

# 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	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〉自殺対策強化月間、春季全国火災予防運動（1日～7日）、世界野生生物の日（3日）、春分の日（20日）、世界水の日（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

### 1歳6カ月児健診

日 3月5日（木）午後0時半～1時半受け付け場 わくわく健康プラザ 平成30年8月8日～28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

### 2歳児歯科健診

日 3月11日（水）午前9時15分～10時15分受け付け場 わくわく健康プラザ 歯科健診、ブラッシングなど 平成30年2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

### 3～4カ月児健診・産婦健診

日 3月12日（木）午後0時半～1時半受け付け場 わくわく健康プラザ 元年10月25日～11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

### すくすく子育て相談（育児相談）

日 3月13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 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

日 3月17日（火）午後1時～3時45分 わくわく健康プラザ 4歳～未就

学児とその保護者 先着20組 エプロン（親子）、三角巾（親子）、布巾2枚、台布巾、筆記用具、母子健康手帳 下の子（6カ月児以上）の保育あり 3月2日（月）から電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022

### BCG予防接種

日 3月18日（水）午後1時半～3時受け付け場 わくわく健康プラザ 元年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） 次回4月15日（水）でも接種可 当日直接会場へ健康課予防係 ☎477・0030

### はじめてのはみがき “歯っぴーベイビー”

日 3月18日（水）午前10時～11時半 わくわく健康プラザ 歯の手入れの方法、虫歯予防、親子遊びなど 満7カ月～11カ月児とその保護者 先着20組（初回の方を優先） 3月2日（月）から電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022

### 子ども相談

日 3月18日（水）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 電話で

健康課保健サービス係 ☎477・0022

### らくらく離乳食

日 3月24日（火）午後1時～3時15分 わくわく健康プラザ 調理実習 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 3月2日（月）から電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022

### 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。

左下表の実施医療機関 個別接種。接種回数は1回 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 2,000円 母子健康手帳、本人確認書類（保険証など） 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 同会 ☎473・5661

## 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。

### 新型コロナウイルスに関する相談窓口について（2月17日時点）

国および都では、新型コロナウイルスに関する相談窓口を設けています。

#### ◎一般的な内容について

厚生労働省電話相談窓口 ☎0120・565653（フリーダイヤル。午前9時～午後9時。土曜・日曜日、祝日も対応） ▼都コールセンター ☎03・5320・4509（午前9時～午後9時。土曜・日曜日、祝日も対応）

#### ◎症状の出た方・感染した疑いのある方

次のいずれかの症状がある方は、

医療機関へかかる前に、以下の「帰国者・接触者相談センター」にご相談ください。①風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている（解熱剤を飲み続けなければならないときを含む）②強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある ※高齢者や基礎疾患等のある方は、①・②いずれかの状態が2日程度続く場合

都多摩小平保健所 ☎450・3111（平日午前9時～午後5時） ▼都電話相談センター ☎03・5320・4592（平日午後5時～翌午前9時。土曜・日曜日、祝日は終日対応）

## 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。

3月1日・8日・15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）

#### 【歯科】

3月1日・8日・15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1日・15日＝前田病院（中央町5-13-34、☎473・2133）

3月8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）

### 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
前沢医院	前沢2-10-9	471・0154
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
さくらんぼキッズクリニック	南町4-1-17	497・6200
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

## 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



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		

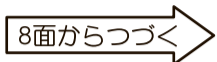
### 「第11回東久留米チャリティー手づくり小物市」を開催します

第11回東久留米チャリティー手づくり小物市は、令和の新しい春が芽吹きだす3月に開催します。アクセサリー、陶芸品、手編み製品、木工雑貨など、どれもこれも製作者が心を込めて作った手づくりの作品が盛りだくさんです。弥生3月春の柔らかい日差しを浴び、のんびりと出店者との会話を楽しみながら、掘り出し物を探してみませんか。

日 3月14日(土) 午前10時半～午後3時半 場 市

民プラザ・屋内ひろば(市役所1階) 主催は、くるねっと手づくり小物市実行委員会、共催は、たま市民活動ネットワーク(小平市・東村山市・清瀬市・西東京市・東久留米市)、後援は市、市社会福祉協議会。売上の一部は同協議会を通じて地域福祉のために寄付させていただきます。くるねっと・小島 ☎477・5310 または生活文化課市民協働係 ☎470・7738

【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



### 中 央 (中央町1-10-11) 電話476・2161

☆幼児のつどい=日 3月5日(木) 午前10時半から 内 「大きくなったね」の会 対 1歳～4歳児とその保護者

☆おはなし会=日 11日(水) 午前11時から 内 読み聞かせや手遊びなど 対 乳幼児とその保護者

☆地域懇談会=日 14日(土) 午前10時～正午 内 平成31年度の振り返りと意見交換など 対 利用者、地域の方、保護者、学校関係者など 他 当日の午前中は2階乳幼児室が使えません

☆工作戦隊=日 ①15日(日) が午後2時から ②16日(月) が午後3時半から 内 革工作でキーホルダーを作ろう 対 小学生 定 ①が15人 ②が8人 日 3月8日(日) 午前10時から受け付け(電話可)

### あおぞら (前沢4-25-8) 電話471・7071

☆幼児のつどい=日 3月5日 が「お別れ会の準備・3月のお誕生日会」、12日 が「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=日 7日(土) 午後6時～7時 内 平成31年度の振り返りと意見交換など 対 利用者、地域の方、保護者、学校関係者など 他 当日の午後4時20分～8時は遊戯室が使えません

☆サロンフレンズ=日 11日(水) 午

前10時半～11時半 内 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) 対 乳幼児とその保護者

☆ベビーマッサージ=日 13日(金) 午前10時～10時40分と11時～11時40分 対 2カ月～9カ月児とその保護者 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 3月3日(火) 午前10時から受け付け(電話可)

☆春の遠足=日 26日(木) 午前9時 児童館集合、午後3時半ごろ児童館で解散。雨天決行 内 多摩六都科学館へ行きます 対 小学生で、17日(火)・23日(月)のいずれも午後4時から児童館で実施する準備会に両日参加できる方 定 先着40人 費 無料 日 3月3日(火) 午後4時～16日(月)に受け付け

☆臨時休館のお知らせ=26日(木) は、春の遠足(雨天決行)のため休館します

### ひばり (ひばりが丘団地8-11) 電話464・9300

☆幼児のつどい=日 3月5日(木) 午前10時半～11時15分が「お別れ会の練習とゲーム」、2歳～4歳児(あひる)。12日(木) 午前10時半～11時半が「お別れ会と3月生まれの誕生日会」、1歳～4歳児(うさぎ・あひる合同)

☆ひばりシアター=日 3月8日(日) 午後1時15分～2時45分、3時～4時半 内 「ばけものづかい」「かいけつゾ

ロリ3」 対 小学生 日 3月2日(月) 午後3時半から受け付け(電話不可)

☆交通安全・防犯教育の日=日 14日(土) 午後3時半から 内 春休みに向けて、交通安全と防犯の話をします 対 利用者全員

☆卒業・進級を祝う会=日 14日(土) 午後5時半から 内 ゲームの後、みんなでパーティをします 対 中学・高校生世代 注 事前にアレルギー確認が必要です 日 受け付け中

☆春の遠足=日 26日(木) 午前9時～午後3時半(雨天決行) 内 多摩六都科学館へ行きます 対 小学生で、15日(日)、21日(土)のいずれも午後3時半から児童館で実施する準備会に両日参加できる方 定 先着30人 費 無料 日 3月5日(木) 午後3時半から受け付け

☆臨時休館のお知らせ=26日(木) は、春の遠足(雨天決行)のため休館します

転車で来場を

☆ちびっこ育児講座=日 3月13日(金) 午前10時～11時半 内 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 対 1・2歳児とその保護者 定 先着10組 他 保育あり 日 3月2日(月) 午前10時から同センターへ

### 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子どもたち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 3月9日(月) 午後1時半～4時半 場 第1・第2会議室 内 「桜咲く春の工作」 対 乳児～小学生

#### ◎本村小学校(屋内)

日 3月17日(火) 午後4時～5時半 場 理科室 内 「楽しい運動遊び～集団レクリエーションを楽しもう～」 対 小学生

#### ◎小山台遺跡公園(屋外)

日 3月21日(土) 午前10時～正午 内 「ダンボールを使って遊ぼう！」 対 乳児～小学生

#### ◎小山小学校(屋内)

日 3月28日(土) 午後1時半～4時半 場 視聴覚室 内 「素材をつかってアイデア工作～作りたい物を形にしよう～」 対 乳児～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 対 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。プログラムの他にも、年齢に合わせた簡単にできる工作や遊びを用意しています 日 当日現地で受け付け 場 児童青少年課児童青少年係 ☎470・7735



## 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・十小なかよし広場=日 3月6日 が本村小学校、13日 が第十小学校、いずれも金曜日の午前10時～11時半 内 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 対 乳幼児とその保護者 日 当日直接会場へ徒歩か自転車で来場を

☆わくわく赤ちゃん広場「ねんねの会」=日 3月11日(水) 午前10時～11時半 内 助産師による体重測定 他 対 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。3月2日(月) 午前10時から受け付け 日 当日直接会場へ

☆手作り布おもちゃの会=日 3月17日(火) 午前10時～11時半 対 0歳児とその保護者 定 20組 持 刺しゅう針、布切りはさみ 日 3月2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

☆休館日のお知らせ=3月19日(木) は館内整備のため休館します。

☆赤ちゃん広場=日 3月6日(金) 午前10時～11時半 内 ママ友達を作り、たくさんおしゃべりをしてストレス解消しましょう。栄養士が栄養相談を受けます 対 0歳児とその保護者 持 バスタオル 日 当日直接会場へ

☆六小・小山小なかよし広場=日 3月10日(火) が第六小学校、12日(木) が小山小学校で。いずれも午前10時～11時半 内 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 対 0歳～5歳児とその保護者 持 スリッパ 日 当日直接会場へ徒歩か自

## ス ポ ー ツ

### 市民お楽しみチーム・ラージボール & 小・中学生卓球大会

～市卓球連盟主催

日 4月5日(日) 午前9時半から(9時開場) 場 スポーツセンター 内 種目= ①お楽しみチーム大会(男子・女子・ミックスのいずれもダブルス) ②ラージボール大会 ③中学生大会 ④小学生大会 対 市内在住・在勤の方(①・②は在チームも可で高校生以上の方) 費 ①・②は1人500円(連盟登録の方は無料)、③・④は無料 日 3月30日(月)までに(必着)、はがきに住所・氏名・年齢・電話番号・参加種目、在勤の方は勤務先を記入の上、〒203-0051、小山1-9-2、笹川由紀子宛て郵送を 問 同連盟・笹川 ☎471・1052(夜間)

# いきいき健康家族

## No.189 糖尿病と季節



「血糖値が高くなる季節はいつか?」ということを日本人の2型糖尿病患者さん約10万人を対象に検討した研究があります。それによるとその季節は、「冬」だそうです。どうして冬なのでしょう。特に年末年始の時期に血糖値が高くなる傾向にあります。年末年始は、クリスマス・忘年会・正月・新年会と1年の中でも食の誘惑が多い時期です。

また、「冬」から連想する言葉に、「寒い」「こたつ」「みかん」「鍋」「おせち」「おもち」「お歳暮」などがあります。寒い時期に外で積極的に運動しようという気持ちも湧きにくく、外出する機会も減ります。いざ外出する時は食に絡んだイベントが多いと思います。

さらに、年末年始はテレビ番組も豊富です。日本人のこたつ・テレビ離れは進んでいるものの、こたつでテレビを見ながら「みかん」や「鍋」を食べるスタイルはまだあるのではないかと思います。

正月には「おせち」と「おもち」が待っています。「おもち」は血糖値を上昇させ、「おせち」は塩分過

多からむくんで体重を増やす。どんな動きづらくなる。頂いた「お歳暮」もせっかくなので食べなくてはなりません。

先の研究では、特に正月時期の血糖管理が悪いとそのあと半年間の血糖管理も悪くなると示しています。つまり、年始の心掛けが、その年の糖尿病の状態に影響すると言っても過言ではありません。

糖尿病・高血圧・脂質異常症の病気があ、身内にそのような病気をもつ方は、年末年始の食事のとり方を工夫しましょう。普段よりも過食になることを前提に、「イベント前後で食事量を調整する」「正月は3日のみで終わらせる」など心掛けましょう。その際には欠食はせず、きちんと1日に3食とることも大切です。

もう正月は過ぎてしまいました。年度末の3月、4月もイベントが多い時期です。正月を失敗している方もここで諦めず、今度こそは計画をたててはいかがでしょうか

「YOU CAN DO IT」です。

(東久留米市医師会)

# 図書館へ行こう

## 3月の図書館休館日

3月6日(金)・13日(金)・20日(祝)・27日(金)は、全館休館です。中央図書館は17日(火)も休館します。東部図書館は館内蔵書点検のため4日(水)・5日(木)も休館します。

中央図書館 ☎475・4646

## よもう!あそぼう!かがくの本「橋をつくる」

科学の絵本の読み聞かせのイベントです。今回のテーマは「橋をつくる」。紙で作った「ブロックの橋」に、電車を走らせます。

3月15日(日) 午前10時半～11時半 中央図書館1階みんなのへや 小学生 定着30人 無料 協力は科学の本の読み聞かせの会「ほんとはんと」 同館 ☎475・4646

## 翻訳家 柴田元幸氏講演会 ～翻訳をめぐる冒険～

翻訳家の柴田元幸氏をお招きして、海外文学の魅力や翻訳のポイントについてお話しいたします。

3月15日(日) 午後2時～3時半 西部地域センター3階第2・3講習室 一般(中学生以上) 定着50人 無料 駐車場がないので車での来場はご遠慮ください 3月1日(日)から電話(471・7216)または直接滝山図書館で受け付け 同館

## 春休み人形劇

ボランティアグループ「おはなしくぬぎ」と「人形劇けやき座」の皆さんによる人形劇公演を開催します。

3月26日(木) 午前11時～正午と午後1時半～2時半の2回 中央図書館1階みんなのへや 幼児・小学生 定着50人 無料 当日直接会場へ 同館 ☎475・4646

# お知らせ

## 市消費者センターからのお知らせ 特別相談を実施します

### ①多重債務110番

3月2日(月)・3日(火)の午前10時～正午と午後1時～4時

### ②若者のトラブル110番

若者の消費者トラブルについての相談をお受けします。サプリメントなど通信販売の定期購入に関するトラブルや、架空請求、SNS上や友人から簡単に儲かると誘われた情報商材の契約・マルチ商法などに関するお困りごとなど、一人で悩まずご相談ください。

3月9日(月)・10日(火)の午前10時～正午と午後1時～4時

### ①・②共通

市消費者センター(市役所2階生活文化課内) 通常の消費者相談もお受けします 当日直接会場へ 同センター ☎473・4505

## 市民自主企画講座

### 「小・中学生英語暗誦・スピーチ大会」を開催します

小・中学生の英語のスピーチを聞いて多文化への理解を深めてみませんか。東京2020オリンピック・パラリンピックに向け、英語に触れる良い機会となります。企画・運営は東久留米英会話サークル連盟。



3月15日(日) 午後1時半～4時

半 西部地域センター多目的ホール 市内在住・在勤・在学で関心のある方 師審査員=英語塾講師のポール・マッカーサー氏、英会話スクール講師のネイト・アーネット氏 無料 同大会への参加については市文化協会事務局 ☎477・4700(平日午前9時～午後5時)へ。大会を観覧する方は当日直接会場へ

## 多摩六都科学館 大人のための現代天文学入門 「基礎から学ぶブラックホール」

2019年、人類はついにブラックホールの姿を目にしましたが、まだ謎だらけの天体であることは変わりありません。ブラックホールについて基礎から一緒に探求しましょう。

3月18日、4月22日 いずれも水曜日の午前11時～正午 同館科学学習室 18歳以上の方(高校生不可) 定着30人 520円 両日とも内容は同じです 当日午前9時半から、同館エントランスホールで参加券を配布 同館 ☎469・6100

## 東部地域センター 「大人のための健康リトミック」～歌って踊って元気に長生き～

3月25日(水) 午前10時～11時 講習室 脳と身体を刺激する楽しい音楽に合わせて、反応する力や正しい呼吸法など本来の感覚を目覚めさせます。老化防止に大人気 30人 無料 東部地域センター ☎470・8020

## エコクッキングの参加者を募集します ～東久留米市民環境会議主催

地産地消について学びながら東久留米産の旬の食材を使って、エコなお料理を楽しみましょう。

3月29日(日) 午前10時～午後1時(予定) 生涯学習センター料理室 市内在住・在学の小学4年生～中学生 定着15人(保護者含む) 無料 3月2日(月)午前9時～19日(木)午後5時(閉庁日および平日の正午～午後1時を除く)に、環境政策課へ電話(470・7753)または電子メール(kankyoseisaku@city.higashikurume.lg.jp)で、参加者全員(1回の申し込みにつき3人まで)の住所・氏名・電話番号・学校名・学年をお知らせの上、お申し込みください 同課

## まろにえ★びよびよコンサート

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。プロの演奏家がサクソ・ドラム・ピアノで、みんなが知っている曲を演奏します。「るるめちゃん」も遊びに来ます。歌って踊って、家族みんなでコンサートを楽しみましょう。

4月11日(土) 午後2時～3時(1時半開場) 生涯学習センターホール 出演=プラス・エクシード・トウキョウ[toLeisure Ensemble]の福井健太氏(サクソ)、山田純子氏(ピアノ)、阿部拓也氏(ドラム)、城倉かほる氏(司会・うた) 定着200人 1,000円(0歳児～小学生は500円)。全席自由席。インターネット販売あり 授乳、おむつ替えスペースがあります 同電話(473・7811)または直接同センター(第4月曜日を除く平日の午前9時～午後8時半)で受け付け中

## 元ちとせコンサート2020 in東久留米

社会現象的なヒットとなった「ワダ

7月19日(日)に、夏の避暑地である榛名湖で「第8回榛名湖リゾート・トライアスロンin群馬」が開催されます。競技は、スプリント、スタンダード、リレ、キッズ低学年、キッズ高学年、ジュニアの全6種目のカテゴリーで

第8回榛名湖リゾート・トライアスロンin群馬



開始しており、5月11日(月)まで受け付けています(定員になり次第締め切り)。大会のメイン会場となる榛名湖エリアは標高約1,000mです。夏の厳しい暑さを凌ぎながら、きれいな空気が味わえる設定となっています。

行われます。スイムは透明度の高い榛名湖を泳ぎ、バイクは榛名富士を中心とした変化に富んだアップダウンコースを走り抜け、ランはリゾート気分いっぱい、の榛名湖畔沿いを走ります。ハードでテクニカルなコースだからこそ満足感と充実感が味わえる設定となっています。



と美しい緑に囲まれた高原リゾートでトライアスロンを満喫してみたいか、詳しくは榛名湖リゾート・トライアスロンin群馬実行委員会事務局 ☎027・374・6715へ。(高崎市榛名支所地域振興課)

ツミの木」でデビューし、現在も奄美大島を拠点に活動する女性シンガー、元ちとせ氏のコンサートです。

6月13日(土) 午後4時開演(3時半開場) 生涯学習センターホール 出演=元ちとせ氏他 500人(3歳以下の入場はご遠慮ください) 4,500円(全席指定)。インターネット販売あり 3月1日(日)午前9時から電話(473・7811)または同センター(第4月曜日を除く平日の午前9時～午後8時半)へ

## 2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。



歴史・経済・政治・文学・教育・家庭教育・文化など、主に市内で活動している学習グループやサークルが開催する講座で、7月1日(水)～3年3月15日(月)に開催するもの 広報紙で募集し、市民も受講できる講座に限ります 土曜・日曜を除く3月2日(月)～18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の上、提出を同協会 ☎477・4700

# ガイド

## 社協会員同士の有償家事援助活動 「ふれあいサービス」協力会員を募集します

「ふれあいサービス」は高齢者や障害者、産前産後でお困りの方が、住み慣れた家で、自立した生活を送ることができるように行われる助け合い活動です。家事などのお手伝いができる方(協力会員)を募集しています。説明会を随時開催しています。

謝金=平日(月曜日～土曜日)午前9時～午後5時が1時間当たり800円。時間外(上記以外の時間、日曜・祝日・年末年始)が1時間当たり1,000円 18歳以上で心身ともに健康な方 社協年会費1,000円以上 市社会福祉協議会ふれあいサービス ☎473・0294

## 自衛官募集(2年度採用試験)

幹部候補生(一般・技術・歯科・薬剤) 受験資格 一般・技能(大卒)は22歳以上26歳未満の方、一般・技能(大学院卒)は20歳以上28歳未満の方で修士課程修了者、歯科は20歳以上30歳未満の方、薬剤は20歳以上28歳未満の方 受付期間 3月1日(日)～5月1日(金) 試験日 1次試験が5月9日(土)・10日(日)、2次試験が6月9日(火)～12日(金)のいずれか1日

予備自衛官補(一般・技能) 一般公募 受験資格 一般は18歳以上34歳未満の方、技能は18歳以上53歳未満の方で国家免許資格保有者 受付期間 4月10日(金)まで 試験日 4月18日(土)～22日(水)のいずれか1日 防衛省東京地方協力本部国分寺募集案内所広報担当 ☎042・324・1010

## 国家公務員採用試験のお知らせ

人事院は2年度に次の採用試験を行います。 ◎総合職試験(院卒者、大卒程度) 受付期間 3月27日(金)～4月6日(月) 1次試験日 4月26日(日) ◎一般職試験(大卒程度) 受付期間 4月3日(金)～15日(水) 1次試験日 6月14日(日) ◎一般職試験(高卒者、社会人(係員級)) 受付期間 6月22日(月)～7月1日(水) 1次試験日 9月6日(日) 人事院ホームページ(https://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.html)へ 人事院関東事務局 ☎048・740・2006～2008

広報ひがくるめをスマートフォン用の無料アプリ「マチイロ」で配信しています。スマートフォンなどで下のQRコードを読み取り同アプリを取得して「お住まいの地域」で「東京都東久留米市」を登録の上、ご利用ください。 マチイロは、株式会社ホープが運営しています。広報ひがくるめは平成30年4月15日号から最新号までを配信しています。利用中に広告が表示されますが、市はその内容に一切責任を負いません。通信料は利用者の負担になります。 秘書広報課広報係 ☎470・7708