

※感染症の流行などで掲載内容に変更が生じる場合があります。変更があった場合は市ホームページやSNSなどでお知らせします。詳細は各課へお問い合わせください。

がんばれ子育て

令和5年度子育て世帯生活支援特別給付金の申請はお済みですか？

食費などの物価高騰の影響を受けた、低所得の子育て世帯の生活支援を行うために特別給付金を支給しています。

給付対象世帯で、これから申請する人は、お早めに手続きをしてください。

申請期限 2月29日(木)まで

※給付対象世帯で、令和6年2月、3月に出生した新生児分の申請期限は次の通りです。

令和6年2月生まれ 3月15日(金)まで

令和6年3月生まれ 4月15日(月)まで

※令和5年度中にすでに受給済みの人は対象外です。

↓問合せ 子育て支援課

☎274-8557

パパママ学級・育児学級

※広報折込の「保健事業のお知らせ」もあわせてご確認ください。

▼ウエルカムベビー②(パパママ学級)
日時 3月10日(日)午前9時45分〜受付
午前10時〜正午

場所 玉穂勤労健康管理センター

内容 沐浴・スキンケアについて、妊婦疑似体験、パパママ交流

対象 妊婦と夫

▼離乳食教室(育児学級)

日時 2月29日(木)午前9時45分〜受付
午前10時〜

場所 玉穂勤労健康管理センター

内容 離乳食開始の時期や1回量、硬さなど基本の「き」の部分学びます。

定員 14組(先着)

※当日は、パパママ学級の「赤ちゃんとのふれあい体験」と同時開催の予定です。基本的に託児はありませんが、教室の中で赤ちゃんを抱っこさせていただく場合がありますので、ご協力ください。

↓申込み・問合せ 健康増進課

☎274-8542

令和6年度 施設等利用給付認定(新1・2・3号認定)申請について

幼児教育・保育の無償化により、私学助成幼稚園、国立大学附属幼稚園に通う3歳から5歳児のすべての子どもの利用料が所定の申請を行い、認定を受けることで無償となります。

また、幼稚園、認定こども園の預かり保育(幼稚園などで実施する時間外保育)や認可外保育施設などの利用料について、も、保護者の就労などの理由で保育の必

要性がある場合は、所定の申請を行い、認定を受けることで無償となります。

4月からの入園や3歳児クラスへの進級、家庭の就労状況の変更などで対象となる子どもの保護者は、申請手続きを行ってください。申請されない無償化の対象となりませんので、ご注意ください。家庭の就労状況の変更や年度途中での各施設への入園などの場合は、随時申請を受け付けています。制度の内容や申請方法などの詳細はお問い合わせください。

※事業ごとに無償化の上限金額があります。

※満3歳児で幼稚園、認定こども園(1号)などを利用している場合、預かり保育部分については、保育の必要性がある市民税非課税世帯の子どものみ対象となります。

※食材料費(主食費・副食費)、通園送迎費、延長保育料、行事費など実費費用は無償にはなりません。ただし、副食費は、世帯の収入、子どもの数により免除される場合もあります。

対象 私学助成幼稚園・国立大学附属幼稚園に通う子ども、幼稚園や認定こども園の預かり保育・認可外保育施設などを利用する子ども

申請書配布・提出場所 子育て支援課

提出書類

①子育てのための施設等利用給付認定申請書

②個人番号(マイナンバー)申告書

③保育の必要性が確認できる書類

※③は預かり保育や認可外保育施設を利用する場合のみ必要

申請期間 2月1日(木)〜29日(木)

↓問合せ 子育て支援課

☎274-8557

子育て支援センターしん☆ちび イベント(申込制)

▼はじめてのしん☆ちび

子育て支援センターを利用したことがない親子のために、館内を案内します。

日時 2月9日(金) 午前10時30分〜
2月21日(水) 午後1時30分〜

場所 子育て支援センターしん☆ちび

対象・定員 しん☆ちび利用が初めての親子 8組(先着)

▼あそびのおけいこ

親子で一緒に自分の命は自分で守る方法を学びましょう。

日時 2月20日(火)
午前10時30分〜11時30分

場所 子育て支援センターしん☆ちび

講師 渡辺 光美氏(リズムオブラブ主宰・健康安全郷育アドバイザー)

対象・定員 歩ける子〜未就学児 10組(先着)

参加料 500円

▼申込方法(共通)

イベント前日までに、子育て支援センターホームページから申し込み

URL <https://www.shinchibi.jp/>

↓問合せ 子育て支援センター

☎269-8212

お知らせ

相談

募集

イベント・教室

がんばれ子育て

健康ライフ

充実ふくし

いきいき倶楽部

※感染症の流行などで掲載内容に変更が生じる場合があります。変更があった場合は市ホームページやSNSなどでお知らせします。詳細は各課へお問い合わせください。

2月は児童手当の支給月です

2月9日(金)に令和5年10月分から令和6年1月分の児童手当を受給者の口座に振り込みます。通帳をご確認ください。
※入金される時間帯は金融機関によって異なります。

↓問合せ 子育て支援課

☎274-8557

健康ライフ

高齢者肺炎球菌感染症予防接種

令和6年度から満65歳の人のみ対象となり、満70歳から満100歳の人への助成は今年度が最後となります。接種を希望する人は、期限までに接種しましょう。

対象

- ①令和6年3月31日までに満65歳、満70歳、満75歳、満80歳、満85歳、満90歳、満95歳、満100歳になる人
- ②接種日に60歳から64歳で心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がい

を有するものとして厚生労働省令に定められる人(障害者手帳1級相当)
※対象②に該当し、接種を希望する人は、健康増進課へ障害者手帳または医師の意見書を持参し、予診票をお受け取りください。

※過去に肺炎球菌感染症の予防接種を受

お知らせ

相談

募集

イベント・教室

がんばれ子育て

健康ライフ

充実ふくし

いきいき倶楽部

けたことがある人は対象外です。
助成金額 5,000円
接種期限 3月末まで

※生活保護受給者、特定中国残留邦人等支援給付受給者は無料で接種することができます。

↓問合せ 健康増進課

☎274-8542

献血にご協力ください

日時 2月8日(木)

午前10時～11時30分、
午後0時45分～3時30分

場所 玉穂総合会館

対象 男性 17歳～69歳
女性 18歳～69歳

※400ml献血のみ

※混雑緩和のため、ラブラッドでの事前の予約をご活用ください。

※65歳以上の人の献血は、60歳から64歳の間に献血の経験がある人に限ります。

※新型コロナウイルスを接種した48時間後から献血可能です。(ファイザー社・モデルナ社に限る)

↓問合せ 健康増進課

☎274-8542

充実ふくし

高額医療・高額介護合算療養費制度

高額医療・高額介護合算療養費制度と

は、医療と介護の両方のサービスを利用して世帯の負担を軽減するために設けられた制度です。

1年間(令和4年8月1日から令和5年7月31日)に支払った医療保険と介護保険の両方の自己負担額について、加入する医療保険ごとに計算され、一定の基準額を超えた金額が支給されます。

国民健康保険と後期高齢者医療保険の加入者で、令和5年度の支給対象となる人には3月上旬頃に通知を郵送します。申請期間は通知が届いてから2年間ですが、早めに申請をしてください。

そのほかの医療保険に加入している人は、各医療保険者にお問い合わせください。

↓問合せ 保険課 ☎274-8545

長寿推進課 ☎274-8556

中央市がん患者アピランスケア助成事業について

がん患者の生活の質の向上を図るため、がん治療に伴う外見変化を補完する補正具の購入に対し、費用の一部を助成します。

対象(次のすべてに該当する人)

- ①助成の申請時において市内に住所を有する人
- ②がんの治療を受けた人または現に受けている人
- ③令和5年4月1日以降に、がんの治療に起因する脱毛または外科的治療などによる乳房の変形に対する補正具を購入した人

④助成を受けようとする補正具の購入費用について、他の制度による助成などを受けていない人

対象となる補正具、助成金額、助成回数

①ウィッグまたは帽子

助成金額 2万円

助成回数 1人あたり1回

②乳房用の補正下着

助成金額 2万円

助成回数 1人あたり左右1回ずつ

③人工乳房・乳頭

助成金額 10万円

助成回数 1人あたり左右1回ずつ

※ただし、補正具の購入費用については医療保険適用以外のものに限る。

提出書類

- ・中央市アピランスケア助成事業申請書
- ・がん治療に関する説明書や診断書、治療計画書など
- ・領収書
- ・振込先口座の通帳などの写し

↓問合せ 健康増進課

☎274-8542

国民年金保険料は口座振替がお得です

国民年金保険料の納付に口座振替を利用すると、金融機関などに行く手間が省けるほか、納め忘れもなくとても便利です。

さらに、口座振替には保険料が月々50円割り引きされる早割制度や、現金納付よりも割引額が多い6か月前納・1年前納・2年前納制度もあります。

□座振替による納付を希望する場合は、納付書または年金手帳と通帳、金融機関届出印を持参し、金融機関または年金事務所に申請してください。
※クレジットカードでの納付もできません。詳細はお問い合わせください。

↓問合せ 保険課 ☎274-8545
竜王年金事務所 ☎278-1100

いきいき倶楽部

まごころ学園学習会 「いつでも
だれでもできるストレッチヨガ」

椅子に座ったままできるストレッチや呼吸法を学び、健康なからだを保つための学習会です。

日時 2月20日(火)午後1時30分～3時
場所 豊富中央公民館
講師 古屋美和子氏
対象・定員 まごころ学園生徒
30人(先着)

持ち物 筆記用具・室内履き
※動きやすい服装でお越しください。
申込期限 2月14日(水)まで

※会場までの移動は、送迎バスを運行します。詳細はお問い合わせください。
※まごころ学園は65歳以上の市民であればごなたでも入会できます。入会の申し込みは、随時受け付けています。
↓申込み・問合せ 生涯教育課
☎274-8522

お知らせ

相談

募集

イベント・教室

がんばれ子育て

健康ライフ

充実ふくし

いきいき倶楽部

手とて

「つながるひろがる支援の「輪」



失語症者へ意思疎通支援者を派遣します

失語症者に、官公庁などの公的機関の手続きや医療機関への受診、冠婚葬祭などで、コミュニケーションを助ける意思疎通支援者を派遣します。

失語症とは、脳梗塞や脳外傷などで脳の言語中枢を損傷し、自分の考えを「言葉」の形にすることができず、「話す」「話を聞いて理解する」「読む」「書く」など周囲との「コミュニケーションをとることが困難になる脳の機能障がいです。

利用を希望する場合は、事前に市への登録が必要となります。
意思疎通支援者の派遣依頼は、市で委託する一般社団法人山梨県言語聴覚士会への申込手続きとなります。

↓問合せ 福祉課
☎274-8544

みなさんの健康



病は我慢から

山梨大学医学部附属病院
麻酔科ペインクリニック外来医長 猪野博史

「病は気から」といいますが、10年以上、慢性痛患者の診療を続けてきて、この言葉をまさに痛感しています。「病を引き起こす気」とは「精神的ストレス」、いい換えれば「抑圧された負の感情」だと感じています。具体例を挙げると、不安・悲しさ・怖さ・怒り・悔しさなどの負の感情を他者に見せずに我慢したり、上司の命令なので逆らえなかったり、幼少期から良い子として育ち我慢することに慣れてしまっていたり、虐待を受け続け自分がつらいということに気づけない状態などです。

もしあなたの心に、このような状態が慢性的に続いたとすると、あなたは「つらい心」の状態に意識を向けることを無意識に避けようとしています。そのために、「無意識」が「意識」を騙す策略を始めます。「心」に意識を向けさせないために体の異常を起こさせ、「体」に意識を向けさせようとするのです。

無意識の力で引き起こせる体の異常は主に3つあります。
①筋肉を緊張させる(頭痛・肩こり・腰痛・膝痛・四肢しびれなど)
②自律神経のバランスを乱す(不眠・多汗・口渇・食欲不振・胃痛・ドライアイ・耳鳴り・下痢・便秘など)

③免疫系を乱す(喘息・花粉症・アトピー・じんましん・アレルギー体質など)
これらの症状を自覚すると、あなたは何かの病気ではないかと「体」の心配をし始め、「心」へ意識を向ける時間が少なくなり、まんまと「無意識の策略」にはまってしまいます。病院で検査を受け、異常なしといわれれば、「それでも何か異常があるはずだ」と別の病院に行き、内科、耳鼻科、婦人科、整形外科、精神科…と、ドクターショッピングに奔走する人も少なくありません。あなたや、周りの人がもし原因のわからない症状でお悩みでしたら、一度、「抑圧された負の感情」を抱えていないかと疑ってみてください。心の問題に意識を向けることを忘れていませんか。無意識に心の問題から逃げようとしていませんか。本当はやりたいことを、お金・時間・世間体などを理由に、我慢していませんか。

もし心当たりがあるなら、本当につらいのは「心」かも知れません。体がつらいと感じるときほど、ぜひ心のつらさに目を向けてみてください。「意識」としてのあなたがそうすることで、「無意識の策略」は失敗に終わり、それだけで症状が和らぐこともあります。

企画 一般財団法人 里仁会