



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。

チャイムがなったら さあ帰ろう

防災行政無線のチャイムは、10月1日から午後4時になります。〈広報係〉



申し込みは、あいぽく各担当へ

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、ウォーキングマップを利用して1時間程度、外歩きをします。

日時 10月29日(火)の午前9時30分〜11時30分 **場所** あいぽく講師小林洋子さん(健康運動指導士) **定員** 30人(初めての優先/多数抽選) **保育** 3か月以上の未就学児10人(多数抽選) **申込** 10月10日までに地域保健係へ



10月の乳幼児健診

| 健診名 | 期日・受付時間 | 対象 | 場所 |
|---------------|---------------------------------------|------------|------|
| 3〜4か月児健診 | 8日(火)・15日(火) 午後1時〜2時10分 | 令和元年6月生まれ | あいぽく |
| 1歳6か月児歯科健診・相談 | 7日(月)・28日(月) 午後1時〜2時 ※育児・栄養・発達の相談可 | 平成30年3月生まれ | |
| 3歳児健診 | 9日(水)・16日(水) 午後1時〜2時10分 | 平成28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。

パネルシアター、お話や歌の時間もあります。育児相談もできます(申込不要)。

日時・場所 10月18日(金) 緑会館

▽11月15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)

食生活を考える会「楽しい夢のあるおいしい食事」 **楽夢食** 「糖尿病予防賢く食べて元気に過ごそう」をテーマに、医師による講話、試食などを行います。

日時 10月19日(土)の午後2時〜3時50分 **場所** 愛全園(田町2丁目) **定員** 40人(申込順)

参加費 無料 **申込** 10月1日〜18日に愛全園 ☎5413100

へ(高齢者支援係)



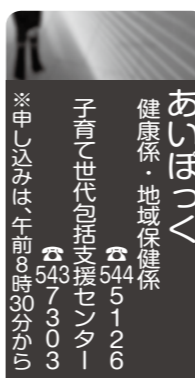
ヘルスアップ運動教室 ヨガでリラックスしよう。初心者向けのポーズや呼吸法を学びます。

日時 11月5日(火)の午後1時30分〜3時30分 **場所** あいぽく

対象 20〜65歳の方 **定員** 30人(初めての優先/多数抽選) **保育** 3か月以上の未就学児15人(多数抽選) **申込** 10月15日までに地域保健係へ

動脈硬化測定 **日時** 10月9日(水)・15日(火)、11月13日(水)・19日(火)の午前9時15分〜11時15分

場所 あいぽく **対象** 30〜74歳



休日動脈硬化測定 **日時** 11月9日(土)の午前9時15分〜11時15分

場所 あいぽく **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) **申込** 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17日(消印有効)までに〒196-0015 昭和町4-7-1 あいぽく(地域保健係へ) 1人1通のみ/窓口でも受け付け可

マタニティークラス **日時** 11月1日・8日・15日(いずれも金曜日/全3回)の午後1時30分〜4時 ※15日は午前9時30分

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** 10月2日から地域保健係へ ※当日の申し込みは不可

児童扶養手当の申請を受け付け

次に該当する方に、児童扶養手当を支給しています。

◇**対象** 18歳になって最初の年度末まで(中程度の障害がある場合は20歳未満)の児童を育てている父・母・養育者で、次のいずれかに該当する方

- 離婚した
- 行方不明などにより、ひとり親家庭とみなされる
- 父または母に身体障害者手帳1級・2級程度の障害がある

※前年中の所得による審査があります。所得制限額は、左

さん(NPO法人自殺対策支援センターライフリンク代表) **定員** 150人(先着順) (地域保健係)

乳がん自己検診講習会

早期発見のため、正しい方法自身につけましょう。

日時 10月25日(金)の午前10時〜11時30分

場所 あいぽく **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) **申込** 10月4日から地域保健係へ

下の表のとおりです。

※本人や扶養義務者の所得超過などの理由で手当を申請しておらず、令和元年度は所得制限額未満に該当する方は、10月中旬に申請してください。

※受給中(停止中を含む)で、8月上旬に送付した現況届を未提出の方は、至急提出してください。

※老齢年金、遺族年金などの公的年金を受給している方には、年金額が児童扶養手当額を下回る場合のみ差額を支給します。

☆詳しくは、手当・医療助成係へ。

| 扶養人数 | 本人の所得 | | 扶養義務者の所得 |
|------|-------|-------|----------|
| | 全部支給 | 一部支給 | |
| 0人 | 49万円 | 192万円 | 236万円 |
| 1人 | 87万円 | 230万円 | 274万円 |
| 2人 | 125万円 | 268万円 | 312万円 |
| 3人 | 163万円 | 306万円 | 350万円 |
| 4人 | 201万円 | 344万円 | 388万円 |

※医療費控除や老人扶養などがある場合、一定額を所得から控除できます。
※扶養人数は、地方税法上の数です。



午後0時30分 **場所** あいぽく

対象 妊婦の方 ※8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 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 10月10日(木)・21日(月)の午後1時から、11月7日(木)の午前9時から **場所** あいぽく

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 10月4日から子育て世代包括支援センターへ

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** 10月2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18日(月)の午前10時〜11時30分

場所 あいぽく **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 **申込** 10月4日から子育て世代包括支援センターへ

子ども読書活動推進事業 紙芝居の魅力と演じ方 講座の参加者を募集

紙芝居の魅力、図書館や小学校などでの演じ方を学びます。

◇**日時** 11月9日(土)の午前10時〜正午

◇**場所** 昭和会館

◇**対象** 読み聞かせのボランティア活動をしている方、これから活動予定の方

◇**講師** 永瀬比奈さん(紙芝居文化の会運営委員)

◇**定員** 30人(申込順)

◇**参加費** 無料

☆申し込みは、10月8日から市民図書館 ☎543-1523へ。



幼稚園・認定こども園(幼稚園部門)の園児を募集

来年4月からの入園児を募集します。願書の配布は10月15日から、受け付けは11月1日から、いずれも下の表の各園で行います。

☆詳しくは、各園へ。



▼市内の私立幼稚園・認定こども園

| 名称 | 所在地 | 電話番号 |
|----------------|---------|----------|
| 昭島幼稚園 | 中神町1232 | 541-0753 |
| 昭島恵泉幼稚園 | 昭島町4丁目 | 541-0743 |
| 昭島すみれ幼稚園 | 緑町1丁目 | 541-0448 |
| 昭島台幼稚園 | 中神町1丁目 | 543-1200 |
| あけの星幼稚園 | 玉川町3丁目 | 544-0853 |
| 栗ノ沢幼稚園 | 田中町1丁目 | 544-1311 |
| 啓明学園幼稚園 | 拝島町3丁目 | 541-7818 |
| 認定こども園 イコロ昭和の森 | 拝島町4041 | 545-0156 |

※市内に、公立幼稚園はありません。