

あいぽっく
(保健福祉センター)
健康係・保健指導係

☎545126

●ヘルスアップ測定 日時11月2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)

●脳年齢測定 日時11月7日(水)・30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・すばやさの測定、カロリーチェック (健康係)

●健康測定 日時11月13日(火)・21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)



▶骨密度測定

●マタニティー歯科教室

日時12月7日(金)の午後1時〜2時30分 場所あいぽっく 対象妊婦中の方 内容歯科健診、歯みがき実習など 定員20人(申込順)
持ち物歯ブラシ、コップ、母子健康手帳 申込11月2日から保健指導係へ

●フレッシュパパ・ママ学級 日時12月15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11月2日から保健指導係へ

●乳幼児歯科健診 日時11月19日(月)・22日(木)、12月3日(月)の午後1時〜2時30分、12月6日(木)の午前9時〜10時30分 場所あいぽっく 対象8か月〜2歳11か月児 ※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



●動脈硬化測定

日時11月14日(水)・20日(火)の午前9時30分〜11時30分 場所あいぽっく 対象30歳〜64歳の方 ※透析している方を除く 内容血管年齢測定、保健指導など ※素足で測定 定員各20人(申込順) 申込11月2日から保健指導係へ ※当日の申し込みは不可

●やさしい薬学教室「男性・女性の更年期」 更年期を楽しく生活するための栄養補助食品などを学びます。日時11月27日(火)の午前10時〜正午 場所あいぽっく 講師かぶら木康之郎さん(薬剤師) 定員40人(申込順) 申込11月2日から保健指導係へ

●水中ウォーキング教室 健康増進・機能訓練のために行います。日時12月1日〜22日の土曜日(全4回)の午後7時〜9時(初日は6時30分から) 場所あいぽっく 対象40歳以上で生活習慣病や腰痛がある方、または、65歳以上の方 ※今年度、既に参加した方を除く 定員30人(申込順) 参加費800円 申込11月5日から健康係へ

●ミニ糖尿病教室 日時11月28日(水)の午前9時30分〜正午 場所武蔵野会館 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11月2日から保健指導係へ

●育児講座「親子ふれあい体操」

日時11月22日(木)の午前10時30分〜11時30分 場所児童センター「ばれっと」 対象1歳6か月〜2歳児と保護者 定員20組(申込順) 申込11月6日から子ども家庭支援センターへ

●育児講座「ベビーマッサージ」 期日12月6日(木) 対象時間▽平成19年4月〜6月生まれのお子さん 午前10時〜10時50分 午前11時〜11時50分 ※いずれも「はじめての赤ちゃん」の赤

●2歳児と保護者 定員20組(申込順) 申込11月6日から子ども家庭支援センターへ

●糖乳食講座 日時11月27日(火)の午後1時〜2時30分 場所あいぽっく 対象4か月〜6か月児と保護者 定員30組(申込順) 持ち物スプーン、小皿、バスタオル 申込11月2日から保健指導係へ

●出張育児相談 日時12月7日(金)の午前9時30分〜10時30分 ※申込不要 場所福島会館 対象未就学児と保護者 内容身長・体重測定、育児・栄養相談 持ち物母子健康手帳 (保健指導係)

●2歳児すこやか教室 日時12月11日(火)の午前9時〜11時15分 場所あいぽっく 対象平成17年11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

●はじめての赤ちゃんのための育児講座 日時12月13日・20日、1月17日・24日(いずれも木曜日/全4回)の午前10時〜11時30分 場所児童センター「ばれっと」 対象平成19年8月〜9月生まれのお子さん(第1子)と保護者 内容遊び・食事・からだの話とベビーマッサージ 定員12組(多数抽選) 申込往復はがきに「はじめての赤ちゃんのための育児講座」と、住所・保護者の氏名・電話番号、お子さんの氏名(ふりがな)・生年月日・性別を記入し、11月7日(消印有効)までに〒196-0012 つつじが丘2-3-21 子ども家庭支援センターへ郵送 ※1人1通のみ/返信面にも住所・氏名を記入

●子ども家庭支援センター(児童センター内) ☎5439046

10月は児童虐待防止月間
児童虐待を見逃さないで!

子どもが虐待を受けたり、命を奪われたりするようないことは、絶対にあつてはならないことです。

子ども家庭支援センターでは、育児や養育不安などあらゆる相談に応じています。ひとりでも悩まず、相談してください。また、子どもに対する虐待を発見したり、子どもの身体にあざや傷があるなど虐待が疑わしいと思ったら、すぐには、すぐに子ども家庭支援センターや児童相談所に通報してください。通報した方のプライバシーは守ります。通報事例が虐待ではなかった場合でも責任は問われません。

なお、昨年度の子どもの家庭支援センターの児童虐待受理件数は、身体的虐待が22件、心理的虐待が3件、ネグレクト(養育拒否・怠慢)が1件、性的虐待が3件でした。

子どもが起す問題の背景や家族関係に潜むさまざまな形の虐待など、今どきの子ども事情について話します。

日時 11月7日(水)の午後6時30分〜8時30分
☆申し込みは不要です。
◇場所 市役所市民ホール
◇講師 寺出壽美子さん(NP)
○法人日本子どもソーシャルワーク協会理事長)

●相談・通報はこちらへ
◎昭島市子ども家庭支援センター ☎5439046(平日9046へ)。
※詳しくは、子ども家庭支援センター(児童センター内) ☎5439046へ。

肺がん検診

◇内容・期間
*問診、喀痰細胞診検査(問診をし、医師が必要と認めた方のみ) 11月9日〜17日に市が指定する医療機関で(診療時間内)
☆医療機関は選択できません。
*胸部X線撮影(検診車)
▽1月24日(木)・27日(日) 〃 〃 〃 〃 〃
あいぽっく
▽1月25日(金) 〃 市民交流センター
▽1月26日(土) 〃 市役所北側玄関前
◇対象 4月1日現在、30歳以上

◇申し込みは、はがきに「定期結核健康診断」と希望日(第3希望まで)・郵便番号・住所・氏名・性別・生年月日・年齢・電話番号を記入し、11月30日(消印有効)までに〒196-0015 昭和町4-7-1 〃 〃 〃 〃 〃
あいぽっく内健康係へ郵送
☆電話・窓口では申し込みできません。
※詳しくは、健康係(あいぽっく内) ☎545126へ。

定期結核健康診断

◇日時・場所
▽1月24日(木)・27日(日) 〃 〃 〃 〃 〃
あいぽっく
▽1月25日(金) 〃 市民交流センター
▽1月26日(土) 〃 市役所北側玄関前
◇対象 4月1日現在、15歳以上の市民の方(今年度、ミニドックなどで胸部X線検査を受けた方、妊娠中の方を除く)

※詳しくは、健康係(あいぽっく内) ☎545126へ。