



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(金)です。納付には、納め忘れ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18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 ☎547060、⑮～⑳はNPO法人ひだまり ☎513947へ問い合わせてください。期間 9月～11月(全12回) 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) 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-

ご寄付ありがとうございました
ごさいました
◎高等学校等奨学生支援のために
*1000万円(匿名)

▼高齢者イキイキ・ニコニコ介護予防教室

名称・コース番号	曜日・時間	主な場所	※	定員
軽体操	① 木 午前	拜島会館		20
ウォーキング	② 火 午前	玉川上水	○	35
太極拳	③ 木 午前	富士見会館		20
健康気功	④ 火 午前	昭和会館		22
カラオケ	⑤ 金 午前	松原町高齢者福祉センター	○	40
実用書道	⑥ 月 午前	松原町高齢者福祉センター	○	20
	⑦ 木 午前	朝日町高齢者福祉センター	○	20
フラダンス	⑧ 金 午前	朝日会館	○	18
インターネット入門	⑨ 木 午前	福島会館		15
陶芸	⑩ 金 午前	福島会館	○	15
着付け	⑪ 水 午前	昭和町分室		10
健康スポーツ	⑫ 水 午前	玉川会館	○	12
吹き矢	⑬ 水 午後	昭和町分室	○	6
脳のトレーニング	⑭ 火 午前	拜島町高齢者福祉センター	○	16
英会話(入門)	⑮ 火 午前	朝日町高齢者福祉センター	○	12
英会話(初級)	⑯ 火 午後	拜島町高齢者福祉センター	○	10
おもしろ歴史と社会科散歩	⑰ 金 午前	市内	○	20
	⑱ 金 午後	市内	○	20
絵手紙	⑲ 木 午前	昭和会館	○	20
栄養(料理)	⑳ 水 午前	松原町高齢者福祉センター	○	18
消しゴムはんこ	㉑ 水 午前	朝日町高齢者福祉センター	○	18
歌のひろば	㉒ 水 午前	大神会館	○	15

※○のコースは、別途教材費などが必要です。

●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 ☎547060、⑮～⑳はNPO法人ひだまり ☎513947へ問い合わせてください。期間 9月～11月(全12回) 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) 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-

あいぽっく
健康係・地域保健係
子育て世代包括支援センター
☎545126
☎547303

フレッシュアップ・ママ学校
日時 8月22日(土)の午前9時30分

熱中症警戒アラートを実施

◎熱中症警戒アラートとは
7月1日～10月28日に1都8県で実施します。
気象庁と環境省が、気温や湿度などの予測値をもとに、熱中症になる危険性が高いと予測した場合、都県ごとに発表します。

◎昭島市では
都に発表された当日の午前9時頃に、携帯メール情報サービス、防災行政無線、市ホームページ、市公式ツイッターでお知らせします。

◎警戒アラートが発表されたら
いつも以上に体調に気を配り、熱中症対策に取り組みましょう。
*屋外での運動や活動を控える
*エアコンを使用し、適切な室温にする
*こまめに水分補給をする
*周囲の人と2m以上の距離をとることができる場合は、マスクを外す
☆詳しくは、健康課(あいぽっく内) ☎544-5126へ。

分)正午 場所 あいぽっく 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 12組(申込順)
持ち物 母子健康手帳、タオル
申込 7月16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 8月3日(月)の午前9時～10時、10時30分～11時30分 場所 あいぽっく 対象 8～11か月児と保護者 定員 各8組(申込順) 申込 7月17日から子育て世代包括支援センターへ

支援センターへ
●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 8月の平日の午前9時～午後5時 対象 令和2年6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)