



教育

●中学校卒業程度の認定試験

病気など、やむを得ない理由で義務教育を修了できなかった方に、中学校卒業と同等の学力であることを認定する試験です。合格すると高等学校の入学資格が取得できます。受験案内の配布など詳しくは、東京都教育庁義務教育課 ☎03-53320-6752へお問い合わせください。
試験日10月25日(木) **願書受付**8月20日～9月7日に文部科学省で(学務係)



福祉・健康

●介護保険料・後期高齢者医療保険料の納期

納付書で納める方の第2期分の納期限は、8月31日(金)です。納付には、納め忘れないで確実に口座振替をご利用ください。市税等収納取扱金融機関または市役所(介護福祉課、保険年金課)で、振替を希望する納期限の45日前までに手続きしてください。《介護

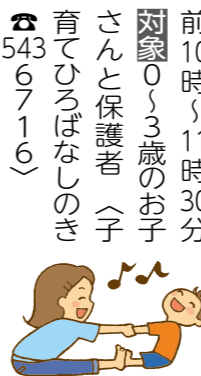
福祉課保険料担当、保険年金課後期高齢者医療係

●介護保険料・後期高齢者医療保険料の休日窓口を開設

日時8月19日(日)の午前9時～午後4時 **場所**市役所介護福祉課・保険年金課(介護福祉課保険料担当、保険年金課後期高齢者医療係)

●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。

み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せん。育児相談もできます(申込不要)。
日時・場所▽8月17日(金) 武蔵野会館 ▽9月21日(金) 福島会館 ※いずれも午前10時～11時30分



●元気菌つらつ健口講座

安全で楽しい食生活を目指し、口腔体操で噛む力・飲み込む力を向上して誤嚥性肺炎を予防しましょう(参加費無料)。
日時9月26日～10月31日の水曜日(全6回)の午後1時～3時 **場所**あいぽっく **対象**65歳以上の方 **定員**20人(申込順) **申込**8月

●8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	7日(火)・21日(火) あいぽっく	平成30年4月生まれ
1歳6か月児健診	10日(金)・27日(月) あいぽっく ※育児相談も可	平成29年1月生まれ
3歳児健診	8日(水)・22日(水) あいぽっく	平成27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。
 ※受診できなかった場合は、お問い合わせください。

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

●動脈硬化化測定

日時8月8日(水)・28日(火)、9月12日(水)・18日(火)の午前9時15分～11時 **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 ※素足で測定 **定員**各40人(申込順) **申込**8月2日から地域保健係へ ※当日の申し込みは不可

●ヘルスアップ栄養教室～塩分控えめでも美味しく食べるには～
日時9月5日(水)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(初めの方優先) **申込順** **保育**3か月以上の未就学児12人(申込順) **参加費**500円 **持ち物** エプロン、三角巾、米0.5合、ふきん **申込**8月6日から地域保健係へ



●マタニティクラス

日時9月14日・21日・28日(いずれも金曜日/全3回)の午後1時30分～4時 ※28日は午前9時30分～午後0時30分 **場所**あいぽっく **対象**妊婦の方 ※21日のみ夫の参加可 **内容** 妊婦体操、沐浴指導、調理実習など **参加費**500円 **持ち物** 母子健康手帳 **申込** 子育て世代包括支援センターへ

●離乳食講座

日時8月28日(火)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**25組(申込順) **持ち物** スプーン、小皿、バスタオル **申込**8月2日から子育て

1日から歯科医師会事務所 ☎5460067(平日の午前10時～午後4時)へ(地域包括ケア担当)

●特別障害者手当・障害児福祉手当・特別児童扶養手当・重度心身障害者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。必要事項を記入し提出してください。提出のない場合には、手当を受けられなくなる可能性があります。なお、所得を確認しますので、市役所市民税係で平成29年中の所得の申告を済ませてください。また、30年1月2日以降に転入した方は、前住所地で発行した30年度課税(非課税)証明書が必要で

わかちあいの会を開催

家族、親戚、友人などの身近な人を自死(自殺)で亡くした方のための交流会です。市外の方も参加できます(参加費無料/申込不要)。
日時9月2日(日)の午後2時～4時
場所 あいぽっく
 ☆詳しくは、地域保健係(あいぽっく内) ☎544-5126へ。

学習サロン(日曜学習会)を開催

市内在住の小・中学生を対象とする、居場所づくりを兼ねた学習の場です。ボランティアが学習の支援を行います。学習用具を持ってぜひ参加してください(参加費無料/申込不要)。
日時・場所
 *8月～平成31年2月の日曜日(12月30日を除く)=松原町コミュニティセンター
 *31年3月の日曜日=緑会館
 ※時間は、いずれも午前10時～正午です。
 ☆詳しくは、生活福祉課へ。

す。提出次の期間に市役所障害福祉係、あいぽっく、東部出張所のいずれかへ▽特別障害者手当・障害児福祉手当・特別児童扶養手当 8月13日～9月11日 ▽重度心身障害者手当 8月1日～31日(障害福祉係) **あきしま元気アップ教室**
 高齢者介護予防通所サービスとして、下の表のとおり行います。期間10月～12月 **場所** あいぽっく **対象**65歳以上の方 ※要支援・要介護認定を受けている方、基本チェックリストにより生活機能低下に該当した方を除く **定員**各15人(多数抽選) **参加費**1回

▼あきしま元気アップ教室

	午前の部 10時30分～正午	午後の部 1時30分～3時
月	筋力マシントレーニング	筋力アップ体操
火	筋力アップ体操 音楽療法(基本クラス)	筋力マシントレーニング
水	筋力マシントレーニング	筋力マシントレーニング
木	筋力マシントレーニング	筋力アップ体操 音楽療法
金	筋力アップ体操 音楽療法	筋力アップ体操

●初めての歯磨き教室 **日時**9月3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** ブラシ、タオル **申込**8月8日から子育て世代包括支援センターへ

●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9月6日(木)・20日(木)の午前9時から、8月23日(木)の午後1時から **場所** あいぽっく **対象**1歳～3歳6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** フラシ、コップ、タオル **申込**8月8日から子育て世代包括支援センターへ

マイエンディングノートを配布

エンディングノートとは、人生を振り返り、自分自身のこと、家族など大切な人に対する思い、願い事などを書き留めるものです。
 気持ちを整理することで、これからの人生をよりよく生きるためのきっかけとなります。また、もしものときに家族へ思いを伝えることにも役立ちます。
 8月1日から、無料で配布し

