、講座名・氏名・住所・電話番号・保育の有無(有の場合、お子さんの氏名と年齢)をお知らせください。詳しくは同協会へ。

## イベント

### 市民プラザロビーコンサート ～ケーナの世界～

▼日時 2月19日(土) 午後2時～3時  
▼会場 市役所1階屋内ひろば▼出演 山下"Topo"洋平氏(ケーナ&サンポーニャ)、山下晋平氏(ピアノ)▼曲目 コンドルは飛んでいく、ハナミズキ、花～すべての人の心に花を～ほか▼入場料 無料◆当日直接会場へ  
詳しくは市民プラザ☎470・7813へ。



### 薬湯の日 “行者の湯”

▼期日・時間・会場 2月6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～11時▼備考 小学生以下は無料  
詳しくは産業振興課労働政商工係☎470・7743へ。

## お知らせ

### 市民交流事業「もしも高次脳機能障害といわれたら」

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。見つかりにくく、外見から分からずに誤解も受けやすいこの障害について理解を深め、どのよう

にしたら地域で暮らしやすくなるのか、当事者と家族、そしてその支援者の皆さんと共に考えます。主催は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、北多摩北部地域リハビリテーション支援センター。後援は都心障害者福祉センター。

▼日時 2月26日(土) 午後1時半～5時  
▼会場 コール田無(西武新宿線田無駅から徒歩7分)▼内容 みわ内科クリニック院長の三輪隆子氏による基調講演、支援者の活動報告など▼参加費 無料◆当日直接会場へ(車での来場はご遠慮ください)詳しくは多摩北部医療センター☎042・396・3811(内線2073)または市障害福祉課☎470・7747へ。

### 地域福祉フォーラム「地域をささえる問題発見・解決機能を考える」

近年、公的な福祉制度やサービスが整備される一方で、市民の暮らしの中では取り残される生活課題もあることが明らかになってきました。地域で毎日起こる問題を解決して市民が安心して暮らせるまちづくりを進めるために、住民・行政・関係機関・社会福祉協議会の役割やこれからの取り組みを考えます。主催は北多摩北部ブロック(東久留米市・西東京市・小平市・東村山市・武蔵野市・清瀬市)の社会福祉協議会と都社会福祉協議会。

▼日時 2月26日(土) 午後1時半～4時  
▼会場 西東京市民会館公会堂(西東京市田無町4-15-11)▼入場料 無料▼内容 東洋大学ライフデザイン学部准教授の山本美香氏による基調講演のほか、小平市・東村山市・西東京市社協職員によるシンポジウム◆申し込みと詳しくは都社会福祉協議会地域福祉担当☎03・3268・7186または市社会福祉協議会☎471・0294へ。

### 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です。協力していただける方、利用したい方への説明会を行います。2月はサポート講習会があります。講習会を受けて地域の子育て支援に参加しませんか。

▼日時・会場 ①2月3日(木) 午後1時から、生涯学習センター集会学習室4②5日(土) 午前9時半から、わくわく健康プラザ協議室③7日(月) 午前10時から、生涯学習センター集会学習室4④8日(火) 午後2時から、わくわく健康プラザ協議室▼持ち物 入会希望者(保護者)の顔写真1枚 ※保育あり(土曜・日曜日を除く3日前までに要予約)。  
詳しくは同センター事務局☎475・3294へ。

## ガイド

### 救命講習を受講しませんか

次の各講習のいずれも、指導は東京消防庁が業務を委託している公益財団法人東京防災救急協会が行います。なお、再講習とは、前回の講習受講日から3年間の有効期限内に再度講習を受ける方のためのもです。団体による救命講習の受講は、東久留米消防署でも随時受け付けています。各講習の申し込みは電話で東久留米消防署救急係☎471・0119(内線380)へ。

○上級救命講習  
▼対象 応急手当について詳しく学びたい方、初めて学ぶ方でも受講可能▼日時 2月10日(木)または3月5日(土) 午前9時～午後5時▼会場 コミュニティホール東本町▼内容 成人・小児・乳児に対する心肺蘇生(そせい)、AED(自動体外式除細動器)の使用、窒息の手当て、止血、外傷の手当て、傷病者管理搬送などの実施



梅の味(み)どころ梅名  
東日本一の生産量を誇る梅名地域には、約12万本の梅が植えられています。梅の花は2月中旬の小梅の花に始まり、3月末ごろまで楽しむことができます。この時期、2月～4月の期間限定で、梅を使ったオリジナルメニューを飲食店がメニューに加えます。パスタや焼肉、そば、ぎょうざ、スイーツなど、各店舗独自に創作したオリジナル梅料理が味わえ、梅の味どころを巡り、豪華賞品が抽選で当たるスタンプリーも行われます。2月に行われる梅料理コンテストに、自慢のオリジナル梅料理を作って応募してみませんか。詳しくは梅名観光協会☎027・374・5111へ。  
(高崎市梅名支所地域振興課)

「春色梅だんご」。甘梅の漬け汁と白玉粉で作った淡いピンク色のお団子に、梅干しを使った赤いたれをかけ、春をイメージしています

「梅プリン」。プリンに梅ジャム、カリカリ梅、カスターをプラスした、意外な食感のデザートです

方法▼参加費 2,600円(教材費)  
○普通救命再講習  
▼対象 すでに普通救命講習を修了している方▼日時 3月26日(土) 午後1時～3時20分▼会場 コミュニティホール東本町▼内容 心肺蘇生、AED、窒息の手当て、止血などの知識・実技の確認▼参加費 1,200円(教材費)  
○上級救命再講習  
▼対象 すでに上級救命講習を修了している方▼日時 3月26日(土) 午後1時～4時▼会場 コミュニティホール東本町▼内容 上級救命講習で学んだ事の知識・実技の確認▼参加費 1,600円(教材費)  
詳しくは東京防災救急協会☎03・5276・0995または東久留米消防署救急係☎471・0119(内線380)へ。  
下水道モニター募集  
▼資格 23年4月1日現在、満20歳以上の都内(島しょを除く)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▼内容 モニターアンケートの回答、施設見学会への参加など▼定員 1,000人程度(応募者多数の場合は選考により決定)▼任期 23年4月1日から1年間◆申し込みは2月28日(月)までに、都下水道局ホームページをご覧の上、同局広報サービス課☎03・5320・6693へ  
詳しくは同課へ。

◆都下水道局ホームページアドレス  
<http://www.gesui.metro.tokyo.jp/>

### 22年度北多摩北部医療圏 糖尿病ネットワーク都民公開講座 北多摩北部医療圏医療機能連携協議会、東京都多摩小平保健所共催

日本の糖尿病研究・治療のトップリーダーである門脇孝氏と、15歳で糖尿病になりインスリン治療を開始した医師の南昌江氏による講演を聞いて糖尿病について学びませんか。座長は糖尿病ネットワーク委員会委員長で池田内科医院院長の池田吉昭氏。  
▼日時 2月6日(日) 午後2時～3時半▼会場 東村山市市民ステーション「サンパルネ」2階コンベンションホール(東村山駅西口から徒歩1分)▼テーマ ①血糖値が気になるあなたへ～予防と治療のコツ～②夢を追い続けて～インスリンとともに33年～▼講師 ①が東京大学病院糖尿病・代謝内科教授の門脇孝氏、②が南昌江

内科クリニック院長の南昌江氏▼対象 東久留米、西東京、東村山、清瀬、小平の各市に在住・在勤で都民の方▼定員 先着162人▼参加費 無料  
詳しくは社団法人東村山市医師会☎042・395・1212へ。

### 第192回東京都都市計画審議会の傍聴者募集

▼日時 3月14日(月) 午後1時半から  
▼会場 都庁会議室▼定員 15人(事前抽選)◆申し込みは2月16日(水)までに(消印有効)、往復はがき(一人1通のみ有効)に住所・氏名・電話番号を記入の上、〒163-8001、東京都都市整備局都市計画課あて郵送  
詳しくは都ホームページまたは都都市計画課☎03・5388・3225へ。

◆東京都ホームページアドレス  
<http://www.metro.tokyo.jp/>

### デンマークナショナルパフォーマンスチーム日本公演in東京

体操を通じて世界中の人たちとの交流・親善を目的に世界各国を回り、発表やワークショップを行っているデンマークナショナルパフォーマンスチームによる公演です。  
▼日時 2月27日(日) 午前10時～11時半(受け付けは9時半から)▼会場 自由学園記念体育館(学園町一丁目)▼費用 500円(高校生以下は無料)▼持ち物 スリッパまたは室内用運動靴 ※暖かい服装でお越しください。いす席はありません◆申し込みは2月25日(金)までに、自由学園ホームページまたは「デンマークナショナルチーム観覧希望」と記入の上、氏名・人数・電話番号をファクスで同学園広報室へ。  
詳しくは同室☎422・1070(ファクス同)へ。

◆自由学園ホームページアドレス  
<http://www.jiyu.ac.jp/>



ダイナミックな演技のデンマーク体操