



## 福祉・健康

●**介護予防のための初心者健康マージャン教室** お金を賭けない、お酒を飲まない、たばこを吸わない、健全なゲームとしてマージャンを楽しむ入門講座です。頭を使い指先を動かすことで介護予防に役立ち、また、同じ趣味を持つ仲間づくりにもつながります。この機会に、健康マージャンを基礎から学び、新しい生きがいづくりを始めませんか。日 時 5月14日(来月3月18日)の金曜日(全40回/年末などを除く)の午前9時30分〜正午 場所 昭

和町分室 対象 マージャン初心者で健康な方 講師 原浩明さん(日本健康麻将協会レックスンプロ) 定員 28人(申込順) 参加費 1回1200円 申込 4月1日から高齢サービス係へ  
●**元気菌つらつ健口講座** 日時 5月10日・24日、6月7日・21日、7月5日・12日(いずれも月曜日/全6回)の午前10時〜正午 場所 あいぼっく 対象 65歳以上の方 テーマ 口腔体操で噛む力、飲み込む力を向上して安全で楽しい食生活を目指し、誤嚥性肺炎の予防も 定員 20人(申込順) 申込 4月1日から歯科医師会事務所 5460067(月曜〜金曜日の午前10時〜午後4時)へ(高齢サービス係)

## 地域包括支援センターが新しくなります

平成18年度から高齢者の相談機関として設置している地域包括支援センターは、4月から組織を一新し、下の表のとおり地区ごとに設置されます。今後はより充実した支援機関として高齢者の問題に対応していきます。  
※詳しくは、高齢サービス係へ。

施設名( )内は運営主体	所在地など
東部 地域包括支援センター 竹口病院(医療法人社団竹口病院)	玉川町 3-17-12-1 ☎545-9204
中部 地域包括支援センター あいぼっく(社会福祉法人恩賜財団 東京都同胞援護会)	昭和町4丁目(あいぼっく内) ☎505-7681
西部 地域包括支援センター 愛全園(社会福祉法人同胞互助会)	田中町2丁目(愛全園内) ☎513-7651

●**22年度の国民年金受給額**

年金の種類	年額	月額
老齢基礎年金(40年加入の場合)	79万2100円	6万6008円
障害基礎年金(1級)	99万0100円	8万2508円
(2級)	79万2100円	6万6008円
遺族基礎年金	79万2100円	6万6008円
【子の加算】(基本)		
第一子・第二子	22万7900円	1万8992円
第三子以降	7万5900円	6325円

は、立川年金事務所 ☎5230352  
ル ☎0570051165、または

## お詫びと訂正

「広報あきしま」3月1日号 5ページ「みんなで築く国民年金」の掲載に誤りがありました。国民年金保険料は、金融機関、コンビニエンスストア(一部を除く)では納付できませんが、年金事務所(旧社会保険事務所)では納付できます。お詫びして訂正します。(年金係)

## 非自発的失業者となった方へ 国民健康保険税を軽減

国民健康保険税は前年の所得に基づき保険税が算出されるため、これまで失業など国民健康保険に加入した方の税の負担が重くなっています。したが、その負担が軽減されることとなりました。  
◇対象 次のすべてに該当する方  
●**離職時**に65歳未満である  
●平成21年3月31日以降に企業の倒産・解雇などで失業し、雇用保険の特定受給資格者(倒産・解雇などによる離職)、または、特定理由離職者(雇止めなどによる離職)である  
◇**軽減方法** 失業した本人の前年の給与所得を100分の30とみなして保険税を算定  
☆給与以外の所得は軽減の対象となりません。  
◇**軽減期間** 離職の翌日から翌年度末まで(下の図を参照)  
☆軽減の対象となる保険税は22年度以降のものとなります。

▼**保険税の軽減期間**

対象期間	21年度(21年4月〜22年3月)	22年度(22年4月〜23年3月)	23年度(23年4月〜24年3月)
21年度中(21年3月31日以降)に離職された方	●	●	●
22年度中(22年3月31日以降)に離職された方	●	●	●

● 22年度の保険税のみが軽減の対象(21年度は対象とならない)  
● 離職の翌日より23年度末までの保険税が軽減の対象

## あいぼっく (保健福祉センター)

健康係 保健指導係 ☎5445126  
☆申し込みは、午前8時30分から

### ●骨密度測定

日時 4月6日(火)・28日(水)の午前9時30分〜11時 場所 あいぼっく 内容 骨密度・体脂肪測定、保健・栄養指導 ※素足で測定 定員 各24人(申込順) 申込 4月2日から健康係へ  
※当日の申し込みは不可

### ●リフレッシュ運動教室ゆつたリコース

日時 5月〜来月3月の第2金曜日(2月は4日/全11回)の午前10時〜11時30分 場所 あいぼっく 対象 次のいずれかに該当する55歳〜74歳の方 運動習慣がなく、つまずきやすいなど筋力の衰えを感じる 介護などで疲れている 慢性疲労やストレスがあり体を動かしたい 内容 運動指導士の指導によるストレッチ・リラクゼーションなど 定員 25人(初めての方便先に多数抽選) 申込 往復はがきに「リフレッシュ運動教室ゆつたリコース」と、住所・氏名・電話番号・生年月日を記入し、



4月12日(消印有効)までに〒196-0015 昭和町4-7-1 あいぼっく 保健指導係へ郵送 ※1人1通のみ/返信面にも住所・氏名を記入  
●**乳幼児歯科健診** 日時 4月15日(木)・5月6日(木)の午前9時から、4月19日(月)・5月13日(木)の午後1時から 場所 あいぼっく 対象 8か月〜2歳11か月児(既に参加した方を除く) 内容 虫歯予防についての講義、歯科健診 ※希望者は4歳まで継続可 定員 各8人(申込順) 持ち物 歯ブラシ、コップ、タオル、筆記用具 申込 4月5日から保健指導係へ  
●**フレッシュパパ・ママ学級** 日時 4月24日(土)の午前9時30分〜正午 場所 あいぼっく 対象 安定期(妊娠16週以降)の妊婦と夫 定員 25組(申込順) 内容 沐浴・おむつ交換の実習、妊婦体験ジャケットの試着など 持ち物 タオル、母子健康手帳 申込 4月2日から保健指導係へ  
●**離乳食講座** 日時 4月27日(火)の午後1時〜2時30分 場所 あいぼっく 対象 4か月〜6か月児と保護者 定員 30組(申込順) 持ち物 スプーン、小皿、バスタオル 申込 4月5日から保健

指導係へ  
●**2歳児すこやか教室** 日時 5月11日(火)の午前9時〜11時15分 場所 あいぼっく 対象 平成20年4月生まれのお子さんと保護者 内容 講義、親子あそび、育児・栄養・歯の相談 申込 保健指導係へ  
4月12日(消印有効)までに〒196-0015 昭和町4-7-1 あいぼっく 保健指導係へ郵送 ※1人1通のみ/返信面にも住所・氏名を記入  
●**出張ひろば** 遊びながら親子で交流しませんか。パネルシアターを見たり歌ったりします。育児相談もできます。日時・場所 4月16日(金) 緑会館 5月21日(金) 福島会館 ※時間はいずれも午前10時〜11時30分/申込不要 対象 0歳〜3歳のお子さんと保護者(子育てひろばなしのき ☎5436716)

4月の乳幼児健診(保健指導係)

健診名	期日・対象
3か月〜4か月児健診	13日(火)・20日(火) 平成21年12月生まれ
1歳6か月児歯科健診	12日(月)・26日(月) 平成20年9月生まれ
3歳児健診	14日(水)・21日(水) 平成19年3月生まれ

※会場はいずれも、あいぼっくです。

## 子ども家庭支援センター (児童センター内)

●**出張ひろば** 遊びながら親子で交流しませんか。パネルシアターを見たり歌ったりします。育児相談もできます。日時・場所 4月16日(金) 緑会館 5月21日(金) 福島会館 ※時間はいずれも午前10時〜11時30分/申込不要 対象 0歳〜3歳のお子さんと保護者(子育てひろばなしのき ☎5436716)



●**国民健康保険・後期高齢者医療制度加入者の葬祭費を支給**  
国民健康保険・後期高齢者医療制度加入者が死亡したときは、喪主に対し葬祭費として5万円を支給します。  
次の書類などをお持ちの上、市役所(保険係または後期高齢者医療係)へ申請してください。  
●**国民健康保険・後期高齢者医療制度加入者の葬祭費を支給**  
●国民健康保険・後期高齢者医療制度加入者が死亡したときは、喪主に対し葬祭費として5万円を支給します。  
●次の書類などをお持ちの上、市役所(保険係または後期高齢者医療係)へ申請してください。  
●喪主の通帳など金融機関の書など  
●喪主の印鑑(朱肉を使うもの)  
●口座番号のわかるもの  
※詳しくは、保険係、または、後期高齢者医療係へ。

## 病後児保育室「くろーばー」を開設

4月から、病後児保育室が昭和郷保育園内(中神町1260)に開設されます。  
保育園に通園している1歳以上のお子さんを、病気の回復期などで集団保育が困難な時期に預かります。  
●**事前に利用登録が必要**です 必ず電話連絡の上、母子健康手帳と送迎予定者の写真を持って、利用時間内にお子さんと一緒にご来園ください。へお越しください。  
●**利用方法** 病気の回復期にあり、集団生活が困難なときに利用できます。診察後、電話で予約して