

ハッピーベビークラブ 土曜コース



- ▽日時 4月25日(土) 午後1時～4時
- ▽場所 あきる野保健相談所
- ▽内容 赤ちゃんの特徴、保育、沐浴実習など
- ▽対象 妊娠週数がおおむね20週から35週(出産予定日が令和2年6月～8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)

ここにご離乳食教室

- ▽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: 4月23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
- もぐもぐ・かみかみ(2・3回食)コース 2回食、3回食の進め方、取り分け食からの離乳食づくりの実演と試食です。
- 期日: 5月13日(水)
- 対象: おおむね6か月から9か月までの子どもの保護者
- ▽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
- ▽定員 各12人(申込み順)
- ▽その他 保育室あり(対象乳)

- ▽申込み・問合せ 健康課母子保健係(直通558・5091)
- ▽申し込み 4歳未満の子ども45人(申込み順)
- ▽申込み・問合せ 健康課母子保健係(直通558・5091)

4月の乳幼児 歯科健診



- ▽期日・受付時間 7日(火)・9日(木)・14日(火): 午前9時～10時
- 27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・5091)

4月の健康相談

- ▽期日・場所 21日(火): 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
- ▽その他 展示テーマは「脳卒中」、月替わり測定は「肺活量」を行います。
- ▽問合せ 健康課健康づくり係(直通558・1183)

新型コロナウイルス 感染症に関する情報

▽新型コロナウイルス感染症にかかる相談窓口 新型コロナウイルス感染症が疑われる方は、医療機関を受診する前に相談してください。詳しくは、次のコードから確認してください。

- 西多摩保健所 相談センター(☎0428・22・6141、平日午前9時～午後5時)
- 都・特別区・八王子市・町田市合同電話相談センター(☎03・5320・4592、平日午後5時～翌午前9時、土曜・日曜日、祝日は終日)

▽市で行われるイベントなど イベント・講演会の中止・延期や各公共施設の閉鎖情報など、詳しくは、次のコードから確認するか直接担当課にお問い合わせください。

東京2020大会期間中の 交通混雑緩和にご協力をお願いします

- 東京2020大会期間中は、世界中・日本中から延べ1千万人以上の人々が東京を訪れ、競技前後の時間帯に鉄道や道路の混雑が予想されます。大会期間中の交通混雑に備え、計画的な準備をお願いします。
- ▽混雑緩和のためのご協力を特にお願したい期間 7月20日(月)～8月10日(月) 8月25日(火)～9月6日(日)
- ▽次の内容にご協力をお願いします。
- 生活用品の買い置き
- 大会期間を外した宅配
- 時差出勤
- テレワーク
- 計画的な休暇の取得
- 混雑するルート・時間の回避
- 大会期間中の交通対策 大会期間中は以下のような交通対策が実施されます。

交通対策コード

首都高速道路の料金施策コード

表 首都高速道路の料金施策

夜間の料金割引及び日中時間帯の料金上乗せが実施されます。

	時間帯	料金	対象
夜間割引	0時～4時	5割引き	ETC搭載車
料金上乗せ	6時～22時	1,000円上乗せ	マイカーなど

・適用期間…7月20日(月)～8月10日(月)、8月25日(火)～9月6日(日)
 ※障がい者手帳の保有者が運転・同乗する車両及び福祉関係車両はETC搭載車に限り料金上乗せの対象外となります(5月22日までに東京都への申請が必要)。

3月は東京都自殺対策強化月間です

西多摩保健所

あきる野市
感染症対策本部

観光情報 東京のふるさと あきる野

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)

市内のサクラ情報

春の訪れを感じる桜鑑賞の季節がやってきます。品種や場所によって異なりますが、4月中旬頃までお楽しみいただけます。秋川渓谷で桜めぐりをしてみませんか。

- サクラの観賞スポット 明光寺、JR武蔵増戸駅、出雲神社の桜、真城寺、地藏院、小川久保桜公園、宝清寺、八雲神社、平井川沿い(多西橋～平高橋～草花公園)、都立秋留台公園、珠陽院、宝蔵寺、さくら通り(JR秋川駅北口)、わんだフルネイチャーヴィレッジ、徳雲院、開光院、都立小峰公園、網代弁天山、金比羅山、広徳寺、小庄の桜、戸倉しろやまテラス、光厳寺、乙津花の里など

※その他にも観賞スポットがあります。

「あきる野の奏でin 秋川橋河川公園バーベキューランド」 開催延期

3月22日(日)に開催予定の「あきる野の奏でin秋川橋河川公園バーベキューランド」は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、延期となりました。今後の開催予定は、決定次第お知らせします。

小中野村のらぼうまつり中止

毎年恒例である、市の特産品「のらぼう菜」が主役のお祭り「小中野村のらぼうまつり」は中止となりました。

(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115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

**リフォームも
お任せください**

新築・増築・改築、水廻りの改修(キッチン、風呂等)、内装改修(床張り替え、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)

一級建築士3名・二級建築士3名・熟練大工6名がいていねいに対応いたします

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UB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 樋取替 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 換気扇替え
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
あきる野市三内647-4 Email/reform-1@tbp.t-com.ne.jp

4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…3日(金)
 - 交通事故相談…8日(水)
 - 税務相談…13日(月)
 - 法律相談…14日(火)・28日(火)
 - 登記相談…17日(金)
 - 人権の上相談…24日(金)
- 五日市出張所
 - 法律相談…2日(木)
 - 行政相談…22日(水)
- 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)

**椎間板ヘルニアを、
だましだまし過ごしているあなたへ**

●3つのチェックポイント

- ☑歩いてると痛くて休みたくなる
- ☑運動や旅行もあきらめている
- ☑手術をすすめられているがしたくない

【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

やまざき整体院 3月中に限り 1日1名様限定
通常1回7,000円が 初回 **1,980円** (税込)

☎042-550-8377 ご予約優先制
あきる野市秋川1-1-13 ABCビル202