

高齢者 健康

### 7月・8月の保健事業 (成人・母子)

場いずみ保健センター (6~7か月児・9~10か月児健診を除く)  
要申は、電話で申し込み  
→健康推進課☎(042)321-1801

対象	事業名	日時
成人 (7月)	まとう会(アルコール勉強会)	18日(木)午後2時~4時
母子 (7月)	3~4か月児健康診査(※)	19日(金)・24日(水) 受付=午後0時30分~1時30分
	6~7か月児健康診査	都内の実施医療機関に受診票(3~4か月健診時に交付)をお持ちになり、受診します。受診票をお持ちでない方はお問い合わせください
	9~10か月児健康診査	
	1歳6か月児健康診査(※)	3日(水)・26日(金) 受付=午後0時30分~1時30分
	3歳児健康診査(※)	5日(金)・17日(水) 受付=午後0時30分~1時30分
	乳幼児母性健康相談 妊産婦・乳幼児と保護者	2日(火)午前9時30分~10時45分
	成人 (8月)	要申 個別栄養相談
母子 (8月)	妊婦歯科健診 妊娠中の方	9日(金)午後1時30分~3時 (時間予約制)
	ひかりクラス(沐浴・妊婦ジャケット体験など) これからパパママになる方(初妊婦の方優先)	24日(土)午前9時45分~正午 (受付=9時30分~)
	離乳食(1回食)講習会 4~6か月児と保護者	19日(月)午後2時~3時30分
	離乳食(2・3回食)講習会 6~11か月児と保護者	20日(火)午後2時~3時30分
	乳幼児歯みがきクラス おおむね1歳~1歳5か月児と保護者	19日(月)午前10時~11時10分
	2歳児歯みがきクラス おおむね2歳~2歳5か月児と保護者	3日(土)午前10時~11時10分
	2歳半歯科健診(フッ素塗布) 2歳3か月~2歳11か月児と保護者	20日(火)午前9時30分~11時30分
	3歳半歯科健診(フッ素塗布) 3歳3か月~3歳11か月児と保護者	20日(火)午前9時15分~11時30分
	発達健康診査(発達に関して心配がある子の健診) 未就学児	28日(水)午前9時30分~11時30分 (時間予約制)

届かない方はお問い合わせください

要申

要申

### 地域包括支援センターのイベント

→高齢福祉課☎(042)321-1301

共通事項 要無料申7月2日(火)から電話で各地域包括支援センターへ  
※先着順

#### 介護予防教室

いつまでも元気に出かけよう  
(排泄ケアのセルフチェックと対策)  
7月20日(土)午後2時~3時30分  
至誠ホームミナ(並木町3-12-2)  
出かけた後・活動したいを続けるため、自分でできる尿もれ対策や、骨盤底筋体操などを学びます  
市内在住の方 定35人  
講師 山崎裕美さん(コンチネンスリーダー)・丸山秀雄さん(介護予防実践運動指導員)  
物動きやすい服装・飲み物  
問 地域包括支援センター なみき ☎(042)300-3702

#### こいがくばサロン介護予防教室

夏バテをのりきる栄養  
7月24日(水)午後2時~4時  
西恋ヶ窪にんじんホーム  
食品メーカー担当者が、夏バテ予防も踏まえた高齢者に必要な栄養についてお話しします  
市内在住の方 定25人  
問 地域包括支援センター こいがくば ☎(042)300-6024

#### 転倒予防教室

リハ職に学ぶ転倒予防  
7月23日(火)午後2時~3時30分  
もとまち地域センター  
転倒する原因と自宅でできる予防対策を一緒に学んでみませんか  
市内在住の65歳以上の方 定15人  
講師 北山奈穂子さん(理学療法士)  
物運動靴、動きやすい服装  
問 地域包括支援センターもとまち ☎(042)401-0035

#### 7月の出張相談(高齢者)

→高齢福祉課☎(042)321-1301

開催日	時間(午後)	会場※当日直接会場へ	問い合わせ先☎(042)
1日(月)		生きがいセンターにしまち	地域包括支援センターひかり☎573-4058
9日(火)	1時30分~3時30分	生きがいセンターこいがくば	地域包括支援センターこいがくば☎300-6024
11日(木)		さわやかプラザもとまち	地域包括支援センターもとまち☎401-0035
12日(金)		福祉センター	地域包括支援センターひよし☎300-1405
17日(水)	2時~3時30分	並木公民館	地域包括支援センターなみき☎300-3702
18日(木)	1時30分~3時30分	北の原地域センター	地域包括支援センターほんだ☎300-2339

#### 今月の介護認定(更新・申請)

対象	認定有効期間 8月31日(土)までの方
更新申請	7月3日(水)~
新規申請 区分変更	随時受け付け

※認定有効期間が7月31日(水)までの方は、早めに手続きをしてください

- 手続き 郵送されている申請書を記入のうえ、申請窓口へ(郵送可)
- 申請窓口 高齢福祉課(いずみプラザ内)、高齢福祉課窓口(市役所第2庁舎)、地域包括支援センターもとまち・こいがくば・ほんだ・ひかり・ひよし・なみき

→高齢福祉課☎(042)321-1301

#### 男性の風しん対策事業

### 風しんの定期予防接種のクーポン券を発行

昭和37年4月2日~54年4月1日生まれの男性を対象に、令和4年3月31日まで風しん対策事業を実施します。本事業の一環として、下記の対象者にクーポン券を郵送しました。クーポン券を使用すれば、風しんの抗体検査と予防接種が無料で受けられます。

クーポン券郵送対象者 昭和47年4月2日~54年4月1日生まれの男性

注 昭和37年4月2日~47年4月1日生まれの男性で、クーポン券の発行を希望する方はお問い合わせください

→健康推進課☎(042)321-1801

認知症の方や家族を温かく見守る

7月27日(土)午後2時~3時  
至誠ホームミナ(並木町3-12-2)

#### 認知症サポーター養成講座

市内在住・在勤・在活の方 認  
地域包括支援センター なみき  
員定35人 無料申7月2日(火)か  
ら電話で地域包括支援センター  
なみき☎042-300-3702  
↓健康推進課☎042-321-1801

### 涼み処 こくぶんじ実施中

暑い日や外出時の休憩場所として、気軽にお立ち寄りください。  
実施期間 9月30日(月)まで 開設時間 開館・開店時間内  
設置場所 市役所第1・2庁舎、各地域センター・公民館・地域包括支援センター、ひかりプラザ、いずみプラザ、市民スポーツセンター、史跡の駅おたカフェ、いずみホール、cocobunjiプラザ(cocobunji WEST5階)、福祉センター、生きがいセンターこいがくば(市民室内プール内)、権利擁護センターこくぶんじ、ボランティア活動センターこくぶんじ、協力介護保険事業所、商店会協力店  
→高齢福祉課☎(042)321-1301



### 地域生きがい交流事業

#### 第2期参加者を募集

元気な高齢者の介護予防活動や創作活動を行う地域生きがい交流事業の参加者を募集します  
8月1日(木)~11月30日(土) 午前=9時30分~11時30分 午後=1時30分~3時30分 ※休館日を除く  
市内在住の60歳以上の方(初心者向け) ¥1講座1回200円(出席回数分を負担) ※講座終了後集金。材料費・用具費などは別途実費負担申7月2日(火)から電話または直接下表の申し込み先へ ※休館日を除く。7月11日(木)時点で多数の場合抽選。以後、先着順

会場	講座番号	講座名(定員)	実施日	申し込み先☎(042)
生きがいセンターとくら 戸倉4-14 (福祉センター内)	2-1	ハワイアンダンス(20人)	木曜日	生きがいセンターとくら ☎323-5095 ※月曜日・祝日休館 (祝日の場合は、翌日も休館)
	2-2	気功八段錦(20人)		
	2-3	気軽に3B体操(25人)	土曜日	
	2-4	やさしいヨガ(15人)		
生きがいセンターこいがくば 西恋ヶ窪3-32-6 (市民室内プール内)	2-5	朗読を楽しむ(15人)	火曜日	NPO法人健康スマイル 本町4-12-14 (三多摩医療生協会館内) ☎324-1922 ※日曜日・祝日休館
	2-6	健康麻雀(16人)		
	2-7	古布で作るつるし飾り(10人)	水曜日	
	2-8	デッサン(15人)		
生きがいセンターほんだ 本多5-29-3	2-9	健康吹き矢(15人)	月曜日	
	2-10	かんたんマジック(15人)		
	2-11	はじめよう英会話(15人)		
生きがいセンターひかり 光町3-13-20	2-12	安来節どじょうすくい踊り(15人)	水曜日	
	2-13	さわやか介護予防体操(15人)		
	2-14	スマホの使い方講座(15人)	土曜日	
	2-15	みんなで歌おう(15人)		
	2-16	筆ペンを楽しむ(15人)		月曜日
2-17	気軽に描こう 色鉛筆講座(10人)			
2-18	ラテンのリズムでストレッチ&ステップ(15人)			
生きがいセンターにしまち 西元町3-18-12 (もとまちプラザ内)	2-19	絵手紙教室(10人)	金曜日	生きがいセンターもとまち ☎359-5321 ※水曜日休館
	2-20	デッサン(10人)		
	2-21	たのしい気功教室(20人)	木曜日	
	2-22	はじめてのパスティル画(15人)		
	2-23	はじめてのヨガ(15人)		

→健康推進課☎(042)321-1801

市役所への申し込み・問い合わせの時間は、特記がない場合は月~金曜日午前8時30分~午後5時(正午~午後1時を除く)の受付となります。