



後期高齢者医療制度 75歳になる方に 保険証などを発送

◆保険証の発送
後期高齢者医療制度への加入は、75歳の誕生日(一定の障がいがある65歳以上74歳以下の方は広域連合の認定を受けた日)からです。75歳になる方には、誕生日の前日までに後期高齢者医療制度の保険証を簡易書留で発送します。75歳の誕生日以降は、新しい保険証を病院などの窓口で提示してください。

◆保険料額の通知
保険料額決定通知書と納入通知書は誕生月の翌月(4月から6月生まれの方は7月)に送付します。75歳到達者の保険料は、誕生月から翌年3月までの月数分を算定します。保険料の納付は原則、翌年度からは年金からの引き落とし(特別徴収)になります。特別徴収が開始されるまでは納付書で納めることとなります。

発達が気になる子どもや障がいのある子どもの保護者のための交流会

◆みんなではなそう会
交流会では、子どもの発達や障がいについて語り合うとともに、専門家から適切な助言を得ることもできます。

とき 10月15日(火)・30日(水)、11月12日(火)・27日(水)、12月10日(火)、令和2年1月7日(火)・22日(水)、2月4日(火)・26日(水)
午前10時～正午
※途中からの入室も可。

ところ 中央公民館

対象 市内在住の発達に気になる子どもや障がいのある子どもの保護者

※子ども同伴可。
定員 各15人程度

ります。
※特別徴収を中止して、口座振替での納付に変更することもできます。

◆特定疾病療養受療証の申請
後期高齢者医療制度に加入する前に、国民健康保険や会社の健康保険などで特定疾病療養受療証を持っていた方は、改めて申請が必要です。保険証が届いたら、早めに申請してください。

※さかのぼっての適用はありませんので、ご注意ください。

問合せ 保険年金課 ☎042(346)9538

風しん抗体検査 予防接種券を発送

昭和47年4月2日から昭和54年4月1日までに生まれた男性へ、全国の指定医療機関で風しん抗体検査と予防接種が無料で受けられるクーポン券を7月下旬に発送しました。昭和37年4月2日から昭和47年4月1日までに生まれた男性や、新たに転入された対象の方も、問合せ先へご連絡ください。

主 催 白梅学園大学、小平市
申込み 当日、会場へ
問合せ 障がい者支援課 ☎042(346)9540

学校を休みがちな子のこれからの親の会 考える親の会

◆小平地域教育サポート・ネット事業
不登校の子どもの保護者には、戸惑いや心配事がたくさんあります。卒業後の進路、親の関わり方などについて、スクールカウンセラーや先輩保護者と交流します。

とき 10月25日(金) 午後2時～4時

ところ 小川西町公民館学習室3

対象 学校を休みがちな子どもの保護者

※小・中学校卒業生の保護者も可。
※該当しない方はご遠慮ください。
定員 20人程度

健康づくり講演会

からだの中から美しく 丈夫な骨と筋肉を保つこと

◆こだ健体操5周年記念企画
美しい体づくりには筋肉や骨の健康が欠かせません。日常のちょっとした工夫の積み重ねで強くなりなやかな筋肉と骨を維持しましょう。すぐ実践できる運動と食事のこつをお伝えします。

とき 11月5日(火) 午後1時30分～4時 1時10分受付

ところ 健康センター4階

対象 市内在住・在勤・在学の方 ※保育あります(6か月以上、先着順)。

定員 50人

内容 運動講話・実技、こだ健体操、栄養講話・試食、測定(骨量・)

申込み 当日、会場へ(先着順)
問合せ 地域学習支援課 ☎042(346)9834

連絡いただければクーポン券をお渡しできます。ぜひ活用ください。
問合せ 健康センター ☎042(346)3700

目から鍛える 認知症予防講座

目を動かすトレーニング、脳トレ、反応動作トレーニングで、目・脳・体をバランスよく活性化させる認知症予防の方法を学びます。

とき 10月31日・12月19日の木曜日 午後1時30分～3時(10月31日、12月19日は午後3時30分まで) 全8回

ところ 小川西町中宿地域センター1・2集会室

対象 市内在住で認知症の診断を受けていない65歳以上の方

※初めての方を優先。
定員 30人

申込み 10月1日(火)から、高齢者支援課へ(先着順) ☎042(346)9539

成人健康教室・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)3701

	とき	内容・持ち物	定員・申込みほか
医師による健康づくり相談	11月11日(月) 午後の指定する時間	内容…健康診断や人間ドックの結果を基にした、主に生活習慣病予防に関する個別相談	定員…6人 事前に問合せ先へ(先着順)
健康づくり相談(保健師・管理栄養士)	11月1日(金) 午前の指定する時間	内容…健康診断や人間ドックの結果、参加カード(お持ちの方)	定員…4人 事前に問合せ先へ(先着順)
	11月11日(月) 午後の指定する時間		定員…2人 事前に問合せ先へ(先着順)
	11月25日(月) 午後の指定する時間		定員…4人 事前に問合せ先へ(先着順)

※会場は健康センター、対象は市内在住の方です。車での来場はご遠慮ください。

乳幼児の教室・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)3701

	とき	対象	持ち物	申込み
ステップアップ離乳食	10月18日(金) ステップ1…午後1時30分から ステップ2…午後2時30分から ステップ3…午前9時45分から ステップ4…午前10時45分から	市内在住の方(ステップごとに対象が異なる(下記参照))	母子健康手帳	当日、会場へ
乳幼児健診BCG接種	3～4か月児・1歳6か月児・3歳児健康診査、5歳児歯科健診、BCG集団予防接種などの案内は個別に送付しています。転入の方など届いていない場合や受けていない場合はお問い合わせください。			

※会場は健康センター。車での来場はご遠慮ください。
※ステップ1…5・6か月児、ステップ2…7・8か月児、ステップ3…9～11か月児、ステップ4…1歳～1歳6か月児。

休日応急診療・準夜応急診療(内科・小児科)

日程	診療時間	名称	所在地	電話番号
休日応急診療	日曜日、祝日、年末年始	午前9時～午後5時	小平市医師会応急診療所	042(346)3706 (左記診療時間内)
準夜応急診療	月曜～日曜日(年中無休)	午後7時30分～10時30分(受付は10時15分まで)	学園東町1-19-12(健康センター内)	

※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
10月6日(日)	三浦歯科医院	小川町2-1346-21	042(347)0150
10月13日(日)	なかじま歯科医院	花小金井南町1-14-22-101	042(451)3561
10月14日(月・祝)	広野歯科医院	鈴木町2-205	042(462)6213
10月20日(日)	浜田歯科医院	学園西町2-7-2	042(343)2731

※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

市民公開講座

市民公開講座

市民公開講座

市民公開講座

◆COPDって何
喫煙や受動喫煙が原因で起こる病 気COPD(慢性閉塞性肺疾患)や、 たばこの害について、東京病院の副 院長が話します。

とき 10月26日(土) 午後2時～3時30分

◆公立昭和病院
頭頸部がんや、今日から始める脳 卒中予防、腎臓病の発見方法とその 治療法について、公立昭和病院の耳

◆一般事務(大学卒業程度)
応募資格 次のすべてを満たす方
▽平成5年4月2日以降本平成10年4 月1日までに生まれた
▽令和2年3月31日までに大学を卒 業(見込み)

◆事務助手(身体障がい者対象)
応募資格 次のすべてを満たす方
▽身体障害者福祉法第15条に定める 身体障害者手帳の交付を受けている
▽自力による通勤および職務遂行が 可能

◆市民公開講座
禁煙・受動喫煙を防ぐ 正しい知識と行動

◆市民公開講座
75歳の方(平成31年4月1日現 在)を中心に、75歳以上の高齢者のお宅を担当地区の民生委員・児童委員が訪問します。ご理解協力をお願いいたします。

◆公立昭和病院職員募集
選考案内 申込書は、問合せ先からダウンロードできます。また、ホームページから 審査に対応できる

◆事務助手(身体障がい者対象)
採用人数 1人程度
選考日 11月2日(土)
申込み 10月24日(木)ま でに、提出書類を問合せ先へ
▽送付:10月23日(水)まで(消印有効)に、提出書類を問合せ先へ

◆市民公開講座
75歳以上の方
民生委員・児童委員が 高齢者宅を訪問

◆令和2年4月採用
公立昭和病院職員募集

◆事務助手(身体障がい者対象)
採用人数 1人程度
選考日 11月2日(土)
申込み 10月24日(木)ま でに、提出書類を問合せ先へ
▽送付:10月23日(水)まで(消印有効)に、提出書類を問合せ先へ

◆事務助手(身体障がい者対象)
採用人数 1人程度
選考日 11月2日(土)
申込み 10月24日(木)ま でに、提出書類を問合せ先へ
▽送付:10月23日(水)まで(消印有効)に、提出書類を問合せ先へ

◆市民公開講座
75歳以上の方
民生委員・児童委員が 高齢者宅を訪問

◆令和2年4月採用
公立昭和病院職員募集

◆事務助手(身体障がい者対象)
採用人数 1人程度
選考日 11月2日(土)
申込み 10月24日(木)ま でに、提出書類を問合せ先へ
▽送付:10月23日(水)まで(消印有効)に、提出書類を問合せ先へ

◆事務助手(身体障がい者対象)
採用人数 1人程度
選考日 11月2日(土)
申込み 10月24日(木)ま でに、提出書類を問合せ先へ
▽送付:10月23日(水)まで(消印有効)に、提出書類を問合せ先へ

◆市民公開講座
75歳以上の方
民生委員・児童委員が 高齢者宅を訪問

◆令和2年4月採用
公立昭和病院職員募集

◆事務助手(身体障がい者対象)
採用人数 1人程度
選考日 11月2日(土)
申込み 10月24日(木)ま でに、提出書類を問合せ先へ
▽送付:10月23日(水)まで(消印有効)に、提出書類を問合せ先へ

◆事務助手(身体障がい者対象)
採用人数 1人程度
選考日 11月2日(土)
申込み 10月24日(木)ま でに、提出書類を問合せ先へ
▽送付:10月23日(水)まで(消印有効)に、提出書類を問合せ先へ