

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					

多摩六都科学館 東日本大震災復興支援プロジェクト
ワスレナイベガ 特別プラネタリウム「星空とともに」

東日本大震災の夜、停電の被災地を照らしたのは、見たこともないような満天の星でした。その輝きに人々は何を見たのでしょうか。被災者から寄せられた星と震災にまつわる話を基に、仙台市天文台が制作したプラネタリウム特別番組を上映します。

日 3月11日(日) 午後5時半～6時10分(通常営業終了後) 定 先着234人 費 無料 他 小学2年生以下は保護者同伴 申 当日午後5時10分から同館インフォメーションで受け付け 問 同館 ☎469・6100



[表記の凡例] 日 日時 場 場所 内 内容 対 対象 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

センター上原 (上の原1-2-44) 電話420・9011

☆六小なかよし広場=日 3月13日(火) 午前10時~11時半 場 第六小学校内 お子さんと一緒に遊びながら、育児の情報交換をしましょう 対 0歳~5歳児とその保護者 申 スリッパ 申 当日直接会場へ徒歩か自転車にて来場 休館日のお知らせ=3月15日(木)は館内整備のため休館します ☆おはなし広場=日 3月19日(月) 午前11時~11時半 対 ボランティアによる乳幼児向けの読み聞かせや手遊び 申 当日直接会場へ



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。

滝山 (滝山4-1-10) 電話471・7214

☆幼児のつどい=日 3月1日 「ひなまつり、3月のお誕生会」、8日「お別れ会」、いずれも木曜日の午前10時半~11時半 対 1歳~4歳児 ☆おはなし会=日 3日・10日 いずれも土曜日、午後2時からが幼児、2時半からが小学生 対 絵本の読み聞かせ、手遊びなど ☆将棋教室=日 10日(土) 午後3時~4時半 対 小学生~高校生年代 師 中井

孝雄氏 他 親子で参加できます ☆こっこタイム=日 12日(月) 午前10時半~11時 対 絵本の読み聞かせ、わらべ歌など 対 1・2歳児 師 図書館職員 ☆サロンフレンズ=日 14日(水) 午前10時15分~11時半 対 高齢者と乳幼児親子のほのぼの触れ合いタイム(読み聞かせ・手遊び・レクリエーション) 対 乳幼児とその保護者 ☆滝山児童館の機能移転に伴う部屋の利用停止について=子どもセンターあおぞらへの機能移転準備のため、3月15日(木)から工作室、24日(土)から集会室が、夜間貸し出しも含めて利用できなくなります

中央 (中央町1-10-11) 電話476・2161

☆幼児のつどい=日 3月1日 「絵本作り」、8日「お別れ会」、いずれも木曜日の午前10時半~11時半 対 幼児 ☆赤ちゃんといっしょ! だっこでおはなし=日 9日(金) 午前10時半~11時 対 絵本の読み聞かせ、わらべ歌、子育ての情報交換など 対 0歳児とその保護者 申 当日受け付け ☆地域懇談会=日 10日(土) 午前10時~正午 対 29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 対 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=日 14日(水) 午前11時~11時半 対 手遊び、絵本の読み聞かせ 対 幼児 ☆春の遠足=日 27日(火) 午前9時半~午後3時(予定、雨天中止) 場 六

仙公園 対 小・中学生 定 40人 他 準備会を14日(水)・22日(木)のいずれも午後3時半から行います。必ず両日参加してください 日 3月1日(木) 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=27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開館) 中央児童館大規模修繕工事に伴う閉館中の事業について

4月8日(日)~11月30日(金)の閉館期間中は、中央児童館利用者の支援として、次の日程と会場で中央児童館の事業を実施します。 ▶第三小学校=日 4月11日(水)~11月28日(水)の①毎週水曜日が午後2時半~4時50分(10月31日<水>を除く)②毎週土曜日が午前9時~正午と午後1時~4時50分 ③7月31日(火)と8月31日(金)を除く夏季休業期間中が午前9時~正午と午後1時~4時50分 場 第三小学校2階西側教室 対 小学生

▶中央第一学童保育所=日 5月31日・7月19日と夏休み期間中を除く、4月19日~11月29日の毎週木曜日が午前10時半~午前11時半 対 幼児のつどい 対 幼児とその保護者 ◎中央児童館の臨時閉館中の連絡先=中央児童館の事務室を旧滝山児童館(西部地域センター2階)に仮移転します。電話番号は今と同じ ☎476・2161です。 ※閉館期間中、旧滝山児童館では児童館事業を実施しません

けやき (大門町2-10-5) 電話474・6653

☆幼児のつどい=日 3月1日 「お別れ会の練習&3月生まれのお誕生会」、1歳児。8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 他 動きやすい服装で ☆地域懇談会=日 3日(土) 午前10時~正午 対 29年度の振り返りと意見交換など 対 児童館に関わる地域の関係者、保護者、学校関係者 ☆卓球大会=日 7日(水) 午後3時半から 対 小学生 申 当日受け付け ☆赤ちゃんひろば=日 14日(水) 午前10時半から 対 助産師による体重測定、育児相談 対 0歳児とその保護者 師 ひがしくるめ助産師会



ひばり (ひばりが丘 地8-11) 電話464・9300

☆幼児のつどい=日 3月1日(木) 午前10時半~11時15分 「お別れ会の練習」、1歳児(うさぎ)。8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) ☆地域懇談会=日 4日(日) 午前9時半~11時半 対 意見交流会、スライドショー 対 児童館に関わる地域の関係者、保護者、学校関係者 ☆すくすく広場=日 19日(月) 午前10時半~11時半 対 ベビーマッサージ 対 1歳までの乳児とその保護者 定 20組 師

ベビーマッサージ協会認定講師の渡辺直子氏 対 パスタオル、おむつ 日 3月12日(月) 午前10時から受け付け(電話可) ☆春の遠足=日 26日(月) 午前9時~午後3時半(雨天決行) 場 多摩六都科学館(西東京市芝久保町5-10-64) 対 小・中学生 定 先着30人 費 無料 日 3月5日(月) 午後3時半から受け付け ☆臨時閉館のお知らせ=26日(月)は、春の遠足のため閉館します

図書館へ行こう

3月の図書館休館日 2日(金)・9日(金)・16日(金)・23日(金)・30日(金)は、全館休館です。中央図書館は20日(火)も休館します。滝山・ひばりが丘・東部の各図書館は、西部・南部・東部の各地域センターが休館日のため、21日(祝)も休館します。東部図書館は、蔵書点検のため、7日(水)・8日(木)も休館します。

問 中央図書館 ☎475・4646 朗読サロン 東久留米図書館友の会による朗読を聴きます。小説や詩を耳で聴きながら作品の世界に親しみましょう。

日 3月15日(木) 午後1時半~3時 場 南部地域センター2階講習室 費 無料 他 駐車場はありません。車での来場はご遠慮ください 申 当日直接会場へ 問 ひばりが丘図書館 ☎463・3996

よもう!あそぼう!かがくの本「いとでんわ」

小学生を対象とした、科学の絵本の読み聞かせイベントです。今回のテーマは「音」。糸電話や風船を使って、音がどう聞こえるか実験してみましょう。協力は、科学の本の読み聞かせの会「ほんとはんと」。

日 3月18日(日) 午前10時半~11時半 場 中央図書館視聴覚ホール 対 小学生 定 30人 費 無料 申 当日直接会場へ 問 同館 ☎475・4646

2018春休み人形劇

日 3月27日(火) 午前11時~正午と午後1時半~2時半の2回公演 場 中央図書館1階視聴覚ホール 対 プログラム=おはなしくぬぎによる「あかずきんちゃん」、人形劇けやき座による「ともだちや」 対 幼児~小学生 定 30人 費 無料 申 当日直接会場へ 問 同館 ☎475・4646

スポーツ

ニュースポーツデー ~スポーツ推進委員会 日 3月10日(土) 午前10時~午後4時 場 スポーツセンター 内 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 費 100円 持 上履き 申 当日直接会場へ 問 生涯学習課スポーツ振興係 ☎470・7784

いきいき健康家族

No.177 大きないびきは無呼吸が原因かも!?



いびき・無呼吸で受診した中高年齢者の男性に、受診のきっかけを伺うと「奥さんからいびきがうるさいと言われた」という方が多いです。実は、睡眠時無呼吸症候群でCPAPなどの治療を受ける方の半数以上は、自分が夜眠っている時に「いびきをかいている」「無呼吸になっている」という自覚がありません。これは、眠ってしまうと、幽体離脱でもしない限り自分の寝姿を見ることはできないからです。また、かなり重症の睡眠時無呼吸症候群でもない限り、日中に眠くなることはないのですが、自覚症状がないまま睡眠時無呼吸症候群が治療されず、放置されてしまいがちです。忘れてはならないのは、睡眠時無呼吸症候群は、高血圧・糖尿病・脂質異常症・心筋梗塞・脳梗塞といった生活習慣病の原因になることです。では、早期に睡眠時無呼吸症候群を発見するためには、何に注意したらいいのでしょうか。もちろん、無呼

吸症候群というくらいなので、寝ている時に呼吸が止まっているかどうか、隣で寝ている方に尋ねてみるのが一番です。しかし、夜ベッドの隣にいる方は、一晩中あなたを見てくれません。なぜなら、隣の方も眠ってしまうからです。実は、先ほどの受診のきっかけにあったように、無呼吸症候群の方は「うるさいいびき」であることが多いので、いびきが大きいかどうか聞いてみるとういでしょう。「大きないびき」とは、どれくらいなのでしょう。例えるなら、隣の部屋まで響くような大きさ、または、2階で寝ていて1階の天井から響くように聞こえるような大きさと言われています。

もし「大きないびき」であれば、それは睡眠時無呼吸症候群かもしれません。自宅で簡単にできる検査機器もあります。一度、主治医に相談してみてはいかがでしょうか。

(東久留米市医師会)

小学生短期水泳教室

～市水泳連盟主催

3月26日(月)・29日(木)・30日(金)、4月2日(月)の月曜・金曜日が午前10時～11時50分、木曜日が午後1時～2時50分



3月7日(水)までに(消印有効)、往復はがきに住所・氏名・学年・電話番号を記入の上(返信用にも住所・氏名を書いて)、〒203-0033、滝山3-6-11、河原洋子宛て郵送を

ジュニアテニス講習会

～市テニス連盟主催

全4回。4月1日(日)・7日(土)・8日(日)・14日(土)のいずれも午後4時～6時(3時50分集合。予備日は21日)

お知らせ

29年度認知症講演会

「正しく知ろう、認知症！」

～早期発見、早期受診が大切です～

認知症の専門医をお招きして、認知症を正しく知ることから、物忘れとの違い、早期発見の重要性や発症後の対応などについてお話を伺います。

3月9日(金)午後2時～4時(1時半から受け付け) 市民プラザホール

人岡杏林大学医学部医学教育学准教授で医療法人社団山本・前田記念会前田病院認知症疾患医療センター医師の富田泰彦氏

第7回東久留米チャリティ手づくり小物市

アクセサリー、手編み製品、各種バッグ、布小物など、心を込めて作った手づくり作品が盛りだくさんです。

3月10日(土)午前10時半～午後4時 市役所1階屋内ひろば

ベビーマッサージ教室

3月12日(月)午前10時～11時45分 南部地域センター2階和室

おなか健康教室2

～明るい元気はおなかから～

1月に開催して好評をいただいた腸を丈夫にする健康教室の2回目です。

3月17日(土)午前10時半～11時半 市民プラザ会議室

3月17日(土)午後2時～3時 市役所1階屋内ひろば

歯科医師会 コラム

お口の健康は元気の源

私たちの口の中には、驚くことに500種類を超える細菌が住み着き、さらにウイルスやカビの仲間も潜んでいます。

果は少ないです。「毎日3回それも電動歯ブラシを使用しているから大丈夫」などと考えるのは危険です。

最小限の努力で最大の効果を上げるには、あなたの虫歯、歯周病のリスクを調べ、成果を挙げられるように必要な方法を提供するプロのパートナー

(東久留米市歯科医師会)

3月1日(木)からは、「ぐんま三天梅林スタンプラリー」が開催されます。

東日本一の規模の榛名梅林で早春の訪れを満喫してみたいかがでしょうか。

当日直接会場へ 市民プラザ

ブルースファミリー・ライブ

ブルースをこよなく愛するボーカル&ギターのMagicと、チョコとパニライ

3月18日(日)午前11時～11時40分 南部地域センター1階ロビー

第4回「東部演芸館」

今回は「民謡ショー」と「出前寄席」。面白くてためになる漫才と落語です。

3月18日(日)午後2時～3時半 東部地域センター講習室

公園で健康増進！ 六仙公園健康遊具教室&足型測定

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。

3月27日(火)午前9時半～10時半(雨天中止)

「野草園づくり」ボランティアを募集します

市では、身近な所で自然と接し、自然愛護の心を持っていただくために、「野草園づくり」を行っています。

現在、野草園には200種類を超える野草が植えられています。

4月1日～11月18日の第1・第3日曜日、午前9時～11時

4月1日(木)～19日(月)に、市文化協会(生涯学習センター内)で配布している応募用紙に必要事項を記入の上、



榛名梅林

榛名梅林で観梅を

榛名の梅は、3月上旬から下旬にかけて開花します。

3月18日(日)には、榛名の梅祭りが開催されます。

直接同協会へ 同協会

ベビーカーのまま入場できて、親子で一緒に楽しめるコンサートです。

4月15日(日)午前11時～正午(10時半開場)

落語 木久扇・たい平 二人会

お茶の間で人気の落語家、爆笑落語の林家木久扇氏とサービス精神旺盛の林家たい平氏の2人が

5月19日(土)午後2時開演(1時半開場)

柳泉園組合囃子員募集

柳泉園組合では、4月1日以降に採用する囃子員を募集します。

募集期間=3月1日(木)～9日(金)

「街角の年金相談センター国分寺」が移転します

移転日=3月26日(月) 新所在地=国分寺市南町2-1-31、2階

東京税理士会東村山支部 個別無料税務相談会

毎月2・3回、水曜日(1月のみ土曜・日曜日)の午前10時～午後4時

毎月2・3回、水曜日(1月のみ土曜・日曜日)の午前10時～午後4時

毎月2・3回、水曜日(1月のみ土曜・日曜日)の午前10時～午後4時