



福祉・健康

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、左の表のとおり行います。
期間 7月～9月 **場所** あいぼくく **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250円 **申込** 5月7日～13日にあすはの会事務室あいぼくく内へ **※電話・郵送での申し込みは不可** **その他** 詳しいことは、同会事務室 ☎545033へ **〈地域包括ケア担当〉**

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	マシントレーニング	筋力アップ体操 音楽療法
火	筋力アップ体操 音楽療法(基本クラス)	マシントレーニング
水	マシントレーニング	マシントレーニング 筋力アップ体操 音楽療法
木	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

●おひさまひろば 公園でお友だちと一緒に遊びましょう。11時頃から手遊びや体操の時間もありません(申込不要) **日時** 場所
 5月14日(火) 北文化公園
 6月11日(火) 福島神社児童遊園 ※いずれも午前10時30分～11時30分/雨天中止 **対象** 0～3歳のお子さんと保護者(子育てひろば) **申し込み** 5412277



あいぼくく

健康係・地域保健係
 ☎545126
 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

●ヘルスアップ運動教室「ヨガでリラックスしよう」初心者向けのポーズや呼吸法を学びます。
日時 6月5日(水)の午後1時30分～3時30分 **場所** あいぼくく **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) **申込** 5月9日から地域保健係へ
 ●休日骨密度測定 **日時** 6月8日(土)の午前9時30分～11時 **※申込不要** **場所** あいぼくく

●おひさまひろば 公園でお友だちと一緒に遊びましょう。11時頃から手遊びや体操の時間もありません(申込不要) **日時** 場所
 5月14日(火) 北文化公園
 6月11日(火) 福島神社児童遊園 ※いずれも午前10時30分～11時30分/雨天中止 **対象** 0～3歳のお子さんと保護者(子育てひろば) **申し込み** 5412277

●おひさまひろば 公園でお友だちと一緒に遊びましょう。11時頃から手遊びや体操の時間もありません(申込不要) **日時** 場所
 5月14日(火) 北文化公園
 6月11日(火) 福島神社児童遊園 ※いずれも午前10時30分～11時30分/雨天中止 **対象** 0～3歳のお子さんと保護者(子育てひろば) **申し込み** 5412277

●おひさまひろば 公園でお友だちと一緒に遊びましょう。11時頃から手遊びや体操の時間もありません(申込不要) **日時** 場所
 5月14日(火) 北文化公園
 6月11日(火) 福島神社児童遊園 ※いずれも午前10時30分～11時30分/雨天中止 **対象** 0～3歳のお子さんと保護者(子育てひろば) **申し込み** 5412277

5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・受付時間	対象	場所
3～4か月児健診	7日(火)・14日(火) 午後1時～2時10分	平成31年1月生まれ	あいぼくく
1歳6か月児歯科健診・相談	13日(月)・27日(月) 午後1時～2時 ※育児・栄養・発達の相談可	平成29年10月生まれ	
3歳児健診	8日(水)・15日(水) 午後1時～2時10分	平成28年4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。



●乳幼児のための救急救命講習 夏に多い乳幼児の事故・けがへの対応と、心肺蘇生を学びます(参加費無料) **日時** 6月6日(木)の午前10時30分～11時30分 **場所** 児童センター「ぱれっと」 **対象** 未就学児の保護者、7日から児童センター「ぱれっと」へ

5月の相談

☎は予約制/相談は無料 祝日は休み

相談場所: 市役所内相談室/予約は、広聴担当 ☎544-5122へ。

法律相談 ☎	7日(火)・14日(火)の午前9時～正午・午後1時30分～4時30分 17日(金)・20日(月)・23日(木)の午前9時～正午 11日(土)・22日(水)の午後1時30分～4時30分
行政相談 ☎	9日(木)の午後1時30分～4時30分
人権の上相談 ☎	27日(月)の午後1時30分～4時30分
交通事故相談 ☎	21日(火)の午後1時30分～4時
司法書士相談(相続・登記等) ☎	8日(水)の午後1時30分～4時30分
相続・遺言等暮らしの手続相談 ☎	15日(水)の午後1時30分～4時30分
不動産相談 ☎	28日(火)の午後1時30分～4時30分

相談場所: 市役所内相談室/予約は各担当へ。

オンズパーソン相談 ☎	8日(水)・15日(水)の午前9時～正午、17日(金)・31日(金)の午後1時30分～4時30分 ※市政などに関する苦情の相談 〈オンズパーソン・人権担当 ☎544-4501〉
税務相談 ☎	10日(金)の午後1時30分～4時30分 〈市民税係 ☎544-5111(代)〉
創業ワンストップ窓口相談 ☎	16日(木)の午後1時～5時 〈産業振興係 ☎544-5111(代)〉
精神保健福祉一般相談 ☎	平日の午前9時～午後5時 〈障害福祉係 ☎544-5111(代)〉
女性悩みごと相談 ☎	水曜日の午後1時～4時 〈男女共同参画担当 ☎544-5130〉
就学相談 ☎	平日の午前8時30分～午後5時 ※心身の発達に心配のあるお子さんの就学相談 〈特別支援教育係 ☎544-5111(代)〉
ひとり親・女性相談 ☎	平日の午前8時30分～午後5時 〈ひとり親・女性支援担当 ☎544-5111(代)〉

※表以外の相談は、広聴担当 ☎544-5122へ。

相談場所: あいぼくく/予約は、子育て世代包括支援センター ☎543-7303または地域保健係 ☎544-5126へ。

育児相談 (未就学児の保護者を対象)	15日(水)の午前9時10分～10時30分 ※バスタオル・母子健康手帳をお持ちください。	子育て世代包括支援センター
助産師相談 ☎	木曜日の午前9時20分～正午	地域保健係
にんしんSOS相談	平日の午前8時30分～午後5時	地域保健係
保健栄養相談 ☎	17日(金)の午前9時15分～正午	地域保健係
女性医師による女性の健康相談 ☎	16日(木)の午後1時30分～3時30分	地域保健係
こころといのちの相談	平日の午前8時30分～午後5時(予約した方を優先)	地域保健係

その他

教育相談	平日の午前9時～午後5時 〈教育相談室(昭和町分室内) ☎541-4445〉
いじめ相談ホットライン	平日の午前9時～午後5時 〈いじめ専門電話相談ダイヤル ☎543-7633〉
AKISHIMAキッズナー	平日の午前9時～午後6時30分 ※18歳未満の子ども専用電話相談 〈AKISHIMAキッズナー ☎0120-678-044〉
子育て相談	平日の午前9時～午後7時(受け付けは6時30分まで) 〈子ども家庭支援センター ☎543-9046〉
	平日の午前8時30分～午後5時(受け付けは4時45分まで)、土曜日の午前9時～午後4時(受け付けは3時45分まで) 〈子育てひろばなしのき(なしのき保育園内) ☎543-6716〉
消費生活相談	平日の午前8時30分～午後5時(受け付けは4時45分まで) 〈子育てひろば(旧堀向保育園内) ☎541-2277〉
	平日の午前9時～正午・午後1時～4時 〈消費生活センター ☎544-9399〉
あきしま雇用・労働相談	11日(土)の午前10時～午後3時 ※相談場所は市民交流センター 〈産業振興係 ☎544-5111(代)〉
認知症初期相談	平日の午前8時30分～午後5時15分 〈介護福祉課 ☎544-4148〉
福祉法律相談 ☎	10日(金)・17日(金)の午後1時30分～4時30分 ※成年後見などの相談/相談場所はあいぼくく 〈地域福祉・後見支援センターあきしま(社会福祉協議会内) ☎544-0388〉

申し込みは、あいぼくく各担当へ

離乳食講座

●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、出生通知票を提出していない方は、早めに提出してください。
日時 6月(平日のみ)の午前9時～午後5時 **対象** 平成31年4月生まれのお子さんのいる世代(子育て世代包括支援センター)



●おひさまひろば 公園でお友だちと一緒に遊びましょう。11時頃から手遊びや体操の時間もありません(申込不要) **日時** 場所
 5月20日(月)の午後1時から
 場所 あいぼくく **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 **申込** 5月7日から子育て世代包括支援センターへ



栄養・食事個別訪問相談を実施

管理栄養士が、月2回ずつ3か月間、自宅を訪問し、食生活についてアドバイスします。
 ◆対象 65歳以上の方(要支援・要介護認定を受けている方を除く)
 ◆費用 1回250円
 ◆申し込み 愛全園(田中町2丁目) ☎080-9707-7266へ
 ☆詳しくは、地域包括ケア担当へ。

全国瞬時警報システムの試験放送を実施

全国瞬時警報システム(Jアラート)は、地震の発生や弾道ミサイルの発射など、国からの緊急情報を受信し、防災行政無線で自動的に放送するものです。
 緊急時に備え、このシステムの試験放送を行いますので、ご理解をお願いします。
日時 5月15日(水)の午前11時頃
 ◆内容 「これは、Jアラートのテストです」(3回繰り返す)。こちらは防災昭島市役所です。
 ☆詳しくは、防災係へ。