

10面のつづき

体育協会
初心者・中級者
水泳教室参加者募集

日時 10月10日・17日・24日
31日の金曜日 午後7時

場所 五日市ファインプラザ
対象 18歳以上の初心者(25泳
法を泳げる方)、中級者(4泳
法を泳げる方)
参加費 無料
主催 あきる野市水泳連盟
主管 ドルフィンクラブ
申込み・問合せ あきる野市
水泳連盟 在(原) 595・
0136)

東京都行政書士会による
無料相談会

日時 10月16日(木) 午前10時
午後4時(予約不要)
場所 市役所1階コミュニケーション
ホール

内容 相続・遺言・契約・各
種許認可など暮らしの手続き
や書類作成などの相談
相談員 東京都行政書士会多
摩西部支部会員
問合せ 東京都行政書士会多
摩西部支部 佐藤(530
6621)

創業セミナー受講者募集

地域経済の活性化や新たな雇
用の創出を図る上で、創業・ベ
ンチャー企業支援を積極的に進
行うことが重要な課題となってい
ます。
そこで、青梅商工会議所の主
催、西多摩地域の商工会との共
催により、創業に必要な実践能
力の修得を支援するための「創
業塾」を開催します。

日時 11月8日・15日・22日
・29日、12月6日の土曜日
午前9時30分/午後4時30分
場所 青梅商工会議所
対象 これから創業・開業を
目指す方、考えている方。性

別や年齢に関わらず参加でき
ます。すでに起業されている
方も参加可能です。
定員 40人(申込み順)
受講料 5千円
申込み・問合せ 青梅商工会
議所 中小企業相談所(〒19
8585 青梅市上町3
8-1階 エスカーレター横
内容 緩和ケアの紹介と病棟案内
ボランテアによるドリンク
サービス
問合せ 公立阿伎留医療セン
ター 緩和ケア病棟(558
0321)

求職者支援制度のご案内

「求職者支援制度」とは、雇
用保険を受給できない方が無料
の職業訓練受講によるスキルア
ップを通じて早期就職を実現す
るための制度です。多数の訓練
コースがありますので、詳しい
内容は、お問い合わせください。
問合せ ハローワーク青梅
職業相談第二部門(042

緩和ケア週間
イベントのお知らせ

日時 10月6日(月)・8日(水)
10日(金) 午前9時30分/11時
30分
場所 公立阿伎留医療センタ
ー 1階 エスカーレター横

市民公開講座
「脈の異常に気付いたら…
命に関わる危険な
不整脈とは」

今までの、「胸がドキドキす
る」、「胸が苦しくなる」、「脈が
とぶことがある」などの症状に
気が付いたら、それはありませ
んか。もしかしたら、その症状は
「不整脈」かもしれません。
「いつも苦しいわけではない」、
「突然襲ってくる」のが不整脈
です。まずは、きちんとした知
識を身に付けることで不整脈と
いう病気を理解し、万が一に備
えましょう。毎日を快適に過
すために、今回の市民講座をお
役立てください。
日時 10月18日(土) 午後2時
30分/4時(2時間開場)
場所 羽村市コミュニティ
センター3階
講師 大友建一郎さん(青梅
市立総合病院副院長、循環器
内科医師)
費用 無料
主催 西多摩医師会
問合せ 一般社団法人西多摩
医師会(0428・23・2
171)

あきる野
ルピア情報

問合せ ☎550-4700
詳しくは、ホームページをご覧ください。
http://akiruno-rupia.jp/

申込みは電話か窓口まで(受付は
10時~18時)
時間は24時間表記
凡例...日日時/講師/定員/持
持ち物/費用/他その他

消しゴム版画で年賀状作り

消しゴムで年賀状
用の版画を作ります。
パソコンとは
違ったつくりで心
のこもった年賀状
を送りましょう。



日10月5日 14時~16時/講西小野
さん/定10人/費千円
フラワーアレンジメント
シルクフラワーを使っ
て、黒のウツのフレ
ームに花束を作り、立
体的にワイヤーで巻き
つけていきます。



日10月8日 14時~16時/講渡辺さ
さん/定10人/費2千円
布あそび
手縫いでブラウスやパ
ンツ、小物などを作り
ます。初めての方はワ
イドパンツを作ります。
日10月9日・23日の木



曜日14時~16時/講榊原さん/定6
人/持裁ちばさみなど裁縫道具/費
1か月2500円(テキストとパタ
ーン付き。布代別途)
新講座 グル デコ
樹脂粘土とスワ
ロフスキーを使
ってバッグチャ
ームを作ります
よう。年齢、性
別問わずに楽し
めます。



日10月14日 10時~12時/講多田
さん/定8人/費2800円
シンプルピラティス
シンプルな動きでしっかりと体幹に
効くピラティスです。

日10月16日・30日の木曜日10時~
11時/講よこいさん/定各8人/費
各回千円
パソコン講座メール入門
メールの基本的な使用・操作方法を
学びましょう。(2回講座)
第1回...メール設定、第2回...実習
日10月21日・28日の火曜日9時15
分~11時30分/講パソコン研究会/
持Windows ノートパソコン(無
くても可)/定10人/費各回千円

口もとのアンチエイジング
美しい姿勢で
ビューティフルライフ

皆さんは、食事の時に姿勢を
意識したことはありませんか。多
くの方が猫背で食べ物を口に運
び、かむ、飲み込むという動作

市民のひろば

掲載内容の問い合
せは各団体へ。掲載
希望の方は1か月前
までに市長公室へ
問合せ 市長公室
電話番号 558-1269(直通)

西多摩に居住する障がい者の
絵画が一堂に展示されます。あ
きる野市からは、希望の家利用
者の作品を出展します。

第16回西多摩
障害者絵画展を開催します

期間 10月7日(火)~19日(日)
午前10時~午後5時(19日は
午後3時まで)
月曜日は休館、祝日の場合は
翌日休館。期間中は入館無料
場所 奥多摩町立せせらぎの
里美術館(奥多摩町川井53)
問合せ 奥多摩町社会福祉協
議会(0428・83・38
55)

水道使用の開始・中止など、
各種お問い合わせは水道局多摩
お客さまセンターにご連絡くだ
さい。
引越しや契約の変更
* 0570・091・100
(ナビダイヤル)
* 548・5100
料金、漏水修繕、その他
* 0570・091・101
(ナビダイヤル)
* 548・5110
受付時間 日曜日、祝日を除
く午前8時30分/午後8時
漏水事故など緊急のご用件に
ついては、全日24時間ご案内
しています。

講演会など
「ソニア民謡「ともしび」を
一緒に歌いませんか」を
日10月9日・23日の木曜日
15時/場中央公民館/講高
13

詩吟体験無料講習会
秋の詩文を楽しく
吟じませんか
日10月12日・26日の日曜日
13時/15時/場あきる野ルピ
ア4階会議室/講公益法人日
本吟道学院教授/費無料/他
健康増進に腹式呼吸で! /問
あきる野吟道会 岡部 55
9・0043
合気道基本技
無料体験講習会
日10月24日(金) 19時/場秋川
体育館/講天野成子さん/費
無料/他護身術合気道基本
技の体験会/問あきる野市合
気道連盟 澤崎 090・4
731・8094

橋本京子さん/費無料/他公民
館で月2回練習しています。
/問男声合唱団秋川 大西
558・8906
秋の詩文を楽しく
吟じませんか
日10月12日・26日の日曜日
13時/15時/場あきる野ルピ
ア4階会議室/講公益法人日
本吟道学院教授/費無料/他
健康増進に腹式呼吸で! /問
あきる野吟道会 岡部 55
9・0043
合気道基本技
無料体験講習会
日10月24日(金) 19時/場秋川
体育館/講天野成子さん/費
無料/他護身術合気道基本
技の体験会/問あきる野市合
気道連盟 澤崎 090・4
731・8094

リノベーションから、部分的なリフォーム!まで
新築そっくりさん 体験できる! ショールームオープン!
施工前と施工後が体験できます!!
住友不動産 新築そっくりさん 東京多摩事業所
〒190-0003 東京都立川市栄町6-1 立飛ビル3号館・2階
お問い合わせ・資料の請求は... (電話受付時間/9:00~18:00)
☎0120-813-750

住宅のことなら地元の建築業者へ
地元で愛されて26年
ISO9001 認証取得 東京都知事免許(特)第57610号 東京都知事許可(特-24)第106846号
不動産・建築・増改築・リフォーム・耐震改修・設計監理
一級建築士事務所登録
株式会社 アイ・シー・エス
富士通ホーム&オフィスサービス株式会社 業務提携
あきる野市野辺465-1
まもりずまい保険協出事業所 042-559-3021(代)
お気軽にお問い合わせ下さい。 http://www.akiruno-ics.co.jp