

あきる野ルピア
ルピア情報
申込み・問合せ

☎ 550・4700

※詳しくは、ホームページをご覧ください。

※電話か窓口で申し込んでください。
(午前10時～午後6時受付)

▽インスタグラム入門編

●日時：令和7年1月9日(木)
午前10時～正午

●定員：8人

●持ち物：スマートフォン、筆記用具

●費用：1500円

▽いきいき健康ヨガ

●日時：令和7年1月9日(木)・15日(水)・16日(木)・22日(水)・23日(木)・29日(水) 午前10時～11時

●定員：各10人

●持ち物：ヨガマットかバスタオル、飲み物

●費用：各千円

▽占い 姓名判断&宿命星の1日入門体験講座

●日時：令和7年1月12日(日)・14日(火) 午後1時～3時

●定員：各6人

●持ち物：筆記用具

●費用：各2千円(占い付き)

▽50代、60代からのセルフジェルネイル講座

●日時：令和7年1月12日(日) 午前10時～正午、17日(金) 午後1時～3時

●定員：各5人

●持ち物：LEDランプ、ジェルネイルカラー、ベース、トップ、筆、プッシャー、ファイル

※お持ちでない方は、5千円でセットを販売します。申し込み時に注文してください。

●費用：各3千円

▽顔ヨガで老け顔改善

●日時：令和7年1月12日(日) 午前10時～11時

●定員：10人

午後1時～2時、17日(金) 午前11時～正午

●定員：各10人

●持ち物：スタンドミラー、飲み物、筆記用具

●費用：各2千円

▽ソープカービング

●日時：令和7年1月16日(木) 午前10時～正午

●定員：5人

●費用：1800円

▽面白凸凹絵の具で描く大人の塗り絵「ディンプルアート」

●日時：令和7年1月21日(火) 午前10時～正午

●定員：10人

●費用：2500円

▽ベネチアンガラスで作るアクセサリー講座

●日時：令和7年1月21日(火) 午後1時15分～2時45分

●定員：4人

●費用：2千円

▽フラワーアレンジメント

●日時：令和7年1月22日(水) 午後2時～3時

●定員：15人

●費用：2900円

▽テーブル茶道

●日時：令和7年1月24日(金) 午後1時30分～2時30分

●定員：5人

●費用：2千円

▽目指せ腸美人！自分で作る糀の発酵調味料と栄養ワークショップ

●日時：令和7年1月27日(月) 午前9時30分～11時30分

●定員：15人

●持ち物：持ち帰り用袋(ジャム瓶程度3個分)、エプロン、お手拭き、直径30センチ以上程度のボウル、2キロ以上で計量可能なはかり

●費用：3500円

▽いすヨガ

●日時：令和7年1月27日(月) 午前10時～11時

●定員：10人

●持ち物：飲み物
●費用：千円

ネットワーク

官公庁などからのお知らせ

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

献血のお知らせ

内年間数百万リットルの血液を献血により確保しなければ、輸血を必要としている生命が守れないといわれています。一人でも多くの方の協力をお願いします。／日12月23日(月) 10時～11時、12月15分～16時／場市役所北側駐車場(防災センター西側)／持運転免許証、健康保険証等本人確認ができるものか献血カード(お持ちの方)／他献血できる方：16歳～69歳の方(65歳以上の方は、60歳以降に献血の経験が必要)／問東京都赤十字血液センター事業課(☎042・529・0405)

摂食嚥下機能支援シンポジウムの開催
「オーラルフレイルについて考える」いつまでも健口(けんこう)を目指して

内基調講演に加え、西多摩保健所、多摩立川保健所と多摩府中保健所圏域市町村内における摂食嚥下機能支援の取組状況を情報共有します。／日令和7年1月9日(木) 18時～20時(オンライン開催)／講上田貴之さん(東京歯科大学老年歯科補綴学講座教授)／他○座長：西田伸一さん(医療法人社団梶社会西田医院院長) ○主催：東京都西多摩保健所、東京都多摩

立川保健所及び東京都多摩府中保健所／問東京都西多摩保健所管理課保険医療担当(☎0428・22・6141)

東京都西多摩保健所
ホームページ



西秋川衛生組合、秋川流域斎場組合
競争入札参加資格審査申請の受付をします

日令和7年1月14日(火)～31日(金)(必着)／他郵送等で、各組合の様式で送付してください(各組合ホームページからダウンロード可)／問○西秋川衛生組合：事務局管理係(☎19010154 高尾521、☎596・4418) ○秋川流域斎場組合(ひので斎場)：事務局庶務係(☎19010182 日の出町平井3092、☎042・597・2131)

医療従事者の皆さんへ

内医師法等により、医師・歯科医師・薬剤師・保健師・助産師・看護師・准看護師・歯科衛生士・歯科技工士は、12月31日現在の届出が必要です。／他○届出：令和7年1月15日(水)までに保健所かオンラインで厚生労働省へ提出／問東京都保健医療局医療人材課(☎03・5320・4434)、東京都保健医療局業務課(薬剤師のみ、☎03・5320・4503)

調理師の皆様へ
今年調理師業務従事者届の該当年です

内調理師法により、都内で調理業務に従事している調理師免許取得者は、12月31日現在の就業場所などの届出が必要です。／他○届出：令和7年1月15日(水)までにオンラインか郵送で

提出 ※詳細は、都内保健所窓口か東京都保健医療局ホームページ参照／問東京都保健医療局健康安全部健康安全課(☎03・5320・4358)

ハローワーク青梅
ミドル・シニア向け
再就職支援セミナー／
就職面接会

内仕事の探し方や応募書類の作成、面接の受け方などの再就職に関するセミナーと就職面接会を開催します。／日令和7年1月17日(金) ①セミナー：10時～12時(9時40分受付) ②面接会：13時30分～(13時受付)

／場あきる野ルピア3階ルピア会議室／講ハローワーク青梅就労支援ナビゲーター／対①ハローワークで求職申込みをしているおおよね45歳以上の方 ②全年齢の方／定①セミナー：20人(予約制) ②面接会：12人(予約制)／他電話か窓口で申し込む。面接会の参加企業は、ハローワーク青梅のホームページにて公開／問ハローワーク青梅職業相談コーナー(☎0428・24・9163)

西多摩地域
保健医療協議会委員募集

内地域の保健医療サービスのあり方などを検討します。／対あきる野市、青梅市、福生市、羽村市、瑞穂町、日の出町、檜原村、奥多摩町のいずれかに在住の令和7年4月1日時点で18歳以上の方(都職員等は除く)／定3人以内／他○任期：最長2年(発令通知日)令和9年3月31日) ○応募方法：令和7年1月24日(金)(消印有効)までに、「近年話題となっている女性の健康も踏まえて、子供から高齢者までが健康で暮らすために地域の住民が取り組めること」を作文(1200字以内)にまとめ、住所、氏名、年齢

性別、職業、電話番号を記入の上、送付／問東京都西多摩保健所市町村連携課市町村連携担当(☎19810042 青梅市東青梅11167115、☎0428・22・6141)

市民のひろば
詳しくは、各団体へ
お問い合わせください。

凡例：日日時(時間は24時間表示)／場所／活動内容／講師／会費／費用／問合せ

会員募集

手話サークル 虹

日毎週木曜日 10時～12時／場秋川ふれあいセンター／活手話の勉強と普及活動／会費100円／問住友(☎080・1054・8409、FAX559・8673)

講演会など

冬のワクワク科学実験
光と鏡でフシギな工作！

日令和7年1月11日(土) 13時～15時／場中央公民館第2工作室／活冬を最高に楽しむ実験／講東京大学CAST／費800円／問あめじい科学教室 雨滝(☎090・1995・1587)

活動内容

秋川新体操クラブ

活楽しい新体操から公式戦出場を目指す競技新体操まで。個人に合わせた練習をしています。無料体験実施中／問榎本(☎080・6640・7061)

掲載希望問合せ 市長公室
(直通558・1269)

(以下は広告枠です)

D-festa ディーフェスタ クオーレ福生
見学受付中！
JR青梅線「福生駅」西口より
徒歩5分(400m)
月額費用 206,110円～
●24時間介護スタッフ常駐
●「自分らしく生きる」を支援いたします
●安心の大和ハウスグループ
0120-676-262
資料請求・入居相談受付は
こちらまでお問い合わせください
〒197-0022 東京都福生市本町87-1 受付時間/10:00～17:00(年中無休)

乳酸菌代謝物 スッキリ・ポロ出してリフトアップケア
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) 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ヶ月に一度来店ペース)
あきる野エステ さくらサロン 検索
●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)
●ほつれい線
●顔引き締め(小顔)
●ゆるみ・たるみ・デトックス
JR秋川駅北口 徒歩10分
所 あきる野市秋川 5-1-1 2F
☎10時～19時 休火曜 P 有り

庭木の剪定 伐採・除草など
社員随時募集中!!
立山産業 検索
立山産業株式会社
●本社：福生市福生973 ●あきる野支店：あきる野市雅沢175
TEL.042-553-9111(御見積無料)