

**記事を読む際の注意点** ▶費用などの記載がないものは無料▶特別な記載がない限り申し込みは電話で申し込み。先着順に受け付け、定員になり次第締め切り▶申し込みは原則として月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分に受け付け※祝日は休み

## 子育て情報ステーション

ここでは、子育てに関する情報などをお届けします。

### 子ども医療費の受給資格の手続きを忘れずに

市では、子ども医療費を助成しています。この手続きをすると、原則として、子どもが病院にかかったときの窓口負担がなくなります。本市に転入した人や、まだ登録していない人は手続きが必要です。

▶対象…本市に住居登録している平成20年4月2日以降に生まれた人で、協会けんぽ、健康保険組合、共済組合、国民健康保険組合などに加入している人※本市の国民健康保険に加入している人は登録の必要なし

#### 変更届が必要です

加入している健康保険や住所などに変更があった場合は、手続きが必要です。

#### 医療費の助成がなくなります

市外へ引っ越しをする場合は、資格喪失の手続きと資格証の返却をお願いします。また平成20年4月1日以前に生まれたお子さんは、4月1日(水)から資格証を使用できませんのでご注意ください。

●問い合わせ…こども家庭課(☎39-1243)

### 児童手当に関するお知らせ

4月以降も引き続き児童手当を受給する人で、進学・就職を問わず次に該当する子どもを養育し、22歳になって最初の年度末を迎えるまでの養育する子どもが3人以上いる場合は、4月以降の多子加算の適用を受けるための手続きが必要です。対象となる可能性がある人には、市から通知を送付しますので、手続きをお願いします。詳細は、ホームページをご覧ください。

▶手続きが必要な子ども…◎平成19年4月2日～平成20年4月1日生まれである◎平成16年4月2日～平成19年4月1日生まれで、3月に短期大学・専門学校などを卒業する

▶申請期限…3月31日(火)

●問い合わせ…こども家庭課(☎39-1243)



### 児童館で遊ぼう！

▶利用できる人…18歳未満の子ども※未就学児は保護者の同伴が必要

▶利用時間…午前8時30分～午後5時※日曜日や祝日を除く

#### 幼児クラブ

▶とき…毎週月・水・金曜日の午前10時～11時30分※今年度は3月13日(金)で終了

▶対象…1歳以上の未就学児と保護者

#### 子育て活動に利用できます

館内の空いている部屋を、子育てサークルや子ども会などの子育て団体へ貸し出しています。詳しくはお問い合わせください。

●ところ・問い合わせ…西七日町児童館(☎22-3175)



## 健康だより

ここでは、健康づくりや介護予防などに関する情報をお届けします。

いきいきわくわく介護予防教室の詳細			
	とき	ところ	定員
A	4月1日(水)～6月10日(水)の毎週水曜日、午前10時～11時30分 ※4月8日(水)・29日(水・祝)、5月6日(水)を除く	松長コミュニティセンター	各20～25人
B	4月9日(木)～6月11日(木)の毎週木曜日、午前10時～11時30分 ※4月23日(木)、5月7日(木)を除く	南公民館	
C	4月2日(木)～5月21日(木)の毎週木曜日、午前10時～11時30分	悠悠いきいき倶楽部あいづ(中央二丁目)	各15人
D	4月2日(木)～5月21日(木)の毎週木曜日、午後2時～3時30分		

### いきいきわくわく介護予防教室

▼コース・とき・ところ…右下表の通り(全8回)  
▼対象…概ね65歳以上で15分程度の運動ができ、要支援・要介護の認定を受けていないか事業対象者の判定を受けていない人  
▼締め切り…3月13日(金)  
◇申し込み・問い合わせ…高福祉課(☎39-1290)

### 運動相談会

体重や関節の調子が気になる人のための相談会です。  
▼とき…3月19日(木)午前9時30分～11時30分※1人30分

### 血圧ケア体験会 in 会津若松

▼とき…3月12日(木)・23日(月)午前11時  
▼ところ…Café&Sweets 和蔵(栄町)  
▼内容…◎専門医による高血圧や生活習慣病の説明◎最新のデジタルサービス体験(血圧計の無償貸与あり)◎動作

の自覚症状がある人向けのオンラインによる健康ケアの取り組み紹介◎オンラインでの胃がんリスク検査の取り組み紹介など※詳細は市のホームページで確認  
▼申し込み方法…専用フォームから申し込み  
◇問い合わせ…(一社)テレメディーズ(☎050-3528-8454)※受け付けは平日の午前10時～午後5時



### 毎年3月は 自殺対策強化月間です

3月は、生活環境の変化で

### 食に関する取り組みや情報を発信！

市では、食育の日(毎月19日)に食育に関するさまざまな取り組みや情報発信をしています。

#### いちにち1回は食事をともに

令和7年度に行った市民アンケートの結果では、家族や友人などと食事を一緒にする機会が「ほぼ毎日または時々」と回答した成人は約8割で、市立中学3年生は、約9割が家族と一緒に朝食や夕食をともにしていることが分かりました。

食事は、私たちの体をつくるだけでなく、人と人とのつながりを深める大切な時間です。家族や身近な人と食卓を囲むことで、自然と会話が生まれ、日々の出来事や体調の変化に気付くきっかけにもなります。誰かと一緒に食事をするのは、心にゆとりをもたらす、食事を楽しむ気持ちを育てます。

また、食べる速さや量を意識しやすくなり、望ましい食習慣につながることも期待されます。「ともに食べる食事」から、心と体の健康づくりを始めてみませんか。

●問い合わせ…健康増進課(☎39-1282)



こころの相談窓口



ふくしま医療情報ネットワーク

心の不調を感じやすい時季です。次のような症状が2週間以上続いている場合は、専門機関などに相談しましょう。また、身近な人の様子がいとも違う場合は、声を掛けることで、改善のきっかけになることがあります。  
▼症状…◎眠れない◎食欲がない◎自分を責めてしまう◎気が無いなど  
◇問い合わせ…健康増進課(☎39-1282)

### 栄養相談会

▼とき…3月16日(月)午後1時30分～3時30分※1人45分程度  
▼ところ…會津稽古堂

◇申し込み・問い合わせ…健康増進課(☎39-1282)

### ひきこもり家族教室

▼とき…3月13日(金)午後1時30分～3時30分

◇ところ・申し込み・問い合わせ…会津保健福祉事務所(☎29-5275)