



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4期分の納期限は、10月31日(木)です。納付には、納め忘れないで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 10月27日(日)の午前9時〜午後4時
場所 市役所介護福祉課・

学校給食費の納入期限を変更

令和元年12月から学校給食費の納入期限が月末(12月は25日)になります。口座振替で納入している方は、前営業日までに口座に準備してください。

☆詳しくは、学校給食課収納係へ。

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〉

●公園ひろば

お友だちと一緒に遊びましょ。11時頃からお話や歌の時間もあります(申込不要)。
日時 11月8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 543 546 7 1 6〉

●子育て親育ち講座

「ゆるふわ系子育てのススメ〜子どもの権利を支える子育て〜」、「子どもも親もリラックスしよう」をテーマに行います(参加費無料)。
日時 11月22日(金)・28日(木)の午前10時〜11時30分(全2回)
場所 青少年交流センター 対象 全日参加できる方 定員 15人(初めての方優先) 多数抽選 保育 1歳以上の未就学児5人(多数抽選) 申込 往復はがきまたは電子メールに「子育て親育ち講座」と、住所・氏名(ふりがな)・電話番号、お子さんの年齢・性別、保育希望の有無(希望する場合はお子さんの氏名・生年月日)を記入し、11月1日(必着)までに次の送付先へ(1人1通のみ) ▽郵送

〒196-8511 市役所児童発達支援担当(返信面にも住所・氏名を記入) ▽電子メール 20tatsuten@city.akashimalg.jp (市から返信できるようメールの設定を)

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

あいぽつく

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

●ヘルスアップ運動教室

「燃やす運動」
日時 11月9日(土)の午前9時30分〜11時30分
場所 あいぽつく 講師 小林洋子さん(健康運動指導士) 定員 30人(申込順) 申込 10月16日から

●わかちあいの会

身近な人を自死(自殺)で亡くした方が集い、胸の内を語り合い、聴き合い、支え合うために開催します(市外の方も参加可/参加費無料/申込不要)。
日時 11月17日(日)の午後2時〜4時
場所 あいぽつく 〈地域保健係〉

●ヘルスアップ栄養教室

「コレステロール・中性脂肪の気になる方へ」
日時 11月22日(金)の午前10時15分〜午後1時
場所 あいぽつく 対象 20〜74歳の方

内容講座、調理実習 定員 25人(初めての方優先/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、ふきん 申込 10月17日から地域保健係へ
●リフレッシュお母さん教室
軽運動、ストレッチなどを行います。
日時 11月25日(金)令和2年1月27日の月曜日(12月30日、1月13日を除く/全8回)の午前10時〜11時15分
場所 あいぽつく 対象 未就学児の母親で、子育てに負担やストレスを感じている方 ※妊娠中の方を除く 定員 20人(初めての方優先/多数抽選) 保育 3か月以上の未就学児20人(多数抽選) 参加費 500円 申込 10月27日(消印有効)までに次の方法で ▽往復はがき ▽リフレッシュお母さん教室と、住所・氏名・生年月日・電話番号、保育希望の有無(希望する場合はお子さんの氏名と生年月日)を記入し、〒196-0015 昭和町4-7-1 あいぽつく地域保健係へ(返信面にも住所・氏名を記入) ▽電子申請 市ホームページ「東京電

子自治体共同運営サービス」でスマートフォンでの電子申請はこちらから▼

●こ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 11月(平日のみ)の午前9時〜午後5時 対象 令和元年9月生まれのお子さんのいる世帯 〈子育て世代包括支援センター〉

児童センター「ぱれっと」
544 51 3 2

児童センター「ぱれっと」
544 51 3 2

●リコーダーコンサート

アンサンブルポロニアが、「パプリカ」、「優しいあの子」、「人生のメリーゴーランド」などを演奏します(入場無料/申込不要)。
日時 11月5日(火)の午前11時〜11時30分
場所 児童センター「ぱれっと」

