



福祉・健康

●家族介護教室 高齢者を介護している家族の方などを対象に、左の表のとおり行います(全3回/1回のみの参加も可)。
定員各20人(申込順) **参加費**無料
申込10月2日から介護保険係へ

日時	場所・内容
10月28日(水)の午前10時～正午	あいぽっく 認知症の高齢者への接し方
12月2日(水)の午前10時～正午	あいぽっく 介護ストレスへの対処方法
平成28年2月16日(火)の午前10時～正午	フジホーム(中神町1260) 認知症の方の居居施設(グループホーム)

●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**
 ▽10月16日(金) 市民交流センター
 ▽10月16日(金) 市民交流センター
 ※いずれも午前10時～11時30分
対象0～3歳のお子さんとお保護者(子育てひろばなしのき) 5436716)

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**10月15日(木)・11月5日(木)の午前9時から10月19日(月)・11月2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10月2日から保健指導係へ



10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	13日(火)・20日(火) あいぽっく	平成27年6月生まれ
1歳6か月児歯科健診	5日(月)・26日(月) あいぽっく	平成26年3月生まれ
3歳児健診	14日(水)・21日(水) あいぽっく	平成24年9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。

あいぽっく(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

●動脈硬化測定 **日時**10月14日(水)・27日(火)、11月11日(水)・24日(火)の午前9時15分～11時30分 **場所**あいぽっく **対象**30～74歳で今年度初めての方 ※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**10月2日から保健指導係へ ※当日の申し込みは不可



●乳がん自己検診法講習会 正しい検診法を学び、月1回は自己検診しましょう。**日時**10月30日(金)の午前10時～11時30分 **場所**あいぽっく **対象**20歳以上の女性の方 **定員**20人(申込順) **保育**3か月以上の未就学児5人(申込順) **申込**10月5日から保健指導係へ
 ●男性のウォーキング教室 バランスのとれた正しい歩き方を学びます。**日時**10月31日(土)の午前10時～11時30分 **場所**あいぽっく **対象**20歳以上の未就学児15人(申込順) **申込**10月2日から保健指導係へ

日(土)の午前10時～正午 **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(申込順) **申込**10月5日から保健指導係へ
 ●ヘルスアップ運動教室(骨粗しょう症予防) **日時**11月7日(土)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、10月9日(消印有効)までに〒196-0015 昭和田町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



23日(金の)午前10時～11時30分 **場所**あいぽっく **対象**双子と保護者、双子を妊娠中の方 **講師**小澤佐和さん(臨床心理士) **申込**保健指導係へ
 ●幼児食教室 **日時**10月27日(火)の午前10時～午後0時30分 **場所**あいぽっく **対象**2歳6か月以上の未就学児の保護者 **内容**栄養バランスの取れた簡単弁当づくり **定員**20人(申込順) **保育**3か月以上の未就学児15人(申込順) **持ち物**子ども用弁当箱、エプロン、三角巾、ふきん **申込**10月2日から保健指導係へ

●離乳食講座 **日時**10月28日(水)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**10月5日から保健指導係へ
 ●歯科講演会 「妊娠中を知っておきたいママと赤ちゃんの歯の話」マイナス1歳からの口腔管理」をテーマに行います。**日時**10月30日(金の)午後1時30分～3時30分 **場所**あいぽっく **講師**児玉実穂さん(日本歯科大学附属病院歯科医師) **定員**30

●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**11月16日、12月7日・21日、1月25日、2月8日・22日、3月7日・14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(複数抽選) **申込**▽「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、10月10日(消印有効)までに〒196-0015 昭和田町4-7-1 あいぽっく保健指導係へ ※返信面にも住

●男女共同参画推進委員会 **日時**10月1日(木)の午後6時30分から **場所**市役所202会議室 傍聴市役所西側出入口から直接



審議会・委員会

●総合教育会 **日時**10月6日(火)の午後2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**10月15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)

幼稚園・認定こども園(幼稚園部門)の園児を募集

来年4月からの入園児を募集します。願書の配布は10月15日から、受け付けは11月1日から、いずれも下の表の各園で行います。
 ☆詳しくは、各園へ。



▼市内の私立幼稚園・認定こども園

名称	所在地	電話番号
昭島幼稚園	中神町1232	541-0753
昭島恵泉幼稚園	昭和町4丁目	541-0743
昭島すみれ幼稚園	緑町1丁目	541-0448
昭島台幼稚園	中神町1丁目	543-1200
あけの星幼稚園	玉川町3丁目	544-0853
栗ノ沢幼稚園	田中町1丁目	544-1311
啓明学園幼稚園	拜島町3丁目	541-7818
認定こども園イコロ昭和の森	拜島町4036	545-0156

※市内に、公立幼稚園はありません。

眼科検診を実施

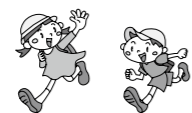
緑内障、白内障、糖尿病性網膜症などを早期発見するために行います。
 ◇対象 4月1日現在40歳以上で、かつ、40歳・45歳・50歳など5歳ごとの年齢である方
 ◇期間 11月4日(水)～12月19日(土)
 ※休診日を除きます。
 ◇場所 市内指定医療機関
 ◇定員 400人(申込順)
 ☆申し込みは、10月6日から健康係(あいぽっく内) ☎544-5126へ。



が測定日を指定
 ●休日動脈硬化測定 **日時**11月14日(土)の午前9時15分～11時30分 **場所**あいぽっく **対象**20～64歳で今年度初めての方 ※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**40人(多数抽選) **申込**はがきに「休日動脈硬化測定」と、住所・氏名・生年月日・電話番号を記入し、10月9日(消印有効)までに〒196-0015 昭和田町4-7-1 あいぽっく健康係へ ※1人1通のみ

チャイムがなったら さあ帰ろう

防災行政無線のチャイムは、10月1日から午後4時になります。(広報係)



事業案内 KOTORI ホール

☆申し込みは、☎546-1711へ。
 ※チケットの販売は、午前9時～午後5時です。ただし、発売初日に限り、電話での申し込みは午後2時からです。
【主催事業】第66回昭島寄席「新春初笑い」 1月24日(日)午後2時開演/大ホール(全席指定)/3000円/出演:春風亭昇太、笑福亭鶴光、春風亭小柳枝、東京太・ゆめ子ほか/未就学児の入場不可 **【10月31日(土)発売開始(発売初日は1人5枚まで)】**