

ハローワーク青梅 「じい」と子育て 両立応援ミニセミナー in あきる野ルピア・ 個別就労相談会

子育て中の方を対象に、自分の適性を見つけ方や、働き方の選び方などをお伝えするセミナー(要予約)と、ハローワーク青梅の職員による個別就労相談会(予約不要)を実施します。

▽ミニセミナー

●日時：11月8日(金) 午後1時～2時

●場所：あきる野ルピア3階ルピア会議室

●講師：ハローワーク青梅職員
●対象：子育てをしながら仕事との両立を目指す方(お子様

ネットワーク 官公庁などからのお知らせ

凡例：●内内容／●日時(時間は24時間表示)／●場所／●講師
／●対象／●定員／●持ち物
など／●費用／●締切り／●その他／●問申込み・問合せ

青梅法人会が年末調整の 説明会を開催します

●内 青梅法人会が青梅税務署・西多摩地域の自治体の後援を受けて年末調整のセミナーを開催します。／●日時：11月6日(水)14時～16時／●場 霞共益会館3階(青梅市野上町2-215)／●費 無料／●問 青梅法人会事務局(☎0428・24・8863)

千代田区立神田一橋中学校 通信教育課程生徒募集

●日時：12月7日(土)／●対①②のどちらかに該当する方：①昭和21年3月31日以前に尋常小学校卒業及び国民学校初等科を修了し高等学校の入学資格がない方、②都内在住かつ在勤の満65歳以上で、戦後の混乱の影響等により

連れでの参加、途中退出可)

●定員：15人(申込み順)

●持ち物：筆記用具

●費用：無料

●申込み方法：電話かハローワーク青梅の窓口で申し込んでください。

●申込み・問合せ：ハローワーク青梅 生活支援コーナー

(☎0428・20・1854)

▽個別就労相談会

●日時：11月8日(金) 午後1時～3時30分

●場所：Bi@Staスモールオフィス(あきる野ルピア2階)

●問合せ：あきる野創業・就労・事業承継支援ステーション Bi@Sta (☎518・7778)

中学校で十分に学べなかった方／●他11月22日(金)までに願書類を持参か郵送／●問千代田区立神田一橋中学校(〒10110003 千代田区一ツ橋2-6-14、☎03・3265・5961)

秋川消防署からのお知らせ 「知っていますか」 [Live19]

●内11月9日は、「119番の日」です。119番通報時に映像を活用した口頭指導ツール「Live19」を紹介します。突然、怪我人や急病人に遭遇したとき、気が動転し、取り乱してしまう方や応急手当のやり方がわからないという方もいらつしゃるかもしれません。そんなときのために、東京消防庁では、2020年から「Live19」という口頭指導ツールを導入しています。これは、通報者のスマートフォンのカメラ機能を利用して、指令室(119番通報を受付する部署)の職員が映像を見ながら急病人の状況を確認して、心臓マッサージ(胸骨圧迫

やAEDの使い方など、状況に応じたアドバイスをを行うものです。最近ニュースや新聞で「Live19」を使用した女子高校生が、意識を失った高齢女性の命を救ったことが取り上げられました。あなたの勇気ある行動と「Live19」を活用した適切な応急手当によって、尊い命を救えることができます。／●問秋川消防署(☎595・0119)

都立五日市高等学校ボルダリング講座

●内①初心者・初級者のためのボルダリング講座、②ボルダリングスキルアップ講座／●日11月23日(土)～12月21日(土) 毎週土曜日(計5回) ①10時～12時、②13時～15時／●場都立五日市高等学校武道場内ボルダリングウォール／●費参加費千円(都内在住・在学の高校生以下は無料)、傷害保険料(大人1850円、中学生以下800円)／●他詳細は、ホームページを参照／●問都立五日市高等学校(☎596・0176)

中小企業退職金共済(中退共)制度

●内 中小企業の事業主が、従業員の退職金を計画的に準備できる国の退職金制度です。詳細は、中退共のホームページを参照／●問 中小企業退職金共済事業本部(☎03・6907・1234)

東京法務局「一斉」相続・遺言 説明会&相談会

●日時：11月8日(金) 13時～14時(説明会)、14時10分～16時40分(相談会・1組20分)／●場東京法務局西多摩支局2階会議室(福生市南田園3-61-3)／●講東京法務局職員と司法書士(東京司法書士会所属)／●対相続登記・自筆証書遺言保管に関心のある方／●定説明会：約20人、相談会：10組／●費無料／●他電話か

窓口で事前予約要／●問東京法務局西多摩支局(☎551・0360)(ガイダンス後3番)

糖尿病患者さんと 糖尿病予備群の方のための 「糖尿病1日教室」

●内①糖尿病について(糖尿病専門医)、②食事療法について(管理栄養士)、③運動療法(トレーナー)の講演／●日11月9日(土)14時～16時(13時30分開場)／●場公立阿伎留医療センター地下1階講堂／●定30人(申込み順)／●費無料／●問(二社)西多摩医師会(☎0428・23・2171)

市民公開講座 「糖尿病のことを知りましょう」 患者さんと 糖尿病専門医からの メッセージ

●内●第1部：患者さんの体験談と管理栄養士による食事の話、●第2部：大島淳先生(糖尿病専門医、青梅市立青梅総合医療センター)による講演／●日11月16日(土) 14時～16時(13時30分開場)／●場西多摩医師会館2階会議室(青梅市東青梅1-167-12)／●定40人(要申込)／●費無料／●問(二社)西多摩医師会(☎0428・23・2171)

●内 社協広報紙「あきネット」あきる野等、音声版・点字版購読者募集

●内 社協広報紙「あきネット」あきる野、広報あきる野、議会だより等をCD(デジ版)に録音、点字に訳し、希望者の方へ郵送しています。ご家族やお知り合いで希望する方がいましたら、ご案内に協力をお願いいたします。／●対視覚障がいのある方、高齢で広報紙を読むことが困難な方等／●他住所、氏名、電話番号、希望種類(音声版、点字版、両方)を電話かFAXで

お伝えください。／●問あきる野市社会福祉協議会(☎595・9033、☎559・3561)

秋留台公園 ユニバーサルスポーツ祭 2024

●内障がいのある方もない方も一緒にスポーツを楽しみましょう。ユニバーサルマラソン(5種目で噴水を1周)、フライングディスク、玉入れ、秋留台高校和太鼓部演奏、クイズラリー。参加賞あり。／●日10月26日(土)(雨天中止) 9時30分～12時30分(9時受付開始)／●場都立秋留台公園内噴水周り特設会場(陸上競技場工事のため)／●定当日参加方式(噴水前受付に直接お越しください)※ユニバーサルマラソン参加団体募集しています(当日参加可)／●持動きやすい服装、運動靴、飲み物、帽子など／●費無料／●他詳細は公園ホームページ、X(旧Twitter)@ParksAkirudai)でお知らせします。／●問秋留台公園サービスセンター 澤田・小町(☎559・6910)

新ストーブやバーベキューの 薪となる木の無償配布

●内 薪ストーブやバーベキューなどで利用できる樹木の無料配布のほか、ノコギリや薪割り体験もできます。／●日11月10日(日)10時～12時(雨天中止)／●場平沢下川原公園(平沢東1丁目1)／●他申込み不要。用意した数量がなくなり次第終了。当日の対応は、福生災害ボランティアチェーンソー隊が行います。／●問福生災害ボランティアチェーンソー隊 伊東(☎090・2235・7110)、国土交通省京浜河川事務所多摩川上流出張所(☎042・552・0667)

「太陽光発電及び蓄電池 グループ購入促進事業」 2次募集を実施中

●内 東京都では、太陽光発電システムと蓄電池を都民みなさんで取得に購入する共同購入キャンペーン(愛称・みんなのおうちに太陽光)の2次募集を実施しています。太陽光発電設備、蓄電池の設置は、温室効果ガスの削減に貢献するだけでなく、電気代の削減や災害時の電気の確保にも役立ちます。詳細は、特設ホームページを参照／●令和7年1月31日(金)／●他特設ホームページから登録／●問みなのおうちに太陽光事務局(☎0120・723・100)(土曜・日曜日、祝日を除く10時～18時)

東京都
みんなのおうちに太陽光
特設ホームページ



「公正証書遺言について学ぶ」 講座開催

●内 公正証役場の役割、公正証書遺言作成の流れや費用等、実際にかかわる公正証人の方がお話しします。／●日11月28日(木)14時～15時30分／●場秋川ふれあいセンター2階会議室／●対市内在住・在勤の方／●定25人(申込み順)／●持筆記用具／●費無料／●他電話かメールで申し込む。／●問あきる野市社会福祉協議会相談支援係(☎533・3548、✉kouza@akiruno-shakyo.or.jp)

メール作成



(以下は広告枠です)

庭木1本から承ります!

庭木1本より明瞭料金
トイレはお借りしません
土日でもOKです
お茶はご遠慮します

生垣の剪定 長さ1m 高さ2m
通常2,200円を(税込)
初回限定 1,100円!
先着10名様

ガーデンエクスプレス
カワラ(東武東上線池袋駅南口)グループ
八王子西店 奥方面926-12 ☎9:00~17:00
0120-61-4128

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 襖張り替え
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

得意技術!お顔のシワ・タルミ・ゆるみケア

あきる野 さくらサロン ☎042-550-3050

●中高年向きサロン
●ゆったり空間、ガウン、スポンジ使い捨て
●頭部調整、美容ツボ、筋膜リリース、応用でタルミ、小顔、リフトUP造り出す
●一日2名様(密防止)(換気)

●睡眠中も怒り顔(縦ジワ)
●おでこ・目元のシワ・タルミ
●マリオネットライン(口元)
●ほうれい線
●顔引き締め(小顔)
●ゆるみ・たるみ・デトックス

予約制

1回8,000円(初回)(お試し期間)(施術時間)
1回5,000円(税込)1ヶ月半3回 2時間
(通常は4週間~3ヶ月に一度来店ベース)

JR秋川駅北口 徒歩10分
あきる野市秋川 5-1-1 2F
10時~19時
火曜 有