

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

〈今月の月間・週間案内〉体力づくり強調月間、「法の日」週間（1日～7日）、目の愛護デー（10日）、行政相談週間（15日～21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

大腸がん検診

日10月31日（水）まで。 ※市の国民健康保険加入者、後期高齢者医療被保険者、生活保護受給者、中国残留邦人等支援給付金受給者は、誕生月ごとに受診月が決まっています。特定健診などの受診時に一緒に受けてください。 表2の実施医療機関内便潜血検査2日法（検便検査）。 ※内視鏡検査ではありません。 市内内在住の31年3月末で40歳以上の方。ただし、次の①と②に該当する方は、受診前にかかりつけ医に相談してください。①現在、大腸やその他の腸の疾患で治療中の方②大腸がん検診で精密検査を受けた方または疾病が発見されて経過観察中の方。 ※生理中を避けて受診してください。

費500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。ただし、受給証明書の提出が必要です） 検診結果は医療機関で直接お聞きください（郵送は行っていません）。検体を提出しなかった場合でも、自己負担金は返却できませんので、あらかじめご了承ください。また、医療機関により検体提出の締め切り日が異なるので、期間に余裕を持って受けてください 健康課特定健診係 477・0013

乳がん検診

日医療機関の休診日を除く31年2月28日（木）まで 複十字病院健康管理センター（清瀬市）、アルテミスウイメンズホスピタル、わくわく健康プラザでの検診車（東京都予防医学協会） 問診、視触診、マンモグラフィ検査（乳房エックス線検査） 市内内在住の40歳以上の女性で、30年12月31日時点で奇数年齢の方。ただし、次の①～④のいずれかに該当する方はご遠慮ください。①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②妊娠中、授乳中、卒乳後半年を経過していない方③豊胸手術を受けている方④心臓にペースメーカーを入れている方

費1,000円（生活保護受給者などは無料。ただし、受給証明書の提出が必要です） 実施機関の特徴を市ホームページに掲載しています。なお、申し込み状況によっては希望に沿えない場合があります 日10月 1 日（月）～12日（金）に（消印有効）、電子申請または1人1枚の往復はがきに必要事項（下図参照）を記入の上（返信面にも住所・氏名を書いて）、〒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11月中旬に、市から順次郵送します。 ※市ホームページに往復はがきの記入例を掲載しています。また、29年6月1日から郵便料金が改定されました。郵便料金の不足がないようご注意ください。 同係 477・0013

往復はがき記入項目

「乳がん検診希望」

①希望検診場所
第1希望
第2希望（※1）

②住所

③氏名（ふりがな）

④生年月日（和暦）

⑤年齢

⑥電話番号

⑦検診車の受診希望日（※2）
第1希望 ○月○日 午後
第2希望 △月△日 午前
第3希望 □月□日 午後

検診車を希望の方のみ記入
（希望日は下表1から選択）

※1 アルテミスウイメンズホスピタルは抽選になる可能性があるため、希望する方は第2希望もご記入ください。
※2 検診車以外を希望の方は、受診希望日の記入は不要です。受診日は後日返信はがきに記載する「予約電話番号」へ連絡し決めていただきます。

検診車実施日一覧

12月	11日（火）・14日（金）・16日（日）
31年1月	19日（土）・22日（火）・28日（月）
31年2月	8日（金）・11日（祝）・12日（火）・24日（日）

※各日、午前・午後を選択できます。

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。

表右表の実施医療機関個別接種。接種回数は1回です 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 費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

2歳児歯科健診

日10月10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

医療機関名	所在地	電話番号	大腸がん	おたふくかぜ
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	○	
細井医院	東本町4-3	471・0130	○	○
初谷整形外科クリニック	東本町5-1	473・5596	○	
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	○	○
いくせ医院	新川町1-4-18	471・2304	○	○
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	○	
ひばりヶ丘診療所	学園町2-11-14	421・0973	○	○
清水胃腸科内科	本町1-1-11	472・8709	○	
東久留米駅前クリニック	本町1-3-6、2階	471・5051	○	
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	○	
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	○	○
水野胃腸クリニック	本町3-8-19	420・6527	○	
あだち医院	本町3-11-15	420・5661	○	
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	○	
おざき内科循環器科クリニック	幸町4-2-1、2階	477・0555	○	
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	○	○
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	○	○
さくらんぼキッズクリニック	南町4-1-17	497・6200		○
前沢医院	前沢2-10-9	471・0154	○	○
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	○	
石垣整形外科（※）	滝山5-22-17	470・0620	○	
長生医院	滝山7-3-17	473・1117	○	○
飯田医院	滝山7-15-16	472・8181	○	
胃腸科内科松本クリニック	下里2-8-21	479・7171	○	
大波クリニック	下里7-6-2	473・7355	○	○

（★）は女性のみ。（※）は特定健診・後期高齢者健診・無保険者健診を実施していません。

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。
10月7日・8日・14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】
10月7日・8日・14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）
10月7日・14日＝前田病院（中央町5-13-34、 473・2133）
10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）

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回くるねっとシンポジウム
「地球にやってきた星・隕石」
講演会を開催します
～くるねっと・市主催、多摩六都科学館後援
宇宙から地球にやってきた隕石について、私たちはどれほどのことを知っているのでしょうか。「隕石ってなに?」「隕石はどこからきたの?」などの疑問について解説する講演会を開催します。数多くの隕石を所有する講師に、本物の隕石をお持ちいただきます。隕石についての解説

や隕石集めの体験談などもお話しいたきます。講演の最後に隕石に触れる時間を設けます。ぜひ、本物の隕石に触れ、持ち上げて、その重さを体感してください。
日10月28日（日）午後1時半から場市役所1階屋内ひろば定先着80人師東京未来大学非常勤講師（天文学）の山田義弘氏費無料申問くるねっと・石井 ☎090・5403・7178または市生活文化課 ☎470・7738へ

【表記の凡例】	日	時	場	所	内	容	対	象	定	定	員	師	講	師	費	費	用	持	持	物	注	ご	注	意	他	そ	の	他	申	申	し	込	み	問	問	い	合	わ	せ
---------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

8面からつづく

特定健診、後期高齢者健診
10月の受診対象は2月・3月生まれの方です

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、9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（8面記事参照）。

定①特定健診＝市の国民健康保険加入者で40歳～74歳（昭和19年～53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3月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、当該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同係

すくすく子育て相談（育児相談）

日10月12日（金）午前9時45分～午後2時15分場生涯学習センター内育児の相談、身体測定・歯の相談は午前中のみ問乳幼児とその保護者申問電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へはじめてのはみがき
“歯っぴーベイベー”

日10月16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、親子遊びなど定①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、初めての方を優先申問10月1日（月）から電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

歯科医師会 コラム

噛むことで健康寿命を延ばしましょう

誰もが健康で自立した生活をいくつになっても送りたいと願っているのは言うまでもありません。現在、日本の平均寿命は世界でトップクラスを誇ります。その平均寿命のうち健康で自立した生活を送ることのできる期間を「健康寿命」といいます。28年の厚生労働省の発表では、男性の健康寿命は平均寿命より9年短く、女性は12年短いとされました。つまり、要介護や寝たきり状態など自立した生活を送ることのできない「不健康な期間」が9年～12年あることを示しているのです。

健康な生活を送るためには、噛む力を保つことが重要です。よく噛むことにより唾液の分泌が増加し、虫歯や歯周病予防に役立ちます。また、口の閉開により脳に酸素や栄養が送られ、脳細胞が活性化します。口周りの筋肉を使うことで発音・表情が豊かになります。よく噛むことで満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぎ肥満予防につながります。さらに、食

しばることができることで「こころ」の場面で力を発揮できます。しっかり噛むことで飲み込んだ後の胃腸への負担が少なくなるのは言うまでもありません。このことから、毎日無意識に行う「噛む」という行為は、単に食べ物・栄養を体に取り入れるだけでなく、実は健康寿命を延ばすための重要な行為なのです。

歯の本数の多い人、また既に自分の歯を喪失していても入れ歯などで口腔機能を回復できている高齢者は認知症になりにくく、転倒が少ないという疫学的な結果も分かっています。自分の歯や入れ歯などでしっかり噛むことは要介護になりやすい疾患の予防につながり、健康寿命を延ばす可能性が高いと言えるでしょう。

9月から市の成人歯科健診が始まっています。対象年齢の市民の皆さんは、この機会に受診していただき、今後もしっかりつけ歯科医に定期的な管理を受けることをお勧めします。

（東久留米市歯科医師会）

の「オーラルフレイル（口腔虚弱）」、薬による顎（骨）の病気、口の中にできるがんといった高齢者に起こりやすい口の中の病気について、わかりやすく説明します。さらに、明日から役立つ口の中の病気を早期発見する方法やその予防法についてもお話しします。

日10月27日（土）午後2時～4時場市民プラザホール師日本歯科大学生命歯学部主任教授の里見貴史氏費無料他手話通訳あり申当日直接会場へ問同会 ☎475・8903

ピンクリボンキャンペーンを実施します

10月はピンクリボン月間です。乳がんへの理解を深めるピンクリボン活動を行います。健康課では、パネル展示やリーフレットの配布などを行います。

乳がんは30歳代から増え、50歳代までの働き盛りの年齢に多く、日本人女性の11人に1人がかかると言われています。しかし、早期の発見・治療により、90%以上の方が治ると言われています。早期発見のため、40歳になったら2年に1回の検診を定期的に受け、月に1回自己触診を行いましょう。

日10月1日（月）～31日（水）場わくわく健康プラザ1階問健康課保健サービス係 ☎477・0022



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。

あおぞら（前沢4-25-8）
電話471・7071

☆サロンフレンズ＝日10月10日（水）午前10時15分～11時半（10時に同館へ集合）内「グループホーム滝山」に訪問して活動問乳幼児とその保護者他今回は特別版の内容です

☆幼児のつどい＝日11日（木）午前10時半～11時半内「リズムに合わせてえいえいおー」問1歳～4歳児

☆ベビーマッサージ＝日12日（金）午前10時～10時40分と11時～11時40分問2カ月～9カ月児定先着各8組師鈴木あゆみ氏持バスタオル他動きやすい服装で申10月1日（月）午前10時から（電話可）

☆ベビーマッサージ＝日26日（金）午前10時～10時50分が2カ月～6カ月児、午前11時～11時50分が7カ月～12カ月児定先着各8組師崎田千佳子氏持バスタオル他動きやすい服装で日12日（金）午前10時から（電話可）

☆遠足＝日11月3日（祝）午前9時児童館集合、午後3時半解散予定内小金井公園で思い切り遊ぼう（雨天時は児童館で遊びます）問小学生定25人（希望者多数の場合は抽選）費220円（バス代。申込時に集金）他事前に児童館で準備会を実施します申10月6日（土）午前10時から受け付け

☆臨時閉館のお知らせ＝11月3日（祝）は、秋の遠足のため閉館します。

中央（中央町1-10-11）
電話476・2161

第三小学校での児童館事業の開催
中央児童館の大規模修繕工事に伴い閉館中は第三小学校2階ポプラ教室で事業を行います。

☆簡単工作、カレンダー工作＝日10月3日・10日のいずれも水曜日、午後2時半～4時50分、6日・13日のいずれも土曜日、午前9時～正午と午後1時～4時50分内くるくるコマ、ハロウィン工作、11月のカレンダー 問小学生

☆幼児のつどい＝日11日（木）午前10時半～11時半場中央第一学童保育所（第三小学校北側隣接）内リズム遊び 問幼児

☆バックギャモンの日＝日13日（土）午後2時～4時半問小学生師日本バックギャモン協会の林氏、荒井氏

けやき（大門町2-10-5）
電話474・6653

☆オセロ大会＝日10月3日（水）午後3時半から問小学生申当日受け付け
☆おはなしの日＝日9日（火）午前11時～11時25分内絵本の読み聞かせ、手遊び 問幼児とその保護者師みくりおはなしの会

☆赤ちゃんひろば＝日10日（水）午前10時半から内助産師による体重測定、育児相談 問0歳児とその保護者師ひがしくるめ助産師会申当日受け付け

☆おはなし会＝日10日（水）午後3時～3時半内絵本の読み聞かせなど 問小学生他協力は東部図書館

☆幼児のつどい＝日11日（木）午前10時半から内親子でリズム遊び 問1歳児

ひばり（ひばりが丘団地8-11）
電話464・9300

☆ミニフットサル大会＝日10月7日（日）午後3時半から内みんなでフットサルをします 問小学1年～3年生他スパイク不可申受け付け中

☆スポーツで元気＝日28日（祝）午前10時～10時45分が首が据わっている乳児、11時～11時45分が歩き始めている幼児、午後2時半～3時15分が3歳児以上、3時半～4時半が小学生以上内体操の先生と身体を使って遊ぼう 申当日受け付け

☆すくすく広場＝日10日（水）午前10時半～11時半内赤ちゃんとお母さんの音のコミュニケーションワーク 問0歳児とその保護者定先着10組師炭田契恵子氏申10月3日（水）午前10時から受け付け（電話可）

☆幼児のつどい＝日11日（木）午前10時半～11時10分 問1歳児（うさぎ） 内小麦粉粘土遊び 他汚れてもいい服装で

☆びよびよママの会＝日17日（水）午前10時～11時半内助産師による体重測定・育児相談 問0歳児とその保護者 他きょうだいの保育あり。定員2人。10月10日（水）～16日（火）に要予約（電話可） 申当日受け付け

4 児童館合同幼児のつどい運動会

☎10月4日（木）午前10時～11時45分（9時45分から受け付け）📍スポーツセンター👤幼児とその保護者👕上履き、水筒（飲み物）、事前に「幼児のつどい」で配布するゼッケン👖動きやすい服装で📍各館

臨時閉館のお知らせ

10月4日（木）は「4 児童館合同幼児のつどい運動会」のため、4 館いずれも臨時閉館します。



児童の居場所づくり事業

◎野火止地区センター

☎10月1日（月）午後1時半～4時半📍第1・第2会議室👤季節の工作（ハロウィンおばけモチーフなど）👤乳児～小学生

◎本村小学校（体育館）

☎☎10月23日（火）午後4時～5時半が「運動会遊び」、小学生、5時～7時が「バスケットボール」、中学・高校生年代

◎小山台遺跡公園（屋外）

☎10月27日（土）午前10時～正午👤運動会遊び👤乳児～小学生

◎青少年センター（体育館）

☎☎10月25日（木）午後1時半～2時半が「運動遊びコーナー」、乳幼児、2時半～3時半が「体育教室～ミニ運動会遊び～」、幼児、3時半～4時半が「ドッジボールをしよう」、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👤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👤内容は変更になる場合があります。動きやすい服装で参加を。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📍当日現地で受け付け📍児童青少年課児童青少年係☎470・7735

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。

☆**本村小なかよし広場**＝☎10月5日（金）午前10時～11時半📍本村小学校👤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📍当日直接会場へ徒歩か自転車で来場を

☆**赤ちゃん広場「ねんねの会」**＝☎10月10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📍バスタオル👖きょうだいの保育あり。先着3人。10月1日（月）午前10時から受け付け📍当日直接会場へ

☆**手作り布おもちゃの会**＝☎10月16日（火）午前10時～11時半👤0歳児とその保護者👤20組👤刺しゅう針、布切りはさみ📍10月1日（月）午前10時から同センターへ

☆**赤ちゃん広場「ねんねの会」**＝☎10月10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📍バスタオル👖きょうだいの保育あり。先着3人。10月1日（月）午前10時から受け付け📍当日直接会場へ

☆**手作り布おもちゃの会**＝☎10月16日（火）午前10時～11時半👤0歳児とその保護者👤20組👤刺しゅう針、布切りはさみ📍10月1日（月）午前10時から同センターへ

☆**赤ちゃん広場「ねんねの会」**＝☎10月10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📍バスタオル👖きょうだいの保育あり。先着3人。10月1日（月）午前10時から受け付け📍当日直接会場へ

☆**手作り布おもちゃの会**＝☎10月16日（火）午前10時～11時半👤0歳児とその保護者👤20組👤刺しゅう針、布切りはさみ📍10月1日（月）午前10時から同センターへ

☆**六小・小山小・一小なかよし広場**＝☎10月9日（火）が第六小学校、11日（木）が小山小学校、16日（火）が第一小学校、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👤0歳～5歳児とその保護者📍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**＝☎10月12日（金）午前10時～11時半👤1・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ます。一人で悩まず一緒に考えましょう👤1・2歳児とその保護者👤先着10組👤保育あり📍10月1日（月）午前10時から同センターへ

☆**おはなし広場**＝☎10月15日（月）午前11時～11時半👤ボランティアによる乳幼児向けの読み聞かせや手遊び👤乳幼児とその保護者📍当日直接会場へ

子育て講座「親子で手遊び」
乳幼児期は親子で楽しく遊ぶ体験が心と身体の健やかな成長に必要です。初めての子育てでは赤ちゃんとのように遊んだらいいのか悩むこともあります。親子で楽しめる手遊びや子育てのヒントについて紹介します。

☎10月25日（木）①午前10時からと②11時から📍東部地域センター👤①が0歳児とその保護者②が1・2歳児とその保護者（①に参加する方は②も参加・見学できます）👤各回15組📍ダンスパフォーマーで振付師のいづみれいな氏👤動きやすい服装で📍10月1日（月）午前10時から同センターへ



多摩六都科学館

秋の企画展「鏡であそぼう！～ミラクルワールド～」

鏡に映ったり映したり、何枚も組み合わせたり、不思議できれいで面白い鏡の世界「ミラクルワールド」で遊ぼう。同時開催の「日本万華鏡大賞展」と併せてお楽しみください。協力は日本万華鏡博物館館長の大熊進一氏。

☎10月6日（土）～11月4日（日）の午前9時半～午後5時📍多摩六都科学館地下1階イベントホール📍入館券500円（4歳児～高校生は200円）📍当日直接会場へ📍同館☎469・6100

特設行政相談所を開設します
情報通信、登記、相続、税金などの相談や、行政に関する苦情・意見・要望を伺い、解決の促進を図ります。

☎10月11日（木）・12日（金）の午前10時～午後5時（4時半まで受け付け）📍東京総合相談所（豊島区南池袋1-28-1、西武池袋本店7階）📍無料📍当日直接会場へ📍同相談所☎03・3987・0229

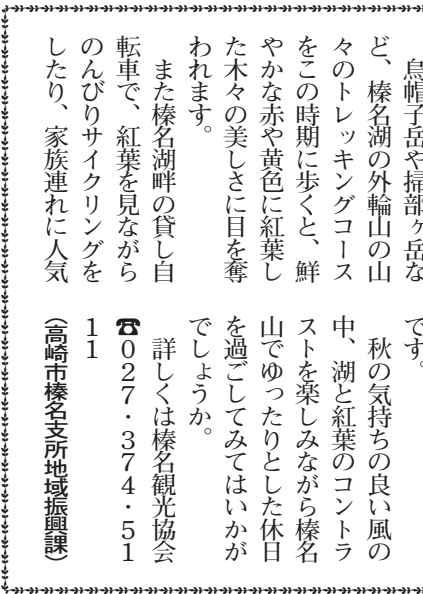
司法書士・税理士による無料法律相談会

東京司法書士会田無支部、東京税理士会東村山支部では、さまざまな法律問題の解決に向けて、無料法律相談会を開催します。

☎10月13日（土）午前10時～午後4時📍市役所1階屋内ひろば👤不動産の相続・贈与・売買、借地借家、遺言、成年後見、登記、会社等法人登記、クレジット・サラ金問題、少額訴訟、税務などの相談📍無料📍当日直接会場へ📍東京司法書士会田無支部支部長・武藤☎042・313・0238

南町地区センター「第36回地域文化祭」を開催します～南町コミュニティ図書室主催

☎10月20日（土）午前9時～午後5時、21日（日）午前9時～午後4時👤展示の部（手芸・書道・絵画・写真他）、芸能の部（カラオケ・日舞・民謡・詩吟）、近隣保育園・小学校および市内全児童



館の子どもたちの作品の展示、運営委員手づくりのバザー 📍南町コミュニティ図書室☎472・1159

第249回市民プラザロビーコンサート「姉妹で奏でる名曲集」

☎10月20日（土）午後2時～3時📍市役所1階屋内ひろば👤出演＝當間デュオ（ピアノ第1奏者の當間舞氏、同第2奏者の當間愛氏）▼演奏曲＝「パールギュント第1組曲」より」「チャルダッシュ」「スタジオジブリメドレー」他📍無料📍当日直接会場へ📍市民プラザ☎470・7813

第6回 東部演芸館

第6回目は「尺八とギター」を開催します。西部地域センター、市民プラザで好評を博した「尺八とギター」を東部地域センターでも聴くことができます。

☎10月28日（日）午後2時～4時（1時半開場）📍東部地域センター👤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）▼演奏曲＝「悲愴」「リンゴ追分」「コンドルは飛んで行く」「情熱大陸」「リベルタンゴ」他👤定80人費1,000円📍10月1日（月）から東部・西部・南部の各地域センターと市民プラザで入場券を頒布📍東部地域センター☎470・8020

第223回東京都都市計画審議会の傍聴者を募集します

☎11月20日（火）午後1時半から📍都庁会議室👤15人（事前抽選）👤個人のプライバシーに関わる案件などがある場合は、会議が一部非公開になることがあります👤付議予定案件は都都市整備局ホームページ（http://www.toshiseibi.metro.tokyo.jp/keikaku/shingikai/yotei.htm）または都都市計画課☎03・5388・3225へ問い合わせてください📍10月30日（火）までに（消印有効）、往復はがき（1人1通のみ有効）に住所・氏名・電話番号を記入の上、〒163-8001、都都市整備局都市計画課宛て郵送を📍同課

油・断・快適！下水道～下水道に油を流さないで！～

キッチンから流れた油は、下水道管の詰まりや悪臭の原因になります。鍋や食器に付いた油汚れは、洗う前に拭き取りましょう。この行動が川や海の良い水環境にもつながります。

📍施設建設課下水道計画担当☎470・7758、都下水道局流域下水道本部☎042・527・4828



都水道局「東京水道あんしん診断」（無料）を実施中です

都水道局では、水道事業に対するご

秋の榛名山
榛名山では、10月中旬～11月上旬に紅葉が見えるを迎えます。鳥帽子岳や掃部ヶ岳など、榛名湖の外輪山の山々のトレッキングコースをこの時期に歩くと、鮮やかな赤や黄色に紅葉した木々の美しさに目を奪われます。

また榛名湖畔の貸し自転車で、紅葉を見ながらのんびりサイクリングをしたり、家族連れに人気です。

秋の気持ちのいい風の中、湖と紅葉のコントラストを楽しみながら榛名山でゆったりとした休日を通してみてはいかがでしょうか。

詳しくは榛名観光協会☎027・374・5111（高崎市榛名支所地域振興課）

意見やご要望を把握し、今後の事業に反映するため、「東京水道あんしん診断」を実施しています。診断の際には、事前に各家庭へお知らせします。

☎実施期間＝32年3月末まで👤市内の各戸を訪問し、簡易漏水調査、簡易水質検査、アンケート調査、PR冊子の配布などを無料で実施します👤市内の大規模使用者などを除く都営水道使用者👤訪問する診断員は、制服・ネームプレートを着用しています。浄水器などを販売したり、金銭を請求したりすることは、一切ありません📍東京水道あんしん診断相談室（多摩）☎042・580・1333（平日の午前9時～午後5時）

佐々総合病院 市民公開講座

☎10月6日（土）午前10時半～11時半📍佐々総合病院3号館4階ホール👤一緒に学ぼう！増え続ける前立腺がんについて～50・60歳代の男性諸氏とご家族へ～📍同病院泌尿器科部長の加瀬浩史氏📍無料👤入場の人数を制限する場合があります📍当日直接会場へ📍同病院広報室☎461・1535

薬湯の日“ラベンダー湯”

☎📍10月7日（日）、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👤6歳以下は無料📍各利用施設

シャローム東久留米「シャローム祭」を開催します
日ごろの皆さんのご支援に感謝し、地域交流を深めるべく、お祭りを開催します。楽しめる催しをたくさん用意してお待ちしています。

☎11月4日（日）午前10時から📍特別養護老人ホームシャローム東久留米（南沢5-18-36）👤フリーマーケット、模擬店、沖縄太鼓演舞、コンサート、地元の野菜販売、喫茶、キッズコーナーなど📍入場無料📍同施設☎467・1584

青年農家たちとの「ふれあい交流会」への女性参加者を募集します

魅力ある都市農業を担う青年農家の皆さんとの素晴らしい出会いや、親睦を深める交流会に参加してみませんか。

☎11月24日（土）午前10時半～午後4時（午前10時から受け付け）📍中国割烹旅館「掬水亭」（西武山口線レオライナー「遊園地西駅」から徒歩1分）👤青年農家との食事会や交流会（青年農家は東村山市、清瀬市、東久留米市、西東京市の20歳～40歳前後の独身男性）👤20歳～40歳前後の独身女性👤先着25人費2,000円📍11月15日（木）までに、JA東京みらいホームページ（http://www.ja-tokynomirai.or.jp/）の「交流会申し込みフォーム」から申し込みを📍JA東京みらい本店指導経済課・坂間☎477・0037