



## 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4期分の納期限は、11月2日(月)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 10月25日(日)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〉

●ひとり親家庭への支援のため 100万円 石見文夫さん

ご寄付ありがとうございました

ひとり親家庭への支援のため

100万円 石見文夫さん

医療係

### ●公園ひろば

お友だちと一緒に遊びましょう。11時頃からお話や歌の時間もあります(申込不要)。 日時 11月6日(金)の午前10時30分～11時30分 ※雨天中止 場所 上ノ台公園 対象 0～3歳のお子さんと保護者

子育てひろばなしのき 543 6716



### 児童センター「ばれっこ」

544 5132

### ●子育てワンポイント講座

「〇〇すべきにとらわれない」赤ちゃんの感じる世界」をテーマに、臨床心理士がお話します。育児相談もできます(参加費無料/申込不要)。 日時 10月28日(水)の午前10時30分～11時30分 場所 児童センター「ばれっこ」 対象 未就学児と保護者

### あいぼっく

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 ※申し込みは、午前8時30分から

●わかちあいの会 身近な人を自死(自殺)で亡くした方が集

い、胸の内を語り合い、聴き合

い、支え合うために開催します(市外の方も参加可/参加費無料/申込不要)。 日時 11月15日(日)の午後2時～4時 場所 あいぼっく 〈地域保健係〉

●休日骨密度測定 日時 12月5日(土)の午前9時30分～11時 場所 あいぼっく 対象 20～64歳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 ※素定で測定 定員 20人(多数抽選) 申込はがきに「休日骨密度測定、希望時間(9時30分、10時、10時30分、11時)を第3希望まで(希望のない場合は「希望なし」と記入)と、住所・氏名・生年月日・電話番号を記入し、10月30日(消印有効)までに〒196-0015 昭和町4-1-7-1 あいぼっく 地域保健係へ(窓口でも受け付け可) ※希望時間の記入がない場合は市が時間を指定

### ●マタニティークラス

日時 11月6日(金)・13日(金)の午後1時30分～4時(全2回) 場所 あいぼっく 対象 妊婦の方 内容 講話、沐浴指導など 持ち物 母



子健康手帳 申込 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 11月の平日の午前9時～午後5時 対象 令和2年9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



## 青少年の善い行い、青少年健全育成協力者の推薦を

昭島市青少年問題協議会は、善い行いをしている青少年に表彰状を、青少年の健全育成活動を長年積極的に行っている方に感謝状を贈っています。

市民の模範となるような方を推薦してください。

### 【共通事項】

◇推薦方法 10月15日～11月30日に推薦用紙(市役所青少年係にあり)を青少年係へ

### ◎青少年善行表彰

◇対象 市内在住・在勤・在学中、次のような善い行いをしている、令和2年4月1日現在25歳未満の青少年(グループ・団体でも可) \* 青少年団体のリーダーや指導者

としての活動

- \* 老人ホームの慰問などのボランティア活動
- \* 公園・通学路の清掃などの奉仕活動
- \* 消火活動・救済活動 ほか
- ◎青少年健全育成協力者感謝状
- ◇対象 2年4月1日現在25歳以上で、次の活動を5年以上継続、または、通算して8年以上積極的に行っている方
- \* 青少年の指導育成
- \* 青少年を健全育成する活動
- \* 現在、市の非常勤特別職として青少年の健全育成活動に関わりのある方を除きます。
- ☆詳しくは、青少年係へ。