



福祉・健康

●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せん。育児相談もできます(申込不要)。日時:場所▽12月18日(金) 市民交流センター▽1月22日(金) 緑会館 ※いずれも午前10時~11時30分 対象:0~3歳のお子さんとお母さん、子育てひろばなしの5436716)



●元氣歯つらつ健口講座 安全で楽しい食生活を目指し、口腔体操で噛む力・飲み込む力を向上して誤嚥性肺炎を予防しましょう。日時:1月22日・29日、2月5日・19日、3月4日・18日(いずれも金曜日/全6回)の午前10時~正午 場所:あいぽく 対象:65歳以上の方 定員:20人(申込順) 参加費:無料 申込:12月1日から歯科医師会事務所 5460067(月~金曜日)の午前10時~午後4時へ(高齢サービス係)

児童センター「ぱれっと」 5445132

●クリスマスコンサート トランプやキーボードなどの演奏に合わせて、手遊びをしたり歌ったりします(入場無料/申込不要)。日時:12月5日(土)の午前11時~11時30分 場所:児童センター「ぱれっと」 内容:おめでどうクリスマス、きよしこの夜ほか



●押し花アート カレンダーに押し花を飾りつけます(申込不要)。日時:12月5日(土)の午後2時~3時30分 場所:児童センター「ぱれっと」 対象:18歳以下のお子さんと保護者 定員:20人(先着順) 参加費:100円

●ハンドベルコンサート クリスマスソングなどを演奏します(入場無料/申込不要)。日時:12月11日(金)の午前11時~11時30分 場所:児童センター「ぱれっと」 内容:プリズムによるハンドベルの演奏で、「星に願いを」ほか



12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	8日(火)・15日(火) あいぽく	平成27年8月生まれ
1歳6か月児歯科健診	7日(月)・14日(月) あいぽく	平成26年5月生まれ
3歳児健診	9日(水)・16日(水) あいぽく	平成24年11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。

●動脈硬化測定 日時:12月9日(水)・22日(火)、1月13日(水)・26日(火)の午前9時15分~11時30分 場所:あいぽく 対象:30歳以上の方 対象:74歳で今年度初めての方 ※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:12月2日から健康係へ ※当日の申し込みは不可



●水中ウォーキング教室 健康増進・機能訓練を目的に行います。日時:定員▽月曜日午前10時(初心者向け) 11月18日~3月14日の月曜日及び3月24日(木)の午前10時~11時30分(全10回)/20人(申込順) 木曜日午前10時(一般向け) 11月7日~3月17日の木曜日(祝日を除く)の午前10時~11時30分(全10回)/30人(申込順) 場所:あいぽく 対象:65歳以上の方、または、40歳以上で生活習慣病や腰痛のある方 ※いずれも今年度初めての方 参加費:100円 申込:12月4日から健康係へ

●骨密度測定 日時:1月12日(火)・27日(水)、2月9日(火)・24日(水)の午前9時30分~11時30分 場所:あいぽく 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:12月14日(木)の午後1時から 場所:あいぽく 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) コップ、タオル 申込:12月2日から保健指導係へ

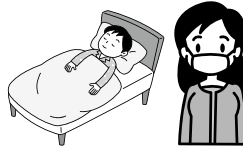
●乳幼児歯科健診 健診を初めて利用する方を対象に、説明を行います。日時:1月7日(木)の午前9時から、12月21日(月)・1月14日(木)の午後1時から 場所:あいぽく 対象:1歳~2歳11か月児 ※希望者は4歳まで継続可 定員:各8人(申込順) コップ、タオル 申込:12月2日から保健指導係へ



●2歳児すこやか教室 日時:1月12日(火)の午前9時~11時15分 場所:あいぽく 対象:平成25年12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



インフルエンザは予防から インフルエンザは毎年冬季に流行します。次のことに心がけて感染を予防しましょう。 *なるべく人混みを避け、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、適度な運動をする *帰宅時には手を洗い、うがいを *インフルエンザに関する情報や相談窓口は、厚生労働省、国立感染症研究所感染症情報センターのホームページに掲載しています。 *詳しくは、健康係(あいぽく内) 5445126へ。



ヘルプマークを配布

◎ヘルプマークとは 障害のある方、難病患者の方、妊娠初期の方などで、支援や配慮を必要とすることが外見からは判断できない方がいます。ヘルプマークとは、このような方がかばんに付けるなどして携帯するものです。

◎ヘルプマークを携帯した方に手助けを ヘルプマークを携帯した方は、さまざまな支援や配慮を必要としています。日常生活で見かけたとき、「お手伝いできることはありませんか?」などと声をかけてください。また、災害時・緊急時には積極的に声をかけ、安全を確保するために必要な手助けなどをしてください。

なお、ヘルプマークには、緊急時の連絡先や配慮してほしいことなどを記載したシールを貼ることもできます。提示された場合は、ご協力をお願いします。

◎無料で配布しています 配布を希望する方(障害者手帳を持っていない方も可)に、市役所障害福祉係、東部出張所、あいぽく、障害者相談支援センター(あいぽく内)、虹のセンター 25、自立生活センター・昭島、障害者就労支援センターで配布しています。

ヘルプカード(障害のある方などが携帯し、日常生活で困ったときや、災害時・緊急時に、周囲の方に支援や配慮をお願いしやすくするためのカード)も、引き続き配布しています。

☆詳しくは、障害福祉係へ。

▲ヘルプカード



ひとり親家庭等医療費助成制度の申請を受け付け

ひとり親家庭などに対して、児童が18歳を迎える年度末まで(中程度以上の障害がある場合は20歳になる前日まで)、保険診療医療費の自己負担分を一部または全額助成しています(食事を除く)。

平成26年中の所得が下の表の制限額未満(養育費を受け取った場合はその8割相当額を含む)で、現在助成を受けていない方は、申請してください。

なお、表の中の扶養義務者とは、申請者と同居している父母・兄弟姉妹・祖父母などのことで、いずれかの方が制限額を超えた場合、助成の対象になりません。現在受給中の方は、既に送付した現況届(更新手続きの書類)を提出してください。

☆詳しくは、手当・医療助成係へ。

▼ひとり親家庭等医療費助成制度所得制限額 (社会保険料相当額8万円控除後)

扶養人数	申請者本人	扶養義務者
0人	192万円	236万円
1人	230万円	274万円
2人	268万円	312万円
3人	306万円	350万円
4人	344万円	388万円

※医療費控除や老人扶養控除などがある場合、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。

▼保育所等・学童クラブの申請受け付け

日時	場所
平日 12月1日(火)~14日(月) ※土・日曜日を除く	午前8:30~午後5:00 市役所102会議室
休日 12月6日(日)	午前9:00~午後5:00
夜間 12月10日(木)・11日(金)・14日(月)	午後5:00~午後7:30 保育所等=子ども子育て支援係(市役所1階) 学童クラブ=学童クラブ係(市役所2階)

※学童クラブの入会申請は、各学童クラブでも受け付けています(12月1日~4日の午前11:30~午後6:00)。