

表 ファミリー・サポート・センター提供会員養成講習会日程

日	時	講義内容	講師
11月25日	9:50~10:00	オリエンテーション	アドバイザー
	10:00~12:00	子どもの心理と親の心理	臨床心理士
	13:00~16:00	子どもの安全と応急手当	東京防災救急協会
11月26日	10:00~12:00	子どもの健康と日常のお世話	保健師
	13:00~15:00	子どもの栄養と食事	管理栄養士
	15:00~15:30	援助活動体験談	提供会員
11月27日	10:00~12:00	いろいろな子どもとお付き合い	あきる野学園教諭
	13:00~14:00	子どもの遊び	保育士
	14:00~15:00	育児の援助者として	保育士
	15:00~16:00	援助活動を始めるに当たって	アドバイザー

ファミリー・サポート・センター
事業説明会と
提供会員養成講習会

事業の概要 育児の援助をしたい方(提供会員)と育児の援助を受けてほしい方(依頼会員)が地域の中で助け合いながら子育ての援助活動をする会員組織です。

援助活動の主な内容: 保育所などの送迎やその前後の一時預かり、保護者の病気や通院時、外出時の一時預かり

謝礼金: 援助活動は有償ボランティア活動で、依頼会員は提供会員に1時間当たり700円から9000円の謝礼金を支払います。

事業説明会
日時: 11月17日(月) 午後1時

30分〜2時30分(1時20分からは受付)

場所: 子ども家庭支援センター相談室(市役所別館1階)

対象: 市内在住で、地域における子育て支援に関心のある方、子育て支援を受けたい方、持ち物: 入会登録される方は、はんこ

提供会員養成講習会 入会申込みをした提供会員を対象に、『提供会員養成講習会』を開催します。講習会を修了した方が、援助活動をする事ができます。

日時: 表のとおり

場所: 市役所別館3階第1会議室(27日(木)は第4会議室) 定員: 25人

申込み方法 11月20日(木)までに直接申し込んでください。申込み・問合せ ファミリー・サポート・センター(50・3855)

介護教室(講演会)
「いつまでも美味しく楽しく! お口のお手入れ・入れ歯のお手入れ」

業情報研修室
講師 歯科衛生士

対象 市内在住・在勤の方 定員 30人(申込み順)、11月4日(火)午前8時30分から電話で受け付けます。

申込み 五日市はつらつセンター(569・8108)

問合せ 高齢者支援課高齢者支援係



日時 11月21日(金) 午後1時30分〜3時

場所 あきる野ルピア3階産

めざせ健康あきる野21 ふれあいウォーク
あきる野を楽しく歩いて健康づくり

コース 五日市ひろば 栗島神社 佳月橋 広徳寺 小和田橋 あゆみ橋 秋川橋河川公園(約4.9キロ)

持ち物など 飲み物、タオル、スタンプカード(お持ちの方)、歩きやすい服装・靴

費用 無料

申込み方法 初参加の方は電話で申し込んでください。雨天時の実施は、当日午前8時以降にお問い合わせください。

問合せ 健康課健康づくり係(直通558・1183)

解散 秋川橋河川公園



秋色染まる、五日市地区を歩きましょう。広徳寺のイチョウが見どころです。

日時 11月21日(金) 午前9時30分〜午後0時30分

集合 五日市ひろば(武蔵五日市駅から徒歩5分)

解散 秋川橋河川公園

天体望遠鏡講習会参加者募集
一の谷児童館屋上の天体ドームに来て見ませんか

30分〜8時30分(全3回予定、12月と1月の日は未定)

場所 一の谷児童館

対象 中学生、高校生

定員 15人

申込み方法 11月15日(土)までに電話か直接申し込んでください(平日午前9時30分〜午後5時30分)。

参加人数が5人以下の場合、中止になります。

申込み・問合せ 一の谷児童館(558・0266)



めざせ健康あきる野21 ウォーキングリーダー講習会
〈チャレンジコース〉

ウオーキングの効果や方法などの基礎知識を学び、ウォーキングリーダーとして活躍しましょう。

日時 12月6日(土) 午後1時〜4時

12月8日(月) 午後1時〜4時

場所 五日市ファイナンプラザほか 秋川体育館ほか

内容 ウオーキングの基礎知識や実技指導

講師 西田富美子さん(日本ウォーキング協会)

持ち物など 筆記用具、飲み物、動きやすい服装・靴、上履き

費用 無料

定員 各30人

対象 市内在住・在勤の方

申込み方法 12月1日(月)までに電話で申し込んでください。

問合せ 健康課健康づくり係(直通558・1183)

西多摩地域市町村共催 消費生活講座 スマホのうつかりトラブル・詐欺的トラブルを防ぐために
スマートフォン 安心利用教室

まざまな消費者トラブルに巻き込まれないための知識を、すでにお持ちの方にも、これから始めてみたい高齢者の方にも、分かりやすくお伝えします。

日時 11月25日(火) 午後1時30分〜3時30分

場所 市役所5階504・505会議室

講師 木村嘉子さん(東京都コンシューマー・エイド)

対象 西多摩地域在住・在勤・在学の方

定員 40人(申込み順)

持ち物 筆記用具

参加費 無料

主催 西多摩地域消費者行政事務連絡会・東京都消費生活センター

申込み方法 11月4日(火)から電話で申し込んでください。

申込み・問合せ 観光商工課観光商工係(直通558・1867)



くらしの知恵袋 ~消費生活相談情報~
「牛乳」だと思って買った「加工乳」?



「牛乳」と呼ばれているものにはいくつもの種類があるのを知っていますか。スーパーなどに行くと同じに見える牛乳のパックに、「牛乳」と書かれているものと、「加工乳」や「乳飲料」と書かれているものがあります。これらの違いは何でしょう。

牛乳...搾ったままの牛の乳を加熱処理したもので、水や添加物を混ぜることは一切禁じられています。

加工乳...濃厚タイプの牛乳や低脂肪乳などがこれに当たります。牛乳成分であるクリームや脱脂粉乳、バターを使って成分を調整しています。

乳飲料...栄養強化タイプ(カルシウムを多くしたり、鉄など牛乳本来の成分以外の成分を加えたもの)や、カフェオレのようにコーヒーを加えたものや乳糖分解タイプのものがこれに当たります。

成分規格は食品衛生法に基づいており、表示については牛乳

業界が自主的に規制する「飲用乳の表示に関する公正競争規約」で詳しく定められています。

料理やお菓子作りに使うときは、「牛乳」、「乳飲料」、「加工乳」では味や仕上がりに少し違いがでることがあるようです。お好みに応じて使い分けるのも楽しいでしょう。

あきる野市消費生活相談窓口 契約に関するトラブルや悪質商法など、消費生活に関して困ったときは、一人で悩まずに気軽にご相談ください。電話でも相談にお答えします。

開設日時 毎週月曜・木曜日 午前9時〜午後4時(正午〜午後1時を除く)

予約の必要はありません。

場所 市役所1階市民相談室 月曜・木曜日以外でお急ぎのときは、東京都消費生活総合センターにご相談ください。

東京都消費生活総合センター 開設日時...毎週月曜日~土曜日 午前9時~午後5時

消費生活相談・多重債務相談... 03-3235-1155