

1 役に立ちたい

A 仕事をしたい 01 あきる野ハローワーク求人情報コーナー

全国のハローワークで受付した様々な求人が、求人検索機(ハローワークインターネットサービス)で閲覧できます。また、職業相談・紹介と就職活動にかかるアドバイスなども行っています。

詳細はハローワーク青梅のホームページをご覧ください。

URL <http://tokyo-hellowork.jsite.mhlw.go.jp/list/oume.html>

<お問い合わせ>

あきる野ハローワーク
求人情報コーナー

場所 ●●市役所別館3階

電話 ●●550-0458

日時 ●●月曜日から金曜日まで
9:00~17:00

※土曜日、日曜日、
祝日及び年末年始を除く

1 役に立ちたい

A 仕事をしたい 02 あきる野創業・就労・事業承継支援ステーション Bi@Sta(ビスタ)

創業したい方、就労・事業承継したい方への相談、アドバイス、場所の提供を行います。(相談無料)

創業相談	創業に関するあらゆる相談や、事業計画、資金計画、人材育成計画などの相談に対応します。
就労相談	求人情報の紹介や就業に関するアドバイスをします。
事業承継相談	事業引き継ぎの相談に対応します。
チャレンジショップ・コーナー	お店を持ってみたいという方へ、約2坪のスペースを低額にて貸出します。
スモール・オフィス・コーナー	創業予定者や創業間もない方に、低額にて事務スペースを貸出します。
交流サロン	情報交換の場としてどなたでも利用可能なスペースです。

<お問い合わせ>

あきる野創業・就労・
事業承継支援ステーション
Bi@Sta(ビスタ)

場所 ●●あきる野ルピア 2階

電話 ●●518-7778

日時 ●●月曜日~土曜日
10:00~19:00

※第2水曜日、祝日及び
年末年始を除く

A 仕事をしたい 03 あきる野市シルバー人材センター

●登録条件

- ・センターの目的を理解し、賛同した方
- ・市内に居住する原則として60歳以上の健康な方
- ・働く意欲がある方で、臨時的かつ短期的な就業又はその他の軽易な業務に係る就業及び社会奉仕活動等を通じて自己の能力を活用し、生きがいの充実や社会参加等を希望する方
- ・入会説明会を受け、入会申込書及び必要書類を提出した方
- ・定められた会費を納入された方

●仕事の内容

屋内外清掃、施設管理、植木剪定、除草、草刈、襖・障子張り、洋服直し、家事援助、補習教室、筆耕、刃物研ぎ等

●配分金

- ・会員が仕事をした際の就業の対価を「配分金」といいます。また、その金額は、職種や契約内容により様々です。
- ・詳しくは事務局へお尋ねください。

●「自主・自立」「共働・共助」のもとに自分の体力・能力・希望に応じて働くことができます。

●シルバー人材センターから、請負または委任での形式により仕事をします。 (平成28年4月より派遣事業を開始いたしました。)

●ホームページアドレス

あきる野市シルバー人材センター

<http://www.akiruno-sc.or.jp/>

<お問い合わせ>

公益社団法人
あきる野市
シルバー人材センター

場所 ●●平沢32番地1

電話 ●●558-1414

日時 ●●月曜日～金曜日

8:30～17:15

※祝日及び年末年始を除く



仕事を定年退職し、家にいることに退屈して、今度は体を使う仕事をしたいとシルバー人材センターの草取りの活動を始めました。

ボケずに元気でいられるには、「社会的に認められること」が大事。女性は趣味で生きられるが、男性は仕事で生きている。何かしら活動して社会とつながることが大切だと感じています。

シルバー人材センターには、人とかがわれるような仕事がしたいと思いい入会しました。

現在、仕事はもちろんですが、女性会員が主催するボランティア、会員交流会、カルチャー教室など、様々な活動に参加し私自身の生きがいになっています。新しいことを始めるには、とても勇気がいるけれど、ぜひ一歩踏み出してお仲間になりませんか。



B ボランティア(有償) 04 有償家事援助サービス

市内に住む高齢や障がいなどにより日常生活を営む上で定期的な援助を必要とする方へ、家事の援助を行います。

- 登録条件
社会福祉及びこの事業に理解と熱意を持つ満18歳以上の方
- 活動内容
掃除、洗濯、買い物、食事作り、話し相手、外出付き添いなど
- 謝礼
30分未満350円、30分以上1時間未満700円
1時間以上は30分ごとに350円が加算されます。
- 活動時間
原則として月曜日～金曜日の9:00～17:00の間で、ご都合の良い時間 ※祝日及び年末年始を除く
- 万一事故などが発生した場合、社協で加入する傷害・賠償保険で対応します。

<お申し込み・お問い合わせ>

あきる野市社会福祉協議会
社協ケアセンター

場所 ●●秋川ふれあいセンター

電話 ●●559-6574

日時 ●●月曜日～金曜日

8:30～17:15

※祝日及び年末年始を除く

URL <http://www.akiruno-shakyo.or.jp/>

B ボランティア(有償) 05 移送サービス

市内に住む高齢や障がいなどにより移動に困難があり、タクシーを含む公共の交通機関等を利用できない方を対象に、病院等の送迎を行います。

- 登録条件
・社会福祉及びこの事業に理解と熱意を持つ満18歳以上の方
・運転免許証の他に自家用有償旅客運送運転者講習会を受講する必要があります。(自己負担あり)
- 活動内容
社協の福祉車両を使って、病院等への送迎を行います。
- 謝礼
30分未満350円、30分以上1時間未満700円
1時間以上は30分ごとに350円が加算されます。
- 活動時間
原則として月曜日～金曜日の9:00～17:00の間で、ご都合の良い時間 ※祝日及び年末年始を除く
- 万一事故などが発生した場合、社協が加入する自動車保険及び傷害・賠償保険で対応します。

<お申し込み・お問い合わせ>

あきる野市社会福祉協議会
社協ケアセンター

場所 ●●秋川ふれあいセンター

電話 ●●559-6574

日時 ●●月曜日～金曜日

8:30～17:15

※祝日及び年末年始を除く

URL <http://www.akiruno-shakyo.or.jp/>



B ボランティア(有償) 06 ファミリー・サポート・センター

地域において、育児の援助をして欲しい方(依頼会員)と、育児の援助をしたい方(提供会員)が会員となり、地域の中で助け合いながら子育ての相互援助活動をする会員組織です。

●入会条件

- ・あきる野市在住の心身ともに健康な満20歳以上の方
- ・当センターで行う「提供会員養成講習会」を修了した方

●活動内容

- ・生後57日から小学校6年生までの子どもの保護者が、学校行事、冠婚葬祭などで外出する際や、求職活動や短期間就労、通院・出産などの際に子どもを預かる活動です。
- ・保育園・幼稚園・小学校・学童保育所などの送迎やその前後の預かり、病気の回復期にある子どもの預かりなども行います。

●謝礼及び活動時間(対象児童1人当たり)

月曜日～金曜日 6:00～ 7:00 900円

月曜日～金曜日 7:00～19:00 700円

月曜日～金曜日 19:00～22:00 900円

土曜日・日曜日、祝日、年末年始 6:00～22:00 900円

依頼会員が提供会員へ直接支払います。

- 事故に備えて「子ども傷害保険」「会員傷害保険」「賠償責任保険」に加入されます。(保険料はセンターが負担)

<お申し込み・お問い合わせ>

社会福祉法人 雲柱社

場所 ●●あきるルピア 2階

電話 ●●550-3855

日時 ●●月曜日～土曜日

10:00～18:30

※第2水曜日、祝日及び
年末年始を除く



B ボランティア(有償) 07 あきる野市介護支援ポイント制度

市の指定する介護保険施設等で介護予防を目的に行ったボランティア活動に対して、ポイントが付与され、ポイント数に応じて交付金を受け取ることができる制度です。

●登録条件

- ・あきる野市在住の、65歳以上で要介護又は要支援の認定を受けていない方
- ・社協へ申請を行い介護支援ボランティアとして登録が必要です。登録の際に、「ボランティア活動保険」(1年間350円～)に加入していただきます。

●活動内容

配膳、お茶出し、散歩や外出の補助、施設内の清掃、車いすの手入れ、話し相手、将棋などの相手、レクリエーションの手伝い、ほか

●活動場所

特別養護老人ホーム、高齢者在宅サービスセンター等
(詳細はお問い合わせください。)

●ポイント及び交付金

- ・ボランティア活動1時間につき、1スタンプを付与します。
- ・1日2スタンプまで
- ・1年分のスタンプをポイントに換算し、ポイントに応じた金額を交付します。
- ・1ポイントを100円に換算し、1ポイント単位で交付します。
- ・なお、交付金は50ポイント(5,000円)を上限とします。

* 介護保険料を滞納・未納している場合は、交付金をお渡しできません。

<お申し込み・お問い合わせ>

あきる野市社会福祉協議会
あきる野ボランティア・市民活動センター

場所 ●●秋川ふれあいセンター

電話 ●●595-9033

日時 ●●月曜日～金曜日

8:30～17:15

※祝日及び年末年始を除く

URL <http://www.akiruno-shakyo.or.jp/>



C ボランティア(無償) 08 森林サポートレンジャーあきる野

「豊かな自然の中で、あきる野の森づくりをしませんか」

市では、郷土の恵みの森づくりを推進するため、町内会・自治会等が行う尾根道や昔道の補修、景観整備などの森づくりに協力してくれる「森林サポートレンジャーあきる野」のメンバーを随時募集しています。

●登録条件

森づくりに関心のある方(市民、企業、団体など)で、ボランティアで参加できる方 *現地に直接集合できる方

●活動内容

尾根道、昔道などの草刈、山道の整備、道標の設置など

●活動場所

あきる野市内の森林

●実施日時

土曜日、日曜日を基本として年間を通じて随時実施
作業時間は、半日

●登録の際に「ボランティア活動保険」に加入していただきます。

<お申し込み・お問い合わせ>

あきる野市役所 環境政策課
環境の森推進係

場所 ●あきる野市役所

電話 ●595-1120(直通)

日時 ●月曜日～金曜日

8:30～17:15

※祝日及び年末年始を除く

URL

<http://www.city.akiruno.tokyo.jp/>

C ボランティア(無償) 09 ふれあい食事サービス

市内に住む高齢や障がいなどにより、調理が困難な方を対象に、水曜日と木曜日に、昼食のお弁当を手作りし、ご利用者宅へ届けます。

●登録条件

特になし

●活動内容

<調理ボランティア>

- ・秋川ふれあいセンターの調理室で、栄養士の指導のもとに調理をしてお弁当を作ります。
- ・毎月1回、水曜日か木曜日の8:30～12:00の活動です。
- ・1日あたり、60～65食のお弁当を作ります。

<配食ボランティア>

- ・秋川ふれあいセンターまたはあきる野市役所五日市出張所から、利用者のお宅へお弁当を配達します。お弁当は手渡しをすることにより、声かけ・見守り・ふれあいを目的としています。
- ・水曜日か木曜日の11:00～12:00で2～3件配達します。

<お申し込み・お問い合わせ>

あきる野市社会福祉協議会
市民活動推進係

場所 ●秋川ふれあいセンター

電話 ●595-9033

日時 ●月曜日～金曜日

8:30～17:15

※祝日及び年末年始を除く

URL <http://www.akiruno-shakyo.or.jp/>



C ボランティア(無償) 10 あきる野市赤十字奉仕団

あきる野市赤十字奉仕団は、赤十字のボランティアとして、日頃から救急法や炊き出しなどの訓練を行なっています。赤十字の使命とする人道的な活動を実践し、あきる野市内で組織されている団体です。団員は随時募集しております。詳細はお気軽にお問い合わせください。

結成:昭和56年10月 団員:42名(令和3年3月現在)

●登録条件

特になし

●活動内容

- ・救急法、炊き出し訓練
- ・裁縫奉仕活動
- ・研修会の開催
- ・あきる野市総合防災訓練に協力
- ・町内会・自治会の事業に協力
- ・その他ボランティア活動に協力

<お申し込み・お問い合わせ>

あきる野市社会福祉協議会
あきる野ボランティア・市民活動センター

場所 🌿 秋川ふれあいセンター

電話 🌿 595-9033

日時 🌿 月曜日～金曜日

8:30～17:15

※祝日及び年末年始を除く

URL <http://www.akiruno-shakyo.or.jp/>

C ボランティア(無償) 11 各種ボランティア登録

社協には、各種ボランティアの団体や個人の登録があり、希望する方は活動ができます。団体のリストが秋川ふれあいセンターにありますのでご覧ください。

<ボランティア・市民活動団体>

手話サークル、点訳サークル、ボーイスカウト、障がい者の当事者団体など、住民の意思により活動する団体が、ボランティア・市民活動団体として登録しています。(33団体)

<演芸ボランティア>

フラダンス、落語、マジック、楽器演奏など、個人の特技を活かして福祉施設への慰問活動や地域行事での披露を行う団体(個人)が演芸ボランティアとして登録しています。(73団体)

<個人ボランティア>

様々なボランティアの相談に対して、個人ボランティアとして登録した方へ活動の依頼をしています。

また、ボランティア情報誌を奇数月15日に発行し、ボランティアの情報提供をしています。

<お申し込み・お問い合わせ>

あきる野市社会福祉協議会
あきる野ボランティア・市民活動センター

場所 🌿 秋川ふれあいセンター

電話 🌿 595-9033

日時 🌿 月曜日～金曜日

8:30～17:15

※祝日及び年末年始を除く

URL <http://www.akiruno-shakyo.or.jp/>



C ボランティア(無償) 11 各種ボランティア登録

ボランティア・市民活動団体

ジャンル	団体名
福祉	くらしと福祉をよくするあきる野市民の会
	傾聴ボランティアの会 ともしび
	楽しいストレッチの会
奉仕	切手整理すずめの会
	ベルマーク整理の会
	ガールスカウト日本連盟 東京都支部第193団
	ボーイスカウト あきる野第1団
	さわやか倶楽部
	地域活動栄養士会 のらぼうず
	おもちゃ病院あきる野
	はればれ竹クラブ
	愛の星合唱団
障がい 支援	手話サークル虹
	あきる野市手話サークル「かかし」
	五日市手話サークル クローバー
	点字サークル「まど」
	音工房ひびき
	声のボランティア「エコー」
	音訳ボランティアサークル えくぼ
当事者	あきる野市 ひばりの会
	かりんの会
	あきる野市五日市障害児・者と親の会
	あきる野able
	てるぼうずくらぶ
	高次脳機能障害者と家族の会 あきる野「こーゆう」
子ども	子ども・子育ての会
	あきる野絆の会
子ども 環境	あきる野にぼうけん遊び場をつくる会
	川原で遊ぼう会
文化	あきる野市市民解説員
外国人支援	あきる野市日本語サークル
動物	陽だまり猫の会
	あきがわ地域猫の会

C ボランティア(無償) 11 各種ボランティア登録

演芸ボランティア団体

ジャンル	団体名	
舞踊	イリマレイアロハ秋川	イリマレイアロハ五日市
	ハワイアン・フレンズ	イリマレイアロハプアホネ
	ハニーアロハ	ウェルフェアダンス研究会あおい
	なでしこの会	やすぎの会
	ハイジフォークダンスサークル	西多摩民俗舞踊の会
	和の会	すずめの会
	踊りの会さつき	
手品	アラジンマジッククラブ	ナオト
	oka マジック	レインボーマジック
	ハッピーポケット	
落語	立川亭三太夫	立川亭ポ蘭
	佐壱亭駒太(さあていこまった)	
相撲甚句	多摩相撲甚句会	
音楽	オカリナ・パルルーン	愛の星合唱団
	箏の会すずらん	伊藤 ひかり
	小岩井 雅人	大正琴扇靖流あきる野琴の会
	オカリナARIETTA	ギターアンサンブル ハミング
	ふれあい	ムジカ・アンサンブル
	エメラルド	羽音の雫
	アコースティック茂木	斎藤 左恵子
	ブルースター	ブラウニー
	ポーランドの風	藤 洋子
	ハーモニカあきる野	東海林 美佳
	アンサンブル・アンジュ	銀色ブラザーズ
	ギターサークル せせらぎ	ゆうき
	福島 有佳子	奥泉 栄一
	懐メロサクソ	星川 芳人
	石原 繪哩子	Maiky(マイキー)
	ピアノ演奏	レア・ウクレレ教室
	ふれあいアンサンブル	あきる野南米音楽愛好会
	ごらく	外沢 春樹
	杉田 一郎	Sing a song
	MASTAKA	宮城 麻衣子
	小林 正美	アイラナ・メリア
	るのシスターズ	松木 光子
	秋川アコーディオンサークル	内倉 久美子
	華なでしこ	堀本 博道
	フォーエバーwith 妙(たえ)	米田 太郎
	JB6	

D スポーツ・運動 12 あきる野市スポーツ協会

さまざまなスポーツの団体がスポーツ協会に加盟しています。やってみたい、興味のあるスポーツがありませんか？お気軽に、お問い合わせください。

●スポーツ協会とは

スポーツを愛好する、あきる野市に居住、在勤、または在学する者(以下市民と言う)のために設立されたNPO 団体です。競技スポーツ及びレクリエーションスポーツを振興し、もって市民の健全な心身の育成と明るく豊かな市民生活の形成に寄与するとともに、関係諸団体の発展と相互の親睦、連携を図ることを目的としています。

※令和3年7月に体育協会からスポーツ協会へ名称変更しました。

<お申し込み・お問い合わせ>

NPO 法人

あきる野市スポーツ協会

場所 ●●秋川体育館内

電話 ●●559-1163

電話 ●●569-6312(直通)

日時 ●●月・水・木・金曜日

9:00~16:00

※火・土・日曜日、祝日及び年末年始を除く

	団体名	団体数	代表者	連絡先	
1	合気道連盟	3	佐藤 政一	澤崎 道成	090-4731-8094
2	インディアカ連盟	6	中川美恵子	同左	事務局へ
3	空手道連盟	3	高橋 務	加藤 ゆかり	事務局へ
4	弓道連盟	1	狩佐須 完夫	同左	事務局へ
5	クレー射撃連盟	1	岡部 裕次	同左	事務局へ
6	ゲートボール連盟	21	上杉 典久	長谷川克義	事務局へ
7	剣道連盟	7	大森 孝	田中 照男	事務局へ
8	サッカー協会	3	岡野 敏彦	田野倉 裕二	事務局へ
9	ダンススポーツ連盟	3	福田 智行	同左	559-6319
10	柔道連盟	3	鈴木 幸浩	菱田 吉克	090-9816-8372
11	少林寺拳法連盟	2	高井 勉	馬込 政秋	事務局へ
12	スキークラブ	1	宮崎 慶一	同左	595-0759
13	山とスキーの会	1	番場 肇	同左	事務局へ
14	ソフトテニス連盟	3	小林 美子	岩永 茂	事務局へ
15	ソフトボール連盟	109	廣瀬 誠治	同左	事務局へ
16	卓球連盟	10	小澤 昇	同左	事務局へ
17	テニス連盟	1	岩崎 正史	同左	事務局へ
18	軟式野球連盟	26	崎本 由夫	小室 正人	事務局へ
19	バスケットボール連盟	1	佐藤 公治	同左	事務局へ
20	バドミントン連盟	1	山崎 孝	野呂 順正	事務局へ
21	バレーボール連盟	10	村野 栄一	崎本 和子	090-8800-8807
22	ラジオ体操連盟	1	上杉 秀子	同左	事務局へ

D スポーツ・運動 12 あきる野市スポーツ協会

	団体名	団体数	代表者	連絡先	
23	陸上競技協会	1	石川 英次	沼田 宏徳	事務局へ
24	ミニテニス連盟	4	沖倉 智美	小松 央	558-3273
25	水泳連盟	9	在原 弘司	同左	596-0136
26	太極拳連盟	3	溝口 正恵	鐘築 順子	事務局へ
27	ゴルフ協会	1	澤井 敏和	浦野 陽一	090-1456-1722
28	ハンドボール協会	5	山田 修	高岸 綾子	事務局へ
29	吹矢協会	2	矢崎 文雄	同左	559-3890
30	ノルディック・ウォーキング連盟	1	岩澤 元太郎	同左	090-5416-2172
31	ターゲットバードゴルフ協会	1	上野 勇二	尾形 誠	558-6122

秋川体育館を定期的を使用してスポーツの活動をしている団体のリスト「秋川体育館使用団体案内」が、秋川体育館にあります。スポーツ協会加盟団体以外の情報もありますので、ご活用ください。

●団体

体操、社交ダンス、ヒップホップダンスなど

場所 ●●秋川体育館内

電話 ●●559-1163

日時 ●●月曜日～金曜日

8:30～17:15

※祝日及び年末年始を除く

D スポーツ・運動 13 スポーツ推進委員推奨事業

スポーツ推進委員は、スポーツ・レクリエーションの普及や推進のために、地域のみなさんのスポーツ相談や行政が行う事業に企画から参画して協力しています。各事業の詳細については、あきる野市報に随時掲載しますので、ご参加ください。

●主な事業

- ①ヘルシーウォーキング(春・秋):市内約10km程度
- ②ペタンク講習会(年間):秋川駅南口運動広場
- ③体育の日スポーツフェスティバル[体力測定](10月):秋川体育館
- ④ポッチャあきる野大会(秋):秋川体育館
- ⑤あきる野市民綱引き競技大会(1月):秋川体育館

<お申し込み・お問い合わせ>

あきる野市役所

スポーツ推進課

スポーツ推進係

場所 ●●あきる野市役所

電話 ●●558-1111(代表)

日時 ●●月曜日～金曜日

8:30～17:15

※祝日及び年末年始を除く

URL

<http://www.city.akiruno.tokyo.jp/>

ポッチャ: ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競うゲームです。

ペタンク: ペタンクは、目標球(ビュット)に金属製のボールを投げ合って、相手のボールより近づけることで得点を競うというゲームです。



D スポーツ・運動 14 あきる野市高齢者クラブ連合会

地域の仲間づくりを目的とする、高齢者による自主的な組織です。あきる野市には地区ごとに44の高齢者クラブがあります。

見学や入会希望の方は、直接各高齢者クラブの連絡先へご連絡下さい。お住いの地区の高齢者クラブが見当たらない場合などは、事務局までお気軽にご連絡ください。

●加入条件

概ね60歳以上の方

●活動内容

健康づくり、介護予防、趣味活動、友愛活動、社会貢献活動

●会費

クラブにより入会金や、1年間に500円～2400円程度の会費や、行事の際の実費が掛かります。

<お申し込み・お問い合わせ>

あきる野市社会福祉協議会
五日市事務所

場所 ●あきる野市役所

五日市出張所内

電話 ●595-0818

日時 ●月曜日～金曜日

8:30～17:15

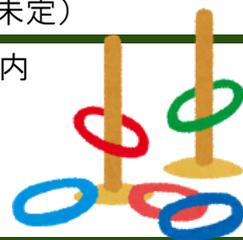
※祝日及び年末年始を除く

URL <http://www.akiruno->

shakyo.or.jp/

<東秋留地区>

クラブ名	地区/連絡先	内容【活動日】場所
おがわちょうじゅかい 小川長寿会 (昭和42年4月設立)	小川町内会	○グラウンドゴルフ【金】総合グラウンド
	茂山 吉秀 558-2644	○輪投げ【金】小川会館 ・カラオケ・誕生会【年2回】小川会館 ・清掃【年1回】小川会館、久保地蔵堂
あめまけんこう 雨間健康クラブ (昭和44年4月設立)	雨間町内会	○グラウンドゴルフ【火・木】秋川駅前南口運動広場ほか
	船島 敏夫 559-4874	○ゲートボール【月・水・金】切欠 ○輪投げ【金】雨間クラブ ○スローピッチソフトボール【日】南秋留小グラウンド ○清掃【月1回】雨間クラブ外、【月1回】鳥居周辺
にのみやちょうじゅかい 二宮長寿会 (昭和50年4月設立)	二宮町内会	○グラウンドゴルフ【月】平沢下川公園
	藤野 伸郷 558-9526	○輪投げ・カラオケ【土】二宮地区会館 ○清掃【第4日】二宮神社内 ・誕生会【4・8・12・2月の年4回】二宮地区会館 ・親睦会【年1回】日帰り旅行(行先未定)
かい ひまわり会 (昭和51年4月設立)	二宮団地	○グラウンドゴルフ【水・土】団地敷地内
	長棟 弘之 558-8363	○輪投げ【第3日】団地敷地内
のべちょうじゅかい 野辺長寿会 (昭和55年5月設立)	野辺町内会	○グラウンドゴルフ【火・木】野辺八雲神社境内の公園
	山口 幸男 533-3474	○ゲートボール【月・水・金】雨間グラウンドを借用 ○輪投げ【水】野辺八雲神社境内 ○美化活動【月3～4回・土】八雲神社境内、八雲公園



D スポーツ・運動 14 あきる野市高齢者クラブ連合会

<東秋留地区>

クラブ名	地区/連絡先	内容【活動日】場所
あめまなんごうちょうじゅかい 雨間南郷長寿会 (昭和62年4月設立)	雨間町内会 南郷地区	○グラウンドゴルフ【火・木】第3水辺公園運動広場 ○輪投げ・棒体操【月】雨間南郷会館
	平野 精作 558-8482	
あきるだい かい 秋留台すみれ会 (平成10年11月設立)	秋留台自治会	○グラウンドゴルフ【水・木】平沢下川原公園 ○輪投げ【第1・3火】秋留台自治会館 ○カラオケ【第1・3月】秋留台自治会館 ○ポッチャ【第1・3水】秋留台自治会館
	皆川 三千男 506-5950	
やしろけんこう 屋城健康クラブ (平成14年6月設立)	屋城自治会 二宮町内会(一部)	○グラウンドゴルフ【水・金】総合グラウンド ○ラジオ体操【毎日】谷後公園 ・グラウンドゴルフ大会【年4回】、輪投げ大会【年4回】 カラオケ大会【年1回】、敬老会、公園散策 など
	渡辺 貞重 558-1030	
まえだけんこう 前田健康クラブ (平成26年7月設立)	前田自治会	○グラウンドゴルフ【第1・3水】前田公園 ○輪投げ【水】前田公園 ○ラジオ体操【日曜を除く毎日】前田公園 ○ウォーキング【火】前田公園集合で近隣の遊歩道 ○ピンポン【金】前田児童館 ○映画会【最終月】東部図書館エル2階
	金子 晃 090-3902-5559	

<西秋留地区>

クラブ名	地区/連絡先	内容【活動日】場所
ふちがみちょうじゅかい 湧上長寿会 (昭和46年4月設立)	湧上町内会	○グラウンドゴルフ【土】出雲神社 境内 ○清掃【毎月1日】出雲神社 境内
	青木 清二 558-6050	
かみよつぎちょうじゅかい 上代継長寿会 (昭和49年4月設立)	上代継町内会	○グラウンドゴルフ【第1・3土】眞城寺公園 ○輪投げ【第3金】千代里会館 ○カラオケ【第2金】カラオケ店
	武内 基 558-0487	
かみひきだちょうじゅかい 上引田長寿会 (昭和51年4月設立)	上引田町内会	○グラウンドゴルフ【火・木】楓ヶ原公園 ○ゲートボール【水】楓ヶ原公園 ○輪投げ【第1・2・4土】上引田会館 ○カラオケ【第3土】上引田会館 ○清掃奉仕活動【原則各月1・15日】神社境内・会館など ・日帰り旅【10～11月】ゆったり旅を企画
	太田 勝久 559-4567	

D スポーツ・運動 14 あきる野市高齢者クラブ連合会

<西秋留地区>

クラブ名	地区/連絡先	内容【活動日】場所
しもひきだちようじゅかい 下引田長寿会 (昭和51年4月設立)	下引田町内会 峯尾 四郎 558-4539	○グラウンドゴルフ【金】楓ヶ原公園 ○輪投げ【火】下引田会館
ふじみだいせいわかい 富士見台清和会 (昭和51年4月設立)	富士見台 自治会 石川 稔 559-1565	○グラウンドゴルフ【月2回】富士見台北公園 ○カラオケ【第3木】市内カラオケ店等 ・食事会【年1~2回】市内食事処 ・敬老会【毎年9月】富士見台自治会館 ・グラウンドゴルフの地区大会や、共同事業の旅行に参加
うしぬまちょうじゅかい 牛沼長寿会 (昭和52年4月設立)	牛沼町内会 佐野 和夫 558-0699	○グラウンドゴルフ【水・土】牛沼グラウンド ○輪投げ【第1・3金】牛沼会館 ○レクリエーションダンス【第3火】牛沼会館 ○歌の会【第2月】(第4月)牛沼会館 ○奉仕活動(清掃)【毎月25日】秋川神明社、牛沼会館周辺
あぶらだいさんゆう 油平三友クラブ (昭和54年4月設立) (令和3年4月名称変更)	油平自治会 高木 緑 558-6157	○グラウンドゴルフ【月・金】秋川駅南口運動広場 ・誕生会【年2回9、3月】油平クラブハウス
しもよつぎちょうじゅかい 下代継長寿会 (昭和58年4月設立)	下代継町内会 関田 功 558-0388	○カラオケ【第1・3日】代継会館 ○グラウンドゴルフ練習【第2・4土】雨天時輪投げ練習 ○友愛活動【随時】会員への声かけ見守り訪問 ○清掃【第4土】代継会館の内外 ・一斉清掃【5、9、12月】代継会館の内外、稻荷公園 ・定期総会【4月】代継会館
あぶらだい 油平ふれあい 若葉会 (平成10年4月設立)	油平本町 町内会 戸田 正法 848-2335	○グラウンドゴルフ【木】八幡公園 ○輪投げ【水】八幡会館 ○健康体操【隔週・火】八幡会館 ○カラオケの練習【隔週・水】八幡会館 ○清掃や花植え【毎月28日】八幡公園や八幡会館 ○お茶飲み会【毎月28日】八幡会館
なかひきだ 中引田にのさわ 長寿会 (平成25年4月設立)	中引田町内会 橋本 武久 558-7919	○グラウンドゴルフ【月・木】中引田広場、楓ヶ原公園ほか ○ゲートボール【水・金】中引田広場 ○輪投げ【第4水】中引田会館 ○女性サロン会【各月の中旬】中引田会館 ○町内清掃【毎月1日】町内

D スポーツ・運動 14 あきる野市高齢者クラブ連合会

<多西地区>

クラブ名	地区/連絡先	内容【活動日】場所
せどおちょうじゅかい 瀬戸岡長寿会 (昭和44年4月設立)	瀬戸岡町内会	○グラウンドゴルフ【金・日】草花公園ゲートボール場 ○ゲートボール【火・木・土】草花公園ゲートボール場 ○カラオケ【第2・3火】瀬戸岡会館ほか
	佐藤 良雄 550-1874	
にしくさばなちょうじゅかい 西草花長寿会 (昭和44年4月設立)	羽ヶ田町内会 小宮町内会 小宮久保町内会 松山町内会	○グラウンドゴルフ【月・水】草花公園グラウンド ○ゲートボール【木・土】草花公園グラウンド
	黒田 智子 558-3577	
くさはなちょうじゅかい 草花長寿会 (昭和46年4月設立)	草花町内会 西ヶ谷戸町内会 折立町内会	○グラウンドゴルフ【水】多摩川河川敷公園又は、 折立会館隣のピクニック広場 ○輪投げ【隔週・月】折立会館 ○健康体操【隔週・月】折立会館
	滝沢 孝男 558-2841	
すがおちょうじゅかい 菅生長寿会 (昭和46年設立)	菅生町内会	○グラウンドゴルフ【土】町内会広場 ○輪投げ【水】町内会広場
	森田 庸一 558-7540	
ゆうわかい 遊和会 (平成3年1月設立)	草花台パークハイツ 町内会	○グラウンドゴルフ【水・金】草花台パークハイツ会館 ○輪投げ【月】及び近隣運動場 ・各種教養講座、情報交換、会員相互親睦会、親睦旅行等
	白石 光男 558-7473	
しけんざき 四軒在家 い い 「生き生きクラブ」 (平成30年4月設立)	四軒在家町内会	○グラウンドゴルフ・輪投げ【第2日・第4木】 菅生交流会館 ○カラオケ【第3木】四軒在家会館 ○茶話会(トランプ・花札等)【第1水】四軒在家会館 ○奉仕活動(施設の音楽訪問)【月1回】ほたるの郷 ○会報発行【毎月】各自宅へ配布 ・奉仕活動【年2回】菅生交流会館ほか ・日帰りバス旅【11月】
	田野倉 昌利 558-2635	
もりやまちょうじゅかい 森山長寿会 (平成30年4月設立)	森山町内会	○グラウンドゴルフ【月・金】福寿公園(祝日以外) ○盛り上り会【第4土】森山会館 (カラオケ、輪投げ、囲碁、将棋、オセロ)
	山本 嘉一 558-1086	



D スポーツ・運動 14 あきる野市高齢者クラブ連合会

<五日市地区>

クラブ名	地区/連絡先	内容【活動日】場所
よこさわさんない 横沢三内 かい ときわ会 (昭和32年12月設立)	横沢自治会 三内自治会 山下 松濤 596-1208	○健康推進事業(グラウンドゴルフ外)【月・金】 自治会館・遊園地等 ○社会奉仕活動(清掃)【第2土】地域の施設・神社 ・友愛活動【年3回】会員宅訪問活動 ・老年に対する社会教育活動(研修会)【年1~2回】 自治会館 ・懇親会・趣味の会・旅行【随時】自治会館ほか
けんこう こなかの 健康クラブ小中野 かい ときわ会 (昭和37年10月設立)	小中野自治会 五十嵐 治三 505-6978	○グラウンドゴルフ【金】戸倉運動場、小和田グラウンド (12~2月、8月は除く) ○麻雀【水】小中野会館 ○輪投げ【第1・3月】小中野会館 ○カラオケ【第4月】小中野会館 ・春の例会【6月】、秋の例会【11月】、手芸教室【8月】 ・バス旅行【5月】1泊2日
けんこう 健康クラブ とくらひやくじゅかい 戸倉百寿会 (昭和38年4月設立)	戸倉東部自治会 戸倉西部自治会 戸倉 一(はじめ) 596-2847	○グラウンドゴルフ【水】戸倉運動場 ○ゲートボール【月・金】戸倉ゲートボール場 ○輪投げ【木】JA あきがわ戸倉会館
けんこう 健康クラブ こみやちようじゅかい 小宮長寿会 (昭和38年12月設立)	青木平自治会 軍道自治会 栗原 文雄 595-0616	○グラウンドゴルフ練習【大会前】小和田グラウンド ○輪投げ練習【大会前】小宮会館 ○グラウンドゴルフ練習【第1月】旧小宮小学校グラウンド ○お茶会【第1月】旧小宮小学校グラウンド
けんこう 健康クラブ しょうじゅかい 松寿会 (昭和38年12月設立)	仲町自治会 小庄自治会 鎌田 英男 596-2982	○グラウンドゴルフ【月・金】(春・秋) 多目的広場(みんなの広場) ○輪投げ【月・金】(冬季)仲町会館 ・カラオケ【年2~4回】仲町会館(カラオケ=誤嚥対策) (各種行事の機会に)
ひがしまちけんこう 東町健康クラブ (昭和38年12月設立)	東町自治会 田中 藤治 595-0139	○グラウンドゴルフ【水・金】東町ゲートボール場 ○カラオケ教室(休止中) ・歩こう会【年2回】公園・郊外 ・定例会【日】【年2回】東町自治会館(講演実施)

D スポーツ・運動 14 あきる野市高齢者クラブ連合会

<五日市地区>

クラブ名	地区/連絡先	内容【活動日】場所
ようざわけんこう 養沢健康クラブ (昭和41年4月設立)	養沢自治会 木住野 多喜 596-4525	○グラウンドゴルフ【火・金】 小宮ふるさと自然体験学校 校庭 ○輪投げ【木】下養沢会館 ○ぬのあそび【月1回水】下養沢会館 ○清掃【月1回】下養沢会館、【月1回】河川とトイレ ・清掃【年2~3回】養沢神社 ・誕生会【年2回前期・後期】
けんこう 健康クラブ じょうえいかい 上栄会 (昭和44年3月設立)	上町自治会 栄町自治会 大野 誠一郎 596-3602	○グラウンドゴルフ【随時】市よりの借用地 ○ゲートボール【随時】市よりの借用地 ○輪投げ【主に冬季、随時】地元の会館 ・誕生会【10月中旬】五日市地域交流センター ・日帰り旅行【6月中旬】
いな かい 伊奈ときわ会 (昭和44年9月設立)	新宿自治会 上宿自治会 中平自治会 中村 昌司 596-0828	○グラウンドゴルフ【水】森の下公園 ○輪投げ【月】新宿自治会館 ○輪投げ【第4月】増戸ファインプラザ ○カラオケ【火】新宿自治会館 ○カラオケ【月2回】上宿自治会館
けんこう 健康クラブ ひがし かい 東ときわ会 (昭和44年9月設立)	山田下分自治会 山田中分自治会 山田上分自治会 網代自治会 金久保 任弘 595-1399	○ゲートボール【火・土】ゲートボール場 ○カラオケ【第2・4日】集会所 ○麻雀【月2回】集会所 ○将棋等【月2回】集会所 ○輪投げ【月2回】集会所 ○ポッチャ【月1回】集会所
ふかいりけんこう 深入健康クラブ (昭和44年10月設立)	深沢自治会 山下自治会 樽自治会 小倉自治会 船木 正弘 596-2682	○グラウンドゴルフ【月3回】小峰グラウンド、小和田グラウンド ○輪投げ【時々】山下自治会館 ○カラオケ【月1回】山下自治会館 ○ポッチャ【月1回】あたご苑ホール ・食事会【年1回11月頃】近く
ととはらほうじゅかい 留原宝寿会 (昭和45年3月設立)	留原自治会 大塚 強 596-3423	○グラウンドゴルフ【月・木】 小峰グラウンド又は、小和田グラウンド ○輪投げ【水】留原自治会館 ○はやし園児指導【週2回】 光明第6保育園及び留原会館 ○カラオケクラブ【木】留原自治会館



D スポーツ・運動 14 あきる野市高齢者クラブ連合会

<五日市地区>

クラブ名	地区/連絡先	内容【活動日】場所
けんこう 健康クラブ さくらぎ かい 桜木ときわ会 (昭和51年4月設立)	北伊奈自治会 森ノ下自治会 西伊奈自治会 小倉 光二 596-3391	○グラウンドゴルフ【月・金】多目的防災森ノ下広場 ○ゲートボール【火・木・土】 北伊奈グラウンド、多目的防災森ノ下広場 ○輪投げ【月2回】ファインプラザ ○カラオケ【第1・3金】北伊奈会館 ○社会奉仕活動【毎月1・15日】北伊奈会館
たてやけんこう 館谷健康クラブ (昭和51年4月設立)	上館谷自治会 下館谷自治会 村野 良夫 080-6765-0132	○グラウンドゴルフ【月・水・金】館谷字前畑108番地の借用地 ○ゲートボール【火・木・土】館谷字前畑108番地の借用地 ○清掃【毎月10、20日】神社及び都道の清掃 ・定期例会【年2回】 ・日帰り旅行か1泊旅行【年1回】
たかおほうじゅかい 高尾宝寿会 (平成7年2月設立)	高尾自治会 森田 勝次 595-0455	○グラウンドゴルフ【火】高尾グラウンド ○カラオケ【隔週・火】高尾自治会館 ○麻雀【隔週・水】高尾自治会館 ○編物・手芸【第2月】高尾自治会館 ○史跡・温泉めぐり【月2～4回不定期】 近郊の神社、仏閣、温泉
しもちょうけんこう 下町健康クラブ (平成12年4月設立)	下町自治会 馬場 敏夫 596-3147	○グラウンドゴルフ【火・木】五日市ひろば ○輪投げ【金】下町会館 ○カラオケ【年2～4回】下町会館 ・新年会【1月】、前期誕生会【9月】、後期誕生会【3月】 ・定期総会【4月】、社会奉仕活動【6月】、日帰りバス研修旅行【10～11月】
うえむら 上村くらぶ (平成24年4月設立)	大上自治会 中村 金作 596-2803	○グラウンドゴルフ【水】主に小和田グラウンド ○カラオケ【第1・3月】上村会館 ・料理を楽しむ会、クリスマス会、カラオケ発表会、花壇草取り、グラウンドゴルフコンペ等
こわだしょうじゅかい 小和田松寿会 (平成26年4月設立)	小和田自治会 宮崎 征一郎 596-0930	○グラウンドゴルフ【木】小和田グラウンド (3、4、5、9、10月) ○輪投げ【木】小和田自治会館 (9、10、11月)



2 体を動かしたい

E 農業 15 ふるさと農援隊

ふるさと農援隊は、農業を通じて、身体を動かし、他の農援隊会員との交流を通じて、生きがいを感じることで市民の健康増進と介護予防を図ることを目的としています。

(農地の無料貸出)

●加入条件

- ・あきる野市在住で農業を営んでいない65歳以上の方
- ・2年に1度、あきる野市広報で新規会員の募集をします。

●活動内容

- ・農作業及び農作物の収穫
- ・健康に関する講習会

●活動場所

○ 淵上地区(一の谷小学校東側)2か所、45区画

1人当たりの農地面積:30平方メートル程度

○ 引田地区(楓ヶ原会館東側)1か所、8区画

1人当たりの農地面積:30平方メートル程度

○ 五日市地区(小庄下田)1か所、18区画

1人当たりの農地面積:75平方メートル程度

<お申し込み・お問い合わせ>

あきる野市役所

高齢者支援課 高齢者支援係

場所 ●●あきる野市役所

電話 ●●558-1953(直通)

日時 ●●月曜日～金曜日

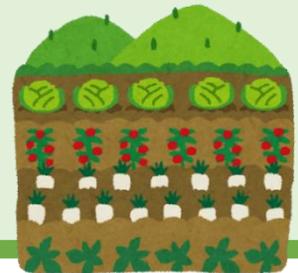
8:30～17:15

※祝日及び年末年始を除く

URL

<http://www.city.akiruno.tokyo.jp/>

※広報掲載後は、五日市出張所でも受付をしています。



2 体を動かしたい

☆☆☆

座って体操

あきる野市一般介護予防事業

F 健康づくり 16 はつらつ元気アップ教室

住み慣れた地域でいつまでも元気で過ごせるよう、日常生活に役立つ講話や、自宅で取り組める体操を取り入れた教室です。

●対象者

- ・あきる野市在住の65歳以上の方
- ・運動制限のある方はお申し込みできません。

●内容

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、おおむね週1回全9回コース

●講師

健康運動指導士、又は介護予防運動指導員、歯科衛生士、管理栄養士

●場所・期日・時間

広報あきる野等でお知らせします。

●希望者には最寄りのバス停などから送迎をします。

●参加費は無料です。

<お申し込み・お問い合わせ>

あきる野市役所

高齢者支援課 高齢者支援係

場所 ●●あきる野市役所

電話 ●●558-1953(直通)

日時 ●●月曜日～金曜日

8:30～17:15

※祝日及び年末年始を除く

URL

<http://www.city.akiruno.tokyo.jp/>



F 健康づくり 17 介護予防リーダーによる事業

育成講習会を修了した介護予防リーダーが中心となり、地域で健康体操などをする集いの場を行っています。

- 対象者
あきる野市在住の方（参加費は無料です。）
- 活動内容
介護予防のためのストレッチ、筋肉トレーニングなど
- 持ち物
飲み物、タオル、動きやすい服装

※日時・場所は変更になる可能性があります。
お問合せ先までご連絡ください。

<お申し込み・お問い合わせ>

あきる野市役所
高齢者支援課 高齢者支援係

場所 ●あきる野市役所
電話 ●558-1953(直通)

日時 ●月曜日～金曜日
8:30～17:15

※祝日及び年末年始を除く

URL

<http://www.city.akiruno.tokyo.jp/>

名称	日時	場所
楽しいストレッチの会	毎週火曜日 13:30～15:00	秋川ふれあいセンター
みんなで楽しくプラスワン	毎週月曜日 13:15～14:45	油平クラブハウス
ちょこっとサロン	毎週水曜日 13:30～15:00	草花公園クラブハウス



F 健康づくり 18 高齢者在宅サービスセンター

高齢者在宅サービスセンター（五日市センター、開戸センター、萩野センター）では、趣味や生きがいづくりの活動を中心に、いつまでも元気で自立した生活を続けられるようにサポートをいたします。

●参加条件

あきる野市在住の概ね65歳以上で、自立した活動ができる方

●活動内容

趣味・教養活動、認知症予防の脳トレ、健康維持のための体操、体力測定等

●実施日時

月曜日～金曜日（祝日及び年末年始は除く）
10:00～15:00（送迎の時間を除く）

●利用料金

1回850円（昼食とご自宅までの送迎を含みます。）

●ご自宅まで送迎いたします。

<お申し込み・お問い合わせ>

医療法人財団 暁
高齢者在宅サービスセンター

お住まいの地区のセンターへ
お問い合わせください

日時 月曜日～金曜日
9:00～17:00

※祝日及び年末年始を除く

URL

<http://www.akirudai-hp.or.jp/houjin/index.html>

名称	対象の地区	お申込み・お問い合わせ
五日市センター	五日市地区にお住まいの方 （横沢、伊奈、上ノ台、山田、留原、小和田、小峰台、高尾、網代、入野、三内、館谷、五日市、小中野、館谷台、養沢、深沢、戸倉、乙津）	場所 館谷台17 電話 533-0330
開戸センター	秋川地区西部にお住いの方 （瀬戸岡、秋川、油平、牛沼、下代継、上代継、淵上、引田）	場所 淵上332-1 電話 550-2755
萩野センター	秋川地区東部・北部にお住いの方 （菅生、秋留、草花、原小宮、平沢、二宮、小川、野辺、切欠、雨間）	場所 雨間533-1 電話 550-2722



F 健康づくり 19 地域イキイキ元気づくり事業

気軽に、楽しく笑顔で、元気になれる！
～地域でふれあい、健康づくりができる会～

●登録条件

・年齢問わず市民の方はどなたでも参加できます。

●活動内容

受付時に血圧測定(時により握力や足指力などの測定もあり)

- ① 合唱や体操(ラジオ体操やストレッチなど)
- ② ゲームなどのレクリエーション(輪投げ、オセロ、ドミノなど)
- ③ 保健師(看護師)による健康ワンポイントアドバイス、座談

●活動場所及び実施日時

町内会・自治会の回覧等でお知らせしています。

*地区によっては、内容等変更する場合があります。詳細は回覧等をご確認ください。

●参加費は無料です。

*当事業は、市役所健康課が主催し、健康づくり市民推進委員、ふれあい福祉委員、民生・児童委員、町内会・自治会、高齢者クラブの協力により開催しています。

<お申し込み・お問い合わせ>

あきる野市役所
健康課 健康づくり係

場所 ●●あきる野市役所
電話 ●●558-1111(代表)
(内線2661)

日時 ●●月曜日～金曜日
8:30～17:15

※祝日及び年末年始を除く

URL

<http://www.city.akiruno.tokyo.jp/>

地域ぐるみで行っている健康づくり活動です。

ぜひお気軽にご参加ください！



健康づくり市民推進委員会では、市民の皆さんに身近なところで、健康づくり活動を行っています。

- ・健康講座
- ・健診など各種健康づくり事業のPR
- ・健康のつどい など

F 健康づくり 19 地域イキイキ元気づくり事業

<秋川地区>

No.	地区	名称	会場	曜日	時間帯
1	雨間	雨間ふれあいサロン	雨間クラブ	第1火曜日	午後
2	雨間	グリーンタウンイキイキ会	グリーンタウン自治会館	第3水曜日	午後
3	雨間	緑の里☺スマイル	緑の里自治会館	第4木曜日	午前
4	野辺	野辺イキイキする会	八雲神社社務所	第2火曜日	午前
5	二宮	しあわせ会	二宮地区会館	第2水曜日	午後
6	小川・小川東	たんぽぽグループ	玉見会館	第3金曜日 (偶数月)	午後
7	秋留台	秋留台イキイキ元気会	秋留台自治会館	第1火曜日 (偶数月)	午前
8	秋川ハイツ	いきいきハイツの会	秋川ハイツ自治会館	第1木曜日 (不定月)	午後
9	平沢	平沢元気になるべー会	平沢会館	第4金曜日	午後
10	大塚	もくせい会	あきる野保健相談所	第2月曜日	午後
11	上引田	シラサギ会	上引田会館	第1金曜日	午後
12	中引田	なごみ会	中引田会館	第1水曜日	午前
13	下引田	下引田ふれあいサロン	下引田会館	第3木曜日	午後
14	淵上	出雲さわやか会	淵上会館	第3水曜日	午前
15	上代継	ニコニコサロン	千代里会館	第2月曜日	午前
16	油平	油平いきいき会	油平クラブハウス	第2木曜日	午前
17	油平本町	油平本町すみれの会	八幡会館	第4火曜日	午前
18	富士見台	さくら富士見会	富士見台自治会館	第2木曜日	午前
19	森山	もりもり元気会	森山会館	第4水曜日	午前
20	高瀬	ニコニコぴんぴん元気クラブ	高瀬会館	第3木曜日	午前
21	草花	草花イキイキ会	草花台会館	第2火曜日	午前
22	折立	折々あおう会	折立会館	第1火曜日	午前
23	西ヶ谷戸	西ヶ谷戸いってみんな会	草花会館	第1金曜日	午前
24	瀬戸岡	瀬戸岡よってみようかい	瀬戸岡会館	第3月曜日	午前
25	草花住宅	草花住宅いきいき会	草花住宅集会所	第2金曜日	午後
26	全地区フォロー	イキイキ元気づくり会	秋川ふれあいセンター	第1金曜日	午前

午前は10:00～11:30、午後は1:30～3:00、開始30分前から受付

- 開催日に変更になる場合があります。
- 開催日時の詳細は、町内会・自治会回覧でお知らせします。

F 健康づくり 19 地域イキイキ元気づくり事業

<五日市地区>

No.	地区	名称	会場	曜日	時間帯
1	山田	山田のびのび会	山田会館	最終月曜日	午後
2	網代	むらさきつつじの会	網代自治会館	第2木曜日	午後
3	新宿	新宿花みずき会	新宿自治会館	第4火曜日	午後
4	上宿	上宿健康クラブ	上宿自治会館	第3火曜日	午後
5	中平	中平ほがらか会	上村会館	第2火曜日	午後
6	北伊奈	北伊奈いーな会	北伊奈会館	第1木曜日	午前
7	西伊奈	楽しくゆうこう会	西伊奈自治会館	第3木曜日	午後
8	森ノ下	健康クラブ「スマイル」	森ノ下自治会館	第3水曜日	午後
9	横沢	横沢仲よし会	横沢クラブ	第2金曜日	午前
10	三内	笑って健康+わん	三内自治会館	第3火曜日	午前
11	留原	留原健康ふれあいサロン	留原会館	第3金曜日	午前
12	中村	中村あゆみ会	中村自治会館	第1水曜日	午前
13	高尾	高尾はなまるサロン	高尾自治会館	第4金曜日 (偶数月)	午前
14	上館谷	いきいきホットサロン	上館谷自治会館	第4木曜日	午後
15	小倉	小倉元気会	小倉自治会館	第3水曜日	午前
16	山下	山下健康づくりの会	山下自治会館	第4水曜日	午後
17	戸倉東部	大桜元気会	下宿会館	第4月曜日	午前
18	戸倉東部 (盆堀)	ふるさとゆずの会	盆堀会館	第1月曜日 (不定月)	午前
19	戸倉西部 (星竹)	星竹若鮎会	星竹地区会館	第2月曜日	午前
20	戸倉西部 (城山)	城山元気会	西戸倉地区会館	第4火曜日	午前
21	落合	落はいきいき元気かい?	落合会館	第1月曜日	午後
22	軍道	若がえろう会	軍道会館	第4月曜日	午後
23	養沢	養沢いきいき元気会	下養沢自治会館	第1水曜日	午後
24	全地区フォロー	イキイキ♡元気会	五日市保健センター	第4水曜日	午前

午前は10:00～11:30、午後は1:30～3:00、開始30分前から受付

●開催日が変更になる場合があります。

●開催日時の詳細は、町内会・自治会回覧でお知らせします。

F 健康づくり 20 げんき応援事業

高齢者在宅サービスセンターの自主事業として、げんき応援事業を実施しています。さまざまなプログラムがあり、あきる野市広報にて随時募集しているので、お気軽にお問い合わせください。

- 参加条件 あきる野市在住の65歳以上の方
- 活動内容
脳トレ、健康麻雀、折り紙教室、書道教室、ギター教室、体幹トレーニング、ノルディックエクササイズウォーキング、など
- 実施日時 毎月の予定表をご確認ください。
(市役所高齢者支援係の窓口などに予定表があります。)
(ホームページでも予定表の確認ができます。)
- 活動場所
五日市センター(館谷台17)
開戸センター(漕上332-1)
萩野センター(雨間533-1)
- 参加費
内容により費用が掛かります。
(1回500円～)



五日市センター 折り紙教室

<お申し込み・お問い合わせ>

医療法人財団 暁
高齢者在宅サービスセンター

場所 ●●五日市センター
電話 ●●533-0330

場所 ●●開戸センター
電話 ●●550-2755

場所 ●●萩野センター
電話 ●●550-2722

日時 ●●月曜日～金曜日
9:00～17:00

※祝日及び年末年始を除く

URL <http://www.akirudai-hp.or.jp/houjin/index.html>

F 健康づくり 21 頭シャキッと教室

「認知症予防に効果的な脳トレや体操を
楽しくマスターしませんか？」

頭と体を同時に使って、楽しく運動するとともに、お話をしたり目標を達成したりすることで「脳」は元気にシャキッとします。

- 対象者
・あきる野市在住の65歳以上の方
・運動制限のある方はお申し込みできません。
- 活動内容
健康ミニセミナー、脳トレ、ウォーキング、体操、体力測定
- 講師
健康運動指導士又は介護予防運動指導員など
- 場所・期日・時間
広報あきる野等でお知らせします。
- 参加費は無料です。

<お申し込み・お問い合わせ>

あきる野市役所
高齢者支援課 高齢者支援係

場所 ●●あきる野市役所
電話 ●●558-1953(直通)

日時 ●●月曜日～金曜日
8:30～17:15

※祝日及び年末年始を除く

URL
<http://www.city.akiruno.tokyo.jp/>

F 健康づくり 22 自主サークル

トリム体操

「トリム」とは、「船舶のバランスを保つ」という意味のノルウェー語です。トリム体操とは、船体を人に置き換え、心身ともにバランスの取れた健康体へ導いていくことを目的とした体操です。

●参加条件

高齢者・体の弱い人、運動が苦手な人も、だれでも・どこでも・いつでも楽しく無理なくできる体操です。

●活動内容

準備運動、ストレッチ、体操、ウォーキング、フォークダンス、筋力トレーニング、クールダウンなど

●費用

入会金や月会費がかかります。

<お問い合わせ>

NPO 法人東京トリム体操協会

住所 ☘ 〒181-0003

東京都三鷹市北野2-5-12

電話 ☘ 0422-26-8231

FAX ☘ 0422-26-8231

E-mail tokyotrim@leaf.ocn.ne.jp

Homepage [http://tokyo-](http://tokyo-trim.com)

trim.com

クラブ名	会場	曜日	時間
トリムほほえみ	五日市会館	火曜日 金曜日	9:50~11:50 9:40~11:40
やまぼうし	北伊奈会館	火曜日	10:00~12:00
トリム体操楓	北伊奈会館	金曜日	10:00~12:00
たんぽぽ会	鳥居場会館	火曜日	13:30~15:30
イルカSトリム	五日市ファインプラザ	木曜日	10:15~11:45



G 知識を得る・活かす 23 寿大学

文学、歴史、科学、芸術、健康生活、一般教養などの講義講座や行事講座をとおして、高齢者の知識の向上、社会参加、相互交流の促進をめざして学ぶ年間20回の講座です。

●受講条件

あきる野市在住の60歳以上の方
(※年度途中からの受講はできません。)

●受講内容

文学、歴史、科学、医学、郷土芸能、健康、介護、安心安全等の講座、他に歌舞伎鑑賞教室、社会見学などの課外授業もあります。

●受講場所

秋川校：秋川キララホール
五日市校：五日市地域交流センター

●実施日時

4月から12月まで 14:00～15:45
秋川校は主に木曜日、五日市校は主に火曜日

●受講生募集 2月から

〈お申し込み・お問い合わせ〉

あきる野市役所
生涯学習推進課 公民館係

場所 ●あきる野市中央公民館

電話 ●559-1221

日時 ●月曜日～金曜日

8:30～17:15

※祝日及び年末年始を除く

URL

<http://www.city.akiruno.tokyo.jp/>



秋川校(秋川キララホール)

G 知識を得る・活かす 24 生涯学習コーディネーターの会

生涯学習コーディネーター養成講座の修了生が有志で、「生涯学習コーディネーターの会」の会員として活動をしています。

●登録条件

生涯学習の推進に関心があり、生涯学習コーディネーター養成講座(全8回)を受講した方

●活動内容

生涯学習シンポジウム、生涯学習コーディネーター養成講座、市民ふれあい塾等の企画・運営

〈お申し込み・お問い合わせ〉

あきる野市役所
生涯学習推進課 生涯学習係

場所 ●あきる野市役所 2階

電話 ●558-1111

(内線3012)

日時 ●月曜日～金曜日

8:30～17:15

※祝日及び年末年始を除く

URL

<http://www.city.akiruno.tokyo.jp/>

G 知識を得る・活かす 25 生涯学習人材バンク登録

特技を活かしたい、地域に貢献したい、もっと多くの人に教えたいという方に、生涯学習人材バンクに登録していただき、各種団体から依頼があった時にご紹介します。

●登録条件

文化・芸術・スポーツ・レクリエーション活動等について、専門的知識又は技能があり、生涯学習活動の支援に意欲のある方

個人：あきる野市に在住、在学、在勤の概ね20歳以上の方

団体：あきる野市の区域内に活動拠点があり、会則や規約などを有して、継続して1年以上の活動実績のある団体（営利活動、宗教活動、政治活動を目的としない団体）

●登録期間(更新可能)

2年間(2020年4月1日から2022年3月31日まで)

●登録内容

一般教養：日本古典文学、歴史学習、朗読、そろばん他

語学：英語学習、ドイツ語初歩、漢詩の鑑賞他

趣味・生活：写真、パソコン、手芸、押し花、着付け、陶芸他

体育・スポーツ：陸上競技、テニス、水泳、ラジオ体操他

文化・芸術：茶道、華道、書道、俳句、漢詩、バンド他

健康・レクリエーション：指圧、整体、マジック他

野外活動：園芸講座、花ハイキング、樹木めぐり他

教育・子育て：生涯学習、読み聞かせ他

●活動内容

敬老会でのマジック出演、放課後子ども教室での実験教室指導、国際交流事業での通訳、秋留台公園での工作指導、音楽鑑賞会の出演、児童館での読み聞かせなど

<お申し込み・お問い合わせ>

あきる野市役所

生涯学習推進課 生涯学習係

場所 ●●あきる野市役所 2階

電話 ●●558-1111

(内線 3012)

日時 ●●月曜日～金曜日

8:30～17:15

※祝日及び年末年始を除く

URL

<http://www.city.akiruno.tokyo.jp/>



G 知識を得る・活かす 26 演芸ボランティア

町内会・自治会や福祉施設等の各種イベントの際に披露できる、ダンスや落語やマジック、楽器演奏などの特技がある方にご登録いただき、依頼があった際にご紹介いたします。(演芸ボランティアの発表会のDVDを貸出していますので、ご希望の方はお問い合わせください。)

●活動内容

フラダンス、車いすダンス、民謡踊り、フォークダンス、日本舞踊、マジック、落語、オカリナ、大正琴、コーラス、ギター、フルート、サクソ、ピアノ、ウクレレ、アコーディオンなど
(団体リストは11ページをご参照ください。)

<お申し込み・お問い合わせ>

あきる野市社会福祉協議会

あきる野ボランティア・市民活動センター

場所 ●●秋川ふれあいセンター

電話 ●●595-9033

日時 ●●月曜日～金曜日

8:30～17:15

※祝日及び年末年始を除く

URL <http://www.akiruno-shakyo.or.jp/>

H 趣味の活動 27 文化団体連盟、サークルガイド

さまざまな文化団体が文化団体連盟に加盟しています。やってみたい、興味のある活動がありませんか？

また、文化団体連盟に登録してない団体も含まれる公民館定期利用団体のリスト、サークルガイドも公民館にあります。

興味のある活動がありましたら、お気軽にお問い合わせください。

<お申し込み・お問い合わせ>

あきる野市役所

生涯学習推進課 公民館係

場所 ●●あきる野市中央公民館

電話 ●●559-1221

日時 ●●月曜日～金曜日

8:30～17:15

※祝日及び年末年始を除く

	団体名	内容		団体名	内容
1	秋川囲碁連盟	囲碁	21	五日市地区俳句連盟	俳句
2	あきる野市三曲会	琴、三味線、尺八	22	あき話会	話し方
3	秋川素朴ないで湯旅の会	名所探訪と温泉旅行	23	五日市舞踊連盟	日本舞踊、民舞、新舞踊
4	秋川太鼓	和太鼓	24	大正琴扇靖流あきる野琴の会	大正琴
5	秋川白雲木彫会	木彫作品	25	五日市華道部	生け花
6	秋川美術協会	絵画	26	劇団むさし	芝居
7	秋川フォトクラブ	写真	27	三土会	絵画 (油彩、水彩)
8	あきる野市民謡連盟	民謡	28	五日市手工芸会	絵手紙、キルト、押し葉他
9	あきる野市吟剣詩舞道連盟	詩吟剣詩舞	29	盛景会	盆景・硯石画
10	あきる野市秋川舞踊連盟	舞踊	30	双胤会	書道
11	あきる野市秋川やきもの会	陶芸	31	70美会	油絵
12	あきる野市合唱連盟	合唱	32	ハワイアンフレンズ	フラダンス
13	あきる野市歌謡連盟	歌謡	33	秋川歌舞伎保存会	農村歌舞伎
14	あきる野市秋芳会	菊作り	34	彩友会	絵画
15	あきる野市茶道連盟	茶道	35	逍遙会	書道
16	あきる野市文学散歩の会	文学散歩 (日帰り旅行)	36	あきる野市きららカラオケ教室	カラオケ
17	あきる野市盆栽愛好会	盆栽	37	臯遊会あきる野	さつき盆栽
18	五日市囲碁愛好会	囲碁	38	デジタルイメージングサークル	写真
19	五日市カンツオーネを歌う会	カンツオーネ	39	オカリナ同好会	オカリナ
20	五日市書道連盟	書道	40	フォトサークルあきる野	写真
			41	あきる野将棋倶楽部	将棋

H 趣味の活動 28 金融機関の取り組み

金融機関にて、シニア向けの
さまざまな取り組みがあります。

秋川農業協同組合

●JA あきがわ 年金友の会

公的年金の受け取り口座に、JA あきがわの各店舗を指定された方に、年金友の会の加入をお勧めしています。

各店舗でそれぞれグラウンドゴルフ大会、ゲートボール大会、日帰り旅行などのイベントを企画しています。

●JA あきがわ 女性部(主に50代～90代)

女性部は8つの支部があり、令和2年3月末時点の部員数は921名で、都内最多となっています。仲間づくりを主に、高齢者福祉活動・子ども達への食農教育のお手伝い等、各支部が特色ある活動をしています。

ウォーキング、手芸教室、料理教室、ミニデイサービス、盆踊り大会、研修旅行などを行っています。



西秋留支部女性部の手芸教室

<お申し込み・お問い合わせ>

秋川農業協同組合

●JA あきがわ 年金友の会
各金融店舗へお問い合わせください

●JA あきがわ 女性部
本部 営農生活課生活係
電話 559-5111(代表)

日時 ●月曜日～金曜日
8:30～17:00
※祝日及び年末年始を除く

URL <http://www.ja-akigawa.or.jp/>

西武信用金庫

年金から資産運用・リフォーム・相続・ハウスクリーニングまで、様々なご相談を広くお受けいたします。

●西武年金友の会

年金(企業年金等含む)の受取口座を西武信用金庫にしていると様々な特典をご利用いただけます。(会費無料)

- ・お得な金利の定期預金
- ・各種イベント(有料)※令和3年3月現在中止しております。
- ・傷害保険、傷害補償プランのご紹介(ケガの保険)
- ・シニアライフ・サポートの紹介(仏事・介護用品など)
- ・見守っTELのご紹介(自動音声安否確認システム)

※西武年金友の会会員ではないお客さまにも、60歳以上であればご利用いただけるお得な金利の定期預金をご用意しております。

なお、上記の情報は令和3年2月末現在のものであり、内容は変更される場合がございます。詳細は西武信用金庫担当者またはホームページにてご確認ください。

<お申し込み・お問い合わせ>

西武信用金庫

秋川支店

場所 ●秋川1丁目3番地1
電話 ●558-1311

五日市支店

場所 ●五日市135
電話 ●596-1811

日時 ●月曜日～金曜日
9:00～15:00
※祝日及び年末年始を除く

URL <https://www.shinkin.co.jp/seibu/>

H 趣味の活動 28 金融機関の取り組み

金融機関にて、シニア向けのさまざまな取り組みがあります。

青梅信用金庫

●年金受給の方

公的年金の受取口座に指定された方には、特典があります。

- ・金利上乗せ定期預金の紹介
- ・年金相談会(無料)
- ・誕生日プレゼント
- ・AOSYN サークルふれあいの旅(年1回、旅行代金割引)
- ・お客様感謝デー(年金支給日に、お花の小鉢プレゼント)
- ・あおしんお笑い寄席



<お申し込み・お問い合わせ>

青梅信用金庫

秋川支店

場所 ●●秋川6丁目2番地2

電話 ●●558-1611

増戸支店

場所 ●●伊奈978-1

電話 ●●596-5311

日時 ●●月曜日～金曜日

9:00～15:00

※祝日及び年末年始を除く

URL <http://www.aosyn.co.jp/>

多摩信用金庫

●シニア・スクエア

公的年金(厚生年金・国民年金・共済年金)をお受け取り・ご予約の方を対象とした会員制度です。さまざまな特典とサービスをご用意しております。

- ・シニア・スクエアデー(年金振込月にご来店プレゼント)
- ・金利上乗せ定期預金(予約の方は対象外)
- ・シニア・スクエア会員専用の普通傷害保険をラインナップ
- ・無料健康電話相談サービス
- ・旅行や宿泊施設、観劇会の優待 等

さらに、年金や遺言・相続等の個別相談も随時承っております。

●多摩らいふ倶楽部 ※

多摩地域にお住まいの方や、地域に戻ってきてセカンドライフを考え始めた方などを対象に「安心したい」「学びたい」「働きたい」「楽しみたい」をコンセプトに「地域」と繋がる機会を提供し、地域貢献や地域活性化を目的とした倶楽部です。(年会費 3,300 円税込)

- ・多摩地域の歴史散策やまち歩きなどの「ほっとイベント」の開催(有料)
- ・会員限定の大人のカルチャー教室「多摩カレッジ」(有料)
- ・多摩地域の広域情報誌「広報たまちいき」(毎月無料発行)を希望者に郵送
- ・多摩らいふ倶楽部会報誌「たまら・び悠」(年4回郵送)

※多摩らいふ倶楽部は、たましが企画し(株)多摩情報メディアが運営する、大人のライフスタイルを応援するための会員制倶楽部です。

<お申し込み・お問い合わせ>

多摩信用金庫

秋川支店

場所 ●●野辺539番地1

電話 ●●559-3111

あきる野支店

場所 ●●秋川2丁目10番地3

電話 ●●550-3111

掲載の情報は令和3年4月現在の情報であり、内容が変更となる場合がございます。詳しくは店頭もしくはお電話でお問い合わせいただくか、ホームページでご確認ください。

多摩信用金庫ホームページ



多摩らいふ倶楽部ホームページ



H 趣味の活動 29 自主サークル

大人のそろばん教室

増戸珠算塾の先生が、大人向けのそろばん教室を行っています。初めての方も経験者も、ぜひご参加ください。

- 参加条件
そろばん初心者の方から、どなたでも参加できます。
- 活動内容
 - ・それぞれのレベルに合わせたテキストを利用して、そろばんの練習を行います。
 - ・日本珠算連盟の珠算検定試験を受けることもできます。
- 活動場所
ファインプラザ2階
第1研修室
- 実施日時
第2・4木曜日
10:00～12:00
- 参加費1か月 1,500円



<お申し込み・お問い合わせ>

増戸珠算塾 講師

ふじやま けいこ
藤山 計子

電話 ☎596-3735

まったくの初心者でしたが、毎晩30分くらい練習をして4級に合格しました！そろばんをやることで前向きな気持ちになれています。
(参加者の声)

悠歩クラブ(ゆうほくらぶ)

老人福祉法の基本理念に基づき、高齢者が残りの人生をゆつたり(悠)楽しく過ごせるよう地域の仲間とともに助けあい、健康づくりや親睦を深めるための自主的な老人会活動をしています。
(平成15年4月1日設立)

- 参加条件:市内在住で小川東町内会以外の町内会に所属していない60歳以上の方
- 活動内容
 - ①計画行事(行事内容を事前に計画)
(原則毎月第2土曜日・・・行事毎に案内状配布)
 - *独自行事:そうめんパーティー、芋煮会、花壇整備、曼荼羅塗り絵、スポーツ(ゲートボール風ゲーム、グラウンドゴルフ、輪投げ)、社会見学会(主としてバス旅行・・・特別会費あり)等
 - *一般行事:総会、年末交流会(特別会費あり)、高齢者交流会、新年祝賀会(特別会費あり)等
 - ②定例懇親会(原則奇数月の第4土曜日13時半開始)
基本的には活動内容を決めないで都合がつく人が集まって懇談する場(実際には映画会が多い)
- 活動場所:主として玉見会館
- 年会費:1,000円(85歳以上は免除)

<お申し込み・お問い合わせ>

ゆうほ
悠歩クラブ

はやかわ ただし
代表 早川 忠

電話 ☎559-7418



H 趣味の活動 29 自主サークル

睦美会(むつみかい)

地域で長年ピアノ教室をしている先生を中心に、地域の方が参加する集まりです。おしゃべりをしながら楽しく活動しています。ぜひ、お気軽にご参加ください。

- 参加条件
下館谷在住の80歳以上の方
- 活動内容
茶話会、おしゃべり、合唱、ハンドベルなど
- 活動場所
下館谷会館
- 活動日時
第1・3土曜日 11:00～14:00
- 参加費
お弁当代(300円前後)を当日集めます。

<お問い合わせ>

睦美会

代表 さとう よしえ 佐藤 理慧

電話 ☎ 596-0832



I お茶会・おしゃべり 30 地域ぐるみの高齢者支え合い事業

雨間ほっと♥

雨間町内会の地域内にお住いのシニア世代(原則65歳以上)全員が対象の活動です。家から出かけ、自分に合ったイベントへの参加を通じ、いつまでも元気を目指しましょう!

- 茶話会軽レク班(参加費:1回100円)
第3水曜日10:00～11:30(雨間クラブ)
第3金曜日10:00～11:30(南郷会館)
- グラウンドゴルフ班(参加費:無料)
第2水曜日9:30～11:30(菽野公園)
第4水曜日9:30～11:30(大塚公園)
- カラオケ班(参加費:月500円、未登録の方は1回200円)
月4日の金曜日と土曜日。(予定表をご確認ください)
10:00～12:00、13:00～15:30(鳥居場会館集会室)
- アグリ班(参加費:月100円、半年分ごとに集金します)
月～金曜日の参加可能なグループに入り活動(南郷耕地)
- 多世代交流班 各班と連携しながら多世代の交流を企画

<お申し込み・お問い合わせ>

雨間ほっと♥運営委員会

代表 もろ きよし 師 清史

電話 ☎ 558-0188



1 お茶会・おしゃべり 31 ふれあいサロン

地域住民の孤立や閉じこもりを防ぎ、喜びや安心を感じながら生活ができるように、地域の皆様が主体となって、交流やふれあいの居場所づくりの活動をしています。

現在19団体が活動していますので、参加することができます。また、仲間と一緒に新しくサロンを立ち上げて活動することもできますので、お問い合わせください。

●登録条件

あきる野市在住の高齢者や障がい者、子育て中の親等の方が、誰もが参加でき、自主的に継続的に運営する意思がある団体(政治活動や宗教活動、営利活動は目的としないこと)

●活動内容

茶話会、おしゃべり、情報交換、カラオケ、手芸など

●登録方法

- ・申請書と登録者名簿を社協へ提出し、登録します。
- ・その後は偶数月に開催報告書を提出します。
- ・助成金を申請する場合は助成金交付申請書兼請求書を提出します。

- 事故に備えて「NPO 活動総合保険」に加入されます。
(保険料は社協負担)

<お申し込み・お問い合わせ>

あきる野市社会福祉協議会
市民活動推進係

場所 ●●秋川ふれあいセンター

電話 ●●595-9033

日時 ●●月曜日～金曜日

8:30～17:15

※祝日及び年末年始を除く

URL <http://www.akiruno-shakyo.or.jp/>



<東秋留地区>

サロン名	活動場所	活動目的	活動内容	開催日
ハイツサロン	秋川ハイツ 自治会館	住民交流会	茶話会・吹き矢・手遊び	毎週 火曜日
向日葵	秋川体育館	コミュニケーションと 体力維持	体操、ゲーム、会話 野外活動	第2、4 土曜日
サロンすずめ	秋川ハイツ 自治会館	皆で楽しく脳トレで健康に	麻雀とお茶飲み	隔週 木曜日
麗和サロン	中央公民館	声を出すことにより誤嚥、認知予防、集中力向上	色々な歌を楽しく歌い又 お話をしたり、頭の体操、 リズム体操	第2 木曜日

お茶会・おしゃべり 31 ふれあいサロン

<西秋留地区>

サロン名	活動場所	活動目的	活動内容	開催日
牛沼ふれあいサロン	牛沼会館	閉じこもりをなくし(外出難民)健康と友達作り	踊り・カラオケ・お茶のみ 手芸・健康測定会 交通安全等	第2水曜日 第3火曜日
下引田ふれあいサロン	下引田会館	町内在住高齢者の健康管理、交流、親睦、情報交換等	健康増進を図るための体操、紙人形づくり、雑談、意見交換	第3木曜日
引田サロン 五月会	上引田会館	高齢者や地域住民のふれあいの場の提供	茶話会、紙工作、手芸、編物、調理、食事会、輪投げ等	第2、4 金曜日
引田サロン 令和会	上引田会館	高齢者や地域住民のふれあいの場の提供	カラオケ	第3土曜日
富士見台 ふれあいサロン	富士見台 自治会館	会員相互の親睦と健康維持のため	①自治会館の清掃 ②会館周辺の清掃 ③自治会行事への参加 ④盆踊りの指導	第1月曜日

<多西地区>

サロン名	活動場所	活動目的	活動内容	開催日
瀬戸岡長寿会 寿カラオケサロン	瀬戸岡会館	カラオケを中心に高齢者の交流	カラオケ・お茶のみ	第2、4 火曜日
親和会	四軒在家 会館	高齢者の親睦 子供との交流	カラオケ、ビンゴゲーム、 輪投げゲーム、その他	年4回
のんきサロン ぶひぶひ	草花ログハウス	毎日の生活の中で、子育ての不安や悩み事を話すことで、参加する親子の交流と成長	茶話会、他	不定期
草花子育て応援 サロン	草花会館	子育て中の親、妊婦の悩み不安解消	子どもとの遊び、親のおしゃべり	第1木曜日

<増戸地区>

サロン名	活動場所	活動目的	活動内容	開催日
大上ふれあい ヘルシーサロン	上村会館	高齢者の健康推進 コミュニケーション作り	談笑・健康体操 カラオケ・小物の作成	第3金曜日
西伊奈水曜茶論	西伊奈会館	地域住民の交流及びコミュニケーションの場を提供	茶話会、手芸、カラオケ、将棋、囲碁	第2、4 水曜日

お茶会・おしゃべり 31 ふれあいサロン

<五日市地区>

サロン名	活動場所	活動目的	活動内容	開催日
ふれあいサロン つばき	世話人宅	高齢者の閉じこもりや会話を 楽しむなかでの認知症予防 等。その他講座等を実施。	会食しながらの健康づく りの話、防犯の話などの 勉強会	第1 月曜日
ふれあい食堂ま んまる堂	五日市出張 所茶室1・2	子どもの貧困対策の一つのみ ならず、多世代交流の場とし て広がることにより、見守り、見 守られ、支え、支えられる相 互関係の構築のきっかけを目 的とする。	料理を作り、食事の提 供をする。宿題をみる。 遊びを通して交流をは かる。情報交換、悩み を聞いたり、おしゃべり。	月1回 日曜日

<戸倉・小宮地区>

サロン名	活動場所	活動目的	活動内容	開催日
サロンしろやま	世話人宅	地域の高齢者の親睦と健康	茶話会、カラオケ	第2、4 火曜日
サロンひまわり	世話人宅	地域の高齢者の親睦と健康	靴下のハギレによる ゆびあみ	第2、4 火曜日



4 交流をしたい

Ⅰ お茶会・おしゃべり 32 自主サークル

だれでもカフェ in 五日市

コープのサロンを開催します。午前中のひと時、おしゃべりしながら交流しませんか？どなたでもお気軽にお越しください。

(※コロナ禍のため事前申し込み制です。)

●参加条件

おひとりさま、お子様連れなど、どなたでも参加できます。

●活動内容

工作やおしゃべりをしながら自由に過ごします。

出入り自由です。

●活動場所

五日市地域交流センター3階 茶室

●実施日時

月1回 10:00～12:00

(案内チラシは五日市事務所他にあります)

●参加費 無料

<お申し込み・お問い合わせ>

コープみらい東京8ブロック委員会

コープみらい東京都本部
参加とネットワーク推進部

電話 ☎03-3382-5665

日時 ☘月曜日～金曜日

9:00～17:00

※祝日を除く

4 交流をしたい

Ⅱ 子どもとの交流 33 放課後こども教室

子どもたちが安全で安心できる放課後の活動場所を提供する事業です。学校の施設を利用して、地域の方に「見守りボランティア」としてご協力いただいて、実施しています。

●活動内容

・子どもたちと一緒に遊んだり、学びの手助けをしたりしながら、見守りをします。

・ドッジボールやTボール、バドミントン、コマ回し、ゲートボールなどの指導、竹鉄砲や紙トンボを作って遊んだり、将棋や囲碁を教えたり、時には理科実験教室なども行います。

●活動場所

草花小学校、東秋留小学校、多西小学校、西秋留小学校、五日市小学校、南秋留小学校、屋城小学校

●活動日時

毎週水曜日の放課後から午後4時まで

学校休業日や学校行事等の理由で中止になるときもあります。

<お申し込み・お問い合わせ>

あきる野市役所

生涯学習推進課 生涯学習係

場所 ☘あきる野市役所 2階

電話 ☎558-1111

(内線3011)

日時 ☘月曜日～金曜日

8:30～17:15

※祝日及び年末年始を除く

URL

<http://www.city.akiruno.tokyo.jp/>



J 子どもとの交流 34 地域子ども育成リーダー事業

地域の絆を深めるとともに、郷土愛を持った「あきる野っ子」を育てるため、大人たちの知識、経験などを生かして、それぞれの地域における子どもの安全・安心の確保と健全な育成を担います。

ご自分でできる範囲での活動をお願いします。

●登録条件

- ・子ども・子育て支援活動に意欲・関心がある方
- ・自ら「地域子ども育成リーダー」として活動できる20歳以上の方
- ・市が主催する研修を修了し、「地域子ども育成リーダー」として認定された方

●登録期間

- ・3年（期間内に、市が主催するフォローアップ研修を修了した場合は更新できます。）

●活動内容

- ・自らの持つ長い経験や知識、技術などを生かして、子どもの学習、スポーツ、文化活動、郷土芸能等の指導や活動支援
- ・地域での子どもの見守りや、子どもに対しての危機に関する情報の収集など子どもの安全・安心の確保
- ・子どもの健全な育成などについてのリーダー間での情報交換

* 地域子ども育成リーダーによる提案事業について、詳しくは、「あきる野市子育て応援サイト るのキッズ」をご覧ください。

<お申し込み・お問い合わせ>

あきる野市役所
子ども政策課 子ども政策係

場所 ●あきる野市役所 2階

電話 ●558-1111

(内線2681)

日時 ●月曜日～金曜日

8:30～17:15

※祝日及び年末年始を除く

URL

<http://www.city.akiruno.tokyo.jp/0000006338.html>

<あきる野市子育て応援サイト るのキッズ>

URL <http://www.city-akiruno-kosodate.tokyo.jp/scene/2/3/41.html>



4 交流をしたい

J 子どもとの交流 35 ふれあいサロン(子育てサロン)

子育て中の親が地域で孤立したり、家に閉じこもりにならないように、地域のボランティアと協力して地域全体で子育てを応援することを目的としています。

●子育て応援サロン「ファンファン」

毎月第2水曜日 10:00～12:00

- ・秋川ふれあいセンター寿の間にて行っています。
- ・子どもと一緒に遊んだり、子育て中の親や妊婦、祖父母の悩みや不安を聞いたり、おしゃべりしたりします。
- ・プログラムはなく、自由に過ごせる場所です。

<お申し込み・お問い合わせ>

あきる野市社会福祉協議会
市民活動推進係

場所 ●秋川ふれあいセンター

電話 ●595-9033

日時 ●月曜日～金曜日

8:30～17:15

※祝日及び年末年始を除く

URL <http://www.akiruno-shakyo.or.jp/>

4 交流をしたい

J 子どもとの交流 36 子育てひろば こころの

こころのは子育て中のご家庭が、いつでも気軽に遊びに来られる場所です。一緒に遊んでくれるボランティアさんを募集しています。

●活動内容

子どもと遊んだり、見守りや玩具の修理等、得意なことを活かして、育児のお手伝いをしていただきます。

●活動場所

あきる野ルピア2階 子育てひろば こころの
あきる野ルピア1階 るぴあ あきる野っ子

●活動日時

月曜日～土曜日10:00～16:00の中で、ご都合の良い時間
※第2水曜日、祝日及び年末年始を除く

<お申し込み・お問い合わせ>

社会福祉法人 雲柱社

場所 ●あきる野ルピア 2階

電話 ●550-3314(こころの)

日時 ●月曜日～土曜日

10:00～16:00

※第2水曜日、祝日及び
年末年始を除く

