

▽日時 11月14日(月) 午後2時  
 4時  
 場所 公立福生病院1階多目的ホール(福生市加美平1-6-1)  
 講師 梅野充さん(都立多摩総合精神保健福祉センター生活訓練科長、医師)  
 対象 西多摩地域在住・在勤で、お酒の飲み方が気になる方、家族、支援者など  
 定員 70人(申込者多数の場合、別途調整あり)  
 費用 無料

講演会  
 「その飲み方大丈夫?」  
 高齢者を取り巻く  
 お酒の話」

## ネットワーク

### 官庁などからのお知らせ

▽申込み方法 11月7日(月)までに電話で申し込んでください。  
 申込み・問合せ 西多摩保健所保健対策課地域保健担当  
 ☎0428-22-6141

▽日時 10月22日(土) 午後2時  
 4時  
 場所 青梅市立総合病院南棟3階講堂  
 内容 患者さんの体験談と糖尿病専門医西澤麻衣子さん(青梅市立総合病院)による講演  
 費用 無料  
 問合せ 西多摩医師会 ☎0428-23-2171

クール・ネット東京  
 中小規模事業所向け  
 無料省エネルギー診断

市民公開講座  
 糖尿病と上手に付き合うために

▽日時 10月22日(土) 午後2時  
 4時  
 場所 青梅市立総合病院南棟3階講堂  
 内容 患者さんの体験談と糖尿病専門医西澤麻衣子さん(青梅市立総合病院)による講演  
 費用 無料  
 問合せ 西多摩医師会 ☎0428-23-2171

東京都地球温暖化防止活動推進センター(クール・ネット東京)では、無料で中小規模事業

家庭から出た油は、下水道管のつまりや悪臭の原因となります。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好な水環境につながります。

▽問合せ 東京都下水道局

所省エネルギー診断を実施しています。詳しくは、お問い合わせください。

▽事業所の主な要件  
 ●都内に所有が使用していること  
 ●平成27年度の原油換算エネルギー使用量が1500キロワット未満であること  
 ●過去3年以内に、クール・ネット東京(一財)省エネルギーセンターが実施する省エネルギー診断を受診していること

▽問合せ クール・ネット東京 ☎03-5990-5087

「油・断・快適!下水道」  
 下水道に油を流さないで!キャンペーン

家庭から出た油は、下水道管のつまりや悪臭の原因となります。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好な水環境につながります。

▽問合せ 東京都下水道局

あきる野市ピア情報

申込み・問合せ  
 ☎550-4700

※詳しくは、ホームページ(htt://akiruno-rpia.jp/)をご覧ください。

※午前10時〜午後6時受付  
 ▼ソープカービング体験  
 ●日時:10月24日(月) 午前10時〜正午  
 ●内容:タイの伝統工芸カービングを体験します。  
 ●定員:6人  
 ●費用:1500円  
 ▼簡単ガラスフュージング  
 ●日時:10月24日(月) 午後1時〜3時  
 ●内容:きれいなガラスでオリジナルアクセサリを作ります。  
 ●定員:8人  
 ●費用:2千円  
 ▼ラズベリーボックスアレンジ  
 ●日時:10月25日(火) 午後1時〜3時  
 ●定員:10人

●内容:秋色のナチュラルなボックスアレンジを作ります。  
 ●定員:10人  
 ●費用:3800円  
 ▼フラワーアレンジメント  
 ●日時:10月25日(火) 午後2時〜4時  
 ●内容:バラを豊富に使って秋のアレンジを作ります。  
 ●定員:15人  
 ●持ち物:花ばさみ、袋  
 ●費用:2700円  
 ▼ティータイムレッスン 四季彩紅茶・ホットフルーツティー  
 ●日時:10月28日(金) 午後1時〜2時30分  
 ●内容:紅茶のおいしくなる季節。ベリー系のフルーツとソーリスを使い、フルーティーを作ります。  
 ●定員:10人

恒例、秋の「手づくりよかもん市」を開催します。多数の出店者が皆さんとの出会いを楽しみに作品づくりに励みました。今回も東日本大震災復興支援の東北の特産品販売を行います。

▽日時:10月22日(土)・23日(日) 午前10時〜午後4時  
 場所 秋留野広場  
 運営委員会 ☎090-6936-1031



よかもん市にお出掛けください

●持ち物:筆記用具  
 ●費用:2千円

## 図書館からのお知らせ

10月の休館日  
 ○中央図書館 毎週金曜日と18日(火)  
 ○東部図書館エル、五日市図書館、中央図書館増戸分室 毎週月曜日  
 【重要】あきる野市図書館ホームページの閲覧制限  
 ホームページの調整作業により断続的に閲覧できなくなります。  
 ○日時 10月18日(火) 午前9時〜正午  
 図書館員がオススメする「図書館福袋」

子どもに好評だった「図書館福袋」を一般向けに行います。包装された中に書名の分からない本が3冊入っています。コメントを参考に選んでください。読み終えたら図書館に返却してください。

○期間 10月19日(水)〜12月6日(火)  
 ○場所 市内の各図書館  
 ・中央図書館…30セット  
 ・東部図書館エル…20セット  
 ・五日市図書館…20セット  
 ・増戸分室…10セット  
 ※先着順(なくなり次第終了)

中央図書館 ☎558-1108  
 おはなし会  
 ○日時 10月23日(日) 午前11時〜11時30分  
 わらべうたのじかん  
 ○日時 10月24日(月) 午前11時〜11時30分  
 ○対象 0歳から3歳までの子どもとその保護者

ボランティアおはなし会(おはなし・タ・ン・ト)  
 ○日時 10月26日(水) 午後3時〜3時30分  
 特別展「五日市憲法草案と起草の息吹」

都指定有形文化財の「五日市憲法草案」を始め、関係資料の展示を行います。  
 ○日時 10月29日(土)〜11月6日(日) 午前10時〜午後5時  
 ○場所 中央図書館会議室  
 東部図書館エル ☎550-5959  
 図書館の本が泣いています!(展示)  
 ○日時 10月30日(日)まで

○内容 汚されたり、切り取られた返却本の展示  
 ○場所 東部図書館エル1階  
 つくってあそぼう!こうさく会  
 ○日時 10月22日(土) 午後3時〜4時  
 ○内容 牛乳パックを使って「万華鏡」を作ります。  
 ○対象 幼児〜小学生(幼児は保護者同伴)

ボランティアおはなし会(絵本とおはなしの会)  
 ○日時 10月23日(日) 午前11時〜11時30分  
 ひよこのおはなし会  
 ○日時 10月27日(木) 午前11時〜11時20分  
 ○対象 1歳から3歳までの子どもとその保護者

五日市図書館 ☎595-0236  
 リユース本棚の設置  
 五日市図書館では、市民の方から寄贈していただいた図書や、図書館で除籍した資料を希望する方に無償で提供するリユース(再使用)専用棚を設置しました。詳しくは、五日市図書館にお問い合わせください。

おはなし会  
 ○日時 10月19日(水) 午後2時30分〜3時  
 わらべうたのじかん  
 ○日時 10月26日(水) 午前10時30分〜11時  
 ○対象 0歳から3歳までの子どもとその保護者

《図書館ホームページアドレス》  
<https://www.library.akiruno.tokyo.jp/index.asp>  
 《携帯版アドレス》  
<https://www.library.akiruno.tokyo.jp/i/mblindex.html>  
 《スマートフォン版アドレス》  
<https://www.library.akiruno.tokyo.jp/a/index.asp> を入力するか右のコードを読み取ってアクセスしてください。



## 会 員 募 集

日時(時間は24時間表示)／  
 場所／活動内容／講師／  
 入会金／会費／費用／他  
 その他／問合せ



水彩初心者講座  
 10月19日(水) 14時〜(要予約)／場都立秋留台公園噴水広場／講坂本とし子さん／費無料／他芸術の秋、絵を描き楽しめませんか／問彩友会  
 鈴木 ☎090-8455-555  
 5300

ほおずきの会水彩展  
 10月21日(金)〜24日(月) 18時〜21時(21日は13時から、10日は16時まで)／場あきる野市文化センター／費無料／問ほおずきの会 岩城 ☎558-6050

目指します。／入無し／会月  
 2千円／問木下 ☎090-752-3193  
 青空太極拳  
 日毎週土曜日 9時15分〜／場都立秋留台公園噴水広場／近／活青空の下、太極拳を楽しんでいきます。散歩の傍らでどうぞ。／入無し／会無し／問橋本 ☎559-5737

東京都水道局指定工事店 トイレ修理・台所・浴室・洗面

つり緊急対応  
 水漏れ緊急対応  
 (出張料) モーター(別料金) (深夜料金) 一切かかりません  
 基本料金 3,000円  
 2,000円割引中  
 24時間受付・年中無休  
 0037-6001-67339  
 詳しくはWEBへ ▶水のトラブルサポートセンター▶ 営業(株)シンエイ 関東本社:東京都中央区日本橋浜町2-60-3

ガン保険

チューリッヒ生命  
 「終身ガン治療保険プレミアム」  
 治療費が増加している時代の、画期的なガン保険  
 0037-6001-64008  
 受付時間:10時〜19時(日曜定休)  
 (専任代理店) 株式会社ニートン・フィナンシャル・コンサルティング  
 〒160-0022 東京都新宿区西新宿 5-17-18 ☎03-6861-3954  
 03-6861-3954 03-6861-3954

心にせせらぎを・・・溪谷の駅

秋川 瀬音の湯

＜平日あきる野市民割引＞  
 ※身分証を提示ください(おとと女のり)  
 ■入浴料金 おとと女500円 こども250円  
 ■入浴料金(通常) おとな900円 こども450円  
 お気軽に越しくださいませ

(以下は広告枠です)