



Calendar grid for January 2024, highlighting the 1st.

Calendar grid for January 2024, highlighting the 2nd.

東久留米市子育て応援メールを配信中です

妊娠中の方や乳幼児のお母さんが、安心して出産や子育てができるように、お母さんの体、おなかの赤ちゃんの様子や産後のお子さんの成長・子育てアドバイス、市の子育てサービスなどの情報を、定期的にメールで配信しています。まだ登録していない方は、この機会にぜひご利用ください。市内在住の妊娠中の方とその家族、3歳未満の乳幼児の保護者登録は無料、配信費用は登録

者負担下のQRコードまたは電子メールアドレスに空メールを送信してください。一両日中に確認メールが届きます。「重要事項の説明」を読み、同意の上、登録してください健康課 ☎477-0022



higashikurume @reg.kizunamail.com



higashikurume\_kosodate @reg.kizunamail.com

【表記の凡例】 日日時 場所 内容 対象 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

食事相談・健康相談（保育付き）

1月31日（火）午後1時半～3時45分、2月3日（金）午前9時半～11時半（いずれも1人30分程度）場わくわく健康プラザ乳幼児期～高齢期の食事や、健康に関する個別相談。体組成の測定健康診断の結果表、食事記録など申電話で健康課保健サービス係 ☎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。

滝山（滝山4-1-10）電話471・7214

☆おはなし会＝日 1月7日、21日、28日のいずれも土曜日、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、手遊びなど。28日は冬のおはなし会

☆わらべうたスマイル講座＝日 10日（火）午前10時半～11時半場集会室遠野地方のわらべ歌、育児の悩み相談や話し合い0歳児とその保護者師原悠子氏 当日受け付け

☆サロンフレンズ＝日 11日（水）午前10時15分～11時半内高齢者の皆さんとの触れ合い。おやつタイム乳幼児持コップ

☆幼児のつどい＝日 12日「お正月遊び」、1・2歳児。19日が「お正月遊び」、3・4歳児。26日が「お面作り、豆まき」、1・2歳児。いずれも木曜日の午前10時半～11時半

☆ベビーヨガ＝日 27日（金）午前10時半から親子によるヨガ、ストレッチ体操7カ月～9カ月児とその保護者先着6組師崎田千佳子氏 1月13日（金）午前9時から受け付け（電話可）

中央（中央町1-10-11）電話476・2161

☆おはなしの日＝日 1月11日・25日のいずれも水曜日、午前11時～11時半内手遊び、絵本の読み聞かせ幼児

☆幼児のつどい＝日 12日「お正月遊び」。19日が「楽器作り」。26日が「リズム遊び」。いずれも木曜日の午前10時半～11時半内幼児

☆もちつき大会＝日 21日（土）午後1時半～3時内幼児（保護者同伴）～高校生年代先着200人当日は通常利用できません参加整理券（無料）を配布中

☆赤ちゃんといっしょ！だっこでおはなし＝日 27日（金）午前10時半～11時内絵本の読み聞かせとわらべ歌0歳児とその保護者

☆きらら＝日 27日（金）午前10時半～11時半内幼児のつどいの出席シールを折り紙で作りながら、子育ての情報交換をします幼児とその保護者

けやき（大門町2-10-5）電話474・6653

☆幼児のつどい＝日 1月12日と

②26日が2歳～4歳児③19日が1歳児。いずれも木曜日の午前10時半から①が「とことんひも遊び」、②③が「1月生まれの誕生日会と小麦粉粘土あそび」他協力は都児童館支援係（①のみ）。動きやすい服装で

☆リラクゼーションヨガ＝日 16日（月）①午前10時20分～10時50分②11時～11時半（①と②は同じ内容）子ども連れで参加できるヨガ乳幼児とその保護者各回先着13組師aki氏持長めのタオル・飲み物妊娠初期の方はご遠慮ください他足先の出る動きやすい服装で1月9日（祝）午前9時から受け付け

☆書き初めコンテスト＝日 作成＝20日（金）～22日（日）▼掲示・投票＝23日（月）～26日（木）▼結果発表（掲示）＝2月1日（水）から小学～高校生年代作成には汚れてもよい服装で

☆お餅つき大会＝日 28日（土）午後1時半～3時内4歳児～高校生年代先着150人持箸、皿、靴袋、整理券整理券が無い方は参加できません他アレルギーなどが心配な方は同館に問い合わせてください。当日は通常利用できません1月7日（土）午前10時から参加整理券（無料）を配布（電話不可）

☆子ども料理教室＝日 2月4日（土）午後1時45分～4時内肉まんを作ります小学生先着15人師武蔵野友の会持エプロン、三角巾、手拭き用タオル他アレルギーなどが心配な方は同館に問い合わせてください1月21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

☆幼児のつどい＝日 1月12日（木）午前10時半～11時10分が「運動遊び、1月生まれの誕生会」、1歳児（うさぎ）。19日（木）午前10時半～11時15分が「お店屋さん準備会」、2歳～4歳児（あひる）。26日（木）午前10時半～11時半が「お店屋さんごっこ」、1歳～4歳児（うさぎ、あひる合同）

☆すくすく広場＝日 13日（金）午前10時半～11時半が「歯科衛生士による赤ちゃんのお口のケア」、0歳～1歳2カ月の幼児とその保護者、タオル・歯ブラシ持参、1月7日（土）午前10時から受け付け（電話可）。2月1日（水）午前10時半～11時半が「赤ちゃんとお母さんの音のコミュニケーションワーク」、0歳児とその保護者、講師は炭田契恵子氏、1月25日（水）午前10時から受け付け各回先着10組

☆びよびよママの会＝日 18日（水）午前10時～11時半内助産師による体重測定・育児相談0歳児とその保護者他きょうだいの保育あり。定員2人。1月11日（水）～前日に要予約当日受け付け

☆おはなしの日＝日 18日（水）午後3時45分～4時15分内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

☆ひばCAFE＝日 20日（金）午前10時

半～11時半内助産師が卒乳について話します1歳前後の幼児とその保護者先着12組1月13日（金）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。

☆手作り布おもちゃの会＝日 1月17日②2月7日のいずれも火曜日、午前10時～正午内乳幼児とその保護者先着20組裁縫箱、はさみ他保育はありません①が受け付け中②が1月23日（月）午前10時から同センターへ

☆なかよし広場＝日 1月20日（金）午前10時～11時半場第十小学校内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歳児とその保護者持スリッパ当日直接会場へ徒歩か自転車で来場を

☆わくわく赤ちゃん広場＝日 1月25日（水）が「はいはいの会」、7カ月～12カ月児とその保護者。2月1日（水）が「ねんねの会」、6カ月未満児とその保護者。いずれも午前10時～11時半持タオル他保育あり（各日先着3人）。1月16日（月）午前10時から受け付け当日直接会場へ

センター上の原（上の原1-2-44）電話420・9011

☆なかよし広場＝日 1月12日（木）が小山小学校、17日（火）が第一小学校、いずれも午前10時～11時半内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歳児とその保護者持スリッパ当日直接会場へ徒歩か自転車で来場を

☆おはなし広場＝日 1月16日（月）午前11時～11時半内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3日（金）午前10時～11時半内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歳児とその保護者持バスタオル当日直接会場へ

☆ちびっこ育児講座＝日 2月10日（金）午前10時～11時半内子育ての悩みをテーマに話し合います1・2歳児とその保護者先着10組他保育あり（要予約）2月1日（水）午前9時半から同センターへ

☆子育て支援者講座「今、求められる地域の子育て～家庭に対する支援とは」＝日 2月13日（月）午前10時～正午場生涯学習センター集会室1・2内子育て支援に関わっている方、市内在住で子育て中の方優先先着60人師小平児童相談所の高橋晋氏無料1月11日（水）午前10時からセンター上の原へ

☆休館日のお知らせ＝1月19日（木）は、館内整備のため休館します

いきいき健康家族

No.170 快眠力

人は毎晩平均7～8時間の睡眠を取ります。人生の3分の1は眠っている計算になり、健康のための生活習慣を語る上で食事や運動といった日中の行動と並んで、良い睡眠を取ることを忘れてはなりません。必要な睡眠時間には個人差がありますが、その量よりも質が大事です。

2002年ごろから睡眠時無呼吸症候群（sleep apnea syndrome; SAS）が交通事故に関与していたことなどが取り上げられ、SASがいびきと日中の強い眠気から交通事故などを引き起こし、睡眠の質を低下させる病気として認知されるようになりました。

SASと糖尿病などの生活習慣病、循環器疾患や早期認知症との関連が明らかになるにつれ、SASが高血圧、不整脈、狭心症、心筋梗塞、心不全、脳卒中などの心血管病や糖尿病の悪化、早期認知症などの予防においても注目されるようになってきました。特に循環器疾患の患者は、50%を越える頻度でSASを合併していると考えられています。SASを合併する循環器疾患の治療では、持続陽圧呼吸（continuous positive airway

pressure; CPAP）療法やマウスピース（スリープスプリント）治療の併用が非常に重要です。

SASは人種によらず、およそ5～10%程度の方に見られると考えられており、女性より男性に多い傾向がありますが、女性も閉経後はSASになる頻度は増えてきます。しかし、女性は病院で受診する機会が少ないことから診断に至らないことが多いのが実情です。また、高齢者も眠気を病気と捉えず病院で受診しないことが多いため、その一部の方しか治療を受けていません。さらに、日本人は欧米人のような高度の肥満体型は少ないですが、小顎のために痩せ型の体型でも無呼吸を有することがあり、有病率には大差ないと考えられています。眠気やいびきといった主訴で来院したSASの患者に循環器疾患、高血圧症や脂質異常症の合併は半数以上に見られ、糖尿病も18%含まれていました。

健康のすべては快眠から始まりません。皆さんが最適な快眠を取れるよう受診をお勧めします。

（東久留米市医師会）

# 図書館へ行こう

## 1月の図書館休館日と中央図書館の特別整理休館

1月13日(金)・20日(金)・27日(金)は、全館休館です。中央図書館は17日(火)も休館します。また、同館では、館内蔵書点検およびエレベーター改修工事のため、25日(水)～2月9日(木)は臨時休館(集会室、学習室も休止)します。

## 中央図書館 ☎475・4646 展示「はっけん東久留米 東久留米の農業のあゆみ」

地域資料展「東久留米の農業」に引き続き、図書館で所蔵する資料や郷土資料室の写真などで東久留米の農業の歩みを紹介します。

☎4月17日(月)までの午前10時～午後8時(土曜・日曜日、祝日は午後5時まで。毎週金曜・第3火曜日は休館) ☎中央図書館2階展示コーナー ☎無料 ☎同館 ☎475・4646

## よもう! あそぼう! かがくの本

今回のテーマは「強がりな紙」です。1枚なら弱い紙を、重ねたり形を変えたりしてどうなるのか確かめてみよう。

☎1月22日(日)午前10時半～11時半 ☎中央図書館視聴覚ホール ☎小学校低学年 ☎無料 ☎当日直接会場へ ☎同館 ☎475・4646

## 冬の大人が楽しむおはなし会

いろいろな素話を楽しみます。

☎1月28日(土)午前10時半～正午 ☎西部地域センター第2・第3講習室 ☎大人(子どもは参加できません) ☎無料 ☎駐車場はありません ☎当日直接会場へ ☎滝山図書館 ☎471・7216

## 東久留米歴史散歩3

### ～身近な歴史物語～

普段の生活で何気なく目にしているあの場所、あの建物。そこに隠された、身近な歴史について考えてみませんか。

☎1月29日(日)午後2時～3時半 ☎東部地域センター講習室 ☎中学生以上 ☎先着30人 ☎竹内俊雄氏 ☎無料 ☎館外での散歩は行いません。駐車場はありません ☎1月7日(土)から電話または直接東部図書館 ☎470・8022へ

# スポーツ

## ニュースポーツデー

### ～スポーツ推進委員会

☎1月14日(土)午前10時～午後4時 ☎スポーツセンター ☎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 ☎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

## ネットボール体験教室・技術講習会 および審判講習会

ネットボールは、イギリスで誕生したバスケットボールに似たスポーツです。特徴は選手一人ひとりの動く範囲が決まっています、その範囲しか動きません。激しい接触がないこと、体力や体格に応じてポジションを選ぶことで年齢を問わずゲームを楽しめます。

☎1月28日(土) ▼第1部=午前10時～正午、小学生以上でネットボールに興味のある方 ▼第2部=午後1時～4時、18歳以上でネットボールの技術を向上したい方、ルールを覚えたい方 ☎スポーツセンター ☎各部先着50人

## ☎無料 ☎☎電話または直接同センター

☎470・7900へ

## 市民卓球大会

### ～市卓球連盟主催

☎2月25日(土)午前9時開場 ☎スポーツセンター ☎種目=A男子シングルス、B男子団体(ダブルスとシングルス)、C女子団体、D女子ダブルス、Eラージボール、F初心者大会シングルス、G中学生大会、H小学生大会 ▼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 ☎1種目500円(連盟登録者、小・中学生は無料) ☎2月10日(金)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

## みのり塾

### 「里芋掘りと大根種まき」

～東久留米市市民環境会議環境学習部会主催、学校法人自由学園、NPO法人ゆいまる南沢共催

農園で冬野菜の収穫作業を学びましょう。

☎1月22日(日)午前10時～午後0時半 ☎南沢篠宮農園(ひとしファーム、南沢1-14-11) ☎小学生 ☎先着15人 ☎1月9日(祝)午後3時半から子どもセンターひばり ☎464・9300へ

## くるめボランティア・市民活動フェスタ2017

～みんなの笑顔 ハートつながる～

「ボランティア」や「市民活動」を身近に感じる体験が盛りだくさんです。車いす・点字・生け花・福祉車両の乗車体験、「東久留米のかかるた」・「くるめるレインボー」遊び、折り紙・革小物作りなど。また、「もう使わないけどまだ使える」文房具や幼児用おもちゃなどを引き取るコーナーや手作り製品(パン・小物など)の販売コーナー、大人気のバルーンアートもあります。みんなが笑顔になれる1日です。ぜひご来場ください。

☎2月4日(土)午前10時～午後3時 ☎市民プラザホール、市役所1階屋内ひろば ☎オープニング・一緒に唄おう元気よく!(琴伝流大正琴和) = 午前10時10分から ▼カントリー・ダンス(アイ・キャンディー) = 10時40分から ▼殺陣の披露(殺陣集団荒神) = 11時5分から ▼歌謡披露(東久留米市歌謡連盟) = 11時半から ▼赤い羽根ぬりえコンテスト、チャレンジボランティア感想文コンクール表彰式(社協) = 11時55分から ▼サクソフォンラージアンサンブルの世界(Fête Saxophone Ensemble & Saxofield) = 午後0時20分から ▼津軽三味線、二胡演奏、南京玉すだれ演技(稲垣正史氏) = 0時45分から ▼ピアノ弾き語り(水野鈴菜氏) = 1時10分から ▼ハーモニカの伴奏でなつかしい歌をうたいましょう!(東久留米ハーモニカサークル) = 1時35分から ▼ピアノを弾きながら歌うミュージカル、スクリーンミュージックの世界(重田佳詠子氏) = 2時から ▼フィナーレ・出前授業! 東久留米音頭をマスターしちゃおう!!(東久留米盆踊りサークル) = 2時25分から ☎当日直接会場へ ☎社会福祉協議会ボランティアセンター ☎475・0739または生活文化課 ☎470・7738



榛名湖温泉 ゆうすげ元湯

「榛名湖温泉 ゆうすげ元湯」は、榛名地区で唯一の天然温泉です。周りを深い緑に囲まれ、目の前に榛名湖が、豊富な湯量を誇る榛名湖温泉を薄めず、循環させず、ぜひたくに掛け流しにしています。冬の寒い時期の冷え切った身体を温めに、ぜひお越しください。詳しくは榛名湖温泉 ゆうすげ元湯 ☎027・374・9211へ。(高崎市榛名支所地域振興課)

## 第2回くるくる市民講座

### 「よそでは聞けない話」

くるくるチャンネルのサイト上で活躍中の登録団体や支援者の方々に、さまざまな専門知識を伺う市民講座の第2弾を開催します。今回は、「都市農業振興基本法で変わる? 東久留米農業」です。みんなで東久留米農業の未来を考えましょう。

☎2月11日(祝)午後1時半～4時半 ☎市民プラザホール ☎先着80人 ☎地域社会計画研究所代表の星勉氏ほか ☎無料 ☎当日直接会場へ ☎同チャンネル事務局 ☎457・3000、電子メール(kuruchan@jcom.zaq.ne.jp) または生活文化課 ☎470・7738

## 老い支度講座「自分で備えるお葬式」

多様化する葬式について、事前に準備することで心配を減らし、前向きに暮らしていくための講座です。成年後見制度の情報提供もあります。

☎2月17日(金)午前10時～正午 ☎市役所7階701会議室 ☎市内在住の方 ☎先着50人 ☎社会福祉法人東京福祉会 ☎無料 ☎2月3日(金)までに電話(479・0294) またはファクス(476・4545)で、氏名、年齢、住所、電話番号を市社会福祉協議会成年後見制度推進機関へお知らせください ☎同機関

## 第228回市民プラザニューイヤーロビーコンサート～愛の歌・私の愛する歌～

☎1月21日(土)午後2時～3時 ☎市役所1階屋内ひろば ☎出演=東久留米市演奏家協会の古市尚子氏(メゾ・ソプラノ)・井手尚子氏(ピアノ) ▼主な曲目=フィガロの結婚より「恋とはどんなものかしら」「初恋」ほか ☎無料 ☎当日直接会場へ ☎市民プラザ ☎470・7813

## 多摩六都科学館「昔あそび広場」

体を動かし、頭も使って、昔ながらの遊びを楽しみましょう。「べいごま」や「あや取り」など、世代間交流を通して遊びの技を磨けます。

☎1月14日(土)・15日(日)のいずれも午前10時～午後4時 ☎大人500円、4歳児～高校生200円 ☎当日直接会場へ ☎多摩六都科学館 ☎469・6100

# ガイド

## 都立多摩職業能力開発センター 職業訓練4月入校生を募集します

都立多摩職業能力開発センター(昭島市)、同センター八王子校・府中校では、求職者を対象に、4月からの入校生を募集します。科目により、訓練期間・応募条件・定員が異なります。また、見学会を開催します。募集科目や応募方法、見学会の詳細は同センター

や各校へ問い合わせてください。

☎募集期間=1月10日(火)～2月3日(金) ☎同センター ☎042・500・8700、同センター八王子校 ☎042・622・8201、同センター府中校 ☎042・367・8201

## 29年度千代田区立神田一橋中学校 通信教育課程の生徒を募集します

☎選考日=2月12日(日)午前10時から ☎都内在住・在勤で①尋常小学校または国民学校初等科を修了したが高等学校の入学資格のない方②現行制度での義務教育未修了で学齢相当年齢を超過した方で、前記①に準じる方 ☎40人 ☎1月12日(木)～2月10日(金)に(消印有効)、願書を〒101-0003、千代田区一ツ橋2-6-14、千代田区立神田一橋中学校宛て郵送または直接持参してください ☎同校 ☎03・3265・5961、ファクス(03・3265・4040)

## 多摩小平保健所「北多摩北部地域保健医療協議会委員」を募集します

多摩小平保健所では、地域の保健医療サービスを利用する生活者の立場から意見をいただく委員を募集します。

☎任期=4月から2年間 ☎東久留米市、小平市、東村山市、清瀬市、西東京市に在住で20歳以上の方(都職員および当該地域の市職員は除く) ☎3人以上 ☎2月10日(金)までに(消印有効)、「住民が地域で健康に暮らし続けるために、地域でできること、行政に求めること」について1,200字以内にまとめ、住所、氏名、年齢、性別、職業、電話番号を記入の上、〒187-0002、小平市花小金井1-31-24、多摩小平保健所企画調整担当宛て郵送または電子メール(S0000351@section.metro.tokyo.jp)で送信を ☎同担当 ☎450・3111

## 講演会「みんなで考える障がい者の人権」～清瀬・東久留米地区精神障害者家族会「蒼空会」主催

障害があっても差別や偏見がない、自分らしく生活できる地域社会を実現するためにはどうしたら良いか、事例も交えてお話を伺います。

☎1月21日(土)午後1時半～3時半(1時開場) ☎清瀬市ころぼくくるセンター(清瀬市中清戸三丁目) ☎精神障害者の家族、精神保健福祉に関わっている方など ☎先着200人 ☎早稲田大学人間科学学術院准教授の岩崎香氏 ☎無料 ☎当日直接会場へ ☎蒼空会 ☎493・0210

## 薬湯の日「行者の湯」

☎2月5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 ☎6歳以下は無料 ☎各利用施設