

# 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

⇩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
- ◎エコーテレホン・エコーファクス ☎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)

人口と世帯<平成31年1月1日現在> 人口116,896人 (うち外国人2,092人) / 前月比15減 男57,066人 / 前月比43減 女59,830人 / 前月比28増 世帯数54,257 / 前月比29増

【表記の凡例】 日日時 場所 内容 対象 定員 講師 費用 持ち物 ご注意 その他 申し込み 問い合わせ

## けんこう

### 2歳児歯科健診

日2月6日(水) 午前9時15分~10時15分受け付け 場所 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 29年1月生まれの幼児 当日直接会場へ 健康課保健サービス係 ☎477・0022

### 1歳6カ月児健診

日2月7日(木) 午後0時半~1時半受け付け 場所 わくわく健康プラザ 内容 29年7月13日~8月4日生まれの幼児 当日直接会場へ 健康課保健サービス係 ☎477・0022

### 子ども相談

日2月13日(水) 午前9時半~午後3時 場所 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 幼児とその保護者 電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

### らくらく離乳食

日2月13日(水) 午後1時半~3時半 場所 わくわく健康プラザ 内容 調理実習 対象 6カ月~1歳未満児の保護者 定員 20人 申込時にお知らせします 対象児の保育あり 日2月1日(金) から電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

### 3歳児健診

日2月14日(木) 午後0時半~1時半受け付け 場所 わくわく健康プラザ 内容 28年1月13日~2月8日生まれの幼児 当日直接会場へ 健康課保健サービス係 ☎477・0022

### すくすく子育て相談(育児相談)

日2月15日(金) 午前9時45分~午後2時15分 場所 生涯学習センター 内容 育児の相談、身体測定、歯の相談は午前中のみ 対象 乳幼児とその保護者 電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

**第84回市民のための医療講座**  
「虚血性心疾患とはなんぞや？」  
虚血性心疾患は、心筋梗塞や狭心症も含めた心臓における死に至る可能性がある生活習慣病の総称です。「どんな症状なのか」「どんな治療があるのか」

「何が起きているのか」などの疑問についてお答えします。

日2月16日(土) 午後2時~4時 場所 市役所7階701会議室 内容 先着100人 師 公益財団法人東京都保健医療公社多摩北部医療センター循環器内科部長の村崎理史氏、東久留米市薬剤師会会長の平沼一郎氏(司会)、東久留米市医師会副会長の熊野雄一氏(座長) 費用 無料 当日直接会場へ 健康課保健サービス係 ☎477・0022

### はじめてのはみがき “歯っぴーベイビー”

日2月19日(火) ①1歳児クラス=午前10時~11時 ②0歳児クラス=午後1時~2時半 場所 わくわく健康プラザ 内容 歯の手入れ方法、虫歯予防、親子遊びなど 対象 ①が満1歳~1歳4カ月児とその保護者、先着16組。②が満7カ月~11カ月児とその保護者、先着20組。いずれも初めての方を優先 日2月1日(金) から電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

### BCG予防接種

日2月20日(水) 午後1時半~3時 受け付け 場所 わくわく健康プラザ 内容 30年9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可) 次回3月20日(水)でも接種可 当日直接会場へ 健康課予防係 ☎477・0030

### ぱくぱく幼児食

日2月26日(火) 午後1時15分から 場所 わくわく健康プラザ 内容 野菜たっぷりの幼児食の試食や調理体験 対象 2・3歳児とその保護者 定員 20組 費用 エプロン(試食用)、飲み物、母子健康手帳 日2月1日(金) から電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

## 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。

## ごみ収集カレンダー

### 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、通常通りごみの収集を行います。ごみと資源物は、決められた収集日の当日、午前8時半までに出してください。土曜・日曜日の収集はお休みです。小型廃家電類を除く全品目が戸別収集です。

日ごみ対策課 ☎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。

【東地区】 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、南沢、中央町

- 東地区**
- [月曜日] 容器包装プラスチック・PETボトル
  - [火曜日] 燃やせるごみ・びん
  - [水曜日] 燃やせないごみ・有害ごみ
  - [木曜日] 缶・紙類・布類
  - [金曜日] 燃やせるごみ・びん

【西地区】 小山、幸町、前沢、南町、滝山、下里、柳窪、野火止、八幡町、弥生

- 西地区**
- [月曜日] 燃やせるごみ・びん
  - [火曜日] 容器包装プラスチック・PETボトル
  - [水曜日] 燃やせないごみ・有害ごみ
  - [木曜日] 燃やせるごみ・びん
  - [金曜日] 缶・紙類・布類

☆本村小・十小なかよし広場=日 2月1日が本村小学校、15日が第十小学校、いずれも金曜日の午前10時~11時半 内容 お子さんと遊びながら育児の情報交換をしましょう。育児相談も受けます 対象 乳幼児とその保護者 当日直接会場へ 徒歩か自転車から来場

☆わくわく赤ちゃん広場「ねんねの会」=日 2月13日(水) 午前10時~11時半 内容 助産師による体重測定 対象 6カ月未満児とその保護者 費用 パスタオル 他 きょうだいの保育あり。先着3人。2月4日(月) 午前10時から受け付け 当日直接会場へ

☆手作り布おもちゃの会=日 2月19日(火) 午前10時~11時半 対象 0歳児とその保護者 定員 20組 費用 刺しゅう針、布切りはさみ 日2月4日(月) 午前10時から受け付け

☆子育て支援者講座「地域のできる児童虐待防止の取り組み」=日 2月21日(木) 午前10時~正午 場所 生涯学習センター 対象 市内の児童関係機関および子育て支援に関心のある方 先着100

人師小児童相談所職員 費用 無料 当日直接会場へ

### センター上の原 (上の原1-2-44) 電話420・9011

☆ちびっこ育児講座=日 2月8日(金) 午前10時~11時半 内容 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 対象 1・2歳児とその保護者 定員 先着10組 他 保育あり 日2月1日(金) 午前10時から同センターへ

☆六小・小山小なかよし広場=日 2月12日(火) が第六小学校、14日(木) が小山小学校、いずれも午前10時~11時半 内容 お子さん

と遊びながら、育児の情報交換をしましょう。育児相談も受けます 対象 0歳~5歳児とその保護者 費用 スリッパ 当日直接会場へ 徒歩か自転車から来場



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 保険証がないと自費診療になります

**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】 ※薬の処方最低限の日数です。混雑具合により受付時間がずれる場合があります  
2月3日・17日=石橋クリニック (東本町8-9、☎477・5566)  
2月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・17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)  
**休日準夜間診療医療機関** (診療科目・時間等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・17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) (受け付けは平日の午前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 (開館時間はいずれの日も午前9時~午後7時。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	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

多摩六都科学館

①はじめてのプログラミングに挑戦

②化石スタンプで時代を示す化石

①はじめてのプログラミングに挑戦  
 ②化石スタンプで時代を示す化石



を知らう

化石になった生き物はどの時代に生きていたのでしょうか。化石標本を見て、「地層マップ」にそれぞれの時代の化石スタンプを押します。

②化石スタンプで時代を示す化石

【表記の凡例】	日	時	場	所	内	容	対	象	定	員	師	講	費	用	持	物	注	意	他	申	込	み	問	合	わ	せ
---------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

8面からつづく

児童の居場所づくり事業

- ◎野火止地区センター（屋内）  
 ②月4日（月）午後1時半～4時半  
 ①第1・第2会議室  
 ②「お菓子のよな工作」  
 ③乳児～小学生
- ◎小山台遺跡公園（屋外）  
 ②月16日（土）午前10時～正午  
 ③「走って跳んで体ぽかぽか～かけっこ、縄跳び遊び～」  
 ③乳児～小学生
- ◎本村小学校（屋内）  
 ②月26日（火）午後4時～5時半  
 ③「縄跳び遊びをしよう」、小学生、5時～7時が「ソフトバレーボール」、中学・高校生世代  
 ③体育館
- ◎青少年センター（屋内）  
 ②月28日（木）午後1時半～2時半  
 ③「運動遊びコーナー」、乳幼児、2時半～3時半が「体育教室～まとめの運動①～」、幼児、3時半～4時半が「運動のコツ教えます！～鉄棒～」  
 ③小学生  
 ③体育館

児童館で遊ぼう

乳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。

- ◎あおぞら（前沢4-25-8）  
 電話471・7071
- ◎音楽の日＝②月3日（日）午後2時半～3時半  
 ③リズム遊び。ハンドベルを使って「音」を楽しむ  
 ③乳児～高校生世代  
 ③春田直江氏
- ◎幼児のつどい＝②月7日（日）が「リズムあそび」、14日（日）が「バレンタイン工作」。いずれも木曜日の午前10時半～11時半  
 ③1歳～4歳児
- ◎ベビーマッサージ＝②月8日（金）午前10時～10時40分と11時～11時40分  
 ③2カ月～9カ月児とその保護者  
 ③各回先着8組  
 ③鈴木あゆみ氏  
 ③バスタオル  
 ③動きやすい服装で  
 ③2月1日（金）午前10時から受け付け（電話可）
- ◎ベビーヨガ＝②月22日（金）午前10時～10時50分が2カ月～6カ月児とその保護者、11時～11時50分が7カ月～12カ月児とその保護者  
 ③各回先着9組  
 ③崎田千佳子氏  
 ③バスタオル  
 ③動きやすい服装で  
 ③2月12日（火）午前10時から受け付け（電話可）
- ◎ベビーマッサージ（父親向け）＝②月23日（土）午前10時～11時40分（2部制）  
 ③パパと赤ちゃんのためのベビーマッサージ講座  
 ③2カ月～9カ月児とその保護者  
 ③先着6組  
 ③鈴木あゆみ氏

氏持バスタオル、お出掛けセット  
②月9日（土）午前10時から受け付け（電話可）

中央（中央町1-10-11）  
電話476・2161

- ◎おはなし会＝②月5日・12日のいずれも火曜日、午後4時から  
 ③小学生  
 ③協力はおはなしくぬぎ、中央図書館  
 ③当日直接会場へ
- ◎幼児のつどい＝②月7日（日）が「ミニシアター」、協力は更生保護女性会、14日（日）が「防災訓練体験」、協力は日本赤十字社と東久留米消防署、いずれも木曜日の午前10時半～11時半  
 ③1歳～4歳児とその保護者
- ◎あそびよ＝②月10日（日）午後2時～4時  
 ③大学生のお兄さん、お姉さんと一緒に遊びます  
 ③小学生～高校生世代  
 ③協力は日本社会事業大学ボランティアサークル「言の葉」  
 ③当日受け付け
- ◎おはなしの日＝②月13日（水）午前11時から  
 ③手遊びや絵本の読み聞かせ  
 ③幼児とその保護者  
 ③川人順子氏

けやき（大門町2-10-5）  
電話474・6653

- ◎オセロ大会＝②月6日（水）午後3時半から  
 ③トーナメント戦  
 ③小学生  
 ③当日受け付け
- ◎幼児のつどい＝②月7日（日）が「けやき座人形公演・はらべこあおむし」、1歳児。14日（日）が「お別れ会の練習と2月・3月生まれのお誕生日会」、2歳～4歳児。いずれも木曜日の午前10時半から  
 ③動きやすい服装で
- ◎おはなしの日＝②月12日（火）午前11時～11時半  
 ③絵本の読み聞かせや手遊びなど  
 ③乳幼児とその保護者  
 ③協力はみくりおはなしの会
- ◎赤ちゃんひろば＝②月13日（水）午前10時半から  
 ③助産師による体重測定・育児相談  
 ③0歳児とその保護者  
 ③ひがしくるめ助産師会
- ◎おはなし会＝②月13日（水）午後3時～3時半  
 ③絵本の読み聞かせなど  
 ③小学生  
 ③協力は東部図書館

ひばり（ひばりが丘団地8-11）  
電話464・9300

- ◎ひばり食堂＝②月2日（土）午後5時半～6時半  
 ③たこ焼き器でココロホットケーキを作ります  
 ③中学・高校生世代  
 ③先着10人  
 ③受け付け中
- ◎幼児のつどい＝②月7日（日）午前10時半～11時15分が2歳～4歳児（あひる）、14日（木）午前10時半～11時10分が1歳児（うさぎ）  
 ③「ミニシアター、2月生まれのお誕生日会」
- ◎スポーツで元気＝②月11日（祝）午前10時～10時45分が首が据わっている乳児、11時～11時45分が歩き始めている幼児、午後2時半～3時15分が園児年代（3歳児以上）、3時半～4時半が小学生以上  
 ③体操の先生と身体を使って遊ぶ  
 ③当日受け付け
- ◎ひびよびよママの会＝②月20日（水）午前10時～11時半  
 ③助産師による体重測定、育児相談  
 ③0歳児とその保護者  
 ③き

ようだいの保育あり（定員2人。2月13日（水）～前日に要予約）  
③当日受け付け

市立児童館合同スポーツフェスティバル

- ◎2月17日（日）午前9時半～午後2時40分  
 ③スポーツセンター  
 ③ドッジボール・綱引き・大縄跳びの館対抗試合  
 ③小学生  
 ③各館40人  
 ③各児童館
- ◎臨時休館のお知らせ  
 2月17日（日）は「市立児童館合同スポーツフェスティバル」のため、4児童館とも臨時休館します。

図書館へ行こう

- ◎2月の図書館休館日と特別整理休館  
 2月1日（金）・8日（金）・15日（金）・22日（金）は、全館休館です。また、各図書館は次の期間休館します。  
 ▼中央図書館＝19日（火）～26日（火）（1階みんなのへやは19日（火）・22日（金）を除く期間中の午前9時～午後5時に利用できます。北口から入館してください）  
 ▼滝山図書館＝27日（水）・28日（木）  
 ③中央図書館  
 ③475・4646

情報活用講座

- ◎「健康を決める力～医療情報入手・理解・評価・活用するために」  
 「体の具合が悪い」「家族が病気を宣告された」「健康診断で要受診になった」などのときに、本やインターネットで病気を調べる方も多いため、自分の健康にとって適切な情報を得て、よりよい判断をするために、健康教育の第一人者である講師による医療情報のリテラシー講座を開催します。  
 ②月16日（土）午後2時～4時（1時半開場）  
 ③中央図書館1階みんなのへや  
 ③聖路加国際大学教授の中山和弘氏  
 ③当日直接会場へ  
 ③同館  
 ③475・4646

スポーツ

シニアスポーツ振興事業 第7回シニアスキー教室、第144回スキー教室

- ◎～都・都体育協会・市体育協会主催、市スキー連盟主管  
 スキーは、生涯スポーツとして最適なスポーツです。60歳からの生涯スポーツとして始めてみませんか。初めての方でもSAJ公認指導員が丁寧に指導しますので、安心して楽しめるスキー教室です。  
 ②月22日（金）午後8時集合（市役所前。8時15分発）～24日（日）午後7時ごろ帰着  
 ③長野県菅平高原スキー場（宿泊は天狗ロッジ）  
 ③0268・74・2431  
 ③市内在住・在勤で60歳以上の方  
 ③先着35人  
 ③2万6,000円（1.5泊5食付き、講師料を含む。リフト代別）  
 ③2月8日（金）までに、電話またはファクスで同連盟・榎本  
 ③474・9197（ファクス同）または  
 ③090・6028・5110へ。受

け付け後、東京みらい農業協同組合・東久留米駅前支店、口座番号（普通）3046479「東久留米市スキー連盟」（振込時の氏名はフルネームで）へ参加費を振り込んでください  
③同連盟・榎本  
③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（予備日は24日）のいずれも日曜日、午前9時～11時（8時50分集合）  
③小山テニスコート  
③市内在住・在勤・在学で高校生以上の方  
③2,000円（初日に集金）  
③テニスシューズ、ラケット  
③運動できる服装で  
③2月12日（火）までに（必着）、往復はがきに住所、氏名、年齢（学年）、電話番号、初級・中級の別を記入の上、〒203-0042、八幡町1-9-28-D1201、小野寄清美宛て郵送を。連盟役員への直接申し込みも可  
③同連盟・小野寄  
③478・5881（夜間）  
③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  
③スポーツセンター  
③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  
③100円  
③上履き  
③当日直接会場へ  
③生涯学習課スポーツ振興係  
③470・7784

クライミングウォール使用認定会～体育協会主催

②月26日（火）午後7時～9時  
③スポーツセンター  
③高校生年代以上で、リードクライミング技術を習得し、グレード5.10前半程度が完登できる方  
③先着10人  
③1,300円（施設使用料・保険料など。当日集金）  
③認め印、用具（お持ちの方）  
③未成年者は保護者の同意が必要です  
③判定員は市山岳連盟  
③2月18日（月）までに、電話で市体育協会  
③470・2722へ

第8回スポーツセンターダンスフェスティバル

～スポーツセンター主催  
③3月21日（祝）午後1時～6時  
③スポーツセンター  
③1組12分の持ち時間での演技  
③市内および近隣市で活動する高校生以下の方で構成されたダンスサークル  
③20組（応募者多数の場合は市内で活動するサークルを優先。他は抽選）  
③無料  
③詳細は実施要項（同センターで配布中）をご覧ください  
③2月6日（水）までに同センターへ  
③同センター  
③470・7900

お知らせ

◎東部うたごえ広場  
「TOBU OLD BONE UNIT」の軽やかな伴奏により、足掛け7年、35回目を迎える人気のイベントです。大きな声で歌って笑って楽しみましょう。  
②月23日（土）午後2時～4時  
③東部地域センター講習室  
③300円  
③入場券を同センターで頒布中（当日券あり）  
③同センター  
③470・8020

民事調停の利用相談会

～話し合いDEもめごと解決～

「調停」とは、裁判所の調停委員が問に入って、話し合いにより紛争解決を図る簡単で便利な方法です。土地建物、近隣関係、借地借家、金銭問題、交通事故などの「民事上のもめごと」について、裁判所の調停委員（弁護士も含む）が調停制度の手続き・利用方法の相談に応じます。

2月7日（木）午後1時半～4時半 市民プラザ会議室 無料 当日直接会場へ 武蔵野民事調停協会事務局 オオノ・キド法律事務所 0422・26・8177（月曜～金曜日の午前10時～午後5時）

いきいきのびのび

「たのしいうたごえ」

アコーディオンの伴奏で、誰もが知っている唱歌や歌謡曲をみんなで歌いましょう。脳トレゲーム、お笑いトーク、ストレッチ体操もあります。

2月9日（土）午後1時半～3時半 西部地域センター3階多目的ホール 先着150人 馬場節生氏 200円 飲み物 当日直接会場へ 同センター 471・7210

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」は実行委員会の企画・運営で行われています。46回目を迎える今年、5月12日（日）に第七小学校（予定）で開催します。

今回は皆さんのアイデアや力を結集した楽しい祭りを計画するため、実行委員を募集します。一緒に実行委員会に参加してみませんか。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14日（木）午後7時から 生涯学習センター学習室4 当日直接会場へ 同まつり実行委員会・土田 090・1698・6128 または生涯学習課 470・7784

第6回終活セミナー

2月15日（金）が西部地域センター第2・第3講習室、先着54人。21日（木）が東部地域センター会議室、先着48人。いずれも午前10時～11時半。内容はいずれの会場も同じです 「体験教室＝笑いヨガで心も体も軽やかに！」 笑いヨガインストラクター 200円 2月1日（金）午前9時から西部・東部の各地域センターで受け付け 西部地域センター 471・7210、東部地域センター 470・8020

さいわい福祉センター

コミュニケーション支援用具展

「コミュニケーション支援用具展～コミュニケーションやパソコン等の操作に不便を感じている方のための機器展～」を次の通り開催します。子どもから大人まで使用できる機器を展示します。企業出展ブースの見学・説明や日常生活用具給付制度の相談ブースがあります。

2月16日（土）午前11時～午後4時 さいわい福祉センターホール 展示機器＝視線入力装置、意思伝達装置、各種入力装置など ALS、脊髄損傷、脳性麻痺などにより、コミュニケーションやパソコンなどの操作に不便を感じている方、その家族・支援者・学校関係者など 駐車場5台。満車時は近隣の有料駐車場をご案内します。できるだけ公共交通機関でご来場ください 詳細はさいわい福祉センターホームページ (http://www.saiwai-higashiku

rume.com) をご覧ください 事前にファクス (477・2750) または電子メール (saiwai-event@ked.biglobe.ne.jp) で、代表者名・人数・交通手段・電話番号を同センターへお知らせください (当日会場でも受け付け可) 同センター 477・2711 (平日午前9時～午後5時)

忍たま乱太郎キャラクターショー

&坂入姉妹キッズコンサート

歌と劇の2部構成でお送りするジョイント公演です。第1部は歌のお姉さん（坂入姉妹）によるコンサート。「るめちゃん」も遊びに来てくれます。第2部は忍たま乱太郎のキャラクターショー。第1部・第2部のいずれも小さなお子さんから大人まで楽しめます。

2月16日（土）午後2時開演（1時半開場） 生涯学習センターホール 出演＝坂入姉妹（歌）、劇団飛行船（ミュージカル） 全席指定1,800円（3歳未満児はひざ上無料） 同電話または直接同センター 473・7811（第4月曜日を除く平日の午前9時～午後8時半）へ。 ※インターネット販売あり。

第253回市民プラザロビーコンサート

「ミュージカルの花束」

2月16日（土）午後2時～3時 市役所1階屋内ひろば 出演＝宝塚歌劇団、劇団四季出身の湊なつき氏（歌）、大川知子氏（ピアノ） ▼演奏曲＝「すみれの花咲く頃」「メモリー（キャッツより）」「ひかり～だいすきだよ」「ふるさととは今もかわらず」他 無料 立ち見になる場合があります 当日直接会場へ 市民プラザ 470・7813

アロマとリンパケア講座

2月17日（日）午前10時～正午 南部地域センター1階調理集会室 「アロマDIY」がロールオンアロマ作り。「さとう式リンパケア」が上半身を中心としたセルフケア 先着8人 1,300円（材料費を含む） 同センター 451・2021へ

つくってあそぼう Part2

毎年初夏に開講し、好評をいただいている「つくってあそぼう」を今年も冬にも開講します。紙コップで作る拳玉など、身近にある物や自然の素材を使い、自由な発想の作品を作って遊びましょう。企画運営スタッフも募集しています。

2月23日（土）午前10時～正午 生涯学習センター集会学習室 市内在住・在学中で小学2年生以下の児童（未就学児は保護者同伴） 先着20人 参加者・保護者1人につき100円（材料費、保険代を含む） 主催は市教育委員会、主管は市文化協会 2月1日（金）から電話（第4月曜日を除く平日の午前9時～午後5時）または講座名・住所・氏名・電話番号を記入の上、ファクスで市文化協会 477・4700（ファクス同）へ 同協会

こども消費生活講座

「親子で作ろう！

しゃかしゃかりサイクル石けん」

食用油の廃油を使用してリサイクルせっけんを親子で作ってみませんか。ペットボトルを振って、お好みのアロマオイルを使ったオリジナルの石けんが作れます。

2月24日（日）午前10時～11時半 東部地域センター2階創作室 親子で参加＝年長以上の児童とその保護者 ▼子どもだけの参加＝小学生以上の方 先着20人 パルシステム東京清瀬委員会の松田規子氏 無料 家庭の食用

榛名梅林 榛名は東日本一の梅の産地です。榛名梅林には約12万本の梅の木があり、2月下旬から咲き始め、3月下旬まで楽しむことができます。 3月17日（日）には「榛名の梅祭り」が開催されます。梅の種飛ばし大会をはじめ、梅ジュースの試飲や梅うどんの試食などができ、まさに梅づくしのお祭りです。また、梅の花の甘い香りに包まれた観梅コースをトテ馬車で回れば、家族や友人とゆつたりした時間を過ごすことができます。 一面を真っ白な梅の花に埋め尽くされた榛名梅林の香りと風景は格別です。ぜひこの機会に榛名梅林へお越しください。 詳しくは榛名の梅祭り実行委員会 027・374・5111へ。 (高崎市榛名支所地域振興課)



▲榛名梅林

油（かすをこした廃油）1人200ml、500mlの透明なペットボトル、アロマオイル（お持ちの方）、手袋（軍手またはゴム手袋）、マスク、エプロン、タオル 未使用の油では作れません。必ず使用済みの油をご用意ください 申 2月1日（金）午前9時から電話で生活文化課 470・7738へ

歳末たすけあい募金

地域福祉活動補助金

申請事業を募集します

「より安心して心豊かに暮らせる地域づくり」に向けて、市民が自主的に取り組む活動に対し、その経費の一部を補助する「平成31年度歳末たすけあい募金地域福祉活動補助金」の申請事業を募集します。詳細は募集要項でご確認ください。

2月1日（金）～3月6日（水）に、市社会福祉協議会事務局、中央町地区センターで（同協議会ホームページからも取得可） 申 3月6日（水）午後5時までに（必着）、同協議会地域福祉担当 475・0739へ

ガイド

放送大学4月入学生を募集します

放送大学は、テレビ・ラジオ・インターネットを利用して授業を行う通信制の大学です。心理学・福祉・経済・歴史・文学・自然科学など、幅広い分野を学べます。同大学では、31年度第1学期（4月入学）の学生を募集しています。詳しい資料は無料で送付しますので、気軽に問い合わせください。

2月28日（木）まで 第2回＝3月1日（金）～17日（日） 同大学ホームページ (http://www.ouj.ac.jp) または同大学東京多摩学習センター 042・349・3467

東京病院 第12回市民公開講座

3月3日（日）午後2時～4時（1時半から受け付け） 東京病院外来ホール（清瀬市竹丘3-1-1） 同 「この息切れで病院に行ったほうがいいですか」、同病院統括診療部長の松井弘稔氏、「もの忘れ？認知症？～気になる症状について」、同病院神経内科医長の小宮正氏 無料 当日直接会場へ 同病院経営企画室 491・2111

国立精神・神経医療研究センター (NCNP) 病院認知症疾患医療センター 市民公開講座

「今からできる認知症予防」

3月16日（土）午後1時35分～2時5分が「認知症と睡眠」、国立精神・神経医療研究センター病院精神科医長、2時5分～2時35分が「認知症と栄養」、NCNP神経研究所所長、2時45分～3時15分が「NCNPの取組～小

平市もの忘れチェック会～、同病院認知症疾患医療センター長 同病院教育研修棟ユニバーサルホール（小平市小川東町4-1-1） 小平市および近隣市に居住する方 先着150人 無料 2月28日（木）までに（必着）、任意の用紙に氏名・住所・電話番号を記入の上、ファクス（042・346・1681）または〒187-0031、小平市小川東町4-1-1、国立精神・神経医療研究センター病院認知症疾患医療センター宛て郵送を 同病院 042・341・2711

都消費生活調査員を募集します

任期は32年3月まで 次の3区分のうち1つの調査と消費生活に関する情報提供 区分A＝食品の表示状況の店舗調査（5回） 区分B＝商品・サービスの表示・広告の調査（3回） 区分C＝調査員が日常生活で購入した生鮮食品など15点の内容量調査（6回）。謝礼は調査1回3,000円他 都内在住で4月1日時点で20歳以上の方（地方公務員は除く） 500人 2月19日（火）までに、用紙（様式自由）に、住所・氏名・年齢・職業・電話番号・希望区分（順位を付けて複数可）・応募動機（300～400字程度）・情報の入手先を記入の上、〒163-8001、都生活文化局消費生活部企画調整課消費者情報担当宛て郵送、または東京くらしWEBホームページで申請を 同担当 03・5388・3076

にせ税理士、にせ税理士法人にご注意ください

「にせ税理士」「にせ税理士法人」にご注意ください。税理士は、税理士証票を携帯し、税理士バッジを着用しています。無資格者が、税金の相談や申告書の作成、税務の代理をすることは、法律で禁じられているだけでなく、専門的知識が欠けているなどのため、依頼者が不測の損害を被る恐れもあります。

東京税理士会 03・3356・4461 または同会ホームページ (http://www.tokyozairishikai.or.jp) をご覧ください。

市のガイドブック「暮らしの便利帳」に広告を掲載しませんか

市では、官民協働事業として株式会社サイネックスと協定を結び、市のガイドブック「東久留米市暮らしの便利帳」を今年6月に発行し、市内全世帯に無料配布を行う予定です。現在、市内で事業を営む皆さんに対して、便利帳に掲載する広告を広く募集しています。広告掲載を希望する方は、直接同社に問い合わせください。 広告料の先払い要求は絶対ありません。同事業をかたった詐欺行為にご注意ください 同社東京埼玉支店 04・2968・8494、発行についてが、市秘書広報課 470・7708