

令和元年
9月1日号
広報
No.627

あきる野

今号の主な記事

- ・あきる野市長選挙 投票日は10月6日です…2面
- ・10月1日から幼児教育・保育の無償化が始まります…2面
- ・若い世代の胃がん対策 ピロリ菌検査…4面

9月1日

防災の日

高めよう地域の防災力



防災コンクールに参加した中学生の様子

東日本大震災などの大きな災害から、災害発生時の「地域コミュニティの助け合い（共助）」の重要性が改めて、認識されました。災害から身を守り、被害を少なくするためには、地域の防災力の向上と充実が必要です。地域では、各町内会・自治会の自主防災組織や防災・安心地域委員会が中心となり、防災力を高めるため、様々な防災活動を行っています。日ごろから、一人ひとりが防災の意識を持ち、対策を行い、継続することが、地域の防災力を高めることにつながります。

水害・土砂災害の防災情報が変わりました

○ハザードマップで土砂災害警戒区域や浸水想定区域を確認しましょう。
○マイ・タイムラインを作成して、いざというときに活用しましょう。
※マイ・タイムラインとは…風水害の発生に備えて、とるべき行動を「いつ」「誰が」「何を」するのかをあらかじめ時系列にした個人や家族の防災行動計画です。
※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

警戒レベル3・4が発令された場合、土砂災害警戒区域や浸水想定区域などにお住まいの方は、速やかに避難してください。

警戒レベル5は、既に災害が発生している状況です。

(気象庁が発表)

警戒レベル

警戒レベル

1

心構えを高める

2

避難行動の確認

(市が発表)

警戒レベル 3

高齢者は
避難!

避難に時間を要する方は避難

警戒レベル 4

対象となる方は

全員
避難!

安全な場所へ避難

警戒レベル 5

災害発生!

命を守る最善の行動をとる

○問合せ 地域防災課防災係

広報あきる野は、毎月1日と15日に新聞折込と個別配布でお届けしています。市内に住所があり、折込対象の新聞を購読していない方は、市に個別配布をお申込みいただければ、無料でお届けします。また、市のホームページでもご覧になれます。詳しくは市長公室にお問い合わせください。

再生紙を使用
しています

あきる野市長選挙 投票日は10月10日(日)です



平成29年度 東京都入選 堀越健吾さん

西中学校3年(当時)

選挙参加

あきる野市長選挙は、9月29日(日)に告示、10月6日(日)が投票日です。

▽期日前投票 投票当日に仕事や旅行などで、投票所へ行くことができない方は、選挙の告示の翌日から選挙期日の前日まで、市役所などで期日前投票ができます。

▽不在者投票 投票当日に出張などで市外に滞在している方、入院中や老人ホームなど

▽郵便等投票 選挙人で身体に重度の障がいがあり、投票所へ行くことができない方は、郵便などで投票ができます。

▽代理記載制度(郵便等投票に該当する方で、自分で投票の記載をすることができない方) 表2のいずれかに該当し、あらかじめ投票に関する記載をさせる方(選挙権がある方)に限る)を選挙管理委員会に届け出て「郵便等投票証明書(代理記載用)」の交付を受けることができます。

乳幼児医療費助成制度(マル乳)と義務教育就学児医療費助成制度(マル子)の申請はお済みですか

乳幼児医療費助成制度(マル乳)は、所得の制限がありません。マル乳の医療証をお持ちでない方は、申請してください。

義務教育就学児医療費助成制度(マル子)は、前年の所得を基に該当の可否を審査します。現在、所得制限でマル子の医療証をお持ちでない方で、平成30年中の所得が、別表の制限額を超えていない方は、申請してください。

※マル乳とマル子は、毎年10月1日(日)で新しい医療証に切り替

に入所している方で、あきる野市の選挙人名簿に登録されている方は、不在者投票ができます。詳しくは、選挙管理委員会にお問い合わせください。

▽郵便等投票 選挙人で身体に重度の障がいがあり、投票所へ行くことができない方は、郵便などで投票ができます。

▽代理記載制度(郵便等投票に該当する方で、自分で投票の記載をすることができない方) 表2のいずれかに該当し、あらかじめ投票に関する記載をさせる方(選挙権がある方)に限る)を選挙管理委員会に届け出て「郵便等投票証明書(代理記載用)」の交付を受けることができます。

▽期日前投票 投票当日に仕事や旅行などで、投票所へ行くことができない方は、選挙の告示の翌日から選挙期日の前日まで、市役所などで期日前投票ができます。

▽不在者投票 投票当日に出張などで市外に滞在している方、入院中や老人ホームなど

▽郵便等投票 選挙人で身体に重度の障がいがあり、投票所へ行くことができない方は、郵便などで投票ができます。

▽代理記載制度(郵便等投票に該当する方で、自分で投票の記載をすることができない方) 表2のいずれかに該当し、あらかじめ投票に関する記載をさせる方(選挙権がある方)に限る)を選挙管理委員会に届け出て「郵便等投票証明書(代理記載用)」の交付を受けることができます。

▽期日前投票 投票当日に仕事や旅行などで、投票所へ行くことができない方は、選挙の告示の翌日から選挙期日の前日まで、市役所などで期日前投票ができます。

▽不在者投票 投票当日に出張などで市外に滞在している方、入院中や老人ホームなど

▽郵便等投票 選挙人で身体に重度の障がいがあり、投票所へ行くことができない方は、郵便などで投票ができます。

▽代理記載制度(郵便等投票に該当する方で、自分で投票の記載をすることができない方) 表2のいずれかに該当し、あらかじめ投票に関する記載をさせる方(選挙権がある方)に限る)を選挙管理委員会に届け出て「郵便等投票証明書(代理記載用)」の交付を受けることができます。

▽期日前投票 投票当日に仕事や旅行などで、投票所へ行くことができない方は、選挙の告示の翌日から選挙期日の前日まで、市役所などで期日前投票ができます。

表1 郵便等投票対象者

Table with 3 columns: 障害などの区分, 障害などの程度, 1級または2級, 1級または3級, 1級から3級, 特別項症から第2項症, 特別項症から第3項症, 要介護5

表2 代理記載制度対象者

Table with 3 columns: 障害などの区分, 障害などの程度, 1級, 特別項症から第2項症

る方に限る)を選挙管理委員会に届け出て「郵便等投票証明書(代理記載用)」の交付を受けることができます。

理の方が身体障害者手帳などをお持ちの上、申請してください。

別表 義務教育就学児医療費助成制度所得制限額

Table with 2 columns: 扶養人数, 所得制限額. Rows: 0人 (622万円), 1人 (660万円), 2人 (698万円), 3人以上 (1人増すごとに38万円を加算します)

※条件により所得から控除できる金額があります。

一覧表

Table with 4 columns: 対象施設, 対象者, 内容, 手続き. Rows include: 認可保育所(私立、公立ともに), 認定こども園, 幼稚園, 小規模保育事業, 認証保育所, 一時預かり, 市外の保育施設など

10月1日から 幼児教育・保育の無償化が始まります

10月1日(火)から幼児教育や保育の施設などを利用する保護者の負担を軽減するため、保育料や対象となる児童、必要な手続き

▽問合せ 保育課保育係

都市計画マスタープランの策定に係るまちづくり懇談会(ワークショップ) 参加者募集

市では、令和2年度に目標年度を迎える「あきる野市都市計画マスタープラン」を平成30年度から見直し作業を行っています。今後約20年を見据えたまちづくりの方向性の検討に当たり、都市の未来像、地域のまちづくり方針を市民の皆さんとともに考える機会として、まちづくり懇談会(ワークショップ)を開催します。

- ▽テーマ
●第1回：みんなで考える 未来のあきる野
●第2回：みんなで進める 地域のまちづくり
▽対象 対象地域内にお住まいの方(両方参加か2回目のみ参加の選択制)
▽定員(抽選)
●第1回：各地域10人程度
●第2回：各地域20人程度
▽応募方法 9月20日(金)までに参加を希望する回(両方参加か2回目のみ参加)、住所、氏名、年齢、連絡先を電話かメールで申し込んでください。
※電話：平日午前8時30分～正午、午後1時～午後5時15分
※メール：060101@akiru

非常勤嘱託員(保育士)募集

- ▽採用月 9月下旬
▽募集職種 保育士(有資格者)
▽勤務日 月曜～土曜日(週4日以内、シフト制勤務)
▽勤務時間 午前8時～午後6時(実働7時間30分以内)
▽勤務場所 神明保育園

no-info.tokyo.jp
その他 詳しくは、市ホームページをご覧ください。
▽応募・問合せ 都市計画課 係

表2 まちづくり懇談会(ワークショップ)の日程など

Table with 3 columns: 対象地域, 第1回(日時・場所), 第2回(日時・場所). Rows include 東秋留地域, 菅生・草花地域, 秋川地域, 増戸・引田地域, 五日市地域, 小宮・戸倉地域.

年金生活者 支援給付金制度が 始まります

年金生活者支援給付金は、公的年金などの収入や所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。給付金の受取には、請求書の提出が必要です。期日までに提出すると、12月支払分(10月、11月分)から受け取れます。

9月から順次対象の方へ ご案内を送付します 請求手続きはお早めに!

▽対象
●65歳以上で老齢基礎年金を受給している方のうち、年金収入額とその他所得額の合計が約88万円以下で、世帯員全員が住民税非課税の方
●障害基礎年金・遺族基礎年金

就学相談、 特別支援教室への 入室申込み

令和2年4月に小・中学校の1年生になるお子さんで、発達に心配があり、都立特別支援学校や市立小・中学校の特別支援学級、特別支援教室、通級指導学級への就学、入室を希望される方は、早めにお申し込みください。また、現在の学級から特別支援学級などへ転学を希望される方も同様に申し込んでください。

▽その他
●詳しくは、お問い合わせください。
●10月31日(木)までに申し込んでください。
▽申込み・問合せ 指導室指導係(直通558・2431)

を受給している方のうち、前年の所得額が約462万円以下の方
▽請求方法 ご案内に同封のがき(年金生活者支援給付金請求書)に必要事項を記入の上、目隠しシールと切手を貼り、送付してください。

▽問合せ 給付金専用ダイヤル(☎0570・05・4092)、青梅年金事務所(☎0428・30・3410)、保険年金課年金係

国民健康保険 の保険証を 更新します

現在お持ちの国民健康保険被保険者証(保険証)の有効期限は令和元年(平成31年)9月30日までです。10月1日から使える新しい保険証は、9月中旬に簡易書留で送付します。新しい保険証が届きましたら、記載内容

に誤りがないか必ず確認してください。誤りがありましたらご連絡ください。
※古い保険証は、市民ポストに投函せず、各自で破棄するか市役所、五日市出張所の窓口で直接お持ちください。

▽健康保険の未納がある方 有効期間が短い「短期証」を窓口で発行します。対象の方には、通知します。
▽他の健康保険に加入した方から、国保の保険証は使用できません。健康保険が変わった方は、月末までに医療機関に変更後の保険証を提示してください。国保の保険証で受診された場合、市から医療費の返還を請求させていただきます。また、新しい保険証がお手元に届いたら国保の脱退手続きを願います。郵送で手続きを希望する場合は、お問い合わせください。

令和2年度 使用教科用図書が 決定しました

あきる野市公立学校教科用図書選定要項に基づき作成した教科用図書選定資料を参考に、教育委員会が審議した結果、表3

Table 3: 小学校用教科用図書一覧. Columns: 種目, 発行者名. Rows include 国語, 書写, 社会, 地図, 算数, 理科, 生活, 音楽, 図画工作, 家庭, 保健, 英語, 道徳.

表4のとおり決定しました。なお、選定の対象となった教科用図書の見本は、令和2年3月31日まで、中央図書館、東部図書館、五日市図書館で展示します。
▽問合せ 指導室指導係(直通558・2431)

●持ち物：新しい保険証、国保の保険証、はんこ、マイナンバーが分かるもの
▽問合せ
●保険証について：保険年金課
●国民健康保険係
●保険税の納付について：徴税課徴税係

産業祭の出店(展)者を募集します
第25回あきる野市産業祭の出店(展)者を募集します。
▽日時 11月9日(土)・10日(日) 午前10時～午後4時(10日は午前9時から)
▽場所 都立秋留台公園
▽対象 市内で事業を営んでいる個人か法人(モーターショーは、市内で自動車販売業を営んでいる個人か法人)

▽区画
●展示・販売：1出店(展)者 2区画まで
▽応募方法 9月6日(金)までに、商工振興課に配置してある申込用紙に必要事項を記入の上、所定の書類を添えて申し込んでください。
▽応募・問合せ 商工振興課 工振係(☎558・1867)

表4 中学校用教科用図書一覧(「特別の教科 道徳」を除く)

Table 4: 中学校用教科用図書一覧. Columns: 種目, 発行者名, 種目, 発行者名. Rows include 国語, 書写, 社会(地理), 社会(歴史), 社会(公民), 地図, 数学, 理科.

※中学校用「特別の教科 道徳」は、令和2年度まで使用します。

9月21日(土)～30日(月) 秋の全国交通安全運動 世界一の交通安全都市TOKYOを目指して

交通安全運動の重点

- 子どもと高齢者の安全な通行の確保
- 高齢運転者の交通事故防止
- 夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止
- 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- 飲酒運転の根絶
- 二輪車の交通事故防止

交通事故死ゼロを目指す日

9月30日(月)は交通事故死ゼロを目指す日です。一人ひとりが交通ルールを守り、交通事故の発生を防止しましょう。

交通安全のつどい (五日市警察署管内)

- ▽日時 9月7日(土) 午後1時から
- ▽場所 五日市会館

介護予防教室

「はつらつ元気アップ教室」参加者募集

体力測定、筋力アップ体操、栄養や口腔ケアに関する講話などを行います。

▽日時 10月21日から12月17日までの毎週火曜日(10月21日のみ月曜日) 午前10時～11時30分(全9回)

▽場所 菅生交流会館

▽講師 健康運動指導士、歯科衛生士、管理栄養士、理学療法士

▽対象 市内在住の65歳以上の方

めざせ健康あきる野21 第92回ふれあいウォーク

古墳と曼珠沙華

太古を偲ぶ

- ▽日時 9月21日(土) 午前9時30分集合、正午解散(予定)
- ▽集合・解散場所 秋留野広場(秋川1-10)
- ▽コース 秋留野広場→神明神社→瀬戸岡古墳群→尾崎観音→瀬戸岡古墳群→秋留野広場

若い世代の胃がん対策 ピロリ菌検査

ピロリ菌とは、胃の粘膜に生息する菌で、感染すると慢性胃炎、胃潰瘍、胃がんなどが発症しやすくなります。市では、ピロリ菌感染を早期に発見するため、検便検査によるピロリ菌検査を実施します。

- ▽問合せ 五日市警察署(☎59551010)、福生警察署(☎5510110)、五日市交通安全協会(☎59601886)、福生交通安全協会(☎5520677)、地域防災課交通防犯係
- ▽検査期間 11月上旬～12月中旬
- ▽検査方法 郵送による検便検査
- ▽対象 市内在住で次に該当する方
 - 平成11年4月2日～平成12年4月1日生まれ
 - 平成6年4月2日～平成7年4月1日生まれ
 - 平成元年4月2日～平成2年4月1日生まれ
 - 昭和59年4月2日～昭和60年4月1日生まれ
 - 昭和55年4月2日～昭和56年4月1日生まれ

(約4.8キロ) 持ち物など 飲み物、タオル、スタンブカード(お持ちの方)、歩いて健康づくり記録表、歩きやすい服装・靴

▽費用 無料

▽その他 荒天時の実施の有無は、午前8時以降にお問い合わせください。

▽申込み方法 初めてのの方は、電話で申し込んでください。

▽申込み・問合せ 健康課健康づくり係(直通558・1183)

介護予防リーダー 育成講座受講者募集

市では、高齢者が住み慣れた地域で安心して生活できるように、介護予防を進める地域づくりに取り組んでいます。介護予防リーダーとは、地域で高齢者が集う場所を作り、介護予防につながる体操などを高齢者の方と一緒に地域へ広めていくボランティアのことです。

▽日時 10月7日(月)・15日(火)・22日(火)・28日(月)、11月5日(火)、11日から12月23日までの毎週月曜日(全12回) 午後2時～3時30分

▽場所 あきる野ルピア3階産業情報研修室

※10月22日のみ、秋川ふれあいセンター第1・第3会議室

▽内容 介護予防に必要な知識、方法

▽講師 健康運動指導士

▽対象 市内在住の20歳以上で介護予防に関心があり講座終了後、地域で介護予防の活動に取り組みたい方

▽定員 20人(申込み順)

▽持ち物など 飲み物、タオル、筆記用具、動きやすい服装・靴

▽費用 無料

▽その他 介護予防リーダー育成講座の趣旨などを理解していただくために、事前説明会を開催します。参加を希望する方は、講座申込み時に申し出てください。

●事前説明会
▽日時 9月26日(木) 午前10時～11時

▽場所 市役所201会議室

▽応募方法 9月2日(月)から20日(金)までに電話で申し込んでください。

▽応募・問合せ 高齢者支援課 高齢者支援係(直通558・1953)

高齢者のための 法律相談会 (予約制)

財産や遺産のことなど、専門家に相談できます。家族からの相談も受け付けます。

▽日時 9月27日(金) 午後2時～4時(1人40分)

▽場所 五日市地域交流センター第3会議室

▽対象 市内在住のおおむね65歳以上の方とその家族

▽定員 3人(申込み順)

▽申込み方法 9月2日(月)から電話で申し込んでください。

※毎月実施する市民相談でも相談を受け付けています(日程は毎月15日発行の広報紙に掲載)。

▽申込み・問合せ 五日市はつらつセンター(☎569・8108)

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。

※受付時間：平日午前9時～午後5時

- ▽秋野センター (☎550・2722)
- ▽箏曲演奏会 美しい箏の音色をお楽しみください。
●日時：9月30日(月) 午後1時30分～2時30分

介護教室(講演会) 食べすぎ横になると 何で牛になるの? ～今までの元気を 続けるために～

歯の健康は全身に影響します。歯科医の視点から健康維持のための講演をします。

▽日時 9月25日(水) 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

▽講師 歯科医師

▽対象 市内在住・在勤の方

▽定員 30人(申込み順)

▽申込み方法 9月2日(月)から電話で申し込んでください。

▽申込み・問合せ 東部高齢者はつらつセンター(☎559・1320)

▽開戸センター (☎550・2755)

▽秋野センター (☎550・2722)

▽五日市センター (☎533・0330)

▽「脳トレ教室」見学体験会 音読や簡単な計算などの教材を使って脳の活性化と若返りを図ります。

●期日・場所
*9月4日(水)：五日市センター
*9月5日(木)：秋野センター
*9月11日(水)：開戸センター

●時間：午前10時～11時30分

●講師：センター職員

●定員：各センター10人(申込み順)

▽電子申請用コード

※申込者には、受診案内と検便キットを11月上旬(予定)に送付します。

▽申込み・問合せ 健康課健康づくり係(〒1971081 4 二宮350、直通558・1183)

おれずい、特定健康診査を受けまじょいー! (健診期間は9月30日まで)

防災とスポーツの交流・体験イベント
「あきる野市障がい者防災・スポーツフェア2019」



障がい者(児)と小学校3年生までの子どもを対象とした防災とスポーツの体験イベントです。

▽日時 9月21日(土) 午前9時30分～午後2時(1時30分まで受付)
▽場所 都立秋留台公園、秋川体育館

シニアスポーツ振興事業
ポッチャ講習会(全3回)



▽日時
①9月23日(月) 午前10時～正午
②10月26日(土) 午前11時30分～午後1時
③11月23日(土) 午前11時30分～午後1時

▽場所 秋川体育館小体育室
▽内容 ①ルールの説明、②ルールのおさらい、戦術のコツ、③審判をやってみよう

▽内容 防災運動会(バケツリレー)を始め、障がい者スポーツ体験や、はしご車乗車体験による災害擬似体験などの防災体験のブースを設置します。日ごろから身に付けたい災害時の対応やポッチャなどの障がい者スポーツなどを体験することが出来ます。体験された方には、防災グッズなどを差し上げます。

▽対象 障がい者(児)とその家族や介護者、小学校3年生までの子どもとその家族
※一部体験ブースを除いて、一般の方も利用できます。

▽体験内容
●防災運動会：みんなで火を消せ！バケツリレー(1チーム16人)、はしご車乗車体験(当日整理券配布)、ポンプ車・救急車の展示など、消防カート乗車体験、消火器水出し体験

▽講師 (一社)あきる野総合スポーツクラブ指導員
▽対象 主に60歳以上の方
▽定員 18人程度
▽持ち物など 飲み物、動きやすい服装、屋内用運動靴
▽費用 無料
▽申込み方法 9月20日(金)までに、住所、氏名、電話番号、障がいの有無を電話、ファックス、メールのいずれかの方法で申し込んでください。

▽申込み・問合せ (一社)あきる野総合スポーツクラブ
☎・FAX 595・5190
(火曜～金曜日 午前9時～午後3時30分) akirun_o@sport.jp.net

大人の忍者教室

「忍者」は、かつて実際に存

し体験、煙体験ハウス、救命救急体験、「火事だー!」大声体験、ダンボールトイレに座ってみよう、担架を持つてみよう、災害臨時相談窓口、防災ワークショップ、防災クイズ、いろいろな飲み物で炊いたお米を食べてみよう!

●販売：障がい者団体模倣店、防災用品など
●無料配布コーナー：アルファ米(非常食)の炊き出し、ブルーベリーの木など(数量限定)
●展示・交流コーナー：防災用品展示、災害ボランティアPR展示など
▽問合せ 障がい者支援課障がい者相談係(直通558・1157)

●販売：障がい者団体模倣店、防災用品など
●無料配布コーナー：アルファ米(非常食)の炊き出し、ブルーベリーの木など(数量限定)
●展示・交流コーナー：防災用品展示、災害ボランティアPR展示など
▽問合せ 障がい者支援課障がい者相談係(直通558・1157)

在しました。本道場では日本文化の本質と、現代社会に生かす「リアルな忍術」の習得を座学と実践で目指します。
▽日時 9月12日(木)、10月31日(木) 午後7時～9時
※11月も開催予定
▽場所 五日市会館
▽講師 甚川浩志さん
▽対象 大人(中学生以上可)
※軽い運動が可能な方
▽定員 各10人
▽持ち物など 筆記用具、軽い運動のできる服装
▽費用 各2千円
▽申込み方法 電話かメールで申し込んでください。
▽申込み・問合せ 五日市クラブ ☎080・2392・1212、info@itsukai-chiclub.com

あきる野ルピア
ルピア塾情報

申込み・問合せ
☎5500・4700

※詳しくは、ホームページ(<http://akiruno-rupia.jp/>)をご覧ください。
※電話か窓口で申し込んでください(午前10時～午後6時受付)。

▽幼児向け英語教室「ハッピーイングリッシュ」
●日時：9月7日・14日・21日・28日の土曜日 午後2時～3時
●定員：各10人
●費用：各1500円
▽ガラスフュージングで小物作り
●日時：9月9日(月) 午後1時～3時
●定員：15人

市民公開講座

「住み慣れた地域で、元気に、あなたらしく生きるために」

市では、高齢者が住み慣れた地域でいつまでも安心して暮らすことができるように、「あきる野市医療・介護地域連携支援センター」をあきる野市医師会への委託により設置し、医療、介護の連携を推進しています。この講座では、認知症予防や介護予防など、地域の医師、歯科医師、薬剤師、理学療法士等が講演します。

▽日時 9月7日(土) 午後2時～4時(1時30分開場)
▽場所 秋川キララホール
▽テーマ 講師
●認知症にならない、脳の作り方：米山公啓さん(米山医院)
●今さらですが、お薬：小金澤繁美さん(みどり薬局)

●定員：8人
●費用：2千円(ガラス焼成代込み)
●その他：完成まで1週間掛かります。

▽季節のお花でアレンジメント
●日時：9月11日(水) 午後2時～4時
●定員：15人
●持ち物：花バサミ、袋
●費用：2700円
▽薬に頼りすぎない健康管理
初めのメディカルアロマ
●日時：9月13日(金) 午前10時30分～正午
●定員：10人
●持ち物：筆記用具
●費用：1800円(ラベンダークリーム込み)

▽女性のための足もみ健康体操
●日時：9月15日(日) 午前10時15分～11時45分
●定員：15人

9月の休館日

▽中央図書館 毎週金曜日と17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

▽後援 あきる野市介護事業者連絡協議会、東部高齢者はつらつセンター、中部高齢者はつらつセンター、五日市はつらつセンター、秋川歯科医師会、あきる野薬剤師会、あきる野市介護老人福祉施設連絡協議会
▽問合せ あきる野市医療・介護地域連携支援センター「月曜・火曜・水曜・金曜日 午前9時～午後4時 ☎558・0556」

●持ち物など：タオル、ウェットティッシュ、スリッパ、膝まで出せる服
●費用：千円(足もみ棒付き)
▽ソープカービング
●日時：9月26日(木) 午前10時～正午
●定員：6人
●費用：1500円

●10月9日(水)午後3時から出店者事前説明会に出席できる方
▽申込み方法 9月30日(月)までに、窓口を設置してある申込書に必要事項を記入の上、直接窓口かファックスで申し込んでください。
▽申込み・問合せ あきる野創業・就労・事業継承支援ステーション Bi@Sta ☎518・7778(午前10時～午後7時) 曜日、祝日、第3水曜日を除く

●対象：幼児～小学生
※幼児は保護者同伴
▽わらわらうたのじかん
●日時：9月12日(木) 午前11時～11時30分
●対象：0歳から3歳までの子どもとその保護者

図書館からのお知らせ

●中央図書館 (☎558・1108)
●おはなし会
●日時：9月1日(日) 午前11時～11時30分
●ボランティアおはなし会(絵本とおはなしの会)
●日時：9月8日(日) 午前11時～11時30分

●東部図書館エル (☎5500・5050)
●みんながかざろうじどうしつ「すずむし音楽隊」紙コッ

※食品や使用許可を得ていないキャラクター商品は不可
▽費用 無料(テーブル1台付き)
▽参加条件
●応募者多数の場合は創業意欲の高い方を優先して選定します。

●10月9日(水)午後3時から出店者事前説明会に出席できる方
▽申込み方法 9月30日(月)までに、窓口を設置してある申込書に必要事項を記入の上、直接窓口かファックスで申し込んでください。
▽申込み・問合せ あきる野創業・就労・事業継承支援ステーション Bi@Sta ☎518・7778(午前10時～午後7時) 曜日、祝日、第3水曜日を除く

●対象：幼児～小学生
※幼児は保護者同伴
▽わらわらうたのじかん
●日時：9月12日(木) 午前11時～11時30分
●対象：0歳から3歳までの子どもとその保護者

●東部図書館エル (☎5500・5050)
●みんながかざろうじどうしつ「すずむし音楽隊」紙コッ

●東部図書館エル (☎5500・5050)
●みんながかざろうじどうしつ「すずむし音楽隊」紙コッ

●東部図書館エル (☎5500・5050)
●みんながかざろうじどうしつ「すずむし音楽隊」紙コッ

中央公民館からの お知らせ

申込み・問合せ

☎559・1221

※9月2日(月)電話か直接窓口に申し込んでください

▽「コートールド美術館展 魅惑の印象派」関連文化講演会

イギリスが世界に誇るコートールド美術館から、マネ(『オリイベルジェール』)のバリエーション『ルノワール』『モディリアーニ』など約60点の名作が来日します。講演会では、美術史研究などの成果を取り入れながら学びます。



日時：9月13日(金) 午後1時

市内音楽家によるクラシックコンサートの実施団体を支援します



秋川キララホールでは、市内の音楽家の演奏活動とその鑑賞の機会を提供するために、秋川キララホールでクラシックコンサートを実施する市民団体への支援をします。

※詳しくは、お問い合わせください。

▽申請方法 9月13日(金)までに、窓口に配置してある申請用紙で申し込んでください。

▽申請・問合せ 秋川キララホール ☎559・7500

30分(1時開場)
場所：五日市地域交流センター

講師：大橋菜都子さん(東京都美術館 学芸員 事業係)

対象：市内在住・在勤の方
定員：120人(申込み順)

費用：無料

※共催：日本放送協会
*講演会に出席された方には、「コートールド美術館展」

(9月10日(火)~12月15日(日)東京都美術館で開催)の招待券を1人1枚差し上げます。

▽市民企画講座「日本・ポーランド国交樹立100周年記念コンサート」音楽で巡る100年

ピアノの詩人シヨパンの名曲をはじめ、日本とポーランドの様々の時代・ジャンルの音楽作品をお話とともにお届けします。音楽を通じて両国の友好のあゆみ、ポーランドという国をより身近に感じていただくトークコンサートです。



栗原美穂さん (出典：ポーランド広報文化センターホームページ)

日時：9月28日(土) 午後2時~4時(1時30分開場)

場所：中央公民館

講師：栗原美穂さん(ピアノニスト、ポーランド文化大使)

対象：市内在住・在勤、在学、関心のある方(5歳以上)

定員：80人(申込み順)

費用：無料

企画・運営：生涯学習コードイネーターの会 溝口(☎558・6708)

▽市民解説員が案内する市内探訪四季の秋①コース「田中丘隅と寺社めぐり」ゆかりの平沢を歩くの参加者募集

「市内探訪」は、市民解説員が学習及び解説活動などを通して習得した知識・技術を多

くの人々に伝えることを目的に、市内の自然や文化財等を結んだコースを歩きながら巡り、特徴的な場所等での解説を交え、季節を感じつつ楽しみます。



日時：10月4日(金) 午前9時~午後12時30分

※雨天の場合は、10月11日(金)集合場所・時間：東秋留駅北口 午前9時

コース：東秋留駅北口(集合)↓二宮神社↓お池とその周辺↓玉泉寺↓廣濟寺(田中丘隅回向墓)↓小宮神社(石神遺跡)↓秋川フアーマーズセンター(解散) 全行程(約5キロ)

対象：市内在住・在勤の方
定員：15人(申込み順)

小さな子どものおさんぽ会



大きな庭木や生垣の緑豊かな路地を抜け、畑の間の野道を歩いて、手入れの行き届いた美しい雑木林を目指します。秋の草花や木の実を探したり、バッタを追いかけたりしながら、子どものペースで楽しみましょう。

○日時 9月29日(日) 午前10時~11時30分

○場所 菅生交流会館(菅生582)

○対象 市内在住の子どもとその保護者(未就学児向けの内容です)

○定員 10組

○持ち物など 飲み物、おやつ、雨具、長袖、長ズボン、帽子、歩きやすい靴(ハチの被害を避けるため、白っぽい服と帽子をお勧めします)

○費用 1人50円(保険代含む)

○その他 終了後、昼食会をします。おさんぽ会の感想や子どもの様子など、参加者の皆さんでおしゃべりしませんか(参加できる方は弁当をお持ちください)。

※雨天の場合は、内容を変更して開催します。

※詳しくは、市ホームページをご覧ください(ホームページのサイト内検索で「おさんぽ」と入力)。

○申込み方法 9月25日(木)までに電話で申し込んでください。

○企画・運営 あきる野市環境委員会森のようちえん部会

○申込み・問合せ 環境政策課環境政策係 ☎595-1110

ネットワーク官公庁などからのお知らせ

●費用：無料
●持ち物など：飲み物、雨具、筆記用具、歩きやすい服装・靴など
▽ITボランティアによる「パソコンQ&A講習」 「エクセル関数を使って会計報告書を作りやすい」「ワードで案内状を作りやすい」など、ITボランティアが個別にお答えします。

●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)
●費用：無料
●持ち物：ノートパソコン、メモ用紙



凡例：日日時(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 / その他 / 主催 / 共催 / 申込み方法 / 申込み・問合せ

日 9月11日(水) 9時~15時
○五日市ひろば：9月12日(木) 9時~14時 / 費1本3000円(何本でも可 荒天中止) / 問(公社) あきる野市シルバー人材センター ☎558・11414

日 9月15日(日) 6時~(雨天中止) / 場中央公民館東側駐車場(駐車場は5時10分開放) / 内開会、みんなの体操、ラジオ体操(第1・第2)、大人も子どもも、みんなで体操をしましょう!(参加賞あり) / 講大橋孝司さん(東京都ラジオ体操連盟1級指導士) / 他直接会場へ / 問ラジオ体操連盟 西井 ☎559・1252

日 10月5日・12日・19日・26日、11月2日の土曜日 10時~12時 / 場都立秋留台高等学校第2視聴覚室 / 定20人(抽選) / 費千円 / 他9月2日(月)から13日(金)までに、はがきに講座名、住所、氏名(ふりがな)、電話番号を記入し、送付 / 問都立秋留台高等学校 和田 ☎197-10812 平沢153-4、☎559・6821

日 10月5日・12日・19日・26日、11月2日の土曜日 10時~12時 / 場都立秋留台高等学校第2視聴覚室 / 定20人(抽選) / 費千円 / 他9月2日(月)から13日(金)までに、はがきに講座名、住所、氏名(ふりがな)、電話番号を記入し、送付 / 問都立秋留台高等学校 和田 ☎197-10812 平沢153-4、☎559・6821

7面につづく

お家や事業所 スッキリ! 整理整頓、ご不要品買取処分! お気軽にお電話1本! 丸信リサイクルショップ 042-575-0020

星川表具店 瀬戸岡店 ☎(042) - 532-2360 雨間店 ☎(042) - 558-6652 青梅店 ☎(0428) - 76-2781

振袖&フォト 着物専門店 熟練のきものスタッフやプロの美容スタッフによる洗練された技術でトータルサポート

児童虐待かもと思ったら189(いちばやく)番へ

6面のつぎ

都立秋留台高等学校
公開講座 パソコン教室
(初心者・初級)

10月19日(土)・26日(土) 9時〜15時
場都立秋留台高等学校PC室/定20人(抽選)/費千円
他9月2日(月)から13日(金)まで、はがきに講座名、住所、氏名(ふりがな)、電話番号を記入し、送付/問都立秋留台高等学校 和田(〒197-1081 平沢153-14、☎559-6821)

9月は東京都の
自殺対策強化月間です
気づいてください!
体と心の限界サイン
自殺防止―東京キャンペーン

フリーダイヤル特別相談(NPO法人国際ビフレンダーズ東京自殺防止センター) ☎0120-20589090 9月2日(月)5時30分まで ○多重債務110番(東京都消費生活総合センター) ☎03-323351155 9月2日(月)・3日(火)9時〜17時 ○自殺予防の電話連盟 ☎0120-783556 9月10日(火)8時から11日(水)8時まで ○自死遺族相談ダイヤル(自死遺族のための電話相談)(NPO法人全国自死遺族総合支援センター) ☎03-32614350 9月14日(土)〜16日(月)11時〜19時 ○自死遺族傾聴電話(NPO法人グリーフケア・サポートプラザ) ☎03-37965453 9月17日(火)〜20日(金)10時〜22時 ○東京都自殺相談ダイヤル(このところのちのほっとライン)(NPO法人メンタルケア協議会) ☎0570087478 9月21日(土)〜25日(水)24時間 ○有終支援いのちの山彦電話(傾聴電

交通事故など第三者から受けただけがや病気は、加入の健康保険へ届出しましょう!

話(NPO法人有終支援いのちの山彦電話) ☎03-38425311 9月30日(月)まで12時〜20時(金曜日のみ12時〜22時) ○LINE相談(アカウント名:相談はととLINE@東京) 9月30日(月)まで15時〜21時30分/他フリーダイヤル以外には有料、0570で始まるナビダイヤルは携帯電話の無料通話、かけ放題プランなどの対象外/問東京都福祉保健局保健政策部健康推進課自殺総合対策担当(☎03-532004310)

西多摩療育支援センター講座
「自閉症スペクトラムの基本的理解と支援について」

9月12日(木) 9時30分〜11時30分/場あきる野ルピア3階ルピアホール/講泉幸枝さん(西多摩療育支援センター言語聴覚士)/対自閉症・広汎性発達障害の家族、支援に関わる方/定130人(申込み順)/費1200円(講座料、資料代)/他乳幼児の同席不可、フアックス、郵送、メールのいずれかの方法で申込み。コーディネーターへの申込み可。詳しくは、西多摩療育支援センターホームページ参照/問西多摩療育支援センターコーディネーター西村・古川(〒197-10832 上代継84-6、☎5592241、☎5325072、✉hcw@kakufu.com)

地域就職面接会

9月13日(金) 13時〜16時(受付は12時30分〜15時)/場東京都立多摩職業能力開発センター(昭島市東町3-16-33)/対多摩地域で就職を希望する方/他○予約不要。面接希望者の履歴書持参 ○参加企業:20社(予定) ○面接会直前対策セミナー:午前10時〜正午(開場は午前9時30分)/定30人(申込み順)/主東京しごとセンター多摩、青梅線沿線地域産業クラスター協議会/問東京しごとセンター多摩(☎042-3294524)

里山の生きもの調査隊
「赤トンボを探そう!」
参加者募集

9月29日(日) 10時〜12時30分/場都立小峰公園、小峰ビジターセンター/内赤トンボの生息数調査:公園内のふれあい広場でトンボ調査。初心者大歓迎!トンボを捕まえるコツ、見つけ方からお教えします。○ガイドウォーク:「赤トンボは何種類もいるって本当?」「秋になるまでどこにいたの?」実際に園内で赤トンボを観察しながら、彼らの謎に迫ります!/対5歳以上の子どもとその保護者/定20人(抽選)/持飲み物、雨具、動きやすい服装(長袖・

西多摩建設事務所からの
工事に伴う
通行規制のお知らせ

東京都では、秋川街道(主要地方道第31号青梅あきる野線)の二ツ塚峠付近において、道路沿いの斜面の崩壊を未然に防ぐための対策工事を実施しています。これに伴い、工事箇所にした道路において片側交互通行規制を行っています。沿道にお住まいの方や、通行する方にはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。
▽通行規制期間 令和2年3月まで(予定)
▽問合せ 東京都西多摩建設事務所あきる野工区(☎5951137)



市民のひろば

掲載に関する問合せ
市長公室
直通558-1269

会員募集

さわやか
毎週金曜日 11時〜13時/場五日市ファインプラザ/活パドミントン、初心者歓迎/会月500円/問藤山☎596-3735

あきる野シルバー麻雀同好
毎月4回 9時30分〜16時/場あすなろみんなの家2階/活冷暖房の効いた部屋で、いすとテーブルで高齢者に最適な麻雀です/入千円/会年2千円/問羽生田☎080-10656606

作って吹こう日本の横笛

9月11日(水)・18日(水) 10時/場五日市地域交流センター/活しの笛を塩ビ管で代用して作り、日本の歌を吹く/費無料/問木村☎598-11131

講演会など

白雲木彫会作品展
9月6日(金)〜8日(日) 10時〜18時(6日は12時から)/場イオンモール日の出イオンホール

B/講倉部白雲さん/費無料

鎌倉彫など90点/問白雲木彫会 田中☎558-3121
第56回三多摩写真連合会ルピアの会写真展

あきる野シティ・チエンバーオーケストラ

演奏会
9月29日(日) 14時開演(13時30分開場)/場福生市民会館小ホール/講福田夏絵さん(指揮)/費無料/他ヴィヴァルディ調和の靈感第11番、J.S.バッハヴァイオリン協奏曲第1番/問NPO法人市民プロジェクト21 溝口☎5503721

楽しく詩吟体験を
初心者経験者も健康増進の為に一緒に
9月29日(日) 13時30分から/場あきる野ルピア4階会議室/講日本吟道学院の教授/費無料/他漢詩和歌俳句歌謡吟詠を皆さんと/問草花詩吟同好会 岸野☎559-2547

麗和サロン
毎月第2木曜日 11時30分〜12時/場中央公民館3階音楽室/講三浦純子さん/費無料/他皆さん、色々な歌を楽しく歌いませんか/問寿大学コーラス部 小林☎559-5360

(以下は広告枠です)

補聴器
2週間お試しできます。
イオンモール日の出店 1階
補聴器・杖・電動カート・ケアシューズ
朝9時〜夜7時 TEL.042-588-5050

プロの修理で安心・確実
キズ・ヘコミ車検
なにかとおトクな専門店
実費修理の場合は
通常工賃価格から30%レス
★代車あります
★丁寧な仕上げを心がけます
★塗装ブース完備
★カーライフをサポートします
板金塗装専門工場 車検
(有)河村自動車工業
0120-587-985
TEL.042-558-7985
FAX.042-550-2063
あきる野市小川東1-2-18
認証工場/認証番号1-11521

不動産売買・賃貸・建設・リフォーム・設計監理
地元で愛されて32年
ISO9001認証取得
東京都市免許(8)第57610号 東京都知事許可(特29)第106846号
不動産・建築・増改築・リフォーム・耐震改修・設計監理・賃貸管理
一級建築士事務所登録
株式会社 アイ・シー・エス
あきる野市野辺465-1
まもりすまい保険届出事業者
042-559-3021(代)
お気軽にお問合せ下さい。 http://www.akiruno-ics.co.jp

「あきる野」子育て情報

▽子育て講座「親子でヨガ」
 ヨガを通じて、子どもとスキップを楽しみます。
 ●日時：9月19日(木) 午前10時30分～11時30分
 ●講師：いなまきみさん (ヨガインストラクター)
 ●対象：1歳の子どもの保護者
 ●定員：15組 (申込み順)
 ●持ち物など：飲み物、親子とも動きやすい服装
 △子育て講座「赤ちゃんのかわり」
 きょうだいを育てる悩みについての話とお母さん同士の交流をします。
 ●日時：9月24日(火)、10月7日(月) 午前10時30分～11時45分 (全2回)
 ●講師：公立保育園長
 ●対象：2子目以降が生後3か月から1歳未満までの子どもとその保護者
 ●定員：15組 (申込み順)
 ●持ち物：バスタオル



▽場所 子ども家庭支援センター 研修室
 △費用 無料
 △申込み方法 9月2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子育て支援事業係 (☎550-3361)

▽場所 子ども家庭支援センター
 △費用 無料
 △申込み方法 9月2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)

▽場所 子ども家庭支援センター
 △費用 無料
 △申込み方法 直接会場にお越しください。
 △申込み・問合せ 多西児童館 (☎558-6230)、若葉児童館 (☎559-3967)

9月の市税の納期

- 固定資産税・都市計画税 第3期
- 国民健康保険税 第3期

教育・子ども相談

教育相談 (予約制)
 ○相談日・時間 月曜～金曜日、午前9時～正午、午後1時～5時 (適応指導教室は3時まで、随時)
 ○相談場所・問合せ
 ・秋川教育相談所 (☎558-6444)
 ・五日市教育相談所 (☎596-6460)
 適応指導教室 [せせらぎ教室]
 ○相談日・時間 月曜～金曜日、午前9時～正午、午後1時～3時
 ○相談場所・問合せ 適応指導教室 [せせらぎ教室] (☎550-6527)

子ども相談 (予約制)
 ○相談日・時間 月曜～土曜日、午前9時～午後5時30分
 ○相談場所 各児童館
 子ども家庭支援センター総合相談 (随時)
 ○相談日・時間 月曜～土曜日、午前10時～午後6時30分 (第3水曜日、祝日、年末・年始を除く)
 ○相談場所・問合せ 子ども家庭支援センター (☎550-3313)

子育て相談 (予約制)
 ○相談日・時間 月曜～金曜日、午前10時～午後5時
 ○相談場所 屋城保育園、神明保育園、すぎの子保育園

9月の育児相談・乳幼児健診

元年5月生まれ 17日(火) 20日(金)
 ※各乳幼児健診は、対象の方に通知します。1週間前までに届かない方や、最近転入した方で未受診の方は、連絡してください。

▽育児相談 5日(木)・9日(月)・12日(木)
 △3歳児健康診査 (平成28年8月生まれ) 3日(火)・6日(金)
 △1歳6か月児健康診査 (平成30年2月生まれ) 10日(火)・13日(金)
 △3・4か月児健康診査 (令和元年5月生まれ) 17日(火)・20日(金)

▽場所 あきる野保健相談所
 ※5日の育児相談は、五日市保健センターです。
 △問合せ 健康課母子保健係 (直通558-5091)

子育てひろばいつかちの利用時間変更



●若葉児童館：9月11日・25日、10月9日・23日、11月13日、11月27日、12月11日の水曜日
 午前10時30分～11時30分 (全7回)
 △対象 市内在住の子ども (1歳前後) とその親
 △持ち物 飲み物、上履き
 △費用 無料
 △申込み方法 直接会場にお越しください。
 △申込み・問合せ 多西児童館 (☎558-6230)、若葉児童館 (☎559-3967)

施設の点検のため、利用時間が次のとおりになります。
 △利用日時 9月9日(月) 正午～午後3時
 △問合せ 子育てひろばいつかち (☎588-5524)

アレチウリの除草にご協力ください



アレチウリは、繁殖力がとても強く、在来植物の生育場所を奪ってしまうおそれのある外来植物です。敷地内に生えている場合は、除草をお願いいたします。

▽特徴 河原などに生え、つるを伸ばして周囲の草木を覆います。葉はキュウリに似ていて、9月ごろ、トゲに覆われた緑色の実がいくつも固まっています。

▽方法 種が増えるため、実ができる前に根ごと引き抜くか、地際から刈り取ると効果的です。

▽問合せ 環境政策課環境政策係

交通事故など第三者から受けただけがや病気は、加入の健康保険へ届出しましょう！

9月の休日・準夜 初期救急医療機関 (入院を必要としない程度の急患の方) ※往診はしません

期日	休日診療		準夜診療		歯科診療
	受付時間	診療時間	受付時間	診療時間	受付・診療時間
	9:00～11:45 13:00～16:45	9:00～12:00 13:00～17:00	17:00～21:45	17:00～22:00	9:00～12:00 13:00～17:00
	医療機関・住所・電話番号		医療機関・住所・電話番号		医療機関・住所・電話番号
1日(日)	鈴木内科 館谷156-2 ☎596-2307		まつもと耳鼻咽喉科 秋留1-1-10 あきる野クリニックタウン1F ☎550-3341		三澤歯科医院 草花3310 ☎558-7011
8日(日)	伊藤整形外科 秋川3-5-7 ☎558-6211		瀬戸岡医院 二宮1240 ☎558-3930		葉山歯科医院 引田403 ☎559-5575
15日(日)	近藤医院 油平35 ☎558-0506		葉山医院 引田552 ☎558-0543		澤田歯科医院 二宮2244 ☎558-5528
16日(月)	あべクリニック 瀬戸岡474-6 ☎558-7730		佐藤内科循環器科クリニック 秋川2-5-1 ☎550-7831		中井歯科クリニック 秋川2-10-2 シャルマン106号 ☎558-4589
22日(日)	あきる野の内科クリニック 二宮1011 ☎558-5850		朱膳寺内科クリニック 秋留1-1-10 あきる野クリニックタウン1F ☎559-9201		瀬沼歯科医院 五日市851-3 ☎596-3288
23日(月)	あきる野の杜きずなクリニック 五日市149-1 ☎596-6736		櫻井病院 原小宮1-14-11 ☎558-7007		塚本歯科医院 草花3258-4 ☎559-3040
29日(日)	あきる野台病院 秋川6-5-1 ☎559-5761		さくらクリニック 野辺1003 ☎559-0118		井上歯科医院 伊奈891-7 ショッピング増戸2F ☎595-1327

※診療時間は変更になる場合があります。また、受診の際は、事前に診療科目を確認してください。
 ※この他に、休日・夜間に通常診療を行っている医療機関があります。「あきる野市内医療機関一覧」、市ホームページ、東京都医療機関案内サービス「ひまわり」(☎03-5272-0303)をご利用ください。
 ※「あきる野市内医療機関一覧」は、診療科目・診療時間・休日診日がかかります。9月15日号広報と、市ホームページに掲載しています。また、市役所、五日市出張所、増戸連絡所に置いています。

9月のむし歯予防教室



むし歯のできかたと予防、歯みがきの方法、歯科健診・フッ素塗布の受け方を学びます。

▽日時 9月30日(月) 午前9時45分～11時30分
 △対象 あきる野保健相談所
 △定員 8か月から2歳10か月までの乳幼児の保護者
 △申込み・問合せ 健康課母子保健係 (直通558-5091)

ヘルニア、坐骨神経痛、ひざ痛をだまされ過ぎているあなたへ
 もしかしたらあなたは間違えた痛みの改善方法を続けているかも？

◎5つのチェックポイント

- 問診の時にあなたの話をしっかりと聞いてくれましたか？
- あなたの体の状態をわかりやすく説明してもらいましたか？
- 施術後に体の変化が実感できていますか？
- 病院で処方された痛み止めやシロップを毎日使用し続けていませんか？
- 手術しないに決まらないうちから改善はしませんか？

初めての方限定キャンペーン
 本日から7日間 通常1回7,000円が 1回1,980円 (税込)

「広報あきる野」を見た！と伝えてください。ご予約制
 やまざき整体院 ☎042-550-8377
 あきる野市秋川11-13 ABCビル202

地元のリフォーム専門店 におまかせ！
 お気軽に **住まいの困ったな!** ご相談下さい

増築工事 内外装工事 水廻りリフォーム (台所・浴室・洗面・トイレ・住宅機器)
 屋根葺き替え 外装塗装 外壁サイディング張り 補修 雪止め取付
 サッシ取替 玄関ドア取替 内窓取付 網戸張替 クロス張り替え 換気扇取替
 フローリング張替 階段張替 外構工事 エクステリア取付

見積もり無料 …お得意工事いろいろ…

(有)東京リフォームサービス ☎533-0633 FAX/533-0677
 あきる野市三内647-4 Email/reform-1@tbp.t-com.ne.jp

確かな技術と設計力・注文建築一筋創業110年
 Design & Build

(株)来住野工務店
 建設業許可・一級建築士事務所登録
 本社：東京都あきる野市五日市1029番地
 Tel 042-595-1225 (代)

住宅改修助成金で **お得にリフォーム**
 増築・改築・内装改修 (床張替え、クロス貼替え、パリアフリー化等)
 外装改修 (外壁の塗替え・張替え、屋根の塗替え・葺き替え等)
 キッチン・風呂・トイレの改修等…まずはお気軽にご相談を

ご相談・お見積り無料
 モデルハウス 一級建築士3名・二級建築士3名・熟練大工6名がいていかに対応させていただきます
 東京都あきる野市油平208-2 (睦橋通り) Tel 0120-915-216