



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1期分の納期限は、7月31日(水)です。納付には、納め忘

れのない便利で確実な口座振替

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 7月27日(土)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)

●高齢者イキイキ・ニコニコ介護予防教室

左の表のとおり行

います(多数抽選)。詳しくは、

①〜⑭はシルバー人材センター

5447060、⑮〜⑳はNPO

法人ひだまり 5193947へ問

い合わせてください

い。期間 9月〜

11月(全12回) 対



▼高齢者イキイキ・ニコニコ介護予防教室

コース番号・名称	曜日・時間	主な場所	※	定員
① 軽体操	木 午前	拜島会館		30
② ウォーキング	火 午前	玉川上水	○	35
③ 太極拳	木 午前	朝日町高齢者福祉センター		28
④ 健康気功	火 午前	昭和会館		30
⑤ カラオケ	金 午前	環境コミュニケーションセンター	○	30
⑥ 実用書道	月 午前	拜島町高齢者福祉センター	○	22
⑦ 実用書道	木 午前	朝日会館	○	24
⑧ 絵画(水彩画)	火 午前	緑会館	○	20
⑨ フラダンス	金 午前	昭和会館	○	20
⑩ インターネット入門	木 午前	福島会館		16
⑪ 陶芸	金 午前	福島会館	○	20
⑫ 着付け	水 午前	昭和町分室		16
⑬ 健康スポーツ吹き矢	水 午前	やまのかみ会館	○	22
⑭ 健康スポーツ吹き矢	水 午後	昭和町分室	○	20
⑮ 脳のトレーニング	火 午前	富士見会館	○	20
⑯ 英会話(入門)	火 午前	朝日町高齢者福祉センター	○	15
⑰ 英会話(初級)	火 午後	拜島町高齢者福祉センター	○	15
⑱ おもしろ歴史と社会科散歩	金 午前	市内		20
⑲ 絵手紙	木 午前	昭和町分室	○	25
⑳ 栄養(料理)	水 午前	武蔵野会館	○	25
㉑ 消しゴムはんこ	水 午前	朝日町高齢者福祉センター	○	20
㉒ 歌のひろば	水 午前	大神会館	○	20

※○のコースは、別途教材費などが必要です。

家65歳以上の方(要支援・要介護認定を受けている方を除く)参加費各1000円(コースにより別途教材費あり) 申込はがきに希望コースの番号・名称と、住所・氏名・生年月日・電話番号を記入し、7月31日(必着)までに次の宛先へ

▽ ①〜⑭ 196-0022 中神町2-32-18 シルバー人材センター「イキイキニコ教室係」

▽ ⑮ ⑱ 196-0034 玉川町5-13-101 NPO法人ひだまり「イキイキニコ教室係」

※コースは複数選択可/1通につき1人1コースのみ記入/同じ曜日の教室への複数応募は不可(高齢者支援係)

あいぽく 健康係・地域保健係 子育て世代包括支援センター 5445126 5437303 ※申し込みは、午前8時30分から

●昭島市ウォーキングマップの配布場所を追加 あいぽく、市役所総合案内カウンター、総合スポーツセンターのほか、7月15日から昭島観光案内所(昭島駅北口階段下)でも配布します。市ホームページ



からダウンロードもできます。市内の自然を楽しみながら歩く10コースを紹介していますので、ご利用ください。〈地域保健係〉

●フレッシュユパ・ママ学級 日時 8月24日(土)の午前9時30分〜正午 場所 あいぽく 対 象 安定期(妊娠16週以降)の妊婦と夫 内容 沐浴及びおむつ交換の実習、妊婦体験ジャケットの試着など 定員 30組(申込順) 申込 7月16日から子育て世代包括支援センターへ

●こんに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 8月(平日のみ)の午前9時〜午後5時 対象 令和元年6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)

産業まつりのステージ出演者を募集

◇日時 *11月9日(土)の午前10時〜午後3時 *11月10日(日)の午前9時〜午後2時30分

◇場所 KOTORIホール(市民会館)・公民館前庭の特設ステージ

◇対象 市内在住・在勤・在学の団体

◇内容 ステージ上で行える演技や演奏など(入退場を含めて20分以内)

◇募集 15組程度(多数選考)

◇申し込み 申込書(市役所産業振興係にあり)を、7月17日〜8月2日に産業まつり実行委員会事務局(市役所産業振興係内)へ

☆詳しくは、産業振興係へ。

