

祝 あきる野市制施行20周年 第20回あきる野市健康のつどい ～元気に育て あきる野っ子!!～

○日時 10月17日(土) 午前10時～午後4時
○場所 あきる野ルピア、秋留野広場

ルピアホール(3階)

- 展示コーナー
 - 健康づくり市民推進委員会活動紹介
 - 子育て世代が「地域の人にしてほしいこと」を紹介
 - 子どもの健康・子育てに役立つ情報
 - めざせ健康あきる野21の活動紹介
- あそびコーナー 缶釣り、輪投げ、クイズ、バッジ作成
 - ※バッジ作成は、午前10時からと午後1時30分からの2回実施します(各回先着100人)。
- 講演コーナー
 - 午前10時30分～11時30分…「子育てはいいかげんが良い加減!」
 - *講師…篠木里恵さん(子育てのんきサロンふびひ代表)
 - 午後1時30分～2時30分
 - ①「歯周病とその予防～歯周病を放っておくと～」
 - *講師…田村修一さん(秋川歯科医師会、デンタルオフィスたむら歯科医師)
 - ②「効果的な歯の磨き方!」(健康課歯科衛生士)
 - 午後2時40分～3時30分…「がん検診へ行こう!!」
 - *講師…高橋真由美さん(公立阿伎留医療センターがん化学療法看護認定看護師)

ルピア産業情報研修室、ルピア会議室(3階)

- 測定・相談コーナー
 - 測定…体組成(筋肉量・脂肪量・基礎代謝・BMI)測定、血管年齢測定
 - 健康相談…保健、栄養、歯、薬など
- 公立阿伎留医療センターコーナー
 - 測定など…血糖値(先着200人)、血圧、生活習慣病・認知症チェック、アロママッサージ(手)

ルピア展示室(4階)

○骨密度測定(先着400人)
●時間…午前10時～午後3時30分
※ルピア4階展示室前で整理券を配布

します。
①午前9時30分から配布…午前10時～午後1時30分の測定
②午後1時から配布…午後1時30分～3時30分の測定
※午前10時の開店前にあきる野ルピアへ入館する際は、秋川駅北口大通り側の入口から入館してください(午前9時から利用可)。



骨密度測定

秋留野広場

- PRコーナー
 - 午前10時～
 - *スタンプラリーによるお楽しみ抽選会
 - *風船、ポップコーンの配布、お菓子すく(なくなり次第終了)
 - *救命講習(AED)コーナー
 - *体育協会による、スポーツ相談、握力・足指力・反射神経測定
 - *るのサブ販売
 - *日本赤十字社「愛の献血」
 - 午後1時～
 - *ちびっ子チャレンジコーナー(フラフープ、なわとび、紅白玉入れなど。雨天中止)
 - *薬物乱用防止啓発用品の配布
 - *あきる野市消防団PRとグッズの配布



ステージイベントの様子

- ステージイベント(雨天中止)
 - 健康づくり市民推進委員会リズム体操発表、ダンス、プラスバンド、一輪車、よさこいソーランなど…午前11時～午後3時
- その他
 - 当日は、「るのバス」を通常と同じ運行時刻・ルートで臨時運行します(1回100円)。会場最寄りのバス停は、「秋川駅」か「秋川キララホール入口」です。
 - 詳しくは、10月中旬に配布するチラシ(新聞折込、町内会・自治会の回覧など)をご覧ください。
- 問合せ 健康課健康づくり係(直通558-1183)



祝 あきる野市制施行20周年 リサイクルフェア フリーマーケット出店者募集

第41回あきる野市リサイクルフェア会場で行うフリーマーケットの出店者を募集します。誰でも楽しみながら再利用の

- 実践ができるフリーマーケットに、参加してみませんか。
- ▽日時 11月7日(土) 午前10時～午後3時(雨天実施)
- ▽場所 都立秋留台公園
- ▽応募資格 市内在住・在勤の個人かグループなどで、販売を仕事としていない方(中学生以下の方が出店する場合は、保護者の同伴が必要です)
- ▽出品物 リサイクル品と手作り品(営業用の商品、食料品、動植物、成人向け雑誌、その他法律で禁止されている物の販売は禁止)
- ▽募集区画数 93区画(予定)
- 申込みが募集区画数を超えた場合は、抽選を行い、出店の可否を通知します。
- ▽出店料 500円
- ▽申込み方法 10月7日(水)消印有効)までに、往復はがきに必要な事項を記入し、郵送してください(返信用表面にも必ず返信先を記入)。
- ※1世帯(1グループ) 1通に限り(厳守)。
- ※電話や窓口では受付できません。
- 申込み必要事項: 往信用裏面に「リサイクルフェア・フリーマーケット出店希望」と書き、住所・氏名(ふりがな)、年齢、電話番号(日中の連絡先)、販売品の種類を記入してください。また、市外在住で市内に在勤の方は、勤務先

- の名称、所在地、電話番号も記入してください。
- ▽その他
 - 車での搬入後、園内の専用駐車場へ移動してください。
 - 事故防止のため、搬出時の会場内への車の乗り入れはできません。
- 出店できる場合は、10月14日(水)から20日(火)までに、出店の手続きが必要です。
- ▽申込み・問合せ 生活環境課 清掃・リサイクル係(〒197-1081 4 二宮350) 美江さん

高齢者げんき応援事業

高齢者在宅サービスセンターでは、市内在住の65歳以上の方

- を対象に次の事業を実施します。初めての方もぜひ参加してください。
- ※受付時間: 平日午前9時～午後5時
- げんき応援コンサート
 - ▽日時 10月24日(土) 午後2時30分開演(2時開場)
 - ▽場所 五日市センター
 - ▽内容 バイオリンとピアノの演奏
 - ▽講師 西江辰郎さん(新日本フィルハーモニー交響楽団コソサートマスター)、大庭従美江さん
 - ▽定員 100人(申込み順)
 - ▽費用 S席5千円、S席3千円、A席2千円

- ▽申込み・問合せ 五日市センター(☎533・0330)
- 年賀状を書こう! (習字教室)
 - ▽日時 10月14日・28日、11月11日・25日の水曜日(全4回) 午前10時30分～正午
 - ▽場所 五日市センター
 - ▽内容 いろいろな書体で、年賀状を書きます。
 - ▽講師 古城麗紅さん
 - ▽定員 10人(申込み順)
 - ▽費用 1回千円
 - ▽持ち物 習字道具(なくても可)
 - ▽申込み・問合せ 五日市センター(☎533・0330)

- ▽申込み・問合せ 五日市センター(☎533・0330)
- 介護職員初任者研修
 - ▽日時 11月から平成28年2月
- 介護の日イベント 市民セミナー(講演会)「たたみの上で死ぬということ」～家族による看取り～
 - ▽日時 11月14日(土) 午後1時30分～2時45分
 - ▽場所 秋川ふれあいセンター1ふれあいホール
 - ▽内容 救急病院での退院支援の現状と在宅医療・看護、終末期のケアについてお話しします。
 - ▽講師 公立阿伎留医療センター職員、市内訪問看護ステーション看護師
 - ▽対象 市内在住・在勤の方
 - ▽定員 200人(申込み順)
 - ▽申込み方法 10月2日(金)午前8時30分から電話で申し込みください。
 - ※講演会の参加に際し、質問がある方は、申し込み時にお伝えください。
- 介護教室(講演会) 正しい薬の選び方と役立つ情報
 - ▽日時 10月23日(金) 午後1時30分～3時
 - ▽場所 あきる野ルピア3階産業情報研修室
 - ▽内容 薬を正しく服用するために、薬の選び方やジェネリック医薬品の話など、最新の役立つ情報をお話しします。
 - ▽講師 薬剤師
 - ▽対象 市内在住・在勤の方
 - ▽定員 30人(申込み順)
 - ▽申込み方法 10月2日(金)午前8時30分から電話で申し込みください。
 - ▽申込み 高齢者はつらつセンター(☎550・6101)
 - ▽問合せ 高齢者支援課高齢者支援係