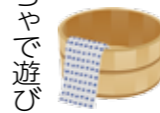




福祉・健康

●シルバーゆうゆう事業 65歳

以上の方は、介護保険証を提示すると、市内3か所の浴場に100円で入浴できます。リフレッシュしながら仲間づくりをしましょう。
実施日 水・土曜日(各浴場の開店から2時間以内に入場を)
浴場▽三光湯(東町4丁目/午後3時30分開店) 5412669 ▽昭和湯玉川町4丁目/午後3時開店) 5413122 ▽富士見湯(中神町1260/正午開店) 5412081 (高齢者支援係)



●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19日(金) 林ノ上公園(雨天中止) ▽11月16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 5436716)

あいちっく
健康係・地域保健係
子育て世代包括支援センター
5437303
※申し込みは、午前8時30分から

●動脈硬化測定 日時10月10日(水)・16日(火)、11月14日(水)・20日(火)の午前9時15分~11時
場所あいちっく 対象30~74歳
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 腎血管年齢測定、保健指導など
※素足で測定 定員各40人(申込順) 甲込10月2日から地域保健係へ ※当日の申し込みは不可

●乳がん自己検診法講習会 早期発見のため、正しい方法を身につけましょう。 日時10月26日(金)の午前10時~11時30分
場所あいちっく 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10人(申込順) 甲込10月4日から地域保健係へ
●休日骨密度測定 日時10月27日(土)の午前9時30分~11時
※申込不要 場所あいちっく 対象20~64歳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
持ち物本人確認できる書類(運転免許証など)、スリッパ(地域保健係)

●ウォーキング教室 身体に負担のかからない歩き方を学び、1時間程度、外歩きをします。
日時10月29日(月)の午後1時30分~3時30分 場所あいちっく
ほか 講師井野里美さん(健康運動指導士) 定員30人(初めての方優先/申込順) 保育3か月以上の未就学児10人(申込順) 甲込10月3日から地域保健係へ
●ヘルスアップ運動教室(ヨガ)でリラクゼーション 初心者向けのポーズや呼吸法を学びます。 日時11月6日(火)の午後1時30分~3時30分 場所あいちっく 対象20~65歳の方 定員30人(初めての方優先/申込順) 保育3か月以上の未就学児15人(申込順) 甲込10月5日から地域保健係へ



●休日動脈硬化測定 日時11月10日(土)の午前9時15分~11時
場所あいちっく 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

申し込みは、あいちっく各担当へ

●幼児食教室 「野菜を美味しく食べよう」をテーマに、講話と調理実習を行います。 日時10月23日(火)の午前10時~午後0時30分 場所あいちっく
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
甲込10月2日から子育て世代包括支援センターへ



●10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 9日(火)・16日(火) あいぽっく 平成30年6月生まれ
1歳6か月児健診 1日(月)・22日(月) あいぽっく ※育児相談も可 平成29年3月生まれ
3歳児健診 10日(水)・17日(水) あいぽっく 平成27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。
※受診できなかった場合は、問い合わせてください。

所あいちっく 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 甲込10月3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11月1日(木)の午前9時から、10月15日(月)・11月5日(月)の午後1時から
場所あいちっく 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) 持ち物歯ブラシ、コップ、タオル 甲込10月3日から子育て世代包括支援センターへ
●初めての歯磨き教室 日時11月5日(月)の午前10時~11時30分 場所あいちっく 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 甲込10月3日から子育て世代包括支援センターへ
●親子の絆づくり連続講座 赤ちゃんと一緒に親子の関わり方を学びます。 日時11月8日・15日・22日・29日、12月13日・27日(いずれも木曜日/全6回)の午後1時30分~3時30分 場所あいちっく 対象おむね

平成30年5月9日~9月8日生まれのお子さん(第1子と母親 ※全日参加できる方 定員20組(申込順) 参加費500円(テキスト代) 甲込10月1日から子育て世代包括支援センターへ
●2歳児すこやか教室 日時11月13日(火)の午前9時30分~11時15分 場所あいちっく 対象平成28年10月生まれのお子さんと保護者 内容講座、親子遊び 甲込子育て世代包括支援センターへ
●育児講座「ベビーマッサージ」 日時11月15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「はれっと」 対象平成30年2月~7月生まれのお子さんと保護者 ※市外在住の方、はじめに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) 甲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、

子ども家庭支援センター
5439046

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) 甲込はがきに「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19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/窓口でも受け付け可)
●マタニティクラス 日時11月2日・9日・16日(いずれも金曜日/全3回)の午後1時30分~4時 ※16日は午前9時30分~午後0時30分



場所あいちっく 対象妊婦の方 ※9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 甲込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について、講話と交流会を行います。 日時10月19日(金)の午前10時~11時30分 場所あいちっく 対象双子と保護者、双子を妊娠中の方 講師林慧子さん(臨床心理士) 保育あり 甲込子育て世代包括支援センターへ



介護サービスを利用している方へ
年間の高額介護サービス費の申請を

●高額介護サービス費とは 介護サービスは、世帯の収入などにより1か月の利用者負担額に上限があり、超えた分は、高額介護サービス費として支給されます。
平成29年8月から、住民税課税世帯の1か月の上限額が、3万7200円から4万4000円に変わりました(経過措置として条件により) ☆詳しくは、介護保険係へ。
●支給判定を行います 平成29年8月~30年7月の利用に対し、年間の高額介護サービス費が支給されるかどうかの判定を行います。対象となる方には、基準収入額適用申請書を9月中に送付します。で、市役所介護保険係へ提出してください。
年44万6400円)。

電子母子手帳サービス
あきしま子育てアプリを10月1日に配信開始

妊婦や未就学児のお子さんがある方のための無料アプリです。紙の母子健康手帳と一緒にぜひ活用してください。主な機能は右のとおりです。
なお、操作方法などアプリについて詳しくは、株式会社エムティーアイコンタクトセンター メール boshi_info@cc.mti.co.jpへ問い合わせてください。
☆詳しくは、子育て世代包括支援センター(あいぽっく内) 543-7303へ。

妊娠週数・月齢などに合わせた情報の提供
予防接種のスケジュール管理とアラート通知
子育て施設などの検索
胎児の発育や妊婦健診などの記録
身長や体重などを自動でグラフ化
記録したデータを家族で共有もできて便利!

ダウンロード方法など詳しくは、「母子モ」ホームページをご覧ください。

母子モ 検索

