

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

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
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1階屋内ひろば、上の原・ひばりが丘・滝山の各連絡所
- ◎エコテレホン・エコファクス
☎472・1131（夜間・休日のみ）
- ◎ホームページ（<http://www.city.higashikurume.lg.jp>）
のご意見箱（左メニュー「ご意見・お問い合わせ」から）

〈今月の月間・週間案内〉自殺対策強化月間、春季全国火災予防運動（1日～7日）、世界野生生物の日（3日）、春分の日（21日）、世界水の日（22日）

【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 申込み 問い合わせ

けんこう

おたふくかぜ予防接種費用の一部を助成します

東久留米市医師会では、「おたふくかぜ予防接種」の費用の一部を助成しています。この予防接種は、市が実施している法定予防接種と異なり、保護者が接種の判断をする任意予防接種です。医師と相談の上、ご利用ください。

場下表の実施医療機関個別接種。接種回数は1回市に住民登録があり、おたふくかぜに罹患したことがなく、過去に1回も「おたふくかぜ予防接種」を受けていない1歳～2歳になる誕生日の前日までの幼児費2,000円母子健康手帳、本人確認書類（保険証など）実施医療機関に直接予約してください。予診票は実施医療機関にあります 同会 ☎473・5661

2歳児歯科健診

日3月6日（水）午前9時15分～10時15分受け付け場わくわく健康プラザ 内歯科健診、ブラッシングなど 29年2月生まれの幼児 当日直接会場へ 健康課保健サービス係 ☎477・0022

3歳児健診

日3月7日（木）午後0時半～1時半受け付け場わくわく健康プラザ 28年2月9日～29日生まれの幼児 当日直接会場へ 健康課保健サービス係 ☎477・0022

おたふくかぜ予防接種費用助成実施医療機関一覧

医療機関名	所在地	電話番号
東久留米団地診療所	上の原1-4-11-103	471・2628
細井医院	東本町4-3	471・0130
石橋クリニック	東本町8-9	477・5566
いくせ医院	新川町1-4-18	471・2304
ひばりが丘診療所	学園町2-11-14	421・0973
大塚小児科アレルギー科クリニック	本町3-1-23	479・7300
富士見通り診療所	本町3-3-23	471・2291
さいわい町診療所	幸町5-7-1	470・7676
アルテミスウイメンズホスピタル	中央町1-1-20	472・6111
鈴木クリニック	南沢5-18-50	460・8502
東久留米おだやかメディカルクリニック	南沢5-17-62、イオンモール東久留米2階	452・5801
さくらんぼキッズクリニック	南町4-1-17	497・6200
前沢医院	前沢2-10-9	471・0154
ながお長生医院	滝山7-3-17	473・1117
大波クリニック	下里7-6-2	473・7355

ごみ収集カレンダー

ごみと資源物は、決められた収集日の当日、午前8時半までに出してください。土曜・日曜日の収集はお休みです。小型廃家電類を除く全品目が戸別収集です。

同ごみ対策課 ☎473・2117（粗大ごみの申し込みは ☎473・2118）

※電話番号をお確かめの上、お掛け願います。

【東地区】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、南沢、中央町

東地区

- 【月曜日】 容器包装プラスチック・PETボトル
- 【火曜日】 燃やせるごみ・びん
- 【水曜日】 燃やせないごみ・有害ごみ
- 【木曜日】 缶・紙類・布類
- 【金曜日】 燃やせるごみ・びん

【西地区】小山、幸町、前沢、南町、滝山、下里、柳窪、野火止、八幡町、弥生

西地区

- 【月曜日】 燃やせるごみ・びん
- 【火曜日】 容器包装プラスチック・PETボトル
- 【水曜日】 燃やせないごみ・有害ごみ
- 【木曜日】 燃やせるごみ・びん
- 【金曜日】 缶・紙類・布類

はじめてのはみがき “歯っぴーベイビー”

日3月12日（火）午前10時～11時半 場わくわく健康プラザ 内容歯の手入れの方法、虫歯予防、親子遊びなど 対象満7カ月～11カ月児とその保護者 定員先着20組（初回の方を優先） 同日3月1日（金）から電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

子ども相談

日3月13日（水）午前9時半～午後3時 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 同日電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

らくらく離乳食

日3月13日（水）午後1時半～3時半 場わくわく健康プラザ 内容調理実習 6カ月～1歳未満児の保護者 定員20人 同日申込時にお知らせします 対象児の保育あり 同日3月1日（金）から電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

3～4カ月児健診・産婦健診

日3月14日（木）午後0時半～1時半受け付け場わくわく健康プラザ 30年10月24日～11月16日生まれの乳児 当日直接会場へ 健康課保健サービス係 ☎477・0022

すくすく子育て相談（育児相談）

日3月15日（金）午前9時半～午後2時15分 場わくわく健康プラザ 内容育児の相談、身体測定、歯の相談は午前中のみ 対象乳幼児とその保護者 同日電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

康課保健サービス係 ☎477・0022へ 親子でLet'sクッキング

日3月19日（火）午後0時45分～3時半 場わくわく健康プラザ 対象4歳～未就学児とその保護者 定員先着20組 持ち物エプロン（親子）、三角巾（親子）、布巾2枚、台布巾、筆記用具、母子健康手帳 他下の子（6カ月児以上）の保育あり 同日3月1日（金）から電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

BCG予防接種

日3月20日（水）午後1時半～3時 受け付け場わくわく健康プラザ 30年10月生まれの乳児（生後6カ月以上1歳になる誕生日の前日までの未接種の乳児も接種可） 他次回4月24日（水）でも接種可 同日直接会場へ 健康課予防係 ☎477・0030

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。

☆本村小・十小なかよし広場＝同日3月1日が本村小学校、15日が第十小学校、いずれも金曜日の午前10時～11時半 内容お子さんと遊びながら、育児の情報交換をしましょう。親子で触れ合い遊び、育児相談も受けます 対象乳幼児とその保護者 同日直接会場へ 徒歩か自転車で来場を

☆わくわく赤ちゃん広場「ねんねの会」＝同日3月13日（水）午前10時～11時半 内容助産師による体重測定 他 6カ月未満児とその保護者 定員バスタオル 他 きょうだいの保育あり。先着3人。3月4日（月）午前10時から受け付け 同日直接会場へ

☆手作り布おもちゃの会＝同日3月19日（火）午前10時～11時半 対象0歳児とその保護者 定員20組 持ち物刺しゅう針、布切りはさみ 同日3月4日（月）午前10時から受け付け

センター上の原（上の原1-2-44） 電話420・9011

☆ちびっこ育児講座＝同日3月8日（金）午前10時～11時半 内容遊び・生活・しつけなど、子育ての悩みをテーマに話し合います。一人で悩まず一緒に考えましょう 対象1・2歳児とその保護者 定員先着10組 他保育あり 同日3月1日（金）午前10時から同センターへ

☆六小・小山小なかよし広場＝同日3月12日（火）が第六小学校、14日（木）が小山小学校、いずれも午前10時～11時半 内容お子さんと遊びながら、育児の情報交換をしましょう。育児相談も受けます 対象0歳～5歳児とその保護者 同日当日直接会場へ 徒歩か自転車で来場を

児童の居場所づくり事業

市では、公共施設などを活用して地域の子どもたちに健全な遊びを提供する「児童の居場所づくり事業」を実施しています。

◎野火止地区センター（屋内）

日3月11日（月）午後1時半～4時半 場第1・第2会議室 内容「春の工作～桜モチーフの工作～」 対象乳児～小学生

◎小山台遺跡公園（屋外）

日3月16日（土）午前10時～正午 内容「お家を作って遊ぼう」 対象乳児～小学生

◎本村小学校（屋内）

日3月19日（火）午後4時～5時半 内容「室内レク・お楽しみ会」 対象小学生

◎青少年センター（屋内）

日 内容 3月28日（木）午後1時半～2時半が「運動遊びコーナー」、乳幼児、2時半～3時半が「体育教室～まどめの運動②～」、幼児、3時半～4時半が「鬼ごっこ遊び」、小学生 場体育館

《共通事項》

費用無料 持ち物タオル、水筒。屋内は上履き、屋外は帽子 対象乳幼児は保護者同伴。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 他内容は変更する場合があります。動きやすい服装で参加を 同日現地受け付け 児童青少年課児童青少年係 ☎470・7735



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診療になります

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】※薬の処方最低限の日数です。混雑具合により受付時間がずれる場合があります。

3月3日・10日
＝わくわく健康プラザ内休日医科診療所（滝山4-3-14、☎473・3663）

【歯科】
3月3日・10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）

休日準夜間診療医療機関（診療科目・時間等は当日事前にご確認ください）
3月3日＝前田病院（中央町5-13-34、☎473・2133）
3月10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
月曜・水曜・金曜日（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）
月曜～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）

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

男女共同参画情報誌「ときめき」編集委員を募集します

公募の市民6人が企画・執筆し、年2回発行している情報誌「ときめき」の編集に参加してみませんか。月1回程度、会議に参加していただくほか、取材や記事の執筆、地域情報の提供をお願いします。「ときめき」は家庭や地域、職場で男らしさ・女らしさに縛られずに、能力を生かしたその人らしい生き方を実現するにはどうしたらよいかなどに

ついて、共に考えるきっかけづくりをしている情報誌です。

☑市内在住で20歳以上の方☑若干名（書類選考および面接の上、決定。面接は3月下旬を予定）
☑任期は2年☑3月18日（月）までに（必着）、応募の動機を400字程度にまとめ、住所・氏名・年齢・電話番号を記入の上、〒203-8555、本町3-3-1、市役所生活文化課宛て郵送または電子メール（seikatsubunka@city.higashikurume.lg.jp）で送信を☑同課男女共同参画係☑470・7738

【表記の凡例】 日日時 場場所 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

乳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。

あおぞら（前沢4-25-8）
電話471・7071

☆地域懇談会＝☑3月2日（土）午後6時～7時☑30年度の振り返りと意見交換など☑利用者、地域の方、保護者、学校関係者など☑当日は午後4時20分～8時まで遊戯室が使用できません

☆音楽の日＝☑3日（日）午後2時半～3時半☑リズム遊び、ハンドベルを使って「音」を楽しむ☑幼児～高校生世代☑春田直江氏

☆幼児のつどい＝☑☑7日（日）が「体験してみよう！炊き出し訓練、3月のお誕生日会」、14日が「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☑7日（木）は赤十字ボランティアによる炊き出し、消防士による講話があります

☆ベビーヨガ＝☑☑22日（金）午前10時～10時50分が2カ月～6カ月児とその保護者、11時～11時50分が7カ月～12カ月児とその保護者☑各回先着9組☑崎田千佳子氏☑バスタオル☑動きやすい服装☑3月12日（火）午前10時から受け付け（電話可）

☆春の遠足＝☑27日（水）午前9時児童館集合、午後3時半ごろ児童館で解散。雨天決行☑多摩六都科学館へ行く☑小学生☑先着30人☑無料☑事前に児童館で準備会を実施します☑3月3日（日）午前10時から受け付け

☆臨時休館のお知らせ＝27日（水）は、春の遠足（雨天決行）のため休館します

中央（中央町1-10-11）
電話476・2161

☆中高校生世代会議＝☑3月2日（土）午後5時半から☑児童館に対する要望やルールなどについて話し合います☑中学・高校生世代

☆子ども会議＝☑3日（日）午後3時から☑児童館に対する要望やルールなどについて話し合います☑小学生

☆幼児のつどい＝☑7日（木）午前10時半から☑「大きくなったね」の会☑1歳～4歳児とその保護者

☆地域懇談会＝☑9日（土）午前10時から☑30年度の振り返りと意見交換など☑利用者、地域の方、保護者、学校関係者など☑参加希望の方は児童館へ連絡を。午前中は2階が使用できません

☆春の遠足＝☑26日（火）午前9時半～午後3時☑六仙公園に遊びに行きます☑小・中学生☑先着30人☑無料☑3月2日（土）午前10時から受け付け

☆臨時休館のお知らせ＝26日（火）は、春の遠足のため休館します（雨天時は通常開館）

けやき（大門町2-10-5）
電話474・6653

☆地域懇談会＝☑3月2日（土）午前10時～正午☑30年度の振り返りと意見交換など☑利用者、地域の方、保護者、学校関係者など☑午前中は工作室が使用できません

☆幼児のつどい＝☑7日（木）午前10時半から☑お別れ会☑1歳～4歳児合同☑動きやすい服装で

☆赤ちゃんひろば＝☑13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

☆おはなし会＝☑13日（水）午後3時～3時半☑絵本の読み聞かせなど☑小学生☑協力は東部図書館

☆春の遠足＝☑☑28日（木）午前9時半児童館集合、午後4時45分児童館で解散☑ボウリング場でボウリングを楽しみます☑小学生で3月18日（月）・23日（土）、いずれも午後3時半からの準備会に両日に参加できる方☑先着15人☑220円☑3月11日（月）午後3時半から受け付け

☆臨時休館のお知らせ＝28日（木）は、春の遠足（雨天決行）のため休館します

ひばり（ひばりが丘地8-11）
電話464・9300

☆地域懇談会＝☑3日（日）午前9時半～11時半☑30年度の振り返りと意見交換など☑利用者、地域の方、保護者、学校関係者など☑午前中は遊戯室が使用できません

☆幼児のつどい＝☑☑3月7日（木）午前10時半～11時15分が「お別れ会練習」、1歳児（あひる）。14日（木）午前10時半～11時半が「お別れ会」、1歳～4歳児（うさぎ・あひる合同）

☆応急救護訓練＝☑12日（火）午前10時半から☑乳幼児の誤飲、やけどなどの応急処置の方法について☑乳児以上とその保護者☑東久留米消防署☑保育なし☑3月5日（火）午前10時から受け付け（電話可）

☆すくすく広場＝☑13日（水）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☑ベビーマッサージ協会認定講師の渡辺直子氏☑バスタオル、おむつ☑3月6日（水）午前10時から受け付け（電話可）

☆春の遠足＝☑26日（火）午前9時～午後3時半（雨天決行）☑多摩六都科学館☑小学生☑先着30人☑無料☑3月5日（火）午後3時半から受け付け

☆臨時休館のお知らせ＝26日（火）は、春の遠足（雨天決行）のため休館します

スポーツ

ニュースポーツデー～スポーツ推進委員会

☑3月9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 ☑100円☑持上履き☑当日直接会場へ☑生涯学習課スポーツ振興係☑470・7784

小学生短期水泳教室～市水泳連盟主催

☑3月25日（月）・28日（木）・29日（金）、4月1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☑スポーツセンター☑小学新1年～新4年生☑30人（応募者多数の場合は抽選）☑3,100円（保険代含む）☑保護者の送迎が必要です☑3月12日（火）までに（消印有効）、往復はがきに住所・氏名・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）、〒203-0033、滝山3-6-11、河原洋子宛て郵送を☑同連盟・河原☑473・3978（午前9時～午後5時）

ジュニアテニス講習会～市テニス連盟主催

☑全4回。4月6日・13日・20日・27日のいずれも土曜日、午後4時～6時（3時50分集合。予備日は29日）☑滝山テニスコート☑市内在住・在学の小学新5年生～中学新3年生☑1,500円（初日に集金）☑ラケット、テニスシューズ☑テニスのできる服装で☑3月22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☑同連盟・佐々木☑473・0079（夜間）

市民お楽しみチーム大会&小・中学生卓球大会

～市卓球連盟主催
☑4月7日（日）午前9時半から（9時開場）☑スポーツセンター☑種目＝①お楽しみチーム大会（男子・女子・ミックスのいずれもダブルス）②ラージボール大会③中学生大会④小学生大会☑市内在住・在勤・在チームで高校生以上の方☑①・②は1人500円（連盟登録の方は無料）③・④は無料☑3月30日（土）までに（必着）、はがきに住所・氏名・年齢・電話番号・参加種目、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）

図書館へ行こう

3月の図書館休館日

3月1日（金）・8日（金）・15日（金）・22日（金）・29日（金）は、全館休館です。中央図書館は19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。ひばりが丘図書館が6日（水）・7日（木）、東部図書館が13日（水）・14日（木）も、蔵書点検のため休館します。

☑中央図書館☑475・4646

いきいき健康家族

No.183 赤ちゃんを欲しい人が妊娠前にしておく6つのこと 第1回



産科外来には、妊娠して初めての受診という女性が毎日来ます。そのときに「妊娠する前に知っていればもっと良かったのに」と思うことを書いていきます。

- ①風疹ワクチンを打っていなかった
- ②葉酸を飲んでいなかった
- ③大きな子宮筋腫や卵巣のう腫が見つかった
- ④子宮頸がんになっていた
- ⑤虫歯があった
- ⑥タバコを吸っていた

今回は「①風疹ワクチンを打っていなかった」についてお話しします。

風疹の免疫がない女性が、妊娠初期に風疹に感染すると、80%程度の赤ちゃんが白内障、難聴、心疾患などの障がいを持ちます。これを先天性風疹症候群といいます。ほとんどの先天性の障がいは避けようのないものですが、先天性風疹症候群は「予防できる障がい」であるため、とても後悔します。

5年前に風疹が大流行し、それに巻き込まれた妊婦から45人もの先天性風疹症候群の赤ちゃんが生まれました。そのうちの11人は既に死亡し

ています。また、その数倍の中絶があったと考えられています。そして、去年から再び風疹が流行しています。先天性風疹症候群の赤ちゃんが産まれないかとても心配しています。

風疹はワクチンを一生のうちに2回接種することで予防できることがはっきりしています。しかし、日本の29歳以上の男女は、2回のワクチンが終わっていない人が多いのです。さらに、39歳以上の男性は1回もワクチンを打っておらず、風疹の流行源になっています。風疹を妊婦に感染させているのは、ワクチンを打っていない男性なのです。先天性風疹症候群をゼロにするために、男性も女性もワクチンを打ちましょう。

また、今年になって、風疹だけでなく麻疹（はしか）も流行しています。どちらも怖い病気ですので、麻疹風疹混合ワクチンの接種をお勧めします。一生に2回打つのが世界標準です。

赤ちゃんのため、子や孫のために、直ちに行動に移しましょう。

（東久留米市医師会）

文庫まつり～楽しい本とおはなし～
絵本やパネルシアター、科学遊びなど、楽しい出し物がいっぱいの子どもの本の祭りです。途中参加や退出もできます。協力は東久留米地域文庫親子読書連絡会。

日3月10日(日)午後2時～3時半
場中央図書館1階みんなのへや
園幼児～小学生
費無料
同館 ☎475・4646

よもう! あそぼう! かがくの本 「ほんとうに入れる! エアドーム」

科学の絵本の読み聞かせのイベントです。今回のテーマは「空気」。子どもたちが本当に入れる新聞紙のエアドームを作ります。協力は科学の本の読み聞かせの会「ほんとほんと」。

日3月17日(日)午前10時半～11時半
場中央図書館1階みんなのへや
園小学生
定30人
費無料
同館 ☎475・4646

春休みだよ! サンセットライブラリーで謎ときゲーム

本に仕込まれた謎を解きながらゴールを目指すゲームです。小学6年生から申し込みます。

日3月28日(木)午後4時～6時
場中央図書館1階みんなのへや
園小学6年生～高校生
世代
費無料
日3月2日(土)午前9時から、電話または直接同館へ
同館 ☎475・4646

春休み人形劇

ボランティアグループ「おはなしくぬぎ」と「人形劇けやき座」の皆さんによる人形劇を開催します。

日3月26日(火)午前11時～正午と午後1時半～2時半の2回
場中央図書館1階みんなのへや
園幼児～小学生
費無料
日当日直接会場へ
同館 ☎475・4646

朗読サロン

東久留米図書館友の会による朗読サロンを行います。耳で文学作品を味わってみませんか。

日3月28日(木)午後1時半～3時
場南部地域センター2階講習室1・2
費無料
同駐車場はありません。車での来場はご遠慮ください
日当日直接会場へ
同館 ☎463・3996

ウィキペディア実験室in東久留米

インターネット上の百科事典「ウィキペディア」は、共通の方針の下、誰でも執筆・編集することができます。実際に編集している方からお話を聞いた後、図書館資料やデータベースを使い、記事を書くイベントです。楽しみながらメディアリテラシーを身に付けることができます。

日3月30日(土)午前10時～午後5時半
場中央図書館2階学習室
園小学生5年生以上
定先着20人
同ウィキペディア日本語版編集者
費無料
同パソコンまたは電子タブレット、スマートフォン、電源タップ(いずれも任意)
日3月2日(土)午前9時～28日(木)午後5時に、電話(475・4646)、ホームページまたは直接同館へ
同館

お知らせ

第9回東久留米チャリティー手づくり小物市

手づくり小物市も、おかげさまで9回目を迎えました。アクセサリー、陶芸品、手編み製品、革小物、木工雑貨、キャンドルなど、心を込めて作った手づくり作品が盛りだくさんです。子どもに人気のバルーンアートも同時開催します。主催は、くるねっと手づくり小物市実行委員会。共催は、たま市民

活動ネットワーク。後援は東久留米市、市社会福祉協議会。

日3月9日(土)午前10時半～午後3時半
場市役所1階屋内ひろば
同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
同くるねっと・小島
☎477・5310または生活文化課市民協働係
☎470・7738

いきいきのびのび 「たのしいうたごえ」

アコーディオンの伴奏で誰もが知っている唱歌や歌謡曲をみんなで一緒に歌いましょう。

日3月9日(土)午後1時半～3時半
場西部地域センター3階多目的ホール
定先着150人
同馬場節生氏
費200円
日当日直接会場へ
同センター ☎471・7210

東部演芸館～初春のハワイアン～

ブルー・レイ・ハワイアンズの皆さんによるコンサートです。初春をすてきなハワイアンで楽しみましょう。

日3月10日(日)午後2時～3時半
場東部地域センター講習室
同演奏曲＝「ブルーハワイ」「カイマナヒラ」「ラクンパルシート」「鈴かけの径」「島唄」「白いブランコ」「花」
他
費500円
日同センターで入場券を頒布中(当日券あり)
同センター ☎470・8020

第254回市民ブラザロビーコンサート 「男声カルテット開花宣言」

日3月16日(土)午後2時～3時
場市役所1階屋内ひろば
同出演＝男声アカペラカルテットFour Jokers(雨宮一男氏<テナー>、石川頼男氏<リード>、酒井健二氏<ベース>、宮川千明氏<バリトン>)
同演奏曲＝「なごり雪」「この街で」「コマーシャルソングメドレー」
他
費無料
同立ち見になる場合があります
日当日直接会場へ
同市民プラザ ☎470・7813

31年度市民プラザ塾講演会

日3月17日(日)午後2時～4時
場市民プラザホール
同「農民・村民から見た幕末維新期の東久留米市域～武州世直し一揆と御門訴事件を中心として～」
定80人
同東久留米市郷土研究会会員の郡司恒夫氏
費無料
日当日直接会場へ
同市民プラザ ☎470・7813

南部地域センター 「妊婦さん交流会」

日3月18日(月)午前10時～11時半
場南部地域センター2階和室
同妊娠中の不安な気持ちを共有したい方、疑問や悩みをシェアしましょう。プチトリートメント付きの交流会です
定10人
同ひばりmaman所属でJAAアロマコーディネーターの飯岡祐子氏、ヒーリングサロン運営の鈴木早苗氏
費200円(茶菓子付き)
日同センター ☎451・2021へ

第6回 学べる終活 「何故エンディングノートが必要？」

「終活」について要点を絞ってお話します。突然やってくる「その日」のため、プロが経験をもとに丁寧に解説し、皆さんからの質問にお答えします。

日3月22日(金)午後1時半～3時半
場西部地域センター3階第2・第3講習室
定先着30人
同元指定通所介護事業所経営者、社会福祉主事
でライブラランナーの桂宗一郎氏
費200円
日3月1日(金)午前9時から同センターへ
同センター ☎471・7210

まろにえ★びよびよコンサート

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。プロの演奏家がサクソフーン・ドラム・ピアノで、みんなが知っているさまざまな曲を演奏します。「るるめちゃん」も遊



第7回榛名湖リゾート・トライアスロンin群馬

7月28日(日)に、夏の避暑地である榛名湖で「第7回榛名湖リゾート・トライアスロンin群馬」が開催されます。競技は、スプリント、スタนด์、リレー、キッズ低学年、キッズ高学年、ジュニアの全6種目のカテゴリーで行われます。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

を走り抜け、ランはリゾート気分いっぱいの榛名湖畔沿いを走ります。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。

エントリーはすでに開始しており、5月31日(金)まで受け付けています(定員になり次第締め切り)。

大会のメイン会場となる榛名湖エリアは標高約1000mです。梅雨明け後の厳しい暑さをしのぎながら、きれいな空気と美しい緑に囲まれた高原リゾートでトライアスロンを満喫してみたいかがでしょうか。

詳しくは榛名湖リゾート・トライアスロンin群馬実行委員会事務局 ☎027・374・6715へ。

(高崎市榛名支所地域振興課)

びに来ます。

日4月13日(土)午後2時～3時(1時半開場)
場生涯学習センターホール
同出演＝プラス・エクシード・トウキョウ
定先着200人
費1,000円(0歳児～小学生は500円)
同全席自由席。インターネット販売あり
日同3月1日(金)午前9時から電話または直接同センター ☎473・7811(第4月曜日を除く平日の午前9時～午後8時半)へ
東久留米市ファミリー・サポート・センター事業説明会

ガイド

明治薬科大学 市民大学講座
健康や自然に関する講演の受講者を募集します。

日4月からの毎月第3日曜日午前9時20分～午後2時半
場明治薬科大学
定75歳未満の方
定100人
費無料
日3月1日(金)～15日(金)に(必着)、往復はがきに住所・氏名(フリガナ)・電話番号を記入の上、〒204-0004、清瀬市野塩2-522-1、明治薬科大学生涯学習室宛て郵送を
同同室 ☎495・8984

特設行政相談所を開設します

登記、相続、税金、年金などの相談や、行政に関する苦情・意見・要望を伺い、解決の促進を図ります。

日3月8日(金)午前10時～午後5時(4時半まで受け付け)
場東京総合行政相談所(豊島区南池袋1-28-1、西武池袋本店7階)
費無料
日当日直接会場へ
同相談所 ☎03・3987・0229

東京税理士会東村山支部 個別無料税務相談会

相続税・贈与税・所得税など、さまざまな税の相談に税理士が答えます。

日毎月2・3回、水曜日(1月のみ土曜・日曜日)の午前10時～午後4時
場東京税理士会東村山支部(東村山市本町1-20-27)
同時間に制限がありますので、複雑な相談は別途有償で税理士にご依頼ください
日同支部ホームページ (http://higashimurayama-z-eirishikai.jp/) をご覧ください
同同支部 ☎042・394・7038

国家公務員採用試験のお知らせ

人事院は31年度に次の採用試験を行います。

- ◎総合職試験(大学院卒者、大卒程度)
受付期間 3月29日(金)～4月8日(月) ▼1次試験日 4月28日(日)
 - ◎一般職試験(大卒程度)
受付期間 4月5日(金)～17日(水) ▼1次試験日 6月16日(日)
 - ◎一般職試験(高卒者、社会人(係員級))
受付期間 6月17日(月)～26日(水) ▼1次試験日 9月1日(日)
- 日人事院ホームページ (http://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.htm) へ
同人事院関東事務局 ☎048・740・2006～2008