

自分の生活や健康状態を チェックしましょう!

75歳以上の方を対象に、生活や健康状態を確認するための「はつらつ健康チェックリスト」を送付します。チェックリストを回答された方には、健康に関する評価やアドバイスなどをまとめた結果アドバイスマイルと介護予防のための教室等の案内を送付します。

※75歳未満の方で健康状態など、気になることがありまして、相談してください。
▽対象 市内在住で和暦で奇数年生まれの75歳以上の方(要介護・要支援認定者は除く)
※例えば、昭和17年生まれ、大正15年生まれの方
▽その他
●はつらつ健康チェックリスト



は、5月中旬以降に送付します。詳しくは、同封の案内をご覧ください。
●申込み・問合せ 高齢者支援課 高齢者支援係

▽高齢者に関する総合相談窓口

あきる野市ジョオの会によるガイドツアー

秋川流域のジョオを楽しもう!



秋川流域は豊かな自然環境に恵まれた地域で、伝統文化も息づき、多様な地形・地層(ジョオ資源)の宝庫です。この地域で活動しているボランティア組織「あきる野ジョオの会」によるガイドツアーです。

▽三内溪谷で大地の歴史と生きものを探そう!
●期日:5月12日(土)(雨天、増水時中止)
●集合解散場所・時間:武蔵五日市駅 午前9時30分(集合)、午後2時30分(解散予定)
●歩行距離:2キロ

介護、福祉、保健、医療、権利擁護など様々な面で支援を行う総合相談窓口(秘密厳守)です。

▽「認知症初期集中支援チーム」が始まりました 認知症は誰にでも起こりうる脳の病気です。早期に発見し治療を開始することで、進行を遅らせたり、症状を軽くすることができます。認知症初期集中支援チームは、認知症の人や家族に関する相談を受け、病院受診や介護サービスの利用などの初期支援を集中的に行うチームです。チーム員は認知症の知識を有する医師、医療、福祉、介護分野の専門職で構成されています。認知症に関する相談がある方は、各地区の地域包括支援センターへ相談してください。

●申込み方法:5月10日(木)までに電話で申し込んでください。
●申込み・問合せ:檜原村産業環境課観光工商係(☎598・1011)
▽東京の大地の付け根を歩いてみよう!
●期日:5月19日(土)(荒天時は現地判断)
●集合場所・時間:西東京バス塩沢秋川霊園前バス停 午前9時
●解散場所・時間:西東京バス中平バス停 午後3時40分(予定)
●歩行距離:約7キロ
●対象:16歳以上
●定員:15人(抽選)
●費用:無料(保険加入)
●持ち物など:雨具、昼食、飲み物、長袖、長ズボン、歩きやすい滑らない靴、保険証
●その他:結果は5月11日(金)までにお知らせします。
●申込み方法:5月7日(月)(必着)までに、往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号を記入の上、送付してください(返信用表面にも必ず返信先を記入)。
●申込み・問合せ:日の出町産

▽高齢者はつらつセンター(秋川地区) 秋川5-1-18あきる野在宅医療福祉センター2階(☎550・6101)
▽五日市はつらつセンター(五日市地区) 五日市4-1-1五日市出張所1階(☎569・8108)
▽問合せ 高齢者支援課 高齢者支援係

五日市クラブ 心と技を磨く忍者教室

「子どものための 日本的心灵の使い方講座」参加者募集中
▽日時 毎月1回水曜日 午後5時15分~6時45分
※詳しくは、お問い合わせください。
▽場所 五日市ファイナンプラザ
▽内容 小学生対象の忍術講座



です。忍術という「武術」をイメージしてしまいがちですが、「忍術」は日本文化を基にした「より良く生き、より安全に活動する術」です。武術的な動きはもちろん、礼法や集中力鍛錬、効率の良い身体の使い方、道具の使い方など総合的に学びます。
▽講師 野人流忍術 嶋島(しきょう)
▽費用 1回1500円
▽その他 クラブ公式サイト
(☎http://itsukaichichub.com/)
▽申込み・問合せ 五日市クラブ(☎080・2392・1212)

市内探訪 in 野辺 東秋留周辺の昔を探る



市民解説員が案内して市内を徒歩で巡ります。
▽日時 5月18日(金) 午前9時~午後0時30分(予定)
※雨天の場合は、5月22日(火)
▽集合場所・時間 東秋留駅前9時(厳守)
▽コース 東秋留駅→八雲神社→前田耕地遺跡→新開院薬師堂→二宮考古館→下田宏徳碑(東秋留小学校)→六道の地藏菩薩→大六天社→東秋留駅(約4キロ)
▽対象 市内在住・在勤の方

▽定員 15人(申込み順)
▽持ち物など 飲み物、雨具、筆記用具、歩きやすい服装、靴など
▽申込み方法 5月2日(水)から電話で申し込んでください。
▽申込み・問合せ 中央公民館(☎559・1221)

5月の市民ギャラリー (中央公民館)

▽瑞雲会水墨画展
●日時:5月11日(金)~14日(月) 午前10時~午後5時
※11日は午前11時から、14日は午後4時まで
●主催:水墨画瑞雲会
▽五日市フォトクラブ写真展
●日時:5月16日(水)~20日(日) 午前10時~午後5時
※16日は午後1時から、20日は午後4時まで
●主催:五日市フォトクラブ
▽さつき盆栽花季展
●日時
*5月26日(土):午前9時~午後5時
*5月27日(日):午前9時~午後4時
●主催:卓遊会あきる野
▽寿大学写真クラブ作品展
●日時:5月30日(水)~6月3日(日) 午前10時~午後5時
※30日は正午から、3日は午後4時30分まで
●主催:寿大学写真クラブ

秋川キララホール からのお知らせ



▽「第6回キララ合唱団」団員募集
●練習日時:月3回程度(金曜日、午後6時30分~9時)(全27回予定) 初回は6月1日(金)
●場所:秋川キララホールなど
●対象:平成31年2月の公演に参加できる高校生以上で市内在住・在勤・在学の方
●費用:1人8千円(指導者謝金、傷害保険料など)
●楽譜代は別途
●公演:キララ合唱団第6回演奏会(平成31年2月24日(日))
●予定曲目:フォーレ「レクイエム」、信長貴富編曲「混声合唱とピアノのための『赤い

鳥小鳥』北原白秋童謡詩集」
●応募方法:5月15日(火)(消印有効)までに、往復はがきに住所、氏名、性別、年齢、電話番号を記入の上、郵送してください(返信用表面にも返信先を記入)。
※窓口でも受け付けます。
▽秋川キララホール協力員募集
●内容:チケットのまきり、公演プログラムの配布、開場後の案内(座席への案内)公演中の場内警備など
※詳しくは、お問い合わせください。
●対象:市内在住・在勤の20歳以上の方
●その他 研修受講後、協力員として、業務に従事します。
●謝礼金はありません。
●申込み方法:5月15日(火)までに電話で申し込んでください。
▽申込み・問合せ 秋川キララホール(☎197・10804 秋川1-16-11、☎559・7500)

ITボランティアによる パソコン&A

ITボランティアがパソコン操作などについてお答えします。申込み時に、質問内容をお話ください。
▽日時 5月23日(水)・28日(月) 午後2時~4時
▽場所 中央公民館
▽対象 市内在住の方
▽定員 5人程度(申込み順)
▽持ち物 ノートパソコン
▽費用 無料
▽申込み方法 5月2日(水)から電話で申し込んでください。
▽申込み・問合せ 中央公民館(☎559・1221)

五日市郷土館 二宮考古館の臨時開館

▽日時 5月3日(木)~5日(土)
▽問合せ 五日市郷土館(☎596・4069)、二宮考古館(☎559・8400)