

くらしの 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〉 道路交通環境整備強化推進月間、春の全国火災予防運動（1日～7日）、こころの健康づくり週間（15日～21日）、ひな祭り（3日）、電気記念日（25日）

け ん こ う

4カ月児健康診査・BCG予防接種

▼日時 3月5日（木）午後零時半～1時半受け付け。6カ月未満児でBCG予防接種のみの方は午後1時半～2時45分受け付け▼会場 わくわく健康プラザ▼対象 20年10月7日～11月5日生まれの乳児◆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12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 18年2月6日～28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11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 19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。

3月のプレ・パパママクラス

◎小児科医・助産師の話＝2日（月）午

後1時～4時

◎プレママ・クッキング＝10日（火）午前9時半～午後2時。妊娠中の栄養やバランスの良い食事を調理しながら学びませんか。食材費500円

◎妊婦疑似体験・もく浴実習＝17日（火）午後1時～4時

◎妊婦歯科健診＝24日（火）午後1時15分～3時。健診とブラッシングなど

▼会場 いずれもわくわく健康プラザ▼対象 妊娠16週以降の方とその夫◆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 ※4回で1コース。ただし1日のみの参加も可。

育児相談

▼日時 3月6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

子ども相談

▼日時 3月10日（火）・18日（水）、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
詳しくは同係へ。



らくらく離乳食

▼日時 3月24日（火）午後1時半～3時半▼会場 わくわく健康プラザ▼対象 生後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、筆記用具のほか着替えなど保育に必要なもの◆申し込みと詳しくは3月2日（月）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17日（火）・18日（水）いずれも午後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 3歳～未就学児とその保護者▼定員 20人。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2日（月）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13日（金）が午後1時半～3時半、25日（水）が午前9時半～11時半▼会場 わくわく健康プラザ▼内容 コレステロール・中性脂肪・その他、乳幼児～



高齢者の食事や健康に関すること、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

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24日（火）午前10時～11時半▼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2日（月）から電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

第40回市民のための医療講座 「放っておけないC型肝炎」

～東久留米医師会・東久留米市歯科医師会・東久留米市薬剤師会主催
▼日時 3月14日（土）午後2時～4時▼会場 市役所7階701会議室▼講師 公立昭和病院消化器科内科部長の野内俊彦氏▼司会 東久留米市薬剤師会会長の平沼一郎氏▼入場料 無料▼定員 先着150人◆当日直接会場へ
詳しくは健康課予防係 ☎477・0030へ。

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】

3月1日＝石橋クリニック（東本町8-9、☎477・5566）

3月8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1日・8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1日＝滝山病院（滝山4-1-18、☎473・3311）

3月8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）

火曜・木曜・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（全図書館。中央図書館は水曜・木曜日、滝山図書館は水曜日が午後6時まで）。休館日は金曜日（この日が祝日のときも休館）、第3火曜日、特別整理期間と年末年始）

○中央公民館 ☎473・7811（午前9時～午後10時。休館日は月曜日と年末年始）

○消防署 ☎471・0119（一般事務は市役所と同じ時間）

○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》

▼東京都水道局多摩お客さまセンター ☎0570・091100／0570・091101

▼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 ▼柳聖園組合 ☎470・1555

▼多摩小平保健所 ☎450・3111 ▼田無警察署 ☎467・0110

3月は引っ越しの多いシーズン

大地震に備えて家具の転倒防止などの対策を！

大地震が発生すると、家具の転倒やガラスの破片が凶器となり、ケガの大きな要因となります。こうした家具の転倒などは、ちょっとした対策で防ぐことができます。いつか必ず起こる地震に備え、日ごろから家庭や事業所で家具類の転倒防止やガラスの飛散防止などの対策を心掛けましょう。

特に3月は転勤などで引っ越しの多い

シーズンです。引っ越しの際は対策を行う絶好の機会ですので、ぜひ取り組んでください。

詳しくは市消防署 ☎471・0119または都総合防災部防災管理課 ☎03・5388・2485、市防災防犯課 ☎470・7769へ。



ご む 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。

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

紙 類

週1回、回収します。

【木曜日】 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

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		

多摩六都科学館 春の特別イベント

「時空探検隊、出動！～科学館はタイムトンネルだ！～」
～多摩・島しょ子ども体験塾助成事業

国際宇宙ステーションの模型、地球の歴史を
語る岩石や化石、身近な昆虫の姿、ロボット
など、4つの分野についてさまざまな角度から
見て体験できるイベントです。この機会に科学
館で科学体験してみませんか。

▼実施期間 3月7日（土）～31日（火）午

前10時～午後5時（休館日を除く）▼会場 多
摩六都科学館イベントホールほ
か▼参加費 無料（展示室券が
必要です）
休館日、関連イベントなど詳
しくは同館☎469・6100へ。



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

☆おはなし会＝3月3日・10日のいずれ
も火曜日、午後3時半からが幼児、午後4
時からが小学生。絵本の読み聞かせ。

☆幼児のつどい＝5日（木）午前10時半～
11時15分。「お別れ会に向けてパート2」。
2歳児。12日（木）午前10時半～11時50分。
「お別れ会」。2歳～4歳児。

☆絵本だいすき＝6日（金）午前11時～
11時20分。絵本の読み聞かせ、手遊び。3
歳前後の幼児。担当は中林のり子氏、渡辺
和子氏。

☆春のお茶会＝7日（土）午後2時～3
時半。4歳児～中学生40人。指導は城水宗
澄氏。午前10時～11時50分にお茶会用の桜
まんじゅうを作ります。定員15人。エプロ
ン、三角きん、手ふきタオル持参。 ※3月
2日（月）から申し込み受け付け（電話申

し込み可）。

☆将棋大会＝14日（土）午前10時～11時
50分。挑戦してみよう。小・中学生。指導
は中井孝雄氏。

☆ウルトラトレーナー大会＝14日（土）
午後4時～4時半。個人戦、2・3人での
団体戦で記録にチャレンジしよう。小学生
20人。

くぬぎ（前沢4-6-3）
電話473・7315

☆すこやかタイム＝3月2日・9日のい
ずれも月曜日、午前10時半から。体をいっ
ぱい動かして遊ぼう。3歳児。

☆おはなしの日＝3
日・10日のいずれも火曜
日、午後4時から。素話、
絵本の読み聞かせ、手遊
び。小学生。

☆ハッピータイム＝4日（水）午前10時
半から。歌や触れ合い遊びで楽しくコミュ
ニケーション。零・1歳児。講師は遠藤あ
いり氏。

☆囲碁の日＝4日・11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。

☆幼児のつどい＝5日が「お別れ会に向
けて」、12日が「お別れ会」、いずれも木曜



いきいき健康家族

No.123 「検診雑感（2）」



●検診の受け方について

肺がんの検診では、胸部単純レントゲ
ン写真1枚でがんを見つけ出すのは非常
に難しいと思います。ヘビースモーカー
の方は2、3年に一度はCT検査も受け
た方がよいと思います。

胃がん検診では、体格の良い方や胃液
の多い方はレントゲン検査では細かいと
ころまで描出できないことが多いので、
内視鏡検査をお勧めします。

大腸がん検診の便の検査は、病変があ
っても陰性になってしまうことが2割ほ
どありますので、近親の方に大腸がんや
大腸ポリープの既往がある方は、3年に
一度は内視鏡検査をお勧めします。

乳がん検診は自己触診を毎月一度、マ
ンモグラフィ（レントゲン検査）と超音
波検査を1年交替に受けるのが理想です。

日本の肝がんはC型肝炎からのものが
多く、肝炎ウィルスの検査をしたこと
のない方は検診時にお受けください。臍（す
い）がんはなかなか見付けにくいですが、
腹部超音波検査を定期的に受けるこ
とが良いと思います。

●上手なお医者さんの掛かり方について

「1時間待って、たった3分の診察」「医
師がきちんと、あるいは分かるように説
明をしてくれない」などといった声がよ
く聞かれます。少しでもこれを改善する
のに次のことをお願いしたいと思います。

（1）訴えたいこと、聞きたいことを簡
条書きにしておく

（2）いつから、どこが、どのように悪

いのかをメモしておく

（3）服装は、簡単に脱着できるものを
選ぶ

（4）香水はなるべく避け、化粧は薄く
（医師が手洗いに時間がかかるため）

これらのことを少し注意していただ
くだけで、一人1分節約するとして、30人
の診察を終えた時点で、その後の患者さ
んの待ち時間は30分少なくなります。ま
た、中身の濃い診察にもつながります。

重ねてお願いがあります。それは、お
薬の無駄を無くしてほしいということ
です。飲みたくないのに医師がくれるから
仕方なしにもらって、家にしまっておく
とか、捨ててしまうことです。「何日分余
っている」「もう飲みたくない」などと、
きちんと医師に伝えてください。そうす
れば医師が、「やはり飲まなくてはだめ」
「違う薬に変えましょう」などといった
判断をしてくれるはず。それ以前に
薬を服用する理由を聞いて、納得した上
でもらってください。そして指示通りに
服用してください。その上で、飲みづら
いものや何か副作用があれば、そのこと
をすぐ医師に伝えてください。

最後に、患者さんから見て「こうして
ほしい」「こうしたらよいのでは」とい
うことがありましたら、ぜひ聞かせてほ
しいと思います。診療とは、医師からの一
方通行ではなく、患者さんとの交互通行
です。

（東久留米医師会）

日、午前10時半から。幼児。

☆オセロ大会＝11日（水）午後3時半か
ら。トーナメント戦。小学生。

☆子ども料理教室＝28日（土）午前9時
半から。おやつ作り。小学生20人。指導は
武蔵野友の会。 ※3月9日（月）午後3時
半から申し込み受け付け（電話不可）。

中央（中央町1-10-11）
電話476・2161

☆おはなしの日＝3月4日（水）午前11
時から。手遊び、絵本の読み聞かせ。幼児。

☆卓球大会＝4日（水）午後3時から。
小学3年～6年生。 ※試合開始前に申し
込みをしてください。

☆幼児のつどい＝5日が「劇遊び」、12日
が「お別れ会」、いずれも木曜日、午前10時
半～11時半。幼児。

☆赤ちゃんにこにこタイム＝6日（金）
午前10時半から。絵本の読み聞かせや、わ
らべ歌の後、おしゃべりして情報交換しま
しょう。零歳児とその保護者。

☆将棋大会＝11日（水）午後3時から。
小学生。対戦開始前に申し込みをしてくだ
さい。指導は東久留米市将棋研究会。

☆工作の日＝12日（木）・13日（金）い
ずれも午後2時から。ロボットを作ろう。小・
中学生。

☆お茶教室＝14日（土）午後2時から。小・
中学生40人。指導は花山多賀江氏。 ※申し
込み受け付け中。

☆春の遠足＝26日（木）午前8時50分～
午後4時半。多摩六都科学館へ。小・中学
生40人。参加費は小学生200円、中学生480
円。集合・解散は東久留米駅西口。 ※3月
2日（月）午後3時から申し込み受け付け。
詳しくはお便り、ポスターをご覧ください。

けやき（大門町2-10-5）
電話474・6653

☆写真立て作り＝3月2日（月）・3日
（火）いずれも、午後2時半～4時。小・
中学生。

☆おはなしの日＝3日・10日のいずれも
火曜日、午前11時から。絵本の読み聞かせ、
手遊び。幼児。

☆赤ちゃんひろば＝4日・11日のいずれ
も水曜日、午前10時～正午。みんなで楽し
く交流しましょう。零歳児とその保護者。

☆幼児のつどい（1・2歳児）＝5日
（木）午前10時半～11時15分。お楽しみ会。

☆おはなし会＝9日（月）午後3時から。
素話、絵本の読み聞かせ。小学生。

☆卓球教室＝11日（水）午後3時半～4
時50分。トーナメント戦。小学生。

☆幼児のつどい（3・4歳児）＝12日
（木）午前10時半～11時半。お別れ会。

☆作ってあそぼう＝13日（金）午前10時
～11時半。幼児。指導は本多和美氏。

☆赤ちゃんひろば「ベビーマッサージ」
＝18日（水）午前10時半から。ベビーマッ
サージに参加しませんか。零歳児とその保
護者20組。 ※3月12日（木）午前9時から
申し込み受け付け（電話申し込み可）。初め
ての方優先。

☆子ども料理教室＝21日（土）午前9時
半～正午。お好み焼き作り。小学生20人。
指導は武蔵野友の会。 ※3月7日（土）午
前9時から申し込み受け付け（本人か家族

の方が申し込んでください）。

☆春の遠足＝27日（金）午前9時～午後
4時。小金井公園に行こう。小学生40人。
雨天中止。 ※3月2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
申し込んでください）。

☆手打ちうどん作り・卒業おめでとう会
＝30日（月）午後1時半～3時が「手打ち
うどん作り体験」。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
時からがうどん試食（予定）。 ※3月9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んでください）。

☆閉館のお知らせ＝27日（金）は遠足の
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

☆零歳児企画「赤ちゃんと一緒に」＝3月
4日（水）午前10時～11時。「赤ちゃんがい
てもできる！お母さんのためのラジヨ
ガ」。零歳児とその保護者、先着20組。講師
はIYC認定ラジヨガ講師の溝田美季氏。

※申し込み受け付け中。

☆ちぎり絵の日＝4日（水）午後3時か
ら。21年度のカレンダー作り。小学生、先
着20人。 ※当日申し込み受け付け。

☆幼児のつどい＝5日（木）午前10時～
10時半がうさぎ（1・2歳児）。午前11時～
11時45分があひる（3・4歳児）。お楽しみ会。

☆バスケットタイム＝5日（木）午後5時～
6時。技術指導、ゲーム。中学・高校生年
代。室内用運動靴持参。講師は下村朋史氏。

☆園児企画「親子クッキング」＝7日（土）
午前10時～11時半。親子で楽しくしょうゆ
ラーメン作り。園児の親子、先着10組。エ
プロン、三角きん、タオル、めん棒持参。
※3月1日（日）午前9時から直接受け付
け（2日〈月〉から電話受け付け可）

☆地域懇談会＝8日（日）午前10時から。
来年度に向けた意見交流会。地域の方など
でも。

☆おはなしわらべうた＝9日（月）午前
11時から。紙芝居、絵本、親子触れ合いわ
らべうた。幼児。

☆フットサルの日＝11日（水）午後3時
から。小学生、先着30人。スパイク禁止
（雨天中止）。 ※3月4日（水）から申し
込み受け付け。

☆幼児のつどい（合同）＝12日（木）午
前10時半～11時半。お別れ会。1歳～4歳児。

☆保護者向け講座＝13日（金）午前10時
～11時半。軍手を使ってカエルの手袋人形
を作って、演じて遊びましょう。幼児とそ
の保護者、先着10組。講師・指導はおはな
しスマイルズ。 ※3月3日（火）から申し
込み受け付け

☆手芸の日＝14日（土）午後2時から。
新聞紙で花のコサージュ作り。小学生、先
着20人。 ※3月7日（土）から申し込み受
け付け。

☆バドミントン大会＝14日（土）午後5
時～6時。トーナメント戦。中学・高校生
年代。

○臨時閉館のお知らせ

3月11日（水）の午前中は職員研修のた
め閉館し、午後1時から開館します。 ※子
どもセンターひばりを除く。

子育て

詳しくは子ども家庭支援センター（わくわく健康プラザ内）☎471・0920へ。
わくわく赤ちゃん広場
○ねんねの会

▼日時 3月10日（火）午前10時～11時半▼会場 同センター▼対象 6カ月未満児とその保護者▼持ち物 バスタオル◆当日直接会場へ ※兄弟の保育あり、先着3人。要予約。

○ハイハイの会
▼日時 3月11日（水）午前10時～11時半▼会場 同センター▼対象 6カ月～12カ月児とその保護者◆当日直接会場へ

○よちよちあんの会
▼日時 3月18日（水）午前10時～11時半▼会場 同センター▼対象 1歳児とその保護者◆当日直接会場へ
手作り布おもちゃの会
▼日時 3月3日・17日のいずれも火曜日、午前10時～正午▼会場 同センター▼対象 乳幼児の保護者 ※保育はありません。◆同センターへ要申し込み

なかよし広場
▼日時・会場 3月10日（火）が第六小学校、3月13日（金）が第一小学校、いずれも午前10時～11時半▼対象 零歳～5歳児とその保護者
▼持ち物 スリッパ◆当日直接会場へ ※徒歩か自転車でご来場ください。



図書館へ行こう

よもう! あそぼう! かがくの本「音はびりびり」
▼日時 3月14日（土）午前10時～11時▼会場 東部地域センター講習室▼入場料 無料◆当日直接会場へ ※駐車場はありません
詳しくは東部図書館☎470・8022へ。

3月の図書館休館日
3月の図書館休館日は中央・滝山・ひばり・東部の各図書館とも、6日（金）・13日（金）・17日（火）・20日（祝）・27日（金）※3月20日の春分の日は祝日ですが、金曜日のため休館します。
詳しくは中央図書館☎475・4646へ。

スポーツ

ニュースポーツデー～体育指導委員会
▼日時 3月14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、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。

オリンピックを東京で！「さわやか水泳教室」と「熱血！柔道教室」を開催
市では、都との共催、スポーツセンター指定管理者の東京ドームグループの協力で、2016年の東京オリンピック招致に向け、オリンピックメダリストを招いて体験会を行います。

①**水泳教室**
▼日時 3月22日（日）午後1時半～3時と4時～5時半の2回▼対象 市内在住の小学生以上▼募集人数 各回50人（応募

者多数の場合は抽選）▼内容 北京オリンピック競泳200m背泳ぎ銅メダリストの中村礼子氏による水泳教室
②**柔道教室**
▼日時 3月28日（土）午前10時～正午▼対象 市内在住の小・中学生▼募集人員 100人（応募者多数の場合は抽選）▼内容 パルセロナオリンピック柔道71kg級金メダリストの古賀稔彦氏による柔道教室
《①②共通事項》

▼会場 スポーツセンター▼参加費 無料。参加賞あり◆申し込みは3月10日（火）までに（消印有効）、往復はがきに参加希望教室名・住所・氏名（中学生以下は保護者名も）・年齢・電話番号を記入の上（返信用にも住所・氏名を書いて）、〒203-0011、大門町2-14-37、スポーツセンターあて郵送を

詳しくはスポーツセンター☎470・7900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4日（土）・5日（日）・11日（土）・12日（日）のいずれも午後4時～6時（3時50分集合）、予備日は18日（土）▼会場 滝山テニスコート（12日のみ柳窪テニスコート）▼対象 市内在住・在学の小学新5年～中学新3年生▼参加費 1,500円（初日に集金します）▼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26日（木）までに（必着）、はがきに住所・氏名・電話番号・学校名・学年を記入して、〒203-0033、滝山7-11-4、佐々木道夫あて郵送を ※申込者全員参加できます。
詳しくは同連盟・佐々木☎473・0079（夜間）へ。

小学生短期水泳講習会
～市水泳連盟主催

▼日時・会場 ①スポーツセンター＝3月26日（木）・27日（金）・30日（月）、4月2日（木）のうち、月曜・金曜日が午前10時～正午、木曜日が午後1時～3時②柳泉園＝3月24日（火）・27日（金）・31日（火）、4月3日（金）のいずれも午前10時～正午（3月24日のみ午後2時～4時）。①②とも4回コース▼対象 小学新1年～新4年生▼定員 ①②いずれも25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4日（水）までに（消印有効）、往復はがきに住所・氏名・電話番号・新学年・希望のプールを記入の上（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☎478・8439（午前9時～午後5時）、鎗田（やりた）☎471・1328（午後5時～9時）へ。

イベント

薬湯の日“紅花の湯”
▼期日・時間・会場 3月1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。
「まちづくりセミナー」～市民が主役のまちづくり
▼日時 3月7日（土）午後1時～4時45分▼会場 市民プラザホール▼内容 第一部は講演会「市民が主役のまちづくり」。講師は元我孫子市長で東京財団上席研究員の福嶋浩彦氏。第二部は自治体財政分析成



榛名梅林を走者が駆け抜けていきます

（高崎市榛名支所地域振興課）
また、なめこ汁、甘酒、榛名湖温泉ゆうすげ入浴券（梅マラソンのゼッケンをゆうすげに持参により1年間有効）などの無料サービスが行われ、大会運営にあたる多くのボランティアがアットホームな雰囲気で大会を盛り上げています。

果発表会「どうなってるの？ わたしのまちの台所事情」▼参加費 300円（資料代）◆当日直接会場へ
詳しくは市民プラザ☎470・7813または西部☎471・7210、南部☎451・2021、東部☎470・8020の各地域センターへ。
市民プラザロビーコンサート
～春を呼ぶ混声合唱のしらべ～

▼日時 3月21日（土）午後2時～3時▼会場 市役所1階屋内ひろば▼出演 東久留米混声合唱団▼曲目 「エーデルワイス」「春に」「この星に生まれて」「少年時代」「イエスタディワンスモア」「はるかな友に」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。

お知らせ

難病医療講演会
北多摩肝臓友の会では、肝臓病で療養中の方やそのご家族に向けて、専門医の先生を迎え、医療講演会を開催します。皆さんの来場をお待ちしています。
▼日時 3月15日（日）午後1時半開演（1時開場）▼会場 市民プラザホール▼テーマ 「肝臓病で死なないために…」▼講師 デルタクリニック肝臓専門医の日野邦彦氏▼対象 上記の疾病で療養中の方・ご家族、難病療養者の在宅支援関係者▼定員 先着100人▼入場料 無料▼主催 北多摩肝臓友の会▼後援 NPO法人東京肝臓友の会、市障害福祉課◆当日直接会場へ
詳しくは同課☎470・7747へ。

ファミリー・サポート・センター事業説明会
地域で子育て（小学校・保育園への送迎、預かりなど零歳～10歳のお子さんを対象）を手助け・支援する有償の活動で、子育てのお手伝いをしたい方（サポート会員）と、サポートを求めている方（ファミリー会員）からなる組織です。サポート会員は、市内在住の20歳以上で、子どもが好きな方でしたら、どなたでも講習終了後会員になれますので、この機会にぜひ説明会にお越しください。また、利用したい方、興味のある方もぜひお越しください。
※講習会は6月に予定しています。日時などは同センターへ問い合わせてください。

▼日時・会場 3月6日（金）午前10時～11時半が中央町地区センター第4会議室。3月11日（水）午前10時～11時半がわくわく健康プラザ社協議会議室▼持ち物 縦2.5cm×横2.0cmの顔写真1枚（ファミリー会員は保護者の写真）、3カ月以内のものでスナップ写真等の切り抜きでも可◆当日直



（高崎市榛名支所地域振興課）
また、なめこ汁、甘酒、榛名湖温泉ゆうすげ入浴券（梅マラソンのゼッケンをゆうすげに持参により1年間有効）などの無料サービスが行われ、大会運営にあたる多くのボランティアがアットホームな雰囲気で大会を盛り上げています。

接会場へ ※保育あり。希望の方は3日前までに要予約。
詳しくは同センター事務局☎475・3294へ。

ガイド

市民公開講座
「脳卒中の予防は日頃の生活から」
北多摩北部医療圏脳卒中ネットワーク検討会主催・東久留米市後援
同会では、市民の皆さんへ脳卒中の予防・治療をテーマとした市民公開講座を開催します。

▼日時・会場 第1回が3月14日（土）午後2時から、西東京市民会館（西東京市田無町四丁目）で。第2回が3月21日（土）午後2時から、東村山市立中央公民館（東村山市本町二丁目）で▼内容 第1部は講演①「脳卒中の予防」②「脳卒中の治療」。第2部は体験談「若年性脳卒中発症者の体験談（発症から社会復帰まで）」◆当日直接会場へ
詳しくは社団法人西東京市医師会☎421・4328へ。

住宅・ビルの耐震改修展示会・無料相談会、住宅の省エネルギーフォーラム展示会

①木造住宅の安価で信頼できる耐震改修工法・耐震シェルターの展示、ビル・マンションの耐震改修事例等のパネル展示②東京都耐震診断登録事務所による木造住宅無料耐震相談会③住宅の省エネルギー実施事例のパネル等の展示

▼日時 3月10日（火）～12日（木）午前10時～午後6時（12日は午後5時まで）▼会場 新宿西口広場イベントコーナー（新宿区西新宿一丁目）◆当日直接会場へ
詳細は都都市整備局ホームページをご覧ください。

詳しくは、①②についてが都建築企画課☎03・5388・3362、③についてが都住宅政策課☎03・5320・4913へ。

◆都都市整備局ホームページアドレス
<http://www.toshiseibi.metro.tokyo.jp/kenchiku/taisin/index.html>

3月22日（日）東京マラソン2009開催に伴い交通が規制されます
大会当日は、23区内のマラソンコースを中心に長時間の交通規制が行われます。皆さんのご理解とご協力をお願いします。
詳細は大会ホームページをご覧ください。
詳しくは東京マラソン事務局☎03・5320・7483へ。

◆東京マラソンホームページアドレス
<http://www.tokyo42195.org/>