

あきる野市 健康のつどい

ふれあい いきがい 元気なまち
~日々の生活の中で健康を育もう~

期日 10月18日(土)
場所 あきる野ルピア、秋留野広場
時間・場所・内容 表のとおり
その他 詳しくは、チラシ(新聞折込、町内会・自治会で回覧など)をご覧ください。
問合せ 健康課健康づくり係(直通558・1183)

場所	時間・内容など
あきる野ルピアホール・産業情報研修室(3階)	時間 午前10時~午後4時 お楽しみ抽選会 展示・体験...健康づくり市民推進委員活動PRパネル、めざせ健康あきる野21計画パネル、フードモデル、車いす体験、乳房モデルによる乳がん自己検診法、メタボ体験など 子育て...手あそび、ふれあいやあそび、折り紙、おいしい顔の写真展示など 憩い...あきる野産のお茶を用意した休憩コーナー、市民の手作り作品展示 測定・相談...身長、血圧、体組成、アルコールパッチテスト、ココロの元気度チェック、健康・栄養・歯・薬の相談
ルピア展示室(4階)	時間 午前10時~午後3時10分 測定...骨量測定(整理券を午前10時から午後3時まで、3階ルピアホール内で配付) 受付は午後3時10分で終了します。
秋留野広場	時間 午後1時~2時 活動発表(雨天中止)...美しい街のパレード、地区活動の発表、あきる野音頭、めざせ健康あきる野21PR 風船・ポケットティッシュの配布(午前10時~午後4時) 日本赤十字社「愛の献血」移動採血車(午前10時~11時45分、午後1時~3時30分)薬物乱用防止啓発用品の配布(午後1時~3時)

ふれあいウォーク

毎月21日は歩く日、みんなで歩こう
あきる野ふれあいマップ C地区
日時など:10月21日(火)午後2時(楓が原公園集合)
コース:一の谷小学校周辺(約3キロ)
見どころ:コスモスあきる野ふれあいマップ A地区
日時など:11月21日(金)午後1時30分(五日市会館前集合)
コース:五日市会館周辺(約3キロ)

「あきる野の自慢の場所」を募集しています

見どころ:紅葉、持ち物など、歩きやすい服装、飲み物、タオル、ふれあいマップ、めざせ健康あきる野21スタンプカードなど
費用 無料
申込み方法 電話で申し込んでください(当日参加可)。
申込み・問合せ 健康課健康づくり係
「あきる野の自慢の場所」を募集しています。私たちの市の魅力を伝える場を教えてください。応募場所の条件
素晴らしい景観である
貴重な動植物が生息している
歴史上価値ある建造物
伝統文芸、工芸、祭事
自由な発想で応募してください。
応募方法 平成21年2月27日(金)(消印有効)までに、写真2枚以内を添付し、応募用紙(用紙に応募日、郵便番号、住所、氏名、電話番号、推薦する場所・理由を記入し、郵送またはお持ちください(メール可))。メールの方は、画像データを添付の上、件名「お

携帯電話は資源の宝庫



モバイル・リサイクル・ネットワーク
携帯電話・PHSのリサイクルにご協力。

携帯電話・PHS端末には、金、銀などの貴金属、リチウム、チタンなどの希少金属が含まれており、産業用の貴重な資源として再

くらしの知恵袋

消費生活相談情報

出会い系サイト トラブルに注意
パソコンや携帯電話などでのいわゆる出会い系サイトにに関する相談が多く寄せられています。意図せず出会い系サイトに入り料金を請求されるケースや、サイト利用経験者が二次被害にあうケースが目立ちます。
相談事例
無料懸賞サイトに登録したら出会い系サイトにも登録され、断るために対応をしたら、多額の利用料を請求された。
身に覚えのない出会い系サイト利用料について、決済代行業者を通してクレジット2社から請求メールが届いた。
以前利用していた出会い系サイトの料金が3万円未払いのままになっていると債権回収会社から請求された。利用料はきちんと支払って退会したはずなのに。
アドバイス
無料サイトに安易に近づかない
不当な請求は支払わない
利用規約や注意表示をよく確認する
クレジットカードの使いすぎに注意する
出会い系サイト決済によるメールが届いたら
*安易に連絡したり個人情報等を教えない
*メールの内容は証拠として残す
*不安なことや困ったことがあれば消費生活相談窓口にご相談
あきる野市消費生活相談開設日時:毎週木曜日(午前9時~午後4時)(正午~午後1時を除く)
場所:市役所1階市民相談室
問合せ:商工観光課商工振興係(直通558・1867)
東京都消費生活総合センター
消費生活相談: 03・3235・1155
消費生活相談: 03・3235・1155
架空請求専用相談: 03・3235・2400

あきる野フォトコンテスト作品公募

テーマ 市内の風景、街並み、行事、史跡、動植物など誇りに思い、大切に守っていききたいと感じるもの
作品企画 四つ切、四つ切、半切、A4、A3、A3ノビ(組写真、CGは不可)
応募点数 1人2点まで(作品は額と箱に入れてください)
応募資格 未発表の作品に限ります。
出品料(1点) 1000円(出品料の返還はできません)
賞 最優秀賞1点、優秀賞2点、入選約20点程度
審査員 百瀬和海氏(元キャノン販売株)カメラ相談室(主幹)、田村雄氏(元キャノンサロン所長(社)日本写真協会会員)審査結果 全員に通知します。
その他 撮影地は市内に限ります。
応募方法 平成21年1月16日(金)から18日(日)までに応募票と作品票(中央公民館で配付)に必要事項を記入の上、作品票を貼付し、出品料を添えてお持ちください。
作品の展示 応募作品は原則すべて展示します。
期間 平成21年2月20日(金)~24日(火)
場所 あきる野ルピア4階ルピア展示室
その他
入賞作品の著作権は、市教育委員会に帰属します(フィルムまたはデータ提出していただく場合があります)。
被写体の肖像権は、主催者側で責任を負いません。展示期間中、作品は主催者側で管理しますが、不慮の損害の責任は負いません。
入賞作品は、市の発行物などで使用する場合があります。

安全・確実な中小企業退職金

中小企業退職金共済制度は、中小企業で働く従業員のための外部積立型の国の退職金制度です。
問合せ(独勤労者退職金共済機構中小企業退職金共済事業本部) 03・3436・0151

10月の市民ギャラリー

(中央公民館)
絵の展示
期間...10月5日 まで
時間...午前10時~午後4時(1日は正午から、5日は午後2時まで)
主催...美しいあきる野を描く会