福祉・健康

●**公園ひろば**　お友だちと一緒に遊びましょう。11時頃からお話や歌の時間もあります（申込不要）。**日時**6月10日（金）の午前10時30分～正午　※雨天中止　**場所**上ノ台公園　**対象**0～3歳のお子さんと保護者　〈子育てひろばなしのき☎543 6716〉

●**出張ひろば**　おもちゃで遊びながら親子で交流しましょう。お話や歌の時間もあります。育児相談もできます（申込不要）。**日時・場所**▽6月17日（金）＝緑会館　▽7月15日（金）＝武蔵野会館　※いずれも午前10時～11時30分　**対象**0～3歳のお子さんと保護者　〈子育てひろばなしのき☎543 6716〉

児童センター「ぱれっと」

☎544 5132

●**ストレッチ&シェイプアップ**　音楽に合わせてストレッチをしましょう（参加費無料／申込不要）。**日時**6月10日（金）の午前11時～11時30分　**場所**児童センター「ぱれっと」　**対象**未就学児と保護者

あいぽっく

健康係・地域保健係　☎544 5126
子育て世代包括支援センター　☎543 7303
※申し込みは、午前8時30分から

●**動脈硬化測定**　**日時**6月8日（水）・21日（火）、7月13日（水）・19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　※素足で測定　**定員**各40人（申込順）　**申込**6月2日から地域保健係へ　※当日の申し込みは不可

●**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**6月6日から健康係へ

▼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）	7月4日～9月12日の月曜日（祝日を除く／全10回）の午前10時～11時30分／20人（申込順）
木曜日午前コース（一般向け）	6月23日～9月15日の木曜日（祝日、7月7日・21日を除く／全10回）の午前10時～11時30分／30人（申込順）

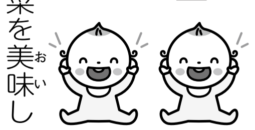
●**チェアエクササイズ**　椅子に座ったままできる運動を紹介します。**日時**7月4日（月）の午後1時30分～3時30分　**場所**あいぽっく　**講師**谷尾有希さん（健康運動指導士）　**定員**30人（申込順）　**保育**3か月以上の未就学児5人（申込順）　**申込**6月3日から地域保健係へ

●**休日動脈硬化測定**　**日時**7月9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　※素足で測定　**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、6月10日（消印有効）までに〒196-0015昭和町4-7-1　あいぽっく地域保健係へ　※1人1通のみ

●**骨密度測定**　**日時**7月12日（火）・27日（水）、8月9日（火）・31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、6月10日（消印有効）までに〒196-0015昭和町4-7-1　あいぽっく地域保健係へ　※希望日の記入がない場合は市が測定日を指定

●**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**6月16日（木）・7月7日（木）の午前9時から、7月4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**6月3日から子育て世代包括支援センターへ

●**双子ひろば**　双子ならではの育児の大変さ、楽しさなど、みんなでおしゃべりしませんか。**日時**6月24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　**保育**あり　**申込**子育て世代包括支援センターへ



●**幼児食教室**　「野菜を美味（おい）しく食べよう！」をテーマに、講話と調理実習を行います。**日時**6月28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　**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**エプロン、三角巾、ふきん　**申込**6月2日から子育て世代包括支援センターへ

●**離乳食講座**　**日時**6月29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**6月3日から子育て世代包括支援センターへ

申し込みは、あいぽっく各担当へ

●**2歳児すこやか教室**　**日時**7月12日（火）の午前9時～11時15分　**場所**あいぽっく　**対象**平成26年6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**子育て世代包括支援センターへ

●**夏休み5歳児歯科健康教室**　**日時**7月28日（木）の午後1時～3時30分　**場所**あいぽっく　**対象**5歳のお子さんと保護者　**内容**歯科健診、講話、歯磨き実習、保健・栄養・心理の相談など　**定員**20組（申込順）　**持ち物**歯ブラシ、コップ、タオル、母子健康手帳　**申込**6月3日から子育て世代包括支援センターへ

●6月の乳幼児健診〈子育て世代包括支援センター〉

健診名	期日・場所	対象
3～4か月児健診	14日（火）・21日（火） あいぽっく	平成28年2月生まれ
1歳6か月児歯科健診	13日（月）・27日（月） あいぽっく	平成26年11月生まれ
3歳児健診	8日（水）・15日（水） あいぽっく	平成25年5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。

子ども家庭支援センター

☎543 9046

●**育児講座「ママのためのハッピー産後ヨガ」**　**日時**7月7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28年1月～6月生まれのお子さんと保護者　※市外在住の方を除く／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「ママのためのハッピー産後ヨガ」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＝6月13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＝6月13日までにkodomosien@city.akishima.lg.jp（市から返信できるようメールの設定を）

都営住宅地元割当、都民住宅の入居者を募集

申し込みなどは、下の表のとおりです。詳しくは、募集案内をご覧ください。

☆詳しくは、東京都住宅供給公社都営住宅募集センター☎0570-010-810、または、市役所住宅係へ。

◎**都営住宅（世帯向）地元割当**

◇募集する住宅・対象

＊美堀町二丁目（美堀町2丁目／1戸）＝2人以上の世帯

＊昭島朝日町四丁目（朝日町4丁目／1戸）＝3人以上の世帯

＊松原町一丁目（松原町1丁目／1戸）＝3人以上の世帯

※いずれも市内に居住する方が対象です（所得制限あり）。

◎**都民住宅**

中堅所得者（都営住宅の所得基準を超えている方）の世帯を対象とした賃貸住宅です。

	都営住宅	都民住宅
募集案内・申込書の配布	6月1日～10日（土・日曜日を除く）に次の場所で 市役所住宅係・総合案内カウンター、東部出張所、あいぽっく、武蔵野会館、緑会館	
申し込み	申込書を6月11日（消印有効）までに市役所住宅係へ郵送	申込書を6月15日（必着）までに東京都住宅供給公社都営住宅募集センターへ郵送
抽選	6月23日（木）の午前10時から市役所203会議室で	7月13日（水）の午前10時から東京都住宅供給公社（渋谷区）で

雨水貯留槽の設置費用を助成

雨水貯留槽は、雨どいに接続して屋根に降った雨水をためる容器です。雨水を、植木の水やりや庭の水まきなどに利用しませんか。設置費用の助成を希望する場合は、設置前に相談してください。

◇対象　市内に建物を所有、または、使用する個人の方

◇助成額　購入金額の3分の2の額（限度額3万5000円）

※市税などに未納があると、助成が受けられない場合があります。

☆詳しくは、水道部給水係☎543-6111へ。

水道メーターの取り替え

製造後8年を経過する水道メーターを、6月・7月・10月・11月に取り替えます。該当する方には、作業予定日の案内を配布します。

取り替えには、市が委託した水道工事店が伺います。作業員は、身分証明書を携帯し、腕章を着用しています。

取り替え作業は無料ですが、メーターボックス内の家庭用止水栓の取り替えなどを希望する場合は有料です。

☆詳しくは、水道部工務係☎543-6111へ。

0000
20mm-4
形式承認