



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 1月～3月 場所 あいぼく
 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 11月1日～8日に、本人が必ずの会事務室(あいぼく内)へ ※電話、郵送、代理での申し込みは不可
 その他 詳しくは、同会事務室 ☎544-5033へ(地域包括ケア)

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

担当

●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す(申込不要)。日時 11月12日(火)の午前10時30分～11時30分 ※雨天中止 場所 福島神社児童遊園 対象 0～3歳のお子さんと保護者(子育てひろばほりむこう ☎541-2277)

児童センター「はれっこ」
☎544-5132

●ミニミニうんどうかい 宝拾いやおゆづぎなどを行います。親子で楽しく体を動かしましょう(参加費無料/申込不要)。日時 11月21日(木)の午前10時～11時15分 場所 児童センター「はれっこ」 対象 未就学児と保護者

子ども家庭支援センター
☎543-9046

●子育てグループネットワーク会議 市内の子育てグループや市などが協働して子育て支援活動を展開する子育てグループネットワーク連絡会が、グルー

プ間での情報交換や子育て情報の提供を行います。お子さんを連れての参加もできます(申込不要)。日時 11月18日(月)の午前10時～正午 場所 市役所204会議室

あいぼく

健康係・地域保健係
☎544-5126
子育て世代包括支援センター
☎543-7303

●チエアエクササイズ 椅子に座ったままできる運動を紹介いたします。日時 12月2日(月)の午後1時30分～3時30分 場所 あいぼく 講師 谷尾有希さん(健康運動指導士) 定員 30人(申込順) 保育 3か月以上の未就学児10人(申込順) 申込 11月5日から地域保健係へ

●休日骨密度測定 日時 12月7日(土)の午前9時30分～11時 ※申込不要 場所 あいぼく 対象 20～64歳で今年度初めての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

●子育てグループネットワーク 市内の子育てグループや市などが協働して子育て支援活動を展開する子育てグループネットワーク連絡会が、グルー



〔地域保健係〕
●骨密度測定 日時 12月10日(火)・25日(水)、令和2年1月7日(火)・22日(水)の午前9時30分～11時 場所 あいぼく 対象 20歳以上で今年度初めての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 定員 各40人(多数抽選) 申込 11月14日(消) 希望日なしと記入し、住所・氏名・生年月日・電話番号を記入し、11月14日(消)印有効までに



第25回昭島市保育まつり

～あつまれ!! 保育・ステップ・ジャンプ～
 ◇日時 11月16日(土)の午前11時～午後3時
 ◇場所 KOTORIホール(市民会館)
 ※入場は、無料です。
 ◇内容 わくわくコンサート タニケン&エリクオ午後1時30分(から)、よちよちコナー(手作りおもちゃの紹介、休憩スペース、わんぱくコナー(工作、折り紙、輪投げ、リズム体操など)、おもちや病院、保育所情報なども主催 昭島市保育園長会 ☆詳しくは、市内各保育所、または、市役所子ども子育て支援係へ。

11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	12日(火)・19日(火) 午後1時～2時10分	令和元年7月生まれ	あいぼく
1歳6か月児歯科健診・相談	11日(月)・25日(月) 午後1時～2時 ※育児・栄養・発達の相談可	平成30年4月生まれ	
3歳児健診	13日(水)・20日(水) 午後1時～2時10分	平成28年10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。

●離乳食講座
4～6か月児対象 日時 11月26日(火)の午後1時～2時30分 場所 あいぼく 定員 25組(申込順) 持ち物 スプーン、小皿、バスタオル 申込 11月5日から子育て世代包括支援センターへ
 9～12か月児対象 日時 11月27日(水)の午後1時～2時30分 場所 あいぼく 定員 25人(申込順) 保育 9～12か月児25人(申込順) 持ち物 スプーン、小皿、バ



●冬休み5歳児歯科健康教室 日時 12月19日(木)の午後1時～3時30分 場所 あいぼく 対象 5歳のお子さん(と保護者) 内容 歯科健診、講話、歯磨き実習、保健・栄養・心理の相談など 定員 20組(申込順) 持ち物 歯ブラシ、コップ、母子健康手帳 申込 11月6日から子育て世代包括支援センターへ



スタオル 申込 11月6日から子育て世代包括支援センターへ
 ●すこやか親子講座 子育ての悩みや不安について話したり、親子遊びをしたりしながら、子どもとの関わり方を学びます。日時 12月10日・17日・24日、令和2年1月14日・21日、2月18日(いずれも火曜日/全6回)の午前10時～11時30分 場所 あいぼく 対象 1歳6か月～2歳6か月のお子さんと保護者で、全日参加できる方 定員 10組(申込順) 申込 子育て世代包括支援センターへ



11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 ☎	1日(金)・12日(火)の午前9時～正午・午後1時30分～4時30分 15日(金)・18日(月)・28日(木)の午前9時～正午 9日(土)・27日(水)の午後1時30分～4時30分
行政相談 ☎	14日(木)の午後1時30分～4時30分
人権身の上相談 ☎	25日(月)の午後1時30分～4時30分
交通事故相談 ☎	19日(火)の午後1時30分～4時
司法書士相談(相続・登記等) ☎	13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 ☎	20日(水)の午後1時30分～4時30分
不動産相談 ☎	26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 ☎	6日(水)・20日(水)の午前9時～正午、8日(金)・22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 ☎	8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 ☎	21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/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	20日(水)の午前9時10分～10時30分 (未就学児の保護者 ※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 ☎	15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 ☎	21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) 平日の午前8時30分～午後5時(受け付けは4時45分まで) (子育てひろばほりむこう(旧堀向保育園内) ☎541-2277)
消費生活相談	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	9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 ☎	1日(金)・15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 (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)