



福祉・健康

●高齢者介護予防サービス
左の表のとおり行います。期
間7月～9月 場所あいぼっ
く 対象65歳以上で健康を維持
したい方 ※要支援・要介護認
定を受けている方を除く 定員
各15人(多数抽選) 参加費1回
250円 申込5月8日までにあす
はの会事務室あいぼっく内)へ
※電話での申し込みは不可
の他詳しくは、同会事務室 ☎544
5033へ
へ介護保険
係



▼高齢者介護予防サービス

	午前の部 10時30分～正午	午後の部 1時30分～3時
月	筋力トレーニング	健康維持体操
火	健康維持体操 音楽療法	筋力トレーニング
水	健康維持体操	筋力トレーニング
木	筋力トレーニング	健康維持体操 音楽療法
金	健康維持体操 音楽療法	健康維持体操

※午前の部の筋力トレーニングは15分前から開始

児童センター「ぱれっと」
☎5445132

●保健衛生講習会 看護師による
手洗い指導や育児相談を行
います(参加費無料/申込不要)。
日時5月12日(火)の午前10時30
分～11時30分 場
所児童センター
「ぱれっと」 対象
乳幼児と保護者



あいぼっく
(保健福祉センター)
健康係 ☎5445126
保健指導係 ☎5437303
※申し込みは、午前8時30分から

●ヘルスアップ運動教室「脂肪
燃焼のための運動」 日時6月
2日(火)の午後1時30分～3時
30分 場所あいぼっく 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5
月11日から保健指導係へ
●健康講座「ヨガでリラックス
しよう」 日本カルチャーヨガ
協会認定講師から学びます。日
時6月12日(金)
の午後1時30分
～3時 場所あ
いぼっく 定員



5月の乳幼児健診

健診名	期日・場所	対象
3～4か月児 健診	12日(火)・19日(火) あいぼっく	平成27年 1月生まれ
1歳6か月児 歯科健診	11日(月)・25日(月) あいぼっく	平成25年 10月生まれ
3歳児健診	13日(水)・20日(水) あいぼっく	平成24年 4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。

●総合教育会議 日時5月28日
(木)の午後1時30分から 場所
市役所3階庁議室 傍聴直接会
場へ(企画調整担当)

●教育委員会定例会 日時5月
28日(木)の午後3時から 場所
市役所301会議室 傍聴直接会
場へ(教育委員会庶務係)



5月の相談

相談場所：市役所内相談室/予約は、オンブズパーソン・
市政相談担当 ☎544-5122へ。

法律相談	1日(金)・12日(火)の午前9時～正午 ・午後1時30分～4時30分 15日(金)・18日(月)・28日(木)の午前 9時～正午 16日(土)の午後2時～5時10分 27日(水)の午後1時30分～4時30分
行政相談	14日(木)の午後1時30分～4時30分
人権の上相談	25日(月)の午後1時30分～4時30分
交通事故相談	19日(火)の午後1時30分～4時
登記相談	13日(水)の午後1時30分～4時30分
相続・遺言等 暮らしの手続相談	20日(水)の午後1時30分～4時30分
不動産相談	26日(火)の午後1時30分～4時30分

相談場所：市役所内相談室/予約は各担当へ。

オンブズパー ソン相談	11日(月)・13日(水)・20日(水)・25日(月)の 午前9時～正午 ※市政などに関する苦情の相談 (オンブズパーソン・市政相談担当 ☎544-5122)
税務相談	8日(金)の午後1時30分～4時30分 (市民税係 ☎544-5111(代))
精神障害者 一般相談	月～金曜日の午前9時～午後5時 (障害福祉係 ☎544-5111(代))
女性悩みごと 相談	水曜日の午後1時～4時 (男女共同参画担当 ☎544-5130)
就学相談	月～金曜日の午前8時30分～午後5時 ※心身の発達に心配のあるお子さんの就学相談 (特別支援教育係 ☎544-5111(代))
ひとり親・ 女性相談	月～金曜日の午前8時30分～午後5時 (ひとり親・女性支援担当 ☎544-5111(代))

※表以外の相談は、市民相談へ。
月～金曜日の午前8時30分～午後5時
(オンブズパーソン・市政相談担当 ☎544-5122)

相談場所：あいぼっく(保健福祉センター)/予約は各担当へ。

育児相談	20日(水)の午前9時10分～10時30分 (未就学児の保護者 ※バスタオル・母子健康手帳をお持ちく を対象)
保健栄養相談	15日(金)の午前9時30分～正午
女性医師による 女性の健康相談	28日(木)の午後1時30分～3時30分
助産師相談	木曜日の午前9時30分～11時40分
にんしんSOS相談	木曜日の午後1時～4時
こころの相談	月曜日の午前9時～11時30分
福祉法律相談	1日(金)・15日(金)の午後1時30分～ 4時30分 ※成年後見などの相談 (地域福祉・後見支援センターあきしま (社会福祉協議会内) ☎544-0388)

その他

教育相談	月～金曜日の午前9時～午後5時 (教育相談室(昭和町分室内) ☎541-4445) ※市ホームページ、または、こちらから ▶
いじめ相談 ホットライン	月～金曜日の午前9時～午後5時 (いじめ専門電話相談ダイヤル ☎543-7633)
AKISHIMA キッズナー	月～金曜日の午前9時～午後6時30分 ※18歳未満の子ども専用電話相談 (AKISHIMAキッズナー ☎0120-678-044)
子育て相談	月～金曜日の午前9時～午後7時 (受け付けは6時30分まで) (子ども家庭支援センター ☎543-9046)
消費生活相談	月～土曜日の午前9時30分～午後4時 (子育てひろばなしのき(なしのき保育園内) ☎543-6716)
あきしま 雇用・労働 相談	9日(土)の午前10時～午後3時 ※相談場所は市民交流センター (産業振興係 ☎544-5111(代))

30人(申込順) 保育3か月以上
の未就学児10人(申込順) 申込
5月11日から保健指導係へ
●リフレッシュお母さん教室
運動指導士の指導で軽運動やス
トレッチなどを行います。日
時6月15日・29日、7月13日、
8月3日・17日、9月7日・28
日、10月19日(いずれも月曜日/
全8回)の午前10時～11時15分
場所あいぼっく 対象未就学
児の母親で、子育てに負担やス
トレスを感じている方 定員20
人(初めての方優先/多数抽選)
保育3か月以上の未就学児20人
(多数抽選) 申込往復はがき
IIリフレッシュお母さん教室
と、住所・氏名・生年月日・電
話番号、保育希望の有無希望
する場合はお子さんの氏名と生
年月日)を記入し、5月12日(消
印有効)までに〒196-0015
昭和町4-7-1 あいぼっく
保健指導係へ ※返信面にも住
所・氏名を記入 ▼電子申請II
5月12日までに市
ホームページ「東京
電子自治体共同運
営サービス」で
※携帯電話での電子
申請はこちらから ▼



救急医療情報キットを無料で配布

救急搬送時に救急隊が迅速かつ
的確に活動できるよう、救急
隊に医療情報を提供するための
キットを配布しています。
◇対象 65歳以上のひとり暮らし、
または、高齢者のみの世帯の方
◇申請 市役所高齢サービス係、
または、各地域包括支援セン
ター(東部・中部・西部・北部)で

たもの)、健康保険
証・診察券・薬剤情報
提供書などの写し、
本人の写真を入れて
おくもので、冷蔵庫
の中に保管します。



◎なぜ冷蔵庫に保管するの?
冷蔵庫はほとんどのお宅の台
所にあるため、救急隊が探しや
すいからです。なお、玄関扉の
内側と冷蔵庫にステッカーを貼
り付けておくことで、冷蔵庫に
キットを保管していることを救
急隊に伝えます。
☆詳しくは、高齢サービス係へ。

◎救急医療情報キットとは?
プラスチック製の円筒形の容
器の中に、医療情報カード(緊急
連絡先、かかりつけ医療機関、
持病、服薬の内容などを記入し

70歳以上の方へ 生活実態調査にご協力を

70歳以上の方の生活の実情を
把握し、緊急時に適切な対応が
できるよう、5月から地区の民
生委員が訪問し、聞き取りで調
査を行います。ご協力をお願い
します。
◇対象
*平成26年4月～27年3月に
70歳になった方
*平成26年4月～27年3月に
70歳以上で転入した方
*昨年まで調査できなかった方
☆詳しくは、高齢サービス係へ。