

あいぽっく
(保健福祉センター)
健康係・保健指導係

☎5445126

やさの測定、カロリーチェック
(健康係)

●ヘルスアップ測定 日時6月8日(金)の午前10時～11時30分 ※申込不要 場所堀向会館
内容骨密度・体脂肪・血圧測定、保健・栄養相談 ※素足で測定 (健康係)



●健康測定 日時6月12日(火)・20日(水)の午前9時30分～11時30分 ※申込不要 場所あいぽっく
内容骨密度・体脂肪・血圧・血行測定 ※素足で測定 (健康係)

●歯科講演会「唾液の力で健康増進」 簡単な唾液検査をしながら口の健康やアンチエイジングについて考えましょう。日時6月28日(木)の午後1時～3時 場所あいぽっく 定員30人 (申込順) 講師生駒俊介さん(昭島市歯科医師会会員) 申込6月

●脳年齢測定 日時6月6日(水)・29日(金)の午前9時30分～11時30分 ※申込不要 場所あいぽっく
内容脳の元気度・すばいぼっく

●乳幼児歯科健診 日時6月21日(木)・7月5日(木)の午前9時～10時30分、6月18日(月)・7月12日(木)の午後1時～2時30分 場所あいぽっく 対象8か月～2歳11か月児 注意既に受診した方を除く 内容虫歯予防についての講義、歯科健診 ※希望者は4歳まで継続健診可 定員各8人(申込順) 持ち物歯ブラシ、コップ、タオル、筆記用具、母子健康手帳 申込6月4日から保健指導係へ

●今月の乳幼児健診 (保健指導係)

健診名	期日・対象
3か月～4か月児健診	12日(火)・19日(火) 平成19年2月生まれ
1歳6か月児歯科健診	11日(月)・25日(月) 平成17年11月生まれ
3歳児健診	13日(水)・20日(水) 平成16年5月生まれ

※会場はいずれも、あいぽっくです。

●フレッシュュパ・ママ学級 日時6月23日(土)の午前9時30分～正午 場所あいぽっく 対象安定期(妊娠16週以降)の妊婦と夫 内容沐浴・おむつ交換の実習、妊婦体験ジャケットの試着など 定員25組(申込順) 持ち物タオル、母子健康手帳 申込6月4日から保健指導係へ

4日から保健指導係へ

●美しい歩き方教室 日時7月3日(火)の午前9時30分～11時30分 場所あいぽっく 定員30人(初めての方優先/申込順) 講師駒崎優さん(ウォーキング研究所長) 内容ストレッチ体操、ウォーキング実技、ウォーキングフォームのチェック 申込6月4日から保健指導係へ

●ミニ糖尿病教室 日時7月5日(木)の午後1時30分～3時30分 場所あいぽっく 内容糖尿病の基礎知識、日常生活、口腔ケア、栄養、運動について講義 定員20人(申込順) 申込6月4日から保健指導係へ

気をつけよう 食中毒

◎食中毒を防ぐ 3原則

食中毒菌を

- *つけない (洗う)
- *増やさない (低温保存)
- *やっつける (加熱)

(健康係)

●離乳食講座(後期)完了期 日時6月27日(水)の午後1時～2時30分 場所あいぽっく 対象9か月～12か月児と保護者 定員25組(申込順) 持ち物スプーン、小皿、バスタオル 申込6月5日から保健指導係へ

●2歳児すこやか教室 日時7月10日(火)の午前9時～11時15分 場所あいぽっく 対象平成17年6月生まれのお子さんと保護者 内容講義・親子あそび、育児・栄養・歯の相談 申込保健指導係へ

●幼児食教室 日時6月26日(火)の午前10時～午後1時 場所あいぽっく 対象3歳～5歳児の保護者 内容調理実習(野菜料理と試食) 定員20人(申込順) 保育3歳以上の未就学児 持ち物エプロン、三角さん、ふきん 申込6月5日から保健指導係へ

●出張育児相談 日時6月29日(金)の午前9時30分～10時30分 ※申込不要 場所武蔵野会館 対象未就学児と保護者 内容身長・体重測定、育児や栄養に関する相談 持ち物母子健康手帳 (保健指導係)

●リフレッシュお母さん教室 日時7月2日・30日、8月6日・20日(保健指導係)

日、9月3日・10日(いずれも月曜日/全6回)の午前10時～11時30分 場所緑会館 対象子育てに負担・ストレスを感じていて、就学前のお子さんのいる方 内容運動指導士の指導でヨガ、ストレッチ、リラクゼーション 定員20人(初めの方優先/多数抽選) 保育3か月以上の未就学児(10人/多数抽選) 申込往復はがきに住所氏名・生年月日・電話番号と保育希望者はお子さんの氏名・生年月日を記入し、6月8日(消印有効)までに〒196-0015昭島市4-7-1 あいぽっく内保健指導係へ郵送 ※返信面にも住所・氏名を記入

●双子ひろば 双子ならではの育児の大変さ、楽しさなど、みんなでおしゃべりしませんか。日時6月22日(金)の午前10時～11時30分 場所あいぽっく 対象双子と保護者、双子を妊娠中の方 申込保健指導係へ

●親子クッキング教室 学校給食のメニューを楽しく調理してみませんか。日時7月31日(火)の午前10時～午後1時 場所東小学校 対象小学生と保護者 定員15組(多数抽選) 参加費1人200円 申込6月15日までに保健指導係へ

幼稚園の保育料などを補助

幼稚園児の保護者の経済的負担を軽減するため、入園料や保育料の一部を補助しています。各申請書は6月中に幼稚園を通じて配付します。

◎就園奨励費補助金
年1回、入園料と保育料の一部を補助します。区分及び補助額は表2のとおりです。
※詳しくは、保育係へ。

◎園児保護者補助金
年2回にわけて、保育料の一部を補助します。区分及び補助額は表1のとおりです。

なお、表1・表2の区分の所得は、1世帯で2人以上に所得がある場合は合算額です。

表1 園児保護者補助金(年額)

区分	第1子	第2子以降
生活保護受給世帯	10万9200円	10万9200円
平成19年度市民税 非課税または均等割のみ	8万8800円	10万2000円
所得割額が3万4500円以下	8万8800円	10万2000円
所得割額が18万3000円以下	7万6800円	10万2000円
所得割額が21万6700円以下	6万3600円	9万4800円
所得割額が21万6700円超	3万4800円	3万4800円

表2 就園奨励費補助金(年額)

区分	第1子	同一世帯から複数園児が幼稚園などに通園している場合		小学1年生・2年生の兄・姉がいる場合	
		第2子	第3子以降	第2子	第3子以降
生活保護受給世帯	14万1900円	18万5000円	25万7000円	15万7000円	17万1000円
平成19年度市民税 非課税均等割のみ	10万7600円	16万2000円	25万0000円	12万6000円	14万4000円
所得割額が3万4500円以下	8万1700円	14万3000円	24万5000円	10万3000円	12万3000円
所得割額が18万3000円以下	5万7500円	12万7000円	24万0000円	8万1000円	10万4000円

昭島市民くじら祭 市民カラオケ大会の出場者を募集

◇日時 8月4日(土)の午後1時30分から
◇場所 昭和公園(くじら祭会場)
◇対象 市内在住・在勤・在学の方(多数抽選/住所などを確認する場合あり)
☆当日、車での来場はできません。
◇応募 往復はがきに、出場部門(演歌またはポップス)・曲名・歌手名と、住所・氏名・年齢・職業・電話番号を記入し、6月30日(消印有効)までに〒196-0015昭島市3-10-2 商工会内昭島市民くじら祭実行委員会へ郵送(1団体または1家族1通のみ) ※詳しくは、同実行委員会(商工会内) ☎543-8186へ。

「みどり体験交流事業(里の体験 八王子市)」係へ郵送
※詳しくは、みどり体験交流事業事務局 ☎03-5949-1356へ。

中小企業・個人事業主の皆さんへ「多摩ブルー・グリーン賞」応募を受け付け

多摩地域の中小企業や個人事業主への支援と地域経済の活性化を目的に実施しています。優れた技術や製品に対して「多摩ブルー賞」を、ビジネスを通じての社会貢献に対して「多摩グリーン賞」を贈呈します。また、各最優秀賞には100万円、各優秀賞には50万円の副賞が贈られます。
※申し込みは、9月20日までに商工会 ☎543-8186へ。

オール東京62市区町村共同事業 みどり東京・温暖化防止プロジェクト 「みどり体験交流事業」

●里の体験 八王子市
◇日時 7月21日(土)～23日(月)の2泊3日
◇場所 八王子市夕やけ小やけの里
◇集合 高尾駅(予定)
◇内容 里山の探検、キャンプファイヤー、樹木発見ラリーなど
◇定員 100人(多数抽選)
◇対象 小学4年～中学1年生
◇参加費 4000円
◇応募 往復はがきに、代表者(個人参加可)の郵便番号・住所・氏名・電話番号、参加希望者名と学年・性別・保護者名を記入し、6月24日(必着)までに〒170-8691豊島郵便局私書箱57号