



東久留米市プロモーション動画

市公式ツイッター



市公式動画チャンネル



市公式フェイスブック



行政情報アプリ マチイロ



↓ 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
☎・FAX042・472・1131 (夜間・休日のみ)
◎ホームページ (https://www.city.higashikurume.lg.jp) のご意見箱 (「東久留米市について」「広報・広聴」「声をお聞かせください」から)

けんこうとイベント・講座は6面まで続きます

けんこう

子ども相談

日 3月7日(火)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、ことば、接し方、育児疲れなどの相談を心理相談員が受け
対 幼児と保護者 申 問 電話で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022 へ

すくすく子育て相談

日 3月10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 乳幼児と保護者 申 問 電話で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022 へ

はじめてのはみがき “歯っぴーベイビー” 0 歳児クラス

日 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、むし歯予防、親子遊びなど 対 満7カ月～11カ月児と保護者 定 先着15組 (初めての方を優先) 持 母子健康手帳、歯ブラシ 申 問 3月1日(水)から電話で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022 へ

BCG予防接種

日 3月15日(水)午後1時半～3時受け付け
場 わくわく健康プラザ内 4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可) 持 母子健康手帳、予防票 他 日程の都合がつかない方は次回4月19日(水)でも接種可 申 当日会場で 問 健康課予防係 ☎042・477・0030

らくらく離乳食

離乳開始から1歳ぐらいまでの離乳の進め方をお伝えします。
日 3月15日(水)午後1時～2時45分
場 わくわく健康プラザ内 講話と実演の見学 対 生後5カ月～1歳未満児の保護者 定 先着10人 持 申し込み時にお知らせします 他 対象児の保育あり 申 問 3月1日(水)から電話で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022 へ

親子でLet'sクッキング

日 3月17日(金)午後1時～3時
場 わくわく健康プラザ内 食育活動、野菜に触れる体験 対 4歳～未就学児と保護者 定 先着8組 持 エプロン(親子)、三角巾(親子)、ハンドタオル、筆記用具、母子健康手帳、飲み物 他 下の子(5カ月以上)の保育あり(先着5人) 申 問 3月1日(水)から電話で健康課保健サービス係 ☎042・477・0022 へ

ロコモティブシンドローム予防【運動実践講座】

ロコモティブシンドローム(運動器症候群。略称「ロコモ」)をご存知ですか。ロコモとは、運動器(骨・筋肉など)の機能が衰えて、立つ・歩くなどの動作が困難になることです。40代を過ぎたところから始まるといわれ、いつまでも動ける身体を保つためには、若いうちからの予防が大切です。今回は、ロコモ予防のための簡単な運動の実践やロコモ度テストを行います。今のご自身の状態を知り、自分にあった運動を取り入れていきましょう。
日 3月10日(金)午前10時～正午
場 わくわく健康プラザ内 健康運動指導士とロコモ予防の運動・ロコモ度テストを行います 対 市民の方 定 先着20人 持 筆記用具、飲み物 注 足腰に痛みがあ

る方はご遠慮いただく場合があります 他 動きやすい靴と服装で 申 3月1日(水)から電話または市HPの申し込みフォームで 問 健康課保健サービス係 ☎042・477・0022



市HP

イベント・講座

児童館

子どもセンターあおぞら

前沢4-25-8 ☎042・471・7071

■ 幼児のつどい

日 内 3月9日(木)が「色んな楽器で遊んでみよう」、16日(木)が「大きくなったねの会」、いずれも午前10時半からと11時5分からの2部制 対 1歳～

4歳児と保護者 定 各部12組 申 9日分が3月3日(金)、16日分が3月10日(金)、いずれも午後1時半から電話で
■ わらべうたスマイル講座
日 15日(水)午前10時半～11時半 内 「おもむつ替えの時の声掛け」わらべうたと育児の悩み相談 対 0歳児と保護者 定 6組 師 原悠子氏 申 3月6日(月)午後1時半から電話または来館で
■ 春の遠足
日 29日(水)午前10時～午後4時20分 場 都立小金井公園 対 小学生 定 先着12人 費 220円(バス代) 他 21日(火・祝)と26日(日)に準備会を実施。いずれも午後3時半～4時 注 遠足当日が雨天の場合は児童館で午前中のみ遊びます 申 3月11日(土)午後2時から来館で(申込開始時点で定員を超える申込希望者がいる場合はその場で抽選) (7面へ続く)

市のガイドブック「暮らしの便利帳」発行に関する広告掲載のご協力について

市では、官民協働事業として株式会社サイネックスと協定を結び、市のガイドブック「東久留米市暮らしの便利帳」を今年6月に発行し、市内全世帯に無料配布する予定です。

現在、市内で事業を営む皆さんに対して、便利帳に掲載する広告を広く募集しています。ご掲載に関する詳細は、直接同社にお問い合わせください。

注 広告料の先払い要求は絶対にありません。同事業をかたった詐欺にご注意ください

問 同社西東京支店 ☎042・538・1040、発行については市秘書広報課 ☎042・470・7708



現在の「暮らしの便利帳」の表紙

広告欄 内容については広告主にお問い合わせください

休日・準夜間診療

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 (日曜日と祝日の午前9時～正午および午後1時～4時半)

内科・小児科

※薬の処方最低限の日数です。受診時は必ず事前に電話でご連絡ください。

3月5日・12日＝休日医科診療所

(滝山4-3-14〈わくわく健康プラザ内〉、☎042・473・3663)

歯科

3月5日・12日＝休日歯科診療所

(滝山4-3-14〈わくわく健康プラザ内〉、☎042・474・5152)

休日準夜間診療医療機関 (診療科目・時間などは当日事前にご確認ください)

3月5日＝滝山病院 (滝山4-1-18、☎042・473・3311)

3月12日＝前田病院 (中央町5-13-34、☎042・473・2133)

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、☎042・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)

(8面から続く)

中央児童館

中央町1-10-11 ☎042・476・2161

■利用時間について

3月30日(木)は小学生行事のため、開館～午後3時の間、利用できない部屋があります。

■おはなし会

日 3月7日(火)・14日(火)午後3時50分から(内)絵本の読み聞かせや素話など(対)小学生(他)協力はおはなしくぬぎ、中央図書館(申)当日会場で

■幼児のつどい

日(内)9日(木)が「空気で遊ぼうと3月のお誕生日会」、16日(木)が「おおきくなったねの会」、いずれも午前10時半からと11時5分からの2部制(対)1歳～4歳児と保護者(定)各部12組(申)9日分が3月3日(金)、16日分が3月10日(金)いずれも午後1時半から電話で

■工作戦隊

日12日(日)午後2時から、2時45分から、3時半からの3部制(内)空き瓶ライトを作ろう(対)小学生(定)各部5人(申)3月5日(日)午前10時から電話または来館で

■春の遠足

日30日(木)午前9時20分同館集合、午後2時半同館解散(予定)場篠宮農園(内)農園見学、ほうれん草と小松菜の収穫体験(対)小学生(定)先着15人(他)26日(日)・29日(水)、いずれも午後3時半から準備会あり(注)内容が変更になる場合あり(申)3月12日(日)午前10時から来館で(申込開始時点で定員を超える申込希望者がいる場合はその場で抽選)

けやき児童館

大門町2-10-5 ☎042・474・6653

■赤ちゃん広場

日①3月8日(水)午前10時半～正午②15日(水)午前10時半～11時半(内)①助産師による体重測定、育児相談②親子のコミュニケーションワーク(対)0歳児と保護者(師)①ひがしくめ助産師会②炭田契恵子氏(持)①のみバスタオル(申)当日会場で

■おはなし会

日8日(水)午後3時～3時半(内)絵本の読み聞かせなど(対)小学生(他)協力は東部図書館(申)当日会場で

■幼児のつどい

日9日(木)午前10時半からと11時10分からの2部制(内)「3月生まれのお誕生日会とお別れ会」(対)1歳～4歳児と保護者(定)各部15組(申)3月3日(金)午後1時半から電話で

■おはなしの日

日14日(火)午前11時～11時25分(内)絵本の読み聞かせや手遊びなど(対)乳幼児と保護者(師)みくりおはなしの会(申)当日会場で

■春の遠足

日28日(火)午前9時45分同館集合、午後1時半同館解散(予定)場市西口中央公園(内)小学生(定)先着10人(11日(土)、23日(木)いずれも午後3時半からの準備会に両日参加できる方)(申)3月5日(日)午前10時から来館で(申込開始時点で定員を超える申込希望者がいる場合はその場で抽選)



子どもセンターひばり

ひばりが丘団地8-11 ☎042・464・9300

■幼児のつどい

日3月9日(木)午前10時半からと11時10分からの2部制(内)お別れ会(対)1歳～4歳児と保護者(定)各部15組(申)3月3日(金)午後1時半から電話で

■ベビーマッサージ

日10日(金)午前10時半～11時半(対)0歳児と保護者(定)14組(師)渡辺直子氏(ベビーマッサージ協会認定講師)(持)バスタオル、おむつ、授乳ケープ(申)3月3日(金)午前10時から電話または来館で

■親子でふれあいリトミック

日(対)14日(火)午前10時半～11時が首が据わった乳児と保護者、午前11時15分～11時45分が歩き始めている未就園児と保護者(内)音に合わせて心と体を動かそう(定)各回15組(師)千葉理恵子氏(持)飲み物、汗拭きタオル(他)動きやすい服装で(申)3月7日(火)午前10時から電話または来館で

■おはなしの日

日15日(水)午後3時45分から(内)絵本の読み聞かせや素話(対)小学生(師)水曜おはなし会(申)当日会場で

■春の遠足

日27日(月)午前9時同館集合、午後3時半同館解散(雨天決行)場多摩六都科学館(対)小学3年～6年生(19日(日)、25日(土)いずれも午後3時半からの準備会に両日参加できる方)(定)先着15組(申)3月12日(日)午後3時半から来館で(申込開始時点で定員を超える申込希望者がいる場合はその場で抽選)

子育て

子ども家庭支援センター(滝山)

わくわく健康プラザ2階 ☎042・471・0910

■本村小なかよし広場

日3月3日(金)午前10時～11時半(場)本村小学校1階相談室(内)お子さんと遊びながら育児の情報交換(対)乳幼児と保護者(注)徒歩か自転車で来場を(申)当日会場で

■わくわくおはなし広場

日3月27日(月)午前11時～11時半(場)同センター地域活動室(内)乳幼児向けの絵本の読み聞かせ、ペープサート、手遊びや親子の触れ合い遊び(対)0歳児～未就学児と保護者(定)10組(申)3月13日(月)午前10時から電話または同センターで

地域子ども家庭支援センター上の原

上の原1-2-44 ☎042・420・9011

■六小・小山小なかよし広場

日(場)3月7日(火)が第六小学校プレイルーム、9日(木)が小山小学校視聴覚室、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(対)乳幼児と保護者(持)スリッパ(注)徒歩か自転車で来場を(申)当日会場で

■ちびっ子育児～おしゃべり広場～

日3月16日(木)午前10時～11時半(場)同センター上の原地域活動室(内)1歳～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(対)1歳～2歳児の保護者(定)8人(他)お子さ

んの保育あり(要予約)(申)3月8日(水)午前10時から電話または同センター上の原で

■おはなし広場

日3月20日(月)午前11時～11時半(場)同センター上の原乳児室(内)ボランティアによる読み聞かせや手遊びなど(対)1歳以上の乳幼児と保護者(定)10組(申)3月13日(月)午前10時から電話または同センター上の原で

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3月6日(月)午後1時半～4時半(場)第一・第二会議室(内)親子の遊び場～かわいい桜の工作～、桜を使った春の工作(対)乳幼児～小学生

■本村小学校(屋内)

日3月14日(火)午後4時～5時半(場)理科室(内)実験遊び(対)小学生

■小山台遺跡公園(屋外)

日3月18日(土)午前10時～正午(内)ダイナミック段ボール遊び(対)乳幼児～小学生

■小山小学校(屋内)

日3月25日(土)午後1時半～4時半(場)視聴覚室(内)親子工作、段ボール工作(対)乳幼児～小学生

《共通事項》

(持)タオル、飲み物、屋内は上履き、屋外は帽子(注)徒歩か自転車で来場を。食べ物は原則持ち込み禁止。乳幼児は保護者同伴。動きやすい服装で参加を。内容を変更する場合あり(他)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(申)当日会場で(場)児童青少年課児童青少年係☎042・470・7735

図書館

3月の休館日と特別整理休館

金曜日は全館休館です。中央図書館は21日(火)祝も休館です。また、館内蔵書点検のため、滝山・ひばりが丘・東部の各図書館は次の期間休館します。▼滝山図書館＝1日(水)・2日(木)。ただし、多目的室については、いずれの日も午前9時～午後5時まで利用可▼ひばりが丘図書館＝8日(水)・9日(木)▼東部図書館＝15日(水)・16日(木)

☎中央図書館☎042・475・4646

よう！あそぼう！かがくの本「いとでんわ」

実験と科学の絵本の読み聞かせイベントです。糸電話を作り、音がどのように伝わって聞こえるのか実験します。

日3月26日(日)午前10時半～11時半(場)中央図書館1階北開架室(内)実験と観察のほか、テーマ関連本の読み聞かせやブックトーク(対)小学生(定)先着12人(持)筆記用具(他)協力は科学の本の読み聞かせの会「ほんとほんと」(申)3月1日(水)～25日(土)に電話または直接同館カウンターへ(休館日を除く)(場)同館☎042・475・4646

いきいき健康家族 No.207

近視について

近視とは、簡単に言うと近くはピントが合って見えるが、遠くはピントが合わなくて見えない状態のことで、近視のために多くの方が眼鏡をかけています。

近年、日本では子どもたちの近視化が急速に進み、社会問題となっています。

原因としては遺伝的要因と環境的要因があります。

遺伝的な要因としては、両親が近視の場合は近視ではない場合よりも高い割合(約2～5倍)でお子さんも近視になります。

環境的要因としては、パソコン・スマートフォン・ゲーム機の普及があり、コロナ禍でのステイホームで、モニターを見ながらのオンラインによる作業など、近いものを見る作業が増加したことも拍車をかけています。外で遊ぶなくなることで遠くを見る事が少なくなり、近いものを見る作業ばかりしていると、目のピントは近くにばかりに合うようになり、近視が進行しやすくなるのです。

また、近視は昨今、世界的にも急増しています(特に、日本を含む東アジアでの増加が著しくなっています)。そのため、世界的な

近視人口の増加についてWHO(世界保健機構)も早急に対策を講じる必要性を訴えています。

一般的に近視は、屈折性変化(カメラでいうレンズの度数の変化)や、眼球の奥行きが伸びて丸形から楕円形になる変化(奥行きの一般平均が約23.5mmであるところ、約25mmを超えている方が近視です)により進行します。

年を取ると、カメラでいうレンズが濁ってきて(＝白内障の症状)度数が変わり、近視になる方もいます。一方、子どもの近視は、主に眼球の奥行きが伸びる変化が要因として関わっています。

近視の進行を抑制する方法としては、①環境整備(照明などの明るさの調整・姿勢改善)②アトロピン点眼治療③オルソケラトロジー治療④多焦点コンタクトレンズ治療⑤一定時間日光を浴びる、などがあり、個人差はあるものの、約2～7割の方に近視進行抑制の効果があると言われています。

まずはご自身の目の現状を知るために、最寄りの眼科で受診・相談してみてください。

(東久留米市医師会)

文化

男女平等推進センター 「国際女性デー」 関連図書・パネル展示

3月8日は国連が定めた国際女性デーです。20世紀初頭の北米とヨーロッパ全域で興った労働運動に由来し、毎年、世界中で女性たちの勇気と歴史をたどるさまざまなイベントが開催されています。男女平等推進センターと市内図書館では図書展示「her/history バトンをうけつぐ」を、生涯学習センターでは男女平等推進センターと共催でパネル展を開催します。



会場①図書展示= 3月1日(水)～30日(木)に男女平等推進センター(市役所2階)、中央・滝山・ひばりが丘・東部図書館で(閉庁・休館日時を除く)②**パネル展示**= 3月1日(水)～12日(日)に生涯学習センターロビーで(閉館日時を除く)③**男女平等推進センターと各図書館でのテーマごとの図書展示と展示図書リスト配布**④**国際女性デーの歴史と女性の政治参画の現状についてのパネル展示**⑤**男女平等推進センター(市役所2階) ☎042・472・0061(平日午前9時～午後5時)**

市民プラザプチコンサート 「和楽器と中国笛による春の響き」

日 3月18日(土)午後2時～2時45分**場** 市民プラザホール(市役所1階) **内**▼**主な演奏曲**=「さくらフラグメンツ」「姑蘇行」「春よ、来い」他▼**演奏者**=野澤佐保子(箏)、馮蕊(笛)、大澤陽介(箏(17絃))、近藤舞(箏) **定**先着50人 **申**当日午後1時から会場で1人1枚整理券を配布。整理券のない方の入場はできません **問**市民プラザ ☎042・470・7813



演奏者(野澤佐保子(左上)・馮蕊(右上)・大澤陽介(左下)・近藤舞(右下))

放課後講座 「ドーナツスクイズをつくろう」

生涯学習センターでは月1回、小・中学生を対象に放課後講座を開講しています。
日 3月22日(水)午後4時～5時**場** 同センター創作室 **内**「ドーナツスクイズ(本物のドーナツそっくりの柔ら

かいおもちゃ)をつくろう」 **対**小・中学生 **定**先着12人 **師**同センタースタッフ **持**筆記用具 **申** 3月1日(水)午前9時から電話または同センター(第4月曜日を除く午前9時～午後9時)へ **問**同センター ☎042・473・7811

えいごであそぼう

日 3月25日(土)、幼児クラスが午後1時半から、小学生クラスが午後3時から**場**南部地域センター講習室2 **内**遊びながら自然に覚える外国語シリーズ。英会話に興味を持つ機会を提供します **対**幼児～小学生低学年 **定**先着各10人(要予約) **師**Ma i氏(英語教育のベテラン講師) **費**1,000円(教材費込み) **申**電話または同センターで **問**同センター ☎042・451・2021

障害者青年教室「ひばり学級」 学級生募集

障害のある青年層を対象に、絵てがみ・フラダンス・クリスマス会・太鼓教室などを盛り込んだ教室を開催しています。同じ学級の仲間やボランティアの皆さんと一緒に楽しい時間を過ごしませんか。

日 4月～6年3月の間に全9回を予定。日曜日午前10時～正午**場**生涯学習センター他 **対**市内在住・在勤の16歳～30歳で、障害があり、身の回りの事と1人で会場へ通う事ができる方 **定**若干名 **費**年間活動費1,000円 **他**「ひばり学級」をご自身の都合の良い日にお手伝いしていただけるボランティアも募集しています。市内・外や年齢を問わずどなたでも応募できます **申** 3月1日(水)～10日(金)に電話または直接市文化協会(平日午前9時～午後5時)へ **問**同協会 ☎042・477・4700

スポーツ

ニュースポーツデー

誰でも気軽にできるスポーツ数種目が体験できます。市民ボッチャ大会と同時開催(市民ボッチャ大会の詳細は広報2月15日号6面をご覧ください)。

日 3月11日(土)午前10時～午後4時**場** スポーツセンター第1体育室 **内**ボッチャ、ミニテニス、ラージボール卓球、ユニカール、ソフトバレーボール、スカットボール、ネオテニス他 **費**100円(未就学児は無料) **持**室内履き(運動ができる靴) **他**マスク着用の上、運動ができる服装で **申**直接会場で **問**生涯学習課 ☎042・470・7784

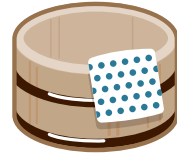
a k i ヨガレッスン

日 3月13日(月)午後5時半～6時半**場** 市民プラザホール(市役所1階) **内**ゆったりとした動きで身体をほぐし、仕事や家事など忙しい日々のストレスを和らげましょう。男性の方もぜひ参加を **定**先着18人(要予約) **師**a k i氏(JYIA認定ヨガインストラクター) **費**500円(当日集金) **持**飲み物、タオル、ヨガマット(お持ちの方) **他**動きやすい服装、マスク着用で **申** 3月4日(土)午前10時から電話または直接同プラザ窓口で **問**同プラザ ☎042・470・7813

くらし

薬湯の日「紅花の湯」

日 場 3月5日(日)、源の湯(東本町7-6、☎042・471・0005)が午後3時半～11時、第二喜多の湯(幸町1-5-10、☎042・471・2475)が午後3時～10時 **他**未就学児は無料 **問**各利用施設



市消費者センター4年度特別相談 「若者のトラブル110番」

最近の若者を狙う悪質商法では、SNSなどを悪用した手口が増加しています。市では、都が毎年1月～3月に実施している「若者向け悪質商法被害防止共同キャンペーン」と連携して、若者への注意喚起や相談を呼びかける他、特別相談として「若者のトラブル110番」を実施します。

悪質商法には誰もが遭遇する可能性があります。悪質商法の被害に遭っても、恥ずかしがったり、自分に落ち度があると感じて、相談せずにあきらめてしまう人も多いようです。困ったら一人で悩まず、すぐに近くの消費生活センターへご相談を。

※若者を狙う手口の例▼SNSで知り合った人に誘われて会ってみたら、「スキルアップになる」「将来成功できる」などとオンラインサロンの入会を勧められ、高額な契約をさせられる▼先輩から「簡単にもうかる」と投資アプリの購入を勧められる。友人を誘えば紹介料も入ると言われ、学生ローンで借りて契約するが、全くもうからず、借金だけが残るなど **日**特別相談= 3月13日(月)・14日(火)の午前10時～正午、午後1時～4時**場**市消費者センター(市役所2階生活文化課内) **他**特別相談の前に、まず

は電話で同センターにご相談を **問**同センター ☎042・473・4505

在宅療養シンポジウム「もしもの ときのために今からできること～ ACPとは～」

元気なうちから、医療・介護が必要になった時、自分はどこで・どのように暮らしたいのかを考えてみませんか。在宅看取りがテーマの短編映画を見た上で、本人の意思を尊重した医療・介護を受けるためのACP(アドバンスケアプランニング〈人生会議〉)についてお話しします。

日 3月17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(市役所1階) **内**講話(映画上映あり) **定**先着40人(要事前申し込み) **師**中島朋子氏(東久留米白十字訪問看護ステーション) ※手話通訳あり **他**最新の「東久留米市在宅療養ガイドブック」を配付する予定です **申** 3月3日(金)午前9時から電話(042・470・7777〈内線2501～2503〉)、または手話通訳が必要な方は住所・氏名・生年月日・FAX番号を記入の上、FAX(042・470・7808)で介護福祉課地域ケア係へ **問**東久留米市在宅療養相談窓口(市委託事業) ☎042・420・5521

東京税理士会東村山支部での 個別無料税務相談会

相続税・贈与税・所得税など、さまざまな税の相談について税理士がお答えします。
日毎月2～3回。水曜日午前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) **定**時間に制限がありますので、複雑な相談は別途有償で税理士に依頼してください **申**同支部 **HP**で(事前予約制) **問**同支部 ☎042・394・7038



同支部 **HP**

榛名だより

本市と群馬県高崎市榛名地域は地域間交流を行っています

榛名山ヒルクライムin高崎

群馬県の上毛三山の一つである榛名山の頂を目指し駆け上る自転車レース、「第11回榛名山ヒルクライムin高崎」が5月14日(日)に開催されます。

本大会は日本屈指のヒルクライムレースで、毎年全国各地から大勢の選手が集まります。コースは親子やビギナーにおすすめの初心者コース、中級者向けで県内有数のパワースポットを目指す榛名神社コース、脚力自慢の上級者たちが競い合う榛名湖コースがあります。

また、地元ボランティアによる温かい「おもてなし」が魅力で、沿道での声援は選手に力を送ります。

新緑の季節、自然豊かな榛名山で気持ちのいい汗を流してみませんか。現在エントリー受付中で、締め切りは3月26日(日)です。

詳細は、大会 **HP**(<https://www.haruna-hc.jp>)をご覧ください。榛名山ヒルクライムin高崎実行委員会事務局までお問い合わせください。
問同委員会事務局 ☎027・374・6715(土曜・日曜日・祝日を除く午前8時半～午後5時15分)

(高崎市榛名支所地域振興課)



榛名山ヒルクライムin高崎の様子