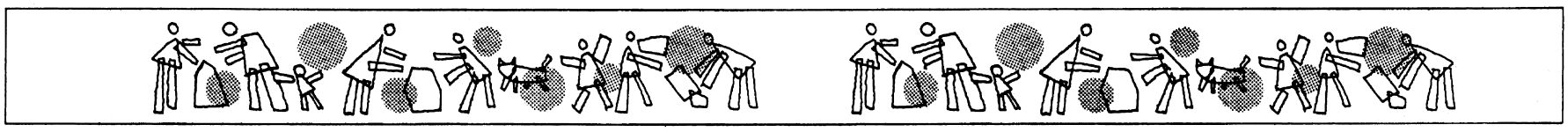

けんこう・ひろば

詳しくは健康課☎77・0022へ。

市民健康講座（一般）
―シニア世代に要注意！目の病気

加齢にともなって目にはさまざまな変化が起こってきます。今まで、はっきり見えていたものが、ぼやけて見えるなど、困ることはありませんか。今回は、代表的な目の病気である「白内障「緑内障」について一緒に学びます。

【日時】2月14日（土）午後1時半～3時
【会場】市民プラザホール
【講師】東久留米医師会医師の梅津宗子氏
【定員】100名。直接会場へ
【参加費】無料

乳幼児ツベルクリン反応検査とBCG接種

【対象】平成15年9月1日～10月31日に生まれた乳幼児。4歳未満児で、この検査をまだ受けていない方もこの機会をご利用ください。
【日程】2月16日（月）ツベルクリン反応検査▽18日（水）ツベルクリン判定とBCG接種
【時間】いずれも午前9時～11時20分（時間厳守）
【会場】保健福祉センター
【費用】無料
【持ち物】母子健康手帳、予診票
【ご注意】①接種当日会場で体温を測ります②ツベルクリン反応検査の二日後に判定を受けてください③判定の結果、陰性の場合はその場でBCGを接種します

一般結核検診

受診を希望する方は、直接会場へお越しください。

【対象】市内在住で、昭和62年4月2日～昭和63年4月1日生まれの方と平成15年4月2日現在19歳以上の方。ただし、職場や市で実施する他の健康診査などでレントゲン検査を受ける方はご遠慮を
【日時】2月16日（月）午前9時～11時20分（時間厳守）
【会場】保健福祉センター
【検診内容】レントゲン間接撮影
【費用】無料
【ご注意】①検査は衣服着用のまま行いますので、ネックレスおよびボタン等の付いた衣服は避けてください②妊娠している方や妊娠の可能性のある方はご遠慮ください
※混雑が予想されますので、時間に余裕をもってお越しください。

栄養改善推進事業

① すこやかに美しく過ごすための料理講座

テーマは「レパートリーを増やそう乾物料理。献立は、ホクホク里芋ごはん、とん巻き凍り豆腐、トリプルファイバーサラダ、如月（きさらぎ）ぜんざい。食材の都合で、多少のメニュー変更もあります。

【日時】2月12日（木）が福祉会館、2月17日（火）が西部地域センターで、いずれも午前9時45分～午後1時。
【定員】24名
【費用】400円程度
【持ち物】エプロン、三角きん、ふきん2枚、台ふき、筆記用具

申し込みは2月2日（月）から電話で健康課へ。

② 講演会「集まれ広げよう、ガッテン術！」

NHK科学・環境番組「ためしてガッテン」ディレクターの北折一氏による、知ってトクする食生活から、人に物事を上手に伝える裏わざまで幅広いお話です。

【日時】2月24日（火）午前10時～11時45分
【会場】市民プラザホール

当日直接会場へ。

きらめき女性セミナー
―いきいきすごそう更年期

女性にとって、40歳を過ぎてから「のぼせやすい」「イライラする」など、さまざまな体の不調が出始めたら、それは更年期障害かもしれません。この時期特有のこころとからだの変化を理解し、新しい自分を見つけてみませんか。

【対象】30歳以上の女性
【日程等】①2月26日（木）午後2時～4時＝講話「更年期でかわるこころとからだ」。講師は湯川ウィメンズクリニック医師の湯川澄江氏②3月2日（火）午前10時～正午＝こころとからだをほぐす運動、リラックス体験。①②のいずれも市役所7階703会議室で
【定員】②のみ30名
【参加費】無料
申し込みは健康課へ。

児童館だより

幼児には、保護者の同伴をお願いします。
行事の詳細については、各児童館へ問い合わせてください。

滝山（滝山4ノ1ノ10 ☎71・7214）

☆**幼児のつどい**＝3日（火）午前10時半～11時半。2～4歳児。
☆**オセロ大会**＝4日（水）午後3時から。トーナメント戦。申し込みを。小学生。
☆**スポーツグランプリ**＝7日（土）午後2時から。スポーツフェスティバル滝山大会（PK戦、ドッジボール、リレーなど）。小学生。
☆**将棋教室**＝14日（土）午前10時～正午。指導は中井孝雄氏。小学生。

けやき（大門町2ノ10ノ5 ☎74・6653）

☆**おはなしの日**＝3日（火）午前11時から。絵本の読み聞かせ、手遊び等。2、3歳の幼児。
☆**幼児のつどい（1、2歳向け）**＝5日（木）午前10時45分～11時半。歌や体操、手遊び、雪遊びなど。
☆**幼児のつどい（3、4歳向け）**＝12日（木）午前10時半～11時半。歌や体操、手遊び、お店屋さんごっこなど。
☆**囲碁教室**＝21日（土）午前9時半～11時半。初級程度。主に小学生（中学生可）15名。13日（金）から申し込み受け付け。
☆**スポーツフェスティバル準備会**＝13日（金）午後3時半から。28日（土）のスポーツフェスティバルに向けてみんなで練習します。スポーツフェスティバルに参加する小学生。
☆**お母さんのための講演会**＝16日（月）午前10時～11時半。「お弁当作り～食べやすく、バランスのよいお弁当を気軽に作れるようになりましょう」。（机上講習と試食）。指導は武蔵野友の会。参加費300円。持ち物は子どものお弁当箱とスプーン。乳幼児の保護者20名（保育あり）。5日（木）午前9時から申し込み受け付け。

中央（中央町1ノ10ノ11 ☎76・2161）

☆**作品展に向けて**＝2日（月）、3日（火）のいずれも午後2時から。東京都児童会館の作品展に向けての準備。ダンボール等でケーキを製作。小学生。
☆**お誕生会（1・2・3月生まれ）**＝4日（水）午後3時から。みんなでお祝いしてドッジボール、ゲームをします。小学生。
☆**幼児のつどい**＝5日が「お店屋さん準備」、12日が「お店屋さんごっこ」。いずれも木曜日、午前10時半～11時45分。幼児。
☆**トランポリン**＝12日（木）午後3時から。小・中学生。跳びやすい服装で。
☆**おひな様づくり**＝13日（金）、14日（土）のいずれも午後2時から。小学生。

くぬぎ（前沢4ノ6ノ3 ☎73・7315）

☆**おはなしの日**＝3日、10日のいずれも火曜日、午後4時から。おはなしと絵本の読み聞かせ。小学生。
☆**幼児のつどい**＝5日が「雪遊びごっこ」、12日が「楽しいお話」。いずれも木曜日、午前10時半から。幼児。
☆**すこやかタイム**＝6日、13日のいずれも金曜日、午前10時半から。リズム遊び、体操ほか。3歳児。
☆**おもちつき**＝7日（土）午後2時から。小学生。
☆**アトリエくぬぎ**＝12日（木）、13日（金）のいずれも午後2時半から。おひなさまづくり。小学生。

4館合同スポーツフェスティバル

【日時】2月28日（土）午前9時45分～午後4時
【会場】スポーツセンター
【内容】館対抗スポーツ戦。種目はドッジボール、卓球、大なわとび等
【対象】各館小学生40名
申し込みは各児童館へ。

臨時休館のお知らせ

2月28日（土）は4館合同スポーツフェスティバルのため4館とも休館します。

市民プラザ ロビーコンサート

箏（こと）と三絃（さんげん）による二重奏

若き邦楽家による、美しい日本の名曲をお届けします。

【日時】2月18日（水）午後零時20分～零時50分
【会場】市役所1階屋内ひろば
【出演】野澤徹也（三絃）、野澤佐保子（箏）
【曲目】さくら、島唄、元禄花見踊、じょんがら、浜辺のうた、春三題、ほか
【入場料】無料
詳しくはコミュニティ振興公社☎71・7210へ。

図書館だより

特別整理休館

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。今年は次の日程で行います。期間中はご迷惑をお掛けしますが、ご協力をお願いします。

▼**滝山図書館**＝2月3日（火）～7日（土）▼**中央図書館**＝2月10日（火）～19日（木）▼**ひばりが丘図書館**＝2月24日（火）～28日（土）▼**東部図書館**＝3月2日（火）～6日（土）

2月の図書館の休館日

2月の図書館の休館日は、中央・滝山・ひばりが丘・東部図書館ともに、2日（月）、9日（月）、11日（祝）、16日（月）、17日（火）、23日（月）です。
詳しくは中央図書館☎75・4646へ。

多摩東村山保健所食品衛生責任者実務講習会A開催
―食品衛生における危機管理

【日時】2月12日（木）午後2時～4時
【会場】中央公民館（車での来場はご遠慮を）
【対象】食品衛生責任者
※食品衛生責任者手帳（赤色）と筆記用具を持参し、直接会場へ。
詳しくは多摩東村山保健所生活衛生課☎042・394・3111へ。

インフォメーション

多摩六都科学館開館10周年記念感謝デー

開館から10年を迎え、圏域（東久留米、小平、東村山、清瀬、西東京の5市）の市民の皆さんを対象に感謝デーを実施します。来館の際に市民であることが確認できるもの（免許証・学生証・当該記事が掲載された紙面）をご提示ください。無料で入館できます（全天周映画・プラネタリウムの観覧は有料）。

【東久留米市民感謝デー実施日】2月14日（土）
詳しくは多摩六都科学館事業課企画広報係☎69・6100へ。

第16回小・中学校合同作品展

市教育研究会図工・美術部では市との共催で、市立小・中学校の児童・生徒の作品を一同に展示し、互いに鑑賞することで、造形に対する興味や関心を高めることを目的に、合同作品展を開催します。
お気軽にご来場ください。

【日時】2月19日（木）～21日（土）午前9時～午後5時半（19日は午後2時から、21日は午後4時まで）
【会場】市民プラザホール・市役所1階屋内ひろば
【テーマ】見つめよう　子どもの造形
詳しくは市教育研究会・大井（南町小学校）☎61・2662へ。

都立久留米養護学校15年度作品展示会

【日時】2月13日（金）・14日（土）午前9時45分～午後3時（14日は午後3時半まで）
【会場】都立久留米養護学校体育館（野火止2ノ1ノ11）
詳しくは同校作品展示会担当・遠藤☎71・0502へ。