



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 4月～6月 場所 あいぽく
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 2月7日まで
あすはの会事務局(あいぽく内)へ ※電話・郵送での申し込みは不可
その他詳しくは、同会

あきしま元気アップ教室

Table with 2 columns: 午前の部 (10時30分～正午) and 午後の部 (1時30分～3時). Rows include 月, 火, 水, 木, 金 with activities like 筋力マシントレーニング and 筋力アップ体操.



事務室 ☎5450333へ (介護保険係)

出張ひろば

おもちゃで遊ぼうながら親子で交流しましょう。
み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16日(金) 武蔵野会館 3月16日(金) 福島会館 ※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)

認知症模擬演技者との体験講座
認知症の人の感情や身体動きを表現する方と接して、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。
日時 2月24日(土)の午後1時30分～3時30分
場所 あいぽく
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の受講者
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 ☎5436716へ

動脈硬化測定
日時 2月14日(水)・20日(火)、3月7日(水)・20日(火)の午前9時15分～11時
場所 あいぽく
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(申込順)
申込 2月2日から地域保健係へ
※当日の申し込みは不可
医科講演会(大腸がんの正しい理解について)
日時 2月28日(水)の午後1時30分～3時30分
場所 あいぽく
講師 森川五竜さん(消化器外科医)
定員 30人(申込順)
保育3か月以上の未就学児6人(申込順)
申込 2月2日から地域保健係へ
男性のための運動教室
健康運動指導士の指導で、生活習慣病予防のための運動を行います。
日時 3月3日・10日・17日(いずれも土曜日/全3回)の午前9時30分～11時30分
場所 あいぽく
対象 20～74歳の男

あいぽく
健康係・地域保健係 ☎545126
子育て世代包括支援センター ☎54373003
※申し込みは、午前8時30分前から

骨密度測定
日時 3月6日(火)・28日(水)、4月10日(火)・25日(水)の午前9時30分～11時
場所 あいぽく
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、2月15日(消印有効)までに〒196-0015 昭和町4-7-1 あいぽく

子ども家庭支援センター
5439046

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。
お子さんを連れての参加もできます(申込不要)。
日時 2月16日(金)の午前10時～正午
場所 市役所201会議室

2月の乳幼児健診(子育て世代包括支援センター)

Table with 3 columns: 健診名, 期日・場所, 対象. Rows include 3～4か月児健診, 1歳6か月児歯科健診, 3歳児健診.

初めての歯磨き教室
日時 3月5日(月)の午前10時～11時30分
場所 あいぽく
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 2月6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 3月13日(火)の午前9時～11時15分
場所 あいぽく
対象 平成

子育て世代包括支援センターへ
健康手帳 申込
500円
持ち物 母子健康手帳
子育て世代包括支援センターへ

高額医療・高額介護合算療養費制度の自己負担限度額
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28年8月～29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
① 30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
② 対象期間内に、加入していた医療保険に変更があった
③ 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係・後期高齢者医療係で
*②に該当する世帯の方 29年7月31日現在に加入して

Table showing self-payment limits for high medical and nursing care costs. Columns include 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, and 70歳未満の方がいる世帯.

申し込みは、あいぽく各担当へ

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23日(金)の午前10時～11時30分
場所 あいぽく
対象 双子と保護者、双子を妊娠中の方
保育あり
申込 子育て世代包括支援センターへ

幼児食教室

「簡単にできる手作りおやつ」をテーマに、講話と調理実習を行います。
日時 2月27日(火)の午前10時～午後0時30分
場所 あいぽく
対象 2歳6か月以上の未就学児の保護者
定員 20人(申込順)
保

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 3月5日(月)の午前10時～11時30分
場所 あいぽく
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 2月6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 3月13日(火)の午前9時～11時15分
場所 あいぽく
対象 平成

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日から子育て世代包括支援センターへ

マタニティクラス

日時 3月2日・9日・16日(いずれも金曜日/全3回)の午後1時30分～4時
※16日は午前9時30分～午後0時30分
場所 あいぽく
対象 妊婦の方
※9日のみ夫の参加可
内容 妊婦体操、沐浴指導、調理実習など
参加費 500円
持ち物 母子健康手帳
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へ

春休み5歳児歯科健康教室

日時 3月22日(木)の午後1時～3時30分
場所 あいぽく
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
2月6日から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へ

子ども家庭支援センター

5439046

28年2月生まれのお子さんと保護者
内容 講話、親子遊び、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

春休み5歳児歯科健康教室

日時 3月22日(木)の午後1時～3時30分
場所 あいぽく
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
2月6日から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へ

子ども家庭支援センター

5439046

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28年8月～29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
① 30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
② 対象期間内に、加入していた医療保険に変更があった
③ 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係・後期高齢者医療係で
*②に該当する世帯の方 29年7月31日現在に加入して

Table showing self-payment limits for high medical and nursing care costs. Columns include 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, and 70歳未満の方がいる世帯.

KOTORIホール(市民会館)の催し物案内
5月上旬に発行予定のKOTORIホール(市民会館)ホールインフォーメーション平成30年度上半期催し物案内に掲載する広告を募集します。
市内及び近隣市町(7市3町)へ、新聞に折り込んで配布します。
◇発行部数 約20万部
◇広告料 1枠(縦6cm×横8cm) 5万円
◇募集枠 3枠(多数選考)
☆申し込みは、2月21日までにKOTORIホール(市民会館) ☎5461711へ。
この枠に広告を掲載