

# 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

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				

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	

⇩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  
☎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」から)

〈今月の月間・週間案内〉 未成年者飲酒防止強調月間、科学技術週間 (15日~21日)、世界保健デー (7日)、発明の日 (18日)、子ども読書の日 (23日)

【表記の凡例】 日日時 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 問問い合わせ

## けんこう

### 春の胃がん検診

☑下表1の通り☑わくわく健康プラザ☑問診と胃部レントゲン検査 (バリウム) ☑市内在住で32年3月末時点で40歳以上になる方。ただし、次の①~⑩のいずれかに該当する方はご遠慮ください。①妊娠中または妊娠の可能性がある方②バリウム製剤に過敏症の既往歴がある方③過去1年以内に腹部の手術や整形外科の手術を受けた方④腸閉塞、腸捻転の既往がある方⑤透析や心臓疾患のため水分制限がある方⑥誤嚥の既往がある方⑦過去1年以内に心筋梗塞や脳梗塞などの疾患を発症したことのある方⑧胃・十二指腸の治療中または経過観察中の方⑨過去に胃・十二指腸・肺の手術を受けたことがある方⑩その他受診が困難な方 (指示に従ってスムーズに体を動かすことができないなど)。 ※神経内科に受診している方、朝に必ず飲まなければならない薬がある方は、事前に主治医にご相談ください。 ☑各日40人☑500円 (生活保護受給者などは無料。ただし、受給証明書の提出が必要) ☑希望日に申込者が多数の場合は、受診できない場合がありますので、ご了承ください。例年、前半に応募が集中します☑4月12日 (金) までに (消印有効)、1人1枚の通常はがきに必要事項 (右上図1) を記入の上、〒203-0033、滝山4-3-14、わくわく健康プラザ内、健康課特定健診係宛て郵送を。4月1日 (月) 午前8時半からは電子申請でも受け付けます。申し込み結果は5月下旬から順次通知します☑同係☎477・0013

表1 胃がん検診実施日一覧

6月	15日 (土)・17日 (月)・18日 (火)・21日 (金)・24日 (月)・28日 (金)・30日 (日)
7月	1日 (月)・2日 (火)・5日 (金)・8日 (月)

※時間はいずれの日も午前中のみ。

図1 申し込みはがき記入項目

「胃がん検診希望」

①住所  
②氏名 (ふりがな)  
③生年月日 (和暦)  
④年齢  
⑤性別  
⑥電話番号  
⑦受診希望日

第1希望 ○月○○日 }  
第2希望 △月△△日 }  
第3希望 □月□□日 }

希望日は左下表1から選択

※通常 (片面) はがきで申し込みを。

### 食事相談・健康相談 (保育付き)

働く世代の生活習慣病予防や、健康について見直したい方の食事・健康相談を実施しています。本人のほか、家族からの相談もできます。子育て中の方も気軽にご利用ください。

☑4月9日 (火) 午前9時~11時15分 (1人30分程度) ☑わくわく健康プラザ☑生活習慣病予防や健康づくりに関する個別相談。体組成 (体脂肪率や筋肉率など) の測定☑健康診断の結果表、食事記録など☑生後6カ月~未就学児の保育あり☑☑電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

### 2歳児歯科健診

☑4月10日 (水) 午前9時15分~10時15分受け付け☑わくわく健康プラザ☑歯科健診、ブラッシングなど☑29年3月生まれの幼児☑当日直接会場へ☑健康課保健サービス係☎477・0022

### 1歳6カ月児健診

☑4月11日 (木) 午後0時半~1時半受け付け☑わくわく健康プラザ☑29年8月29日~9月19日生まれの幼児☑当日直接会場へ☑健康課保健サービス係☎477・0022

### はじめてのはみがき “歯っぴーベイビー”

☑4月16日 (火) ①1歳児クラス=午前10時~11時②0歳児クラス=午後1時~2時半☑わくわく健康プラザ☑歯の手入れ方法、虫歯予防、親子遊び

など☑定①が満1歳~1歳4カ月児とその保護者、先着16組。②が満7カ月~11カ月児とその保護者、先着20組。いずれも初回の方を優先☑☑4月2日 (火) から電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

### 3~4カ月児健診・産婦健診

☑4月18日 (木) 午後0時半~1時半受け付け☑わくわく健康プラザ☑30年11月17日~12月16日生まれの乳児☑当日直接会場へ☑健康課保健サービス係☎477・0022

### らくらく離乳食

☑4月23日 (火) 午後1時~3時15分☑わくわく健康プラザ☑調理実習☑生後6カ月~1歳未満児の保護者☑20人☑申込時にお知らせします☑対象児の保育あり☑☑4月2日 (火) から電話で健康課保健サービス係☎477・0022へ

### BCG予防接種

☑4月24日 (水) 午後1時半~3時受け付け☑わくわく健康プラザ☑30年11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) ☑次回5月22日 (水)

でも接種可☑当日直接会場へ☑健康課予防係☎477・0030

### 新生児聴覚検査の費用助成が始まります

都内の市区町村では、聴覚検査をすべての新生児に安心して受けていただくため、新生児聴覚検査費用の一部を助成します。

☑4月1日以降に生まれた生後50日までの乳児☑新生児聴覚検査受診票を聴覚検査を受ける医療機関へ提出してください。 ※市へ妊娠届を提出した方で、出産予定日が4月1日以降の方には、3月末から順次同受診票を送付します。4月以降に妊娠届を提出する方には、母子健康手帳の交付時に同受診票をお渡しします。同受診票は、都外の医療機関・助産院などでは使用できません。都外の医療機関・助産院などで検査を受けた方は後日、健康課 (わくわく健康プラザ内) で還付申請を行ってください。☑健康課保健サービス係☎477・0022



## 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診療になります

- 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。  
4月7日・14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】**  
4月7日・14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)  
4月7日=前田病院 (中央町5-13-34、☎473・2133)  
4月14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) (受け付けは平日の午前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 (開館時間はいずれの日も午前9時~午後7時。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 ☎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。

☑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

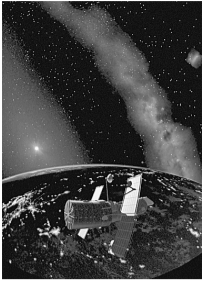
- 【月曜日】 燃やせるごみ・びん
- 【火曜日】 容器包装プラスチック・PETボトル
- 【水曜日】 燃やせないごみ・有害ごみ
- 【木曜日】 燃やせるごみ・びん
- 【金曜日】 缶・紙類・布類



多摩六都科学館 全編生解説プラネタリウム

「天文ニュースでふりかえる『平成』」 多摩六都科学館開館25周年を記念した特別番組です。平成に起きた天文現象や宇宙開発について、10のニュースを選んで紹介します。あの日あのとき、あなたは何をしていたでしょう。 ①4月1日(月)～7日(日)・24日(水) および土曜・日曜日が午後1時10分からと3時50分から②4月29日(祝)～5月6日(休)が午後2

時からと4時半から。①と②を除く平日が午後3時50分から ※休館日にご注意ください。各回約45分 多摩六都科学館サイエンスエッグ 定先着234席 観覧券1,000円、4歳児～高校生は400円 小学2年生以下の方は保護者同伴 当日開館時から同館地下1階インフォメーションで観覧券を販売 同館 ☎469・6100



【表記の凡例】 日 日時 場所 内容 対象 定員 講師 費用 持ち物 注意 その他 申し込み 問い合わせ

8面からつづく

31年度お子さんの定期予防接種

予防接種は、乳幼児期から免疫を付け、死亡率の高い感染症からお子さんを守るために行われます。

市では、予防接種の予診票や実施医療機関、接種方法などについての案内を個別通知します。通知が届きましたら、体調の良い日を選んで接種を受けてください。接種には、わくわく健康プラザで受ける集団接種(BCG接種)と市が指定する医療機関で受ける個別接種(下表参照)があります。いずれも保護者同伴となり、同伴できない場合は委任状が必要です。

●予防接種の種類と通知時期

- ①BCG②B型肝炎③ヒブワクチン④小児用肺炎球菌ワクチン⑤四種混合(百日せき・ジフテリア・破傷風・不活化ポリオ) 生後2カ月目に通知します。⑥麻しん風しん混合 第1期=生後12カ月目に通知します▼第2期=5歳～7歳未満で小学校就学前1年間にある方(25年4月2日～26年4月1日の生まれ)へ小学校入学の前年の4月に通知します。

麻しん(はしか)風しんにかかったことがある方は、かかっていない方の

ワクチンまたは麻しん風しん混合ワクチンを接種します。麻しんと風しんの両方にかかったことがある方は接種不要です。

⑦水痘 生後12カ月目に通知します。水痘にかかったことがある方は接種不要です。

⑧日本脳炎 第1期=3歳になる誕生月に、3歳児健診のお知らせと一緒に通知します▼第2期=9歳になる誕生月の翌月に通知します

接種勧奨の差し控えて接種機会を逃した方への特例措置として、19年4月1日以前に生まれた20歳未満の方は、第1期・第2期の未接種分を、19年4月2日～21年10月1日生まれの方は、第2期の対象年齢内(9歳～13歳未満)に第1期の未接種分を無料で接種できます。31年度は、13歳・14歳になる方(17年4月2日～19年4月1日生まれ)のうち第2期末接種の方に通知します。

⑨二種混合(ジフテリア・破傷風) 小学5年生(20年4月2日～21年4月1日生まれ)=11歳になる誕生月の翌月に通知します

⑩ヒトパピローマウイルス(子宮頸がん予防) ワクチンの接種勧奨控えについて 厚生労働省の勧告を受け、副反応の発生頻度などが今後、より明らか

になり、適切な情報提供ができるまでの間、積極的な接種勧奨を差し控えています。なお、定期接種を中止するものではありませんので、希望する方は、ワクチンの有効性と安全性などを十分に理解した上で接種してください。

《①～⑩の共通事項》いずれの定期接種も、対象年齢期間の費用は無料、持ち物は母子健康手帳・予診票です。

長期にわたる疾患で、定期接種を受けられなかった方は、対象年齢を過ぎても定期的予防接種として接種できる場合があります。

◎里帰り先などで接種した定期予防接種費用の助成

里帰り出産などの理由で、東久留米市・小平市・東村山市・清瀬市・西東京市以外の医療機関で定期接種を希望する場合は、必ず接種前に東久留米市で「予防接種依頼書」の申請手続きをしてください。接種後に、償還払いの申請をすると、助成金が口座に振り込まれます。

☎健康課予防係 ☎477・0030

31年度成人用肺炎球菌定期予防接種

4月上旬に接種方法などを記載した案内を対象者に個別通知します。

④4月1日(月)～翌年3月31日(火)

☎市内実施医療機関(案内文に医療機関一覧を同封しています) ☎市内在住で23価肺炎球菌ワクチンの接種歴がない次の年齢・条件の方①65歳(昭和29年4月2日～30年4月1日生まれ)、70歳(昭和24年4月2日～25年4月1日生まれ)、75歳(昭和19年4月2日～20年4月1日生まれ)、80歳(昭和14年4月2日～15年4月1日生まれ)、85歳(昭和9年4月2日～10年4月1日生まれ)、90歳(昭和4年4月2日～5年4月1日生まれ)、95歳(大正13年4月2日～14年4月1日生まれ)、100歳(大正8年4月2日～9年4月1日生まれ)、101歳以上(大正8年4月1日生まれ以前の方) ※5歳刻みで対象者とする経過措置は、3月31日で終了する予定でしたが、ワクチンの65歳時点での接種率が40%程度にとどまっているため、5年間延長することになりました。②接種日現在60歳～65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に、日常生活が極度に制限される身体障害者手帳1級程度の障害を有する方およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な身体障害者手帳1級程度の障害を有する方(身体障害者手帳または診断書の写しが必要)。詳細は健康課へ問い合わせください ☎5,000円 ☎対象者で案内が届かない場合は同課予防係 ☎477・0030へ問い合わせください ☎同係

「東京都薬用植物園」見学会の参加者を募集します

市では、薬物乱用防止推進東久留米地区協議会と協力し、薬物乱用防止活動を行っています。 このたび、薬物乱用防止啓発活動の

一環として「東京都薬用植物園見学会」を開催します。当日は、麻薬の原料となるケシ、大麻(アサ)の葉などを鑑賞し、同園研究員の解説を伺い、薬物乱用の危険性を学びます。ぜひご参加ください。

⑤5月12日(日) 午後2時 ☎東京都薬用植物園(小平市中島町21-1) ☎市内在住・在勤・在学の方(小学生以下は保護者同伴) 定先着20人 ☎無料 ☎☎4月19日(金)までに、電話(477・0030)または直接健康課(わくわく健康プラザ内)へ

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

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。

☆本村小なかよし広場=④4月12日(金) 午前10時～11時半 ☎本村小学校

☎お子さんと遊びながら、育児の情報交換をしましょう。親子で触れ合い遊び、育児相談も受けます ☎乳幼児とその保護者 ☎当日直接会場へ徒歩か自転車であ来場

☆わくわく赤ちゃん広場「ねんねの会」=④4月10日(水) 午前10時～11時半 ☎助産師による体重測定他 ☎6カ月未満児とその保護者 ☎バスケット ☎きょうだいの保育あり。先着3人。4月1日(月) 午前10時から受け付け ☎当日直接会場へ

☆手作り布おもちゃの会=④4月16日(火) 午前10時～11時半 ☎0歳児とその保護者 ☎定20組 ☎刺しゅう針、布切りはさみ ☎4月1日(月) 午前10時から受け付け

センター上の原(上の原1-2-44) 電話420・9011

☆赤ちゃん広場=④4月5日(金) 午前10時～11時半 ☎ママ友達を作り、たくさんおしゃべりをしてストレスを解消しましょう。栄養士による離乳食相談他 ☎0歳児とその保護者 ☎バスケット ☎当日直接会場へ

☆小山小なかよし広場=④4月11日(木) 午前10時～11時半 ☎小山小学校 ☎お子さんと遊びながら、育児の情報交換をしましょう。育児相談も受けます ☎0歳～5歳児とその保護者 ☎スリッパ ☎当日直接会場へ徒歩か自転車であ来場

☆ちびっこ育児講座=④4月12日(金) 午前10時～11時半 ☎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。一人で悩まず一緒に考えましょう ☎1・2歳児とその保護者 ☎定10組 ☎他保育あり ☎4月1日(月) 午前10時から受け付け

☆おはなし広場=④4月15日(月) 午前11時～11時半 ☎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

予防接種(個別接種)実施医療機関 31年4月1日現在

○印は、各医療機関の取り扱い予防接種

Table with columns: 医療機関名, 所在地, 電話番号, B型肝炎, ヒブ, 小児用肺炎球菌, 四種混合, 不活化ポリオ, 麻しん風しん混合, 麻しん単独, 風しん単独, 水痘, 日本脳炎, 二種混合, ヒトパピローマウイルス

※近隣市(小平市・東村山市・清瀬市・西東京市)の指定医療機関は、協定により市内の医療機関と同様に取り扱います。近隣市で接種を受ける際は、受診する医療機関に問い合わせの上、東久留米市の予診票を必ず持参してください。(★1) アルテミスウイメンズホスピタルの男性の受け入れは、中学3年生までです。(★2) すずのね内科・神経内科の受け入れは、13歳以上の方が対象です。

児童の居場所づくり事業

◎野火止地区センター（屋内）

日4月8日（月）午後1時半～4時半 第1・第2会議室 箱を使っていろいろな物を作ってみよう 乳児～小学生

◎小山台遺跡公園（屋外）

日4月20日（土）午前10時～正午 大人も子どもも！楽しい外遊び 乳児～小学生

◎本村小学校（屋内）

日4月23日（火）午後4時～5時半 体育館内「楽しい運動遊び～集団遊びをしよう！～」 小学生

《共通事項》

費無料 タオル、水筒。屋内は上履き、屋外は帽子 乳幼児は保護者同伴。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 内容は変更する場合があります。動きやすい服装で参加を。プログラムの他に年齢に合わせた簡単にできる工作や遊びも用意しています 当日現地を受け付け 児童館青少年課 児童館青少年係 470・7735

児童館で遊ぼう

乳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。31年度利用登録について

31年度の利用登録を4月1日（月）から開始します。用紙に記入の上、各児童館へ提出してからご利用ください。

あおぞら（前沢4-25-8）電話471・7071

☆スポーツで元気＝日4月3日（水）午前10時～10時45分が首が据わっている乳児、11時～11時45分が歩き始めている幼児、午後2時半～4時が小学生以上 体操の先生と身体を使って遊ぼう 当日受け付け

☆ボルダリングの日＝日6日（土）午後1時半～3時 ボルダリングをやってみよう 小学生 動きやすい服装で 当日受け付け

☆サロンフレンズ＝日10日（水）午前10時15分～11時半 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 乳幼児とその保護者 当日受け付け

☆ベビーマッサージ＝日12日（金）午前10時～10時40分と11時～11時40分 2カ月～9カ月児とその保護者 各回先着8組 鈴木あゆみ氏 bastastオル 動きやすい服装で 4月2日（火）午前10時から受け付け（電話可）

☆ベビーマッサージ＝日19日（金）午前10時～10時50分が2カ月～6カ月児とその保護者、11時～11時50分が7カ月～12カ月児とその保護者 各回先着9組 崎田千佳子氏 bastastオル 動きやすい服装で 4月9日（火）午前10時から受け付け（電話可）

中央（中央町1-10-11）電話476・2161

☆中高校生世代会議＝日4月6日（土）午後5時半から 児童館に対する要望やルールなどについて話し合います 中学・高校生世代

☆おはなしの日＝日10日（水）午前11時から 手遊びや絵本の読み聞かせ 幼児とその保護者

☆スポーツで元気＝日12日（金）午前10時～10時45分が首が座っている乳児、11時～11時45分が歩き始めている幼児、午後2時半～4時が小学生以上 体操の先生と一緒に体を動かそう 動きやすい服装で 当日直接会場へ

☆入学・進級おめでとう会＝日13日（土）午後3時半から 児童館のルール説明とゲーム 小学生 当日受け付け

ひばり（ひばりが丘 団地8-11）電話464・9300

☆卓球大会＝日4月3日（水）午後3時半から 小学3年～6年生 受け付け中

☆進級・進学を祝う会＝日6日（土）午後3時半から 児童館のルールや遊び方の説明とゲーム 小学生 当日受け付け

☆おはなしわらべうた＝日8日（月）午前11時～11時15分 わらべ歌と絵本の読み聞かせ 1歳以上の幼児 当日受け付け

☆幼児のつどい＝日11日（木）午前10時半～11時半 参加手続きの仕方、体操、歌、触れ合い遊び 1歳～4歳児（うさぎ・あひる合同） 当日受け付け

☆ひよびよママの会＝日17日（水）午前10時～11時半 助産師による体重測定・育児相談 0歳児とその保護者 他きょうだいの保育あり。定員2人。4月10日（水）午前10時～前日に要予約 当日受け付け

けやき（大門町2-10-5）電話474・6653

☆オセロ大会＝日4月3日（水）午後3時半から トーナメント戦 小学生 当日受け付け

☆おはなしの日＝日9日（火）午前11時～11時半 絵本の読み聞かせや手遊びなど 幼児 読み聞かせやおはなしの会

☆入学・進級おめでとう会＝日10日（水）午後3時から 児童館のルールなどを知って、みんなでゲームをしよう 小学生以上 ハンカチ、靴袋 食べ物提供はありません 当日受け付け

☆幼児のつどい＝日11日（木）午前10時半から 出席カード作りと集団遊び 2歳～4歳児

☆赤ちゃん広場＝日15日（月）午前10時半～11時半 ベビーマッサージ 0歳児とその保護者 先着25組 渡辺直子氏 bastastオル、おむつ、飲み物（母乳可） 4月8日（月）午前9時から受け付け（電話可）

図書館へ行こう

4月の図書館休館日 5日（金）・12日（金）・19日（金）・26日（金）は、全館休館です。中央図書館は16日（火）も休館します。

中央図書館 475・4646

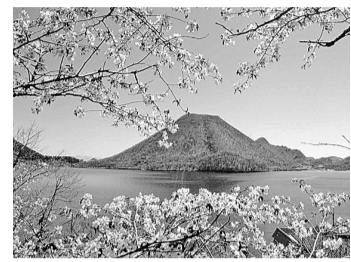
わくわくおはなし会 工作、手遊び、絵本の読み聞かせなどを行います。ぜひ親子でご参加ください。

日4月21日（日）午後2時～3時 西部地区センター第2・第3講習室 幼児～小学生（幼児は保護者同伴） 無料 当日直接会場へ 滝山図書館 471・7216

お知らせ

野草園を閉園しました 野草園（浅間町2-6）は、都が実施する河川事業に伴い、3月31日をもって閉園しました。

榛名湖畔の春を彩る花 記念公園から天神峠まで、県内でも珍しいオオヤマザクラの群生地です。オオヤマザクラの若木から老木まで100本以上に咲き、周囲をピンク色に染め、湖畔に春の訪れを告げます。4月下旬からのオオヤマザクラの咲き出しに続き、5月下旬からはヤマツツジが、6月中旬からはレンゲツツジが次々に見ごろを迎えます。約2万本のレンゲツツジは、約100ヘクタールの地域に及んで自生しており、現在最も密生しているのがヤセオネ峠付近です。榛名湖畔の遊歩道などを散策しながら、見ごろを迎えた花々に癒されてみてはいかがでしょうか。 高崎市榛名支所地域振興課



春の榛名山と榛名湖

第13回ミュージック畑 ～地域に音楽の花を咲かせたい～

日4月28日（日）午後2時開演（1時半開場） 南部地域センター講習室 出演＝青木里子氏（マリンバ）、まいこの会・南中学校合唱部（合唱） 先着100人 費200円 同センター 451・2021

保育付き家庭教育講座 体にやさしいケア・ヨーガ（初級）

簡単な動きで、体の凝りや疲れを緩めませんか。脳をリラックスさせて、仕事や育児などで忙しい日々のストレスも和らげます。難しいポーズは行いません。男性もぜひご参加ください。

日全3回。5月13日が「ストレスチェック、呼吸の話、頭頂～上半身を重点的に」、20日が「下半身～つま先を重点的に」、6月3日が「頭頂～つま先まで。脚の左右バランスを確認します」、いずれも月曜日の午前10時～正午 生涯学習センター 市内在住・在勤・在学で関心のある方 20人（応募者多数の場合は抽選） ヨーガ・インストラクターの作山佳俊氏 無料 ヨガマットまたは厚手のバスタオル 1歳6カ月～未就学児の保育あり（定員10人） 4月1日（月）～19日（金）に、電話または、講座名・氏名・住所・年齢・電話番号・保育の有無（ありの場合は児童の氏名・年齢）を記入の上、ファクス、電子メール（office@h-bunnka.or.jp）で市文化協会宛て送信を 同協会 477・4700（ファクス同。平日の午前9時～午後5時）

シルバー人材センター会員募集

日4月17日（水）午後1時半から2時間程度（原則毎月第3水曜日に開催） シルバー人材センター2階会議室（下里4-1-44） 入会説明会 市内在住の原則60歳以上で同センターの趣旨に賛同いただける方 年度会費2,000円、筆記用具、ゆうちょ銀行通帳、認め印、本人確認書類 同センター 475・0738へ

ガイド

水道使用の開始・中止は「水道局多摩お客さまセンター」にご連絡ください

▼受付時間 日曜日、祝日を除く午前8時半～午後8時 ▼連絡先 水道局多摩お客さまセンター 0570・091・100（ナビダイヤル）または 042・548・5100。 ※都水道局ホームページ（http://suidonet.waterworks.metro.tokyo.jp/inet-service/uketsuke/main\_japan）または右のQRコードからも申し込みます。



なお、同園の野草の一部は、ボランティアの皆さんにより市内・外へ移植しました。長年にわたり野草に親しみ野草の手入れ、同園の整備・運営にご協力いただきありがとうございます。

日生涯学習課生涯学習係 470・7784

終活セミナー（全6回シリーズ）～元気なうちに考える～

好評だった「終活セミナー」を今年度も全6回のシリーズで開催します。

第1回目「エンディングノートと生前整理」は、2カ所の会場で開講します。いずれの会場も内容は同じです。

日場①4月19日（金）が西部地区センター第2・第3講習室、②25日（木）が東部地域センター第1・第2会議室、いずれも午前10時～11時半 ①が先着54人、②が先着48人 株式会社コムウエルの終活アドバイザー 費200円 4月1日（月）午前9時から、①が西部地区センター、②が東部地域センターで受け付け 西部地区センター 471・7210または東部地域センター 470・8020

第255回市民プラザロビーコンサート「春の三重奏」

音楽教室講師の皆さんによるピアノ、バイオリン、フルートで奏でる早春のメロディーをお楽しみください。

日4月20日（土）午後2時～3時 市役所1階屋内ひろば 出演＝齋藤純子氏（ピアノ）、笹島智子氏（バイオリン）、金子咲良氏（フルート） ▼演奏曲＝「愛の挨拶」「川の流れるように」「情熱大陸」他 費無料 立ち見になる場合があります 当日直接会場へ 市民プラザ 470・7813



右から金子咲良氏、齋藤純子氏、笹島智子氏

スプリングコンサートVOL.3 「苔米地義久&石塚まみデュオコンサート」

スプリングコンサート第3弾は、アルトサクソフーン・ピアノ＆ボカルの共演です。すてきな音楽と一緒に春のひとときを楽しみませんか。

日4月27日（土）午後2時から（1時半開場） 市役所1階市民プラザ屋内ひろば 出演＝苔米地義久氏（アルトサクソフーン）、石塚まみ氏（ピアノ、ボカール） ▼演奏曲＝「虹の彼方に」「いそしぎ」「この素晴らしき世界」「蘇州夜曲」他 定150人 費1,500円 市民プラザ、東部・西部・南部の各地域センターで入場券を頒布中（売り切れの場合は当日券なし） 同プラザ 470・7813