

今月の子育て研修動画

(公財) 明治安田こころの健康財団との連携事業

2月のテーマ「こころを元気にする3つのC」

配信期間 2月1日(土)～28日(金) (視聴時間約23分)

講師 大野 裕さん (おのの ゆたか) (一社) 認知行動療法研修開発センター 理事長、ストレスマネジメントネットワーク(株)代表

内容 ストレスを乗り越えて自分らしい生活を送るのに役立つ考え方に「3つのC」があります。自分を見失わずに問題に対処できるコントロール感覚と、柔軟でバランスのとれた認知(コグニション=考え方)、そして周りの人たちと助け合えるコミュニケーションを表します。この3つが揃うと、我々は元気に日々を過ごせて、自分らしく生きることができます。

共催 (公財) 明治安田こころの健康財団、羽村市

後援 明治安田生命保険相互会社

問合せ 子育て支援課児童青少年係 ☎ 261

▲動画の視聴はこちら(市公式サイト)

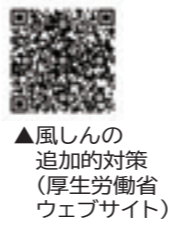
健康

3月末で終了!
風しん無料クーポン券による抗体検査・予防接種

対象 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性

「風しん」は風しんウイルスによっておこる急性の感染症です。非常に強い感染力を持ち、妊婦が感染すると、生まれてくる赤ちゃんにも重篤な影響を及ぼす危険があります。ワクチンで風しんを予防し、自分と周りとの未来の命を守ることにご協力ください。

対象の方にはすでにクーポン券を送付しています。



※クーポン券を紛失した方や羽村市に転入した方は、健康課に問い合わせてください。

問合せ 健康課(保健センター内) ☎ 627

忘れていませんか? お子さんの予防接種

お子さんの定期予防接種は、早めに受けましょう。接種期間を過ぎると無料で接種することができなくなります。

予防接種の種類

ロタ/B型肝炎/ヒブ/小児用肺炎球菌/四種混合/不活化ポリオ/BCG/水ぼうそう/麻しん・風しん/日本脳炎/二種混合/子宮頸がん/五種混合

詳しくは下の二次元コードから確認してください。

また、対象世帯のうち18歳以下の児童を扶養している子育て世帯に対して、こども加算として、児童1人当たり2万円を支給します。

支給対象

令和6年12月13日時点で、羽村市に住民票があり、令和6年度住民税均等割が非課税である世帯の世帯主

※世帯全員が、住民税が課税されている方の扶養を受けている場合は対象外

※基準日時点で扶養していない(生計を同一にしない)児童や、施設入所児童は、こども加算の対象外です。例外的に、別世帯で扶養している児童(学校の寮で生活している場合など)は対象となります(別途申請が必要です)。

※令和6年1月2日以降に転入した方など、令和6年度の課税状況を市で把握していない方がいる世帯には、通知を送付しません。「支給対象」を確認の上、該当する場合は申請してください。

※麻しん・風しん第2期の接種期限は3月31日(月)です。

※日本脳炎予防接種は、平成16年4月2日～平成19年4月1日生まれの方は、20歳の誕生日の前日まで無料で接種することができます。

※子宮頸がん予防接種は、平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれの女性は、令和7年3月31日まで無料で接種を受けることができます。

※市内医療機関への予約が必要です。3月は予約が集中します。早めに予約してください。

※予診票をなくした方、転入した方は、母子健康手帳をお持ちの上、子育て相談課母子保健・相談係へ

問合せ 子育て相談課母子保健・相談係 (保健センター内) ☎ 697



カラダ塾 おいしい減塩レシピのコツ! 高血圧予防!

塩分控えめでもおいしいと感じる料理に仕上げるにはコツがあります。作って食べて、実感してみませんか?

日時 3月6日(木)午前10時～午後0時30分

会場 保健センター

対象 市内在住・在勤の方

定員 20人(申込順)

持ち物 筆記用具、エプロン、バンダナ、健康手帳(持っている方)

※食品衛生上の観点から、調理実習中のマスク着用にご協力ください。

内容 健康講座、調理実習、個別相談(希望者)

申込み・問合せ 2月3日(月)から、電話またはEメールで、健康課(保健センター内) ☎ 624へ

☎ 30500@city.hamura.tokyo.jp

※Eメールで申し込むときは、本文に「①氏名 ②年齢 ③日中連絡のつく電話番号 ④住所」を記入してください。



支援

能登半島地震で被災し、市内に避難している方への支援があります

令和6年能登半島地震で被災し、一時的に羽村市に避難している方(住民票の異動の有無は問いません)に対して、公共施設使用料を免除するなどの支援を行っています。該当する方に「はむらサポートカード」を発行しますので、問い合わせてください。

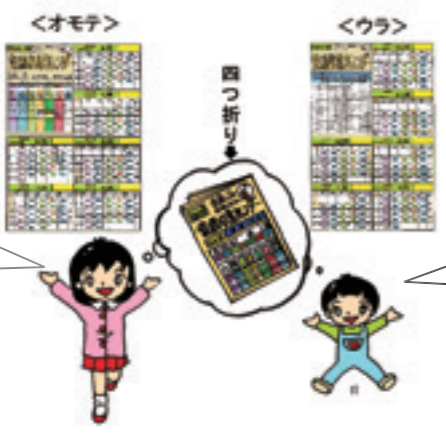
必要なもの

- ①避難前の自治体が発行した能登半島地震を起因とする「罹災証明書」原本
 - ②顔写真のある運転免許証、マイナンバーカード、学生証など(ない場合は)保険証など本人確認できるもの
- 問合せ 防災安全課防災・危機管理係 ☎ 217

物価高騰対応重点支援給付金(住民税非課税世帯・こども加算)

物価高の影響を特に受ける住民税非課税世帯を支援するため、3万円の給付金を支給します。

ウラには10月から3月までのカレンダーが載っているからチェックしてね!



資源収集カレンダーは、広報はむら3月15日号と一緒に配られるよ!

問合せ 生活環境課 ☎ 204

●対象ごとの申請方法など

対象	申請	申請方法など	支給開始
①市で振込口座が確認できる方(公金受取口座を登録している方など)	不要	2月中旬以降に振込通知書を送付します(記載されている振込口座等を確認してください)	2月下旬から
②市で振込口座が確認できない方	必要	2月中旬以降に申請書類を送付します。必要事項を記入の上、添付書類とともに、同封の返信用封筒で返信してください。	3月中旬から

※条件によってはオンライン申請も可能です。市公式サイトまたは市が送付した書類を確認してください。

提出先(直接)・問合せ

羽村市物価高騰対応重点支援給付金コールセンター(市役所2階201会議室) ☎ 0570-0921925

(午前9時～正午、午後1時～5時。土・日曜日、祝日を除く)

※窓口で申請書を記入する場合は、午後4時45分までにお越しください。

