



福祉・健康

●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、①⑧はシルバー人材センター 5447060、⑨⑫はNPO法人ひだまり 5193947へ問い合わせてください。期間4月～7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)

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	○	20
	③ 火 午後	玉川上水	○	20
太極拳	④ 木 午前	緑会館		15
健康気功	⑤ 火 午前	やまのかみ会館		20
カラオケ	⑥ 金 午前	松原町高齢者福祉センター	○	40
	⑦ 月 午前	松原町高齢者福祉センター	○	20
実用書道	⑧ 木 午前	朝日町高齢者福祉センター	○	20
	⑨ 金 午前	富士見会館	○	18
フラダンス	⑩ 木 午前	福島会館		6
インターネット入門	⑪ 金 午前	福島会館	○	15
陶芸	⑫ 水 午前	昭和町分室		10
着付け	⑬ 水 午前	やまのかみ会館	○	12
健康スポーツ吹き矢	⑭ 水 午後	昭和会館	○	12
脳のトレーニング	⑮ 火 午前	朝日会館	○	15
英会話(入門)	⑯ 火 午前	朝日町高齢者福祉センター	○	12
英会話(初級)	⑰ 火 午後	武蔵野会館	○	10
おもしろ歴史と社会科散歩	⑱ 金 午前	市内(市外の場合もあり)	○	15
絵手紙	⑲ 木 午前	昭和町分室	○	20
栄養(料理)	⑳ 水 午前	拜島町高齢者福祉センター	○	12
消しゴムはんこ	㉑ 水 午前	昭和会館	○	18
歌のひろば	㉒ 水 午前	緑会館	○	15

※○のコースは、別途教材費などが必要です。

送教材費あり) 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、3月15日(必着)までに次の宛先へ ①⑧〒196-0022中神町2-32-18 シルバー人材センター「イキニコ教室係」 ⑨⑫〒196-0034玉川町5-13-13、101 NPO法人ひだまり「イキニコ教室係」 ※コースは複数選択可/1通につき1人1コースのみ記入/同じ曜日の教室への複数応募は不可 (高齢者支援係)



●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3月9日(火)の午前10時30分～11時30分 ※雨天中止 場所 郷地稲荷神社児童遊園 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 5412277)

●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3月19日(金)の午前10時～11時30分 場所 福島会館 対象 0～3歳のお子さんと保護者(申込6組(申込順) 申込3月8日から子育てひろばなしのき 5436716)

●介護予防講座「医師・歯科医師・栄養士による元気の集い」健康のための食事について学びます(参加費無料)。日時3月26日(金)の午後1時30分～3時 場所 市役所1階市民ホール 定員 30人(申込順) 申込3月1日から地域包括ケア担当へ

●アクトイブシルバー体操教室 健康運動指導士の指導で健康維持体操を行います。日時4月

あきしま健康係・地域保健係 子育て世代包括支援センター 5445126 5437303 ※申し込みは、午前8時30分から

●「こころのちをさえる運動」日時・場所▽自殺対策啓発のパネル展示 3月3日(水)～5日(金)に公民館、3月8日(月)～13日(土)にあいぽく、3月15日(月)～19日(金)に市役所市民ロビーで▽街頭キャンペーン 3月4日(木)の午前10時30分～11時に昭島駅北口、3月5日(金)の午前10時30分～11時に昭島駅南口で (地域保健係)

●若年向け「こころのちの相談会」人間関係や進路、就職活動などに悩んでいる39歳以下の方や、その家族・友人などの相談に、保健師が応じます(予約した方優先)。日時3月8日(月)～13日(土)の午前9時～午後4時 場所 あいぽく

※電話でも相談可 (地域保健係)

●水中ウォーキング教室 健康増進・機能訓練を目的に、右下の表のとおり行います。場所 あいぽく (対象65歳以上の

方、または、40歳以上で生活習慣病や腰痛のある方 定員各15人 (申込順) 参加費1回200円 申込3月5日から健康係へ

●3月1日～7日は子ども予防接種週間 病気から子どもたちを守るためには、予防接種が有効です。入園・入学予定のお子さんは、集団生活に備えて早めに接種しましょう。種類によって対象年齢や指定医療機関が異なります。詳しくは、令和2年度子どもの予防接種「あいぽく」にあり/市ホームページからダウンロードも可) を確認してください (健康係)



●離乳食講座 「4～6か月児対象」日時3月23日(火)の午前11時～正午 場所 あいぽく 定員14人(申込順) 申込3月2日から子育て世代包括支援センターへ

●5歳児歯科健診 日時3月25日(木)の午後1時20分～3時10分 ※1人10分 場所 あいぽく 対象5歳のお子さんと保護者 内容 歯科健診、講話など ※希望者にはフッ素塗布(480円) 申込3月1日から子育て世代包括支援センターへ

●乳幼児歯科健診 日時4月1日(木)の午前9時20分～11時30分、4月5日(月)の午後1時20分～3時30分 ※1人10分 場所 あいぽく 対象健診を初めて利用する1歳～3歳6か月児 ※希望者は4歳まで継続可 申込3月1日から子育て世代包括支援センターへ

～来年3月の午後1時50分～2時50分(玉川会館のみ午前10時20分～11時20分) ※全12回

コース・場所次のいずれかを選択 申込 最終月曜日 拜島町高齢者福祉センター 最終火曜日 玉川会館 最終木曜日 福島会館 最終金曜日 武蔵野会館 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8人(申込順) 参加費 1回250円 申込 3月2日からあるの会事務室(あいぽく内) 5445033(平日の午前9時～午後5時)へ (地域包括ケア担当)

●家族介護慰労金を支給 対象者を介護する家族に支給します。対象次のすべてに該当する方

●子育てフポイント講座 「言葉と脳の発達のお話をテーマに、臨床心理士がお話しします。育児相談もできます(参加費無料/申込不要)。日時3月12日(金)の午前10時30分～11時30分 場所 児童センター「ぱれつと」 対象 未就学児と保護者

障害がある方の世帯の下水道基本使用料を免除 次該当する方は、下水道使用料のうち基本使用料が免除されますので、市役所下水道課へ申請してください。既に免除されている場合、申請は不要です。

◇対象 世帯全員の令和2年度の住民税が非課税で、次に該当する方がいる世帯

- *身体障害者手帳1級・2級
- *愛の手帳1度・2度
- *精神障害者保健福祉手帳1級
- *生活保護受給世帯を除きます。

☆詳しくは、下水道課業務係へ。

保育施設への入所が保留となっている方へ 定期利用保育を「利用ください」

保育施設への入所基準を満たして入所が保留となっている場合に、一定期間、下の表の施設でお子さんを保育します。利用料は問い合わせください。なお、3か月ごとに更新手続きが必要です。

◇対象 市内在住で、次のすべてに該当する方

- *利用開始月の1日に就労している
- *日中に保育できる同居親族がいない
- ☆申し込みは、利用開始月の前月の15日(休日)にあたる場合は

所在地	なしのき保育園	昭和郷第二保育園
電話番号	543-6670	541-5983
日時	平日の午前8時30分～午後5時	月～土曜日(祝日を除く/週5日)の午前8時～午後6時
定員	満1～2歳児=3人	満10か月～2歳児=5人

前開庁日(までに、市役所子ども子育て地域支援担当へ。

多子世帯のお子さんの一時預かりや病児・病後児保育などの費用を補助

第2子以降の未就学児を対象に、保育施設の一時的預かり保育、病児・病後児保育、幼稚園在園児の延長保育の費用を補助します。

事前に申請が必要です(年度1回)。4月から利用する場合は、3月1日～25日に申請してください。

◇補助額

- *第2子以降の費用の半額
- *第3子以降の費用の全額
- ※同一世帯で最年長の未就学児を第1子とします。

☆詳しくは、子ども子育て地域支援担当へ。

