

図書館からのお知らせ



来館者100万人達成の中央図書館

8月の休館日(通常の休館日)
 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

中央図書館(558-1108)
 ボランティア(おはなしタ・ン・ト)によるおはなし会
 日時 8月18日 午後3時~3時30分
 わらべうたのじかん
 日時 8月23日 午前11時~11時20分
 対象 乳幼児とその保護者
 ボランティア(おはなしタ・ン・ト)によるおはなし会
 日時 8月25日 午後3時~3時30分

東部図書館エル(550-5959)
 ボランティア(絵本とおはなしの会)によるおはなし会
 日時 8月18日 午後3時~3時30分
 ひよこのおはなし会
 日時 8月26日 午前11時~11時20分
 対象 1歳から3歳までの幼児とその保護者

五日市図書館(595-0236)
 わらべうたのじかん
 日時 8月25日 午前10時30分~11時
 対象 乳幼児とその保護者

視覚障がいのある方へ
 図書館では録音テープの作成、対面朗読などのサービスを行っています。図書館にお問い合わせください。

《図書館ホームページアドレス》
<https://www.library.akiruno.tokyo.jp/index.asp>

《携帯版アドレス》
<https://www.library.akiruno.tokyo.jp/i/ihome.html> を入力するかバーコードを読み取ってアクセスしてください。

市で進めている「市民による市内の自然環境調査」の一環として、横沢入での



横沢入の草花を訪ねて
あきる野市 自然環境調査 自然観察参加者募集

草花観察を行います。横沢入は、東京都の里山保全地域第1号に指定されています。秋には、ツリフネソウやミゾソバなど湿地の草花が見られます。

日時 9月12日(日) 午前9時~午後3時(小雨実施)

集合時間・場所 午前9時、武蔵増戸駅前(解散場所も同じ)

観察場所 横沢入内湿地、天竺山周辺

対象 小学校5年生以上
 定員 30人(申込み順)
 持ち物など 弁当、飲み物、帽子、軍手、タオル、筆記用具、雨具(かっぱ)

毎月21日は歩く日
 みんなで歩こう
 心地よい風を感じながらウォーキングを楽しみませんか。人とのふれあいを持つような楽しい企画もあ

谷津田周辺のほかに山道も歩きますので、長袖シャツと長ズボン、歩きやすい靴でご参加ください。

費用 無料
 申込み方法 9月3日(金)までに、電話で申し込んでください。

申込み・問合せ 環境課 環境・緑化係

ふれあいウォーク

8月のふれあいウォーク
 日時: 8月21日(土) 午前9時30分集合、10時出発(雨天実施)

集合場所: 東秋留駅(雨天実施)

目的地・コース: 平沢、二宮方面(緑影コース)

持ち物など: 歩きやすい服装、タオル、めざせ健康あきる野21スタンプカード(お持ちの方)など

費用: 無料
 申込み方法: 電話で申し込んでください。当日参加も受け付けます。

申込み・問合せ 健康課 健康づくり係 (558-1183)

親子自然体験学習

郷土にまつわる
 民話と読み聞かせ

日時 9月11日(土) 午前10時~正午

場所 旧市倉家住宅(五日市郷土館)

内容 おっぱい地蔵(小和田)、のらぼう菜物語(小中野)、久助のふんどし(黒八丈・五日市)ほか

講師 市民解説員
 対象 幼児・小学生とその保護者(市内在住・在勤の方)

定員 20人(申込み順)
 費用 無料
 申込み方法 8月16日(月)

秋川体育館

申込み・問合せ
 559-1163

ウエイト トレーニングや エクササイズ



自転車やランニングマシンなどで脂肪を減少させたり、心肺機能を高める器具(9台)や上半身(腕や胸など)と下半身(太ももなど)の筋力アップやシェイプアップに役立つウエイト機器(8台)があります。

ビギナー講習

第2トレーニング室を利用する方は受講が必要です(実技あり)。

日時 8月18日・25日の水曜日
 午後6時30分、7時30分

9月4日・11日の土曜日
 午後6時30分、7時30分

8月27日(金) 午前10時
 9月10日(金) 午後2時30分

定員 各回7人
 申込み方法 電話か窓口で予約してください。

対象 高校生以上の方
 費用 施設使用料
 持ち物 運動のできる服装で室内用運動靴をお持ちください。

エクササイズ講習
 ビギナー講習を終了している方で、希望する方は受

市民企画講座

から電話か窓口で申し込んでください。

申込み・問合せ 中央公民館 (559-1222)

豊かな人生は
 家庭の和から



日時 9月12日(日) 午後1時30分~3時30分

~家庭での親のあり方・子育てを考える~

講師 八木良夫氏(モラロジー社会教育講師、八木春(株)名誉会長)

対象 市内在住・在勤・在学の方

生ごみは 水分をよく切って 出してください

生ごみは、三角コーナーなどで水分をよく切ってから、市指定の燃やせるごみ袋に入れて出してください。生ごみに水分が多く含ま

定員 60人(申込み順)
 費用 無料
 企画・運営 あきる野二ユーモラルクラブ
 申込み方法 8月16日(月)から電話か窓口で申し込んでください。

申込み・問合せ 中央公民館 (559-1222)

親子のびのび開放

親子で一緒に、広い体育室で体を動かして遊ばせませんか。

日時 8月16日・23日・30日、9月6日・13日
 月曜日 午前9時~11時
 8月23日、9月13日は指導員が活動をサポートします。

講ずることができません。運動のできる服装で室内用運動靴をお持ちください。

日時 8月27日(金) 午前11時
 9月10日(金) 午後3時30分

対象 ビギナー講習修了者
 費用 施設使用料
 その他 予約の必要はありません。バランスボールなどを使用します。また、ストレッチ体操なども行います。

市民プール

問合せ
 550-1711

正しい背泳ぎ やってみよう!



日時 8月19日・26日の木曜日 正午~午後1時

場所 市民プール
 内容 背泳ぎを泳いでみ

いきいきセンター

問合せ
 558-3344

水中ウォーキング 講習会

日時 9月15日・22日・29日の水曜日 午後3時30分~5時

対象 市内在住・在勤の方
 定員 25人(抽選。受講者に通知します。)

費用 660円(施設使用料3回分)

65才以上の方は「リフレッシュカード」発行で半額利用できます。

申込み方法 8月25日(水)までに、電話か窓口で申し込んでください。