

ちょっとお試し「誰でもどこでもストレッチ」簡単なストレッチを座った状態でいきます。軽い運動やストレッチでも、家で一人では続かない。そんな貴方に、午後の30分だけ自分の体のために有意義に時間を過ごしませんか。筋肉のコリをほぐし血行を改善することで、体の不調の多くは改



ルピア健康講座シリーズ

あきる野
ルピア
情報
問合せ
550-4700



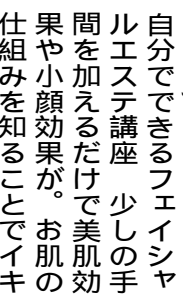
スワロフスキー・デコレーション講座 オーストリアを代表するクリスタルガラス「スワロフスキー」を使ったセルフデコレーション。今回は、ピルケースを使います。日時：8月18日(水)、21日(土) 午前11時、午後2時 の2コース(約2時間)



ルピアおしゃれ講座シリーズ

善に向かいます。日時：7月20日・27日の火曜日 午後2時30分～3時 定員：各20人(先着順) 費用：1000円(2回コース) 持ち物：バスタオルかマット、汗ふきタオル、飲み物

費用：3500円(材料費含む) 定員：各10人(先着順) セルフネイル講座 自分でできる長持ちネイル甘皮処理の仕方から、どう塗れば長持ちするカラーリングができるまで。日時：8月18日・25日の水曜日 午後7時～9時 費用：1500円(材料費含む)



ルピアおしゃれ講座シリーズ

自分でできるフェイシャルエステ講座 少しの間を加えるだけで美肌効果や小顔効果が。お肌の仕組みを知ることのできるアイキお肌を保てます。日時：9月1日(水) 午前11時、2時の2コース(約90分) 費用：1500円(材料費、クイックヘッドマッサージ含む) お化粧して帰りたい方はメイク道具をお持ちください。

秋川キララホール コンサート情報

チケット好評発売中!

アニソンBIG3

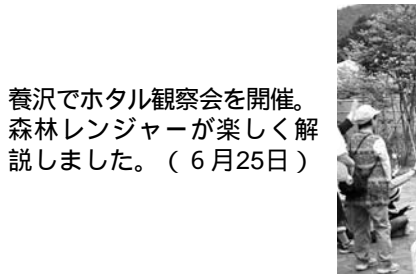


日時 9月12日 午後2時 (1時30分開場)
料金(全席指定) 3000円
未就学児の入場はできません。
出演 水木一郎、堀江美都子、影山ヒロノブ
予約・問合せ 秋川キララホール(559-7500)

フォトニュース



土砂災害情報伝達訓練を、乙津自治会と青木平自治会区域(小宮地区)で行いました。(6月20日)



養沢でホタル観察会を開催。森林レンジャーが楽しく解説しました。(6月25日)



高校野球大会西東京予選を、あきる野市民球場で開催。教育長が始球式を行いました。(7月4日)

あきる野 私のお気に入り 好むところ (6)



深沢家屋敷跡あたり 時は明治10年代半ば、五日市の奥座敷、深沢村と呼ばれる村に「国造り」に燃える一人の若者がいた。名は深沢権八。隣の真光院に同じ志を持つ人々が集い、自由民権運動について熱きを語り、時に漢詩など

を作つて政治に真剣に向き合っていた。その中から仙台藩の下級武士の子息、千葉卓三郎が後世に残す「五日市憲法草案」を生み出してくれた。今、屋敷跡を訪ねると、うっそうとした緑に囲まれた深沢家の冠木門が、明治という過去の世界へ招き入れてくれ、当時を彷彿させしてくれる。崖上に眠る権八さんのお墓に手を合わせる、何故か涙が滲んでくる。彼の作つた漢詩の一部が口から出た。「悼哉英魂呼べど起たず、香烟空しく鎖す白楊の泉」。

望月栄子

「あきる野 私のお気に入り」 を募集

あきる野市の「豊かな自然」「歴史や伝統」「豊かな

な文化」「楽しさ・賑わい」「やすらぎ・うるおい」など、あなたのとっておきの「どこ」を教えてください。市民の皆さんが「愛着」「親しみ」「誇り」を持っているあきる野市の魅力を伝えていきます。応募方法 300字程度の文章を自由な様式で書いてください。写真や絵を添え(なくても可)、郵便番号、住所、氏名(匿名希望の場合、ペンネームなど)、電話番号を記入の上、送付していただくか電子メールで送信してください。応募いただいたものは、都合で掲載できない場合もあります。応募・問合せ 市長公室 (〒197-0814 二宮350、直通558-1269、☎koho1@city.akiruno.tokyo.jp)

あきる野映画祭やあきる野夏まつりなど、多くのイベントを季節ごとにご覧いただけます。一覧からイベントを選ぶことで画像と簡単な内容が見られます。通信料は、利用者の負担となります。問合せ 市長公室



新しくなった「イベント情報」をお出かけのお供に!

8月の市民相談(予約制)

- 市役所
- 不動産取引相談... 6日
- 税務相談... 9日
- 法律相談... 10日・24日
- 交通事故相談... 11日
- 登記相談... 20日
- 行政相談... 25日
- 人権身の上相談... 27日
- 五日市出張所
- 法律相談... 5日
- 時間 午後1時30分～4時30分
- 予約 法律相談は、相談日の7日前の午前8時30分から電話で受け付けます。その他の相談は、随時受け付けます。
- 予約・問合せ 市民課市民相談窓口係(直通558-1216)



8月の健康相談

- 期日・場所
- 2日 ...市役所
- 16日 ...五日市ファインプラザ
- 時間 午後1時30分～3時30分
- 内容 血圧・体脂肪率測定、保健師と栄養士による健康や栄養に関する各種相談
- 受付 当日、会場へ
- 問合せ 健康課健康づくり係(直通558-1183)

携帯電話サイト
ポケットガイドあきる野
http://akiruno-town.info/



QRコードを読み取ってアクセス

あきる野
安心メール登録
akiruno2-entry@tk.e-msg.jp



QRコードを読み取ってそのままメールを送信

整体 慢性痛専門

アタタタ! 痛み・シビレ・頭痛 肩こり等、あきらめている方へ 慢性痛はお任せ下さい。

ムチ打ち後、いろいろな所に行っても一向に回復しない いつまでこの痛みやシビレが続くのだろうと心配している皆様へ!

からだ回復のリセット療法 あきる野
予約制 TEL 042-848-3632

診療時間 月 火 水 木 金 土 日
午前 9:00 - 12:00 休 休 休 休 休 休
午後 1:00 - 6:00 休 休 休 休 休 休

〒197-0823 あきる野市野辺 472-12 8F 811 (電話 12 時間)