

あきる野市中央図書館 8月1日 午前10時 オープンします



中央図書館 平面図



立体駐車場

新しい時代にふさわしい
地域の情報拠点として

市民の皆さんの学習活動
や課題の解決につながる情
報を提供し、交流の場とし
て活用できるよう整備をす
すめてきた、あきる野市中
央図書館が、8月1日(水)に
オープンします。

オープン当初、18万冊の
図書と270種類の雑誌を
備えるほか、これまで市内
の図書館にはなかった映像
資料(DVD・ビデオ)が
利用できるようになります。
また、学習や調査研究のた
めのデータベースやインタ
ーネットを利用できるパソ
コンを備え、より多彩な情
報も図書館で活用できるよ
うに整備を行いました。

「五日市憲法草案」
文書を電子化して公開

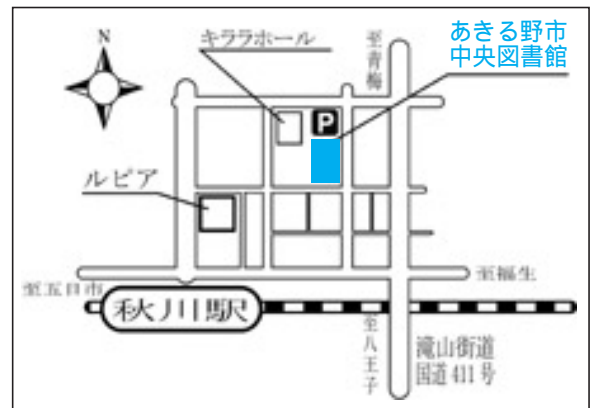
市では、「五日市憲法草
案」を始めとする深沢家文
書の寄託を受けました。こ
れらの資料は、当時の地域

の人々が、国や世界の情報
に目を向け、幅広い書物を
揃えた「図書館」とも言え
る深沢家に集い、学習活動
を展開していたことを教え
てくれる貴重な資料です。
また、資料は、皆さんが活
用できるように電子化し、
インターネットなどで閲覧
することが出来ます。中央
図書館のオープンにあわせ
て、「あきる野市デジタルア
ーカイブ 歴史・ひと・情
報」として公開します。

図書館の概要

開館時間
平日：午前10時～午後8
時
土曜・日曜日、祝日：午
前10時～午後6時
休館日：金曜日、施設整
理日(毎月第3火曜日。た
だし、祝日の場合は開館
します。)、年末年始(12月
29日から1月3日まで)
利用できる方 市内在住
・在勤・在学の方と西多
摩地域の市町村在住の方
貸出し冊数 制限なし
(DVDなどは2点以内)
貸出し期間 3週間以内
(一部図書、雑誌、DV

Dなどは1週間以内)
施設概要
場所：秋川1丁目16番地
2
延床面積：3477.54
平方メートル(地上3階 一部
地下1階)
収蔵能力：一般図書(11
万冊)、児童図書(3万
冊)、DVDなど(90



名	称	説	明
児童開架室		閲覧席 65席	インターネット端末2席
視聴覚資料(DVD・ビデオ)		試聴機 3台	
おはなしのへや		幼児と保護者の読書ラウンジ	
エントランスホール		打ち合わせや交流の場	
ワークルーム		図書館ボランティアの活動やグループ学習場所 事前の申し込みが必要	

名	称	説	明
一般開架室		インターネット端末8席、閲覧席56席、閲覧席(パソコン利用可28席)、ソファ・スツール(いす)25席、データベース2席	
社会人学習室		14席	学習に取り組む社会人の学習室
会議室		28席	使用していない時は、学習室としても開放します
ラウンジ		打ち合わせや交流の場	
録音室		録音図書の作成や視覚障がい者への対面朗読 事前の申し込みが必要	

開館記念事業、事前公
開のお知らせは、第3面
に掲載しています

世帯と人口

平成19年7月1日現在

世帯 31,771世帯
人口 81,079人(前月比 82人増)
男 40,629人
女 40,450人

8月の市民相談、
健康相談は第6面
に掲載しています。

義務教育就学児の医療費 助成制度が始まります

市では、10月1日から所得が一定額未満の世帯に、小学校1年生から中学校3年生までの子どもの医療費を助成(保険診療の自己負担額の3分の1)します。

申請期間 7月2日(月)～20日(金) (土曜・日曜日、祝日を除く) 午後9時～正午、午後1時～5時

申請場所 市役所4階市民コーナー、五日市出張所

所得制限額 表のとおり
必要書類
交付申請書
健康保険証の写し(申請者と対象の子ども)
平成19年度所得証明書(平成19年1月2日以降あきる野市に転入した方のみ)

対象の世帯に申請書を6月末に送付しました。所得制限額内(表を参照)の方は、申請してください。

対象の世帯で、申請書が届かない方は、問い合わせください。

生活保護、心身障害者医療費助成(障)、ひとり親家庭等医療費助成(親)を受けている方は、申請する必要がありません。

現在受給している制度を引き続き利用してください。

申請方法 7月20日金(必着)までに必要書類を郵送または、持参申請・問合せ 子育て支援課子育て支援係(テ150)へ

表 所得制限額

扶養人数	国民年金	厚生年金・共済
0人	460万円	532万円
1人	498万円	570万円
2人	536万円	608万円
3人以上	1人増すごとに38万円を加算します	

条件により所得から控除できる金額があります。詳しくは、問い合わせください。

「家庭の日」推進事業 絵画・作文・ポスターの募集

市では、家族の結びつきが希薄になってきているといわれている。今日家族のコミュニケーションを密にし、親子の絆を深めるとともに明るい家庭づくりに努めてもらうことを願って、毎月第2日曜日を「家庭の日」と定めています。

「豊かな心の育成・明るい家庭づくり」の推進を図ることを目的に、絵画・作文・ポスターを募集します。

対象
絵画：市内在住・在園の幼児
作文：市内在住・在学の小学生
ポスター：市内在住・在学の中学生
作品規格
500mm×500mm(縦横)



光化学スモッグに気を付けましょう



暑い日が続く、太陽光線が強くなる夏は光化学スモッグが発生しやすいです。光化学スモッグは、自動車や工場、事業所などから排出される大気中の窒素酸化物などが太陽光線(紫外線)によって化学反応を起こし、「光化学オキシダント」という刺激性の高い物質を大気中に作り出すことで発生します。光化学スモッグが発生すると、目がチカチカする、のどが痛いなど、健康への影響が

予想されるため、屋外での運動を控える必要があります。特に、体力のない小さな子どもや高齢の方は注意が必要です。

東京都では、光化学オキシダントの濃度によって、光化学スモッグ注意報などの発令を行っています。市では、この情報を基に市内の小・中学校や保育園などに情報提供を行っています。が、誰でも簡単に情報を入力することができません。

光化学スモッグ注意報などの入手方法
テレホン&FAXサービス(03・5320・7800)
インターネット(http://www.kankyo.metro.tokyo.jp/ox/bunpu/smog.htm)、携帯電話(http://www.kankyo.metro.tokyo.jp/cgi-bin/tokyokh/kinkyu/ox.cgi)自動メール送信:メールアドレスを登録することで、光化学スモッグ注意報などが発令された場合、自動的に情報を入力する

表 光化学スモッグ注意報などの発令基準

発令区分	発令基準	備考
光化学スモッグ学校情報	オキシダント濃度が100ppb以上の状態になり、その状態が継続すると認められるとき	学校情報は、児童・生徒の光化学スモッグによる被害を未然に防止するため、学校などに提供されます。
光化学スモッグ注意報	オキシダント濃度が120ppb以上の状態になり、その状態が継続すると認められるとき	
光化学スモッグ警報	オキシダント濃度が240ppb以上の状態になり、その状態が継続すると認められるとき	

問い合わせ 環境課環境・緑化係(内線2514)へ

中学生の主張大会 発表者募集



第12回中学生の主張大会
日時: 12月1日(土) 午後1時開演(予定)
場所: 秋川キララホール
主題: 自由課題(学校・家庭・地域や友人とのかわりの中で、将来の夢や日ごろ考えていることを中心にまとめてください)
対象: 市内在住・在学の中学生

応募方法 9月25日(火)までに、主張内容を原稿用紙1500字程度(発表時間6分以内)にまとめ、原稿の始めに題名、学校名、学年、氏名を記入し、応募(市内中学校の生徒は学校に提出)発表者の決定 審査により17人以内の発表者を決定し、11月初旬までに通知します。

応募・問合せ 社会教育課青少年係(〒197-0814 二宮350 内線3014)へ

あきる野市中央図書館 開館記念事業

色川大吉氏講演会
『五日市憲法草案から学ぶもの』
五日市憲法草案の発見者でもある色川大吉氏による、『五日市憲法草案』の意義とその背景にあった生涯学習の原点ともいえる地域の人々の学習活動を講演します。

日時 8月1日(水) 午前10時30分～11時30分
場所 秋川キララホール 講師 色川大吉氏(東京経済大学名誉教授)
テーマ 五日市憲法草案から学ぶもの
申し込みは不要です。直接会場へ

市民ボランティアによるおはなし会
日時 8月1日(水)・2日(木)・6日(月)・8日(水) 午後3時～3時30分
場所 中央図書館1階
おはなしのへや
対象 幼児から小学生まで
申し込みは不要です。直接会場へ

あきる野ゆかりの人物や関係者による解説
講師・内容・日時
坂本直城氏(阪本雅城関係) 8月7日(火) 午後2時～3時
坂上洋之氏(田中丘隅、坂本龍之輔関係) 8月9日(木) 午後2時～3時
石井道郎氏(萩原タケ、足田浩四郎関係) 8月14日(火) 午後2時～3時
久保田登氏(三ヶ島霞子、南洋一郎関係) 8月16日(木) 午後2時～3時
場所 中央図書館2階会議室
申し込みは不要です。直接会場へ

中央図書館の事前公開
施設内の見学のみで、貸し出しはできません。希望の公開時間までに中央図書館正面玄関に集合してください。また、利用者カードの事前登録を行います。

期日 7月21日(土) 公開時間
第1回: 午後1時
第2回: 午後2時30分
第3回: 午後4時
各回30分程度
新たに利用者カードの作成を希望する方 運転免許証、保険証など住所が確認できる書類を持参してください(すでに図書館の利用券がある方は、そのまま利用できます)。

展示
『五日市憲法草案』と『あきる野市ゆかりの人々』
期間 8月1日(水)～19日(日)
時間 午前10時～午後5時30分
場所 中央図書館2階会議室

問合せ 図書館管理係(558-1108)

夏休みの体験教室 第2弾!

夏休みの思い出づくりに参加してみませんか。体験教室参加者は、ポスターコンテストのスタンプ5個ももらえるよ!

申し込み方法
7月26日(木)まで(必着)までに往復はがきに希望する教室名、郵便番号、住所、氏名(参加者全員)、年齢、電話番号を記入し、送付(返信用表面にも必ず郵便番号、住所、氏名を記入)電子申請(市のホームページから)でも受け付けます。
申し込み・問合せ 二宮考古館(〒1197-0814 二宮1-1-51)
59-8400、五日市郷土館(596-4069) 火曜・水曜日休館へ

表 夏休みの体験教室第2弾メニュー

教室名	期日	時間	場所	費用	定員	対象
石器づくり	8月11日	午後1時30分~3時30分	二宮考古館	30円	10人	小学校高学年以上
石器づくり	8月17日	午後1時30分~3時30分		30円	10人	小学生は保護者同伴)
まが玉づくり	8月12日	午後1時~3時30分	五日市郷土館	50円	20人	小学生以上
縄文ポシェットづくり	8月16日	午後1時~3時30分		20円	20人	(低学年は保護者同伴)
アングンづくり	8月18日	午後1時~3時30分		20円	15人	

費用は、1人当たりです。複数の教室を申し込むことができます。申し込み多数の場合は、抽選となります。

家庭でできる

食中毒予防方法



食中毒の発生しやすいシーズンになりました。特に抵抗力の弱い子どもや高齢者に対する注意が必要です。食中毒を防ぐ三原則は、菌を「つけない」「増やさない」「殺菌する」ことが必要です。もし、おなかが痛くて下

痢などが続いたらすぐに医師の診察を受けましょう。感染予防のために調理や食事の前には必ず石鹸などでよく手を洗いましょう。

キッチン用品はよく洗い、加熱や塩素系消毒剤などで消毒をしましょう。冷蔵庫内は、きちんと点検し、食品は早めに食べましょう。生野菜はよく洗い、食肉は十分加熱をしましょう。井戸水や湧き水は、必ず沸騰させてから使いましょう。

問合せ 健康課予防係 (秋川健康会館内) 59-32333へ

地域の総合学習 定年前後の生きがい講座

「学びあい、支えあい事業」参加者募集
市教育委員会と生涯学習コーディネーターの会の協働により「学びあい、支えあい」推進事業を行います。この事業は、文部科学省が始めた事業で、多くの市民を対象にさまざまな講座や体験活動を通じて地域のきずなづくりを推進するものです。

第1回講座「社会保険と年金を学ぶ」
期日：7月30日、8月6日の月曜日
時間：午後7時~9時
場所：中央公民館
講師：松丸和夫氏(中央大学経済学部長)
定員：30人
費用：無料

表

テーマ	場所	実施日(予定)
地域の文化・歴史を学ぶ	中央公民館	9月(2日間)
健康、社会福祉・介護を学ぶ		11月(2日間)
専門家のお話と座談会		12月(1日)

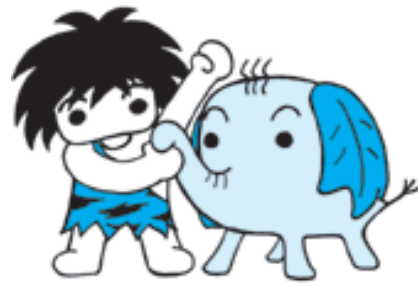
詳しい日時は、その都度お知らせします。

その他 2回目以降の予定は、表のとおりです。申込み・問合せ 社会教育課社会教育係(直通) 58-2438へ

環境問題啓発用絵画(図画)・ポスター展作品募集

ポスター展作品募集

対象 市立小・中学校在学の方(小学生は、3年生以上)
テーマ ごみの分別・リサイクルをしよう
やさしい地球環境をつくろう
私たちのきれいな川を守ろう
作品の規格 四つ切(54センチ×38センチ)
賞 最優秀賞、優秀賞、佳作、参加賞
作品の展示・表彰 第25回あきる野市リサイクルフェア会場(11月10日(土)予定)
その他 応募作品の使用権は主催者(市)に帰属し、作品は原則として返



却しません。応募方法 9月14日(金)までに、作品の裏面に応募用紙(環境課で配布)を貼付し、応募
応募・問合せ 環境課清掃・リサイクル係(直通) 558-1830へ

体育協会からの お知らせ

東京国体に向けたジュニア育成事業「パラリンピック銀メダリスト森井大輝氏講演会」3歳からスキーを始め、スキー部に所属していた高校2年生のときの交通事故で脊椎を損傷し、両足の自由を失う。希望を失いかけていたとき、長野パラリンピックを見て、チェアスキーに興味を持ち、わずか数年で世界のトップ選手になりました。

け付けません)五日市出張所では受け付けできません。提出先・問合せ 障害者支援課障害者相談係(内線2617)へ
排水設備工事責任技術者資格試験を実施します
期日 8月10日(金)まで
対象 有効期間が9月30日までの医療券のある方
その他 手続をしないと引き続き医療費助成を受けられませんので注意してください。
提出方法 必要事項を記入し、必要書類(東京都から対象の方に、送付された書類)を添付し、提出(原則、郵送では、受



日時：7月15日(日) 午後7時~9時(午後6時30分開場)
場所：秋川キララホール
内容：競技のきつかけ、ソルトレークからトリノ

までの取組、バンクーバーに向けてなど
対象：市内在住・在勤の方
費用：無料
主催：体育協会
問合せ：体育協会(59-1163)へ
あきる野市民水泳フェスティバル参加者募集(飛び込みをしない記録会形式)
日時：9月1日(土) 午前10時15分開場(午前9時受付)
場所：五日市ファイブラザ
種目：表のとおり
対象：市内在住・在勤・在学の小・中学校1年生以上で25歳以上泳げる方
申し込み方法
* 高校生以上：7月31日(火)までに電話で申し込む
* 市内小・中学生：各学校から申し込む
当日の申し込みは、できません。



場所 青山学院大学・青山キャンパス(渋谷区渋谷4-4-25)
費用 6000円
受験申込書配付
期日：7月25日(水)から(予定)
時間：午前8時30分~午後5時(土曜・日曜日を除く)
申し込み方法 8月1日(水)から31日(金)(消印有効)までに申込書に必要事項を記入し、送付
配付・問合せ 下水道課排水設備係(内線2755)へ

表

種目	対象
自由形	25m 小学生、中学生、一般(高校生以上)
	50m 中学生、一般(高校生以上)
	100m 中学生、一般(高校生以上)
平泳ぎ	25m 小学生、中学生、一般(高校生以上)
	50m 中学生、一般(高校生以上)
	100m 中学生、一般(高校生以上)
バタフライ	25m 小学生、中学生、一般(高校生以上)
背泳ぎ	25m 小学生、中学生、一般(高校生以上)
フリーレー	25m x 4人 小学生以上(男女混合可)

その他
* 競技は記録会方式で実施
* 参加種目は1人2種目まで(リレーは除く)。
* 飛び込みは禁止、コース内(プール内)からスタートします。
申し込み(高校生以上)：体育協会(559-1163)へ
問合せ あきる野市水泳水中運動連盟 在原(595-0136)へ

防災ボランティア制度に基づく 被災建築物応急危険度 判定員養成講習会

東京都では、防災ボランティア制度に基づく応急危険度判定員として登録できる方を募集します。登録を希望する方は、講習会の受講後に登録証を発行します。

期日
第1回：9月7日(金)
第2回：10月15日(月)
時間 午後1時30分～5時
場所 都庁第1本庁舎5階大会議場
対象 建築士(建築士法第2条に規定する1級、2級、木造建築士)の資格のある方で、東京都内に在住・在勤の方
定員 各500人
費用 無料

申込み方法 7月31日(火)までに、所定の申込書(地域振興課または、都区市町村担当窓口で配布)に必要書類を添付し、郵送または持参
応急危険度判定員とは
余震などによる建築物への2次災害を防止するため、地震発生後できるだけ早く、短時間で建築物の被災状況を調査し、その建築物の当面の使用可否を判定します。
問合せ
地域振興課交通防災係(内線2343)
東京都都市整備局建築企画課(03・5388・3344)

ネットワーク

東京しごとセンター多摩
8月1日オープン

多摩地域の皆さんが、東京しごとセンター(千代田区飯田橋)のサービスをより身近な地域で利用できるように、新たに「東京しごとセンター多摩」を国分寺に設置します。

サービス概要
民間就職支援会社のプロのアドバイザーによる支援：あらゆる年齢層の方にキャリアカウンセリングから職業紹介まで一貫した就職支援
さまざまなセミナー・プログラムなどの提供：各年齢層のニーズにあわせて就職ノウハウセミナー

中高年・団塊世代向け 就職支援セミナー

日時 7月18日(水) 午後1時～2時30分
場所 立川市女性総合センター アイム
テーマ 成功する再就職のために「これからの仕事の選び方・就き方」
対象 30歳以上で仕事を

探している方
定員 150人(申し込み順)
申込み 東京しごとセンター多摩開設記念セミナー事務局(0120・515・611、平日の午前9時から午後5時まで)へ

武蔵五日市ふるもの市
五日市の由来である毎月5日の市を復活させ、地域のにぎわいと活性化につなげようと「ふるもの市」を開催しています。
日時 原則毎月5日 午前8時～午後3時(小雨実施)
場所 五日市ひろば
問合せ 五日市商和会(古久根 090・3314・1994)へ

参加しませんか?
美しい五日市の
あかりをヨルイチで



9月1日(土)のヨルイチで、自作の「あかりスタンド」を展示しませんか。手作りの「あかりスタンド」で、郷土である五日市地域の魅力をアピールしたいと思いませんか。作品のコンクールも行います。
内容 「ヨルイチ」に、自分で作成した「あかり

「スタンド」を小中野の子どもたちに展示します。対象 次の全てに該当する方
あきる野市、檜原村に在住・在勤・在学の方
ヨルイチ当日に、「あかりスタンド」を自分で設置(午後2時～3時)、撤去(午後10時～10時30分)ができる方
荒天の場合、翌日順延費用 無料(作成にかかる材料費などは、自己負担)

申込み方法 7月31日(火)までに、申込書に必要事項を記入し、申し込む。申込書配付・申込み(平日午前9時30分～午後5時)
あきる野商工会(あきる野ルピア3階、種子 59・4511)
あきる野商工会五日市支所(五日市177-3 596・2511)
電球のソケットと作成時の注意点などのマニュアルを配付します。
問合せ あきる野商工会(559・4511)へ

公益通報(内部告発)相談110番
臨時無料電話相談
東京三弁護士会では、公益通報相談110番(無料電話相談)を実施し、弁護士が公益通報問題について悩んでいる方の相談に応じます。
日時 7月23日(月) 午後4時～8時
相談対象 公益通報問題費用 無料
臨時無料電話相談 03・3508・0371(当日のみ)

ご存知ですか裁判員制度
国民の皆さんが刑事裁判に参加する制度です。
Q. 裁判員になったことを家族や親しい人に話してもよいのですか?
A. 法律上、何人も、名前、住所その他裁判員であることを特定するに足る情報を公にしてはならないとされ、裁判員自身が、自分が裁判員であることを公にする場合も含まれます。これは、裁判員への接触や働きかけを防ぎ、

裁判員制度の平穩を確保する目的もあるからです。そこで、例えばインターネットで自分が裁判員になったことを公表することは許されませんが、日常生活の中で、家族や親しい人に話すことまでは禁止されません。なお、裁判員でなくなった後に自分が裁判員であったことを公にすることは禁止されています。
詳しくは、裁判員制度ホームページ(<http://www.sabain.courts.go.jp/>)をご覧ください。
問合せ 東京地方裁判所総務課(03・3581・2295)へ

国営昭和記念公園
レインボープールがオープン
レインボープールが9月2日(日)までの期間オープンします。東京ドーム14倍の広さに9種類のプールがあ

り、小さい子どもから大人の方まで1日ゆったり遊べます。
問合せ 国営昭和記念公園 528・1751

平成19年度国営昭和記念公園 レインボープール割引券

この券を切り取って公園窓口を持参すれば、プールの料金(入園料含む)が割り引きになります。
大人(15歳以上) 2,200円 1,900円
小人(小・中学生) 1,200円 950円
幼児(4、5歳) 300円 200円

1枚で5人まで利用できます。ほかの割引券との併用はできません。(4歳未満の人数は除く)
午後2時以降は、サンセットチケットをご利用ください。
有効期限 7月15日～9月2日

大人 人、小人 人、幼児 人
あきる野市

市民のひろば

掲載内容についての責任は、負いかねます。掲載希望の方は問い合わせてください。
問合せ 秘書広報課広報広聴係
電話番号 558-1269(直通)

会員募集

秋川JVC選手募集
日毎週月・水・金・土・日曜日/場秋川体育館 ほか
活ハレーボールの技術の向上と体力づくり/会3000円/問土井垣 558・9196

講演会など

絵本とおはなしの会
毎月第2火曜日10時半から/場あきる野市中央図書館/活絵本の読み聞かせとおはなしについての勉強会/会年1500円/問橋 559・0764

トリム あじさい
日毎週土曜日 13時～15時/場秋川体育館/他楽しくみんなでストレッチ運動をしましょう/入500円/

デジタル写真展
日8月6日～10日 9時～17時/場コミュニティホール(市役所1階)/費無料/他デジタル写真の展示/問デジタル映像クラブ 中澤 558・2252

市民プール

浮き輪をもって プールへ行こう! 7月20日オープン!



流水プール・25メートルプールが楽しい! 幼児用プール、スライダーが楽しめる! 期間 7月20日(金)~8月31日(金) 荒天の場合は休場 時間 午前10時~午後6時 使用料(2時間) 大人:200円



市内の65歳以上の方:100円(申請必要) 子ども(中学生以下):100円 紙幣の両替は、ご遠慮ください。 その他 更衣室ロッカーは、10円硬貨が必要です。 小学校2年生以下の方は、16歳以上の付き添いが必要(付き添いの方1人につき2人まで入場可能です。付き添いの方も必ず水着着用になります。)

インフォメーション



教室・講座・講習会のご案内

図書館からのお知らせ

7月の休館日

○東部図書館エル、五日市図書館、増戸分室...16日・23日・30日

東部図書館エル(550-5959) ボランティア(絵本とおはなしの会)によるおはなし会

日時 7月18日 午後3時~3時30分

みんなでかざろうじどうしつ

日時 7月21日 午後3時~4時

対象 幼児~小学生(幼児は保護者同伴) 内容 画用紙で朝顔をつくり、児童室に飾ります。

子ども映画会 「小さなゆうびんひこうきペドロ・勇気あるホテルととべないホテル」

日時 7月25日 午後3時~3時30分

ひよこのおはなし会

日時 7月26日 午前11時~11時20分

対象 1~3歳の幼児とその保護者

視覚障害をお持ちの方へ

図書館では録音テープの作成、対面朗読などのサービスを行っています。図書館に問い合わせてください。

《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/ihome.html>

を入力

またはバーコードを

読み取ってアクセスして

ください。



歯みがき 教室の ご案内

期日 8月7日(火)・20日(月) 時間 午前9時45分~11時45分(午前9時30分から受付) 場所 あきる野保健相談所 内容 歯みがきの練習やむし歯予防の話など 対象 満4歳児から就学前までの幼児とその保護者 定員 15組(申し込み順) 申込み・問合せ あきる野保健相談所(55091)へ

自転車やマシンニングなど、脂肪を減少させたり、心肺機能を高める器具(6台)や上半身(腕や胸など)下半身の筋力アップに役立つウェア(8台)があります。 習期日・時間 7月21日・28日の土曜日:午後2時30分~3時30分 8月6日・13日・20日・27日の月曜日:午後6時30分~7時30分 7月20日・8月3日・10日・24日・31日の金曜日:午後2時30分~3時30分 定員:各7人(予約制) 対象:高校生以上の方 費用:200円(施設使用料) エクササイズ講習 ビギナー講習を終了している方で、希望する方は受講

秋川体育館で ウエイトトレーニングやエクササイズ

できます。 期日・時間:7月20日、8月3日・10日・24日・31日の金曜日 午後3時30分から1時間程度 場所:小体育室 内容:バランスボールなどを使用します。また、500ミリメートルボールを利用したダンベル体操も行います。 対象:ビギナー講習を終了している方 持ち物:500ミリメートルボール2本、室内用運動靴 費用:200円(施設使用料) その他:予約の必要はありません。運動のできる服装で直接会場へ 申込み・問合せ 秋川体育館(55916)へ

日時 7月18日 午後3時~3時30分

日時 7月21日 午後3時~4時

日時 7月25日 午後3時~3時30分

日時 7月26日 午前11時~11時20分



親子でいっしょに、広い体育室で体を動かして遊びませんか。 期日 7月23日・8月6日・13日・20日 7月27日・8月3日・10日・17日・24日 指導員が活動をサポートします。 7月30日・8月6日 水遊びを予定

8月の健康相談

期日・場所 6日...市役所 20日...五日市ファインプラザ 時間 午後1時30分~3時30分 内容 血圧・体脂肪率測定、保健師・栄養士による健康や栄養に関する各種相談 受付 当日、直接会場へ 問合せ 健康課健康づくり係(秋川ふれあいセンター内 550-3311)へ



親子 のびのび開放

時間 午前9時~11時 場所 秋川体育館ほか 対象 市内在住・在勤の保護者とその子ども(小学生未満) 費用 無料 その他 室内用運動靴を持参し、直接会場へ 問合せ 秋川体育館(55916)へ

8月の乳幼児歯科健診

期日・受付時間 8月6日・27日...午後1時30分~2時30分 8月9日・21日・23日...午前9時~10時 場所 あきる野保健相談所 内容 歯科医師による口の中の健康診断 対象 4歳未満の乳幼児 定員 45人(申し込み順) 申込み・問合せ あきる野保健相談所(558-5091)へ

8月の市民相談(予約制)

市役所 交通事故相談...8日 税務相談...13日 法律相談...14日・28日 登記相談...17日 行政相談...22日 人権身の上相談...24日 五日市出張所 法律相談...2日 時間 午後1時30分~4時30分 予約 法律相談は、相談日の7日前の午前8時30分から電話で受け付けます。その他の相談は、随時受け付けます。 予約・問合せ 秘書広報課広報広聴係(直通558-1269)へ