

「こころの」子育て情報 (あきる野ルピア2階)



▽子育て講座「ママのストレッチ体操」肩こり、腰痛に効く体操をします。

▽日時 9月29日(金) 午前10時30分～11時30分

▽場所 子育てステーションこころの研修室(あきる野ルピア2階)

▽講師 菅原順子さん

▽対象 産後半年から1年未満までの母親とその子ども

▽定員 15組(申込み順)

▽持ち物など 飲み物、動きやすい服装

▽費用 無料

▽申込み方法 9月4日(月)から電話で申し込んでください。

▽申込み・問合せ 子ども家庭支援センター子育て支援事業係(☎550・3361)

市では妊婦の方の経済的負担を減らし、必要な支援につなげるために、初回産科受診(妊娠判定の受診)費用を助成します。

▽対象 初回の産科受診日(令和5年4月1日以降)に市内に住所を有する方で住民税非課税世帯または同等の所得水準世帯の妊婦の方

▽助成額 妊娠判定に要する検査等の初回受診費用のうち1万円を上限に助成します。

※助成対象の費用が1万円を下回った場合は、その額を上限に助成します。

▽その他 詳しくは、お問い合わせください。

▽申込み・問合せ 子ども家庭支援センター母子保健係(☎550・3340)



9月の乳幼児健診 (予約制)

予約制で行います。対象者には個別に日程などを通知します。

▽健診種別

- 3〜4か月児健診
- 1歳6か月児健診
- 3歳児健診

※最近転入した方で未受診の方は連絡してください。

※受付時間は、健診ごとに異なるため、手元に届いた通知を確認してください。

▽場所 あきる野保健相談所

▽申込み方法 通知に記載のある方法で予約してください。

▽申込み・問合せ 子ども家庭支援センター母子保健係(直通550・3340)

9月のむし歯予防教室 (予約制)

むし歯のできかたと予防、歯みがきの方法、歯科健診・フッ素塗布の受け方

▽日時 9月11日(月) 午前9時～11時

※30分間隔で5回に分けて予約を受け付け実施します。

▽場所 あきる野保健相談所

▽対象 8か月から2歳10か月までの乳幼児の保護者

▽定員 各回1人

▽申込み方法 電話で申し込んでください。

▽申込み・問合せ 子ども家庭支援センター母子保健係(☎550・3340)

9月の乳幼児の身体測定と育児相談(予約制)

▽期日 9月21日(木)・25日(月)にを行います。

※助産師による母乳相談は、25日(月)に行います。

▽受付時間 午前9時～10時30分

※15分間隔で7回に分けて予約を受け付けています。

▽場所 あきる野保健相談所

▽定員 各日親子20組(申込み順)

▽その他 電話での育児相談も随時受け付けています。

▽申込み方法 電話で申し込んでください。

▽申込み・問合せ 子ども家庭支援センター母子保健係(☎550・3340)

ネットワーキング 官公庁などからのお知らせ

凡例：内内容／日日時(時間は24時間表示)／場場所／講師

▽対象 定員／持ち物

▽費用 締切り／他

▽主催 問合せ・問合せ

糖尿病患者さんと糖尿病予備群の方のための「糖尿病1日教室」

内①糖尿病について(糖尿病専門医)②食事療法について(管理栄養士)③運動療法(トレーナー)の講演／日10月21日(土)14時～16時(開場13時30分)／場西多摩医師会館2階会議室

▽定員 30人(申込み順)／費無料

▽問(一社)西多摩医師会(☎0428・23・2171)

毎年9月は「東京都食生活改善普及運動」月間です

内普段の食生活を振り返り、改善できるように、都と区市町村、

関係団体などで連携し、普及啓発を行います。掲示物やホームページなどで主食・主菜・副菜の上手な組み合わせ方や野菜をたくさん食べる工夫などの情報を発信しています。ご覧いただき、意識して改善に取り組みましょう。

▽問東京都西多摩保健所生活環境安全課保健栄養担当(☎0428・22・6141)

ホームページで紹介しています。外食の際は、野菜メニュー店にのぞいてみませんか。

▽問東京都西多摩保健所生活環境安全課保健栄養担当(☎0428・22・6141)

西多摩保健所 ホームページ



結核予防週間 9月24日～30日

内結核はかつて国民病と言われていましたが、過去の病気でありません。都内でも令和3年に1429人が新たに結核と診断されています。西多摩保健所管内では令和4年に22人の発病が確認されました。結核の初期症状は、風邪と似ています。咳やたんが2週間以上続くとき、結核も疑って早めに医療機関を受診しましょう。高齢者では症状が出ない場合もあります。健康診断のために、毎年1回は健康診断などで胸部エックス線検査を受けましょう。

映画「最強のふたり」から学ぶ「ともに生きる」とは

内頸髄損傷の男性とその介護人のお話です。／日10月28日(土)13時40分～16時10分(開場13時10分)／場福生市民会館2階小ホール／定100人(先着順)／費無料／他9月11日(月)から22日(金)まで電話か2次元コードから申し込み。／問東京海道病院医療福祉相談室(0428・32・0111、月曜～金曜 午前9時～午後5時)

秋川消防署からのお知らせ 救急医療週間 応急手当について 学ぼう！

内9月3日から9日までは救急医療週間です。この機会に命を繋ぐために重要な応急手当ができるよう知識と技術を身につけましょう。救急車が出動してから現場に到着するまでの平均時間は、都内で7分20秒(令和3年)です。この救急車が到着するまでの時間に適切な応急手当を行うと、救命効果の向上や

国産のすめいだけを使用！
いから塩辛新鮮手しお遣り

人気のお手頃サイズ110g
756円(税込)
送料&クール代1,000円(税込) ※別途代引き手数料330円(税込)をいただきます
お申し込みは必ずお電話で！

050-1867-7679
受付時間：9:00～17:00
土日・祝日は受付していません
株式会社和田珍味
〒694-0035 島根県大田市五十五番町1559-3
TEL:0854-87-0611

優しさと安らぎある良質な介護サービスを提供
お一人おひとりが
その人らしい暮らしができるよう支援します!

広々とした園内、季節の花々が美しく咲く園庭で、ゆったりとお過ごしいただけます。

見学・入所相談・お気軽にどうぞ!

●ユニット型個室の施設 ●昭和48年開設の社会福祉法人により運営

社会福祉法人たま紫水会 特別養護老人ホーム(指定介護老人福祉施設・短期入所生活介護)

紫水園 あきる野市留原396 ☎042-595-0082(入所係)