

東京に 多摩に 島々に 羽ばたけアスリート

秋川流域
ふれあいクリスマス会
2011開催のご案内



秋川流域に在宅の障がい児(者)を対象に、ふれあいクリスマス会を開催します。大道芸、マジック、サンタさんとの記念撮影、クリスマスケーキのプレゼントなど楽しい催しをご用意しております。

▽日時 12月3日(土) 午後3時～5時30分
▽場所 秋川ふれあいセンター

▽主催 秋川流域ふれあいクリスマス会2011実行委員会
▽申込み方法 11月18日(金)までに、直接申し込んでください。

▽申込み・問合せ あきる野市社会福祉協議会秋川事務所 ☎595・9033

男性料理教室参加者募集

ボランティア活動への参加のきっかけ作りとして、男性を対象にした料理教室を開催します。

この調理教室は「男性調理ボランティアグループ」が協力を得て実施します。料理を学びながら、先輩ボランティアの貴重な経験談を聞くことができます。これからボランティア活動を始めてみようと考えている方、是非ご参加ください。

▽日時 11月15日(火) 午前

10時～午後0時30分
▽場所 秋川ふれあいセンター調理室

▽内容 千切り、肉の練り方、出し汁のとり方など
▽対象 市内在住・在勤で、おむね60歳以上の男性

▽定員 24人(申込み順)
▽費用 無料

▽講師 宮本由紀子さん(管理栄養士)

▽問合せ・申込み あきる野市社会福祉協議会(平沢175-4、☎595・9033)



▽日時 11月10日(木) 午前10時～正午、午後1時～4時
▽場所 あきる野野商工会(あきる野ルピア3階)

▽持ち物 個人事業の方：平成21年・22年分の所得税確定申告書と決算書、平成23年の売上が分かる帳簿など
法人の方：過去2期分の法人税確定申告書と決算書、決算後6か月を経過している場合は、直近の合計残高試算表か事業実績内容の分かる帳簿など

●借入金残高のある方：借入金の明細書
●設備資金で申込みの方：見積書
●創業融資で申込みの方：創業計画書(所定様式)

※東日本大震災影響関連融資・教育資金などの相談もできます。
▽申込み・問合せ あきる野商工会 ☎559・4511

西多摩地区
商工会共催セミナー
リーダーのための
コーチングセミナー

▽部下・後輩のやる気を引き出す「コーチング」技術を身に付けよう

▽日時 11月18日(金) 午後7時～9時
▽場所 羽村市産業福祉センター「Wing」

▽講師 羽村市緑が丘2-11-1(羽村市緑が丘2-11-1)内企業内のコミュニケーション力向上・モチベーションを高める方法を体得することを目的としたセミナー
▽講師 西澤浩二氏(グローバルアップ教育センター)

▽定員 60人(申込み順)
▽申込用紙(あきる野野商工会で配布)に記入し、直接申し込んでください。／費用 559・4511

東日本大震災被災者等に
対する税務相談

▽日時 11月26日(土)・27日(日) 午前10時～午後5時(4時受付終了)
▽場所 立川市曙町2-38-5(立川市曙町2-38-5)ビジネスセンタービル12階

●被災者に関する税金の相談
●被災者に関する税金の相談
●被災者に関する税金の相談

●被災者に関する税金の相談
●被災者に関する税金の相談
●被災者に関する税金の相談

福祉大学放射線治療科
無料／申直接会場へお越しください。／問合せ 西多摩医師会 ☎0428・23・2171

公開講演会
「お口の健康セミナー」
いつまでも
口から食べるために

▽日時 11月17日(木) 午後7時～9時(質疑応答30分間)
▽場所 羽村市生涯学習センター

▽講師 羽村市生涯学習センターゆとりぎ／内高齢者の口腔機能について理解を深め「食べる」ことの重要性を考える
▽講師 羽村市生涯学習センターゆとりぎ／内高齢者の口腔機能について理解を深め「食べる」ことの重要性を考える

▽定員 120人(当日受付、申込み順)
▽費用 無料／問合せ 東京都西多摩歯科医師会 ☎0428・23・6222

井天山
紫つつじの里親を募集



あきる野市観光協会五日市支部では、5年前から増戸地区「紫つつじの里親」を推進しています。これは、網代井天山の紫つつじ直系の株を増やし、増戸地区の各家庭に配布することで、紫つつじの花であふれさせようという構想です。この事業を進めるため、紫つつじの里親を募集します。

▽募集人員 10人
▽活動期間 約2年
▽活動内容 種とり・種まきと苗の育成など(プランターや水ごけなどの材料は用意します)

料は用意します。／
▽応募方法 11月30日(水)までに、電話で応募してください。／問合せ 西多摩医師会 ☎0428・23・2171

▽日時 11月19日(土) 午後6時30分
▽場所 秋川キララホール

▽講師 秋川キララホール／内街の再生に挑む人々へ贈る応援歌
▽費用 一般：3500円、高校生以下：2000円
▽他チケットは事務局に電話で申し込んでください

▽定員 120人(当日受付、申込み順)
▽費用 無料／問合せ 東京都西多摩歯科医師会 ☎0428・23・6222

医療安全支援センター
研修会

かじこい患者はきき方上手
▽日時 11月18日(金) 午後2時～4時30分
▽場所 公立福生病院／講小枝義典氏(東京都)

▽定員 120人(当日受付、申込み順)
▽費用 無料／問合せ 東京都西多摩歯科医師会 ☎0428・23・6222

市民のひろば
掲載内容の問い合わせは各団体へ。掲載希望の方は市長公室へ。
問合せ 市長公室 電話番号 558-1269(直通)

歯科医師会理事
▽定員 80人(申込み順)
▽申込方法 11月11日(金)までに、電話かFAXで申し込んでください。／問合せ 西多摩保健所企画調整課 ☎0428・22・6141、FAX 0428・23・3987

アレルギー教室
「花粉症の予防と治療」

▽日時 11月30日(水) 午後2時～4時45分
▽場所 羽村市生涯学習センターゆとりぎ

▽講師 羽村市生涯学習センターゆとりぎ／内花粉症の予防と治療に必要な最新の情報と具体的な対応方法について
▽講師 大久保公裕氏(日本医科大学耳鼻咽喉科教授、渡辺信彦氏(西多摩保健所環境衛生監視員)／定員 150人(申込み順)
▽日時 11月18日(金)までに、電話かFAXで申し込んでください。／問合せ 西多摩保健所保健対策課地域保健第1・2係 ☎0428・22・6141、FAX 0428・23・3987

全国一斉女性の
人権ホットライン
(☎0570・070・810)

▽受付時間 24時間受付
▽犯罪被害者相談窓口
●福生警察署警務係 ☎551・0110
●五日市警察署警務係 ☎595・0110

さん／費用無料／他芸術の秋に絵を描き楽しませるか
▽問合せ 磯崎 ☎090・8455・5530

みんなの栄養展
▽日時 11月10日(木) 場所 あきる野ルピア／費用無料／問合せ 秋川地区特定給食研究会 第2紫水園(石川) ☎596・5280

「翼をください、上を向いて歩こう」混声合唱講座
▽日時 11月26日(土) 19時30分
▽場所 中央公民館／講師 川村敬一氏、大杉祥子さん／費用 無料／他ハーモニを一緒に楽しませるか。／問合せ 合唱団AMC 吉田 ☎558・2232

夫やパートナーからの暴力、職場でのセクハラなどの悩みを相談してください。
▽日時 11月14日(月)・20日(日) 午前8時30分～午後7時、(土曜日) 午前10時～午後5時
▽他電話相談担当者は人権擁護委員と法務局職員
▽問合せ 東京法務局人権擁護部第三課 ☎03・5213・1234

犯罪被害者支援推進月間
11月1日(火)～30日(水) ひとりで悩まずに相談してみませんか



▽受付時間 24時間受付
▽犯罪被害者相談窓口
●福生警察署警務係 ☎551・0110
●五日市警察署警務係 ☎595・0110

さん／費用無料／他芸術の秋に絵を描き楽しませるか
▽問合せ 磯崎 ☎090・8455・5530

みんなの栄養展
▽日時 11月10日(木) 場所 あきる野ルピア／費用無料／問合せ 秋川地区特定給食研究会 第2紫水園(石川) ☎596・5280

「翼をください、上を向いて歩こう」混声合唱講座
▽日時 11月26日(土) 19時30分
▽場所 中央公民館／講師 川村敬一氏、大杉祥子さん／費用 無料／他ハーモニを一緒に楽しませるか。／問合せ 合唱団AMC 吉田 ☎558・2232

有里カラオケスクール
日毎週月曜・水曜・木曜・金曜・土曜日／場所 あきる野中央公民館／講坂本とし子

地元のリフォーム工事店におまかせ!
増築工事・内外改装工事・水廻りリフォーム工事・外構工事
★フローリング工事 給湯器・風呂釜35～50%引き
6帖 ¥61,200より
8帖 ¥81,600より
★外壁塗装 ローラー仕上げ ¥510,000(25坪)
足場、養生、下地シーラー、中塗り、仕上げ(数部木部除く)
●屋根瓦葺き替え ●屋根瓦葺き替え ●外壁サイディング張り ●屋根断熱気取付
●屋根瓦葺き替え ●屋根瓦葺き替え ●外壁サイディング張り ●屋根断熱気取付
お得な工事いろいろ……お聞きください!
(有)東京リフォームサービス
あきる野市内647-4 ☎533-0633

秋シーズン到来! 皆様のお越しをお待ちしております
入浴料金
あきる野市民割引500円(平日のみ)
注)運転免許など、あきる野市民である事が確認出来るものを必ずご提示下さい。
■入浴料金(通常) 大人 800円 小人 400円 ※障がい者割引あり
《あきる野市民割引(平日) 500円(大人)》
■回数券(11枚綴り) 大人 8,000円 小人 4,000円 ※市民割引無し
アルカリ純天然温泉 10.1 千180-0174 東京都あきる野市乙津685
TEL 042-595-2614
URL: http://www.sotonosyu.jp
駐車場 125台 JR武蔵五日市駅より6km

ALPHA 新規フラ教室
場所: あきる野とうきゅう 4階 多目的ホール
無料体験教室
11/7(月)、11/14(月) AM10:30～12:00
年齢を問わず、子供連れのお母さんもどうぞ当日直接会場へ行ってください。
主宰: 黄(ホワン) ☎042-595-0441

あきる野市民割引500円(平日のみ)
注)運転免許など、あきる野市民である事が確認出来るものを必ずご提示下さい。
■入浴料金(通常) 大人 800円 小人 400円 ※障がい者割引あり
《あきる野市民割引(平日) 500円(大人)》
■回数券(11枚綴り) 大人 8,000円 小人 4,000円 ※市民割引無し
アルカリ純天然温泉 10.1 千180-0174 東京都あきる野市乙津685
TEL 042-595-2614
URL: http://www.sotonosyu.jp
駐車場 125台 JR武蔵五日市駅より6km