

「親子自然ふれあい塾」 夏休み教室 心豊かな子どもたちを 育てる体験

生涯学習コーディネーターの
会との協働で開催する講座で
す。

森林レンジャーの案内で里山
の動物、植物を探す、ミニウオ
ークを体験します。

▽日時 8月18日(土) 午前9時
30分～正午

▽場所 小宮ふるさと自然体験
学校

▽講師 森林レンジャーあきる
野

▽対象 市内在住・在勤・在学
の小学生とその保護者

▽定員 20人(抽選)

▽費用 1人250円

▽持ち物など 飲み物、タオル、
メモ用紙、筆記用具、雨

子育て世代向け 骨密度測定会

超音波測定のため、妊娠中
の方でも可能です。現在の骨の状
態を知り、生活習慣を見直すき
っかけに活用してください。

▽日時 7月27日(金) 午前10時
～11時30分

▽場所 五日市保健センター

▽対象 市内在住・在勤の方
(おおむね1年以上骨密度測
定を受けていない方、現在骨
粗しょう症の治療中でない
方)

▽費用 無料

▽その他

●直接会場へお越しください。
●測定は、はだしで行います。
●健康手帳がある方は、お持ち
ください。

●子ども用のおもちゃとマット
を用意しています。

▽問合せ 健康課健康づくり係
(直通558・1183)

具、帽子

※当日は、長袖、長ズボン、歩
きやすい靴でお越しください。

▽申込み方法 8月3日(金)(消
印有効)までに、往復はがき
に「親子自然ふれあい塾夏休
み教室」、郵便番号、住所、
氏名、年齢、電話番号を記入
の上、郵送してください(返
信用表面にも必ず返信先を記
入)。

▽申込み・問合せ 生涯学習推
進課生涯学習係(〒1971
0814 二宮350、直通
558・2438)

森つこサンちゃんクラブ 「山の間を流れる 養沢川ってどんな川？」

小宮ふるさと自然体験学校の
目の前には、養沢川が流れてい
ます。その川に入り、生き物を

探し、調べ、触れ合うことで川
の魅力を体験をします。温
かいドラム缶風呂もあります。

▽日時 7月29日(日) 午前10時
～午後3時ごろ

▽場所 小宮ふるさと自然体験



学校 市内在住の小学校4年
生から6年生まで

▽定員 10人(申込み順)

▽費用 無料

▽チラシ兼申込書配置場所 環
境政策課(五日市出張所)、
小宮ふるさと自然体験学校、
生活環境課、中央図書館、東
部図書館エル、五日市図書館
※市ホームページからダウンロ
ードできます。

▽主催 小宮ふるさと自然体験
学校

▽申込み方法 7月26日(必
着)までに、申込書に必要事
項を記入の上、送付するか直
接窓口で申し込んでください。

▽申込み・問合せ 環境政策課
環境の森推進係(〒1901
0164 五日市411、☎
595・1120)

▽講師 文化財係職員
▽対象 小学生以上
※小学校4年生以下は保護者同
伴

▽費用 各100円

▽申込み方法 7月31日(必
着)までに、往復はがきに講
座番号、住所、氏名(参加者
全員)、年齢、電話番号を記
入の上、郵送してください
(返信用表面にも必ず返信先
を記入)。

※電子申請の方は、市ホームペ
ージから申し込んでください。
※スマートフォンから電子申請
される場合は、次のコードか
らアクセスしてください。

▽日時:8月18日(日)

▽定員:10人(抽選)

▽講座5 アンギンでコースタ
ーづくり

▽日時:8月12日(日)

▽定員:20人(抽選)

▽講座4 土器!ドキ!図鑑づ
くり

▽日時:8月12日(日)

▽定員:10人(抽選)

▽時間 午後1時30分～3時30
分

▽場所 二宮考古館

▽申込み・問合せ 二宮考古館
(〒19710814 二宮
1151 ☎559・840
0)



電子申請用
コード



アンギンでコースターづくり



骨盤ストレッチ・シェイプア ップ参加者募集

●日時:毎週月曜日

●時間 骨盤ストレッチ:午前9時15
分～10時5分

*シェイプアップ:午前10時10
分～11時

●講師:五十嵐ユミ子さん

▽ヨガ・エアロビクス参加者募
集 ヨガとエアロビクスの週
替りエクササイズコース。初
心者の方や運動が苦手な方
も楽しく参加できる内容です。

●日時:毎週金曜日 午後1時
30分～2時30分

●講師:関塚聖子さん

▽場所 五日市ファインプラザ
武道場

▽費用 1回500円(初回無
料体験)

※別途年会費有り

▽その他 五日市クラブでは他

市民企画講座「親子で遊ぼう」パート1「あめジの科学遊び」

▽内容 「空気の不思議 熱気
球をつくらう!」「ジャンボ
シャボン玉をつくらう!」

▽講師 雨滝洋介さん

▽対象 小学生とその保護者

▽定員 各20組(申込み順)

▽費用 500円(材料費)

▽申込み方法 7月18日(水)から
電話か直接窓口で申し込んで
ください。

▽問合せ 子ども・子育ての会
足立(☎596・6143)

▽申込み 中央公民館(☎55
9・1221)



親子で遊ぼう

五日市クラブからの お知らせ

▽申込み方法 メールか電話で
申し込んでください。

▽申込み・問合せ 五日市クラ
ブ(☎info@itsukaichic
lub.com ☎8080・23
92・1212)

ネットワーク 官公庁などからのお知らせ

凡例:日時(時間は24時間表
示) / 場所 / 内容 / 講師
/ 対象 / 定員 / 持ち物 /
費用 / 締切り / その他 /
問申込み・問合せ

時差Bizを実施します

内都では、時差出勤やテレワ
ークなどの利用によって通勤時間
をずらし、快適な通勤を体験す
る「時差Biz」を8月10日(金)
まで実施します。詳しくはホ
ムページ(https://jisa.biz.
tokyo/)をご覧ください。

問東京都主催 時差Biz運
営事務局(☎03・3479・0
254、平日9時30分～18時30
分)

7面につづく

(以下は広告枠です)

西多摩エリアの
お店が半額
または各割引で
楽しめる本!
全93店舗掲載!



今、話題の半額パスポート本
西多摩パスポート
vol.2発売中!!

お近くの書店・コンビニ・スーパーにて980円(税込)で発売中!
西多摩パスポート Amazon 検索 から購入が可能です!

西多摩はもちろん、多摩地域の各エリアで
発売されているお得なクーポンブックです!



発行所:フレックス株式会社 ☎042-528-3722

立川市曙町2-20-16
フレックスビル3F

スタッフ募集中! 詳細はお問合せ下さい。