

健康 ト〜ク

今回のテーマ

あんじょう健康マイレージで健康習慣とステキな賞品を手に入れませんか？



健太

保健師ヘルシー 突然ですが、健太さんは体に良いことや、気を付けていることは何かありますか？

健太 う〜ん…あらためて言われると思いつかないなあ。

保健師ヘルシー では、体重は量っていますか？

健太 うん、お風呂の前に体重計に乗るのが習慣なんだ。

保健師ヘルシー それは良い習慣ですね。BMIといって、「(体重)kg÷(身長)m÷(身長)m」で出せる肥満度の目安があるのですが、知っていますか？

健太 聞いたことあるなあ。僕だと…24.5と出たけど、どうなんだろう？

保健師ヘルシー 22前後が一番健康に良いとされていますので、健太さんはもう少し体重を落とすと、良いバランスになります。体重70キロの健太さんの場合、毎日30分歩くと、2カ月で1キロほど体重が落とせますよ。

せつかつくので、毎日の体重測定とウォーキングで「あんじょう健康マイレージ」に参加してみてもどうでしょうか？

健太 「あんじょう健康マイレージ」に参加するとどうなるの？

保健師ヘルシー ウォーキング等、健康につながる目標を立てて取り組んだり、体重や血圧測定等をしたりとすることで、ポイントが貯まり、様々な特典や素敵な賞品が当たる抽選に応募で

きますよ。

健太 賞品があるなら続けられるかも。やってみよう！

あんじょう健康マイレージは年齢制限なし。市内在住の人はもちろん、在勤・在学の人でも参加できます



保健師
ヘルシー

6月1日(水)から

あんじょう健康マイレージスタート！

～年齢制限がなくなり、ポイントが貯まりやすくなりました～

自主的に健康づくりを行う人を応援する「あんじょう健康マイレージ」。体重測定等の健康づくりや、健康診断の受診等でポイントを貯めると、県内の協力店でサービスが受けられる「あいち健康づくり応援カード(まいか)」がもらえる他、抽選で豪華賞品が当たります。詳細や参加方法は市HP参照。



市制施行70周年／開館50周年記念

第41回

安城市民大学 for ファミリー

0歳からのクラシック

～後藤正孝が奏でるピアノの世界♪～

9月17日(土)

開演 午後2時

会場：市民会館

安城市出身のピアニスト、後藤正孝が奏でる名曲の数々。楽しいお話を交えながら演奏します！



©三浦興一

チケット販売

全席指定 500円

※障害者は450円。



先行販売(オンライン)

6月8日(水)午前10時～

9日(木)午後11時59分

一般販売

6月18日(土) 窓口⇒午前9時から

オンライン⇒午前10時から

電話予約⇒午後1時から

車いす席(窓口・電話受付)

6月11日(土)午前9時から

問合せ▶市民会館 (☎75)1151)



子育て・青少年

ほっと一息サロン (親の学習会)

時 7月9日(土)午後1時30分～4時
内 「こうすれば子どもと対話できる」をテーマに学習
対 市内在住・在勤・在学の、不登校やひきこもりに悩む子(義務教育を修了した15～39歳)がいる家族
定 25人
申 電話で市若者総合相談窓口あんなさば(☎090(5002)5229)へ
場 問 青少年の家(☎(76)3432)

夏休み！ ワクワク調理場探検

時 7月26日(火)午前9時15分～午後0時15分
場 北部学校給食共同調理場
内 調理方法や調理器具の使い方を通して、給食がどのように作られるかを楽しみながら学びます
対 市内在住の小学3～6年生
※調理場に入れるのは児童のみ。
定 15人(抽選)
※申込人数が10人未満の場合は中止の可能性有。
申 6月20日(月)～24日(金)午後2時～5時に電話で市学校給食協会給食事務所(☎(76)4700)へ

夏休みの児童クラブの入会 受付

定員に余裕のあるクラブのみ受け付けます。
申 オンライン・郵送(必着)➡6月1日(火)～15日(水)にあんぱ～く(〒446-0065大東町8-2)へ
※必要書類等の詳細は市HP参照。
窓 口➡6月1日(火)～20日(月)
問 子育て支援課(あんぱ～く内/☎(72)2319)

児童手当の制度を一部変更します

現況届の提出が原則不要に

一部の人を除いて、現況届の提出が原則不要になります。提出が必要な人には、例年通り現況届を送付しますので提出してください。

所得に応じて支給区分が3つに分けられます

令和4年10月支給分(6～9月分)から、児童を養育している人の所得に応じて下表のとおりに変更します。

※詳細は市HP参照。

①所得制限限度額(A)未滿➡支給

②所得制限限度額(A)以上、所得上限限度額(B)未滿➡児童1人につき5000円を支給(特例給付)

③所得上限限度額(B)以上➡不支給

税法上の扶養親族等の数	A 所得制限限度額		B 所得上限限度額	
	所得額	収入額の目安	所得額	収入額の目安
0人	622万円	833.3万円	858万円	1071万円
1人	660万円	875.6万円	896万円	1124万円
2人	698万円	917.8万円	934万円	1162万円
3人	736万円	960万円	972万円	1200万円

問 子育て支援課(☎(71)2227)

成績UPするために！自主性・自律性の育て方

時 7月23日(土)午前10時～11時30分

内 勉強以前の問題を解決することで、成績や内申点アップに繋がることを学びます

講 桂野智也氏(『高校受験は「内申点アップ」が9割！』の著者、後成塾塾長)

対 市内在住・在勤・在学者

定 40人(抽選)

申 6月16日(木)午後5時までにQRコードから申込み

場 問 中部公民館(☎(74)8570)

環境・産業

集合住宅向け電気自動車等充電設備の購入補助

補助内容	補助金額
普通充電設備	設備購入金額の2分の1以内(国のクリーンエネルギー自動車・インフラ導入促進補助金(★)と同額。上限有)
充電用コンセントスタンド	
充電用コンセント	

※補助金交付申請前に事業着手している場合は、交付できません。

※(★)の交付決定を受けていることが必要です。

対 マンション管理組合法人、共同住宅のオーナー等

申 12月28日(水)までに申請書類を持参か郵送(必着)で環境都市推進課(〒446-8501住所不要)へ

問 環境都市推進課(☎(71)2280)

緑化木の配布

場 アンフォーレ願いごと広場
他 緑の募金活動も実施しますので、ご協力をお願いします
問 公園緑地課(☎(71)2244)

「アンフォーレ感謝祭」会場

時 6月4日(土)・5日(日)午前10時30分(午前10時15分から整理券配付)

内 ブルーベリー1100本、オリーブ・レモン各100本、ジュンベリー・マルベリー各200本を配布
※当日先着。1人1本まで。
※6月4日は900本、6月5日は800本配付。

「あつまねねばの森」会場

時 6月11日(土)午前10時
内 ブルーベリー・オリーブ・レモン各100本を配布
※当日先着。1人1本まで。

あつまねねばの森 inアンフォーレ2022

時 6月11日(土)午前10時～午後5時
場 アンフォーレ

内 ①ワークショップ(ねばの木でつくる本箱・表札・スプーンづくり、ねばの森でとれたコケでつくるコケリウム) ②遊べるウッドパーク ③Anjo“北斗”演舞 ④杉のブーケづくり ⑤根羽村の食材を使った飲食店

対 市内在住の親子(①は小学生以上)

定 ①のみ定員有(当日先着)

¥ ①➡各1000円

申 ①➡当日午前10時から受付

他 各内容の開始時間等、詳細は市HPを参照するか、問い合わせてください

問 環境都市推進課(☎(71)2280)

本紙4月号11ページの特集「令和4年度安城市のお金の使い道」に誤りがありました。お詫びして訂正します。
◆「きずな(仮称)ロボットパークANJO実施事業」の金額
正➡820万 誤➡8200万

安城商工会議所 時局講演会

時 7月4日(月)午後2時～3時30分
場 安城商工会議所(桜町)
内 演題「ニュースから読み解く“真実”」
講 有本香氏(ジャーナリスト)
定 120人(先着)
申 6月1日(水)から電話かファクスでページ上部の共通申込事項を安城商工会議所(☎(76)5175/FAX(76)4322)へ
問 市商工課(☎(71)2235)



安城を食べよう！ うどん作りに挑戦！

時 6月26日(日)午前9時～正午
場 市民交流センター
内 安城市産の小麦「きぬあかり」を使ったうどん作り



講 グリーンそう(食育推進団体)
対 市内在住・在勤・在学の4歳以上(小学4年生以下は保護者同伴)
定 25人(抽選)
¥ 300円

他 抽選結果は6月15日(水)頃に申込者全員に発送
申 6月8日(水)までに直接か電話又はページ上部の共通申込事項と参加人数(大人・子どもそれぞれ)を郵送(必着)・ファクス・Eメールで農務課(☎(71)2233/〒446-8501住所不要/FAX(76)1112/nomu@city.anjo.lg.jp)へ
※QRコードからも申込可。



問 グリーンそう・古居さん(☎080(5295)7782)

エコきちへ行こう

申 ①②③⑤➡6月7日(火)午前9時から電話で柿田公園管理事務所エコきち(☎(98)3784)へ
④⑥➡6月7日(火)～14日(火)に各QRコードから申込み

①布ぞうりをつくろう

時 6月14日(火)・28日(火)午前10時～11時(全2回)

対 18歳以上
定 6人(先着) **¥** 500円

②初夏のニット帽づくり

時 6月15日(水)・22日(水)午前10時～11時30分(全2回)

内 2～3歳児用の初夏のニット帽(50センチ前後)の制作
講 中嶋雅子氏 **対** 15歳以上
定 5人(先着) **¥** 1600円

③安城メダカ里親プロジェクト2022

時 6月18日(土)、7月2日(土)、10月1日(土)午後1時30分～3時(全3回)

講 岩松鷹司氏
対 小学生以上
定 10組(先着)



④保冷材でアロマジェルをつくろう

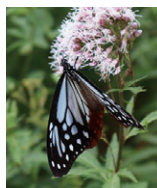
時 6月25日(土)・26日(日)午前10時～11時

講 渋谷見有美氏
対 4歳以上(小学1年生以下は保護者同伴)
定 各10人(抽選) **¥** 300円

⑤生き物さがし隊2022

時 7月3日(日)午後1時30分～2時30分

講 川角正彦氏
対 5歳以上の親子
定 10組(先着) **¥** 1組300円



⑥シーグラス写真立て

時 7月9日(土)・10日(日)午前10時～11時

講 渋谷見有美氏
対 4歳以上(小学1年生以下は保護者同伴)
定 各10人(抽選) **¥** 300円



すくすくスクエア

妊婦や乳幼児を対象とした
各種教室・相談

- 場所の記載がないものはすべて保健センターで行います
- 電話予約とあるものは、午前8時30分から電話で保健センター(☎(76)1133)へ
- 母子健康手帳交付と妊婦指導、各種相談は(例)は休みます
- 4か月児・1歳6か月児・3歳児健診及び予防接種は個人通知します。通知書を紛失した人や健診を受けていない人は、連絡してください

◆母子健康手帳交付と妊婦指導

時(月)～(金)午前8時30分～正午
対市内に住民登録のある妊婦
持妊娠届出書(医療機関等で交付されたもの)、マイナンバー確認書類(妊娠届出書裏面を参照)
他上記時間に来所できない場合は問い合わせてください

オンライン予約

◆母乳準備のぶち講座

産後に向け助産師が指導。
時7月20日(水)午前10時～11時
対市内に住民登録のある妊婦
定14人(先着)
申申込開始日⇒7月1日(金)

妊娠・出産、子育ての 悩みを抱え込まないで

◆妊産婦・乳幼児相談

(電話・面談／面談の場合は要予約)
時(月)～(金)午前8時30分～午後5時
場保健センター(☎(76)1133)
対妊産婦、乳幼児をもつ保護者・家族等

◆あんぱ～く利用者支援窓口

(電話・面談／随時受付)
時(火)～(金)午前9時～午後5時
場あんぱ～く(☎(72)2317)
対18歳未満の子をもつ保護者・家族等

◆乳幼児の子育て相談

(電話・面談／随時受付)
時①(月)～(土)午前9時～午後4時
②(月)～(金)午前9時～午後4時
(いずれも正午～午後1時を除く)
場①あんぱ～く(☎(72)2317) ②各
子育て支援センター[二本木(☎(77)
2774)・あけぼの(☎(97)2276)・さく
ら(☎(99)2100)・和泉(☎(92)8100)]
対概ね3歳未満の子をもつ保護者
家族等

電話予約

◆パパママ教室べんきょう編

出産前後のこころの変化・歯の健
康管理、新生児のお世話体験。
時①6月18日(土) ②7月16日(土)
いずれも午前9時10分～10時40分、
午前10時55分～午後0時25分
対市内に住民登録のある妊婦とそ
の家族等
定各10組程度(先着)
申申込開始日⇒①⇒6月3日(金)
②⇒7月1日(金)

オンライン予約

◆パパママ教室えいよう編

妊娠中の食生活について講義と調
理の見学・試食で学ぶ。
時7月6日(水)午後1時30分～3時
30分
対9月～令和5年1月出産予定の
市内に住民登録のある妊婦とその
家族等 **定**20人(先着)
申申込開始日⇒6月10日(金)

電話予約

◆スクスク子育て相談室

育児・離乳食や栄養・歯等の相談。
時7月14日(木)・28日(木)午前9時～
11時
対4歳までの子と家族等
持赤ちゃん用の敷き物(バスタオル等)
申申込期限⇒各開催日の前日(身
長・体重計測のみの場合は予約不要)

オンライン予約

◆ゴックン教室(前期離乳食)

離乳食の開始から2回食までの進
め方の講習。
時7月12日(火)・26日(火)午後1時15
分～2時15分、午後2時45分～3
時45分
対4～6カ月児の保護者・家族等
定各10組(先着)
申申込開始日⇒6月1日(水)

■オンライン予約制の講座について

オンライン予約の表記があるもの
は、母子手帳アプリ「母子モ」(QR
コードからダウンロード可)で予
約してください。予約開始日は各
教室により異なります。
各記事で確認してくだ
さい。



オンライン予約

◆きっかけ教室～子育てママ編～
産後のママに向けたリフレッシュ
できる運動。

時①7月6日(水) ②7月27日(水)
いずれも午前10時～11時
場①⇒保健センター ②⇒アンフ
オーレ
対3～6カ月未満児の親子(ママ
のみの参加も可)
定各15人(先着)
持飲料、赤ちゃん用の敷き物(バ
スタオル等)
申申込開始日⇒6月1日(水)

オンライン予約

◆カミカミ教室(後期離乳食と歯 の手入れ)

3回食から離乳食完了までの流れの
講習と歯の手入れについての講義。
時①7月5日(火)午後2時～3時
②7月19日(火)午後1時10分～2時
20分、午後2時40分～3時50分
場①⇒あんぱ～く ②⇒保健セン
ター
対7～11カ月児の保護者・家族等
定各10組(先着)
申申込開始日⇒6月1日(水)

利用パパママの声

出口雄一朗さん
裕美さん
拓実くん
(安城町)



ゴックン教室で、ニンジンをつぶ
す実践ができて良かったです。