



(12面から続く)

■ベビーマッサージ

日 3月14日(金)午前10時～10時半と10時50分～11時20分の2部制。首が据わった9カ月までのお子さん。定各部8組。師鈴木あゆみ氏。持バスタオル、飲み物。他動きやすい服装で。申 3月3日(月)午前10時から電話または来館で

■リトミック

日 3月17日(月)午前10時半～11時が首が据わったお子さん～ハイハイまでのお子さん、午前11時15分～11時45分が歩き始めているお子さん。定各回15組。師千葉理恵子氏。持飲み物。他動きやすい服装で。申 3月10日(月)午前10時から電話または来館で



■ベビーマッサージ

日 3月21日(金)午前10時～10時45分。首が据わった12カ月までのお子さん。定各8組。師崎田千佳子氏。持バスタオル、飲み物。持予防接種を受けて72時間以内の乳児はご遠慮ください。他動きやすい服装で。申 3月10日(月)午前10時から電話または来館で

中央児童館

中央町1-10-11 ☎042・476・2161



■おはなし会

日 3月4日(火)・11日(火)いずれも午後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 3月6日(木)が「みんなであそぼう!と3月お誕生日会」、13日(木)が「おおきくなったねの会」、いずれも午前10時半～11時半。対1～4歳児と保護者。申当日会場で

■トランポリンの日

日 3月12日(水)前半が午後3時～3時40分、後半が午後3時45分～4時25分、中高生世代優先が午後4時半～5時。内トランポリンで色々な技に挑戦してみよう!。対小学生以上。他動きやすい服装で(スカート不可)。申当日会場で

■スポーツで元氣

日 3月14日(金)①午前10時半～11時が首が据わったお子さん～ハイハイまでのお子さん。②午前11時15分～11時45分が歩き始めているお子さん。③午後2時半～3時が幼稚園・保育園に通っている年少年代から。④午後3時10分～3時40分、3時50分～4時20分が小学生以上。内「リーフスポーツ」の体操の先生による簡単な運動遊び。持飲み物。他動きやすい服装で。④のみ室内履き。申当日会場で

けやき児童館

大門町2-10-5 ☎042・474・6653



■幼児のつどい

日 3月6日(木)が「お別れ会と3月

生まれのお誕生日会」、午前10時半から。対1～4歳児と保護者。申当日会場で

■リトミック

日 3月10日(月)午前10時半～11時が首の据わったお子さん～ハイハイまでのお子さん、午前11時15分～11時45分が歩き始めているお子さん。内リトミック団体による音楽イベント。定各15組。師千葉理恵子氏。持飲み物。他動きやすい服装で。申当日会場で

■おはなしの日

日 3月11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



■赤ちゃん広場

日 3月12日(水)午前10時半～11時半。内助産師さんによる体重測定と育児相談。対0歳児と保護者。師ひがくるめ助産師会。申当日会場で

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6日(木)が「それゆけヒーローごっこと3月お誕生日会」、3月13日(木)が「お別れ会」、いずれも午前10時半～11時10分。対1～4歳児と保護者。申当日会場で

■交通安全・防犯教育の日

日 3月8日(土)午後3時半から。内春休みに向けた交通安全と防犯の話。対利用者全員。申当日会場で



■親子でふれあいリトミック

日 3月11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4日(火)午前10時から電話または来館で

■春の遠足

日 3月27日(木)午前9時～午後3時半(雨天決行)。場多摩六都科学館。対小学2～6年生。定先着15人。他 3月15日(土)・23日(日)いずれも午後3時半から準備会があります。申 3月9日(日)午後3時半から児童館へ来館で

子育て

こども家庭センター(滝山ひろば) わくわく健康プラザ2階 ☎042・420・6743

■休館のお知らせ

3月29日(土)は施設の安全点検のため休館します。

■本村小なかよし広場

日 3月7日(金)午前10時～11時半。場本村小学校相談室。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。持徒歩か自転車で来場を。申当日会場で

■わくわく赤ちゃん広場

日 3月12日(水)が「ねんねの会」0～6カ月児と保護者、26日(水)が「はいはいの会」7～12カ月児と保護者、いずれも午前10時～11時半。内親子の触れ合い遊び、情報交換。定各10組。師助産師または栄養士。持バスタオル。他きょうだいの保育あり(先着各3人)。申 3月5日(水)午前10時から電話または同センターで

地域子育てひろば上の原

上の原1-2-44 ☎042・420・9011

■休館のお知らせ

3月13日(木)は館内整備のため休館します。

■六小・久留米中なかよし広場

日 3月6日(木)が久留米中学校会議室、11日(火)が第六小学校プレイルーム、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。持徒歩か自転車で来場を。申当日会場で

■おはなし広場

日 3月17日(月)午前11時～11時半。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10日(月)午前10時から電話または同ひろば上の原で

児童の居場所づくり事業

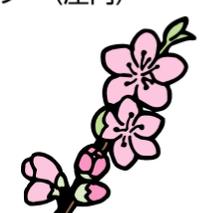
市では、公共施設などを活用して地域の子供達に健全な遊びを提供する「児童の居場所づくり事業」を実施しています。

■本村小学校(屋内)

日 3月4日(火)午後4時～5時半。場体育館。内ハッピーゲーム～魚釣り遊び～。対小学生

■野火止地区センター(屋内)

日 3月10日(月)午後1時半～4時半。場第一、第二会議室。内桜を使った春の工作。対乳幼児～小学生



■小山台遺跡公園(屋外)

日 3月15日(土)午前10時～正午。内ダイナミック!ダンボール遊び。対乳幼児～小学生

■小山小学校(屋内)

日 3月29日(土)午後1時半～4時半。場視聴覚室。内桜を使った春の工作。対乳幼児～小学生

《共通事項》

費無料。持タオル、飲み物。屋内は上履き、屋外は帽子。持徒歩か自転車で来場を。持食べ物は原則持ち込み禁止。持乳幼児は保護者同伴。持動きやすい服装で。持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。対児童青少年課児童青少年係 ☎042・470・7735



**いきいき健康家族** No.219

【破傷風について②】

「破傷風」と聞いて、連想できることは何でしょうか。「予防接種のある病気」、「めったにかからない病気」。この二つは、どちらも正解です。でも、もう一つ、「とても怖い病気」ということを加えてください。それは、破傷風には特效薬がなく、死亡率の高い病気だからです。

破傷風は、土の中に広く生息する破傷風菌による感染症です。動物の腸の中や、糞にも存在します。感染すると、約80%の患者さんに全身的な症状(けいれん、呼吸困難、脳炎など)がみられ、非常に危険な状態になります。

「釘を踏んだら気をつけなくてはいけない」、「イヌに咬まれたら、破傷風に注意しなくてはいけない。」などの言葉を耳にしたことがあるかもしれません。これは、正しい答えです。破傷風は、汚れの多い傷を負うと、感染する危険が高まるからです。植木いじりでできた、小さな傷でも成立することがあります。また、とても清潔であるはずの手術室で、破傷風の感染が起こった例もあります。

つまり、ごく小さな傷からでも破傷風菌は侵入し、思い当たる原因がはっきりしていなくても、感染してしまうことがあるのです。ガーデニング、ペット、台所仕事など、身近なできごとで、けがをする機会は多いと思います。みなさんは、いつ破傷風の予防接種を受けましたか。任意の予防接種でも、破傷風対策をしておくことをお勧めします。破傷風の予防接種(任意接種)は、計3回行います。‘初回接種後3～8週に1回、更に6～18カ月後に1回の接種’です。この3回の接種により、およそ10年間の予防効果があるとされています。この3回接種終了後は、10年ごとに追加接種(1回)を受けるとよいでしょう。これでまた10年、破傷風の恐怖から遠ざかります。破傷風は「かかってから」ではなく、「かかる前に」が、とりわけ大切です。予防接種の予定に、破傷風もぜひ加えてください。

(東久留米市医師会)

放課後講座 「電車のクラフトワーク」

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。3月は電車を組み立てて車体をデザインします。

3月26日(水)午後4時～5時 生涯学習センター創作室 小・中学生 定員12名 講師 生涯学習センタースタッフ 費用無料 持ち物 筆記用具 3月3日(月)午前9時から電話または直接同センターへ 同センター ☎042・473・7811 (第4月曜日を除く午前9時～午後9時)

子育てママ・パパが知っておきたいお金のこと

子育ての上で知っておきたい制度や、ライフプランに必要なお金のことを学びませんか。

4月9日・16日・23日、いずれも水曜日午前10時～正午 生涯学習センター 内容 第1回「いろいろな制度について知ろう」 第2回「家計管理～収入と支出を把握しよう」 第3回「資産形成～NISAとiDeCoの違い」 対象 市内在住・在勤・在学の方 定員16名(応募多数の場合は抽選) 講師 伊藤魅和氏(ファイナンシャル・プランナー) 持ち物 筆記用具 他 1歳半～未就学児の保育あり(定員10人。要予約) 3月3日(月)～19日(水)に、市文化協会 申し込みフォーム、電話またはFAXで(FAXの場合、講座名

・氏名・住所・年代・電話番号・保育の有無(有の場合は、お子さんの名前・年齢)を記入の上送信を) 同協会 ☎042・477・4700 (FAX同。平日午前9時～午後5時) または 宛 (office@h-bunnka.or.jp) 同協会



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18日(火)も休館です。20日(休・祝)は、西部・南部・東部の各地域センターが休館のため、滝山・ひばりが丘・東部の各図書館も休館します。

またひばりが丘と東部の各図書館は館内蔵書点検のため、次の期間も休館します。

▼ひばりが丘図書館 = 5日(水)・6日(木)

▼東部図書館 = 12日(水)・13日(木)

同中央図書館 ☎042・475・4646、滝山図書館 ☎042・471・7216、ひばりが丘図書館 ☎042・463・3996、東部図書館 ☎042・470・8022

マンガのへや

「読み継がれる作品たち」というテーマで本とマンガを展示します。マンガ以外の本は借りられます。

3月19日(水)～4月14日(月)の午前9時～午後7時(休館日を除く。最終日は午後5時まで) 同中央図書館 1

階北開架室 小学生以上 同館 ☎042・475・4646

文化

第3回 歌謡ショー～グループサウンズ&昭和の歌謡曲～

毎回大好評のコンサート第三弾！今回は懐かしいGSソング&昭和歌謡をたっぷりとお楽しみください。

3月23日(日)午後1時半開演(1時開場) 同西部地域センター3階多目的ホール 定員150名(要予約) 費用1,000円(他) ▼主な演奏曲 = 花の首飾り、あの時君は若かった、亜麻色の髪の乙女他(予定) ▼協力 = (一財)遠藤実、歌謡連盟(スマイル遠藤氏) 3月2日(日)午前10時から同センター窓口で 同センター ☎042・471・7210

春を彩るフラワーアレンジメント

春らしい華やかなバラを中心に、季節の花々を使用します。初心者の方やお子さんの参加も大歓迎です。

3月23日(日)午後2時～4時 同ひばりが丘地区センター調理集会室 定員12名 講師 海老沢まり氏 費用 材料費1,000円(持ち帰り用袋、タオル、はさみ、カッターナイフ 車での来場不可) 3月2日(日)午前10時から南部地域センター窓口または電話で 同センター ☎042・451・2021

スポーツ

ニュースポーツデー (スポーツ推進委員運営)

障がいのある方もない方もだれでも気軽に楽しめるニュースポーツが盛りだくさん。はじめての方もおひとりの方もスタッフが相手します。

3月8日(土)午前10時～午後4時(入退場自由。都合のよい時間にどうぞ) 同スポーツセンター第1体育室 内容 ボッチャ、モルック、ミニテニス、ラージボール卓球、ソフトバレーボール、ネオテニス、キッズコーナー(バルーン、輪投げ、フラフープ) 他費用100円(未就学児無料) 持ち物 室内履き(運動靴) 他 ▼1人での参加可 ▼運動ができる服装で 当日会場にて 生涯学習課 ☎042・470・7784 市 同協会

東久留米市春のダンスパーティー

3月30日(日)午後0時半～3時50分 同スポーツセンター プロと無料で踊れるジャンケン大会、ダンスタイム3回、ミキシング2回、トライアル無料。今回はプロデモ(池田・日向組元JBDFプロスタンダードB級)、プロアマデモ(池田・米田組市内在住)もあります 対象 ダンス愛好家 費用 事前電話、 宛 予約は1,200円(当日参加1,500円) 持ち物 ダンスシューズ 主催は市ダンス連盟 3月1日(土)から電話で同連盟・西垣内へ 同連盟・西垣内 ☎090・1885・8856

ジュニア講習会(硬式テニス)

4月5日・12日・19日・26日(予備日5月3日) いずれも土曜日午後3時～5時 同滝山テニスコート 費用 500円(初日に集金) 同連盟 宛 確認下さい 他 ▼主催は市テニス連盟 ▼参加資格は同連盟 宛 確認下さい 3月10日(月)までに(消印有効)、はがきに住所・氏名・電話番号・学年・経験内容を記入の上、〒203-0042、八幡町1-9-28、D-1201、小野寄清美宛て郵送を。同連盟 からの申し込みも可 同連盟 同協会



市民プラザ アフタヌーンコンサート

「春一番！華やぎ女子トリオコンサート～歌・ピアノ・ヴァイオリンの饗宴～」

3月15日(土)午後2時～3時(1時半開場) 同市役所1階屋内ひろば 内容 主な演奏曲 = 瑠璃色の地球 / 献呈 / 情熱大陸 他 定員100名 講師 足立恭子氏(弾き歌い)・勝山由唯氏(ピアノ)・村田春歌氏(ヴァイオリン) 当日会場にて 同プラザ ☎042・470・7813



足立恭子氏



勝山由唯氏



村田春歌氏

子育て応援アプリ 「くるめっこナビ」 をご利用ください

妊娠中の方や0歳～未就学児のお子さんを子育て中の方を対象に、子育て情報や予防接種・健診予定通知などをプッシュ型で受け取れる便利なアプリです。利用料は無料ですので、ぜひご利用ください。

同健康課保健サービス係 ☎042・477・0022



Android用ダウンロードサイト



iOS用ダウンロードサイト



くるめっこナビ



アプリの機能を一部ご紹介

●予防接種スケジュールの管理

お子さんの生年月日をもとに最短で接種できるスケジュールを自動で作成します。

●成長記録

お子さんの身長体重や健診の結果などを記録できます。

●メール配信・プッシュ通知

年齢に合わせた市からの子育て情報を自動で受け取れます。

