

# 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	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	

### ↓市政へのご要望・ご意見はこちらへ

- ◎ご意見箱設置場所  
市役所ロビー、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
- ◎ホームページのご意見箱  
<http://www.city.higashikurume.lg.jp/goiken.htm>

〈今月の月間・週間案内〉 道路交通環境整備強化月間、婦人運動月間、春の全国火災予防運動（1日～7日）、桃の節句（3日）、ホワイトデー（14日）、春分の日（21日）

## けんこう

### 第46回市民のための医療講座

～東久留米医師会・東久留米市歯科医師会・東久留米市薬剤師会主催

▼テーマ 「禁煙に挑戦！」～薬剤師からみたタバコとくすり・体への影響～▼日時 3月13日（土）午後2時～4時▼会場 市役所7階701会議室▼講師 アピック薬局管理薬剤師の加藤寿子氏▼司会 東久留米市薬剤師会理事の稲田みちる氏▼入場料 無料▼定員 先着150人◆当日直接会場へ

詳しくは健康課予防係☎477・0030へ。

### こころの健康づくり講座

「十分に眠れていますか？～あなたのための睡眠学～」

身近なストレス解消法の一つである睡眠は、常に満足したものでありたいものです。しかし現在、日本人の5人に1人は不眠で悩んでいると言われています。

今回は、睡眠外来を行っている専門医の立場から「睡眠」について講演していただきます。この機会に、毎日の睡眠について一緒に考えてみませんか。

▼日時 3月19日（金）午後3時～4時半▼会場 わくわく健康プラザ講堂▼講師 国立精神神経センター精神生理部長の三島和夫氏▼定員 先着100人◆当日直接会場へ

詳しくは健康課保健サービス係☎477・0022へ。

### お子さんの麻しん風しんの予防接種はお済みですか

麻しん風しんのまん延を予防するために18年度から麻しん風しん混合ワクチンによる2回接種（1期は1歳児2期は幼稚園保育園等の年長児）に変わりました。20年4月1日からは、5年間の期限付きで3期、4期に拡充されました。21年度の3期、4期の対象は次の通りです。3期は中学1年

生に相当する年齢（8年4月2日～9年4月1日生まれ）、4期は高校3年生に相当する年齢（3年4月2日～4年4月1日生まれ）です。近年、麻しん（はしか）の流行がみられ、早期の免疫獲得が必要です。対象者には個別通知していますので、未接種の方は早めに接種されることをお勧めします。なお、対象者で通知の届かない方は健康課予防係☎477・0030へ問い合わせてください。

▼接種期間 22年3月31日まで  
詳しくは同課係へ。

### 1歳6カ月児健康診査

▼日時 3月18日（木）午後零時半～1時半受け付け▼会場 わくわく健康プラザ▼対象 20年8月10日～8月31日生まれの幼児◆当日直接会場へ

詳しくは健康課保健サービス係☎477・0022へ。

### 2歳児歯科健診

▼日時 3月10日（水）午前9時15分～10時15分受け付け▼会場 わくわく健康プラザ▼内容 歯科健診、ブラッシングなど▼対象 20年2月生まれの幼児◆当日直接会場へ

詳しくは健康課保健サービス係☎477・0022へ。

### 3歳児健康診査

▼日時 3月11日（木）午後零時半～1時半受け付け▼会場 わくわく健康プラザ▼対象 19年2月5日～2月28日生まれの幼児◆当日直接会場へ

詳しくは健康課保健サービス係☎477・0022へ。

### 育児相談

▼日時 3月19日（金）午前9時半～午後2時▼会場 わくわく健康プラザ▼内容 育児の相談・体重測定▼対象 乳幼児とその保護者◆申し込みと詳しくは健康課保健サービス係☎477・0022へ

### 子ども相談

▼日時 3月9日（火）・17日（水）、いずれも午前9時半～午後3時▼会場 わく

わく健康プラザ▼内容 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お受けします▼対象 幼児とその保護者◆申し込みと詳しくは健康課保健サービス係☎477・0022へ

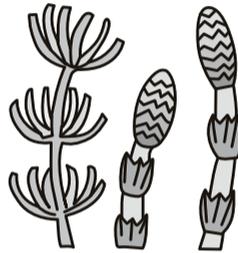
### 食事相談・健康相談

▼日時 3月2日（火）午前9時半～11時半と、26日（金）午後1時半～3時半▼会場 わくわく健康プラザ▼内容 血糖・コレステロール・中性脂肪・

血圧・その他、乳幼児～高齢者の食事や健康に関する個別相談。体組成（体脂肪率や筋肉率など）の測定◆申し込みと詳しくは電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

### らくらく離乳食

▼日時 3月29日（月）午後1時半～3時半▼会場 わくわく健康プラザ▼対象 生後6カ月～12カ月児の保護者▼定員 先着20人。保育あり▼持ち物 エプロン、三



角きん、ふきん2枚、台ふきん、保育に必要なもの◆申し込みと詳しくは3月1日（月）から電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

### 親子でLet'sクッキング

▼日時 3月23日（火）・24日（水）のいずれも午後1時～3時半▼会場 わくわく健康プラザ▼内容 親子で一緒に料理します▼対象 3歳～未就学児とその保護者▼定員 先着20組。保育あり▼持ち物 エプロン（親子）、三角きん（親子）、ふきん2枚、台ふきん、筆記用具◆申し込みと詳しくは3月1日（月）から電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

はじめてのはみがきレッスン

### “歯っぴーベイビー”

▼日時 3月16日（火）午前10時～11時半▼会場 わくわく健康プラザ▼内容 赤ちゃんの歯の手入れ方法や始め方、虫歯予防について▼対象 満8カ月～10カ月の赤ちゃんとその保護者▼定員 先着15組◆申し込みと詳しくは3月1日（月）から電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ



## 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料金になります。

- 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】
    - 3月7日＝石橋クリニック（東本町8-9、☎477・5566）
    - 3月14日＝わくわく健康プラザ内休日内科診療所（滝山4-3-14、☎473・3663）
  - 【歯科】
    - 3月7日・14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）
  - 夜間診療医療機関**（診療科目・時間等については当日事前にご確認ください）
    - 3月7日＝前田病院（中央町5-13-34、☎473・2133）
    - 3月14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）

## 【主な問い合わせ先】

- 東久留米市役所 ☎470・7777（代）（受付は平日の午前8時半～午後5時）
  - ▽ごみ対策課 ☎473・2117（粗大ごみの申し込みは☎473・2118）
  - ▽健康課 保健サービス係☎477・0022、予防係☎477・0030 特定健診係☎477・0013
- わくわく健康プラザ（わくわく健康プラザ施設の貸出）☎477・1115
- 中央図書館 ☎475・4646（午前10時～午後5時。休館日は金曜日、第3火曜日、年末年始と特別整理期間）
- 中央公民館 ☎473・7811（午前9時～午後10時。休館日は月曜日と年末年始）
- 消防署 ☎471・0119（一般事務は市役所と同じ時間）
- スポーツセンター ☎470・7900（平日が午前9時～午後11時。土曜・日曜日、祝日が午前9時～午後9時半）
- 市民プラザ ☎470・7813▽西部 ☎471・7210、南部 ☎451・2021、東部 ☎470・8020の各地域センター
- 《関係機関の電話番号》
  - ▼東京都水道局多摩お客さまセンター ☎0570・091100／0570・091101
  - ▼シルバー人材センター ☎475・0738 ▼社会福祉協議会 ☎471・0294
  - ▼多摩六都科学館 ☎469・6100 ▼柳泉園組合 ☎470・1555
  - ▼多摩小平保健所 ☎450・3111 ▼田無警察署 ☎467・0110

## ごみ

詳しくはごみ対策課☎473・2117（粗大ごみの申し込みは☎473・2118）へ。  
※電話番号をお確かめの上、お掛け願います。

### 燃やせるごみ

週2回、西部地区と東部地区に分けて収集します。  
【月曜日・木曜日】 本町二丁目、小山、幸町、前沢、南町、滝山、下里、柳窪、野火止、八幡町、弥生  
【火曜日・金曜日】 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、本町一・三・四丁目、中央町、南沢

### 紙類

週1回、回収します。  
【木曜日】 浅間町、学園町、ひばりが丘団地、南沢  
【金曜日】 前沢、南町、滝山、下里・三丁目、弥生  
【水曜日】 上記以外の地域

### 燃やせないごみ

週1回、袋で収集します。  
【月曜日】 学園町、ひばりが丘団地、中央町、南沢  
【火曜日】 前沢、南町、滝山  
【水曜日】 下里、柳窪、八幡町、弥生  
【木曜日】 氷川台、本町、小山、幸町、野火止  
【金曜日】 上の原、神宝町、金山町、大門町、東本町、新川町、浅間町

### 資源ごみ

★容器包装プラスチック…週1回、「燃やせないごみ」を出す日の前日、（学園町、ひばりが丘団地、中央町、南沢は金曜日）、地域ごとの指定日に回収  
★びん・缶・ペットボトル・紙パック類…週1回程度、地域ごとの指定日に回収  
★古布…「燃やせるごみの日」に出してください（雨天の場合は次回に）

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	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	

### 市民プラザロビーコンサート ～魔女からの贈り物～

【日時】 3月20日 (土) 午後2時～3時  
 【会場】 市役所1階屋内ひろば  
 【出演】 魔女と侍女  
 【曲目】 「Flora gave me fairest flowers」 「Ave Maria」 「さくらさくら」 ほか  
 【入場料】 無料  
 当日直接会場へ。  
 詳しくは市民プラザ ☎470・7813へ。



「魔女と侍女」の皆さん

### 8面からつづく

### 3月のプレ・パパママクラス

- ◎小児科医・助産師の話＝1日 (月) 午後1時～4時
- ◎プレママ・クッキング＝9日 (火) 午前9時半～午後2時。妊娠中の栄養やバランスの良い食事を調理しながら学びます。食材費500円
- ◎妊婦疑似体験・もく浴実習＝16日 (火) 午後1時～4時
- ◎妊婦歯科健診＝23日 (火) 午後1時15分～3時。健診とブラッシングなど
- ▼対象 妊娠16週以降の方とその夫▼会場 わくわく健康プラザ ※4回で1コース。1日のみの参加も可。◆申し込みと詳しくは電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

☆幼児のつどい＝4日が「お別れ会に向けて、11日が「お別れ会」。いずれも木曜日の午前10時半から。幼児。

☆お母さんのための講習会＝9日 (火) 午前10時半から。ベビーマッサージ。零歳児(ハイハイ前まで)とその保護者10組。講師は小山那智氏。※申し込み受け付け中。

☆マジックお楽しみ会＝13日 (土) 午後2時から。みんなでマジックを楽しもう。出演はマジックBOX。小・中学生、50人。※申し込み受け付け中。



### 中央 (中央町1-10-11)

- ☆幼児のつどい＝3月4日が「忍者遊び」、11日が「お別れ会」。いずれも木曜日、午前10時半～11時半。幼児。
- ☆赤ちゃんとにこにこタイム＝5日 (金) 午前10時半から。絵本の読み聞かせ、わらべ歌の後、おしゃべりして情報交換しましょう。零歳児とその保護者。
- ☆将棋大会＝10日 (水) 午後3時から。小学生。指導は東久留米市将棋研究会。※対戦開始前に申し込みを。
- ☆工作の日＝11日 (木)・12日 (金) のいずれも午後2時から。粘土で作るスイーツキーホルダー。小・中学生。
- ☆スカットボール＝13日 (土) 午後1時半から。小・中学生。指導は丸美会。

☆春の遠足＝26日 (金) 午前8時45分～午後4時半。小金井公園。小・中学生、40人。参加費は小学生100円、中学生500円。集合・解散は東久留米駅西口。※3月1日 (月) 午後3時から申し込み受け付け (詳しくはおたより・ポスターを参照してください)。

### けやき (大門町2-10-5)

- ☆赤ちゃんひろば＝3月3日 (水) 午前10時～正午。みんなで楽しく交流しませんか。零歳児とその保護者。
- ☆幼児のつどい＝4日 (木) 午前10時半～11時半が「お別れ会」。3・4歳児。11日 (木) 午前10時半～11時15分が「お楽しみ会」。1・2歳児。
- ☆伝承遊びの日＝15日 (月) 午後2時半～4時。日本の昔遊びを楽しみませんか。小学生。指導は岡野ウメ子氏。
- ☆春の遠足＝26日 (金) 午前9時～午後4時。「小金公園」に行こう。小学生、40人。雨天中止。※3月1日 (月) 午後3時半から申し込み受け付け (本人か家族の方が申し込みを)。
- ☆手打ちうどん作り・卒業おめでとう会＝30日 (火) 午後1時半～3時が「手打ちうどん作り」。小学生、20人。3時からが「卒業おめでとう会」。小・中学生50人。4時からが「うどんを食べてお祝い」。※3月8日 (月) 午後3時半から申し込み受け付け (本人か家族の方が申し込みを)。



### 子育て

次の事業では育児相談も行っています。詳しくは子ども家庭支援センター (わくわく健康プラザ内) ☎471・0920へ。

### 手作り布おもちゃの会

- ▼日時 3月16日 (火) 午前10時～正午
- ▼会場 子ども家庭支援センター
- ▼対象 乳幼児の保護者
- ▼持ち物 裁縫箱 ※保育はありません。◆申し込みは同センターへ
- なかよし広場
- ▼会場・日時 第十小学校が3月19日 (金)、第六小学校が3月23日 (火)。いずれも午前10時～11時半
- ▼対象 未就学児とその保護者
- ▼持ち物 スリッパ ◆当日直接会場へ ※おもちゃあり。徒歩または自転車車で来場を。

### 図書館へ行こう

### よもう! あそぼう! かがくの本 テーマ「せいでんき」

- ▼日時 3月14日 (日) 午前10時～11時
- ▼会場 東部地域センター講習室 (駐車場はありません)
- ▼入場料 無料◆当日直接会場へ

詳しくは東部図書館 ☎470・8022へ。

### 3月の図書館の休館日

3月の図書館の休館日は、中央・ひばりが丘・東部の各図書館とも5日 (金)、12日 (金)、16日 (火)、19日 (金)、26日 (金) です。滝山図書館は3月末日まで休館です。詳しくは中央図書館 ☎475・4646へ。

### スポーツ

### ニュースポーツデー

- ～体育指導委員会
- ▼日時 3月13日 (土) 午前10時～午後4時
- ▼会場 スポーツセンター
- ▼種目 ミニテニス、ネオテニス、ソフトバレーボール、ユニカール、ラージボール卓球、スカットボール
- ▼費用 100円 (何種目でも可)
- ▼持ち物 上履き◆当日直接会場へ
- 詳しくは生涯学習課スポーツ振興係 ☎470・7784へ。

### ジュニアテニス講習会

- ～市テニス連盟主催
- ▼日時 4回コース。4月3日 (土)・4日 (日)・10日 (土)・11日 (日) のいずれも午後4時～6時 (予備日は17日)。
- 集合は3時50分
- ▼会場 滝山テニスコート (11日のみ柳窪テニスコート)
- ▼対象 市内在住・在学の小学新5年生～中学新3年生
- ▼参加費 1,500円 (初日に集金)
- ▼服装・持ち物 テニスのできる服装、テニスシューズ。ラケット持参◆申し込みは3月25日 (木) までに (必着)、はがきに住所・氏名・電話番号・学校名・学年を記入の上、〒203-0033、滝山7-11-4、佐々木道夫あて郵送を
- ※申込者は全員参加できます。
- 詳しくは同連盟・佐々木 ☎473・0079 (夜間) へ。

### 児童館で遊ぼう

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。

### くぬぎ (前沢4-6-3)

電話473・7315

- ☆ハッピータイム＝3月3日 (水) 午前10時半～11時15分。親子触れ合い遊び。零・1歳児。講師は遠藤あいり氏。
- ☆囲碁の日＝3日・10日のいずれも水曜日、午後3時から。囲碁に挑戦しよう。小・中学生。指導は囲碁連盟。

## いきいき健康家族

### No.129 「乳がん検査」



現在日本では、年間約2万人の方が乳がんにかかっています。特に30歳代から40歳代の若い世代に増えています。乳がん増加の背景として、日本の食生活の欧米化が取りざたされて、とくに動物性たんぱく質や乳製品の摂 (と) りすぎが指摘されています。

また、乳がんは女性ホルモンと密接に関係している病気です。最近の非婚傾向や高齢出産などのライフスタイルの変化が乳がんにならざる影響を与えています。乳がんになる人はますます増えてくるでしょう。

では、どうしたらいいのでしょうか。乳がんは、内臓にできるがんとは違って、からだの表面近くにあるため、比較的自分で発見することが可能です。定期的な自己検診を行い早期発見に努めてください。しこりがあるからといって、すべて乳がんというわけではありません。乳腺 (せん) 症や乳腺線維腺腫といった良性の疾患であることが多いです。しこりに気付いたら、まず近くの乳腺外科で診察を受けましょう。

乳がんが乳房の皮膚近くまで達すると、えくぼのような「くぼみ」や「ひきつれ」、乳首陥没などが見られるようになります。また表面の皮膚が、炎症を起こしたとき

のように赤くはれることもあります。さらに乳頭から分泌物、時に血液の混じった分泌物が出る場合があります。こんな場合も診察を受けたほうがいいでしょう。痛みを感じるだけの場合、がんである可能性は低いといわれていますが心配なら、まず検診を受けましょう。

検査には、視触診、超音波、マンモグラフィなどがあります。この検査で異常が出た場合には、さらに細胞を取る検査などが行われます。超音波検査は、痛みもなく体に対する侵襲はありません。すぐにできますし、乳腺の発達した20歳代から30歳代の乳房検査に適しています。マンモグラフィはレントゲン検査で、乳房を2枚の板で挟んで平らに伸ばして乳腺の状態を見る検査です。多少の痛みはありますが、40歳代以上の乳房検査にはとても有用です。

それぞれ検査には利点欠点がありますので、視触診、超音波、マンモグラフィすべてをすることによって、より確実な診断が下せるというわけです。

乳がんは早期に発見すれば、治るがんです。早期発見こそが重要です。ぜひ検診を受けましょう。

(東久留米医師会)

小学生短期水泳教室

～市水泳連盟主催

▼会場・日時 ①スポーツセンター＝3月25日(木)が午後1時～3時、26日(金)・29日(月)、4月2日(金)が午前10時～正午②柳泉園＝3月26日(金)・30日(火)・31日(水)、4月2日(金)のいずれも午前10時～正午。①②のいずれも4回コース▼対象 小学新1年生～新4年生▼定員 ①②のいずれも30人(応募者多数の場合は抽選)▼参加費 3,100円(保険料含む)◆申し込みは3月6日(土)までに(当日消印有効)、往復はがきに住所・氏名(ふりがな)・男女の別・電話番号・新学年・希望のプール(会場)を記入の上(返信用にも住所・氏名を書いて)、〒203-0052、幸町2-13-2、山下美智子あて郵送を詳しくは同連盟・山下☎478・8439(午前9時～午後5時)、鎗(やり)田☎471・1328(午後5時～9時)へ。

教室・講座等

アロマ・ケア入門講座

植物から抽出した精油で、風邪予防や花粉症の緩和などに役立つ方法を学びます。▼日時 3月11日(木)午前10時～11時半▼会場 南部地域センター2階▼参加費 500円▼定員 先着15人(申し込み受け付け中)詳しくは南部地域センター☎451・2021へ。「ヘタでいい、ヘタがいい」の絵手紙～リハビリのためにあなたも描いてみませんか～さいわい福祉センターでは、身体に障害のある方が絵手紙の創作活動を行っています。初めての方にも、丁寧に指導します。ぜひ、ご参加ください。▼日時 毎月第2・4土曜日の午前9時半～11時半(期間は1年間)▼対象 次のいずれにも該当する方。①市内在住で身体障害のある65歳未満の方②他施設でデイサービスなどを利用していない方③ご自分で通所できる方④同センターでの機能回復訓練を終了した方(ほかの医療機関などで機能回復訓練を終了した方は、ご相談ください)▼会場 同センター機能回復訓練室▼定員 若干名▼費用 材料費として実費▼受付期間 随時◆申し込みと詳しくは電話で同センター☎477・2711(平日の午前9時～午後5時)へ

イベント

薬湯の日“紅花の湯”

▼期日・時間・会場 3月7日(日)、源の湯(東本町7-6、☎471・0005)が午後3時半～11時、第二喜多の湯(幸町1-5-10、☎471・2475)が午後3時～11時▼備考 小学生以下は無料詳しくは産業振興課労政商工係☎470・7743へ。

お知らせ

3月は引っ越しの多いシーズン 大地震に備えて家具の転倒防止などの対策を!

大地震が発生すると、家具の転倒やガラスの破片が凶器となり、ケガの大きな要因となります。こうした家具の転倒などは、ちょっとした対策で防ぐことができます。いつか必ず起こる地震に備え、日ごろからご家庭や事業所で家具類の転倒防止やガラスの飛散防止などの対策を心掛けましょう。特に3月は転勤などで引っ越しの多いシーズンです。引っ越しの際は対策を行う絶好の機会ですので、ぜひ取り組んでください。詳しくは都総合防災部防災管理課☎03・5388・2428または市防災防犯課(内線2223)へ。

宝くじの助成金で備品を整備しました

今年度、本市では5つの自治会でリヤカー・掲示板・すべり台・フィットネス器具・物置・芝刈機を宝くじ助成金で整備しました。この助成事業は、財団法人自治総合センターが宝くじ普及広報事業費として受け入れる受託事業収入を財源として、住民の行うコミュニティ活動を促進し、その健全な発展を図るとともに宝くじの普及広報を目的に行われています。詳しくは生活文化課☎470・7738へ。認知症の方を介護する家族の交流会「つつじ会」を開催します 認知症介護での不安や心配ごとなど、気軽に話しにご来場ください。▼日時 3月15日(月)午後1時～2時



東久留米駅構内の「市民ギャラリー」に皆さんの作品を展示してみませんか

市では、東久留米駅構内に市民の皆さんが作品を発表する場「市民ギャラリー」を開設しています。同ギャラリーへ7月21日(水)から展示する作品を次の通り募集します。▼作品の種類 絵画・書・写真・陶芸・華道・手芸など▼作品の大きさ ギャラリー内に展示できるもの(展示スペース全面:縦120cm×横250cm×奥行き25cm以内)▼展示期間 1週間(展示時期は抽選とします)▼応募資格 市内在住・在勤・在学の個人および市内の団体で、作品の搬入・搬出ができる方申し込みは3月26日(金)までに(必着)、往復はがき(一人1枚)に住所・氏

名(団体の場合は団体名・代表者)・電話番号・作品の種類を記入の上、〒203-8555、市役所生涯学習課あて郵送を(返信用にも住所・氏名を記入してください)。詳しくは同課生涯学習係☎470・7784へ。

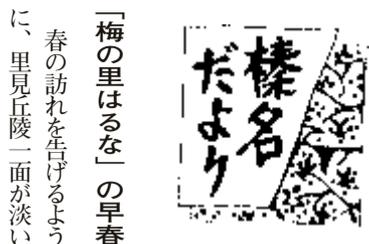


東久留米駅構内「市民ギャラリー」の展示の様子



ほのかな梅の香りにつつまれる里見丘陵

梅祭り(3月21日)、梅の味(み)どころガイド(季節限定の自慢の梅料理マップで食べ歩き)2月～4月までなど梅にまつわるいろいろな催しを行っています。(高崎市梅名支所 地域振興課)



「梅の名はるな」の早春春の訪れを告げるように、里見丘陵一面が淡いピンクの白い絨毯(じゅうたん)で覆われ、ほのかな梅の香りにつつまれます。梅名地域には、約12万本の梅が植えられていて、2月中旬の小梅の花に始まり3月末ぐらいまで、梅の花を楽しむことができます。この時期、はるな梅マラソン(3月14日)、

半(奇数月開催)▼会場 男女平等推進センター会議室▼参加費 100円(茶菓子代など)◆申し込みと詳しくは次の各地域包括センターへ。①東部地域居住の方＝東部地域包括支援センター・菊地☎473・9996②中部地域居住の方＝中部地域包括支援センター・柿木☎470・8186③西部地域居住の方＝西部地域包括支援センター・須佐☎472・0661へ。東久留米市ファミリー・サポート・センター事業説明会

地域で子育てを応援する有償の活動です。お手伝いしたい方、利用したい方への説明会を行います。サポート会員は説明会に参加いただき、その後のサポート会員講習会を受けて、地域の子育て支援活動を始めませんか。講習会日程は問い合わせください。▼日時・会場 ①3月8日(月)午前10時から、中央町地区センター第4会議室②3月12日(金)午前10時から、わくわく健康プラザ2階社協会議室 ※4月以降は問い合わせを。▼持ち物 入会希望の方は縦2.5cm×横2.0cmの申込者(保護者)の顔写真1枚◆当日直接会場へ ※保育あり。土曜・日曜を除く3日前までに要予約。詳しくは市ファミリー・サポート・センター事務局☎475・3294へ。

とした講演会を開催します。▼日時・会場 3月20日(土)午後2時～4時▼会場 多摩北部医療センター緑生館(東村山市青葉町一丁目)▼定員 先着300人▼入場料 無料◆当日会場へ詳しくは社団法人東村山市医師会☎042・395・1212へ。多摩小平保健所「療育相談・講演会」▼日時 3月15日(月)午後1時半～3時半▼会場 多摩小平保健所1階講堂▼テーマ コミュニケーションの苦手な学童への対応～発達障害では?と気になっている保護者の方へ▼講師 東京学芸大学教育実践研究センターの橋本創一氏◆申し込みは3月10日(水)までに、参加者名、子どもの年齢・学年、居住市、電話番号、聞きたいことを記入の上、電話(450・3111)またはファクス(450・3261)で多摩小平保健所保健対策課地域保健係へ詳しくは同係へ。

ガイド

21年度北多摩北部医療圏糖尿病ネットワーク都民向け公開講座「甘く見ていませんか? 糖尿病」

糖尿病の発症初期は、まったく自覚症状がありません。しかし、実際は日本人の4人に1人と言われるほど、糖尿病の方は多いのです。糖尿病についての最新の知識と糖尿病歴19年の患者の声を聞いて、一緒に学んでみませんか。▼日時 3月7日(日)午後1時半～3時▼会場 東村山市民ステーション「サンバルネ」2階コンベンションホール(東村山駅西口)▼内容など ①「甘く見ていませんか? 糖尿病」＝講師は順天堂大学医学部教授の河盛隆造氏②「糖尿病患者の『成人式』とは～発症20年の喜怒哀楽～」＝講師は鴨志田恵一氏▼座長 糖尿病ネットワーク委員会委員長で池田内科医院長の池田吉昭氏▼定員 先着162人◆当日直接会場へ詳しくは社団法人東村山市医師会☎042・395・1212へ。

北多摩北部医療圏脳卒中ネットワーク都民講演会「より良い在宅医療を目指して～在宅患者を支える人と町」～北多摩北部医療圏医療機能連携協議会、多摩小平保健所主催・東久留米市後援 脳卒中の在宅医療や、その介護をテーマとした講演会を開催します。▼日時・会場 3月20日(土)午後2時～4時▼会場 多摩北部医療センター緑生館(東村山市青葉町一丁目)▼定員 先着300人▼入場料 無料◆当日会場へ詳しくは社団法人東村山市医師会☎042・395・1212へ。

東京都水道局からのお知らせ 「漏水工事」をかたる多額詐欺にご注意ください 最近、市内で東京都水道局関係者を名乗る者が電話をした後、個人宅を訪問し「すぐに漏水の修理が必要だ」と言い、代金として数十万円をだまし取る詐欺が発生しています。犯人は床下に入り配管などを調べたふりをして、「水道局が代金の補助をするため、費用は半額でよい」などと言って被害者をだまし、実際に修理は行っていません。都内では、昨年と同様の詐欺が複数発生しています。都水道局では、依頼がない個人宅内の水道修理工事は行っていません。不審な訪問があった場合は、都水道局多摩お客さまセンターへ問い合わせてください。詳しくは同センター☎0570・091・101または☎042・548・5110へ。多摩六都科学館プラネタリウム「南十字星と南半球の星座」 解説員による生解説番組です。今夜の東京の星空を紹介した後、南半球で見られる南十字星や、カメレオン座、はえ座などの珍しい星座を紹介し、投影時間は約40分。▼期間 3月2日(火)～4月27日(火)の開館日▼時間 3月中は午後3時50分。ただし、①3月6日・13日・20日のいずれも土曜日は午後1時10分②日曜日と3月22日(休)・25日(木)～27日(土)・30日(火)・31日(水)は午後1時10分と3時50分③3月29日(月)は午後3時▼会場 プラネタリウムドーム▼料金 展示室券とプラネタリウム券を合わせて大人1,000円、小人(4歳～高校生)400円 ※3月の休館日は1日・8日・15日のいずれも月曜日と、23日(火)です。4月の時間など、詳しくは多摩六都科学館☎469・6100へ。