健康づくり教室減塩編 ～血圧が気になる方～

希望者には、骨密度測定・ご自宅の味噌汁の塩分濃度を測定します。

▽**日時**　令和８年１月13日㈫　午後１時30分～３時30分
▽**場所**　トラストルピア３階産業情報研修室
▽**内容**　保健師・管理栄養士による講話、骨密度測定（希望者）
▽**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23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

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119回ふれあいウォーク

▽**日時**　令和８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（ＪＲ武蔵引田駅徒歩８分）
▽**コース**　千代原公園→出雲神社→山田天神社→近藤醸造→千代原公園（約５キロメートル）
※変更する場合があります。
▽**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、歩きやすい服装・靴
▽**費用**　無料
▽**申込み方法**　12月５日㈮から26日㈮までに電話か電子申請で申し込んでください。複数人で参加希望の方は、全員の氏名、住所、連絡先を準備し、申し込んでください。参加者に決定通知書を送付します。
※中止の場合は、当日連絡します。
※荒天時の実施の有無は、当日午前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）

電子申請　市ホームページ

税理士による相続税等の無料相談会（予約制）

▽**日時**　12月15日㈪　午後１時30分～４時30分（１人30分）
▽**場所**　市役所１階市民相談室
▽**対象**　市内在住の方
▽**定員**　６人（申込み順）
▽**主催**　東京税理士会青梅支部
▽**申込み方法**　12月２日㈫の午前８時30分から電話で申し込んでください。
▽**申込み・問合せ**　市民課市民相談窓口係（直通558・1216）

介護教室「人生100年時代 転倒災害を防ごう」

転倒予防の為の住宅改修や工事費用等を、福祉用具事業者から直接学びます。

▽**日時**　12月25日㈭　午後１時30分～午後３時
▽**場所**　トラストルピア３階産業情報研修室
▽**講師**　建築士、福祉用具専門相談員
▽**対象**　市内在住・在勤の方
▽**定員**　30人（申込み順）
▽**申込み方法**　12月２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**　高齢者支援課高齢者支援係

介護予防教室「はつらつ元気アップ教室」参加者募集

体力測定、筋力アップ体操、栄養や口腔ケアに関する講話などを行います。

▽**日時**　令和８年１月８日から３月12日までの毎週木曜日（２月26日は休み）午後２時～３時30分（全９回）
▽**場所**　トラストルピア３階産業情報研修室
▽**講師**　健康運動指導士、歯科衛生士、管理栄養士
▽**対象**　市内在住の65歳以上の方
▽**定員**　15人（申込み順）
※初めての方優先
▽**持ち物など**　飲み物、タオル、筆記用具、動きやすい服装
▽**費用**　無料
▽**その他**　自宅か最寄りのバス停などから会場まで送迎を行います。希望の方は申込み時に申し出てください（定員８人）。
▽**申込み方法**　12月２日㈫の８時30分から11日㈭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558・1953）

こんにちは　民生委員・児童委員です

民生委員・児童委員（任期３年）の改選があり、12月１日付で厚生労働大臣から表のとおり委嘱されました。

民生委員・児童委員は、市民と行政のつなぎ役として、福祉に関する相談に応じています。また、主任児童委員は、子育て支援に関する活動を専門的に行っています。お困りの方は、気軽に担当地区の委員に相談してください。相談内容の秘密は守られます。お住まいの地域の民生委員・児童委員について知りたい方は、お問い合わせください。

▽**問合せ**　福祉総務課福祉総務係（直通５１８－７２５０）

表　民生委員・児童委員　※主任児童委員　（敬称略）

地区	氏名	担当地区
秋川第一地区	菊池　明美	小川東一・三丁目
	永山　洋	二宮東一・二丁目の一部、ビレッジハウス秋多、秋川ハイツ
	尾又　守	二宮（下宿）、二宮東二・三丁目、平沢東一丁目
	春日　伸介	二宮（上ノ原、上宿）
	小金澤　和子	二宮（二宮神社下東側、南分、前田小学校東側）
	伊井　晴美	二宮（秋留台）
	椚　啓一	小川（都道１６６号線東側）、小川東二丁目
	森田　康大	小川（都道１６６号線西側）
	佐藤　典子	平沢全域、平沢西一丁目
	丸山　誠司	野辺（八雲神社、前田小学校周辺）
	千葉　正夫	野辺（駅周辺、宮が谷戸）
	堀江　純子	野辺（横吹）
	丸山　壽郎	野辺（下原）
	秀島　千恵美	野辺（大六天、日室塚）
	村野　晴巳	雨間（一丁目、東郷）、秋留一・四・五丁目
	田邊　美代子	雨間（南郷、グリーンタウン、秋川台）、切欠
	齊藤　直美	雨間（睦橋通り南西、中郷、西郷）
	安田　肇	雨間（沢田、長者久保、緑の里）
	伊藤　一樹	雨間（北郷、大塚、萩野）、秋留二・三丁目
	岩﨑　拓哉※	秋川第一地区全域
	佐々木　友理子※	秋川第一地区全域
秋川第二地区	山本　孝子	草花（森山）
	川木　雅樹	草花（草花、草花住宅）
	牟田　久美子	草花（折立、ブリティッシュタウン）
	浦野　陽一	草花（西ケ谷戸、草花台パークハイツ、松山の一部）
	辻野　裕子	草花（高瀬）
	小島　はるみ	草花（松山、小宮久保）
	細谷　文雄	草花（羽ケ田、小宮）
	石毛　美智子	原小宮全域、原小宮一・二丁目
	中島　護	菅生（菅生、四軒在家の一部）
	久保嶋　奈美	菅生（尾崎、四軒在家）
	熊谷　光世	瀬戸岡（国道４１１号線 東側）
	岸野　美穂	瀬戸岡（国道４１１号線 西側）
	青木　龍太	秋川三・四・五・六丁目
	城生　由美子	秋川駅周辺（油平、秋川一・二丁目、雨間の一部）
	矢島　良子	油平（本町、南部）
	中村　隆夫	牛沼（小松平を除く地域）
	三浦　美智留	牛沼（小松平）
	岡部　有子	上代継（北部）、下代継（富士見台）
	嶋﨑　幸枝	下代継（南部）
	近藤　タカ子	上・下代継（西秋留小周辺）
	金子　睦子	渕上
	鈴木　厚子	引田（下引田）
	秋間　淳子	引田（上・中引田）
	笹生　祥子※	秋川第二地区全域
	青木　彰※	秋川第二地区全域
五日市地区	小笠原　昌枝	山田（下分、中分）、上ノ台
	太田　美抄	山田（上分）、網代
	大橋　まゆみ	伊奈（新宿）
	石澤　輝安	伊奈（上宿、中平、大上）
	井上　重明	伊奈（北伊奈、西伊奈）
	木村　岳志	伊奈（森ノ下）
	宮岡　順一	横沢、三内、小机
	岸　隆史	五日市（東町、下町）
	高橋　明子	五日市（仲町、小庄）
	遠藤　侑子	五日市（上町）、小和田
	南沢　文江	五日市（五日市入野、栄町）
	乙津　芳男	小中野
	田中　眞	留原、中村
	石澤　菊美	高尾
	田野倉　忠	上・下舘谷、舘谷台
	鈴木　久惠	入野（小倉）
	椋田　一子	入野（山下、樽）、深沢
	宮本　由美子	戸倉東部
	木住野　みゆき	戸倉西部
	鈴木　孝子	落合、軍道、寺岡
	市川　誠	乙津、青木平
	栗原　則子	養沢
	関根　佳代※	五日市地区全域
	海老沢　治美※	五日市地区全域

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

開戸センター（☎550・2755）

▽**絵手紙教室**　初心者向け
●日時…毎月第１水曜日（祝日を除く）午前10時30分～正午
●講師…秋葉基子さん
●定員…５人（申込み順）
●費用…１回千円

萩野センター（☎550・2722）

▽**干支のストラップ（午）**　根付を作ります。
●日時…12月16日㈫　午前10時～正午
●定員…６人（申込み順）
●費用…１回800円（材料費込み）

五日市センター（☎533・0330）

▽**着物のはぎれで作るイヤリング**
●日時…12月12日㈮　午後１時30分～３時
●講師…チトセヤさん
●定員…５人（申込み順）
●費用…１回千円
▽**ピアノで脳トレ教室**
●日時…毎月第１・第３月曜日（祝日を除く）午後１時30分～３時30分
●定員…４人（申込み順）
●費用…１回（30分）千円