



福祉・健康

●「元気歯」つらつ健康講座

第2期 期日 10月3日・17日・31日、11月21日(いずれも水曜日/全4回) **コース・場所**▽午前コース(9時30分～11時)Ⅱあいぼつく▽午後コース(1時30分～3時)Ⅱ玉川会館 **テーマ**「口腔体操で噛む力、飲み込む力をアップして安全で楽しい食生活」**Ⅱ**口腔清掃で悪玉菌を減らし誤嚥性肺炎を予防 **対象**65歳以上の方 **定員**20人(申込順) **申込**9月3日から歯科医師会事務所 85460067(月曜～金曜日の午前10時～午後4時)へ

▼高齢者イキイキ・ニコニコ 介護予防教室コース

コース	曜日	主な場所
① 軽体操	月曜 午前	拝島町高齢者福祉センター
② 軽体操	木曜 午前	昭和田分室
③ 実用書道	月曜 午前	武蔵野会館
④ 実用書道	火曜 午前	拝島町高齢者福祉センター
⑤ 実用書道	木曜 午後	昭和田分室
⑥ 絵画	火曜 午前	昭和田分室
⑦ 絵画	金曜 午前	拝島町高齢者福祉センター
⑧ ウォーキング	月曜 午前	玉川上水
⑨ ウォーキング	木曜 午前	多摩川
⑩ デジカメ持って出かけよう	金曜 午前	昭和田分室
⑪ 着付け教室	水曜 午前	昭和田分室
⑫ スポーツ吹き矢	水曜 午後	昭和田分室
⑬ 絵手紙	水曜 午前	玉川会館
⑭ 栄養	火曜 午前	拝島町高齢者福祉センター

※時間は、午前＝9時30分～11時30分、午後＝1時30分～3時30分です。
※会場の都合により曜日が一部変更する場合があります。

●**高齢者イキイキ・ニコニコ 介護予防教室** 左の表のとおり開催します。 期間10月～12月(全12回) **対象**65歳以上の健康な方 **定員**各15人(多数抽選) **参加費**各1000円(材料費別) **申込**はがきに左の表の希望コース番号と、住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、9月15日(必着までに次の送付先に郵送) **Ⅱ**196-0022中神町2-32-18シルバー人材センター「イキイキ・ニコニコ教室係」 **Ⅱ**196-0022中神町1-256-5-110 NPO法人「ひだまりイキイキ・ニコニコ教室係」 **注意** コースは複数選択可、ただし、はがきは1枚につき1コースのみ記入(高齢サービス係)

▼高齢者介護予防サービス日程

	午前の部 10時30分～正午	午後の部 1時30分～3時
月	筋力トレーニング	健康維持体操
火	健康維持体操	筋力トレーニング
水	水浴訓練 ※9時～10時30分に実施	筋力トレーニング
木	筋力トレーニング	健康維持体操
金	筋力トレーニング 音楽療法	健康維持体操

※2つまで選択できます。
※各コース、栄養指導も行います。

●**高齢者介護予防サービス** 左の表のとおり開催します。 期間10月～12月 場所あいぼつく **対象**健康を維持したい65歳以上の方 **定員**各15人(多数抽選) **参加費**1回250円 **申込**9月14日までにデイサービスセンター(あいぼつく内) 85445033へ(高齢サービス係)

あいさつ運動推進標語

あいさつは 人と人との 潤滑油

加藤正徳さん(拝島町)

●**介護保険料普通徴収の納期** 第3期分の納期は10月1日(月)までです。納付には、納め忘れなどのない便利で確実な口座振替をご利用ください。市税等取扱金融機関・郵便局または市役所介護福祉課で、振替を希望する納期限の1か月前までに手続きを行ってください。(介護福祉課 保険料担当)

●**10月から 義務教育就学児医療費助成制度を開始**
～小・中学生のお子さんの医療費の1割を助成～
現在、小・中学生は、通院や入院などの保険診療医療費のうち3割を自己負担していますが、10月から2割の自己負担ですむようになります。
なお、保護者(申請者の)所得制限がありますので下の表をご覧ください。

▼義務教育就学児医療費助成制度所得制限額 (18年中所得に社会保険料相当額8万円加算後の額)

扶養人数	保護者(申請者)の所得	
	国民年金加入者	厚生年金など加入者
0人	468万円	540万円
1人	506万円	578万円
2人	544万円	616万円
3人	582万円	654万円
4人	620万円	692万円

※審査の対象は所得で、収入ではありません。
※医療費控除や寡婦控除・老人扶養などがある場合、一定額を所得から控除できます。
※扶養人数は、地方税法上の数です。

●**国民健康保険証の更新**
～新しい保険証を9月中旬に送ります～
現在使用している国民健康保険証(個人カード証)の有効期限は9月30日です。新しい保険証を、9月中旬に世帯主宛てに郵送します。保険証は小さいので、紛失しないよう注意してください。
※詳しくは、保険係へ。

●**新しい国民健康保険証の更新**
現在使用している国民健康保険証(個人カード証)の有効期限は9月30日です。新しい保険証を、9月中旬に世帯主宛てに郵送します。保険証は小さいので、紛失しないよう注意してください。
※詳しくは、保険係へ。

●**国民健康保険証の更新**
現在使用している国民健康保険証(個人カード証)の有効期限は9月30日です。新しい保険証を、9月中旬に世帯主宛てに郵送します。保険証は小さいので、紛失しないよう注意してください。
※詳しくは、保険係へ。