



福祉・健康

あきしま元気アップ教室

高齢者介護予防通所サービスとして、左の表のとおり行います。期間1月～3月 場所あいぼつく 対象65歳以上の方 ※要支援要介護認定を受けている方、基本チェックリストにより生活機能低下に該当した方を除く 定員各15人(多数抽選) 参加費1回250円 申込11月8日までにあすはの会事務室(あいぼつく内)へ ※電話・郵送での申し込みは不可 その他詳しくは、同会事務室 ☎544-5033へ(介護保険係)

あきしま元気アップ教室

	午前の部 10時30分～正午	午後の部 1時30分～3時
月	筋力マシントレーニング	筋力アップ体操
火	筋力アップ体操 音楽療法(基本クラス)	筋力マシントレーニング
水	筋力マシントレーニング	筋力マシントレーニング
木	筋力マシントレーニング	筋力アップ体操 音楽療法
金	筋力アップ体操 音楽療法	筋力アップ体操

あいぼつく
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

(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10人(申込順) 申込11月6日から地域保健係へ

●ヘルスアップ栄養教室～血糖値が気になる方へ～ 日時11月28日(火)の午前10時15分～午後1時 場所あいぼつく 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12人(申込順) 参加費500円 持ち物エプロン、三角巾、米0.5合、ふきん 申込11月2日から地域保健係へ

●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11月16日(木)12月7日(木)の午前9時から、12月4日(月)の午後1時から 場所あいぼつく 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11月2日から子育て世代包括支援センターへ

●休日骨密度測定 日時12月2日(土)の午前9時30分～11時 ※申込不要 場所あいぼつく 対象20～64歳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 持ち物本人確認できる書類(運転免許証など)、スリッパ(地域保健係)

●9～12か月児対象 日時11月29日(水)の午後1時～2時30分 場所あいぼつく 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11月6日から子育て世代包括支援センターへ



申し込みは、あいぼつく各担当へ

初めての歯磨き教室

日時12月4日(月)の午前10時～11時30分 場所あいぼつく 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11月2日から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12月12日(火)の午前9時～11時15分 場所あいぼつく 対象平成27年11月生まれのお子さんと保護者 内容講話、親子あそび、育児・発達・栄養・歯の相談 申込子育て世代包括支援センターへ

●11月の乳幼児健診(子育て世代包括支援センター)へ

健診名	期日・場所	対象
3～4か月児健診	14日(火)・21日(火) あいぼつく	平成29年7月生まれ
1歳6か月児歯科健診	13日(月)・27日(月) あいぼつく	平成28年4月生まれ
3歳児健診	8日(水)・15日(水) あいぼつく	平成26年10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。

●冬休み5歳児歯科健康教室 日時12月21日(木)の午後1時～3時30分 場所あいぼつく 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、保健・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、母子健康手帳 申込11月2日から子育て世代包括支援センターへ

●リコーダーコンサート アンサンブルピアノニアが、「イエスタデイワンズモア」、「愛の哀しみ」などを演奏します(入場無料/申込不要)。日時11月13日(月)の午前11時～11時30分 場所児童センター「ぱれっと」

児童センター「ぱれっと」
☎544-5132

子ども家庭支援センター
☎543-90046

障害のある方へ手当を支給しています

心身に障害のある方を対象に、下の表のとおり手当を支給しています。手当ごとに所得制限などがあり、要件が異なりますので、受給を希望する方は事前に障害福祉係へお問い合わせください。(障害福祉係)

▼障害のある方へ支給する手当一覧

手当の種類	支給の対象	支給額(月額)
特別児童扶養手当(国手当)	重度または中程度の疾患・障害(身体・知的・精神)のある20歳未満の方(母子生活支援施設以外の児童福祉施設に入所している児童を除く)を扶養している父・母または養育者	1級=5万1450円 2級=3万4270円 ※申請内容に応じて手当の級が認定されます。
特別障害者手当(国手当)	20歳以上で、著しく重度の障害状態にあり、日常生活において常時特別な介護を必要とする方(施設入所中、病院に3か月以上入院中の方などを除く)	2万6810円
障害児福祉手当(国手当)	20歳未満で、重度の障害があり、日常生活において常時特別な介護を必要とする方(施設入所中の方などを除く)	1万4580円
重度心身障害者手当(都手当)	次のいずれかに該当する方(施設入所中、病院に3か月以上入院中、65歳以上の新規申請の方などを除く) *重度の知的障害があり、日常生活で複雑な配慮を要する *重度の知的障害と重度の身体障害が重複している *重度の肢体不自由で、両上・下肢とも機能が失われている	6万円
心身障害者福祉手当(都手当)	20歳以上で、身体障害者手帳1級・2級、または、愛の手帳1～3度、または、脳性まひ、進行性筋萎縮症の方(施設入所中、65歳以上の新規申請の方などを除く)	1万5500円
心身障害者福祉手当(市手当)	身体障害者手帳3級・4級、または、愛の手帳4度の方(施設入所中、生活保護受給中、65歳以上の方などを除く)	4000円
特殊疾病者福祉手当(市手当)	難病医療費助成を受けている方(施設入所中、生活保護受給中、65歳以上の方などを除く)	5000円

※特別児童扶養手当、特別障害者手当、障害児福祉手当の支給額は、平成29年4月分から改定されています。

後期高齢者医療保険に加入している方へ 東京都広域連合から医療費通知を送付

後期高齢者医療保険に加入している方に、11月中旬以降、東京都広域連合から医療費通知を送付します。この通知には、平成28年7月～29年6月に受診した際の診療月、診療機関名、医療費等総額などが記載されています。皆さんに受診履歴をお知らせすること、診療の内容を理解し、健康管理を心がけていただくためのものです。なお、この通知が届いたことによる新たな手続きは必要ありません。☆詳しくは、後期高齢者医療係へ。

国民年金に加入している方へ 日本年金機構から社会保険料(国民年金保険料)控除証明書を送付

今年1月～12月に納めた国民年金保険料は、年末調整や所得申告、市・都民税申告のときに社会保険料控除として所得から差し引くことができます。年末調整などで申告をするときは、11月上旬に日本年金機構から送付される社会保険料(国民年金保険料)控除証明書を添付してください。この証明書には、9月30日までに納めた分の保険料が記載されています。10月1日～年末に保険料を納めた方は、その領収証書も併せて添付してください。家族の国民年金保険料を納めた場合は、納めた方が社会保険料控除に加えることができます。なお、10月1日～年末に今年初めて国民年金保険料を納めた方には、来年2月上旬に証明書が送付されます。☆詳しくは、控除証明書専用ダイヤル ☎0570-0031004(11月1日～平成30年3月15日)、または、立川年金事務所 ☎042-523-0352へ。