

国民健康保険加入者対象
メタボ解消、改善教室
「望ましい食習慣で
健康に美しく『美食健』」



メタボリックシンドロームを改善・解消・予防するために、望ましい食事や食習慣を講義や調理実習で学びながら自身の習慣を振り返り、自ら決めた目標に向けて実践する教室です。

日時 7月2日、8月6日、9月3日、10月1日の火曜日(全4回) 午前9時30分~午後0時30分
場所 秋川ふれあいセンター
内容 メタボリックシンドロームや生活習慣病に関する講義、生活習慣病予防に役立つ調理実習、グループワーク(数人ずつ分かれて話し合い)など
講師 健康課栄養士、保健師
対象 次の2つの条件を満たし、原則全日参加できる方
あきる野市国民健康保険加入の40歳~74歳の方
平成24年度特定健康診査受診者か人間ドックなどの受診者で結果票を市へ提出済みの方
定員 24人
定員を超えた場合は、健診結果により選考します。
持ち物 筆記用具、エプロン
費用 300円(調理実習の食材料費)
その他 講習日は、体重測定や腹囲測定を行います。
申込み方法 6月3日(月)から

14日(金)までに、電話で申し込んでください。
受付時間は午前8時30分から午後5時15分まで(土曜・日曜日、祝日を除く)
申込み・問合せ 健康課健康づくり係

介護教室(講演会)
「介護者の腰痛予防
〜よりよい介護を
おこなうために〜」

日時 6月28日(金) 午後1時30分~3時
場所 あきる野ルピア3階集會室
内容 高齢者介護に役立つ腰痛予防体操・健康づくり動きやすい服装でお越しください。
講師 理学療法士
対象 市内在住・在勤の方
定員 30人(申込み順)
申込み方法 6月3日(月)から電話で申し込んでください。
申込み 五日市はつらつセンター(569・8108) 問合せ 高齢者支援課高齢者支援係

ホストファミリーを募集します!

内容 国際姉妹都市のマルボロウ市からウィットコム・スクールの生徒12人と引率者5人(予定)が、10月11日(金)に訪日し、10月22日(火)まで市内に滞在します。それに伴い、あきる野市立中学校に在籍する生徒がいる家庭を対象に、マルボロウ市生徒の受入家庭を募集します。
募集家庭 各市立中学校から2家庭
同性の生徒を受け入れ
ホームステイ期間 10月12日(土)~22日(火)

あきる野市・羽村市共同開催
「大島・子ども体験塾」参加者募集



期日 8月7日(水)~11日(日) 4泊5日(船中1泊)

場所 東京都大島町
応募資格 市内在住・在学の小学校5・6年生と中学生で、事前・事後活動に参加できる健康な方
学校・地域などで青少年活動のリーダーとして活動する意欲のある方
内容 夜景を眺めながら東京竹芝を出航し、船上で日の出を迎えます。「創造、感動、自立」をテーマに伊豆大島で三原山登山、海水浴、ふるさと体験などの体験学習をします。
定員 35人(初めての方を優先し、抽選。あきる野市・羽村市で合計70人)
費用 1万円(天候不良などで現地での宿泊が増える場合には、実費負担あり)

10月15日(火)~21日(月)のうち平日4日間は市立中学校で体験入学を行います。
受入家庭へのお礼など 商品券1万円分(生徒の食費やホームステイにかかる経費は各家庭で負担していただきます)
応募条件 国際交流に興味があり、受入について家族全員の承諾が得られること
ホームステイ期間中、生徒を1人にするのがないこと
国籍・人種・性別・宗教・思想などで差別的な言動をしないこと
本事業の計画に従い受入すること(説明会、歓迎式典、事後報告会への出席など)
申込み方法 6月25日(火)までに、所定の申込書を在籍中学校に提出してください。申込書は市立中学校で配布するほか、生涯学習スポーツ課窓口でも配布します。
市のホームページからもダウンロードできます。

説明会など 保護者説明会: 7月17日(水) 事前活動: 7月28日(日) 事後活動: 8月22日(木)
申込み方法 6月19日(水)(必着)までに、所定の申込み用紙に必要事項を記入し送付するか直接お持ちください。申込み用紙は学校で配布するほか、生涯学習スポーツ課でも配布します。
市のホームページからもダウンロードできます。
公開抽選会 6月26日(水) 午後3時30分から市役所別館第4会議室で行います。
申込み・問合せ 生涯学習スポーツ課生涯学習係(〒197-0814 二宮350、直通558・2438)

第5回あきる野市
あいさつ標語カルタ大会
中学生ボランティア募集!

大会運営に参加できる中学生のボランティアを募集します。
日時 7月13日(土) 午前9時30分から午後4時ごろまで
場所 五日市ファイナンプラザ体育室
対象 市内在住・在学の中学生
役割 会場設営・参加者の受付・審判など
申込み方法 6月14日(金)までに、住所、氏名、電話番号、学校名、学年を記入し、送付するか直接お持ちください。
電話かファックスでも受け付けます。
申込み・問合せ 生涯学習スポーツ課生涯学習係(〒197-0814 二宮350、558・1560)

ITボランティア
による「初心者Q&A」
~パソコンが初めての方も参加ください~



日時 6月10日(月)・19日(水) 午後2時~4時
場所 中央公民館
内容 ITボランティアが質問に答えます。パソコン入門、初歩のワード・エクセルなども学習できます。
定員 8人(申込み順)
費用 無料
持ち物 ノートパソコン
パソコンがない方も参加できます。
申込み方法 6月3日(月)から電話で申し込んでください。
両日の申込みはできません。
申込み・問合せ 中央公民館(559・1221)

小宮ふるさと
自然体験学校主催
森つこちゃんクラブ①
「つりのエサは川虫で!!」

深い森に包まれた清流「養沢川」のほとりに立つ「小宮ふるさと自然体験学校」を舞台に、小宮地区の自然を五感で感じる自然体験イベントを「森つこちゃんクラブ」として定期的に開催していきます。この取組は、豊かな自然環境に恵まれたあきる野市内に住みながら、自然体験の機会が不足しがちな子どもたちを対象に企画しています。昨年開校した小宮ふるさと自然体験学校が主催する個人向け体験イベントです。
日時 6月15日(土) 午前9時~午後3時ごろ

場所 小宮ふるさと自然体験学校(現地集合・現地解散)
対象 市内在住の小学校4年生~6年生
費用 200円(材料代) 持ち物 チラシ兼申込書をご確認ください。
定員 20人(抽選)
チラシ兼申込書の配布場所 市役所生活環境課、五日市出張所、小宮ふるさと自然体験学校、中央図書館、東部図書館
申込み方法 6月10日(月)までに、参加申込書を送付するか直接お持ちください。
問合せ・申込み 環境政策課 環境の森推進係(五日市出張所内、〒197-0190 0164 五日市411、588・5173)、小宮ふるさと自然体験学校(596・0414)



軍道紙の原料
「トコロアオイ」の
苗を差し上げます

トコロアオイはアオイ科の一年草で、高さは1メートルになり、真夏から秋の初めに黄色い大きな花を咲かせます。多くの方に「軍道紙」を知っていただくために、ふるさと工房五日市で育てた苗を市民の皆さんに無料で差し上げます。庭先などできれいな花を咲かせてください。団体開催中は、市でも市内

各所にトコロアオイの花を配置して、全国から訪れる方々を迎えます。
「軍道紙」とは、市内の軍道地区で江戸時代初期から明治にかけて製造され、東京都指定無形文化財に指定されている手漉き和紙です。現在、軍道紙を漉いているのは東京都で唯一「ふるさと工房五日市」で、軍道紙保存会が伝統文化を後世につなぐ活動を行っています。
配布期日 6月8日(土)から(午前9時30分~午後5時) 無くなり次第終了します。
配布場所 ふるさと工房五日市(乙津671、毎週火曜・水曜日休館)
配布数量 約千本
配布方法 受付順(多数必要な場合は要相談)
問合せ 軍道紙保存会(ふるさと工房五日市内、596・6000)