

ネットワーク

官公庁などからのお知らせ

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

体育協会社交ダンス 初心者講習会受講者募集

内ジバ、ブルース、ワルツ、タンゴ、ルンバ、チャチャチャを行います。正しい技術を分かりやすく、楽しく指導。日4月6日(祝日を除く)19時15分～20時45分/場中央公民館3階集会室/講JDSF公認指導員/対社交ダンス未経験者、初心者/定男女各15人(年齢問わず、申込み順)/費月2千円/主あきる野市ダンススポーツ連盟/問ダンススポーツ連盟 福田(☎090・5803・1179)

体育協会 第11回あきる野ジュニア 陸上競技記録会参加者募集

日5月9日(土)9時～/場都立秋留台公園陸上競技場/対市内在住・在学・在クラブの小学生、中学生/費無料/他○小学生の部：50歳(3年生以下)、100歳、800歳、4×1000歳リレー(4年生以上)、走幅跳(5年生以上) ○中学生の部：100歳、400歳、800歳、1500歳、3000歳(2年・3年生男子)、4×1000歳リレー、走幅跳、走高跳、砲丸投(※1人2種目まで申込み可) ○申込み：4月15日(水)までに、あきる野市陸上競技協会ホームページ(https://www.akiruno-athletics.jp)にある申込用紙に、必要事項を入力

交通事故など第三者から受けただけがや病気は、加入の健康保険へ届出しよう

の上、メールに申込書を添付し、申込み(中学1年生のみ4月22日(水)まで申込み可) / 問あきる野市陸上競技協会(☎info@akiruno-athletics.jp)

パパ向け子育て応援講座 子どもと製作! ママへの感謝を伝えよう

内パパと子どもで、母の日ギフトと一緒に作ります。製作後は、先輩パパから「夫婦の仲を保つ秘訣」を伝授してもらいます。パパ同士の話も楽しめます。ママは少しの時間、おひとりさまを満喫してください。日5月9日(土)9時～12時/場秋川ふれあいセンター2階の間(和室) / 講斎藤哲さん(NPO法人オトナノセナカ) / 対未就園児の子どもとその父親/定20組(申込み順) / 費500円(材料費) / 他○講話中は、同室で見守り保育あり。保育ボランティア募集中 ○電話かメールで申込み(メールの方は、次のコードから) / 問あきる野市社会福祉協議会あきる野ボランティア・市民活動センター(☎595・9033) / volunteer@akiruno-shakyo.or.jp

小規模事業者のための 個別金融相談会

日令和3年3月までの原則毎月第2木曜日 13時～16時(要予約) / 場あきる野商工会 / 対市内小規模事業者、新規創業者など / 持○個人事業の方：平成30年、令和元年分の所得税確定申告書と決算書 ○法人の方：過去2期分の法人税確定申告書と決算書 / 他○決算後6か月を経過している場合は、直近の合計残高試算表が事業実績内容の分かる帳簿など ○借入金残高のある方：借入金の明細書 ○設備資金で申込みの方：見積書 ○創業融資で申込みの方：創業計画書(所定様式) ※子どもの教育費が必要な方は教育資金の相談可 / 問あきる野商工会(☎559・4511)

糖尿病教室「糖尿病の すべてが学べます」

日毎月第4木曜日 13時30分～15時(8月、12月を除く) / 場西多摩医師会館 / 対糖尿病患者、糖尿病予備群(家族の方も可) / 費無料 / 問(一社)西多摩医師会(☎0428・23・2171)

阿伎留医療・介護アカデミー フォーラム市民公開健康講座 「人生会議」

日5月30日(土) 13時～16時(12時20分開場) / 場秋川キララホール / 内○講演：『自分らしい最期を迎えるために、お元気なうちに「人生最終章におけるACP(人生会議)」が大切です』 講師：矢嶋幸浩さん(公立阿伎留医療センター副院長) ○講演：『看護師が支援するエンドオブライフ・ケア』 講師：芦名みどりさん(公立阿伎留医療センター緩和ケア認定看護師) ○総合討論：人生の最終段階

水道使用の 開始や中止のときは

内水道局多摩お客さまセンターに連絡してください(インターネット申込み可) / 他○受付時間：8時30分～20時(日曜日、祝日を除く) / 問水道局多摩お客さまセンター(☎0570・091・100) (ナビダイヤル)、☎548・5100

金曜リラックスストレッチ

家では、なかなかやらない専門的な部位を含めた全身の筋肉をゆっくり伸ばします。肩こり・腰痛予防、柔軟性を増すことで基礎代謝を上げダイエットにも効果のあるコースです。普段運動しない方、身体を動かすのが苦手な方も参加できる内容です。
日毎月第1・第3金曜日 午後2時～3時30分
場 五日市会館
講師 伊東翼さん
対象 成人の方
持ち物 ヨガマット
費用 1回500円(初回無料、別途年会費あり)
申込み方法 メールか電話で申し込んでください。
申込み・問合せ 五日市クラブ(☎080・23392・1212) / info@itsukaiciclub.com

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

あきる野山歩会
日毎月第2・第4日曜日(雨天中止) / 場五日市駅周辺 / 活五日市周辺の低山歩き、地図読みなど中高年初心者向き / 問木村(☎598・1131)

あきる野児童合唱団 「アヴェニール」

日2回第2・第4日曜日 10時30分～12時 / 場あきる野ルピア会議室 / 活年長さんから中学生まで学区を越えて楽しく練習中 / 入500円 / 会小学生・中学生1500円 / 年長千円 / 問NPO法人市民プロジェクト21 溝口(☎58・6708)

はればれ竹クラブ

日毎月7日、土曜・日曜日 10時～12時 / 場あきる野市乙津 工房竹燈 / 活子どもに刃物の使い方指導、会員の自由作品作り / 会月2500円 / 問竹田(☎080・1041・4634)

健康体操あじさいクラブ

日毎週土曜日 13時～15時 / 場秋川体育館第1トレーニング室 / 活健康体操(トリム体操) / 入500円 / 会月1500円 / 問滑川(☎558・2678)

裏千家茶道教室 知足会

日第2・第4木曜・土曜日 13時～

講演会など

合気道基本技無料体験会
日4月24日(金) 19時～ / 場秋川体育館柔道場 / 講天野成子さん / 他護身術術合気道基本技の体験会 / 問あきる野市合気道連盟 澤崎(☎090・4731・8094)

お葬式は「ドリーミー」

コープみらい
コープ葬提携社
東京都人材支援事業団指定
ドリーミーホール秋川
あきる野市上代64-1 株式会社ドリーミー 検索
☎0120-29-7511 年中無休 24時間受付

Chantick
ヘアクリニックサロン
チャンティック
悩みを解消!
縮毛矯正に新たな革命。
「傷まない縮毛矯正」
エプリーストレート(縮毛矯正)
¥20,000(税抜)
※2020年4月30日(木)まで
通常¥5,000(税抜)の
プレミアムトリートメントメニューを
プレゼント!

板金塗装専門工場 車検
有河村自動車工業
☎0120-587-985
TEL.042-558-7985
FAX.042-550-2063
あきる野市小川東1-2-18
認証工場/認証番号1-11521

プロの修理で安心
キズへの3車検
なにかとおトクな専門店
実費修理の場合は
通常工賃価格から30%レス
★代車あります
★丁寧な仕上げを心がけます
★塗装ブース完備
★カーライフをサポートします

プロの修理で安心
キズへの3車検
なにかとおトクな専門店
実費修理の場合は
通常工賃価格から30%レス
★代車あります
★丁寧な仕上げを心がけます
★塗装ブース完備
★カーライフをサポートします