

がん検診のお知らせ



市では、毎年、市民を対象にがん検診を実施しており、昨年度は、延べ3万人を超える市民が受診されました。この機会にぜひ検診を受診しましょう。

▽検診項目 胃がん、大腸がん、肺がん、乳がん、子宮がん、前立腺がんの中から選択して受診できます。

▽申込み期間 6月1日(月)～19日(金)

※詳細は、広報6月1日号に掲載します。
▽その他 平成25年度または26年度にがん検診を申し込まれた方には、受診案内と申込書を5月下旬に送付する予定です。

▽問合せ 健康課健康づくり係 (直通558・1183)

市民プール

申込み・問合せ ☎550・1711

※最新情報を専用ホームページ <http://fama-spo.com/akiruno/> でご案内しています。

事前申込みの教室

※費用には施設利用料を含みます。
▽18歳以上の方対象の教室
●定員：各コース20人(抽選)



- ⑧のみ25人
- ①リハビリ水中運動(全9回)
*日時：6月4日～7月30日の木曜日 午後3時～3時50分
*費用：4千円
- ②水中健康エクササイズ(全9回)
*日時：6月5日～7月31日の金曜日 午後3時～3時50分
*費用：4千円
- ③水泳教室(入門・初級)(全7回)
*日時：6月3日～7月15日の水曜日 午後3時～3時50分
*費用：3千円

- *日時：6月4日～7月16日の木曜日 午前10時～10時50分
*費用：3千円
- ④水泳教室(基礎)(7月20日を除く全8回)
*日時：6月1日～7月27日の月曜日 正午～午後0時50分
*費用：3500円
- ⑤水泳教室(中・上級)(全7回)
*日時：6月4日～7月16日の木曜日 午前11時～11時50分
*費用：3千円
- ⑥ウォーク&スイム(全7回)
*日時：6月4日～7月16日の木曜日 正午～午後0時50分
*費用：3千円
- ⑦クロールから始める日本泳法(全7回)
*日時：6月3日～7月15日の水曜日 午後3時～3時50分
*費用：3千円

- ⑧ウキ浮きエクササイズ(全9回)
*日時：6月3日～7月29日の水曜日 午後7時～7時50分
*費用：4千円
- ▽申込み方法 5月20日(水)必着)までに、往復はがきに教室名、郵便番号、住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号を記入の上、送付するか直接お持ちください(返信用表面にも必ず返信先を記入)。
●送付先住所：〒197-108 11 原小宮353

- *小学生：午後6時
- 場所：五日市ファイナンプラザ
- 内容：基本動作を覚えてチアダンスを楽しく踊ります。
- ▽チアダンス強化コース
*日時：5月29日(金)
- *小学校1・2年生：午後5時
- *小学校3年生～6年生：午後6時
- 場所：五日市ファイナンプラザ
- 内容：チアダンス技術向上を目的としています。チアイベントに出演します。
- ▽HIPHOP DANCE
*日時：5月31日(日)
- *初級：午後5時
- *中級：午後6時
- 場所：五日市ファイナンプラザ
- 内容：本気でダンスを踊りたい人を募集します。年齢は問いません。誰でも参加できます。

- ▽フットボールアドバンス
*日時：6月4日(木) 午後5時～6時30分
- 場所：山田グラウンドテニスコート
- 内容：サッカーの技術向上を目的としています。技術力に関係ありません。向上心を持つていれば誰でも参加できます。
- 対象：小学生
- ※これらの日程以外も随時無料体験を行っています。
- ▽申込み方法 クラブ専用電話かクラブホームページのメールフォームからお問い合わせください。
- ▽申込み・問合せ 五日市クラブ かねつな ☎080・2392・1212、HP <http://itsukaichiclub.web.fc2.com/>

子育て講座

産後ママのリラックス

▽日時 5月29日(金) 午前10時～11時
▽場所 秋川ふれあいセンター
▽内容 無理なく体を動かし、お母さんのストレッチをします。

▽講師 菅原順子さん
▽対象 産後半年から1年未満までの子どもとその母親
▽定員 20組(申込み順)
▽持ち物など 水分補給できるもの、動きやすい服装

▽費用 無料
▽申込み方法 5月18日(月)から電話で申し込んでください。
▽申込み・問合せ 子ども家庭支援センター ☎550・3313

▽日時 6月8日(月) 午前10時

子育て講座

産後ママのリラックス

▽日時 5月29日(金) 午前10時～11時
▽場所 秋川ふれあいセンター
▽内容 手遊び、音やリズムの変化など親子で楽しく体を動かします。

▽講師 ワーカーズコープ職員の保護者
▽対象 2・3歳の子どものための保護者
▽定員 20組(申込み順)
▽持ち物など 水分補給できるもの、親子とも動きやすい服装

▽費用 無料
▽申込み方法 5月18日(月)から電話で申し込んでください。
▽申込み・問合せ 子ども家庭支援センター ☎550・3313

▽日時 6月25日(木) 午前10時～11時15分(10時から受付)

親子コミュニケーション

●対象：6月25日(木) 午前10時～11時15分(10時から受付)
●場所：あきる野保健相談所

子育て講座

●対象：おむね4か月から6か月までの子どもの保護者
●定員：12人(申込み順)
●もぐもぐ&かみかみコース
*日時：6月11日(木) 午前10時～11時15分(10時から受付)



●場所：あきる野保健相談所
●内容：離乳食2～3回食の進め方、離乳食作りの実演と試食
●対象：おむね7か月から11か月までの子どもの保護者
●定員：12人(申込み順)
●保育室：定員10人(対象児のみ)

ファミリー・サポート・センター事業説明会

ファミリー・サポート・センターは、地域の中で助け合いながら子育ての援助活動をする会員組織です。
▽日時 5月25日(月) 午前10時30分～11時30分(10時20分から受付)
▽場所 子ども家庭支援センター相談室(市役所別館1階)
▽対象 市内在住で、地域における子育て支援に関心のある方。子育ての援助を受けたい方
▽持ち物 入会登録する方は、はんこ
▽問合せ あきる野市ファミリー・サポート・センター ☎550・3855

森林レンジャーがゆく

(54)



新緑の声



日本では、4月、5月や10月は気候がとてよく、野外活動に最も向いています。里地での散策や入山するには最適な時期です。

私は、春と秋には快適に仕事ができるだけでなく、毎年鳥の渡りも楽しんでます。3月中旬にツバメが飛来した後、4月になるとサシバ、オオルリ、キビタキなどの夏鳥が目立ってきます。あきる野で一時的に滞在する美しいヒレンジャクや夜に不思議な鳴き方をするミゾゴイなどの珍しい鳥に出会えるチャンスもあります。特に5月に入ってから猛禽類では珍しいハチクマ、可愛いサンコウチョウ、センダイムシクイやホトトギスなどの出番になります。奥山の沢沿いなどの登山道上で運がよければ、あきる野では珍しい夏鳥であるコマドリやコルリを目撃することもあります。森の中で耳を澄ましたら、繁殖で忙しくなっているたくさんの「新緑の声」が聞こえます。コンサートの様にメロディーが豊かで、とても賑やかな森になります。

渡り鳥の中でも人気のサシバ(オス)。九州では、1日で千羽以上を見ることができ、あきる野で一日の最高記録は40羽程度です。東京では、渡りの時期以外はオオタカよりずっと少なく、絶滅危惧種に指定されている貴重な猛禽類です。

この季節は、森の中でオオルリ、キビタキや留鳥(一年を通して同一地域に住む鳥)のミソサザイの美しい鳴き声、とても面白い鳴き方をするアオバト、サンコウチョウ、ツツドリやホトトギスなどの「新緑の声」を楽しむことができます。地図と図鑑を持ち、夏前の新緑と豊かな自然であふれている山に入山するには最高の時期でしょう。(パブロ)