

大腸がん予防講座

「あなたの腸は働いていますか?」
大腸からの「お便り」に心える生活していませんか?



大腸がんは、早期発見・早期治療により治る可能性が高いと言われています。この機会に大腸がんを正しく知り、予防のために生活習慣を見直してみませんか。

場所・日時
五日市まほろばホール:
2月24日(木) 午後1時30分~3時30分
秋川ふれあいセンター:
3月3日(木) 午後1時30分~3時30分

はつらつ元気アップ教室

参加者募集



対象 おおむね65歳以上の方
定員 15人程度(申込み順)
申込み方法 1月17日(月)から電話で申し込んでく

講師 太田総一郎氏(公立阿伎留医療センター医師)

対象 市内在住の方
定員(抽選) 120人、200人

費用 無料

申込み方法 1月17日(月)から2月10日(木)までに電話で申し込んでください
(土曜・日曜日、祝日を除く)。申込者には、結果をはがきで通知します。
問合せ・申込み 健康課 健康づくり係(直通558-1183)

楽しく健康づくり「インターバル」

「速歩」講演会
健康長寿の秘密

東京都地域の底力再生事業助成により、町内会・自治会連合会主催で行います。
日時・場所・対象
1月29日(土) 午後1時~



4時:五日市会館(五日市、戸倉、小宮地区)
2月5日(土) 午前9時30分~午後0時30分:五日市フアインプラザ(増戸地区)
2月19日(土) 午後1時~4時:西秋留小学校体育館(西秋留地区)、秋川体育館小体育室(東秋留多西地区)
運動できる服装で参加してください。
講師 宮川健氏、丸岡禎之氏(信州大学大学院特別研究員)

講師 管理栄養士、歯科衛生士
費用 教材費
運動コース

場所・期日
秋川ふれあいセンター:
1月31日(月)、2月7日(月)ほか
五日市保健センター:
1月25日(火)、2月1日(火)ほか

時間 午前10時~11時30分
内容 体力測定、筋力アップ体操など
講師 看護師
費用 無料
その他 運動制限のある方はご遠慮ください。

問合せ 総務部地域防災課地域振興係

ふれあいウォーク

毎月21日は歩く日、みんなで歩こう!

1月のふれあいウォーク日時:1月21日(金) 午前9時30分集合、10時出発(雨天実施)
集合場所:武蔵増戸駅(解散は武蔵五日市駅)
目的地・コース:武蔵五日市七福神(その1)
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)

消費者啓発

移動パネル展

消費者被害の未然防止と被害拡大防止のため、消費者啓発パネルの展示やパンフレットの配布を行います。

指定学校

変更の手続き

昨年行った事前調査で、隣接している学区の学校に進学させたいなどの理由で指定学校変更希望事前調査票を提出した方は、手続きをしてください。
調査表を出していない方で新たに指定学校の変更を希望する方は、相談し

期間・場所
1月22日(土)~2月1日(火)
中央公民館ロビー
2月3日(木)~15日(火):五日市地域交流センター第1展示室

問合せ 商工観光課商工振興係(直通558-1867)

第23回多摩郷土誌

多摩地区28市町村の郷土・歴史・文化財書籍を展示即売します。話題の最新書籍も多数あります。
期間 1月21日(金)~23日(日)
時間 午前10時~午後7時(23日は午後5時まで)
場所 オリオン書房ノルテ店(多摩モノレル立川北駅前パークアベニュー13階)
展示図書の解説
日時:1月21日(金) 午後2時

場所:パークアベニュー10階会議室
主催 東京都社会教育課長会文化財部会
問合せ 生涯学習推進課文化財係

外国人学校に
通学している児童・生徒の保護者に
授業料の一部を補助します
対象 外国人学校(学校

くらしの知恵袋

消費生活相談情報



イラクの通貨「ディナール」とスーダンの通貨「ポンド」を使った
新手法の投資トラブル

事例 「イラクの通貨、ディナールを持っていないか」とA社から電話があった後、B社から「ディナールは、ハイリター」が期待できるので買わ

ないか」と書かれたダイレクトメールが届いた。その後A社から「高値で買い取る」と連絡があった。A社に売るつもりでB社からディナールを買い、40万円ほど払った。しかし、その後A社の買い取りは行われなかった。

アドバイス 高齢者や過去に投資トラブルにあった消費者を狙って、「今買えば将来絶対値上がりする」と電話や訪問、ダイレクトメールで勧誘するものが急増しています。イラクディナールやスーダンポンドは米ドルやユーロとは違い、購入しても国内で「円」に換金することは困難です。「絶対に儲かる」という勧誘を、うのみにしないようにしましょう。

あきる野市消費生活相談
窓口 消費者が事業者と結んだ契約で、困ったときやおかしいなと思ったときは、ひとりでも悩まず気軽に相談ください。
開設日時:毎週月曜・木曜日 午前9時~正午、午後1時~4時
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)

開設日時:毎週月曜日、土曜日 午前9時~午後4時(架空請求110番は午後5時まで)
消費生活相談・多重債務相談:03-3235-1155
架空請求110番:03-3235-2400
高齢者110番:03-3235-3366

あきる野市 青少年 音楽の祭典

市内の小・中学校、高等学校、青少年音楽団体が一堂に会し、日ごろの活動の成果を発表します。
日時 2月6日(日) 午前10時~午後5時20分
場所 秋川キララホール
費用 無料
出演団体(出演順)
午前の部:都立あきる野学園、増戸小学校、都立あきる野学園小学校、小宮小学校、リトルエコーズ、五日市小学校、草花小学校、東秋留小学校、

屋城小学校、多西小学校
午後の部:前田小学校、一の谷小学校、南秋留小学校、西秋留小学校、都立五日市高校、五日市中学校、御堂中学校、増戸中学校、東中学校、西中学校、秋多中学校、東海大菅生中等部、東海大学菅生高校合唱部、キララバンド、東海大学菅生高校吹奏楽部
東海大菅生中等部と東海大学菅生高校合唱部は共演
主催 あきる野市青少年音楽の祭典実行委員会、あきる野市教育委員会
問合せ 生涯学習推進課生涯学習係(直通558-2438)