



国民年金

◆ねんきんネットで自分の年金記録の確認を

ねんきんネットでは、パソコンやスマートフォンから、自分の年金記録の確認や、将来受け取れる年金額の試算などができます。また、届出書の作成や通知書の再交付申請もできます。

内容 年金加入記録の照会、将来受け取れる年金額の試算、追納ができる期間と金額の確認、届出書の作成、通知書の再交付申請、電子版ねんきん定期便の確認ほか
※電子申請はできません。作成した届出書は、武蔵野年金事務所へ送付してください。
※利用には、ねんきんネットへの登録と基礎年金番号が必要です。詳しくは、お問い合わせください。
届出書 日本年金機構 ねんきんネット

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症の方やその家族を見守る応援者です。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 7月14日(水) 午後2時～3時30分
ところ 上水南公民館ホール

定員 15人
申込み 6月7日(月)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

認知症支援リーダー養成講座

認知症の事や認知症の方への関わり方などの理解を深め、地域で認知症の方と家族を支えるひとりになりませんか。

とき 7月9日・30日、8月20日、9月3日・17日、10月1日の金曜日 午後2時～3時30分(7月30日、8月20日は午前10時～11時30分) 全6回

ところ 福祉会館小ホール
対象 認知症サポーター養成講座を受講済みの方
※受講していない方は、問合せ先へご相談ください。
定員 30人
内容 病気の理解、接し方のコツ、体験談、傾聴についてなど
申込み 6月7日(月)から、高齢者支援課へ(先着順) ☎042(346)9539



認知症カフェでの活動
(認知症の方やその家族との交流)

「認知症の人と家族を地域でサポートしたい」と、現在、約170人が認知症支援リーダーに登録しています。認知症カフェや認知症サポーター養成講座を開催するなどの活動をしています。



認知症支援リーダーとして活動する皆さん

医師による物忘れ相談会

医師に物忘れの相談ができます。相談は、会場のテレビ会議システム(ズーム)で行います。

とき 7月13日(火) 午後1時30分以降の指定する時間
ところ 上宿公民館学習室2
対象 市内在住で物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 6月7日(月)から21日(月)までに、地域包括支援センターけやきの郷へ(先着順) ☎042(349)2321

通知を発送 特定健康診査・一般健康診査

生活習慣病の予防・早期発見のため、7月から実施します。対象の方には6月下旬に受診に必要な書類を発送します。受診期間など、詳しくは発送する書類をご確認ください。

対象 ▶40歳から74歳までの小平市国民健康保険加入者
▶後期高齢者医療制度加入者(75歳以上の方など)
▶40歳以上で生活保護受給中の方
▶40歳以上で令和3年4月2日以降に小平市国民健康保険に加入した方(申込みが必要)
問合せ ▶検査の内容、生活保護受給中の方…健康センター☎042(346)3700
▶国民健康保険や受診資格など…保険年金課国民健康保険担当☎042(346)9529
▶後期高齢者医療制度や受診資格など…保険年金課後期高齢者医療担当☎042(346)9538

休日応急診療・準夜応急診療(内科・小児科)

発熱患者が増加した場合、感染拡大防止のため、主に発熱患者の診療となります。詳しくは、小平市医師会ホームページをご覧ください。

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	学園東町 1-19-12 (健康センター内)	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)			

※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
6月6日(日)	影山歯科医院	花小金井4-13-11 センチュリープラザ103	042(467)8241
6月13日(日)	内藤歯科医院	小川町1-822	042(347)0707
6月20日(日)	小池歯科医院	津田町2-2-3 アークハイツ101	042(349)7211

※受診の際は、事前に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

こだ健体操教室

こだ健体操は、足・腰の筋力強化と、全身のバランス能力向上を目的とした体操です。

教室では、こだ健体操またはこだ健イストレーチ、筋力トレーニングをします。

とき 6月29日(火) 午前10時～11時30分 9時45分受付

ところ 健康センター

対象 市内在住の方

定員 15人

内容 市内在住の方

持ち物 参加カード(お持ちの方)、飲み物、フェイスタオル

申込み 6月7日(月)から、健康センターへ(先着順) ☎042(346)9539

血管力アップ教室

弾力のある血管を保つためには、正しい知識と、日々の自己管理が大切です。無理なくできる、減塩方法を学びます。

とき 6月25日、7月2日の金曜日 午前10時～11時30分 9時45分受付 全2回

ところ 健康センター

対象 市内在住の方

定員 15人

内容 市内在住の方

持ち物 筆記用具、参加カード(お持ちの方)

申込み 6月7日(月)から、健康センターへ(先着順) ☎042(346)9539

にじバス、ぶるべー号

車内広告などを募集

コミュニティバス(にじバス)やコミュニティタクシー(ぶるべー号)車内に、ポスター広告の掲示などができます。詳しくは、小平市ホームページをご覧ください。

車内ポスター広告 月3千300円

金額 月にバス運転席背面(B3横型)月6千600円

車内チラシ広告 月1千500円(1ルートあたり)

金額 月にバス運転席背面(B3横型)月6千600円

車内ポスター広告 月3千300円

金額 月にバス運転席背面(B3横型)月6千600円

問合せ ねんきん定期便・ねんきんネット専用番号 ☎0570(058)555

センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

▽ぶるべー号(1ルートあたり)：月1千500円

◆にじバスの車内放送
バス停案内と合わせて、店舗や商品などの案内放送(25文字以内)をします。期間は、1年間です。

金額 年6万6千円

申込み 6月30日(水)までに、西武バス株式会社事業部開発課へ

問合せ 西武バス株式会社事業部開発課 ☎04(2995)8132

▽コミュニティタクシー大沼ルート・鈴木町ルート：トーション交通株式会社 ☎042(471)3406、栄町ルート：小平交通有限公司 ☎042(341)3030

◆サンクスクーポン参加店を募集
サンクスクーポンは、回数券または1日乗車券を購入した方に渡す券です。参加店には、券を提示した方に商品割引やプレゼントなどのサービスの提供をお願いしています。各店舗の店名・所在地・特典内容は、

▽屋外へ出るとは控える

▽目やのどが痛くなったら、すぐに洗眼し、うがいをする

◆光化学スモッグ情報
光化学スモッグに関する情報は、ホームページでご覧いただけます。また、右下のQRコードから電子メ

光化学スモッグに注意を

これから9月にかけて空気中の有害物質の濃度が高まり、光化学スモッグが発生しやすくなります。

光化学スモッグが発生すると、目やのどの痛みなど、人体への悪影響が生じるおそれがあります。

◆注意報・警報が出たら
この危険物を火気の近くで使用したり、放置することはやめましょう。正しい使い方や保管方法を確認し、危険物による火災を未然に防ぎましょう。

◆光化学スモッグ情報
光化学スモッグに関する情報は、ホームページでご覧いただけます。また、右下のQRコードから電子メ

問合せ 小平消防署予防課防火管理係 ☎042(341)0119

1ルアドレスを登録すると、発令情報が届きます。なお、地域選択は「多摩北部」です。

問合せ 東京都環境局大気環境課 環境政策課 ☎042(346)9536

◆小平消防署
身近な危険物に注意を

危険物は、ガソリン、灯油のほか、殺虫剤など家庭内にもたくさんあり、ラベルに火気厳禁、第一石油類、危険物級IIなどと記載されています。

この危険物を火気の近くで使用したり、放置することはやめましょう。正しい使い方や保管方法を確認し、危険物による火災を未然に防ぎましょう。

問合せ 小平消防署予防課防火管理係 ☎042(341)0119



メール登録QRコード