# 福祉・健康

●家族介護教室　高齢者を介護している家族の方を対象に、車椅子や介護用ベッドなどの福祉用具について、展示、説明、相談を行います（参加費無料／申込不要）。日時2月3日(火)の午前10時～正午　場所市役所市民ホール　〈介護保険係〉

●認知症模擬体験講座　認知症の人の感情や身体の動きを演技する方と接して、気づいたことや考えたことを話し合いながら、認知症について学びます。日時2月28日(土)の午後1時30分～3時30分　場所あいぽっく　対象認知症の方を介護している家族、認知症サポーター養成講座受講者　定員40人(申込順)　参加費無料　申込2月2日から高齢サービス係へ

●高齢者介護予防デイサービス　右下の表のとおり行います。期間4月～6月　場所あいぽっく　対象65歳以上で健康を維持したい方　※要支援・要介護認定を受けている方を除く　定員各15人(多数抽選)　参加費1回250円　申込2月6日までにあすはの会事務室(あいぽっく内)へ　※電話での申し込みは不可　その他詳しくは、同会事務室☎544-5033へ　〈介護保険係〉

▼高齢者介護予防デイサービス

| | 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<br>音楽療法(初めての方) | 筋力トレーニング |
| 水 | | 筋力トレーニング |
| 木 | 筋力トレーニング | 健康維持体操<br>音楽療法(継続の方) |
| 金 | 健康維持体操<br>音楽療法(継続の方) | 健康維持体操 |

※午前の部の筋力トレーニングは15分前から開始

## 児童センター「ぱれっと」☎544-5132

●節分工作会～みんなで鬼たいじ～　鬼の絵に色を塗ってお面を作ります。また、豆を入れる三方を折り紙で作ります（参加費無料／申込不要。）日時2月3日(火)の午前10時30分～11時30分（材料がなくなり次第終了）　場所児童センター「ぱれっと」　対象乳幼児と保護者

## 子ども家庭支援センター☎543-9046

●子育てグループネットワーク会議　市内の子育てグループや市などが協働して子育て支援活動を展開するグループネットワーク連絡会が、グループ間での情報交換や子育て情報の発信を行います（申込不要。）日時2月13日(金)の午前10時～正午　場所市役所201会議室　〈子ども家庭支援センター〉

●出張ひろば　いろいろなおもちゃで遊びながら親子で交流しましょう。みんなで歌ったりパネルシアターを見たりする時間もあります。育児相談もできます（申込不要）。日時・場所▽2月20日(金)＝緑会館　▽3月20日(金)＝福島会館　※いずれも午前10時～11時30分　対象0～3歳のお子さんと保護者　〈子育てひろばなしのき☎543-6716〉

## 高額医療・高額介護合算療養費制度
### ～医療費・介護サービス費の自己負担額を更に軽減～

世帯における医療費と介護サービス費の自己負担額を合算し、限度額を超えた場合、申請により、超えた部分の金額についてそれぞれの制度から年単位で払い戻されます。

医療費と介護サービス費のいずれかで自己負担額がない世帯の方は対象になりません。

◇対象　平成25年8月～26年7月に、世帯における医療費と介護サービス費の自己負担額の合計が下の表の限度額を超え、次のいずれかに該当する世帯の方

①27年2月中旬に市または東京都広域連合からお知らせが届いた世帯

②対象期間内に、加入していた医療保険に変更があった世帯

③職場の健康保険に加入している世帯

◇申請

＊①に該当する方＝お知らせに基づき市役所保険係・後期高齢者医療係で

＊②に該当する方＝26年7月31日現在に加入していた医療保険の窓口で

＊③に該当する方＝加入している健康保険の保険証を持って市役所介護保険係で

☆詳しくは、国民健康保険制度については保険係、後期高齢者医療制度については後期高齢者医療係、介護保険制度については介護保険係へ。

▼高額医療・高額介護合算療養費制度の自己負担限度額

| 所得区分＼合算する制度 | 後期高齢者医療＋介護保険 | 国民健康保険または被用者保険＋介護保険 | |
|---|---|---|---|
| | | 70～74歳の方がいる世帯 | 70歳未満の方がいる世帯 |
| 現役並み所得者(上位所得者) | 67万円 | 67万円 | ＊基礎控除後の所得が901万円超＝176万円<br>＊基礎控除後の所得が600万円超～901万円以下＝135万円 |
| 一般 | 56万円 | 56万円 | ＊基礎控除後の所得が210万円超～600万円以下＝67万円<br>＊基礎控除後の所得が210万円以下＝63万円 |
| 低所得者(住民税非課税世帯) | Ⅱ＝31万円<br>Ⅰ＝19万円 | Ⅱ＝31万円<br>Ⅰ＝19万円 | 34万円 |



## あいぽっく（保健福祉センター）

◆健康係☎544-5126
◆保健指導係☎543-7303
※申し込みは、午前8時30分から

●医科講演会「がん検診の正しい知識と活用法」　日時3月3日(火)の午後1時30分～3時30分　場所あいぽっく　講師浅見健太郎さん(医師)　定員30人(申込順)　保育3か月以上の未就学児5人(申込順)　申込2月3日から保健指導係へ

●骨密度測定　日時3月10日(火)・25日(水)、4月14日(火)・22日(水)の午前9時30分～11時30分　場所あいぽっく　対象20歳以上で今年度初めての方　※骨粗しょう症で治療中の方を除く　内容骨密度測定、保健・栄養指導など　※素足で測定　定員各24人(多数抽選)　申込はがきに「骨密度測定」、第3希望日まで（指定のない場合は「希望日なし」と記入）と、住所・氏名・生年月日・電話番号を記入し、2月7日(消印有効)までに〒196-0015昭和町4-7-1　あいぽっく健康係へ　※希望日の記入がない場合は市が測定日を指定

### 2月の乳幼児健診　〈保健指導係〉

| 健診名 | 期日・場所 | 対象 |
|---|---|---|
| 3～4か月児健診 | 10日(火)・17日(火)<br>あいぽっく | 平成26年10月生まれ |
| 1歳6か月児歯科健診 | 9日(月)・23日(月)<br>あいぽっく | 平成25年7月生まれ |
| 3歳児健診 | 18日(水)・25日(水)<br>あいぽっく | 平成24年1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。

●市民公開講座「睡眠のトラブルでお悩みのあなたに」　日時3月27日(金)の午後1時30分～3時30分　場所市役所市民ホール　講師髙橋清久さん(精神・神経科学振興財団理事長)ほか　定員80人(申込順)　参加費無料　申込はがきに「睡眠講座」と、住所・氏名・生年月日・電話番号を記入し、〒196-0015昭和町4-7-1　あいぽっく保健指導係へ

●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19日(木)・3月5日(木)の午前9時から、2月16日(月)・3月2日(月)の午後1時から　場所あいぽっく　対象1歳～2歳11か月児　※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　申込2月3日から保健指導係へ

●離乳食講座　日時2月24日(火)の午後1時～2時30分　場所あいぽっく　対象4～6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2月3日から保健指導係へ

●双子ひろば　双子ならではの育児の大変さ、楽しさなど、みんなでおしゃべりしませんか。日時2月27日(金)の午前10時～11時30分　場所あいぽっく　対象双子と保護者、双子を妊娠中の方　保育あり　申込保健指導係へ

●2歳児すこやか教室　日時3月10日(火)の午前9時～11時15分　場所あいぽっく　対象平成25年2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

●初めての歯磨き教室　日時3月16日(月)の午前10時～11時30分　場所あいぽっく　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2月3日から保健指導係へ

●春休み5歳児歯科健康教室　日時3月26日(木)の午後1時～3時30分　場所あいぽっく　対象5歳のお子さんと保護者　内容歯科健診、講話、歯磨き実習、保健・栄養・心理の相談など　定員20組(申込順)　持ち物歯ブラシ、コップ、タオル、母子健康手帳　申込2月3日から保健指導係へ

## あいさつ運動推進標語
### あいさつで　つながる心は　無限大

## 社会を明るくする運動 作文コンテストの入賞者を決定

市内の中学生から627点の応募があり、審査の結果、次の方が表彰されました。

【昭島市入賞者】
◇最優秀賞
武田千嶺さん(昭和中2年)
◇優秀賞
森川紗帆さん(昭和中3年)
増田有紗さん(昭和中2年)
日下明祐未さん(昭和中1年)
清水咲妃さん(啓明学園中3年)
峯　はるかさん(清泉中1年)

【東京都入賞】
◇東京保護観察所長感謝状
昭和中／清泉中／啓明学園中

☆詳しくは、福祉推進係へ。