



# 福祉・健康

●77歳、88歳、99歳の方へ敬老金を支給 長寿をお祝いして敬老金を支給します。77歳と99歳の方は、9月初旬に申請書を送付します。9月18日(消印有効)までに返送してください。88歳の方は、9月20日(日)の米寿を祝う会でお渡しします(欠席の方には後日申請書を送付)。

●対家・支給額▽77歳の方(昭和17年9月16日～昭和18年9月15日生まれ)≪5000円≫▽88歳(昭和6年9月16日～昭和7年9月15日生まれ)≪1万円≫▽99歳(大正9年9月16日～大正10年9月15日生まれ)≪1万円≫(高齢者支援係)

●傾聴ボランティア講座 高齢者など傾聴(相手の話を傾けて聴くこと)が必要な方のために活動しませんか。相手を理解しようとする気持ちがあれば、どなたでも技能を習得できます。日時10月17日～11月14日の土曜日(全5回)の午後1時30分～4時 場所あいぽつく 対象全日参加できる方(全日参加者には修了証を交付) 内容講義、実習 講師後藤正治さん(NPO法人パートナーシップアンドリスニングアソシエーション理事長)ほか 定員30人(申込順) 参加費3000円(資料代など) 申込9月1日から高齢者支援係へ

## 義務教育就学児医療費助成制度の申請を

小・中学生が医療機関などで診療を受ける場合、健康保険が適用される医療費の一部を助成します。下の表の所得制限の範囲内で、申請が済んでいない方は申請してください。なお、現在、⑦医療証をお持ちの方は、申請が不要です。☆詳しくは、手当・医療助成係へ。

▼義務教育就学児医療費助成制度の所得制限額

扶養人数	保護者(申請者)の所得
0人	622万円
1人	660万円
2人	698万円
3人	736万円
4人	774万円
5人	812万円

※平成31年1月～令和元年12月の所得から、社会保険料相当額8万円控除後の額です。  
※扶養人数は、地方税法上の数です。  
※医療費控除、寡婦(夫)控除などがある場合、一定額を所得から控除できます。

## エンディングノート活用講座の参加者を募集

人生を振り返り、大切な思い出や、周りの人へお願いしたいことなどを書き留めるエンディングノートの活用について学びます(全3回/1回のみ参加も可/参加費無料)。なお、エンディングノートは、市役所介護福祉課、各地域包括支援センターでも無料で配布しています。☆申し込みは、9月2日から地域包括ケア担当へ。

タイトル	日時	場所	講師	定員
エンディングノートはこう活用する!～課題発見と対策の実践	9月8日(火) 午後1時30分～3時	市役所1階 市民ホール	鈴木敏起さん(燦リーガル司法書士行政書士事務所代表)	50人(申込順)
新しい未来設計図を描く～ライフブックと家族信託	9月15日(火) 午後1時30分～3時			
【実践編】どなたでも書けるエンディングノートで今活のススメ!	9月26日(土) 午後1時30分～3時	あいぽつく	大曲千恵さん(くじら葬祭終活カウンセラー上級)	35人(申込順)

加者に修了証を交付) 内容講義、実習 講師後藤正治さん(NPO法人パートナーシップアンドリスニングアソシエーション理事長)ほか 定員30人(申込順) 参加費3000円(資料代など) 申込9月1日から高齢者支援係へ

●はじめて赤ちゃんのための育児講座 日時10月7日(水)・14日(水)・20日(火)の午前10時～11時30分(全3回) 場所アキシマエンスシス校舎棟、児童センター「ぱれっと」 対象令和2年5月～7月生まれのお子さん(第一子)と保護者 ※市外在住に転入した方は、所得の確認のため、前住所地で発行した令和2年度課税(非課税)証明書を添付してください。(障害福祉係)

の方に除く 内容ベビーマッサージ、産後ヨガなど 定員12組(多数抽選) ※保護者の参加は1人のみとなる場合あり 申込往復はがきまたは電子メールに「はじめて赤ちゃんのための育児講座」と、住所・氏名(ふりがな)・電話番号、お子さんの氏名(ふりがな)・生年月日・性別を記入し、9月15日(必着)までに次の送付先へ(1人1通のみ) 郵送≪〒196-0012 つつじが丘3-3-15 アキシマエンスシス子ども家庭支援センター(返信面にも住所・氏名を記入) 電子メール≪yodomo\_sen@city.akashi.maj.jp≫市から返信できるようメールの設定を)

でに次の送付先へ(1人1通のみ) 郵送≪〒196-0012 つつじが丘3-3-15 アキシマエンスシス子ども家庭支援センター(返信面にも住所・氏名を記入) 電子メール≪yodomo\_sen@city.akashi.maj.jp≫市から返信できるようメールの設定を)

あきしま 健康係・地域保健係 子育て世代包括支援センター 544-5126 543-7303

●9月は健康増進普及月間・食生活改善普及運動月間 生活習慣病の予防や、運動・食事・禁煙など、健康増進に関するパネル展示を行います。日時9月2日(水)～11日(金)の午前8時30分～午後9時 場所あいぽつく (地域保健係)

●こころといのちを支える運動 日時・場所▽街頭キャンペーン ≪9月3日(木)・4日(金)の午前10時30分～11時に昭島駅で▽自殺対策啓発のパネル展示 ≪9月14日(月)～18日(金)に市役所市民ロビー、9月16日(水)～18日(金)に公民館、9月23日(水)～26日(土)にあいぽつくで(地域保健係)

●水中ウォーキング教室 健康増進・機能訓練を目的に、右下の表のとおり行います。場所 あいぽつく 対象65歳以上の方、または、40歳以上で生活習慣病や腰痛のある方 参加費 1回200円 申込9月

4日から健康係へ

▼水中ウォーキング教室

コース	日時	定員
月曜日 午前コース (初心者向け)	10月12日～12月21日の月曜日(11月23日を除く)の午前10時～11時30分(全10回)	15人(申込順)
月曜日 午後コース (一般向け)	10月12日～12月21日の月曜日(11月23日を除く) *午後1時～2時15分(全10回) *午後2時30分～3時45分(全10回)	各15人(申込順)
木曜日 午前コース (一般向け)	10月8日～12月24日の木曜日(11月5日・19日を除く) *午前9時～10時15分(全10回) *午前10時30分～11時45分(全10回)	各15人(申込順)

●骨密度測定 日時10月13日(火)・28日(水)、11月10日(火)・25日(水)の午前9時30分～11時 場所あいぽつく 対象20歳以上の方 ※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20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、9月15日(消印有効)までに〒196-0015 昭島町4

こころといのちの相談会を開催 悩みを抱えている方や、その家族・友人・支援者の相談に、保健師が応じます(予約した方を優先)。日時 9月23日(水)～26日(土)の午前9時～午後4時 場所 あいぽつく ※電話でも相談できます。☆詳しくは、地域保健係(あいぽつく内)☎544-5126へ。

ゲートキーパー初期研修の参加者を募集 ゲートキーパーとは、自殺を防ぐため、悩んでいる人の話を聞き、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

◎児童・生徒向け支援(基礎講座) 日時 10月1日(木)の午前10時～11時30分 対象 児童・生徒に関わる方 保育 3か月以上の未就学児5人(申込順)

◎高齢者向け支援(基礎講座) 日時 10月5日(月)の午後2時～3時30分 対象 高齢者に関わる方

◎児童・生徒向け支援(応用講座) 日時 10月23日(金)の午後2時～3時30分 対象 基礎講座を受講した方

【共通事項】 場所 あいぽつく 講師 小澤佐和さん(公認心理師) 定員 各10人(申込順) 参加費 無料 ☆申し込みは、9月3日から地域保健係(あいぽつく内)☎544-5126へ。

1-7-1 あいぽつく地域保健係(窓口でも受け付け可) ※希望日の記入がない場合は市が測定日を指定

●乳幼児歯科健診 日時9月7日(月)・14日(月)・24日(木)の午後1時15分～3時15分、9月17日(木)の午前9時15分～11時15分 場所あいぽつく 対象健診を初めて利用する1歳～3歳6か月児 ※希望者は4歳まで継続可 申込9月1日から子育て世代包括支援センターへ

●離乳食講座 「4～6か月児対象」 日時9月29日(火)の午前11時～正午 場所あいぽつく 定員13組(申込順) 持ち物バスタオル 申込9月1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9月30日(水)の午後1時15分～2時15分 場所あいぽつく 定員13人(申込順) 持ち物バスタオル 申込9月2日から子育て世代包括支援センターへ

●教育委員会定例会 日時9月4日(金)の午後2時30分から 場所市役所3階庁議室(傍聴直接会場へ) (教育委員会庶務課)

●総合戦略策定検討委員会 日時9月17日(木)の午後6時30分から 場所市役所3階庁議室(傍聴市役所西側出入口から直接会場へ) (企画調整担当)