

しない！させない！  
高齢者の  
虐待防止講座



日時 12月9日(金) 午後  
2時～4時  
場所 秋川ふれあいセン  
ターふれあいホール  
内容 高齢者虐待に関す  
る知識と、高齢者自身だ

けではなく高齢者を支え  
る家族や地域が早期発見  
のためにできることにつ  
いて学びます。  
講師 高齢者権利擁護支  
援センター職員  
定員 150人(申込み  
順)  
申込み 高齢者支援課高  
齢者支援係(558・  
1953)

寿大学秋川校  
「寿限夢展」

日時 11月25日(金)～28日  
(月) 午前10時～午後5時  
(25日は午後1時から)

第17回  
児童館こども芸術祭  
(展示の部)

～見てくださ  
いふだんの活動  
みんなの笑顔～

期間 12月6日～10日  
時間 午前8時30分～午後5  
時15分(12月7日は、午前  
8時30分から午後8時まで)  
場所 市役所1階コミュニ  
ティホール  
内容 児童の日ごろの作品を  
展示します。  
問合せ 各児童館

28日は午後4時まで)  
場所 あきる野ルピア4  
階展示室  
内容 陶芸・写真・俳句  
・絵手紙などの作品展  
問合せ 中央公民館(559・1221)



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

運動のできる服装で室内  
用運動靴をお持ちください。  
施設使用料が必要です。  
ピギナー講習 はじめて  
第2トレーニング室を利  
用する方は、実技講習を  
受講してください。

日時 11月19日・26日の土曜日  
午後2時30分・3時30分  
\* 11月18日、12月9日の金  
曜日 午後2時30分  
\* 11月25日(金) 午前10時  
\* 12月5日(月) 午後6時30  
分・7時30分  
定員: 各回7人  
申込み方法: 電話か窓口  
で申し込みください。  
対象: 高校生以上の方  
エクササイズ講習 ピギ

消費生活講座  
「暮らし上手」  
レッスン!

「モノを  
減らして、  
スッキリ暮らす  
整理収納術」

日時 12月6日(火) 午前  
10時～正午  
場所 あきる野ルピア3  
階集会室  
内容 家の中にある「モ  
ノ」を生かして、減らし

て、スッキリ暮らす整理  
収納術を学びます。  
講師 畑農靖子さん(s  
tudio HAGAコ  
ンサルティンクススタッ  
フ、整理収納アドバイザー  
1・2級認定講師)  
定員 30人(申込み順)  
費用 無料  
保育 2歳から就学前ま  
での幼児(定員10人程  
度)  
11月22日(火)までに予約が  
必要。  
申込み方法 電話で申し  
込んでください。  
共催 あきる野市生協連  
絡会  
申込み・問合せ あきる  
野市商工観光課商工振興  
係(直通558・186  
7)

中央公民館  
「ITボランティアによる  
初心者パソコン講習」

日時・内容など 表のと  
おり  
費用 無料  
申込み方法 11月22日(火)  
(必着)までに、往復は  
がき(各講習、1枚に1  
人)に講習名、郵便番号、  
住所、氏名、年齢、電話  
番号を記入し、送付して  
ください(返信用表面に  
も郵便番号、住所、氏名  
を記入)。初めて受講す  
る方を優先します。  
申込み・問合せ 中央公  
民館(〒197 081  
4 二宮683、55  
9・1221)

表 初心者のためのパソコン講習

講習内容	対象	期日	時間	定員
初歩のワード	マウス操作と文字 入力のできる方	12月9日	午後1時30分 ～4時30分	8人 (抽選)
初歩のエクセル	マウス操作と文字 入力のできる方	12月12日	午後1時30分 ～4時30分	8人 (抽選)
初心者 パソコンQ&A (質問コーナー)	初心者の方の質問に答え ます(ノートパソコン持 込みできます)	12月16日	午後2時～4時	

初心者パソコンQ&Aは、当日、直接公民館へお越しください。

森林  
レンジャー  
がゆく (18)

10月22日樽自治会  
「尾根道整備」

夏の暑い盛りや9月の台  
風シーズンをやり過ぎて  
の10月22日、本来なら、抜  
けるような秋の青空のもと  
で、「尾根道整備作業」に  
汗を流す予定でした。  
しかし当日は早朝から雨  
音が響き、「今日は中止か  
?」と思われる天気でし  
た。ところが集合場所に行  
つてみると、自治会の方々の  
意欲は、多少の雨で打ち  
砕かれるような軟弱なもの  
ではなく、15人の方が自治  
会から参加され、「多少の雨  
ならやってみよう」という  
意気込みで、作業は開始さ  
れました。  
サポーターレンジャー8  
人、レンジャー3人も加わ

り、総勢26人で作業に取り  
掛かりました。この日の作  
業は、金比羅尾根までの道  
標の設置と登山道の急峻な  
箇所への階段設置の2つの  
作業の同時進行となりまし  
た。  
恵みの森づくりでの「協  
働」も、これまでに深沢、  
養沢、軍道、戸倉、菅生、  
寺岡、落合、山下(協働を  
行ってきた順)と回数を重  
ねて、サポーターレンジャー  
や私たちレンジャーも慣れ  
てきており、樽自治会長の  
あいさつ後は、それぞれ  
道具を手に取る者、道標や  
階段の資材を担ぎ上げる者  
と自然に役割分担ができて  
山に入りました。  
雨天での整備作業で、足  
元は悪くツルツル滑るよう  
な場所でしたが、けがをす  
る者もなく、雨で濡れ、泥  
だらけになりながらも順調  
に作業は進み、お昼までに  
予定の作業をほぼ完了して  
解散になりました。順調に  
作業が進んだ背景には、道



標や階段部材などを樽自治  
会の方が事前に準備して、  
作業が停滞することなく進  
んだことが挙げられます。  
特に、今回設置した登り  
口の道標は、空いたスペー  
スにシヤガの花などのイラ  
ストが描かれており美しい  
仕上がりになっています。  
このコースから金比羅山に  
上ると距離も短く、楽に歩  
けるコースと言えます。皆  
さんも洒落た道標に案内さ  
れながら金比羅山に登って  
みてはいかがでしょうか。お  
すすめのコースです。  
森林レンジャー 杉野二郎

スポーツ祭東京2013

親子のびのび開放

親子で一緒に、広い体育  
室で身体を動かして遊びま  
せんか。  
日時 11月21日・28日、  
12月5日・12日の月曜日  
午前9時～11時  
11月21日、12月5日は指  
導員が活動をサポートし  
ます。  
対象 市内在住・在勤の  
保護者とその子ども(小  
学生未満)  
費用 無料  
持ち物 室内用運動靴  
受付 当日、窓口で行い  
ます。

暮らしの  
知恵袋  
消費生活相談情報

LPガス(プロパンガス)の  
契約をするときは...

LPガス(プロパンガ  
ス)の料金の仕組みは、電  
気や都市ガスなどの認可料  
金と違い、販売店がそれぞ  
れの料金計算方法によつて  
料金を設定する自由料金な  
ので、販売店によって差が  
あります。ほとんどのLP  
ガス(プロパンガス)世帯  
で採用されているのが二部  
料金制で、ガス使用量に関  
係なく生じる「基本料金」  
と、ガスの使用量に応じて

かかる「従量料金」で構成  
されています。  
販売店は新規の取引を始  
める前に、料金やその内  
容・設備の所有権などを、  
分かりやすく説明した書面  
を契約者に交付するよう法  
律で義務付けられています。  
す。

契約の際は、契約書など  
の内容をよく確認しましよ  
う。また、契約の変更など  
をする際も同様によく確認  
し、変更の申し出は契約者  
本人がしましょう。  
地域のプロパンガスの価  
格の目安は、石油情報セン  
ターのホームページのLP  
ガス価格を参照するか、エ  
ルピーガスお客様相談窓口  
(0120・38832  
7)に問い合わせしてくださ  
い。  
あきる野市消費生活相談  
窓口 消費者が事業者と  
結んだ契約について、困

ったときやおかしいなど  
思ったときは、ひとり  
で悩まず気軽に「ご相談  
ください」。  
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