※市外局番は書いてあるものを除きすべて 042です。

30. 3.

くらしの情報は8面から始まり6面まで続きます

■ 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 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

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)、世界野生生物の日(3日)、消防記念日(7日)、春分の日(21日)

**目**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 【表記の凡例】 間問い合わせ



#### 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) 申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

#### 食事相談・健康相談

■3月6日(火)午後1時半~3時 場わくわく健康プラザ内乳児~高齢期 の食事や健康に関する個別相談特健康 診断の結果表、食事記録など即間健康 課保健サービス係**☎**477⋅0022へ

#### 子ども相談

■3月6日(火)・14日(水)のいず

#### 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 · 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 · 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

### 你目。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】

※薬の処方は最低限の日数です。混雑具合により受付時間がずれる場合があります。 3月4日・11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4日・11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4日=前田病院**(中央町 5 −13−34、**☎**473 · 2133)

3月11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)

### 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。

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。

【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

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 の保護者甲間電話で健康課保健サー ビス係☎477・0022へ

#### 2歳児歯科健診

■3月7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28年 2月生まれの幼児甲当日直接会場へ問 健康課保健サービス係**呑**477・0022

#### 1歳6カ月児健診

■3月8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 8月4日~31日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  $477 \cdot 0022$ 

### はじめてのはみがき

#### "歯っぴーベイビー"

■3月13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の 方法、虫歯予防、親子遊びなど 対満7 カ月~11カ月児とその保護者足先着20 組(初回の方を優先) 申 問 3 月 1 日(木) から電話で健康課保健サービス係☎ 477 · 0022 ^

#### BCG予防接種

■3月14日(水)午後1時半~3時 受け付け場わくわく健康プラザ 29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 🎏 🎎 25日(水)でも接種可申当日直接会場 へ**間**健康課予防係**☎**477·0030

#### 3~4カ月児健診・産婦健診

■3月15日(木)午後0時半~1時 半受け付け場わくわく健康プラザ対29 年10月26日~11月19日生まれの乳児田 当日直接会場へ固健康課保健サービス 係**否**477・0022

#### すくすく子育て相談(育児相談)

■3月16日(金)午前9時半~午後

2時場わくわく健康プラザ内育児相談、 身体測定対乳幼児とその保護者申問 電話で健康課保健サービス係四477・  $0022^{\ }$ 

#### 親子でLet'sクッキング

■3月20日(火)午後0時45分~3 時半場わくわく健康プラザ対4歳~未 就学児とその保護者配先着20組積エプ 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ヵ月児以上。各世帯1人まで) の保育あり申問3月1日(木)から電 話で健康課保健サービス係四477・ 0022^

#### らくらく離乳食

■3月23日(金)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歳未満児の保護者定20人間 申込時にお知らせします他対象児の保 育あり**目問**3月1日(木)から電話で 健康課保健サービス係四477・0022へ



## 子 ど も 家 庭 支援センター ( 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。

☆十小なかよし広場=■3月16日 (金) 午前10時~11時半場第十小学校 内お子さんと遊びながら、育児の情報 交換をしましょう 図0歳~5歳児とそ の保護者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20 日(火)午前10時~正午対乳児とその 保護者間縫い針、はさみ他保育はあり ません 13月12日 (月) 午前10時から 同センターへ

7面へつづく

**☎**467 · 0110

### 【 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 ☎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

▶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

#### 30. 3. 1

日火水木金土 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 田 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 東日本大震災復興支援プロジェクト ワスレナイペガ 特別プラネタリウム「星空とともに」

東日本大震災の夜、停電の被災地を照らしたのは、見たこともないような満天の星でした。その輝きに人々は何を見たのでしょうか。被災者から寄せられた星と震災にまつわる話を基に、仙台市天文台が制作したプラネタリウム特別番組を上映します。

■3月11日(日)午後5時半~6時10分(通常営業終了後) **定**先着234 人**週**無料**個**小学2年生以下は保護者同伴■当日午後5時10分から同館インフォメーションで受け付け**周**同館**☎**469・6100



【表記の凡例】 目日時 陽場所 内内容 対対象 定定員 励講師 置費用 周持ち物 建ご注意 個その他 目申し込み 間問い合わせ

#### 8面からつづく

# **センター上の原** (上の原 1 - 2 -44) 電話420・9011

☆六小なかよし広場=■3月13日

(火) 午前10時~11時半 場第六小学校**内**お子さ んと一緒に遊びながら、 育児の情報交換をしま しょう**因**0歳~5歳児

とその保護者**闘**スリッパ<mark>申</mark>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15日(木) は館内整備のため休館します

☆おはなし広場=■3月19日(月) 午前11時~11時半**四**ボランティアによ る乳幼児向けの読み聞かせや手遊び 当日直接会場へ



### 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。

#### **滝 山** (滝山4-1-10) 電話471・7214)

☆**幼児のつどい=国**3月1日が 「ひなまつり、3月のお誕生日会」、8 日が「お別れ会」、いずれも木曜日の午 前10時半~11時半**3**1歳~4歳児

☆おはなし会=国対3日・10日のいずれも土曜日、午後2時からが幼児、 2時半からが小学生内絵本の読み聞かせ、手遊びなど

☆**将棋教室=■**10日(土)午後3時 ~4時半**圀**小学生~高校生年代**圖**中井 孝雄氏他親子で参加できます

☆こっこタイム=■12日(月)午前 10時半~11時四絵本の読み聞かせ、わ らべ歌など図1・2歳児師図書館職員 ☆サロンフレンズ=■14日(水)午 前10時15分~11時半四高齢者と乳幼児 親子のほのぼの触れ合いタイム(読み 聞かせ・手遊び・レクリエーション) 図乳幼児とその保護者

☆滝山児童館の機能移転に伴う部屋 の利用停止について=子どもセンター あおぞらへの機能移転準備のため、3 月15日(木)から工作室、24日(土) から集会室が、夜間貸し出しも含めて 利用できなくなります

### 中央 (中央町1-10-11) 電話476・2161

☆**幼児のつどい=国内**3月1日が 「絵本作り」、8日が「お別れ会」、い ずれも木曜日の午前10時半~11時半**対** 幼児

☆地域懇談会=■10日(土)午前10 時~正午內29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 見交換別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=**目**14日 (水) 午前 11時~11時半**囚**手遊び、絵本の読み聞 かせ**図**幼児

☆**春の遠足=■**27日(火)午前9時 半~午後3時(予定。雨天中止)**場**六 仙公園**郊**小・中学生**尼**40人**他**準備会を 14日(水)・22日(木)のいずれも午後 3時半から行います。必ず両日参加し てください**目**3月1日(木)午後3時 半から、本人か家族が直接申し込みを

☆**臨時閉館のお知らせ=27**日(火)は、 春の遠足のため閉館します(雨天中止 の場合は通常開館)

#### 中央児童館大規模修繕工事に伴う 閉館中の事業について

4月8日(日)~11月30日(金)の 閉館期間中は、中央児童館利用者の支 援として、次の日程と会場で中央児童 館の事業を実施します。

▶第三小学校=■4月11日(水)~11月28日(水)の①毎週水曜日が午後2時半~4時50分(10月31日〈水〉を除く)②毎週土曜日が午前9時~正午と午後1時~4時50分③7月31日(火)と8月31日(金)を除く夏季休業期間中が午前9時~正午と午後1時~4時50分陽第三小学校2階西側教室対小学生

▶中央第一学童保育所=■5月31日・7月19日と夏休み期間中を除く、4月19日~11月29日の毎週木曜日が午前10時半~午前11時半個幼児のつどい図幼児とその保護者

◎中央児童館の臨時閉館中の連絡先 =中央児童館の事務室を旧滝山児童館 (西部地域センター2階) に仮移転し ます。電話番号は今と同じ☎476・2161 です。 ※閉館期間中、旧滝山児童館で は児童館事業を実施しません

### け や き (大門町2-10-5) 電話474・6653

☆幼児のつどい=国内図3月1日 が「お別れ会の練習&3月生まれのお 誕生日会」、1歳児。8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=■3

日(土)午前10時~正午内29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 ☆卓球大会=■7日(水)午後3時 半から対小学生■当日受け付け

☆赤ちゃんひろば=■14日(水)午前10時半から園助産師による体重測定、 育児相談園0歳児とその保護者園ひが しくるめ助産師会

### ひ ば り (ひばりが丘団地8-11) 電話464・9300

☆幼児のつどい=国内図3月1日 (木)午前10時半~11時15分が「お別れ会の練習」、1歳児(うさぎ)。8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)

☆地域懇談会=■4日(日)午前9 時半~11時半**凶**意見交流会、スライド ショー **辺**児童館に関わる地域の関係 者、保護者、学校関係者

☆すくすく広場=■19日(月)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**屋**20組**園**  ベビーマッサージ協会認定講師の渡辺 直子氏**穏**バスタオル、おむつ**目**3月12 日(月)午前10時から受け付け(電話可)

☆春の遠足=■26日(月)午前9時 ~午後3時半(雨天決行) 圖多摩六都 科学館(西東京市芝久保町5-10-64) 園小・中学生屋先着30人園無料■3月 5日(月)午後3時半から受け付け

☆臨時閉館のお知らせ=26日(月)は、 春の遠足のため閉館します



### 図書館へ行こう

#### 3月の図書館休館日

2日(金)・9日(金)・16日(金)・23日(金)・30日(金)は、全館休館です。中央図書館は20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。東部図書館は、蔵書点検のため、7日(水)・8日(木)も休館します。

**週**中央図書館☎475・4646 朗読サロン

東久留米図書館友の会による朗読を 聴きます。小説や詩を耳で聴きながら 作品の世界に親しみましょう。

■3月15日 (木) 午後1時半~3時 場南部地域センター2階講習室置無料 他駐車場はありません。車での来場は ご遠慮ください自当日直接会場へ問ひ ばりが丘図書館☎463・3996

#### よもう!あそぼう!かがくの本 「いとでんわ」

小学生を対象とした、科学の絵本の 読み聞かせイベントです。今回のテーマは「音」。糸電話や風船を使って、音 がどう聞こえるか実験してみましょう。 協力は、科学の本の読み聞かせの会「ほ んとほんと」。

■3月18日(日)午前10時半~11時 半場中央図書館視聴覚ホール対小学生 定30人置無料■当日直接会場へ間同館 ☎475・4646

#### 2018春休み人形劇

■3月27日(火)午前11時~正午と午後1時半~2時半の2回公演場中央図書館1階視聴覚ホール**内プログラム**=おはなしくぬぎによる「あかずきんちゃん」、人形劇けやき座による「ともだちや」図幼児~小学生**足**80人置無料■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10日(土)午前10時~午後4時場スポーツセンター 図ミニテニス、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 閏100円間上履き■当日直接会場へ間生涯学習課スポーツ振興係☎470・7784

No.177 大きないびきは無呼吸が原因かも!?

いびき・無呼吸で受診した中高年 齢者の男性に、受診のきっかけを伺 うと「奥さんからいびきがうるさい と言われた」という方が多いです。 実は、睡眠時無呼吸症候群でCPAP などの治療を受ける方の半数以上は、 自分が夜眠っている時に「いびきを かいている」「無呼吸になっている」 という自覚がありません。これは、 眠ってしまうと、幽体離脱でもしな い限り自分の寝姿を見ることはでき ないからです。また、かなり重症の 睡眠時無呼吸症候群でもない限り、 日中に眠くなることはないので、自 覚症状がないまま睡眠時無呼吸症候 群が治療されず、放置されてしまい がちです。忘れてはならないのは、 睡眠時無呼吸症候群は、高血圧・糖 尿病・脂質異常症・心筋梗塞・脳梗 塞といった生活習慣病の原因になる ことです。

では、早期に睡眠時無呼吸症候群 を発見するためは、何に注意したら いいのでしょうか。もちろん、無呼

吸症候群というくらいなので、寝て いる時に呼吸が止まっているかどう か、隣で寝ている方に尋ねてみるの が一番です。しかし、夜ベッドの隣 にいる方は、一晩中あなたを見てい てくれません。なぜなら、隣の方も 眠ってしまうからです。実は、先ほ どの受診のきっかけにあったように 無呼吸症候群の方は「うるさいいび き」であることが多いので、いびき が大きいかどうか聞いてみるといい でしょう。「大きないびき」とは、ど れくらいなのでしょうか。例えるな ら、隣の部屋まで響くような大きさ、 または、2階で寝ていて1階の天井 から響くように聞こえるような大き さと言われています。

もし「大きないびき」であれば、 それは睡眠時無呼吸症候群かもしれ ません。自宅で簡単にできる検査機 器もあります。一度、主治医に相談 してみてはいかがでしょうか。

(東久留米市医師会)

くしのイベントと大会などが行いた。

30. 3.

#### 小学生短期水泳教室

~市水泳連盟主催

■3月26日(月)・29日(木)・30日(金)、 4月2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分場スポー ツセンター対小 学新1年~新4年



生定30人(応募者多数の場合は抽選) 置3,100円(保険代を含む) 他保護者の 送迎が必要です

田3月7日(水)まで に(消印有効)、往復はがきに住所・氏 名・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 郵送を間同連盟・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1日(日)·7日(土)· 8日(日)・14日(土)のいずれも午後 4時~6時(3時50分集合。予備日は 21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 **遭1,500円(初日に集金)問**ラケット、 テニスシューズ個テニスのできる服装 で 🖪 3 月23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問 同連盟・佐々木四473・0079 (夜間)



#### 29年度認知症講演会 「正しく知ろう、認知症!」 ~早期発見、早期受診が大切です~

認知症の専門医をお招きして、認知 症を正しく知ることから、物忘れとの 違い、早期発見の重要性や発症後の対 応などについてお話を伺います。ぜひ ご参加ください。

■3月9日(金)午後2時~4時 (1時半から受け付け) 場市民プラザ ホール図市内在住・在勤の方足先着80

人師杏林大学医学部医学教育学准教授 で医療法人社団山本・前田記念会前田 病院認知症疾患医療センター医師の冨 田泰彦氏費無料他手話通訳あり申当日 直接会場へ間介護福祉課地域ケア係☎ 470・7777 (内線2502・2557)

#### 第7回東久留米チャリティ 手づくり小物市

アクセサリー、手編み製品、各種バ ッグ、布小物など、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。売上金の一部は市社会福祉 協議会へ寄付し、地域福祉のために使 われます。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 団塊交流会」。後援は東久留米市、市社 会福祉協議会。

■3月10日(土)午前10時半~午後 4時場市役所1階屋内ひろば問くるね っと・石川☎476・2872または生活文 化課市民協働係**☎**470·7738

#### ベビーマッサージ教室

■3月12日(月)午前10時~11時45 分場南部地域センター2階和室内少人 数クラス。丁寧な指導の初心者向け講 座対生後2カ月~1歳前後の乳児とそ の母親、妊婦師RTA認定ベビーマッサ ージセラピストの飯岡祐子氏置2.000 円 (オイル代を含む) 申問同センター **☎**451 · 2021^

### おなか健康教室2

#### ~明るい元気はおなかから~

1月に開催して好評をいただいた腸 を丈夫にする健康教室の2回目です。 前回参加できなかった方も、ぜひご参 加ください。飲み物と粗品付きです。

■3月17日(土)午前10時半~11時 半場市民プラザ会議室定20人費100円 **申問**市民プラザ☎470・7813へ

#### 第242回市民プラザロビーコンサート 「春風にふるさとへの思いをのせて!」

■3月17日(土)午後2時~3時場 市役所1階屋内ひろば四出演=混声合 唱団えむるーく、S&H(マリンバ& ピアノ)▶演奏曲=「ラシーヌ讃歌」 「花」「チャルダッシュ」ほか竇無料甲

このリ 3月1日(木)からは 榛名の梅は、3月上日 石梅林」「秋間梅林(安)三天梅林、「箕郷梅林」「 ところ神林、「箕郷梅林」」 このイベントでは、群馬 ポイントを必らいると が開催されます。 ん 木 - を巡り、

にす。 梅の種飛ばし大会 をはいる をはいる をはいる をはいる をはいる をはいる をはいる をはいる です。





榛名梅林

当日直接会場へ間市民プラザ☎470・

#### ブルースファミリー・ライブ

ブルースをこよなく愛するボーカル &ギターのMagicと、チョコとバニラ アイスが好きなピアノのM.Tを中心 としたブルースバンドが、オールドブ ルースを演奏します。

■3月18日(日)午前11時~11時40 分場南部地域センター1階ロビー 費 無料他全席自由席用当日直接会場へ問 同センター 5451・2021

#### 第4回「東部演芸館」

今回は「民謡ショー」と「出前寄席」。 面白くてためになる漫才と落語です。 5人編成でお馴染みの民謡を歌い奏で ます。出前寄席は漫才と落語の2題を お届けします。

■3月18日(日)午後2時~3時半 場東部地域センター講習室内1部「民 謡ショー」=旭日正堂会の皆さんによ る民謡。出演は小野寺正堂氏他▼2部 「**出前寄席」=**漫才「狙ってます!あ なたの家のタンス預金」、落語「こんな 手口にご用心!」置300円申同センター で入場券を頒布中(当日券あり)間同 センター**四**470・8020

#### 公園で健康増進! 六仙公園健康遊具教室&足型測定

#### ~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。足のサイ ズや足裏の状態が測定できる足型測定 も行います。

■3月27日 (火) 午前9時半~10時 半(雨天中止)場都立六仙公園芝生広 場図18歳以上の方定先着15人置300円 飲み物など登駐車場はありません他運 動できる服装で甲間足型測定は当日 直接会場へ。遊具教室は都立野川公園 ☎0422·31·6457 (午前9時~午後5 時)へ事前に申し込みを

#### 「野草園づくり」ボランティアを 募集します

市では、身近な所で自然と接し、自 然愛護の心を持っていただくために、 「野草園づくり」を行っています。

現在、野草園には200種類を超える野 草が植えられています。今年も野草が 芽生える季節となり、4月から作業を 行います。気軽にご参加ください。途 中参加も可能です。

■4月1日~11月18日の第1・第3 日曜日、午前9時~11時場野草園(浅 間町2-6)対市内在住・在勤・在学 で、野草園の運営および野草の世話に 関心のある方甲土曜・日曜日を除く3 月1日(木)~19日(月)に、市文化 協会(生涯学習センター内)で配布し ている応募用紙に必要事項を記入の上、

#### 直接同協会へ間同協会☎477・4700 まろにえ★ぴよぴよコンサート

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 ロの演奏家がサックス・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。歌って踊って、家族 みんなでコンサートを楽しもう。

■4月15日(日)午前11時~正午 (10時半開場) 場生涯学習センターホ ール四出演=ブラス・エクシード・ト ウキョウ屋先着200人置1,000円(0歳 児~小学生は500円) 他全席自由席。イ ンターネット販売あり申問電話また は直接同センター☎473・7811へ

#### 落語 木久扇・たい平 二人会

お茶の間で人気の落語家、爆笑落語 の林家木久扇氏とサービス精神旺盛の 林家たい平氏の2人がまろにえホール に登場します。

■5月19日(土)午 後2時開演(1時半開 場)陽生涯学習センタ ーホール**定**500人置一 般3,800円、当日券4,500 円注未就学児は入場不



可他全席指定席。インターネット販売 あり申問電話または直接同センター **☎**473 · 7811△

### ガイド

#### 柳泉園組合嘱託員募集

柳泉園組合では、4月1日以降に採 用する嘱託員を募集します。

**■募集期間=**3月1日(木)~9日 (金) 内勤務内容=厚生施設窓口業務 など 
尼募集人数 = 1 人 
心詳細は 
同組合 ホームページをご覧ください間同組合 総務課庶務文書係**☎**470·1545

#### 「街角の年金相談センター国分寺」 が移転します

■移転日=3月26日(月)場新所在 **地**=国分寺市南町 2 − 1 −31、 2 階 ▶ アクセス=国分寺駅南口から徒歩5分 問日本年金機構武蔵野年金事務所☎  $0422 \cdot 56 \cdot 1411$ 

#### 東京税理士会東村山支部 個別無料税務相談会

■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) 内相続税・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。 ※時間に制限があ りますので、複雑な相談は有料で税理 士にご依頼ください即同会東村山支部 ホームページ (http://higashimura yama-zeirishikai.jp/)をご覧くださ い間同会東村山支部☎042・394・7038

# 歯科医師会 コラ

#### お口の健康は元気の源

私たちの口の中には、驚くことに 500種類を超える細菌が住み着き、さ らにウイルスやカビの仲間も潜んで います。この細菌は虫歯を作り、歯 周病を起こすだけではなく、肺炎、 心臓病、皮膚病の原因になることが 解明されています。また歯周病によ りできる歯と歯茎の隙間の歯周ポケ ットは悪玉細菌のすみかとなり、細 菌が作り出す毒素が糖尿病を悪化さ せ、認知症にも関わってくることが 分かってきました。このことから口 腔内をケアすることが全身の健康の 源であることは言うまでもありませ

口腔ケアの基本は歯や義歯に付着 する口腔内の細菌の集合体であるプ ラーク(歯垢)の物理的な除去です。 すなわち歯磨き(ブラッシング)に よりどれだけプラークを除去できる かが大切なのです。毎食後3分以上 磨いている、電動歯ブラシを使って いる方の口を診ても、磨き残しが多 い方は少なくありません。不適切な ブラッシングでは、何度磨いても効

果は少ないです。「毎日3回それも電 動歯ブラシを使用しているから大丈 夫」などと考えるのは危険です。効 果的でないブラッシングを回数でカ バーすることはできません。磨き残 しのないブラッシングを意識して身 に付けていく事が大切です。虫歯は 原因菌が分かっているため、予防で きる生活習慣病ですが、なぜ無くせ ないのかというと、予防法の理論が 正しくても、その方法を実践・継続 できなければ望ましい成果が得られ ないからです。

最小限の努力で最大の効果を挙げ るには、あなたの虫歯、歯周病のリ スクを調べ、成果を挙げられるよう に必要な方法を提供するプロのパー トナー(歯科医院)を探し出し、長 くお付き合いすることをお勧めしま す。お子さんであれば集団歯科検診 はもとより、市の「はじめてのはみ がき歯っぴーベイビー

「乳幼児歯科 相談」、成人の方は「成人歯科検診」を 受診し、ご相談ください。

(東久留米市歯科医師会)