



福祉・健康

●出張ひろば いろいろなおもちゃで遊びながら親子で交流しましょう。みんなで歌ったりパネルシアターを見たりする時間もあります。育児相談もできます(申込不要)。

日時・場所
▽4月17日(金) 緑会館 ※いずれも午前10時～11時30分
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



●元気菌つらつ健口講座 安全で楽しい食生活を目指し、口腔体操で噛む力・飲み込む力を向上して誤嚥性肺炎を予防しましょう。

日時5月13日・20日、6月3日・17日、7月1日・15日(いずれも水曜日/全6回)の午前10時～正午
場所あいぼっく
対象65歳以上の方 定員20人
(申込順) 参加費無料 申込4月1日から歯科医師会事務所 ☎540067(月)～金曜日の午前

10時～午後4時)へ(高齢サービスク)

子ども家庭支援センター

5439046

●子育てグループネットワーク 市内の子育てグループや市などが協働して子育て支援活動を展開するグループネット

ワーク連絡会が、グループ間での情報交換や子育て情報の発信を行います(申込不要)。
日時
4月20日(月)の午前10時～正午
場所市役所301会議室(子ども家庭支援センター)

児童センター「はれっこ」

5445132

●プラレールスクエア 電車、モノレール、はやぶさやこまちなどの新幹線を走らせます。自由に線路を組み立てるコーナー

もあります(参加費無料/申込不要)。
日時4月4日(土)の午前10時30分～正午、午後1時30分～午後4時
場所児童センター「はれっこ」
対象18歳未満の児童と保護者



あいぼっく(保健福祉センター)

健康係 ☎545126
保健指導係 ☎5437303

●動脈硬化測定 日時4月8日(水)・21日(火)、5月13日(水)・19日(火)の午前9時15分～11時30分

場所あいぼっく
対象30～74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、保健指導など ※素定で測定 定員各40人(申込順) 申込4月2日から健康係へ ※当日の申し込みは不可



●ヘルスアップ栄養教室「塩分控えめでもおいしく食べるには」

日時4月28日(火)の午前10時15分～午後1時
場所あいぼっく
対象20～74歳の方
内容講座、調理実習 定員25人(初めの方優先/申込順) 保育3か月以上の未就学児5人(申込順) 参加費300円 持ち物工プロン、三角巾、米0.5合、ふきん 甲
申込4月3日から保健指導係へ



4月の乳幼児健診

(保健指導係)

健診名	期日・場所	対象
3～4か月児健診	14日(火)・21日(火) あいぼっく	平成26年12月生まれ
1歳6か月児歯科健診	13日(月)・27日(月) あいぼっく	平成25年9月生まれ
3歳児健診	8日(水)・15日(水) あいぼっく	平成24年3月生まれ

※6～7か月児健診、9～10か月児健診は都内指定医療機関で、1歳6か月児内科健診は市内指定医療機関で、受診票を持って受診してください。
※受診せずに対象期間を過ぎた場合は、問い合わせてください。

●糖尿病予防教室 日時5月7日～28日、6月11日～7月9日、10月8日の木曜日の午後1時30分～3時30分(全10回) ※6月11日のみ午前10時15分～午後1時
場所あいぼっく
対象20～74歳の方
内容講義、運動実技、調理実習、個別相談など
講師 塚塚誠一さん(医師)ほか
定員 30人(申込順) 参加費500円 申
込4月3日から保健指導係へ

●骨密度測定 日時5月12日(火)・27日(水)、6月9日(火)・24日(水)の午前9時30分～11時30分
場所あいぼっく
対象20歳以上の方 ※骨粗しょう症で治療中の方を除く
内容骨密度測定、保健・栄養指導など ※素定で測定 定員各24人(多数抽選) 申込はがきに「骨密度測定」、第3希望日まで(指定のない場合は「希望日なし」と記入)と、住所・氏名・生年月日・電話番号を記入し、4月10日(消印有効)までに〒96-00015昭和4-7-1 あいぼっく健康係へ ※希望日の記入がない場合は市が測定日を指定

●乳幼児歯科健診 健診を初めて利用する方を対象に、説明を行います。
日時4月16日(木)・5月7日(木)の午前9時から、4月9日(木)・5月14日(木)の午後1時から
場所あいぼっく
対象1歳～2歳11か月児 ※希望者は4歳まで継続可 定員各8人
(申込順) 持ち物
歯ブラシ、コップ、

●教育委員会定例会 日時4月16日(木)の午後2時30分から
場所市役所301会議室(傍聴直接会場へ(教育委員会庶務係))

申し込みは、あいぼっく(保健福祉センター)へ

●糖尿病予防教室 日時5月7日～28日、6月11日～7月9日、10月8日の木曜日の午後1時30分～3時30分(全10回) ※6月11日のみ午前10時15分～午後1時

●骨密度測定 日時5月12日(火)・27日(水)、6月9日(火)・24日(水)の午前9時30分～11時30分

●離乳食講座 日時4月22日(水)の午後1時～2時30分
場所あいぼっく
対象4～6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4月2日から保健指導係へ

●2歳児すこやか教室 日時5月12日(火)の午前9時～11時15分
場所あいぼっく
対象平成25年4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

●妊婦歯科健康診査 4月から、妊婦の方を対象に実施します。
妊婦中に1回受診できま

●ひとり悩まずご相談ください
◆こころの相談
月曜日の午前9時～11時30分(祝日、年末年始を除く)
最近疲れている、食欲がない、人と会いたくない、眠れないなど、つらい思いをいませんか。精神保健福祉士や保健師が相談に応じます。

●妊婦歯科健康診査 4月から、妊婦の方を対象に実施します。
妊婦中に1回受診できま

●高齢者電話相談 自宅に閉じこもりがちである、近所との交流が少ないなど、ひとり暮らしの高齢者の方や、高齢者のみの世帯の方を対象とした電話相談です。

●妊婦歯科健康診査 4月から、妊婦の方を対象に実施します。
妊婦中に1回受診できま

●ひとり悩まずご相談ください
◆こころの相談
月曜日の午前9時～11時30分(祝日、年末年始を除く)
最近疲れている、食欲がない、人と会いたくない、眠れないなど、つらい思いをいませんか。精神保健福祉士や保健師が相談に応じます。

●妊婦SOS相談
木曜日の午後1時～4時(祝日、年末年始を除く)
妊娠・出産について、悩んだり疑問に思ったりしていませんか。助産師や保健師が相談に応じます。

●妊婦歯科健康診査 4月から、妊婦の方を対象に実施します。
妊婦中に1回受診できま

●ひとり悩まずご相談ください
◆こころの相談
月曜日の午前9時～11時30分(祝日、年末年始を除く)
最近疲れている、食欲がない、人と会いたくない、眠れないなど、つらい思いをいませんか。精神保健福祉士や保健師が相談に応じます。

●妊婦SOS相談
木曜日の午後1時～4時(祝日、年末年始を除く)
妊娠・出産について、悩んだり疑問に思ったりしていませんか。助産師や保健師が相談に応じます。

●ひとり悩まずご相談ください
◆こころの相談
月曜日の午前9時～11時30分(祝日、年末年始を除く)
最近疲れている、食欲がない、人と会いたくない、眠れないなど、つらい思いをいませんか。精神保健福祉士や保健師が相談に応じます。

生活にお困りの方へ

相談ください

生活に困っている方を対象とした支援制度が4月から始まります。
働きたくても働けない、住むところに困っているなど、生活全般についての相談に応じます。

す(無料)。
支援プランの作成や、福祉サービスの紹介など、解決に向けた支援を行います。
☆詳しくは、生活困窮者自立支援担当へ。

国民年金からのお知らせ

●国民年金保険料の納付は期限内に
平成27年4月分～28年3月分の国民年金保険料は、月額1万5590円です。
保険料は、日本年金機構から送付される納付書により、金融機関・郵便局・コンビニエンスストア(一部を除く)などで納付できます。また、クレジットカードや口座振替でも納付できますので、期限内に納めてください。
なお、1年前納、半年前納などをすると、保険料が割り引きになる制度があります。
☆詳しくは、立川年金事務所 ☎5230352へ。

●退職した方は国民年金の手続きを
厚生年金や共済組合に加入している会社員や公務員などが、20歳以上60歳未満で退職したときは、国民年金へ加入する手続きが必要です。
また、退職した方に扶養されていた配偶者は、第3号被保険者から第1号被保険者への変更手続きが必要です。
退職日の分かる証明書(雇用保険被保険者離職票など)、印鑑、年金手帳を持って、市役所年金係または東部出張所で手続きしてください。
☆詳しくは、市役所年金係へ。