

# 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

〈今月の月間・週間案内〉 自殺対策強化月間、春の建築物防災週間（1日～7日）、こころの健康づくり週間（15日～21日）、みつばちの日（8日）、さくらの日（27日）

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

↓市政へのご要望・ご意見はこちらへ

- ◎ご意見箱設置場所  
市役所ロビー、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  
☎472・1131
- ◎ホームページのご意見箱  
<http://www.city.higashikurume.lg.jp/goiken.htm>

## けんこう

### あなたの健康サポート 健康づくりクッキング

楽しく作って、おいしく食べて、骨粗しょう症予防を実感してみませんか。3月1日（火）の「知ってセミナー骨粗しょう症予防」の実践編です。

▼日時 3月23日（水）午前9時15分～午後2時▼会場 わくわく健康プラザ▼内容 講話と調理実習▼費用 500円程度▼持ち物 エプロン、三角きん、ふきん、台ふきん、筆記用具、健康手帳（お持ちの方）◆申し込みと詳しくは3月1日（火）から電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

### 1歳6カ月児健康診査

▼日時 3月17日（木）午後零時半～1時半受け付け▼会場 わくわく健康プラザ▼対象 21年8月14日～8月31日生まれの幼児◆当日直接会場へ

詳しくは健康課保健サービス係☎477・0022へ。

### 3歳児健康診査

▼日時 3月10日（木）午後零時半～1時半受け付け▼会場 わくわく健康プラザ▼対象 20年1月21日～2月7日生まれの幼児◆当日直接会場へ

詳しくは健康課保健サービス係☎477・0022へ。

### 2歳児歯科健診

▼日時 3月9日（水）午前9時15分～10時15分受け付け▼会場 わくわく健康プラザ▼内容 歯科健診、ブラッシングなど▼対象 21年2月生まれの幼児◆当日直接会場へ

詳しくは健康課保健サービス係☎477・0022へ。

### らくらく離乳食

▼日時 3月16日（水）午後1時半～3時半▼会場 わくわく健康プラザ▼対象 6カ月～12カ月児の保護者▼定員 先着20

人。保育あり▼持ち物 エプロン、三角きん、ふきん2枚、台ふきん、保育に必要なもの◆申し込みと詳しくは3月1日（火）から電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

### 親子でLet'sクッキング

▼日時 3月25日（金）午後1時～3時半▼会場 わくわく健康プラザ▼内容 親子で一緒に料理します▼対象 4歳～未就学児とその保護者▼定員 先着20組。保育あり▼持ち物 エプロン（親子）、三角きん（親子）、ふきん2枚、台ふきん、筆記用具◆申し込みと詳しくは3月1日（火）から電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

### 食事相談・健康相談

▼日時 3月11日（金）午後1時半～3時半▼会場 わくわく健康プラザ▼内容 血糖・コレステロール・中性脂肪・血圧・そのほか、乳幼児～高齢者の食事や健康に関する個別相談。体組成（体脂肪率や筋肉率など）の測定◆申し込みと詳しくは電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ



▼日時 3月18日（金）午前9時半～午後2時▼会場 わくわく健康プラザ▼内容 育児の相談・体重測定▼対象 乳幼児とその保護者◆申し込みと詳しくは電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

### 育児相談

▼日時 3月15日（火）午後1時から▼会場 わくわく健康プラザ▼内容 赤ちゃんの歯の手入れ方法や始め方、むし歯予防について▼対象 満8カ月～10カ月の赤ちゃんとその保護者▼定員 先着15組◆申し込みと詳しくは3月1日（火）から電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

### はじめてのはみがきレッスン “歯っぴーベイビー”

▼日時 3月8日（火）・16日（水）のいずれも午前9時半～午後3時▼会場 わくわく健康プラザ▼内容 お子さんの成長や

### 子ども相談

▼日時 3月8日（火）・16日（水）のいずれも午前9時半～午後3時▼会場 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◆申し込みと詳しくは電話で健康課保健サービス係☎477・0022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。

### 中央（中央町1-10-11）

☆おはなしの日＝3月2日（水）午前11時～11時半。手遊びと絵本の読み聞かせ。幼児。

☆幼児のつどい＝3日が「幼児のスポーツフェスティバル」、10日が「お別れ会」。いずれも木曜日、午前10時半～11時半。幼児。

☆マジックお楽しみ会＝5日（土）午前10時～11時。出演はマジックBOX。幼児～中学生。

☆将棋大会＝9日（水）午後3時から。小学生。指導は東久留米将棋研究会。対戦開始前に申し込んでください。

☆赤ちゃんとニコニコタイム＝11日（金）

午前10時半～11時。絵本の読み聞かせやわらべ歌、子育ての情報交換など。零歳児とその保護者。

### くぬぎ（前沢4-6-3）

☆おはなしの日＝3月1日・8日のいずれも火曜日、午後4時から。素話・手遊び、絵本の読み聞かせ。小学生。

☆囲碁の日＝2日・9日のいずれも水曜日、午後3時から。囲碁に挑戦しよう。小中学生。指導は囲碁連盟。

☆ハッピータイム＝2日（水）午前10時半～11時半。ベビーヨガ。零歳児（ハイハイ前）とその保護者、7組。講師は小山那智氏。申し込み受け付け中。

☆幼児のつどい＝3日が「お別れ会に向けて」、10日が「お別れ会」。いずれも木曜日、午前10時半から。幼児。

☆ママとベビーのためのジャズコンサート＝18日（金）午前10時半～11時半。ジャズと英語の絵本の読み聞かせ。演奏は田山勝美氏・松尾由堂氏。零歳児とその保護者、20組。申し込み受け付け中。

7面へつづく

## 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料金になります。

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】※救急診療に限ります（薬の処方も最低限の日数となります）

3月6日＝石橋クリニック（東本町8-9、☎477・5566）

3月13日＝いくせ医院（新川町1-4-18、☎471・2304）

【歯科】

3月6日・13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）

夜間診療医療機関（診療科目・時間等については当日事前にご確認ください）

3月6日＝滝山病院（滝山4-1-18、☎473・3311）

3月13日＝前田病院（中央町5-13-34、☎473・2133）

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）

## 【主な問い合わせ先】

○東久留米市役所 ☎470・7777（代）（受付は平日の午前8時半～午後5時）

▽ごみ対策課 ☎473・2117（粗大ごみの申し込みは☎473・2118）

▽健康課 保健サービス係☎477・0022、予防係☎477・0030

特定健診係☎477・0013

○わくわく健康プラザ（わくわく健康プラザ施設の貸出）☎477・1115

○中央図書館 ☎475・4646

（午前10時～午後5時。休館日は金曜日、第3火曜日、年末年始と特別整理期間）

○生涯学習センター ☎473・7811（午前9時～午後10時。休館日は第4月曜日と年末年始）

○スポーツセンター ☎470・7900（平日が午前9時～午後11時。土曜・日曜日、

祝日が午前9時～午後9時半）

○市民プラザ ☎470・7813 ▽西部 ☎471・7210、南部 ☎451・2021、

東部 ☎470・8020の各地域センター

### 《関係機関の電話番号》

▼東久留米消防署 ☎471・0119 ▼田無警察署 ☎467・0110

▼東京都水道局多摩お客さまセンター ☎0570・091・101/☎042・548・5110

▼シルバー人材センター ☎475・0738 ▼社会福祉協議会 ☎471・0294

▼多摩六都科学館 ☎469・6100 ▼柳泉園組合 ☎470・1555

▼多摩小平保健所 ☎450・3111

## ごみ

詳しくはごみ対策課☎473・2117（粗大ごみの申し込みは☎473・2118）へ。

※電話番号をお確かめの上、お掛け願います。

### 燃やせるごみ

週2回、西部地区と東部地区に分けて収集します。

【月曜日・木曜日】 本町二丁目、小山、幸町、前沢、南町、滝山、下里、柳窪、野火止、八幡町、弥生

【火曜日・金曜日】 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、本町一・三・四丁目、中央町、南沢

【水曜日】 浅間町、学園町、ひばりが丘団地、南沢

【金曜日】 前沢、南町、滝山、下里二・三丁目、弥生

【水曜日】 上記以外の地域

紙類

週1回、回収します。

### 燃やせないごみ

週1回、袋で収集します。

【月曜日】 学園町、ひばりが丘団地、中央町、南沢

【火曜日】 前沢、南町、滝山

【水曜日】 下里、柳窪、八幡町、弥生

【木曜日】 氷川台、本町、小山、幸町、野火止

【金曜日】 上の原、神宝町、金山町、大門町、東本町、新川町、浅間町

### 資源ごみ

★容器包装プラスチック…週1回、「燃やせないごみ」を出す日の前日、（学園町、ひばりが丘団地、中央町、南沢は金曜日）、地域ごとの指定日に回収

★びん・缶・ペットボトル・紙パック類…週1回程度、地域ごとの指定日に回収

★古布…「燃やせるごみの日」に出してください（雨天の場合は次回に）

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

### 市民体カテスト

健康づくりや体力づくりの目安に、成人（20歳～64歳）を対象とした「体力テスト」を受けてみませんか。日ごろの運動不足を実感したり、実年齢よりも体力年齢が若かったりとさまざまです。チャレンジをお待ちしています。

▼日時 3月12日（土）午前10時～正午（9時半受付開始）▼会場 スポーツセンター▼対象

市内在住・在勤・在学の20歳～64歳で、運動制限を受けていない方▼持ち物 室内運動靴、タオルなど ※運動のできる服装で。▼定員 先着20人（定員に満たない場合、当日参加も可）▼種目 握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳び、20mシャトルラン ◆申し込みは3月11日（金）までに電話でスポーツセンター☎470・7900へ。詳しくは同センターへ。

### 8面からつづく

### 滝山（滝山4-1-10） 電話471・7214

☆おはなし会＝3月1日・8日・15日のいずれも火曜日、午後3時半からが幼児。4時からが小学生。絵本の読み聞かせなど。

☆春の遠足＝29日（火）午前9時15分～午後4時半。春の小金井公園で思い切り遊ぼう。小・中学生、40人。※3月1日（火）午後4時から申し込み受け付け。参加費小学生50円、中学生210円を添えて申し込んで下さい。

☆幼児のつどい＝3日（木）午前10時半～11時15分が「お別れ会」に向けての練習。2歳児。10日（木）午前10時半～11時45分が「お別れ会」。各年齢の出し物ほか。2歳～4歳児。

☆将棋大会＝12日（土）午前10時～11時50分。小・中学生。対戦開始前に申し込んでください。指導は中井孝雄氏。

☆折り紙教室＝15日（火）午後3時～4時半。季節の折り紙を楽しもう。幼児～中学生。指導は大泉光子氏。

☆閉館のお知らせ＝29日（火）は「春の遠足」のため閉館します（雨天中止時は開館）。

### けやき（大門町2-10-5） 電話474・6653

☆赤ちゃんひろば＝3月2日（水）午前10時～正午。わらべ歌で遊ぼう。零歳児とその保護者。

☆幼児のつどい＝3日（木）午前10時半～11時15分が「おたのしみ会」。1・2歳児。10日（木）午前10時半～11時半が「お別れ

会」。3・4歳児。

☆おはなし会＝14日（月）午後3時から。素話、絵本の読み聞かせほか。小学生。

☆春の遠足＝29日（火）午前8時45分～午後4時半。小金井公園に行こう。小学生、40人。※3月1日（火）午後3時半から申し込み受け付け（本人か家族の方が申し込みを）。

☆手打ちうどん作り・卒業おめでとう会＝30日（水）午後1時半～3時が「手打ちうどん作り」。小学生、20人。3時からが「卒業おめでとう会」。小・中学生、50人。4時から手打ちうどんを食べてお祝い。※3月7日（月）午後3時半から申し込み受け付け（本人か家族の方が申し込みを）。

☆閉館のお知らせ＝29日（火）は「春の遠足」のため閉館します（雨天中止時は開館）。

### ひばり（ひばりが丘団地8-11） 電話464・9300

☆すくすく広場＝3月2日（水）午前10時～11時半。わらべ歌と子育て。1歳～3歳児とその保護者。先着15組。講師は原悠子氏。申し込み受け付け中。

☆幼児のつどい＝3日（木）午前10時からがうさぎ（1・2歳児）。午前11時からがあひる（3・4歳児）。親子遊び、集団遊び。10日（木）午前10時半からが「お別れ会」。合同。

☆中高生バスケ大会＝5日（土）午後5時から。トーナメント戦。中学・高校生年代（各チーム5人以上で申し込みを）。※申し込み受け付け中。上ばき持参。

☆おはなしわらべうた＝14日（月）午前

11時から。紙芝居・わらべ歌など。乳幼児とその保護者。

### 臨時閉館のお知らせ

3月9日（水）の午前中、市立児童館（子どもセンターひばりを除く）は職員研修のため閉館します。午後1時から開館します。

### 図書館へ行こう

#### 「就職支援コーナー」を設置しました

中央図書館では、仕事に関する本のコーナーを設置しました。就職活動中の方、スキルアップを目指す方、一度のぞいてみてください。

#### よもう！あそぼう！かがくの本テーマ「ゆらゆらバランス」

▼日時 3月13日（日）午前10時～11時  
▼会場 東部地域センター講習室（駐車場はありません）▼参加費 無料◆当日直接会場へ

詳しくは東部図書館☎470・8022へ。

#### 3月の図書館休館日

3月の図書館の休館日は中央・滝山・ひばりが丘・東部の各館とも、3月4日（金）・11日（金）・15日（火）・18日（金）・25日（金）です。

▼特別整理休館日 東部図書館＝2月28日（月）～3月5日（土）

詳しくは中央図書館☎475・4646へ。

### スポーツ

#### 小学生短期水泳教室

～水泳連盟主催

▼会場・日時 ①スポーツセンター＝3月25日（金）午前10時～正午、28日（月）午前10時～正午、31日（木）午後1時～3時、4月1日（金）午前10時～正午②柳泉園グランドパーク＝3月25日（金）午前10時～正午、28日（月）午後1時～3時、29日（火）午前10時～正午、30日（水）午後1時～3時。①②のいずれも4回コース▼対象 小学新1年生～新4年生（保護者の送迎をお願いします）▼定員 ①②のいずれも30人（応募者多数の場合は抽選）▼参加費 3,100円（保険料含む）◆申し込みは3月5日（土）までに（消印有効）、往復はがきに住所・氏名（ふりがな）・男女の別・電話番号・新学年・希望のプール（会場）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、山下美智子あて郵送を



詳しくは同連盟・山下☎420・9892（午前9時～午後5時）へ。

#### ジュニアテニス講習会

～市テニス連盟主催

▼日時 4回コース。4月2日（土）・3日（日）・9日（土）・10日（日）のいずれも午後4時～6時（予備日は16日）。集合は3時50分▼会場 滝山テニスコート▼対象 市内在住・在学の小学新5年生～中学新3年生▼参加費 1,500円（初日に集金）▼

服装・持ち物 テニスのできる服装、テニスシューズで。ラケット持参◆申し込みは3月24日（木）までに（必着）、はがきに住所・氏名・電話番号・学校名・新学年を記入の上、〒203-0033、滝山7-11-4、佐々木道夫あて郵送を ※申込者は全員参加できます。

詳しくは同連盟・佐々木☎473・0079（夜間）へ。

#### ニュースポーツデー

～体育指導委員会

▼日時 3月12日（土）午前10時～午後4時▼会場 スポーツセンター▼種目 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▼費用 100円（何種目でも可）▼持ち物 上履き◆当日直接会場へ

詳しくは生涯学習課スポーツ振興係☎470・7784へ。

### 教室・講座等

#### 成年後見制度講演会「法定後見制度とは」

成年後見制度は、判断能力が十分でない方が安心して生活が送れるよう、本人の財産や権利を守る制度です。すでに判断能力が十分でない方を支援する「法定後見制度」と将来の能力低下に備える「任意後見制度」があります。今回「法定後見制度」について、講演会を開催します。この機会に、ぜひご参加ください。

▼日時 ①3月17日（木）午後1時半～3時半②3月19日（土）午前10時～正午▼会場 ①②のいずれも社会福祉協議会会議室（わくわく健康プラザ2階）▼テーマ 法定後見制度とは▼講師 ①が司法書士、②が社会福祉士▼定員 各30人（予定）▼参加費 無料◆申し込みと詳しくは電話で同協議会成年後見制度推進機関☎479・0294へ。

### イベント

#### 薬湯の日「紅花の湯」

▼期日・時間・会場 3月6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～11時▼備考 小学生以下は無料

詳しくは産業振興課労政商工係☎470・7743へ。

#### 市民プラザ・ロビーコンサート～独奏フルート・名曲の世界～

▼日時 3月19日（土）午後2時～3時  
▼会場 市役所1階屋内ひろば▼出演 鈴木千代（フルート）▼曲目 G線上のアリア、フルート奏者の無伴奏フルート・パル 鈴木千代氏、ティータ、ピッコロのためのウオーキング・ソング、シリクスほか▼入場料 無料◆当日直接会場へ



詳しくは市民プラザ☎470・7813へ。

## いきいき健康家族

### No.135 耳閉(塞<そく>)感



耳閉感とは耳がつまる、耳に膜が張ったような感覚をいいます。原因は3つに大別されます。

第一に耳の孔（外耳道）が閉鎖した場合です。多くは耳あかが原因です。しかし綿や紙などの異物、外耳道の腫瘍（しゅよう）性病変（外耳道真珠腫など）、長時間の耳への刺激による外耳道の狭小化（サーファーズイヤードなど）も原因となります。外耳道の湿疹（しっしん）病変も外耳道の閉塞（へいそく）がないにも関わらず耳閉感を訴えることがあります。

第二の原因は、鼓膜の奥の空洞（中耳腔〈くう〉）に換気不全が起こった場合です。中耳腔は鼻の奥に開く耳管によってのみ換気されています。鼻に問題



（例えば風邪、アレルギー性鼻炎など）があると耳管の換気不全を起こし耳閉感が出現します。鼻を強くかむと起こり易くなり、中耳炎の原因となる場合もあります。多くは自分の声が耳に響く症状（自声強調）を伴います。鼻の奥の腫瘍（上

咽頭〈いんとう〉腫瘍）の初期症状のこともあり症状が続く場合は精密検査が必要です。飛行機に乗って耳が痛くなる症状も耳管の換気不全が原因となります。

第三の原因は内耳という耳の感覚器に問題がある場合です。むしろ自声強調は軽度で、モーターが回るような低音の耳鳴りを伴います。聴力検査では低音部の難聴を認められますが、難聴というよりむしろ耳閉感を訴えます。身体疲労、睡眠不足などが続くと一過性に症状が現れます（急性低音障害型感音性難聴）。この場合身体の安静、十分な睡眠により数日で回復します。メニエール病の初期症状や突発性難聴のこともあります。騒音性難聴でも随伴症状として出現する場合があります治療に難渋します。さらに聴神経腫瘍という脳腫瘍の初期症状の事もあります。

内耳原因の耳閉感では症状が残存、悪化することがあります。自分で簡単に調べる方法として振動する物、例えば音叉（おんさ）を額に当てて、良聴耳に強く聴こえれば内耳と考えられます。しかし厳密なものではありません。早めに耳鼻咽喉科の受診をお勧めします。

（東久留米医師会）

# 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

☆わくわく赤ちゃん広場＝「ねんねの会」。  
3月2日(水)午前10時～11時半、子ども家庭支援センターで。6カ月未満児とその保護者。バスタオル持参。当日直接会場へ。  
※保育あり(先着3人。予約制)。

☆手作り布おもちゃの会＝3月1日・15日のいずれも火曜日午前10時～正午、子ども家庭支援センターで。動物お手玉作り。乳幼児とその保護者。裁縫箱・はさみ持参。  
※保育はありません。申し込みは同センターへ。

## 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＝3月3日(木)午前10時～11時、センター上の原乳児室で。ママ友達を作り、たくさんおしゃべりをしてストレス解消しましょう。スタッフが体重測定や育児相談を受けます。零歳児とその保護者。バスタオル持参。当日直接会場へ。

☆なかよし広場＝3月8日(火)が第六小学校、15日(火)が第一小学校で。いずれも午前10時～11時半。零歳～5歳児とその保護者。育児の情報交換やしつけの話、地域のボランティアと一緒に遊びましょう。スリッパ持参。当日直接会場へ徒歩か自転車でお越しください。

☆ちびっこ育児講座＝3月10日(木)午前10時～11時半、センター上の原で。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ます。ひとりでも悩まず一緒に考えましょう。1・2歳児とその保護者、先着10組(要予約)。保育あり。申し込みは3月1日(火)から同センターへ。

# お知らせ

## 認知症介護者家族会

▼対象・日時・会場・担当支援センター 次の通り▼参加費 100円(茶菓子代など)

①東部地域(上の原・金山町・神宝町・氷川台・大門町・小山・東本町・新川町・浅間町)に居住の方＝3月17日(木)午後

1時15分～2時45分、東部地域センター会議室2で。担当は東部地域包括支援センター(☎473・9996)

②中部地域(本町・幸町・中央町・南沢・学園町・ひばりが丘団地・南町・前沢一～三丁目)に居住の方＝3月14日(月)午後1時～2時半、中央町地区センター第3会議室で。担当は中部地域包括支援センター(☎470・8186)

③西部地域に居住の方(前沢四・五丁目・滝山・野火止・八幡町・柳窪・弥生・下里)＝3月28日(月)午後1時～2時半、西部地域センター講習室2で。担当は西部地域包括支援センター(☎472・0661)

申し込みと詳しくは担当の各支援センターへ。

## さいわい福祉センター利用者を募集します

いずれも介護保険によるサービスを受けていない方が対象です。

### ◎機能回復訓練

▼対象 市内在住の15歳～64歳の方で、医療行為を終え、症状が安定して在宅で訓練を継続するための指導を希望する方▼内容 運動療法個別指導(家族も含む)、補装具(車いす、下肢装具、つえなど)の製作・修理の相談・使用練習、整形外科医師相談(月2回)▼利用期間 4月から6カ月間▼定員 若干名▼募集期間 3月1日(火)～7日(月)

### ◎入浴サービス

▼対象 市内在住のおおむね64歳以下の方で、身体障害者手帳1・2級に該当し、一定の医療行為を終え、症状が安定しており、家庭での入浴が困難な方▼利用回数 月2回▼費用 1回600円▼募集期間 随時

申し込みと詳しくは電話またはファクス(477・2750)でさいわい福祉センター☎477・2711(平日の午前9時～午後5時)へ。

## 交通・労務災害遺児へ入学準備金を差上げます

社会福祉協議会では、就学意欲と生活意欲を手助けするために、入学準備金を差上げています。

市内に在住し、交通事故または労務災害により父母のどちらか、または両親を亡くされた方で、今年4月に小・中学校、高等学校(技能修得を目的とし、就学期間が1年以上の各種学校を含む)へ入学する方が

用されたプラカードは各チームの手作りによるもので、参加者の投票により審査・表彰が行われました。

競技では、未就学児～大人がさまざまな部門に大勢参加し、一本の綱に力を合わせました。白熱した試合を制し、優勝したチームは次の通りです。

▼未就学児の部＝THREE PIECE▼小学1・2年生の部＝びわヒーローズ▼小学3・4年生の部＝小山クロスシャイニング▼小学5・6年生の部＝第四全力フルパワーズ▼一般男子の部＝S B D28▼一般女子の部＝コヤママーズ▼一般男女混合の部＝川口組

この大会を通じ、市民同士の世代を超えた交流が図られ、また家族の絆(きずな)が深まったことと思います。



力いっぱい、つなを引きました



一般女子の部で優勝したコヤママーズ



冬の榛名湖では氷上ワカサギ釣りが楽しめます

各地で寒波が続いた今冬、凛(りん)然とした榛名湖も全面凍結しました。1月27日には「氷上開き」が行われ、冬の風物詩であるワカサギの氷上穴釣りが解禁されました。「氷上開き」には、地元の観光協会関係者ら約20人が参加し、観光客の無事故を願う安全祈願祭が行われました。ワカサギの氷上穴釣りは、ここ数年、暖冬で湖が凍結せず、3年ぶりとなりました。解禁初日には、この日を待ちかねた大勢の釣り人たちが賑わい、榛名富士を背に氷に穴を開け糸を垂らし、なかには体長10センチほどのワカサギを500匹以上釣り上げる人もいました。2月20日までの氷上穴釣り期間中、たくさんの方が白銀一色の榛名湖を訪れ、思い思いにワカサギの穴釣りを楽しめました。(高崎市榛名支所地域振興課)



## 榛名湖氷上ワカサギ釣り

各地で寒波が続いた今冬、凛(りん)然とした榛名湖も全面凍結しました。1月27日

対象です(ただし、生活保護世帯は除く)。  
▼入学準備金 小学校4万8,000円、中学校5万4,000円、高等学校10万円▼申請期間 3月14日(月)までの午前9時～午後5時▼申請会場 社会福祉協議会地域福祉係(わくわく健康プラザ2階。土曜・日曜日、祝日は除く)および中央町地区センター(火曜日、祝日は除く)◆申請は、①交通事故または労務災害を証明する書類の写し②入学許可書(高等学校に入学する方のみ)③通帳などの金融機関の振込先が分かるものを持参の上、直接申請会場へ詳しくは同係☎473・0294へ。

# ガイド

## 北多摩北部医療圏ネットワーク都民講演会

「脳卒中! さあどうする、どうなる? ~あなたの町の支援システム」～北多摩北部医療圏医療機能連携協議会・多摩小平保健所主催、東久留米市・清瀬市・小平市・西東京市・東村山市後援

もし脳卒中になったら治療からリハビリ、在宅生活はどうしたらよいかご存じですか。現在、整備しつつある地域で受けられる医療や福祉のサービスについて紹介します。ぜひご参加ください。

▼日時 3月5日(土)午後2時～4時▼会場 東村山市市民ステーション「サンパルネ」2階コンベンションホール(東村山市野口町一丁目)▼定員 先着162人▼参加費 無料◆当日直接会場へ

詳しくは社団法人東村山市医師会☎042・395・1212へ。

## 東久留米市ファミリー・サポート・センター事業説明会

地域で子育てを応援する有償の活動です。協力していただける方、利用したい方への説明会を開催します。サポート会員は講習会を受けることで地域の子育て活動に参加いただけます。

▼日時・会場 3月3日(木)午後1時半からが中央町地区センター、3月11日(金)午前10時からが社協会議室(わくわく健康プラザ2階)▼持ち物 入会希望者(保護者)の顔写真 ※保育あり。土曜・日曜日を除く、3日前までに要予約。詳しくは同センター事務局☎475・3294へ。

## 多摩六都科学館

### ○春の特別企画展

#### 「ロクト☆恐竜PARTラボ」

恐竜の体のしくみを親子で体験しながら、楽しく学べるイベントです。ワークショップや講演会などを開催します。

▼期間・時間 3月5日(土)～4月17

日(日)午前10時～午後5時▼会場 多摩六都科学館イベントホール▼費用 無料(ただし、入館料として小人200円・大人500円が必要)◆当日直接会場へ

## ○プラネタリウム一般番組 投影テーマ「土星」

解説員による全編生解説の番組です。今夜の星空紹介に加えて、土星の環の謎や、土星の最新情報を紹介します。

▼期間 3月2日(水)～4月24日(日)▼費用 小人400円・大人1,000円 詳しくは同館☎469・6100へ。

## 日社大市民公開講座

### 「孤独や孤立のない社会を目指して」

▼日時 3月19日(土)午後1時～4時半▼会場 日本社会事業大学講堂(清瀬市竹丘三丁目)▼内容 NHK報道局社会デスクの蔵端美幸氏による講演「無縁社会と向き合う」ほか▼費用 無料◆申し込みと詳しくは日本社会事業大学校友室☎042・496・3053へ

## 自動車の登録変更はお済みですか

自動車税は、毎年4月1日現在、車検証に記載されている所有者(割賦販売の場合は使用者)に課税されます。

自動車を譲渡したり、廃車した場合、登録変更の手続きが必要です。手続きを完了していないと、所有していない車に自動車税が課税され、トラブルの原因となる場合があります。お早めに、管轄の運輸支局または自動車検査登録事務所で変更手続きを行ってください。



詳しくは都税総合事務センター自動車税課課税係☎0570・064・171へ。

## 悪質な投資勧誘にご注意ください

最近、株式や社債、ファンドなどの取引に関し、高齢者を中心に詐欺的なトラブルや被害が多数発生しています。「必ず儲(もう)かります」「未公開株を買います」「取引の被害を回復してあげます」「金融庁(証券取引監視委員会、関東財務局)の者ですが…」このような電話勧誘は投資詐欺の常套(じょうとう)手段ですので、くれぐれもご注意ください。

なお、東京財務事務所では、各種会合などにおいて本件にかかる説明も行っています。講師派遣などの要望がありましたらご連絡ください。

詳しくは財務省東京財務事務所理財第五課(未公開株取引など)☎03・5842・7016または同第六課(ファンド取引など)☎03・5842・7145、金融庁金融サービス利用者相談室☎0570・016811または☎03・5251・6811へ。