

▽子育て講座 初めての赤ちゃんのかかり 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：8月22日・29日、9月12日の木曜日(全3回) 午前10時30分～11時45分

●場所：子ども家庭支援センター研修室

●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

●定員：15組(申込み順)

●持ち物：バスタオルなど

●費用：無料

●申込み方法：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 ☎5550・3361

「こころの」子育て情報 (あきる野 ルピア2階)



フोटニュース

市内の2大あじさいスポットといわれる「南沢あじさい山」と「わんだフルネイチャーヴィレッジ」が連携し、「秋川溪谷あじさいまつり」と題して、梅雨のあきる野を彩りました。お越しいただいた皆様、ありがとうございます。



ハッピーベビークラブ 平日コース(3日制)

▽マタニティライフクラス(1日目) 妊娠中の心と体の変化とお産の話、妊婦体操、「ママやパパになる自分をイメージしてみよう!」

●日時：8月29日(木) 午後1時～3時

にこにこ離乳食教室 もぐもぐ・かみかみ (2回・3回食)コース

2回・3回食の進め方、取り分け食からの離乳食づくりの実演と試食をします。

▽日時：9月11日(水) 午前10時15分～11時15分(10時から受付)

▽場所 あきる野保健相談所

▽対象 おおむね6か月から9か月までの子どもの保護者

▽定員 12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・問合せ 健康課母子保健係(直通558・509)

8月の市民相談(予約制・無料)

予約制の相談

- 市役所
 - 相続・遺言など暮らしの手続相談…2日(金)
 - 法律相談…13日(火)・27日(火)
 - 交通事故相談…14日(水)
 - 登記相談…16日(金)
 - 税務相談…19日(月)
 - 人権身の上相談…23日(金)
- 五日市出張所
 - 法律相談…1日(木)
 - 行政相談…28日(水)
- 時間 午後1時30分～4時30分
- 予約 市民相談は、全て予約制で随時、電話で受け付けています。ただし、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。



その他の相談(随時)

相談先が不明な場合や日常の悩みごとなどに、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)

30分～4時 食べて・歯つばいクラス(2日目)

歯科健診(妊婦の方のみ)、歯科医師から「妊娠中のお口のケアについて」、歯科衛生士と話そう、妊娠中の食生活(試食付)

●日時：9月5日(木) 午後1時30分～4時



7月の健康相談

▽期日・場所 ●31日(水)：五日市フラインプラザ 正面入口

▽時間 午後1時30分～3時30分

▽内容 血圧・体脂肪率測定、足指力、保健師・栄養士による健康や栄養に関する各種相談

▽受付 当日、会場へ

▽問合せ 健康課健康づくり係(直通558・1183)

8月の乳幼児歯科健診

▽期日・受付時間 ●6日(火)・20日(火)・22日(木)：午前9時～10時

●5日(月)・26日(月)：午後1時30分～2時30分

▽場所 あきる野保健相談所

▽内容 歯科医師による口の健康診断

▽対象 4歳未満の子ども

▽定員 45人(申込み順)

▽申込み・問合せ 健康課母子保健係(直通558・509)

観光情報 東京のふるさと あきる野

自然と遊ぶ!夏の秋川溪谷

7月中旬になり、夏本番を迎えます。夏の秋川溪谷ではハイキング、川遊び、バーベキュー、魚釣りなど魅力的なアクティビティがお楽しみいただけます!

おすすめ バーベキュースポット

河川敷で手ぶらでバーベキューがお楽しみいただけます。

- ・秋川橋河川公園バーベキューランド(留原813) ☎596-5122

- ・秋川ふれあいランド(小川1341-101) ☎550-4989
- ・リバーサイドパークの谷(引田776) ☎550-3789

川遊びスポット

岩瀬峡、小和田橋周辺、西青木平橋周辺など

※ゴミは、必ず持ち帰りましょう。
※流れが急なところ、水深が深いところがありますので、遊ぶ際は十分に注意してください。



秋川溪谷をお楽しみいただくために市ホームページをご覧ください(<http://www.city.akiruno.tokyo.jp/0000008021.html>)

温泉総選挙にエントリー中!

「秋川溪谷 瀬音の湯」が今年もうる肌部門にエントリーをしています!上位入賞目指して頑張りますので、皆さんの一票をお願いします。

○投票期間 9月2日(月)～12月20日(金)

○投票方法 期間中、温泉総選挙2019のホームページ(<https://onsen-ouen.jp/>)で毎日投票できます。

※同温泉地には1日1回

○特典 投票者の中から抽選で景品をプレゼント

回収は丸信まで!

引っ越し・断捨離・模様替えなどの、ご不要品高価買取!

丸信リサイクルショップ 国立市西 1-18-22 ☎042-575-0020 古物商許可証 30887954859

FranceBed フランスベッド PRスタジオ東京

東京工場大開放 サマークリアランス セール

同時開催 電動リクライニングベッドフェア

2019 7/27(土) AM10:00～PM6:00 28(日) AM10:00～PM5:00

展示品5,000円以上購入で、おまけプレゼント!

1 本場香川の熟成漬物セット(全品500円以上購入でプレゼント)

2 アソートフルーツバスケット(全品500円以上購入でプレゼント)

3 展示品5,000円以上購入で、おまけプレゼント!

70 Now & Forever フランスベッド70周年記念モデル

アニバーサリー70F アニバーサリー70C

3種類のマットレスが選べます

マットレス	フレーム	価格
レックタイプ	レックタイプ	83,160円～97,200円
レックタイプ	レックタイプ	135,000円～149,040円
レックタイプ	レックタイプ	145,800円～159,840円
レックタイプ	レックタイプ	93,960円～108,000円
レックタイプ	レックタイプ	145,800円～159,840円
レックタイプ	レックタイプ	156,600円～170,640円

理由あり品コーナー 併設

入場の際は、この記事必ずご持参ください。

ご招待フェア ご招待券 コピーでもOK!

●必ず本券持参でご来場ください。

●何名でもご利用頂けます。宮田家具総本店

PR(プレゼンテーション)スタジオ東京 〒196-0022 東京都昭島市中神町1148 (お問い合せ) ☎042-370-3311 <http://www.miyataku.com/>

※カーナビにはTEL.042-543-3111(フランスベッド東京工場)と設定してください。