



# 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 場所あいぽっこく 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局(あいぽっこく内)へ ※電話・郵送での申し込みは不可 その他詳しくは、同会事務局 ☎5445033へ(地域包括ケア担当)

## 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

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11月19日(月)の午前10時～正午 場所市役所201会議室

児童センター「ぱれっと」  
5445132

## リコーダーコンサート

アンサンブルボーロニアが、「勇気100%」「ひまわりの約束」「アヴェマリア」などを演奏します(入場無料/申込不要)。日時11月12日(月)の午前11時～11時30分 場所児童センター「ぱれっと」



あいぽっこく  
健康係・地域保健係  
5445126  
子育て世代包括支援センター  
5437303

## ヘルスアップ栄養教室～血糖値の上がり方が緩やかになる食事や食べ方のコツ～

日時11月30日(金)の午前10時15分～午後1時 場所あいぽっこく 対象20～74歳の方 内容栄養講座、調理実習 定員25人初めの方優先/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



## 休日骨密度測定

日時12月1日(土)の午前9時30分～11時 ※申込不要 場所あいぽっこく 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(運転免許証など)、スリッパ(地域保健係) チェアエクササイズ 椅子に座ったままできる運動を紹介し

日時12月3日(月)の午後1時30分～3時30分 場所あいぽっこく 講師谷尾有希さん(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



## 骨密度測定

日時12月5日(水)・11日(火)・1月8日(火)・23日(水)の午前9時30分～11時 場所あいぽっこく 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40人(多数抽選) 申込はがきに「骨密度測定」、第3希望日(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、11月12日(消印有効)までに〒196-0015 昭和田町4-7-1 あいぽっこく地域保健係へ(窓口でも受け付け可) ※希望日の記入は、お子さんの氏名と生年月日を記入し、〒196-0015 昭和田町4-7-1 あいぽっこく地域保健係へ ※返信面にも住所・氏名を記入 ▼電子申請 市ホームページ「東京電子自治体共同運営サービス」で ※スマートフォンでの電子申請はこちらから



入がない場合は市が測定日指定 ●リフレッシュお母さん教室 健康運動指導士の指導で、軽運動、ストレッチなどを行います。日時12月3日・10日・17日・1月7日・21日・28日・2月4日・18日(いずれも月曜日/全8回)の午前10時～11時15分 場所あいぽっこく 対象未就学児の母親で、子育てに負担やストレスを感じている方 ※妊娠中の方を除く 定員20人初めの方優先/多数抽選 保育3か月以上の未就学児20人(多数抽選) 参加費500円 申込11月14日消印有効までに次の方法で ▼往復はがき「リフレッシュお母さん教室」と、住所・氏名・生年月日・電話番号、保育希望の有無(希望する場合)は、お子さんの氏名と生年月日を記入し、〒196-0015 昭和田町4-7-1 あいぽっこく地域保健係へ ※返信面にも住所・氏名を記入 ▼電子申請 市ホームページ「東京電子自治体共同運営サービス」で ※スマートフォンでの電子申請はこちらから



## 申し込みは、あいぽっこく各担当へ

### ●離乳食講座

【4～6か月児対象】日時11月27日(火)の午後1時～2時30分 場所あいぽっこく 定員25組(申込順) 持ち物エプロン、小皿、バスタオル 申込11月2日から子育て世代包括支援センターへ 【9～12か月児対象】日時11月28日(水)の午後1時～2時30分 場所あいぽっこく 定員25人(申込順) 保育9～12か月児25人(申込順) 持ち物エプロン、小皿、バスタオル 申込11月5日から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)

健診名	期日・場所	対象
3～4か月児健診	13日(火)・20日(火) あいぽっこく	平成30年7月生まれ
1歳6か月児歯科健診	12日(月)・26日(月) あいぽっこく ※育児相談も可	平成29年4月生まれ
3歳児健診	14日(水)・21日(水) あいぽっこく	平成27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。 ※受診できなかった場合は、問い合わせてください。



初めて歯磨き教室 日時12月3日(月)の午前10時～11時30分 場所あいぽっこく 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6日から子育て世代包括支援センターへ

## 障害のある方へ手当を支給しています

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や診断書の提出の有無などがあり、判定の方法が異なりますので、受給を希望する方は事前に障害福祉係へ問い合わせてください。(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など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=5万1700円 2級=3万4430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)	2万6940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)	1万4650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、向上・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30年4月分から改定されています。