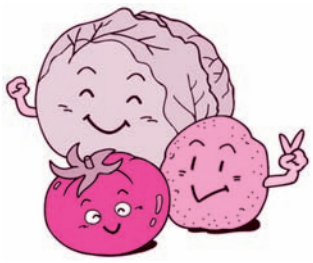
健康マルシェ2010

あきる野ルピアで開催

家族みんなが、楽しく、おいしく、健康になれる場所♪



▽**日時**　9月18日㈯　午前10時～午後1時
▽**場所**　あきる野ルピア1階、秋留野広場など
▽**内容**　表のとおり
▽**費用**　無料
▽**参加方法**　当日会場にお越しください。
▽**共催**　あきる野ルピア
▽**問合せ**　健康課健康づくり係

表1　健康マルシェ2010【地元野菜の新鮮市】

コーナー名	場所	時間
○**市内で採れた朝採り野菜の朝市** 地元農家の新鮮市 ○**食情報コーナー** 食材の調理方法やレシピなどワンポイントメモをお渡しします（試食あり）。	ルピア屋外 （マールボロウ通り）	午前10時～売り切れ次第終了 （最長午後1時までで終了）

表2　健康マルシェ2010【パパ・ママ応援コーナー】

コーナー名	場所	時間
○**楽しい健康体操「子どもも大人も一緒に健康体操を踊ろう！」** 子どもたちや健康づくり市民推進委員の皆さんが披露します。	秋留野広場 （雨天の場合、あきる野ルピア1階フードコート）	（ちびっこ広場） 午前10時30分～10時50分 （ファミリー広場） 午前11時30分～11時50分
○**役立つ食の話「タニタの社員食堂からの健康生活応援－ちょっとした工夫でヘルシーお弁当づくり－」** ㈱タニタ管理栄養士によるミニセミナー	あきる野ルピア1階 フードコート	①　午前11時～11時20分 ②　正午～午後0時20分
○**健康じゃんけん大会** 3か所のスタンプを集めて参加 役立つ健康グッズの粗品を用意	あきる野ルピア1階 フードコート横	午前11時30分～午後1時

第33回あきる野市民旅行参加者募集

お座敷列車で行く信州・小布施の旅

▽**期日**　10月18日㈪～19日㈫　1泊2日
▽**行程**　五日市線内各駅停車→（お座敷列車・昼食）→松井田駅→（バス）→川中島古戦場→信州湯田中温泉よろづや（懇親会・泊）→（バス）→岩松院→小布施→小諸・佐久乃おぎのや→松井田駅→（お座敷列車）→五日市線内各駅停車

※コースは、都合により変更となる場合があります。
※定員に満たない場合、中止になることもあります。
▽**費用**　1人3万5000円
▽**主催**　東日本旅客鉄道㈱びゅうプラザ八王子
▽**企画**　あきる野市観光協会秋川支部
▽**問合せ**　商工観光課観光推進係（直通558・1893）

かんたん若返り教室～運動コース～参加者募集

▽**日時**　9月28日㈫　午前10時～11時30分
▽**場所**　あきる野ルピア3階産業情報研修室
▽**内容**　運動に関する講義、筋力アップ体操など
▽**講師**　看護師
▽**対象**　おおむね65歳以上の方
▽**定員**　35人（申込み順）
▽**持ち物**　筆記用具、飲み物、タオル
▽**費用**　無料
▽**その他**　動きやすい服装でお越しください。運動制限のある方はご遠慮ください。
▽**申込み方法**　電話で申し込んでください。
▽**申込み・問合せ**　高齢者支援課高齢者支援係（直通558・1953）

ダンボール方式生ごみ（減量・堆肥化）講習会

ダンボール方式コンポストは、生ごみを毎日入れてもダンボール箱の中の量は増えません。3、4か月間投入した後、約1か月で堆肥として使用できます。

講習会終了後、実践される方には材料キット（みかん箱程度の大きさ）をお渡しします。また、以前失敗した人も質問などを受けますので、再度挑戦してみてください。

※材料キットを渡した方には、3か月後ぐらいに簡単なアンケートにご協力いただきます。

※今年度すでに材料キットを渡した方には、今回お渡しできません。

▽**日時**　9月12日㈰　午前10時（1時間程度）
▽**場所**　市役所1階コミュニティホール
▽**対象**　市内在住の20歳以上の方
▽**定員**　50人（申込み順）
▽**申込み方法**　電話で申し込んでください。
▽**申込み・問合せ**　環境課清掃・リサイクル係（直通558・1830）

多摩・島しょ広域連携活動助成金事業

親子で感動！自然体験事業
水と緑のふれあい体験参加者募集

秋川流域の自然の中でさまざまな体験をすることで、自然の大切さやすばらしさを実感していただくイベントです。将来を担う子どもたちと保護者の皆さんで参加していただきます。

▽**日時**　10月16日㈯　午前10時～午後3時30分ごろ
▽**内容**　芋掘り体験、さかな園でのます釣り、摘み草体験（日の出町域内）
▽定員　親子40組80人（抽選）
▽**対象**　あきる野市、日の出町、檜原村の小学校3年生から6年生までの児童とその保護者
▽**費用**　1人1000円（食事代、保険料など）
▽**その他**
●バスで移動します。
●集合場所などの詳細は後日、参加者にお知らせします。
▽**申込み方法**　9月24日㈮（必着）までに、はがきに「水と緑のふれあい体験応募」と赤字で書き、参加者全員の氏名（ふりがな）、生年月日、住所、電話番号、子どもの小学校名と学年を記入し、送付してください。
※参加の可否などは10月上旬にお知らせします。
▽**申込み・問合せ**　秋川流域開発振興協議会事務局日の出町企画財政課（〒190－0192　日の出町平井2780、☎597・0511）

いざという時のために今から準備しておくこと
～成年後見制度と遺言の活用方法について～

▽**日時**　10月13日㈬　午後2時～4時
▽**場所**　あきる野ルピア3階産業情報推進室
▽**内容**　成年後見制度の概要、手続きの注意点、具体的事例の紹介、遺言書作成上の注意点など
▽**講師**　北村将郎弁護士（地域包括支援センター運営協議会委員）
▽**対象**　興味や関心のある市民の方
▽**定員**　30人（申込み順）
▽**費用**　無料
▽**申込み方法**　9月17日㈮までに、電話で申し込んでください。
▽**申込み・問合せ**　高齢者支援課高齢者支援係

9月の市民ギャラリー（中央公民館）

○**瑞雲会水墨画展**
●展示内容…水墨画の展示
●期間…9月16日㈭～19日㈰
●時間…午前10時～午後5時（16日は午前11時から、19日は午後4時まで）
●主催…水墨画瑞雲会

○**夢おいかけ展**
●展示内容…絵てがみの展示
●期間…9月30日㈭～10月4日㈪
●時間…午前10時～午後5時（4日は正午まで）
●主催…絵てがみサークル道草コスモスの会