

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推進月間、春の全国火災予防運動(1日~7日) こころの健康づくり週間(15日~21日) ひな祭り(3日) 東京大空襲記念日(10日)

けんこう

詳しくは健康課保健サービス係☎477・0022または予防係☎477・0030へ。お子さんの麻疹・風しんの予防接種はお済みですか

予防接種法の一部改正により、麻疹・風しんのまん延を予防するために、麻疹・風しん 期(1歳児) 期(幼稚園、保育所等の年長児)の2回接種制度に変わりました。

次の期間内に接種することをお薦めします。

対象・接種期間 期=1歳児が1歳~2歳誕生日の前日まで。 期=13年4月2日~14年4月1日に生まれた方が3月31日まで この期間を過ぎると任意接種(有料)となります。 費用 無料

詳しくは健康課予防係へ。1歳6カ月児健康診査

日時 3月6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 18年8月4日~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へ。3歳児健康診査

日時 3月13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 17年2月5日~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へ。2歳児歯科健診

日時 3月12日(水)午前9時15分~午前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 18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へ。親子でLet'sクッキング

日時 3月18日(火)・19日(水) 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

対象 3~5歳児とその保護者 定員 先着20組。保育あり 持ち物 エプロン(親子) 三角きん、ふきん2枚、台ふき、筆記用具 申し込みは3月3日(月)から電話で健康課保健サービス係へ 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18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、はじめ方、むし歯予防 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 申し込みは3月3日(月)から電話で健康課保健サービス係へ

さわやか健康料理講座 (栄養改善推進事業)

テーマは「春菜づくし」。献立は、春菜ずし、福袋ステーキ、春キャベツとじゃこのサラダ、いちごのシウワシウゼリー、その他。食材の都合により多少のメニュー変更もあります。



日時 3月26日(水)午前9時45分~午後1時 会場 わくわく健康プラザ 費用 500円程度 定員 24人 申し込みは3月3日(月)から電話で健康課保健サービス係へ 子ども相談

日時 3月11日(火)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 申し込みは電話で健康課保健サービス係へ

3月のプレ・パパママクラス 3月15日は土曜日の開催です。ご夫婦そろって参加してみませんか。

小児科医・助産師の話=4日(火)午後1時~4時、わくわく健康プラザで プレママ・クッキング=11日(火)午前9時45分~午後2時、わくわく健康プラ

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。

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、下里二・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)

第34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】これから始める健康づくり~運動編

【日時】3月15日(土)午後2時~4時

【会場】市役所7階701会議室

【内容】講演=「健康づくりのための運動とは」、講師は早稲田大学スポーツ科学学術院スポーツ栄養学教授の樋口満氏

東久留米における健康づくり活動の紹介=東久留米市健康づくり推進部および東久留米生涯学習まちづくり研究会

【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。

で。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せんか。食材費500円 妊婦疑似体験・沐(もく)浴実習=15日(土)午後1時~4時、わくわく健康プラザで

妊婦歯科健診=18日(火)午後1時15分~3時、わくわく健康プラザで。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 申し込みは電話で健康課保健サービス係へ 4回で1コース。ただし1日のみの参加も可。

食事相談

日時 3月21日(金)午前9時~正午 会場 わくわく健康プラザ 内容 乳幼

児~高齢者の食事・栄養などの相談 申し込みは3月3日(月)から電話で健康課保健サービス係へ

多摩小平保健所 食育講演会「やさしいすき幼児の食育プログラム」

日時 3月10日(月)午後2時~4時半 会場 ルネこだいら中ホール(西武新宿線小平駅南口から徒歩3分) 内容 生きる力を育む~幼児期からの食育 講師 食育・料理研究家の坂本廣子氏

詳しくは多摩小平保健所保健栄養係☎450・3111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2日=石橋クリニック(東本町8-9、☎477・5566)

3月9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2日・9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2日=滝山病院(滝山4-1-18、☎473・3311)

3月9日=前田病院(中央町5-13-34、☎473・2133)

平日準夜間小児初期救急診療

月曜・水曜日(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)

火曜・木曜・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

わくわく健康プラザ(初期相談およびコミュニティ施設の貸出) ☎477・1115

中央図書館 ☎475・4646

午前10時~午後5時(全図書館。中央図書館は水曜・木曜日、滝山図書館は

水曜日が午後6時まで) 月曜日(この日が祝日のときは火曜日に変更) 第3

火曜日、土曜・日曜・月曜日を除く祝日、特別整理期間と年末年始は休館)

中央公民館 ☎473・7811(午前9時~午後10時。月曜日と年末年始は休館)

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 柳屋園組合 ☎470・1555

多摩小平保健所 ☎450・3111 田無警察署 ☎467・0110

Calendar for the week of 3/1 to 3/7. 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.

Calendar for the week of 3/8 to 3/14. 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.

20年度公民館ジュニア・リーダー・スクール受講生を募集します

学校で会ういつもの友達とは違う、市内各地域から参加してきた仲間と共に活動してみませんか。男女異年齢で構成する班を基に、キャンプやレクリエーションなど、さまざまな体験活動を通して、互いに助け合いながら仲間の大切さを共に学んでいきます。



活動は、毎月1回程度です。なるべく学校行事には支障のないように行いますが、部活動や塾・習い事等の日程と十分に調整の上、ご応募ください。
期間 4月～21年3月 対象 新小学5年～新高校3年生 内容 キャンプ・レク、施設見学、ボランティア活動など 費用 年間2,000円(ただし、交通費・宿泊費等は別途個人負担) 3月1日(土)～18日(火)に申込書の配布および受け付け。
詳しくは公民館 ☎473・7811へ。

8面からつづ

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。

中央 (中央町1-10-11) 電話476・2161

おはなしの日 = 3月5日(水)午前11時から。手遊び、絵本の読み聞かせ。幼児。

卓球大会 = 5日(水)午後3時から。小学3年～6年生。試合開始前に申し込みを。

幼児のつどい = 6日が「劇遊び」、13日が「お別れ会」。いずれも木曜日の午前10時半～11時半。幼児。

わなげで遊ぼう = 8日(土)午後1時半から。小学生。指導は丸実会。

将棋大会 = 12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 = 14日(金)が午後2時から、15日(土)が午後1時半から。コルク工作。小学生。

春の遠足 = 26日(水)午前9時15分～午後4時半。小金井公園(雨天中止)。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(土)午前9時から申し込み受け付け。

滝山 (滝山4-1-10) 電話471・7214

幼児のつどい = 3月6日が「お別れ会」に向けて。3・4歳児。13日が「お別れ

会」。いずれも木曜日、10時半～11時半。2歳～4歳児。

おはなし会 = 6日・13日、いずれも木曜日の午後3時半からが幼児、4時からが小学生。絵本の読み聞かせ。

絵本だいすき = 7日(金)午前11時～11時20分。絵本の読み聞かせ、手遊び。3歳前後の幼児。指導は中林のり子氏、渡辺和子氏。

将棋大会 = 8日(土)午前10時～11時50分。初めての方もどうぞ。小・中学生。指導は中井孝雄氏。

ウルトラトレーナー大会 = 8日(土)午後4時～4時半。個人戦、2・3人での団体戦で記録にチャレンジしよう。小学生(20人)。

折り紙教室 = 13日(木)午後3時～4時半。折り紙を楽しもう。幼児～中学生。指導は大泉光子氏。

お花見遠足 = 28日(金)午前8時半～午後5時。多摩動物公園(雨天中止)。4歳(保護者同伴)～小学生(50人)。参加費は小学生700円、大人2,150円。3月3日(月)午後3時～22日(土)に申し込み受け付け。

くぬぎ (前沢4-6-3) 電話473・7315

すこやかタイム = 3月3日・10日、いずれも月曜日、午前10時半から。身体をいっぱい動かしてあそぼう。3歳児。

おはなしの日 = 4日・11日、いずれも火曜日、午後4時から。素話、絵本の読み聞かせ、手あそび。小学生。

囲碁の日 = 5日・12日、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。

幼児のつどい = 6日が「劇あそび」、13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 = 17日(月)午前10時半～11時半。親子エアロビクス。3・4歳児。講師は上田泰子氏。3月3日(月)から申し込み受け付け。

子ども料理教室 = 26日(水)午前9時半～11時50分。作って食べよう昼ごはん。メニューはスパゲティ、サラダ、デザート。小学生(20人) 指導は武蔵野友の会。3月10日(月)午後3時から申し込み受け付け(電話不可)。

けやき (大門町2-10-5) 電話474・6653

おはなしの日 = 3月4日・11日、いずれも火曜日の午前11時から。絵本の読み聞かせ、手遊び。幼児

赤ちゃんひろば = 5日・12日、いずれも水曜日の午前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(3・4歳児) = 6日(木)午前10時半～11時半。お別れ会。

クッキー作り = 8日(土)午後1時半からと2時半から。小学生(各10人) エプロン、三角きん、手ふきタオルを持参。

お母さんの勉強会 = 13日(木)午前10時半～正午。「入園前の母と子の心の準備」心をこめて子育てを。幼児の保護者(20人)、保育室あり。講師は村野成美氏。3月3日(月)午前9時から申し込み受け付け(電話可)。

おはなし会 = 14日(金)午後3時から。素話、絵本の読み聞かせ。小学生。

春の遠足 = 27日(木)午前9時～午後4時。「小金井公園」に行こう(雨天中止)。小学生(40人) 3月3日(月)午後3時半から申し込み受け付け。

手打ちうどん作り = 28日(金)午後1時半～3時が「手打ちうどん作り体験」。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「うどん試食(予定)」。3月8日(土)午前9時から申し込み受け付け。

臨時閉館のお知らせ = 3月27日(木)は遠足のため閉館します(雨天中止時は開館)。

ひばり (ひばりが丘団地8-11) 電話464・9300

零歳児企画「赤ちゃんと一緒に」 = 3月5日(水)午前10時～11時半。離乳食講座「進め方、アレルギーについて」。零歳児とその保護者(先着20組) 講師は茂木桃子氏。申し込み受け付け中。

ドッジボールの日 = 5日(水)午後3時半から。遊戯室一面でドッジしよう。小学生。

幼児のつどい(ピンク) = 6日(木)午前10時～10時半。親子の触れあい遊び。1・2歳児。

幼児のつどい(黄色・青) = 6日(木)午前11時～11時半。親子の触れあい遊び。3・4歳児。

バスケットボール教室 = 6日(木)午後5時半～6時半。バスケットボールの技術指導。中・高生年代。室内用運動靴を持参。講師は下村朋史氏。

手芸の日 = 8日(土)随時。カラフルなフェルトを使ってブローチを作ろう。小学生。

お話の日 = 10日(月)午後4時から。紙芝居、手遊び、絵描き歌。小学生。

お話の日 = 11日(火)午前11時から。紙芝居、絵本、手遊び。幼児。

バドミントン大会 = 12日(水)午後3時半から。トーナメント戦。小学4年生以上(先着16人) 3月5日(水)から申し込み受け付け。

幼児のつどい(全体) = 13日(木)午前10時半～11時半。「お別れ会」「1・2・3月生まれ誕生会」。1歳～4歳児。

卒業・進級を祝う会 = 21日(金)午後2時半～4時半。ポウリング大会。中・高生年代(先着15人) 参加費300円。3月1日(土)～15日(土)に申し込み受け付け(電話可)。

臨時閉館のお知らせ

子どもセンターひばりを除く各児童館では、3月12日(水)の午前中は職員研修のため閉館します。

子育て

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。
わくわく赤ちゃん広場

日時 3月11日(火)午前10時～正会場 同センター 対象 零歳児とその保護者 兄弟姉妹の保育あり(先着3人) 持ち物 バスタオル 当日直接会場へ

よちよちあんの会
日時 3月25日(火)午前10時～正午 会場 わくわく健康プラザ集会室3 対象 1歳児とその保護者 当日直接会場へ

手作り布おもちゃの会
日時 3月4日・18日(火)午前10時～正午 会場 同センター 対象 乳幼児の保護者 保育はありません。申し込みは同センターへ

六小なかよし広場
日時 3月19日(水)午前10時～11時半 会場 第六小学校 対象 零歳～5歳児とその保護者 持ち物 スリッパ 当日直接会場へ 会場には駐車場がありません。徒歩または自転車でご来場ください。

詳しくは中央図書館 ☎475・4646へ。
4月から休館日が変わります

図書館では利用サービスの向上を図るため、4月からこれまで休館日としていた平日の「祝日」を開館します(ただし、金曜日の場合は休館) また、これに伴い、月曜日の休館日を金曜日に変更します。

3月の図書館の休館日
3月の図書館の休館日は中央・滝山・ひばりが丘・東部の各図書館とも、3日(月)・10日(月)・17日(月)・18日(火)・20日(祝)・24日(月)・31日(月)です。

東部図書館の特別整理休館日
3月4日(火)～8日(土)

図書館へ行こう

いきいき健康家族

117 腰部脊柱管狭窄(ようぶせきちゅうかんきょうさく)症

立っていたり、歩いたりしていると腰が痛くなったり、お尻からふくらはぎにかけて痛み・しびれ・だるさを感じ、しゃがんだり、背中を丸めると少し楽になる方はいませんか。

それは「腰部脊柱管狭窄症」の可能性があります。脊柱管狭窄症とは、腰の背骨の神経の通り道が狭くなり、神経を圧迫することにより症状を出す疾患の総称です。

原因は、骨の変化(変形性腰椎 とうじゅう 症など) 靭帯(じんたい)の肥厚(黄色靭帯・後縦 こうじゅう 靭帯の肥厚) 椎間板(ついかんばん)の変性・不安定性(骨と骨の間のクッションの磨 ま 耗) 分離症・すべり症といったもの 外傷・圧迫骨折 腫瘍(しゅよう)によるものなどがあります。しびれ・だるさ・痛みなどの(知覚)症状、筋力の低下(マヒ)時には、排尿障害などの(運動神経)症状、神経の反射、レントゲン・CT・MRIといった検査などで診断がつきます。

日常生活の注意としては、長時間の歩行や長く立つことをしないこと、症状が

出たら我慢をせずにすぐに、座る、脚を組んで座る、しゃがむなど、楽な姿勢をとることです。

治療としては次が挙げられます。【薬物療法】痛み止め・神経の血流を良くする薬(プロスタグランジンE1) ビタミンB12、経皮消炎鎮痛剤(湿布のことです)などを症状に応じて投与します。【注射】痛いところに麻酔薬を打つ、神経ブロックという圧迫されている神経の近くに麻酔薬などを注入する方法などがあります。【理学療法】温める、神経の血流を良くする電気刺激、人によっては牽(けん)引など。

それでも症状が取れない方、排尿障害のある方、日常生活に不自由がある場合は手術を考えます。手術の原則は、神経の圧迫を取り除くことですが、背骨のぐらつきのある方は、固定を行います。

立っていたり、歩いたりしていると腰・お尻・下肢(脚)に痛み・しびれ・だるさを感じる方は、一度整形外科を受診されてはいかがでしょうか。

(東久留米医師会)

スポーツ

小学生短期水泳講習会

～市水泳連盟主催
会場・日時 スポーツセンター= 3月27日(木)・28日(金)・31日(月) 4月3日(木)の月曜・金曜日が午前10時～正午、木曜日が午後1時～3時 柳泉園= 3月25日(火)・28日(金) 4月1日(火)・4日(金)のいずれも午前10時～正午。
とも4回コース 対象 小学新1年～新4年生 定員 とも25人 参加費 3,100円(保険料含む) 申し込みは3月4日(火)から、が鎗山(やりた) ☎471・1328、が横山 ☎090・5786・2946、いずれも午後6時～9時へ。
ニュースポーツデー
～体育指導委員会
日時 3月8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、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。

教室・講座等

講演会「食と農と健康」
東久留米市都市農政推進協議会および東久留米市農業委員会、J A東京みらいでは、都市農業について「食と農と健康」と題し、講演会を開催します。気軽にこ来場ください。
日時 3月15日(土) 午後2時から
会場 J A東京みらい東久留米支店2階ホール(幸町三丁目) 講師 農業作家の山下惣一氏 定員 先着80人 定員に達した場合は、入場できない場合がありますので、ご了承ください。 当日直接会場へ
詳しくはJ A東京みらい資産管理課 ☎475・0025へ。
シルバー人材センター
パソコン教室4月期受講者募集
講習はすべて「ウィンドウズXP」「ワード2003」「エクセル2003」によって行います。日程等詳細は東部・西部・南部の各地域センター、地区センター等でチラシをご覧ください。なお、教室は毎月開催しています。
コース 「パソコン入門」全4回 「ワード初級」全4回 「ワード中級」全4回 「デジカメ」全2回。各コースとも1回2時間半 申し込みは3月19日(水)までに(必着) 往復はがきに希望月・コー

ス名・住所・氏名・電話番号を記入の上(返信面にも住所・氏名を書いて) 〒203-0052、幸町3-8-23、社団法人東久留米市シルバー人材センターあて郵送を詳しくは同センター ☎475・0738へ。

イベント

多摩六都科学館
春の特別企画展
「ボクのとりのコウモリくん」
コウモリは、空を自由に飛ぶことができる唯一のほ乳類で、多摩地域でも見られる野生動物です。コウモリを通して私たちの住む自然や環境の変化に目を向けてみましょう。
協力はコウモリの会。



日時 3月22日(土)～5月11日(日) 午前10時～午後5時
会場 同館地下1階イベントホール 入場料 無料(ただし、展示室券が必要です) 当日直接会場へ
ミニジャズライブ
科学館の庭がジャズライブ会場に。春の一日を軽快な音楽とともに楽しみましょう。
日時 3月23日(日) 午前11時15分～午後零時40分、各回20分間。雨天中止
会場 同館庭 出演 ノーザンシックス・ビッグバンド(圏域5市在住・在勤の皆さんで結成された地元密着バンドです)
内容 ジャズラテンナンバー 入場料 無料
詳しくは同館 ☎469・6100へ。

お知らせ

さいわい福祉センター
利用者を募集
次のいずれも、介護保険によるサービスを受けていない方が対象です。
機能回復訓練
対象・定員 市内在住の15歳～64歳の方で医療行為を終え、症状が安定している方。若干名 利用期間 4月から6カ月間を限度とします 募集期間 3月3日(月)～7日(金)
入浴サービス
対象 ご家庭で入浴が困難な市内在住のおおむね64歳以下の方で、身体障害者手帳1・2級に該当し、一定の医療行為を終え、症状が安定している方 利用回数 月2回 費用 1回600円 募集期間 随時
いずれも申し込みと詳しくはさいわい福祉センター ☎477・2711(ファクス477・2750)へ。

榛名の観梅いろいろ
榛名山南麓(なんろく)
関東平野を一望する標高1400～3900mの丘陵に広がる榛名・箕郷(みさと)
梅林は、全国有数の梅の生産地で、東日本一の規模を誇ります。面積750haに約20万本の梅の木が植えられ、中には樹齢90年以上
梅の香りに誘われて、春の榛名地域を訪ねてみませんか
(高崎市榛名支所地域振興課)
なお、3月16日(日)は「ぐんま三大梅林フェア」として、最寄りの長野新幹線安中榛名駅、信越線磯部駅・安中駅と各梅林間を無料バスが運行します。榛名の梅を視覚・嗅(きゆう)覚・味覚で味わってみませんか。



梅の香りに誘われて、春の榛名地域を訪ねてみませんか

の見事な枝ぶりの古木もありました。群馬県では、高崎市の「榛名梅林」、箕郷梅林、安中市の「秋間(あきま)梅林」を「ぐんま三大梅林」と銘打って、地産地消にこだわった「ぐんま三大梅林おみやげスイーツ」として梅クッキー、梅パウンドケーキ、梅酒ゼリーを高崎市内洋菓子店の協力で製造・販売しています。

東部地域センター
子育て情報展示会
展示期間 4月15日(火)～21日(月)
会場 東部地域センター交流ロビーおよび講習室 当日直接会場へ
子育ての情報を募集
募集内容 子育てに役立つサークル紹介、メンバー募集情報。イベントの紹介。チラシ、ポスター、作品、ビデオ等の映像など各種媒体の情報 個人、団体や規模は問いません。 申し込みは3月20日(祝)までに、情報内容と使用する媒体を東部地域センターへご連絡ください(詳細は後日打ち合わせをします)
詳しくは同センター ☎470・8020へ。
東久留米市ファミリー・サポート・センター事業説明会
東久留米市ファミリーサポートセンターは、子育ての協力者(サポート会員)と、利用者(ファミリー会員)からなる組織で、地域で子育て支援する有償の活動(1時間につき700円から)を行っています。0歳～10歳の子どもを対象(小学校・保育園の送迎、預かりなど)としています。詳細は説明会でご案内します。利用・協力を希望する方も、まずは説明会にご参加ください。
日時 3月7日(金)・13日(木) いずれも午前10時～正午 会場 市民プラザ会議室 持参するもの 縦25cm×横20cmの顔写真(3カ月以内のもの)1枚
保育希望の方は、3日前までにご予約を。
詳しくは同事務局 ☎475・3294へ。

東京都環境保全資金(自動車低公害化促進資金)をご利用ください
都では、中小企業の方が低公害車を購入する際、融資あっせんをし、利子および信用保証料補助を行っています。今年度に限り、特に排出ガス性能に優れた新長期規制適合者を購入する場合、補助割合を拡大しています。
補助割合 新長期規制適合車=利子(長プラ)の4分の3、信用保証料の4分の5 新短期規制適合車=利子(長プラ)の4分の1、信用保証料の3分の1 受付期間 3月31日(月)まで 申請は直接取扱金融機関へ
詳しくは都環境局自動車公害対策部規制課(融資担当) ☎03・5388・3535へ。
田無警察署
電話相談「犯罪被害者ホットライン」
警視庁では、不幸にして犯罪の被害に遭われた方の悩みや相談にお答えするため、電話相談を行っています。
犯罪の被害に遭われて「不安でたまらない」「自分にも責任があるかも」「つらさを分かってもらえない」等でお悩みの方は、「犯罪被害者ホットライン」をご利用ください。
「犯罪被害者ホットライン」電話番号 03・3597・7830 利用時間 平日午前8時半～午後5時15分 ファクス(03・3592・6840)での相談もできます。
詳しくは田無警察署 ☎467・0110へ。
日本社会事業大学公開講座
「社会福祉総合科目」
テーマ 福祉:この10年で変わったこと～福祉諸分野での議論の焦点と新たな試み
日時 12回程度。4月～7月の土曜日、午前10時40分～午後零時10分。初講日は4月12日 会場 日本社会事業大学B301教室(清瀬市竹丘三丁目) 定員 先着100人 受講料 3,000円(資料代等) 申し込みは3月1日～21日に(必着) 往復はがきに住所・氏名・性別・年齢・職業を記入の上(返信面にも住所・氏名を書いて) 〒204-8555、清瀬市竹丘3-1-30、日本社会事業大学大学教務課公開講座担当あて郵送を
詳しくは同担当 ☎496・3100へ。



第2回 市民プラザ トワイライトコンサート

「ジャズコンサート」～ジョリーウエストによるスイングジャズのタベ～

日時 3月16日(日)午後6時開演(5時半開場) 会場 市役所1階屋内ひろば 出演 ジョリーウエスト・ジャズオーケストラ 特別ゲスト 田辺信男(テナーサクソ、後藤おさむ(ドラム)の各氏 入場料 1,000円(ワンドリンク・おつまみ付き) 当日直接会場へ
詳しくは市民プラザ ☎470・7813へ。



夕暮れ後のひと時、市民プラザでコンサートをお楽しみください

ガイド

公立昭和病院
新南館完成に伴い病棟等が順次移動
公立昭和病院では新南館が完成し、3月1日(土)から順次、病棟等の移動が始まります。なお、3月8日(土)は、救命救急センターの引越しに伴い、救急診療止めを行います。皆さんには大変ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。詳細は、同病院ホームページを参照してください。
詳しくは同病院改築部病院改築準備室 ☎466・1806へ。

公立昭和病院ホームページアドレス
http://kouritu-showa.jp/