

# 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	29				

↓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

◎エコテレホン・エコファクス  
☎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)、全国学校給食週間 (24日～30日)、成人の日 (11日)、118番の日 (18日)、文化財防火デー (26日)

【表記の凡例】 日日時 場場所 内容 対象・資格 定員 講師 費用 持ち物 注意 その他 申込み 問い合わせ

## けんこう

### 子ども相談

◎1月12日 (火)・27日 (水) のいずれも午前9時半～午後3時 〇〇〇〇〇〇健康プラザ 〇〇〇〇〇〇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 〇〇〇〇〇〇幼児とその保護者 〇〇〇〇電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

### 2歳児歯科健診

◎1月13日 (水) 午前9時15分～10時15分受け付け 〇〇〇〇〇〇健康プラザ 〇〇〇〇〇〇歯科健診、ブラッシングなど 〇〇〇〇〇〇25年12月生まれの幼児 〇〇〇〇〇〇当日直接会場へ 〇〇〇〇〇〇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14日②2月4日のいずれも木曜日、午後0時半～1時半受け付け 〇〇〇〇〇〇健康プラザ 〇〇〇〇〇〇①が27年8月18日～9月14日、②が9月15日～10月9日生まれの乳児 〇〇〇〇〇〇当日直接会場へ 〇〇〇〇〇〇健康課保健サービス係 ☎477・0022

### すくすく子育て (育児相談)

◎1月15日 (金) 午前9時半～午後2時 〇〇〇〇〇〇健康プラザ 〇〇〇〇〇〇育児の相談、身体測定 〇〇〇〇〇〇乳幼児とその保護者 〇〇〇〇〇〇電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

### BCG予防接種

◎1月20日 (水) 午後1時40分～2時40分受け付け 〇〇〇〇〇〇健康プラザ 〇〇〇〇〇〇27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できます) 〇〇〇〇〇〇当日直接会場へ 〇〇〇〇〇〇健康課予防係 ☎477・0030

### 1歳6カ月児健診

◎1月21日 (木) 午後0時半～1時半受け付け 〇〇〇〇〇〇健康プラザ 〇〇〇〇〇〇26

年6月22日～7月14日生まれの幼児 〇〇〇〇〇〇当日直接会場へ 〇〇〇〇〇〇健康課保健サービス係 ☎477・0022

### らくらく離乳食

◎1月26日 (火) 午後1時半～3時半 〇〇〇〇〇〇健康プラザ 〇〇〇〇〇〇調理実習 〇〇〇〇〇〇6カ月～1歳未満児の保護者 〇〇〇〇〇〇20人 〇〇〇〇〇〇申込時にお知らせします 〇〇〇〇〇〇対象児の保育あり 〇〇〇〇〇〇1月7日 (木) から電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

### 3歳児健診

◎1月28日 (木) 午後0時半～1時半受け付け 〇〇〇〇〇〇健康プラザ 〇〇〇〇〇〇24年12月17日～25年1月11日生まれの幼児 〇〇〇〇〇〇当日直接会場へ 〇〇〇〇〇〇健康課保健サービス係 ☎477・0022

### 1月のプレ・パパママクラス

1月23日は土曜日の開催です。ご夫婦そろって参加してみませんか。

◎小児科医・助産師の話 = 〇〇〇〇〇〇12日 (火) 午後0時半～4時

◎プレママ・クッキング = 〇〇〇〇〇〇19日 (火) 午前9時半～午後2時 〇〇〇〇〇〇妊娠中の栄養の話と調理実習 〇〇〇〇〇〇500円 (食材費)

◎もく浴実習・妊婦疑似体験 = 〇〇〇〇〇〇23日 (土) 午後0時半～4時

◎妊婦歯科健診 = 〇〇〇〇〇〇26日 (火) 午後1時15分～3時 〇〇〇〇〇〇歯科健診とブラッシングなど

《共通事項》 〇〇〇〇〇〇健康プラザ 〇〇〇〇〇〇おむね妊娠16週以降の方とその夫 〇〇〇〇〇〇先着25組 (応募者多数の場合は、初産の方を優先) 〇〇〇〇〇〇4回で1コース。ただし1日のみの参加も可 〇〇〇〇〇〇電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

### 献血にご協力ください

次の日程で献血を実施します。ご協力をお願いします。

◎1月19日 (火) 午前10時～11時半、午後1時～4時 〇〇〇〇〇〇市民プラザホール 〇〇〇〇〇〇

## ごみ

### 1月11日 (成人の日) のごみ収集は

1月11日は月曜日の祝日ですが、通常通り当該地区についてごみの収集を行います 〇〇〇〇〇〇ごみ対策課 ☎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。

### 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

### 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…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)

本人確認できるもの

### ◎はたちの献血キャンペーン実施中

2月29日 (月) までの期間、成人式を迎える方を中心に「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。

〇〇〇〇〇〇健康課予防係 ☎477・0030

### 足腰らくらく体操教室

～実践！自宅でする

#### 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」と気になっている方、ぜひご参加ください。

◎2月3日・10日・17日のいずれも水曜日、午後1時半～3時半 〇〇〇〇〇〇生涯学習センター集会学習室 〇〇〇〇〇〇自宅で1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16日 (水) に「おさらい教室」もあります 〇〇〇〇〇〇市内在住で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」 〇〇〇〇〇〇先着20人 (初めての方、3日間通して参加できる方を優先) 〇〇〇〇〇〇無料 〇〇〇〇〇〇運動靴 (バレエシューズなどは不可)、飲み物、筆記用具、タオル 〇〇〇〇〇〇運動できる服装で 〇〇〇〇〇〇1月8日 (金)～22日 (金) の午前9時から、電話で介護福祉課地域ケア係 ☎470・7777 (内線2501・2502・2557) へ

### 〔(仮称) 特別養護老人ホーム楓〕開設準備室のご案内

現在、上の原地区 (上の原一丁目2番地) に建設中の「(仮称) 特別養護老人ホーム楓」は、今年5月に開設予定です。利用申し込みや職員の応募などは開設準備室に問い合わせてください。

【事業者】 社会福祉法人 陵風会 【開設準備室】 ☎470・3090、ファクス (472・7751)。祝日を除く、月曜～金曜日の午前9時～午後5時

7面へつづく

## 休日・夜間診療

必ず保険証をご持参ください

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)

1月10日・11日・17日・24日・31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】

1月10日・11日・17日・24日・31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)

1月10日・17日・31日 = 前田病院 (中央町5-13-34、☎473-2133)

1月11日・24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】 (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～木曜日が午前10時～午後8時。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、特別整理休館日)

○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、祝日が午後9時半まで)

○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

日	月	火	水	木	金	土
					①	2
3	4	5	6	7	8	9
10	①	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	①	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29					

**第216回市民プラザロビーコンサート  
～新春邦楽コンサート  
・箏と児童合唱のひびき～**

日 1月23日 (土) 午後2時～3時 場所 市役所1階屋内ひろば 出演 野澤佐保子(箏)、東久留米児童合唱団 主な曲目 「春の海」「数え歌変奏曲」「ひばり」ほか 費用 無料 当日直接会場へ 市民プラザ ☎470・7813



出演の野澤佐保子氏(左)と東久留米児童合唱団の皆さん(右)

【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面からつづく

**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。

**滝山 (滝山4-1-10) 電話471・7214**

☆サロンフレンズ=日 1月13日(水) 午前10時15分～11時半 高齢者の皆さんと楽しく遊ばしましょう。紙芝居や手遊び、おやつタイムもあります 幼児 5歳以下

☆幼児のつどい=日 1月14日(木) 午前10時半～11時15分が「お正月遊び」、1・2歳児。21日(木) 午前10時半～11時半が「新聞紙遊び」、3・4歳児。28日(木) 午前10時半～11時半が「合同節分遊び」、2歳～4歳児

☆ベビーヨガ=日 22日(金) 午前10時半～11時半 2カ月～6カ月児とその保護者 定員 6組 講師 崎田千佳子氏 費用 無料 タオル、お出掛けセット 他 動きやすい服装で 1月8日(金) 午前9時から受け付け(電話可)

☆ハンドメイドの日=日 24日(日) 午前10時から 12時 デコタイルでコースター作り 小学生以上 定員 10人 1月10日(日) 午前9時から受け付け

☆冬のおはなし会=日 30日(土) 午後2時からが幼児、2時半からが小学生 絵本の読み聞かせ 滝山おはなしの会

**中央 (中央町1-10-11) 電話476・2161**

☆おはなしの日=日 1月13日・27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 5歳以下  
☆幼児のつどい=日 14日(木)が「お正月遊び」、21日が「節分遊び」、28日が「ミュージックダンス～みんなあつまれ～」講師は井田洋子氏。協力は更生保護女性会。いずれも木曜日、午前10時半～11時半 幼児

☆もちつき大会=日 16日(土) 午後1時半～3時 幼児(保護者同伴)～高校生年代 定員 200人 当日の午前中と終了後は、もちつき大会準備・片付けのため閉館します 1月5日(火) 午前9時から参加整理券(無料)を配布します

☆赤ちゃんといっしょ! だっこでおはなし=日 22日(金) 午前10時半～11時 絵本の読み聞かせとわらべ歌 0歳児とその保護者

☆お茶教室=日 30日(土) 午後1時半から 小学生 30人 講師 近藤宗有氏 1月6日(水) 午前9時から受け付け。本人か家族が直接申し込みを(電話不可)

**けやき (大門町2-10-5) 電話474・6653**

☆お正月工作Week=日 1月4日(月)～7日(木)の午前10時から 手作りこま 小学生 当日受け付け

☆赤ちゃん広場=日 13日(木)が「助産師による体重測定と育児相談」、講師はひがくるめ助産師会、当日受け付け。20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、当日受け付け。27日が「ベビーマッサージ」、定員 25組、講師は渡辺直子氏、オイル代200円(当日集金)・バスタオル・おむつ・水分補給物(母乳可)を持参、申し込みは1月20日(水) 午前9時から受け付け

け(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=日 14日(木)が「スタンプ遊び」、汚れてもよい服装で、1歳～4歳児。21日が「けやき座人形劇&1月の誕生日会」、演目は「はらべこあおむし」、1歳～4歳児。28日が「ゲーム遊びと1月の誕生日会」、1歳児。いずれも木曜日、午前10時半から

☆もちつき会=日 30日(土) 午後1時半～3時 4歳児(保護者同伴)～高校生年代 定員 150人 箸、おわん、餅用の皿、靴袋、参加整理券 当日はもちつき会準備・片付けのため遊ばせません 1月7日(木) 午前10時から参加整理券(無料)を配布します(電話不可)

☆子ども料理教室=日 2月6日(土) 午後2時～4時 スコップケーキ作り 小学生 15人 講師 エプロン、三角巾、手拭きタオル 協力は武蔵野野の会 1月23日(土) 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**

☆ひばりCAFÉ=日 1月15日(金) 午前10時半～11時半 助産師による「卒乳」の話 0歳児とその保護者 定員 15組 1月8日(金) 午前10時から受け付け(電話可)

☆びよびよママの会=日 20日(水) 午前10時～11時半 助産師による体重測定、育児相談など 0歳児とその保護者 他 保育あり(定員2人。1週間前～前日に要申し込み) 当日受け付け

☆おはなしの日=日 20日(水) 午後3時45分～4時15分 絵本の読み聞かせや素話 幼児～小学生 水曜おはなし会 当日受け付け

☆すくすく広場=日 22日(金) 午前10時半～11時半 歯科衛生士による赤ちゃんのお口のケア 0歳～1歳2カ月ごろの乳児とその保護者 定員 10組 講師 炭田契恵子氏 1月15日(金) 午前10時から受け付け(電話可)

☆赤ちゃんママの音のコミュニケーションワーク=日 2月3日(水) 午前10時半～11時半 0歳児とその保護者 定員 10組 講師 炭田契恵子氏 1月27日(水) 午前10時から受け付け(電話可)

**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**

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。

☆なかよし広場=日 1月15日(金) 午前10時～11時半 第十小学校 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ばせよう 0歳～5歳児とその保護者 5歳以下 当日直接会場へ徒歩か自転車から来場を

☆手作り布おもちゃの会=日 1月19日②2月2日のいずれも火曜日、午前10時～正午 乳幼児とその保護者 縫製縫箱、はさみ 他 保育はありません ①が1月4日(月)、②が15日(金)のいずれも午前10時から同センターへ

☆わくわく赤ちゃん広場=日 1月27日(水)が「はいはいの会」、6カ月～12カ月児とその保護者。2月3日(水)が「ねんねの会」、6カ月未満児とその保護者。時間はいずれも午前10時～11時半 タオル 他 保育あり(各日先着3人。予約制。1月15日(金)から受け付け) 当日直接会場へ

☆子育て支援関係機関対象者講座「思春期の心のSOSと親子関係」=日 2月29日(月) 午前10時～正午 生涯学習センターホール 子育て支援に関わっている方、関心のある方 定員 150人 講師 「非行」と向き合う親たちの会代表の春野すみれ氏 費用 無料 2月1日(月) 午前10時から、子ども家庭支援センターへ

**センター上の原 (上の原1-2-44) 電話420・9011**

☆なかよし広場=日 1月12日・26日が第六小学校、19日が第一小学校で。いずれも火曜日、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ばせよう 0歳～5歳児とその保護者 5歳以下 当日直接会場へ徒歩か自転車から来場を

☆ちびっこ育児講座=日 1月15日(金) 午前10時～11時半 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 1・2歳児とその保護者 定員 10組(要予約) 他 保育あり 1月4日(月)から同センターへ

☆お話広場=日 1月18日(月) 午前11時～11時半 ボランティアによる乳幼児向けの読み聞かせや手遊び 当日直接会場へ

☆赤ちゃん広場=日 2月5日(金) 午前10時～11時半 ママ友達をつくり、たくさんおしゃべりをして、ストレスを解消しましょう。体重測定や育児相談を受けます 0歳児とその保護者 5歳以下 当日直接会場へ

☆休館日のお知らせ=1月21日(木)は、館内整備のため休館します

**図書館へ行こう**

**特別整理休館(中央図書館)のお知らせ**

中央図書館は蔵書点検のため、1月25日(月)～28日(木)の期間、休館します。

学習室は午前10時～午後5時に利用できますので、北側入り口から入場してください。エレベーターは利用できません。

☎中央図書館 ☎475・4646

**いきいき健康家族**

No.164 傷口からの感染 第1話

擦り傷や切り傷を経験したことがない方はいないと思います。普通なら消毒薬や塗り薬などですぐに治ってしまいますし、軽い傷なら放っておいてもいつの間にか良くなります。

しかしこの間、自分自身がつらい体験をしました。足の傷を軽く考え放置していたら(軟こうをたまに塗ってはいましたが)、ある日、足が腫れ、悪寒や震えがきて、一気に高熱が出ました。抗生物質を服用し、なんとか元気になりましたが、2日間ほど寝込んでしまいました。症状が悪化する前に、傷口から膿が出ていて、そのときに適切に処置をすれば良かったのだと深く反省をしました。

通常は傷ができて、皮膚の自然治癒力によって感染が起らず、傷は治ります。しかし、傷口が砂や泥などで汚れて不潔な状態だと、細菌が入り込み、炎症を起こして化膿します。化膿すると黄色や茶褐色のドロ

っとした液が出て、くさい臭いがします。そして、炎症が進み周囲に広がり、皮膚の深い所まで感染すると、蜂窩織炎になります。そこまで広がると、抗生物質の点滴が必要になり、ときには入院する場合があります。

高血圧や糖尿病などで、動脈硬化の進んだ患者さんの場合は、炎症が広がり治りにくくなるため、注意が必要です。特に、糖尿病の患者さんで、神経障害を合併すると、足の感覚が鈍り、痛みやかゆみを感じにくく、傷ややけどに気付かないこともあるので、日頃から傷のチェックを心掛けましょう。

また、深爪にも気を付けなければいけません。自分で爪を切るのが難しい場合には、家族に切ってもらったり、診療所の看護師などに切ってもらうのもいいでしょう。

(東久留米市医師会)

1月の図書館休館日

8日(金)・15日(金)・22日(金)・29日(金)は、全館休館です。中央図書館は19日(火)も休館します。

中央図書館 ☎475・4646 1月・2月の図書館行事

いずれも費用は無料。当日直接会場へ。中央図書館以外の図書館には駐車場がありません。車での来場はご遠慮ください。

中央図書館 ☎475・4646

○季節のおはなし会=回 1月31日(日)午後3時からが小学校低学年、3時40分からが小学校高学年の方 会場はおはなし室

○とよたさん、絵本読んで! =回 2月7日(日)午前10時半~正午 視聴覚ホール 子供もたちに人気の絵本

「ももんちゃんシリーズ」の作家とよたかずひこ氏によるおはなし会です。子どもと一緒にお父さんも、絵本や子育ての話をしてみませんか 幼児とその保護者



滝山図書館 ☎471・7216

○大人が楽しむおはなし会=回 1月30日(土)午前10時半から(10時15分から受け付け) 西部地域センター2階第2・第3集会室 子供も向けではありません

ひばりが丘図書館 ☎463・3996

○おはなし会の時間変更=毎週水曜日開催の「おはなし会・午前の部」が1月から、午前10時からと11時からの2回開催になりました。いずれも同じ内容で、対象は3歳児ぐらいまでです。午後の部に変更はありません



東部図書館 ☎470・8022

○東久留米歴史散歩Ⅱ「江戸時代を中心に東久留米の歴史を学ぶ」=回 1月19日(火)午前10時~11時半 東部地域センター1階講習室 市学芸員の井口直司氏

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9日(土)午前10時~午後4時 場 スポーツセンター 内 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、市民つなひき大会練習会(午前10時~正午) 費 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

回 2月11日(祝)午前9時開場 場 スポーツセンター 内 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)、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 費 1種目500円(連盟登録者、小・中学生は無料) 回 1月21日(木)までに(必着)、はがきに住所・氏名・電話番号、参加希望種目(小・中学生は学校名、学年。在勤の方は勤務先)を記入の上、〒203-0051、小山1-9-2、笹川由紀子宛て郵送を 同連盟・笹川 ☎471・1052



お知らせ

2月6日(土)・7日(日)は市役所本庁舎を閉館します

2月6日(土)・7日(日)は、市庁舎内電気設備の更新工事を行うため、館内は停電となります。

それに伴い、両日とも終日市役所本庁舎を閉館します。

庁舎1階市民プラザ・屋内ひろば・証明書自動発行機(東久留米駅東口エレベーター1階出入り口横に設置のものを含む)・金融機関ATM・地下駐車場なども、ご利用いただけません。

ご不便をお掛けしますが、ご協力をお願いします。

管財課管財係 ☎470・7718 平和への思いが込められた千羽鶴年間を通して受け付けます

市では、毎年7月末に平和事業として、原爆が投下された広島市・長崎市に、平和への思いを込めた千羽鶴を届けています。

これまでの方法から、さらに皆さんが参加しやすくなるように、今後は完成した千羽鶴を、年間を通して受け付けます。

受け付けは平日の午前8時半~午後5時15分(正午~午後1時を除く)

総務課(市役所4階) 千羽鶴の作成方法=①25羽または50羽の折り鶴を広げずに、1本の丈夫な糸(釣り糸・たこ糸など)で長さ150cm程度にまとめる②折り鶴が抜け落ちないように、糸の端はビーズ・短く切ったストロー・ボタンなどで留める③それぞれを束ねて、千羽鶴にする④千羽鶴は切れたり抜け落ちたりしないよう工夫し、フックに掛けられる状態にしてください⑤名前などを記入した短冊を結んでいただくことも可能です 回 1,000羽未満の場合は、25羽または50羽の折り鶴を丈夫な糸でまとめて、100羽単位で提供してください 同課 ☎470・7714

27年度地域リハビリテーション支援事業市民交流会

「住み慣れた地域でいつまでもいきいきと暮らすために~東久留米の地域包括ケアを考える~」

回 2月13日(土)午後1時~4時(0時半開場) 場 成美教育文化会館グリーンホール 内 第I部=基調講演 地域包括ケア「参加型社会保障!みんなを支える、みんなが主役」、講師は内閣府大臣官房審議官経済財政運営担当・経済社会システム担当で前厚生労働省老健局長事務課長の高橋俊之氏 第II部=シンポジウム 「地域ケアシステムの構築に向けて~活動と参加~」東久留米市の地域包括ケアシステム構築に向けて、実際の活動を踏まえた医療・介護・行政の各分野からの発表と意見交換。シンポジストは東京都健康長寿医療センターの大淵修一氏、石橋クリニック院長で市医師会会長の石橋幸滋氏、市介護福祉課長。座長は東京都医療学院大学保健医療学部教授の鴨下博氏 先着300人 無料 他 駐車場・駐輪場には限りがあります。公共交通機関をご利用ください 当日直接会場へ 介護福祉課地域ケア係 ☎470・7777(内線2501・2557)

はまぐりのひな人形作り

文化伝承活動を通じた世代交流の一環として、はまぐりの貝殻と和紙を使った「変わりひな人形」を作ります。主催は生きがい健康の会。



人気のパワースポット榛名神社の本殿(上)と萬年泉(下)

石段を登ると岩山から幾筋もの滝が流れ落ち、中でも「瓶子の滝」は見逃せません。冬季は凍結した水瀑を見るのができ、神秘的な水の芸術に時を忘れることでしょう。(高崎市榛名支所地域振興課)

榛名神社 パワースポットとして人気の榛名神社。その創建は、今から約1400年前の西暦585年、用明天皇の頃と伝えられています。延長



5年(927年)の「延喜式神名帳」の中で、上野国十二社のひとつとして位置付けられている格式の高い神社です。主な祭神は、火の神である「火産靈神(ほむすびのかみ)」、土の神である「埴山毘売神(はにやまひめのかみ)」です。正月三が日で大勢の方が初詣に訪れ、開運・家内安全・商売繁盛・五穀豊穡などを祈願し、新

しい年の到来を祝福しました。迫りくる岩、荘厳な雰囲気にも包まれた石畳の参道は境内入り口から約700メートルの長さがあり、赤い欄干の神橋を渡ると、その脇に「萬年泉」枯れることがない」という意味の泉があります。古来、榛名神社は雨乞いの神としても信仰を集めており、雨乞いの際にはこの御神水をいただくのだと言います。

回 2月12日(金)午後1時半~4時半 場 中央町地区センター2階 内 裏びな②三人官女③五人ばやし、のいずれかを選 定50人 費 300円 雨ぬれ布巾、エプロン、はさみ 回 1月20日(水)までに(必着)、往復はがきに、住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号、①~③のいずれかの希望を記入の上(返信面にも住所・氏名を書いて)、〒203-0051、小山5-2-31、守谷淑子宛て郵送を 同会・守谷 ☎471・3634

第30期社協塾の受講者を募集

社会福祉協議会では、初心者向けのパソコン講座のほか、フォークダンス・太極拳・水彩色えんぴつ画・コーラス・文学の各受講者を募集します。

回 2月~5月 回 55歳以上の方 費 1講座8回で6,000円 回 日程や応募方法など詳細は、地区センターなどで配布する「案内」をご覧ください 回 1月15日(金)までに、同協議会社協塾担当 ☎479・5550(火曜日、祝日休館)へ 27年度市民プラザ塾講演会 「西郷隆盛を学ぶ~敬天愛人の教えと知られざる側面~」

回 1月24日(日)午後2時~4時 場 市民プラザホール 定 100人 西郷隆盛敬天愛人の会会長の平山徳廣氏 無料 入場整理券を市民プラザ、西部・南部・東部の各地域センター、生涯学習センターで配布中 同プラザ ☎470・7813

多摩六都科学館「昔あそび広場」

こま回し、羽根突き、福笑いなど、日本には伝統的な遊びがたくさんあります。友達や家族みんなで昔遊びを楽しみましょう。

回 1月9日(土)・10日(日)のいずれも午前10時~午後4時 場 イベントホール 費 入館券=大人500円、4歳児~高校生200円 当日直接会場へ。 ※1月の休館日は12日(火)・18日(月)、25日(月)~28日(木)です。 同館 ☎469・6100

ガイド

あなたの街のハローワーク 東久留米ワークコーナー

市役所1階に、ハローワーク三鷹と市が共同で運営する「東久留米ワーク

コーナー」があります。あなたに合った仕事探しや応募書類の作成案内のほか、仕事に関するさまざまな相談をお受けします。26年度は900人以上の方が、ワークコーナーからの紹介で就職しました。無料で安心して利用できます。ぜひ来所してください。

回 同ワークコーナー ☎470・7777(内線3221)、ハローワーク三鷹 ☎0422・47・8617

多摩小平保健所 医療安全支援センター 住民講演会

自分の望む医療を受けるために~信頼できる「かかりつけ医」の探し方~ 困ったときに信頼して相談できる「かかりつけ医」はいますか。在宅で医療を受ける心構えも含めて、患者・家族として準備できることを一緒に考えましょう。

回 2月5日(金)午後3時~5時 場 多摩小平保健所講堂 市内在住・在勤の方 定 先着80人 医療法人社団つくし会新田クリニック副院長で医師の宮崎之男氏 回 1月29日(金)までに、同所企画調整課保健医療係 ☎450・3111へ

公立昭和病院 第17回市民公開講座

今回のテーマは、公立昭和病院消化器内科医長の細川貴範氏による「肝臓がんの診断と治療について」、同院外科・消化器外科医長の秦正二郎氏による「肝臓がんの外科治療について」、しみず内科循環器クリニック院長の清水寛氏による「高血圧~どこまで下げればよい?~」です。事前申し込みは不要ですので、気軽にご参加ください。

回 2月6日(土)午後2時半~4時 場 小平市民文化会館ルネこだいら中ホール(小平市美園町1-8-5) 当日直接会場へ 公立昭和病院医事課医事管理係 ☎042・461・0052(内線2171)

東京都最低賃金改正のお知らせ

東京都最低賃金(地域別最低賃金)は、27年10月1日から「時間額907円」に改正されました。 都内で労働者を使用する全ての事業所、同事業所で働く全ての労働者(派遣中の方を含む)に適用されます。 回 東京労働局賃金課 ☎03・3512・1614またはワン・ストップ無料相談窓口「東京都最低賃金総合相談支援センター」 ☎0120・311・615