

祝あきる野市制施行20周年
第31回あきる野映画祭
開催決定!



あきる野映画祭は、今年で31回目を迎えます。今年は、市制施行20周年を記念した「野外上映」を開催します。

「あきる野映画祭」をはじめ、映画祭発祥の場である「五日市会館」をメイン会場として開催するなど、おもしろくなる皆さんに満足いただけるよう、スタッフ一同、さまざまな企画を検討しています。

募集します。
●募集作品：西多摩地区在住・在勤・在学の方が、スタッフやキャストとして関わっている作品や西多摩地区の映像が含まれているなど、西多摩地区にゆかりのある作品(プロ・アマは問いません)

※応募作品の総時間数が上映予定時間を超えた場合は、選考により上映作品を決定します。

●期日：7月18日(土)

●形式：DVD、ブルーレイ、ビデオテープ(DV/HDTV)のいずれか。

●野外上映

●主役：上野の選定、イベント企画、パンフレットの企画・デザイン、協賛金の募集、PR用のVTRなどの企画・製作、当日の司会進行・運営など

●期日：7月18日(土)

●観賞賞：1作品

●期日：7月23日(木)～26日(日)

●応募方法：5月22日(金)までに、観光商工課で配布する応募用紙に必要事項を記入し、応募してください。

●期日：7月23日(木)～26日(日)

●観賞賞：1作品

●期日：7月23日(木)～26日(日)

●観賞賞：1作品

●期日：7月23日(木)～26日(日)

●観賞賞：1作品

●期日：7月23日(木)～26日(日)

●観賞賞：1作品

●期日：7月23日(木)～26日(日)

●観賞賞：1作品

●期日：7月23日(木)～26日(日)

●観賞賞：1作品

●期日：7月23日(木)～26日(日)

●観賞賞：1作品

●期日：7月23日(木)～26日(日)

●観賞賞：1作品

●期日：7月23日(木)～26日(日)

●観賞賞：1作品

●期日：7月23日(木)～26日(日)

●観賞賞：1作品

●期日：7月23日(木)～26日(日)

●観賞賞：1作品

●期日：7月23日(木)～26日(日)

●観賞賞：1作品

●期日：7月23日(木)～26日(日)

●観賞賞：1作品

●期日：7月23日(木)～26日(日)

●観賞賞：1作品

●期日：7月23日(木)～26日(日)

●観賞賞：1作品

●期日：7月23日(木)～26日(日)

●観賞賞：1作品

●期日：7月23日(木)～26日(日)

●観賞賞：1作品

●期日：7月23日(木)～26日(日)

●観賞賞：1作品

●期日：7月23日(木)～26日(日)

●観賞賞：1作品

●期日：7月23日(木)～26日(日)

●観賞賞：1作品

表 ファミリー・サポート・センター提供会員養成講習会日程

Table with 3 columns: Date/Time, Location, and Lecture Content. It lists various sessions from May 11th to May 18th, covering topics like orientation, child psychology, nutrition, health, and safety.

●持ち物：入会登録される方は、はんこ
●定員：20人
●申込み方法：5月7日(木)までに直接申し込んでください。
●申込み・問合せ ファミリー・サポート・センター(☎5503855)

●日時・場所・内容：表のとおり
●申込み方法：5月7日(木)までに直接申し込んでください。
●申込み・問合せ ファミリー・サポート・センター(☎5503855)

●申込み方法：5月7日(木)までに直接申し込んでください。
●申込み・問合せ ファミリー・サポート・センター(☎5503855)

●申込み方法：5月7日(木)までに直接申し込んでください。
●申込み・問合せ ファミリー・サポート・センター(☎5503855)

●申込み方法：5月7日(木)までに直接申し込んでください。
●申込み・問合せ ファミリー・サポート・センター(☎5503855)

●申込み方法：5月7日(木)までに直接申し込んでください。
●申込み・問合せ ファミリー・サポート・センター(☎5503855)

●申込み方法：5月7日(木)までに直接申し込んでください。
●申込み・問合せ ファミリー・サポート・センター(☎5503855)

●申込み方法：5月7日(木)までに直接申し込んでください。
●申込み・問合せ ファミリー・サポート・センター(☎5503855)

●申込み方法：5月7日(木)までに直接申し込んでください。
●申込み・問合せ ファミリー・サポート・センター(☎5503855)

●申込み方法：5月7日(木)までに直接申し込んでください。
●申込み・問合せ ファミリー・サポート・センター(☎5503855)

●申込み方法：5月7日(木)までに直接申し込んでください。
●申込み・問合せ ファミリー・サポート・センター(☎5503855)

●申込み方法：5月7日(木)までに直接申し込んでください。
●申込み・問合せ ファミリー・サポート・センター(☎5503855)

●申込み方法：5月7日(木)までに直接申し込んでください。
●申込み・問合せ ファミリー・サポート・センター(☎5503855)

●申込み方法：5月7日(木)までに直接申し込んでください。
●申込み・問合せ ファミリー・サポート・センター(☎5503855)

●申込み方法：5月7日(木)までに直接申し込んでください。
●申込み・問合せ ファミリー・サポート・センター(☎5503855)

●申込み方法：5月7日(木)までに直接申し込んでください。
●申込み・問合せ ファミリー・サポート・センター(☎5503855)

●申込み方法：5月7日(木)までに直接申し込んでください。
●申込み・問合せ ファミリー・サポート・センター(☎5503855)

平成27年度乳幼児健康診査日程
(5月～9月)のお知らせ

- 場所 あきる野保健相談所
○受付時間 午後1時～1時45分(時間厳守)
○費用 無料
○問合せ 健康課母子保健係(直通558-5091)

Table showing health check dates and target groups for children from May to September. It lists specific dates and the corresponding birth months of the children to be checked.

めざせ健康あきる野21 健康情報「健やか」(83)

知っていますか?サルコペニア肥満!下半身の筋肉を鍛えよう!

見た目では分からない「サルコペニア肥満」にご注意!聞き慣れない「サルコペニア肥満」とは、ギリシア語でサルコ=筋肉、ペニア=失うと訳せます。筋肉量が低下して、脂肪量が多いタイプの肥満を意味します。「年を取っても見た目は変わらない」と安心していても、実は減った筋肉の代わりに脂肪がついたのかもしれない。筋肉量は30歳代がピークで、その後は年齢を重ねるとともに落ちていくといわれています。「サルコペニア肥満」は、筋肉量が低下するため、基礎代謝量(体を動かさなくても体内でエネルギーを消費する量)が減少し、少量の食事でも太ってしまう傾向にあります。そうすると高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病になるリスクが高くなります。

自宅で簡単にできる筋力トレーニング

体脂肪が燃えやすい体を作るためには筋力トレーニングが必要です。

- スクワット 膝の曲げ伸ばしをするトレーニングです。息を吐きながらお尻を下げ、息を吸いながらゆっくり元の姿勢に戻ります。5～6回を1セットとし、1日3セット行いましょう。
- 片脚立ち 片脚で立つトレーニングです。左右の脚を交代しておのおの1分ずつ、1日3回行いましょう。歯みがきの時などに「ながら運動」として行うのも良いでしょう。
- ※膝に不安のある方やバランスの崩しやすい方は椅子の背もたれなどを利用して実施しましょう。
- 有酸素運動
有酸素運動は、効果的に脂肪を燃やし、肥満の改善につながります。
- ウォーキング 1日30分以上のウォーキングが有効です。
春になり暖かくなってきたので、地域で行われているウォーキングイベントへ参加するなど、毎日の生活の中に筋力トレーニングを取り入れ、この機会に下半身の筋肉を鍛えましょう。
- 問合せ 健康課健康づくり係(直通558-1183)