



介護予防講演会

●聞こえづらい、よくむせると思っ
たら 耳寄りな耳と喉の話

耳の機能と、のどの機能は、年齢に伴って衰えてきます。いつまでも元気に会話と食事を楽しむために、耳が遠くなる原因・適切な対処方法と、飲み込む力を鍛える方法をお伝えします。講演会は、テレビ会議システム(ズーム)でも行います。
とき 12月7日(火) 午後2時～3時30分
ところ ①中央公民館視聴覚室、②テレビ会議システム(ズーム)

対象 市内在住で介護予防に興味のある方
定員 各30人
持ち物 筆記用具
申込み 11月5日(金)から、①は問合せ先へ(先着順)、②は12月2日(木)までに、電子メールで件名に「介護予防講演会」と明記し、住所、氏名、年齢、電話番号を入力の上、問合せ先へ(先着順)
問合せ 高齢者支援課 ☎042(346)9536、✉kaigojobo@city.kodaira.jp

認知症介護者交流会

認知症の介護をしている介護者同士が語り合い、交流する場です。介護のヒントを得たり、同じ体験を語り合うことで気持ちが穏やかになったりします。

とき 12月6日(月) 午前10時30分～正午
ところ ①健康福祉事務センター2階第三・第四会議室、②テレビ会議システム(ズーム)
対象 認知症の家族を介護する方
定員 各10人
申込み 11月5日(金)から、①は電話で問合せ先へ(先着順)、②は12月2日(木)までに、電子メールの件名に「認知症介護者交流会」と明記し、住所、氏名、年齢、電話番号を入力の上、問合せ先へ(先着順)
問合せ 地域包括支援センター中央センター ☎042(345)0691、✉chu2014online@gmail.com

生活サポーター養成講座
受講すると、高齢者対象の介護予防・生活援助サービスを提供する事ができます。

※家族の国民年金保険料を納付した場合は、納付者が社会保険料控除として申請できます。
問合せ ねんきん加入者ダイヤル ☎0570(003)004

国民年金

国民年金保険料(国民年金保険料)控除証明書を発送

国民年金保険料は、その年の1月1日から12月31日までに支払った全額が、所得税や住民税の社会保険料控除の対象となります。控除を受けるためには、納付を証明する書類の添付が義務づけられています。

日本年金機構では、令和3年1月1日から令和3年9月30日までに納付した国民年金保険料額を証明する社会保険料(国民年金保険料)控除証明書を、11月上旬に発送します。

年末調整、確定申告の手続きの際には、この証明書と10月1日以降に納付した領収書が必要です。

※10月1日から12月31日までに、今年初めて国民年金保険料を納付した方には、令和4年2月上旬ごろ発送

元気は地域づくりから

介護予防見守りボランティアは、毎日いきいきと楽しく元気に過ごしながら、地域でのさりげない見守り活動をします。

介護予防見守りボランティアは、毎日いきいきと楽しく元気に過ごしながら、地域でのさりげない見守り活動をします。
ボランティア登録後は、日常生活での地域の見守り活動のほか、年6回程度のボランティア同士の交流会を行います。
持ち物 本人確認書類(運転免許証、パスポートなど)、年金手帳、預金通帳、通帳の届出印
※代理人が申請する場合は委任状(委任者本人が記入したもの)、代理人の本人確認書類が必要です。
※厚生年金などに加入中の方は、国民年金の高齢任意に加入できません。厚生年金喪失後に申し出ができます。
問合せ 保険年金課 ☎042(346)9531

生活習慣病の予防・早期発見に健康診査の受診を

●後期高齢者医療制度の方
対象の方には、6月下旬に受診票などを送付しました。紛失した場合は再交付しますので、お問い合わせ

大人のための運動教室

仕事や家事で忙しくて運動する時間がない方、どんな運動をしたらいいかわからない方、隙間時間を利用して体を動かしませんか。生活の中で気軽にできる運動のポイントをお

に参加し、自身の介護予防にも努めていただきます。
とき 12月7日(火)・9日(木)・13日(月)・16日(木) 午前10時～午後3時(16日は午後1時30分～3時30分) 全4回
ところ 福祉会館
対象 生活サポーターとして働く意欲がある方
定員 15人
内容 介護保険制度と福祉サービスの基礎知識、高齢者の特徴、高齢者に多い病気、家事援助の実際(買い物・料理・掃除・洗濯)、認知症サポーター養成講座ほか
申込み 11月5日(金)から、地域包括支援センター中央センターへ(先着順) ☎042(345)0691

今日から使えるアンガーマネジメント

●イライラしないで、家族みんながハッピーに
イライラしてつい怒鳴ってしまったり、ストレスを子どもにぶつけてしまったなど、怒ったことで後悔したり、怒りの感情に振り回されたりしていませんか。
怒りの感情と上手につき合うテク

国民健康保険

特定健診を受診していない方は、集団健診を受診を

集団健診は、10月末までに国民健康保険(国保)の特定健診を受けていない方のための健康診査です。内容は、内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)の予防・早期発見のために実施する特定健診と同じです。

令和4年1月12日(水)・13日(木)・21日(金)・2月9日(水)・19日(土) 午前9時～正午
ところ 福祉会館5階
対象 次のすべてに該当する方

▽40歳から74歳まで(昭和22年4月1日～昭和57年3月31日生まれ)で、令和3年4月1日以前から国保に加入している
▽10月末までに特定健診を受診していない
※今年度、特定健診や人間ドック、職場の健康診査を受診した方、小平市国保に加入していない方、令和3年4月2日以降に小平市国保に加入した方は受けられません。
申込み 各百50人
申込み 11月15日(月)までに、国民健康保険被保険者証の記号番号、住所、氏名、生年月日、希望日を問合せ先へ(先着順)
※お子様連れでの受診はご遠慮ください。
※受診票は、12月下旬に郵送する予定です。
問合せ 保険年金課 ☎042(346)9529

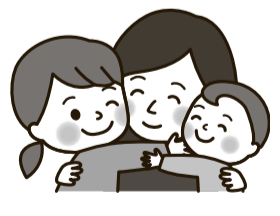
講演会

今日から使えるアンガーマネジメント

●イライラしないで、家族みんながハッピーに
イライラしてつい怒鳴ってしまったり、ストレスを子どもにぶつけてしまったなど、怒ったことで後悔したり、怒りの感情に振り回されたりしていませんか。
怒りの感情と上手につき合うテク

今日から使えるアンガーマネジメント

●イライラしないで、家族みんながハッピーに
イライラしてつい怒鳴ってしまったり、ストレスを子どもにぶつけてしまったなど、怒ったことで後悔したり、怒りの感情に振り回されたりしていませんか。
怒りの感情と上手につき合うテク



秋の火災予防運動

令和2年中の東京消防庁管内の火災件数は3千6百94件で、出火原因は、放火(疑い含む)、たばこ、ガスストーブなど、大型こんろ、電気ストーブの順となっています。市内での火災発生原因は、電気に関連する火災が例年上位を占めています。電気火災を防ぐために、次の点に注意しましょう。
▽プラグおよびコンセントの周りは、定期的に清掃する
▽たこ足配線をしな
▽電気コードの上に物を載せない
▽コードを束ねない
問合せ 小平消防署予防課防火管理係 ☎042(341)0119

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(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
11月7日(日)	三木 歯科 医院	上水南町2-4-32	042(326)4970
11月14日(日)	中澤 歯科 医院	津田町3-40-12	042(341)0025

※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