図書館だより

9月の休館日

▽中央図書館　毎週金曜日と17日㈫
▽東部図書館エル、五日市図書館、中央図書館増戸分室　毎週月曜日と22日㈰

中央図書館（☎558・1108）

▽おはなし会
●日時…9月1日㈰　午前11時～11時30分
●対象…幼児～小学生
▽ボランティアおはなし会（絵本とおはなしの会）
●日時…9月8日㈰　午前11時～11時30分
●対象…幼児～小学生
▽わらべうたのじかん
●日時…9月15日㈰　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

東部図書館エル（☎550・5959）

▽わらべうたのじかん
●日時…9月12日㈭　午前11時～11時30分
●対象…0歳から3歳までの子どもとその保護者

五日市図書館（☎595・0236）

▽ボランティアおはなし会（絵本とおはなしの会）
●日時…9月11日㈬　午後2時30分～3時
●対象…幼児～小学生

増戸分室（☎596・0109）

▽本のテーマ展示
●テーマ…小泉八雲没後120年（一般向け）
●テーマ…だじゃれでわらおう（児童向け）
●期間…9月1日㈰～29日㈰

ネットワーク　官公庁などからのお知らせ

凡例…内内容／日日時（時間は24時間表示）／場場所／講講師／対対象／定定員／持持ち物など／費費用／締締切り／他その他／問申込み・問合せ

秋川消防署からのお知らせ ～楽しい登山にするために～

秋川消防署管内の雄大な山々は、散策ができる様々な登山コースがあり、初心者の方でも気軽に楽しむことができます。気軽に始められる登山ですが、注意も必要です。体調不良や、自身の体力などを過信することで、思わぬケガや熱中症、さらには持病の発症など、大変な事態になりかねません。無計画な登山により道に迷ってしまったり、数10㍍の滑落により、死亡事故に発展することもあります。山岳救助は、現場に向かい救出までの時間が3～5時間以上掛かるため、安易な行動は非常に危険です。悪天候や体調不良、何より無計画な登山は絶対に止めましょう。／問秋川消防署（☎595・0119）

9月は「西多摩圏域食生活改善普及運動」月間です

内食生活の改善ができるよう、西多摩保健所と圏域の区市町村、関係団体などで連携し、普及啓発を行います。掲示物やホームページなどで主食・主菜・副菜の上手な組み合わせ方や栄養成分表示の活用方法などの情報を発信します。食生活の改善のためのヒントとしてご利用ください。／問東京都西多摩保健所生活環境安全課保健栄養担当（☎0428・22・6141）

西多摩保健所ホームページ

司法書士による成年後見制度専門相談会（予約制）

日9月10日㈫　14時～16時10分（1人40分）／場五日市地域交流センター2階会議室／対市内在住で、成年後見制度や判断能力が不十分な方の相談を希望する方／定3組（申込み順）／費無料／締9月9日㈪まで／問あきる野市社会福祉協議会相談支援係（☎533・3548）

シニア向けボッチャ教室

内①実践を踏まえた基本ルールの説明　②細かなルールの説明や戦術の考察／日①9月15日㈰・②21日㈯（1回のみの参加可。初めての方は①に参加後、②の参加可）　14時～15時30分／場秋川体育館小体育室／講（一社）あきる野総合スポーツクラブ指導員／対60歳以上の方（障害の有無は問いません）／定各回18人／持室内シューズ、飲み物／費無料／他9月13日㈮までに氏名、年齢、電話番号、参加希望日を添えて電話かメールで申し込む。／問（一社）あきる野総合スポーツクラブ［☎595・5190（火曜～金曜日11時～16時）、✉akiruno@asport.jp.net］

公立阿伎留医療センター乳がん検診の実施（日曜日）

内乳がん検診（問診、マンモグラフィ）／日10月20日㈰　8時30分～13時／場公立阿伎留医療センター／対40歳以上の女性／定25人（抽選）／他9月9日㈪～20日㈮（土曜・日曜日、祝日を除く）の9時～11時、13時～15時の間に電話で申し込む。費用等詳細は要問合せ／問公立阿伎留医療センター医事課（☎558・0321、平日8時30分～17時15分）

「将来に備える任意後見制度」講座開催

日10月3日㈭14時～15時30分／場秋川ふれあいセンター2階会議室／講石井寛昭さん（司法書士）／対市内在住・在勤の方／定25人（申込み順）／持筆記用具／費無料／他電話かメールで申し込む。／問あきる野市社会福祉協議会相談支援係（☎533・3548、✉kouza@akiruno-shakyo.or.jp）

メール作成画面

詳しくは、各団体へお問い合わせください。

講演会など

凡例…日日時（時間は24時間表示）／場場所／活活動内容／講講師／費費用／問問合せ

あきる野山歩（さんぽ）会

日毎月第2・第4日曜日（雨天中止）　9時30分～15時30分（予定）／場武蔵五日市駅（集合）付近の低山／活山歩き、地図読み等、中高年初心者向け／費無料／問木村（☎598・1131）

紫式部と清少納言などの和歌を詠じて楽しみましょう

日9月21日㈯　15時～17時／場あきる野ルピア4階レセプションルーム／活源氏物語や枕草子の和歌／講坪井波子さん（日本吟道学院）／費無料／問あきる野吟道会　岡部（☎090・3225・1181）

掲載希望問合せ　市長公室（直通558・1269）

あきる野創業・就労・事業承継支援ステーション Bi@Sta（ビスタ）情報

Bi@Sta創業支援セミナー　営業未経験者のための「営業活動」

販売や営業の経験がなく、顧客の獲得ができるか不安な方を対象とした営業活動入門セミナーです。商談の仕方、webなど営業の基礎を伝えます。

▽日時　9月18日㈬　午後2時30分～4時
▽場所　Bi@Staスモールオフィス（あきる野ルピア2階）
▽講師　白井康嗣さん（Bi@Sta相談員、中小企業診断士）
▽定員　5人（申込み順）
▽持ち物　筆記用具

Bi@Staと東京都多摩地域事業承継・引継ぎ支援センターの連携による「事業承継」個別相談会

事業承継の専門家が、助言や情報提供、マッチング支援等を行います。

▽日時　10月4日㈮
①午後1時30分～2時30分
②午後3時～4時
▽場所　Bi@Sta（あきる野ルピア2階）
▽対象　中小・小規模企業の経営者か後継者候補
▽相談員　東京都多摩地域事業承継・引継ぎ支援センター相談員
▽持ち物　直近3期分の決算書及び確定申告書のコピー、会社概要が分かるもの（パンフレットやホームページのコピー等）
▽申込み方法　9月27日㈮までに、申込用紙に必要事項を記入の上、ファックス、メール、窓口のいずれかで申し込んでください。
※申込用紙は、Bi@Sta窓口やホームページにあります。

▽費用　無料
▽申込み・問合せ　あきる野創業・就労・事業承継支援ステーションBi@Sta［☎518・7778、FAX518・7779、✉bista.akiruno@gmail.com、（午前10時～午後7時（日曜日、祝日、第2水曜日を除く）］
▽担当課　商工振興課商工振興係

（以下は広告枠です）

9月21日㈯・22日㈰　各日10時～12時

定員　各日先着20名様　参加費無料
会場　たましんRISURUホール　立川市錦町3-3-20　立川駅南口徒歩13分
講師　ファイナンシャルプランナー（金融業界歴25年）
お問合せ　03-5339-8210（セミナー担当）
お申込み
主催：㈱ライフプラザパートナーズ　新宿FA営業部　新宿区西新宿1-21-1明宝ビル12階

お金のプロが教える10年後に差がつくかしこい「お金のふやし方・まもり方」講座

老後や将来の生活に漠然とした不安を持っているけれど、「とりあえず預金しかしていない」「自分なりにやってみたけど自信がない」「ネットや本で調べたけど何から始めればいいかわからず行動にうつせていない」そんな人は参加無料のかしこい「お金のふやし方・まもり方」講座で学んでみては？
「人生100年時代」長生きもリスクの一つ、NISA・iDeCoなどお金のふやし方から、賢い節約のしかた、すぐ実践できるふるさと納税の話まで、幅広くお金の疑問について本やネットでは理解しにくい部分を、目から鱗！ファイナンシャルプランナーがわかりやすく解説してくれます。後日無料の個別相談会も開催！

脊柱管狭窄症専門

☑シップや痛み止めでごまかしている
☑ゆがんだ姿勢で歩いている
☑痛いところをマッサージや電気だけをしている

初めての方限定キャンペーン
9月中に限り通常1回7,700円が
初回1,980円（税込）
☎042-550-8377
やまざき整体院
あきる野市秋川1-1-13 ABCビル202
↓HP↓