



Calendar for March 1-31. 3 is highlighted.

Calendar for March 1-31. 4 is highlighted.

第230回 市民プラザロビーコンサート アラブの王も愛したウッド

～夢幻の響きに包まれて歌うアラブの唄、日本の歌～
3月18日(土) 午後2時～3時 市役所1階屋内ひろば 出演=UTAUDの常味裕司氏(ウッド)・大城みほ氏(ソプラノ) 主な曲目=「月の沙漠」「ウスクダラ(トルコ民謡)」

「ランマーバーダーヤタサンナ(アラブ宮廷歌曲)」ほか 無料 当日直接会場へ 市民プラザ ☎470・7813



常味裕司氏



大城みほ氏

【表記の凡例】 日 日時 場所 内容 対象 定員 講師 費用 持ち物 注意 その他 申し込み 問い合わせ

8面からつづく

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。

滝山 (滝山4-1-10) 電話471・7214

☆幼児のつどい=3月2日「からだづくりのための食育講座」、9日「合同お別れ会」。いずれも木曜日の午前10時半～11時半 1歳～4歳児
☆地域懇談会=5日(日)午後7時から 滝山児童館の28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 児童館に関わる地域の関係者、保護者、学校関係者
☆折り紙教室=8日(水)午後3時～4時半 幼児～小学生 大泉光子氏 親子で参加可 当日受け付け
☆わらべうたスマイル講座=14日(火)午前10時半～11時半 遠野地方のわらべ歌、育児の悩み相談や話し合い 0歳児とその保護者 原悠子氏 当日受け付け

☆ベビーマッサージ=15日(水)午前10時半～11時半 2カ月～9カ月児とその保護者 先着10組 鈴木あゆみ氏 持 bastool、お出掛けセット 3月1日(水)午前9時から受け付け(電話可)

中央 (中央町1-10-11) 電話476・2161

☆幼児のつどい=3月2日「忍者ごっこ」、9日「お別れ会」。

いずれも木曜日の午前10時半～11時半 幼児

☆おはなしの日=8日(水)午前11時～11時半 手遊び、絵本の読み聞かせ 幼児

☆赤ちゃんといっしょ!だっこでおはなし=10日(金)午前10時半～11時 絵本の読み聞かせ、わらべ歌、子育ての情報交換など 0歳児とその保護者 当日受け付け

☆地域懇談会=11日(土)午前10時～正午 28年度の活動・利用者アンケートの報告、中央児童館に関する意見交換 児童館に関わる地域の関係者、保護者、学校関係者

☆春の遠足=28日(火)午前9時半～午後3時(予定)。雨天中止。場六仙公園 小・中学生 先着40人 準備会は15日・22日のいずれも水曜日、午後3時半から。両日参加してください 3月1日(水)午後3時半から、本人か家族が直接申し込みを

☆臨時閉館のお知らせ=28日(火)は、春の遠足のため閉館します(雨天中止の場合は通常通り開館)

けやき (大門町2-10-5) 電話474・6653

☆リラクゼーションヨガ=3月1日(水)午前10時20分～10時50分が1部、11時～11時半が2部(1部と2部は同じ内容) 親子で参加できるヨガ 乳幼児とその保護者 各部先着13組 aki氏 持 長めのタオル、飲み物 足先の出る動きやすい服装で。妊娠初期の方はご遠慮ください 受け付け中



いきいき健康家族 No.171 「フレイル」・「ロコモ」・「サルコペニア」
題名の3つはいずれも、加齢に伴い要介護になる危険が高い状態を表す言葉です。日本人の平均寿命は世界のトップクラスを保っていますが、昨年9月の厚労省のデータによると高齢者(65歳以上)の18%以上が要介護状態となっています。このため国は介護を必要としない「健康寿命」を延ばすことを施策としていますが、近年各学会は題名のような概念を示し、対応の必要性を提唱しています。
「サルコペニア」は元々、筋肉量が減少した状態を意味していましたが、2010年に骨格筋量(身長を使い指数化)・歩行速度・筋力を加え、程度の分類を学会で定義し、警鐘を鳴らしています。
「ロコモティブシンドローム(ロコモ)」は2007年に日本整形外科学会より提唱され、運動器の障害による移動機能の低下した状態を示す言葉とし、その後ロコモ度分類が定義されています。
「フレイル」は虚弱状態(フレイルティ)を表す意味で医療現場では昔から使われていましたが、2001年になり体重減少、疲れやすさ、筋力低下、歩行速度低下、身体活動性の低下を指標とした分類が示されました。2014年には日本老年医学会が前述の状態を「身体的フレイル」とし、さらに精神心理的・社会的要素も加えた状態を「フレイル」として提唱しています。
各学会により多少のニュアンスの違いはありますが、「フレイル」の中の身体的部分が「ロコモ」であり、「ロコモ」の原因の一部に「サルコペニア」があると考えられます。
いずれにしても、すべて要介護になる前の早期に状態を把握し、予防していこうという目的で提唱されたものであることを理解していただき、兆候が疑われたときは早めの対応が重要です。 (東久留米市医師会)

☆幼児のつどい=3月2日「お別れ会の練習&3月生まれのお誕生日会」、1歳児。9日「お別れ会」、1歳～4歳児合同。いずれも木曜日の午前10時半から 動きやすい服装で

☆地域懇談会=4日(土)午前10時～正午 28年度の振り返りと意見交換など 児童館に関わる地域の関係者、保護者、学校関係者

☆赤ちゃんひろば=8日(水)午前10時半から 助産師による体重測定、育児相談 0歳児とその保護者 ひがくるめ助産師会

☆春の遠足=28日(火)午前9時半に児童館集合、午後4時解散予定(雨天決行) 航空公園(所沢市並木1-13)と近隣の児童館へ遊びに行きます 小学生 先着20人 費220円(交通費) 3月5日(日)午前10時から受け付け

☆臨時閉館のお知らせ=28日(火)は、春の遠足のため閉館します

ひばり (ひばりが丘団地8-11) 電話464・9300

☆幼児のつどい=3月2日(木)午前10時半～11時15分「お別れ会の練習」、2歳～4歳児(あひる)。9日(木)午前10時半～11時半「お別れ会」、1歳～4歳児(うさぎ・あひる合同)

☆すくすく広場=7日(火)午前10時半～11時半 ベビーマッサージ 1歳までの乳児とその保護者 20組 師ベビーマッサージ協会認定講師の渡辺直子氏 持 bastool、おむつ 3月1日(水)午前10時から受け付け

☆地域懇談会=12日(日)午後6時～8時 意見交流会、スライドショー 児童館に関わる地域の関係者、保護者、学校関係者

☆おはなしの日=15日(水)午後3時45分～4時15分 絵本の読み聞かせや素話 幼児～小学生 水曜おはなし会 当日受け付け

☆春の遠足=27日(月)午前9時～午後3時半(雨天決行) 多摩六都科学館(西東京市芝久保町5-10-64) 小・中学生 先着30人 無料 準備会は22日(水)午後3時半から 3月6日(月)午後3時半から受け付け

☆臨時閉館のお知らせ=27日(月)は、春の遠足のため閉館します

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。

☆なかよし広場=3月17日(金)午前10時～11時半 第十小学校 気軽に育児の情報交換をしたり、ボランティアと一緒に遊ぼう 0歳～5歳児とその保護者 持 スリッパ 当日直

接会場へ徒歩か自転車で来場を
☆手作り布おもちゃの会=3月21日(火)午前10時～正午 乳幼児とその保護者 先着20組 縫い針、はさみ 他 保育はありません 3月13日(月)午前10時から同センターへ

センター上の原 (上の原1-2-44) 電話420・9011

☆なかよし広場=3月9日(木)が小山小学校、14日(火)が第六小学校、いずれも午前10時～11時半 気軽に育児の情報交換をしたり、ボランティアと一緒に遊ぼう 0歳～5歳児とその保護者 持 スリッパ 当日直接会場へ徒歩か自転車で来場を

☆休館日のお知らせ=3月16日(木)は館内整備のため休館します
児童の居場所づくり

《共通事項》

無料 持 タオル、水筒。屋内は上履き、屋外は帽子 徒歩か自転車で来場を。食べ物の持ち込みは原則禁止です 内容は変更になる場合があります。動きやすい服装で参加を 当日現地で受け付け 児童青少年課児童青少年係 ☎470・7735

◎野火止地区センター

3月13日(月)午後1時半～4時半 第1・第2会議室 「春の工作(梅・桜をモチーフとしたアクセサリー作り)」 「運動遊び(マット、鉄棒など)」 乳幼児(保護者同伴)～小学生

◎小山台遺跡公園

3月18日(土)午前10時～正午(雨天中止) 「運動遊び(縄跳び、ぶら下がり遊びなど)」 「お花見遊び」 「季節を取り入れた工作」 乳幼児(保護者同伴)～小学生

◎青少年センター

3月23日(木)午後1時半～4時半 小体育館 「アスレチック運動遊び(跳び箱、トンネル、平均台など)」 乳幼児(保護者同伴)～小学生

図書館へ行こう

3月の図書館休館日

3日(金)・10日(金)・17日(金)・24日(金)・31日(金)は全館休館です。中央図書館は21日(火)も休館します。また、蔵書点検のため、1日(水)・2日(木)はひばりが丘図書館、8日(水)・9日(木)は東部図書館が休館します。20日(祝)は、西部・南部・東部の各地域センターが休館のため、滝山・ひばりが丘・東部の各図書館は休館します。 中央図書館 ☎475・4646

朗読サロン

耳で文学作品を味わってみませんか。 3月16日(木)午後1時半～3時 南部地域センター2階講習室 演者=東久留米図書館友の会 無料 駐車場がありませんので、車での来場はご遠慮ください 当日直接会場へ ひばりが丘図書館 ☎463・3996

本のリサイクル

図書館の除籍になった資料や寄贈された資料のうち受け入れしなかった資料などを皆さんに提供します。

日3月19日(日)・20日(祝)のいずれも午前10時～午後5時中央図書館視聴覚ホール(持持ち帰るための袋持持ち帰りは1人10点まで)日3月19日(日)午前9時半から入場整理券を配布します(同館北口から入館してください)日当日直接会場へ同館475・4646

スポーツ

ニュースポーツデー

日3月11日(土)午前10時～午後4時スポーツセンター(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、ネオホッケー)日100円持上履き日当日直接会場へ生涯学習課スポーツ振興係470・7784

シニアスポーツ振興事業

シニアソフトテニス技術講習会～都・都体育協会・市体育協会主催、市ソフトテニス連盟主管

日3月12日(日)午前9時～午後5時(予備日は19日)滝山テニスコート(ソフトテニス経験者の原則60歳以上で都内在住の方)先着45人(無料)持タオル、帽子、飲み物(軽運動ができる服装で)日3月6日(月)までに(必着)、往復はがきに住所・氏名・年齢・性別・電話番号を記入して(返信用にも住所・氏名を書いて)、〒203-0011、大門町2-14-37、スポーツセンター内、市体育協会事務局宛て郵送、または電話で同連盟・鳩山478・1317へ日同協会事務局470・2722

小学生短期水泳教室

日3月27日(月)・30日(木)・31日(金)、4月3日(月)。月曜・金曜日は午前10時～11時50分、木曜日は午後1時～2時50分(スポーツセンター)日小学新1年～新4年生(保護者の送迎が必要です)日30人(応募者多数の場合は抽選)日3,100円(保険代を含む)日3月6日(月)までに(消印有効)、往復はがきに住所・氏名・性別・新学年・電話番号を記入の上(返信用にも住所・氏名を書いて)、〒203-0052、幸町2-13-2、山下美智子宛て郵送を日同連盟・山下420-9892(午前9時～午後5時)

ジュニアテニス講習会

日全4回。4月22日(土)・23日(日)・29日(祝)・30日(日)のいずれも午後4時～6時(3時50分集合。予備日は5月6日・13日)。(滝山テニスコート)日市内在住・在学の小学新5年～中学新3年生(生費1,500円(初日に集金))日ラケット(テニスのできる服装、テニスシューズで参加を)日3月24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日同連盟・佐々木473-0079(夜間)

お知らせ

第5回東久留米チャリティー手づくり小物市

アクセサリー、陶芸品、手編み製品、

木工雑貨など、心を込めて作った手づくりの作品が盛りだくさんです。のんびりと会話を楽しみながら掘り出し物を探しませんか。パルーンアートのパフォーマンスも予定しています。今回は、東日本大震災で被災された方々の手づくり作品を販売する店も出店します。主催は「団塊くるねっと」手づくり小物市実行委員会。共催は「たま団塊交流会(東久留米市・小平市・東村山市・清瀬市・西東京市)」。後援は東久留米市、市社会福祉協議会。

日3月11日(土)午前10時半～午後4時(市役所1階屋内ひろば)日売上金の一部は同協議会へ寄付し、地域福祉のために使われます日生活文化課市民協働係470・7738または団塊くるねっと・小島477・5310

美しい校舎から学ぶ東久留米歴史的建造物～自由学園建物探訪～

街の喧騒とは一線を画した、10万㎡に及ぶ自由学園の広いキャンパスは、現在も小川が流れ、樹木がおよそ4,000本生育し、敷地内の校舎5棟の建物は「東京都選定歴史的建造物」に指定されています。同学園内は、昔ながらの東久留米を垣間見ることができ自然豊かな環境です。今回は、これらの歴史的建造物を中心に、「タイムトラベル」をするように歴史と建物を学ぶ講座です。キャンパスの中を歩きながら楽しくお話を聞き、ティータイムを取りながら講座を締めくくります。

日3月25日(土)午前10時15分開講(10時集合)日自由学園(学園町1-8-15)日18歳以上の方(先着30人)日建築家の宮井昭隆氏(生費1,300円(飲食代を含む))日3月1日(水)午前9時から電話または直接生涯学習センター473・7811へ

29年度市民自主企画講座講師等派遣事業「生涯学習活動団体の学習プラン」を募集します

地域で自主的に活動している生涯学習グループを育成するため、各団体が企画・運営する講座に対し、開講経費の一部を支援します。この機会に、ぜひご活用ください。

日歴史・経済・政治・文学・教育・家庭教育・文化などの学習グループやサークルが開催する講座で、7月1日(土)～30年3月16日(金)に開催するもの(日)日広報紙で募集し、市民も受講できる講座に限ります日土曜・日曜日、祝日を除く3月6日(月)～22日(水)の午前9時～午後5時に、市文化協会(生涯学習センター内)で配布する申込書に必要事項を記入し、提出を日同協会477・4700

多摩六都科学館 たまろくと市民感謝デー

今年も日ごろの感謝を込めて年に1度のお祭りを開催します。地域を代表するご当地グルメやイベントが盛りだくさんです。当日は、東久留米駅西口発(午前8時45分・10時・11時、午後1時・2時15分)の無料シャトルバスを運行します。詳細は多摩六都科学館ホームページ(http://www.tamarokut.o.or.jp)をご覧ください。

日3月12日(日)午前9時半～午後5時(日)日たまろくとご当地グルメフェスティバル(屋外)＝地域のおいしい食べ物やお土産など▼ロクトステージ(屋外)＝ご当地レンジャーショーやビンゴ大会など▼ラボまつり＝展示室にある4つの「ラボ」で、観察・実験・工作が気軽に楽しめます▼ボランティア会のわーくわく科学広場(東久

第5回榛名湖リゾート・トライアスロンin群馬
夏の避暑地である榛名湖で「第5回榛名湖リゾート・トライアスロンin群馬」が、7月30日(日)に開催されます。
競技は、ビギナー・スタンダード・リレー・キッズ・低学年・キッズ高学年・ジュニアの全6種目で行われます。
スイムは透明度の高い榛名湖を泳ぎ、バイクは榛名富士を中心とした変化に富んだアップダウンコースを自転車で行き、ランはリゾート気分いっぱい、湖畔の美しい水辺を走り抜く。
大会の様子(バイク競技)

留米市・小平市・東村山市・清瀬市・西東京市に在住・在学・在勤の方は、これらが確認できる物を提示すると入館料が無料になります(プラネタリウム・大型映像は別途料金が必要)日3月の休館日は6日(月)・13日(月)です日同館469・6100

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。「新学期から子どものお迎え時間に間に合わない」「子どもを預けて用事を済ませたい」など、子育て中の困りごとを地域の助け合いでサポートします。協力者も募集中。新学期からご利用の方は早めの登録をお勧めします。

日①3月6日(月)②11日(土)③4月4日(火)のいずれも午前10時から日①がわくわく健康プラザ社協議室、②・③が生涯学習センター集会学習室5日入会希望者(保護者)の顔写真(日)日保育あり(土曜・日曜日を除く3日前までに要予約)日同サポートセンター事務局475・3294へ

ガイド

農業者の皆さんへ 青色申告を始めましょう

～3月15日(水)までに申請が必要です～
青色申告は、農業経営を客観的につかむための重要な手段です。青色申告には、税制上の利点もありますので、早速取り組んでみましょう。

なお、政府の農林水産業・地域の活力創造本部では、青色申告を行っている農業者を対象とした収入保険制度の導入が決定されました。青色申告承認申請を行えば、29年度分の所得から、青色申告を行うことができます。

日関東農政局東京都拠点地方参事官室403・5144・5253

佐々総合病院 市民公開講座

日①3月15日(水)午後3時～4時が「おうちで食べる、コツと工夫～介護食・嚥下食～」講師が同病院栄養科係長の藤山未紀氏。②16日(木)午後2時半～3時半が「おとなとこどもの股関節の病気を知る」講師が同病院

名誉院長整形外科医師の渥美敬氏(日)①が同病院3号館4階ホール(西東京市田無町4-24-15)②が所沢市民文化センターミュージズ第2展示室(所沢市並木1-9-1)日無料(日)日入場を制限する場合あり日当日直接会場へ日同病院広報室461・1535

公立昭和病院「第20回市民公開講座」

今回のテーマは、国立病院機構東京病院臨床研究部長の松井弘稔氏による「いびきをかくひとは病院を受診した方がいいって本当ですか?」、公立昭和病院院長の上西紀夫氏による「あなたは癌検診を受けていますか?」です。気軽にご参加ください。

日3月19日(日)午後2時半～4時(日)日清瀬けやきホール(清瀬市元町1-6-6)日無料(日)日当日直接会場へ日公立昭和病院医事課医事管理係461・0052(内線2171)

六仙公園健康遊具教室

～西武・武蔵野パートナーズ主催
健康遊具の効果的な使い方を学んで、健康増進に役立てましょう。

日3月28日(火)午前9時半～10時半(雨天中止)日都立六仙公園芝生広場(中央町三丁目)日18歳以上の方(日)先着20人(生費200円(保険代など))日持替え、飲み物など(日)日運動できる服装で。駐車場はありません日都立野川公園サービスセンター40422・31・6457(午前9時～午後5時)へ。

放送大学4月入学生を募集します

放送大学は、テレビなどの放送やインターネットを利用して授業を行う通信制の大学です。心理学・福祉・経済・歴史・文学・自然科学など、幅広い分野を学べます。同大学では、29年度第1学期(4月入学)の学生を募集しています。詳しい資料は無料で送付しますので、気軽に問い合わせください。

日3月19日(日)午後2時半～4時(日)日清瀬けやきホール(清瀬市元町1-6-6)日無料(日)日当日直接会場へ日公立昭和病院医事課医事管理係461・0052(内線2171)

薬湯の日「紅花の湯」

日3月5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～10時半(日)日6歳以下は無料(日)日各利用施設