

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		

第206回市民プラザロビーコンサート
～フォークのおもちゃ箱～

日 3月21日(祝) 午後2時～3時 場市役所1階屋内ひろば 出演はエバー・グリーン▼主な曲目は「500マイル」「ジャンバラヤ」「七つの水仙」「風に吹かれて」ほか 無料 当日直接会場へ 市民プラザ ☎470・7813



出演するエバー・グリーン of の皆さん

【表記の凡例】 日 日時 場 場所 内 内容 対 対象・資格 定 定員 師 講師 費 費用 持 持ち物 注 ご注意 他 その他 申 申し込み 問 問い合わせ

8面からつづく

滝山 (滝山4-1-10) 電話471・7214

☆幼児のつどい=日 3月5日(木) 午前10時半～11時半が「お別れ会の練習と1月～3月生まれのお誕生会」、3・4歳児。12日(木) 午前10時半～11時半が「合同お別れ会」、2歳～4歳児

☆地域懇談会=日 8日(日) 午後7時から 26年度の振り返りと来年度の運営に向けての意見交換など 地域の関係者、保護者など

☆将棋大会=日 14日(土) 午後3時～4時50分 小学生～高校生年代 中井孝雄氏

☆春の遠足=日 27日(金) 午前9時～午後4時 場ガスマジューリアム 小学生 先着20人 無料 準備会は20日(金)と25日(水)のいずれも午後4時から 3月8日(日) 午前9時から受け付け

☆臨時閉館のお知らせ=3月27日(金)は、春の遠足のため閉館します

けやき (大門町2-10-5) 電話474・6653

☆おはなしの日=日 3月3日・10日 いずれも火曜日、午前11時～11時20分 絵本の読み聞かせや手遊びなど 幼児 見くりおはなしの会

☆幼児のつどい=日 5日(日)が「お

別れ会の練習」、2歳～4歳児。12日が「お別れ会(劇遊び、体操、出し物など)」、1歳～4歳児。いずれも木曜日、午前10時半から。

☆赤ちゃんひろば=日 11日(水) 午前10時半～11時半 助産師による体重測定 0歳児とその保護者 助産師会 当日直接会場へ

☆ミニサッカーの日=日 11日(水) 午後3時半から 小学生 ミニサッカーでゲームを楽しもう 小学生 当日直接会場へ

子育て

子ども家庭支援センター (わくわく健康プラザ2階) 電話471・0910

赤ちゃんを連れて遊びに来てください(月曜～土曜日、午前10時～午後4時半)。育児相談も受けます。

☆手作り布おもちゃの会=日 3月17日(火) 午前10時～正午 布でおもちゃを作ります 乳幼児とその保護者 裁縫箱・はさみ 保育はありません 同センターへ

センター上の原 (上の原1-2-44) 電話420・9011

☆上の原♡赤ちゃん広場=日 3月6日(金) 午前10時～11時半 ママ友達を作り、たくさんおしゃべりをしてストレスを解消しましょう。体重測定や育児相談を受けます 0歳児とその保護者 当日直接会場へ

いきいき健康家族

No.159 睡眠時無呼吸症候群



いびき、睡眠中の呼吸停止、寝汗、起床後の口渇、日中の眠気などを感じている方、もしかすると睡眠時無呼吸症候群という病気かもしれません。

睡眠時無呼吸症候群とは、無呼吸(10秒以上呼吸が止まった状態)が1時間に5回以上または7時間の睡眠中に30回以上ある状態です。要因としては、空気の通り道である上気道が物理的に狭くなり、呼吸が止まってしまう閉塞型と呼吸中枢の異常による中枢型があります。閉塞型が90%を占め、肥満、アルコール飲用、扁桃肥大、上向き睡眠、下顎が小さい、加齢、鼻づまりなどが原因となります。中枢型の原因は中枢神経系疾患や慢性心不全があります。

睡眠時無呼吸症候群によって生じる日中の眠気は判断力、集中力、作業効率の低下を招き、交通事故をはじめ医療事故、産業事故などにもつながり社会的リスクも重大です。また、睡眠時無呼吸症候群は、高血圧症、心疾患(冠動脈疾患不整脈)、脳卒中、糖尿病などの発症リスクを高め、生命予後にも影響を及ぼします。

予防法としては、適正体重の維持、定常的な寝酒を控える、鼻症状の改善、睡眠薬服用の注意、寝姿勢の工夫などがあります。

睡眠時無呼吸症候群を疑ったら、医療機関を受診し診察を受けてください。問診により睡眠時無呼吸症候群が疑われれば、検査となります。検査には、自宅でも実施可能な機器を使って手や鼻にセンサーを付けて行う簡易検査と入院して行う睡眠ポリグラフ検査があります。簡易検査で睡眠時無呼吸症候群が疑われた場合、確定診断として睡眠ポリグラフ検査を行います。

睡眠時無呼吸症候群と診断された場合は原因に応じた治療が必要となります。代表的な治療としては、減量、扁桃手術、鼻からマスクで空気を流すCPAP(シーパップ)、眠る時にマウスピースを装着する方法などがあります。

睡眠時無呼吸症候群は生命予後を悪化させ社会的リスクにもなる疾患です。疑われる症状があれば、医療機関を受診しましょう。

(東久留米市医師会)

図書館へ行こう

よもう!あそぼう!かがくの本「チリメンモンスターをさがせ!」

昨年、大好評だった絵本「チリメンモンスターをさがせ」が、再び東久留米にやって来ます。チリメンジャコの中に潜む小さな魚やタコなどを探してみよう。

日 3月15日(日) 午前10時半～11時半 中央図書館視聴覚ホール 5歳児以上 先着30人 無料 3月1日(日)から直接または電話(475・4646)で中央図書館へ



どんなモンスターが見つかるかな?

3月の図書館の休館日

3月の図書館休館日は、6日(金)・13日(金)・20日(金)・27日(金)です。中央図書館は17日(火)も休館します。

◎特別整理休館のお知らせ

ひばりが丘図書館と東部図書館は蔵書点検のため次の日程で特別整理休館を実施します。休館中も返却ポストは利用できます。

▼ひばりが丘図書館=3月4日(水)～6日(金) ▼東部図書館=3月11日(水)～13日(金)

☎中央図書館 ☎475・4646

スポーツ

ジュニアクライミング体験教室

～市体育協会主催

日 3月7日(土) 午後4時半～6時20分 場スポーツセンター 小学生 市山岳連盟 無料 当日直接会場へ 同協会事務局 ☎470・2722

小学生短期水泳教室

～市水泳連盟主催

日 ①スポーツセンター=3月26日(木)・27日(金)、4月2日(木)・3日(金)。木曜日は午後1時～3時、金曜日は午前10時～正午 ②柳泉園グラウンドパーク=3月25日(水)・27日(金)、4月1日(水)・3日(金)。水曜日は午後1時～3時、金曜日は午前10時～正午 新1年生～新4年生(保護者の送迎をお願いします) ①②のいずれも30人(応募者多数の場合は抽選) 費3,100円(保険代含む) 3月7日(土)までに(消印有効)、往復はがきに住所・氏名・電話番号・新学年・参加希望の会場名を記入の上、〒203-0052、幸町2-13-2、山下美智子宛て郵送を 同連盟・山下 ☎420・9892(午前9時～午後5時)



ニュースポーツデー

日 3月14日(土) 午前10時～午後4時 場スポーツセンター 体験・最終回(午前10時～正午)、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100円 当日直接会場へ 生涯学習課スポーツ振興係 ☎470・7784

ジュニアテニス講習会

～市テニス連盟主催

日 4回コース。4月4日(土)・5日(日)・11日(土)・12日(日)のいずれも午後4時～6時(予備日は18日・19日)。集合は午後3時50分 滝山テニスコート(12日・19日は柳窪コート)

市内在住・在学の小学新5年生～中学新3年生 費1,500円(初日に集金) ラケット 他テニスのできる服装、テニスシューズで参加を 3月27日(金)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、佐々木道夫宛て郵送を。申込者は全員参加できます 同連盟・佐々木 ☎473・0079

市民学校別対抗大会

&小・中学生卓球大会

～市卓球連盟主催

日 4月12日(日) 午前9時から 場スポーツセンター ①学校別団体戦=男子ダブルス・女子ダブルス・ミックスダブルス(男子が少ない場合は女子でも可)。3～4チームでリーグ戦の後、順位別リーグ戦(チーム編成は出場者本人の出身校または住所地の通学区域、お子さんの通学校または出身校。在勤の場合は勤務先が所在する通学区域の各学校別で編成を。小・中学校いずれも可)。対象は市内在住・在勤の高校生年代以上 ②中学生大会 ③小学生大会 ①が1チーム3,000円 ②③が無料 4月2日(木)までに(必着)、はがきに住所・氏名・電話番号、在勤の方は勤務先を記入の上、〒203-0051、小山1-9-2、笹川由紀子宛て郵送を 同連盟・笹川 ☎471・1052(夜間)

お知らせ

交通災害共済「ちょこっと共済」臨時受付窓口を設置します

現在、交通災害共済「ちょこっと共済」(東京都市町村民交通災害共済)の27年度分(4月1日~28年3月31日)の加入受け付けを行っています。3月7日(土)に臨時受付窓口を設置します。

「ちょこっと共済」は、都内の39市町村が共同で運営する共済制度で、会員が交通事故によりけがなどを負った場合に、会員の皆さんの出し合った会費から見舞金が受けられる制度です。

☎3月7日(土) 午前10時~午後4時 市役所1階屋内ひろば 都市計画課 街路交通計画係 ☎470・7768

26年度「東久留米市立小・中学校連合作品展・書写展」

市内小・中学校の児童・生徒の造形・絵画・書写の力作の数々が一堂に会した作品展・書写展を開催します。

☎3月13日(金)が午後5時~7時、14日(土)・15日(日)が午前9時~午後4時 作品展は市民プラザホール、書写展は市民プラザ会議室 当日直接会場へ 指導室 ☎470・7781

シネマdeおしゃべり ~男女平等推進センター主催

映画を鑑賞し、上映後おしゃべりをします。

☎3月19日(木)が午後6時半~9時、3月20日(金)が午前10時~午後0時半 男女平等推進センター会議室 上映映画=「木洩れ日の家」

▼映画紹介=ワルシャワ郊外の緑に囲まれた木造の古い屋敷。その家で愛犬と静かに暮らす一人の女性アニェラ、91歳。年老いてなお美しく、そして誇り高く生きる彼女は、戦前に両親が建てたその家で生まれ、成長し、恋をし、夫と暮らし、一人息子ヴィトッシュを育ててきた。今、さほど長くない自らの余生と彼女が愛する家をどうするか考えていた。ある女性の人生最後の日々をモノクロの美しい映像美の中に描いたポーランド映画の名作。主演はダヌタ・シャプラルスカ。監督はドロタ・ケンジェジャフスカ。2007年。104分 各回先着24人(要予約) 無料 ☎3月20日のみ2歳~未就学児の保育あり(定員5人)。3月2日(月)~9日(月)に要予約 ☎3月2日(月)~16日(月)に、電話または直接同センター(472・0061。火曜日休館)へ

市民プラザ塾講演会 「勝海舟を語る」

☎3月28日(土) 午後2時~4時(予定) 市民プラザホール 定員30人(立ち見となる場合もあります) 勝海舟のひ孫の勝康氏と自由学園教師の角田望氏 無料 ☎当日直接会場へ 市民プラザ ☎470・7813

西部地域センターでフィットネス

西部地域センターでは、筋力アップ・トレーニングを中心とした運動教室を開催します。筋力の向上はアンチエイジング、免疫力アップ、骨粗しょう症予防、転倒予防などさまざまな効果が見込めます。

☎4月~6月の毎週木曜日午後7時~8時半 西部地域センター ストレッチ、筋力トレーニング(自重)、有酸素運動 30歳以上の健康な方 先着8人 3カ月(12回)6,000円、1カ月(4回)2,200円 他実施最低人数は2人 同センター ☎471・7210へ



第2回大会の様子(バイク競技)

とリレーの3種目行います。スイムは水温約24度(7月の平均水温)の榛名湖を泳ぎ、バイクは榛名富士を中心とした変化に富んだアツプダウンコースと、広々とした榛名湖畔沿いを走り抜け、ハードでテクニカルなコースだからこそ満足感と充実感が味わえる設定となっています。ランはリゾート気分いっぱい湖畔沿いを走りま

2月21日から参加者を募集しています(定員になり次第締め切り)。湖畔に映る深緑と美しい水面きらめく高原リゾートを満喫しながら、家族みんなで「特別な夏」をトライアスロンで体感してみたいかがでしょうか。問い合わせは、榛名湖リゾート・トライアスロンin群馬実行委員会事務局 ☎027・374・6715、同大会公式ホームページ(<http://marutrap.jp>)へ。(高崎市榛名支所地域振興課)

夏の避暑地、榛名湖で「第3回榛名湖リゾート・トライアスロンin群馬馬」を、今年7月26日(日)に開催します。競技は今大会から初心者でも参加できるビギナー部門を新設し、スタンダード



第2回大会の様子(ラン競技)

ロクトサイエンスレクチャー 「富士山は生きています~歴史に見る富士山の噴火~」

近年、富士山の噴火の可能性に注目が集まっています。富士山の噴火の歴史をたどり、もし今噴火が起きたら私たちの生活にどのような影響が起きるのかをお話します。

☎4月5日(日) 午後2時~3時半 多摩六都科学館 中学生以上 定員40人 元NHK解説委員でNPO法人防災情報機構会長の伊藤和明氏 入館料500円(高校生以下の参加者は無料) ☎3月23日(月)までに(必着)、同館ホームページ、はがき、館内で配布する申込書で申し込んでください。はがきの場合、イベント名、郵便番号、住所、氏名、年齢(学年)、電話番号を記入の上、多摩六都科学館宛て郵送を。 ※応募者多数の場合は抽選し、当選者のみに参加券を送付します。 同館 ☎469・6100

おしばいでおくるコンサート 「シューベルト物語」

シューベルトの不遇な人生を献身的に支える仲間たちとの愛と友情を描いた物語をお芝居でお届けするとともに、シューベルトの名曲が豪華に勢揃いする演奏をピアノ・歌・室内楽でお送りします。お子さんも一緒に、ぜひ家族でお楽しみください。

☎5月3日(祝) 午後2時半開演(2時開場) 生涯学習センター 出演は三村真理、小野範子ほか 高校生以下=3,000円、大人=4,000円、家族ペア=6,000円。全席自由。0歳から入場可能(要入場券)。家族ペアは、大人2人も可 都合により出演者に変更になる場合があります 同センター ☎473・7811へ



東久留米市ファミリー・サポート・センター事業説明会

~地域で子育ての助け合い~ 有償の子育て助け合い活動。利用者、協力者合同の説明会です。4月はライフスタイルが変わる時期。保育園・学童保育所への送迎でお困りの方はご登録をお勧めします。また子どもを預けて用事を済ませたいなど、地域の力で子育てをサポートします。協力者も募集中。どちらもまずは説明会にお越しください。

☎13月5日(木) ②3月14日(土) ③4月6日(月)のいずれも午前10時から ①③が生涯学習センター集会所 学習室5②がわくわく健康プラザ社協会議室 入会希望者(保護者)の顔写真 ④保育あり(土曜・日曜を除く3日前までに要予約) 同サポートセンター ☎475・3294へ

ガイド

国家公務員募集

人事院は27年度中に次の採用試験を行います。受験案内などは人事院ホームページから確認できます。各試験の申し込みはインターネットで行ってください。

◎総合職試験(大学院卒者、大卒程度) 受付期間 4月1日(水)~8日(水) ▼1次試験日 5月24日(日) ◎一般職試験(大卒程度) 受付期間 4月9日(木)~20日(月) ▼1次試験日 6月14日(日) ◎一般職試験(高卒者、社会人<係員級>) 受験案内などの配布開始日 5月11日(月) ▼受付期間 6月22日(月)~7月1日(水)(郵送・持参の場合は6月24日<水>まで) ▼1次試験日 9月6日(日)

☎人事院関東事務局 ☎048・740・2006~2008

無料特設行政相談

☎3月13日(金)午前10時~午後5時(受け付けは4時半まで) 東京総合行政相談所(西武池袋本店7階「行政・法律・くらしの相談コーナー」内) ☎登記、年金、相続、税金、国の行政に関する相談 無料 ☎同相談所 ☎03・3987・0229

あなたの街のハローワーク 東久留米ワークコーナー

市役所1階に、ハローワーク三鷹と市が共同で運営する「東久留米ワークコーナー」があります。あなたに合った仕事探しや応募書類の作成案内のほか、仕事に関するさまざまな相談を受けします。

26年は年間900人以上の方がワークコーナーからの紹介で就職しました。無料で安心して利用できますので、ぜひ一度ご来所ください。

☎ワークコーナー ☎470・7777(内線3221)、ハローワーク三鷹 ☎0422・47・8617



市役所1階のワークコーナーをぜひご利用ください

国の教育ローン 入学時や在学中の費用を支援

国の教育ローンは高校・大学などへ入学または在学する学生・生徒の保護者向けの公的融資制度です。入学時や在学中に掛かる費用の融資を固定金利で利用できます。

☎融資限度額 学生・生徒1人につき350万円 ▼利率 年2.25%(27年2月16日現在) ☎融資対象の学校と利用できる世帯の年収に要件があります ☎☎日本政策金融公庫「国の教育ローン」コールセンター ☎0570・008656、IP電話・PHSからは ☎03・5321・8656へ

日本社会事業大学公開講座 「社会福祉総合科目」

☎全15回。4月11日~8月1日いずれも土曜日の午前10時40分~午後0時10分 日本社会事業大学A402教室(清瀬市竹丘三丁目) ☎先着50人 ☎5,000円 ☎3月20日(金)までに(必着)、往復はがきの往信面に住所・氏名・性別・年齢・職業を、返信面に住所・氏名を記載の上、〒204-8555、清瀬市竹丘3-1-30、日本社会事業大学大学教務課「社会福祉総合科目」担当宛て郵送を 同担当 ☎042・496・3100