

よかもん市に
お出かけください



春の「手づくりよかもん市」を開催します。多数の出店者が皆さんの出会いを楽しみに作品作りに励みました。今回も東北の被災復興支援のため、東北の特産品販売を行います。
▽日時 5月25日(土)・26日(日) 午前10時～午後4時
▽場所 秋留野広場
▽問合せ 手づくりよかもん市運営委員会 ☎559・7389

ネットワーキング 官公庁など からのお知らせ

凡例：日時(時間は24時間表示)／場所／内容／講師
／対象／定員／持ち物／費用／締切／その他
問申込み・問合せ

権利擁護講座
「成年後見制度と相続・遺言について学ぼう」

判断能力が不十分な方のため、成年後見人などが本人に代わって財産管理や契約手続きな

くらしの知恵袋 ～消費生活相談情報～ カフェインのとりすぎには注意!

カフェインの過剰摂取による急性中毒が増えています。カフェインには依存性があり、短時間に大量摂取すると、めまいや過呼吸などの中毒症状が出て死に至るおそれもあります。近年は、眠気覚ましや疲労回復のため、若者を中心にカフェインを含む錠剤やエナジードリンクが広がっています。コーヒーやお茶、医薬品など幅広く含まれているカフェインには、中枢神経を興奮させて眠気を払う作用や疲労回復の効果もありますが、心臓への刺激作用もあり、短時間で1g以上の摂取で動悸、吐き気、不整脈などの中毒症状が現れ、5g以上が致死量とされています。

1杯(100ml)当たり、コーヒーには約60mg、紅茶、ウーロン茶には20mgから30mgまでのカフェインが含まれますが、エナジードリンクや眠気覚まし用飲料では100ml当たり300mgのカフェインを含むものもあります。カフェイン錠剤はドラッグストアやインターネット通販などで手軽に買えるため若者を中心に広がっていますが、一度に大量摂取すると死に至ることが十分に認識されていません。

- 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相談してください。
○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。

Biستا 創業支援セミナー 「営業用ホームページ作成の留意点」

ホームページを作ったものの、効果があまり感じられない方必見!失敗から学んだ「検索順位」を押し上げる方法や引き合い件数向上につながるホームページの作り方を学びます。
▽日時 6月18日(火) 午後2時30分～4時
▽場所 Biستاスモールオフィス(あきる野ルピア2階)
▽講師 坂本庸芳(Biستا相談員、中小企業診断士)
▽対象 ホームページを作ったものの効果が感じられない方
※ホームページを作りたい方が対象ではありません。
▽定員 5人(申込み順)
▽費用 無料
▽申込み・問合せ あきる野創業・就労・事業継承支援ステーション Biستا ☎518・7778 午前10時～午後7時(日曜日、祝日、第3水曜日を除く)

アウトドアでの 火災に注意しましょう

行楽期を迎え、バーベキューなどを楽しむ機会が増える時期です。火をつけたままの炭や燵器から離れたり、周囲に可燃物を近づけたりするのは大変危険です。絶対にやめましょう!また、3月には、秋川消防署管内で、屋外の作業中に着衣に燃え移った火災が2件発生しています。屋外で火を扱う際は、水バケツや家庭用消火器を必ず準備しましょう。問秋川消防署予防課防火査察係 ☎595・0119

市民のひろば

掲載に関する問合せ
市長公室
直通558・1269

会員募集

はればれ竹クラブ
日毎月7日は定例。その他随時あきる野市乙津の工房/活字にも物造りの楽しさを教え、竹細工作品作りをします。会費250円/問竹田 ☎080・1041・4634
太極拳社
カンフーフィットネス部
日毎週金曜日 11時～12時30分
場五日市フラインプラザ体育館1番コート/活中国武術の動きを取り入れたエクササイズで体力維持を目指しています。会費3千円/問倉田 ☎080・3208・6571

講演会など

- 第17回彩友会
日5月24日(金)～26日(日) 10時30分～17時30分(24日は13時から、26日は16時まで) 場あきる野ルピア4階展示室/講坂本とし子さん/費無料/他水彩と油絵他50点を展示します。問彩友会 鈴木 ☎090・8455・5530
初夏の合唱講座
哀愁を帯びた音色の
島唄を歌いませんか
日5月24日(金) 10時30分～12時30分/場中央公民館3階集会所
講川村敬一さん(指揮)、大杉祥子さん(伴奏)/費無料/他曲目「島唄」/問ゴロ・エレガント 白野 ☎090・8022・2994
第13回
民俗舞踊と篠笛のこころ
(最終講演)
日5月26日(日) 13時～/場秋川キララホール/費無料/問西多摩民俗舞踊の会 茅根 ☎595・1265
五日市書展
日5月31日(金)～6月2日(日) 10時～17時(31日は13時から、2日は16時まで) 場五日市会館/費無料/他大人から子どもまでの書作品展示/問五日市書道連盟 古城 ☎596・1959
初心者囲碁教室
日6月1日(土)から30日(日)までの毎週土曜・日曜日 10時～12時/場中央公民館/講関博司さん/費500円(資料代) 他対象は、囲碁を初めて習う方/問秋川囲碁連盟 田中 ☎559・0478
日本・ポーランド
国交樹立100周年
記念事業
あきる野市国際交流音楽会
音楽で巡る100年
日7月27日(土) 14時～/場秋川キララホール/講ピョートル・ニキエルさん(テノール)、栗原美穂さん(ピアノ) 費999円/他ポーランドの芸術家と日本の合唱団の交流/問NPO法人市民プロジェクト 溝口 ☎090・8504・7923

(以下は広告枠です)

お中元に
お中元早期割引・直売会
5月25日(土) 10時～15時 雨天決行 70% 割引
工場見学、マイ醤油作りなど
楽しいイベントがいっぱい
今年のお中元は、国産大豆と小麦にこだわった
あきる野名産品「丸大豆醤油」を、是非、どうぞ。
嬉しいものがいっぱい!!
テレビ、新聞、雑誌で
評判の地醤油
ちょっと、ぜいたく
キッコーゴ丸大豆醤油
工場直売会で
どうぞ!!
キッコーゴ丸大豆醤油
※いいものをつくる※
近藤醸造(株)
〒190-0144 あきる野市山田733-1
クローズド
0120-00-9659
042-595-1212(代)