

ネットワー ク

官公庁など
からのお知らせ

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

総合スポーツ祭
第1回スキー教室
参加者募集
(小・中学生・
高校生・保護者)

令和2年1月3日(金)～5日(日)
(2泊3日)6時30分出発(乗
車場所は市内各所あり)／場
地の平温泉スキー場「宿泊：ホ
トルペンブリック(新潟県妙
高市池の平温泉)」／対小
2年生～高校生／定45人(申
み順)／費(交通費・宿泊費込
み)2万9千円(小学生)、3
万2千円(中学生、高校生)／
他○共同企画：あきる野スキ
クラブ、日本ソレック(東京
都知事登録旅行業第21552
9)○旅行企画・実施・支
先：日本ソレック(株)○詳細は、
市内小中学校、秋川体育館、五
日市フラインプラザ、市民プ
ールに配置しているパンフレッ
トを参照／問あきる野市スキ
クラブ 宮崎 ☎595・075
9)

スポーツチャレンジin
あきる野2019
～手軽なスポーツ体験で、
新しい自分を見つけよう～

内秋の一日、スポーツで楽しく
汗を流してください。／日11月
24日(日)※当日の実施状況は、都
立秋留台公園公式ツイッターま

たは、都立秋留台公園サービ
センターへ要問合せ／場・時
都立秋留台公園芝生広場 10時
～12時(9時30分受付開始)
○秋川体育館 13時～15時(12
時30分受付開始、ヨガは14時
まで)／費無料／他○直接会場へ
○芝生広場のプログラム(キ
ッズアスレティックス、5歳～
小学生対象) ○秋川体育館の
プログラム(体成分測定、歪み
調整ヨガ) ○スタンププラ
1：2つ以上のプログラム参加
で参加賞をプレゼント(予定数
量に達し次第配布終了)／問都
立秋留台公園サービセンター
(☎559・6910)

健康づくり調理師研修会

内「だし」をテーマに研修会を
開催します。だしの旨味を使
って調味料の使用量を抑えた適
野菜メニューを紹介します。○
1日目：衛生情報と栄養情報
の講演(保健所職員) ○2日
目：講話、調理デモンスト
ション(野菜ソムリエプロ香
月りささん)／日○第1回：11
月28日(木)、12月5日(木) ○第2
回：令和2年1月21日(火)・29日
(水) ※どちらかの回のみ 各14
時～16時／場西多摩保健所(青
梅市東青梅1-1-167-15)／
対飲食店などで調理の業務に携
わっている方／定各回50人(申
込み順)／費500円(当日お
持ちください)／他第1回は11
月21日(木)まで、第2回は11月
15日(水)までに電話で申込み
日(水)までに電話で申込み／西
多摩保健所生活環境安全課保
健栄養担当 ☎0428・22・6
141)

HIV検査を実施します

内西多摩保健所ではHIV・性
感染症の相談や検査(6月、12
月のみ)を受け付け／日検査

日時：12月3日(火) 12時～16時
(結果は12月10日(火) 14時～16
時) (両日とも来所可能な方
のみ、証明書などは発行なし)／
場西多摩保健所(青梅市東青梅
1-1-167-15)／費無料／他
○HIV抗体検査、梅毒抗体検
査。希望者には性感染症検査
(クラミジア感染症・淋菌感染
症)も実施 ○予約不要(匿名
検査可) ○HIV検査で正確
な結果を得るためには、感染機
会があったから原則60日以上経
過してから受けてください。／
問西多摩保健所保健対策課感
症対策担当 ☎0428・22・
6141)

全国一斉 「女性の権利ホットライン」

内夫・パートナーからの暴力や
ストーカーなどの問題解決を
図るための人権相談活動強化を
目的に、全国一斉「女性の権利
ホットライン」強化週間を実施
日11月18日(月)～24日(日) 8時
30分～19時(土曜・日曜日は10時
～17時)／問東京法務局人権擁
護部第二課 ☎03・5213・
1234)

あきる野の民俗芸能、 伝統行事のDVDを 作成しました

あきる野市教育委員会では、
「あきる野の民俗芸能」「あき
る野の三大まつり」「二宮神社
の筒粥神事」「阿伎留神社水無
月の祓え」の4つのDVDを作
成しました。五日市郷土館、二
宮古館・各図書館で閲覧・貸
し出しを行っています。
▽問合せ 生涯学習推進課文化
財係

夜間人権ホットライン

内(公財)東京都人権啓発セン
ターでは、12月4日～10日の人
権週間に合わせて、人権侵害や日
常生活の法律問題について、弁
護士による夜間「電話法律相
談」(予約不要・無料)を行
います。／日12月5日(木) 17時
20時(1人約10分)／問(公財)
東京都人権啓発センター ☎03
・6722・0124)

税理士による個別相談会

内税の専門家である税理士が皆
さんからの相談をお受けしま
す。／日12月8日(日) 9時30分
～15時30分／場あきる野ルピア
3階会議室／対西多摩地域在住
の方／定20人(先着順)／他12
月5日(木)までに電話で申込み
問東京税理士会青梅支部 ☎0

すっきり暮らす ものの付き合い方

整理整頓と掃除は別物です。
断捨離は、なかなか実行がで
きないのが現実。家を片付け
るには、家族のものを捨てない
ければならないので簡単では
ないです。家の片付けの考え方を
変えるヒントを学びましょう。
▽日時 11月27日(水) 午前10時
から正午まで
▽場所 あきる野ルピア4階学
習室1
▽講師 佐光紀子さん(ナチュ
ラルライフ研究家)
▽対象 市内在住・在勤・在学
の方、コープみらい組合員
▽定員 20人(申込み順)
▽持ち物 筆記用具
▽参加費 無料
▽申込み方法・問合せ 商工振
興課 ☎558・1867)

428・23・2331(平日10
時～16時)

11月は「ねんきん月間」、
11月30日(日)は「ねんきん
年金の日」です

内日本年金機構では、毎年11月
を「ねんきん月間」とし、公的
年金制度に対する理解を深めて
いただくため、様々な普及啓発
活動を行っています。

「ねんきんネット」で
ご自身の未来設計を
はじめませんか?

内「ねんきんネット」は、パソ
コンやスマートフォンから24時
間いつでも、年金の情報を手
に確認できるサービスです。／
他「ねんきんネット」でできる
こと(○ご自身の年金記録の確
認 ○将来の年金見込額の試算
○電子版「ねんきん定期便」
の閲覧 ○受給に関する各種通

知書の確認)※詳細は、「ねん
きんネット」で検索／問ねんき
んネット専用ダイヤル ☎05
70・058・5555、青梅
年金事務所 ☎0428・30・
3410)

11月は
「労働保険適用
促進強化期間」

内厚生労働省では、11月を「労
働保険適用促進強化期間」と定
め、労働保険制度の周知と加入
促進に努めています。労働保険
(労災保険・雇用保険)は、原
則、労働者を1人でも雇用して
いる事業主に加えが義務付けら
れています。まだ加入していな
い事業主の方は、所在地管轄の
労働基準監督署・ハローワーク
で手続きを行ってください。／
問青梅労働基準監督署労災課
(☎0428・28・0392)、
ハローワーク青梅雇用保険課
(☎0428・24・8623)

市民のひろば

掲載に関する問合せ
市長公室
直通558・1269

講演会など

マスカーニの
アヴェマリアと一緒に
歌いましょう
日11月30日(土) 14時～16時
場中央公民館3階集会所／講
見上潤さん／費無料／他初め
ての人も楽しく歌い学べま
す。／問秋川コーラス 八巻
☎558・1743

会員募集

ダンススポーツ フランス
日毎週土曜日 19時30分～21時
場秋川体育館トレーニング室
／活社交ダンスで楽しく健康維
持。毎日プロの先生が優しく指
導。／会月3千円／問宮本 ☎09
0・5530・3633

みんなおひな みんべんが With Lookの Life's CIRCUSS!!

日12月1日(日) 14時～場五
日市会館／費1500円／他
一輪車によるコミックサーカ
ス／問子ども劇場西多摩あき
る野 持田 ☎090・470
1・5567

(以下は広告枠です)

相続税セミナー 12月3日(火)14:00~16:00
参加費無料・電話またはメールにてお問い合わせ下さい。
小冊子「マンガでわかる! はじめての相続」進呈

税理士 行政書士 岡野哲史事務所
☎042-550-0222
aco@tkcnf.or.jp
あきる野市秋川1-1-13 ABCビル5F
岡野事務所 あきる野市

私たちは「信頼」「喜び」「感謝の心」を
大切に「幸せづくりのパートナー」です。

板金塗装専門工場 車検
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

光の力で安心
キズ・ヘコミ車検
なにかとおクナ専門店

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

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
クラシカエル 朝9時～夜7時 TEL.042-588-5050
聞こえのお悩み、補聴器のご相談、お気軽にご相談ください。