

表

日 時	場 所	内 容	講 師
12月15日(月) 午後2時～4時	トラスト ルピア	・めざせ健康あき る野21 ・各班の活動紹介	保健師 21活動メンバー
		健康寿命と運動	健康運動指導士
令和8年 1月20日(火) 午後2時～4時	秋川ふれ あいセン ター	・栄養・食生活 ・各班の活動紹介	管理栄養士 21活動メンバー
		ボランティア活動	あきる野ボラン ティア市民活動 センター

電子申請

市ホームページ

めざせ健康あきる野21
サポーター講座(全2回)

地域の健康づくり活動を行う
市民ボランティアを募集しま
す。受講された方には、修了書
をお渡しします。21活動メンバ
ーとともに健康づくりの取組に参
加し、自身や家族、地域全体の
健康づくりを目指します。

▽日時・場所・内容・講師 表
のとり

▽対象 市内在住で健康に関心
のある方、ボランティア活動
に関心のある方、運動や食生
活を学びたい方など

▽定員 20人程度

▽持ち物 筆記用具

▽費用 無料

▽その他 申込みされた方に、
後日、案内を送付します。

▽申込み方法 11月14日(金)ま
で、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・11
83)

あなたのための
健診結果活用術

健診結果を活用し、生活習慣
の改善に取り組みます。

▽日時 11月26日(水) 午後1時
30分～3時30分(予定)

▽場所 市役所

▽内容 保健師・管理栄養士に
よる講話や相談、体組成測定
など

▽対象 市内在住・在勤の方で、
健診などを受診した結果、生
活習慣の改善を希望する方

▽定員 20人(抽選)

▽持ち物 健康診断や人間ドッ
クの結果、筆記用具

▽費用 無料

▽申込み方法 10月31日(金)ま
で、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・11
83)

電子申請

あきる野市市制施行30周年記念
養育家庭(里親)
体験発表会・映画鑑賞会と
里親コーナーの設置

10月、11月は「里親月間」で
す。市は、立川児童相談所と共
催し、多くの方に里親制度を
知っていただき、関心を深めて
いただくため、体験発表会・映
画鑑賞会を実施します。市役所
などで里親コーナーを設置し、
里親に関する書籍や体験発表集
を用意します。

▽養育家庭(里親)体験発表会・
映画鑑賞会

●日時：11月29日(土) 午後1時
30分～4時(午後1時開場)

●場所：トラストルピア3階ル

納税などには便利な口座振替をご利用ください

ふるさと農援隊会員募集

市内の農地を利用して農業に
取り組んでいただき、健康増進
と介護予防を図ります。未経験
の方には、指導員がお手伝いし
ます。

▽貸付期間 令和8年4月1日
～令和10年3月31日(2年間)

▽場所・対象地区

●洲上地区(一の谷小学校東側)
：45区画、1区画当たり30平
方メートル程度

●引田地区(楓ヶ原会館東側)
：8区画、1区画当たり30平
方メートル程度

●五日市地区(小庄下田)：17
区画、1区画当たり75平方メ
ートル程度

▽対象 市内に住所を有する65
歳以上の方(農業者を除く)

▽費用 無料

▽申込み方法 10月31日(金)まで

電子申請

ピアホール

●内容：制度説明、里親さんか
らの体験発表、映画上映など

●定員：100人(申込み制)

●費用：無料

●その他：お子さんを預けたい
方は、予約時にお伝えくださ
い。

●申込み方法：11月21日(金)の午
後5時までに、電子申請か電
話で申し込んでください。

▽里親コーナー設置場所 市役
所1階コミュニティホール、
五日市出張所、トラストルピ
ア1階、各図書館、中央公民
館

●期間：11月30日(日)まで

▽申込み・問合せ こども家庭
センター(☎550・331
3)

電子申請

高齢者げんき応援事業

▽受付時間 平日午前9時～午
後5時

▽対象 市内在住の65歳以上の
方

▽担当課 高齢者支援課高齢者
支援係

萩野センター
(☎550・2722)

▽編み物教室(初・中級)

●日時：毎月第1・第3月曜日
(祝日を除く) 午前10時～11
時30分

●費用：無料

▽尺八教室

●日時：毎月第4水曜日(祝日
を除く) 午後1時30分～3時

●講師：尺八愛好会「竹秋舎」

●定員：5人(申込み順)

●持ち物：尺八、手拭きタオル

●尺八をお持ちでない方には、
貸し出します。

●費用：500円

五日市センター
(☎533・0330)

▽スマホ教室(入門編)

●日時：11月11日(火) 午後2時
～3時30分

●講師：あきる野病院システム
エンジニア

●定員：5人(申込み順)

●費用：無料

開戸センター
(☎550・2755)

▽尺八教室

●日時：毎月第4水曜日(祝日
を除く) 午後1時30分～3時

●講師：尺八愛好会「竹秋舎」

●定員：5人(申込み順)

●持ち物：尺八、手拭きタオル

●尺八をお持ちでない方には、
貸し出します。

●費用：500円

萩野センター
(☎550・2722)

▽みんなのギター・ウクレレ教
室(30分個人レッスン) 新
規レッスン生募集

●日時：毎月第1・3金曜日
(祝日を除く) 午前10時～午
後1時、午後1時30分～3時
30分

●講師：河口哲哉さん

●定員：10人(申込み順)

●費用：1回1500円

五日市センター
(☎533・0330)

▽健康講座 老後の備え、医
療・介護費用を正しく知る、

●日時：10月29日(水) 午後1時
30分～2時30分

●場所：五日市センター

●講師：岩澤元太郎さん(社会
福祉士)

●定員：30人(申込み順)

●費用：無料

Shinrin
RANGER
あきる野

森林レンジャーがゆく (144)
「秋の姿」

例年だと山地では木々の葉が色づき始めている頃です。気象庁によ
ると、今夏の日本の平均気温は基準値からの偏差が+2.36℃となり、
1898年の統計開始以降で最も高い記録を更新したそうです。また、八
王子と青梅の地点で得られたデータをみると、6月と8月の雨量が極端
に少なくなっています。市内の山地でも、6月に咲くランやイチヤクソ
ウの仲間が開花が見られなかった種類もあったり、8月に沢沿いで花を
咲かせているタマアジサイも今年は輝きを失っているように見えました。
9月1日には「10月にかけても全国的に平年より気温が高くなる見
込み」と発表があったので、秋も例年どおりとならない年かもしれません。
それでも、これまでと変わらず美しい花を咲かせたり多くの果実を
実らせる植物もあるのだ、秋の花を紹介いたします。アキノキリンソウやア
キノギンリョウソウなど名前に“秋”を含む植物もありますが、今回は
センボンヤリを紹介します。

センボンヤリは、山地や丘陵の日当たりのよい草地などに生えるキク
科の多年草で、別名はムラサキタンポポといいます。花卉の裏面が紫色
なのでこの別名がついたのですが、実はセンボンヤリは春と秋に違う花
を咲かせます。別名は春の花から、そして本名は秋の花から名づけられ
ました。秋の花は、高さ10cm程の春の花に比べて30～60cmに花茎(か
けい)を高く伸ばした姿をしており、花は開かず蕾の内部で受粉する閉鎖
花(へいさか)です。その姿が槍に見えるということでセンボンヤリと名
づけられました。

閉鎖花は、花卉や花粉の量を少なくするなど花の作りに対する投資を
減らしているため見た目は地味ですが、花粉を風や昆虫などに運んでも
らうために咲いている普通の花(閉鎖花の反対で開放花という)より確
実に、そして大量に実を結ぶための姿をしています。私は、閉鎖花には
植物のひと味違った美しさがあると感じています。

一昨年から、日当たりのよい環境を好む植物のために整備を行っている山地には、
今春、沢山のムラサキタンポポが咲きました。秋には千本の槍が見られるかと心躍り
ます。そして、綿毛をつけた種子が実る頃、その立ち並ぶ様子は大名行列の毛槍さなが
ら華やかに感じられるでしょうか。

(加瀬澤)

D-festa

サービス付き高齢者向け住宅(特定施設入居者生活介護)

ディーフェスタ クオーレ福生 見学受付中!!

●JR青梅線「福生駅」西口より徒歩5分(400m) ●24時間介護スタッフ常駐 ●日中帯は看護師常駐 ●機械浴を設置

私たちは「いくつになっても自分らしい生活ができる」をサポートします

●入居金・敷金 0円

月額費用 212,300円～

こちらからも

資料請求・入居相談受付は
こちらまで

0120-676-262

〒197-0022 東京都福生市本町87-1 受付時間/10:00～17:00(年中無休)

明るくて居心地の良い共用スペース

旬の食材を活かした食事
※写真はイメージです。

庭木1本から承ります!

庭木1本より明瞭料金
トイレはお借りません
土日でもOKです
お茶はご遠慮します

お見積り
お見積り
お見積り

広報紙あきる野を
ご覧の方へ

生垣の剪定 長さ1m
高さ2m
通常2,200円を
初回限定
先着10名様
1,100円! (税込)

ガーデンエクステル
カタクラ(東証スタンダード上場会社)グループ

八王子西店 原方町 926-12 ☎ 9:00～17:00

0120-61-4128

お見積り・お問い合わせはお電話もしくは2次元コードから