中央公民館だより 申込み・問合せ（☎559・1221）

▽**高齢者対象スマートフォン相談会**
●日時…12月17日㈬　午前・午後の2部制
●時間
＊午前の部…午前9時～正午
＊午後の部…午後2時～5時
※1人当たり30分まで
●場所…中央公民館
●対象…60歳以上の方
●定員…各回12人
※申込み不要
●持ち物…スマートフォン
●費用…無料
●問合せ…スマートフォン普及啓発事業事務局（☎03・6374・7746、年末年始を除く平日午前9時～午後5時）

▽**こどものデジタル創作体験 くりらぼinあきる野**　デジタルツールを使って創造力を育むことを目的に、創作体験プログラムを開催します。
①ビジュアルプログラミング「scratch」を使って宇宙シューティングゲームを作成
②グラフィックデザインソフト「Canva」を使って自分だけのオリジナルの名刺を作成
●日時…12月21日㈰　①午前10時30分～午後0時30分、②午後2時30分～4時30分
●場所…中央公民館
●講師…とうきょうこどもクリエイティブラボ事務局
●対象…小学校4～6年生、中学生
●定員…各回20人（抽選）
●費用…無料
●申込み方法…とうきょうこどもクリエイティブラボ事務局ホームページから申し込んでください。
●運営・申込み・問合せ…とうきょうこどもクリエイティブラボ事務局（☎080・4147・8259）

とうきょうクリエイティブラボホームページ

▽**市民大学伝統文化講座「お正月のしめ飾りを作ろう」**　昔から地域に伝わるしめ飾り作りを通して、日本の伝統文化を学びます。

●日時…12月21日㈰　午後1時30分～3時30分
●場所…中央公民館
●講師…田制誠さん（東秋留小学校米づくり指導員）
●対象…市内在住・在勤の方
●定員…20人（申込み順）
●持ち物…花ばさみ、軍手、マスク、帽子か手ぬぐい
●費用…無料
●その他…汚れてもよい服装
●申込み方法…電話か窓口で申し込んでください。

▽**パソコンQ&A講習**　「エクセル関数を使って会計報告書を作りたい」「ワードで案内状を作りたい」など、ITボランティアが個別にお答えします。
●日時…12月22日㈪・24日㈬　午後2時～4時
●場所…中央公民館
●対象…市内在住の方
●定員…3人程度（申込み順）
●持ち物…ノートパソコン
●費用…無料
●申込み方法…電話か窓口で申し込んでください。

▽**家庭教育講座「絵本deクッキング～魔女のスープを作ろう！～」**
●日時…令和8年1月10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…10組程度（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人につき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3人、12月24日㈬までの事前申込み制）
●申込み方法…電話、窓口、電子申請のいずれかの方法で申し込んでください。

電子申請

市民のひろば
詳しくは、各団体へお問い合わせください。

凡例…日日時（時間は24時間表示）／場場所／活活動内容／入入会金／会会費／費費用／持持ち物など／問問合せ

会員募集

西秋留剣友会
日毎週火曜・金曜日　18時30分～21時／場西秋留小学校体育館／活剣道に興味があれば、どなたでも参加できます。／入500円／会1回当たり千円／問栗田（☎090・7218・1110）

双極の集いinあきる野
日毎月第3土曜日　14時～16時／場東部図書館エル会議室／活双極性障害の患者が集い、悩みや気持ちを分かち合う場です。／会1回当たり300円／問原（☎080・8071・4435）

水中運動金曜
日金曜日　13時～15時／場市民プール／活健康習慣を始めませんか。高齢の方も安心して参加できます。／会月250円／問菅野（☎090・6046・6114）

講演会など

ミニ門松を作りませんか
日12月27日㈯　①10時～、②13時～／場中央公民館／費1個当たり1200円／持軍手、せん定ばさみ／問はればれ竹クラブ　竹田（☎080・1041・4634）

掲載希望問合せ　市長公室（直通558・1269）

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／対対象／定定員／費費用／他その他／問申込み・問合せ

知っていますか ～救急受診ガイド～
内救急受信ガイドは、自宅や外出先でインターネットを通じて症状などの質問に答えていくと病気やケガの緊急度、医療機関での受診の必要性、受診する科目などが確認できます。東京消防庁ホームページや東京消防庁公式アプリから利用することができます。冊子版も東京消防庁管内の消防署で配布しています。救急車を呼ぶか、病院に行くか迷ったときに電話で相談できる「#7119」は、一時的に相談が集中すると、繋がりにくくなる場合があります。そのようなときは、救急受信ガイドをご利用ください。／問秋川消防署（☎595・0119）

東京版救急受診ガイド

弁護士による福祉法律相談会（予約制）
日12月9日㈫　14時～16時10分（1組40分）／場秋川ふれあいセンター2階会議室／対認知症高齢者や、障がいがある方のための法律相談（相続・遺言・消費者被害・成年後見制度等）を希望される方／定3組（申込み順）／費無料／他12月8日㈪までに電話で申し込む。相談内容をお聞きします／問あきる野市社会福祉協議会成年後見センターあきる野（☎533・3548）

伐採促進契約 合意支援事業
内森林を積極的に利活用していくためには、現在の所有者と登記の名義が一致していることが重要です。都では「伐採を促進するための契約合意支援事業」として、森林を相続した都民を対象に、専門家に依頼して行う登記手続きの費用を原則全額支援します。また、一定の取組みには、奨励金を加算して支給します。対象となる森林の範囲など補助事業には条件等があります。詳細は、都ホームページ参照／問東京都産業労働局森林事務所森林産業課（相続登記補助事業担当者）（☎042・8・78・3007、平日9時～11時45分・13時～17時）

ホームページ

災害時の断水に備えましょう！ ～水道水のくみ置き～
内くみ置きした水道水は、災害時に役立ちます。○くみ置き方法…蓋のできる清潔な容器に、空気に触れないよう、口元まで水道水を入れてください。○必要な水の量…1人1日3トリル（最低3日分）○保存期間…塩素の消毒効果は、直射日光を避けて常温保存で3日程度、冷蔵庫保存で10日程度持続します。日付をメモしておくと便利です。／場災害時給水ステーション［①戸倉給水所（戸倉348－1）、②小峰台配水所（小峰台40）、③伊奈配水所（伊奈372－3）、④上代継浄水所（上代継407）、⑤秋留台給水所（秋川三丁目2－10）、⑥菅生給水所（菅生683）］※水を入れる清潔な容器（給水袋、ポリタンク等）をお持ちください。／他東京都水道局アプリで、近くの災害時給水ステーションを確認できます。二次元コードからご利用ください。／問東京水道㈱あきる野水道事務所（☎532・1511）

東京都水道局アプリ
iPhone版
Android版

（以下は広告枠です）

2026年 2月8日㈰
[1回目] 13:00開演（12:30開場）
[2回目] 16:00開演（15:30開場）
全席指定 6,000円（税込）
福生市民会館（大ホール）
■JR青梅線「牛浜駅」下車 徒歩5分
※未就学児入場不可
チケットのお申込みは下記プレイガイドから
福生市民会館（10:00～19:00/月曜休館）☎042-552-1711
西多摩新聞社（平日10:00～17:00）☎0120-61-3737
チケットぴあ（Pコード:309-569）
ローソンチケット（Lコード:72086）
【主催・お申込み・お問合せ】株式会社イズム TEL：048-872-1113（平日:11:00～17:00）

施設入居前後・遺品整理・ゴミ屋敷・売却前・各種買取 etc
お片付け
お片付けライトに全部お任せ下さい！
ご相談・お見積り 完全無料！
通話無料 0120-684-215
お片付けライト 〒186-0005 東京都国立市西2-24-30 ☎042-806-9065
【遺品整理士】遺品整理士認定協会 第IS24195号 【遺品査定士】遺品査定士認定協会 第AM02232号
【古物商許可】公安委員会許可 第308872416684号
合同会社レイ

フェイスボロ出し効果　肩甲骨と頭部・顔面整えてしっかりリフトアップ
あきる野 さくらサロン ☎042-550-3050
♥中高年向きサロン
♥ゆったり空間、ガウン、スポンジ使い捨て
♥頭部調整、美容ツボ、筋膜リリース、応用でタルミ、小顔、リフトUP造り出す
♥一日2名様（密防止）（換気）
予約制
●睡眠中も怒り顔（縦ジワ）
●おでこ・目元のシワ・タルミ
●マリオネットライン（口元）
●ほうれい線・肌むら（美白）
●顔引き締め（小顔）
●ゆるみ・たるみ・デトックス
1回~~8,000円~~（初回）（お試し期間）（施術時間）
↓ 1回5,000円（税込） 1ヶ月半3回 ↓ 2時間
（通常は4週間～3ヶ月に一度来店ペース）
あきる野エステ さくらサロン 検索
交 JR秋川駅北口徒歩10分
所 あきる野市秋川5-1-1 2F
営 10時～19時
休 火曜 P 有り
JR秋川本店前 さくらサロン 秋川駅