

「こころの」 子育て情報 (あきる野ルピア2階)



▽子育て講座「初めての赤ちゃんのかかわり」 初めての赤ちゃんの育児やお母さんの食事の大切さを学んだり、絵本の読み聞かせやお友だちづくりをします。

●日時：2月14日(火)・22日(水) 3月7日(火)(全3回) 午前10時30分～11時45分

●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～6か月)とその母親

●持ち物：バスタオル

●費用：無料

▽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：2月6日(月) 午前10時30分～11時30分

●講師：園田美保さん(ベビープランニングケアインストラクター)

●対象：生後3か月から7か月までの子どもとその保護者

●持ち物：バスタオル、飲み物、レジャーシート

●費用：300円(オイル代)

▽子育て講座「親子でヨガ」 ヨガを通じて、子どもとスキンシップを楽しみます。

●日時：1月30日(月) 午前10時30分～11時30分

●講師：いなまきみさん(ヨガインストラクター)

●対象：1歳の子どもの保護者

●持ち物など：飲み物、親子とも動きやすい服装

●費用：無料

▽場所 子ども家庭支援センター 研修室

▽定員 15組(申込み順)

▽その他 当日の検温とマスク着用のご協力をお願いします。

▽申込み方法 1月16日(月)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

ハッピーベビークラブ (母親・両親学級) 平日コース



▽1日目 妊娠中の生活とお産について、マタニティストレッチ等

●日時：2月9日(木)

*1回目：午後1時15分～2時15分

*2回目：午後2時45分～3時45分

●講師：園田美保さん(ベビープランニングケアインストラクター)

●対象：生後3か月から7か月までの子どもとその保護者

●持ち物：バスタオル、飲み物、レジャーシート

●費用：300円(オイル代)

▽子育て講座「親子でヨガ」 ヨガを通じて、子どもとスキンシップを楽しみます。

●日時：1月30日(月) 午前10時30分～11時30分

●講師：いなまきみさん(ヨガインストラクター)

●対象：1歳の子どもの保護者

●持ち物など：飲み物、親子とも動きやすい服装

●費用：無料

▽場所 子ども家庭支援センター 研修室

▽定員 15組(申込み順)

▽その他 当日の検温とマスク着用のご協力をお願いします。

▽申込み方法 1月16日(月)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

「こころの」離乳食教室(予約制) スタートコース



▽期日：2月9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

▽その他：保育室あり(対象乳児のみ・予約時に要申請)

▽時間

●1回目：午前10時～10時40分

●2回目：午前10時50分～11時30分

※各回とも同じ内容です。

▽場所 あきる野保健相談所

▽定員 各回4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)

▽申込み方法 電話で申し込んでください。

▽申込み・問合せ 健康課母子保健係(直通558・5091)

●1日目・3日目：あきる野ルピア2階研修室

●2日目：あきる野保健相談所

●対象 妊娠週数がおおむね20週から35週までの妊婦とその家族

▽その他 1日目の参加も可能です。妊娠中の体調やお産の準備等の個別相談も随時受け付けています。

▽申込み方法 電話で申し込んでください。

▽申込み・問合せ あきる野子育てステーションこころの(あきる野ルピア2階)健康課母子保健係 ☎550・3340

●定員：各回10人(申込み順)

▽2日目 妊婦歯科健診

●日時：3月2日(木) 午後1時30分～3時(15分間隔で6回に分けて実施)

●定員：18人(申込み順)

▽3日目 保育のポイントと保育実習、市の母子保健事業、こころの紹介等

●日時：3月9日(木)

*1回目：午後1時15分～2時15分

*2回目：午後2時45分～3時45分

●定員 各回10人(申込み順)

▽場所

●1日目・3日目：あきる野ルピア2階研修室

●2日目：あきる野保健相談所

●対象 妊娠週数がおおむね20週から35週までの妊婦とその家族

▽その他 1日目の参加も可能です。妊娠中の体調やお産の準備等の個別相談も随時受け付けています。

▽申込み方法 電話で申し込んでください。

▽申込み・問合せ あきる野子育てステーションこころの(あきる野ルピア2階)健康課母子保健係 ☎550・3340

1月のむし歯予防教室 (予約制)



むし歯のできかたと予防、歯みがきの方法、歯科健診・フッ素塗布の受け方を説明します。

▽日時 1月23日(月) 午前9時～11時

※30分間隔で5回に分けて予約を受け付け実施します。

▽場所 あきる野保健相談所

▽対象 8か月から2歳10か月までの乳幼児の保護者

▽定員 各回1人

▽申込み方法 電話で申し込んでください。

▽申込み・問合せ 健康課母子保健係(直通558・5091)

2月の乳幼児歯科健診 (予約制)

歯科医師による口の中の健康診断です。

▽期日・受付時間

●2月9日(木)・14日(火)・21日(火)：午前9時～10時

●2月27日(月)：午後1時30分～2時30分

※15分間隔で5回に分けて予約を受け付けています。

▽場所 あきる野保健相談所

▽対象 4歳未満の子ども

▽定員 各日20人(申込み順)

▽申込み方法 電話で申し込んでください。

▽申込み・問合せ 健康課母子保健係(直通558・5091)

2月の乳幼児の育児相談と 身体測定(予約制)

▽期日 2月2日(木)

▽受付時間 午前9時45分～10時45分

※15分間隔で5回に分けて予約を受け付けています。

▽場所 五日市保健センター

▽定員 親子10組(申込み順)

▽その他 電話での育児相談も随時受け付けています。

▽申込み方法 電話で申し込んでください。

▽申込み・問合せ 健康課母子保健係(直通558・5091)

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

感染症対策を再徹底しましょう

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐために、改めてご自身の感染症対策を見直しましょう。



マスクの着用



手洗いの徹底



ソーシャルディスタンスの確保

新春初ハイキングはいかがですか

オススメのハイキングコースをご紹介します。比較的気軽に登れる山を散策しながら、今年目標を立ててみてはいかがでしょうか。

〈弁天山コース〉

武蔵増戸駅→夕日橋→弁天山→網代城山→前山トンネル→都立小峰公園(4.9km 所要時間約2時間)



弁天山(山頂からの眺望)

〈戸倉城山コース〉

西戸倉バス停→戸倉城跡→城山→十里木→石舟橋→秋川溪谷瀨音の湯(2.2km 所要時間約1時間)



城山(山頂からの眺望)

※積雪などで、足元が悪い場合があります。気をつけてハイキングをお楽しみください。

「温泉総選挙2022」投票締め切りまでラスト1か月!

現在開催されている温泉総選挙2022の「うる肌部門」に秋川溪谷瀨音の湯がエントリーしています。投票期間も残すところ1か月となりました。引き続き、投票のご協力をお願いします。 ※1人1日1票投票可能です。

〈投票期間〉2月15日(水)まで

温泉総選挙2022投票サイト



(以下は広告枠です)

自然素材、自然エネルギーの家!
住まいのご相談、見学お待ちしております!

eco build

リフォーム承ります

090-5326-6395

あきる野市開成696

うちの子「結婚」しないのかしら?
独身のお子様の結婚相談承ります

お子様の結婚に関するお悩み、プロの仲人がお答えします。

まずはお気軽に仲人にご相談下さい

042-649-2351

結婚相談所 ムスベル

ご加入して安心
小さな掛金で大きな安心をお届けいざという時に役に立ちます

ホールからのプレゼント
ホール見学無料
お気軽に電話ください。

互助会会員特典
・葬儀プランが会員価格
・自社霊安室料半額
・自社式場料半額

0120-29-7511

24時間365日対応

事前相談随時受付中

あなたの大切な人、地域を守るために

消防団員募集中