



# 福祉・健康

●**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、1月31日(火)です。納付には、納め忘れないで便利で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。)

●**介護福祉課保険料担当、保険年金課後期高齢者医療係**

**子ども家庭支援センター**  
☎543-9046

●**出前講演会・子どもと親の家庭教育講座** 「やる気スイッチを入れる育て方・接し方」をテーマに、子どもの自主性を引き出す関わりを学びます(申込不要)。**日時**1月19日(木)の午前10時～正午 **場所**市役所市民ホール **対象**小・中学生の保護者 **講師**寺田正美さん(こころの東京塾チーフアドバイザー) **定員**50人(先着順) **保育**1歳以下

上の未就学児10人(申込順)1月5日～13日(要申込)

●**はじめて赤ちゃんのための育児講座** **日時**2月1日・15日、3月1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「ほれっこ」

●**ヘルスアップ栄養教室～食事で免疫力を高めるポイント～** **日時**2月7日(火)の午前10時15分～午後1時 **場所**あいぽつく **対象**20～74歳の方 **内容**講座、調理実習 **定員**25人(申込順) **保育**3か月以上の未就学児12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



●**休日動脈硬化測定** **日時**2月25日(土)の午前9時15分～11時30分 **場所**あいぽつく **対象**20～64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**40人(多数抽選) **申込**はがきに「休日動脈硬化測定」と、住所・氏名・生年月日・電話番号を記入し、1月15日(消印有効)までに〒196-0015昭和町4-7-11 あいぽつく地域保健係へ(窓口でも受け付け可) ※1人1通のみ

●**ヘルスアップ栄養教室～食事で免疫力を高めるポイント～** **日時**2月7日(火)の午前10時15分～午後1時 **場所**あいぽつく **対象**20～74歳の方 **内容**講座、調理実習 **定員**25人(申込順) **保育**3か月以上の未就学児12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

●**国民年金のお知らせ**

◎**20歳になったら国民年金に加入**

国内に住所がある20～59歳の方は、国民年金への加入が義務付けられています(厚生年金に加入している方を除く)。平成28年度の保険料は月額1万6260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)。

☆詳しくは、年金係へ。

◎**障害のある方には**

20歳になる前の病气やけがが原因で、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。

なお、本人に所得があるときは、その金額に応じて支給が制限される場合があります。

☆詳しくは、年金係へ。

◎**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、平成28年中の年金の支払い総額や源泉徴収額などを記載した「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ので、大切に保管してください。なお、障害年金や遺族年金などは課税対象ではないため、源泉徴収票は送付されません。

☆詳しくは、ねんきんダイヤル ☎0570-05-1165、または、立川年金事務所 ☎042-523-0352へ。

◎**国民年金保険料収納業務の民間委託**

日本年金機構では、国民年金保険料を納め忘れていた方への電話・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 日立トリプルウィング(株) ☎0120-211-231

☆詳しくは、立川年金事務所 ☎042-523-0352へ。

●**フレッシュアップ・ママ学級**

●**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19日(木)・2月2日(木)の午前9時から、1月16日(月)・2月6日(月)の

●**離乳食講座** **日時**1月24日(火)の午後1時～2時30分 **場所**あいぽつく **対象**9～12か月の保護者 **定員**25人(申込順) **保育**9～12か月児25人(申込順)

●**初めての歯磨き教室** **日時**2月6日(月)の午前10時～11時30分 **場所**あいぽつく **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**1月6日から子育て世代包括支援センターへ

●**こにちは赤ちゃん訪問事業**

●**2歳児すこやか教室** **日時**2月14日(火)の午前9時～11時15分 **場所**あいぽつく **対象**平成27年1月生ま

●**1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	10日(火)・17日(火) あいぽつく	平成28年9月生まれ
1歳6か月児歯科健診	23日(月)・30日(月) あいぽつく	平成27年6月生まれ
3歳児健診	11日(水)・18日(水) あいぽつく	平成25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。

●**東京消防褒賞**

地域住民の生命・財産の安全確保に貢献されました。

\*昭島市消防団

\*昭島市消防団第三分団長 小山 満さん(拜島町)

\*昭島市消防団第四分団長 三島洋一さん(緑町)

●**児童虐待防止講演会「続・育ちにくい子どもたちとその家庭への支援」を開催**

虐待が子どもたちの発達に及ぼす影響について学び、虐待を受けた子どもたちとの関わり方、必要とされる支援など、地域でできることを考えます(入場無料/申込不要)。

◇日時 1月18日(水)の午後6時30分～8時30分

◇場所 市役所市民ホール(市役所西側出入口から直接会場へ)

◇講師 田中 哲さん(東京都立小児総合医療センター副院長)

◇定員 120人(先着順)

☆詳しくは、子ども家庭支援センター ☎543-9046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10日まで

対象となる方は、請求書に押印のうえ、平成28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、あいぽつく、東部出

張所のいずれかに提出してください。締め切り日を過ぎると受け付けできませんので、注意してください。

☆詳しくは、障害福祉係へ。

●**介護予防・日常生活圏域ニーズ調査にご協力を**

高齢者の生活状況や健康状態などを把握し、平成30年度からの第7期介護保険事業計画の基礎資料とするために実施します。

無作為に抽出した65歳以上の方(要介護認定者を除く)を

対象に、調査票を1月中旬に発送しますので、ご協力をお願いします。

なお、回答していただいた方には、介護予防に役立つ個人ア

☆詳しくは、介護保険係へ。