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2期分の納期限は、9月2日(月)です。納付には、納め忘れの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〉

●介護保険料・後期高齢者医療保険料の休日窓口を開設　日時8月18日(日)の午前9時～午後4時　場所市役所介護福祉課・保険年金課〈介護福祉課保険料担当、保険年金課後期高齢者医療係〉

●出張ひろば　おもちゃで遊びながら親子で交流しましょう。パネルシアター、お話や歌の時間もあります。育児相談もできます(申込不要)。日時・場所▽8月16日(金)＝武蔵野会館　▽9月20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☎543-6716〉

●元気歯つらつ健口講座　安全で楽しい食生活を目指し、口腔(くう)体操で噛(か)む力・飲み込む力を向上して誤嚥(えん)性肺炎を予防しましょう(参加費無料)。日時9月26日～10月31日の木曜日(全6回)の午前10時～正午　場所あいぽっく　対象65歳以上の方　定員20人(申込順)　申込8月1日から歯科医師会事務所☎546-0067(平日の午前10時～午後4時)へ〈高齢者支援係〉

●特別障害者手当・障害児福祉手当・特別児童扶養手当・重度心身障害者手当の現況届の提出を　現在受給中の方に現況届を送付します。必要事項を記入し提出してください。提出のない場合には、手当を受けられなくなることがあります。なお、所得を確認しますので、市役所市民税係で平成30年中の所得の申告を済ませてください。また、31年1月2日以降に転入した方は、前住所地で発行した令和元年度(平成31年度)課税(非課税)証明書が必要です。提出次の期間に市役所障害福祉係、あいぽっく、東部出張所のいずれかへ　▽特別障害者手当・障害児福祉手当・特別児童扶養手当＝8月13日～9月11日　▽重度心身障害者手当＝8月1日～30日〈障害福祉係〉

●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、下の表のとおり行います。期間10月～12月　場所あいぽっく　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8月1日～7日に、本人があすはの会事務室(あいぽっく内)へ　※電話・郵送、代理での申し込みは不可

その他詳しくは、同会事務室☎544-5033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	マシントレーニング	筋力アップ体操 音楽療法
火	筋力アップ体操 音楽療法(基本クラス)	マシントレーニング
水	マシントレーニング	マシントレーニング
木	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

あいさつ運動推進標語

あいさつで
町に笑顔の
花が咲く

国民健康保険証を更新
～新しい保険証を世帯主宛てに送付～

現在使用している国民健康保険証の有効期限は、9月30日です。

有効期限が令和3年9月30日の新しい保険証を、9月中旬に世帯主の方に簡易書留で送付します。

有効期限内に75歳に達して後期高齢者医療制度に加入する方、退職被保険者から一般被保険者に切り替わる方などは、有効期限が異なる場合があります。

なお、国民健康保険税を滞納している方には、原則、納税相談後、6か月間有効の保険証を市役所保険係で交付します。

◎9月中旬に住民登録地にいない方へ

保険証は、交付の際に本人確認をする必要があるため、住民登録地へ送付します。

ただし、入院などやむを得ない理由がある場合には、住民登録地と異なる住所に送付することができますので、希望する方は申請してください。

☆詳しくは、保険係へ。

あいぽっく
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
※申し込みは、午前8時30分から

●動脈硬化測定　日時8月7日(水)・27日(火)、9月11日(水)・24日(火)の午前9時15分～11時　場所あいぽっく　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8月2日から地域保健係へ　※当日の申し込みは不可

●わかちあいの会　身近な人を自死(自殺)で亡くした方が集い、胸の内を語り合い、聴き合い、支え合うために開催します(市外の方も参加可／参加費無料／申込不要)。日時9月1日(日)の午後2時～4時　場所あいぽっく〈地域保健係〉

●ヘルスアップ栄養教室～塩分控えめでも美味(おい)しく食べるには～　日時9月4日(水)の午前10時15分～午後1時　場所あいぽっく　対象20～74歳の方　内容講座、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、ふきん　申込8月5日から地域保健係へ

●マタニティークラス　日時9月13日・20日・27日(いずれも金曜日／全3回)の午後1時30分～4時　※27日は午前9時30分～午後0時30分　場所あいぽっく　対象妊婦の方　※20日のみ夫の参加可　内容妊婦体操、沐浴(もくよく)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

●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8月8日(木)・22日(木)の午後1時から、9月5日(木)の午前9時から　場所あいぽっく　対象1歳～3歳6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8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8月27日(火)の午後1時～2時30分　場所あいぽっく　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8月2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9月2日(月)の午前10時～11時30分　場所あいぽっく　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8月6日から子育て世代包括支援センターへ

●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9月2日・9日・30日、10月7日・21日・28日、11月11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(初めての方優先／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8月13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昭和町4-7-1　あいぽっく地域保健係へ(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▼

●すこやか親子講座　子育ての悩みや不安について話したり、親子遊びをしたりしながら、子どもとの関わり方を学びます。日時9月24日、10月8日・15日、11月12日・19日・26日(いずれも火曜日／全6回)の午前10時～11時30分　場所あいぽっく　対象1歳～3歳6か月のお子さんと保護者で、全日参加できる方　定員10組(申込順)　申込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9月(平日のみ)の午前9時～午後5時　対象令和元年7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〉

●8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・受付時間	対象	場所
3～4か月児健診	6日(火)・20日(火) 午後1時～2時10分	平成31年4月生まれ	あいぽっく
1歳6か月児歯科健診・相談	9日(金)・26日(月) 午後1時～2時 ※育児・栄養・発達の相談可	平成30年1月生まれ	あいぽっく
3歳児健診	7日(水)・21日(水) 午後1時～2時10分	平成28年7月生まれ	あいぽっく

※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。