

お知らせのマークの見方

- ◎料金の記載のないものは無料です。
- ◎マークの見方
 - 時=期日(期間)/時間 場=会場
 - 内=内容 講=講師 題=演題
 - 出=出演 曲=曲目 相=相談員
 - 対=対象 定=定員 料=料金
 - 持=持物 申=申込
- ▷市民大学あしかが学校の講座
- ☑=必修 ☒=認定

必ず提出してください

児童扶養手当の現況届

児童家庭課・☎2137

同手当を受けている方は現況届などの提出が必要です。案内を7月下旬に送付します。所得制限により手

当が支給停止

している方も

支給資格を延

長するために提出が必要です。

提出期間 8月1日(木)～30日(金)

提出先 同課(本庁舎2階26番

A窓口)

持ち物 現況届、印鑑、養育費

等に関する申告書、児童扶養手

当証書(受給している方)、児童

扶養手当一部支給停止適用除外



事由届出書(該当者)

▼集中受付(可能な限りこの期間をご利用ください)

期間 8月7日(水)～9日(金)

時間 午前9時～午後5時

場所 市役所603・604会議室(本庁舎6階)

●児童扶養手当とは

対象者 離婚や死別などによる

ひとり親家庭の親や、父母に代

わり児童を養育している方など

※一定の条件がありますので、

該当すると思われる方は随時同

課へお問い合わせください。

対象児童年齢 18歳到達後の最

初の3月31日まで

※児童に障がいがある場合は20

歳未満。

ひとり親家庭医療費

受給資格者証の更新

児童家庭課・☎2149

同助成を受けている方は更新

の手続きが必要です。案内を7

月下旬に送付します。

提出期間・提出先・集中受付

上記の『児童扶養手当の現況

届』と同じです。

持ち物 申請書、印鑑、対象者

全員の健康保険証、ひとり親家

夏本番！熱中症にご注意！

健康増進課・☎24513

熱中症予防のポイント

- 1 のどが渇いていなくても、こまめに水分補給
- 2 外出の際は服装を工夫し、体を締め付けない、風通しの良い服装で、帽子や日傘も活用
- 3 室内でも油断せず、『暑い』と感じたらエアコンの設定温度を下げる、扇風機を使うなど、無理をしない

熱中症になった時の処置

熱中症かな？と思ったら…

- 1 涼しい場所へ移動し横になる
- 2 水分、塩分を補給する
- 3 衣服をゆるめ、体を冷やす

※症状が良くならない、普段と違うと感じたら…早めに医療機関を受診

普段からバランスの良い食事を心がけ、十分な休養をとり、身体の調子を整えておきましょう。



庭医療費受給資格者証(受給している方)

未婚の児童扶養手当受給者への

臨時・特別給付金

児童家庭課・☎2137

児童扶養手当受給者のうち未

婚のひとり親の方へ給付金を支

給します。案内を上記の『児童扶

養手当の現況届』に同封します。

支給金額 17500円

申請期間 8月1日(木)～翌年1

月31日(金)

申請先 同課(本庁舎2階26番

A窓口)

持ち物 申請書、印鑑、受給者の戸籍謄本または抄本

ハローベビークラス

健康増進課・☎24513

【母親学級】あんしん体験コース

Ⅱ時7月10日(水)場さいこうふれ

あいセンター(西宮町)内妊娠出

産で不安定になりやすい心をコ

ントロールする方法、子育て

サービス情報の紹介、子育て支

援センター『子育てサロン』の見

学など講保育士、保健師

【両親学級】わくわく育児体験

コースⅡ時8月10日(土)場足利大

落ち着いて！ 慌てないで！

料金を請求する身に覚えのないメールが来ても、慌てて連絡してはいけません。



消費生活センター
☎⑦1211

Pick Up! お知らせ

税・福祉・募集

子育て

健康

働く

講座・教室

イベント

施設

相談

**元氣いっぱい
歯の丈夫な方を募集**
足利歯科医師会・☎⑩0661
市内のかかりつけ歯科医院での検診(無料)の結果がより優秀な方に賞状と記念品を贈呈⑧80歳以上の市民で、自分の歯が20



学本城キャンパス3号館3階実習室**パ**パによる妊婦体験、赤ちゃんのお世話疑似体験(抱っこや沐浴など)、産後の子育てや生活を考えるなど**講**保健師**《共通》**時午後2時〜4時**妊**娠22週以降の妊婦とその家族※原則、2回とも参加できる方。**定**20組**持**母子健康手帳**申**事前に電話で同課

本以上あり口腔状態の良好な方**申**8月17日(土)までに市内のかかりつけ歯科医院へ

歯周疾患(歯周病)集団検診

健康増進課・☎⑩4511



生活習慣病の原因となる歯周病予防のため
に受診しましょう。
日時 7月24日(水)、9月26日(木)、10月30日(水)、11月28日(水)、12月18日(水)／いずれも午後2時〜3時30分
会場 保健センター

検査項目 問診、歯周組織検査、ブラッシング指導、骨粗しょう症検診(女性のみ)

対象 40歳から74歳までの市民(令和2年3月末現在)

定員 各日先着20人

自己負担額 800円

※70歳以上の方などは免除。

申込 事前に電話で同課

●個別検診は令和2年2月29日(土)まで実施していますので、同課へご連絡ください。受付後、受診券を郵送しますので、指定歯科医院で受診してください。

やさし愛ボランティア

養成講座

元氣高齢課・☎⑩2135

時7月25日(水)、8月2日(金)・8日(木)／午前10時〜正午**場**総合福祉センター302会議室(東砂原後町)**囚**高齢者宅、介護施設などでのボランティア活動に必要な知識や技術の習得**囚**全日程参加できる18歳以上の市民で、講座修了後、ボランティアとして活動ができる方**定**先着30人**申**7月10日(水)までに電話で同課



介護予防の

高齢者元氣アップ教室

市民体育館・☎④0536

時8月30日〜11月22日(原則毎週金曜日・12回)／午前10時〜正午**場**小俣公民館**囚**ストレッチ体操、有酸素運動、筋力トレーニングなど**囚**医師に運動を止められていない、自力歩行および軽度な体操が可能なおおむね65歳以上の方※申し込み時に健康状態などを確認。**定**15人**料**2千円**申**8月2日(金)午前9時から16日(金)までに電話で市民体育

館※休館日を除く。定員を超えた場合は抽選し、8月23日(金)までに通知。



献血にご協力ください

栃木県赤十字血液センター
☎028-659-0114

主催 足利中央ライオンズクラブ
時7月16日(火)／午前10時〜正午、午後1時〜4時**場**アピタ・コムファースト駐車場**囚**16歳から69歳までの健康な方**持**献血カードまたは本人確認できるもの(運転免許証など)※性感染症の検査目的は不可。性感染症検査は、毎週火曜日の午後1時から2時まで安足健康福祉センター(☎④5895)で実施(要予約)。

エコドライブで 安全と燃費を向上!

環境政策課・☎⑩2151

ふんわりアクセルと早めのブレーキで地球とお財布にやさしく走ろう。

