



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5期分の納期限は、11月30日(金)です。納付には、納め忘れない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、保険年金課)で、振替を希望する納期限の45日前までに手続きしてください。〈介護福祉課保険料担当、保険年金課後期高齢者医療係〉

▼高齢者イキイキ・ニコニコ介護予防教室

コース番号・名称	曜日・時間	主な場所	※	定員
① 軽体操	木 午前	富士見会館		30
② ウォーキング	火 午前	玉川上水	○	35
③ 太極拳	木 午前	玉川会館		28
④ 健康気功	火 午前	やまのかみ会館		30
⑤ カラオケ	金 午前	松原町高齢者福祉センター	○	80
⑥ 実用書道	月 午前	拜島町高齢者福祉センター	○	22
⑦ 実用書道	木 午前	福島会館	○	24
⑧ 絵画(水彩画)	火 午前	大神会館	○	20
⑨ フラダンス	金 午前	昭和会館	○	20
⑩ インターネット入門	木 午前	福島会館		16
⑪ 陶芸	金 午前	福島会館	○	20
⑫ 着付け	水 午前	昭和町分室		16
⑬ スポーツ吹き矢	水 午前	拜島会館	○	22
⑭ スポーツ吹き矢	水 午後	昭和町分室	○	20
⑮ 脳のトレーニング	火 午前	武蔵野会館	○	20
⑯ 英会話(入門)	火 午前	朝日会館	○	15
⑰ 英会話(初級)	火 午後	拜島町高齢者福祉センター	○	15
⑱ おもしろ歴史と社会科散歩	金 午前	市内		20
⑲ 絵手紙	木 午前	朝日会館	○	23
⑳ 栄養(料理)	水 午前	武蔵野会館	○	25
㉑ 消しゴムはんこ	水 午前	拜島町高齢者福祉センター	○	20
㉒ 歌のひろば	水 午前	大神会館	○	20

※○のコースは、別途教材費などが必要です。

●高齢者イキイキ・ニコニコ介護予防教室

左の表のとおり行います(多数抽選)。詳しくは、①～⑱はシルバー人材センター ☎547060、⑲～㉒はNPO法人ひだまり ☎5193947へ問い合わせてください。期間1月～3月(全12回) 対象65歳以上の方(要支援・要介護認定を受けている方を除く) 参加費各1000円(コースにより別途教材費あり) 申込はがきに希望コースの番号・名称と、住所・氏名・生年月日・電話番号を記入し、11月30日(必着)までに次の宛先へ ㉑～㉒ 196-

0022中神町2-32-18 シルバー人材センター「イキニコ教室係」 ㉑～㉒ 196-0034玉川町5-13-13-101 NPO法人ひだまり「イキニコ教室係」 ※コースは複数選択可/1通につき1人1コースのみ記入/同じ曜日の教室への複数応募は不可(地域包括ケア担当)



あいぽくく
健康係・地域保健係
子育て世代包括支援センター
☎5445126
☎5433003

※申し込みは、午前8時30分から

●離乳食講座

日時12月14日(金)の午後1時～2時30分 場所あいぽくく 対象4～6か月児と保護者 定員25組(申込順) 持ち物スプーン、小皿、バスタオル 申込11月21日から子育て世代包括支援センターへ



●フレッシュパパ・ママ学級

日時12月15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、妊婦体験ジャネット

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11月16日から子育て世代包括支援センターへ



●こんにちは赤ちゃん訪問事業 生後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12月(平日のみ)の午前9時～午後5時 対象平成30年10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)



市税などの納付は納期内に

市税などは、定められた納期内に納付をお願いします。納期限を過ぎてから納付した場合、延滞金が加算されることがあります。

- 【市税などの納付方法】
- 納付書 次の場所で納付できます。
 - * コンビニエンスストア(休日・夜間も可/納期限を過ぎた場合を除く)
 - * 納付書裏面に記載のある銀行・信用金庫など
 - * 指定金融機関窓口(昭島市役所1階)、東部出張所
 - クレジットカード インターネットサイトのYahoo! 公金支払い <http://koku.yahoo.co.jp/>、休日や夜間でも納付できます。ただし、納期限を過ぎると利用できません。
 - クレジットカード ☆詳しくは、納税課へ。

※納付書を紛失した方は、納税課へ連絡してください。