

官公署等から

多摩職業能力開発センター 職業訓練生募集

都立多摩職業能力開発センターでは、平成25年4月入校生を募集します。科目により、訓練期間・応募条件・定員が異なります。見学会もあります。詳しくは、問い合わせてください。

▼募集期間 1月7日(月)～2月6日(水)

問合せ・募集科目

多摩センター（昭島市）
☎ 5000-8700

計測制御システム科・精密加工科・機械組立技術科など15科目

八王子校
☎ 042-622-8201

自動車整備工学科・メカトロニクス科・電気設備システム科など6科目

府中校
☎ 042-367-8201

組込みシステム技術科・電気設備技術科・ビルクリーニング管理科など9科目

記帳・帳簿などの保存制度の対象者が拡大されます

個人の白色申告者のうち、前々年分あるいは前年分の事業所得、不動産所得または山林所得の合計額が300万円を超える方に必要とされたいた記帳と帳簿書類の保存が、平成26年1月から、これらの所得を生ずべき業務を行うすべての方についても同様に必要となります。

所得税の確定申告の必要がない方を含みます。

500人 (先着順)
耐震化個別相談会

▼日時 1月22日(火)午後2時～5時／会場 都庁第一本庁舎5階レセプションホール/
定員 耐震診断（木造建物）・耐震改修（改修工事）各15組（いずれも先着順）
申込番号 0579-3210
FAX 03-6418-9411
✉ taishin2013@access-t.c
o.jp

施設から

スイミングセンター アクアビクス（水中エアロビクス）1～3月

泳げなくても大丈夫。水の中で楽しく身体を動かしませんか。

▼日時 1月10日(木)～3月28日(木)の毎週木曜日午後3時～3時50分／対象 16歳以上の方／定員 35人 (先着順)／参加費 市内在住・在勤の方：1回400円、市外の方：1回600円 (いずれも入場料・保険料込み)／持ち物 水着・帽子・タオルなど／指導者 NPO法人羽村市体育協会スポーツトレーナー／申し込み 当日の午後1時50分～2時50分に、直接ブール受付

▶広告 (例)【1号広告】
掲載料…2万円／1回
大きさ…縦45mm×横54mm

要介護5の方まで入居可

入居一時金
不要

24時間
看護師常駐

地域と密着した
医療サポート

介護付有料老人ホーム
(一般型特定施設入居者生活介護)

グリーン東京
東京都羽村市栄町2-6-4
グリーン東京 検索

☎ 0120-98-1265

ペットボトル水 「水はむら」

500mlペットボトル
1本100円
市内公共施設などで販売中

問合せ 水道事務所
電話 554-2269

1月からのフィットネスプログラム

かんたんコアエクササイズ

バランスボールなどを使用し、お腹周りなど体幹部を鍛えるエクササイズです。新陳代謝の向上や冷え性の改善などに効果があります。

▼日時 毎週金曜日午後2時～3時／会場 2階トレーニングルーム／定員 20人（先着順）／参加費 1回500円／持ち物 運動できる服装・飲み物・タオル・室内用運動靴

ボディメイクアップ
音楽に合わせながら、有酸素運動・筋力トレーニングを同時に行えるエクササイズです。初めての方でも、楽しみながら二の腕やお腹周りなどを引き締めていくことができます。

▼日時 每週金曜日午後7時～8時／会場 2階トレーニングルーム／定員 20人（先着順）／参加費 1回500円／持ち物 運動できる服装・飲み物・タオル・室内用運動靴

申込み いざれも、当日直接
2階サウナ受付へ

※ビギナーステップ&シェイプ、ステップエクササイズ

しつかりエアロ、たっぷり

エアロは、平成24年12月で終了となります。

手作り教室「ピッタマルゲリータ」

▼期間 1月31日(木)まで
※利用が集中するため、「みどりのまど冬号」掲載の本の貸出しは、一人2冊までです。

▼期間 1月31日(木)まで
もぐもぐ教室～離乳食生後7か月以降講座～

離乳食をゴツクリンとのみ込むことが上手になつてきたり、もぐもぐ・かみかみに進みましょう！

中央児童館
☎554-4552

昼間の月の観測会

▼日時 12月23日(日)午後4時～4時30分／対象 小学生～18歳の方／参加費 無料
※直接中央児童館へお越しください。

※天候不良の場合は、中止します。

ファミリー天体観測会

▼日時 12月23日(日)午後6時～7時／対象 小学生～18歳の方（中学生以下は保護者の付添いが必要）／参加費 無料

※天候不良の場合は、星のはなしをします。

また、図書館1階展示コーナーでは、「みどりのまど冬号」に掲載した本の展示を行っています。

図書館
☎554-2280

みどりのまど冬号発行

年2回、最近発行された本の中から、小学生向けのおすすめの本を紹介しています。

「みどりのまど冬号」では、冬向けの楽しい本を紹介しています。



保健センター
☎555-1111(内627)

ハロー赤ちゃんクラス（両親学級）

▼日時 1月20日(日)①午前10時～正午②午後2時～4時／会場 保健センター／対象 市内在住の妊婦およびその家族（一人での参加も可）／定員 各回15組（先着順）／持ち物 母子手帳・父親ハンドブック・筆記用具／内容 赤ちゃんの入浴、おむつ交換の仕方、ミルクの作り方などの育児全般／申込み 事前に、電話または直接保健センターへ

625へ

※対象のお子さん以外を連れての参加は、遠慮してください。

離乳食をゴツクリンとのみ込めることが上手になつてきたり、もぐもぐ・かみかみに進みましょう！赤ちゃんに合った食べ物の固さや大きさ、種類の増やし方など、簡単メニューについて楽しく学ぶ教室です。

▼日時 1月10日(木)午前10時～11時30分／会場 保健センター／対象 平成24年3月16日～5月31日生まれの乳児とその保護者／定員 15組（先着順）／内容 離乳食のボイント・離乳食調理デモンストレーション・試食（保護者の方が試食します）・みんなで話レーション・試食（保護者の方が試食します）・みんなで話すための本を紹介しています。

「みどりのまど冬号」では、冬向けの楽しい本を紹介しています。

625へ

※対象のお子さん以外を連れての参加は、遠慮してください。