

くらしの情報の情報

くらしの情報は12面から始まり10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	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1階屋内ひろば、上の原・ひばりが丘・滝山の各連絡所
- ◎エコテレホン・エコファクス
☎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〉 消費者月間、児童福祉週間 (5日~11日)、愛鳥週間 (10日~16日)、憲法記念日 (3日)、国際生物多様性の日 (22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

肺がん検診

▼実施期間・受診方法 5月1日(祝)~31日(金)に、下表の実施医療機関で直接受診してください。問診・胸部レントゲン・喀痰検査(医師が必要と認めた場合) 対市内在住で2年3月末までに40歳以上になる方。ただし、次の方はご遠慮ください①現在、肺の疾患で治療中または経過観察中の方②過去に精密検査で異常を指摘された方。レントゲンのみ1,500円、レントゲンと喀痰検査2,000円(受診医療機関でお支払いください)。※生活保護受給者などは無料です。ただし、受給証

31年度 肺がん検診

明書の提出が必要です。喀痰の検体が提出されなかった場合でも、自己負担金は返却できません。あらかじめご了承ください。検診結果は6月下旬から順次郵送します。健康課特定健診係 ☎477・0013

2歳児歯科健診

日5月8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。平成29年4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か月児健診

日5月9日(木)午後0時半~1時半受け付け。わくわく健康プラザ 平成29年9月20日~10月10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

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
武田クリニック	大門町1-1-24	477・5856
おかの内科クリニック	東本町6-15 2階	477・0055
石橋クリニック	東本町8-9 2階	477・5566
福山内科クリニック	新川町1-9-22	470・9177
高月内科クリニック	学園町1-14-32	421・2121
ひばりが丘診療所	学園町2-11-14	421・0973
清水胃腸科内科	本町1-1-11	472・8709
たかはしクリニック	本町2-3-4	479・1800
古谷消化器科内科	本町3-1-9	476・4100
富士見通り診療所	本町3-3-23	471・2291
水野胃腸クリニック	本町3-8-19	420・6527
山口内科・呼吸器科クリニック	本町3-12-2	472・2386
東久留米なごみ内科診療所	幸町3-11-14	470・7530
鹿島医院	南沢4-3-2	461・2967
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
鈴木クリニック	南沢5-18-50	460・8502
すずのね内科・神経内科	前沢4-7-11	474・1112
たきぐち内科クリニック	前沢4-31-4	470・9118
尾町内科クリニック	南町1-6-11	460・0531
滝山病院	滝山4-1-18	473・3311
飯田医院	滝山7-15-16	472・8181

※医療機関には事前に連絡し、検診日・時間等をご確認ください。

ごみ収集カレンダー

ゴールデンウィークにおける5月1日~3日・6日のごみ収集は

5月1日(水)~3日(金)・6日(月)はいずれも祝日・休日ですが、通常通りごみの収集を行います。

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。

問ごみ対策課 ☎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

子ども相談

日5月14日(火)・22日(水)のいずれも午前9時半~午後3時。わくわく健康プラザ。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。幼児とその保護者。問電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

3~4か月児健診、産婦健康診査

日5月16日(木)午後0時半~1時半受け付け。わくわく健康プラザ。平成30年12月17日~31年1月13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

すくすく子育て相談(育児相談)

日5月17日(金)午前9時45分~午後2時15分。中央児童館。育児の相談、身体測定、歯の相談は午前中のみ。乳幼児とその保護者。問電話で健康課

保健サービス係 ☎477・0022へ

もくもく幼児食

日5月28日(火)午後1時15分からと2時半からの2回。わくわく健康プラザ。離乳食から幼児食への切り替え時期、一緒に幼児食を体験しませんか(試食のみ)。対1歳児とその保護者。各15組。問お子さんのエプロン、飲み物、母子手帳。問5月7日(火)から電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

おわびと訂正

広報4月15日号12面「人口と世帯」に誤りがありました。正しくは「女性の人口59,759人は前月比28減」です。おわびして訂正いたします。

問秘書広報課広報係 ☎470・7708

11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。

※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。

5月1日・3日・12日

=わくわく健康プラザ内休日内科診療所 (滝山4-3-14、☎473-3663)

5月2日=さくらんぼキッズクリニック (南町4-1-17、☎497-6200)

5月4日=いくせ医院 (新川町1-4-18、☎471-2304)

5月5日=石橋クリニック (東本町8-9、☎477-5566)

5月6日=福山内科クリニック (新川町1-9-22、☎470-9177)

【歯科】

5月1日~6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)

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)

5月1日・3日・5日・12日=前田病院 (中央町5-13-34、☎473-2133)

5月2日・4日・6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

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

第256回市民プラザロビーコンサート

SING!!!～初夏を歌う～

日 5月18日(土) 午後2時～3時 場 市役所1階屋内ひろば
 歌 歌手・俳優として活動中の大田翔氏の爽やかな歌声をお楽しみください▼出演=大田翔氏(テノール)、塚本江里子氏(ソプラノ)、森田花央里氏(ピアノ)
 ▼主な演奏曲=「乾杯の歌」「Tonight」「花」他 無料他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



おわびと訂正

広報4月15日号11面「ゴールデンウィーク中の市役所窓口・施設の業務日程」の記事に誤りがありました。コミュニティホール東本町について、正しくは「4月29日(月・祝)と5月6日(月・休)がお休み」です。おわびして訂正いたします。
 問 秘書広報課広報係 ☎470・7708

【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

12面からつづ

からだメンテナンスセミナー【血糖美人編】

「妊娠中に血糖(+)が出ていた」「子育てに忙しくて自分の身体のことを振り返る時間がない」など子育て中の方、健康診断で「血糖値が高めに出了」「糖尿病予備軍と言われたことがある」という方、大切なご自身の身体のことを少し見つめ直してみませんか。食事や日常生活でのポイントを管理栄養士と保健師がお伝えします。

「講座」と「調理実習」の2日間コースです。

日 ① 5月15日(水) 午前10時～正午(9時45分から受け付け)が「管理栄養士と保健師による講話、ストレッチ」、② 6月12日(水) 午前9時半～午後2時(9時15分から受け付け)が「調理実習」場 わくわく健康プラザ ①②のどちらも参加できる方 定 先着20人 費 ①無料②500円(食材費) 持 筆記用具 他 運動できる服装で 保 保育を希望の方は事前に電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ。先着順です 問 電話で同係へ

BCG予防接種

日 5月22日(水) 午後1時半～3時 受け付け 場 わくわく健康プラザ 平 平成30年12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6月19日

(水)でも接種可 当日直接会場へ 健康課予防係 ☎477・0030

子育て

子ども家庭支援センター

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。

☆わくわく赤ちゃん広場「ねんねの会」=日 5月8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 持 バスタオル 他 きょうだいの保育あり。先着3人。受け付け 中 当日直接会場へ

☆本村小なかよし広場=日 10日(金) 午前10時～11時半 本村小学校内 お子さんと遊びながら、育児の情報交換をしましょう。スタッフと一緒に親子でふれあい遊び、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 で来場を

☆手作り布おもちゃの会=日 21日(火) 午前10時～11時半 0歳児とその保護者 定 20組 持 しゅう針・布切り はさみ 日 5月7日(火) 10時から受け付け

西部地域NP講座

「Nobody's perfect～完璧な親なんていない!」そこからスタートする講座です。初めから一人前の親なんていま

せん。みんな周りの助けを借りながら親になっていくのです。参加者同士お互いの悩みや育児について話し合い、自分にあった子育ての仕方を学び合います。講座はファシリテーターが進行します。講座に参加してママ友達を作りましょう。楽しい子育てをできるように、ぜひご参加ください。

日 全6回。6月6日～7月11日の毎週木曜日、午前10時～正午 場 わくわく健康プラザ 市内在住の第一子(0歳～2歳児)の母親で全6回参加できる方 定 先着15組 費 無料 他 対象児の保育あり 日 5月7日(火) 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

☆臨時休館のお知らせ=5月16日(木)は館内整備のため休館します

☆赤ちゃん広場=日 5月10日(金) 午前10時～11時半 ママ友達をつくり、たくさんおしゃべりをしてストレス解消しましょう。助産師による体重測定他 0歳児とその保護者 持 バスタオル 当日直接会場へ

☆小山小・六小なかよし広場=日 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 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 持 スリッパ 当日直接会場へ 徒歩か自転車 で来場を

☆ちびっこ育児講座=日 17日(金) 午前10時～11時半 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歳～2歳児とその保護者 定 先着10組 他 保育あり 日 5月7日(火) 10時から受け付け

児童の居場所づくり事業

市では、公共施設などを活用して地域の子ども達に健全な遊びを提供する「児童の居場所づくり事業」を実施しています。



◎野火止地区センター(屋内)

日 5月13日(月) 午後1時半～4時半 場 第1・第2会議室内「お花を取り入れた工作をつくろう」 対 乳児～小学生

◎小山台遺跡公園(屋外)

日 18日(土) 午前10時～正午 内「お外でお店屋さんごっこをしよう!」 対 乳児～小学生

◎本村小学校(屋内)

日 21日(火) 午後4時～5時半 場 体育館内「楽しい運動遊び～ドッジボール&レクリエーション～」 対 小学生

《共通事項》 費 無料 持 タオル、水筒。屋内は上履き、屋外は帽子 注 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 他 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 問 児童青少年課児童青少年係 ☎470・7735

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。臨時休館のお知らせ

5月12日(日)は「第46回東久留米子どもまつり」のため、4児童館とも休館します。

あおぞら (前沢4-25-8) 電話471・7071

☆幼児のつどい=日 5月9日(木) 午前10時半～11時半 触れ合い遊び、5月のお誕生日会 対 1歳～4歳児

☆ベビーマッサージ=日 10日(金) 午前10時～10時40分と11時～11時40分 対 2カ月～9カ月児 定 各回先着8組 師 鈴木あゆみ氏 持 バスタオル 他 動きやすい服装で 日 5月2日(休) 午前10時から受け付け(電話可)

☆しょうぎ教室=日 11日(土) 午後2時半～4時 対 小学生～高校生 世代 師 中井孝雄氏 他 親子で参加可

☆大学生と遊んで学ぼう=日 18日(土) 午後2時から 内 フードロスについて学ぼう 対 小学生 他 食べ物を提供します。アレルギーなどが心配な方はお問い合わせください 日 5月4日(祝) 午前10時から受け付け

☆ベビーヨガ=日 24日(金) 午前10時～10時50分が2カ月～6カ月児とその保護者、午前11時～11時50分が7カ月～12カ月児とその保護者 定 先着9組 師 崎田千佳子氏 持 バスタオル 他 動きやすい服装で 日 5月13日(月) 午前10時から受け付け(電話可)

けやき (大門町2-10-5) 電話474・6653

☆赤ちゃん広場=日 5月8日(水)が「助産師による体重測定、育児相談」、講師はひがくるめ助産師会、当日受け付け。15日(水)が「親子のコミュニケーションワークとティータイム」講師は炭田契恵子氏、飲み物持参、当日受け付け。22日(水)が「ベビーマッサージ」、定員は先着25組、講師は渡辺直子氏、バスタオル・オムツ・飲み物(母乳可)持参、5月15日(水) 午前9時から受け付け(電話可)。いずれも午前10時半～11時半 0歳児とその保護者

☆おはなし会=日 8日(水) 午後3時から 内 絵本の読み聞かせなど 対 小学生 他 協力は東部図書館

☆幼児のつどい=日 9日(木) 午前10時半～11時半 場 西口中央公園内 春の遠足 対 1歳～4歳児 合同 他 当日は午後1時まで閉館します。当日雨天時は通常のつどいになります

☆おはなしの日=日 14日(火) 午前11時～11時半 内 絵本の読み聞かせや手遊びなど 対 幼児とその保護者 師 みくろおはなしの会

いきいき健康家族

No.184 赤ちゃんを欲しい人が妊娠前にしておく6つのこと 第2回(全3回)



「妊娠する前に知っていればもっと良かったのに」と後悔しないために、全3回の1回目は風疹についてお話ししました。2回目の今回は②～④番についてお話しします。

②葉酸を飲んでなかった

無脳症という赤ちゃんの障がいがあります。おなかの外では生きることができません。妊娠前から葉酸を飲み続けることで、無脳症の確率を低くすることができます。通常の食事に加えて、1日400μgのサプリメント摂取が必要とされています。

気をつけなくてはいけないのは、妊娠の1カ月以上「前」から飲み続けておく必要があることです。1カ月後に妊娠するかどうかなんて誰にもわかりません。妊娠するつもりがなくても、避妊に失敗することもありますから、セックスをしている時期には常に飲み続ける必要があります。

③大きな子宮筋腫や卵巣のう腫が見つかった

子宮筋腫や卵巣のう腫は、妊娠や出産の邪魔になることがあります。妊娠前であれば、そのままにして妊

娠を目指すのか、手術などの治療をしてから妊娠した方が有利なのかを検討することができます。ほとんどの場合は、何の症状もありません。妊娠したと思って、喜んで病院に来たのに、卵巣のう腫を指摘されて、妊娠中にもかかわらず手術になってしまう人もいます。慌てないためにも、あらかじめ産婦人科でチェックしておきましょう。

④子宮頸がんになっていた

妊娠初期の検査で子宮頸がんが見つかることがあります。タレントの向井亜紀さんは、妊娠と同時に子宮頸がんが見つかり、自分の命を守るために、まだ子宮の外では生きていけないほど小さな赤ちゃんとともに子宮を摘出しました。そして、がんの治療が終わった後で代理母という選択をしました。

子宮頸がんは早期発見できます。20歳以上でかつ性交経験のある女性は、2年に1回の子宮頸がん検診を受けておきましょう。

次回も読んでくださいね。(東久留米市医師会)

中央 (中央町1-10-11) 電話476・2161

☆おはなしの日=日5月8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

☆幼児のつどい=日9日(木) 午前10時半から運動遊び1歳~4歳児とその保護者動きやすい服装で

☆ワイワイデー=日9日(木) 午後4時から遊戯室で集団遊び小学生

☆のびのびぐんぐん=日14日(火) 午前11時から手遊びや体操、季節行事など12カ月前後の乳幼児とその保護者

ひばり (ひばりが丘地8-11) 電話464・9300

☆オセロ大会=日5月3日(祝) 午後3時半から小学生受け付け中

☆幼児のつどい=日9日(木) 午前10時半~11時15分音遊び2歳~4歳児(あひる)当日受け付け

☆ぴよぴよママの会=日15日(水) 午前10時~11時半助産師による体重測定、育児相談0歳児とその保護者いきょうだいの保育あり。定員2人。

8日(水)~前日までに要予約当日受け付け

☆おはなしの日=日15日(水) 午後3時45分~4時15分絵本の読み聞かせや素話幼児~小学生水曜おはなし会当日受け付け

☆わらべうたで子育て=日21日(火) 午前10時半~11時半0歳児とその保護者定15組内わらべうたや子育てのお話師原悠子氏日5月14日(火) 午前10時から受け付け(電話可)

お知らせ

東久留米市自殺対策実態調査「こころの健康に関するアンケート」報告書の公表について

市の自殺対策計画策定の基礎資料とするため、市内在住の12歳以上の方から世代別無作為に選出した2,000人を対象に、平成30年10月~11月にアンケートを実施しました。

アンケートの報告書は、市ホームページに公表しています。また、健康課(わくわく健康プラザ内)、市役所1階市政情報コーナー、各図書館で閲覧できます。

健康課保健サービス係 477・0022

5月4日は「みどりの日」~緑の募金にご協力を~

5月4日の「みどりの日」は国民の祝日で、国民一人ひとりが緑豊かな自然に親しむとともに、その恩恵に感謝し、豊かな心を育むことを願い定められた日です。

市では、5月を緑の募金活動月間として募金箱を設置し、募金への協力をお願いします。寄せられた募金は、森林整備事業、緑化の推進・啓発などの活動のほか、海外の森林復旧、被災地での緑化支援などに役立てられます。

緑を守り育み未来へつなげるために、皆様のご理解とご協力をお願いします。

▼募金期間=5月7日(火)~31日(金) ▼設置場所=市役所5階環境政策課

同課緑と公園係 470・7753

「第10回東久留米チャリティー手づくり小物市」の出店者を募集します

毎回好評をいただいている手づくり小物市は、おかげさまで10回目を迎

ます。あなたの心を込めた手づくり作品を出品してみませんか。

日9月7日(土) 午前10時半~午後3時半市役所1階屋内ひろば募集数=先着36ブース(1店舗1ブース)

出店料=2,000円日5月8日(水) から、チラシ(市民プラザ、東部・南部・西部の各地域センター、東久留米駅などで配布中)の裏面の申込書に必要事項を記入の上、ファクス(477・5310)または電子メール(sa28573@bc5.sonet.ne.jp)で、くるねっとへ

※ファクス・メールいずれも、必ず受け付け確認の返信をします。返信がない場合は問い合わせ先に連絡してください。

くるねっと・小島 477・5310または生活文化課 470・7738

第46回「東久留米子どもまつり」

爽やかな青空とまぶしい新緑の中、「東久留米子どもまつり」を今年も開催します。同まつりは今年で46回目を迎えます。

会場には、手づくり工作、囲碁、ダンス、スタンプラリー、的当てなど、楽しい遊びのコーナーが会場いっぱいに設けられます。ぜひ、皆さんで遊びに来てください。

日5月12日(日) 午前10時~午後2時場第七小学校(雨天の場合は体育館と教室で開催)会場には駐車場がありませんので、バスや自転車などをご利用ください同まつり実行委員会・土田 090・1698・6128または生涯学習課 470・7784

東部地域センター 5月催しのお知らせ

①第8回東部演芸館~男声コーラスとクラシックの調べ~

日5月12日(日) 午後2時~3時半場講習室1部=ピアノソロとアカペラカルテットFourJokersによる歌声▼2部=東久留米演奏家協会によるクラシック演奏会先着100人費500円

入場券を市民プラザ、西部・東部・南部の各地域センターで販売中

②ママと赤ちゃんがハッピーになるベビトレヨガ

日5月16日(木) 午前10時半~11時半場和室赤ちゃんとママのためのベビトレヨガです。ベビトレヨガで脳や身体の成長をサポート。ママトレで産後ダイエットや骨盤調整。首が据わった0歳児~3歳児とその母親先着4組費1,000円飲み物、ヨガマット(有料のレンタルあり)

《①・②共通事項》

同センター 470・8020へ

シルバー人材センター会員募集

「就職は望まないが何らかの収入を得たい」「地域に貢献したい」という、健康で働く意欲のある方は入会説明会にお越しください。

日5月15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)場シルバー人材センター2階会議室(下里4-1-44)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、本人確認書類当日直接会場へ同センター 475・0738

西部地域センター 尺八とギターコンサート

歌謡界の大御所有名歌手のバックとしても活躍中のプロフェッショナルメンバーが西部地域センターにやってきました。昨年大好評をいただいたコンサートの再演です。

日5月26日(日)、午後2時~4時

榛名山トレッキング 5月になると榛名湖周辺の山々は新芽が芽吹きはじめ、ヤマザクラ、ヤマツツジ、レンゲツツジなどが次々と花を咲かせ、色鮮やかな季節になります。榛名富士の外輪山の氷室山や天目山などは、トレッキング初心者やファミリーでも安心して楽しめるコースとなっています。山頂へ到着すれば、高原の涼風がすがすがしく、また足元に広がる雄大な景色を眺めることができます。(高崎市榛名支所地域振興課)



▲榛名湖周辺の様子

(1時半開場)場3階多目的ホール内 出演=小池進とJJグループ(ギター・ドラム・ベース)、素川欣也(尺八)▼

主な演奏曲=「童神」「キャラバン」「コンドルは飛んでいく」「情熱大陸」「サトウキビ畑」他定150人費1,000円

入場券を市民プラザ、西部・東部・南部の各地域センターで販売中同センター 471・7210

南部地域センター 5月の催しのお知らせ

①「ひばりテテ市~今をムスブ未来をツナグ~」

ハンドメイドマルシェ、リラクゼーション、親子で楽しめるワークショップなどを開催します。美味しいパンやおにぎりの販売もあります。

日5月19日(日) 午前10時~午後4時場ピロティ・ロビー・地区センター

②「親子でリトミック&大人のための音楽セラピー」

日5月19日(日) 午前10時~10時50分が「親子でリトミック」、11時15分~午後0時半が「音楽セラピー」場2階講習室1定各20人費各1,000円(当日持参)国国立音大出身者、音楽療法のバイオニアの講師陣

《①・②共通事項》

同センター 451・2021

使用者向けセミナー 働き方改革関連法の解説と実務上の留意点

~労働時間法制への対応、正規・非正規間の労働条件整備に向けて~

働き方改革をめぐる企業の課題を整理するために、働き方改革関連法から実務上の留意点までを分かりやすく解説します。

日5月5日(水)が「新たな労働時間法制への対応」、6日(木)が「正規労働者・非正規労働者の格差是正」、いずれも午後2時半~4時場国分寺労政会館(国分寺市南町3-22-10)内 使用者、企業の人事・労務管理担当者、テーマに関心のある方定各日先着100人(事前申込み必須)師弁護士の木下潮音氏日電話またはファクスで都労働相談情報センター国分寺事務所 042・323・8511(同ファクス042・323・8512)へ同センター

多摩六都科学館 ダンス de カガク

①「楽しく動いて背すじピン！」

日5月25日(土) 午前10時~11時半内どのようにしたら美しく、かっこよく歩くことができるか。たくさんカラダを使って遊びながら、その仕組みをさぐってみよう小学生(3年生以下は保護者同伴)

②「大人のためのカタのほぐし方」

日5月25日(土) 午後1時~3時内肩こりはどうしておこなうのでしょうか。その仕組みを知り、カラダをほぐすダンスでコリ知らずを目指してみませんか定18歳以上現在治療中の方は本人の責任においてご参加ください

《①・②共通事項》

同館イベントホール内Big Family Tokyo、協力が明治薬科大学セルフメディケーション学研究室教授の石井文由氏定20人(応募者多数の場合は抽選し、当選者のみに参加券を送付します)

費入館券500円、4歳児~高校生は200円日5月14日(火)までに(必着)、イベント名、開催日時、氏名(フリガナ)、年齢(学年)、郵便番号、住所、電話番号を記入の上、〒188-0014、西東京市芝久保町5-10-64、多摩六都科学館宛て郵送または同館ホームページから申し込みを同館 469・6100

ガイド

街頭労働相談を実施します

賃金・労働時間・休日休暇・労働保険など労働条件に関することや労使間のトラブルなどの相談を無料で受けられます。労働問題に関する各種資料も豊富に揃え、無償で配布します。協力は立川労働基準監督署、立川公共職業安定所、立川年金事務所、東京しごとセンター多摩。

日5月24日(金) 午前11時~午後3時(荒天中止)場伊勢丹立川店2階正面玄関屋外横(立川市曙町2-5-1)内都民(働く方、事業主)費無料内協力行政機関の相談員による相談は午後1時~3時同東京都労働相談情報センター国分寺事務所 042・323・8511

都立清瀬特別支援学校「学校公開」

日6月12日(水) 午前9時10分~正午(9時から受け付け) ※見学は9時40分~11時25分。場都立清瀬特別支援学校(清瀬市松山3-1-97)内団体での参観は、必ず事前にご連絡ください日6月3日(月)までに同校ホームページ(http://www.kiyose-sh.metro.tokyo.jp/site/zen/)から用紙を取得し、必要事項を記入の上、ファクス(494・2663)で同校へ同校 494・0511

薬湯の日「菅蒲湯」

日5月5日(祝)、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時内6歳未満(未就学児)は無料内各利用施設