



## 平成27年度 あきる野市表彰



受賞された皆さんの、ますますのご活躍をお祈り申し上げます。おめでとうございます。

### 自治功労表彰

平成27年度の表彰式が11月3日、五日市地域交流センター3階まほろばホールで行われ、各分野で功績のあった26人の方が受賞されました(敬称略、表彰順)。

▽自治の振興に貢献(消防団) 多年にわたり、消防団幹部として市の自治の振興に貢献されました。

●窪島秀夫(野辺) ●田中登(原小宮) △自治の振興に貢献(スポーツ推進) 多年にわたり、スポーツ推進委員として市の自治の振興に貢献されました。

### 市民表彰

▽市行政の推進に貢献(町内会・自治会) 多年にわたり、町内会長・自治会長として市行政の推進に貢献されました。

●高橋和夫(伊奈) ●黒田俊一(草花) △地域産業の振興に貢献(商工業) たゆまぬ企業努力により地域産業の振興に貢献されました。

●峰岸良夫(伊奈) ●井上明彦(青梅市) △地域産業の振興に貢献(農業) 多年にわたり、農作物の栽培管理などに努め農業の振興に貢献されました。

●小澤泉(野辺) ●丸山多喜雄(洲上)

### 12月の市民相談

#### 予約制の相談

- 市役所
  - 法律相談…8日(火)・22日(火)
  - 交通事故相談…9日(水)
  - 相続・遺言など暮らしの手続相談…11日(金)
  - 税務相談…14日(月)
  - 登記相談…18日(金)
- 五日市出張所
  - 法律相談…3日(水)
  - 行政相談…16日(水)
- あきる野ルピア3階会議室
  - 人権身の上相談…4日(金)
- 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。法律相談以外の相談は、随時受け付けます。



#### その他の相談(随時)

相談先が不明な場合や日常の悩みごとなどに市職員が担当窓口のご案内や専門の相談員を紹介するなど解決に向けたお手伝いをします。  
○予約・問合せ 市民課市民相談窓口係 (直通558-1216)

### 11月29日は一斉清掃の実施日です

一斉清掃は、町内会・自治会連合会などのご協力により、皆さんの共有財産である道路、公園や河川などの清掃をする活動です。多くの方の参加をお願いします。  
▽日時 11月29日(日) 午前8時～正午(小雨実施。雨天の場合は12月6日(日))  
※午前7時に防災行政無線でお知らせします。  
▽集合場所 各町内会・自治会ごとに、決められた場所に集合してください。  
▽清掃場所・清掃方法 町内会長・自治会長の指示に従ってください。各種ボランティア団体は、それぞれの町内会・自治会などの役員の指示に従ってください。

●ごみ袋は、ボランティア袋を使用してください。  
●家庭のごみや粗大ごみは、絶対に持ち込まないでください。  
※個人で所有している土地は、個人の責任で清掃していただきますようお願いいたします。  
▽問合せ 生活環境課清掃・リサイクル係(直通558-1830)

世帯と人口	—平成27年11月1日現在—	世帯 34,541世帯	男 40,708人
		人口 81,521人 (前月比 45人減)	女 40,813人

# 総合防災訓練を実施します 地域ぐるみで防災力を高めよう



総合防災訓練は、立川断層を震源とするマグニチュード7.4(震度5強〜6強)の直下型地震が発生したことを想定して実施します。メイン会場では、訓練内容以外の訓練も行いますので、町内会・自治会に加入されていない方も積極的に参加してください。

当日は、午前8時30分に防災行政無線で訓練開始を知らせるサイレンを鳴らしますので、実際の災害と間違えないようにしてください。

## 介護保険 推進委員会の委員を 募集します

市では、介護保険事業の円滑な推進を図るため、医療、保健、福祉関係者の皆さんとともに、介護サービスの基盤整備などを検討する公募委員を募集します。

- ▽応募資格 市内在住の40歳以上の介護保険被保険者(11月1日現在)
- ▽募集人数 2人
- 40歳以上65歳未満の方：1人

- 65歳以上の方：1人
- ▽任期 平成28年2月から12月まで(予定)
- ▽報酬 7千円(委員会1回当たり)
- ▽応募方法 12月11日(金)までに、原稿用紙などに郵便番号、住所、氏名、性別、電話番号、応募動機について、400字程度(原稿用紙1枚相当)にまとめ、送付するか持参してください。
- ▽応募・問合せ 高齢者支援課 介護保険係(〒197-1081 4 二宮350、直通558・1969)

自主防災組織、中学生による消火訓練  
\*救急救命訓練：AEDの使い方、心臓マッサージなど  
\*地震体験訓練：地震シミュレーターを使用した地震体験  
\*展示コーナー：消防車や電気、電話、ガスなど、防災に関する展示  
\*給食訓練：自衛隊と赤十字奉仕団が協力して調理した非常食の試食

※緊急速報メールは、携帯電話3社(NTTドコモ、KDDI、ソフトバンクモバイル)の緊急速報メールの受信機能が備えた機種によっては受信できないことがあります。  
▽日時 11月22日(日) 午前8時30分〜11時30分  
▽場所  
●メイン会場：秋多中学校校庭  
※地域での訓練は、各地区の一時避難場所と市指定避難場所などで実施します。  
▽訓練内容  
●メイン会場での訓練  
\*防災技能体験訓練：消防署と防災・安心地域委員会の指導による各種災害の対応訓練  
\*放水訓練：消防署、消防団、

防災行政無線を用いた  
全国一斉の情報伝達  
訓練を実施します

Jアラート(全国瞬時警報システム)を利用して国から送られてくる、緊急地震情報や武力攻撃に関する情報などを、防災行政無線を用いて確実に皆さんに伝えるため、情報伝達訓練を行います。  
皆さんのご理解とご協力をお願いします。  
▽日時 11月25日(水) 午前11時ごろ  
▽放送内容 「チャイム音」(これは、テストです(3回繰り返し)。「こちらは、ぼろろさいあきる野です」「チャイム音」)  
※当日の午前10時50分に訓練実施の予告放送を行います。  
▽問合せ 地域防災課防災安全係

- ▽地震に対する10の備え  
①家具類の転倒・落下・移動防止をしておく  
②けがの防止対策をしておく  
③家屋や塀の強度を確認しておく  
④消火の備えをしておく  
⑤火災発生時の早期発見と防止対策をしておく  
⑥非常用品を備えておく  
⑦家族で話し合っておく  
⑧地域の危険性を把握しておく  
⑨防災知識を身につけておく  
⑩防災行動力を高めておく  
▽問合せ 地域防災課防災安全係

地球温暖化、大気汚染防止の観点から、排出ガスなど環境負荷の小さな軽自動車について、燃費性能などに応じ、平成28年度分の軽自動車税に限り、軽減措置が適用されます。

### 軽自動車税の グリーン化特例

▽対象 平成27年4月1日から平成28年3月31日までに新規登録(初めてナンバー登録)された三輪及び四輪の軽自動車で、一定の環境性能を有するもの  
▽問合せ 課税課市民税係(直通558・1682)

## 危険業務従事者 叙勲受章者

- 瑞宝双光章(警察功労)  
坂田均さん(高尾在住)
- 瑞宝単光章(防衛功労)  
弦巻信夫さん(草花在住)
- 瑞宝単光章(矯正業務功労)  
星肇さん(五日市在住)
- 瑞宝単光章(警察功労)  
林永彦さん(二宮在住)
- 宮岡正さん(留原在住)
- 山元浩二さん(草花在住)
- 瑞宝単光章(消防功労)  
網野富夫さん(山田在住)
- 瑞宝単光章(消防功労)  
坂田均さん(高尾在住)

## 平成28年度 学童クラブ 入会者募集



学童クラブは、保護者が就労などにより昼間家庭にいない児童に対し、適切な遊びと生活の場を提供し、その健全育成を図ることを目的に設置されています。入会は、申請内容により必要の高い児童(低学年など)を優先します。  
▽申請受付期間 12月1日(火)〜平成28年1月8日(金)  
▽申請書配布・受付 各学童クラブ・児童館、子ども政策課  
※11月16日(月)から配布します。

- ▽申込み方法 学童クラブ入会申請書、家族健康状況等調査書、家族勤務状況調査書、勤務証明書を受付場所に提出してください。
- ▽対象 市内在住・在学の小学生
- ▽定員 各学童クラブおおむね40人
- ▽育成料など 月額3千円(別におやつ代月額1200円)
- ▽通常育成時間  
●平日：下校時〜午後6時  
●土曜日：午前9時〜午後6時  
●学校休業日：午前8時30分〜午後6時
- ▽延長育成時間  
●平日：午後6時〜7時  
●土曜日：午前8時〜9時、午後6時〜7時  
●学校休業日：午前8時〜8時30分、午後6時〜7時  
※延長育成利用の場合は別途申請が必要となり、一部延長料

- 金がかかります。
- ▽問合せ 子ども政策課児童館係 各学童クラブ「若竹学童クラブ(☎558・6231)、若葉学童クラブ(☎59・3967)、南秋留第1・第2学童クラブ(☎559・4646)、屋城学童クラブ(☎558・5288)、一の谷学童クラブ(☎558・0266)、草花第1・第2学童クラブ(☎558・3112)、前田学童クラブ(☎558・7331)、多西第1・第2学童クラブ(☎558・6230)、五日市第1学童クラブ(☎596・5800)、五日市第2学童クラブ(☎595・1360)、増戸第1学童クラブ(☎595・1361)、増戸第2学童クラブ(☎596・1232)、秋留台学童クラブ(☎558・1504)」

住民基本台帳カードの  
交付と住民基本台帳  
カードを使用した  
電子証明書の登録・  
更新を12月で終了します

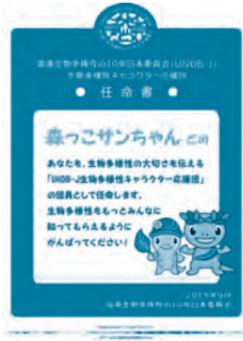
平成28年1月から個人番号カードの交付が開始されることに伴い、住民基本台帳カードの交付と住民基本台帳カードを使用した電子証明書(公的個人認証)の登録・更新を12月で終了します。終了後、電子証明書(公的個人認証)の登録・更新をする場合は、個人番号カード

種別	終了日	有効期間
住民基本台帳カードの交付	12月28日(月) ※	カード表面に記載されている有効期間か新たに個人番号カードの交付を受けた日のいずれか早い日まで
電子証明書(公的個人認証)の住民基本台帳カードへの登録・更新	12月22日(火)	電子証明書の有効期間か新たに個人番号カードの交付を受けた日のいずれか早い日まで

※本人確認書類の内容などにより即日、住民基本台帳カードの交付を受けることができない方は、12月21日(月)までに申請をしていただく必要があります。

が必要になります。e-Taxを利用する確定申告を予定している、電子証明書の登録・更新が必要な方は、個人番号カードの交付が確定申告に間に合わない場合もありますので、ご注意ください。  
▽問合せ 市民課市民窓口係

森っこ  
サンちゃんが  
生物多様性  
キャラクター  
応援団に  
任命されました!



あきる野市の公式キャラクターとして活躍している「森っこサンちゃん」が、10月3日に新宿御苑で行われたGTFグリー

### 食品の放射性物質 検査結果

市では、小・中学校や幼稚園・保育園などの給食で使用される食材と、秋川と五日市のフアーマーケットや瀬音の湯の直売所で販売される農産物の測定を実施し、その測定結果をお知らせします。

- 牛乳：50ベクレル/キログラム
- 乳児用食品：50ベクレル/キログラム
- 飲料水：10ベクレル/キログラム
- 一般食品：100ベクレル/キログラム

マールボロウ市友好訪問団があきる野市に滞在しました

あきる野市の公式キャラクターとして活躍している「森っこサンちゃん」が、10月3日に新宿御苑で行われたGTFグリー

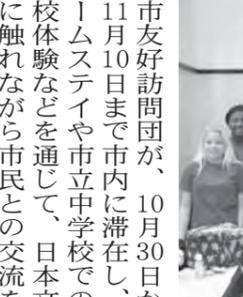
「国連生物多様性の10年日本委員会(UNDBI)」より生物多様性キャラクター応援団の一員として任命されました。

### 空間放射線量 測定結果

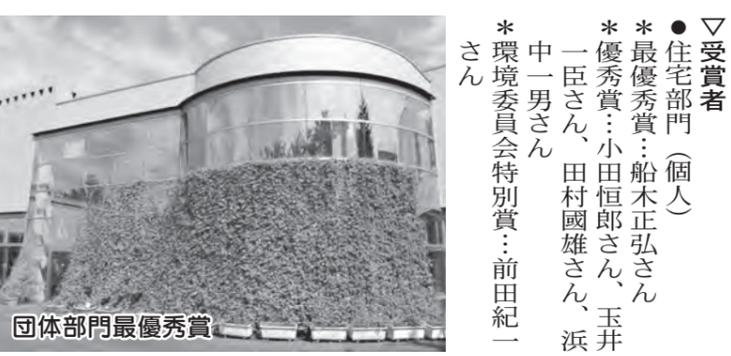
Table 1: 定点6か所の空間放射線量測定結果 (10月26日). Columns: 測定箇所, 中心点 (5cm, 1m), 局所 (集水マスなど).

Table 2: 山間部8か所の空間放射線量測定結果 (10月26日). Columns: 測定箇所, 測定値 (5cm, 1m), 備考.

市友好訪問団が、10月30日から11月10日まで市内に滞在し、ホームステイや市立中学校での学校体験などを通じて、日本文化に触れながら市民との交流を深めました。



現在、臨時福祉給付金の申請を受け付けています。対象となる方は、早めに申請手続きを行ってください。



### 第4回グリーンカーテンコンテストの表彰式を行いました

多くの方から応募いただいた取組をあきる野市環境委員会が、現地確認の状況と提出書類の内容を基に、景観や設置の効果、独自の工夫、取組過程などについて審査して受賞者を決定し、あきる野市産業祭の会場で表彰式を行いました。

### 市議会定例会が開催されます

あきる野市議会では、定例会を毎年3月、6月、9月、12月の年4回開催しています。平成27年第4回(12月)定例会は、11月26日(木)から開催する予定です。

平成27年第4回(12月)定例会予定表. Table with columns: 月日, 会議名, 内容.

▽問合せ 議会事務局

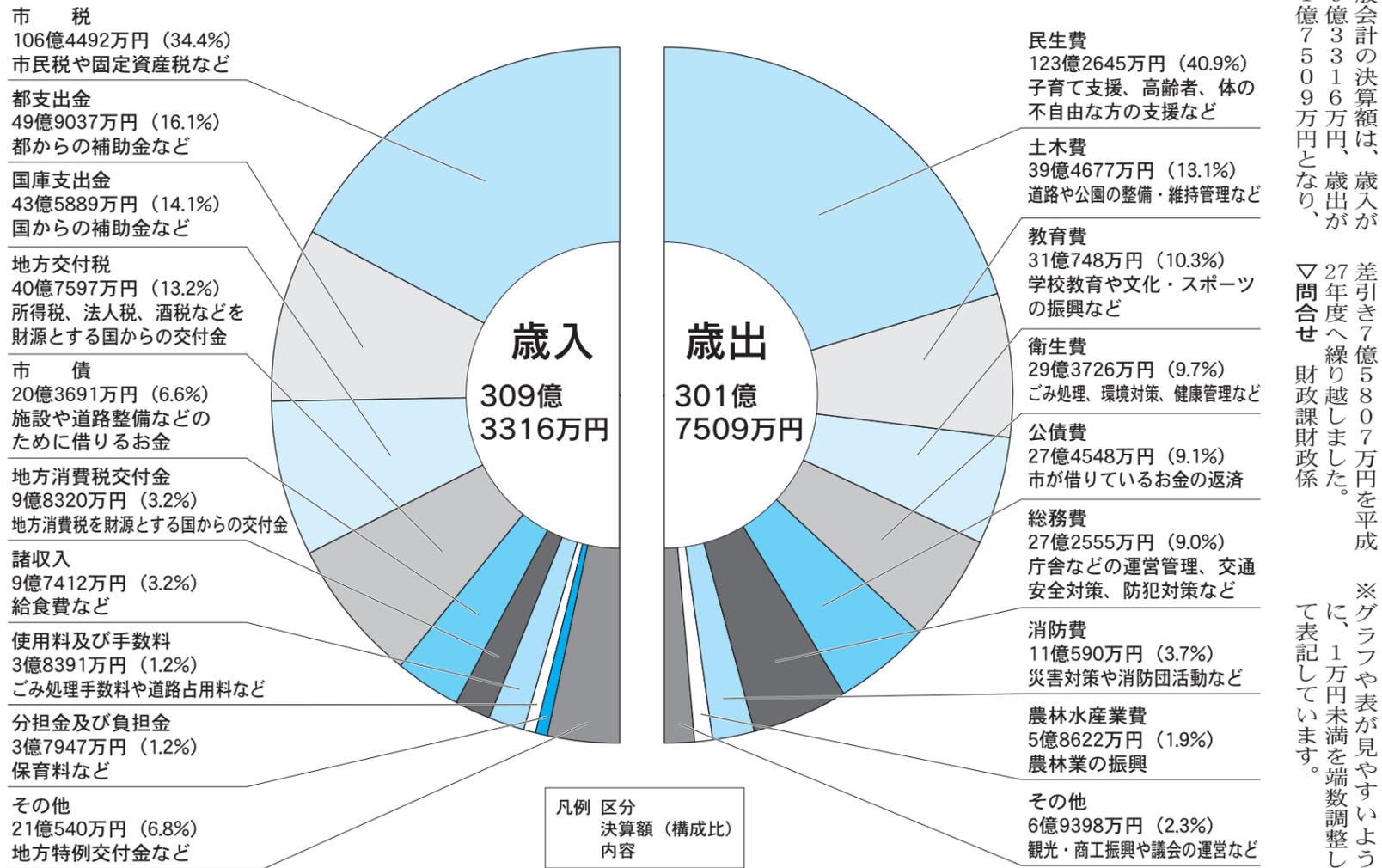
▽申込み・問合せ 環境政策係

▽受賞者の取組などの展示

▽問合せ 議会事務局

▽問合せ 議会事務局

### 一般会計歳入歳出決算額の内訳



平成26年度決算の状況をお知らせします

一般会計の決算額は、歳入が309億3316万円、歳出が301億7509万円となり、差引き7億5807万円を平成27年度へ繰り越しました。▽問合せ 財政課 財政係

※グラフや表が見やすいように、1万円未満を端数調整して表記しています。

### 市民1人当たりの歳出内訳 (一般会計)

市民1人当たりが負担したお金 (市税) 13万 422円  
市民1人当たりに使われたお金 36万9707円

民生費	土木費	教育費	衛生費
 15万1024円	 4万8356円	 3万8073円	 3万5987円
公債費	総務費	消防費	農林水産業費
 3万3638円	 3万3394円	 1万3550円	 7182円
その他	観光・商工振興や議会の運営など		8503円

### 平成26年度に実施した主な事業

- 環境都市あきる野の実現に向けて
  - 郷土の恵みの森づくり 森林レンジャー事業 2059万円
  - 小宮自然体験学校運営事業 1104万円
  - 生物多様性保全事業 535万円 など
- 安全・安心への取組
  - 学習等供用施設整備事業 1億1369万円
  - 消防機械整備事業 2116万円
  - 地震・台風等災害対策事業 1100万円 など
- 産業の振興
  - 地域経済活性化対策事業 (プレミアム商品券) 2000万円
  - 都市農業経営パワーアップ事業 1580万円
  - 旧戸倉小学校観光施設整備事業 1544万円 など
- 保健福祉の充実
  - 市営住宅建替事業 14億6884万円
  - 臨時福祉給付金給付事業 1億5625万円
  - 子育て世帯臨時特例給付金給付事業 1億471万円
  - 児童館整備事業 3694万円 など
- 都市基盤の整備
  - 伊奈地内道路排水整備事業 (都受託事業) 1億7652万円
  - 武蔵増戸駅南口まちづくり道路整備事業 6326万円
  - LED街路灯借上事業 3399万円
  - 武蔵引田駅周辺地区土地区画整理事業 1110万円 など
- 教育・文化・スポーツの振興
  - 秋川キララホール空調設備改修事業 1億9430万円
  - 旧市倉家住宅屋根改修事業 1879万円
  - 小中学校トイレ大便器洋式化事業 1252万円 など
- 市制20周年記念準備事業
  - 全国地芝居サミット開催準備調査事業 809万円
  - 市制施行20周年記念準備事業 198万円 など



森林レンジャーの活動の様子



市営住宅「草花公園タウン」

### 各会計の決算状況

区分	予算額	歳入決算額 (収入率)	歳出決算額 (執行率)
一般会計	317億5007万円	309億3316万円 (97.4%)	301億7509万円 (95.0%)
特別会計	198億2401万円	201億306万円 (101.4%)	194億7434万円 (98.2%)
国民健康保険	95億3475万円	98億6820万円 (103.5%)	93億8334万円 (98.4%)
後期高齢者医療	16億5217万円	16億6044万円 (100.5%)	16億3959万円 (99.2%)
介護保険	52億4333万円	52億6335万円 (100.4%)	51億5449万円 (98.3%)
戸倉財産区	530万円	823万円 (155.4%)	404万円 (76.4%)
下水道事業	33億4930万円	32億7758万円 (97.9%)	32億6762万円 (97.6%)
テレビ共同受信事業	3916万円	2526万円 (64.5%)	2526万円 (64.5%)
合計	515億7408万円	510億3622万円 (99.0%)	496億4943万円 (96.3%)

※収入率・執行率は1万円未満を四捨五入する前の金額により算出しているため、表記上の金額で算出した割合と異なる場合があります。

### 平成26年度決算状況

「あきる野市土地開発公社」  
「株式会社秋川総合開発公社」  
「新四季創造株式会社」

#### あきる野市土地開発公社

あきる野市土地開発公社は、「公有地の拡大の推進に関する法律」に基づき、市の全額出資により設立された資本金500万円の法人です。公有用地等の取得、管理、処分などを行うことにより、地域の秩序ある整備と市民福祉の増進に寄与することを目的としています。

○事業概要 現在、公社では、「土地開発公社の経営の健全化に関する計画」に沿って、保有土地の簿価総額の縮減を図るため、土地の処分を進めています。平成26年度は、面積129.08平方メートルの土地を処分しました。

○資産概要 平成26年度末の公社の資産総額は、18億2581万円です。資産の内訳は、保有土地が面積1万3838.14平方メートルで、簿価総額が17億9917万円です。また、現金と預金が2664万円です。一方、負債総額は、17億9000万円です。この結果、差引正味財産は、3581万円です。

##### 【用語の説明】

●簿価額…公社の経理でいう簿価額は、土地の取得原価に借入金利息と管理経費を加算した帳簿価格のことをいいます。

##### 貸借対照表

(資産の部) 流動資産	18億2581万円
(負債の部) 流動負債…①	17億9000万円
(資本の部) 資本金+準備金…②	3581万円
負債・資本合計 (①+②)	18億2581万円

#### 株式会社秋川総合開発公社

株式会社秋川総合開発公社は、都市計画事業や市街地開発事業等に関する企画、立案、設計の受託業務などを主な業務として、昭和63年に設立された資本金1億円の株式会社です。

出資団体は、あきる野市、あきる野商工会、秋川農業協同組合などです。なお、発行済株式総数2千株のうち、1100株をあきる野市が保有しています。

○事業概要 平成26年度は、あきる野ルピアの管理業務、テナントの管理運営、管理組合関係の運営業務などを行いました。売上高は、複合ビル関係収入や指定管理関係収入など6961万円で、経常損失は359万円です。また、当期純損失は378万円です。

○資産概要 平成26年度末の会社の資産総額は、1億8514万円です。資産の内訳は、現金や預金などの流動資産が4177万円、建物などの固定資産が1億4337万円です。負債は、預り保証金などの流動負債が3619万円、固定負債では長期借入金などが6226万円です。この結果、差引正味財産は、8669万円です。

##### 貸借対照表

(資産の部) 流動資産+固定資産	1億8514万円
(負債の部) 流動負債+固定負債…①	9845万円
(純資産の部) 株主資本…②	8669万円
負債・純資産合計 (①+②)	1億8514万円

#### 新四季創造株式会社

新四季創造株式会社は、温泉施設の管理と運営を主な業務として、平成18年に設立された資本金2千万円の株式会社です。

出資団体は、あきる野市、あきる野商工会、秋川農業協同組合、あきる野市観光協会などです。なお、設立に際して発行した株式総数400株のうち、204株をあきる野市が保有しています。

○事業概要 秋川渓谷瀬音の湯の管理・運営を行いました。売上高は、温泉、宿泊、レストラン、直売所の収入など3億7794万円で、経常損失は361万円です。また、当期純損失は488万円です。

○資産概要 平成26年度末の会社の資産総額は、1億3418万円です。資産の内訳は、現金や預金などの流動資産が1億1660万円、器具備品などの固定資産が1758万円です。負債は、未払金などの流動負債で6852万円です。この結果、差引正味財産は、6566万円です。

##### 貸借対照表

(資産の部) 流動資産+固定資産	1億3418万円
(負債の部) 流動負債…①	6852万円
(純資産の部) 株主資本…②	6566万円
負債・純資産合計 (①+②)	1億3418万円

※貸借対照表は、決算時点(平成27年3月31日)で公社(会社)が保有する資産、負債などの財政状況を示したものです。

### 市有財産の状況

●土地面積(学校敷地など)	596万1316㎡
●建物面積(庁舎など)	19万7803㎡
●自動車保有台数(消防車両27台を含む)	91台
●出資金などの現在高	1億287万円
●基金の現在高	34億8594万円

#### 市債の状況

市債の目的		市債の現在高
一般 通 会 債	土木債(道路などの整備のために)	40億9358万円
	教育債(学校や図書館などの整備のために)	32億4780万円
	衛生債(保健センターなどの整備のために)	30億7699万円
	総務債(庁舎建設などのために)	10億9849万円
	商工債(観光施設などの整備のために)	9億5290万円
	消防債(消防施設の整備のために)	2億610万円
	民生債(児童館などの整備のために)	1億2823万円
計 その他	臨時財政対策債※1(財源確保のために)	128億1928万円
	減税補てん債※2など(財源確保のために)	10億8243万円
計		267億580万円
下水道事業特別会計(下水道の整備のために)		231億368万円
合 計 (①)		498億948万円
平成25年度末現在高 (②)		509億7017万円
差 し 引 き (①-②)		△11億6069万円

※1 臨時財政対策債とは、国から地方公共団体に分配する地方交付税が足りないため、その不足する金額の一部を借り入れる市債で、その元利償還金は後年度に地方交付税として措置されます。

※2 減税補てん債とは、国の減税政策による個人住民税などの減収を埋めるために借り入れる市債で、その元利償還金は後年度に地方交付税として措置されます。

#### (参考) 一部事務組合の借入金などで、当市が将来的に負担すべき額

区 分	現 在 高
一部事務組合	
阿 伎 留 病 院 企 業 団	51億5522万円
西 秋 川 衛 生 組 合	22億3317万円
秋 川 流 域 斎 場 組 合	2億7319万円
あきる野市土地開発公社(簿価残高)	17億9917万円
合 計 (①)	94億6075万円
平成25年度末現在高 (②)	94億8751万円
差 し 引 き (①-②)	△2676万円

### 健全化判断比率と資金不足比率

「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」に基づき、健全化判断比率(実質赤字比率、連結実質赤字比率、実質公債費比率、将来負担比率)と資金不足比率を算定し、公表することが義務付けられています。あきる野市は、いずれも基準以下となりました。

#### ○健全化判断比率

- 実質赤字比率 一般会計などの赤字の、標準財政規模に対する比率
- 連結実質赤字比率 戸倉財産区特別会計を除く全会計の赤字の、標準財政規模に対する比率
- 実質公債費比率 実質的な公債費(全会計の公債費のほか、一部事務組合の公債費に対する負担金など)の、標準財政規模に対する比率
- 将来負担比率 一般会計などが将来負担すべき実質的な負債の、標準財政規模に対する比率

#### 健全化判断比率 (単位: %)

区 分	あきる野市	早期健全化基準	財政再生基準
実 質 赤 字 比 率	赤字なし	12.70	20.00
連 結 実 質 赤 字 比 率	赤字なし	17.70	30.00
実 質 公 債 費 比 率	7.0	25.0	35.0
将 来 負 担 比 率	66.3	350.0	

○資金不足比率 公営企業会計における資金不足額の、事業規模(料金収入)に対する比率

#### 資金不足比率 (単位: %)

区 分	あきる野市	経営健全化基準
下水道事業特別会計	資金不足なし	20.00

### めざせ健康あきる野21 健康情報「健やか」(89)



#### ～お酒との上手な付き合い方～

年末年始は、職場の仲間や家族などでお酒を飲む機会が増えるのではないのでしょうか。

日本でお酒は、古来から祝祭や会食などの場面で飲まれ、生活・文化の一部として親しまれています。

その一方で、過度の飲酒が続くと、内臓障害(肝臓、すい臓、胃腸)や生活習慣病(糖尿病、心疾患、高血圧など)、アルコール依存症やうつなど、身体やこころの問題を招く恐れもあります。そこで国では、「適量を守る」「休肝日を設ける」などの適正飲酒を呼び掛けています。

では、実際に飲酒している量はどのくらいなのでしょう。平成24年度東京都民の健康・栄養調査によると、週3日以上、1日当たり1合以上の飲酒習慣がある人は、男性33.6%、女性12.4%で、全国に比べ男性は同等、女性は高くなっています。飲酒する日、1日当たりの飲酒量が生活習慣病のリスクを高める量(清酒換算で男性2合、女性1合)を飲んでいる人は、男性15.3%、女性9.3%となっています。

飲酒の適量は、お酒に含まれる純アルコール量で1日20gが平均です。具体的には、

ビールでは中瓶1本、清酒では1合、35度の焼酎では1合、ブランデー・ウイスキーダブルでは1杯(60ミリ)、ワインでは2杯(200ミリ)です。

また、お酒の席では揚げ物や味付けの濃いおつまみを選ぶことが多く、エネルギーや塩分を取り過ぎる傾向があります。食べ過ぎも肥満や生活習慣病などを招く可能性があります。

いつまでも健康で食生活を楽しむために、飲む量や回数、おつまみ選びを工夫し、お酒と上手に付き合みましょう。

#### ○おつまみ選びのポイント

- ・調理法に注目する(揚げ物より焼き物や蒸し物。ドレッシングなどの油を使ったサラダより酢の物や和え物など)
- ・低カロリーで低脂肪のものを選ぶ(湯豆腐、蒸し鶏、焼き鳥、焼き魚、イカ焼き、タコとわかめの和え物など)
- ・ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含むものを選ぶ(野菜や海藻のサラダ、野菜スティック、青菜のお浸し、枝豆、きのこのホイル焼きなど)

#### ○問合せ 健康課健康づくり係

### 消防団員募集中! 第30回記念西多摩地区 消防大会の結果

9月20日、福生市立福生第一中学校で、第30回記念西多摩地区消防大会が開催されました。あきる野市消防団からは第5分団第3部(小型動力ポンプの部)、第3分団第2部(自動車ポンプの部)が出場し、自動車ポンプの部で第3分団第2部が第3位に入賞しました。

障がい者週間は、障がい者福祉についての関心を深め、障がい者があらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的として設けられたものです。

#### 障がい者週間 12月3日(木)～9日(水)

#### 認知症家族の集い

毎月1回、認知症の方を介護

満35歳までの心身ともに健康な男性の方が対象です。興味のある方はご連絡ください。問合せ 地域防災課防災安全係

活動事業所の活動紹介、作品展を行います。各事業所の生産品を購入したい方の相談にも応じますので、実際の作品、生産品を間近でご覧ください。

▽日時 11月30日(月)～12月4日(金) 午前8時30分～午後5時15分(30日は午後1時から、4日は午後3時まで)  
▽場所 市役所1階コミュニティホール  
▽問合せ 障がい者支援課障がい者相談係

#### 高齢者げんき応援事業

高齢者在宅サービスセンターでは、市内在住の65歳以上の方を対象に次の事業を実施します。初めての方もぜひ参加してください。

※受付時間：平日午前9時～午後5時  
アートフラワー教室



▽日時 11月27日、12月11日の金曜日(全2回) 午後1時30分～3時  
▽場所 開戸センター  
▽内容 11月はクリスマスを彩るお花を、12月はお正月の飾

#### くらしの知恵袋 ～消費生活相談情報～

##### 粉製品の「ダニ」に注意!

- 使いかけの粉製品にダニが繁殖 使い残したお好み焼き粉やホットケーキミックスを、輪ゴムで留めて常温保存していませんか。アレルギー疾患を起すことで有名なヒョウダニ(布団などに潜む)は、お好み焼き粉やから揚げ粉のように、うま味成分が含まれた「粉」も好みます。ダニは体長0.3～0.5ミリで、粉との見分けは難しく、輪ゴムで留めていても隙間から袋の中に入りこんでしまいます。
- 摂取によるアレルギー症状 いつの間にか粉にダニが繁殖し、その粉を使って調理したものを食べるとアナフィラキシー(※)などのアレルギー症状が出る場合があります。
- 保存は必ず冷蔵庫内で ダニの繁殖を防ぐため、開封後は冷蔵庫に保管するように各メーカーも注意を呼び掛けています。使いかけの粉は必ず密閉容器に入れて、冷蔵庫に保管しましょう! ※アナフィラキシー…アレルギーの原因となるものを食べたり吸いこんだりし

- た時などに全身の複数の臓器(皮膚、粘膜、呼吸器、消化器、循環器)に現れる症状で、血圧低下や意識障害などを引き起こし、著しい場合、生命が危険な状態となる。
- あきる野市消費生活相談窓口 契約に関するトラブルや悪質商法など、消費生活に関して困ったときは、一人で悩まずに気軽にご相談ください。電話でも相談にお答えします。
  - 開設日時…毎週月曜・木曜日 午前9時～午後4時(正午～午後1時を除く)
  - ※予約の必要はありません。
  - 場所…市役所1階市民相談室
  - ※月曜・木曜日以外でお急ぎのときは、東京都消費生活総合センターにご相談ください。
  - 東京都消費生活総合センター
    - 開設日時…毎週月曜日～土曜日 午前9時～午後5時
    - 消費生活相談…☎03-3235-1155
    - ※多重債務相談も受け付けています。

#### 絵手紙教室

▽日時 12月2日、平成28年1月6日、2月3日、3月2日、4月6日、5月11日の水曜日(全6回) 午後1時30分～3時  
▽場所 開戸センター  
▽内容 初めての方でも作れます。

#### メモリーサロンはなみずき

▽日時 毎週木曜日 午後1時30分～4時  
▽場所 萩野センター  
▽内容 認知症に関する悩みや不安を抱える方、どなたでも自由に集える場です。認知症は周囲の理解と支えが必要で



りを造花でアレンジメントします。  
▽講師 青木タカ子さん  
▽定員 10人(申込み順)  
▽費用 1回800円  
▽その他 必要な道具は全てお貸しします。  
▽申込み・問合せ 開戸センター  
1 (☎5500・2755)

物忘れなどの不安や悩みを感じている方やその家族、認知症に関する方  
▽定員 10人(申込み順)  
▽費用 1回1000円  
▽申込み・問合せ 萩野センター  
1 (☎5500・2722)

祝 あきる野市制施行20周年  
平成27年度  
あきる野市教育の日  
第20回未来を築く青少年  
健全育成あきる野市大会



- ▽日時 12月5日(土) 午後1時
- ▽場所 秋川キララホール
- ▽中学生の主張大会 市内在住・在学の中学校からの応募者1305人の中から選ばれた14人が発表します。
- 発表者(敬称略、発表順): 津島瑠杏(増戸中)、山本和果(菅生高校中等部)、永石優衣(東中)、羽賀友香(御堂中)、鈴木幹大(西中)、馬場菜月(秋多中)、佐藤わか(五日市中)、鳥海円香(菅生高校中等部)、小岩井芽依(秋多中)、室井彩良(西中)、峯岸康子(増戸中)、坂井花音(御堂中)、仁井田芽依(東中)、野澤大輝(五日市中)
- ▽小学生人権メッセージ発表 市内小学校の代表5人の児童が発表します。
- ▽中学校の紹介展示(パネル展) 市内中学校の特色ある取組や、中学生のボランティア活動の風景写真などのパネル展示を実施します。
- ▽問合せ 生涯学習スポーツ課 生涯学習係

市民解説員が案内する  
市内探訪

- 市民解説員が案内して市内を徒歩で巡ります。
- ▽①秋川溪谷と古刹をたずねる  
日時:12月3日(木) 午前9時~午後0時30分(予定)  
※雨天の場合は9日(水)
- 集合場所・時間:武蔵五日市駅 午前9時(時間厳守)
- コース:河川公園↓留原遺跡↓小峰公園↓小和田グラウンド↓小庄用水堤↓広徳寺(小和田)↓佳月橋↓阿伎留神社(五日市)↓観音堂(勸能学校跡)↓武蔵五日市駅(解散)
- ▽②天竺山・横沢入・五日市盆地を歩く(数千年前から近世までをかいま見る)

●日時:12月5日(土) 午前8時45分~午後3時(予定)  
※雨天の場合は13日(日)

- 集合場所・時間:武蔵五日市駅 午前8時45分(時間厳守)
- コース:小倉公園(館谷台)↓まいまい坂(三内)↓三内神社・あきる台地眺望↓伊奈石切り場↓横沢入(昼食)↓大悲願寺(横沢)↓亀の甲河原↓武蔵五日市駅(解散)
- ▽対象 市内在住・在勤の方
- ▽定員 各15人(抽選)
- ▽持ち物など 弁当、飲み物、雨具、筆記用具、歩きやすい服装・靴など
- ▽申込み方法 11月25日(水)必着)までに、はがきにコース名、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を記入の上、送付してください。

寿大学秋川校  
「寿限夢展」

- ※1枚につき1人まで
- ▽申込み・問合せ 中央公民館 (〒197-1081 4 二宮683、☎559-1221)
- 寿大学受講生の日ごろの活動成果を発表します。是非、お誘い合わせの上、ご来場ください。
- ▽日時 11月27日(金)~30日(月) 午前10時~午後5時(27日は午後1時から、30日は午後4時まで)
- ▽場所 あきる野ルピア4階展示室
- ▽内容 陶芸・写真・俳句・絵手紙などの作品展
- ▽問合せ 中央公民館 (☎559-1221)

キララエントランス  
コンサート開催

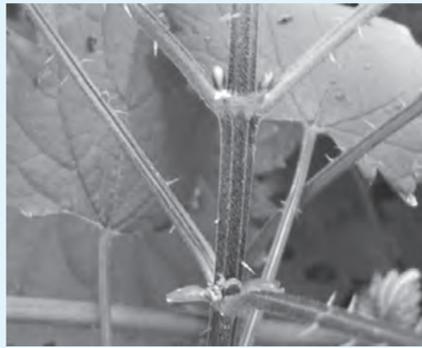
- あきる野市内で活躍している音楽家による演奏で、ランチタイムのひとときを過ごせるミニコンサート・シリーズです。
- ▽日時 11月25日(水) 午後0時10分(30分間)
- ▽場所 秋川キララホールエン



森林レンジャーがゆく (59)  
イラクサはいらない草??



3年前のコレンジャーの活動で「人と野生動物が利用する森」を整備しました。そこでは、人が利用する場であると同時に人里に近い森に暮らすタヌキなどの場にもなるように、森の散策路をつくり、そこに自生していた冬に実をつけるフユイチゴやリュウノヒゲは、移植して動物のレストランを作りました。



イラクサの刺は動物の攻撃から身を守る役割があります

今年の8月、その場所の管理でコレンジャーと草抜きをしていた時のことです。「イラクサはトゲがあって刺さるとすごく痛いから、かせちゃんか抜くからね。イラクサの葉っぱはこれだよ。」という説明をした矢先、コレンジャーの子が「大丈夫だよ。僕がやるよ!」と言ったと同時に「イターツ」という声が響きました。応急処置で痛みも和らいだ様でしたが、「イラクサはいらない草で、刺されるとイライラするからイラクサって名前なんだよ。」とトゲが刺さった子どもが言いました。「どうしてイラクサという名前が付いたのか、みんなで調べてみようか。」と言うと、一同大盛り上がりで図鑑を開きましたが、名前の由来は残念ながら載っていませんでした。

ウム、リン、鉄などが含まれ、山菜として食べられており、茎からは、なめらかで白い色合いを持った繊維が採れたことから、アイヌ民族はイラクサで織った布や着物を大切にしていたようです。また、海外では昔、ローマ兵が寒さでかじかんだ手を刺で刺激させたという話が残っていたり、葉は煎じてじんましんやリュウマチの薬に、干し草や種子を家畜の飼料にしたりと、人が暮らす上で昔から価値のある草でした。森ではシカだけではなくアカタテハなどの野生動物にも必要な草でした。

後日、イラクサについて調べてみると、イラクサのイラクは刺のこと、草と書き、秋田県ではミヤマイラクサをアイコ(アイヌ語でアイは刺でコは愛称)と呼んで親しんでいます。イラクサはカルシウム、マグネシウム、カリ

9月の活動では、調べて分かったことを子どもたちに報告し、子どもの「はてな」が私のイラクサ=雑草という意識を変えるきっかけになったと感謝しました。来春、刺に気をつけながら若葉を収穫して食べてみようと思います。「はてな」は新たな発見につながりますね。(加瀬澤)

第13回  
あきる野市の  
若き音楽家フェスタ

- このフェスタは、「今、世界に飛躍を」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
- 界のひのき舞台を目指す若き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。
- ▽日時 平成28年1月9日(土) 午後2時(1時30分開場)
- ▽場所 秋川キララホール
- ▽出演 清水咲妃(琴)、市倉裕子(琴)、小島康平(津軽三味線)、私市靖(ジャズピアノ)、谷口睦美(メゾ・ソプラノ)、五味こずえ(伴奏ピアノニスト)、あきる野シテイー・チェンバロオーケストラ、ミノリバレエスタジオ
- ▽料金(全席自由) 千円
- ▽問合せ NPO法人市民プロジェクト21 溝口(☎550-3721)、秋川キララホール(☎559-7500)

五日市ファインプラザ  
問合せ  
☎5596-5611

※最新情報を専用ホームページ  
(<http://www.tama-sp.com/itsukaichi/>)に案内しています

プール開放中止の  
お知らせ

- ▽期間 12月3日(木)~7日(月)
- ▽場所 屋内プール
- ▽内容 換水清掃のため、プールの開放を中止します。

総合地域スポーツクラブ  
「五日市クラブ」  
「笑いヨガを開催します!」

- ▽日時 11月28日(土) 午前10時~11時30分(9時30分から受付)
- ▽場所 五日市会館(五日市412)



▽内容 笑いヨガは「笑い」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた誰でもできる簡単なエクササイズです。笑うことで多くの酸素を自然に体へ取り入れ、心身ともにすっきりし、元気になれます。

- ▽講師 笑いヨガリーダーコンビ「笑輝」
- ▽対象 どなたでも参加できます。
- ▽持ち物 飲み物、タオル、動きやすい服装
- ▽費用 1人500円(高校生までは1人100円)
- ▽申込み・問合せ 五日市クラブ(☎080-2392-1212)、笑輝(☎553-3413)

### 図書館からのお知らせ

#### 11月の休館日

○中央図書館 毎週金曜日と17日(火)  
○東部図書館エル、五日市図書館、中央図書館増戸分室 毎週月曜日

図書館利用者アンケートを実施しています

○期間 11月27日(金)まで

※窓口で配布する調査票に記入し館内設置の回収箱か「返す本のポスト」に入れてください。

○場所 市内各図書館

**中央図書館 (☎558-1108)**

祝 あきる野市制施行20周年

秋川渓谷観光PRポスター原画展【秋・冬編】

約30年に渡り、デザイナーの高橋敏彦さん

(市内在住)により描かれてきた「秋川渓谷観光PRポスター」の原画を展示します。

○期間 11月18日(水)～29日(日)

○場所 1階エントランスホール

原画作家によるギャラリートーク

原画を鑑賞しながら、絵やあきる野市への思いについて語っていただきます。

○日時 11月29日(日) 午後2時～3時

○場所 1階エントランスホール

○申込み方法 事前に電話か窓口で申し込んでください。

おはなし会

○日時 11月22日(日) 午前11時～11時30分

わらべうたのじかん

○日時 11月23日(月) 午前11時～11時20分

○対象 0歳から3歳までの子どもとその保護者

ボランティアおはなし会 (おはなしタウン・ト)

○日時 11月25日(水) 午後3時～3時30分



#### 東部図書館エル (☎550-5959)

ボランティアおはなし会 (絵本とおはなしの会)

○日時 11月22日(日) 午前11時～11時30分

ひよこのおはなし会

○日時 11月26日(木) 午前11時～11時20分

○対象 1歳から3歳までの子どもとその保護者

やってみよう!ピブリオバトル

ピブリオバトルとは、自分の好きな本を紹介し合い、一番読みたくなった本を投票するコミュニケーションゲームです。発表者(小学校高学年～中学生)6人と、観覧者(小学生～大人)を募集します。

○日時 11月28日(土) 午後2時～3時30分

○場所 エルホール

○申込み方法 事前に電話か窓口で申し込んでください。

#### 五日市図書館 (☎595-0236)

子ども映画会「おこんじょうり」

○日時 11月18日(水) 午後3時～3時30分

ひよこのおはなし会

○日時 11月25日(水) 午前10時30分～11時

○対象 1歳から3歳までの子どもとその保護者

人形劇「したきりすずめ」

○日時 11月29日(日) 午後2時～2時40分

○演者 わらべうたサークル

視覚障がいのある方へ

図書館では録音資料の作成、対面朗読などのサービスを行っていますので、お問い合わせください。

#### 《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>

#### 《スマートフォン版アドレス》

<https://www.library.akiruno.tokyo.jp/a/index.asp>



小宮ふるさと自然体験学校主催  
森っこサンちゃんクラブ⑫  
ドラム缶風呂から星空を眺めよう

申込み・問合せ 環境政策課  
環境の森推進係 (五日市出張所内、〒190-0101 64 五日市411、☎595・120)



ふれあい料理教室 参加者募集  
この料理教室は、ボランティア

申込み・問合せ 環境政策課  
環境の森推進係 (五日市出張所内、〒190-0101 64 五日市411、☎595・120)

#### あきる野市社会福祉協議会 嘱託・非常勤職員の募集

1、コールスローサラダ、トマトの胡麻和え、ゆで卵、ブロッコリーとささみの和え物、フルーツヨーグルト  
▽指導 地域活動栄養士会からぼうず  
▽申込み方法 11月16日(月)から30日(月)までの間に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)

この事業は市内在住の子どもがいる家族などを対象に、男性ボランティアがサンタクロースになり、各家庭が用意したクリスマスプレゼントをご家族に代わってお届けする事業です。  
▽配付日時 12月24日(木)・25日(金)  
①午後6時～6時30分、②午後7時～7時30分、③午後7時～7時30分、④午後7時30分～8時  
▽応募資格 市内在住で小学生以下の子どものいる家庭が障がいのある方がいる家庭がプレゼントは各家庭で用意していたら、予約した時間にサンタクロースが訪問して、お子さまにプレゼントを渡します。  
▽募集人数 両日とも20家族 (申込み順)  
▽申込み方法 11月16日(月)から12月11日(金)までの間に電話で申し込んでください。受付後、訪問場所などの調整・確認をします。  
▽申込み・問合せ あきる野市社会福祉協議会 (☎595・9033)

#### 9面につづく



KUMON お気軽にご参加ください!  
くもんの先生説明会  
会場 時間 日程  
あきる野ルピア 10:00~12:00 12/3(木)  
10:00~12:00 11/17(火)  
10:00~12:00 11/26(木)  
立川事務局 14:00~16:00 11/26(木)  
10:00~12:00 11/28(土)  
10:00~12:00 12/1(火)  
10:00~12:00 12/22(火)

相続・遺産分割・成年後見の手続きは親切で丁寧な当事務所にご相談下さい!  
**松本行政法務事務所**  
行政書士・社会保険労務士 松本 博恭  
年金相談・建設業・電子申請各種の複雑な手続き代行もお任せ下さい  
☎042-558-1327 fax 042-559-5414  
あきる野市二宮1401番地1

### 8面のつづき

祝 あきる野市制施行20周年  
総合スポーツ祭  
第1回スキー教室  
参加者募集  
(小・中学生、高校生)

▽期日 平成28年1月3日(日)5  
5日(火)(2泊3日)

▽出発時間 午前6時30分

※乗車場所は市内各所あり

▽場所 妙高高原池の平スキー場

▽宿泊先 ホテルアルペンブリック(新潟県妙高市池の平温泉)

▽対象 小学校3年生〜高校生

▽定員 80人(申込み順)

▽費用 3万円

▽その他 第2回は2月6日(土)5  
7日(日)、第3回は3月5日(土)5  
6日(日)を予定しています。パンフレットは秋川体育

あきる野ルピア情報  
申込み・問合せ  
☎5500・47000

※詳しくは、ホームページ  
http://akiruno-rupia.jp/を  
ご覧ください。

※申込みは、電話か窓口で申し  
込んでください。(午前10時〜  
午後6時受付)

### ベビーマッサージ& 写真のデコレーション

お腹・背中・顔のベビーマッ  
サージの後、マスキングテープ  
やシールで写真をかわいくデコ  
レーションします。

▽日時 11月25日(水) 午前10時  
〜正午

▽講師 てとととコアラ

▽対象 生後2か月以上の乳幼  
児とその親

館、五日市ファインプラザに  
置いてあります。

▽問合せ あきる野市スキーク  
ラブ 宮崎 ☎595・07  
59)

### 秋のライトオン 16キヤンペーン実施中

秋から年末にかけて、日没時  
間が早まり、夕方以降、歩行者  
の交通死亡事故が増加する傾向  
にあります。

①ドライバーの皆さん、日没前  
の16時には、車両のヘッドライ  
トを点灯し、交通事故の防止に  
心掛けてください。

▽問合せ 五日市警察署 ☎5  
95・0110)、福生警察  
署 ☎551・0110)

### 都立秋留台公園 ランニング& ウォーキング教室

都立秋留台公園では、「フォ

▽定員 6組

▽持ち物 バスタオル、赤ちや  
んの飲み物、オイル(無い場  
合は500円)、Lサイズの  
写真、のり、はさみ

▽費用 2千円

### フラワーアレンジメント

生花アレンジメント、お正月  
用竹飾り、プリザーブドフラワ  
ー用竹飾り

▽日時 11月25日(水) 午後2時  
〜4時

▽定員 8人

▽費用 生花2700円、竹飾  
り2200円、羽子板250  
0円

### 紅茶物語(チャイを楽しむ)

果物とスパイスを使い、秋に  
ぴったりの『アップル・シナモ  
ン・チャイ』を作ります。

▽日時 11月27日(金) 午後1時  
〜3時

▽定員 6人

▽費用 2千円

### ハイブリッド

クリスマスモチーフを使っ  
たグリセリンソープとハイブリ  
ド花を入れたポプリを作ります。

▽日時 12月1日(火) 午前10時  
〜正午

▽定員 6人

▽費用 2千円

### クリスマスリース作り

色とりどりのガラスを組み合  
わせてオリジナルのクリスマス  
リースを作ります。

▽日時 11月30日(月) 午後1時  
〜2時45分

▽定員 6人

▽費用 2千円

### クリスマスリース作り

色とりどりのガラスを組み合  
わせてオリジナルのクリスマス  
リースを作ります。

▽日時 11月30日(月) 午後1時  
〜2時45分

▽定員 6人

▽費用 2千円

「ムチエック」と「楽しく運動  
効果UPする方法」をテーマに  
ランニングとウォーキングの教  
室を開催します。基本を学んで、  
もつと楽に、もつときれいに走  
ったり、歩いたりしましょう。

▽日時 12月13日(日) 午前10時  
〜午後0時30分

▽場所 都立秋留台公園陸上競  
技場(二宮673-1)

▽内容

①ウォーキング教室：午前10時  
〜11時

②ランニング教室：午前11時15  
分〜午後0時30分

※①、②どちらかの教室だけで  
も参加できます。

※個別のフォームチェック指導  
ではありません。

※いずれも基礎指導を含む実技  
中心の講座です。

※各教室とも開始15分前に競技  
場内テントに集合してください。

▽定員 各50人(申込み順)

▽日時 12月1日(火) 午後1時  
〜3時

▽費用 各200円

※参加者全員に参加賞をプレゼ  
ント

▽申込み方法 直接窓口か電話  
で申し込んでください。

▽申込み・問合せ 都立秋留台  
公園サービスセンター ☎5  
59・6910)

### HIV検査を実施します

「世界エイズデー」に合わせ  
て、HIV検査を実施します。

また、常時エイズや性感染症  
に関する相談に応じています。

不安のある方は相談と検査を受  
けてください。

▽日時 12月1日(火) 午後1時  
〜3時

▽検査：12月1日(火) 午後1時  
30分〜4時30分

●結果：12月8日(火) 午後3時  
〜4時30分

※結果は1週間後に再度来所し  
ていただき、直接ご本人にお  
伝えします。

▽場所 西多摩保健所

▽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  
症)も実施します。

▽費用 無料

▽申込み方法 予約は不要で  
す。匿名で検査できます。

▽問合せ 西多摩保健所保健対  
策課 ☎590・42  
8・22・6141)



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  
直通 558-1269  
森っこサンちゃん

### 会員募集

気功同好会せきせい

日毎週水曜日 13時15分〜場  
秋川体育館/活毎週水曜日に2  
時間、気功体操と太極拳を行っ  
ています。/入無し/会費千円  
/問上野 ☎558・9117

日毎週土曜日 11時〜12時/場  
いきいきセンター/活どなたで  
も参加できる、アットホームな

ゆつたりヨガ教室

日毎週水曜日 13時15分〜場  
秋川体育館/活毎週水曜日に2  
時間、気功体操と太極拳を行っ  
ています。/入無し/会費千円  
/問上野 ☎558・9117

日毎週土曜日 11時〜12時/場  
いきいきセンター/活どなたで  
も参加できる、アットホームな

ゆつたりヨガ教室

日毎週水曜日 13時15分〜場  
秋川体育館/活毎週水曜日に2  
時間、気功体操と太極拳を行っ  
ています。/入無し/会費千円  
/問上野 ☎558・9117

日毎週土曜日 11時〜12時/場  
いきいきセンター/活どなたで  
も参加できる、アットホームな

ゆつたりヨガ教室

日毎週水曜日 13時15分〜場  
秋川体育館/活毎週水曜日に2  
時間、気功体操と太極拳を行っ  
ています。/入無し/会費千円  
/問上野 ☎558・9117

日毎週土曜日 11時〜12時/場  
いきいきセンター/活どなたで  
も参加できる、アットホームな

ゆつたりヨガ教室

### 講演会など

「秋の合唱講座」ドリカムを  
一緒に歌いませんか

日11月20日(金) 10時30分〜12時  
30分/場中央公民館/講川村敬  
一さん/費無料/他ドリカム  
「LOVE LOVE LOVE LOVE  
E」/問コロー・エレガント  
竹内 ☎558・6392

日11月28日(土) 13時30分〜15時  
30分/場中央公民館/講見上潤  
さん/費無料/他原語のアリア  
を楽しく歌い学べます。/問秋  
川コラーズ 角野 ☎596・3  
696

日12月12日(土) 14時/場あき  
る野ルピア3階ルピアホール  
/講御法川慎司さん/費無料  
/他要整理券。美しいふる里  
の歌、懐かしい歌を歌います。  
ご一緒にどうぞ。/問ドレミ  
ファ楽々会 熊井 ☎558・  
1698

日12月15日、平成28年1月19  
日、2月16日の火曜日(全3  
回) 13時30分/場五日市地  
域交流センター/講関根信昭  
さん/費1回千円/他パソコ  
ンの基本操作ができる方/問  
朗読ボランティアえくぼ 中  
曾根 ☎596・2674

日12月29日(日) 13時〜場マ  
ルモホール(引田541)/  
費千円/他軽食・抽選会など  
盛りだくさん/問スウィン  
グ・スウィング 南雲 ☎09  
0・8728・1446

日12月29日(日) 13時〜場マ  
ルモホール(引田541)/  
費千円/他軽食・抽選会など  
盛りだくさん/問スウィン  
グ・スウィング 南雲 ☎09  
0・8728・1446

日12月29日(日) 13時〜場マ  
ルモホール(引田541)/  
費千円/他軽食・抽選会など  
盛りだくさん/問スウィン  
グ・スウィング 南雲 ☎09  
0・8728・1446

日12月29日(日) 13時〜場マ  
ルモホール(引田541)/  
費千円/他軽食・抽選会など  
盛りだくさん/問スウィン  
グ・スウィング 南雲 ☎09  
0・8728・1446

日12月29日(日) 13時〜場マ  
ルモホール(引田541)/  
費千円/他軽食・抽選会など  
盛りだくさん/問スウィン  
グ・スウィング 南雲 ☎09  
0・8728・1446

日12月29日(日) 13時〜場マ  
ルモホール(引田541)/  
費千円/他軽食・抽選会など  
盛りだくさん/問スウィン  
グ・スウィング 南雲 ☎09  
0・8728・1446

日12月29日(日) 13時〜場マ  
ルモホール(引田541)/  
費千円/他軽食・抽選会など  
盛りだくさん/問スウィン  
グ・スウィング 南雲 ☎09  
0・8728・1446

日12月29日(日) 13時〜場マ  
ルモホール(引田541)/  
費千円/他軽食・抽選会など  
盛りだくさん/問スウィン  
グ・スウィング 南雲 ☎09  
0・8728・1446

日12月29日(日) 13時〜場マ  
ルモホール(引田541)/  
費千円/他軽食・抽選会など  
盛りだくさん/問スウィン  
グ・スウィング 南雲 ☎09  
0・8728・1446

日12月29日(日) 13時〜場マ  
ルモホール(引田541)/  
費千円/他軽食・抽選会など  
盛りだくさん/問スウィン  
グ・スウィング 南雲 ☎09  
0・8728・1446

日12月29日(日) 13時〜場マ  
ルモホール(引田541)/  
費千円/他軽食・抽選会など  
盛りだくさん/問スウィン  
グ・スウィング 南雲 ☎09  
0・8728・1446

日12月29日(日) 13時〜場マ  
ルモホール(引田541)/  
費千円/他軽食・抽選会など  
盛りだくさん/問スウィン  
グ・スウィング 南雲 ☎09  
0・8728・1446

日12月29日(日) 13時〜場マ  
ルモホール(引田541)/  
費千円/他軽食・抽選会など  
盛りだくさん/問スウィン  
グ・スウィング 南雲 ☎09  
0・8728・1446

日12月29日(日) 13時〜場マ  
ルモホール(引田541)/  
費千円/他軽食・抽選会など  
盛りだくさん/問スウィン  
グ・スウィング 南雲 ☎09  
0・8728・1446

日12月29日(日) 13時〜場マ  
ルモホール(引田541)/  
費千円/他軽食・抽選会など  
盛りだくさん/問スウィン  
グ・スウィング 南雲 ☎09  
0・8728・1446

日12月29日(日) 13時〜場マ  
ルモホール(引田541)/  
費千円/他軽食・抽選会など  
盛りだくさん/問スウィン  
グ・スウィング 南雲 ☎09  
0・8728・1446

日12月29日(日) 13時〜場マ  
ルモホール(引田541)/  
費千円/他軽食・抽選会など  
盛りだくさん/問スウィン  
グ・スウィング 南雲 ☎09  
0・8728・1446

日12月29日(日) 13時〜場マ  
ルモホール(引田541)/  
費千円/他軽食・抽選会など  
盛りだくさん/問スウィン  
グ・スウィング 南雲 ☎09  
0・8728・1446

日12月29日(日) 13時〜場マ  
ルモホール(引田541)/  
費千円/他軽食・抽選会など  
盛りだくさん/問スウィン  
グ・スウィング 南雲 ☎09  
0・8728・1446

日12月29日(日) 13時〜場マ  
ルモホール(引田541)/  
費千円/他軽食・抽選会など  
盛りだくさん/問スウィン  
グ・スウィング 南雲 ☎09  
0・8728・1446

(以下は広告枠です)

**スキスイ ポータブルトイレ 無償交換のお知らせ**

**対象製品 確認方法**

ひじ掛けと背もたれにすき間があります

すき間が約10cmあり

背もたれ ひじ掛け

横から見た図 立体図

スキスイ ポータブルトイレ回収

お問合せ 積水化学工業株式会社 ポータブルトイレ回収窓口 [受付時間]9:00~19:00 ※土・日・祝日・年末年始を除く

0120-011-578(無料)

FAX 0120-231-756(無料)

E-mail products\_i@sekisui.com

所在地 〒105-8450 東京都港区虎ノ門2-3-17 FAX、E-mailの場合は「住所・氏名・電話番号」を書いて送信してください。

観光情報 東京のふるさと あきる野

秋川溪谷

秋の秋川溪谷 紅葉を楽しむ!



乙津花の里

秋川溪谷も秋の深まりを感じながら色とりどりの紅葉を楽しめる季節となりました。

山々や川沿いをはじめ、神社仏閣などでも鮮やかな色づきと調和した景色を目にすることができます。



青木平橋

特に十里木から秋川溪谷瀬音の湯に抜ける「石舟橋」の周辺は、人気の絶景スポットとして新聞、雑誌やテレビ番組などでも多く取り上げられています。

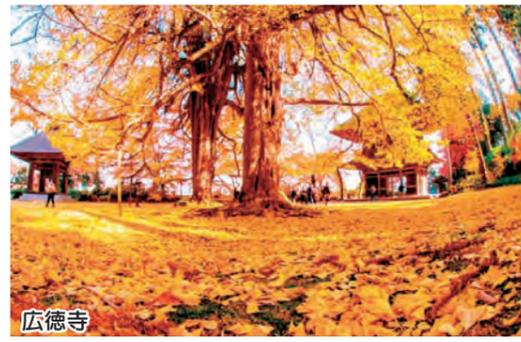
このほか小和田橋や青木平橋の周辺など手軽に「秋」を感じることができる紅葉スポットが多くあります。散策に適したこの時期に身近な紅葉スポットを訪ねながら「秋」を楽しみましょう。

○石舟橋へのアクセス方法

- ・車…檜原街道を西に向かい十里木交差点付近の公共駐車場から徒歩3分
- ・バス…武蔵五日市駅バス停1番乗り場から路線バスを利用。十里木バス停から徒歩3分。

※秋川溪谷の紅葉の見ごろは、例年11月中旬から12月上旬にかけてですが、天候や気温の状況によって前後する場合があります。

○問合せ 観光まちづくり活動課秋川溪谷観光係



広徳寺

子育て講座

楽器で遊ぼう

- ▽日時 11月27日(金) 午前10時～11時
- ▽場所 秋川ふれあいセンター
- ▽内容 楽器を使って親子で楽しく遊ぶ
- ▽講師 吉野良子さん(音楽療法士)
- ▽対象 1歳から2歳までの子どもとその保護者
- ▽定員 20組(申込み順)
- ▽費用 無料
- ▽申込み方法 11月16日(月)から電話で申し込んでください。
- ▽申込み・問合せ 子ども家庭支援センター

ファミリー・サポート・センター事業説明会

- ▽日時 11月26日(木) 午後1時30分～2時30分(1時20分受付)
- ▽場所 子ども家庭支援センター相談室(市役所別館1階)
- ▽対象 市内在住で、地域における子育て支援に関心のある方。子育ての援助を受けたい方。

支援センター(☎550・3313)

ファミリー・サポート・センター

- ▽持ち物 入会登録する方は、はんこをお持ちください。
- ▽問合せ ファミリー・サポート・センター(☎550・3855)

こども離乳食教室

- ▽日時 12月10日(木) 午前10時15分～11時15分(10時から受付)
- ▽場所 あきる野保健相談所
- ▽内容 離乳食の開始時期と進め方、離乳食作りの実演と試食
- ▽対象 おおむね7か月から11か月までの子どもの保護者
- ▽定員 12人(申込み順)
- ▽申込み・問合せ 健康課母子保健係(直通558・5091)

祝 あきる野市制施行20周年 第21回児童館こども芸術祭(展示の部)

- ▽期間 12月2日(水)～5日(土)
- ▽時間 午前9時～午後5時45分(4日は午後8時まで、5日は午後5時まで)
- ▽場所 中央公民館
- ▽内容 工作、切り絵、絵手紙、書道、焼き物など児童の日常の作品を展示します。
- ▽問合せ 各児童館

12月の乳幼児歯科健診

- 期日・受付時間
  - 8日(火)・10日(木)・15日(火)…午前9時～10時
  - 14日(月)…午後1時30分～2時30分
- 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歳未満の子ども
- 定員 45人(申込み順)
- 申込み・問合せ 健康課母子保健係(直通558-5091)

12月の健康相談

- 期日・場所
  - 7日(月)…五日市ファインプラザ
  - 24日(木)…市役所
- 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(直通558-1183)



祝 あきる野市制施行20周年 Akikuno Winter Festival 2015

- ▽点灯時間 午後4時30分～午前0時(点灯時間は、予告なく変更することがあります)
- ▽点灯場所 秋川駅北口ロータリー、マールポロウ通り、駅前大通り、秋留野広場
- ▽問合せ 観光商工課観光商工係(直通558・1893)

あきる野市携帯 電話向けサイト http://www.city.akiruno.tokyo.jp/m/



読み取ってアクセスしてください

あきる野 安心メール登録 akiruno2-entry@tk.e-msg.jp



●防災・防犯情報 読み取ってそのままメールを送信してください

あきる野のキッズ メール登録 akiruno3-entry@tk.e-msg.jp



●子育て情報 読み取ってそのままメールを送信してください

サンちゃん メール登録 akiruno4-entry@tk.e-msg.jp



●行政情報 読み取ってそのままメールを送信してください

(以下は広告枠です)

ラクシア 大感謝祭 期間 平成28年1月31日まで

白灯油特価セール

- システムキッチンのコロ入替え どのメーカーでもOK!
- 石油・ガス給湯器 大幅値引き実施中

詳しくは11月10日(火)の 折り込みチラシをご覧ください!!

期間中、2万円以上お買上げのお客様に お楽しみ抽選券プレゼント!!(2月中旬抽選)



エネジョブ オマタ



あきる野市・草花小学校西側入口 ☎(042)558-5533(代) ☎0120-80-5533

「マイナンバー通知カード」は、おおむね11月中旬に届きますので大切に保管してください。