

くらしの情報

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

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＜令和2年1月1日現在＞				人口116,916人（うち外国人2,221人）／前月比72減				【表記の凡例】																			
男57,002人／前月比50減		女59,914人／前月比22減		世帯数54,784		／前月比26減		日	時	場	場	所	内	容	対	象	定	員	講	師							
								費	用	持	ち	物	注	意	他	そ	の	他	申	し	込	み	問	い	合	わ	せ

けんこう

3歳児健診

日2月6日（木）午後0時半～1時半受け付け場わくわく健康プラザ宛平成28年12月19日～29年1月11日生まれの幼児日当日直接会場へ回健康課保健サービス係☎477・0022

1歳6カ月児健診

日2月13日（木）午後0時半～1時半受け付け場わくわく健康プラザ宛平成30年7月14日～8月7日生まれの幼児日当日直接会場へ回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14日（金）午前9時半～午後2時場わくわく健康プラザ内育児相談、身体測定宛乳幼児とその保護者日回電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

はじめてのはみがき “歯っぴーベイビー”

日2月18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時半場わくわく健康プラザ内歯の手入れ方法、虫歯予防、親子遊びなど宛定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回2月3日（月）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19日（水）午後1時半～3時受け付け場わくわく健康プラザ宛元年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）回次回3月18日（水）でも接種可日当日直接会場へ回健康課予防係☎477・0030

子ども相談

日2月19日（水）午前9時半～午後3時場わくわく健康プラザ内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受けます

宛幼児とその保護者日回電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

ばくばく幼児食

日2月19日（水）午後1時15分から場わくわく健康プラザ内野菜たっぷりの幼児食の試食や料理体験宛2歳～3歳児とその保護者定20組回エプロン（試食用）、飲み物、母子健康手帳日回2月3日（月）から電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

食事・健康相談（保育付き）

働く世代の生活習慣病予防や、健康について見直したい方の食事・健康相談を実施しています。ご本人のほか、家族からの相談もできます。

日2月25日（火）午前9時～11時15分（1人30分程度）場わくわく健康プラザ内生活習慣病予防や健康づくりについての個別相談、体組成（体脂肪率や筋肉率など）の測定回健康診断の結果表、食事記録など他生後6カ月～未就学児の保育あり日回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26日（水）午後1時半～3時15分場わくわく健康プラザ内調理実習宛6カ月～1歳未満児の保護者定20人回申込時にお知らせします他対象児の保育あり日回2月3日（月）から電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

「東くるめわくわく元気plus+」で健康づくり

冬は寒さから外出や運動の機会が減ってしまい、冬太りや冷えから全身のめぐりが悪くなりがちです。しかし、冬は1年で1番基礎代謝が上がる時期と言われています。そんな冬こそ、健康づくりをはじめてみませんか。

健康課では、健康づくりのきっかけになる「東くるめわくわく元気シート」をご案内しています。内容はとても簡単。同シートに健康目標を選択し、日々の健康づくりの記録を書くだけです。取り組み後に、「東くるめ元気plus+カード」を申請すると、市内100店舗以上のカード利用店で、お得な特典が受けられます。

回健康課保健サービス係☎477・0022

健康づくり推進員の活動報告会～健康なまち 主役はあなたです～

健康づくりの講演会と共に、市健康増進計画「わくわく健康プラン東くるめ（第2次）」の健康づくり推進員活動報告会を開催します。

日2月14日（金）午後2時～4時（1時半から受け付け）場市民プラザホール、市役所1階屋内ひろば宛第1部＝東久留米市医師会会長の石橋幸滋氏の講演「あなたが主役 元気になるめ 幸せくるめ」▼第2部＝健康づくり推進員活動の紹介、東くるめわくわく元気plus+、ウォーキングマップの紹介など回健康課保健サービス係☎477・0022へ

健康づくり推進員を募集します 東久留米が「健康」になるお手伝い、はじめませんか

市健康増進計画「わくわく健康プラン東くるめ（第2次）」を元に、健康づくりを周りの方々へ広げる活動をする「健康づくり推進員」を募集します。詳しい活動内容については、2月14日（金）に開催する活動報告会でご紹介します。

日4月～4年3月の2年間で、月1～2回程度の活動宛市内在住の方回報酬はありません日2月28日（金）までに、「あなたにとって健康づくりとは」について80字程度にまとめ、はがきに住所・氏名・年齢・職業・電話番号を記入の上、〒203-0033、滝山4-3-14、わくわく健康プラザ内健康課保健サービス係宛て郵送、または電子メール(kenko@city.higashikurume.lg.jp)、ファクス(477-0033)で同係へ回同係☎477・0022

児童館で遊ぼう

あおぞら（前沢4-25-8）
電話471・7071

☆幼児のつどい＝日回2月6日が「昔遊び、2月のお誕生日会」、13日

が「バレンタイン工作」、いずれも木曜日午前10時半～11時半宛1歳～4歳児とその保護者

☆0ちゃんタイム＝日7日（金）午前11時～正午内助産師による断乳・卒乳講座と育児相談宛0歳児とその保護者

☆ベビーマッサージ＝日14日（金）が通常回、22日（土）が父親向け。いずれも午前10時～10時40分と11時～11時40分宛2カ月～9カ月児定14日の回は先着各8組。22日の回は先着各6組回鈴木あゆみ氏回バスタオル、動きやすい服装日14日の回が4日（火）から、22日の回が8日（土）から、いずれも午前10時から受け付け（電話可）

☆大学生と遊んで学ぼう！＝日22日（土）午後2時から内タブレットで絵を動かして遊ぼう宛小学生定10人回食べ物を提供します。アレルギーなどが心配な方はお問い合わせください日2月8日（土）午前10時から受け付け

☆ベビーヨガ＝日回21日（金）午前10時～10時50分が2カ月～6カ月児。11時～11時50分が7カ月～12カ月児回先着各8組回崎田千佳子氏回バスタオル、動きやすい服装日2月5日（水）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＝日2月4日（火）・11日（祝）いずれも午後3時50分から内絵本の読み聞かせや素話など宛小学生回協力はおはなしくぬぎ、中央図書館

☆幼児のつどい＝日回6日が「防災訓練」、13日が「雪遊び」、いずれも木曜日午前10時半から宛1歳～4歳児とその保護者

☆中学・高校生世代卓球大会＝日8日（土）午後5時半から内中学・高校生世代日当日受け付け

☆パパサタ＝日15日（土）午前10時半から内パパと遊ぼう宛幼児とその保護者

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2日・9日・16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11日＝福山内科クリニック（新川町1-9-22、☎470・9177）

【歯科】

2月2日・9日・16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）

2月11日＝神谷歯科医院（中央町2-1-54、☎471・6555）

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2日・11日＝前田病院（中央町5-13-34、☎473・2133）

2月9日・16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）

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

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				

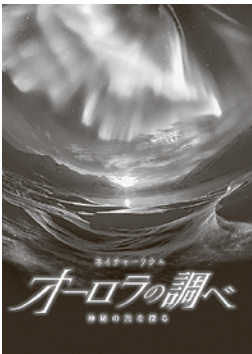
多摩六都科学館

大型映像「オーロラの調べ 神秘的光を探る」

アイスランドやアラスカで撮影したさまざまなオーロラ映像のほか、オーロラが光る仕組みをCGで解説します。北極圏で見える星空、氷河やツンドラに連なる山々など、大自然とともにオーロラの魅力を満喫する作品です。神秘的なオーロラに包

まれる体験をしましょう。

日 4月5日（日）までの午後2時半から（休館日を除く）。上映時間約40分**場** 多摩六都科学館サイエンスエッグ（西東京市芝久保町5-10-64）**定** 先着234席**観** 観覧付入館券1,040円、4歳児～高校生は420円**注** 小学2年生以下は保護者同伴**申** 当日開館時から観覧券を販売**同** 同館**電** 469・6100



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

8面からつづく

けやき

（大門町2-10-5）
電話474・6653

☆オセロ大会=**日** 2月5日（水）午後3時半から**図** 小学生**申** 当日受け付け
☆幼児のつどい=**日****図****図** 6日が「バレンタインカード作り」、2歳～4歳児。13日が「バレンタインカード作り」、1歳児。いずれも木曜日午前10時半から**他** 動きやすい服装で
☆赤ちゃん広場=**日** 12日（水）午前10時半から**図** 助産師による体重測定、育児相談**図** 0歳児**師** ひがしくるめ助産師会
☆おはなし会=**日** 12日（水）午後3時～3時半**図** 絵本の読み聞かせなど**図** 小学生**他** 協力は東部図書館

ひばり

（ひばりが丘**図** 地8-11）
電話464・9300

☆防災教育の日=**日** 2月2日（日）午後3時半から**図** 避難訓練
☆スポーツで元気=**日****図** 3日（月）午前10時～10時45分が首が据わった乳児、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時半～4時半が小学生以上**図** 体操の先生と身体を使って遊ぼう**申** 当日受け付け
☆幼児のつどい「観劇会（着ぐるみ劇）」=**日** 6日（木）午前10時半～11時半**図** 1歳～4歳児**他** 出演は「びっくり箱」
☆幼児のつどい「ミニシアター」=**日** 13日（木）午前10時半～11時10分**図** 1歳児
☆オセロ大会=**日** 12日（水）午後3時半から**図** 小学生**申** 2月5日（水）午後3時半から受け付け
☆びよびよママの会=**日** 19日（水）午前10時～11時半**図** 助産師による体重測定・育児相談**図** 0歳児とその保護者**他** きょうだいの保育あり。定員2人。2月12日（水）から前日までに要予約**申** 当日受け付け
市民つなひき大会の参加メンバーを募集します

日 2月29日（土）午前9時～午後4時**図** 市内4児童館で合同チームを作り、市民つなひき大会に参加します。大会終了後、けやき児童館で交流会を行います**図** 小学生**費** 無料**図** 弁当、水筒、室内履き、長袖長ズボン**他** 参加者は準備会を各館で行います。また、集合・解散時間は各館で異なります。各児童館にお問い合わせください**日** 2月17日（月）までに申込用紙を保護者が記入の上、直接各館へ
臨時休館のお知らせ
2月29日（土）は「市民つなひき大会」出場のため、4児童館とも臨時休館します。



子育て

子ども家庭支援センター

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。
☆本村小なかよし広場=**日** 2月7日（金）午前10時～11時半**図** お子さんと遊びながら、育児の情報交換。育児相談も受けます**図** 乳幼児とその保護者**申** 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「ねんねの会」=**日** 2月12日（水）午前10時～11時半**図** 助産師による体重測定**他** **図** 6カ月未満児とその保護者**持** バスタオル**他** きょうだいの保育あり。先着3人。申し込みは2月3日（月）午前10時から同センターへ**申** 当日直接会場へ
☆手作り布おもちゃの会=**日** 2月18日（火）午前10時～11時半**図** 0歳児とその保護者**定** 20組**持** 刺しゅう針、布切りはさみ**日** 2月3日（月）午前10時から同センターで受け付け

センター上の原

（上の原1-2-44）
電話420・9011

☆赤ちゃん広場=**日** 2月7日（金）午前10時～11時半**図** 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。助産師が相談を受けま**す** **図** 0歳児とその保護者**持** バスタオル**日** 当日直接会場へ
☆小山小なかよし広場=**日** 2月13日（木）午前10時～11時半**図** お子さんと遊びながら、育児の情報交換。育児相談も受けます**図** 0歳～5歳児とその保護者**持** スリッパ**申** 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=**日** 2月14日（金）午前10時～11時半**図** 1歳～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。一人で悩まず一緒に考えましょう**図** 1歳～2歳児とその保護者**定** 10組**他** 保育あり**申** 2月3日（月）午前10時から同センターで受け付け

児童の居場所づくり事業

市では、公共施設などを活用して地域の子どもたちに健全な遊びを提供する「児童の居場所づくり事業」を実施しています。
◎野火止地区センター
日 2月3日（月）午後1時半～4時半**場** 第1・2会議室**図** おかし作り工作をしよう**図** 乳児～小学生
◎本村小学校（体育館）
日 2月25日（火）午後4時～5時半**図** 楽しい運動遊び～なわとびで体ぽかぽか～**図** 小学生
◎小山台遺跡公園（屋外）
日 2月22日（土）午前10時～正午**図** 体ぽかぽかお外遊び**図** 乳児～小学生
《共通事項》
費 無料**持** タオル、水筒。屋内は上履き、屋外は帽子**図** 乳幼児は保護者同伴。

徒歩か自転車で来場を。食べ物の持ち込みは原則禁止です**他** 内容は変更する場合があります。動きやすい服装で参加を。プログラムの他に年齢に合わせた簡単にできる工作や遊びを用意しています**日** 当日現地で受け付け**図** 児童青少年課児童青少年係**電** 470・7735

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7日（金）・14日（金）・21日（金）・28日（金）は全館休館です。また、館内蔵書点検のため、各図書館は次の期間休館します。▼中央図書館=**日** 12日（水）～19日（水）。ただし、12日（水）・13日（木）、15日（土）～17日（月）、19日（水）は、1階みんなのへやを午前9時～午後5時に利用できます。北側入口からお入りください▼滝山図書館=**日** 19日（水）・20日（木）▼ひばりが丘図書館=**日** 26日（水）・27日（木）**図** 中央図書館**電** 475・4646

スポーツ

スポーツセンター全館利用中止のお知らせ

2月12日（水）～14日（金）は、水道などの工事が予定されているため、全館利用できません。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。
図 同センター**電** 470・7900
ニュースポーツデー
日 2月8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、ポッチャ**費** 100円**図** 上履き**申** 当日直接会場へ**図** 生涯学習課スポーツ振興係**電** 470・7784
第146回スキー教室～市スキー連盟主催

日 2月21日（金）午後8時市役所前集合～23日（祝）午後7時ごろ帰着**場** 行先き＝尾瀬岩鞍スキー場（宿泊は、よしの山荘**電** 0278・58・7415）**図** 小学生以上（小学生は保護者同伴）**定** 先着35人**師** SAJ公認指導員**費** 一般2万7,000円、会員2万5,000円、小・中学生2万4,000円（1.5泊・3食付き。リフト代別）**日** 2月7日（金）までに電話またはファクスで同連盟・榎本**電** 474・9197（ファクス同）または**電** 090・6028・5110へ。受け付け後、参加費を東京みらい農協・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」（振り込み時の氏名はフルネームで）に振り込んでください**図** 同連盟・榎本
第9回ダンススポーツ祭り～市ダンス連盟主催

日 2月24日（休）、午後0時半～4時半**場** スポーツセンター第一体育室**費** 1,300円（事前申し込みの場合は1,000

円）**内** ダンスタイム4回、ミキシング、トライアル。マドンナ席あり。市内在住のJBDFプロスタンダード選手、池田・日向組のプロデモとプロアマデモあり**申** **図** 同連盟・西垣内**電** 090・1885・8856
テニス初・中級者講習会～市テニス連盟主催
日 3月1日・8日・15日・22日（予備日29日）、いずれも日曜日午前9時～11時（8時50分集合）**場** 小山テニスコート**図** 市内在住・在勤・在学の高校生以上の方**費** 2,000円（初日に集合）**持** テニスラケット**他** 運動できる服装で、テニスシューズ着用**申** 2月18日（火）までに（必着）、往復ハガキに住所・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、または連盟役員へ申し込みを**図** 小野寄**電** 478・5881（夜間）

お知らせ

わくわく健康プラザ全館停電のお知らせ

わくわく健康プラザは、2月11日（祝）午前9時～午後5時に、電気工事による全館停電のため、閉館となります。この間、体育室と集会室はご利用いただけません。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。
図 健康課予防係**電** 477・0030
生涯学習センターをご活用ください
生涯学習講座、各種サークル活動の場として生涯学習センターを活用しませんか。
図 利用できる団体＝2人以上で、生涯学習活動を目的とした団体・サークル▼利用できる施設（部屋）＝ホール、ホールフラット、学習室1～5、創作室、音楽室、料理室、和室、保育室**図** 電話または直接同センター**電** 473・7811
東久留米市関係機関連携訓練を実施します

田無警察署、東久留米消防署、公立昭和病院、イオンモール東久留米、市が連携した緊急対処事態訓練を実施します。
日 2月7日（金）午前10時～10時50分**場** イオンモール東久留米（南沢5-17-62）**図** 防災防犯課**電** 470・7769
第88回市民のための医療講座「膝の痛みをなくして、明るく楽しく過ごしませんか？」
膝の専門医が、痛みの原因と解決方法について解説します。つらい膝の痛みがきっと楽になるはずです。
日 2月8日（土）午後2時～4時**場** 市役所7階701会議室**定** 先着100人**師** 講師＝多摩北部医療センター整形外科医長の朱寧進氏▼総司会会＝東久留米市薬剤師会会長の平沼一郎氏▼座長＝東久留米市医師会副会長の子田純夫氏**費** 無料**日** 当日直接会場へ**図** 健康課保健サービス係**電** 477・0022へ

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。47回目を迎える今年は、5月10日（日）に第七小学校（予定）で開催されます。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7日（金）午後7時から場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

在宅療養を考える映画「ピア」鑑賞と座談会
～東久留米市介護サービス事業者協議会、東久留米市在宅医療・介護連携推進協議会共催
昨年劇場公開された映画「ピア」を鑑賞し、在宅療養を通して人や地域の繋がりの尊さについて考えるきっかけにしませんか。映画は、若手医師とケアマネジャーの二人の成長物語を中心に多職種がチームとして連携しながら、在宅医療と介護、看取りに懸命に取り組む姿を描いたものです。上映後に東久留米の医師や映画製作に携わった医師からのお話もあります。

■2月16日（日）午後2時～5時（1時から当日券配布、1時半から受け付け）場生涯学習センターホール**■**先着150人程度**■**無料**■**当日直接会場へ**■**東久留米市医師会事務局☎473・5661

こども消費生活講座
「親子で作ろう！手作り石けんワークショップ」
食用油の廃油を使用して、親子でリサイクル石けんを作ってみませんか。お好みのアロマオイルや型を使い、オリジナルの石けんができます。

■2月22日（土）午後1時半～3時場東部地域センター2階創作室**■**幼稚園などの年長以上、小学生未満は保護者同伴**■**先着20人**■**生活協同組合パルシステム東京清瀬委員会の松田規子氏**■**無料**■**食用油の廃油1人200g（かすはこす）、空のふた付き500mlペットボトル（無色）、空の牛乳パック（切り開かない）、アロマオイル（あれば）、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**■**2月3日（月）午前9時から電話で生活文化課☎470・7738へ**■**同課

市民プラザ・地域センター催しもの
☆市民プラザ第265回ロビーコンサート「アカペラコンサート～明日に架ける橋～」=**■**2月22日（土）午後2時～3時**■**屋内ひろば**■**女性4人グループによる素晴らしいハーモニーをお楽しみください**■**出演＝SoftVoice**■**無料**■**当日直接会場へ

☆大人のための健康リトミック～歌って踊って元気に長生き～=**■**2月22日（土）午前10時～11時**■**市民プラザホール**■**脳と身体を刺激する楽しい音楽に合わせ、反応する力や正しい呼吸法など本来の感覚を目覚めさせます。老化予防に大人気**■**30人**■**林あつ子氏**■**500円（事前予約制）**■**同市民プラザ☎470・7813へ

☆第6回終活セミナー=**■**①2月21日（金）②27日（木）いずれも午前10時～11時半**■**①が西部地域センター3階第2・第3講習室、②が東部地域セン

ター2階会議室**■**今回のテーマは「転ばぬ先の杖～今から始める相続対策～」です。いずれの会場も内容は同じです**■**司法書士法人NCP**■**200円**■**同西部地域センター☎471・7210、東部地域センター☎470・8020へ

☆西部地域センター「ブルーレイ・ハワイアンズ新春コンサート」=**■**2月23日（祝）午後2時～3時40分**■**3階多目的ホール**■**開催の度に大好評を頂いている「ブルーレイ・ハワイアンズ」によるハワイアンコンサートです**■**出演＝ブルーレイ・ハワイアンズ**■**150人**■**500円**■**同西部地域センター☎471・7210へ

☆西部地域センター「普通救命講習」=**■**2月8日（土）午前9時～正午**■**西部地域センター3階第2・第3講習室**■**AEDの使用法や喉に物が詰まった際の異物除去法、心臓マッサージの方法などを学びます。受講した方には「救命技能認定書」が発行されます**■**30人程度**■**東京防災救急協会職員**■**テキスト代1,400円**■**同西部地域センター☎471・7210または東久留米消防署救急係☎471・0119へ

第1回「手作り教室」おしゃれなマフラー～シニア活き活き健康の会主催
アクセサリーや雑貨などの手作りを楽しまませんか。今回は「ぼかし糸」を使って首回りに華やかさを添える小さなフリルが付いたマフラーを手作ります。

■2月29日（土）午後1時～5時場さいわい福祉センター2階会議室（幸町3-9-28）**■**500円以内**■**はさみ、8号～10号の2本棒（お持ちの方）**■**同2月15日（土）までに電話またはファクスで同会・佐藤☎471・2607（ファクス同）へ

異業種交流会の参加者募集について
市内でビジネスを行う40歳以下の経営者、女性起業家、若手起業家、事業承継予定者、創業希望者を対象に「異業種交流会」を行います。市内の事業者が業種の垣根を越えて知り合い、今後のビジネス拡大やネットワーク作りなどに役立つことを目的に開催します。

■2月29日（土）午後6時～9時半（5時半から受け付け）場市商工会3階（幸町3-4-12）**■**1,000円（軽食・飲み物代）**■**2月20日（木）までに東久留米青年会議所オトモダチ委員会☎042・398・7040へ**■**同委員会

男女平等推進センター主催講座
「ウィキペディアを執筆・編集しているのは誰？」
インターネット上のフリー百科事典「ウィキペディア」の執筆者の約9割が男性なのをご存じですか。女性執筆者を増やす取り組みを進めている講師から女性が執筆に参加する意義や社会への影響についてお話を伺います。

■2月29日（土）午後2時～4時場市役所7階704会議室**■**30人（要申し込み）**■**武蔵大学准教授の北村紗衣氏**■**無料**■**2歳以上未就学児の保育あり。定員5人。2月13日（木）までに要予約**■**同2月3日（月）から電話（472・0061）、メール（fifty2@city.higashikurume.lg.jp）または直接男女平等推進センター（市役所2階、平日午前9時～午後5時）へ

男女平等推進センター主催講座
「写真表現とジェンダー～イメージを読み解くレッスン～」
「私という未知へ向かって 現代女性セルフ・ポートレイト」展（1991年、



梅の花の香りが迎りに広がります。詳しくは梅名の梅祭り実行委員会☎027・374・5111へ。**（高崎市梅名支所地域振興課）**

梅林、安中市の「秋間梅林」とあわせて「群馬三天梅林」と呼ばれています。3月15日（日）には「梅名の梅祭り」が開催されます。梅干しの種飛ばし大会などのイベント、梅ジュースや梅うどんなど、梅づくしのおいしいものも味わえます。花の甘い香りに包まれた観梅コースをトテ馬車で回することもでき、ゆったりと楽しめるイベントになっています。

一面を真っ白な梅の花に埋め尽くされた梅名梅林の香りと風景は格別なものです。ぜひ梅名梅林へお越しください。

梅名梅林には、400畝の広大な土地に約12万本の梅が植えられています。高い丘になつているため、榛名山や付近の山村が眺望できます。2月後半～3月の開花時期には、丘陵一帯が白い花に埋め尽くされ、梅の名花の香りが迎りに広がります。詳しくは梅名の梅祭り実行委員会☎027・374・5111へ。**（高崎市梅名支所地域振興課）**

東京都写真美術館）をはじめ、ジェンダーの視点からの写真展を数多く企画してきた講師から、写真表現から見てきた社会や意識の変化、新しいイメージの読み解き方についてお話を伺います。

■3月14日（土）午後3時～5時場市役所7階704会議室**■**30人（要申し込み）**■**アーティゾン美術館副館長の笠原美智子氏**■**無料**■**2歳以上未就学児の保育あり。定員5人。2月27日（木）までに要予約**■**同2月3日（月）から電話（472・0061）、メール（fifty2@city.higashikurume.lg.jp）または直接男女平等推進センター（市役所2階、平日午前9時～午後5時）へ

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間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、利用方法に関して相談に応じます。

■2月6日（木）午後1時半～4時半場市役所1階市民プラザ会議室**■**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

ポカポカはるのつどい～障害のある子どもたちの参加を募集します～
障害のある子どもたちが地域の子どもたちやボランティアの皆さんと一緒にいろいろな遊びを通じて交流し、楽しい春休みの1日を過ごす催しです。企画・運営はポカポカはるのつどい実行委員会。

■3月27日（金）午前9時～午後2時15分場生涯学習センター**■**遊びのお手伝いをしてくださるボランティアの募集もしています。申し込みは3月6日（金）までに電話で市文化協会☎477・4700へ**■**NPO法人かるがも花々会☎477・6492

「遺品拳銃」発見通報のお願い
「遺品拳銃」とは、旧日本軍の軍用銃などの拳銃で、当時は適正に所持していたものの、終戦後に回収されず、所有者が亡くなるなどして未回収のまま残されている拳銃です。遺品拳銃は、大事な形見であっても所持することはできません。また、実弾が装填されたままのものは暴発するおそれもあります。このような拳銃を発見した際は速やかに警察署へご連絡ください。

■同無警察署銃器薬物対策係☎467・0110（内線4012）または防災防犯課☎470・7769

■ ガイド ■

公立昭和病院
第29回市民公開講座
■2月15日（土）午後2時半～4時（2時開場）場清瀬けやきホール（清瀬市元町1-6-6）**■**同「せき、息切れの原因は、間質性肺炎かもしれません」、講師は複十字病院呼吸器センター呼吸器内科長の田中良明氏。「がんと最新放射線治療について」、講師は公立昭和病院放射線科医長の宮澤一成氏。「ロコモティブ・シンドローム～転ばぬ先のからだ作り体操～」、講師は同病院リハビリテーション科の市村駿介氏**■**無料**■**当日直接会場へ**■**公立昭和病院医事課医事管理係☎461・0052（内線2178）

国立精神神経医療研究センター
市民公開講座「認知症治療の現状と進歩」
■3月14日（土）午後1時半～3時半場国立精神神経医療研究センター（小平市小川東町4-1-1）**■**無料**■**同センター内認知症センター宛てに、はがきで事前申し込みが必要です**■**同センター☎042・341・2711

東京労働局
労働基準法改正のお知らせ
中小企業に対する「時間外労働の上限規制」が4月1日から施行されます。時間外労働の上限は、原則として、「月45時間」、「年360時間」となり、臨時的な特別の事情がなければ、これを超えることはできなくなります。詳細は東京労働局ホームページ（https://www.mhlw.go.jp/hatarakikata/overtime.html）をご覧ください。

■同局監督課☎03・3512・1612または東京働き方改革推進支援センター☎0120・232・865

都消費生活調査員を募集します
■任期は3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＝商品の表示・広告の調査（3回）**■**区分C＝都が提供するはかりによる生鮮食品など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**■**500人**■**2月18日（火）までに、用紙（様式自由）に、住所・氏名（ふりがな）・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