



東久留米市プロモーション動画

市公式ツイッター



市公式動画チャンネル



市公式フェイスブック



行政情報アプリ マチイロ



↓ 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
◎エコーテレホン・エコーファクス
☎・FAX042・472・1131(夜間・休日のみ)
◎ホームページ(https://www.city.higashikurume.lg.jp)のご意見箱(「東久留米市について」「広報・広聴」声をお聞かせください)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)、世界水の日(22日)、世界結核デー(24日)

けんこうとイベント・講座は6面まで続きます

けんこう

BCG予防接種

日 3月5日(火) 5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可)
持母子健康手帳、予診票(他)日程の都合がつかない方は、次回4月17日(水)でも接種可
申当日会場で健康課予防係 ☎042・477・0030

子ども相談

日 3月5日(火) 午前9時半~午後3時
場 わくわく健康プラザ相談室2
内 お子さんの成長や発達、ことば、話し方、育児疲れなどの相談を心理相談員がお受けします
対 幼児と保護者
申 電話で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022へ

すくすく子育て相談

日 3月8日(金) 午前9時半~午後2時
場 わくわく健康プラザ
内 育児の相談、身体測定
対 乳幼児と保護者
申 電話で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022へ

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(0歳児クラス)
場 わくわく健康プラザ
講 歯の手入れ方法、むし歯予防、親子遊びなど
対 満7カ月~11カ月児と保護者
定 先着15組(初めての方を優先)
持 母子健康手帳・歯ブラシ
申 電話で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022へ



ラシ 日 3月1日(金)から市庁の申し込みフォームで健康課保健サービス係 ☎042・477・0022

親子でLet'sクッキング

日 3月19日(火) 午後1時~3時
場 わくわく健康プラザ
内 親子で野菜を使った料理作り、試食、食育など
対 4歳~未就学児と保護者
定 先着8組
申 管理栄養士
持 申し込み時にご確認ください
他 下の子(生後5カ月~3歳児)の保育あり(若干名、各家庭1人まで)
申 3月1日(金)から市庁の申し込みフォームまたは子育て応援アプリ「くるめっこナビ」健康課予約システムで
申 健康課保健サービス係 ☎042・477・0022



らくら離乳食

離乳の開始から1歳ぐらいまでの離乳食の進め方をお伝えします。
日 3月22日(金) 午後1時~2時45分
場 わくわく健康プラザ
内 講話と実演の見学、調理実習
対 生後5カ月~1歳未満児の保護者
定 先着10人
申 管理栄養士
持 申し込み時にご確認ください
他 対象児の保育あり
申 3月1日(金)から市庁の申し込みフォームまたは子育て応援アプリ「くるめっこナビ」健康課予約システムで
申 健康課保健サービス係 ☎042・477・0022



食事・健康相談(保育付き)

働く世代の生活習慣病や、健康について見直したい方の食事・健康相談をしています。保育付きなので子育て中の方も気軽にご利用いただけます。

ます。ご本人のほか、家族からの相談もできます。

日 3月26日(火) 午前9時~11時45分(予約制。1人30分程度)
場 わくわく健康プラザ1階
内 生活習慣病予防や健康づくりについての個別相談、体組成(体脂肪率や筋肉量など)の測定
持 健康診断の結果表、食事記録など
他 生後5カ月~未就学児の保育あり
申 市庁の申し込みフォームまたは電話で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022へ
同 係



イベント・講座

児童館

子どもセンターあおぞら

前沢4-25-8 ☎042・471・7071

幼児のつどい

日 3月7日(木)が「リトミック」、14日(木)が「大きくなったね(シールまつり・3月お誕生日会)」、いずれも午前10時半~11時半
対 1~4歳児と保護者
申 当日会場

おんがくの日

日 3月10日(日) 午後2時半~3時半
内 ハンドベルをつかって音楽とふれ合おう
対 小学生
申 春田直枝氏
申 当日会場

ベビーヨガ

日 3月15日(金) 午前10時~10時半が2~6カ月児、午前10時50分~11時20分が7~12カ月児
定 各8組
申 崎田千佳子氏
持 バスタオル、飲み物
注 予防接種を受けて72時間以内の乳児はご遠慮ください
他 動きやすい服装で

日 3月4日(月) 午前10時から電話または来館で

リトミック

日 3月18日(月) 午前10時半~11時が首が据わったお子さん~ハイハイまでのお子さん、午前11時15分~11時45分が歩き始めているお子さん
定 各回15組
申 千葉理恵子氏
持 飲み物
他 動きやすい服装で
申 3月11日(月) 午前10時から電話または来館で

中央児童館

中央町1-10-11 ☎042・476・2161

おはなし会

日 3月5日(火)・12日(火) いずれも午後3時50分から
内 絵本の読み聞かせや素話など
対 小学生
他 協力はおはなしくぬぎ、中央図書館
申 当日会場

卓球大会

日 3月6日(水) 午後3時から
内 小学生
申 当日会場

幼児のつどい

日 3月7日(木)が「みんなであそぼう、3月お誕生日会」、14日(木)が「大きくなったねの会」、いずれも午前10時半~11時15分
対 1~4歳児と保護者
申 当日会場

スポーツで元氣

日 3月8日(金) ①午前10時半~11時がハイハイまでのお子さん ②午前11時15分~11時45分が歩き始めのお子さん ③午後2時半~3時が青少年代 ④午後3時10分~3時40分、3時50分~4時20分が小学生以上
定 ②のみ12組
他 動きやすい服装で
申 ①・③・④は当日会場。②は3月1日(金)午後1時半から電話または来館で



(7面へ続く)

休日・準夜間診療
休日診療(日曜日と祝日の午前9時~正午および午後1時~4時半)
※混雑状況により受付時間が変更になる場合があります。
内科・小児科
※薬の処方最低限の日数です。受診時は必ず事前に電話でご連絡ください。
3月3日・10日=休日内科診療所(滝山4-3-14(わくわく健康プラザ内)、☎042・473・3663)
歯科
3月3日・10日=休日歯科診療所(滝山4-3-14(わくわく健康プラザ内)、☎042・474・5152)
休日準夜間診療医療機関(診療科目・時間などは当日事前にご確認ください)
3月3日=滝山病院(滝山4-1-18、☎042・473・3311)
3月10日=前田病院(中央町5-13-34、☎042・473・2133)
平日準夜間小児初期救急診療
月曜・水曜・木曜・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、☎042・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)

広告欄 内容については広告主にお問い合わせください

(8面から続く)

けやき児童館

大門町2-10-5 ☎042・474・6653

幼児のつどい

日 3月7日(木)午前10時半～11時半 園「3月生まれのお誕生日会とおわかれ会」 対 1～4歳児と保護者 申 当日会場

リトミック講座

日 3月11日(月)午前10時半～11時 首が据わったお子さん、午前11時15分～11時45分が歩けるようになったお子さん 園 リトミック団体による音楽イベント 定 各15組 師 千葉理恵子氏 持 飲み物、汗拭きタオル 他 動きやすい服装 申 3月5日(火)午前10時から電話

おはなしの日

日 3月12日(火)午前11時～11時25分 絵本の読み聞かせや手遊びなど 対 乳幼児と保護者 師 みくりおはなしの会 申 当日会場

赤ちゃん広場

日 3月13日(水)午前10時半～11時半 助産師さんによる体重測定と育児相談 対 0歳児と保護者 師 ひがくるめ助産師会 申 当日会場

おはなし会

日 3月13日(水)午後3時～3時半 絵本の読み聞かせなど 対 小学生 申 当日会場

子どもセンターひばり

ひばりが丘 地8-11 ☎042・464・9300

幼児のつどい

日 3月7日(木)が「それゆけヒーローごっこ3月お誕生会」、14日(木)が「大きくなったねの会」、いずれも午前10時半～11時10分 対 1～4歳児と保護者 申 当日会場

交通安全・防犯教育の日

日 3月9日(土)午後3時半から 園 春休

みに向けた交通安全と防犯の話 対 利用者全員 申 当日会場

親子でふれあいリトミック

日 3月12日(火)午前10時半～11時 首が据わった乳児と保護者、午前11時15分～11時45分が歩き始めている未就園児と保護者 園 音に合わせて心と体を動かそう 定 各15組 師 千葉理恵子氏 持 飲み物、汗拭きタオル 他 動きやすい服装 申 3月5日(火)午前10時から電話

おはなしの日

日 3月13日(水)午後3時45分から 絵本の読み聞かせや素話 対 小学生 師 水曜おはなし会 申 当日会場

春の遠足

日 3月27日(水)午前9時～午後3時半 (雨天決行) 場 多摩六都科学館 対 小学3～6年生 定 先着15人 他 3月16日(土)・24日(日)いずれも午後3時半から準備会があります 申 3月10日(日)午後3時半から来館

子育て

子ども家庭支援センター(滝山)

わくわく健康プラザ2階 ☎042・471・0910

本村小・十小なかよし広場

日 3月1日(金)が本村小学校相談室、15日(金)が第十小学校ランチルーム、いずれも午前10時～11時半 園 お子さんと遊びながら育児の情報交換 対 乳幼児と保護者 持 徒歩か自転車での来場 申 当日会場

わくわく赤ちゃん広場

日 3月13日(水)が「ねんねの会」0～6カ月児、27日(水)が「はいはいの会」7～12カ月児、いずれも午前10時～11時半 場 同センター地域活動室内 親子の触れ合い遊び、体重測定、情報

交換 定 各10組 師 ねんねの会は助産師、はいはいの会は栄養士 持 バスタオル 他 きょうだいの保育あり(先着各3人) 申 3月6日(水)午前10時から電話または同センター

わくわくおはなし広場

日 3月25日(月)午前11時～11時20分 場 同センター地域活動室内 乳幼児向けの絵本の読み聞かせ、ペープサート・手遊びや親子の触れ合い遊び 対 0歳～未就学児と保護者 定 10組 申 3月11日(月)午前10時から電話または同センター

地域子ども家庭支援センター上の原

上の原1-2-44 ☎042・420・9011

休館のお知らせ

3月14日(水)は館内整備のため休館します。

六小・小山小なかよし広場

日 3月5日(火)が第六小学校プレイルーム、7日(木)が小山小学校視聴覚室、いずれも午前10時～11時半 園 お子さんとの遊びながら育児の情報交換 対 乳幼児と保護者 持 スリッパ 注 徒歩か自転車での来場 申 当日会場

おはなし広場

日 3月18日(月)午前11時～11時半 園 ボランティアによる読み聞かせや手遊びなど 対 1歳以上の乳幼児と保護者 定 10組 申 3月11日(月)午前10時から電話または同センター上の原

ちびっこ育児 おしゃべり広場

日 3月19日(火)午前10時～11時半 園 1・2歳児の遊び・生活・しつけなど子育ての悩みをテーマに話し合い。一人で悩まず、一緒に考えましょう 対 1～2歳児の保護者 定 8人 他 お子さんの保育あり(要予約) 申 3月4日(月)午前10時から電話または同センター上の原

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子ども達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。

本村小学校(屋内)

日 3月5日(火)午後4時～5時半 場 体育館 園 楽しい玉入れ遊びをしよう 対 小学生

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 第一、第二会議室 園 桜を使った春の工作 対 乳幼児～小学生

小山台遺跡公園(屋外)

日 3月16日(土)午前10時～正午 園 ダイナミック!ダンボール遊び 対 乳幼児～小学生

小山小学校(屋内)

日 3月23日(土)午後1時半～4時半 場 図書室 園 タコ釣り工作を楽しもう 対 乳幼児～小学生

《共通事項》

費 無料 持 タオル、飲み物。屋内は上履き、屋外は帽子 注 徒歩か自転車での来場を。食べ物原則持ち込み禁止。乳幼児は保護者同伴。動きやすい服装で参加を。内容を変更する場合あり 他 プログラムの他にも、年齢に合わせた簡単にできる工作や遊びを用意しています 申 当日会場 園 児童青少年課 係 ☎042・470・7735

放課後講座

「ドーナツスクイーズをつくろう」

生涯学習センターでは月1回、小・中学生を対象に放課後講座を開講しています。

日 3月27日(水)午後4時～5時 場 生涯学習センター創作室 園 3月はドーナツのスクイーズをつくりまます 対 小・中学生 定 先着12人 師 生涯学習センタースタッフ 費 無料 持 筆記用具 申 3月1日(金)午前9時から電話(☎042・473・7811)または同センター(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)へ 園 同センター

図書館

3月の休館日と特別整理休館

金曜日は全館休館です。中央図書館は19日(火)も休館です。20日(水)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・東部の各図書館も休館します。また、館内蔵書点検のため、ひばりが丘・東部の各図書館は次の期間休館します。

▼ひばりが丘図書館=6日(水)・7日(木) ▼東部図書館=13日(水)・14日(木) 園 中央図書館 ☎042・475・4646

よもう!あそぼう!かがくの本 「紙をくるくる回せるかな」

紙がくるくる回る実験工作の後、科学絵本の読み聞かせとブックトークをします。

日 3月17日(日)午前10時半～11時半 場 西部地域センター3階第2・3講習室 対 小学生 定 先着12人 持 筆記用具、水性ペン 注 車での来場不可 他 協力は科学の本の読み聞かせの会「ほんとほんと」 申 3月2日(土)～16日(土)に電話または直接滝山図書館カウンターで(休館日を除く) 園 同館 ☎042・471・7216

マンガのへや

「スタート!」というテーマで本とマンガを展示します。マンガ以外の本は借りられます。

日 3月20日(水)祝～4月15日(月)の午前9時～午後7時(休館日を除く。最終日は午後5時まで) 場 中央図書館1階北開架室 対 小学生以上 園 同館 ☎042・475・4646

クイズ!!何のおはなしでSHOW!

参加者は「はい」「いいえ」で答えられる質問を出題者に投げかけ、出題者はそれに答えます。質問を繰り返して、おはなしのタイトルを当てるクイズ形式のイベントです。

日 4月7日(日)午後2時～4時 場 中央図書館1階北開架室 対 小学4年生以上 定 先着15人(小学生、中学・高校生世代、大人各5人程度) 他 申し込みの際に「好きなおはなし」について伺います。これをクイズの問題として取り上げる場合があります 申 3月2日(土)～4月6日(土)に電話または直接同館カウンターで(休館日を除く) 園 同館 ☎042・475・4646

いきいき健康家族 No.218

痛みに悩まれている方に②～骨粗鬆症による骨折で寝たきりになる～

多くの方が、高血圧症、高脂血症など内科の病気になった場合、命に関わる病気と考え治療を行う、予防をすることをします。しかし、骨粗鬆症治療はどうでしょうか。症状が出ないため検査や治療まで行うことがあまり無いのではないのでしょうか。

骨粗鬆症は60歳を過ぎるとなりやすいと言われています。食事でカルシウムを摂取しても日光を浴びても、健康でも治療をしないと年齢とともに誰しも骨はもろくなっていきます。閉経後女性5人に1人は1年以内に骨折を繰り返す可能性があります。転倒しただけで手首や腕、大腿骨を骨折する方も多くいます。実は救急車で搬送され、入院、手術、リハビリテーションまで行うことになってしまう病気が骨粗鬆症なのです。また、いつのまにか骨折、圧迫骨折を起こすことがあり転倒しなくても背骨がつぶれてくることもあります。骨折は痛みを伴い、日常生活に支障が出ます。寝たきりになってしまう。動きたくても、トイレに行きたい、買い物に行きたくても動

けなくなってしまうのです。

腰痛がある方、骨折を以前した方、ご両親で骨折をし手術をした方、60歳以上の方は、積極的に骨密度検査を整形外科専門医、骨粗鬆症認定医がいる施設で行いましょう。治療は、内服薬や注射(病院で行う、自分で打つ)、点滴など様々あります。自己注射も機械が管理して注射を打てるものや製薬会社がサポートをして電話やメールで注射を打つ日を知らせてくれるサービスがついたものもあります。病院で打つ注射製剤は、飲み忘れや自己中断が少ないため継続率が良いです。骨粗鬆症は病気ですので治療をできる限り継続する。途中で必ず骨密度や採血で評価をしましょう。ビタミンD(魚やキノコ類)を摂取することも必要です。治療を継続する、寝たきり、骨折を予防することが何よりも重要なのです。

痛くて動けなくなり、寝たきりになる前に、病気が進行する前に骨粗鬆症の病気を一緒に考えてみませんか。

(東久留米市医師会)

文化

大人のための健康リトミック

3月13日(水)午前10時から 場 東部地域センター講習室 定 先着25人(要予約) 師 林あつ子氏(リトミックサークルまめちゃんズ代表) 費 500円(当日集金) 持 飲み物、タオル 他 ▼ 動きやすい服装・靴で▼車での来場不可 申 3月2日(土)午前9時から電話で 問 同センター ☎042・470・8020

市民プラザ アフタヌーンコンサート

3月16日(土)午後2時～3時 場 市役所1階屋内ひろば 内 前半は若手演奏家によるフルート&ピアノの生演奏。後半は持ち歌レパートリー300曲を超える足立恭子氏が皆さんからのリクエストにお応えする参加型のコンサート。 出演=足立恭子氏(弾き歌い)、石井優菜氏(フルート)、森田結香氏(ピアノ) 定 先着100人 申 当日会場 問 同プラザ ☎042・470・7813

いきいき芸能

3月17日(日)正午～午後4時 場 南部地域センター2階講習室1・2 内 南部地域センターカラオケファンの皆さんによるカラオケ、詩吟、南京玉すだれなどの集いです 申 当日会場 問 同センター ☎042・451・2021

第2回歌謡ショー ～昭和のムード歌謡～

3月24日(日)午後1時半開演(1時開場) 場 西部地域センター3階多目的ホール 内 東久留米市にゆかりのあるプロ歌手たちによる、なつかしい昭和歌謡や持ち歌をお楽しみください 定 先着150人(要予約) 費 1,000円 他 協力=(一財)遠藤実 歌謡連盟(スマイル遠藤氏) 申 3月2日(土)午前10時から直接同センター窓口で 問 同センター ☎042・471・7210

天笑楽のおしゃべり音楽会

4月21日(日)午後2時開演(1時半開場) 場 南部地域センター2階講習室1・2 内 夫婦デュオ「天笑楽」(後藤兵志氏・後藤寿美氏)による音楽会。キャンドルの作品展示もお楽しみください 定 先着100人(要予約) 費 800円 申 3月2日(土)午前9時から同センター窓口で 問 同センター ☎042・451・2021

スポーツ

ニュースポーツデー (スポーツ推進委員運営)

障がいのある方もない方もだれでも気軽に楽しめるニュースポーツが盛りだくさん。空調の効いたなかでスポーツを楽しみませんか。 3月9日(土)午前10時～午後4時(入退場自由。都合のよい時間にどうぞ) 場 スポーツセンター第1体育室 内 ボッチャ、モルック、ミニテニス、ラージボール卓球、ユニカ 市 問



ール、ソフトバレーボール、スカットボール、ネオテニス、輪投げ、リングキャッチ他 費 100円(未就学児無料) 持 室内履き(運動靴) 他 ▼ 1人でも参加可▼運動ができる服装で 申 当日会場 問 生涯学習課 ☎042・470・7784

10年後も笑顔で暮らす介護予防体操

3月18日(月)午前10時～11時半 場 市民プラザホール(市役所1階) 内 椅子に座ったままでもできる手軽な健康体操です。転ばない、寝たきりにならない身体づくりをはじめましょう 定 先着30人(要予約) 師 森永とし枝氏(介護予防指導員) 費 200円(当日集金) 持 飲み物、タオル 他 運動しやすい服装で 申 3月2日(土)午前10時から電話または直接市民プラザ窓口で 問 同プラザ ☎042・470・7813

春の社交ダンスパーティー

3月31日(日)午後0時半～3時50分 場 スポーツセンター 内 ダンスタイム、ミキシング、トライアル、男女アテンド予定。お一人でもどうぞ。今回はプロデモ(池田・日向組、市内在住)もあります 内 ダンス愛好家 定 先着150人 費 当日払い1,800円、前売り券1,500円 持 ダンスシューズ 他 主催=市ダンス連盟 申 前売り券は3月30日(土)までに連盟役員へ電話で予約を(当日参加可) 問 同連盟・三澤 ☎080・9856・1092

ジュニア硬式テニス講習会

4月6日・13日・20日・27日のいずれも土曜日午後4時～6時(予備日5月4日) 場 滝山テニスコート 内 市内在住の小・中学生(初心者でも可) 費 1人500円(全4回分。初回集金) 持 テニスラケット(ない方は貸与します)、運動できる服装とシューズ、飲み物 他 主催=市テニス連盟 申 3月22日(金)までに(消印有効)、往復はがきに郵便番号・住所・氏名・電話番号・学年を記入の上、〒203-0042、八幡町1-9-28、D-1201、小野寄清美宛て郵送を 問 同連盟・小野寄 ☎042・478・5881(午後6～9時) 市テニス連盟 問



くらし

<国際女性デー(ミモザの日)> 「あなたからのおすすめ」募集

3月8日は国連が定めた国際女性デーです。男女平等推進センターと市立図書館では、国際女性デーに関連した、女性たちの勇気と歴史をたどる「おすすめ本」を募集します。期間中、応募いただいた「おすすめ本」は随時展示します。



▼募集期間=3月2日(土)～23日(土) ▼展示期間=3月9日(土)～31日(日) 場

市立4図書館(中央・滝山・ひばりが丘・東部図書館)と男女平等推進センター 応募方法 二次元コードから応募、または各図書館で配布の「おすすめ本カード」に記入の上回収箱へ 問 男女平等推進センター ☎042・472・0061(市役所2階、平日午前9時～午後5時)

男女平等推進センター <つながるカフェ+ (ぶらす)>女性の生きづらさってどこからくるの?

今でも多くの女性が、女性として生きていくことの生きにくさ、息苦しさ、不自由さを感じています。女性がおかれている現状を知って、「私」たちの今を話し合ってみましょう。

3月14日(水)午後2時～4時 場 市役所7階704会議室 内 生きづらさを抱えている女性 定 先着20人(要申し込み) 師 花崎晶氏(公認心理師、フェミニストセラピィ'なかま'所属) 申 申し込みフォーム、電話(☎042・472・0061)または直接男女平等推進センター窓口(市役所2階、平日午前9時～午後5時)へ 問 同センター 申し込みフォーム



第12回東久留米チャリティー 手づくり小物市

アクセサリ、陶芸品、手編み製品、布小物、木工雑貨など、制作者が心を込めて作った手づくりの作品が盛りだくさんです。売り上げの一部は東久留米市社会福祉協議会を通じて地域福祉のために寄付されます。 3月17日(日)午前10時半～午後3時半 場 市役所1階屋内ひろば 他 ▼ 主催=「くるねっと」手づくり小物市実行委員会 ▼ 共催=たま市民活動ネットワーク(小平市・東村山市・清瀬市・西東京市・東久留米市) ▼ 後援=東久留米市 問 くるねっと・石川 ☎090・5342・0273 または 東久留米市生活文化課市民協働係 ☎042・470・7738

まろにえサークルフェスタ

「やりたいこと探し」「生きがい探

し」「仲間づくり」をしたい個人の方と、生涯学習センターで日々活動しているサークルとのリアルマッチングイベントです。

3月20日(水)祝午前10時～午後3時(予定) 場 生涯学習センターホール、ロビー 内 舞台発表、サークルブース、ポスター掲示およびチラシ配布。場内は自由に見学でき、活動サークルのメンバーとの交流を通じて活動の雰囲気を感じられます 費 無料 内 舞台発表のタイムテーブルは別途発行するパンフレットに掲載予定です。発行次第、同センター 問 に掲載します 申 当日会場 問 同センター ☎042・473・7811(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)

市民自主企画講座の開講を支援します

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、各団体が外部から講師を招き、企画・運営する講座に対し、開設費用の一部を支援します。

内 歴史・経済・政治・文学・教育・家庭教育・文化など、主に市内で活動している学習グループやサークルが開催する講座で、7月1日(月)～7年3月15日(土)に開催するもの 内 市広報紙で募集し、市民が受講できる講座に限りです 申 3月1日(金)～18日(月)の午前9時～午後5時(土曜・日曜日を除く)に、申込用紙(市文化協会または同協会 問 から取得可)に必要な事項を記入の上、直接同協会へ提出を 問 同協会 ☎042・477・4700 市文化協会 問



榛名地域宿泊助成制度の終了について

榛名地域の宿泊助成制度が、5年度末をもって終了します。助成は6年3月31日(日)宿泊分までとなりますのでご注意ください。何卒ご理解いただきますようお願いいたします。 問 生活文化課 ☎042・470・7738



榛名だより

本市と群馬県高崎市榛名地域は地域間交流を行っています

第12回榛名山ヒルクライムin高崎

榛名山麓を駆け上がる毎年恒例の自転車レース、「第12回榛名山ヒルクライムin高崎」が5月12日(日)に開催されます。

コースは親子やビギナーにおすすめの6.7kmの「初心者コース」、中級者向き11.6kmの「榛名神社コース」、脚力自慢の上級者が競い合う16.1km



前回の様子

の「榛名湖コース」の3コースに分かれていて、初めての方でも安心して参加できます。また、大会の後は、レースで頑張った自分へのご褒美として、地元の飲食店が工夫を凝らしたデカ盛りメニューやスイーツなどを「ご褒美メシ」としてお楽しみいただけます。

受付は3月25日(月)まで。大会 問 (https://www.haruna-hc.jp) から申し込んでください。

問 榛名山ヒルクライムin高崎実行委員会事務局 ☎027・374・6715(土曜・日曜日、祝日を除く午前8時半～午後5時15分)

(高崎市榛名支所地域振興課)