



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、1月31日(金)です。納付には、納め忘れないで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〉

●**楽器レッスン** エレキギター、アコースティックギター、ベースの初級者向けレッスンです。バンドや弦楽器などについての相談にも応じます(参加費無料)。**日時**1月9日(木)・22日(水)の午後6時30分～7時30分
場所児童センター「はれっこ」
対象小学・高校生 **定員**各日3人 **持ち物**楽器、ピック、シールド **申込**各開催日の前日まで

●**骨密度測定** **日時**2月4日(火)・26日(水)、3月10日(火)・25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40人(多数抽選) **申込**はがきに「骨密度測定」、第3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16日(消印有効)まで

に児童センター「はれっこ」へ
●**みんなで鬼たいじ** 鬼の絵に色を塗ってお面を作ります。また、豆を入れる三方を折り紙で作ります(参加費無料/申込不要)。**日時**2月3日(月)の午前10時30分～11時30分(材料がなくなり次第終了)
場所児童センター「はれっこ」 **対象**未就学児と保護者

●**ヘルスアップ栄養教室** 食事で免疫力を高めるポイントを学ぶ。**日時**2月7日(金)の午前10時15分～午後1時
場所あいぽつく **対象**20～74歳の方
内容講座、調理実習 **定員**25人(初めての方優先/申込順) **保**育3か月以上の未就学児12人(申込順) **参加費**500円 **持ち物**エプロン、三角巾、ふきん **申**込1月6日から地域保健係へ

●**休日動脈硬化測定** **日時**2月22日(土)の午前9時15分～11時
場所あいぽつく **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、1月23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通のみ/窓口でも受け付け可)



●**1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	7日(火)・14日(火) 午後1時～2時10分	令和元年9月生まれ	あいぽつく
1歳6か月児歯科健診・相談	6日(月)・27日(月) 午後1時～2時 ※育児・栄養・発達の相談可	平成30年6月生まれ	
3歳児健診	8日(水)・15日(水) 午後1時～2時10分	平成28年12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。

●**リフレッシュお母さん教室** 軽運動、ストレッチなどを行います。**日時**2月3日～3月30日の月曜日(2月24日を除く/全8回)の午前10時～11時15分
場所あいぽつく **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

6日(木)の午前9時から **場所** あいぽつく **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**1月8日から子育て世代包括支援センターへ

●**離乳食講座** **4～6か月児対象** **日時**1月22日(水)の午後1時～2時30分
場所あいぽつく **定員**25組(申込順) **持ち物**スプーン、小皿、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

●**9～12か月児対象** **日時**1月28日(火)の午後1時～2時30分
場所あいぽつく **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、バスタオル **申込**1月7日から子育て世代包括支援センターへ

●**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**2月(平日のみ)の午前9時～午後5時 **対象**令和元年12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)



心身障害者自動車ガソリン費等助成を受けている方へ ～請求は1月10日まで～

助成を受けている方は、請求書に押印のうえ、令和元年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、あいぽつく、東部出張所のいずれかに提出してください。締め切り日を過ぎると受け付けできませんので、注意してください。
☆詳しくは、障害福祉係へ。



児童の発達支援に関する講演会を開催

「子どもの発達を支援する～発達の遅れや偏りがある子どもの将来を見据えて、今、大切なこと～」をテーマに開催します(入場無料/申込不要)。
◇日時 1月16日(木)の午後6時30分～8時30分
◇場所 市役所1階市民ホール
◇講師 菅野 敦さん(東京学芸大学教授)
◇定員 80人(先着順)
☆詳しくは、児童発達支援担当へ。

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、平成30年9月～令和元年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

すること、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。

都市づくりフォーラム「一緒に住みよいまち昭島」の参加者を募集

令和3年度からの都市計画マスタープランの策定に向け、講演と意見交換を行います。
◇日時 2月2日(日)の午後2時～4時
◇場所 市役所1階市民ホール
◇内容 基調講演、テーマ別のワークショップ
◇講師 柳沢厚さん(「まち計画室代表」)

20年後の昭島について、一緒に考えてみませんか
アッキー&アイラン

☆申し込みは、都市計画係へ。

平成30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く省エネ・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。30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。

▼30年度温室効果ガス排出量 (単位: kg-CO₂)

排出原因	16年度(基準年度)	30年度	増減率
電気の使用	840万5125	730万9250	△13.0%
施設燃料の使用	258万2518	288万5280	11.7%
自動車燃料の使用	21万4763	21万 763	△1.9%
合計	1120万2406	1040万5293	△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。