

公民館

16ミリ発声映写機機能検定

映写機の機能検定を行いますので、映写機をお持ちのかたはご持参ください。
検定を受けていないと、都立日比谷図書館などの機関のフィルムライブラリーを利用することができませんので、ご注意ください。
預かり日 3月7日(水)
返却日 3月9日(金)

時間 いずれも午後1時30分～4時30分(時間厳守)
場所 中央公民館
検定料 無料
※映写機の修理は行いません。
※付属のコード類



中国雑技団

もお待ちください。
問い合わせ 中央公民館 ☎395・7511

中国4千年芸術の結晶「中国雑技団」

中国雑技団の迫力満点のステージをお楽しみください。
日時 3月17日(土) 午後2時～4時(予定)
※午後1時30分開場
場所 中央公民館3階ホール
対象 市内在住のかた
定員 先着450名
入場料 高校生以上1千円、中学生以下500円

第17回 東村山市民文化のつどい参加者募集

「第17回東村山市民文化のつどい」を開催するにあたり、参加を希望する個人・団体の申込みを受け付けます。
開催日 5月25日(金)～27日(日)
場所 中央公民館
募集内容 ホール部門、展示集会部門、体験コーナー
参加費 2千円(事務費)
※その他負担金あり
申込み 各公民館及び社会教育課(いきいきプラザ4階)



昨年の市民文化のつどい

出演 徐領民中国雑技団
申込み 3月1日(木) 午前9時から各公民館及び国際・男女共同参画課(本庁舎1階)でチケットを販売
後援 東村山市日中友好協会
問い合わせ 中央公民館 ☎395・7511

配布する申込み用紙に必要事項を記入し、3月1日(木)午後5時までに直接、社会教育課へ
★第1回実行委員会は、3月12日(月)午後7時から市民センター別館で開催します。
主催 東村山市文化協会
共催 東村山市教育委員会
後援 東村山市
問い合わせ 同協会・村上 ☎393・7752



☎393・9222

第24回 市民ウォークラリー大会

市民ウォークラリー大会は、家族や友人同士で、コース図を頼りにチェックポイントをまわり、簡単なクイズを解きながらゴールを目指します。誰もが参加できる距離です。お気軽にご参加ください。
日程 3月11日(日)
集合 市役所に午前9時集合(解散は午後1時ごろ)
※小雨決行
※車での来場は遠慮ください。
対象 市内在住・在勤・在学

東村山小学校 図工作品展

市立小学校全15校の図工の授業で制作した児童の作品を展示します。子どもたち一人ひとりの個性が輝く作品を、ぜひご覧ください。
日程 2月21日(水)～25日(日)
時間 午前9時～午後5時
※23日(金)は午前9時～午後7時
場所 中央公民館
問い合わせ 教育部指導室

多摩六都科学館開館記念 子ども入館無料デー

多摩六都科学館は、当市及び周辺4市(小平市、清瀬市、東久留米市、西東京市)で運営しています。今年3月で開館13年を迎えるのを記念して、「子ども入館無料デー」を行います。
4歳～18歳のかたで、当日、アンケートに記入すると、入館(展示室券)が無料になります。ぜひ科学の楽しさを体験してください。
日時 3月3日(土) 午前9時30分～午後4時
場所 多摩六都科学館(西東京市芝久保町5-10-64)
問い合わせ 多摩六都科学館 ☎42・469・6100

国民年金

4月から 国民年金保険料の額が変わります

平成19年4月～20年3月までの国民年金保険料(保険料)の月額額は、現在の月額から240円引き上げられ、1万4千100円となります。

口座振替にすると 保険料が 割り引きになります

保険料は、1年又は6か月分まとめて現金で前納すると、保険料が割り引きになります。また、金融機関等の口座から引き落とし(口座振替)で前納するとさらに割引額が増えます。(前納による割引額は右下表のとおり)
通常、翌月末日となっている口座振替の保険料支払日を当月末日に早める「早割制度」もあり、この制度を利用すると、毎月の保険料から50円(19年度)が割り引きになります。

申込み
口座振替による前納又は4月分の保険料から「早割制度」を利用する場合は、2月末までに金融機関等で手続きをしてください。(すでに利用しているかたは再度申込みの必要はありません。)

※申込み方法等詳細は問い合わせ先へ
事務所 ☎0422・56・1411、又は市・保険年金課

第7回 大好き東村山 写真コンクール参加作品



「空堀川雪景色」(空堀川馬頭橋下流) 曾我紘昭さん(富士見町)

期間	納付方法	年間の保険料(割り引き後)	割引額
1年	毎月納付(現金払い)	169,200円	-
	口座振替で前納	165,650円	3,550円
	現金払いで前納	166,200円	3,000円
6か月	毎月納付(現金払い)	84,600円	-
	口座振替で前納	83,640円	960円
	現金払いで前納	83,910円	690円

考え直したい「目洗い」

今まで何気なく行っていた「目を洗う」という行為は、目にとって悪影響であることがわかってきました。以前は眼科にも「目を洗ってください」という患者さんがいらつしやいました。今は異物や薬品が入ったとき以外は行いません。

なぜ目を洗うことは良くないのでしょうか。目の表面は角膜(黒目)と結膜(白目)で覆われています。これらは、皮膚と違って傷つきやすく、炎症を起しやすいデリケートな膜です。その上にはいつも涙がのっぺりして目の表面が乾かないように、異物や細菌を知らない間に洗い流してしまっています。また、涙には目の表面を保護する成分やビタミン、酵素などの栄養分も含まれていて、目を洗うとこれらの大事な成分まで洗い流してしまうのです。

水道水には塩素が含まれています。塩素は角膜を傷つけることがわかっています。プールに入っている塩素はさらに高濃度で、細菌やウイルスを死滅させます。洗眼は病

気の予防には役立たないのです。プールの後に洗眼する必要はありません。それどころか、プールと水道水の2重の塩素の影響により、さらに角膜に傷がついてしまいます。プールではゴーグルを着用し、目を水に触れさせないようにしましょう。もしプールの水が目に入ってしまったら涙が洗い流してくれます。どうしても目を洗いたい場合は、防腐剤の入っていない涙と似た成分の点眼薬を選びましょう。

東村山市医師会