

子育て情報

あきる野子育てステーション

子育て講座
「ママのストレッチ体操」

肩こり、腰痛に効く体操をします。

▽日時 7月5日(金) 午前10時30分～11時30分

▽場所 子育てステーションこころの研修室(あきる野ルピア2階)

▽講師 菅原順子さん

▽対象 市内在住の産後半年から1年未満までの母親とその子ども

▽定員 15組(申込み順)

▽持ち物など 飲み物、動きやすい服装

▽費用 無料

▽申込み方法 6月17日(月)午前10時から電話で申し込んでください。

▽申込み・問合せ 子育て支援総合窓口 ☎550・3355

▽その他 妊娠中の生活とお産について、マタニティストレッチ、保育のポイント、妊娠中の食生活、市の母子保健事業等の紹介

▽日時 7月20日(土) 午後1時15分～3時

▽場所 あきる野ルピア3階集会室

▽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

▽定員 各回20人(申込み順)

7月の乳幼児の育児相談(予約制)

▽日時 7月4日(木) 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 こども家庭センター母子保健係 ☎550・3340

▽お詫びと訂正 広報あきる野6月1日号のP9「6月の乳幼児の育児相談(予約制)」の日時に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

正) 6月17日(月)・20日(木) 誤) 6月6日(木)・17日(月)

7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日(火) 午前9時～10時

●29日(月) 午後1時30分～2時30分

※時間を15分間隔で5回に分けて

▽その他 妊娠中の体調や出産準備などの個別相談も随時受け付けています。電話で申し込んでください。

▽申込み・問合せ こども家庭センター母子保健係 ☎550・3340

にこにこ離乳食教室(予約制)

離乳食ワンステップコース

離乳食の進め方や作り方について説明します。

▽日時 7月25日(木)

○1回目 午前10時～10時40分

○2回目 午前10時50分～11時30分

▽申込み・問合せ こども家庭センター母子保健係 ☎550・3340

7月の乳幼児の育児相談(予約制)

▽日時 7月4日(木) 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 こども家庭センター母子保健係 ☎550・3340

小学生親子手話教室

家族で楽しみながら手話を学びましょう。

▽日時 7月13日(土) 午前10時～正午

▽場所 あきる野ルピア3階会議室

▽講師 緒方好子さん(手話通訳士、東京都認定登録手話通訳者)、聴覚障がいのある方

▽対象 市内在住の小学生とその家族

▽定員 5組10人(申込み順)

▽持ち物 筆記用具

▽費用 無料

▽申込み方法 7月1日(月)の午後5時までに、電子申請で申し込んでください。

▽申込み・問合せ 障がい者支援課係 直 ☎558・1157

電子申請

年に一度の機会です！早めに特定健康診査を受けましょう！

7月の市民相談(予約制・無料)

予約制の相談

随時、電話と窓口で予約を受け付けています。定員を超えている場合、次回以降の相談日の予約となります。

※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。

※各相談の指定相談日は、変更する場合があります。

○市役所

●相続・遺言など暮らしの手続相談(毎月第1金曜日)…5日(金)

●税務相談(毎月第2月曜日)…8日(月)

●法律相談(毎月第2・第4火曜日)…9日(火)・23日(火)

●交通事故相談(毎月第2水曜日)…10(水)

●登記相談(毎月第3金曜日)…19日(金)

●行政相談(毎月第4水曜日)…24日(水)

○五日市出張所

●法律相談(毎月第1木曜日)…4日(木)

●人権身の上相談(毎月第4金曜日)…26日(金)

○時間 午後1時30分～4時30分

○その他の相談(随時) 相談先が不明な場合などは、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)

市内の動画を配信しています

市では、シティプロモーション動画を、YouTubeで公開しています。

5月には、小宮ふるさと自然体験学校とその周辺の風景や、

▽問合せ 市長公室

小宮ふるさと自然体験学校プロモーションビデオ(YouTube)

あきる野シティプロモーション(YouTube)

観光情報

東京のふるさとあきる野

担当課 観光まちづくり推進課

観光まちづくり推進係 ☎595-1135

駅からハイキング開催！

「秋川渓谷とあきる野市の街を巡るハイキング」をテーマに、由緒ある寺社、田畑や自然を堪能できるJ R東日本主催イベント「駅からハイキング」が開催されます。はちみつやお醤油などを使った商品を味わえるコースです。

※商品は、参加者ご自身で購入していただく必要があります。

○開催 6月30日(日)まで

※水曜日を除く。

○受付時間・場所 午前8時30分～正午 五日市観光案内所

※受付でマップを受け取った後は、各自での行動となります。

○コース(一部抜粋) 武蔵五日市駅→五日市観光案内所→大悲願寺→都立秋留台公園→二宮神社→東秋留駅

都立秋留台公園

市公式インスタグラム「るのびと」をフォローしよう

市の魅力をアピールし、「るのびと」(あきる野市のファン)を増やしていくことを目的に、市の公式インスタグラム「るのびと」を運用しています。写真や動画などで市の魅力を紹介していますので、フォローをお願いします。

▽問合せ 市長公室

市Instagram

市公式インスタグラム「るのびと」をフォローしよう

市の魅力をアピールし、「るのびと」(あきる野市のファン)を増やしていくことを目的に、市の公式インスタグラム「るのびと」を運用しています。写真や動画などで市の魅力を紹介していますので、フォローをお願いします。

▽問合せ 市長公室

市Instagram

市公式インスタグラム「るのびと」をフォローしよう

市の魅力をアピールし、「るのびと」(あきる野市のファン)を増やしていくことを目的に、市の公式インスタグラム「るのびと」を運用しています。写真や動画などで市の魅力を紹介していますので、フォローをお願いします。

▽問合せ 市長公室

市Instagram

お住まいの近くで「お墓」考えてみませんか？

あきる野市のお住まいの方、こちらの広報をお持ち下さい。

墓所工事代金より2万円割引

ご予約の上、見学にご来園下さい

中央石材株式会社 ☎192-0011 八王子市戸吹町185 ☎042-691-3712

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 FAX/533-0677

あきる野市三内647-4 Email/reform-1@tbp.t-com.ne.jp

青梅で買取&質なら

NIJIYA にじゃ質店

Since 1998

0120-985-191 P6台

野上交差点

お住まいの近くで「お墓」考えてみませんか？

あきる野市のお住まいの方、こちらの広報をお持ち下さい。

墓所工事代金より2万円割引

ご予約の上、見学にご来園下さい

中央石材株式会社 ☎192-0011 八王子市戸吹町185 ☎042-691-3712

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 FAX/533-0677

あきる野市三内647-4 Email/reform-1@tbp.t-com.ne.jp

青梅で買取&質なら

NIJIYA にじゃ質店

Since 1998

0120-985-191 P6台

野上交差点