

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
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

↓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（<https://www.city.higashikurume.lg.jp>）のご意見箱（「東久留米市について」「広報・広聴」「声をお聞かせください」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）、110番の日（10日）、成人の日（11日）、防災とボランティアの日（17日）、文化財防火デー（26日）

【表記の凡例】 日日時 場場所 内内容 対対象 定定員 師講師 費費用 持持ち物 注ご注意 他その他 申申し込み 問問い合わせ

けんこう

子ども相談

☎1月12日（火）・20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 対幼児とその保護者 申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時半～3時 受け付け 場わくわく健康プラザ 対2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可 回次回2月17日（水）でも接種可 申当日直接会場へ 問健康課予防係 ☎477・0030

子宮頸がん検診

☎1月30日（土）までの診療時間内 場下表の実施医療機関 内市内在住の20歳以上の女性で、2年12月31日時点で奇数年齢の方。ただし、現在治療中、経過観察中、過去に子宮頸がん精密検査で異常を指摘された方はご遠慮ください 費1,000円（生活保護受給者などは無料。ただし受給証明書の提出が必要） 持健康保険証 注不正出血・生理時

には受診できません。「子宮体がん検診」ではありません 申直接実施医療機関へ。検診結果は約1カ月後に市から郵送します 問健康課特定健診係 ☎477・0013

献血にご協力ください

次の日程で献血を実施します。ぜひ、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 場市民プラザホール（市役所1階） 持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28日（日）までの期間、成人式を迎える方を中心とした若者の皆さんに対して「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。

問健康課予防係 ☎477・0030

らくらく離乳食

☎1月20日（水）午後1時～3時15分 場わくわく健康プラザ 内調理実習 対5カ月～1歳未満児の保護者 定10人 持申し込み時にお知らせします 対対象児

の保育あり 申電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

すくすく子育て相談（育児相談）

☎1月22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 対乳幼児とその保護者 申電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

内閣府DV相談+（プラス）
 配偶者やパートナーからの暴力について専門相談員が相談を受けます。
 24時間電話相談や SNSやメールでの相談もできます。

DV相談+ プラス
 24時間電話相談 **0120-279-889**

SNS相談・メール相談
 12:00-22:00 随時受付 ※外語対応あり
<https://soudanplus.jp/>



7面へつづく

医療機関名	所在地・電話番号など	診療時間
松岡レディースクリニック	東本町1-3、秋田ビル4階 ☎479・5656 ※駐車場なし。 ★予約不可	【月曜・火曜・木曜・金曜日】 午前10時～午後1時、午後3時～6時半 【水曜日】午後3時～6時半 【第2・第4土曜日】午前10時～午後1時
アルテミスウイメンズホスピタル	中央町1-1-20 ☎472・6111 ※駐車場あり。★要予約 （同医療機関ホームページからも予約できます）	【月曜～金曜日】 午前9時～正午、午後2時～4時 【土曜日】午前9時～正午 ※いずれも予約受付時間です。当日受付時間は異なります。
パルフェ滝山マタニティクリニック	滝山5-3-6 ☎477・3503 ※駐車場あり。★要予約（外来診療時間に電話受け付け）	【月曜・火曜・金曜日】 午前9時～正午、午後1時～4時20分 【水曜・土曜日】午前9時～午後0時20分
長生医院	滝山7-3-17 ☎473・1117 ※駐車場あり（2台）。	【月曜・火曜・木曜・金曜日】 午前9時～正午、午後2時半～6時 【土曜日】午前9時～正午

新型コロナウイルス感染症相談窓口

新型コロナウイルスの感染が疑われる症状がある方の受診相談

帰国者・接触者電話相談センター
 ●東京都多摩小平保健所 ☎450・3111
 （土曜・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時受付）
 ●東京都発熱相談センター ☎03・5320・4592
 （24時間、土曜・日曜日、祝日も受付）
 ※曜日、時間により窓口が異なります。
 ※かかりつけ医がある方は、かかりつけ医に電話でご相談ください。

新型コロナウイルス感染症に関する一般的内容（予防など）の相談

●厚生労働省電話相談窓口（コールセンター）
 ☎0120・565653（午前9時～午後9時。土曜・日曜日、祝日も受付）
 ●東京都新型コロナウイルス感染症電話相談窓口（新型コロナコールセンター）
 ☎0570・550571（午前9時～午後10時。土曜・日曜日、祝日も受付）
 ※日本語、英語、中国語、韓国語に対応しています。

新型コロナウイルス感染症関連情報（市ホームページQRコード）

生活支援情報は  事業者支援情報は 

ごみ収集カレンダー

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。

問ごみ対策課 ☎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。

<p>【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</p> <p>東地区</p> <p>【月曜日】 容器包装プラスチック・PETボトル</p> <p>【火曜日】 燃やせるごみ・びん</p> <p>【水曜日】 燃やせないごみ・有害ごみ</p> <p>【木曜日】 缶・紙類・布類</p> <p>【金曜日】 燃やせるごみ・びん</p>	<p>【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</p> <p>西地区</p> <p>【月曜日】 燃やせるごみ・びん</p> <p>【火曜日】 容器包装プラスチック・PETボトル</p> <p>【水曜日】 燃やせないごみ・有害ごみ</p> <p>【木曜日】 燃やせるごみ・びん</p> <p>【金曜日】 缶・紙類・布類</p>
---	---

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。受診の際は必ず事前にご連絡ください。混雑具合により受付時間がずれる場合があります。
 1月10日・11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）
 1月17日=いっせ医院（新川町1-4-18、☎471・2304）
【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）

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）
 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）

広告欄 内容については広告主にお問い合わせください

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

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	⑫	24	25	26	27
28						

多摩六都科学館

全編生解説プラネタリウム「南半球の星空」

新年は南半球に出かけませんか。天の川に浮かぶ南十字星に、普段は紹介しない風変わりな星座たち。日本からは見ることができない南半球の星空をご案内します。

休館日を除く1月24日(日)までの毎日午後4時から(上映時間45分程度。1月11日(祝)までと土曜・日曜日は午後1時からと4時からの2回) 多摩六都科学館サイエンスエッグ 小学2年生

以下は保護者と観覧先着110席 ※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため変動する可能性あり。

観覧付き入館券1,040円(4歳児~高校生は420円) 1月25日~2月15日は、メンテナンスのためプラネタリウムの投映・大型映像の上映はありません 当日開館時からインフォメーションで観覧券を販売 同館 ☎469・6100



【表記の凡例】 日日時 場場所 内内容 対対象 定定員 師講師 費費用 持持ち物 注ご注意 他その他 申申し込み 問問い合わせ

8面からつづ

ぱくぱく幼児食

1月27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幼児食の試食や料理体験 2・3歳児とその保護者 8組 特エプロン(試食用)、お手拭き、飲み物、母子健康手帳 電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

お子さんの麻しん、風しん予防接種

麻しん(はしか)、風しんは人から人へ感染しやすく、重症化する場合がありますが、予防接種を2回受けることで予防効果が高まります。2年度は、次の対象者へ個別通知を発送しています。

第1期=平成31年4月1日~令和2年3月31日生まれの方 第2期=平成26年4月2日~27年4月1日生まれの方 第1期分は1歳の誕生日に、第2期分は4月上旬に、それぞれ個別に通知しています。対象者で通知が届かない場合は、健康課予防係 ☎477・0030へ 同係

1月のプレ・パパマクラス

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=12日(火)午後0時半~4時 プレ・ママクッキング=19日(火)午前10時~午後2時 妊婦中の栄養と食事の話、調理実習 500円(食材費)

お風呂の入れ方=23日(土)午後0時半~4時

妊婦歯科健診=26日(火)午後1時15分~3時

《共通事項》

場わくわく健康プラザ内おむね妊婦16週以降の方とその夫 先着15組(応募多数の場合は、初産の方を優先) 4回で1コース。ただし1日のみの参加も 電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ



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

ヨーヨー教室=1月10日(日)午後2時半~3時半 ヨーヨーやディアポロを教えます 小学生 上村哲弘氏 当日受け付け

幼児のつどい=14日(日)が「お正月遊び・1月のお誕生日会」、21日が「紙コップおぼけ」、28日が「豆まきごっこ」、2月4日が「バレンタイン工作・2月のお誕生日会」。いずれも木曜日の午前10時半からと11時5分からの2部制 1歳~4歳児とその保護者 各15組 14日分が1月8日(金)、21日分が1月15日(金)、28日分が1月

22日(金)、2月4日分が1月28日(木)、いずれも午後1時半から電話でのみ受け付け

☆わらべうたスマイル講座=20日(水)午前10時半~11時 子守唄 0歳児とその保護者 原悠子氏 当日受け付け

☆ベビーヨガ=22日(金)午前10時~10時半と10時50分~11時20分の2部制 首の据わった9カ月までのお子さん 各4組 崎田千佳子氏 特バスタオル、動きやすい服装 1月12日(火)午前10時から受け付け(電話可)

☆ポッチャの日=24日(日)午前10時~10時40分と10時50分~11時半の2部制 パラリンピック正式種目「ポッチャ」を体験してみよう 小学生 協力は市スポーツ推進委員会 動きやすい服装で 当日受け付け

中央 (中央町1-10-11) 電話476・2161

☆おはなし会=1月12日・19日・26日のいずれも火曜日午後3時50分から 絵本の読み聞かせや素話など 小学生 協力は、おはなしくぬぎ、中央図書館

☆幼児のつどい=14日(日)が「お正月遊び」、21日が「防災のお話」、28日が「鬼たいじごっこ」、2月4日が「雪あそび」。いずれも木曜日の午前10時半からと11時からの2部制 1歳~4歳児とその保護者 各12組 第1部の定員を超えた場合に第2部を実施 14日分が1月8日(金)、21日分が1月15日(金)、28日分が1月22日(金)、2月4日分が1月28日(木)、いずれも午後1時半から電話でのみ受け付け

☆ポッチャの日=24日(日)午後2時からと2時50分からの2部制 パラリンピック正式種目「ポッチャ」を体験してみよう 小学生 協力は市スポーツ推進委員会 動きやすい服装で 当日受け付け

☆親子のコミュニケーションワーク=26日(火)午前10時半から 音のワークと触れ合い遊び 0歳児とその保護者 炭田契恵子氏 特飲み物 1月19日(火)午前10時から受け付け(電話可)

けやき (大門町2-10-5) 電話474・6653

☆おはなしの日=1月12日・19日のいずれも火曜日午前11時~11時25分 絵本の読み聞かせや手遊びなど 乳幼児とその保護者 みくりおはなしの会

☆赤ちゃん広場=13日(日)が「助産師による体重測定・育児相談」、講師はひがくるめ助産師会、バスタオル持参。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。いずれも水曜日の午前10時半~11時半 0歳児とその保護者 当日受け付け

☆幼児のつどい=14日(日)が「運動遊び」1歳児、21日が「リズム遊び」2~4歳児、28日が「1月生まれのお誕生日会とまめまき」1歳~4歳児合同、2月4日が「リズム遊び」1歳児。

いずれも木曜日の午前10時半からと11時10分からの2部制 各15組 第1部の定員を超えた場合に第2部を実施 14日分が1月8日(金)、21日分が1月15日(金)、28日分が1月22日(金)、2月4日分が1月28日(木)、いずれも午後1時半から電話でのみ受け付け

☆ベビーマッサージ=27日(水)午前10時半~11時半 0歳児とその保護者 先着15組 師渡辺直子氏 特バスタオル、おむつ、飲み物(母乳可) 1月20日(水)午前9時から受け付け(電話可)

☆ポッチャの日=30日(土)午後2時からと2時50分からの2部制 パラリンピック正式種目「ポッチャ」を体験してみよう 小学生 協力は市スポーツ推進委員会 動きやすい服装で 当日受け付け

ひばり (ひばりが丘団地8-11) 電話464・9300

☆ぴよぴよママの会=15日(金)午前10時半~11時半が「助産師による卒乳についてのお話」1歳前後の乳児とその保護者、定員8組、20日(水)午前10時~11時半が「助産師による体重測定・育児相談」0歳児とその保護者、バスタオル・母子健康手帳持参、きょうだい保育はありません 15日分が1月8日(金)午前10時から受け付け(電話可)、20日分が当日受け付け

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

☆幼児のつどい=14日(木)が「お店屋さんのかばん・財布作りと1月のお誕生日会」1歳~4歳児(うさぎ、あひる合同)、21日(木)が「お店屋さん」1歳児(うさぎ)、28日(木)が「お店屋さん」2歳~4歳児(あひる)。①~③いずれも午前10時半からと11時からの2部制。④2月4日(木)午前10時半からと11時10分から(2部制)が「フレアちゃんたち(着ぐるみ)と遊ぼう」1歳~4歳児(うさぎ、あひる合同)、公演はびっくり箱 各15組 第1部の定員を超えた場合に第2部を実施 ①が1月8日(金)、②が1月15日(金)、③が1月22日(金)、④が1月28日(木)、いずれも午後1時半から電話でのみ受け付け

☆ポッチャの日=30日(土)午前10時からと10時50分からの2部制 パラリンピック正式種目「ポッチャ」を体験してみよう 小学生 協力は市スポーツ推進委員会 動きやすい服装で 当日受け付け

☆すくすく広場=2月3日(水)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。2月5日(金)が「お口のケア」歯が生え始めた0歳~1歳2カ月くらいまでのお子さんとその保護者。いずれも午前10時半~11時半 先着各8組 1月27日(水)午前10時から受け付け(電話可)

いきいき健康家族

No.194 たばこをやめて「寿命」を取り戻しましょう!

たばこって美味しいですか?と愛煙家に聞くとほとんどの方は美味しいと答えます。しかし、はじめて吸ったときは美味しく感じる人はまずいと思いません。たばこを吸うと、ニコチンが肺から血液中に吸収され脳に運ばれます。ニコチンが脳に届くと今度は脳内に心地よさを感じる報酬系物質のドーパミンが出るようになります。それが快楽やリラックスとを感じるようになり美味しいと感じるようになるのです。そして時間が経つとニコチンが欠乏してしまうため、またたばこを吸いたくなり、どんどん依存してしまいます。麻薬に匹敵する依存性とされています。

たばこは、からだ中のがんのリスクを2倍~30倍に引き上げるだけでなく、脳卒中や虚血性心疾患、慢性閉塞性肺疾患(COPD)、2型糖尿病、歯周病など、多くの病気と関係しています。また、受動喫煙は周りの人の健康にも悪影響を及ぼします。喫煙者は非喫煙者よりも死亡率が3倍になり、寿命は10年以上も短命になることが分かっています。喫煙は、一時の至福感と引き換えに、自分の健康と寿命を削っているのです。

ですが、いますぐに禁煙すれば寿命を取り戻すことができます。40歳で禁煙すれば喫煙前の余命を取り戻すことができます。また、50歳で禁煙しても6年、60歳なら3年寿命を延ばすことができます。早く禁煙すればするほど、寿命を取り戻せるのです。また、肺や心臓は禁煙したその日からきれいになるように回復していきますので体調も良くなり健康な状態も長くなります。

寒い冬には新型コロナ肺炎やインフルエンザウイルスが蔓延するかもしれません。例年より飲み会や集まりが減ったり自分の身体と向き合う機会も増えている時期だと思います。国内では未だに喫煙に関連する病気で亡くなる人が年間12万~13万人もいて、予防できる最大の死因と言われています。この機会に自分の人生と大切な人の健康を守るために禁煙に挑戦してみましよう。依存性のあるたばこを一人でやめるのが難しいと思ったら、禁煙外来の選択肢も考えてみてください。

(東久留米市医師会)

3. 1. 7

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。

☆**本村小・十小なかよし広場**＝**回場** 1月8日が本村小学校、22日が第十小学校、2月5日が本村小学校、いずれも金曜日午前10時～11時半**回**お子さんと遊びながら、育児の情報交換。スタッフによる触れ合い遊び。育児相談も受けます**回**乳幼児とその保護者**回**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**＝**回回**13日が「ねんねの会」0歳～6カ月児とその保護者、27日が「はいはいの会」7～12カ月児とその保護者。いずれも水曜日午前10時～11時半**回**助産師による相談あり。体重測定他。ママ友達を作り、たくさんおしゃべりをしましょう**回**各6組**回**バスタオル**回**きょうだいの保育あり。先着各3人。要予約**回**1月7日(木)午前10時から同センターへ

☆**わくわくおはなし広場**＝**回**1月25日(月)午前11時～11時半**場**子ども家庭支援センター地域活動室**回**乳幼児向けの絵本の読み聞かせや、ペープサート・パネルシアター、手遊びや親子の触れ合い遊びをします**回**0歳～未就学児とその保護者**回**6組**回**1月18日(月)午前10時から同センターへ

☆**手作り布おもちゃの会**＝**回**2月2日・16日のいずれも火曜日午前10時～11時半**回**0歳児とその保護者**回**各6組**回**刺しゅう針、布切りはさみ**回**1月26日(火)午前10時から同センターへ

センター上の原 (上の原1-2-44) 電話420・9011

☆**臨時休館のお知らせ**＝1月21日(木)は館内整備のため休館します。

☆**ちびっこ育児講座**＝**回**15日(金)午前10時～11時半**回**1・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**回**1・2歳児とその保護者**回**5組**回**お子さんの保育あり**回**受け付け中

☆**六小・小山小なかよし広場**＝**回場** 12日(火)が第六小学校、14日(木)が小山小学校で、2月2日(火)が第六小学校、いずれも午前10時～11時半**回**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**回**0歳～5歳児とその保護者**回**スリッパ**回**当日直接会場へ徒歩か自転車で来場を

☆**おはなし広場**＝**回**1月18日(月)午前11時～11時半**回**ボランティアによる乳幼児向けの読み聞かせや手遊び**回**6組**回**1月7日(木)午前10時から同センターへ

☆**赤ちゃん広場**＝**回**2月5日(金)午前10時～11時半**回**ママ友達を作り、たくさんおしゃべりをしましょう。栄養士による相談・体重測定他**回**0カ月～12カ月児とその保護者**回**6組**回**バスタオル**回**きょうだいの保育あり。先着3人。要予約**回**1月22日(金)午前10時から同センターへ

☆**子育て講座**③＝**回**2月8日(月)午前10時からと11時から**場**わくわく健康プラザ(プレイルーム) **回**「0歳児ママのリラクゼーションヨガ」。親子が一緒にできるヨガを楽しみましょう**回**市内在住の0歳児とその保護者**回**先

着各8組**回**長めのタオル、飲み物**回**aki氏**回**1月13日(水)午前10時からセンター上の原へ

図書館へ行こう

中央図書館は、大規模改修工事に伴い、3月31日(予定)まで休館中です。市役所7階に臨時窓口を開設しています(午前9時～午後5時。返却資料の受け取り、予約・リクエスト資料の貸し出し、予約・リクエストの受け付けのみ)。**1月の図書館休館日** 8日(金)・15日(金)・22日(金)・29日(金)は、滝山・ひばりが丘・東部の各図書館と臨時窓口は休館です。臨時窓口は19日(火)も休館です。

回中央図書館**回**475・4646 **東部・ひばりが丘図書館 読書会**

文学作品を読み、参加者全員で意見や感想を出し、作品をより深く味わう読書会を開催します。

①**東部図書館「村田沙耶香『コンビニ人間』」**＝**回**2月3日(水)午前10時～正午**場**東部地域センター2階創作室**回**1月7日(木)～2月2日(火)に電話または直接東部図書館へ**回**同館**回**470・8022

②**ひばりが丘図書館「フランツ・カフカ『変身』」**＝**回**2月21日(日)午後2時～4時**場**南部地域センター2階講習室**回**中学生以上**回**1月7日(木)～2月20日(土)に電話または直接ひばりが丘図書館へ**回**同館**回**463・3996

《①・②共通事項》**回**先着10人**回**無料**回**新型コロナウイルスの感染予防対策を実施の上、開催します。入場に当たり検温を実施します。会場内ではマスクの着用をお願いします**回**駐車場がありませんので、車での来場はご遠慮ください

お知らせ

社会保険労務士による無料相談会 **回**1月27日(水)午後1時半～4時**場**市役所1階屋内ひろば**回**相談内容＝年金、社会保険(健康保険、雇用保険、介護保険)、労働問題(賃金未払い、解雇など) **回**無料**回**当日直接会場へ**回**生活文化課**回**470・7738

1月度放課後講座「オープンでマグカップ絵付け体験」 生涯学習センターでは、子どもの居場所づくりとして、月に1回、放課後講座を開催しています(実施日当日は3つの密を避けた開催に努めます)。

回1月27日(水)午後4時～5時**場**同センター創作室**回**小・中学生**回**先着10人**回**同センタースタッフ**回**無料**回**マグカップの完成品は後日お渡し**回**1月7日(木)午前9時から電話または直接同センターへ**回**473・7811(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)へ

さいわい福祉センター 移動支援ガイドヘルパーを募集中 **回**仕事内容＝知的障害者・児に対する外出の支援(散歩、グループホーム送迎など) **回**時給＝1,100円から(時間外手当あり) **回**資格＝知的障害者移動支援従業者研修修了者、ヘルパー2級 **回**※資格のない方もご相談ください。**回**短時間のガイドができる方歓迎**回**同平日午前9時～午後5時に、さいわい福祉センター**回**477・2711へ



だより

火産靈神・鎮火開運火の神と埴山毘売神「五穀豊穣の神をお祀りする榛名神社へは、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・五穀豊穣などを祈願し、新しい年の到来を祝福しました。迫りくる岩、荘厳な雰囲気にもまれた石畳の参道は境内入口から700メートルの長さがあり、溪流沿いに苔むした玉垣が幽谷の奥へと参詣者を導きます。赤い欄干の神橋を渡っていくと、岩山から幾筋もの滝が流れ落ち、なかでも「瓶子の滝」は見逃せません。滝の流れている両脇の岩を神に捧げる神酒を入れる器の瓶子(別名「みすず」)に見立てたところから、その名がついたと言われています。冬季は凍結した氷瀑を見ることができ、神秘的な氷の芸術に時を忘れることができます。

詳しくは榛名観光協会へ。
027・374・5111
(宮崎市榛名支所地域振興課)

▲瓶子岩の写真

日本語教室子どもクラスのボランティア募集説明会

市と協働で日本語教室を開催している「東久留米国際友好クラブ」は、地域とともに暮らす外国人や外国にルーツのある子どもたちを支援し、交流を深めることを目的とするボランティア団体です(年会費あり)。

活動のひとつである「日本語教室子どもクラス」では、毎週水曜日の夕方、小・中学生の日本語学習や学校の宿題などをサポートしています。私たちといっしょに活動しませんか。

回2月2日(火)午後2時から**場**市民プラザホール(市役所1階) **回**1月29日(金)までに市生活文化課**回**470・7738へ

市民プラザ・地域センターの催し物

①**市民プラザ「普通救命講習受講者募集」**＝**回**2月13日(土)午前9時～正午**場**市民プラザホール**回**AEDの使用方法や喉に物が詰まった際の異物除去、心臓マッサージの方法などを学びます。受講された方には「救命技能認定書」が発行されます**回**30人(要予約) **回**東京防災救急協会職員**回**テキスト代1,500円(当日集金) **回**市民プラザ**回**470・7813へ

②**南部地域センター「『つるし雛』ロビー展示」**＝**回**1月15日(金)～3月3日(水)の午前9時～午後5時**場**同センター1階ロビー**回**なんぶ「手芸の会」の皆さんが長年作り続けてきた作品の数々。心和むひと時をお過ごしください**回**同センター**回**451・2021

《①・②共通事項》**回**来館時には事前に検温し、マスクの着用をお願いします **回**みんなのクラシックコンサート

未来へ羽ばたく若き演奏家たちの演奏と、長年地域の文化を担ってきた東久留米市演奏家協会による演奏をお届けします。ホールで本格的なクラシックの音色を楽しみませんか。市民有志の会「まろにえコンサートクラブ」が企画から手掛けたコンサートです。

回2月28日(日)午後2時開演(1時半開場) **場**生涯学習センターホール **回**出演者＝第1部が新人演奏家、第2部が東久留米市演奏家協会**回**入場無料(要整理券) **回**1月15日(金)午前9時から電話または直接同センターへ**回**473・7811(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)へ

ガイド

千代田区立神田一橋中学校 通信教育課程生徒を募集します **回**選考日＝2月7日(日)午前10時

から**回**都内在住または在勤で、次の①と②に該当する方。①昭和21年3月31日以前の尋常小学校卒業または国民学校初等科修了の方②新制中学校を卒業していない方(おおむね86歳以上) **回**1月29日(金)までに(消印有効)、神田一橋中学校で配布する出願書類に必要事項を記入の上、〒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同校へ持参**回**同校**回**03・3265・5961

東久留米市ファミリー・サポート・センター事業説明会

有償の子育て助け合い事業です。保護者外出時のお預かりや保育園・学童保育所の送迎など、地域の協力者がお手伝いします。4月からの利用をご検討の方はお早めに。まずは説明会にご参加ください(事前予約制・利用者・協力者合同)。

回1月25日(月)午前10時から(30分程度) **場**わくわく健康プラザ2階社協会議室**回**10人**回**事前送付資料、入会希望者(保護者)の顔写真、身分証明書(健康保険証、運転免許証など) **回**お子さんの同席可(保育なし) **回**1月18日(月)までに同センターへ**回**475・3294へ

社会福祉協議会 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「令和3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。

回要項配布・申請期間＝2月1日(月)～3月10日(水)午後5時まで(必着) **場**社協事務局、中央町地区センター **回**市社会福祉協議会地域福祉担当**回**475・0739へ

古い支度講座 「成年後見(法定後見)制度とは」

成年後見制度は、判断能力が低下した方が安心して生活が送れるよう、本人の財産や権利を守る制度です。万が一に備えないために、法定後見制度について、経験豊富な後見人からお話を伺います。

回2月1日(月)午後2時～4時**場**市民プラザホール(市役所1階) **回**市内在住の方**回**40人(要申し込み) **回**弁護士稲村晃伸氏**回**無料**回**1月7日(木)～27日(水)に、電話またはファクス(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**回**同協議会**回**479・0294