



●介護保険料・後期高齢者医療保険料の納期 納付書で納める方の第7期分の納期限は、2月2日(月)です。納付には、納め忘れないで確実に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(介護福祉課または保険年金課)で、振替を希望する納期限の45日前までに手続してください。(介護福祉課係担当、保険年金課後期高齢者医療係)

子ども家庭支援センター
54390046

●はじめて赤ちゃんのための育児講座 日時2月4日・18日、3月4日(いずれも水曜日)全3回の午前10時～11時30分 場所児童センター「はれっこ」 対象平成26年10月～11月生まれのお子さん(第1子)と保護者 内容ベビーマッサージ、からだの話、遊びの話 定員12組(多数抽選) 申込往復はがきまたは電子メールに「はじめて赤ちゃん

んのための育児講座と、住所・保護者氏名(ふりがな)・電話番号、お子さんの氏名(ふりがな)・生年月日・性別を記入し、次の送付先へ(1人1通のみ)▽郵送 11月13日(消印有効)までに196-8511 市役所子ども家庭支援センター(返信面にも住所・氏名を記入)▽電子メール 11月13日の午後7時までに kodomosen@city.akita.miyagi(市から返信できるようメールの設定を)



あしほつ(保健福祉センター) 健康係 ☎5445126 保健指導係 ☎5437303 ※申し込みは、午前8時30分から

●動脈硬化測定 日時2月3日(火)・23日(月)、3月3日(火)・11日(水)の午前9時15分～11時30分 場所あしほつ 対象30～74歳で今年度初めての方 ※ 内容 測定、医師による説明、生活習慣の指導



動脈硬化・脳梗塞・心疾患で治療中の方、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40人(申込順) 申込1月6日から健康係へ ※当日の申し込みは不可

●ウォーキング教室 日時2月3日(火)の午後1時30分～3時30分 場所あしほつ 内容 身体づくり、ウォーキング法 講師 駒崎 優さん(ウォーキング研究所代表) 定員30人(初めての方優先/申込順) 保育3か月以上の未就学児5人(申込順) 申込1月7日から健康指導係へ

●ヘルスアップ栄養教室～免疫力を高める食事～ 日時2月6日(金)の午前10時15分～午後1時 場所あしほつ 対象20～74歳の方 内容 講座、調理実習 定員25人(初めての方優先/申込順) 保育3か月以上の未就学児5人(申込順) 参加費300円 持ち物 エプロン、三角巾、米0.5合、ふきん 申込1月7日から健康指導係へ



国民年金のお知らせ

◎20歳になったら国民年金に加入を

国内に住所がある20～59歳のすべての方は、国民年金への加入が義務付けられています(厚生年金や共済組合に加入している方を除く)。

平成26年度の保険料は月額1万5250円です。

経済的な理由で保険料の納付が困難な方には、納付が免除(全部または一部・猶予される制度)があります。また、学生で納付できない方には、納付が猶予される学生納付特例制度があります。希望する方は、市役所年金係または東部出張所で申請してください(いずれも所得制限あり)。

◎障害のある方には 20歳になる前の病気やけがが原因で、20歳に達したときに一定程度の障害のある方は、請求により障害基礎年金が受けられます。

◎国民年金保険料の収納業務の委託 日本年金機構では、国民年金保険料を納め忘れていた方に対する電話・文書・戸別訪問による納付案内や、保険料の収納業務について、次の民間事業者に委託しています。

◆事業者 (株)日立トリプル
ウィン ☎0120-211-231
☆詳しくは、立川年金事務所 ☎5230352へ。

◎老齢年金を受けている方に 源泉徴収票を送付

日本年金機構から、26年中の年金の支払い総額や源泉徴収税額などを記載した「公的年金等の源泉徴収票」が1月下旬に送付されます。所得税や市都民税の申告をする際に必要です。大切に保管してください。

☆詳しくは、年金ダイヤル ☎0570-051165、または、立川年金事務所 ☎5230352へ。

◎国民年金保険料の収納業務の委託 日本年金機構では、国民年金保険料を納め忘れていた方に対する電話・文書・戸別訪問による納付案内や、保険料の収納業務について、次の民間事業者に委託しています。

◆事業者 (株)日立トリプル
ウィン ☎0120-211-231
☆詳しくは、立川年金事務所 ☎5230352へ。

1月の乳幼児健診

健診名	期日・場所	対象
3～4か月児健診	13日(火)・20日(火) あいぼっく	平成26年9月生まれ
1歳6か月児歯科健診	5日(月)・26日(月) あいぼっく	平成25年6月生まれ
3歳児健診	14日(水)・21日(水) あいぼっく	平成23年12月生まれ

※6～7か月児健診、9～10か月児健診は都内指定医療機関で、1歳6か月児内科健診は市内指定医療機関で、受診票を持って受診してください。 ※受診せずに対象期間を過ぎた場合は、問い合わせてください。

●フレッシュパパ・ママ学級 日時2月21日(土)の午前9時30分～正午 場所あしほつ 対象 家安定期(妊娠16週以降)の妊婦と夫 内容 沐浴及びおむつ交換の実習、妊婦体験ジャケットの試着など 定員25組(申込順) 持ち物 母子健康手帳、タオル 申込1月7日から健康指導係へ

●離乳食講座 4～6か月児対象 日時1月27日(火)の午後1時～2時30分 場所あしほつ 定員30組(申込順) 持ち物 スプーン、小皿、バスタオル 申込1月6日から健康指導係へ

●9～12か月児対象 日時1月28日(水)の午後1時～2時30分 場所あしほつ 定員25組(申込順) 保育9～12か月児15人(申込順) 持ち物 スプーン、小皿、バスタオル 申込1月6日から健康指導係へ

●乳幼児歯科健診 健診を初めて利用する方を対象に、説明を行います。 日時2月5日(木)の午前9時から、1月19日(月)・22日(木)・2月2日(月)の午後1時から 場所あしほつ 対象 家1歳～2歳11か月児 ※希望者は4歳まで継続可 定員各8

●フレッシュパパ・ママ学級 日時2月21日(土)の午前9時30分～正午 場所あしほつ 対象 家安定期(妊娠16週以降)の妊婦と夫 内容 沐浴及びおむつ交換の実習、妊婦体験ジャケットの試着など 定員25組(申込順) 持ち物 母子健康手帳、タオル 申込1月7日から健康指導係へ

●2歳児すこやか教室 日時2月10日(火)の午前9時～11時15分 場所あしほつ 対象 平成25年1月生まれのお子さんと保護者 内容 講話、親子あそび、育児・栄養・歯の相談 申込 保健指導係へ

●幼児食教室 日時2月13日(金)の午前10時～午後0時30分 場所あしほつ 対象 2歳6か月以上の未就学児の保護者 内容 野菜がおいしく食べられるメニュー 定員20人(申込順) 保育3か月以上の未就学児6人(申込順) 持ち物 エプロン、三角巾、ふきん 申込1月7日から健康指導係へ

●初めての歯磨き教室 日時2月16日(月)の午前10時～11時30分 場所あしほつ 対象 8～11か月児と保護者 内容 講話、歯磨き実習、歯の相談 定員20組(申込順) 持ち物 歯ブラシ、タオル 申込1月7日から健康指導係へ

●こにちは赤ちゃん事業 生後2～3か月のお子さんのい



る家庭に訪問員証を携帯した保育士などが訪問し、3～4か月児健診の案内、育児相談、子育て情報の提供を行います。なお、不在の場合は再訪問します。 日時

2月の午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く) 対象 平成26年12月生まれのお子さんのいる世帯(保健指導係)

気管支ぜんそくの患者の方へ 医療費助成の制度が変わります



4月1日から東京都大気汚染医療費助成制度が改正されます。これに伴い、18歳以上の方の新規申請ができなくなり、また、希望する方は3月31日までに申請してください。

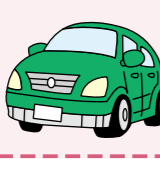
なお、助成の対象となる方は次のとおりです。詳しくは、東京都福祉保健局ホームページにも掲載しています。

◇対象 次のすべてに該当する方

- * 気管支ぜんそくにかかっている
- * 都内に1年以上住所がある
- * 喫煙していない
- * 健康保険などに加入している

☆詳しくは、健康係(あいぼっく)内 ☎5445126へ。

心身障害者自動車ガソリン費等助成を受けている方へ 請求は1月13日まで



請求書に押印のうえ、平成26年10月1日～12月31日に自動車に給油した際の領収書を添付し、市役所障害福祉係、あいぼっく、東部出張所へ、

☆詳しくは、障害福祉係へ。