



東久留米市プロモーション動画

市公式ツイッター



市公式動画チャンネル



市公式フェイスブック



行政情報アプリ マチイロ



↓ 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
☎・FAX042・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)、成人の日(9日)、防災とボランティアの日(17日)、文化財防火デー(26日)

けんこうとイベント・講座は9面まで続きます

けんこう

BCG予防接種

☎ 1月18日(水)午後1時半～3時受け付け場わくわく健康プラザ☎ 4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可)☎母子健康手帳、予診票☎日程の都合がつかない方は次回2月15日(水)でも接種可☎当日会場☎健康課予防係☎042・477・0030

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、重症化する場合もあり、予防接種を2回することで予防効果が高まります。4年度は次の対象者へ個別通知を発送します。
☎▼第1期=令和3年4月1日～4年3月31日生まれの方▼第2期=平成28年4月2日～29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ます。対象者で通知が届かない場合は健康課予防係まで☎同係☎042・477・0030

献血にご協力ください

☎ 1月24日(火)午前10時～11時半・午後1時～4時受け付け場市民プラザホール(市役所1階)
☎本人確認できるもの☎▼日時や会場を変更する場合あり(市☎でお知らせします)▼新型コロナワクチン接種後の献血は、ワクチンの種類によって献血可能期間が異なるので、厚生労働省☎「新型コロナウイルスワクチンQ&A」をご確認の上お越しくください☎健康課予防係☎042・477・0030

らくら離乳食教室

離乳開始～1歳ぐらいの離乳の進め方をお伝えします。
☎ 1月25日(水)午後1時～2時45分☎わくわく健康プラザ☎講話と実演の

見学☎生後5カ月～1歳未満児の保護者☎先着10人☎申し込み時にお知らせ☎対象児の保育あり☎1月10日(火)から電話で健康課保健サービス係☎同係☎042・477・0022

子宮頸がん検診

☎ 1月31日(火)までの診療時間内☎市内実施医療機関(市☎参照)☎市内在住の20歳以上の女性で、4年12月31日時点で奇数年齢の方(現在治療中または経過観察中の方、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)☎1,000円(生活保護受給者は無料。ただし、受給証明書の提出が必要です)☎健康保険証☎不正出血・生理時には受診できません。また、本検診は「子宮体がん検診」ではありません☎検診結果は約1カ月後に市から郵送します☎直接実施医療機関☎健康課特定健診係☎042・477・0013



市☎

「介護のしごと入門」フォローアップ研修

改めて介護や介護のしごとについて考えてみませんか。
☎ 2月7日(火)午後2時～3時45分☎市民プラザホール(市役所1階)☎▼I部=映画上映「僕とケアニンとおばあちゃんたちと。」▼II部=グループワーク☎市が実施している「介護のしごと入門研修」を受講したことがある方☎先着40人(ただし、4年度研修受講者を優先します)☎申し込み時に入門研修の受講年度をお知らせください(修了証明書の有無は問いません)☎1月10日(火)～27日(金)に電話(☎03・5901・3061)、FAX(03・5901・3062)または☎(kaigotokyo@kaigo-center.or.jp)で介護労働安定センター東京支部へ(FAXまたは☎で申し込まれる方は、市☎または介護福祉課(市役所1階)で申込書を取得してください)☎同課地域ケア係☎042・470・7777(内線2501～2503)

1月9日開催

「二十歳(はたち)のつどい」

☎ 1月9日(月)祝▼午前10時半から=久留米・西・南中学校の通学区域の方▼午後1時半から=東・大門・下里・中央中学校の通学区域の方 ※受け付けはいずれも開式20分前から。
☎生涯学習センターホール
☎式典(手話通訳あり)・スライドショー・アトラクション ※同センター2階にお抹茶席を用意しています。ぜひお立ち寄りください。
☎平成14年4月2日～15年4月1日生まれの方

☎▼対象の方には案内状を送付しています(届いていない方は式当日に受付に申し出てください)▼お子さんや保護者の同伴はできません(障害のある方などの付き添いや介助を除く)▼マスク着用、咳エチケット、大声を控えるなど、感染症対策をお願いします▼感染症の状況により急きょ中止となる場合があります。当日の実施・中止は、市☎でご確認ください▼会場の駐車場は利用できませんので、公共交通機関でご来場を。障害のある方には駐車場を用意しますので、事前に市文化協会へお問い合わせください☎同協会☎042・477・4700または市生涯学習課生涯学習係☎042・470・7784

ARフォトスポット

会場にお越しになれない場合などに自宅やお気に入りの場所で記念撮影ができる「ARフォトスポット」を1月8日(日)午前0時～15日(日)午後11時59分の間ご用意します(AR=現実の風景にデザインなどを合成できる技術)。上の二次元コードを読み込むとカメラ画面にフォトスポット(お祝いのデザイン枠)を合成することができます。ご家族やお友達と、お好きな場所で記念撮影をお楽しみください。

休日・準夜間診療

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(日曜日と祝日の午前9時～正午および午後1時～4時半)

内科・小児科
※薬の処方最低限の日数です。受診時は必ず事前に電話でご連絡ください。
1月8日=福山内科クリニック(新川町1-9-22、☎042・470・9177)
1月9日=休日医科診療所
(滝山4-3-14(わくわく健康プラザ内)、☎042・473・3663)
1月15日=いくせ医院(新川町1-4-18、☎042・471・2304)

歯科
1月8日・9日・15日=休日歯科診療所
(滝山4-3-14(わくわく健康プラザ内)、☎042・474・5152)

休日準夜間診療医療機関(診療科目・時間などは当日事前にご確認ください)

1月8日・15日=前田病院(中央町5-13-34、☎042・473・2133)
1月9日=滝山病院(滝山4-1-18、☎042・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、☎042・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

イベント・講座

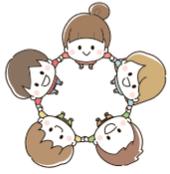
児童館

子どもセンターあおぞら

前沢4-25-8 ☎042・471・7071

■幼児のつどい

日 1月19日(休)が「ゆき遊び」、26日(休)が「センサーあそび」、2月2日(休)が「豆まき」、いずれも午前10時半からと11時5分からの2部制 ①～4歳児と保護者 定各部12組 申19日分が1月13日(金)、26日分が1月20日(金)、2月2日分が1月27日(金)、いずれも午後1時半から電話で



■0ちゃんタイム(離乳食講座)

日 20日(金)午前10時半～11時半 内 栄養士による離乳食講座 定0歳児と保護者 定8組 申1月11日(水)午前10時から電話または来館で

■ベビーヨガ

日 27日(金)午前10時～10時半と10時50分～11時20分の2部制 定 首が据わった9カ月までの乳児と保護者 定各部4組 師 崎田千佳子氏 持 バスタオル、飲み物 定 予防接種を受けて72時間以内の乳児はご遠慮ください 他 動きやすい服装で 申1月16日(月)午前10時から電話または来館で

■0ちゃんタイム

日 2月3日(金)午前10時半～11時半 内 助産師による卒乳講座 定0歳児と保護者 定8組 申1月24日(火)午前10時から電話または来館で

■ベビーマッサージ

日 2月10日(金)が午前10時～10時半と10時50分～11時20分の2部制、2月11日(土)が午前10時半～11時(11日(土)祝は父親向け) 定 首が据わった9カ月までのお子さんと保護者 定10日が各部4組、11日が6組 師 鈴木あゆみ氏 持 バスタオル、飲み物 他 動きやすい服装で 申1月30日(月)午前10時から電話または来館で

■中央児童館

中央町1-10-11 ☎042・476・2161

■おはなしの日

日 1月10日(火)・17日(火)・24日(火)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 定 小学生 他 協力はおはなしくぬぎ、中央図書館 申 当日会場

■幼児のつどい

日 12日(水)が「楽器遊び」、19日(水)が「雪遊び」、26日(水)が「1月生まれのお誕生日会と親子遊び」、2月2日(木)が「豆まきごっこ」、いずれも午前10時半からと11時5分からの2部制 定 1～4歳児と保護者 定各部12組 申12日分が1月6日(金)、19日分が1月13日(金)、26日分が1月20日(金)、2月2日分が1月27日(金)、いずれも午後1時半から電話で

■工作戦隊

日 15日(日)午後2時～3時、3時15分～4時15分の2部制 内 たこを作ろう 定 小学生 定各部8人 申1月8日(日)午前10時から電話か来館で(受け付け開始時点で定員を超える申し込み者が来館している場合は来館者を優先し、来館者のみによる抽選で決定)

■パパサタ

日 21日(土)午前11時から 内 パパと遊ぶ 定 乳幼児と保護者 定12組 申 当日会場

■つなひきの日

日 29日(日)午前10時半からと11時20分からの2部制 内 つなひきとポッチャをやってみよう 定 小学生 定各部15人 師 市スポーツ推進委員会 持 室内履き、飲み物 他 長袖着用で 申 当日会場

■けやき児童館

大門町2-10-5 ☎042・474・6653

■おはなしの日

日 1月10日(火)・17日(火)いずれも午前11時～11時25分 内 絵本の読み聞かせや手遊びなど 定 乳幼児と保護者 定 みくりおはなしの会

■赤ちゃん広場

日 11日(水)午前10時半からと18日(水)午前10時半～11時半 内 11日が助産師さんによる体重測定と育児相談、18日が親子のコミュニケーションワーク 定 0歳児と保護者 定11日がひがくるめ助産師会、18日が炭田契恵子氏 持11日はバスタオル 申 当日会場

■幼児のつどい

日 12日(水)が「お正月遊び」、19日(水)が「にんじゃごっこ」、26日(水)が「1月生まれのお誕生日会とバレンタインカード作り」、2月2日(木)が「まめまき」、いずれも午前10時半からと11時10分からの2部制 定 1～4歳児と保護者 定各部15組 申12日分が1月6日(金)、19日分が1月13日(金)、26日分が1月20日(金)、2月2日分が1月27日(金)、いずれも午後1時半から電話で

■ベビーマッサージ

日 25日(水)午前10時半～11時半 内 ベビーマッサージ 定0歳児と保護者 定先着15組 師 渡辺直子氏 持 バスタオル、おむつ、飲み物(母乳可) 申1月18日(水)午前9時から電話または来館で

■リラクゼーションヨガ

日 2月6日(月)午前10時半～11時 内 子ども連れで参加できるヨガ 定 乳幼児と保護者 定先着10組 師 aki氏 持 長めのタオル、飲み物 定 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 申1月23日(月)午前9時から電話または来館で

子どもセンターひばり

ひばりが丘団地8-11 ☎042・464・9300

■ぴよぴよママの会

日 1月18日(水)午前10時～11時半 内 体重測定、育児相談 定0歳児と保護者 定12組 師 助産師 持 バスタオル、母子健康手帳 申1月11日(水)午前10時から電話または来館で

■おはなしの日

日 18日(水)午後3時45分から 内 絵本の読み聞かせや素話 定 小学生 定水曜おはなし会 申 当日会場

■幼児のつどい

日 ①1月19日(水)が1歳児と保護者、②1月26日(水)が2歳～4歳児と保護者、いずれも午前10時半からと11時10分からの2部制、③2月2日(木)午前10時半～11時10分が1～4歳児と保護者 定 ①②「お店屋さん」③「観劇会(びっくり箱による着ぐるみ劇)」 定 ①②各15組③20組 申 ①が1月13日(金)、②が1月20日(金)、③が1月27日(金)、いずれも午後1時半から電話で

■すくすく広場

日 2月8日(水)午前10時半～11時半 内 「赤ちゃんとお母さんの音のコミュニケーションワーク」 定0歳児と保護者 定8組 師 炭田契恵子氏 申2月1日(水)午前10時から電話または来館で

■親子でふれあիրトミック

日 2月7日(火)午前10時半～11時が首が据わった乳児と保護者、午前11時15分～11時45分が歩き始めている未就園児と保護者 内 音に合わせて心と体を動かそう 定各回15組 師 千葉理恵子氏 持 飲み物、汗拭きタオル 他 動きやすい服装で 申1月30日(月)午前10時から電話で

■「ひばCAFE」開催日などの変更について

広報4年12月15日号7面でお知らせした「ひばCAFE」の開催日と申込開始日を、次の通り変更します。

日 変更後 = 1月20日(金)午前10時半～11時半(変更前は1月13日(金)午前10時半～11時半) 申 変更後 = 1月13日(金)午前10時から(変更前は1月6日(金)午前10時から)

いきいき健康家族 No.206

身近な病気「緑内障」について

今回は緑内障についてお話しします。

日本人で失明される方の4人に1人は緑内障という結果が以前発表されました。また、日本の40歳以上の20人に1人が緑内障とも言われている身近な病気です。

緑内障とは、眼圧(眼の圧力)が高くなることによって、視神経が障害され、視野(見える範囲)が狭くなったり、部分的に見えなくなったりする病気です。ただし、日本人には眼圧が正常範囲内の方でも、緑内障が起こることがよくみられます(正常眼圧緑内障)。

緑内障で失った視野はもう戻りません。そのため、早期発見と適切な治療が大切です。しかし、早期発見といっても普段われわれは両眼で物を見ているため、片眼の少しずつの視野の異変はなかなか気がつかないので、健診を受けることが大切です。少しでも気になる方はぜひ最寄りの眼科で受診してください。

20代・30代でも若くして緑内障になる方もいます。原因はさまざま、遺伝・近視が強い方・喫煙者などが挙げられていますが、は

っきりした原因は不明です。また、高齢者の中には急に緑内障になる方もいます(緑内障発作)。緑内障発作になる方の傾向としては、昔から視力の良い方や、目に自信がある方にみられます。緑内障発作になると、激痛と充血、視力低下を起こします。

そのため、やはり大切なのは健診を受けることです。健診で異常があると、診断を確定するため眼科受診が必要になります。

現代は眼科の医療機器の進化で正確な診断だけではなく未来の予測もできます。今、緑内障でなくても後に発症する可能性もあります。調べて何も無ければ一安心ですし、緑内障が見つければ早期発見、早期治療により全く予後が変わってきます。

今は「人生100年」と言われています。そして、人間の情報の8割は目からの情報と言われています。

ほとんどの方は、適切に治療を受ければ、生涯視力と視野を保つことが可能です。

気になった方はぜひ最寄りの眼科で受診してみてください。

(東久留米市医師会)

薬物乱用防止ポスター部門(東京都選考)に市内の中学生の作品が入賞しました



都福祉保健局 印

都では、都内の中学生に薬物乱用問題について関心を持ってもらうため、平成11年度からポスター・標語の募集を行っています。

4年度は、都全体で47,000点を超える応募があり、都選考においてポスター部門で市内の中学生の作品が優良賞に選ばれました。

受賞作品は、都福祉保健局からご覧いただけます。

【受賞者】ポスター部門優良賞 = 吉岡瑞葵さん(大門中学校2年) 健康課 予防係 ☎042・477・0030



吉岡瑞葵さんの受賞作品 (承認番号: 4福保健第3399号)

子育て

子ども家庭支援センター(滝山)

わくわく健康プラザ2階 ☎042・471・0910

■本村小なかよし広場
日 1月13日(金)午前10時～11時半 本村小学校相談室 親子と遊びながら育児の情報交換 乳幼児と保護者 徒歩か自転車で来場を 当日会場

■手作り布おもちゃの会
日 1月17日(火)、2月7日(火)・21日(火) いずれも午前10時～11時半 同センター地域活動室 オリジナルの布おもちゃ作り 0歳児と保護者 各6組 縫い針、はさみ 12カ月児まで参加可 材料は1セット無料で用意

日 1月17日分が1月10日(火)、2月7日・21日分が1月31日(火)、いずれも午前10時から電話または同センターで

■十小なかよし広場
日 1月20日(金)午前10時～11時半 第十小学校ランチルーム 親子と遊びながら育児の情報交換 乳幼児と保護者 徒歩か自転車で来場を 当日会場

■わくわく赤ちゃん広場
日 ①2月8日(水)が「ねんねの会」0～6カ月児と保護者、②2月22日(水)が「はいはいの会」7～12カ月児と保護者、いずれも午前10時～11時半 同センター地域活動室 触れ合い遊び、体重測定、情報交換 各10組 助産師 栄養士 バスタオル 他 兄弟の保育あり。先着各3人(要予約) 日 2月1日(水)午前10時から電話または同センターで

■地域子ども家庭支援センター上の原
上の原1-2-44 ☎042・420・9011

■臨時休館のお知らせ
1月19日(木)は館内整備のため休館します。

■おはなし広場
日 1月16日(月)午前11時～11時半 同センター上の原地域活動室 ボランティアによる読み聞かせや手遊びなど 1歳以上の乳幼児と保護者 10組 日 1月10日(火)午前10時から電話または同センターで

■小山小・六小なかよし広場
日 1月17日(火)が小山小学校視聴覚

室、24日(火)が第六小学校プレイルーム、いずれも午前10時～11時半 親子と遊びながら育児の情報交換 乳幼児と保護者 徒歩か自転車で来場を 当日会場

■ちびっ子育児～おしゃべり広場～
日 1月25日(水)午前10時～11時半 同センター上の原地域活動室 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 1～2歳児の保護者 8人 他 親子の保育あり(要予約) 日 1月13日(金)午前10時から電話または同センターで

■上の原赤ちゃん広場
日 ①2月3日(金)が「はいはいの会」7～12カ月児と保護者、②17日(金)が「ねんねの会」0～6カ月児と保護者、いずれも午前10時～11時半 同センター上の原乳児室 触れ合い遊び、体重測定、情報交換 各10組 助産師 バスタオル 日 1月27日(金)午前10時から電話または同センターで

■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子ども達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(屋内)
日 1月16日(月)午後1時半～4時半 第一・第二会議室 親子のあそび場、お正月遊び・コマ&けん玉作り 乳幼児～小学生

■小山台遺跡公園(屋外)
日 1月21日(土)午前10時～正午 巨大すごろくで遊ぼう 乳幼児～小学生

■本村小学校(屋内)
日 1月24日(火)午後4時～5時半 体育館 楽しい運動遊び～伝承遊びをしよう～ 小学生

《共通事項》
マスク、タオル、飲み物、屋内は上履き、屋外は帽子 徒歩か自転車で来場を。食べ物は原則持ち込み禁止。乳幼児は保護者同伴。動きやすい服装で参加を。内容を変更する場合あり 他 プログラムの他にも、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 当日会場 児童青少年課 児童青少年係 ☎042・470・7735



図書館

1月の休館日

金曜日は全館休館です。中央図書館は17日(火)も休館です。
☎中央図書館 ☎042・475・4646

よもう!あそぼう!かがくの本「見える映るふしぎ」

実験と科学の絵本の読み聞かせイベントです。鏡とはどのようなものかを考え、前を向いても後ろが見える「忍者メガネ」を作ります。

日 1月29日(日)午前10時半～11時半 中央図書館1階北開架室 観察と工作のほか、テーマ関連本の読み聞かせやブックトーク 小学生 先着12人 筆記用具 他 協力は科学の本の読み聞かせの会「ほんとほんと」 日 1月7日(土)～28日(土)に電話または直接同図書館カウンターで(休館日を除く)
☎同館 ☎042・475・4646



イラストレーター 藤原徹司氏講演会

本や雑誌の表紙を数多く手掛けている市内在住のイラストレーター・藤原徹司氏に、装画やイラストレーターの仕事についてお話しいただきます。

日 2月19日(日)午後2時～4時 西部地域センター3階第2・第3講習室 中学生以上 先着30人 藤原徹司氏(イラストレーター) 注 車での来場はご遠慮ください 日 1月7日(土)～2月18日(土)に電話または直接滝山図書館で(休館日を除く)
☎同館 ☎042・471・7216

読書会「博士の愛した数式」

小川洋子氏の著書「博士の愛した数式」を取り上げ、参加者同士で作品の感想や意見を交換します。

日 2月25日(土)午後2時～4時 南部地域センター2階講習室 中学生以上 先着10人 他 検温・マスクの着用

を 日 1月7日(土)～2月23日(木)に電話または直接ひばりが丘図書館で(休館日を除く)
☎同館 ☎042・463・3996

文化

放課後講座「節分飾りをつくろう!」

生涯学習センターでは月1回、小・中学生を対象に放課後講座を開講しています。

日 1月25日(水)午後4時～5時 同センター創作室 節分に向けた飾りづくり 小・中学生 先着12人 生涯学習センタースタッフ 日 1月7日(土)午前9時から電話または同センターで(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)
☎同センター ☎042・473・7811



3回シリーズ 第3回 「自分らしく」生きやすい社会へ

市男女平等推進センターと自由学園「多様性ゼミ」共催の「3回シリーズ」の3回目は、1・2回目の振り返りの後、自由学園「多様性ゼミ」の皆さんに「多様性が輝く社会」をめざした活動の実践報告をしていただきます。ジェンダー、多様性を巡るモヤモヤを言葉にし、参加者の皆さんと「自分らしく」生きやすい社会について考えます。

日 1月29日(日)午後2時半～4時半 市役所7階704会議室 中・高校生、大学生、保護者、関心のある方(1・2回目に参加していない方も歓迎) 先着30人 ファシリテーター=高野慎太郎氏(自由学園女子部中等科高等科教諭) 日 1月10日(火)から申し込みフォーム、☎(fifty2@city.higashikurume.lg.jp)、または電話で同センターへ
☎同センター ☎042・472・0061(市役所2階、平日午前9時～午後5時)



申し込みフォーム

(9面へ続く)

多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center

みんなのプラネタリウム やさしい日本語でプラネタリウムを楽しもう

わかりやすい表現(やさしい日本語)のプラネタリウム解説を聞いてみませんか。日本語を学習中の方にも、幅広い年代の方にもお楽しみいただけます。

※当日の星空や見頃の天体を紹介します。
※ゆっくり、はっきり、聞き取りやすい言葉で話します。

※漢字やカタカナにはふりがなを表示します。
日 2月5日(日)午後5時半～6時半 多摩六都科学館サイエンスエッグ どの年代でも。小学生以下は保護者と一緒に観覧してください
☎同館 ☎からのWEB申し込みで先着234人 観覧付入館券(展示室+プラネタリウム1回)1,040円(4歳～高校生420円) 日 同館 ☎で受け付け
☎同館 ☎042・469・6100



榛名だより

本市と群馬県高崎市榛名地区は地域間交流を行っています

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、目の前には榛名湖畔が広がり、都会にはなかなかない絶好のロケーションです。地中深くから湧き出す硫酸塩・塩化物温泉のやわらかな湯はお肌に優しく、身も心もリフレッシュ。冷え性や疲労回復、健康増進などの効能が期待されます。

6歳以上の東久留米市民の皆さんには宿泊施設利用券の助成がありますので、冬の寒い時期に冷え切った身体を温めに、ゆうすげ元湯へぜひお越し下さい。

☎▼宿泊について=榛名湖温泉ゆうすげ元湯 ☎027・374・9211
▼宿泊施設利用券の発行について=東久留米市生活文化課市民協働係 ☎042・470・7738



「ゆうすげ元湯」外観



「ゆうすげ元湯」の女性風呂

(高崎市榛名支所地域振興課)

(10面から続く)

宮沢和史コンサート 愛と平和を歌う

昨年、「島唄」リリース30周年を迎えたシンガーソングライター宮沢和史のコンサート。

2月19日(日)午後3時半開演(3時開場) 生涯学習センターホール 定先着500人 費全席指定で前売6,500円、当日7,000円 未就学児の入場不可 1月10日(火)午前9時から電話または同センター(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)へ 同センター ☎042・473・7811



宮沢和史

親子で冬の星空を楽しもう!

冬の星座やさまざまな宇宙のお話を聞いて、生涯学習センターの屋上から冬の星座を見つけましょう。自宅で作れる星座早見盤を持ち帰ることができます。

2月24日(金)午後5時半～7時 同

センター学習室1・2(星空観察は屋上) 小学生と保護者 定先着15組 大樂陽子氏(なかのZEROプラネタリウム解説員) 費1組500円(2人目以降の子ども1人につき追加300円) 1月20日(金)午前9時から電話または同センター(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)へ 同センター ☎042・473・7811

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。いっしょに活動しませんか。

2月3日(金)午後2時から 市民プラザホール(市役所1階) 1月27日(金)までに 直接市生活文化課へ 同課 ☎042・470・



7738

スポーツ

第152回スキー教室

スキー初心者、小・中学生でも安心して楽しめます

2月17日(金)午後8時市役所前集合(8時15分出発)～19日(日)午後7時頃帰着 行き先=尾瀬岩鞍スキー場 宿泊=ホテルみさわ ☎0278・58・7241(1.5泊5食付) 小学生以上 定先着25人 師SAJ指導員 費参加費29,000円(会員27,000円) ※小・中学生は3,000円引き 小学生は保護者同伴。リフト料金は個人負担です

1月30日(月)までに 市スキー連盟事務局・榎本へ 榎本 ☎042・474・9197または ☎090・6028・5110(携帯)



くらし

薬湯の日「南天の湯」

1月8日(日)、源の湯(東本町7-6、☎042・471・0005)が午後3

時半～11時、第二喜多の湯(幸町1-5-10、☎042・471・2475)が午後3時～10時 未就学児は無料 各利用施設

社会保険労務士による無料相談会

1月25日(水)午後1時半～4時 市役所1階屋内ひろば 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) 直接会場へ 生活文化課 ☎042・470・7738

第4回生き生き「手作り教室」

4回目の今回はハンドウォーマー(冷えやすい手首をすっぽり覆う、暖かい手袋)を手作りします。

主催は生き生き健康の会。 2月25日(土)午後1時～5時 さいわい福祉センター1階ホール 定先着50人 費参加費500円 飲み物、上履き、4号または5号のかぎ針 2月10日(金)までに(必着)、はがきに住所・氏名・電話番号を記入の上、〒203-0051、小山2-5-21、同会担当委員長・小川美智子宛て郵送を 小川 ☎090・8814・0497



第35回 多摩郷土誌フェア

多摩地域の市町が発行している郷土史や文化財・自然関係の刊行図書が一堂に集まる「多摩郷土誌フェア」が今年も開催されます。今年も22市町の図書などが展示・有料頒布されます。ぜひお出かけください。



同フェアでの展示の様子

主催は東京都市社会教育課長会文化財部会。

1月21日(土)午前10時～午後5時、22日(日)午前10時～午後3時 立川市女性総合センターアイム1階センターギャラリー(立川市曙町2-36-2、立川駅北口より徒歩7分) 駐車場はありません。ご来場の際は公共交通機関か、近くの有料駐車場をご利用ください 市郷土資料室 ☎042・472・0051

スマホ連続講座(1月～3月) 受講者募集

スマホの操作などを10回の連続講座で学びます。主催は市社会福祉協議会。

全10回。1月19日(木)以降の毎週木曜午前9時半～正午(祝日を除く) 中央町地区センター 講義・個別相談(スマホに関する操作やアプリの使い方)ほか 対60歳以上の方 定先着12人程度 師鈴木雄大氏(くるすまスマホ総合相談所代表)他 費6,000円(全10回分) 注申し込みが5人以下の場合、開催を中止する場合があります 申1月10日(火)午前9時から電話で氏名・住所・電話番号を同協議会地区センター担当へ連絡を 同社会福祉協議会地区センター ☎042・479・5550(火曜日<1月10日を除く>・祝日を除く午前9時～午後5時)



市民大学短期コース(後期) 受講生募集

さまざまな分野での豊かな経験を持つ市民講師が講座を開講します。市民同士の学び合いの場に参加しませんか。



市文化協会HP

2月1日(水)～3月29日(水) 生涯学習センター 講義、体験学習 市内在住・在勤・在学の方 師右表参照費 1回コース=100円 3回コース=300円 ※一部の講座で教材費あり(右表参照) 市文化協会HPでご確認ください 各講座10人以上の応募がない場合は開講しません 申1月16日(月)までに(必着)、通常はがきに講座名(複数可)・郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年代・性別・電話番号を記入の上、〒203-0054、中央町2-6-23、生涯学習センター内、東久留米市文化協会事務局「市民大学短期コース申し込み」係宛て郵送または同協会HPから申し込みを 同協会事務局 ☎042・477・4700

表 4年度市民大学短期コース(後期)講座一覧

No.	講師名	講座名	定員(人)	日程	時間※	講座概要	教材費
1	笹本 一比古	詩吟	10	2月1日(水)・8日(水)・15日(水)	午前	詩吟とは?発声から吟詠まで 初心者歓迎!	無し
2	劉 偉	水墨画を楽しく描いてみませんか?	10	2月3日(金)・10日(金)・17日(金)	午前	墨の濃淡、基本の線、竹、スズメ、春蘭、蝦、山水画の描き方を学びます。	無し
3	村田 ゆり	なつかしい童謡をヴァイオリン生演奏で歌う会	36	2月3日(金)・24日(金)・3月17日(金)	午後1	素敵なヴァイオリン演奏を鑑賞し、ご一緒に楽しく歌いましょう!	無し
4	鳥毛 吉和	私たちに出来ること(環境への取り組み)	20	2月6日(月)・13日(月)・20日(月)	午後1	環境と自分にやさしい取り組み、未来の地球のために知るべき事	無し
5	中岡 知美	正規雇用や年金に頼らない「マルチステージの人生」発見ワークショップ	16	2月7日(火)・14日(火)・21日(火)	午後1	年齢を問わず「自分らしく生きる」考え方と実践を学びましょう!	無し
6	近藤 幸徳	「歴史講座」富国強兵政策とその展開	36	2月8日(水)、3月1日(水)・29日(水)	午後1	明治期の三大スローガンの1つ富国強兵政策とその破綻への道。	無し
7	比田井 芳武	孔子(論語)の教えから理想の国づくりを学びましょう	36	2月10日(金)・17日(金)、3月3日(金)	午後1	論語の教えから、日本の歴史的背景を捉え現代社会の変革の淵源を学びましょう	1,320円
8	長田 浩一	「歴史講座」スターリンの満州侵攻1945	36	2月15日(水)	午後1	独裁者はなぜ中立条約を破ったのか。シベリア抑留者の手記も紹介。	無し
9	渡部 眞介	やさしい水彩画初級講座	18	3月2日(水)・9日(水)・16日(水)	午後1	初めて水彩画を描く人の講座です。楽しく自由に描きましょう。	300円
10	祝 春奈	～40代からの～ 季節のクローゼット整理&スタイルブック作成会	36	3月3日(金)	午前	自分に似合う洋服選びの基準を知り着ない服ゼロへ!悩まないクローゼットの作り方。	無し
11	木暮 麻里	心と体を開放するストレッチと瞑想体験	12	3月6日(月)・13日(月)・20日(月)	午前	全身をストレッチし、体の力をめき、気を感じ、瞑想体験しましょう!	無し
12	有賀 千歳	エゴグラム	30	3月6日(月)・13日(月)・20日(月)	午後2	交流分析理論に基づいた性格検査です。自分の性格を知り、生活に役立てましょう。	300円
13	石崎 敬子	「歴史講座」二人の女王-エリザベス1世とメアリー・スチュアート	36	3月13日(月)	午後1	同時代を生きた二人の女王の因縁と確執を浮き彫りにします。	無し
14	松嶋 幹夫	天草版インホ物語と近世の言葉	10	3月15日(水)	午後1	16世紀天草で印刷されたインソップ物語を原本のローマ字で読みます。	無し

※午前=午前10時～正午、午後1=午後1時～3時、午後2=午後4時～6時