はつらつセンターの介護予防事業～足腰しゃっきりトレーニング教室

対区内在住の55歳以上の方日6月5日～26日の毎木曜午前10時～11時【4日制】場勤労福祉会館内軽い筋トレ、ストレッチなど定25名(初めての方を優先の上、抽選)¥500円申5月8日㈭までに区HPまたは電話ではつらつセンター大泉☎3867-3180

はつらつシニアクラブ～「はつらつ度」測定します

姿勢や体組成(脂肪や筋肉の量など)の測定、フレイルチェックなどを行い、アドバイスをします。近隣の運動・文化活動団体の情報も提供します。　※ペースメーカーを使用中の方は一部の測定ができません。対区内在住の65歳以上の方定各60名(先着順)▶**区の担当:**介護予防係申電話でシンコースポーツ㈱西東京支店☎042-512-9394(平日午前9時～午後5時)　※申し込みは1人1会場です。

場所	日程
中村南スポーツ交流センター	5/20㈫
関区民センター	5/23㈮
土支田中央地域集会所	5/28㈬
西大泉地区区民館	5/29㈭

※時間はいずれも9:30～10:45。

子ども・教育

区立中学校の学校公開

通学区域外の中学校を選択できる「学校選択制度」を、各中学校の受け入れ可能人数の範囲内で実施しています。各校の授業や部活動などの様子は、学校公開日にご覧いただけます。公開日など詳しくは、区HPをご覧いただくか、各中学校にお問い合わせください。問学事係☎5984-5659

児童育成手当～新たに対象となる方は申請が必要です

6月分の手当から昨年中の所得が基準となります。新たに対象となる方は、必ず申請してください。手当は申請しないと支給されません。申請日の翌月分から支給します。　※所得制限があります。詳しくは、区HPをご覧ください。　※既に受給している方は、新たに申請する必要はありません。問児童手当係☎5984-5824

オンライン講演会「ビジョントレーニングを知ろう～見る力をグングン伸ばす」

対小中学生の保護者日6月7日㈯午前10時～正午講視覚機能専門家／北出勝也定100名(先着順)申区HPまたは電話で学校教育支援センター☎6385-9911

NEW

妊娠中・子育て中の方へ

5/14㈬から妊娠や子育てのオンライン相談を開始

医師・助産師の専門職がお応えします

妊娠や子育てのことをいつでも気軽に相談できます。※利用には登録が必要です。詳しくは、区HPをご覧ください。問母子保健係☎5984-4621

種類(相談員)	方法	日時
いつでも相談(医師・助産師)	電子メール	毎日24時間 ※原則、24時間以内に返信します。
夜間オンライン相談(医師・助産師)	電話、ビデオ電話、チャット	平日18:00～22:00 ※事前に予約が必要です。
日中オンライン相談(助産師)	チャット	月・水・金曜13:00～17:00(祝休日を除く)

麻しん(はしか)・風しん

予防接種を早めに受けましょう

申込先・問合せ　予防接種係☎5984-2484

麻しん(はしか)は、感染すると重い合併症を引き起こすことがあります。風しんは、妊娠中の方が感染すると生まれてくるお子さんに心疾患や白内障、難聴などの影響が出ることがあります。

お子さんが感染しないためだけでなく、周りの人に感染を広げないためにもなるべく早く予防接種を受けましょう。

定期予防接種

	1期	2期
対象	生後12～24カ月未満のお子さん	平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれのお子さん
予診票の発送時期	生後11カ月になる月	3月に発送済み

▲区HP

令和７年３月末までに定期接種ができなかった方

接種期間を令和9年3月31日㈬まで延長します。詳しくは、区HPをご覧ください。

対次の①②のいずれかに当てはまる方

①平成30年4月2日～31年4月1日生まれのお子さん

②令和4年4月2日～5年4月1日生まれのお子さん

任意予防接種

定期予防接種を受けられなかった方を対象に、任意予防接種の費用を全額助成しています。対定期予防接種の対象とならない2～18歳の方申区HPまたは電話で予防接種係へ

6月の子育て相談など

◀赤ちゃん準備教室はコチラ　◀相談・健診はコチラ

	赤ちゃん準備教室～沐浴(もくよく)体験コース 対妊娠中の方 ※家族1名の参加も可。		赤ちゃんからの飲む食べる相談 対0～1歳児 内グループで離乳食・食事相談 ※時間はいずれも40分程度。		育児栄養歯科相談 対0～3歳児 内身体計測、育児・食事・歯科相談 ※おとなの歯磨き相談も実施。		1歳児子育て相談 対10カ月～1歳4カ月児 内身体計測、育児・食事・歯科相談		2歳6カ月児歯科健診 対2歳6カ月～2歳10カ月児 内歯科健診・相談		2カ月児相談 対2・3カ月児 内育児・食事のミニ講座、グループで相談・交流 持母子健康手帳、バスタオル ※時間はいずれも受付時間終了後1時間30分程度。
場所(保健相談所)・問合せ	日時	定員(先着順)	日時	定員(先着順)	日時	定員(先着順)	日時	定員(先着順)	日時	定員(先着順)	受付日時
豊　玉 ☎3992-1188	21㈯ ①9:00～11:30 ②13:00～15:30	各30組	5㈭ ①9:45 ②10:45 18㈬ ①9:45 ②10:45	36組	11㈬ 9:00～10:20	70名	27㈮ 9:00～10:00	50名	12㈭ 13:00～15:00	32名	20㈮ 9:30～10:00
北 ☎3931-1347	7㈯ 9:30～11:30	30組	17㈫ ①9:30 ②10:30	32組	13㈮ 9:00～10:00	40名	25㈬ 9:00～11:30	35名	20㈮ 9:00～11:00	24名	27㈮ 9:30～10:00
光が丘 ☎5997-7722	6㈮ 13:15～16:05	24組	23㈪ ①13:30 ②14:30	32組	18㈬ 9:00～10:15	40名	11㈬ 9:00～11:30	35名	10㈫ 9:00～11:00	24名	9㈪ 13:15～13:30
石神井 ☎3996-0634	13㈮ 13:30～15:30	24組	11㈬ ①9:45 ②10:45 24㈫ ①13:30 ②14:30	36組	27㈮ 9:00～10:00	70名	18㈬ 9:00～11:00	50名	6㈮ 9:00～11:00	32名	4㈬ 9:30～10:00
大　泉 ☎3921-0217	－		16㈪ ①9:30 ②10:30	24組	16㈪ 9:00～10:00	40名	25㈬ 9:00～11:00	30名	27㈮ 9:00～11:00	24名	16㈪ 13:30～14:00
関 ☎3929-5381	15㈰ ①9:15～11:15 ②13:30～15:30	各20組	20㈮ ①9:45 ②10:50	24組	16㈪ 13:00～15:00	40名	19㈭ 9:00～11:00	30名	16㈪ 9:00～11:00	24名	16㈪ 13:15～13:30
申込	区HP(要予約)										当日会場へ