



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7期分の納期限は、2月1日(月)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。〈介護福祉課係担当、保険年金課後期高齢者医療係〉

●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。パネルシアター、歌の時間もあります。育児相談もできます(参加費無料)。日時1月15日(金)の午前10時～11時30分 場所緑会館 対象0～3歳のお子さんと保護者 定員4組(申込順)

あいさつ運動推進標語

あいさつで
町に笑顔の
花が咲く

申込1月6日から子育てひろばなしのき 543 546 716へ

児童センター「はれっと」

544 513 2

●みんなで鬼たいじ

鬼の絵に色を塗ってお面を作ります(参加費無料/申込不要)。日時1月25日(月)～2月2日(火)の午前9時30分～午後9時(材料がなくなり次第終了) 場所児童センター「はれっと」 対象18歳未満のお子さんと保護者

●あいぽつく

健康係・地域保健係 544 512 6
子育て世代包括支援センター 543 730 3
※申し込みは、午前8時30分から

●食生活で健康を守ろう

塩分の取りすぎは高血圧に、脂質の取りすぎは動脈硬化など生活習慣病につながります。減塩のポイントや脂質の上手な取り方、献立などを市ホームページに掲載していますので活用ください。〈地域保健係〉

●昭島市ウォーキングマップの活用

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。健康増進のためにご利用

●離乳食講座

申し込みは、あいぽつく各担当へ

●4～6か月児対象

日時1月26日(火)の午前11時～正午 場所あいぽつく 定員14人(申込順) 持ち物バスタオル 申込1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1月27日(水)の午後1時15分～2時15分 場所あいぽつく 定員14人(申込順) 保育9～12か月児10人(申込順) 持ち物バスタオル 申込1月6日から子育て世代包括支援センターへ

●リフレッシュお母さん教室

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10人(多数抽選) 参加費500円 申込▽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

申込1月6日から子育てひろばなしのき 543 546 716へ

児童センター「はれっと」

544 513 2

●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2月2日(火)の午前9時30分～11時30分 場所あいぽつく 対象20～74歳の方 定員15人(初めての方優先/多数抽選) 保育3か月以上の未就学児8人(申込順) 申込1月15日までに地域保健係へ

●休日動脈硬化測定

日時2月6日(土)の午前9時20分～11時 場所あいぽつく 対象20～74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24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、1月12日(消印有効)までに〒196-0015昭和町4-7-1 あいぽつく地域保健係へ(1人1

●予防接種と乳幼児健診は決めた時期に受けましょう

予防接種の時期は感染症にかかりやすい年齢などをもとに決められていますので、時期が遅れると免疫ができるのが遅くなり、感染症にかかった場合に症状が重くなるおそれがあります。また、乳幼児健診は子どもの健康状態を定期的に確認し、相談する大切な機会です。医療機関や健診会場では新型コロナウイルス感染症の感染防止に努めていますので、決められた時期に受けましょう。〈子育て世代包括支援センター〉

●総合戦略策定検討委員会

日時1月14日(木)の午後6時30分 場所市役所3階庁議室 傍聴市役所西側出入口から直接会場へ 〈企画調整担当〉

●教育委員会定例会

日時1月21日(木)の午後1時30分 場所市役所1階市民ホール



審議会・委員会

お子さんの氏名と生年月日)を記入し、1月15日(消印有効)までに〒196-0015昭和町4-7-1 あいぽつく地域保健係へ 電子申請は1月5日～15日に市ホームページ「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

通のみ/窓口でも受け付け可)

●骨密度測定

日時2月16日(火)、3月24日(水)の午前9時30分～11時 場所あいぽつく 対象20歳以上で今年度初めての方 ※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30人(多数抽選) 申込はがきに「骨密度測定」、第2希望日まで(指定のない場合は「希望日なし」と記入)と、住所・氏名・生年月日・電話番号を記入し、1月12日(消印有効)までに〒196-0015昭和町4-7-1 あいぽつく地域保健係へ(窓口でも受け付け可) ※希望日の記入がない場合は市が測定

●初めての歯磨き教室

日時1月18日(月)の午前9時～10時、午前10時30分～11時30分 場所あいぽつく 対象8～11か月児と保護者 定員各8組(申込順) 申込1月5日から子育て世代包括支援センターへ

後期高齢者医療保険に加入している方へ 東京都広域連合から医療費通知を送付

後期高齢者医療保険に加入している方に、1月下旬以降、東京都広域連合から医療費通知を送付します。この通知には令和元年9月～2年8月に受診した際の診察月、診療区分、診療機関名、医療費等総額などが記載されています。皆さんに受診履歴をお知らせする

日を指定

ことで、診療の内容を理解し、健康管理を心がけていただくためのものです。

なお、この通知が届いたことによる、新たな手続きは必要ありません。

☆詳しくは、後期高齢者医療係へ。

●心身障害者自動車ガソリン費等助成を受けている方へ

助成を受けている方は、請求書に押印のうえ、令和2年10月1日～12月31日に自動車に給油した際の領収書を添付し、市役所障害福祉係、東部出張所、あいぽつくのいずれかに提出

●令和元年度の温室効果ガス排出量の状況

市役所の業務に伴って排出される温室効果ガスを削減するため、環境マネジメントシステムに基づき省エネ・省資源活動などに取り組んでいます。平成16年度の温室効果ガスの排出量を基準に、令和3年度までに15%削減することを目標にしています。

元年度の排出量は、下の表のとおりです。基準年度と比べて7.1%の削減となりました。☆詳しくは、環境課計画推進係へ。

▼元年度温室効果ガス排出量 (単位: kg-CO₂)

排出原因	平成16年度(基準年度)	令和元年度	増減率
電気の使用	840万5125	724万8463	△13.8%
施設燃料の使用	258万2518	295万3058	14.3%
自動車燃料の使用	21万4763	20万8765	△2.8%
合計	1120万2406	1041万286	△7.1%

※kg-CO₂とは温室効果ガスの重さの単位で、温室効果ガスの重さを二酸化炭素の重さに換算したものです。