

ヘルシーボディエクササイズ

筋肉しっかりコース part.1.&part.2

筋肉を鍛えてフレイルを予防し、健康長寿を目指しましょう。

町ホームページ
「ヘルシーボディエクササイズ」



- 📅 part.1 9月4日(金) part.2 9月26日(土)
いずれも午前9時30分～11時
(いずれか片方だけの参加も大歓迎。両方参加でさらに効果アップ)
- 📍 健康プラザ1階 多目的室
- 👤 町内在住で、医師から運動制限を受けていない64歳以下の方 20人程度
- 👩 健康運動指導士 吉井昭洋さん

- 👕 運動ができる服装と靴、参加誓約書、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル
- 👥 当日の健康チェックで体調不良と判断された場合、参加をお断りすることがあります。
- 📝 申問 part.1は8月28日(金)、
part.2は9月18日(金)までに健康推進課へ

令和8年度 家族と当事者の教室

精神障害を持つ方のご家族と当事者を対象に、病気や社会参加への理解を深め、生活を考える教室を開催します。

	日時	内容
第1回	9月30日(水) 午後2時～4時 (受け付けは 午後1時30分～)	① 講演会 「心と身体を楽にする食生活の工夫」 講師 愛光病院 栄養科 管理栄養士 野尻健吾さん 相談科 精神保健福祉士 杉浦麻由さん ② 各市町村の家族・当事者への支援紹介 ③ 家族会・当事者会の紹介
第2回	11月16日(月) 午後2時～4時 (受け付けは 午後1時30分～)	① パネルディスカッション 「心と身体を楽にする食生活の工夫」 講師 当事者3人 ② 各市町村の家族・当事者への支援紹介 ③ 家族会・当事者会の紹介

- 📍 アミューあつぎミュージックルーム2
(厚木市中町2-12-15)
- 👤 精神障害を持つ方のご家族と当事者 50人
- 📝 第1回は9月4日(金)、
第2回は10月30日(金)までに、
メールまたはファクスで
厚木保健福祉事務所へ
- 📞 ☎ 046(224)1111 (内線) 3230
FAX 046(221)4834
✉ atsugihwc.1587.yobouka
@pref.kanagawa.lg.jp

土地所有者は責任をもって

せんてい 伐採・剪定を!



根本から倒れた樹木

問 道路課 道路管理班 ☎(内線)3414

- 道路に樹木の枝などが張り出していると、車両や歩行者の通行を妨げ、事故などの原因となる恐れがあります。
- 樹木が倒れ重大な事故が発生し他人に被害を与えた場合、**土地の所有者や管理者が、賠償の責任を負うこともあります。**
- 通学路や人通りの多い場所では、樹木の管理に特に注意が必要です。土地を所有または管理している方は、適切な樹木管理を心掛けてください。

なお、町では急傾斜地に生えている樹木や、枯れて危険な樹木を伐採する場合に費用の一部を補助しています。
詳しくは、道路課へご相談ください。

土砂災害防止パトロールを実施

問 危機管理室 危機管理班 ☎(内線)3782

6月10日・24日、町内で土砂災害が起こる恐れがある場所のパトロールを実施しました。当日は、厚木土木事務所や厚木警察署、町関係各課が合同で急傾斜地の確認など、町内12カ所の現状把握を行いました。



現地確認を行うパトロールの様子

ご自身の擁壁の点検を

問 都市施設課 都市計画班 ☎(内線)3444

近年、全国各地において、地震や集中豪雨の増加、老朽化などにより、擁壁が崩れる事例が発生しています。このような被害を未然に防ぐため、ご自身の擁壁を点検してみましょう。点検のチェックシートや専門家による相談窓口などについては、県ホームページをご覧ください。

県ホームページ
「あなたの家の擁壁は大丈夫？」



■読者・会員登録中! 録音ボランティアグループ「かえでの会」では、視覚障がいの方に向けて広報紙などを音声データ化してCDをお届けしています。
CDをご希望の方は社会福祉協議会へご連絡ください。また、「かえでの会」の会員も募集中です。
📞 申問 社会福祉協議会 ☎(内線)3794

子育て

お子さんの歯科保健指導

- 日 8月27日(木)
受付時間を分けてご案内します。
個別通知でご確認ください。
- 所 健康プラザ2階 健診室
- 物 母子健康手帳、問診票、歯ブラシ、
バスタオル
- 他 2歳児歯科健診では、身長・体重
測定も行います。

歯科保健指導	対象
1歳児歯科健診	令和7年7月生まれ
2歳児歯科健診	令和6年7月生まれ 令和6年1月生まれ

対象者には8月上旬までに必要書類
をお送りしますので、届かない場合は
ご連絡ください。

育児について心配事のある方は、保
健師・栄養士が相談をお受けします。

すくすく親子健康相談

お子さんの発育・発達の確認や予防接
種などの育児相談を、保健師・栄養士・
看護師がお受けします。

- 日 8月6日(木)
午前9時30分～11時
- 所 健康プラザ2階 健診室
- 人 町内在住で、就学前のお子さんと
保護者
- 物 母子健康手帳
- 他 離乳食の展示・試食(保護者のみ)
も実施します。
- 申 申し込みの必要はありませんので、
直接会場へお越しください。

産後ケア「ひなたぼっこ」

内容は、身長・体重測定、育児・栄養・
母乳に関する個別相談、お友達づく
り、お母さんたちの休息などです。

- 日 8月20日(木)
午前9時30分～11時30分
(受け付けは午前11時まで)
- 所 健康プラザ2階 健診室
- 人 町内在住で、1歳未満のお子さん
とそのお母さん、お父さん
- 物 母子健康手帳、バスタオル(赤ちゃ
ん用)、赤ちゃんに必要なもの(お
むつ、ミルクなど)
- 申 8月19日(水)までに
健康推進課へ

問 問い合わせ ☎ファクス ☑電子メール 費 がないものは無料です。 人 がないものはどなたでも参加・来場できます。

児童扶養手当・特別児童扶養手当 現況届などの手続きはお済みでしょうか

問 子育て支援課 子ども福祉班 ☎(内線)3365

現在、児童扶養手当を受給している方は「現況届」、
特別児童扶養手当を受給している方は「所得状況届」
の提出が必要です。

対象の方には7月下旬にお知らせをお送りしていま
すので、子育て支援課窓口にお越しください。

●受付期間

児童扶養手当 8月31日(月)まで
特別児童扶養手当 8月12日(水)～9月11日(金)



町ホームページ

「児童扶養手当について」



町ホームページ

「特別児童扶養手当について」

乳幼児の健康診査

1歳6カ月児・3歳6カ月児 健康診査

対象の方には8月下旬に必要な書類を送付します。届かない場合はご連絡ください。

所 健康プラザ2階 健診室

受付時間を分けてご案内します。個別通知でご確認ください。

対 象	1歳6カ月児 (令和7年2月生まれ)	3歳6カ月児 (令和5年2月生まれ)
日にち	9月16日(水)	9月8日(火)
持ち物	母子健康手帳、問診票、 歯ブラシ、バスタオル	母子健康手帳、問診票、歯ブラシ、バスタオル、 当日の朝の尿、視力・聴力の調査票(記入済みのもの)

4カ月児・10カ月児 健康診査

診査は協力医療機関での個別健診となります。

対象になる前月の下旬に通知を送付しますので、詳しくは通知をご覧ください。

日 4カ月児健診 満4カ月になった日から満7カ月になる日の前日まで
(最適月齢は満4カ月)

10カ月児健診 満10カ月になった日から満13カ月になる日の前日まで
(最適月齢は満10カ月)

健康

健康に関する相談会

申し込みの必要はありませんので、直接会場へお越しください。

- 日 8月24日(月) 午前9時30分～11時
- 所 健康プラザ1階 多目的室



町ホームページ

「健康に関する相談」

骨密度測定・骨粗しょう症予防相談会

- 人 町内在住で成人の方(骨粗しょう症で治療中の方を除く)
- 他 測定は年度内1回限り。素足になりやすい服装でお越しください。

ヘルスあっぷ相談

身体測定、体脂肪測定、血圧測定、健康aiちゃん測定、
みそ汁の試飲、生活習慣病や健康に関する相談など。

- 人 町内在住で40歳以上の方
- 申 健康aiちゃん測定のみ要予約(先着3人)。8月21日(金)までに健康推進課へ

健康aiちゃん

運動機能や判断力を
測定し健康状態を
「見える化」します。

© Q's fix



■8月30日(日)はマイナンバーカード休日交付・申請支援窓口を開設
申請支援窓口は、送付された二次元コード付き交付申請書に必要事項を記入してお持ちいただくと、申請がスムーズに行えます。
詳しくは町ホームページをご覧ください。問 住民課 住民窓口班(内線)3314



町ホームページ
「マイナンバー
カード休日交付
窓口のお知らせ」