



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▽2月19日(金) 市民交流センター▽3月18日(金) 緑会館 ※いずれも午前10時~11時30分 対象:0~3歳のお子さんとお保護者(子育てひろばなしのき) 543 6716



●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。

「寄付ありがとうございました(敬称略) びびりました」
◎スポーツ振興のために
*3万円 昭島市グラウンド・ゴルフ協会

あさぼくしゅ
(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

●動脈硬化測定 日時:2月10日(水)・22日(火)の午前9時15分~11時30分 場所:あさぼくしゅ 対象:30~74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)



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 | 9日(火)・16日(火) あいぽく | 平成27年10月生まれ |
| 1歳6か月児歯科健診 | 8日(月)・22日(月) あいぽく | 平成26年7月生まれ |
| 3歳児健診 | 10日(水)・17日(水) あいぽく | 平成25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。

日時:2月27日(土)の午後1時30分~3時30分 場所:あさぼくしゅ 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1日から高齢サービス係へ

●高齢者介護予防デイスサービス 左の表のとおり行います。期間:4月~6月 場所:あさぼくしゅ 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5日まで(いずれも会務室(あいぽく)内) ※電話での申し込みは不可 その他詳しくは、同会務室 ☎544 5033へ (介護保険係)

▼高齢者介護予防デイスサービス

| | 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 音楽療法(基本クラス) | 筋力トレーニング |
| 水 | 健康維持体操 | 筋力トレーニング |
| 木 | 筋力トレーニング | 健康維持体操 音楽療法 |
| 金 | 健康維持体操 音楽療法 | 健康維持体操 |

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(水)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:未就学児とお保護者

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 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子育て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5日(金)の午前10時~正午 場所:市役所301会議室



申込:2月2日から健康係へ ※当日の申し込みは不可

●市民講座「若者のころに寄り添うあなたへのメッセージ」 小学校高学年~30歳代の方の保護者や支援者を対象に、若者が感じる生きづらさについての社会的背景、問題解決へのヒント、寄り添い方のポイントを学びます。日時:2月25日(木)の午後2時~4時 場所:あさぼくしゅ 講師:八巻秀さん(駒澤大学教授) 定員:30人(申込順) 申込:2月2日から保健指導係へ

●医科講演会「乳がんの正しい理解について」 日時:3月1日(火)の午後1時30分~3時30分 場所:あさぼくしゅ 講師:天野定雄さん(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

●チェアエクササイズ 椅子に座ったままできる運動を紹介いたします。日時:3月7日(月)の午後1時30分~3時30分 場所:あさぼくしゅ 講師:谷尾有希さん(健康運動指導士) 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

●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18日(木)・3月3日(木)の午前9時から、3月7日(月)・10日(木)の午後1時から 場所:あさぼくしゅ 対象:1歳~2歳11か月児 ※希望



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26年8月~27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

- 28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
- 対象期間内に、加入していた医療保険に変更があった
- 職場の健康保険に加入している

◇申請

*①に該当する世帯の方はお知らせに基づき市役所保険係・後期高齢者医療係で

*②に該当する世帯の方 27年7月31日現在に加入して

▼高額医療・高額介護合算療養費制度の自己負担限度額

| 合算する 所得区分 | 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 *基礎控除後の所得が600万円超~901万円以下=135万円 |
| 一般所得者 | 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 *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 I=19万円 | II=31万円 I=19万円 | 34万円 |

いた医療保険の窓口で

*③に該当する世帯の方 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

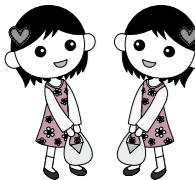
☆詳しくは、国民健康保険制度については保険係、後期高齢者医療制度については後期高齢者医療係、介護保険制度については介護保険係へ。

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

●幼児食教室 日時:2月23日(火)の午前10時~午後0時30分 場所:あさぼくしゅ 対象:2歳6か月以上の未就学児の保護者 内容:簡単手作りおやつメニュー 定員:20人(申込順) 保育:3か月以上の未就学児15人(申込順) 持ち物:エプロン、三角巾、ふきん 申込:2月2日から保健指導係へ

●離乳食講座 日時:2月24日(水)の午後1時~2時30分 場所:あさぼくしゅ 対象:4~6か月児とお保護者 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26日(金)の午前10時~11時30分 場所:あさぼくしゅ 対象:双子とお保護者、双子を妊娠中の方 保



育あり 申込:保健指導係へ

●初めての歯磨き教室 日時:3月7日(月)の午前10時~11時30分 場所:あさぼくしゅ 対象:8~11か月児とお保護者 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

●2歳児すこやか教室 日時:3月8日(火)の午前9時~11時15分 場所:あさぼくしゅ 対象:平成26年2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

●春休み5歳児歯科健康教室 日時:3月24日(木)の午後1時~3時30分 場所:あさぼくしゅ 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、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

