

### 妊娠前からの相談



妊娠を希望する方、妊娠への不安など、妊娠前からの相談を保健師・助産師・看護師がお受けしています。気軽に相談してください。

- ▽相談時間 午前10時～午後6時30分(日曜日、祝日、第2水曜日を除く)
- ▽相談方法 電話相談(随時)、面談(事前予約)
- ▽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

### 4月の乳幼児の育児相談(予約制)

お子さんの育児相談と身体測定を行います。

- ▽期日 4月7日(木)
- ▽受付時間 午前9時45分～10時45分
- ▽対象 妊娠週数がおおむね20週から35週までの妊婦とその家族
- ▽定員 各回20人(申込み順)
- ▽その他 妊娠中の体調や出産準備などの個別相談も随時受け付けています。

### 3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 3月23日(水) 五日市フラインプラザ正面入口
- ▽時間 1回目：午後1時30分～2回目：午後2時10分～3回目：午後2時50分～
- ▽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)

※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)

### ハッピーベビークラブ(母親・両親学級) 土曜コース

妊娠中の生活とお産について、マタニティストレッチ、赤ちゃんの保育のポイント(お話と実習)、グループトークなどを行います。

- ▽日時 4月23日(土) 午後1時30分～3時30分
- ▽場所 あきる野ルピア2階研修室
- ▽対象 妊娠週数がおおむね20週から35週までの妊婦とその家族
- ▽定員 各回20人(申込み順)
- ▽その他 妊娠中の体調や出産準備などの個別相談も随時受け付けています。

▽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

### 4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 4月12日(火)・19日(火)・28日(木)：午前9時～10時 4月25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。

### 4月のコクコク 離乳食教室(予約制)

離乳食づくりコース 離乳食づくりの方法や進め方について、実演を交えながら説明します。

- 日時：4月28日(木) 2回開催します(各回とも同じ内容です)。
- 1回目：午前10時～10時40分
- 2回目：午前10時50分～11時30分
- 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：保育室あり(対象乳児のみ・予約時に要申請)
- 定員：各回4人(申込み順)
- 場所：あきる野保健相談所
- 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)

▽申込み・問合せ 健康課母子保健係(直通558・5091)

### 4月の市民相談(予約制・無料)

#### 予約制の相談

- 市役所
  - 相続・遺言など暮らしの事務相談…1日(金)
  - 税務相談…11日(月)
  - 法律相談…12日(火)・26日(火)
  - 交通事故相談…13日(水)
  - 登記相談…15日(金)
  - 人権の上相談…22日(金)
- 五日市出張所
  - 法律相談…7日(木)
  - 行政相談…27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。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)



### 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

さら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。



#### 春の花が咲き始めます

- サクラ3月中旬～ 市内では、ソメイヨシノやヤマザクラ、シダレザクラなどの桜を見ることができます。
- カタクリ3月下旬～4月上旬 早春に花を咲かせ、暖かくなるころにはあつという間に散ってしまうことで「スプリング・エフェメラル(春の妖精)」とも呼ばれています。開花時期には、切欠地区で見事な群生が見られます。



桜(光厳寺)



桜(乙津花の里)



カタクリ(切欠地区)

(以下は広告枠です)

**ドリーミーホール秋川**  
あきる野市上代64-1 JR秋川駅徒歩8分  
☎0120-29-7511

ご加入して安心  
小さな掛金で大きな安心をお届け  
いざという時にお役に立ちます

ホール見学無料  
お気軽にお電話ください。

ホールからのプレゼント  
大切な方のおもいで写真を大型スクリーンにて無料上映いたします

互助会会員特典  
・ご葬儀プランが会員価格  
・自社霊安室料半額  
・自社式場料半額

24時間 365日 対応  
事前相談随時受付中

**軽新車が**  
月々コミコミ  
**1.1万円～**

車検費用  
オイル交換  
自賠責  
自動車税  
マット・パイパー

Auto Arrow オートアロウあきる野本店  
☎0120-57-8585

フラット7あきる野で検索 あきる野市二宮1409-1

**結婚相談所スピカブライダルサロン**

おかげさまで18周年!

素敵な出会いを!  
ただいま  
**入会金半額!!**  
キャンペーン中!!

合計20名様  
限定プラン

立川市錦町1-2-5 三浦ビル3F  
昭島市昭島町5-6-20サンリコー昭島ビル4階  
立川駅徒歩3分  
昭島駅徒歩2分

☎050-3631-1810

新型コロナウイルス感染症の感染を防止するため、イベントなどを中止・変更する場合があります