

### 「こころの」子育て情報 (あきる野ルピア2階)



▽子育て講座「産後ママのリフレッシュ体操」無理なく体を動かし、お母さんのストレスを減らします。

▽日時 12月3日(金) 午前10時30分～11時30分

▽場所 子ども家庭支援センター

▽講師 菅原順子さん

▽対象 産後半年から1年未満までの母親とその子ども

▽定員 8組(申込み順)

▽持ち物など 飲み物、動きやすい服装

▽費用 無料

▽その他 当日の検温とマスクの着用をお願いします。

▽申込み方法 11月16日(火)から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(☎550・3361)

### 12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

- 12月7日(火)・14日(火)・23日(木) : 午前9時～10時
- 12月13日(月) : 午後1時30分～2時30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 あきる野保健相談所

▽対象 4歳未満の子ども

▽定員 各日20人(申込み順)

▽申込み方法 電話で申し込んでください。

▽申込み・問合せ 健康課母子保健係(直通558・5091)

#### 12月の育児相談と身体測定(予約制)

お子さんの育児相談と身体測定を行います。

▽期日 12月2日(木)

▽受付時間 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 健康課母子保健係(直通558・5091)

### 11月の健康相談 (予約制)

保健師・栄養士による健康や栄養に関する相談を行います。

▽期日・受付場所 11月24日(水) 五日市ファイブプラザ正入り口

▽時間

- 1回目 : 午後1時30分～2時
- 2回目 : 午後2時10分～2時50分
- 3回目 : 午後2時50分～3時

▽定員 保健相談・栄養相談各3人(予約制)

▽その他 電話で申し込んでください。当日は検温、マスク着用をお願いします。

▽申込み・問合せ 健康課健康づくり係(直通558・1183)

### 12月の市民相談 (予約制・無料)

予約制の相談

○市役所

- 交通事故相談…8日(水)
- 相続・遺言など暮らしの手続相談…10日(金)
- 税務相談…13日(月)
- 法律相談…14日(火)・21日(火)
- 登記相談…17日(金)

○五日市出張所

- 法律相談…2日(木)
- 行政相談…22日(水)

○あきる野ルピア

- 人権身の上相談…3日(金)

○時間 午後1時30分～4時30分

○予約 全て予約制で随時、電話で受け付けています。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。

○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案内や専門の相談員を紹介するなど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)



### お詫びと訂正

11月1日号に掲載しました「11月の休日・準夜 初期救急医療機関」の記事で、準夜診療医療機関に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

誤) 23日(火) : 近藤医院(油平正) 23日(火) : 米山医院(二宮133) ☎558・0506

正) 23日(火) : 米山医院(二宮133) ☎558・9131

▽担当課 健康課予防推進係

### ハッピーベビークラブ 土曜コース

赤ちゃんの保育、沐浴実習などをを行います。

▽日時 令和4年1月22日(土) 2回開催します(各回とも同じ内容です)。

- 1回目 : 午後1時～2時
- 2回目 : 午後2時30分～3時30分

▽申込み・問合せ あきる野ルピア2階 健康課母子保健係(☎550・3340)

### 11月の離乳食教室 (予約制)

総合コース 1～3回食の進め方や食材の選び方、調理法の講話です。

▽期日 : 12月23日(木)

▽対象 : おおむね4か月から6か月までの子どもの保護者

▽その他 : 保育室は用意していません。お子さんと一緒に参加できます。

▽もぐもぐ・かみかみ(2・3回食)コース 2・3回食の進め方、取り分け食からの離乳食づくりの実演です。

●期日 : 令和4年1月12日(水)

●対象 : おおむね6か月から9か月までの子どもの保護者

●その他 : 保育室あり(対象乳児のみ・教室予約時に要申請)

▽時間 各コース2回ずつ開催します(各回とも同じ内容です)。

- 1回目 : 午前10時～10時30分
- 2回目 : 午前10時45分～11時15分

▽場所 あきる野保健相談所

▽定員 各回4人(申込み順)

▽申込み方法 電話で申し込んでください。

▽申込み・問合せ 健康課母子保健係(直通558・5091)

### 観光情報 東京のふるさとあきる野

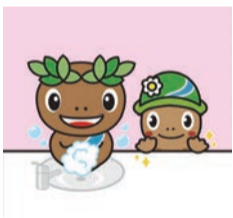
問合せ 観光まちづくり推進課観光まちづくり推進係 (☎595-1135)

### 感染症対策を再徹底しましょう

更なる新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐために、改めてご自身の感染症対策を見直しましょう。



マスクの着用



手洗いの徹底



ソーシャルディスタンスの確保

### 温泉総選挙2021「秋川渓谷瀬音の湯」に応援投票をお願いします

今年も全国各地の温泉ファンの投票で温泉地の応援につながる地域活性化プロジェクト「温泉総選挙」が始まりました。秋川渓谷瀬音の湯は、温泉総選挙2019・2020の「うる肌部門」において2連続で全国第1位を獲得しています。3連覇に向け、皆さんの応援投票をお願いします。応援投票は、1人1日1回可能です。また、WEB上での投票となるので、下のコードを読み取ってアクセスしてください。

○投票期間 令和4年 1月31日(月)まで

温泉総選挙2021 瀬音の湯投票サイト



秋川渓谷瀬音の湯

(以下は広告枠です)

温水式浴室 暖房・乾燥機

NEW **ドライホット**

熱源は LPガス、灯油

ワンランク上の快適さをご提案します。リフォームのことなら何でもご相談下さい。

LPガス・灯油・水回りリフォーム

**エネジョツ オママ**

あきる野市草花3142 草花小学校西側入口

☎(042)558-5533 ☎0120-80-5533



日本では交通事故による死亡者数より、入浴中の死亡者数の方が多い。

だから ●入浴前の予備暖房でご年配の方でも安心 ●強力除湿でカビや結露の発生を抑えます

今のお風呂に取付できる!

