催し

かしの木山自然公園 野鳥観察会

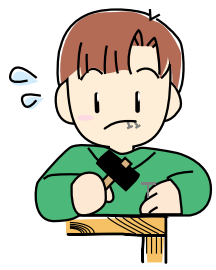
午前中はかしの木山で冬鳥の観察をし、午後は恩田川でカモ・セキレイ・カワセミの観察をします。直接会場へおいで下さい。

○日時　1月19日（日）午前9時～午後3時（雨天実施）
○会場　同公園内中央芝生広場（雨天時は「森の家」）
○持ち物　昼食、双眼鏡
○交通　町田バスセンター14番乗り場から「成瀬台」行きバスで「大谷原」下車、徒歩5分
※駐車場はありません。
問かしの木山自然公園「森の家」☎724・1660（かしの木山自然公園愛護会）

南大谷子どもクラブ 1月の催し

会場はいずれも同クラブです。①②③⑤は、直接会場へおいで下さい。④は1月11日（土）午前10時から直接または電話で南大谷子どもクラブ（☎739・6791）へお申し込み下さい。

【①みんなで作ろう！工作ばんばん】
○対象　乳幼児とその親、18歳までの方
○日時　15日（水）、22日（水）、いずれも午後3時～4時
※内容はお問い合わせ下さい。



【②親子でチャレンジ！ぴっころタイム】
親子体操、手遊び、工作など。
○対象　乳幼児とその親
○日時　1月16日（木）、30日（木）午前11時～11時30分

【③おはなしなぁに】
簡単なお話、紙芝居など。
○対象　乳幼児とその親、18歳までの方
○日時　1月20日（月）午後4時30分～5時

【④うきうきサタデーズ～バナナそっくりまんじゅうをつくろう】
○対象　小学生以上の方
○日時　1月25日（土）午後2時～3時30分
○定員　15人（申し込み順）
○費用　100円（当日徴収）
○持ち物　エプロン

【⑤みなみっこシアター映画会】
○対象　乳幼児とその親、18歳までの方
○日時　1月29日（水）午後3時～4時
○内容　「ごんぎつね」ほか
※駐車場はありません。

スポーツ写真展

ai dancing

市内在住のプロカメラマン山口克典さんのスポーツ写真展を開催します。テニス、陸上、ラグビーなど海外の一流スポーツ選手の写真展です。みなさんお誘い合わせのうえおいで下さい。
○日時　1月15日（水）～2月9日（日）
○会場　サン町田旭体育館2階ロビー
問スポーツ課☎724・3440

まちだ中央公民館 市民講座

【「赤い鳥」童話童謡運動と作家たち】
今年は鈴木三重吉の主宰した「赤い鳥」について学習します。左表の日程で行います。
○対象　市内在住、在勤、在学の方
○時間　午前10時～正午
○会場　まちだ中央公民館
○講師　元・東京都近代文学博物館嘱託・上飯坂保氏
○定員　158人（抽選）
○申し込み　往復ハガキに住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号を明記し、1月20日午後5時まで（必着）にまちだ中央公民館（〒194－0013、原町田6－8－1、☎728・0071）へ。
※保育（1歳以上就学前、10人まで。1月24日午前10時～正午に面接有り）希望の方はハガキにお子さんの年齢・名前を朱書きして下さい。

日　程	テーマ
1月31日（金）	「赤い鳥」以前
2月7日（金）	「赤い鳥」の誕生と鈴木三重吉
2月14日（金）	三大童話作家 －小川未明・浜田広介・坪田穣治－
2月21日（金）	子どもたちへのメッセージ －島崎藤村・有島武郎－
2月28日（金）	「赤い鳥」以外の作家 －山本有三・宮沢賢治－
3月7日（金）	唱歌と童謡
3月14日（金）	三大童謡詩人 －北原白秋・野口雨情・西条八十－
3月28日（金）	「赤い鳥」に育てられた作家たち －金子みすず　ほか－

スポーツ

ソフトバレーボールフェスティバル

スポーツ課・体育協会事務局（〒194－0045、南成瀬5－12、☎724・3440）

○対象　市内在住、在勤の方
○日時　2月2日（日）午前9時15分から受付及び抽選
○会場　サン町田旭体育館
○チーム構成　20歳以上の男女混成チーム（コート内には男性は2人まで。ただし女性だけでも可）
※個人での参加もできます。
○試合方法　1チーム最低2試合は行う
○費用　1チーム1000円、個人は1人250円（当日徴収）
○申し込み　所定の申込用紙（総合体育館にあります）に記入し、1月25日午後5時までに体育協会事務局へ。

柔道合同練習会

市内の道場・学校・総合体育館等で柔道を練習している方や、久しぶりに、またはこれから始めたいと考えている方との親睦を図る合同練習会です。
直接会場へおいで下さい。
※柔道着のない方は運動しやすい服装でおいで下さい。
○対象　小学生以上の方
○日時　1月19日（日）正午～午後3時（参加時間自由）
○会場　総合体育館
問体育協会事務局

情報コーナー

●合掌苑2級ホームヘルパー講習
2月生（2月8日～3月31日）を募集します／詳細はお問い合わせ下さい／問合掌苑☎796・3015

●町田税務署からのお知らせ
【所得税・贈与税の申告書作成会場を「ぽっぽ町田」に変更します】
期間＝1月20日～3月17日（土・日曜日、祝日等を除く）／時間＝午前9時～正午、午後1時～4時／会場＝ぽっぽ町田（駐車場は有料です）／※町田税務署には申告書作成会場は設置していません／問町田税務署☎728・7211

●町田暮らしの相談センター市民講座「どうする！介護が必要になった時等」
期日・内容・講師＝1月15日「考えてますか？知ってますか？介護保険制度」…社会福祉士▽20日…「福祉サービスの利用法」…介護福祉士▽29日…個別相談…看護師／時間＝午後1時～2時30分／会場＝同センター（ぱるるプラザ町田内）／申し込み＝電話で同センター（☎721・6328）へ。

●町田商工会議所・検定試験
申し込み問い合わせはいずれも受験料をお持ちになり町田商工会議所（☎722・5957）へ。

【販売士検定試験1級・3級】
試験日＝2月19日（水）／会場＝大原簿記法律専門学校町田校／費用＝1級7140円、3級3570円／受付期間＝1月15日～20日

【簿記検定試験2級・3級】
試験日＝2月23日（日）／会場＝町田駅周辺の専門学校ほか／費用＝2級4080円、3級2040円／受付期間＝1月22日～28日

【SOHOベンチャー企業育成に関するニーズ調査にご協力を】
産業振興の視点から企業等を育成する施設・設備に関するニーズ調査をSOHO事業者及び開業を予定している方を対象に行います。アンケートは町田商工会議所ホームページ（http//machida-cci.or.jp）で行っています。

●東京都十一市競輪事業組合競争入札参加資格審査のお知らせ
平成15年・16年度に発注する物品購入など（委託・修繕・売却等含）の契約の入札参加資格審査の申告書の販売と受付を行います／期間＝申告書販売…1月27日～2月7日（土・日曜日、祝日は除く）▽受付…2月10日～17日／時間＝午前9時～午後5時／会場＝同組合（京王閣競輪場内）／問東京都十一市競輪事業組合☎042・894・1311

●町田消防署「消防演習」のお知らせ
日時＝1月26日（日）午前10時から／会場＝天神社（南大谷451）問町田消防署☎722・0119
1月26日は文化財防火デーです「引き継ごう　防火の心と　文化財」

●都税事務所からのお知らせ
【点字で課税の内容をお知らせします】
都では納税通知書に税額等を点字刻印したお知らせを同封するサービスを行っています。2月末日までに連絡をいただければ、平成15年度分から対応いたします。希望される方は、主税局相談広報係（☎03・5388・2924）までお申し出下さい。なお、すでにご利用されている方は、再度連絡の必要はありません／問町田都税事務所☎728・5111

市内大学コーナー

●法政大学「加齢過程における福祉研究会・品川区における介護保険－経過、現況、課題－」
期日＝2月22日（土）午後1時30分～3時30分／会場＝同大学多摩校舎／問同大学多摩地域研究センター☎783・2111

●玉川大学継続学習センター公開講座
講座名＝紅茶を楽しむ、暮らしに活かすマイナスイオン、みんなで歌いましょう、エアロビックを楽しむ、小児救急法講座、コンピュータ・ミュージック、パソコン検定試験3級対策講座、初級シスアド試験対策講座、初めてのホームページ作り／問玉川大学継続学習センター☎739・8895

健康メモ

「更年期障害と不正出血」

（町田市医師会）

先日、私の診療所に成瀬台子さん（48歳）が受診されました。台子さんは「いままで月経週期が28日で規則正しかったのですが、半年前から週期が短くなり、月経の1日目と2日目にドボッと血の塊がでるようになり、3日目からは量がほんの少しになりました。それから、月経以外にもときどき出血します」ということでした。診察したところ、内診所見も超音波断層所見でも、子宮筋腫や卵巣腫瘍などの異常所見はありませんでした。子宮がんが心配だそうですので、念のため子宮がんの検診をしました。検査の結果は、東京産婦人科医会から、検査の7日目に「異常ありません」という返事がとどきました。

台子さんは不正出血以外に、「体の具合がどうもよくない」ということです。汗をかいたり、腰が痛く、夜よくねむれないそうです。

40代の半ばころから、女性はホルモンのバランスがくずれてきます。卵巣の機能が低下するので、卵巣からでるエストロゲン、プロゲステロンというホルモンが少なくなり、脳から放出されるゴナドトロピンが増加するため、台子さんのように、不正出血があったり、「よく汗をかく」、「頭が重い」、「心臓がドキドキする」、「耳なり」、「肩が凝る」、「腰が痛い」、「腰がひえる」、「寝つきが悪くねてもすぐに目が覚めてしまう」などの症状がよくみられるようになります。台子さんのように、40歳の半ばから、体調が悪いとか、不正出血の人が大勢います。

私たちの住む町田市では、「子宮がん」や「乳がん」の検診を行っておりますので、不正出血がなくても、骨粗しょう症の検査を含め年に1回は検診を受けることをおすすめします。また更年期などでお悩みの方も担当の医師にご相談されてはいかがでしょうか。現在の日本では女性の平均寿命は85歳です。閉経後35年もあります。健康な生活は、「検診」から始まります。