

交通事故など第三者から受けたけがや病気は、加入の健康保険へ届出しましょう！

健康教室「美食健」  
〜気になる、コレステロールと  
中性脂肪(脂質異常症予防)〜

毎日の健康づくり役に役立つ食の講話と調理実習で楽しく学べる教室です。  
▽日時 2月23日(金) 午前10時〜午後1時(9時45分から受付)  
▽場所 秋川ふれあいセンター  
▽内容 ●講話:脂質異常症予防、バランスのよい食事のポイント  
●調理実習:脂質異常症予防の

ネットワーク  
官公庁  
などからのお知らせ

調理ボランティア養成講座  
栄養バランスの良い  
手作りのお弁当作り体験

社会福祉協議会で実施している「ふれあい食事サービス事業」で提供している内容と同じメニューのお弁当(50食分)を作り、試食します。栄養士からのワンポイント栄養アドバイスや調理ボランティアの体験談なども聞くことができます。  
▽日時 3月6日(火) 午前10時〜午後1時  
▽場所 秋川ふれあいセンター調理室  
▽対象 市内在住・在勤の方  
▽定員 30人(申込み順)  
▽費用 500円  
▽メニュー ちらし寿司、八つ頭と鶏肉の炊き合わせ、玉ねぎと桜えびのかき揚げ、菜の花と人参の胡麻和え、二色ゼリー  
▽申込み方法 電話で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 ☎595・9033

▽講師 栄養士(健康課職員)  
▽対象 市内在住の方  
▽定員 30人(抽選)  
※初めての方優先  
▽持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾、手拭用タオル  
▽費用 300円  
▽申込み方法 2月2日(金)から16日(金)までに、電話で申し込んでください。  
※抽選結果は、2月17日(土)以降にはがきで通知します。  
▽申込み・問合せ 健康課健康づくり係(直通558・1183)

平成30・31・32年度  
物品買入れ等競争入札  
参加資格審査申込書受付

▽受付日時 2月5日(月)〜8日(木) 午前9時〜11時、午後1時30分〜4時  
▽場所 公立阿伎留医療センター1地下1階講堂  
※詳しくは、<http://www.akiru-med.jp/>をご覧ください。  
▽問合せ 阿伎留病院企業団財務課用度係 ☎558・0321

認知症サポーター養成講座

認知症の人を正しく理解し、日常生活の中で見守りや、適切な対応ができる力を身につけるための講座です。  
▽日時 2月24日(土) 午後2時〜4時  
▽場所 イオンモール日の出2階  
▽講師 玉木一弘さん(西多摩三師会会長)  
▽対象 西多摩地域在住の方  
▽定員 100人  
▽持ち物 筆記用具など  
▽費用 無料  
▽その他 どなたでも参加できます。受講者にはサポーターの証・オレンジリングをお渡しします。  
▽申込み方法 氏名、市町村名、電話番号を電話かファックス

市民のひろば  
掲載に関する問合せ  
市長公室  
直通558・1269

日時(時間は24時間表示) / 場所 / 活活動内容 / 講師 / 入会金 / 会費 / 費用 / その他 / 問合せ  
ほつじょう会  
毎週金曜日 / 場 東部図書館工  
日 会 議 室 / 活 電 子 書 籍 (K  
P) を 創 作 し ます。パソコ  
ン 操 作 / 会 月 千 円 / 問 西 田 0  
9  
0・4457・9488

講演会など

スポーツ吹矢初心者講習会  
2月18日(日)・25日(日) 9時〜10時30分 / 場 秋川体育館剣道場  
講 スポーツ吹矢公認指導員 / 費 無料 / 他 健康スポーツとして  
始めませんか / 問 あきる野市吹  
矢協会 矢崎 ☎559・3890

市民公開講座  
脳卒中にならないために、  
脳卒中になつてしまったら

▽日時 2月10日(土) 午後2時〜4時  
▽場所 青梅市立総合病院南棟3階講堂  
▽総司会 進藤晃さん(大久野野病院院長)  
▽講演 小山英樹さん(公立福生病院副院長)、田尾修さん(青梅市立総合病院神経内科部長)、進藤晃さん(大久野野病院院長)  
▽費用 無料  
※直接会場にお越しください。  
▽問合せ 西多摩医師会 ☎0428・23・2171

都立秋留台公園  
「第4回ユニバーサル  
スポーツ祭」開催

ユニバーサルマラソン、フライングディスク、玉入れなど、障がい者と健常者が一緒に楽しむことができるスポーツ競技を行います。  
▽日時 3月18日(日) 午前9時30分〜午後1時  
※雨天の場合は、3月25日(日)  
▽場所 都立秋留台公園陸上競技場  
▽対象 障がいの有無に関係なくどなたでも参加できます。  
▽申込み方法 ユニバーサルマ

ラソンは、事前に申し込んでください。その他の競技は当日参加できます。  
※ボランティアスタッフも募集します。  
▽申込み・問合せ 都立秋留台公園サービスセンター ☎559・6910  
▽西多摩地域市町村共催  
「知つて得する!」  
羽毛布団工場見学

自然栽培大豆の  
手作りみそ作り体験会  
(1キログラム持ち帰り)  
2月24日(土)・26日(月) 10時〜12時 / 場 中央公民館実習室 / 費 2千  
円 / 他 親子でも、1人でも参加  
可 / 問 イマジネーションキッズ  
☎070・55580・8539

放送大学4月入学生募集

放送大学はテレビやインターネットを利用して授業を行う通信制の大学です。心理学、福祉、経済、歴史、文学、自然科学など幅広い分野を学べます。  
▽出願期間  
●第1回:2月28日(水)まで  
●第2回:3月20日(火)まで  
▽資料請求(無料)・問合せ  
放送大学東京多摩学習センター  
(〒187-1004) 小平市学園西町1-29-11、☎042・349・3467、  
<http://www.ouj.ac.jp/>

平成30年度  
下水道モニター募集

東京都下水道局では、利用者の意見や要望を事業運営に役立てることを目的に下水道モニターを募集します。  
▽内容 インターネットアンケートの回答、施設見学会への参加など  
▽対象 平成30年4月1日現在、満20歳以上で都内在住(公務員、過去にモニターを経験した方、島しょ在住の方を除く)で、ホームページの閲覧とメールの送受信ができる方  
▽定員 千人程度(応募多数の場合は選考)  
▽任期 4月1日から1年間  
▽謝礼 回答数に応じ図書カードを贈呈  
▽申込み方法 2月28日(水)までに東京都下水道局ホームページをご確認の上、申し込んでください。  
▽問合せ 東京都下水道局総務部広報サービス課 ☎03・5320・6693、<http://www.gesui.metro.tokyo.jp/>

東京労働局からのお知らせ

▽事業主の皆さんへ 有期雇用(1年更新など)で従業員を雇用している場合でも、契約期間が5年を超えて反復更新された方は、従業員の申し込みにて、期間の定めのない契約に転換するルール(無期転換ルール)が法律で定められています。平成30年4月以降、多くの有期契約の従業員から申し込みが行われることが予想されます。詳しくは、お問い合わせください。  
▽労働者の皆さんへ 「無期転換ルール」は労働者の申し込みにて、期間の定めのない契約に転換されます。希望する方は、有期契約期間中に申し込みを行ってください。  
▽問合せ 東京労働局雇用環境コーナー ☎03・3512・1608

プロの修理で安心・確実  
キズ・へこみ・車検  
なにかとおトクな専門店  
★安心価格  
★保証書発行  
★塗装・ブス完備  
★カーライフをサポートします  
自費修理の場合は  
通常工具価格から  
30%~40%レス  
飯金塗装専門工場  
車検  
0120-587-985 TEL.042-558-7985  
あきる野市小川原1-2-18 FAX 042-550-2093 認証工場 認証番号1-11521

確かな技術と設計力・注文建築一筋創業 110年  
Design & Build  
(株)来住野工務店  
建設業許可・一級建築士事務所登録  
本社:東京都あきる野市五日市 1029 番地  
Tel.042-595-1225 (代)  
新築・リフォーム相談は  
ファーストプラン及び概算見積を  
無料にて提出させていただきます。  
一級建築士3名・熟練大工6名・  
事務方3名がご相談お待ちしております。  
(サークル等に無料貸出中)  
モデルハウス  
東京都あきる野市油平 208-2 (陸橋通り) Tel.0120-915-216

振袖&フォト  
着物専門店  
熟練のきものスタッフや  
プロの美容スタッフによる  
洗練された技術で  
トータルサポート  
ベベノジマ BEBE  
あきる野市引田432  
0120-65-0082 NOJIMA