

くらしの情報の情報

くらしの情報は12面から始まり8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〉健康増進普及月間、救急医療週間（3日～9日）、結核予防週間（24日～30日）、防災の日（1日）、宇宙の日（12日）、空の日（20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

成人歯科検診

☉9月1日（金）～11月30日（木）
場下表1の実施医療機関内歯と歯茎の診断
市内在住で、30年3月31日時点で40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳・75歳の方（対象者には8月末にご案内と受診券を送付済み）
費500円（生活保護受給者などは無料。ただし、受給証明書などの提出が必要です）
成人歯科検診受診券（氏名などを記入）、健康保険証など（住所・氏名・年齢が確認できるもの）
現在治療中の方、

勤務先などで検診を受けた方はご遠慮ください
受診の際は、直接実施医療機関へ
健康課特定健診係 ☎477・0013

秋の胃がん検診

☉右下表2の通り場わくわく健康プラザ（検診車）
内問診と胃部レントゲン検査（バリウム）
市内在住で30年3月31日時点で40歳以上の方。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バリウムへの過敏症がある方
③過去1年以内に腹部や



整形外科の手術をした方
腸閉塞、腸捻転の既往がある方
透析や心臓疾患のため、水分制限がある方
誤嚥を起したことがある方
過去1年以内に

通常はがきの記入項目

「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

希望日は下表2から選択

心筋梗塞や脳梗塞などを発症した方
胃・十二指腸の治療中または経過観察中の方
過去に胃・十二指腸・肺の手術をしたことがある方
そのほか受診が困難な方（指示に従ってスムーズに体を動かさないなど）。
※神経内科に受診している方、朝に必ず飲む薬がある方は、事前に主治医にご相談ください。
なお、今年度すでに市の胃がん検診を受診した方は受けられません。
定各日50人費500円（生活保護受給者などは無料。ただし、受給証明書などの提出が必要です）
希望日の申込者が多数の場合、受診できないことがあります。
例年、最初の3日間に応募が集中します
9月1日（金）～15日（金）に、電子申請または1人1枚の通常はがきに必要事項（左図参照）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。
※申し込み結果は10月上旬から順次通知します。
問同係 ☎477・0013

表1 29年度成人歯科検診実施医療機関一覧

医療機関名	所在地	電話番号
こだま歯科医院	上の原1-4-11-102	471・2311
篠田歯科医院	金山町2-6-14	471・7655
石塚歯科医院	大門町1-1-24	472・0711
あいば歯科医院	東本町3-20	472・1118
藤山歯科医院	東本町6-15、平和ビル3階	474・5128
川村歯科医院	東本町14-25、カムレイド101	477・8688
よりこデンタルクリニック	新川町1-3-37、KRビル3階	477・0222
おの歯科医院	新川町1-4-18、わかさとビル203	471・4182
とみつか歯科医院	新川町1-10-3、パークガーデン101	476・8829
鈴木歯科医院	浅間町3-21-3	421・8562
高畑歯科	学園町2-18-20	423・5959
田口歯科医院	本町1-3-1、東久留米本町ビル2階	477・1600
本町歯科クリニック	本町1-3-5、大森ビル3階	477・7110
やすだ歯科クリニック	本町1-5-2、グランディール石坂301	476・0730
くるめ歯科医院	本町1-5-18、柴田ビル3階	473・4003
神津歯科医院	本町3-4-10	473・3232
鈴木歯科医院	本町3-10-6、林ビル2階	475・7470
せきね歯科クリニック	幸町5-6-8	476・1834
神谷歯科医院	中央町2-1-54	471・6555
嶋田歯科医院	中央町5-13-15	479・4801
大野歯科クリニック	中央町6-2-53、三栄ビル101	474・8241
内田歯科医院	南沢1-4-36	472・6060
北村歯科	南沢5-3-9	463・7220
宮崎歯科医院	前沢3-6-49	471・5911
さかいの歯科	前沢4-31-6	475・5118
西川歯科医院	滝山4-1-35、2階	475・1637
滝山中央歯科医院	滝山4-1-40、2階	470・8787
谷歯科医院	滝山5-6-5	473・0999
うえます歯科医院	滝山5-22-17、浜庄ビル1階	470・8282
おおたか歯科医院	滝山7-20-2	477・2715
早崎歯科医院	下里2-8-29、下里ビル2階	474・6480

※医療機関には事前に連絡の上、検診日・時間などをご確認ください。

表2 胃がん検診実施日

月	実施日
10月	16日（月）・17日（火）・30日（月）・31日（火）
11月	1日（水）・10日（金）・13日（月）・14日（火）・17日（金）・21日（火）・24日（金）・27日（月）・28日（火）・29日（水）

※いずれの日も午前中のみ。



休日・夜間診療

必ず保険証をご持参ください

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となります。

9月3日・10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】

9月3日・10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）

夜間診療医療機関（診療科目・時間等については当日事前にご確認ください）

9月3日＝滝山病院（滝山4-1-18、☎473・3311）

9月10日＝前田病院（中央町5-13-34、☎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、☎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）（受付は平日の午前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（月曜～木曜日が午前10時～午後8時。土曜・日曜日、祝日が午後5時まで。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

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				

からだ改善！予防教室 テーマは「高血圧予防」

「講座」と「調理実習」の2日間コースです。健康診断の結果から「血圧がいつも高め」の方、「減塩は美味しくないとお考えの方、まずは無理なく「適塩」を目指して、からだ改善にチャレンジしてみませんか。家庭のみそ汁の味が濃いのか薄いのか塩分計でチェックすることもできます。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。子育て中の方もぜひ、ご参加ください。

①講座=9月30日(土)午前10時~正午②調理実習=10月28日(土)午前9時半~午後2時(いずれも15分前から受け付け) 場わくわく健康プラザ①が無料、②が500円(食材費) 持筆記用具、健康手帳(お持ちの方) 他運動できる服装で。保育を希望する方は要相談(先着順、若干名) 申電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

【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面からつづく

子宮頸がん検診

⑨9月1日(金)~30年1月31日(水) 場右表の実施医療機関内市内在住の20歳以上の女性で、29年12月31日時点で奇数年齢の方。ただし現在治療中、または過去に精密検査で異常を指摘された方はご遠慮ください 費1,000円(生活保護受給者などは無料。ただし、受給証明書などの提出が必要です) 持健康保険証 注不正出血・生理時には受診できません。「子宮体がん検診」ではありません 申受診の際は、直接実施医療機関へ。受診結果は約1カ月後に、市から郵送します 問健康課特定健診係 ☎477・0013

特定健診、後期高齢者健診

9月の受診対象は12月・1月生まれの方

生活習慣病予防、健康の保持・増進や疾病の早期発見・治療のための健診を実施します。健診内容や実施医療機関などは、8月下旬に発送した個別通知をご確認ください。大腸がん検診も同時に受診できます。



⑨①特定健診=市の国民健康保険加入者で40歳~74歳(昭和18年~52年生まれ)の方②後期高齢者健診=後期高齢者医療被保険者他29年4月1日以降に国民健康保険に加入した方、後期高齢者で転入した方、該当月に受診できない方は、健康課特定健診係 ☎477・0013へ問い合わせてください 問同係

29年度 子宮頸がん検診 実施医療機関一覧

医療機関名	所在地・電話など	診療時間
松岡レディースクリニック	東本町1-3、秋田ビル4階 ☎479・5656 ★予約不可 ※駐車場なし	【月曜・火曜・木曜・金曜日】 午前10時~午後1時、午後3時~6時半 【水曜日】午後3時~6時半 【第2・第4土曜日】午前10時~午後1時
アルテミスウイメンズホスピタル	中央町1-1-20 ☎472・6111 ★要予約(同医療機関ホームページからも予約できます) ※駐車場あり	【月曜~金曜日】 午前9時~正午、午後2時~4時 【土曜日】午前9時~正午 ※いずれも予約受付時間です。当日受け付けは時間が異なります。
ペルフェュ滝山マタニティクリニック	滝山5-3-6 ☎477・3503 ※駐車場あり	【月曜・火曜・金曜日】 午前9時~正午、午後1時~4時半 【水曜・土曜日】午前9時~午後0時半
長生医院	滝山7-3-17 ☎473・1117 ※駐車場2台分あり	【月曜・火曜・木曜・金曜日】 午前9時~正午、午後2時半~6時 【土曜日】午前9時~正午

子ども相談

⑨9月5日(火)・13日(水)のいずれも午前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、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 ⑨幼児とその保護者 申電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ



2歳児歯科健診

⑨9月6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内歯科健診、ブラッシングなど ⑨27年8月生まれの幼児 申当日直接会場へ 問健康課保健サービス係 ☎477・0022

3~4カ月児健診・産婦健診

⑨9月7日(木)午後0時半~1時半受け付け 場わくわく健康プラザ内29年4月18日~5月7日生まれの乳児 申当日直接会場へ 問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”

⑨9月12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 場わくわく健康プラザ内歯の手入れ方法、虫歯予防、親子遊びなど ⑨①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 申9月1日(金)から電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ



1歳6カ月児健診

⑨9月14日(木)午後0時半~1時半受け付け 場わくわく健康プラザ内28年2月24日~3月14日生まれの幼児 申当日直接会場へ 問健康課保健サービス係 ☎477・0022

献血にご協力ください

次の日程で献血を実施します。ご協力をお願いします。

⑨9月15日(金)午前10時~11時半、午後1時~4時受け付け 場市民プラザホール 申本人確認できる物 問健康課予防係 ☎477・0030



すくすく子育て相談(育児相談)

⑨9月15日(金)午前10時半~午後2時 場わくわく健康プラザ内育児の相談、身体測定 ⑨乳幼児とその保護者 申電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

BCG予防接種

⑨9月20日(水)午後1時半~3時受け付け 場わくわく健康プラザ内29年4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10月25日(水)でも接種可 申当日直接会場へ 問健康課予防係 ☎477・0030

らくらく離乳食

⑨9月27日(水)午後1時半~3時半 場わくわく健康プラザ内調理実習 ⑨6カ月~1歳未満児の保護者 定20人 申申込時にお知らせします 他対象児の保育あり 申9月1日(金)から電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

第78回市民のための医療講座

「日本人の死亡要因第3位『肺炎』は、口と歯の病気が大きく影響していることをご存じですか？」

誰の身にも起こり得る「誤嚥性肺炎」について、どんな病気であるのかを知り、予防や口の中を清潔に保つことが、寿命にも関わる重要な問題であることをお話しします。



⑨9月16日(土)

午後2時~4時 場市役所7階701会議室 申先着100人 申東久留米市歯科医師会会長の北村晃氏、司会は同会理事の安田昌律氏 ⑨無料 申当日直接会場へ 問健康課保健サービス係 ☎477・0022

口腔の老化予防講演会「お口の寝たきり予防~健口体操でいきいき笑顔~」

「口が渇く」「飲み込みにくい」「固いものが食べにくい」などは、口の老化のサインです。口の周りの筋肉が衰えると、かむ力や飲み込む力が弱くなってしまいます。正しい知識を知り、実技を通して楽しく学びましょう。



⑨9月22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 申市内在住でおおむね65歳以上の方 申先着100人 申東京都健康長寿医療センター歯科衛生士の関口晴子氏 ⑨無料 他手話通訳あり 申当日直接会場へ 問介護福祉課地域ケア係 ☎470・7777(内線2501~2503)

第24回歯と歯ぐきの市民健康フェスタ「歯と口の健康から全身の健康へ~むし歯と歯周病の予防~」

~東久留米市歯科医師会主催

歯と口は全身の健康の原点です。歯の本数を維持し、よくかんで食べることは、健康寿命を伸ばすことにつながります。全国の歯科医院で歯を抜いた方の原因を調査したところ、最も多かったのは歯周病(42%)で、次いで虫歯(32%)、歯の破折(11%)、矯正(1%)の順でした。つまり、歯周病と虫歯を予防することができれば、歯の健康や本数を維持することができます。今回は、歯や口と全身状態の関係、そして歯周病と虫歯の予防の方法についてお話しします。



⑨9月30日(土)午後2時~4時 場市民プラザホール 申東京歯科大学歯科学講座教授の杉原直樹氏 ⑨無料 他手話通訳あり 申当日直接会場へ 問東久留米市歯科医師会 ☎475・8903

いきいき健康家族

No.174 薬剤性鼻炎



鼻閉で苦しんだときに、点鼻薬を使用したことがある方は多いと思います。そのときすぐに鼻閉が改善し、救われた方も多いと思います。

鼻閉をすぐに改善できる点鼻薬のほとんどに、血管収縮剤が含まれています。血管収縮剤の効果を説明すると、鼻の粘膜の内側には海綿静脈叢と呼ばれる領域があります。例えていうと、血管だらけのスポンジのような部分です。鼻の粘膜が腫れて鼻が詰まるのは、このスポンジの中の血管が腫れて血液でいっぱいになるからです。この状態のときに、血管収縮剤を使うと、血管が収縮して、ちょうどスポンジを絞って水を出し切ったような状態になるので、鼻の粘膜の腫れが取れて鼻閉が改善します。しかし、薬の効果は一時的なもので、しばらくして薬の効果が切れると、また点鼻することになり、この繰り返しをしてしまうと、大きな落とし穴があるのです。それは、血管収縮剤の点鼻を繰り返すことにより、海綿静脈叢の血管以外の部分が、

だんだん固く腫れ上がってくるようになります。これを、薬剤性の肥厚性鼻炎と言います。そして、そうなる今回は血管収縮剤を使っても以前より鼻閉が取れにくくなり、効果の時間も短くなり、点鼻の回数が増えていくという悪循環になります。

鼻アレルギー診療ガイドラインに血管収縮剤の点鼻は、鼻詰まりが極端にひどい重症鼻炎の場合に限り、1日1~2回を限度に1~2週間を目安として使うようにと書かれています。そして、この間に、他の薬剤や鼻噴霧用ステロイド薬の治療を併用して、鼻炎が軽症化してきたら、直ちに血管収縮剤の使用を中止すべきであるとあります。

血管収縮剤は、過剰な使用をせずに、使用方法を守って使用すれば、即効性があり良い薬です。しかし、根本的な原因の治療が必要な場合もありますので、1~2週間程度使用しても改善しないときは、耳鼻科受診も考えていただければと思います。(東久留米市医師会)

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。

滝山 (滝山4-1-10) 電話471・7214

☆おはなし会=日9月2日・9日のいずれも土曜日、午後2時からが幼児、2時半からが小学生絵本の読み聞かせ、手遊びなど

☆幼児のつどい=日7日「縁日ごっこ」、14日「フィンガーペインティング」、いずれも木曜日の午前10時半～11時半1歳～4歳児

☆将棋教室=日9日(土)午後3時～4時半小学生～高校生年代中井孝雄氏親子で参加できます

☆音楽の日=日10日(日)午後2時半～3時半リズム遊び、ハンドベルを使って「音」を楽しむ幼児～高校生年代春田直江氏当日受け付け

☆ベビーヨガ=日22日(金)①午前10時～10時50分、②11時～11時50分2カ月～6カ月児とその保護者各回先着6組(①は初回の方優先)鈴木あゆみ氏バスタオル動きやすい服装で9月8日(金)午前9時から受け付け(電話可)

中央 (中央町1-10-11) 電話476・2161

☆敬老のお祝い会=日9月2日(土)午後2時からつべん一座の人形劇「まりちゃんの忘れ物」、子どもたちによるお祝いの言葉(日ごろお世話になっている高齢者をお祝いします)小・中学生

☆卓球大会=日6日(水)午後3時からトーナメント戦サーブができる小学生当日申し込み

☆幼児のつどい=日7日「縁日ごっこ」、14日「ボール遊び」。いずれも木曜日の午前10時半～11時半幼児

☆チョキリン・ペタリン=日12日(火)午前10時半から親子向けの工作(動くおもちゃ)幼児

☆お母さんのための講座「リラクゼーションヨガ」=日25日(月)午前9時45分～10時25分、10時35分～11時15分各回先着12組師aki氏飲み物、タオル動きやすい服装で(タイツ、ストッキング不可)9月4日(月)午前9時から本人が申し込み(電話可)

けやき (大門町2-10-5) 電話474・6653

☆中高生年代将棋大会=日9月2日(土)午後5時半から中学・高校生年代当日受け付け

☆幼児のつどい=日7日「縁日ごっこ」、1歳～4歳児。14日「4館合同運動会(10月5日)の練習」、2歳～4歳児。いずれも木曜日の午前10時半から動きやすい服装で

☆おはなしの日=日12日(火)午前11時～11時25分絵本の読み聞かせ、手遊びなど幼児みくろおはなしの会

☆赤ちゃんひろば=日13日(水)午前10時半から助産師による体重測定、育児相談0歳児とその保護者ひがくるめ助産師会

☆おはなし会=日13日(水)午後3時～3時半絵本の読み聞かせなど小学生協力は東部図書館

☆臨時閉館のお知らせ=9月9日(土)午後2時～4時、10日(日)午前10時～正午は、東部地域センターま

つりのため、遊戯室の通常利用はできません

ひばり (ひばりが丘団地8-11) 電話464・9300

☆中高生年代バドミントン大会=日9月2日(土)午後5時半から中学・高校生年代上履き、タオル受け付け中

☆幼児のつどい=日7日(木)午前10時半～11時半が「縁日遊び」、1歳～4歳児(うさぎ・あひる合同)。14日(木)午前10時半～11時10分が「4館合同運動会(10月5日)の練習」、1歳児(うさぎ)

☆バドミントン大会=日11日(月)午後3時半から小学1年～3年生9月4日(月)午後3時半から受け付け

☆体操交流=日12日(火)午前11時半からひばり保育園の園児と一緒に体操します乳幼児当日直接会場へ

☆ひばりC A F E=日15日(金)午前10時半～11時半助産師さんとお話しをしましょう乳幼児とその保護者先着12組9月8日(金)午前10時から受け付け(電話可)

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。

☆十小なかよし広場=日9月15日(金)午前10時～11時半第十小学校お子さんと遊びながら、育児の情報交換をして、一緒に遊びましょう0歳～5歳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9月20日(水)午前10時～正午乳幼児とその保護者裁縫箱、はさみ保育はありません9月1日(木)から同センターへ

センター上の原 (上の原1-2-44) 電話420・9011

☆六小なかよし広場・小山なかよし広場=日9月12日(火)が第六小学校。14日(木)が小山小学校。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て、一緒に遊びましょう0歳～5歳児とその保護者当日直接会場へ徒歩か自転車で来場を

☆育児講座「東部地域NP講座」=日全6回。10月18日～11月22日の毎週水曜日、午前10時～正午東部地域センター「Nobody's perfect～完璧な親なんていない!」、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。一人で悩まず、ママ友達をつかって楽しい子育てをしましょう市内在住の乳幼児を子育て中で全6回参加できる方先着15組無料保育あり9月11日(月)午前10時から同センターへ

◎野火止地区センター(屋内) 9月11日(月)午後1時半～4時半第1・第2会議室敬老の日工作(家族へのメッセージカード作りなど)&運動遊び(ぶらんこ、トンネルなど)乳幼児(保護者同伴)～小学生 ◎小山台遺跡公園(屋外) 9月16日(土)午前10時～正午(雨天中止)自然の中でテントごっこ(簡



フルーツ忍者ハルナ スタンプラリー

榛名地域では、9月30日(土)まで、観光キャンペーンとして「フルーツ忍者ハルナ」スタンプラリーを開催しています。

榛名の観光地やお店などを巡り、果樹販売店(梨之助)、里見・室田地区の参加店舗(猫和堂)、榛名神社エリア(そば天狗)、榛名山エリア(榛名さん)の4つのエリアでフルーツ忍者ハルナのキャラクタースタンプを集めて応募すると、榛名の新鮮なフルーツの詰め合わせが当たります。さらに、応募者の中から抽選で「フルーツ忍者ハルナ限定グッズ」や「かりんとうまんじゅう」、「榛名湖温泉ゆうすげ元湯ペア宿泊券」など豪華賞品が当たるチャンスもあります。

ぜひ、榛名にお出掛けになつて、このスタンプラリーに参加し、新鮮でおいしい榛名のフルーツを手に入れてください。

詳しくは榛名観光協会(高崎市榛名支所地域振興課)027-374-5111へ。

易テント2・3張)乳幼児(保護者同伴)～小学生

◎本村小学校(屋内) 9月26日(火)午後4時～5時半が小学生、5時～7時が中学・高校生年代場体育館みんなで楽しむおもしろスポーツ～ドッジボール～

◎青少年センター(屋内) 9月28日(木)午後1時半～4時半小体育館風船遊び&運動遊び乳幼児(保護者同伴)～小学生

《共通事項》
無料タオル、水筒。屋内は上履き、屋外は帽子徒歩か自転車で来場を。食べ物を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当日現地で受け付け児童青少年課児童青少年係470・7735

図書館へ行こう

9月の図書館休館日
9月1日(金)・8日(金)・15日(金)・22日(金)・29日(金)は、全館休館です。中央図書館は19日(火)も休館します。

◎中央図書館475・4646
本のリサイクル
図書館で除籍になった資料や、寄贈された本のうち、受け入れしなかった本などを皆さんに提供します。

9月17日(日)・18日(祝)のいずれも午前10時～午後5時中央図書館視聴覚ホール持ち帰り用の袋など持ち帰りは1人10点まで17日は午前9時半から入場整理券を配布します(北側入り口からお入りください)同館475・4646

スポーツ

第89回ソフトテニス市民大会～市ソフトテニス連盟主催
①中学生の部=9月9日(土)午前8時半開会(予備日は30日)②一般の部=10月15日(日)午前8時45分開会(予備日は22日)①が滝山・市立テニスコート、②が市立テニスコート内種目は男子の部、女子の部、壮年(45歳以上男子)の部、壮年ミックス(70歳以上の方、1人でも申し込み可)市内在住・在勤・在学・在クラブの方費1チーム①が500円、②が1,000円10月7日(土)までに(必着)、はがきに住所・氏名・年齢・電話番号・参

加種目を記入の上、〒203-0033、滝山1-6-13、井部誠二宛て郵送を同連盟・井部475・8279

ニュースポーツデー～スポーツ推進委員会
9月9日(土)午前10時～午後4時場スポーツセンターミニテニス、ネオテニス、ソフトバレーボール、ユニカール、ラージボール卓球、スカットボール、ネオホッケー費100円上履き当日直接会場へ生涯学習課スポーツ振興係470・7784

都シニアスポーツ振興事業ターゲットバードゴルフ体験教室～都・都体育協会・市体育協会主催、市ターゲットバードゴルフ協会主管
ゴルフクラブ1本で18ホールを回るミニゴルフです。

9月26日・10月3日・10日のいずれも火曜日、午前9時半～正午(予備日は10月17日)場滝山球場60歳以上の方無料用具は貸し出します。運動ができる服装・運動靴で参加を当日直接会場へ市体育協会470・2722またはターゲットバードゴルフ協会・児玉422・3848

第89回市民テニス大会～市テニス連盟主催
①男子ダブルス1・2部、女子ダブルス1・2部=10月1日(日)(予備日は8日)②壮年ダブルス(男子50歳以上、女子40歳以上)=8日(日)(予備日は15日)市内各テニスコート市内在住・在勤・在学・在テニススクールで高校生以上の方費1ペア2,000円エントリー後のメンバー変更や参加費の返金はできません試合時間・会場などは、後日ドロ表を郵送します9月12日(火)までに、郵便振替(00190-2-632369、加入者名「東久留米市テニス連盟」)で、通信欄に郵便番号・住所・氏名・参加種目、市外の方は勤務先、学校名、スクール名を記入の上、参加費を振り込んでください。また連盟役員への直接申し込みもできます同連盟・佐々木473・0079(夜間)

はつらつ体操教室～スポーツセンター主催
全身のストレッチ、チューブやミニボールを使用した簡単な筋力トレーニングを行います。

10月11日(水)・13日(金)・18日(水)・20日(金)のいずれも午後0時40分～1時20分場スポーツセンター60歳以上の方各回先着10人費1回500円(施設使用料を含む)9月1日(金)午前9時から電話または直接同センター470・7900へ

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				

第236回市民プラザロビーコンサート

～夏よもう一度、
ハワイアンで～

日9月16日(土)午後2時～3時 場市役所1階屋内ひろば 出演=ブルーレイハワイアンズ▼主な演奏曲=「花」「シャンソンメドレー」「キャラバン」ほか 無料 当日直接会場へ 市民プラザ ☎470・7813



ブルーレイハワイアンズ

【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

10面からつづく

イベント

「下水道デー」イベントを開催します

毎年9月10日は「下水道の日」です。市では、普段あまり意識されることの少ない下水道について、市民の皆さんに深く理解していただくため、9月8日(金)に「下水道デー」イベントを開催します。なお、当日はイベントグッズを配布します。

日9月8日(金)午前10時～午後3時 場東久留米駅西口 内パネル展示 施設建設課下水道施設担当 ☎470・7759 地域センターまつり

○東部地域センター ☎470・8020

日9月8日(金)午後5時からが「式典」「オープニング」「盆踊り」「模擬店」、9日(土)・10日(日)の午前9時からが「フリーマーケット」「模擬店」、10時からが「作品展」「演舞」「子どもイベント」など

○南部地域センター ☎451・2021

日9月15日(金)午後3時からが「前夜祭」「ダンスパーティー」、16日(土)午前10時からが「式典」「オープニングステージ」「模擬店」「作品展」、17日(日)午前10時からが「体験コーナー」「模擬店」「作品展」、18日(祝)午前10時～午後4時が「作品展」

○西部地域センター ☎471・7210

日9月23日(祝)午前10時からが「式典」「オープニング」、正午からが「子どもまつり」「体験コーナー」「模擬店」、24日(日)午前10時から「音楽祭」「子どもまつり」「体験コーナー」「模擬店」、25日(月)が「舞踊祭」「ダンスパーティー」▼3日間共通＝「展示」「子ども絵画展」他24日(日)にはクルメイザーが来ます

第15回ふれあいダンスの夕べ
親しみやすい社交ダンスの集い
～生きがい健康の会主催

初心者も、高齢者も、気軽にご参加ください。

日9月22日(金)午後6時半～8時半 場市民プラザホール 無料 当日直接会場へ 同会・鈴木 ☎473・8585

第21回聴覚障害者への理解を深める集い「市民手話まつり～誰でも手話で話せるまちづくり～」

～東久留米市ろうあ協会・市障害福祉課共催、市社会福祉協議会・さいわい福祉センター後援、東久留米市手話サークル「フレンズ」協賛

この集いは毎年、市民の皆さんに聞こえない方たちのことを知っていただくことを目的に開催し、今年で21回目となります。聞こえない方たちと交流しながら、子どもから大人まで楽しめる内容です。ぜひ、ご来場ください。



日9月24日(日)午前10時～午後4時(雨天決行) 場市民プラザ 第1部

(午前10時15分から)＝聞こえない方たちと交流しながら、手話を覚えられ手話スタンプラリー、ガチャポン、けん玉、聞こえないと困ることをテーマにした寸劇など▼第2部(午後1時から)＝東久留米市ろうあ協会会長の平山征子氏による講演会「東久留米市ろうあ協会と私の40年の歩み」(当日受け付け。手話通訳、要約筆記、磁気テープあり)。ほかにも、聞こえない方たちによる和太鼓演奏(午前10時からと午後3時ごろからの2回)。屋外会場では、パルーンアート、模擬店、バザー、子どもゲームを開催します 当日直接会場へ 同協会・平山(ファクス468・8814のみ)、同サークル「フレンズ」・濱 ☎473・1128、同課 ☎470・7747

男女平等推進センター

「シネマdeおしゃべり」

映画を上映後、おしゃべりをします。

日9月27日(水)午後6時～8時半 場中央図書館視聴覚ホール 内上映映画＝「人生、ここにあり！」▼映画紹介＝舞台は1983年のイタリア、ミラノ。世界で初めて精神病院をなくした国で起こった実話。元患者たちの挑戦する姿が「希望」と「元気」を届けてくれる。合言葉は「やればできるさ!」。監督はジュリオ・マンフレドニア。イタリア。2008年。111分 定30人 無料 申 日9月5日(火)から電話(472・0061)または直接男女平等推進センター(市役所2階)へ

日9月27日(水)午後6時～8時半 場中央図書館視聴覚ホール 内上映映画＝「人生、ここにあり！」▼映画紹介＝舞台は1983年のイタリア、ミラノ。世界で初めて精神病院をなくした国で起こった実話。元患者たちの挑戦する姿が「希望」と「元気」を届けてくれる。合言葉は「やればできるさ!」。監督はジュリオ・マンフレドニア。イタリア。2008年。111分 定30人 無料 申 日9月5日(火)から電話(472・0061)または直接男女平等推進センター(市役所2階)へ

お知らせ

毎年9月は、高齢者悪質商法被害防止キャンペーン月間「みんなで見守り悪質商法をSTOP!」

①高齢者被害特別相談

高齢者の悪質商法被害が後を絶ちません。市では、都が毎年9月に実施している高齢者悪質商法被害防止キャンペーンと連携して、期間中、次の通り特別電話相談を実施します。高齢者の皆さんは、気軽にご相談ください。周囲の皆さんも、消費者被害の未然防止・早期発見にご協力ください。

日9月11日(月)～13日(水)の午前10時～正午、午後1時～4時 通常消費者相談も行っています

②多重債務110番

都の多重債務110番と連携して、市でも特別相談を実施します。

日9月4日(月)・5日(火)の午前10時～正午、午後1時～4時

《①・②共通事項》

場市消費者センター(市役所2階、生活文化課内) 内電話相談・対面相談(いずれも予約不要) 同センター ☎473・4505



無料不動産相談所を開設します

公益社団法人東京都宅地建物取引業協会北多摩支部では、「無料不動産相談所」を開設します。当日は弁護士、相談員も多数出席し、相談を受けます。

日9月9日(土)午前10時～午後4時 場アスタビル2階センターコート(西東京市田無町2-1-1、西武新宿線田無駅北口) 内相談内容＝不動産に関する一般相談(法律、税務、売買、賃貸など) 無料 当日直接会場へ 同北多摩支部 ☎467・3188

ママヨガ教室

日9月5日(火)午前9時50分～10時40分が未就園児とその母親(母親のみの参加も可)、10時50分～11時40分が乳児とその母親 場南部地域センター2階和室 各回先着6組 師全米ヨガアライアンス200時間トレーニング修了の安立順子氏 ☎1,000円(当日集金) 同センターで受け付け 同センター ☎451・2021

いきいきのびのび

「たのしいうたごえ」

アコーディオンの伴奏で誰もが知っている唱歌や歌謡曲をみんなで一緒に歌いましょう。他に脳トレゲームやお笑いトークもあります。

日9月8日(金)午後1時半～3時半 場西部地域センター3階多目的ホール 定先着150人 師馬場節生氏 ☎200円 持飲み物など 申同センターで受け付け



家電製品の経年劣化による事故

Q. 扇風機やエアコンの劣化などで、火災につながる危険があると聞きました。注意点があったら教えてください。

A. 多くの家電製品は、製品の長期使用に伴う経年劣化により、事故が発生する恐れがあります。ここ数年経年劣化による重大事故が多数発生していて、中でも扇風機の事故が最も多いようです。

扇風機は長年使用すると、モーターや首振り部の配線が劣化し、火花が出るなどして火災の原因になる恐れがあります。スイッチを入れてもファンが回らない、回っても回転が遅いまたは不規則、ファンから異常な音がする、モーター部分が熱い、焦げ臭いなどの症状が出た場合は使用を中止してください。季節に合わせて扇風機を出し入れするときに扇風機の状態(がたつき、焦げた跡や変色、ファンの回転具合など)、電気コードや電源プラグの傷みなども確認しましょう。古い扇風機は部品の劣化が火災の原因になることが多い

ので、買い替えた方がいいでしょう。エアコンの異常は、電源ブレーカーが頻りに落ちる、焦げ臭い、室内機から水漏れする、電源コードに傷や破れがある、電源プラグが異常に熱いまたは変色しているなどがあたら直ちに使用を中止して、製造事業者などに相談しましょう。

また、エアコンは電源コードを別のコードにつなげると異常発熱することがあります。

電源コードの改造や加工をしない、許容電流を超える恐れがある延長コードやテーブルタップと接続しない、異物が入らないように配管の隙間を埋めてもらうなどの注意が必要です。

扇風機やエアコンは長期使用製品安全表示制度により、21年4月1日以降に製造販売された製品には、製造年、設計上の標準使用期間と経年劣化についての注意喚起などの表示が義務付けられています。

設計上の標準使用期間内であっても、異常を感じたら早急に使用を中止し、販売店、製造事業者に連絡してください。

《消費者相談》

●平日の午前10時～正午、午後1時～4時＝市消費者センター(市役所2階生活文化課内) ☎473・4505

●土曜日の午前9時～午後5時、日曜日、祝日の午前10時～午後4時＝消費者ホットライン ☎188

多摩六都科学館 天体観望会 「魔王（サタン）と間違えられる、 土星（サターン）を見よう！」

ローマ神話の農耕の神様の名前が付けられた土星を見てみませんか。東久留米市・小平市・東村山市・清瀬市・西東京市在住の方が優先で参加できます。



天体観望会

⑨9月30日（土）午後6時半～8時
⑩多摩六都科学館サイエンスエッグ・屋上⑪小学生以上（小学生は保護者同伴）⑫50人（応募者多数の場合は抽選し、当選者に参加券を送付）⑬無料⑭9月19日（火）までに（必着）、はがきにイベント名・開催日・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

(<http://www.tamarokuto.or.jp/>) から申し込みを⑮同館 ☎469・6100
市社会福祉協議会からのお知らせ
①支え合い活動「ふれあいサービス」をご存じですか

市社会福祉協議会では、会員同士（年会費あり）の支え合い活動として、高齢者や障害者、出産前・後の方を対象に家事・買い物・付き添いなどのお手伝いをしています。

▼利用したい方＝まずはお電話ください。担当職員が相談と登録のために訪問します。利用料金は1時間800円～1,000円（利用後に直接協力者へ支払います）▼協力できる方＝協力できる内容・曜日・時間などを登録します。まずは次の説明会にご参加ください。謝金は1時間800円～1,000円

◎協力者向け説明会

⑨9月7日（木）午前10時～正午、10月11日（水）午後1時半～3時半、11月7日（火）午前10時～正午⑩わくわく健康プラザ社協議室⑪当日登録を希望する方は顔写真（4cm×4cm）1枚⑫同協議会地域福祉担当 ☎473・0294（平日の午前8時半～午後5時15分）へ

②地域福祉権利擁護事業の生活支援員の募集および事業説明会

◎生活支援員の募集

認知症や知的・精神の障害などで、日常生活に不安のある方が安心して地域で暮らすため、福祉サービスの利用援助や日常的な金銭管理などを支援する地域福祉権利擁護事業の生活支援員を募集します。

▼応募資格＝次の①～④のすべてに該当する方。①事業説明会に参加した方②社会福祉に理解と熱意があり、心身共に健康な方③応募時に20歳～おおむね70歳未満の方④週1回。平日の日中に、1～2時間程度活動できる方。書類審査と面接の上、決定します▼報酬＝1時間940円（市社会福祉協議会の登録型臨時職員として）▼1次審査（書類）＝10月10日（火）必着▼2次審査（面接）＝10月24日（火）・25日（水）の午前9時半から（その他は応相談）。詳細は事業説明会へ参加、または同会相談支援担当 ☎479・6294へ

◎事業説明会

⑨9月26日（火）午前10時～11時半、28日（木）午後2時～3時半（いずれかに参加を）⑩わくわく健康プラザ社協議室⑪当日直接会場へ⑫同担当
③社協塾の受講者を募集します

市社会福祉協議会では、フォークダンス・太極拳・水彩色えんぴつ画・コーラス・文学などの講座の受講者を募集します。この機会にぜひ、ご参加ください。

⑨10月～30年1月（月2回）⑩55歳以上の方⑪1講座8回で6,000円⑫詳細は、地区センターなどで配布している「案内」をご覧ください⑬⑭9月15日（金）までに、同協議会社協塾担当 ☎479・5550（火曜日、祝日は休館）へ

④傾聴ボランティア養成講座の受講生を募集します

～東久留米傾聴ボランティア「みみ」、市社会福祉協議会主催

「傾聴」の心構えや技能を学び、福祉施設で暮らす方や一人暮らし高齢者、介護者など一人ひとりに寄り添いながら信頼関係を築き、心穏やかに暮らすお手伝いをするボランティアを養成します。

⑨全5回。10月6日（金）・13日（金）・

20日（金）・27日（金）のいずれも午後2時～4時、30日（月）は福祉施設での傾聴体験④中央町地区センター第3・第4会議室⑤市内在住・在勤で全5回に参加でき、講座修了後、傾聴ボランティア活動に参加できる方⑥先着30人⑦JSCジャパン・スピーチセンターの阿部紀子氏 ☎3,000円⑧9月29日（金）までに、同協議会ボランティアセンター ☎475・0739へ

■ ガイド ■

佐々総合病院 市民公開講座

⑨9月16日（土）午後2時～3時⑩佐々総合病院3号館4階ホール⑪もしかして、フレイルかも？～体力測定で自分を評価しよう！～⑫リハビリテーション科理学療法士の佐藤涼氏ほか⑬無料⑭会場の収容人数に限りがありますので、入場の人数を制限する場合があります⑮当日直接会場へ⑯同病院広報室 ☎461・1535

薬湯の日「スギナの腰湯」

⑨9月18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時半⑩6歳以下は無料⑪各利用施設

「秋の谷戸沢処分場自然観察ガイドツアー」の参加者を募集します

平成10年にごみの埋め立てが終了し、自然が順調に回復している秋の谷戸沢処分場を見学しませんか。今年も立川から出発するバスツアーを開催します。

⑨10月21日（土）午前9時半集合、午後4時解散（予定）⑩集合・解散場所＝立川北公園付近（JR立川駅北口から徒歩約7分）⑪多摩地域在住・在勤・在学の方（小学生以下は保護者同伴）⑫50人（応募者多数の場合は抽選）⑬無料⑭弁当、飲み物（水筒など）⑮写真撮影やインタビューにご協力いただくことがあります。内容は公開される場合がありますので、ご了承ください⑯9月29日（金）までに（必着）、はがきに「谷戸沢ガイドツアー参加希望」と明記し、参加希望者全員の氏名（ふりがな）・年齢・性別・住所・電話番号・携帯電話番号（お持ちの方）、在勤・在学の方は通勤・通学先を記入の上、〒190-0181、西多摩郡日の出町大字大久野7642番地、東京たま広域資源循環組合宛て郵送を⑯同組合 ☎042・597・6152

「多摩・武蔵野検定」の受検者を募集します

～公益社団法人学術・文化・産業ネットワーク多摩主催、都・多摩地域30市町村後援

多摩地域の自然や歴史、文化などに親しんで郷土愛を育む目的で行われている「知のミュージアム 多摩・武蔵野検定」の受検者を募集します。

▼試験日＝11月19日（日）▼試験会場＝明星大学23号館（日野市程久保2-1-1）▼申込締め切り日＝10月17日（火）まで⑯申し込み方法など詳細は公益社団法人学術・文化・産業ネットワーク多摩ホームページ (<https://tamakentei.jp/>) をご覧ください⑰同ネットワーク多摩 ☎042・591・8540

にせ都税職員にご注意ください

都税事務所の職員を装って個人情報取得したり、金銭をだまし取ろうとする事例が発生しています。相手の電話番号が非通知表示など、不審に感じた場合は即答せずに必ず電話を切り、

次の問い合わせ先に連絡してください。また、万が一被害に遭った場合は、すぐに警察に連絡してください。

⑩都主税局総務課相談広報班 ☎03・5388・2924

東京三弁護士会多摩支部

「原野商法110番」弁護士による臨時無料電話相談を行います

最近、高度成長期に「確実に値上がりします」と言って売りつけられた土地（原野）を巡るトラブルが多発しています。売りつけられた土地は実際には価値が無いのに、悪質な業者が「別の土地を買えば高値で売ることが出来ます」「ほかの土地と交換します」「売るためには広告や測量が必要です」などと言って別の土地を売りつけたり、広告費や測量費、管理費といった名目でお金をだまし取られる被害（原野商法二次被害）が多発しています。東京三弁護士会多摩支部では、このような被害者のために次の日程で無料電話相談を行います。

⑨9月22日（金）・23日（祝）の午前10時～午後4時⑩当日電話で「原野商法110番」 ☎0120・515・110へ⑪同会多摩支部 ☎042・548・3800

警視庁からのお知らせ

「身元不明・行方不明者相談所」を開設します

～今すぐに帰してあげたい家族のもとに～

警視庁では、9月1日（金）～30日（土）に「身元不明・行方不明相談所」を開設します。皆さんの家族や知り合いで「家を出たまま音信がない」「何らかの犯罪に巻き込まれている恐れがある」などの理由で、行方不明の方がいたら、この機会にぜひ、ご相談ください。相談所には、身元が分からないまま亡くなっている方の日本全国の資料や、一部の市町村などで身元が分からず保護されている方の資料があります。相談にお越しの際は、探している方の写真など本人を特定する資料をお持ちください。

⑨9月1日（金）～30日（土）の午前9時から（土曜・日曜日、祝日も開設しています）①巣鴨とげぬき地蔵尊高岩寺会館（豊島区巣鴨3-36-1）が午後4時まで②警視庁鑑識課検視1係身元不明相談室または警視庁生活安全総務課生活安全対策第2係（いずれも千代田区霞が関2-1-1、警視庁本部1階）が午後4時半まで。そのほか、各警察署でも相談に応じます③同相談室 ☎03・3592・2440、同係 ☎03・3592・1640

東京法務局からのお知らせ

「全国一斉！法務局休日相談所」を開設します

相談は法務局職員のほか、公証人、司法書士、土地家屋調査士、人権擁護委員が受けます。土地・建物の相続や贈与などの登記、土地の境界、戸籍や国籍に関すること、人権相談など、気軽にご相談ください。また、当日は相続や遺言に関する講演も行います。ぜひご参加ください（予約の方を優先）。

⑨10月1日（日）午前10時～午後4時（3時まで受け付け）⑩九段第3合同庁舎（千代田区九段南1-2-1、11階国共有会議室）⑪講演＝①「遺言と相続について」（午前10時半～11時半）、講師は公証人。②「未来につなぐ相続登記」（午後1時半～3時）、講師は法務局職員、司法書士、土地家屋調査士⑫無料⑬⑭電話で東京法務局民事行政調査官室 ☎03・5213・1319へ

LED電球の交換キャンペーンを 実施中です

都では、家庭で使用している白熱電球2個以上とLED電球1個（口金サイズはE26）を交換するとともに、省エネアドバイスをを行うキャンペーンを実施しています。同キャンペーンを機会に、さらなる省エネに取り組みましょう。

▼交換方法＝直接参加協力店（市内の参加協力店は下表参照）に次の

市内LED電球交換キャンペーン参加協力店一覧

参加協力店名	所在地	電話番号
電化のナミキ	神宝町2-8-22	474・2051
有限会社いとう電気	新川町1-6-7	471・5626
有限会社ハタガワ電器	南沢5-1-21	465・0265
久留米家電有限会社	前沢5-16-15	473・1212
株式会社田中電機 hitタナカ21	滝山5-12-22	471・0865
株式会社六光デンキ	本町2-3-28	471・0838
有限会社久留米電機商会	中央町2-1-58	471・0423

①と②を持参してください。①家庭で使用している白熱電球2個以上（消費電力が36W以上で、うち1つは口金サイズがE26）②運転免許証などの本人確認ができるもの（氏名・年齢・住所が確認できるもの）

③都内に住む18歳以上の方（交換は1人1回まで）④同キャンペーンのコールセンター ☎0570・066・700