



福祉・健康

●おひさまひろば 公園でお友だちと一緒に遊びましょう。11時頃から手遊びや体操の時間もあります(申込不要)。日時11月10日(火)の午前10時30分～11時30分 ※雨天中止 場所福島神社児童遊園 対象0～3歳のお子さんと保護者(子育てひろばひろむこう ☎5412277) 出張ひろば おもちゃで遊ぼう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。日時11月20日(金)の午前10時～11時30分 場所所蔵野会館 対象0～3歳のお子さん



東京都功労者表彰

昭島防犯協会会長として、都民の安全と防犯に貢献されました。 地域活動功労 石川文吉さん(上川原町)

さんと保護者 定員6組(申込順) 申込11月9日から子育てひろばなしのき ☎5436716へ

児童センター「はれっこ」 ☎5445132

●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8人(多数抽選) 参加費1回250円 申込11月2日～6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 詳細は、同会事務室 ☎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分から	午後の部 1時30分から
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 筋力アップ体操 音楽療法
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

●リコーダーコンサート アンサンブルポロニアが、「パプリカ」「ふるさと」などを演奏します(入場無料)。日時11月16日(月)の午前11時～11時30分 場所児童センター「はれっこ」 定員20人(申込順) 申込11月1日から児童センター「はれっこ」へ

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会議 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提供を行います。お子さんを連れての参加もできます(申込不要)。日時11月16日(月)の午前10時～正午 場所アキシマインシス校舎棟



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 ☎5445126 ☎5437303 ※申し込みは午前8時30分から

●動脈硬化測定 日時11月11日(水)・17日(火)、12月8日(火)・23日(水)の午前9時30分～11時 場所あいぽっく 対象30～74歳 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20人(申込順) 申込11月4日から地域保健係へ ※当日の申し込みは不可

●こころのいのちの講演会 誰かが悩んでいるとき、どのように手を差し伸べたらよいか、一緒に考えてみませんか。日時11月29日(日)の午後2時～4時 場所市役所1階市民ホール 講師福島喜代子さん(ルーテル学院大学教授) 定員50人(申込順) 申込11月2日から地域保健係へ

●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7日(月)の午後1時30分～3時30分 対象15歳以上 場所あいぽっく 対象健康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11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11月21日(土)の午前9時～10時、午前10時30分～11時30分 場所あいぽっく 対象8～11か月児と保護者 定員各8組(申込順) 申込11月2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11月25日(水)の午後1時15分～2時15分 場所あいぽっく 定員14人(申込順) 保育9～12か月児10人(申込順) 持ち物バスタオル 申込11月6日から子育て世代包括支援センターへ

後1時30分～3時30分 場所あいぽっく 講師小川秀美さん(健康運動指導士) 定員15人(多数抽選) 申込11月16日まで地域保健係へ

●骨密度測定 日時12月9日(水)・15日(火)、令和3年1月13日(水)の午前9時30分～11時 場所あいぽっく 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)と記入し、住所・氏名・生年月日・電話番号を記入し、11月13日消印有効までに〒196-0015 昭和町4-7-1 あいぽっく地域保健係へ(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11月12日(木)・16日(月)・30日(月)の午後1時15分～3時30分 ※1人15分 場所あいぽっく 対象健康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11月2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

☆詳しくは、障害福祉係へ。

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=5万2500円 2級=3万4970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か月を超えて入院中の方などを除く)	2万7350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)	1万4880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か月を超えて入院中、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、令和2年4月分から改定されています。

献血にご協力を

一人ひとりの愛が、大切な生命を守ります。皆さんのご協力をお願いします。

なお、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、受け付け時に検温、及び、手指の消毒を行います。

◇日時 11月18日(水)の午前10時～11時45分、午後1時～4時

◇場所 市役所北側出入口前

◇対象 *16～64歳の方 *65～69歳の方(60～64歳で献血したことのある方のみ)

☆詳しくは、健康係(あいぽっく内) ☎5445126へ。



国民年金に加入している方へ 日本年金機構から社会保険料(国民年金保険料) 控除証明書を送付

今年1月～12月に納めた国民年金保険料は、年末調整や所得税申告、市・都民税申告のときに社会保険料控除として所得から差し引くことができます。 年末調整などで申告をするときは、11月上旬～中旬に日本年金機構から送付される社会保険料(国民年金保険料)控除証明書を添付してください。 この証明書には、9月30日までに納めた分の保険料が記載されています。10月1日～年末

に保険料を納めた方は、その領収証書も併せて添付してください。家族の国民年金保険料を納めた場合は、納めた方が社会保険料控除に加えることができます。 なお、10月1日～年末に今年初めて国民年金保険料を納めた方には、来年2月上旬に証明書が送付されます。 ☆詳しくは、控除証明書専用ダイヤル ☎0570-0031004、または、立川年金事務所 ☎042-523-0352へ。