# 開催

**こころといのちを支える運動**　〈地域保健係（あいぽっく内）☎544-5126〉

**【こころの健康に関する本の展示】**　絵本や児童図書もあります。　日時・場所 9月1日(日)～29日(日)の午前10時～午後8時（土・日曜日、祝日は午後6時まで）に市民図書館で

**【街頭キャンペーン】**　日時・場所 9月3日(火)・4日(水)の午後4時から拝島駅自由通路で

**【自殺対策啓発パネル展示】**　場所・日時 ▽アキシマエンシス国際交流教養文化棟＝9月6日(金)までの午前8時45分～午後8時（月・土・日曜日は午後6時まで／6日は午後3時まで）▽あいぽっく＝9月17日(火)～21日(土)の午前8時30分～午後9時（17日は午前10時から、21日は午後4時まで）

**こころといのちの相談会**　悩みを抱えている方や、その家族・友人・支援者の相談に、保健師が応じます（予約した方を優先／電話での相談も可）。　日時 9月17日(火)～20日(金)の午前9時～午後4時30分　場所 あいぽっく〈地域保健係（あいぽっく内）☎544-5126〉

**健康増進普及月間・食生活改善普及運動月間 パネル展示**　生活習慣病の予防や運動・食事・禁煙など健康増進に関する展示です。　日時 9月9日(月)～13日(金)の午前8時30分～午後9時（9日は午前10時から、13日は午後3時まで）　場所 あいぽっく〈地域保健係（あいぽっく内）☎544-5126〉

**薬物乱用防止推進運動に関する展示**　市内中学生によるポスターや標語を展示します。　日時 9月24日(火)～30日(月)の午前10時～午後9時　場所 モリタウン（昭島駅北側）〈健康係（あいぽっく内）☎544-5126〉

**動脈硬化測定**　日時 10月1日(火)、11月6日(水)の午前9時15分～11時15分　場所 あいぽっく　対象 18～74歳の方　※動脈硬化・脳梗塞・心疾患で治療中の方、透析している方を除く　内容 血管年齢測定、保健・栄養指導など　※素足で測定　定員 各30人（初めての方優先／多数抽選）　申込 9月2日～6日に市ホームページ内専用フォームまたは地域保健係（あいぽっく内）☎544-5126へ

**水中ウォーキング教室**　健康増進・機能訓練を目的に、左の表のとおり行います。　場所 あいぽっく　対象 65歳以上の方、または、40歳以上で生活習慣病や腰痛のある方　※いずれも今年度初めての方　定員 各20人（申込順）　参加費 1回200円　申込 9月6日から健康係（あいぽっく内）☎544-5126へ

▼水中ウォーキング教室

| コース | 日　時 |
|---|---|
| 月曜日<br>午前コース<br>（初心者向け） | 10月7日～12月23日の月曜日（10月14日、11月4日を除く）の午前10時～11時30分（全10回） |
| 月曜日<br>午後コース<br>（一般向け） | 10月7日～12月23日の月曜日（10月14日、11月4日を除く）<br>＊午後1時～2時15分（全10回）<br>＊午後2時30分～3時45分（全10回） |
| 木曜日<br>午前コース<br>（一般向け） | 10月10日～12月12日の木曜日<br>＊午前9時～10時15分（全10回）<br>＊午前10時30分～11時45分（全10回） |

**ゲートキーパー初期研修「児童・生徒向け支援」**　ゲートキーパーとは、自殺を防ぐため、悩んでいる人に気づき、話を聞いて、必要な支援につなぎ見守る人のことです。　日時 10月9日(水)の午前9時30分～11時30分　場所 あいぽっく　対象 児童・生徒に関わる方　定員 30人（申込順）　保育 3か月以上の未就学児5人（申込順）　申込 9月2日から市ホームページ内専用フォームまたは電話で〈地域保健係（あいぽっく内）☎544-5126〉

**おひさまひろば**　公園でお友だちと一緒に遊びましょう。11時頃から手遊びや体操の時間もあります（申込不要）。　日時 9月10日(火)の午前10時30分～11時30分　※雨天中止　場所 郷地稲荷神社児童遊園　対象 0～3歳のお子さんと保護者　〈子育てひろばほりむこう☎541-2277〉

**乳幼児歯科健診**　日時 9月19日(木)・10月3日(木)の午前9時15分～11時20分、10月10日(木)の午後1時15分～3時5分　※1人5分　場所 あいぽっく　対象 健診を初めて利用する1歳～3歳6か月児　申込 9月3日から母子保健係（あいぽっく内）☎543-7303へ

**公民館保育室で遊ぼう**　おもちゃで遊びながら親子で交流しましょう。パネルシアターの時間もあります（申込不要）。　日時 9月19日(木)の午前10時～正午　場所 公民館　対象 未就学児と保護者　〈公民館☎544-1407〉

**離乳食講座**　いずれも、市ホームページ内専用フォームで申し込んでください。〈母子保健係（あいぽっく内）☎543-7303〉

**【4～6か月児対象】**　日時 9月19日(木)の午後1時15分～2時15分　場所 あいぽっく　定員 20人（申込順）　申込 9月2日から

**【9～12か月児対象】**　日時 9月25日(水)の午後1時15分～2時15分　場所 あいぽっく　定員 20人（申込順）　保育 9～12か月児20人（申込順）　申込 9月2日から

**あいさつ運動推進標語**
**あいさつで つながる心 ひろがる輪**

**出張ひろば**　おもちゃで遊びながら親子で交流しましょう。パネルシアター、歌の時間もあります。育児相談もできます（申込不要）。　日時 9月20日(金)の午前10時～11時30分　場所 福島会館　対象 0～3歳のお子さんと保護者　〈子育てひろばなしのき☎543-6716〉

**5歳児歯科健診**　日時 9月26日(木)の午後1時50分～2時50分　場所 あいぽっく　対象 令和元年7月～8月生まれのお子さんと保護者　定員 40組（申込順）　申込 9月2日から市ホームページ内専用フォームで〈母子保健係（あいぽっく内）☎543-7303〉

**親子でまちづくりゲーム**　アイデアを出し合い、紙の模型でまちづくりを体験してみませんか。　日時 9月29日(日)の午前9時30分～正午　場所 アキシマエンシス校舎棟　対象 小学4～6年生と保護者　定員 12組（申込順）　申込 9月2日から市ホームページ内専用フォームまたは都市計画係で

**フレッシュママパパ学級**　日時 10月18日(金)の午後1時15分～4時　場所 あいぽっく　対象 安定期（妊娠16週以降）の妊婦とパートナー　内容 助産師の講話、沐浴実習、妊婦体験ジャケットの試着　定員 20組（申込順）　申込 9月3日から母子保健係（あいぽっく内）☎543-7303へ

**親子ふれあいスポーツデー・集まれ！チャレンジャー**　日時 9月14日(土)の午前9時30分～11時30分　※申込不要　場所 拝島第二小　※車での来場は不可／雨天の場合は体育館のみ　対象 小学生と保護者　種目 ストラックアウト（ボール、フライングディスク）、グラウンド・ゴルフ、新体力テスト、ボッチャ、モルック　持ち物 室内履き　〈スポーツ振興係（総合スポーツセンター内）☎544-4152〉

**いちからはじめるエアロビクス**　日時 10月4日～11月22日の金曜日（11月1日を除く／全7回）の午前10時～11時　場所 総合スポーツセンター　対象 18歳以上の方　定員 30人（初めての方優先／多数抽選）　参加費 1回500円　申込 左の申込共通事項のとおり

**ヨガ教室**　日時 10月16日～12月18日の水曜日（全10回）の午前10時～11時30分　場所 総合スポーツセンター　対象 18歳以上の方　定員 25人（女性の方・初めての方優先／多数抽選）　保育 1歳以上の未就学児15人（多数抽選）　※参加決定した方は10月9日に行う保育説明会に参加を　参加費 1回500円　申込 左の申込共通事項のとおり

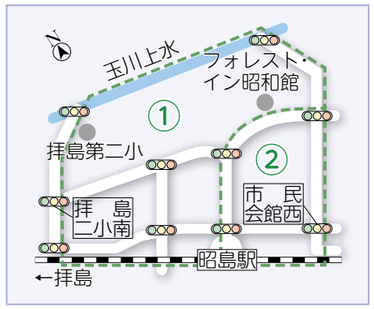
**総合スポーツセンター教室担当の申込共通事項**　9月15日(消印有効)までに次の方法で　※ひとつの教室につき1人1通のみ　▽インターネット＝市ホームページから　▽郵送＝往復はがきに教室名（1通につきひとつ）と、住所・氏名（ふりがな）・年齢・性別・電話番号、保育を希望する方は「保育希望」とお子さんの氏名（ふりがな）・年齢（月齢）・性別を記入し、〒196-0033東町5-13-1　総合スポーツセンター教室担当へ（返信面にも住所・氏名を記入）〈総合スポーツセンター教室担当☎544-4151〉

## 代官山の通学区域を設定

下のとおり、学区を設定しました。
☆詳しくは、学務係へ。

▼代官山の学区

| | 住　所 | 小・中学校 |
|---|---|---|
| ① | 代官山一丁目 | 拝島第二小・拝島中 |
| | 代官山二丁目6～10番 | |
| | 代官山三丁目 | |
| ② | 代官山二丁目1～5番 | つつじが丘小・瑞雲中 |



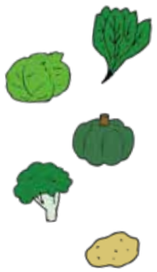

For the Earth, For the Future
～カーボンニュートラルへの旅路～

## 野菜の下ごしらえは電子レンジで

野菜の下ごしらえをするときに電子レンジを使うと、野菜が煮崩れしにくくなったり、水溶性ビタミンが逃げにくくなったりするだけでなく、節約・省エネにつながります。
☆詳しくは、カーボンニュートラル担当へ。

**ガスを使ったときと比べると…**

◎ほうれん草、キャベツなど
年間で… → $CO_2$を約12.2kg削減（約940円の節約）

◎ブロッコリー、カボチャなど
年間で… → $CO_2$を約13kg削減（約1000円の節約）

◎ジャガイモ、里芋など
年間で… → $CO_2$を約10.5kg削減（約860円の節約）