



### 2月28日(木)までに成人歯科健診の受診を

成人歯科健診の健診期間は2月28日(木)までです。2月は混雑が予想されます。すでに市に健診を申し込み、まだ受診していない方は、早めの受診をお願いします。

問合せ 健康センター ☎042(346)3700

### 血管力アップ教室 調理実習編・保育付

高血圧予防の調理を学びます。とき 3月11日(月) 午前9時30分〜午後0時30分 午前9時10分

### 平成31年度

### ちよこつと共済に加入を

ちよこつと共済(交通災害共済)は、交通事故による入院・通院の日数に応じて、見舞金を受けられる制度です。都内すべての市町村共同で運営しています。現在、平成31年度分の加入を受付中です。

共済期間 4月1日〜平成32年3月31日

※4月1日以降に申込み場合は、会費を納めた日の翌日から平成32年3月31日まで。

会費 Aコース1千円、Bコース5百円(1人1口)

加入資格 共済期間開始日に住民登録のある方

申込み 申込書に会費を添えて、次の申込み先へ

▽市内の金融機関(ゆうちょ銀行(郵便局)を除く)

▽三井住友銀行東大和支店

▽三菱UFJ銀行国分寺支店

▽りそな銀行東久留米滝山支店

▽市役所1階会計課

▽東部・西部出張所

▽動く市役所

受付 健康センター

対象 市内在住の方

定員 30人

※保育9人あります(6か月以上1歳未満は3人まで)、3月4日(月)までに申込み先へ。

内容 保健・栄養講話、調理実習、血圧測定

持ち物 筆記用具、参加カード(お持ちの方)、エプロン、三角巾

申込み 2月5日(火)から、健康センターへ ☎042(346)3701

### AED講習会

とき 2月16日(土)・26日(火) 午後2時〜3時30分

◆出張受付

日程 2月24日(日)：イオンモール東久留米2階チエルシーニュー

101(東久留米市南沢5-17-62)

3月3日(日)：田無アスタ専門店街2階センターコート(西東京市田無町2-1-1)

※いずれも午前10時から午後4時まで。

問合せ 東京市町村総合事務組合事業課 ☎042(384)8113

### 国民年金

◆20歳になったら国民年金に加入を

国民年金は、国内に住む20歳から60歳未満の方が加入し、老後や病気・けがに備え、保険料を出し合い、互いに支えあう制度です。

国民年金には、65歳から受けられる老齢基礎年金や、万が一の時受けられる障害基礎年金、遺族基礎年金などがあります。

受給するには、国民年金に加入し、保険料の納付が必要です。

20歳になったら、加入手続きをしてください。

なお、保険料の納付が困難な場合は、免除制度や学生納付特例、納付猶予などの制度があります。

◆加入手続きに必要なもの

▽本人の場合：日本年金機構が送付

健康センター4階視聴覚室

市内在住・在勤・在学の方

各20人

AED(自動体外式除細動器)の使用法と心肺蘇生法

※各回、同じ内容です。動きやすい服装でお越しください(スカート不可)。

申込み 電話で健康センターへ(先着順) ☎042(346)3700

### 認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症やその家族を見守る応援者です。

その家族を見守る応援者です。

した国民年金被保険者関係届書(申出書)、本人確認書類(運転免許証、パスポートなど)

▽代理人の場合：本人の委任状(本人の署名・押印があるもの)、日本人年金機構が送付した国民年金被保険者関係届書(申出書)、代理人の本人確認書類(運転免許証、パスポートなど)、本人の印鑑

◆国民年金の保険料は、便利・安心・確実な口座振替で

保険料の納め忘れがあると、将来受け取る老齢基礎年金額が減額されたり、受給できなくなることがあります。

また、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられなくなる場合もあります。

口座振替は、預貯金口座をお持ちの金融機関(ゆうちょ銀行を含む)で利用できます。

また、口座振替でまとめて前払い(前納)すると、納付書で前納するよりお得です。

前納を希望する場合は、2月末日までにお申し込みください。

申込み 申出書に必要な事項を記入のうえ、口座振替を希望する金融機関などの窓口へ

※申出書は、年金事務所にあります。

問合せ 加入手続きについては：保険年金課 ☎042(346)9531

▽制度・口座振替について：ねんきん加入者ダイヤル ☎0570(003)004

講座では、認知症を初めて学ぶ方向けに、接し方など基本知識を学びます。

とき 3月11日(月) 午前10時〜11時30分

対象 福祉会館3階第2集會室

市内在住・在勤で、認知症の方との関わり方を学びたい方

定員 30人

申込み 高齢者支援課へ(先着順) ☎042(346)9539

申込み 高齢者支援課へ(先着順) ☎042(346)9539

医師によるもの忘れ相談会

とき 3月12日(火) 午後1時30分以降の指定する時間

対象 多摩済生ケアセンター2階

市内在住で、もの忘れなどの症状があり、認知症が心配される方、またはその家族

定員 3人

申込み 2月5日(火)から、地域包括支援センター多摩済生ケアセンターへ(先着順) ☎042(349)2123

### 認知症予防講演会

認知症予防と認知症になっても安心して暮らせるまちづくり

認知症予防のための生活習慣や、認知症になっても安心して暮らすために大切なことを話します。

とき 3月12日(火) 午後2時〜4時

対象 中央公民館2階ホール

市内在住の方

定員 70人

申込み 高齢者支援課へ(先着順) ☎042(346)9539

申込み 高齢者支援課へ(先着順) ☎042(346)9539

医師によるもの忘れ相談会

とき 3月12日(火) 午後1時30分以降の指定する時間

対象 多摩済生ケアセンター2階

市内在住で、もの忘れなどの症状があり、認知症が心配される方、またはその家族

定員 3人

申込み 2月5日(火)から、地域包括支援センター多摩済生ケアセンターへ(先着順) ☎042(349)2123

市民公開講座

今からできる認知症予防

とき 3月16日(土) 午後1時30分〜3時30分

対象 国立精神・神経医療研究センター病院ユニバーサルホール

市内にお住まいの65歳以上の高齢者を対象に、小平市民間借上げ高齢者住宅の入居者を募集します。

応募多数の場合は、住宅困窮状況

市民公開講座

今からできる認知症予防

とき 3月16日(土) 午後1時30分〜3時30分

対象 国立精神・神経医療研究センター病院ユニバーサルホール

市内にお住まいの65歳以上の高齢者を対象に、小平市民間借上げ高齢者住宅の入居者を募集します。

応募多数の場合は、住宅困窮状況

市民公開講座

今からできる認知症予防

とき 3月16日(土) 午後1時30分〜3時30分

対象 国立精神・神経医療研究センター病院ユニバーサルホール

市内にお住まいの65歳以上の高齢者を対象に、小平市民間借上げ高齢者住宅の入居者を募集します。

応募多数の場合は、住宅困窮状況

市民公開講座

今からできる認知症予防

認知症に関心がある方

百50人

認知症と睡眠、認知症と栄養、国立精神・神経医療研究センターの取組み

持ち物 筆記用具

申込み 2月28日(木)までに、住所、氏名、電話番号を記入のうえ、送付またはファクシミリで問合せ先へ(先着順)

問合せ 国立精神・神経医療研究センター病院認知症疾患医療センター(〒187-8551 小川東町4-1-1) ☎042(341)2711、FAX(346)1681

民間借上げ高齢者住宅

シルバークロニクル

入居者を募集(あき家)

市内にお住まいの65歳以上の高齢者を対象に、小平市民間借上げ高齢者住宅の入居者を募集します。

応募多数の場合は、住宅困窮状況

募集戸数

▽所在地：小川西町4-13-14

▽区分：単身用

▽募集戸数：1戸

▽標準間取り：6畳、DK

▽面積：34㎡

▽予定使用料：1万6千3百円

▽入居予定日：平成31年5月以降

対象 次のすべてに該当する方

▽65歳以上で市内に3年以上住所を有している

▽所得が256万8千円以下である

▽現に同居する親族がいない

▽住宅に困っている

▽独立した日常生活が可能である

※詳しくは、申込案内をご覧ください

申込み 2月13日(水)までに、申込書を高齢者支援課へ持参(送付不可) ☎042(346)9642

### 休日応急診療・準夜応急診療 (内科・小児科)

診療時間	名称	所在地	電話番号
日曜日、祝日、年末年始	小平市医師会応急診療所	学園東町1-19-12 (健康センター内)	042(346)3706 (左記診療時間内)
月曜～日曜日 (年中無休)	小平市医師会応急診療所	学園東町1-19-12 (健康センター内)	042(346)3706 (左記診療時間内)

※応急診療所の診療科目は内科と小児科です。高校生以下の受診は、保護者の同伴が必要です。健康保険証、各種医療費受給者証を忘れずにお持ちください。

### 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10日(日)	かしわぎ歯科医院	小川町1-101-39	042(341)1184
2月11日(月・祝)	みはら歯科	小川町1-419-50	042(343)1814
2月17日(日)	ほんま歯科医院	鈴木町1-462-3 Fビル101	042(320)8241

※車でお越しの際は、必ずお問い合わせください。また、医療機関は変更になる場合があります。

### 東京都による救急診療などの相談・案内

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)	救急車を呼ぶべきか迷った場合の相談・24時間
小平消防署 病院・診療所案内	042(341)0119	救急医療機関の案内・24時間
東京都医療機関案内 サービス(ひまわり)	03(5272)0303	診療中の医療機関の案内・24時間