



福祉・健康

●**特殊疾病者福祉手当の現況届の提出** 現在受給中の方に現況届を送付します。必要事項を記入し、9月30日までに提出してください。提出のない場合、手当を受けられなくなることがあります。所得を確認しますので、平成27年1月2日以降に転入した方は、前住所地で発行した27年度課税非課税証明書を添付してください。(障害福祉係)

訪問してお渡しします。対象支給額▽77歳昭和12年9月16日〜昭和13年9月15日生まれの方 115,000円 ▼88歳大正15年9月16日〜昭和2年9月15日生まれの方 11万円 ▼99歳(大正4年9月16日〜大正5年9月15日生まれの方) 11万円 (高齢サービス係)

●**食生活を考える会「楽しく、夢のある、おいしい食事を作って健康に」**「楽々食」減塩をテーマに、調理実習などを行います。日時 9月5日(土)の午後1時30分〜3時30分 場所 愛全園(田中町2丁目) 定員 40人(申込順) 参加費 300円(材料費) 申込 9月3日まで 愛全園 ☎543-5666へ (高齢サービス係)

子ども家庭支援センター ☎543-9046

●**育児講座「ベビーマッサージ」** 日時 9月17日(木)の午前9時45分〜10時30分、または、午前10時45分〜11時30分 ※時間の指定は不可 場所 児童センター「ぱれっと」 対象 平成27年2月〜5月生まれのお子さんと保護者 ※市外在住の方、はじめて赤ちゃんのための育児講座に参加した方を除く/兄弟の同伴は不可 定員 各12組(多数抽選) 申込 往復はがきまたは電子メールに「ベビーマッサージ」と、住所・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 11月7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 11月7日の午後7時までに koton@osien@city.akashi.jp (市から返信できるようメールの設定を)

こころといのちの相談会を開催

悩みを抱えている方や、その家族・友人・支援者の相談に、保健師や心理士が応じます。10〜30代の方を対象とした相談窓口もあります。個人情報保護されますので、安心して相談してください。 日時 9月24日(木)〜30日(水)の午前9時〜午後4時(土・日曜日を除く/申込不要) 場所 あいぽっく ※電話でも相談できます。 ☆詳しくは、保健指導係(あいぽっく内) ☎543-7303へ。

9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	8日(火)・15日(火) あいぽっく	平成27年5月生まれ
1歳6か月児歯科健診	14日(月)・28日(月) あいぽっく	平成26年2月生まれ
3歳児健診	9日(水)・16日(水) あいぽっく	平成24年8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。

▼水中ウォーキング教室

コース	日 時	定 員
月曜日 午前コース (初心者向け)	10月5日〜12月21日の月曜日(10月12日、11月23日を除く/全10回)の午前10時〜11時30分	20人(申込順)
月曜日 午後コース (一般向け)	10月5日〜12月21日の月曜日(10月12日、11月23日を除く/全10回)の午後1時30分〜3時	30人(申込順)
木曜日 午前コース (一般向け)	10月1日〜12月17日の木曜日(11月12日・26日を除く/全10回)の午前10時〜11時30分	30人(申込順)

●**生活習慣病予防教室** 肥満の方、血圧・血糖値・中性脂肪・コレステロール値などが気になる方を対象に行います。 日時 10月15日(木)の午後1時30分〜3時 ※11月12日のみ 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 講義、運動実技、調理実習、個別相談など 講師 大田真也さん(医師)ほか 定員 30人(初めの方優先/申込順) 参加費 500円 申込 9月3日から 保健指導係へ

●**いきいき元氣教室** 健康づくりのため運動を始めてみませんか。 日時 10月15日〜3月17日の木曜日(12月31日、2月11日を除く/全21回)の午前9時30分〜11時30分 場所 あいぽっく 対象 運動習慣はないが運動が可能な40〜74歳の方 内容 ストレッチ、軽体操、水浴訓練、栄養講義と実習など 定員 30人(初めの方優先/多数抽選) 参加費 700円 申込 往復はがきに「いきいき元氣教室」と、住所・氏名・生年月日・電

●**2歳児すこやか教室** 日時 10月13日(火)の午前9時〜11時15分 場所 あいぽっく 対象 平成25年9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

●**初めての歯磨き教室** 日時 10月19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 9月2日から 保健指導係へ

●**国民健康保険証を更新** 現在使用している国民健康保険証の有効期限は、9月30日です。 10月1日から使用する新しい保険証を、9月中に住民登録地(世帯主宛)に簡易書留で送付します。 ☆詳しくは、保険係へ。

●**こころといのちを支える運動** この機会に、私たちにできることは何かを考えましょう。▽自死遺族者の声メッセージパネルの展示 11月14日(月)〜18日(金)に市役所市民ロビーで、9月24日(木)〜30日(水)にあいぽっくで、▽街頭キャンペーン 11月17日(木)・18日(金)の午前10時30分〜11時(予定)に昭島駅北口で (保健指導係)

す。 日時 9月30日(水)の午後1時30分〜3時30分 場所 あいぽっく 講師 駒崎 優さん(ウォーキング研究所代表)ほか 定員 30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) 申込 9月3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 参加費 1回200円 申込 9月4日から 保健指導係へ

●**生活習慣病予防教室** 肥満の方、血圧・血糖値・中性脂肪・コレステロール値などが気になる方を対象に行います。 日時 10月15日(木)の午後1時30分〜3時 ※11月12日のみ 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 講義、運動実技、調理実習、個別相談など 講師 大田真也さん(医師)ほか 定員 30人(初めの方優先/申込順) 参加費 500円 申込 9月3日から 保健指導係へ

話番号を記入し、9月11日(消印有効)までに〒196-0015 昭島市役所市民ロビー あいぽっく 保健指導係へ ※1人1通のみ/返信面にも住所・氏名を記入

●**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 9月17日(木)・10月1日(木)の午前9時から、9月10日(木)・10月8日(木)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、シ、コップ、タオル 申込 9月2日から 保健指導係へ

●**初めての歯磨き教室** 日時 10月19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 9月2日から 保健指導係へ