



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8期分の納期限は、3月1日(月)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〉

●介護保険料・後期高齢者医療保険料の休日窓口を開設

2月28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〉

●元気歯つらつ健口講座

9月に始まる通常コースの体験会で、**日時**3月13日(土)の午後1時〜3時 **場所**松原町高齢者福祉センター **対象**60歳以上の方 **内容**むせ防止、口の乾燥予防・改善、嚙む力・飲み込む力を向上させる口腔体操、歌など

定員50人(申込順) **参加費**無料

申込2月15日から歯科医師会事務所 ☎540067(平日の午前10時〜午後4時)へ 〈高齢者支援係〉

あいぽつく
健康係・地域保健係
子育て世代包括支援センター
☎545126
☎5437303
※申し込みは、午前8時30分から

●わかちあいの会

身近な人を自死(自殺)で亡くした方が、語り合い、聴き合い、支え合うために開催します(市外の方、匿名での参加も可/参加費無料/申込不要)。 **日時**3月21日(日)の午後2時〜4時 **場所**あいぽつく 〈地域保健係〉

●動脈硬化測定

日時4月7日(水)・20日(火)の午前9時20分〜11時 **場所**あいぽつく **対象**20〜74歳の方 ※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 ※素定で測定 **定員**各24人(多数抽選) **申込**はがきに「動脈硬化測定」、第2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25日(消印有効)

までに〒196-0015昭和町4-1-1 あいぽつく地域保健係へ(1人1通のみ/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

●こんに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3月の午前9時〜午後5時 **対象**令和3年1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)



児童センター「はれっこ」
☎545132

●ひなまつり工作Weeks

おだいりさまとおひなさまを作るイベントコーナーを設けます(参加費無料/申込不要)。 **日時**2月22日(月)〜3月3日(水)の午前9時30分〜午後9時(2月23日を除く) ※材料がなくなり次第終了 **場所**児童セン

ター「はれっこ」 **対象**18歳未満のお子さんと保護者

●乳幼児のための救急救命講習

冬に多い乳幼児の事故・けがへの対応と、心肺蘇生を学びます(今年度初めての方のみ)。

日時3月3日(水)の午前10時30分〜11時30分 **場所**児童センター「はれっこ」 **定員**10人(申込順) **申込**2月15日から児童センター「はれっこ」へ

産前産後期間の国民年金保険料を免除

出産予定日または出産日の前月から4か月間(多胎は6か月間)は、国民年金保険料が免除されますので申請してください。免除期間は納付した場合と同様に扱い、納付済みの保険料は還付されます。

◇対象 国民年金の第1号被保険者で、出産予定日または出産日が平成31年2月1日以降である方

◇申請 出産予定日の6か月前から、市役所年金係、東部出張所、立川年金事務所いずれかへ

☆詳しくは、年金係へ。

※この場合の出産とは、早産・

障害基礎年金等を受給しているひとり親世帯の方へ 児童扶養手当の受給対象を拡大

3月分から、障害年金の子の加算額を、児童扶養手当の額が上回る場合、その差額を受給できます。該当すると思われる方は、市役所手当・医療助成係に相談してください。

ただし、障害年金以外の公的年金等を受給している方、障害厚生年金(3級)のみを受給している方は、対象になりません。☆詳しくは、手当・医療助成係へ。