

「こころ」子育て情報 (あきる野ルビア2階)

- ▽子育て講座「ベビーマッサージ」 子どもの体に触れ、親子でスキンシップを楽しみます。
- 日時：10月31日(木) 午前10時30分～11時30分
- 場所：子ども家庭支援センター 研修室
- 講師：園田美保さん(ベビーマッサージインストラクター)
- 対象：生後3か月から7か月までの子どもとその保護者
- 定員：18組(申込み順)
- 持ち物：飲み物、バスタオル、レジャーシート
- 費用：300円(オイル代)
- 申込み方法：10月16日(水)から電話で申し込んでください。
- ▽子育て講座「初めての赤ちゃん

10月の健康相談



- ▽期日・場所 ●28日(月)：市役所正面入口
- ▽時間 午後1時30分～3時30分
- ▽内容 血圧・体脂肪率・足指力測定、保健師・栄養士による健康や栄養に関する各種相談
- ▽受付 当日、会場へ
- ▽問合せ 健康課健康づくり係 (直通558・1183)

11月の乳幼児歯科健診



- ▽期日・受付時間 ●12日(火)・14日(木)・28日(木)：午前9時～10時
- 25日(月)：午後1時30分～2時30分
- ▽場所 あきる野保健相談所の健康診断
- ▽内容 歯科医師による口の健康診断
- ▽対象 4歳未満の子ども
- ▽定員 45人(申込み順)
- ▽申込み・問合せ 健康課母子保健係 (直通558・5091)
- ▽期日：11月21日(木)
- ▽子育て準備クラス(3日目) 保育のポイント、体験(赤ちゃんのお風呂、おむつ交換、妊婦体験)、妊娠期からの絵本の活用
- 期日：12月5日(木)
- ▽時間 午後1時30分～4時
- ▽場所 あきる野保健相談所
- ▽対象 妊娠週数がおおよそ20週から35週(出産予定日が令和2年1月から3月)までの妊婦とその家族
- ▽定員 30人(申込み順)
- ▽申込み・問合せ 健康課母子保健係 (直通558・5091)

ハッピーベビークラブ 平日コース(3日制)

- ▽マタニティライフクラス(1日目) 妊娠中の心と体の変化とお産の話、妊婦体操、「ママやパパになる自分をイメージしてみよう」
- 期日：11月14日(木)
- ▽食べて・歯っぴいクラス(2日目) 歯科健診(妊婦の方のみ)、歯科医師から「妊娠中のお口のケアについて」の講話、歯科衛生士による相談、栄養士から妊娠中の食生活のお話があります(試食付)。
- 期日：11月21日(木)
- ▽子育て準備クラス(3日目) 保育のポイント、体験(赤ちゃんのお風呂、おむつ交換、妊婦体験)、妊娠期からの絵本の活用
- 期日：12月5日(木)
- ▽時間 午後1時30分～4時
- ▽場所 あきる野保健相談所
- ▽対象 妊娠週数がおおよそ20週から35週(出産予定日が令和2年1月から3月)までの妊婦とその家族
- ▽定員 30人(申込み順)
- ▽申込み・問合せ 健康課母子保健係 (直通558・5091)

11月の離乳食教室

- ▽ごつくん(1回食)コース 離乳食の開始時期と1回食の進め方、身近な食材から簡単に作れる離乳食づくりの実演と試食です。
- 期日：11月28日(木)
- 対象：おおむね4か月から6か月までの子どもの保護者
- 定員：12人(申込み順)
- その他：保育室あり(対象乳児のみ、教室予約時に要申)

11月の総合コース

- ▽総合コース 1～3回食の進め方や食材の選び方、調理法の講話と1回食の試食です。
- 期日：12月11日(水)
- 対象：おおむね4か月から6か月までの子どもの保護者
- 定員：16人(申込み順)
- ▽時間 午前10時15分～11時15分(10時から受付)
- ▽場所 あきる野保健相談所
- ▽申込み・問合せ 健康課母子保健係 (直通558・5091)

11月の市民相談 (予約制・無料)

予約制の相談

- 市役所
- 相続・遺言など暮らしの手続相談…1日(金)
 - 税務相談…11日(月)
 - 法律相談…12日(火)・26日(火)
 - 交通事故相談…13日(水)
 - 登記相談…15日(金)
 - 行政相談…27日(水)



五日市出張所

- 法律相談…7日(木)
- 人権身の上相談…22日(金)

○時間 午後1時30分～4時30分

○予約 市民相談は、全て予約制で随時、電話で受け付けています。ただし、同一種類の相談を相談終了時まで複数回予約することはできません。

その他の相談(随時)

相談先が不明な場合や日常の悩みごとなどに、市職員が担当窓口のご案内や専門の相談員を紹介する等解決に向けたお手伝いをします。

○予約・問合せ 市民課市民相談窓口係 (直通558-1216)

観光情報 東京のふるさと あきる野

秋の秋川渓谷の魅力も多くの方に発信することを目的に、観光PRイベントを多数実施します！

カワライフ2019-森のめぐみ-

オリジナルエコバッグの配布、観光案内、森っこサンちゃんグリーティング、秋川渓谷関連賞品が当たる抽選会などを行います。

○日時 11月1日(金) 午後2時～4時

○場所 JR八王子駅コンコース

JAFデー in 東京サマーランド

観光パンフレットの配布、JAF会員向け抽選会、森っこサンちゃんグリーティング(予定)などを行います。

○期日 11月17日(日)

○場所 東京サマーランド

○料金 JAF会員のみ入園無料(会員証1枚につき本人含む5人まで)



はいじま駅祭り2019

観光パンフレットの配布、観光案内、市の特産品の販売、秋川渓谷 瀬音の湯応援ブース(温泉総選挙2019)など

○日時 11月23日(土) 午前10時～午後3時

○場所 拝島駅コンコース



(以下は広告枠です)

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

秋川渓谷プレミアム付商品券で
お得にリフォーム

※15%～25%お得に工事代金のお支払へご利用いただけます。
増築・改築、水廻りの改修、内装改修(床張替え、クロス貼替え等)
外装改修(外壁の塗替え、屋根の葺き替え等)お気軽にご相談を

一級建築士4名・二級建築士3名・熟練大工6名におまかせください

本社 東京都あきる野市五日市1029 TEL 042-595-1225
モデルハウス 東京都あきる野市油井208-2(陸橋通り) TEL 0120-915-216

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 換気取替
フローリング張替 階段重張 外構工事 エクステリア取付

見積もり無料 …お得な工事いろいろ…

(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

**ヘルニア、坐骨神経痛、ひざ痛を
だましだまし過ごしているあなたへ**

もしかしらうあなたは間違っ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

- ① 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?
- ② あなたの体の状態をわかりやすく説明してもらっていますか?
- ③ 施術後に体の変化を察知できていますか?
- ④ 病院でもうった痛み止めやシップと毎日使っているませんか?
- ⑤ 辛くないに治らないと悩んでいるませんか?

【広報あきる野を見た!とお伝えください】 初め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日1名様限定**
やまざき整体院 ☎042-550-8377 ご予約優先制 初回 **1,980円** (税込)
あきる野市秋川1-1-13 ABCビル202

納税などには便利な口座振替をご利用ください