

秋川体育館

申込み・問合せ
559・1163

ウエイトトレーニングや
エクササイズをしませんか



運動のできる服装で室内
用運動靴をお持ちください。
施設使用料が必要です。
ビギナー講習 第2トレ
ーニング室をはじめて利用
する方は、実技講習を受
講してください。

日時 11月17日・24日の土曜日
午後2時30分・3時30分

日時 11月30日(金)：午前10時
12月3日(日)：10日の月曜日
午後6時30分・7時30分

日時 12月7日(金)：午後2時30分

定員：各回7人
申込み方法：電話か窓口
で申し込んでください。
対象：高校生以上の方
エクササイズ講習 ビギ
ナー講習を終了した方が
受講できます。ベットのポ
トルを使用したダンベル
体操やストレッチ体操な
どを行います。

日時 11月30日(金)：午前11時
12月7日(金)：午後3時30分
対象：ビギナー講習修了
者
予約の必要はありません。

親子のびのび開放

親子と一緒に、広い体育

東京に 多摩に 島々に 羽ばたけアスリート

室で身体を動かして遊びま
せんか。

日時 11月19日・26日・
12月10日の月曜日 午前
9時～11時

11月19日・12月10日は指
導員が活動をサポートし
ます。

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
持ち物 室内用運動靴
受付 当日、窓口で行い
ます。

市民プール

問合せ
550・1711

当日申し込み
施設使用料が必要です。

エンジョイ！水中運動

日時 11月21日・28日の
水曜日 正午～午後0時
50分

場所 屋内プール
内容 楽しく体を動かし
て脂肪を燃焼させ体力
維持、健康増進効果のあ
る水中運動です。

対象 18歳以上の方
持ち物 水着・水泳帽子
申込み方法 直接プール
サイドへお越しください。

五日市ファインプラザ
問合せ
596・5611

「FC東京サッカー
クリニック」参加者募集



日時 12月8日(土) 午前

ネットワーク

官公署などからの
お知らせ

凡例：日日時/場所/内
容/講師/対象/定
員/持ち物/費用/
他/その他/主催/申
込/問い合わせ

西多摩地区商工会
共催セミナー

「デフレの正体と個店活性化
～多摩西部地域の現実を
踏まえた対応策とは～」

日時 12月6日(木) 午後7時～
9時/場羽村市産業福祉セ
ンター Wing i 2階
「iホール」(羽村市緑が
丘2-11-1)/内小規模
事業者などの資質向上を
図り、地域の活性化を目的
としたセミナー/講義谷浩
介氏(株日本総合研究所調
査部 研究員)/対小規
模事業者など/定80人(申
込み順)/費無料/主西多
摩地域の5商工会(あきる

10時～正午
場所 増戸小学校校庭
(雨天時は五日市ファ
インプラザ体育室)
内容 「リーグ」所属の
「FC東京」のコーチが、
ドリブルやキックの基礎
をはじめ、サッカー全般
の指導をします。ミニゲ
ームも行います。
対象 小学校3年生～6
年生
定員 50人(申込み順)
持ち物 飲み物、ボール
(お持ちの方)
雨天時は室内用運動靴が
必要です。
費用 300円
申込み方法 11月30日(金)
までに電話か直接申し込
んでください。

野・福生市・羽村市・日の
出町・瑞穂町)、東京都商
工会連合会/申込用紙
(商工会で配付)に記入の
上、申し込んでください。
/問あきる野商工会(5
59・4511)

青梅税務署
青色決算と消費税
などの説明会
税務署では、個人事業者
などを対象に、所得税の青
色申告決算書の作成や
「消費税及び地方消費税」
などについての説明会を開
催します。決算の仕方を中
心に、確定申告にあたって
の留意事項、青色申告決算
書の作成要領や消費税など
の概要を説明します。また、
e-Tax(国税電子申告
・納税システム)の概要に
ついての説明も行います。
平成24年度の青色申告決
算書は、所得税の確定申
告書などとあわせて、平
成25年1月下旬に発送し
ます。

日時 12月11日(火) 午後1時30
分～4時/場あきる野ルピ
ア3階産業情報研修室/他
駐車場は「もくせい」駐車場

「中央図書館南側奥」を
ご利用ください。/問青梅
税務署(0428・22
3185)

このフェスタは、「今、
世界に雄飛を」との熱い想
いを込めて、あきる野市出
身の方をはじめ、市内在
住・在勤・在学で世界のひ
のき舞台での活躍を目指す
若手音楽家を応援するため
の合同発表会です。
未就学児の入場はできま
せん。
平成25年1月12日(土) 午
後2時(1時30分開場)/
場秋川キララホール/出演
場秋川雄矢(ヴィオラ)、
御法川雄矢(ヴィオラ)、
宮崎梨咲(ピアノ)、若林
勉(バス)、鈴木愛理(ウ
ィオリン)、小島康平(津
軽三味線)、井関麻衣子(ソ
プラノ)、廣田真理子(三原
未紗子)(伴奏ピアノ)、三
原あきる野シティアニスト、
パーオーケストラ/料金
(全席自由)1000円/料
金チケット発売・問NPO法
人市民プロジェクト21溝
口(550・3721)

秋川キララホール(55
9・7500)

子どもからの
人権メッセージ発表会
多摩西部地区17市町村の子
どもたちが、人権について
のさまざまな体験を元気に
発表します。
日時 11月23日(金) 午後1時30
分～4時(予定)(午後1
時開場)/場昭島市民会館
大ホール/問昭島市企画部
秘書広報課(544・5
122)

西多摩保健所
エイズ検査を実施します
西多摩保健所では「世界
エイズデー」に合わせ、エ
イズ検査を実施し、いつで
もエイズや性感染症に関す
る相談に応じています。
日時 検査：12月4日(火) 午
後1時30分～4時30分 結
果：12月11日(火) 午後3時
～4時30分 結果は1週間
後に来所していただきます。
接し本人にお伝えします。
/場西多摩保健所1階/検
査内容 HIV抗体検査 希
望者には性感染症検査(ク
ラミジア、梅毒、淋菌感染

「民謡文化章」受賞記念特別公演
「伊藤多喜雄vs松元ヒロ」コンサート
中学校の音楽の教科書に掲載されたTAKIO
の熱き唄と松元ヒロの炸裂するトークのバトル
が、ルピアで全国初の公演として実現！
日時 12月12日・13日 19時(18時30分開場)
/料金3000円(全自由席、飲み物付き)
「消しゴム版画」で簡単、手作り年賀状
自分の年賀状を持参/日11月22日 10時
/講西小野さん/費2000円
「楽しく生きる」幸せになるための法則を学ぶ
子育ての悩み、家族との関わり、人間関係の改善方
法/日11月29日 13時/講河井さん/費2000円
木の葉のクリスマスリース
シルクフラワーや木の実を使って、25センチの
リース作り/日12月5日 14時/講渡辺さん
/費2300円
新聞のカラーページを手でちぎり作る年賀状
新聞をちぎって糊で貼るだけ、誰でも簡単にで
きます/日11月25日、12月7日 10時/講
西小野さん/持新聞カラーページ/費1500円

「民謡文化章」受賞記念特別公演
「伊藤多喜雄vs松元ヒロ」コンサート
中学校の音楽の教科書に掲載されたTAKIO
の熱き唄と松元ヒロの炸裂するトークのバトル
が、ルピアで全国初の公演として実現！
日時 12月12日・13日 19時(18時30分開場)
/料金3000円(全自由席、飲み物付き)
「消しゴム版画」で簡単、手作り年賀状
自分の年賀状を持参/日11月22日 10時
/講西小野さん/費2000円
「楽しく生きる」幸せになるための法則を学ぶ
子育ての悩み、家族との関わり、人間関係の改善方
法/日11月29日 13時/講河井さん/費2000円
木の葉のクリスマスリース
シルクフラワーや木の実を使って、25センチの
リース作り/日12月5日 14時/講渡辺さん
/費2300円
新聞のカラーページを手でちぎり作る年賀状
新聞をちぎって糊で貼るだけ、誰でも簡単にで
きます/日11月25日、12月7日 10時/講
西小野さん/持新聞カラーページ/費1500円

「民謡文化章」受賞記念特別公演
「伊藤多喜雄vs松元ヒロ」コンサート
中学校の音楽の教科書に掲載されたTAKIO
の熱き唄と松元ヒロの炸裂するトークのバトル
が、ルピアで全国初の公演として実現！
日時 12月12日・13日 19時(18時30分開場)
/料金3000円(全自由席、飲み物付き)
「消しゴム版画」で簡単、手作り年賀状
自分の年賀状を持参/日11月22日 10時
/講西小野さん/費2000円
「楽しく生きる」幸せになるための法則を学ぶ
子育ての悩み、家族との関わり、人間関係の改善方
法/日11月29日 13時/講河井さん/費2000円
木の葉のクリスマスリース
シルクフラワーや木の実を使って、25センチの
リース作り/日12月5日 14時/講渡辺さん
/費2300円
新聞のカラーページを手でちぎり作る年賀状
新聞をちぎって糊で貼るだけ、誰でも簡単にで
きます/日11月25日、12月7日 10時/講
西小野さん/持新聞カラーページ/費1500円

「民謡文化章」受賞記念特別公演
「伊藤多喜雄vs松元ヒロ」コンサート
中学校の音楽の教科書に掲載されたTAKIO
の熱き唄と松元ヒロの炸裂するトークのバトル
が、ルピアで全国初の公演として実現！
日時 12月12日・13日 19時(18時30分開場)
/料金3000円(全自由席、飲み物付き)
「消しゴム版画」で簡単、手作り年賀状
自分の年賀状を持参/日11月22日 10時
/講西小野さん/費2000円
「楽しく生きる」幸せになるための法則を学ぶ
子育ての悩み、家族との関わり、人間関係の改善方
法/日11月29日 13時/講河井さん/費2000円
木の葉のクリスマスリース
シルクフラワーや木の実を使って、25センチの
リース作り/日12月5日 14時/講渡辺さん
/費2300円
新聞のカラーページを手でちぎり作る年賀状
新聞をちぎって糊で貼るだけ、誰でも簡単にで
きます/日11月25日、12月7日 10時/講
西小野さん/持新聞カラーページ/費1500円

「民謡文化章」受賞記念特別公演
「伊藤多喜雄vs松元ヒロ」コンサート
中学校の音楽の教科書に掲載されたTAKIO
の熱き唄と松元ヒロの炸裂するトークのバトル
が、ルピアで全国初の公演として実現！
日時 12月12日・13日 19時(18時30分開場)
/料金3000円(全自由席、飲み物付き)
「消しゴム版画」で簡単、手作り年賀状
自分の年賀状を持参/日11月22日 10時
/講西小野さん/費2000円
「楽しく生きる」幸せになるための法則を学ぶ
子育ての悩み、家族との関わり、人間関係の改善方
法/日11月29日 13時/講河井さん/費2000円
木の葉のクリスマスリース
シルクフラワーや木の実を使って、25センチの
リース作り/日12月5日 14時/講渡辺さん
/費2300円
新聞のカラーページを手でちぎり作る年賀状
新聞をちぎって糊で貼るだけ、誰でも簡単にで
きます/日11月25日、12月7日 10時/講
西小野さん/持新聞カラーページ/費1500円

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)

東京都
農業用水シンポジウム
東京都の水田の面積は減
少傾向にあります。多面的
機能の点からも注目され
ています。このシンポジウ
ムでは農業用水の役割を皆
さんに広く紹介し、どのよ
うに保全していくかを考え

症)も実施/費無料/申予
約は不要。匿名でも検査で
きます。/問西多摩保健所
保健対策課感染症対策係
(0428・22・614
1)

「場秋川ふれあいセンター
ふれあいホール」指
揮 山川高風氏/費無料/
他皆さんと一緒に歌いまし
よう。/問愛の星合唱団
松村 558・2531

日時 12月18日から毎月第3火
曜日13時30分(全3回)
/場五日市地域交流センタ
ー/講関根信昭氏/費1回
1000円/他音訳活動希
望者対象の朗読講習/問朗
読ボランティア会/中
曾根 596・2674

講演会など

家庭教育講演会
子育てトークいきいき広場
子どもが
生きていく力とは...?
日時 11月22日(木) 10時/場
中央公民館/講柴田邦恵さ
ん(日本家庭教育学会認定
講師)/費無料/他親子で
育む・自分からやる力、工
夫する力、チャレンジする
力/問ほほえみ家庭教育研
究会あきる野サークル 木
原 090・7841・0

会員募集

ガールスカウト193回
日時 2・3回(土曜・日曜
日)/場中央公民館ほか/
活野外活動・社会奉仕・キ
ャンプなど/入1000円
/会月1500円(実費負
担有)/問岡村 558・
9097

トリム体操
あじさいクラブ
日毎週土曜日 13時～15時
/場秋川体育館/活健康を
維持する体操です。いつま
でも元気で若々しく/入5
00円/会月1000円/問
柳田 559・7569

愛の星合唱団
第2回クリスマス
ふれあいコンサート
日時 12月2日(日) 13時30分

「民謡文化章」受賞記念特別公演
「伊藤多喜雄vs松元ヒロ」コンサート
中学校の音楽の教科書に掲載されたTAKIO
の熱き唄と松元ヒロの炸裂するトークのバトル
が、ルピアで全国初の公演として実現！
日時 12月12日・13日 19時(18時30分開場)
/料金3000円(全自由席、飲み物付き)
「消しゴム版画」で簡単、手作り年賀状
自分の年賀状を持参/日11月22日 10時
/講西小野さん/費2000円
「楽しく生きる」幸せになるための法則を学ぶ
子育ての悩み、家族との関わり、人間関係の改善方
法/日11月29日 13時/講河井さん/費2000円
木の葉のクリスマスリース
シルクフラワーや木の実を使って、25センチの
リース作り/日12月5日 14時/講渡辺さん
/費2300円
新聞のカラーページを手でちぎり作る年賀状
新聞をちぎって糊で貼るだけ、誰でも簡単にで
きます/日11月25日、12月7日 10時/講
西小野さん/持新聞カラーページ/費1500円