

10月8日(月)「体育の日」 スポーツフェスティバル

～市内体育施設で行われるスポーツ体験や教室などに無料で参加できます～

○問合せ スポーツ推進課スポーツ推進係（直通558-1262）

スポーツに興味のある方、これから始めようと思っている方、ご参加ください。
体育館を使用する場合は室内用運動靴を、また、プールを使用する場合は水着と水泳帽子をお持ちください。

種目・プログラム名	場 所	時 間	対 象	定員
秋川体育館（☎559-1163）				
ミニテニス教室	大体育室	午前9時～正午	小学生以上	80
インディアカ教室		午前9時～午後0時30分	18歳以上	—
新体力テスト		午後1時30分～4時	どなたでも参加可能	—
卓球教室	小体育室	午前9時～11時30分	市内在住・在勤・在学者	100
ダンススポーツ教室		午後1時～4時	どなたでも参加可能	100
柔道教室	柔道場	午前9時～11時	小・中学生	50
合気道教室		午後7時～9時	小学生以上	—
吹矢教室	剣道場	午前9時～正午	小学生以上	100
空手道教室		午後1時～3時	幼児以上	20
弓道教室	弓道場	午前10時～午後4時	小学生以上	—
親子のびのび教室	第1トレーニング室	午前9時～午後0時30分	親子（幼児）	30
ズンバゴールド		午後1時～1時50分	16歳以上	30
ピラティス		午後2時～2時50分	16歳以上	30
ビギナー講習	第2トレーニング室	午前10時～、午後2時～、4時～	高校生以上	—
工作教室	公民館第5研修室	午後1時～3時	どなたでも参加可能	25

※個人開放は、秋川体育館（☎559-1163）にお問い合わせください。

市民運動広場				
新体力テスト	広場全体	午後1時30分～4時	どなたでも参加可能	—
総合グラウンド				
初心者テニス教室	テニスコート	午前9時～11時	市内在住・在勤・在学者	50
テニス教室		午前9時～午後3時	市内在住・在勤・在学者	50
少年少女野球教室	ソフトボール場C面	午前9時～午後4時	4歳から小学校4年生まで	30
市民プール（☎550-1711）				
ワンポイントアドバイス	プール	午前10時～正午	18歳以上	—
エンジョイ水中運動		正午～午後1時	18歳以上	—
水泳記録会		午後1時～3時	25m以上泳げる方	20

※個人開放は、市民プール（☎550-1711）にお問い合わせください。

五日市ファインプラザ（☎596-5611）				
パドミントン教室	体育室	午後1時～5時	どなたでも参加可能	25
水泳記録会	プール	午前9時～11時	25m以上泳げる方	20
キッズブレイランド		午後1時～3時	親子	—
工作教室	第2研修室	午前10時～正午	どなたでも参加可能	20
ベリーダンス	第3研修室	午前10時～10時50分	16歳以上	30
サルサ		午前11時～11時50分	16歳以上	30
フリースタイルダンス		正午～午後0時50分	16歳以上	30
体調を整える気功		午後1時～1時50分	16歳以上	30
ダンスシングZUMBA		午後2時～2時50分	16歳以上	30
美ラインピラティス		午後3時～3時50分	16歳以上	30
ビギナー講習	トレーニング室	午前9時30分～、午後2時～、3時30分～、6時30分～	16歳以上	—
リズムステップ/ストレッチ		午前10時30分～11時30分	ビギナー講習修了者	30
フロアdeエクササイズ/ストレッチ		午後7時～7時40分	ビギナー講習修了者	30

※個人開放は、五日市ファインプラザ（☎596-5611）にお問い合わせください。

リズムステップ/ストレッチ	トレーニング室	3時30分～、6時30分～	10歳以上	
フロアdeエクササイズ/ストレッチ		午前10時30分～11時30分	ビギナー講習修了者	30
		午後7時～7時40分	ビギナー講習修了者	30
※個人開放は、五日市ファインプラザ（☎596－5611）にお問い合わせください。				
山田グラウンド				
ソフトテニス教室	テニスコート	午前10時～午後3時30分	市内在住・在勤・在学者	—
フットサルクリニック		午後5時30分～7時	小学校4年生から6年生まで	

※詳しくは、いきいきセンター（☎558-3344）にお問い合わせください。

第3回議会報告会 議員と話そう、 みんなで話そう

皆さんと議会をつなぐ、パ・ママと議員の意見交換の場です。子育てに関する議会報告や子育てで感じること、望むことについて、子どもを遊ばせながら、気軽に話しましょう。

- ▽日時 10月6日(出) 午前10時30分から（1時間程度）
- ▽場所 このころの（あきる野ルピア2階）子ども家庭支援センター研修室
- ▽主催 あきる野市議会
- ▽申込み方法 直接会場へお越しください。
- ▽問合せ 議会事務局

9月22日(土) 防災とスポーツの交流・ 体験イベント

「あきる野市障がい者
防災・スポーツ
フェア2018」

障がい者（児）と保育園・幼稚園児など小学校3年生までの子どもを対象とした防災とスポーツ体験ができるイベントです。

- ▽日時 9月22日(土) 午前9時30分～午後2時（1時30分まで受付）
- ▽場所 都立秋留台公園、秋川体育館
- ▽内容 防災運動会（バケツリレー）を始め、障がい者スポーツ体験や、VR防災体験車を使った災害疑似体験などの



防災体験のブースを数多く設置します。日ごろから身につけておきたい災害時の対応やポッチャなどの障害者スポーツ等を体験してください。体験した方には、防災グッズなど参加賞を差し上げます。

▽対象 障がい者（児）とその家族や介護者、小学校3年生

※一部体験ブースを除いて、一般の方も来場いただけます。

▽体験内容

- 防災運動会
- * みんなで火を消せ！バケツリレー（1チーム16人）
- 防災体験
- * VR防災体験車（当日整理券配布）、消防車（消防服を着て写真撮影）、救急車の展示
- * 消防カー乗車体験
- * 消火器水出し体験
- * 煙体験ハウス
- * 救命救急体験
- * 「火事だー！」大声体験
- * ダンボールトイレに座ってみよう
- * 担架を持ってみよう
- * 災害臨時相談窓口
- * 防災ワークショップ（サラダ



- 油ランブづくり、折り紙食器づくり、簡易オムツづくり
- * 防災クイズ「そのとき、どうする？」
- * いろいろな飲み物で炊いたお米を食べみよう！
- スポーツ体験
- * ボッチャ大会
- * ボッチャ、フライングディスク

ク、トランポリンなどのスポーツ体験

* 「きびーつす」などのバリアブレイクススポーツ体験

● 防犯コーナー

* 警察車両（パトカー・白バイ）の展示、警察相談窓口（防犯）販売、障がい者団体模倣店、防災用品など

● 無料配布コーナー

* アルファ米（非常食）の炊き出し- * ブルーベリーの木など（数量限定）
- 展示・交流コーナー
- * 防災用品展示
- * 災害ボランティアPR展示など

▽問合せ 障がい者支援課障がい者相談係（直通558・1157）

スポーツレクリエーション 体験教室

▽内容・期日

① 知的障がい者ダンスレッスン

日：9月30日、10月14日の日曜

② Tボール体験教室：平成31年1月14日(月)、2月10日(日)

▽時間 午後1時30分～3時

▽場所 都立あきる野学園（1時から受付）

▽対象 知的障がいのある小学生以上の方

②：障がいのある小学生以上の方

▽定員 各20人（申込み順）

▽持ち物など 飲み物、動きやすい服装、室内用運動靴

▽主催 東京都

▽申込み方法 電話で申し込んでください。

▽申込み・問合せ アスポート（一社）あきる野総合スポーツクラブ、☎595・510・510、火曜から金曜日までの午前9時～午後4時

国民年金保険料は 前納がお得



国民年金保険料には、保険料をまとめて納めると割引になる「前納制度」があります。10月分から平成31年3月分までの保険料を毎月納めた支払額合計は9万8040円ですが、6か月分をまとめて納める納付書を使って納めた支払額合計は9万7240円となり、毎月納めるよりも800円お得です。

▽納付期限 10月31日(水)まで

▽納付場所 金融機関（郵便局を含む）、コンビニエンスストア

▽問合せ 保険年金課年金係、青梅年金事務所（☎0428・30・3410）

音訳ボランティアの協力により作成をしている、デジ版広報あきる野（音声版広報）のCDを各図書館で貸し出しています。図書館の利用者カードをお持ちならなどなくても利用できます。詳しくは図書館にお問い合わせください。