

市民検討委員会
市長から委嘱を受けた21人で構成され、市民がめざすこれからの健康づくりの在り方についての基本方針と、それに基づく具体的な行動を検討し、計画書としてまとめていきます。

市民ワーキングチーム
市民の生の声を直接聞き、検討委員会に届けます。また、

めざせ健康あきる野21

あきる野市健康増進計画

めざせ健康あきる野21とは
少子・高齢化が進む中、高血圧・高脂血症・糖尿病などの生活習慣病で治療を受けている方や、要介護状態になる方の増加が、深刻な社会問題となっています。

このような状況の中、健康づくりへの取り組みが寿命の伸びだけでなく、生活の質の向上を促し、さらに医療費や介護費用の削減につながると言われていきます。

市民の皆さんが、生涯を通して、健康で安心して暮らせるために、健康に関する声を聞き、どういった健康づくり活動を展開するかを市民検討委員会や市民ワーキングチームで行動計画を作成します。

た、検討委員会にも参加し、具体的な行動について情報提供などを行います。

フォーラムの開催

この1年間をまとめ、「めざせ健康あきる野21」フォーラムを開催し、1277人の参加で、講演、シンポジウムを行いました。

●テーマ：あきる野市民の健康状態

●講師：小机敏昭氏（あきる野市医師会長、市民検討委員会委員長）

●講演要約：平成17年度市民健診の結果から、異常値の順位を見ると、1位高脂血症で全体の半数以上で、食が原因と考えられます。2位糖尿病、3位高血圧で、この2つは年齢と共に増えています。次いで肥満が多く、男性では若い世代に多く、65歳以上では、3人に1人は肥満傾向という結果です。高脂血症、糖尿病、高血圧の3大危険因子を改善するために生活習慣の改善や地域での地道な健康づくり活動など、実行性のある計画が必要です。

●テーマ：健康増進計画について

●講師：荒尾孝氏（早稲田大学スポーツ科学学術院教授、市民検討委員）

●講演要約：市民全体の健康状態を改善していくことと、市民、行政、専門家により計画作りをしています。健康であることは個人や社会にとって大きな資源であり、財産です。健康づくりは「個人と地域の財産づくり」として、市民・支援者・行政の三位一体で取り組むことが

必要です。そのためには、健康づくり（財産づくり）を他人任せにするのではなく、当事者である市民自らが、健康づくりについて考え、実践し、その効果を実感できることが重要となります。

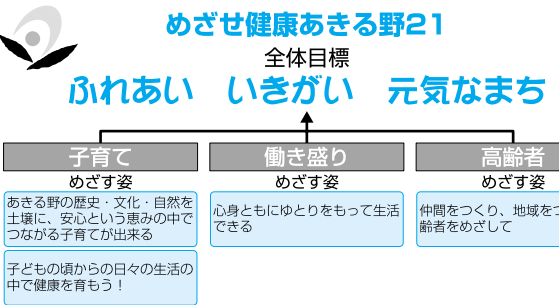
●シンポジウム 今までの経過が発表されました。

●子育て世代の検討チーム：計画に参画してもらえよう「声かけ隊」としてPR活動や、本音が語れる場として「子育てトーク」を開催しました。

また、子育て世代や応援世代に対するアンケートを実施し、市民の声をまとめられています。このような作業の中、めざすものは「つながる子育て」「子どもたちのこころからの日々の生活の中で健康をはぐくもう」です。この2点を考え、今後も活動していきます。

●働き盛り世代の検討チーム：40歳代、50歳代を元気にするために、めざすべき姿、それに近づけるには、どうしたらいいかを検討しました。働き盛りの方の現状把握のために「食生活」「ストレス」「嗜好品」「病気」「健診」「運動」「地域との関わり」といった内容のアンケートを実施し、健康課題を探り、目標を決定します。

●高齢者の検討チーム：高齢者の意識を「自分の健康を保つために何をしたらいいか」「みんなが健康でいるためにどういう活動が必要か」「みんなが健康でいるために必要な活動をどうしたら実現できるか」について聞き取り調査し、現在、まと



めていますが、生きがいを持つことのできる行事や集まりを、身近な地域などで実施する希望が多くなることがわかりました。



まとめ これからの健康づくりは、超少子高齢社会に対応した「まちづくり」としての意義が大きくなり、行政と市民、多様な支援者による協働事業として実施していくことが重要となります。そのために、市民は、健康づくりを「自分づくり」として、行政は「まちづくり」として、支援者は、両者を結ぶ「橋

今後の予定
市民検討委員会を10月まで1回開催し、集まった市民の声を基に、行動目標を検討し、計画書の素案を10月を目途に作成し、12月に最終素案を市長に報告する予定です。そして、今年度中に計画書を完成させ、概要版を配布する予定です。市民ワーキングチームも、10月まで2回程集まり、アンケートや聞き取り調査の集計結果を基に各世代の健康課題について話し合いを持っていく予定です。ワーキングチームの活動に興味のある方は、参加してみませんか？

8月の市民相談(予約制)

- 市役所
- 法律相談... 8日(火)・22日(火)
 - 交通事故相談... 9日(水)
 - 税務相談... 14日(月)
 - 登記相談... 18日(金)
 - 行政相談... 23日(水)
 - 人権身の上相談... 25日(金)
- 五日市出張所
- 法律相談... 3日(木)
- 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

子育て工房五日市の愛称を募集します

市では、現在、地域の活性化を目的とした十里木・長岳周辺地域観光拠点整備事業に取り組みんでいます。この整備事業を展開する地区にある「ふるさと工房五日市」については、これまで観光客や児童・生徒たちが和紙(軍道紙)づくりや陶芸などを体験できる施設として、多くの利用者に親しまれてきました。現在、リニューアルのために休館しています。

平成19年4月(予定)の温浴施設のオープンに合わせた施設再開に向けて、事業内容の見直しを進めていきますが、これまでの体験型工房としての機能を残しつつ、新たに利用者が自然と親しみ、良好なコミュニケーション関係を築けるような文化・研修施設としての

機能を加え、施設で製作する工芸品などの販売も予定しています。事業再開後は、整備された周辺の散策路や温浴施設とともに、あきる野の魅力発信する中心的役割を担う施設になるものと期待されています。

今回、生まれ変わる「ふるさと工房五日市」を広くお知らせし、今までの以上に多くの方々に親しんでいただけるような愛称を募集します。

応募方法 8月15日(火)必着)までに、はがきに施設の愛称(ふりがな)とその理由、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、送付(FA X、電子メールでも可)その他

問合せ 健康課健康づくり係(秋川ふれあいセンター111)

〒550-333

採用となった愛称に関する一切の権利は、市に帰属します。また、愛称の一部を追加または修正する場合があります。

●応募者の個人情報については、ほかの用途には一切使用しません。

●応募・問合せ 企画課企画係(〒197-0814) 558-1113、koko01@city.akiruno.tokyo.jp)

8月の健康相談

- 期日・場所
- 7日(月)...市役所
 - 21日(月)...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

世帯と人口

平成18年7月1日現在
世帯 31 353世帯
人口 80 834人(前月比13人減)
男 40 568人
女 40 266人

「家庭の日」推進事業

絵画・作文などの募集



平成17年度幼児の部(絵画)最優秀賞 榎本菜菜さん「たのしかった小和田の花火」



平成17年度中学生の部(ポスター)最優秀賞 和泉徳子さん

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。

- 対象 幼児：市内在住・在園の小学生：市内在住・在学の中学生
この「家庭の日」推進事業の一環として、「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・ポスターの募集を行います。

- 作品規格 絵画、ポスター：画用紙の大きさ(4つ切)または小(8つ切)
作文：400字詰原稿用紙3枚以内
テーマ：絵画、作文「家庭の日」にちなんだもの、「学校」にちなんだもの、「ボラ

- 「あきる野市家庭の日」の文字または「家庭の日」に関するキャッチコピー、キャッチフレーズ、標語のいずれかを必ず入れてください(例「明るい家庭は笑顔と会話から」)
「大事にしよう、家族の絆」
賞 入賞者(最優秀賞、優秀賞、佳作)には、賞状と記念品、応募者全員に参加賞
応募方法 9月8日(金)必着)までに、直接または郵送(市内小・中学生は、学校に提出)
応募作品は、1人1点
応募・問合せ 社会教育課 青少年係(〒197-0814 二宮350、内線3014)へ

表1 就園奨励費補助金

Table with 6 columns: 対象となる世帯, 従来条件, 新条件, 補助限度額(年額). Rows include categories like '非課税となる世帯および生活保護世帯' and '所得割が非課税となる世帯'.

課税額、非課税については、平成18年度の市(区・町・村)民税に基づきます。

私立幼稚園や幼稚園類似の施設(保育園は除く)に通園している幼児(4月1日現在3歳から5歳までの幼児および4月1日以降満3歳に達した幼児)の保護者の方に、園児の父母の課税状況(ほかにその園児を扶養している方がいる場合は、その方も含みます)に応じて、補助します。
就園奨励費補助金(入園料と保育料の一部を補助)
対象：私立幼稚園に通園している方
補助金額：表1のとおり
園児保護者負担軽減費補助金(保育料の一部を補助)
対象：私立幼稚園および幼稚園類似の施設に通園している方(前分4月～9月分)
補助金額：表2のとおり
申請方法 各幼稚園などを通じて申請(市外の幼稚園などに通園している方で、幼稚園などから申請書が配られない場合は、問い合わせください)
問合せ 児童課保育係(直通558-1982)へ

第11回中学生の主張大会
日時：12月9日(土)午後1時30分開演(予定)
場所：秋川キララホール
対象：市内在住・在学の中学生
テーマ：自由課題(学校、家庭、地域や友人などのかかわりの中で、日ごろ考えていることを中心に)
応募方法 9月22日(金)必着)までに、主張内容を原稿用紙1500字程度

中学生の主張大会 発表者募集
(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月中旬までに通知します。
応募・問合せ 社会教育課 青少年係(内線3014)へ
平成17年度最優秀賞 瀧島美央さん

表2 園児保護者負担軽減費補助金

Table with 3 columns: 対象となる世帯, 補助金額(月額). Rows include categories like '所得割が非課税となる世帯および生活保護世帯' and '所得割課税額が18,600円以下となる世帯'.

課税額、非課税については、平成18年度の市(区・町・村)民税に基づきます。

私立幼稚園の保育料の一部を補助します

国民健康保険高齢受給者証と

老人保健法医療受給者証を更新します

70歳以上の方を対象とした国民健康保険高齢受給者証と75歳以上の方(経過措置として、昭和7年9月30日以前に生まれた方を含む)を対象とした老人保健法医療受給者証(老)の更新についてお知らせします。

受給者証を更新します

毎年8月に、その年の市・都民税の課税所得に応じて、自己負担割合の見直しを行い、国民健康保険高齢受給者証と老人保健法医療受給者証を交付します。新しい受給者証(国民健康保険高齢受給者証は、対象者全員に、老人保健法医療受給者証は、負担割合が変わる方のみ)は、7月下旬ごろにお送りします。

どの改正に伴い、6月議会であきる野市国民健康保険条例の改正を行い、一定以上の所得者は、医療機関に支払う自己負担割合が2割(9月30日まで)から3割(10月1日から)に変更になります。

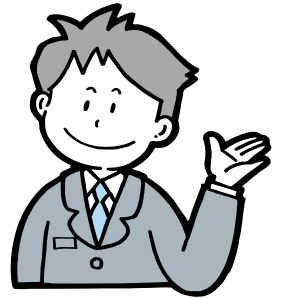
受給者証3割(9月30日まで)

2割)負担と判定された方へ

国民健康保険高齢受給者証と老人保健法医療受給者証の負担割合が3割(9月30日まで2割)と判定された方でも、次に該当する方は、申請により1割に変更になります。

入院時の食事代の減額

世帯主および国民健康保険に加入している方全員または老人保健で医療を受けている方で世帯の方全員が、平成18年度市・都民税非課税の場合、申請により入院時の食事代を減額します。

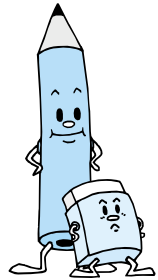


2人以上の方: 520万円未満
1人の方: 383万円未満

入院時の食事代の減額

国民健康保険加入者には、「標準負担額減額認定証」を、また、国民健康保険高齢受給者証をお持ちの方には、「限度額適用・標準負担額減額認定証」を交付します。老人保健で医療を受

外国人学校に通学している
児童・生徒の保護者に
授業料の一部を補助します



対象 外国人学校(学校教育法に規定する各種学校のうち、義務教育年齢に該当する外国人を対象として教育を行う学校)に通学している児童・生徒(平成3年4月2日から平成12年4月1日までに生まれた方で外国人登録されている方)の保護者(児童・生徒と同一の世帯に属し、外国人登録されている方)

対象経費 児童・生徒が外国人学校に在籍した期間、保護者が納入した授業料の一部
補助金額 児童・生徒1人につき月額2000円
問合せ 庶務課庶務係(直通558・2406)へ

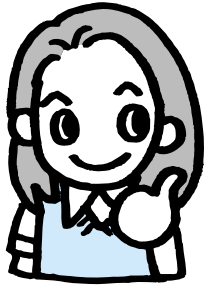
環境問題啓発用 絵画(図画) ポスター展 作品募集



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

●私たちのきれいな川を守る
作品の規格 四つ切(54・5センチ×39・4センチ)
賞 最優秀賞、優秀賞、佳作、参加賞
作品の展示・表彰 第23回あきる野市リサイクルフェア会場(11月11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15日(金)までに、作品の裏面に応募用紙(環境課で配布)をのり付けし、応募
応募・問合せ 環境課 清掃・リサイクル係(直通558・1830)へ

排水設備工事責任技術者 資格試験を実施します



日時 10月1日(日) 午前10時~正午
場所 青山学院大学青山キャンパス(渋谷区渋谷4-4-25)
受験費用 6000円(消

費税込)
受験申込書配布 7月25日(火)から(予定)
申込み方法 8月1日(火)から31日(水)(消印有効)までに、申込書に必要事項を記入し、送付
配布・問合せ 下水道課排水設備係(内線2755)へ

市からの調査依頼を装った 事業者にご注意を

各家庭を訪問し「宅地内の下水道管の調査・点検にきました」「清掃しますか」など、市と関連のあるかのような、まぎらわしい言葉を使い、営業活動を行って



いる事業者がいます。市とは、一切関係ありませんので注意してください。宅地内の下水道管は、個人の所有物なので、維持管理は個人で行うことになっていきます。依頼する意思がなければ、はっきりと断ることが大切です。

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。抵抗力の弱い子どもや高齢者に対する注意が特に必要です。食中毒を防ぐ3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。

● 食中毒の発生しやすいシーズンになりました。抵抗力の弱い子どもや高齢者に対する注意が特に必要です。食中毒を防ぐ3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。

● また、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。

● 感染予防のために次のことを行いましょう
● 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) ☎559・3233)へ

合併処理浄化槽で快適な 生活環境と清流を 守りましょう!



市内には秋川、平井川などの清流が流れ、美しい景観を成し、市民の憩いの場として親しまれています。その河川を汚す大きな原因は、台所、風呂、洗濯などの生活雑排水であることをご存知でしょうか。

生活雑排水を未処理で水路や側溝に流すと、そのまま河川に流れ込み、河川を汚してしまいます。また水路や側溝から悪臭が発生し、近所の迷惑になります。

合併処理浄化槽は、生活雑排水と尿を併せて浄化処理ができる、いわば小型の下水処理場といえるもので、設置すると、快適な生活環境をつくることも、清流を保全することもできます。

市では、合併処理浄化槽設置費用の一部を補助しています。予算の範囲内での

補助ですので、設置希望の方は、お早めに問い合わせください。

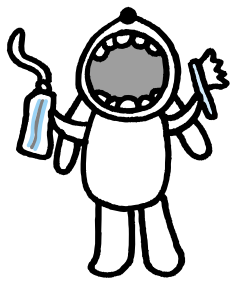
対象地域 公共下水道の事業計画の認可を受けていない区域

浄化槽機種 国の認定を受け、窒素を除去できる高度処理型合併浄化槽

補助金額 浄化槽の大きさによって異なります。

- 5人槽: 44万4000円
- 6人槽: 48万6000円
- 8人槽: 57万6000円
- 10人槽: 109万2000円
- 11人槽: 109万2000円
- 21人槽: 186万9000円
- 31人槽: 249万6000円

問合せ 環境課環境・緑化係(内線2514)へ



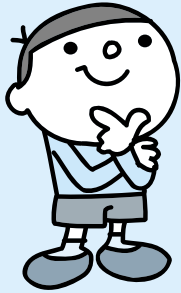
あきる野保健相談所

申込み
問合せ
☎558-5091

8月の乳幼児歯科健診

期日・受付時間

- 8月8日(火)・22日(火)・24日(木)...午前9時～10時
 - 8月7日(月)・28日(月)...午後1時30分～2時30分
- 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)



歯みがき教室

期日 8月10日(木)・28日(月)
時間 午前9時45分～11時15分(午前9時30分開場)

内容 歯みがきの練習やむし歯予防についての話など
対象 満4歳児から就学前の幼児とその保護者
定員 15組(申し込み順)

夏休み・夏のレジャーシーズン到来

～身近な事故に気をつけましょう～



梅雨が明けて暑さが本格的になるこれからの季節は、水遊びや外で活動する機会が多くなり、河川や花火による事故が増える時期でもあります。次のことに注意して楽しい夏を過ごすようにしましょう。

- 水による事故を防ぐポイント
 - 小さい子どもから目を離さず、水遊び中は、大人

- 飲酒後や体調がすぐれないときは、泳がないようにしましょう。
- 海、河川でのキャンプや遊泳中に気象状況の変化を感じた場合には、中止するなど無理をしないようにしましょう。
- おぼれている人を発見したときは、近くににいる人に大声で助けをもとめ119番通報をするともに、場合によってはAED(自動体外式除細動器)の搬送依頼も行うようにしましょう。

- 水の入ったバケツを用意しましょう。
- 遊び終わった花火は、バケツの水につけて残りを完全に消しましょう。
- 子どもだけでなく大人と一緒に遊びましょう。
- 一度にたくさん火をつけないようにしましょう。
- 途中で火が消えても筒の中をのぞくのはやめましょう。

もしもの時のために人工呼吸や心臓マッサージ、AEDの操作方法を学びましょう。講習会などについては、問い合わせてください。

- 花火による事故を防ぐポイント
 - 説明書をよく読んで注意事項を必ず守りましょう。
 - 花火を人や家に向けたり、燃えやすい物のあるところで行わないようにしましょう。
 - 風の強い時はやめましょう。

問合せ 秋川消防署(☎595・0119)

お台場干潟環境学習会

港区との環境交流事業の一環として、お台場干潟環境学習会を開催します。

日時 9月9日(土) 午前8時30分～午後5時30分
内容 (雨天決行)
バスで港区お台場に行き、午前中は、干潟の生物採取や講義を受け、午後は、水せい生物見学施設で観察と生物の説明を受けます。

雨天の場合、内容の変更があります。

対象 市内在住の小学校4年生とその保護者1人

定員 20組40人(抽選)
費用 1人100円(保険料)
費用は、当日徴収します。

申込み方法 7月31日(月)(消印有効)までに、はがきに「環境学習会参加希望」、郵便番号、住所、氏名(参加児童と保護者)、参加児童の年齢、電話番号を記入し、送付

なお、個人情報については、この行事の実施以外の目的に使用することはありません。

申込み・問合せ 環境課
環境・緑化係(〒197-0814二宮350、内線2514)へ

くらしの知恵袋

消費生活相談情報

平成17年度にあきる野市消費生活相談窓口に寄せられた相談は、141件でした。前年度の267件に比べると47%減少しています。これは、根拠のない架空請求についての相談が大幅に減少した結果です。しかし一方で、高齢者を狙った次々販売、点検商法、SF商法などの被害は増加しています。その手口は悪質・巧妙化しています。

悪質商法被害に遭わないために:

- むやみにセールスマンが家に入れない。
- 知らないものはキツパリ断る(あいまいな態度は「契約の意思あり」ととられます)。
- 高額な契約、うますぎる話は、家族や知人によく相談する。
- その場で契約しない(はんこやサインは慎重に)。
- 契約するときには、商品やサービスの内容、支払総額をよく確認する。

悪質商法被害にあつてしまったら:

- クーリング・オフ制度: 訪問販売などで契約した後、解約したい場合、一定期間内ならば無条件で契約を解除できる制度です。
- 消費者契約法: クーリング・オフ期間を過ぎてしまった場合でも、販売方法や勧誘方法に問題があれば、消費者契約法を使って取り消しできる場合があります。

あきる野市消費生活相談窓口 消費者が事業者と結んだ契約で、困ったときやおかしいなと思ったときは、ひとりで悩まずに気軽に相談ください。

日時: 毎週木曜日 午前9時～午後4時(正午から午後1時までを除く)
場所: 市民相談室(市役所1階)
問合せ 商工観光課 商工振興係(直通558・1867)へ

あきる野市民水泳フェスティバル 参加者募集

～飛込みをしない記録会形式です～

日時 9月2日(土) 午前10時15分から(午前9時から選手受付)

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・在学の小学校1年生以上で25歳以上泳げる方

その他

- 競技は、記録会形式で実施します。
- 参加種目は、1人2種目

まで(リレーは除く)

● スタート時の飛び込みは、禁止とし、コース内(プール内)からスタートします。

申込み方法 8月4日(金)までに、電話で申し込み(当日の申し込みはできません)。市内小・中学生は、各学校を通して、申し込みをしてください。

申込み 秋川体育館(☎559・1163)、五日市ファイブラザ(☎596・5611)、市民プール(☎550・1711)、いきいきセンター(☎558・334)

主催・問合せ あきる野市水泳水中運動連盟(在原☎595・0136)へ

表 あきる野市民水泳フェスティバル競技種目

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 小学生、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 小学生、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)
リレー	25m x 4人 小学生以上(男女混合可)

企画収蔵展

『はかり』

江戸時代から現在まで、私たちの身近で使用されてきた「はかり」はかるための道具」を展示します。自分の体を使って長さをはかる方法も紹介しています。

期間 7月22日(土)～10月29日(日)

開館時間 午前9時～午後4時30分

親子自然体験学習

自然(昆虫など)とのふれあい

日時 8月3日(木) 午前9時～正午

場所 切欠周辺 集合場所 切欠・グリーン運動広場駐車場

内容 自然とのふれあいのなかで、昆虫などについて学習します。

対象 市内小・中学生とその親

定員 15組(30人、申し込み順)

費用 無料

持ち物 水筒、雨具、筆記用具、網・虫かご(持っている方のみ)

申込み・問合せ あきる野生涯学習センター(〒197-0804秋川1-8、☎550・4747)へ

司法書士による「権利擁護相談窓口」と「三講座」



権利擁護相談窓口

期日: 毎週1回水曜日または土曜日(相談を希望する方は、事前に電話で予約してください)

三講座

期日・時間

- * 7月22日(土) 午前10時～正午
- * 7月26日(水) 午後7時30分～9時

テーマ: 「成年後見と消費者被害」

対象: 障害のある方の保護者と支援者

定員: 各40人(申し込み順)

場所 障害者地域自立生活支援センター「あすく」

費用 無料

申込み・問合せ 障害者地域自立生活支援センター「あすく」(☎532・1793、FAX532・1794)へ

ネットワーク

都立羽村高校公開講座

もっと大きな夢!!

全経簿記検定2級講座



期日 9月2日から11月18日までの毎週土曜日(9月23日と10月21日を除く全10回)

時間 午前9時~正午

場所 都立羽村高校

内容 全経簿記検定3級程度を基礎として、2級程度の実力をつけ、2級合格をめざす。

定員 20人(抽選)

費用 36300円(テキスト代含む)

申込み方法 8月10日(木) (必着)までに、往復はがきに講座名、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、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)

申込み・問合せ 都立羽村高校(〒205-0001 2羽村市羽4152-1、☎555-6631)へ

あいさつサポート研修会・相談会

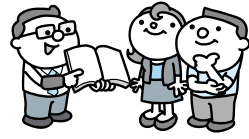
日時 8月22日(火) 午前9時30分~午後4時30分

場所 国分寺市本多公民館

館内容 講演「視覚障害児(者)への支援のあり方」、相談、体験コーナー

問合せ 都立八王子盲学校(☎042-623-3278)へ

TAMA市民塾塾生募集



講座名 詳しくは、市役所、図書館に配置のパンフレットをご覧ください。

- 折り紙で季節を楽しむ(全6回)
- 朗読をしてみませんか(初めての朗読(全6回)、ファイフを吹いてみませんか?(全12回))
- 中国語日常会話(正しく発音)(全12回)
- 費用 6回講座3000円、12回講座6000円

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)

日日時(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 / 問い合わせ

会員募集

あきる野市漢詩学習会

日毎月第1・第3月曜日13時半から / 場中央公民館 / 活8月は漢詩の作り方入門講座を実施 / 初心者歓迎! / 入無料 / 会費500円 / 問加恵 ☎558-8824

講演会など

デジタル写真「ミニ作品展」

日7月31日~8月4日 / 場コミュニティホール(市役所1階) / 費無料 / 他デジタル写真の作品を展示 / 問あきる野デジタル映像クラブ 本田 ☎558-3206

「市民のひろば」は、市民の皆さんの自主的な活動の支援、市民相互の情報交換、交流のためのコーナーです。会員募集、催し物のお知らせやサークルの活動状況をお寄せください。

掲載種別

- ① 会員募集: 市内で活動し、会員の半数以上が在住・在勤・在学のサークルや団体
- ② 講演会などの案内: 主に市内の公共施設などで行

われらを催し

③ お知らせ: 団体の活動を広くお知らせしたい場合

掲載回数 原則として毎月掲載の①と③は、いずれかを年度1回、②は、年度2回まで(併載と2回連続での掲載は不可)

掲載順序 原則として受付順(掲載希望号の1か月前の日に受け付けを締め切ります)

申込み方法 「市民のひろば」掲載申込書(秘書広報課で配布)に必要事項を記入し、持参または送付(FAX可)

政治・宗教・営利活動に関するものなど掲載できない内容があります。

申込み・問合せ 秘書広報課広報広聴係(直通 ☎558-1113)へ

体育協会からのお知らせ

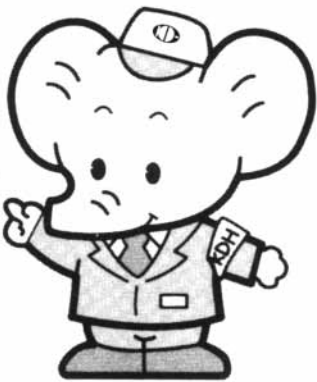
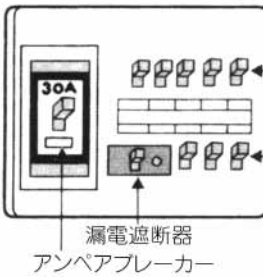
硬式テニス教室「早朝」

- 期日: 8月6日・13日・20日の日曜日(全3回、予備日27日)
- 時間: 午前7時~9時
- 場所: グリーンスポーツ公園テニスコート
- 内容: 初心者コース(ストローク、ボレーなど基本マスター)、中級者コース(ゲームを考えた練習)
- 対象: 市内在住・在学・在勤の方
- 定員: 40人(申し込み順)
- 費用: 1000円(保険料、コート代、ボール代)
- 申込み・問合せ テニス連盟(青木 ☎558-843)へ

8月は経済産業省主唱の電気使用安全月間です

☆ 安全エレちゃんからのお願い ☆

漏電遮断器を取り付けて、電気事故を防ぎましょう



立川防災館だより

(材料費は別)

申込み方法 8月10日(木) (消印有効)までに、はがきに講座名、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号を記入し、送付

申込み・問合せ TAMA市民塾事務局(〒183-0056 府中市寿町1-5-1 多摩交流センター内、☎042-335-0111)へ



多摩障害者スポーツセンター事業

バドミントンワンポイントレッスン

- 期日: 7月17日、8月7日・21日の月曜日
- 時間: 午後4時~5時
- 対象: 障害児(者)と介護者
- 期日: 7月23日、8月27日
- 時間: 7月30日(日) 午後2時~2時40分

平成18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に持参すれば、プールの料金(入園料含む)が割引になります。

大人(15歳以上) 2200円 1900円

小人(小・中学生) 1200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。
- 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(土)~9月3日(日)

大人 人、小人 人、幼児 人

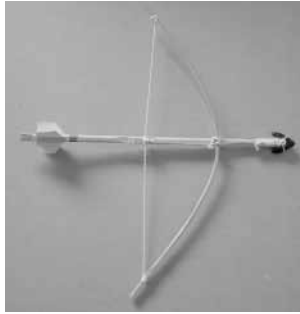
あきる野市

日の日曜日

- 時間: 午後1時~2時
- 対象: 障害児(者)と介護者
- 期日: 7月25日、8月1日・8日・15日・22日・29日の火曜日
- 時間: 午後1時~2時
- 対象: 障害児(者)と介護者
- 期日: 7月21日・28日・8月4日・11日・18日・25日の金曜日
- 時間: 午後1時~2時30分
- 対象: 障害児(者)と介護者、ボランティア
- 健康クラブ教室
- 日時: 7月25日(火) 午後2時15分~3時
- 対象: 障害児(者)と介護者、ボランティア
- 水中運動教室
- 日時: 7月20日(木) 午後2時~3時
- 対象: 障害者
- 初心者水泳教室
- 日時: 7月24日(月) 午後1時~3時
- 対象: 障害者

卓球ワンポイントレッスン

- 期日: 7月20日・27日、8月3日・10日・17日・24日・31日の木曜日
- 時間: 午後4時~5時
- 対象: 障害児(者)と介護者
- 期日: 7月20日・27日の木曜日
- 時間: 午後2時~4時
- 対象: 障害者と地域の方
- 障害者スポーツ体験教室
- 日時: 8月5日(土) 午後1時~3時
- 対象: 障害者
- 対象: 障害者
- 日時: 8月20日(日) 午後1時~3時
- 対象: どなたでも
- 納涼祭
- 日時: 8月26日(土) 午後1時~8時
- 対象: どなたでも
- 費用 無料
- 問合せ 東京都多摩障害者スポーツセンター(☎573-3811)へ

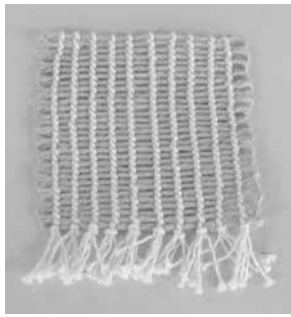


● **まが玉づくり**
 ● 期日：8月11日(金)・17日
 ● 時間：午後1時15分～3時30分
 ● アンギンづくり

● 日時：8月12日(土) 午後1時30分～3時30分
 ● 期日：8月18日(金)・19日
 ● 時間：午後1時30分～3時30分

● 場所：二宮考古館
 ● 講師：石川悦子氏(羽村市郷土博物館)、文化財係職員
 ● 対象：小学校高学年以上(親子参加歓迎)
 ● 定員：20人(石器づくりは10人まで、抽選)
 ● 費用：無料(抽選)
 ● 申込み方法：7月24日(月) (必着)までに、往復は

夏休みの体験教室 第二弾!



がきに希望教室名、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)複数の教室の申し込みが可能です。



「まが玉づくり」「石器づくり」は、いずれか1日のみ記入してください。申込み・問合せ：二宮考古館(〒1197-0814 二宮1-15-1、☎559-8400、火曜・水曜日、祝日休館) 電子申請(市のホームページから)でも受け付けます。

インフォメーション



教室・講座・講習会のごあんない

秋川体育館で ウェイト トレーニングや エクササイズを してみませんか

自転車やランニングマシンなど、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(太ももなど)の筋力アップやシェイプアップに役立つウェイト機器(8台)があります。初めて利用する方は、ピギナー講習を受けてから利用してください。また、ピギナー講習が終了している方は、エクササイズ講習も受けられます。

● 日時：8月5日・12日・19日・26日の土曜日
 ● 時間：午後6時30分～7時30分
 ● 定員：各回5人(予約制)
 ● 対象：高校生以上の方
 ● 費用：施設使用料金が必ず要です。
 ● エクササイズ講習
 ● 期日：8月7日・14日・21日・28日の月曜日
 ● 時間：午前11時30分から1時間程度
 ● 場所：小体育室
 ● 内容：ゴムチューブやバランスポールなどを使った、講習を行います。
 ● 費用：施設使用料金が必ず要です。
 ● その他：予約の必要はありません。トレーニングウエアで室内用運動靴を持参し、直接会場へ申込み・問合せ：秋川体育館(☎559-1116 3)へ

親子のびのび開放

● 期日：7月24日・31日、8月7日・14日・21日、28日の月曜日
 ● 7月24日、8月14日・21日は、指導員が活動をサポートします。
 ● 7月24日、8月14日は、都立秋留台公園(秋川体育館西側出入口前)でビニールプールなどを使つた水遊びを予定しています。詳しくは、問い合わせてください。
 ● 時間：午前9時～11時
 ● 場所：秋川体育館
 ● 内容：自由開放します。広い場所でボールやフープなどの用具を使って自由に遊びましょう。
 ● 対象：幼児とその親
 ● 費用：無料
 ● その他：室内用運動靴を持参し、直接会場へ申込み・問合せ：秋川体育館(☎559-1163)へ

夏真っ盛り! 夏のプールへようこそ! 屋外プール7月20日 オープン!

● 期間：7月20日(木)～8月31日(木) (荒天の場合は休場)
 ● 時間：午前10時～午後6時
 ● 使用料金(2時間) 大人：200円
 ● 市内在住の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。
 ● 施設：流水プール、スライダープール、25メートルプール、幼児用プール
 ● その他：更衣室ロッカーの使用には、10円硬貨が必要です。小学校2年生以下の方は、16歳以上の付き添いの方がが必要です(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を着用してください。● 駐車が狭いので、車の来場は、ご遠慮ください。● プールサイドに持ち込まない物など、利用上に関する詳しい内容は、問い合わせください。 問合せ：市民プール(☎550-1711)へ



図書館からの お知らせ

7月の休館日(秋川図書館、東部図書館エル、五日市図書館、増戸分室)... 17日(月)・24日(月)・31日(月)

秋川図書館 (☎558-1108)

子ども映画会
 ● 日時：7月19日(水) 午後3時～3時30分
 ● 内容：映画「おぼけちゃん」
 おはなし会
 ● 日時：7月26日(水) 午後3時～3時30分

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19日(水) 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23日(日) 午後3時～4時
 ● 内容：貝がらの形の画用紙に色をぬって、児童室に飾ります。

ひよこのおはなし会

● 日時：7月27日(木) 午前11時～11時20分
 ● 対象：1～3歳の幼児とその保護者

増戸分室 (☎596-0109)

おはなし会
 ● 日時：7月19日(水) 午後3時～3時30分

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。

