



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、納め忘れないで確実に現金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〉

●**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

●**子ども家庭支援センター**
543-9046

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「はれっこ」

※平成28年10月～11月生まれのお子さん(第1子)と保護者 ※市外在住の方を除く 内容 ベビーマッサージ、からだの話、遊びの話 定員 12組(多数抽選) 申込 往復はがきまたは電子メールにはじめて赤ちゃんのための育児講座と、住所・氏名(ふりがな)・電話番号、お子さんの氏名(ふりがな)・生年月日・性別を記入し、1月13日(必着)までに次の送付先へ(1人1通のみ) 郵送 〒196-8511 市役所子ども家庭支援センター(返信面にも住所・氏名を記入) 電子メール kotonosue@city.akishima.jp(市から返信できるようメールの設定を)



●**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 あいぽくく 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 あいぽくく 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 あいぽくく地域保健係へ(窓口でも受け付け可) ※1人1通のみ

●**フレッシュアップ・ママ学級**
日時 2月18日(土)の午前9時30分～正午 場所 あいぽくく 対象 安定期(妊娠16週以降)の妊婦と夫 内容 沐浴及びおむつ交換の実習、妊婦体験ジャケットの試着など 定員 24組(申込順) 持ち物 母子健康手帳、タオル 申込 1月5日から子育て世代包括支援センターへ

●**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)の午後1時から 場所 あいぽくく 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 1月6日から子育て世代包括支援センターへ

●**離乳食講座** 日時 1月24日(火)の午後1時～2時30分 場所 あいぽくく 対象 9～12か月児の保護者 定員 25人(申込順) 保育 9～12か月児25人(申込順) 持ち物 スプーン、小皿、バスタオル 申込 1月4日から子育て世代包括支援センターへ

●**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 あいぽくく 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

●**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) あいぽくく	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) あいぽくく	平成27年6月生まれ
3歳児健診	11日(水)・18日(水) あいぽくく	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。

●**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 あいぽくく 対象 平成27年1月生まれ



●**あいぽくく** 健康係・地域保健係 544-5126 子育て世代包括支援センター 543-7303

●**こんにちは赤ちゃん訪問事業** 午後2～3か月のお子さんのいる家庭に訪問員証を携帯した保健師などが訪問し、3～4か月児健診の案内、育児相談、子育て情報の提供を行います。不在の場合は再訪問します。なお、出生通知票を提出していない方は、早めに提出してください。

日時 2月(平日のみ)の午前9時～午後5時 対象 平成28年12月生まれのお子さんのいる世帯(子育て世代包括支援センター)



●**東京都消防褒賞** 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)

●**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。

◎**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。

◎**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(株) 0120-211-231
☆詳しくは、立川年金事務所 ☎042-523-0352へ。

◎**障害のある方には** 20歳になる前の病気やけがが原因で、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。

●**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、あいぽくく、東部出張所へ提出してください。

☆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ドバイス表をお送りします。

☆詳しくは、介護保険係へ。