くらしの情報は8面から始まり6面まで続きます

**目**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

■ 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 <sup>23</sup>/<sub>30</sub> 24 25 26 27 28 <u>(29</u> ○市政へのご要望・ご意見はこちらへ

◎ご意見箱設置場所

8 ~-5

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

**☎**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」

《今月の月間・週間案内》自殺対策強化月間、女性の健康週間(1日~8日)、消防記念(7日)、春分の日(20日)、世界気象デー(23日)

間問い合わせ 国日時 場場所 内内容 別対象 定定員 師講師 **費**費用 **請**持ち物 **注**ご注意 **他**その他 **申**申し込み 【表記の凡例】

# け

#### 子ども相談

■3月7日 (火)・15日 (水) のいず れも午前9時半~午後3時場わくわく 健康プラザ内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図幼児とそ の保護者申問電話で健康課保健サー ビス係番477・0022へ

#### 2歳児歯科健診

■3月8日(水)午前9時15分~10 時15分受け付け切わくわく健康プラザ **内**歯科健診、ブラッシングなど**対**27年 2月生まれの幼児甲当日直接会場へ間 健康課保健サービス係**否**477・0022

#### 1歳6カ月児健診

■3月9日(木)午後0時半~1時 半受け付け切りといく健康プラザ対27 年8月7日~31日生まれの幼児田当日 直接会場へ間健康課保健サービス係否  $477 \cdot 0022$ 

## はじめてのはみがき "歯っぴー ベイビー(0歳児クラス)"

■3月14日 (火) 午前10時~11時半 場わくわく健康プラザ内歯の手入れ方 法、虫歯予防など対満7カ月~11カ月 児とその保護者定先着20組他初めての 方を優先**申問**3月1日(水)から電話で 健康課保健サービス係☎477・0022へ

#### らくらく離乳食

■3月15日(水)午後1時半~3時 半場わくわく健康プラザ内調理実習対 6カ月~1歳未満児の保護者屋20人間 申込時にお知らせします他対象児の保 育あり**甲**問3月1日(水)から電話で 健康課保健サービス係☎477・0022へ

#### 3歳児健診

■3月16日(木)午後0時半~1時 半受け付け場わくわく健康プラザ 26 年2月6日~28日生まれの幼児申当日

直接会場へ圓健康課保健サービス係☎  $477 \cdot 0022$ 

#### すくすく子育て相談(育児相談)

■3月17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、身体測定図乳幼児とその保護者 申問電話で健康課保健サービス係☎ 477 · 0022 ^

#### 親子でLet'sクッキング

■3月22日(水)午後0時45分~3 時半場わくわく健康プラザ内親子で一 緒に料理をします図4歳~未就学児と その保護者定先着20組持エプロン(親 子)、三角巾(親子)、布巾2枚、台布 巾、筆記用具、母子手帳他下の子(6 カ月児以上)の保育あり印間3月1日 (水)から電話で健康課保健サービス 係**否**477 · 0022へ

#### BCG予防接種

■3月22日(水)午後1時半~3時 受け付け切りというはほプラザ 28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)申当日直接会場へ間健 康課予防係**☎**477 · 0030

#### 健康増進・サポート事業

## 「東久留米市国保QÚĎiO」 国民健康保険を喪失した方の利用 およびポイント交換の期限は3月 末です

国民健康保険に加入している18歳以 上の方を対象にした「東久留米市国保 QUPiO」は、インターネットを活 用した健康づくりを応援するサイトで す。

今年度、国民健康保険を喪失した方 (後期高齢者医療制度への移行の方も 含む)は、3月末をもってQUPiO が利用できなくなるとともに、これま でためたポイントも失効しますのでご 注意ください。また、ポイント交換が お済みでない方は忘れずに行ってくだ さい。

**間ごみ対策課☎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。

#### やせ る 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 团地、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

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

#### Ĩ 源 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…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)

なお、引き続き国民健康保険に加入 中の方は、そのままポイントが次年度 に繰り越されます。

間国民健康保険についてが保険年金 課**否**470・7733、特定健康診査につい てが健康課☎477・0013

#### 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は異なり、保護 者が接種の判断をする任意の予防接種

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内個別接種。 接種回数は1回対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円費母子 健康手帳、本人確認書類(保険証など) 甲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 問同会**☎**473·5661

7面へつづく

おたふくかぜ予防接種 実施医療機関

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
ひばりヶ丘診療所	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	$471 \cdot 2291$
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
鹿島医院	南沢4-3-2	461 · 2967
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
前沢医院	前沢 2-10-9	$471 \cdot 0154$
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

## 休日。夜間診療

## 必ず保険証をご持参ください

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】※薬の処方は最低限の日数となります。

**=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5日・12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5日=前田病院(中央町5−13−34、☎473・2133)

3月12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)

## 【 主 な 問 い 合 わ せ 先 】(市外局番は042)

**○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し出し)**☎**477・1115

○中央図書館 ☎475・4646(月曜~木曜日が午前10時~午後8時。土曜・日曜日、祝 日が午後5時まで。休館日は金曜日、第3火曜日、年末年始、特別整理休館日)

**○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、祝日が午後9時半まで)

○市民プラザ ☎470・7813 ▽西部 ☎471・7210、南部 ☎451・2021、 東部 四470・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  $2471 \cdot 0294$ ▼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 1 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

目月火水木金土 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 <sup>23</sup>/<sub>30</sub> 24 25 26 27 28 **2**3

29. 3. 1

# (第230回) 市民プラザロビーコンサート アラブの王も愛したワード

~夢幻の響きに包まれて歌うアラブの唄、日 本の歌~

■3月18日(土)午後2時~3時場市役所 1階屋内ひろば**内出演=**UTAUDの常味裕司 氏(ウード)・大城みほ氏(ソプラノ)▼主な 曲目=「月の沙漠」「ウスクダラ(トルコ民謡)」

「ランマーバーダーヤタサンナ(アラブ宮廷 歌曲)」ほか遺無料用当日直接会場へ間市民プ ラザ☎470・7813





大城みほ氏

#### 【表記の凡例】 □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 間問い合わせ

# 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4-1-10 \ 滝山 電話471・7214

**☆幼児のつどい=■図**3月2日が 「からだづくりのための食育講座」、9 日が「合同お別れ会」。いずれも木曜日 の午前10時半~11時半対1歳~4歳児

☆地域懇談会=■5日(日)午後7 時から四滝山児童館の28年度の振り返 りと来年度の運営に向けての意見交換 など対児童館に関わる地域の関係者、 保護者、学校関係者

☆折り紙教室=■8日(水)午後3 時~4時半內幼児~小学生師大泉光子 氏他親子で参加可申当日受け付け

☆わらべうたスマイル講座=■14日 (火)午前10時半~11時半內遠野地方 のわらべ歌、育児の悩み相談や話し合 い対り歳児とその保護者師原悠子氏申 当日受け付け

☆ベビーマッサージ=■15日 (水) 午前10時半~11時半対2カ月~9カ月 児とその保護者定先着10組師鈴木あゆ み氏**樹**バスタオル、お出掛けセット**申** 3月1日(水)午前9時から受け付け (電話可)

#### 中央町1-10-11 中央 電話476・2161

**☆幼児のつどい=国内**3月2日が 「忍者ごっこ」、9日が「お別れ会」。

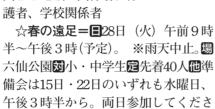
いずれも木曜日の午前10時半~11時半 对幼児

☆おはなしの日=■8日(水)午前 11時~11時半内手遊び、絵本の読み聞 かせ対幼児

☆赤ちゃんといっしょ!だっこでお はなし=■10日(金)午前10時半~11 時内絵本の読み聞かせ、わらべ歌、子 育ての情報交換など図0歳児とその保 護者用当日受け付け

☆地域懇談会=■11日(土)午前10

時~正午内28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



**☆臨時閉館のお知らせ=28**日(火)は、 春の遠足のため閉館します(雨天中止 の場合は通常通り開館)

い申3月1日(水)午後3時半から、

本人か家族が直接申し込みを

#### / 大門町 2 -10- 5 電話474・6653

**☆リラクゼーションヨガ=3**月1 日(水)午前10時20分~10時50分が1部、 11時~11時半が2部(1部と2部は同 じ内容) 内親子で参加できるヨガ対乳 幼児とその保護者定各部先着13組師 出る動きやすい服装で。妊娠初期の方 はご遠慮ください甲受け付け中

**☆幼児のつどい=■囚対**2日が「お 別れ会の練習&3月生まれのお誕生日 会」、1歳児。9日が「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=■4日(土)午前10 時~正午内28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

**☆赤ちゃんひろば=■**8日(水)午 前10時半から内助産師による体重測定、 育児相談図0歳児とその保護者師ひが しくるめ助産師会

☆春の遠足=■28日(火)午前9時 半に児童館集合、午後4時解散予定(雨 天決行) 陽航空公園 (所沢市並木1-13) と近隣の児童館へ遊びに行きます 对小学生定先着20人置220円(交通費) 申3月5日(日)午前10時から受け付け **☆臨時閉館のお知らせ=28**日(火)は、 春の遠足のため閉館します

#### ′ ひばりが丘団地 8 −11 \ ひばり 【電話464・9300

☆幼児のつどい=**国内**対3月2日 (木) 午前10時半~11時15分が「お別 れ会の練習」、2歳~4歳児(あひる)。 9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

☆すくすく広場=■7日(火)午前 10時半~11時半園ベビーマッサージ園 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 直子氏房バスタオル、おむつ甲3月1 日(水)午前10時から受け付け

☆地域懇談会=■12日(日)午後6 時~8時内意見交流会、スライドショ - 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=■**15日 (水) 午後 3時45分~4時15分内絵本の読み聞か せや素話対効児~小学生師水曜おはな し会田当日受け付け

☆春の遠足=■27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) 図小・中 学生定先着30人費無料他 準備会は22日(水)午後 3時半から 車3月6日

(月)午後3時半から受け付け **☆臨時閉館のお知らせ=27**日(月)は、

春の遠足のため閉館します

# 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。

**☆なかよし広場=■**3月17日(金) 午前10時~11時半陽第十小学校內気軽 に育児の情報交換をしたり、ボランテ ィアと一緒に遊びましょう図0歳~5 歳児とその保護者間スリッパ甲当日直 接会場へ徒歩か自転車で来場を

**☆手作り布おもちゃの会=■**3月21 日(火)午前10時~正午四乳幼児とそ の保護者定先着20組閉縫い針、はさみ **他**保育はありません**申**3月13日(月) 午前10時から同センターへ

#### 上の原1-2-44 センター上の原 電話420・9011

☆なかよし広場**=**■陽3月9日(木) が小山小学校、14日(火)が第六小学 校、いずれも午前10時~11時半四気軽 に育児の情報交換をしたり、ボランテ ィアと一緒に遊びましょう図0歳~5 歳児とその保護者時スリッパ甲当日直 接会場へ徒歩か自転車で来場を

☆休館日のお知らせ=3月16日(木) は館内整備のため休館します

## 児童の居場所づくり

#### 《共通事項》

置無料間タオル、水筒。屋内は上履き、 屋外は帽子冠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 容は変更になる場合があります。動き やすい服装で参加を用当日現地で受け 付け間児童青少年課児童青少年係四日  $470 \cdot 7735$ 

## ◎野火止地区センター

■3月13日(月)午後1時半~4時 半陽第1・第2会議室内「春の工作(梅・ 桜をモチーフとしたアクセサリー作 り)」「運動遊び(マット、鉄棒など)」 对乳幼児 (保護者同伴) ~小学生 ◎小山台遺跡公園

■3月18日(土)午前10時~正午 (雨天中止) 内「運動遊び(縄跳び、 ぶら下がり遊びなど)」「お花見遊び」 護者同伴)~小学生

#### ◎青少年センター

■3月23日(木)午後1時半~4時 半陽小体育館内「アスレチック運動遊 び(跳び箱、トンネル、平均台など)」 对乳幼児 (保護者同伴) ~小学生



# 図書館へ行こう

#### 3月の図書館休館日

24日(金)・31日(金)は全館休館です。 中央図書館は21日(火)も休館します。 また、蔵書点検のため、1日(水)・ 2日(木)はひばりが丘図書館、8日 (水)・9日(木)は東部図書館が休館 します。 20日 (祝) は、西部・南部・ 東部の各地域センターが休館のため、

3日(金)·10日(金)·17日(金)·

滝山・ひばりが丘・東部の各図書館は 休館します。

問中央図書館**☎**475·4646 朗読サロン

耳で文学作品を味わってみませんか。 ■3月16日(木)午後1時半~3時 場南部地域センター2階講習室内演者 = 東久留米図書館友の会置無料程駐車 場がありませんので、車での来場はご 遠慮ください自当日直接会場へ間ひば りが丘図書館☎463・3996

No.171 「フレイル」・「ロコモ」・「サルコペニア」

題名の3つはいずれも、加齢に伴 い要介護になる危険が高い状態を表 す言葉です。

日本人の平均寿命は世界のトップ クラスを保っていますが、昨年9月 の厚労省のデータによると高齢者 (65歳以上)の18%以上が要介護状 態となっています。このため国は介 護を必要としない「健康寿命」を延 ばすことを施策としていますが、近 年各学会は題名のような概念を示し、 対応の必要性を提唱しています。

「サルコペニア」は元々、筋肉量が 減少した状態を意味していましたが、 2010年に骨格筋量(身長を使い指数 化)・歩行速度・筋力を加え、程度の 分類を学会で定義し、警鐘を鳴らし ています。

「ロコモティブシンドローム(ロコ モ)」は2007年に日本整形外科学会よ り提唱され、運動器の障害による移 動機能の低下した状態を示す言葉と し、その後ロコモ度分類が定義され ています。

「フレイル」は虚弱状態(フレイル ティー)を表す意味で医療現場では 昔から使われていましたが、2001年 になり体重減少、疲れやすさ、筋力 低下、歩行速度低下、身体活動性の 低下を指標とした分類が示されまし た。2014年には日本老年医学会が前 述の状態を「身体的フレイル」とし さらに精神心理的・社会的要素も加 えた状態を「フレイル」として提唱 しています。

各学会により多少のニュアンスの 違いはありますが、「フレイル」の中 の身体的部分が「ロコモ」であり、 「ロコモ」の原因の一部に「サルコ ペニア」があると考えられます。

いずれにしても、すべて要介護に なる前の早期に状態を把握し、予防 していこうという目的で提唱された ものであることを理解していただき、 兆候が疑われたときは早めの対応が 重要です。

(東久留米市医師会)

29. 3.

## 本のリサイクル

図書館の除籍になった資料や寄贈さ れた資料のうち受け入れしなかった資 料などを皆さんに提供します。

■3月19日(日)・20日(祝)のいず れも午前10時~午後5時場中央図書館 視聴覚ホール目持ち帰るための袋は持 ち帰りは1人10点まで個3月19日(日) 午前9時半から入場整理券を配布しま す(同館北口から入館してください) 申当日直接会場へ問同館☎475・4646



#### ニュースポーツデー

#### ~スポーツ推進委員会

■3月11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 時上 履き申当日直接会場へ間生涯学習課ス ポーツ振興係 470・7784

### シニアスポーツ振興事業 シニアソフトテニス技術講習会 ~都・都体育協会・市体育協会主催、 市ソフトテニス連盟主管

■3月12日(日)午前9時~午後5 時(予備日は19日) 場滝山テニスコー ト 対ソフトテニス経験者の原則60歳以 上で都内在住の方足先着45人置無料镊 タオル、帽子、飲み物配軽運動ができ る服装で

田3月6日(月)までに(必 着)、往復はがきに住所・氏名・年齢・ 性別・電話番号を記入して(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 内、市体育協会事務局宛て郵送、また は電話で同連盟・鳩山☎478・1317へ 問同協会事務局**☎**470·2722

## 小学生短期水泳教室

#### ~市水泳連盟主催

**■**3月27日(月)·30日(木)·31日(金)、 4月3日(月)。月曜・金曜日は午前10 時~11時50分、木曜日は午後1時~2 時50分場スポーツセンター 対小学新 1年~新4年生(保護者の送迎が必要 です) 230人 (応募者多数の場合は抽 選) 置3,100円 (保険代を含む) 🖪 3月 6日(月)までに(消印有効)、往復は がきに住所・氏名・性別・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)、〒203-0052、幸町2-13 - 2、山下美智子宛て郵送を間同連盟・ 山下☎420.9892(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22日(土)·23日(日)· 29日(祝)・30日(日)のいずれも午後 4時~6時(3時50分集合。予備日は 5月6日·13日)。**場**滝山テニスコート 対市内在住・在学の小学新5年~中学 新3年生費1,500円(初日に集金) 持ラ ケット他テニスのできる服装、テニス シューズで参加を **申**3月24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。申込者は全員参加で きます問同連盟・佐々木☎473・0079(夜 間)



## 第5回東久留米チャリティー 手づくり小物市

アクセサリー、陶芸品、手編み製品、

木工雑貨など、心を込めて作った手づ くりの作品が盛りだくさんです。のん びりと会話を楽しみながら掘り出し物 を探しませんか。バルーンアートのパ フォーマンスも予定しています。今回 は、東日本大震災で被災された方々の 手づくり作品を販売する店も出店しま す。主催は「団塊くるねっと」手づく り小物市実行委員会。共催は「たま団 塊交流会(東久留米市・小平市・東村 山市・清瀬市・西東京市)」。後援は東 久留米市、市社会福祉協議会。

■3月11日(土)午前10時半~午後 4時場市役所1階屋内ひろば他売上金 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間生活文化課市民 協働係☎470・7738または団塊くるね っと・小島☎477・5310

#### 美しい校舎から学ぶ東久留米歴史 的建造物~自由学園建物探訪~

街の喧騒とは一線を画した、10万㎡ に及ぶ自由学園の広いキャンパスは、 現在も小川が流れ、樹木がおよそ4,000 本生育し、敷地内の校舎5棟の建物は 「東京都選定歴史的建造物」に指定さ れています。同学園内は、昔ながらの 東久留米を垣間見ることができる自然 豊かな環境です。今回は、これらの歴 史的建造物を中心に、「タイムトラベ ル」をするように歴史と建物を学ぶ講 座です。キャンパスの中を歩きながら 楽しくお話を聞き、ティータイムを取 りながら講座を締めくくります。

■3月25日(土)午前10時15分開講 (10時集合) 場自由学園 (学園町1-8-15) 対18歳以上の方定先着30人師 建築家の宮井昭隆氏置1,300円(飲食代 を含む) 目間3月1日(水)午前9時 から電話または直接生涯学習センター **☎**473 · 7811^

#### 29年度市民自主企画講座講師等派 遣事業「生涯学習活動団体の学習 プラン」を募集します

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 企画・運営する講座に対し、開講経費 の一部を支援します。この機会に、ぜ ひご活用ください。

対歴史・経済・政治・文学・教育・ 家庭教育・文化などの学習グループや サークルが開催する講座で、7月1日 (土) ~30年3月16日(金)に開催す るもの程広報紙で募集し、市民も受講 できる講座に限ります申土曜・日曜日、 祝日を除く3月6日(月)~22日(水) の午前9時~午後5時に、市文化協会 (生涯学習センター内)で配布する申 込書に必要事項を記入し、提出を問同 協会☎477・4700

#### 多摩六都科学館 たまろくと市民感謝デー

今年も日ごろの感謝を込めて年に1 度のお祭りを開催します。地域を代表 するご当地グルメやイベントが盛りだ くさんです。当日は、東久留米駅西口 発(午前8時45分・10時・11時、午後 1時・2時15分)の無料シャトルバス を運行します。詳細は多摩六都科学館 ホームページ (http://www.tamarokut o.or.jp) をご覧ください。

■3月12日(日)午前9時半~午後 5時場内たまろくとご当地グルメフ ェスティバル(屋外)=地域のおいし い食べ物やお土産など▼ロクトステー ジ(屋外)=ご当地レンジャーショー やビンゴ大会など▼ラボまつり=展示 室にある4つの「ラボ」で、観察・実 験・工作が気軽に楽しめます▼ボラン ティア会のわーくわく科学広場置東久

トライアスロンi 7 月 30 日 第5回榛名湖リ 避暑地である榛名湖 冰ぎ、バイクは榛名ムは透明度の高い榛 キッズ高学年・ジ : リ  $\widehat{\mathbb{H}}$ で行われ

5

してみてはいかがでしょ」をトライアスロンで体「家族みんなで「特別な

ト・トライア 詳しくはは 会事務局 榛名湖 スロンi 6715<sup>^</sup> 7

トライアスロンー5第5回榛名湖リゾ-

け31 てい(

丞



定となっています。 に富んだアップダウン -ドでテクニカルなコ いっぱいの榛名湖ランはリゾート ) まで受け付し込みは5月



大会の様子(バイク競技)

留米市・小平市・東村山市・清瀬市・ 西東京市に在住・在学・在勤の方は、 これらが確認できる物を提示すると入 館料が無料になります(プラネタリウ ム・大型映像は別途料金が必要) 個3 月の休館日は6日(月)・13日(月)で す問同館☎469・6100

#### 東久留米市ファミリー・サポート・ センター事業説明会

#### ~地域で子育ての助け合い~

有償の子育で助け合い活動。利用者、 協力者合同の説明会です。「新学期から 子どものお迎え時間に間に合わない」 「子どもを預けて用事を済ませたい」 など、子育て中の困りごとを地域の助 け合いでサポートします。協力者も募 集中。新学期からご利用の方は早めの 登録をお勧めします。

■①3月6日(月)②11日(土)③ 4月4日(火)のいずれも午前10時か ら場①がわくわく健康プラザ社協会議 室、②・③が生涯学習センター集会学 習室5日入会希望者(保護者)の顔写 真他保育あり(土曜・日曜日を除く3 日前までに要予約) 申問同サポートセ ンター事務局 475・3294へ

# ガイ

#### 農業者の皆さんへ 青色申告を始めましょう

~3月15日(水)までに申請が必要です~ 青色申告は、農業経営を客観的につ かむための重要な手段です。青色申告 には、税制上の利点もありますので、 早速取り組んでみましょう。

なお、政府の農林水産業・地域の活 力創造本部では、青色申告を行ってい る農業者を対象とした収入保険制度の 導入が決定されました。青色申告承認 申請を行えば、29年度分の所得から、 青色申告を行うことができます。

問関東農政局東京都拠点地方参事官 室**2**03·5144·5253

# 佐々総合病院 市民公開講座

**国内**①3月15日(水)午後3時~4 時が「おうちで食べる、コツと工夫~ 介護食・嚥下食~」、講師が同病院栄養 科係長の藤山未紀氏。②16日(木)午 後2時半~3時半が「おとなとこども の股関節の病気を知る」、講師が同病院

名誉院長整形外科医師の渥美敬氏場① が同病院3号館4階ホール(西東京市 田無町 4-24-15) ②が所沢市民文化 センターミューズ第2展示室(所沢市 並木1-9-1)置無料置入場を制限 する場合あり申当日直接会場へ問同病 院広報室**否**461·1535

#### 公立昭和病院「第20回市民公開講座」

今回のテーマは、国立病院機構東京 病院臨床研究部長の松井弘稔氏による 「いびきをかくひとは病院を受診した 方がいいって本当ですか?」、公立昭和 病院院長の上西紀夫氏による「あなた は癌検診を受けていますか?」です。 気軽にご参加ください。

■3月19日(日)午後2時半~4時 **場**清瀬けやきホール(清瀬市元町1-6-6) 費無料申当日直接会場へ問公 立昭和病院医事課医事管理係☎461・ 0052 (内線2171)

#### 六仙公園健康遊具教室

## ~西武・武蔵野パートナーズ主催

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28日 (火) 午前9時半~10時 半(雨天中止) 圆都立六仙公園芝生広 場(中央町三丁目)図18歳以上の方定 先着20人置200円 (保険代など) 日着替 え、飲み物など個運動できる服装で。 駐車場はありません印間都立野川公 園サービスセンター**否**0422・31・6457 (午前9時~午後5時)へ。

#### 放送大学4月入学生を募集します

放送大学は、テレビなどの放送やイ ンターネットを利用して授業を行う通 信制の大学です。心理学・福祉・経済・ 歴史・文学・自然科学など、幅広い分 野を学べます。同大学では、29年度第 1学期(4月入学)の学生を募集して います。詳しい資料は無料で送付しま すので、気軽に問い合わせてください。

■出願期間は3月1日(水)~20日 (祝) **間**同大学ホームページ (http:// www.ouj.ac.jp) または同大学東京多摩 学習センター 2042・349・3467

#### 薬湯の日 "紅花の湯"

■ 3月5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~10 時半他6歳以下は無料問各利用施設