

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 春の火災予防運動(3月1日～7日) ひな祭り(3日) 消防記念日(7日) 青函トンネル開業記念日(13日)

けんこう

詳しくはわくわく健康プラザ内、健康課保健サービス係☎477・0022または予防係☎477・0030へ。

基本健康診査(集団)

対象 市内に居住する40歳～64歳(昭和17年4月1日～42年3月31日生まれ)の男性および18歳～64歳(昭和17年4月1日～平成元年3月31日生まれ)の女性。ただし、現在生活習慣病で医療機関に通院中の方や勤務先で健診を受けられる方はご遠慮ください。なお、節目の年齢(昭和21・26・31・36・41年度生まれ)の方は節目健診を、65歳以上の方は基本健診65歳以上をご利用ください(いずれも対象の方には通知します) 日時 4月13日(金)16日(月)～18日(水)のいずれも午前の部が9時半～11時半、午後の部が1時半～3時半 会場 わくわく健康プラザ 検査項目 胸部レントゲン、血圧、血液(腎じん機能・肝機能・血糖・貧血・コレステロール等)尿、心電図、身体測定等 定員 各日とも午前・午後各120人(応募者多数の場合は抽選)

費用 500円 申し込みは3月10日(土)までに(消印有効) 往復はがき(封筒でも可、ただし、切手を張った返信分も必要)に「基本健康診査(集団)希望」住所氏名(ふりがな)生年月日年齢・性別電話番号希望日(「第1希望 月 日 午前」「第2希望 月 日 午後」いずれでも良い場合は「いずれでも良い」と記入し、返信用表面に申込者の郵便番号・住所・氏名を書いて、〒203-0033、滝山4-3-14、わくわく健康プラザ内、健康課予防係あて郵送を。3月1日(木)から電子申請でも受け付けます

詳しくは予防係へ。

1歳6カ月児健康診査

日時 3月8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7月16日～8月7日生まれの

幼児 当日直接会場へ

詳しくは保健サービス係へ。

3歳児健康診査

日時 3月15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 16年2月4日～24日生まれの幼児 当日直接会場へ

詳しくは保健サービス係へ。

2歳児歯科健診

日時 3月14日(水)午前9時15分～10時半受け付け 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 17年2月生まれの幼児 当日直接会場へ

詳しくは保健サービス係へ。

育児相談

日時 3月16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 申し込みは電話で保健サービス係へ

3月のプレ・パパママクラス

今月は土曜日版を開催します。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 = 5日(月)午後1時～4時
 プレママ・クッキング = 13日(火)午前9時45分～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せんか。食材費500円
 妊婦歯科健診 = 20日(火)午後1時半～3時。健診とブラッシングなど
 妊婦疑似体験・もく浴実習 = 24日(土)午後1時～4時
 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 申し込みは電話で保健サービス係へ(電子申請も可) 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16日(金)午前9時～正午 会場 わくわく健康プラザ 内容 乳幼児



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・紙バック類...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)

健康づくり推進協議会委員を募集します

東久留米市健康づくり推進協議会の委員を募集します。この協議会は、健康づくりに関係する機関(団体)の代表と公募による市民2人の計15人で構成され、市民の健康を保持増進するために、健康づくりに関する検討を行います。

応募資格 市内在住で20歳以上の方 募集人数 2人 任期 4月1日～21年3月31日 申し込みは3月15日

(木)までに(消印有効)「健康づくり」についての考えを800字以内にまとめ、住所・氏名・年齢・電話番号・職業を書いて、〒203-0033、滝山4-3-14、わくわく健康プラザ内健康課保健サービス係あて郵送を 書類選考の上、決定します。なお、応募書類は返却しません。
 詳しくは同係☎477・0022へ。

～高齢者の食事・栄養などの相談 申し込みは3月1日(木)から電話で保健サービス係へ

子ども相談

日時 3月13日(火)・14日(水)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3月1日(木)電話で保健サービス係へ

らくらく離乳食

日時 3月20日(火)午後1時半～3時半 会場 中央公民館 対象 生後6カ月～12カ月児の保護者 定員 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、筆記用具のほか着替えなど 保育に必要なもの 申し込みは3月1日(木)から電話で保健サービス係へ

親子でLet'sクッキング

日時・会場 3月23日(金)が中央公民館、26日(月)がわくわく健康プラザ、いずれも午後1時～3時半 内容 親子と一緒に料理します 対象 3～5歳児とその保護者 定員 20人。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1日(木)から電話で保健サービス係へ

7面へつづく

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4日・11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4日・11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4日 = 前田病院(中央町5-13-34、☎473・2133)

3月11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(火曜・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)

水道課(東久留米サービスステーションに併設) ☎471・5186
 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》

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
東京都水道局多摩お客さまセンター ☎0570・091100 / 0570・091101	

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					

多摩六都フェア 「大人のための管楽器アンサンブル講座」 発表演奏会

多摩北部都市広域行政圏協議会（東久留米・小平・東村山・清瀬・西東京の5市で構成）では、多摩六都フェアを広域的に実施しています。その一環として大人のための管楽器アンサンブル講座」発表演奏会を行います。
平均年齢45歳の受講生59人は、この日のために猛練習を重ねてきました。ぜひ、ご来場ください。先輩

団体であるノーザンシックス・ビッグバンドもゲスト出演します。
日時 3月17日(土)午後5時開演(4時半開場) 会場 西東京市保谷こもれびホールメインホール(西東京市中町1-5-1) **入場料 無料** 当日直接会場へ 定員600人を超えた場合は、入場をお断りする場合があります。
詳しくは西東京市生活文化課 ☎464・1311(内線1414)へ。



8面からつづ

詳しくはわくわく健康プラザ内、健康課保健サービス係 ☎477・0022 または予防係 ☎477・0030 へ。

第27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・東久留米薬剤師会・多摩小平保健所主催
テーマは「認知症を考える」。

日時 3月10日(土)午後1時半～4時半 会場 中央公民館 内容 映画鑑賞会「明日の記憶」、対談「認知症を考える」
司会 東久留米医師会医師の石橋幸滋氏
入場料 無料 当日直接会場へ
詳しくは予防係へ。

さわやか健康料理講座 栄養改善推進事業

テーマは「旬の野菜を使った春のお祝い料理」。献立は、さくら御飯、とり肉のレモンみそ焼き、野菜のルピーマリネ、ミルクくずもち、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・会場 3月15日(木)が東部地域センター、27日(火)がわくわく健康プラザで、いずれも午前9時45分～午後1時 定員 24人 費用 500円程度 持ち物 エプロン、三角きん、ふきん2枚、台ふき1枚、筆記用具 申し込みは3月1日(木)から電話で保健サービス係へ
詳しくは同係へ。

東久留米市在宅栄養士会

日時 3月19日(月)午前10時～正午 会場 わくわく健康プラザ 内容 市内

在住の在宅栄養士の情報交換・学習会 申し込みは電話で保健サービス係へ



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

幼児のつどい=3月1日が「劇あそび」、8日が「お別れ会」、いずれも木曜日、午前10時半～11時半。幼児。

すこやかタイム=5日(月)午前10時半～11時半。体をいっぱい動かしてあそぼう。3歳児。

おはなしの日=6日、13日のいずれも火曜日、午後4時から。絵本の読み聞かせ、素話、手遊び。小学生。

囲碁の日=7日、14日のいずれも水曜日、午後3時半から。囲碁に挑戦してみよう。小学生。指導は囲碁連盟。

オセロ大会=14日(水)午後3時半から。トーナメント戦。小学生。開始前に申し込みを。

子ども料理教室=23日(金)午前9時半～正午。自分で作る朝ごはん。小学生20人。エプロン、三角きん、タオル持参。3月5日(月)～19日(月)に申し込みを(電話も可)。

春のお花見遠足=27日(火)午前9時～午後4時。小金井公園(雨天中止) 小学生30人。参加費50円(帰路のバス代)、お弁当、水筒、タオル、おやつ、敷物など持参。22日(木)午後3時半から準備会。3月

5日(月)～19日(月)に申し込みを。

滝山 (滝山4-1-10) 電話471・7214

幼児のつどい(2歳児)=3月1日(木)午前10時半～11時15分、「お別れ会」に向けて。

幼児のつどい(2歳～4歳児)=8日(木)午前10時半～11時半。「合同お別れ会」
おはなし会=1日、8日のいずれも木曜日、午後3時半からが幼児。午後4時からが小学生。絵本の読み聞かせ。

おまんじゅう作り=3日(土)午前10時から。お茶会用の桜まんじゅうを作ります。エプロン、三角きん、タオル持参。小学生。講師は城水宗澄氏。

おひなまつりお茶会=3日(土)午後2時から。4歳児～中学生。指導は城水宗澄氏。

絵本だいすき=6日(火)午前11時～11時20分。絵本の読み聞かせ、手遊び、など。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=10日(土)午前10時～11時50分。小・中学生。指導は中井孝雄氏。
卓球大会=14日(水)午後3時半から(3時15分集合)、トーナメント戦。小学3年生以上。

中央 (中央町1-10-11) 電話476・2161

幼児のつどい=3月1日が「お遊戯」、8日が「お別れ会」、いずれも木曜日、午前10時半～11時半。幼児。

おはなしの日=7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=7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。

トランポリンの日=14日(水)午後2時から。小・中学生。跳びやすい服装で。

将棋大会=14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。

お茶教室=24日(土)午後2時から。小・中学生40人。指導は花山多賀江氏。3日(土)午前9時から申し込み受け付け。

春の遠足=27日(火)午前9時15分～午後4時半(雨天中止)。小金井公園。小・中学生40人。参加費小学生が100円、中学生が500円。集合・解散は東久留米駅西口。3月1日(水)午後3時から申し込み受け付け。

休館のお知らせ=27日(火)は春の遠足のため閉館します(雨天中止の場合は閉館)。

けやき (大門町2-10-5) 電話474・6653

幼児のつどい(1・2歳児)=3月1日(木)午前10時半～11時15分。買い物ごっこ。

幼児のつどい(3・4歳児)=8日(木)午前10時半～11時半。お別れ会。

おはなしの日=6日、13日のいずれも火曜日、午前11時から。絵本の読み聞かせ、手遊び、など。2・3歳児。

折り紙教室=6日(火)午後2時半～

4時。小学生。指導は本多秀子氏。

おはなし会=9日(金)午後3時から。絵本の読み聞かせ。小学生。

お母さんの勉強会=9日(金)午前10時半～11時半。楽しい家庭そして幼児期からの子どもの躾(しつけ) 幼児と保護者20組。保育室あり15人。講師は山田良治氏。3月1日(木)午前9時から申し込み受け付け(電話申し込みは午後1時から)

おてだまの日=12日(月)午後2時半～4時。小学生。指導は岡野ウメ子氏。

卓球大会=14日(水)午後3時15分から。トーナメント戦。小学3年～6年生。当日午後3時までに申し込みを。

ミニテニス=17日(土)午後2時～4時。小・中学生15人。指導は小林三郎氏。3日(土)午前9時から申し込み受け付け。

春の遠足=28日(水)午前9時～午後3時半。清瀬市児童センター「ころぼっくる」に行こう。小学生40人。雨天中止。3月5日(月)午後3時半から申し込み受け付け。雨天の時は正午～午後1時、児童館でお昼ご飯を食べます。

手打ちうどん作り=29日(木)午後1時半からが「手打ちうどん作り体験」、3時から「卒業おめでとう会」、4時から「うどん試食(予定)」。小・中学生20人。3月7日(水)午後3時から申し込み受け付け。

ひばり (ひばりが丘団地8-11) 電話464・9300

幼児のつどい=3月1日が「劇あそび」、8日が「お別れ会」、いずれも木曜日、午前10時半～11時45分。幼児。

おはなしの日=6日(火)午前11時からが幼児。手遊び、絵本、紙芝居、など。午後4時からが小学生。紙芝居、絵本、など。

バドミントン大会=7日(水)午後3時半から。トーナメント戦。小学4年～6年生先着16人。3月1日(木)から申し込み受け付け。

バスケットタイム=7日(水)午後5時半～6時半。バスケットボールを楽しもう。中学生・高校生年代。

ドミノであそぼう=11日(日)午後2時から。たくさんのドミノをみんなでつなげて遊ぼう。小学生。

折り紙の日=14日(水)午後3時から。春の花を作ろう。小学生。

地域懇談会=18日(日)午前10時から。来年度へ向けた意見交流会。ぜひ、ご意見をお寄せください。

図書館へ行こう

おはなし会

日時 3月3日(土)午前11時から 会場 中央図書館おはなし室 対象 小学生 当日直接会場へ

詳しくは中央図書館 ☎475・4646 へ。

科学の本のよみかせ 「トンネル」

日時 3月3日(土)午前10時～11時 会場 東部地域センター講習室 当日直接会場へ

詳しくは東部図書館 ☎470・8022 へ。

いきいき健康家族

No.111 肥満・食事・運動のお話



肥満とは、カロリーの過剰な摂取により脂肪の蓄積が増加した状態をいいます。肥満を表現する指標としては、体格指数 = BMI (Body mass index) が用いられます。

BMIの値が25以上を肥満としており、BMI 22は最も合併症をきたしにくい体格指数といわれています。また、肥満は体重のみでなく、体型や脂肪の蓄積する場所も重要です。上半身肥満(リンゴ型) 内臓脂肪型肥満の方が、下半身肥満(洋なし型) 皮下脂肪型肥満に比べて合併症の発生率が高いことが知られています。

では、肥満予防、改善にはどうすれば良いのでしょうか。今回は、このことについてお話ししようと思います。

まず、食事により摂取したエネルギーをいかにして効率良く使うかということになります。例えば、体脂肪を3kg減らすには21,000kcalの消費が必要です。30日間で3kgやせるためには、1日700kcal消費しなければなりません。これだけのエネルギーを消費するためには、食事を減らすのみでは困難であり、運動が必要なことが理解できると思い

ます。食事制限のみのダイエットは、一時的な体重減少はあっても栄養やホルモンバランスを崩すだけではなく、筋肉量の減少から基礎代謝の低下を招きリバウンドの原因となります。運動は性別、年齢、個人により可能な種類、時間、負荷なども異なります。最も大事なのは継続して行うことであり、無理なくできて楽しくできるものを探し、行っていくことが大切です。また、肥満症の食事療法とは、タンパク質25%、脂質15%、炭水化物60%くらいとし、1日に必要なエネルギー量は標準体重(kg)×身体活動量(25～35kcal/kg)が適切と考えられています。食事、運動療法をバランス良く組み合わせ、自分に合ったダイエット法を見つけてみましょう。

$$BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{(\text{身長 m})^2}$$

三大栄養素のエネルギー

タンパク質 約4kcal/g
脂質 約9kcal/g
糖質 約4kcal/g

(東久留米医師会)

3月の図書館の休館日

中央・滝山・ひばりが丘・東部図書館とも5日(月)・12日(月)・19日(月)・20日(火)・21日(祝)・26日(月)です。詳しくは中央図書館☎475・4646へ。

スポーツ

小学生短期水泳講習会

～水泳連盟主催
会場・日時 4回コース。スポーツセンター=3月26日(月)・29日(木) 4月2日(月)・5日(木)の月曜日がいずれも午前10時～正午、木曜日がいずれも午後1時～3時 柳泉園=3月23日(金)の午後2時～4時、27日(火)・30日(金) 4月3日(火)のいずれも午前10時～正午 対象 新小学1年～新4年生 定員 とも25人 参加費 3100円(保険料含む) 申し込みと詳しくは3月1日(木)から、が松本☎475・4912(午後7時半～9時半) が橋本☎472・8986(午後7時～9時)へ。

ニュースポーツデー

～体育指導委員会
日時 3月10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

シルバー人材センター
パソコン教室4月期受講者募集

コース・日程 「パソコン入門」=全4回、4月5日～26日の毎週木曜日、午前「ワード初級」=全4回、4月5日～26日の毎週木曜日、午後「ワード中級」=全4回、4月6日～27日の毎週金曜日、午前「エクセル」=全2回、4月20日と27日の金曜日、午後「メールとインターネット」=全2回、4月6日と13日の金曜日、午後。
受講料 ～ が10000円、 が5000円、 が5300円。別途テキスト代として～ が2000円、 が1700円必要 申し込みは3月20日(火)までに(必着) コースごとに往復はがきに希望月・希望コース・住所・氏名・電話番号・返信用あて名を書いて、〒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
詳しくはシルバー人材センター☎475・0738へ。

イベント

薬湯の日「紅花の湯」

期日・時間・会場 3月4日(日) 源の湯(東本町7-6)が午後3時半～11時、第二喜多の湯(幸町1-5-10)が午後3時～11時半 備考 小学生以下は無料
詳しくは産業振興課労働政工係☎470・7743へ。
市民プラザ・ジャズコンサート
～ジョリーウエスト スウィングジャズのタベ～
地元人気ビッグバンドによるグレン・ミラー、デューク・エリントン楽団などの名曲

の数々をお楽しみください。
日時 3月25日(日)午後6時半開演(6時開場) 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、ゲストは田辺信男氏(テナーサクソ)、後藤おさむ氏(ドラム) 曲目「ピギン・ザ・ピギン」「スターダスト」「星に願いを」「ミステリー」など 入場料 1000円 当日直接会場へ
詳しくは市民プラザ☎470・7813へ。
多摩六都科学館3月のイベント
詳しくは多摩六都科学館☎469・6100へ。
星空コンサート
満天の星空のもとで、フェルゼン弦楽四重奏団の生演奏をお楽しみください。
日時 3月24日(土)午後5時～6時 会場 サイエンスエッグ(プラネタリウム) 入場料 大人1000円、子ども400円 いずれも展示室券とコンサート代。申し込みは3月14日(水)までに(必着) 往復はがきにイベント名・住所・氏名・年齢・電話番号を書いて、〒188-0014、西東京市芝久保町5-10-64、多摩六都科学館あて郵送を
「多摩六都科学館サイエンス友の会」会員募集
サイエンス友の会会員になると、同館と科学技術館の入館が無料、主催行事に優先参加、プラネタリウム新番組試写会に参加できるなど、いろいろな特典が受けられます。
会員種別・年会費 子ども会員(4歳～高校生)1000円、一般会員(18歳以上)2500円、家族会員(同居の1家族4人まで)5000円(1人増すごとに子ども500円、一般1500円を加算) 有効期限 4月1日以降の会員証交付日～20年3月31日 申し込みは7月31日(火)までに、同館インフォメーションへ直接または現金書留で、〒188-0014、西東京市芝久保町5-10-64、多摩六都科学館あて郵送を。申し込み用紙は同館ホームページから入手できます。

このイベントは、榛名湖観光協会榛名湖支部の



青年部が、魅力的なクリスマスを演出し、冬の新たな観光スポットにしようという企画したもので、期間中約5万人の方が訪れました。会場では、青年部の方の手により、甘酒・おでん等の温かい食べ物やキャンペーンフェアなど

「多摩六都科学館サイエンス友の会」会員募集
サイエンス友の会会員になると、同館と科学技術館の入館が無料、主催行事に優先参加、プラネタリウム新番組試写会に参加できるなど、いろいろな特典が受けられます。
会員種別・年会費 子ども会員(4歳～高校生)1000円、一般会員(18歳以上)2500円、家族会員(同居の1家族4人まで)5000円(1人増すごとに子ども500円、一般1500円を加算) 有効期限 4月1日以降の会員証交付日～20年3月31日 申し込みは7月31日(火)までに、同館インフォメーションへ直接または現金書留で、〒188-0014、西東京市芝久保町5-10-64、多摩六都科学館あて郵送を。申し込み用紙は同館ホームページから入手できます。

多摩六都科学館ホームページアドレス
http://www.tamarokuto.or.jp

お知らせ

東久留米市ファミリー・サポート・センターサポート会員説明会

日時 3月15日(木)午前10時～正午 会場 中央町地区センター 持ち物 会員証作成用として縦25cm×横20cmの顔写真1枚 併せてファミリー会員の方も募集します。保育あり。3日前までに予約を。説明会に参加できない方、分からないことがある方は同センターへ問い合わせてください。
詳しくは同センター事務局☎475・3294へ。

ガイド

自動車の登録変更はお済みですか

自動車税は、4月1日現在車検証に記載されている所有者(割賦販売の場合は使用者)に課税されます。
自動車を譲渡したり廃車した場合は、登録変更が必要です。早めに管轄の運輸支局等(東久留米市の場合は多摩自動車検査登録事務所 国立市北三丁目30番の3)で変更手続きを済ませてください。
詳しくは自動車税総合事務所☎03・5985・

榛名湖を彩る「榛名湖クリスマスパーティー」
「満天の星空、音のない風景、そんな冬の榛名湖でクリスマスを通してみませんか」と、18年12月16日～25日の期間に榛名湖畔のピジターセンター付近でイルミネーションの点灯が行われ、周囲は幻想的な雰囲気になりました。
このイベントは、榛名湖観光協会榛名湖支部の青年部が、魅力的なクリスマスを演出し、冬の新たな観光スポットにしようという企画したもので、期間中約5万人の方が訪れました。会場では、青年部の方の手により、甘酒・おでん等の温かい食べ物やキャンペーンフェアなど
夜の榛名湖畔を彩る幻想的な明かり
イベントを用意して、雰囲気盛り上げました。
遊歩道や木々は、色とりどりのイルミネーションで飾り付けられ、企業協賛のサンタクロースやトナカイなど、80近いイルミネーションの赤・青・黄など色とりどりの電飾が湖面に映り、見事な夜景が演出され、カップルや家族連れなどで賑わいました。
(高崎市榛名支所地域振興課)
旧榛名町は18年10月1日に高崎市と合併しました。現在、東久留米市は高崎市榛名地域と地域間交流を行っています。

ポカポカ陽気に誘われて 榛名に行ってみませんか!
はるな梅フェスタ2007
詳しくは高崎市役所榛名支所産業観光課☎027・374・5111(代)へ。
榛名山麓音楽祭は榛名文化会館エコール☎027・374・5001へ。
第16回榛名の梅祭り
3月18日(日)午前9時半から
榛名文化会館エコールで
梅ジュース、甘酒、梅餅、梅うどんの無料配布、梅の種飛ばし大会、スタンプラリー、ビンゴゲーム、梅加工品等の販売、観梅トテ馬車、郷土芸能など。
観梅 3月下旬まで
12万本もの規模を誇る榛名梅林。ぜひ、ご観賞ください。
第16回はるな梅マラソン
3月11日(日)午前9時スタート(参加申し込みは終了しました)
榛名山麓(さんろく)音楽祭
3月18日(日)～25日(日)
榛名文化会館エコールで
21日(祝)=やさしいクラシックコンサート(入場料1000円) 25日(日)=童謡コンサート(入場料500円) など。
榛名梅林まで
車で 関越自動車道「高崎IC」前橋ICから45分
電車で JR高崎駅から群馬バス「里見経由、室田営業所行」で「エコール入口」バス下車。徒歩7分

7811～7813へ。
司法書士による無料法律相談
懇謝料・養育費・財産分与110番
日時 3月17日(土)・18日(日) 11時～午後4時 実施方法
面談による相談=予約が必要です(面談予約受け付け電話番号03・3353・9191) 予約受付時間は月曜～金曜日の午前9時～正午と午後1時～5時 電話による相談=当日直接お電話を(当日の相談用電話番号03・3353・9205) 面談会場 司法書士会館1階「司法書士総合相談センター」(JR四ツ谷駅から徒歩4分)
詳しくは同会相談部・伊東または井坂☎03・3353・9191へ。
田無警察署
少年柔剣道練成員募集
募集内容・対象・訓練日 少年柔道=小学3年～6年生、毎週火曜・金曜日 少年剣道=小学2年～6年生、毎週月曜・木曜日 訓練会場 田無警察署道場(西東京市田無町5-2-5) 定員 若干名(応募者多数の場合は抽選) 申し込みは3月1日(木)～12日(月)に、申し込み用紙(同署生活安全課少年係に用意してあります)に必要事項を書いて、同係へ直接提出してください
詳しくは同係☎467・0110(内線2812)へ。
日本社会事業大学公開講座
「社会福祉総合科目」
テーマ 社会福祉とネットワーク
～多様な人々とのつながりを福祉に生かす
日時 4月～7月の土曜日(15回) 午前10時40分～午後零時10分 初回は4月7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 3000円 申し込みは3月1日(木)～31日(土)に(必着) 往復はがきの往信面に住所・氏名・性別・年齢・職業を書いて(返信面にも住所・氏名を記入) 〒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。



観梅 3月下旬まで
12万本もの規模を誇る榛名梅林。ぜひ、ご観賞ください。
第16回はるな梅マラソン
3月11日(日)午前9時スタート(参加申し込みは終了しました)

