



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す。育児相談もできます(申込不要)。**日時・場所**▽4月15日(金)Ⅱ緑会館 ▽5月20日(金)Ⅱ武蔵野会館 ※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) 5436716

●**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**4月18日(月)の午前10時～正午 **場所**市役所201会議室



●**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**4月21日(木)の午前9時から、4月18日(月)・5月2日(月)・12日(木)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**4月4日から子育て世代包括支援センターへ

●**4月の乳幼児健診** (子育て世代包括支援センター)

健診名	期日・場所	対象
3～4か月児健診	12日(火)・19日(火) あいぽっく	平成27年12月生まれ
1歳6か月児歯科健診	11日(月)・25日(月) あいぽっく	平成26年9月生まれ
3歳児健診	13日(水)・20日(水) あいぽっく	平成25年3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。

あいぽっく
健康係・地域保健係
子育て世代包括支援センター
5445126
5437303
※申し込みは、午前8時30分から

●**動脈硬化測定** **日時**4月13日(水)・19日(火)、5月11日(水)・17日(火)の午前9時15分～11時30分 **場所**あいぽっく **対象**30～74歳の方 ※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**4月4日から地域保健係へ ※当日の申し込みは不可
●**ヘルスアップ栄養教室(塩分控えめでも美味しく食べるには)** **日時**4月21日(木)の午前10時15分～午後1時 **場所**あいぽっく **対象**20～74歳の方 **内容**栄養講座、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**4月4日から地域保健係へ
●**ウォーキング教室** バランスのとれた正しい歩き方を学びます。**日時**4月23日(土)の午前10時～11時30分 **場所**あいぽっく

＜講師駒崎 優さん(ウォーキング研究所代表)ほか **定員**30人(初めての方優先/申込順) **申込**4月5日から地域保健係へ
●**骨密度測定** **日時**5月10日(火)・25日(水)、6月7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、4月10日(消印有効)までに〒196-0015 昭和町4-7-11 あいぽっく地域保健係へ ※希望日の記入がない場合は市が測定日を指定
●**歯科講演会** 「知っておきたい口腔癌と自己検診法」をテーマに行います。**日時**5月27日(金)の午後1時30分～3時30分 **場所**あいぽっく **講師**浅野正岳さん(日本大学教授) **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**4月4日から地域保健係へ

●**2歳児すこやか教室** **日時**5月10日(火)の午前9時～11時15分 **場所**あいぽっく **対象**平成26年4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**子育て世代包括支援センターへ



●**2歳児すこやか教室** **日時**5月10日(火)の午前9時～11時15分 **場所**あいぽっく **対象**平成26年4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**子育て世代包括支援センターへ



子育て世代包括支援センターをあいぽっく内に開設します



妊娠期から子育て期にわたり継続して子育て世代を支援するため、子育て世代包括支援センターを4月1日に開設します。
◇日時 月～金曜日の午前8時30分～午後5時
※祝日、年末年始を除きます。
◇場所 あいぽっく1階
●**妊娠届の受け付け**
4月1日以降、妊娠届は子育て世代包括支援センターでのみ受け付けます。
市役所、東部出張所では受け付けられませんのでご注意ください。

●**出産・子育て応援事業(ゆりかご・あきしま)を実施**
安心して出産を迎えられるよう、妊娠届を提出した際に、妊婦の方を対象に保健師が面談(15～30分程度)を行うものです。出産や子育てについての相談に応じたり、必要な情報を提供したりします。心配なことはぜひご相談ください。
なお、面談をした妊婦の方には、ゆりかご応援グッズを贈ります。
☆詳しくは、子育て世代包括支援センター(あいぽっく内) ☎543-7303へ。

国民年金のお知らせ

●国民年金保険料の納付は期限内に

平成28年4月分～29年3月分の国民年金保険料は月額1万6260円です。
保険料は、日本年金機構から送付される納付書により、金融機関・郵便局・コンビニエンスストア(一部を除く)などで納付できます。また、クレジットカードや口座振替でも納付できるので、期限内に納めてください。1年前納、半年前納などをする、保険料が割り引きになる制度があります。
☆詳しくは、立川年金事務所 ☎042-523-0352へ。

●退職した方は国民年金の手続きを

厚生年金に加入している会社員や公務員などが、20歳以上60歳未満で退職したときは、国民年金へ加入する手続きが必要です。
また、退職した方に扶養されていた配偶者は、第3号被保険者から第1号被保険者への変更手続きが必要です。
退職日の分かる証明書(雇用保険被保険者離職票など)、印鑑、年金手帳を持って、市役所年金係または東部出張所で手続きしてください。
☆詳しくは、市役所年金係へ。

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の加入者が亡くなったときは、喪主の方に葬祭費として5万円を支給します。
◇申請 葬儀を行った日の翌日から2年以内に、次の書類などを市役所(保険係または後期高齢者医療係)へ
◇必要なもの
*亡くなった方の保険証
*葬儀の会葬礼状または領収書(喪主名の記載があるもの)など
*喪主の印鑑
*喪主の通帳など、金融機関の口座番号が分かるもの
☆詳しくは、保険係または後期高齢者医療係へ。

お子さんの予防接種を無料で実施しています

感染症からお子さんを守るため、市では、左の表のとおり予防接種を無料で実施しています。予防接種は、種類により接種できる時期や医療機関が異なります。詳しくは、次の場所配布する「平成28年度子どもの予防接種」または、市ホームページをご覧ください。
◇配布場所 あいぽっく、市役所福祉推進係、東部出張所、子育てひろばなしのき(なしのき保育園内)、各市立会館
☆詳しくは、健康係(あいぽっく内) ☎5445126へ。
(休館中の施設を除く)、総合スポーツセンター、市民図書館、KOTORIホール(市民会館)、公民館
※予防接種の案内と予診票は、出生届をもとに、お子さんが生後2か月になるまでに送付します。
※市外から転入した方、予診票を紛失した方は、健康係へ連絡してください。

▼無料接種の対象

種類	接種時期	回数
ヒブ	2か月～5歳未満	4回(※1)
小児用肺炎球菌		
四種混合(ジフテリア・破傷風・百日せき・ポリオ)	3か月～7歳6か月未満	4回
ポリオ		
三種混合(ジフテリア・破傷風・百日せき)		
BCG	1歳未満	1回
麻しん風しん混合(MR)	1期 1歳～2歳未満 2期 小学校入学の前年度	1回 1回
水痘	1歳～3歳未満	2回
日本脳炎(※2)	1期 3歳～7歳6か月未満 2期 9歳～13歳未満	3回 1回
二種混合(ジフテリア・破傷風)	11歳～13歳未満(※3)	1回
子宮頸がん	小学6年生～高校1年生(※4)	3回

※1 接種開始時期により回数が異なります。
※2 平成7年4月2日～19年4月1日生まれの方は、特例措置として20歳の誕生日の前日まで未接種分を無料で接種できます(予診票は指定医療機関にあり)。
※3 小学6年生の夏頃に通知します。
※4 現在、積極的に接種を勧めることは、厚生労働省の勧告に基づき控えています。