

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15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」、歯科衛生士と話そう、妊娠中の食生活 (試食付)

●期日：11月29日(木)

▽子育て準備クラス (3日目) 保育のポイント、体験 (赤ちゃんとのお風呂、おむつ交換、妊婦体験)、妊娠期からの絵本の活用

●期日：12月6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 (出産予定日が平成31年1月～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・509)

「こども」離乳食教室

▽ごっくん (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22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・教室予約時に要申請)

▽ぱくぱく (幼児食) コース 幼児食への移行の講話と情報交換 (レシピの配布や試食があります) です。

●期日：11月27日(火)

●対象：おおむね1歳から1歳6か月までの子どもの保護者

●定員：16人 (申込み順)

▽場所 あきる野保健相談所

▽時間 午前10時15分～11時15分 (10時から受付)

▽申込み・問合せ 健康課母子保健係 (直通558・509)

●日時：11月9日(金)・20日(火)・12月4日(火) 午前10時30分～11時45分 (全3回)

●講師：保健師、管理栄養士、図書館司書

●対象：第1子 (生後3か月～5か月) とその母親

●持ち物：バスタオルなど

▽場所 子ども家庭支援センター1研修室

▽定員 各講座15組 (申込み順)

▽費用 無料

▽申込み方法 10月16日(火)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)

●日時：11月12日(月) 午後1時30分～3時30分

▽場所 市役所5階503・504会議室

▽費用 無料

▽その他 当日、直接会場にお越しください。

▽問合せ 子ども家庭支援センター (☎550・3313)、立川児童相談所 (☎523・1321)



養育家庭 (里親) 体験発表会

10月、11月は「里親月間」です。市では、都と共催で、養育家庭 (里親) の子育て体験を聞くことができる発表会を開催します。ご家庭に迎え入れた子どもを育てていく上での悩みや苦労のほか、子育ての喜び・素晴

らしさなどを聞くことができ、多くの皆さまのご参加をお待ちしています。

●日時 11月12日(月) 午後1時30分～3時30分

▽場所 市役所5階503・504会議室

▽費用 無料

▽その他 当日、直接会場にお越しください。

▽問合せ 子ども家庭支援センター (☎550・3313)、立川児童相談所 (☎523・1321)

「こども」子育て情報 (あきる野市役所2階)

▽子育て講座「遊びながら体を

「こども」子育て情報 (あきる野市役所2階)

●日時：11月9日(金)・20日(火)・12月4日(火) 午前10時30分～11時45分 (全3回)

●講師：保健師、管理栄養士、図書館司書

●対象：第1子 (生後3か月～5か月) とその母親

●持ち物：バスタオルなど

▽場所 子ども家庭支援センター1研修室

▽定員 各講座15組 (申込み順)

▽費用 無料

▽申込み方法 10月16日(火)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)

●日時：11月22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・教室予約時に要申請)

▽ぱくぱく (幼児食) コース 幼児食への移行の講話と情報交換 (レシピの配布や試食があります) です。

●期日：11月27日(火)

●対象：おおむね1歳から1歳6か月までの子どもの保護者

●定員：16人 (申込み順)

▽場所 あきる野保健相談所

▽時間 午前10時15分～11時15分 (10時から受付)

▽申込み・問合せ 健康課母子保健係 (直通558・509)

●日時：11月12日(月) 午後1時30分～3時30分

▽場所 市役所5階503・504会議室

▽費用 無料

▽その他 当日、直接会場にお越しください。

▽問合せ 子ども家庭支援センター (☎550・3313)、立川児童相談所 (☎523・1321)

10月の健康相談

●期日・場所 22日(月)：市役所

●時間 午後1時30分～3時30分

▽内容 血圧・体脂肪率測定、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 6日(火)・22日(木)・29日(木)：午前9時～10時

●26日(月)：午後1時30分～2時30分

▽場所 あきる野保健相談所

▽内容 歯科医師による口の中の健康診断

▽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・509)

11月の市民相談 (予約制・無料)

▽予約制の相談

○市役所

- 相続・遺言など暮らしの相談…2日(金)
- 税務相談…12日(月)
- 法律相談…13日(火)・27日(火)
- 交通事故相談…14日(水)
- 登記相談…16日(金)
- 行政相談…28日(水)

○五日市出張所

- 法律相談…1日(木)
- 人権身の上相談…30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

申込み・問合せ 観光まちづくり推進課観光まちづくり推進係 (☎595-1135)

第9回秋川渓谷観光デジタルフォトコンテスト【秋・冬の部】開催!

秋川渓谷の「秋・冬」をテーマとした作品を募集するデジタルフォトコンテストを開催しています。市のホームページから簡単に作品を応募できますので、皆様の撮影した秋川渓谷の「秋・冬」作品をお待ちしています。

○募集期間 【秋・冬の部】平成31年2月28日(木)まで

○結果発表 平成31年3月下旬 (応募画像は、平成31年3月31日(日)まで公開します。)

○募集要項 詳しくは、市ホームページをご覧ください。(http://www.city.akiruno.tokyo.jp/000005533.html)

秋川渓谷観光PRイベント「カワライフ～森のめぐみ～」開催!

東名高速道路「海老名SA(下り)」にて、秋川渓谷観光PRイベントを開催します。オリジナルエコバッグの配布や観光PRブース、森っこサンちゃんの登場などで秋の秋川渓谷の魅力をつたっぷりPRします。

○日時 10月27日(土) 午前8時～午後1時 (予定)

○場所 東名高速道路 海老名SA (下り) イベントスペース

○主催 あきる野市、秋川渓谷観光関係機関連絡会

観光ボランティアガイドツアー「秋川渓谷紅葉めぐり」参加者募集!

鮮やかに彩る紅葉をボランティアガイドと一緒に巡りましょう。

○日時 11月24日(土) 午前8時30分集合 (荒天中止)

○集合場所 武蔵五日市駅

○コース 秋川橋河川公園、広徳寺、戸倉しろやまテラス、など (約7km、午後1時頃解散)

○解散場所 戸倉しろやまテラス ※レストランの利用可 (希望者には、武蔵五日市駅まで、まちなかを案内します。)

○定員 25人 (抽選)

○持ち物など 飲み物、タオル、雨具、動きやすい服装・靴

○費用 50円 (保険料など)

○申込み方法 10月15日(月)から11月9日(金)までに電話で申し込んでください。



JAFデー in 東京サマーランド

JAF会員を対象に、入園無料で東京サマーランドを楽しめる招待デーに、あきる野市観光PRブースも参加します。

○期日 11月17日(土)

○場所 東京サマーランド

○内容 観光パンフレット配布、JAF会員向け抽選会、森っこサンちゃんも登場!

○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)



(以下は広告枠です)

おせち

一段重	1人～2人盛 / 17,280円
伊勢海老・鮑一段重	1人～2人盛 / 23,760円
三段重	3人～4人盛 / 43,200円
四段重	4人～5人盛 / 59,400円

◆表示価格には消費税が含まれています。 ◆お申込みは平成30年12月25日(火)迄となります。
◆店頭でのお引渡し、お届は平成30年12月31日(月)となります。 ◆店頭でのお引渡し時間は午前9:00～午後3:00です。
◆配送も承っておりますので配達地域、配送料等詳しくはお問合せ下さい。 ◆写真は盛りつけ例です。

飲み放題付 ご宴会コース

ご予約承り中! ☆ご予約先着順にてマイクロバスの無料送迎もご用意 (15名様～)

◇鶴 / 12,000円 ◇松 / 10,000円 ◇竹 / 8,500円
◇梅 / 7,000円 ※こちらの梅コースは平日の月曜～木曜限定です

お飲物 瓶ビール、日本酒、焼酎、ウイスキー、ワイン、サワー、梅酒、ソフトドリンク
人数 10名様以上にて承ります
時間 2時間 (お飲物ラストオーダーは乾杯より1時間30分)
価格 お一人様 消費税、サービス料込です
※こちらのプランは1月1日～1月3日ご利用頂けません

日本料理 **昭和の森 車屋** ご予約は ☎042-542-3333 昭島市昭和の森フォレスト・イン昭和館1F

忘年会、同窓会、忘年会、新年会の御利用は

彩宴空間 和食料理 海山

忘年会のご予約受付中! 10名様以上のご予約で送迎サービスもご用意です。

所 あきる野市秋川5-9-16 営 11:30～14:30 (L.O.) / 17:30～21:30 (L.O.)
休 毎週木曜、年末年始 TEL 042-518-7163

忘れずに、後期高齢者医療健康診査を受けましょう! (健診期間は10月31日まで)