

若手版画家を招いて アーティストインレジデンス事業



問合せ 生涯学習推進課
生涯学習係(直通558
・2438)
写真右から
杉本泰三氏(小金井市在
住)
Aiesandra
D' Agnoiro氏(イ
タリア在住)
ながさわたかひろ氏(瑞
穂町在住)

産業祭の出店(展)者を募集

9月1日から11月30日(火)までの期間、外国人を含む3人の若手版画家をアーティストインレジデンス(戸倉300)に招いています。
アーティスト イン レジデンスとは、作品制作の場を提供されたアーティスト(芸術家)が地域と文化交流を図りながら、芸術活動を行っていくシステムのことです。市内では例年、招いた芸術家と戸倉小学校との文化交流などが行われています。



第16回あきる野市産業祭の出店(展)者を募集しま

す。また、エココーナーで環境関連商品を扱う商工業者も併せて募集します。

開催日時 11月13日(土)・14日(日) 午前10時(14日は午前9時)～午後4時
場所 都立秋留台公園
対象 市内で事業を営んでいる個人か法人(モーターショーは、市内で自動車販売業を営んでいる個人か法人)
区画
展示・販売: 1出店(展)者3区画まで
飲食: 1出店者1区画
モーターショー展示: 1出展者2区画まで
テントの大きさ 間口3.6m、奥行2.7m
費用(1区画当り)
展示: 7000円
販売・飲食: 1万3000円
モーターショー展示: 2万円
エココーナーの出店(展)費用は同様です。
申込期限 9月30日(木)
申込み方法 申込用紙に必要事項を記入のうえ、所定の書類を添えて申し

込んでください。
申込用紙は、あきる野商工会にあります。
申込み・問合せ あきる野商工会(あきる野ルピア3階、559・4511)、商工観光課商工振興係(商工振興に関すること)
芋煮会と伝統漁法
いいききセンター
運営休止と開館時間変更のお知らせ
ふれあいウォーク
毎月21日は歩く日
みんなで歩こう
9月のふれあいウォーク



芋煮会と伝統漁法

日時 10月3日(日) 午前11時～午後2時(雨天実施。雨天時、一部内容変更の場合あり)
場所 リバーサイドパーク一の谷
内容 芋煮の振る舞い、鮎の伝統漁法の実演、マスのつかみ取り(未就学児は不可)
活動の問合せ: 川原で遊ぶ会(559・8281)

あきる野百景 パネル展示会

同会代表の辻淑子さんによると、「平井川は川幅が狭く水もきれいで、子どもたちの川遊びにもってこいの川」だそうです。中でも草花公園周辺は、遊びやすいポイントのひとつです。身近な水辺の自然を楽しんでみませんか。
川原で遊ぶ会の活動予定
9月19日(日): クモの観察
10月24日(日): 虫博士と川歩き
11月21日(日): 草の実・木の実の観察

あきる野百景を巡る(5)

草花公園周辺

草花公園は、市立公園の中で一番大きな公園です。公園内には芝生広場や池があり、市民の憩いの場となっています。また、夏は高校野球やプールで賑わいます。公園に沿って流れる平井



川では、川原で遊ぶ会の子どもたちが「たも網」を使って、「さかな採り」をするなど、水辺を活用した遊びや環境学習、体験学習活動などを毎月行っています。

期間・時間 9月16日(木)～10月7日(木) 午前9時～午後10時
場所 五日市出張所第2展示室
休館日 毎週月曜日(祝日の場合は翌日)
問合せ 環境課環境・緑化係

日時 9月21日(火) 午前9時30分集合、10時出発(雨天実施)
集合場所: 秋川駅北口
コース: 菅生、瀬戸岡
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)
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)

いきいきセンターでは、10月1日以降、より効率的な施設運営を行うため、現在の開館時間を1時間短縮します。また、利用者の少ない12月から2月までの冬季3か月間を昨年同様に休止します。ご不便をおかけしますが、ご協力をお願いします。
リフレッシュゾーンなどの10月以降の運営時間
10月・11月・3月: 午前10時～午後6時
12月・2月: 休止
問合せ 体育課いきいきセンター係(558・3344)

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をしませんか。

日時 9月18日(土)・25日(土): 午後6時30分、7時30分
10月7日(木)・14日(木): 午後2時30分、3時30分
9月24日(金): 午前10時
10月8日(金): 午後2時30分
定員 各回7人
対象 高校生以上の方
費用 施設使用料
持ち物など 運動のできる服装、室内用運動靴
申込み方法 電話か窓口で申し込んでください。
エクササイズ講習
ピグナー講習を終了し、希望する方は受講できます。
日時 9月24日(金): 午前11時
10月8日(金): 午後3時30分
費用 施設使用料
持ち物など 運動のできる服装、室内用運動靴
その他 予約不要。バラ

めざせ健康あきる野21
健康情報「健やか」(29)
1日の始まり、朝食と時間栄養学
「朝は金、昼は銀、夕は銅」と昔から言われているように、朝は一日の中で最も大切なときです。
10数年前、私たちの体内リズムをつかさどる時計遺伝子が発見されました。ここ数年で、そのメカニズムが解明されてきた新しい学問のひとつに「時間栄養学」があり、体内リズムに合った食べ方(いつ、どう食べるか)により、健康を維持できる食事の摂り方を教えています。
時間栄養学では、朝食を欠食すると太りやすくなると言われています。その原因は、「代謝活動が低下する」「時計遺伝子が防衛反応を起こしてエネルギーを節約し、脂肪合成を促進する」「昼食や夕食の量が増える」「昼食や夕食の血糖値が急上昇する」こととされています(栄養と料理2
ンスボールやストレッチ体操なども行います。
親子のびのび開放
日時 9月27日、10月4日・11日の月曜日 午前9時～11時
9月27日・10月11日は、指導員が活動をサポート
対象 市内在住・在勤の保護者と小学生未満の子ども
費用 無料
持ち物 室内用運動靴
受付 当日、窓口で行います。

野る秋の中 梅の長寿の栗 栗最中 秀栄堂
JR東秋留駅北口前 ☎(042)558-6810