健康づくり教室 減塩編～血圧が気になる方～

自宅の味噌汁の塩分濃度も測定できます。

▽**日時**　令和7年1月20日㈪午後1時30分～3時30分
▽**場所**　あきる野保健相談所
▽**内容**　保健師、管理栄養士の講話、減塩食の体験
▽**対象**　市内在住の方
▽**定員**　20人（抽選）
▽**持ち物**　筆記用具、健診結果、決定通知書、味噌汁（希望者）
▽**費用**　無料
▽**申込み方法**　12月26日㈭までに、電話か電子申請で申し込んでください。
▽**申込み・問合せ**　健康課健康づくり係（直通558・1183）

電子申請

中央公民館だより 申込み・問合せ（☎559・1221）

▽**家庭教育講座「絵本deクッキング！」**　絵本に出てくる動物のパンを作ります。作ってみたい動物を見つけてきてください。
※牛乳・卵・小麦粉を使用します。
●日時…令和7年1月19日㈰午前10時～正午
●場所…中央公民館
●講師…村野晴巳さん
●対象…市内在住の小学生とその保護者
●定員…8組（申込み順）
●持ち物…エプロン、三角巾、マスク、タオル
●費用…子ども1人当たり300円（材料費）
●その他…保育あり（2歳から就学前までの幼児おおむね5人）
●申込み方法…12月16日㈪から電話か窓口で申し込んでください。

めざせ健康あきる野21 第113回ふれあいウォーク ～新春祈願で神社・お寺巡りをしませんか～

▽**日時**　令和7年1月21日㈫午前9時30分～正午（予定）
▽**集合・解散場所**　千代原公園（武蔵引田駅から徒歩8分）
▽**コース**　千代原公園→出雲神社→熊野神社→宝泉寺→八雲神社→秋川沿い→大宮神社→千代原公園（約6キロメートル）
※変更になる場合があります。
▽**定員**　約40人（申込み順）
▽**持ち物など**　決定通知書、飲み物、タオル、スタンプカード（お持ちの方）、歩きやすい服装・靴
▽**費用**　無料
▽**申込み方法**　12月16日㈪から27日㈮までに電話か電子申請で申し込んでください。数人で申し込む場合は、全員の氏名、住所、連絡先を準備の上、申し込んでください。参加決定者には、決定通知書を送付します。
※中止の場合は、当日までに連絡します。荒天時の実施の有無は、当日の午前8時以降にお問い合わせください。
▽**申込み・問合せ**　健康課健康づくり係［直通558・1183（平日8時30分～午後5時15分）］

電子申請

図書館だより

12月の休館日・年末年始の休館日

▽**中央図書館**　毎週金曜日と17日㈫と29日㈰から令和7年1月3日㈮まで
▽**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12月29日㈰から令和7年1月3日㈮まで

返す本のポストの閉鎖

▽**期間**　12月28日㈯の正午から令和7年1月4日㈯の正午まで

図書館福袋

図書館員がおすすめする一文紹介福袋（一般書）です。
▽**期間**　令和7年1月4日㈯～
※なくなり次第終了します
▽**場所**　中央図書館30セット、東部図書館エル20セット、五日市図書館10セット、増戸分室5セット

中央図書館（☎558・1108）

▽**おはなし会（音楽付人形劇）**
●日時…12月22日㈰　午前11時～11時30分
●対象…幼児～小学生
▽**おはなし会**
●日時…令和7年1月5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…令和7年1月12日㈰午前11時～11時30分
●対象…幼児～小学生

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…12月22日㈰　午前11時～11時30分
●対象…幼児～小学生
▽**ひよこのおはなし会**
●日時…12月26日㈭　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
▽**わらべうたのじかん**
●日時…令和7年1月9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）

▽**子ども映画会「草原の子テングリ」**
●日時…12月18日㈬　午後2時30分～3時
●対象…幼児～小学生
▽**わらべうたのじかん**
●日時…12月20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
▽**ボランティアおはなし会（絵本とおはなしの会）**
●日時…令和7年1月15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…「大江健三郎生誕90年」（一般向け）、「へびの本」（児童向け）
●期間…令和7年1月4日㈯～31日㈮（一般向け）、12月26日㈭～令和7年1月31日㈮（児童向け）

ZUMBA体験参加者募集

音楽に合わせて体を動かします。ボクシングの動きを取り入れた有酸素運動とZUMBAを週替わりで実施しています。
▽**日時**　第2・第4月曜日　午前10時5分～10時55分
▽**場所**　五日市ファインプラザ武道場
▽**講師**　五十嵐ユミ子さん
▽**対象**　16歳以上の方
▽**費用**　1回500円（初回無料体験、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・2392・1212、✉info@itsukaichi-club.com）
▽**担当課**　スポーツ推進課推進課スポーツ推進係

権利擁護講座 スマホの安全な使い方

初心者向けの基本的な操作方法と不当請求等の対策を、スマートフォン（アンドロイド）を操作しながら学びます。
▽**日時**　令和7年1月29日㈬午後1時30分～3時45分
▽**場所**　あきる野ルピア3階産業情報研修室
▽**講師**　KDDI㈱認定講師
▽**対象**　市内在住の65歳以上の方
▽**定員**　20人（申込み順）
▽**持ち物**　筆記用具
▽**費用**　無料
▽**開催**　あきる野市地域包括支援センター・あきる野市消費生活相談窓口共催
▽**申込み方法**　12月16日㈪の午前9時から電話で申し込んでください。
▽**申込み・問合せ**　中部高齢者はつらつセンター（☎550・6101）
▽**担当課**　商工振興課商工振興係

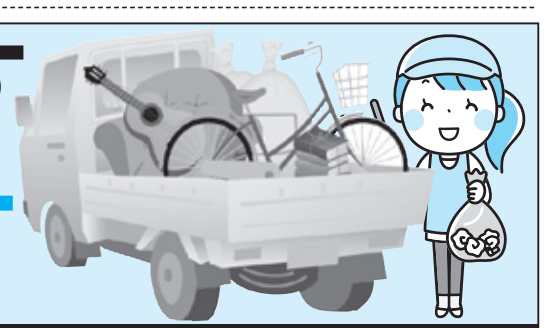
市民プールの利用について

あきる野市民プール、施設の修繕工事を行うため、臨時休館します。
▽**実施期間**　令和7年1月14日㈫～17日㈮
※詳しくは、ホームページをご覧いただくか、お問い合わせください。
▽**問合せ**　あきる野市民プール（☎550・1711）

あきる野市民プールホームページ

（以下は広告枠です）

お部屋の片付けをいたします
捨てません活かします
不用品買取します



丸信リサイクルショップ ☎042-575-0020　国立市西1-18-22　東京都公安委員会 308879504859
お急ぎの場合 ☎090-3138-8000