



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

〈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(8日)、防災とボランティアの日(17日)

けんこうとイベント・講座は8面まで続きます

けんこう

子宮頸がん検診

1月31日(水)までの診療時間内(場)市(場)に掲載の実施医療機関(場)市内在住の20歳以上の女性で、5年12月31日時点で奇数年齢の方。ただし、次の①または②に該当する方は、ご遠慮ください。①現在、治療中または経過観察中の方②過去に子宮頸がん精密検査で異常を指摘された方(費)1,000円(受診医療機関でお支払いください)。



市(場)

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。5年度は、次の対象者へ個別通知を発送します。①▼第1期=令和4年4月1日~5年3月31日生まれの方▼第2期=平成29年4月2日~平成30年4月1日生まれの方(場)第1期分は1歳の誕生日に、第2期分は4月上旬に、それ

ぞれ個別通知を発送します。対象者で通知が届かない場合は健康課予防係まで(場)同係☎042・477・0030

BCG予防接種

1月17日(水) 5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) (持)母子健康手帳、予防票(他)日程の都合がつかない方は、次回2月21日(水)でも接種可(場)当日会場で(場)健康課予防係☎042・477・0030

すくすく子育て相談

1月19日(金)午前9時半~午後2時(場)わくわく健康プラザ(内)育児の相談、身体測定(場)乳幼児と保護者(場)電話で健康課保健サービス係☎042・477・0022へ

献血にご協力ください

1月23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)本人確認書類(注)▼日時や会場が変更になる場合があります。変更の場合は市(場)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り可能期間が異なります。詳細は厚生労働省(場)「新型コロナウィルスワクチンQ&A」をご覧ください(場)健康課予防係☎042・477・0030

公立昭和病院第36回市民公開講座

1月27日(土)午後2時半~4時(場)清瀬けやきホール(清瀬市元町1-6-6)(場)①「地域で診ていく神経難病について」②「肺癌の呼吸器外科治療」(師)①小宮正氏(東京病院外来診療部長・脳神経内科医長)②市川智博

氏(公立昭和病院呼吸器外科)(場)当日会場(場)公立昭和病院地域医療連携室☎042・461・0052(内線2168)

らくらく離乳食

離乳の開始から1歳ぐらまでの離乳食の進め方をお伝えします。1月31日(水)・2月6日(火)いずれも午後1時~2時45分(場)わくわく健康プラザ(内)講話と実演の見学、調理実習(場)生後5カ月~1歳未満児の保護者(定)各日先着10人(師)管理栄養士(持)申し込み時に確認してください(他)対象児の保育あり(場)1月9日(火)から市(場)の申し込みフォームまたは子育て応援アプリ「くるめっこナビ」健康課予約システムで



市(場)

(場)健康課保健サービス係☎042・477・0022

食事・健康相談

働く世代の生活習慣病や、健康について見直したい方の食事・健康相談をしています。ご本人のほか、家族からの相談もできます。1月2日(金)午後1時半~4時15分(予約制。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(体脂肪率や筋肉量など)の測定(場)健康診断の結果表、食事記録など(場)市(場)の申し込みフォームまたは電話で健康課保健サービス係☎042・477・0022へ(場)同係



市(場)

薬物乱用防止ポスター・標語 市選考入賞作品を市(場)で公開しています

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。令和5年度は都全体でポスター・標語合わせて44,000点を超える応募があり、東久留米市では1,733点の応募がありました。市選考の入賞作品は市(場)で紹介しています。多数の応募をいただきありがとうございます。健康課予防係☎042・477・0030



ポスター部門最優秀賞作品(久留米中学校1年中本梓月さん作)



市(場)

広告欄 内容については広告主にお問い合わせください

Large empty box for advertising notices.

休日・準夜間診療
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)
※混雑状況により受付時間が変更になる場合があります。
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14日・21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28日=石橋クリニック(東本町8-9、☎042・477・5566)
歯科
1月8日・14日・21日・28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・21日=滝山病院(滝山4-1-18、☎042・473・3311)
1月14日・28日=前田病院(中央町5-13-34、☎042・473・2133)
平日準夜間小児初期救急診療
月曜・水曜・木曜・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)

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 用ホームページ 電電子メール

# 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



図書室

### ■ 幼児のつどい

日 1月11日(木)が「お正月あそび」、18日(木)が「えいごであそぼう」、25日(木)が「センサリーあそびと1月お誕生日会」、2月1日(木)が「まめまき」、いずれも午前10時半～11時半 1～4歳児と保護者 当日会場

### ■ つなひきの日

日 1月14日(日)午後1時～2時半 小学生 師市スポーツ推進委員会 当日会場

### ■ ベビーヨガ

日 1月19日(金)午前10時～10時半が2～6カ月児と保護者、午前10時50分～11時20分が7～12カ月児と保護者 各回8組 崎田千佳子氏 持バスタオル、飲み物 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 1月9日(火)午前10時から電話または来館で

### ■ リトミック

日 1月22日(月)午前10時半～11時が首が据わったお子さん～ハイハイまでのお子さん、午前11時15分～11時45分が歩き始めているお子さん 各回15組 千葉理恵子氏 持 飲み物 他 動

6. 1. 7

きやすい服装で 1月15日(月)午前10時から電話または来館で

### ■ 0ちゃんタイム

日 1月26日(金)が「栄養士による離乳食講座」、2月2日(金)が「助産師による卒乳講座」、いずれも午前10時半～11時半 ①山本友香里氏(管理栄養士) ②ひがくるめ助産師会 0歳児と保護者 各回10組 ①が1月16日(火)、②が23日(火)、いずれも午前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



外観

### ■ おはなし会

日 1月9日(火)・16日(火)・23日(火)・30日(火)いずれも午後3時50分から 絵本の読み聞かせや素話など 小学生 他 協力はおはなしくぬぎ、中央図書館 当日会場

### ■ 幼児のつどい

日 1月11日(木)が「お正月あそび」、18日(木)が「お店屋さんごっこ」、25日(木)が「ゆきあそびごっこと1月お誕生日会」、2月1日(木)が「豆まきごっこ」、いずれも午前10時半～11時15分 1～4歳児と保護者 当日会場

### ■ 囲碁教室

日 1月17日(水)午後3時から 囲碁のルールを学び、楽しもう 小学生 師 富村榮治郎氏 当日会場

### ■ 工作戦隊

日 1月21日(日)午後1時半～2時半と午後3時～4時の2部制 ジェルキ

ヤンドルを作ろう！ 小学生 各5人 1月14日(日)午前10時から電話または来館で

### ■ 卓球大会

日 1月27日(土)午後3時から 小学生 当日会場

### ■ けやき児童館

大門町2-10-5 ☎042-474-6653



工作室

### ■ おはなしの日

日 1月9日(火)・16日(火)いずれも午前11時～11時25分 絵本の読み聞かせや手遊びなど 乳幼児と保護者 毎月1回 おはなしの会 当日会場

### ■ 赤ちゃん広場

日 1月10日(水)が「助産師さんによる体重測定と育児相談」、17日(水)が「親子のコミュニケーションワーク」、いずれも午前10時半～11時半 ①ひがくるめ助産師会 ②炭田契恵子氏 持 ①のみバスタオル 0歳児と保護者 当日会場

### ■ 幼児のつどい

日 1月11日(木)が「お正月遊び」、18日(木)が「サーキット遊び」、25日(木)が「1月生まれのお誕生日会と雪のリース作り」、2月1日(木)が「まめまき」、いずれも午前10時半～11時半 1～4歳児と保護者 当日会場

### ■ ベビーマッサージ

日 1月24日(水)午前10時半～11時半 0歳児と保護者 15組 渡辺直子氏 持バスタオル、オムツ、飲み物(母乳可) 他 動きやすい服装で 1月17日(水)午前9時から電話または来館で

### ■ つなひきの日

日 1月28日(日)午後3時から 小学生 師市スポーツ推進委員会 当日会場



子どもセンターひばり  
ひばりが丘団地8-11 ☎042-464-9300



2階ロビー

### ■ 幼児のつどい

日 1月11日(木)が「お店屋さんごっこ」、18日(木)が「お店屋さんごっこ」、25日(木)が「寒さに負けず、みんなで遊ぼう」、2月1日(木)が「消防署による応急救護講座」、いずれも午前10時半～11時10分 1～4歳児と保護者 当日会場

### ■ ぴよぴよママの会

日 1月17日(水)午前10時～11時半 体重測定、育児相談 0歳児と保護者 師 助産師 持バスタオル、母子健康手帳 当日会場

### ■ おはなしの日

日 1月17日(水)午後3時45分から 絵本の読み聞かせや素話 小学生 師 水曜おはなし会 当日会場

### ■ ひばりCAFE

日 1月19日(金)午前10時半～11時半 卒乳について助産師さんとお話ししましょう 乳幼児と保護者 8組 1月12日(金)午前10時から電話または来館で

### ■ すくすく広場

日 2月2日(金)が「歯科衛生士によるお口のケア」歯が生え始めた0歳～1歳2カ月程度の乳児と保護者、7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歳児と保護者、いずれも午前10時半～11時半 各回8組 ②炭田契恵子氏 持 ①が1月26日(金)、②が1月30日(火)、いずれも午前10時から電話または来館で



## いきいき健康家族 No.212

痛みに悩まれている方に①～脊髄刺激療法～

これから3回分の医療コラムを担当します。患者さん、市民の方が勉強できる場を提供したいと考えています。

今回は、痛みのお話をします。痛みは、患者さん本人にしかわからないことが多い症状の一つです。疼痛には、けがや骨折などで痛みを感じる侵害受容性疼痛、神経の損傷や圧迫などによりしびれ、痛みが起きる神経障害性疼痛があります。特に神経への圧迫による疼痛は、中々改善しにくいと言われています。高齢者に多い腰部脊柱管狭窄症は、脊髄の通り道である脊柱管が、加齢により変化(変性)を起こし、脊柱管が狭くなり神経を圧迫します。症状は、前かがみになると痛みが減る、カートや歩行器、自転車であれば腰痛、下肢痛など症状が軽快する。休まないと長い距離歩行出来ない(間欠性跛行)が起きます。

治療としては、一般的に薬物療法や神経ブロック(麻酔)、リハビリテーションがあります。症状が

増悪した場合は、外科手術が必要になることがあります。近年は医療が進歩し神経障害性疼痛の薬も多く出ています。しかしながら、将来介護が必要になる可能性の高い状態(ロコモティブシンドローム)に腰部脊柱管狭窄症があります。年齢的な問題、病気をたくさん持っている、脊椎外科手術はしたくない、全身麻酔はやりたくない、薬物療法や神経ブロックで中々改善しない方に、お試しができる脊髄刺激療法があります。点滴のように脊髄にリード線を2本挿入し、無線で電気の刺激(わからないぐらいの刺激)を疼痛部位に合わせて流します。腰痛、下肢痛が改善する可能性があり、局所麻酔で行うことが可能です。皆様の治療の選択肢になればと思います。疼痛があると、動けなくなるため筋力が低下します。リハビリテーション、体操、運動は日々行うことも忘れずに。

(東久留米市医師会)

## 男性の家事・育児参加促進講演会

誰が作る??? 今日のごはん  
～みんなで楽しむ家事・育児～



コウケンテツ氏

3人のお子さんの父親でもある料理研究家のコウケンテツ氏に、夫婦の家事・育児分担(家事シェア)や食を通しての家族の絆などについて講演していただきます。ぜひ、ご夫婦・パートナーと一緒にご参加ください。

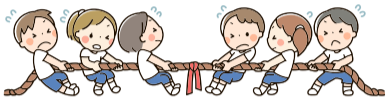
日 2月4日(日)午後2時半～4時(2時開場) 生涯学習センターホール 定 先着500人(要予約) 他 2歳から未就学児の保育あり(先着10人)。1月25日(木)までに電話で要予約 日 1月9日(火)午前9時から申し込みフォームで 男女平等推進センター ☎042-472-0061



申し込みフォーム

市民つなひき大会  
参加メンバー募集

日 2月18日(日)午前9時～午後1時(予定) 場 スポーツセンター 内 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。小学生定員 市内4館で40人。飲み物、室内履き、長袖、長ズボン。参加者は準備会を各児童館で行います。また、集合・解散は各児童館で異なります。各児童館にお問い合わせください。申 1月24日(水)午後3時～2月6日(火)午後5時に申込用紙に保護者が記入の上、直接各児童館へ。各児童館



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



■手作り布おもちゃの会  
日 1月16日、2月6日・20日 いずれも火曜日午前10時～11時半 内 オリジ

ナルの布おもちゃ作り 対 0歳児と保護者 定 各6組 持 縫い針、はさみ 他 材料は1セット無料で用意 申 1月開催分は1月9日(火)、2月開催分は1月30日(火)、いずれも午前10時から電話または同センターで

■わくわくおはなし広場  
日 1月22日(月)午前11時～11時20分 内 乳幼児向けの絵本の読み聞かせ、ペープサート・手遊びや親子の触れ合い遊び 対 0歳～未就学児と保護者 定 10組 申 1月11日(休)午前10時から電話または同センターで

■本村小・十小なかよし広場  
日 場 ① 1月12日(金)が本村小学校相談室、②19日(金)が第十小学校ランチルーム、いずれも午前10時～11時半 内 お子さんと遊びながら育児の情報交換 対 乳幼児と保護者 持 徒歩か自転車 申 当日会場

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



■休館のお知らせ  
1月18日(休)は館内整備のため休館します。  
■六小・小山小なかよし広場  
日 場 1月11日(休)が小山小学校視聴覚

室、30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 内 お子さんと遊びながら育児の情報交換 対 乳幼児と保護者 持 スリッパ 注 徒歩か自転車で来場を 申 当日会場

■おはなし広場  
日 1月15日(月)午前11時～11時半 内 ボランティアによる読み聞かせや手遊びなど 対 1歳以上の乳幼児と保護者 定 10組 申 1月9日(火)午前10時から電話または同センター上の原

■ちびっこ育児 おしゃべり広場  
日 1月23日(火)午前10時～11時半 内 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。一人で悩まず、一緒に考えましょう 対 1～2歳児の保護者 定 8人 他 お子さんの保育あり(要予約) 申 1月10日(水)午前10時から電話または同センター上の原

■上の原赤ちゃん広場  
日 対 2月2日(金)が「はいはいの会」7～12カ月児と保護者、16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 内 親子の触れ合い遊び、はいはいの会は栄養士・ねんねの会は助産師による相談、体重測定 他 定 各回10組 持 バスタオル・母子健康手帳 他 きょうだいの保育あり(各回先着3人) 申 1月19日(金)午前10時から電話または同センター上の原



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供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15日(月)午後1時半～4時半 場 第一・第二会議室 内 お正月遊び(コマ作り) 対 乳幼児～小学生

■小山台遺跡公園(屋外)  
日 1月20日(土)午前10時～正午 内 巨大すずろくで遊ぼう 対 乳幼児～小学生

■本村小学校(屋内)  
日 1月23日(火)午後4時～5時半 場 体育館 内 楽しい運動遊び(リレー) 対 小学生

《共通事項》  
費 無料 持 タオル、飲み物。屋内は上履き、屋外は帽子 持 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 申 当日会場 内 児童青少年課 児童青少年係 ☎042・470・7735

(9面へ続く)



市民大学短期コース  
受講生募集

日 2月14日(水)～3月29日(金)  
場 生涯学習センター



市文化協会

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。

内 講義、体験学習 対 市内在住・在勤・在学の方 定 師 下表参照 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(下表参照) 持 市文化協会 申 でご確認ください 注 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19日(金)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から申し込みを 同協会事務局 ☎042・477・4700

表 令和5年度市民大学短期コース(後期)講座一覧

No.	講師名(敬称略)	講座名	定員(人)	日程	時間※	講座概要など
1	笹本 一比古	詩吟	10	2月14日・28日、3月13日(いずれも水曜日)	午後1	シニア・初心者でも大きな声で発声できる人であれば歓迎です。
2	春原 通子	バンドストレッチ	15	2月15日・22日・29日(いずれも木曜日)	午前	輪にしたゴムバンドを使うリラクストレッチです。
3	長田 浩一	「歴史講座」日本とドイツ、二つの「無条件降伏」	36	2月15日(休)	午後1	ルーズベルトの傲慢、ヒトラーの狂気、昭和天皇の聖断を読み解く。
4	比田井 芳武	論語に学ぶ	36	2月16日、3月15日・22日(いずれも金曜日)	午後1	「人生100年時代」生きる意味、人生の在り方を論語を通して学びましょう(教材費1,320円)。
5	長谷川 正次	2024年1月から始まる「新NISA」とiDeCoの活用法	20	2月21日(水)	午前	大幅拡充される新制度の対応について説明します。
6	近藤 幸徳	歴史講座「満州国の興亡 その光と陰」	30	2月22日、3月14日・28日(いずれも木曜日)	午後1	日本が、何故満州国を大陸進攻の核として、強引に建国したのか?
7	岡田 りえ	依存症の予防と回復について	15	2月28日、3月6日・13日(いずれも水曜日)	午前	依存症の「病気」としての正しい知識を学び、一緒に考えましょう。
8	渡部 眞介	やさしい水彩画初級講座	18	2月29日、3月7日・21日(いずれも木曜日)	午後1	初めての水彩画を楽しく学んで、自由に好きな絵を描きましょう(教材費300円)。
9	松嶋 幹夫	南部絵巻を楽しむ	24	3月6日(水)	午後2	江戸時代にできた岩手の巻を見て、人々の生活をながめます。
10	早瀬 裕子	魔法の塗り絵 マインドフルネス	15	3月15日・22日・29日(いずれも金曜日)	午前	マインドフルネスを手軽で、身近な塗り絵で体験できます(教材費500円)。

※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

(10面から続く)

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。

1月24日(水)午後4時～5時 生涯学習センター創作室 1月は節分飾りをつくります 小・中学生 定着12人 同センタースタッフ 費無料 持筆記用具 1月5日(金)午前9時から電話(☎042・473・7811)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

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16日(火)も休館です。

☎中央図書館 ☎042・475・4646

文化

うたごえ広場「なごえり」

1月14日(日)午後1時半開演(1時開場) 場西部地域センター3階多目的ホール 昭和の名曲を通じて、活躍中のフォーク歌手「和/NAGOMI」氏とフリーアナウンサーの「絵里」氏によるトークとともに、懐かしい歌をみんなで一緒に歌いましょう。協力=なごえり♪(和/NAGOMI・絵里) 定着120人 費300円 当日会場 同センター ☎042・471・7210



市民プラザ アフタヌーンコンサート

1月20日(土)午後2時～3時 場市役所1階屋内ひろば 和の響き～箏と

尺八による新春コンサート。出演者=野澤佐保子氏(箏)、本間豊堂氏(尺八) 定着100人 当日会場 同プラザ ☎042・470・7813



野澤佐保子氏 本間豊堂氏

バレンタインコンサート2024

宝塚&劇団四季出身の湊なつき氏と、同じく劇団四季出身の五代輝一氏が歌う愛の歌の数々。バレンタインに甘い時間をご堪能ください。

2月11日(日)祝午後2時開演(1時半開場) 場市役所1階屋内ひろば 出演者=湊なつき氏(宝塚&劇団

四季出身)、五代輝一氏(劇団四季出身)、坂本貴啓氏(ピアノ他) 主な演奏曲=「シャンソンメドレー」「いのちの理由」「つばさ」「ディズニーソング」他 定着180人 入場料1,000円 3歳未満の乳幼児のみ膝上鑑賞可。座席を使用しての鑑賞はチケットが必要です 1月7日(日)から市民プラザ(市役所1階)、西部・東部・南部の各地域センター窓口でチケット販売(電話予約不可) 同プラザ ☎042・470・7813

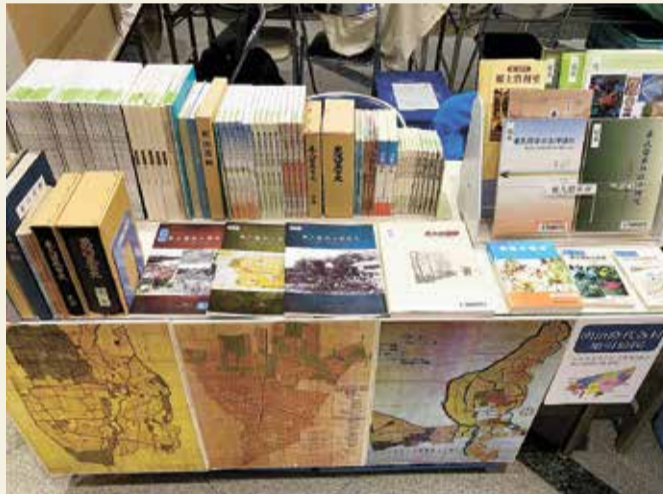


湊なつき氏 五代輝一氏

第36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イベントです。今年は22市の図書などが展示・有料頒布されます。ぜひお出かけください。主催は東京都市社会教育課長会文化財部会。

1月20日(土)午前10時～午後5時、21日(日)午前10時～午後3時 場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 東久留米市郷土資料室 ☎042・472・0051



同フェアでの展示の様子

5年7月から頒布開始した「東久留米市歴史ライブラリー4『東久留米の近代歴史文書』」も購入できます



第72回 関東東海花の展覧会



昨年の展示の様子



展覧会ポスター



茨城県

一般公開期間 1月26日(金)午後1時～6時 27日(土)午前10時～6時 (いずれも最終入場5時半)

即売会 1月28日(日)午後1時～4時 (当日午前9時から配布する整理券が必要)

会場 サンシャインシティ文化会館2階展示ホールD(豊島区東池袋3-1-4)

入場料 無料

関東東海花の展覧会は、花に対する理解を深め、花の一層の消費拡大を図ることを目的に関東東海地域1都11県と花き関係6団体が主催する、国内最大級の花の展覧会です。花の展示や品評会、即売会、フラワーデザインコンテストやフラワーアレンジメント教室などが開催されます。品評会では各県から切花、花苗、鉢物など約2,000点が出品され、その品質と商品性を競い合います。

東久留米市の花き生産者は、この品評会で毎年金賞を受賞されるなど生産技術を高く評価されており、今年も出品予定です。

各都県の色とりどりの綺麗な花が大集結する様子は圧巻です。ぜひ足をお運びください。詳細は展覧会主催の茨城県

☎東久留米市産業政策課農政係 ☎042・470・7743

**第5回活き活き「手作り教室」**

日 2月24日(土)午後1時～5時 場所 さいわい福祉センター1階ホール 内容 毛糸のおしゃれポンチョを手作りします 定員 先着50人 参加費 500円 持ち物 室内履き、かぎ針の8号 他 主催は活き活き健康の会 日 2月16日(金)までに(必着)、往復はがきに住所・氏名・電話番号を記入の上、〒203-0051、小山2-5-21、小川美智子宛て郵送を 同 会 小川 ☎090・8814・0497

**スポーツ**

**ジュニアクライミング体験教室**

日 1月9日・23日、2月6日・20日、いずれも火曜日午後6時45分～8時15分 場所 スポーツセンター第1体育室 対象 小・中学生 師 市山岳連盟 持ち物 シューズ貸し出しのため 他 主催は都・都体育協会・市体育協会 日 当日会場で 同 市体育協会事務局 ☎042・470・2722

**クライミング体験教室**

日 1月16日、2月13日、3月12日、いずれも火曜日午後7時～9時 場所 スポーツセンター第1体育室 内容 トップロープによるスポーツクライミング体験 対象 高校生以上のクライミング初心者 定員 10人程度 師 市山岳連盟 参加費 500円 持ち物 シューズ貸し出しのため 他 主催は市山岳連盟 日 当日会場で 同 連盟・藤重 ☎090・4240・6393

**第154回スキー教室**

日 2月22日(土)午後8時市役所前集合(8時15分出発)～25日(日)午後7時頃帰着 場所 行き先=志賀高原スキー場 宿泊=ホテル山楽 ☎0269・34・2217 内容 スキー教室(バッチテスト実施予定) 対象 中・上級者 定員 先着25人 師 SAJ指導員 参加費 45,000円(会員43,000円)



円) 注 リフト料金は個人負担 日 1月30日(火)までに市スキー連盟事務局・榎本へ 同 榎本 ☎042・474・9197 または ☎090・6028・5110(携帯)へ

**くらし**

**社会保険労務士による無料相談会**

日 1月24日(水)午後1時半～4時 場所 市役所1階屋内ひろば 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)などの相談 参加費 無料 日 当日会場で 同 生活文化課 ☎042・470・7738

**民事調停の利用相談会  
もめごとやトラブルの悩みごと、話し合いDE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。

日 2月1日(木)午後1時半～4時半(4時まで受け付け) 場所 市役所1階市民プラザ会議室 参加費 無料 日 当日会場で 同 武蔵野民事調停協会事務局(清水法律事務所) ☎03・5332・5108(平日午前10時～午後5時)

**普通救命講習**

日 場 時間はいずれも午前9時～正午 ▼ 2月3日(土)西部地域センター ▼ 10日(土)市民プラザ ▼ 17日(土)南部地域センター ▼ 24日(土)東部地域センター 内容 AEDの使用法や窒息時の喉の異物除去、心臓マッサージ方法など。受講者には「救命技能認定証」を発行します 定員 各回先着20人(要予約) 師 東京防災救急協会職員 参加費 テキスト代1,500円(当日集金) 注 車での来場不可 日 1月7日(日)から受講場所の施設に電話または窓口で 同 市民プラザ ☎042・470・7813、西部地域センター ☎042・471・7210、東部地域センター ☎042・470・8020、南部地域センター ☎042・451・2021



**旅行予約サイトのトラブル**

Q. 海外の旅行予約サイトで航空券を購入しました。入力ミスがありキャンセルしようとサイトに連絡すると「返金できない」と回答がありました。後で確認するとサイトの利用規約には、返金不可と書かれてありました。対応窓口は英語なので困っています。返金してほしいです。

A. 予約サイトを通じて購入する場合は、店舗での購入と異なり、対面で詳しく説明を受けることができません。申込完了前に契約条件などを十分に確認した上で契約する必要があります。申込完了直後に入力ミスなどに気付いても、

無条件で解約・変更ができるわけではありません。また、契約後に送付される確認メールなどは、旅行が終わるまで保存しておきましょう。海外の事業者の場合、サイトは日本語で記載されていても、顧客対応窓口は日本語で応じていないなど、思っていたような対応が受けられない可能性もあります。海外の事業者には日本の旅行業法が適用されません。契約する前に、国内の事業者なのか海外の事業者なのか、トラブルになった場合は日本語で対応してもらえるかなど確認することも大切です。困ったときは消費者センターにご相談ください。

《消費者相談》まずは電話で相談を ● 平日の午前10時～正午、午後1時～4時 = 市消費者センター ☎042・473・4505 ● 平日および土曜・日曜日、祝日の午前10時～午後4時 = 消費者ホットライン ☎188

**榛名だより**

本市と群馬県高崎市榛名地域は地域間交流を行っています

**第33回はるな梅マラソン**

全国各地から多数のランナーが参加する、「はるな梅マラソン」が3月10日(日)に開催されます。

コースは、烏川のせせらぎを聞きながら走るハーフマラソンと、真っ白に染まった梅林の中を駆け抜ける11キロ、5キロ、中学生女子などが対象の3キロコース、小学生以下の子どもが家族などと走ることができる2キロコースです。東久留米市からは毎年大勢の皆さんに参加していただいております。

自然豊かな榛名地域で、梅の花の香る素晴らしい景色の中を走ることができるのは、この時期に開催される大会ならではの楽しみです。

エントリーは1月19日(金)までに、高崎市 同 からお申し込みください。 同 TAKASAKI CITY はるな梅マラソン実行委員会事務局 ☎027・374・6715(土曜・日曜日、祝日を除く午前8時半～午後5時15分) (高崎市榛名支所地域振興課)



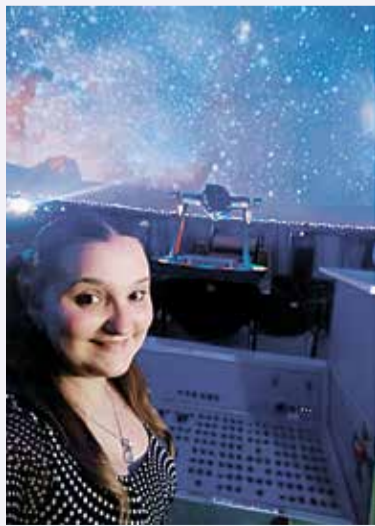
前回の様子

**多摩六都科学館 Tamarokuto Science Center**

**プラネタリウム特別投影「ウクライナの星空」**

ウクライナの星空は日本とは違うの?星をなんて呼ぶの?ウクライナ・ハルキウプラネタリウムのオレナ・ゼムリヤチェンコ解説員による特別投影をウクライナ語と日本語で聞くことができます。

日 2月18日(日)午後5時半～6時半 場所 多摩六都科学館 定員 234人 参加費 観覧券520円(4歳～高校生210円) ※東久留米市民・東村山市民は市民感謝デーのため入館券は無料。本人確認書類が必要です。注 小学生以下は保護者の同伴を 日 2月5日(月)までに(必着)、同館 同 または郵送で申し込みを。郵送の場合、はがきにイベント名・開催日・氏名(フリガナ)・年齢・郵便番号・住所・電話番号を記入の上、〒188-0014、西東京市芝久保町5-10-64、多摩六都科学館宛て郵送を。応募多数の場合は抽選し、当選者のみに参加券を送付します 同 同館 ☎042・469・6100



オレナ・ゼムリヤチェンコ解説員

**行政情報アプリ「マチイロ」でも「広報ひがしくるめ」をご覧になれます**

スマートフォンなどで同アプリを取得して「お住まいの地域」で「東京都東久留米市」を登録の上、ご利用ください。

注 通信料は利用者の負担になります

同 秘書広報課広報係 ☎042・470・7708



マチイロ

