

### 図書館からのお知らせ

#### 8月の休館日

○中央図書館 毎週金曜日と18日(火)

○東部図書館エル、五日市図書館、中央図書館増戸分室 毎週月曜日  
中央図書館(☎558-1108)

祝 あきる野市制施行20周年

秋川渓谷観光PRポスター原画展

○期間 8月19日(水)～9月6日(日)

○場所 エントランスホール

夏休み!図書館たんけん

○日時 8月19日(水) 午前10時30分～11時30分

○内容 簡単なクイズや中央図書館の施設見学

○対象 小学生

○定員 15人(当日受付)

ボランティアおはなし会(おはなしタ・ン・ト)

○日時 8月19日(水) 午後3時～3時30分

おはなし会

○日時 8月23日(日) 午前11時～11時30分

わらべうたのじかん

○日時 8月24日(月) 午前11時～11時20分

○対象 0歳から3歳までの子どもとその保護者

ボランティアおはなし会(おはなしタ・ン・ト)

○日時 8月26日(水) 午後3時～3時30分

東部図書館エル(☎550-5959)

こわ～いおはなし会

○日時 8月19日(水) 午後3時30分～4時

ボランティアおはなし会(絵本とおはなしの会)

○日時 8月23日(日) 午前11時～11時30分

図書館使い方講座(入門編)

○日時 8月26日(水) 午後2時～3時

○場所 2階エルホール

○内容 図書館を有効に利用するための入門講座。本の並び方、市内

の蔵書を検索する方法、本の予約方法など

○対象 中学生以上

○申込み方法 事前に、電話か窓口で申し込んでください。

ひよこのおはなし会

○日時 8月27日(木) 午前11時～11時20分

○対象 1歳から3歳までの子どもとその保護者

五日市図書館(☎595-0236)

夏休み!子ども図書館員(体験)

○日時 8月26日(水) 午前10時30分～正午

○内容 カウンター体験、本の返却・配架、図書館見学

○対象 市内在住・在学の小学校4年生～中学校3年生

○定員 3人(申込み順)

○申込み方法 8月15日(土)午前10時から、電話か窓口で申し込んでください。

わらべうたのじかん

○日時 8月26日(水) 午前10時30分～11時

○対象 0歳から3歳までの子どもとその保護者

中央図書館増戸分室(☎596-0109)

図書館の本が泣いています!(展示)

○日時 8月25日(火)～9月8日(火)

○内容 汚されたり、切り取られたりした本の展示

《図書館ホームページアドレス》  
<https://www.library.akiruno.tokyo.jp/index.asp>

《携帯版アドレス》  
<https://www.library.akiruno.tokyo.jp/i/mblindex.html>

《スマートフォン版アドレス》  
<https://www.library.akiruno.tokyo.jp/a/index.asp>を入力するか右

のコードを読み取ってアクセスしてください。



### 市民プール

申込み・問合せ  
☎5500・1711

※最新情報を専用ホームページ

(<http://www.tama-sp.com/akiruno/>)より案内します。

#### 事前申込みの教室

※費用には施設利用料を含みます。

※定員:各コース20人(抽選、⑧のみ25人)

▽18歳以上の方対象の教室

①リハビリ水中運動

\*日時:9月3日～10月29日の

木曜日(9月24日を除く全8

回) 午後3時～3時50分

\*費用:3500円

②水中健康エクササイズ

\*日時:9月4日～10月30日の

金曜日(全9回) 午後3時

～3時50分

\*費用:4千円

③水泳教室(入門・初級)

\*日時:9月3日～10月29日の

木曜日(9月24日を除く全8

回) 午前10時～10時50分

\*費用:3500円

④水泳教室(基礎)

\*日時:9月7日～10月26日の

月曜日(9月21日と10月12日

を除く全6回) 正午～午後

0時50分

\*費用:3500円

⑤水泳教室(中・上級)

\*日時:9月3日～10月29日の

木曜日(9月24日を除く全8

回) 午前11時～11時50分

\*費用:3500円

⑥ウォーク&スイム

\*日時:9月3日～10月29日の

木曜日(9月24日を除く全8

回) 正午～午後0時50分

\*費用:3500円

⑦クロールから始める日本泳法

\*日時:9月2日～10月28日の

水曜日(9月23日を除く全8

回) 午後3時～3時50分

\*費用:3500円

⑧ウキ浮きエクササイズ

\*日時:9月2日～10月28日の

水曜日(9月23日を除く全8

回) 午後7時～7時50分

\*費用:3500円

▽申込み方法 8月20日(木)必



### ネットワーク 官公庁 などからのお知らせ

公立阿伎留医療センター  
第38回リウマチ教室

▽日時 8月26日(水) 午後6時30分～8時

▽場所 公立阿伎留医療センター  
1地下1階講堂

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:〒197-1081 原小宮353

▽内容 ●膠原病について(リウマチを含む) :日常生活で気を付けること、副腎皮質ステロイドの副作用 ●普段感じている疑問にお答えします。  
▽講師 妹尾由美子さん(リウマチ科医長)、西成田進さん(院長・リウマチ科)

▽申込み方法 予約は不要です。直接会場にお越しください。

▽問合せ 公立阿伎留医療センター総務課(☎558・0321)

▽日時 9月12日(土) 午後2時～4時

▽場所 公立阿伎留医療センター  
1地下1階講堂

▽内容 ●糖尿病とは(最近の治療も含めて) :関口芳弘さん(青梅市立総合病院内分泌糖尿病内科部長)

●食事療法(効果的で無理なく続ける) :中文美さん(NPO法人西東京臨床糖尿病研究会、管理栄養士)

●運動療法(楽しく安全で高齢者も) :小池日登美さん(高村内科クリニックトレーナー)

▽対象 糖尿病患者とその家族

▽費用 無料

▽申込み・問合せ 西多摩医師会(☎0428・23・21710時～午後4時)

7面につづく

### 7面につづく

(以下は広告枠です)

年齢・性別にかかわらず、**月々3,000円**から!

ケガ・病気の入院、退院後の通院等に備えられます!

お財布にやさしい 3,000円コース※1

補償の上乗せに 4,000円コース※2

充実補償の 5,000円コース※3

※1補償される金額はご加入時の年齢・性別により異なります。また、保険料は10年ごとに高くなります。健康告知などによっては、ご加入いただけない場合があります。

※2加入可能年齢:【男性】3,000円コース満20歳～満73歳、4,000円コース・5,000円コース満20歳～満80歳【女性】満20歳～満80歳 ●保険期間:終身(補償によっては10年毎の自動継続となり満90歳で終了となります。) ●保険期間の開始日以後に発生した事故によるケガ・発病した病気を補償します。●この保険は詳細な健康告知などによる審査が必要な医療保険です。

資料のご請求・商品内容のご相談はお気軽にごちらまで!

電話料 0037-6001-61484

■保険取扱代理店 株式会社ニュートン・フィナンシャル・コンサルティング 〒160-0022 東京都新宿区新宿5-17-18 03-6861-3964  
■引受保険会社 アメリカンホーム保険会社(アメリカンホーム医療・損害保険株式会社) 〒105-8403 東京都港区虎ノ門4-3-20 神谷町MTビル 広告有効期間:2016年1月31日

地域づくりを学ぶ“社会人インターンシップ”  
(経済産業省「平成27年小規模事業者等人材・支援事業」)

地域コーディネーター 養成研修

7月29日(水)より参加者募集スタート!

NPO法人代表などの地域づくりの達人や優れた組織に一定期間弟子入りし、地域づくりの極意を実地体験で学ぶ。

研修費用16000円

研修期間2週間

〒150-8307 東京都渋谷区丹後3-1-1 <http://enugyo.jp/coordinate>  
【公財】日本生産性本部内 サービス産業生産性協議会