

あいぽく

(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

●男性のための運動教室 日時

1月23日・30日、2月6日(いずれも土曜日/全3回)の午前9時30分～11時30分 場所あいぽく 対象40～74歳の男性の方 定員30人(申込順) 申込 12月16日から保健指



よい歯をもつ家族で 都知事表彰を受賞

よい歯をもつ家族を表彰する「8020」※・すこやか家族で、昭島市で第1位となった中本杏奈さん・幸子さん親子(武蔵野)が、東京都でも第3位に選ばれ、都知事表彰を受賞しました。

※8020は80歳になっても自分の歯を20本以上保つこと

☆詳しくは、健康係(あいぽく内) ☎544 5126へ。



導係へ

●マタニティークラス 日時

1月15日・22日・29日(いずれも金曜日/全3回)の午後1時30分～4時 ※29日は午前9時30分～午後0時30分 場所あいぽく 対象妊娠16～27週の方 内容妊婦体操、沐浴指導、調理実習など ※22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

●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世帯 (保健指導係)

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1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11月生まれのお子さんの



この道一筋 技能功労者を表彰

技能や技術を磨き、後進の指導育成に貢献されました。

- ▼洋裁師 青木能子さん(拝島町)
- ▼製麺業 陰山高司さん(東町)
- ▼農業従事者 小町信一さん(宮沢町)
- ▼左官 末永憲一郎さん(大神町)
- ▼自動車整備士 今川秀美さん(つつじが丘)
- ▼野露崇久さん(美堀町)
- ▼美容師 瀬下浩乃さん(拜島町)
- ▼平沼きよ子さん(中神町)
- ▼山下礼子さん(中神町)

☆詳しくは、産業振興係へ。



冬の省エネにご協力を



家庭のエネルギー消費量は、夏よりも冬季が高い傾向にあります。一人ひとりの取り組みが大きな力となります。冬の省エネにご協力をお願いします。 ☆詳しくは、環境課計画推進係へ。

暖房は室温が20℃になるように設定しよう

家電製品は省エネタイプを選ぼう

家族一緒の部屋で過ごそう

暖房器具のフィルターはこまめに掃除しよう

外出前は早めに暖房を止めよう

カーテンなどを活用し暖房効率を高めよう

テレビの明るさを下げよう

家電製品は必要なときだけ使おう

電気カーペットの設定温度を「中」に設定しよう

電気カーペットは必要な部分だけ温めよう

待機電力を減らそう

衣服を工夫して暖かく過ごそう