

人との間隔はできるだけ2メートル空けましょう。「密閉」「密集」「密接」を避け、こまめに手洗いを。外出時には、症状がなくてもマスクを着用しましょう。

講演会・講座

最期をどう迎えるか
講演会「元氣なうちから知っておきたい在宅医療と介護のいろは」

住み慣れた我が家で、家族になるべく迷惑をかけず、自分らしい最期を迎えたいと思う方は多いのではないのでしょうか。

「安心して自宅で死ぬための5つの準備」の著者が、在宅での医療・介護・看取りについて、わかりやすく話します。

日時 2月21日(日)午後2時～4時
会場 コミュニティセンター3階ホール

対象 市内在住、在勤の方
定員 80人(申込順)

講師 新田國夫さん(医療法人社団つくし会 新田クリニック院長)

申込み・問合せ 2月19日(金)までの午前9時～午後5時に、電話または直接、高齢福祉介護課介護予防・地域支援係(☎196へ)



▲新田國夫さん

西多摩地域市町村共催 消費生活講座
気楽に向き合う終活準備～準備しておくと安心できる心得～

誰もが迎える人生の終わりに向けて、知っておくと安心できる終活の基本講座です。

日時 2月5日(金)午後1時30分～3時

会場 青梅市役所2階会議室

対象 西多摩地域在住・在勤・在学の方

定員 20人(申込順)

持ち物 筆記用具

講師 石崎公子さん(終活カウンセラー、供養コンシェルジュ、セカンダリーアドバイザー)

共催 西多摩地域消費者行政事務連絡会・東京都多摩消費生活センター
申込み・問合せ 1月5日(火)から、電話で、青梅市市民安全課市民相談係(☎0428-22-1111(☎2312、2313)



▲石崎公子さん

多文化共生講座

『多文化共生』ってなんだろう？

羽村市と福生市は、外国人比率が多摩地域でトップクラスの高さだということをご存じですか。

日本人も外国人も気持ちよく暮らしていくためにはどんなことができるのでしょうか。外国人が多い羽村市・福生市だからこそ得られる経験を一緒に見つけてみませんか。

日時 1月23日(土)午後2時～4時
会場 福生市もくせい会館3階301会議室

対象 羽村市または福生市に在住・在勤・在学の方

定員 20人(申込順)

持ち物 筆記用具

講師 ピッチフォード理絵さん(青少年自立援助センター YSCグローバル・スクール)

主催 ふつさ・はむら多文化共生事業協議会

※事業などには、マスクを着用してお越しください。咳や発熱などの症状がある場合は参加を控えてください。
※手指消毒や検温、名簿作成などに協力をお願いします。
※状況により事業が中止になる場合があります。

申込み 1月7日(木)～20日(水)に、電話または直接、福生市役所企画調整課企画調整担当へ
☎551-1528(直通)

国保・後期高齢

羽村市国民健康保険加入者対象運動セミナー「おなかスッキリ講座」

生活習慣病の予防・改善のため、運動指導のプロ「健康運動指導士」がお腹の脂肪を減らすメソッドを教えます。お正月に増えた脂肪は今のうちに撃退！一緒に運動しましょう。

日時 1月29日(金)午後2時～3時30分(受付：午後1時45分から)

会場 ゆとろぎ地階レセプションホール

対象 国民健康保険に加入している40～74歳の市民の方

定員 10人程度(申込順)

※当日は特定保健指導対象者20人と合同実施予定

持ち物 筆記用具、飲み物
※マスク着用の上、動きやすい服装・靴でお越しください。

プログラム

○生活習慣病を予防・改善するとメリットがいっぱい

大切なまちを一緒に守りませんか

消防団員募集

問合せ

防災安全課防災・危機管理係(羽村市消防団事務局) ☎207



対象

◆**男性団員**…市内在住または在勤の18歳以上45歳未満の方

◆**女性団員**…市内在住または在勤の18歳以上の方

※学生も可

消防団とは

「自分たちのまちは自らの手で守る」という郷土愛護の精神で、火災・風水害・震災時に地域の安全・安心を守るために活動する消防組織です。

団員はそれぞれ職業に就きながら、災害発生時には現場に駆けつけ、消防活動を行います。また、平時は

救命などの各種訓練、火災予防・警戒活動なども行っています。

入団後の待遇

報酬などの支給、制服などの被服の貸与、活動中に怪我などをした場合の補償制度があります。

入団のメリット

消火器の使い方・救急救命・応急手当などを身につけることができます。また、さまざまな職種の人と知り合い、共に消防団活動を行うことで、職場や学校とは違った経験が得られます。

消防団の状況

第一分団から第六分団まで市内を6分割し、各地域を担当しています。

女性消防団員も活躍中！

現在7人の女性団員が、救命講習の指導や広報・警戒活動、消防団だよりの発行など多岐にわたり、精力的に活動しています。

消防団員になりたい方や関心のある方は、問い合わせてください。

て、労務に服することができない期間(令和2年1月1日～12月31日)を「令和2年1月1日～令和3年3月31日」に延長します。

支給要件や申請方法など、詳しくは事前に電話で問い合わせてください。

傷病手当金とは

国民健康保険・後期高齢者医療の被保険者が、新型コロナウイルス感染症に感染したり、発熱などの症状で感染が疑われた場合に、その療養のため労務に服することができず、給与等の支払いが受けられない期間について傷病手当金を支給しています。

問合せ 国民健康保険について：市民課保険係(☎127)／後期高齢者医療について：市民課高齢医療・年金係(☎138)

国保・後期高齢 傷病手当金 支給適用期間を延長

○脂肪を燃やす運動とタイミング
○おなかスッキリエクササイズ(運動実技)

※希望者には健康運動指導士または保健師が個別相談に応じます。

申込み・問合せ 1月7日(木)～22日(金)に、電話で健康課(保健センター内)☎625へ

後期高齢者医療制度の被保険者の方へ、1月下旬に医療費等通知書を送ります

通知書には、診療年月、医療機関等の名称、医療費等を記載しています。届いたら、受診内容などを確認してください。

送付対象 令和元年9月～令和2年8月に医療費等(10割)の合計金額が5万円を超える月がある方

※すべての被保険者にお送りするものではありません。

※確定申告(医療費控除)の際に医療費等通知書を添付することで、令和2年1月～8月の診療等については、「医療費控除の明細書」への記載を省略することができます。詳しくは問い合わせください。

問合せ 東京都後期高齢者医療広域連合お問合せセンター ☎0570-086-519 / 市民課高齢医療・年金係(☎140)

