

骨量を維持するための運動と生活習慣についての実践教室です。

とき 3月8日(月)
午前9時20分～正午

ところ 東部市民センター

対象 75歳未満の市民

コツコツ教室

定員 30人

内容 講話、運動実技、個別相談、骨密度測定

※当日、希望者のみ骨密度測定ができます。裸足で測定しますので、着脱しやすい履物でお越しください。また、運動実技は運動のできる服装と靴で参加してください。

※運動前の体調チェックの結果、運動実技を見学していただく場合もあります。

担当 健康運動指導士、保健師、栄養士、歯科衛生士



高額介護合算療養費算定基準額

所得区分	後期高齢者医療制度+介護保険
現役並み所得者	67万円 (89万円)
一 般	56万円 (75万円)
低 所 得 者 II	31万円 (41万円)
低 所 得 者 I	19万円 (25万円)

※基準額は世帯単位です。
※平成20年4月から平成21年7月までの期間は、カッコ内の額が適用されます。

国民年金

さまざまなき付制度

国民年金に加入中の方が不慮の事故などにより亡くなった場合、亡くなった方に生計を維持されていた子のある妻または子に、遺族基礎年金が支給されます。また、そのほかに次のような給付があります。

後期高齢者医療制度

高額介護合算療養費支給制度

病院などの窓口で支払う医療費の自己負担額と介護サービス費の利用者負担額の世帯での年間合算額が高額となった場合、基準額(上表参照)を超えた部分について払い戻しが受けられます。

該当する方は、問合せ先へ申請してください。

問合せ 保険年金課後期高齢者医療係(市役所1階)
☎042(346)9538

女性のための健康づくり教室

3月1日からの女性の健康週間に合わせて、開催します。

今回は、健康づくりの休

士、看護師

持ち物 筆記用具、健康手帳(お持ちの方)、水分補給用飲料、フェイスタオル

申込み 2月22日(月)から、健康センターへ(先着順)☎042(346)3700

死亡一時金

保険料納付期間または保険料免除期間を合わせて25年以上ある夫が亡くなった場合、10年以上継続して婚姻関係があった妻(60歳以上65歳未満)に支給されます。

死亡一時金

死亡一時金は、いずれも併給することはできません。
問合せ 保険年金課☎042(346)9531、武蔵野年金事務所☎0422(56)1411

寡婦年金

保険料納付期間または保険料免除期間を合わせて25年以上ある夫が亡くなった場合、10年以上継続して婚姻関係があった妻(60歳以上65歳未満)に支給されます。

養をテーマに、体と頭のこりをほぐす、リフレッシュする運動などを学びます。

とき 3月3日(水)
午前10時～正午 9時40分
から受付

ところ 健康センター

費用 無料

対象 市内在住の女性

定員 30人

担当 保健師、看護師、健康運動指導士

持ち物 筆記用具、健康手帳(お持ちの方)、水分補給用飲料、フェイスタオル

※運動実技がありますので、動きやすい服装と靴でお越しください。

申込み 2月22日(月)から、健康センターへ(先着順)☎042(346)3700

募集戸数 右下表のとおり申込みできる方 次の①～④のすべてに該当する方

①市内に3年以上住所を有する65歳以上(外国人登録

シルバーピア

入居者を募集

高齢者向け都営住宅(あき家地元割当)

市内にお住まいの65歳以上の高齢者を対象に、都営住宅(シルバーピア)の入居者を募集します。

抽選により当選した方を資格確認したうえで、入居予定者として決定します。

※シルバーピアは、高齢者が安全で快適な日常生活を送れるように配慮された住宅です。

高年齢者向け都営住宅(あき家地元割当)

募集した都営住宅に応募した方も、今回の地元割当募集に申込みできます。

※申込みの際は、50円切手を持参してください。

申込用紙配布・受付期間 2月22日(月)～3月1日(月) 午前8時30分～午後5時(土曜・日曜日を除く)

乳幼児健診・相談などの日程

問合せ(申込み) 健康センター 〒187-0043 学園東町一丁目19番12号 ☎042(346)3700

日程	対象	持ち物	定員・申込みほか
BCG予防接種 3月10日(水)・24日(水) 受付…午後2時～3時30分	生後3～6か月未満の乳幼児	母子健康手帳、予防票	当日、会場へ
3～4か月児健康診査 3月10日(水)・24日(水) 受付…午後0時45分～1時45分	平成21年11月生まれ	共通…母子健康手帳、健康保険証、印鑑、アンケート用紙	通知…健診日の前月の20日前後
1歳6か月児健康診査 3月4日(木)・18日(木) 受付…午後0時45分～1時45分	平成20年8月生まれ	1歳6か月児…歯ブラシ、コップ	※おおよそ1時間30分かります。
3歳児健康診査 3月11日(木)・25日(木) 受付…午後1時～2時	平成19年2月生まれ	3歳児…歯ブラシ、コップ、子どもの尿	※都合の悪い方は、健康センターへご連絡ください。
たんぽぽ広場(親子の健康相談) 3月3日(水) 受付…午前9時30分～10時30分 東部市民センター	生後4か月～4歳未満の乳幼児と保護者	たんぽぽカード(4月以降の初回参加時に配布)、母子健康手帳(発育の確認をしたい方)	当日、会場へ ※出張のため保育士による手遊びはありません。 ※身長計測は100cmまで。

※会場は、日程欄に記載のないものは健康センターです。
※車での来場はご遠慮ください。

休日応急診療医(内科・小児科)

(診療時間：午前9時～午後5時)

※印のある医療機関では、15歳以上の方を診療します。

日程	医療機関名	所在地	電話番号
2月21日(日)	いとう小児科 原田内科クリニック※ 湯川医院	花小金井南町2-21-7 小川東町4-3 萩山団地1-1 学園西町1-25-23	042(465)2288 042(348)8661 042(344)1118
2月28日(日)	おかだクリニック	花小金井3-2-5 ドミール黒澤1階	042(460)8777

休日歯科応急診療医 (診療時間：午前9時～午後5時)

日程	医療機関名	所在地	電話番号
2月21日(日)	佐藤歯科クリニック	大沼町1-147	042(345)5966
2月28日(日)	高村第二歯科クリニック	喜平町1-10-11	042(324)6449

準夜応急診療 ※診療受付時間は午後10時15分までです。

日程	診療時間	科目	名称	所在地	電話番号
月曜～日曜日(祝日、年末年始を含む)	午後7時30分～10時30分	小・内	(社)小平市医師会準夜応急診療所	学園東町1-19-12(健康センター内)	042(346)3706

東京都実施の救急診療の問合せ

施設名	連絡先	案内・24時間
東京消防庁救急相談センター	#7119(携帯電話、PHS、プッシュ回線から) 042(521)2323(ダイヤル回線から)	案内・24時間
小平消防署 病院・診療所案内	042(341)0119	案内・24時間

新型インフルエンザの相談

施設名	相談時間	電話番号
東京都多摩小平保健所	月曜～金曜日の午前9時～午後5時	042(450)3111
新型インフルエンザ相談センター	月曜～金曜日の午後5時～翌日の午前9時 土曜・日曜日、祝日(24時間)	0570(03)1203 ※IP電話、PHSからは03(5977)5638へ。

高年齢者向け都営住宅(シルバーピア)

募集した都営住宅に応募した方も、今回の地元割当募集に申込みできます。

※申込みの際は、50円切手を持参してください。

申込用紙配布・受付期間 2月22日(月)～3月1日(月) 午前8時30分～午後5時(土曜・日曜日を除く)

所在地(住宅名)	区分	募集戸数	間取り	専有面積	予定使用料(円)
小川西町4-18(小川西町四丁目)	単身用 あき家	1	和6、DK	43.00㎡	22,000～43,300
小川西町5-39(小川西町五丁目)		2		32.01㎡	15,200～29,900
中島町34(中島町)	2人世帯用 あき家	各1	和6、洋6、DK	36.19㎡	17,600～34,500
大沼町1-128-1(大沼町一丁目)				32.01㎡	15,500～30,400
大沼町1-170-3(大沼町一丁目第3)	1	和6、洋6、DK	53.33㎡	27,800～54,600	

※いずれも入居予定は平成22年8月です。

第5回 市民フォーラム

◆定年後の豊かな人生づくりと楽しみ方

とき 3月6日(土)
午後1時30分～4時30分

ところ 福祉会館小ホール

費用 無料

内容 講演、パネルディスカッション

講師 松森隆一さん(嘉悦大学副学長)
パネリスト 山田眞久さん(NPO法人東京どんぐり自然学校理事長、竹内千寿恵さん(NPO法人My style@こたて)代表理事)

家族介護教室

◆介護者の健康づくりと介護のコツ

介護者のための健康体操と手浴・足浴の方法について学びます。

とき 3月11日(木)
午後3時～4時30分

ところ 小川ホーム(小川西町2-35-2)

費用 無料

暮らしの中の絵手紙講座

受講者を募集

とき 3月4日(木)
午後2時30分～4時

ところ 障害者福祉センター

費用 はがき代200円

定員 10人

講師 絵手紙サークル「アザレア」

申込み 2月22日(月)から26日(金)までに、障害者福祉センターへ電話可、先着順☎042(343)4976

申込み 受付期間中に、問合せ先へ持参

問合せ 高齢者福祉課☎042(346)9642