



福祉・健康

●**介護保険料普通徴収の納期**
第6期分の納期は、12月25日(火)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。市税等収納取扱金融機関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してください。(介護福祉課保険料担当)

●**戦没者などの遺族に弔慰金を支給** 「戦没者等の遺族に対する特別弔慰金」第八回特別弔慰金(額面40万円の10年償還無利子記名国債)の請求を受けて付けています。請求は、来年3月31日までです。(福祉推進係)

●**恩給欠格者、戦後強制抑留者、引揚者に特別慰労品を贈呈** 今年4月から、新しい特別慰労品贈呈事業が始まっています。請求は、平成21年3月31日までです。(福祉推進係)

インフルエンザは予防から

インフルエンザは毎年冬期に流行します。感染しないよう次のことを心がけましょう。



- * 帰宅時には手洗い・うがいをする
- * なるべく人込みを避け、外出時にはマスクを着用する
- * じゅうぶんな睡眠と休養をとり、適度な運動も心がける



◎インフルエンザの情報・相談

- * 厚生労働省ホームページ
- * 国立感染症研究所感染症情報センターホームページ
- * インフルエンザ等相談窓口 = ☎03-3200-6784 (3月31日までの午前9時30分～午後5時 / 土曜・日曜日、祝日、12月29日～1月3日を除く)
(健康係(あいぼっく内) ☎544-5126)

あいぼっく

(保健福祉センター)

健康係・保健指導係

☎544 5126

● 動脈硬化測定

日時 1月9日(水)・22日(火)の午前9時30分

～11時30分 場所 あいぼっく

対象 30歳～64歳の方 ※透析している方を除く

内容 血管年齢測定、保健指導など ※素足で測定

定員 各20人(申込順) 申込 12月17日から保健指導係へ

※当日の申し込みは不可

● **マタニティークラス** 日時

1月11日・18日・25日(いずれも金曜日/全3回)の午後1時30分～4時

※最終日は午前10時～午後2時 場所 あいぼっく

対象 妊娠中の方(夫の参加可) 内容 妊娠体操、沐浴指導、調理実習など

持ち物 母子健康手帳 申込 保健指導係へ

● **美しい歩き方教室** 日時 1月29日(火)の午前9時30分～11時30分

場所 あいぼっく 内容 ストレッチ体操、実技、フォームのチェック

定員 30人(初めての方優先/申込順) 講師 駒崎優さん(ウォーキング研究所所長)

申込 12月17日から保健指導係へ

移動図書館「もくせい号」巡回日程

1月～3月

図書の貸出・返却のほか、貸出カードの発行もできます。

曜日	サービスステーション	時間	日程
第1・第3	※借 生 園	午後2:15～3:00	1/17(木) 2/5・19 3/4・18
	朝日町いこい公園	午後3:30～4:15	
	昭島病院内	午後2:15～3:00	1/16 2/6・20 3/5・19
第3	西武拝島ハイツ	午後3:30～4:15	
	※竹口病院内	午後2:15～3:00	1/18 2/1・15 3/7・21
第2・第4	田中町住宅	午後3:30～4:15	
	火	大神会館	午後2:15～3:00
第2・第4	北文化公園	午後3:30～4:15	
	水	拝島公園	午後2:15～3:00
第2・第4	東ノ岡児童遊園	午後3:30～4:15	
	木	武蔵野北児童遊園	午後2:15～3:00
第2・第4	あおぞら公園	午後3:30～4:15	
	金	※野村病院内	午後2:15～3:00
	堀向会館	午後3:30～4:15	

※印を除き、雨天の場合は中止です。貸出期間は4週間(雑誌は2週間)以内です。

肝炎ウイルス検診(血液検査)

B型・C型肝炎ウイルスの感染者は、都内に20万～30万人いると推計され、特に40歳以上の方に多いと言われています。

C型肝炎は、感染したまま放置すると、慢性肝炎、肝硬変、肝がんに行進する恐れがありますが、インターフェロン製剤などの治療により完治できるようになりました。

早期に発見し、治療を受けることが大切です。ぜひ、受診してください。費用は無料です。

◇対象 過去に肝炎ウイルス

検診を受けたことがない方(職場などで肝炎ウイルス検診の受診機会がある方を除く)

◇場所 多摩地域(八王子市を除く)の医療機関または多摩立川保健所

☆市が発行する受診券が必要です。事前に健康係へ連絡し、窓口または郵送で受診券を受け取ってから受診してください。

※詳しくは、健康係(あいぼっく内) ☎544 5126 へ。