あいぽっく（保健福祉センター）

◆健康係 ☎544-5126
◆保健指導係 ☎543-7303
※申し込みは、午前8時30分から

●医科講演会「ストレス管理と睡眠」 日時9月3日(木)の午後1時30分～3時30分 場所あいぽっく 講師長瀬幸弘さん（精神科医） 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8月3日から保健指導係へ

●ヘルスアップ栄養教室～骨密度を高める食事のポイント～ 日時9月4日(金)の午前10時15分～午後1時 場所あいぽっく 対象20～74歳の方 内容栄養講座、調理実習 定員25人(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 持ち物エプロン、三角巾、米0.5合、ふきん 申込8月4日から保健指導係へ

●骨密度測定 日時9月8日(火)・30日(水)、10月13日(火)・28日(水)の午前9時30分～11時30分 場所あいぽっく 対象20歳以上で今年度初めての方 ※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 ※素足で測定 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、8月4日(消印有効)までに〒196-0015昭和町4-7-1 あいぽっく健康係へ ※希望日の記入がない場合は市が測定日を指定

●マタニティークラス 日時9月4日・11日・18日(いずれも金曜日／全3回)の午後1時30分～4時 ※18日は午前9時30分～午後0時30分 場所あいぽっく 対象妊娠16～27週の方 内容妊婦体操、沐浴指導、調理実習 ※11日のみ夫の参加可 参加費300円 持ち物母子健康手帳 申込保健指導係へ

●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10月5日・26日、11月9日・30日、12月14日、1月18日、2月1日・15日(いずれも月曜日／全8回)の午前10時～11時15分 場所あいぽっく 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＝「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、8月14日(消印有効)までに〒196-0015昭和町4-7-1 あいぽっく保健指導係へ ※返信面にも住所・氏名を記入 ▽電子申請＝8月14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」で申請はこちらから▼

市の嘱託職員(保健師)を募集

◇対象 保健師の資格を持つ方
◇採用 10月
◇勤務日時 月～金曜日の午前8時30分～午後5時15分
※祝日、年末年始を除きます。
◇勤務場所 市役所本庁
◇報酬 日額1万3950円（社会保険、有給休暇あり）
◇募集人数 若干名
◇選考
＊書類審査
＊面接＝9月6日(日)に30分程度
◇募集要項・申込書の配布 8月3日～28日(土・日曜日を除く)に高齢サービス係で(市ホームページからダウンロードも可)
◇申し込み 8月28日までに必要書類を持って、本人が高齢サービス係へ
☆詳しくは、高齢サービス係へ。

耐震シェルター・耐震ベッドの設置費用を補助

地震による住宅倒壊から生命を守るため、耐震シェルター・耐震ベッドの設置費用の一部を補助します。

補助を受けるには指定業者での設置が必要です。設置の前に市役所福祉推進係に相談してください。

◇対象 次のすべてに該当する方
＊昭和56年5月31日以前に建築された2階建て以下の木造住宅を、現在、住居として使用している
＊世帯全員が、65歳以上、身体障害者手帳2級以上、肢体不自由の障害3級以上のいずれかである
＊世帯全員の前年所得の合計が200万円以下である
※賃貸住宅にお住まいの方は、住宅の所有者から設置の同意を得ることが必要です。
◇補助額 設置費用の10分の9以内(27万円を限度)
☆詳しくは、福祉推進係へ。

申し込みは、あいぽっく（保健福祉センター）へ

●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8月20日(木)・9月3日(木)の午前9時から、8月17日(月)・9月7日(月)の午後1時から 場所あいぽっく 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、タオル 申込8月4日から保健指導係へ

●離乳食講座 日時8月20日(木)の午後1時～2時30分 場所あいぽっく 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8月3日から保健指導係へ

●初めての歯磨き教室 日時9月7日(月)の午前10時～11時30分 場所あいぽっく 対象8～11か月児と保護者 内容講話、歯磨き実習、歯の相談 定員20組(申込順) 持ち物歯ブラシ、タオル 申込8月4日から保健指導係へ

●2歳児すこやか教室 日時9月8日(火)の午前9時30分～11時15分 場所あいぽっく 対象平成25年8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

●こんにちは赤ちゃん訪問事業 生後2～3か月のお子さんのいる家庭に訪問員証を携帯した保健師などが訪問し、3～4か月児健診の案内、育児相談、子育て情報の提供を行います。不在の場合は再訪問します。なお、出生通知票のはがきを提出していない方は、早めに提出してください。 日時9月の午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く) 対象平成27年7月生まれのお子さんのいる世帯 (保健指導係)

子ども家庭支援センター ☎543-9046

●はじめて赤ちゃんのための育児講座 日時8月26日、9月9日・16日(いずれも水曜日／全3回)の午前10時～11時30分 場所児童センター「ぱれっと」 対象平成27年4月～5月生まれのお子さん(第1子)と保護者 ※市外在住の方を除く 内容ベビーマッサージ、からだの話、遊びの話 定員12組(多数抽選) 申込往復はがきまたは電子メールに「はじめて赤ちゃんのための育児講座」と、住所・保護者氏名(ふりがな)・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、次の送付先へ(1人1通のみ) ▽郵送＝8月10日(必着)までに〒196-8511 市役所子ども家庭支援センター(返信面にも住所・氏名を記入) ▽電子メール＝8月10日の午後7時までにkodomosien@city.akishima.lg.jp(市から返信できるようメールの設定を)

審議会・委員会

●昭島市民図書館協議会 日時8月19日(水)の午後6時30分から 場所市民図書館 傍聴直接会場へ (市民図書館☎543-1523)

●教育委員会定例会 日時8月20日(木)の午後5時30分から 場所市役所市民ホール 傍聴直接会場へ (教育委員会庶務係)

●男女共同参画推進委員会 日時8月26日(水)の午後6時30分から 場所市役所3階庁議室 傍聴市役所西側出入口から直接会場へ (男女共同参画担当)

8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	18日(火)・25日(火) あいぽっく	平成27年4月生まれ
1歳6か月児歯科健診	24日(月)・31日(月) あいぽっく	平成26年1月生まれ
3歳児健診	19日(水)・26日(水) あいぽっく	平成24年7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。

健康診査(後期)を9月～10月に実施

9月1日(火)～10月15日(木)に、次のとおり実施します。

◎特定健康診査
◎後期高齢者医療健康診査
対象の方には、8月下旬に受診券を発送します。受診券と保険証を持って市内指定医療機関で受診してください。
また、既に受診券をお持ちで、前期に受診していない方は、ぜひ受診してください。
◇対象 今年度40歳以上の方で、7月31日までに国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入手続きをした方
※8月1日以降に加入手続きをした方は、健康係で申し込んでください。
◎30代の方の健康診査
◇対象 今年度31～39歳になる方
◇申し込み 健康係、市役所福祉推進係、東部出張所で(健康係のみ電話での申し込みも可)
☆詳しくは、健康係(あいぽっく内)☎544-5126へ。