

「季節の寄せ植えを楽しむ」 ガーデニングの基本を学ぶ」

参加者募集

座学と実技を交えて、コツと
楽しみ方を学びます。鉢は、お
持ち帰りいただきます。

▽日時 11月15日(土) 午前10時
～午後0時30分

▽場所 中央公民館第2工作室

▽講師 大川原芳子さん(フラ
ワーコーディネーター)、海
老原澄子さん(市内ボラン
ティア団体代表者)

▽対象 市内在住・在勤の方

▽定員 20人(抽選)

※初めての方を優先します。

▽持ち物など 筆記用具、手袋
(花・土用)、エプロン、飲み
物、汚れてもいい服装

▽費用 1500円

▽申込み方法

●郵送：10月17日(金)(消印有効)
までに、往復はがきに「ガー
デニング講習会希望」、申込
者全員(1組2人まで申請可
能)の郵便番号、住所、氏名、
電話番号(携帯)を記入の上、
送付してください。(返信用表
面にも返信先を記入)。結果
は、返信用はがきで通知しま
す。

●電子申請：10月17日(金)までに
申し込んでください。

※市ホームページからも申込み
ができます(市ホームページ
で「ガーデニング講習会」と
検索)。結果は、申込み時に
入力していただくメールアドレス
に通知します。

▽申込み・問合せ 地域防災課
地域安全係(直通558・1
394)

電子申請



プレミアム付デジタル商品券 (PayPay 商品券) の 2次販売について(先着)

申込みが終了した「プレミア
ム付デジタル商品券」の販売総
数が予定数に達しなかったこと
から、2次販売(先着)をPay
Payアプリ内で行います。ア
プリで1口5千円分の商品券を
購入すると、6500円分とし
て受け取れます(最大10口)。

▽対象者 PayPayアプリ内で
本人確認済の方(申込時点で
満12歳以上)

▽購入期間 10月10日(金) 午前
10時～12月25日(木)

※販売総数に達した場合は、販
売終了となります。

▽利用期間 購入後～12月26日
(金)

▽問合せ PayPay 商品券専用
サポート窓口(☎0120・
925・5110、午前9時～
午後6時)

▽担当課 商工振興課商工振興
係



介護予防リーダー育成講座 受講者募集

地域で高齢者が集まる場所を
作り、体操など介護予防につな
がる活動を高齢者の方と共に広
めていくボランティアを育成す
る講座です。

▽日時 11月10日から令和8年
2月9日までの原則毎週月曜
日 午後2時～3時30分(12
月29日、令和8年1月12日を
除く全12回。11月第4週のみ
25日(火))

▽場所 トラストルピア3階産
業情報研修室

▽内容 介護予防・フレイル予
防に必要な知識、方法

▽対象 市内在住の20歳以上
で、地域で介護予防の活動に
関与する方

▽費用 無料

▽申込み・問合せ 高齢者支援課
高齢者支援係(直通558・
1953)

東京都・西多摩地域市町村共催 消費生活講座「家族に迷惑を かけないためのデジタル終活入門」

スマホやパソコンに残る写真、
連絡先など、もしものとき、そ
のデジタルの遺品が手つかずだ
と、ご家族の負担や思わぬトラ
ブルにつながります。スマホの
ロックやパスワードの考え方な

あきる野市市制施行 30周年記念 めざせ健康あきる野21 第117回ふれあいウォーク



▽日時 10月21日(火) 午前9時
30分～正午(予定)

▽集合・解散場所 フレア五日
市(武蔵五日市駅前)

▽コース フレア五日市↓まい
まい坂(三内)↓ぐみの木峠
↓秋川街道↓こども未来公園
(日の出町)↓フレア五日市
(約6キロ)

▽対象 市内在住の65歳以上の方

▽定員 15人(申込み順)

※初めての方を優先します。

▽持ち物など 飲み物、タオル
、筆記用具、動きやすい服
装・室内履き

▽費用 無料

▽その他 自宅か最寄のバス停
等から会場まで送迎を行いま
す(申込み時受付。定員8人)。

▽申込み方法 10月2日(木)から
10日(金)までに電話で申し込
んでください。

▽申込み・問合せ 高齢者支援
課高齢者支援係(直通55
8・1953)

権利擁護講座 インター ネット、通信販売等のトラ ブルから身を守りましょう

▽日時 10月24日(金) 午後1時
～2時

▽場所 五日市保健センター1
階

▽内容 高齢者がトラブルに遭
わないよう、注意点や対処法
を学びます。

▽講師 東京都消費者啓発員
▽対象 市内在住・在勤の方

▽定員 30人(申込み順)

▽申込み方法 10月2日(木)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 東部高齢者
はつらつセンター(☎53
3・2311)

▽担当課 高齢者支援課高齢者
支援係

▽申し込み・問合せ 青梅市市民
安全部市民安全課市民相談係
(☎0428・22・1111
内線2313)

▽担当課 商工振興課商工振興
係

▽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、歩きやすい服
装・靴、スタンプカード(お
持ちの方)

▽費用 無料

▽申込み方法 10月2日(木)から
10日(金)までに電話(平日午前
8時30分から午後5時15分ま
で)か電子申請で申し込んで
ください。複数人で申し込み
を希望の方は、全員の氏名、
住所、連絡先を準備の上、申
し込んでください。参加者
には決定通知書を送付します。

▽日時 10月21日(火) 午前9時
30分～正午(予定)

▽集合・解散場所 フレア五日
市(武蔵五日市駅前)

▽コース フレア五日市↓まい
まい坂(三内)↓ぐみの木峠
↓秋川街道↓こども未来公園
(日の出町)↓フレア五日市
(約6キロ)

▽対象 市内在住の65歳以上の方

▽定員 15人(申込み順)

※初めての方を優先します。

▽持ち物など 飲み物、タオル
、筆記用具、動きやすい服
装・室内履き

▽費用 無料

▽その他 自宅か最寄のバス停
等から会場まで送迎を行いま
す(申込み時受付。定員8人)。

▽申込み方法 10月2日(木)から
10日(金)までに電話で申し
込んでください。

▽申込み・問合せ 東部高齢者
はつらつセンター(☎53
3・2311)

▽担当課 高齢者支援課高齢者
支援係

▽申し込み・問合せ 青梅市市民
安全部市民安全課市民相談係
(☎0428・22・1111
内線2313)

▽担当課 商工振興課商工振興
係

▽その他

●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
してください。

●コースは、変更になる場合が
あります。

▽問合せ 健康課健康づくり係
(直通558・1183)

▽申し込み・問合せ 健康課健康
づくり係(直通558・11
83)

●10月9日(木)・29日(水)：健康課
窓口

●1回目：午後1時15分～
●2回目：午後2時15分～
●3回目：午後3時15分～

●定員 各回2人(予約制)

※電話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・11
83)

●10月9日(木)・29日(水)：健康課
窓口

●1回目：午後1時15分～
●2回目：午後2時15分～
●3回目：午後3時15分～

●定員 各回2人(予約制)

※電話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・11
83)

●10月9日(木)・29日(水)：健康課
窓口

●1回目：午後1時15分～
●2回目：午後2時15分～
●3回目：午後3時15分～

●定員 各回2人(予約制)

※電話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・11
83)

●10月9日(木)・29日(水)：健康課
窓口

●1回目：午後1時15分～
●2回目：午後2時15分～
●3回目：午後3時15分～

●定員 各回2人(予約制)

●日時：10月5日(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：10月12日(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：10月22日(水) 午後3時
45分～4時20分

●対象：幼児・小学生

●定員：20人(申込み順)

●申込み方法：電話か窓口で申
し込んでください。

●日時：10月8日(水) 午後2時
30分～3時

●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：10月11日(土) 午後2時
30分～3時

●対象：幼児・小学生

▽子ども映画会「注目の多い料
理店」

●日時：10月15日(水) 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：「認知症を知ろう」
(一般向け)、「きのこの本(親
子で楽しめる本の展示)」(児
童向け)

●期間：10月31日(金)まで

●日時：10月8日(水) 午後2時
30分～3時

●対象：幼児・小学生

●日時：10月8日(水) 午後2時
30分～3時

●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：10月11日(土) 午後2時
30分～3時

●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：10月15日(水) 午後2時
30分～3時

●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：10月18日(土) 午後2時
30分～3時

●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：10月22日(水) 午後3時
45分～4時20分

●対象：幼児・小学生

●定員：20人(申込み順)

●申込み方法：電話か窓口で申
し込んでください。

●日時：10月25日(土) 午後2時
30分～3時

●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：10月28日(火) 午後2時
30分～3時

●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：10月31日(金)まで

●対象：幼児・小学生