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**　市内在中の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）
萩野センター（☎550・2722）
五日市センター（☎533・0330）

▽**脳トレ教室**
●日時…４月～９月まで月２回（祝日を除く）
＊開戸センター…第２・第４水曜日　午前10時30分～11時30分
＊萩野センター…第２・第４木曜日　午前10時～11時30分
＊五日市センター…第１・第３水曜日　午前10時～11時30分
●講師…センター職員
●定員…各センター10人（申込み順）
●費用…月２千円（教材費など）

開戸センター（☎550・2755）

▽**健康講座　頭と身体を健康に保つための運動習慣**
●日時…３月30日㈪　午後１時30分～２時30分
●場所…五日市センター
●講師…山口駿さん（あきる台病院理学療法士）
●定員…30人（申込み順）
●費用…無料

▽**スマホ教室（入門編）**
●日時…３月18日㈬　午後２時～３時30分
●講師…あきる台病院システムエンジニア
●定員…５人（申込み順）
●費用…無料

五日市センター（☎533・0330）

▽**異世代交流健康麻雀会**
●日時…３月28日㈯　正午～午後４時
●定員…40人（申込み順）
●費用…１回千円
▽**ノルディックウォーキング**
●日時…毎週金曜日（祝日を除く）午前10時～正午
●講師…あきる野市ノルディック・エクササイズ・ウォーキング連盟
●定員…10人（申込み順）
●費用…１回500円（貸ポール初回無料、２回目以降300円）

高齢者のための法律相談会（予約制）

▽**日時**　３月27日㈮　午後２時～４時（１組40分）
▽**場所**　五日市地域交流センター第３会議室
▽**対象**　市内在住のおおむね65歳以上の方とその家族
▽**定員**　３組（申込み順）
▽**費用**　無料
▽**申込み方法**　３月２日㈪の午前９時から電話で申し込んでください（土曜・日曜日、祝日を除く）。
▽**申込み・問合せ**　五日市はつらつセンター（☎588・4400）

座って行う筋力アップ体操教室

▽**担当課**　高齢者支援課高齢者支援係
家庭でも簡単にできるストレッチ体操や軽い筋力トレーニング、室内ペタンクや輪投げなどを行います。
▽**日時**　３月14日㈯　午後１時15分～２時45分
▽**場所**　秋川体育館小体育室
※当日会場へお越しください。
▽**講師**　スポーツ推進委員
▽**対象**　市内在住・在勤・在学の方
▽**費用**　無料
▽**持ち物など**　室内履き、飲み物、タオル、運動のできる服装
▽**問合せ**　スポーツ推進課スポーツ推進係（直通558・1262）

中央公民館だより　申込み・問合せ（☎559・1221）

▽**第８回あきる野市絵画展「入賞・入選作品展」**　秋川流域の風景・風俗・行事・史跡などをテーマにした応募作品（油彩・水彩・アクリル・パステル画）から、選ばれた入賞・入選作品の展示です。
●期間…３月18日㈬～23日㈪
●時間…午前10時～午後５時（18日は午後１時から、23日は午後３時まで）
●場所…中央公民館１階市民ギャラリー　ほか
●費用…入場無料
●主催…第８回あきる野市絵画展実行委員会・あきる野市教育委員会
※表彰式を３月22日㈰の午前10時から中央公民館３階音楽室で開催します。

▽**パソコンQ&A講習**
●日時…３月16日㈪・18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
●申込み方法…３月２日㈪から電話か窓口で申し込んでください。

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／費費用／他その他／問申込み・問合せ

「3.11」この数字を覚えていますか

内２０１１年３月11日に発生した東日本大震災から今年で15年の節目を迎えます。このような巨大地震は、今後30年以内に約70㌫の確率で発生すると予想されています。地震に対する備えを見直してみましょう。大震災が起きたとき、調理中だったら、どこに避難すればいいのか、非常用品は何を準備していればいいのかなど、地震に対する知識や情報を得ることができる東京消防庁公式YouTubeチャンネルの「地震そのとき10のポイント」「地震に対する10の備え」を参考にしてください。／問秋川消防署（☎５９５・０１１９）

シルバー人材センター　刃物研ぎ

日場３月17日㈫…五日市ひろば（五日市64）、18日㈬…シルバー人材センター（平沢32－１）　○受付…９時～12時　○受取…13時～15時　雨天決行／費包丁１本５００円～／他持ち込み本数制限なし／問（公社）あきる野市シルバー人材センター（☎５５８・１４１４）

図書館だより

3月の休館日

▽**中央図書館**　毎週金曜日と17日㈫
▽**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20日㈮

中央図書館（☎558・1108）

▽**おはなし会**
●日時…３月１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…３月８日㈰　午前11時～11時30分
●対象…幼児～小学生
▽**絵本の読み聞かせボランティア養成講座「やってみよう絵本の読み聞かせ」**
●日時…３月８日㈰　午前10時15分～11時45分
●対象…ボランティアで学校や図書館などで読み聞かせを始めようと思っている方か始めたばかりで同様の講座を受講したことがない方
●定員…８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。
▽**わらべうたのじかん**
●日時…３月15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

東部図書館エル（☎550・5959）

▽**春のおはなし会**
●日時…３月８日㈰　午前11時～11時30分
●対象…幼児～小学生
※簡単な工作もあります。
▽**わらべうたのじかん**
●日時…３月12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）

▽**ひよこのおはなし会**
●日時…３月13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
▽**ボランティアおはなし会（絵本とおはなしの会）**
●日時…３月14日㈯　午後２時～30分
●対象…幼児～小学生

増戸分室（☎596・0109）

▽**本のテーマ展示**　図書館スタッフのおすすめ本（一般向け）、さくら（児童向け）
●期間…３月31日㈫まで

キララ合唱団　令和８年度団員募集

初心者の方にも分かりやすく丁寧に指導します。
▽**練習日時**　午後２時～４時15分（金曜日、月３回程度）
※初回…４月17日㈮
▽**募集内容**　12月の公演に参加でき、練習に８割程度参加できる高校生以上の方
▽**練習場所**　S&D秋川キララホールリハーサル室など
▽**指導**　山神健志さん（指揮）、松本智恵さん（ピアノ）
▽**公演予定**　キララ合唱団第12回演奏会
●本番日…12月20日㈰
●予定曲目…マルカントワーヌ・シャルパンティエ「クリスマスのための真夜中のミサ」ほか
▽**費用**　２万円（指導者謝金等）。別途演奏会費、楽譜代
▽**応募方法**　３月28日㈯までに、S&D秋川キララホール窓口にある申込用紙に必要事項を記入し、提出してください。
▽**応募・問合せ**　S&D秋川キララホール（☎559・7500）
▽**担当課**　生涯学習推進課生涯学習係

市税などの納付を口座振替にしてみませんか

（以下は広告枠です）

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

満2歳児・2歳児の預かり保育
れもんぐみ開設
見学・相談大歓迎!
保護者の方の就労の有無に関わらずお子様をお預かりします
月、火、水、木、金（祝日、長期休暇を除く）
9:00～11:30（昼食なし）1,100円
9:00～14:00（昼食あり）2,200円
※ご家庭の状況により保育料が減免される場合があります
※詳細はホームページをご覧ください
Check!
富士学院幼稚園
羽村市神明台1-23-3
お電話でのお問合せ
042-555-1241
保育の詳細や保育の様子の動画はコチラ