



国民年金

◆11月はねんきん月間、11月30日は年金の日

日本年金機構では、公的年金制度に対する理解を深めていただくため、毎年11月をねんきん月間として

また、11月30日は「年金の日」です。ねんきんネットは、いつでも自分の年金記録の照会や年金の受給見込額の試算ができるインターネットサービスです。ぜひこの機会にご利用ください。

問合せ 武蔵野年金事務所 ☎042

都民住宅(東京都施行型)の申込書を配布

東京都全域の都民住宅の空き家入居者を募集します。都民住宅は、中堅所得者向けの賃貸住宅です。所得基準が都営住宅と異なります。

※空き家が発生したい、随時先着順で受付できる住宅もあります。

申込書(募集パンフレット) 配布

12月1日(火)～9日(水) 午前8時30分～午後5時

▽市民課(市役所1階)、東部・西部出張所、動く市役所

※土曜・日曜を除く。ただし、12月5日(土)は午前8時30分から午後0時15分まで市民課で配布します。

▽都庁案内所、東京都住宅供給公社(都営住宅募集センター・各窓口センター)

※土曜・日曜を除く。ただし、12月5日(土)・6日(日)は午前9時30分から午後5時まで、東京都住宅供給公社都営住宅募集センターで配布します。

※配布期間中、申込書をダウンロードできます。

申込書 12月14日(月)まで(必着)

に、申込書を送付

問合せ 東京都住宅供給公社都営住宅募集センター ☎03(3498)894(土曜・日曜を除く)

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

健康づくり相談

12月15日(火) 12月21日(月) 午前9時15分～11時の指定する時間

市内在住の方

健康診断や人間ドックの結果を基にした管理栄養士・保健師の個別相談

直近の健診結果、健康手帳(お持ちの方)

定員・申込みほか

定員…各4人 電話または健康センター窓口へ(要申込み、先着順)

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 | 対象 | 内容・持ち物 | 定員・申込みほか |
|--|--------|--|--|
| 12月15日(火) 12月21日(月) 午前9時15分～11時の指定する時間 | 市内在住の方 | 健康診断や人間ドックの結果を基にした管理栄養士・保健師の個別相談 直近の健診結果、健康手帳(お持ちの方) | 定員…各4人 電話または健康センター窓口へ(要申込み、先着順) |
| 12月21日(月) 午前9時30分から ※受付は開始20分前から ※栄養と運動どちらか一方に参加する方は10時45分からの参加もできます。 | 市内在住の方 | 栄養講話(試食あり): 間食のとり方を考えよう(知識編)、運動実技: こだ健体操でストレス解消 筆記用具、健康手帳、参加カード(お持ちの方)、水分補給用飲料、フェイスタオル ※運動実技は動きやすい服装と靴で参加してください。 | 当日、会場へただし保育(定員10人・1歳6か月以上)希望の方は電話または健康センター窓口へ(先着順) ※当日、最高血圧が160mmHg以上または最低血圧が100mmHg以上の方は運動には参加できませんのでご了承ください。 ※治療中の方は主治医の許可を得てください。 |

※会場は健康センター、費用は無料です。車での来場はご遠慮ください。

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)3701

| 日程 | 対象 | 持ち物 | 定員・申込みほか |
|---|-------------------------------|---|--|
| 3～4か月児健康診査 12月9日(水)・16日(水) 受付…午後0時15分～1時15分 | 平成27年8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 1歳6か月児…歯ブラシ 3歳児…歯ブラシとコップ、子どもの尿 | 通知…健診日の前月の20日前後 ※おおよそ1時間30分かかります。 ※都合の悪い方は、健康センターへご連絡ください。 |
| 1歳6か月児健康診査 12月3日(木)・17日(木) 受付…午後0時30分～1時15分 | 平成26年5月生まれ | | |
| 3歳児健康診査 12月10日(木)・24日(木) 受付…午後0時30分～1時30分 | 平成24年11月生まれ | | |
| 5歳児健康診査 12月18日(金) 受付…午後1時15分～2時30分 | 平成22年12月生まれ | 母子健康手帳、アンケート用紙、歯ブラシ3本、コップ | 通知…健診日の前月の20日前後 定員…30組(先着順) ※通知が届いたら電話申込み。 |
| たんぽぽ広場(親と子の健康相談) 12月2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。 ※身長測定は100cmまでです。 |
| 12月のBCG集団予防接種 12月4日(金)・18日(金) 受付…午後2時～3時30分 | 生後1歳に至るまで(標準的な接種期間は生後5か月～8か月) | 母子健康手帳、BCG予防票 | 当日、会場へ |

※日程欄に記載のない会場は健康センター、費用は無料です。車での来場はご遠慮ください。

休日応急診療・準夜応急診療(内科・小児科)

※いずれも診療所は変更になる場合があります。問合せは042(346)3706へ。小平市ホームページでもご覧いただけます。

| 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) | | | |

※やけど、けが、眼科は診療の対象外ですが、出務医師により診療が可能ながあります。受診の前に電話でご確認ください。

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22日(日) | ひろ 歯科 医院 | 小川西町4-17-21 下田ビル2階 | 042(341)9388 |
| 11月23日(月・祝) | 青木 歯科 クリニック | 鈴木町2-846-29 ロイヤルガーデン101 | 042(383)2648 |
| 11月29日(日) | 篠木 歯科 医院 | 学園西町3-19-11 | 042(345)4394 |

※車でお越しの際は、必ずお問い合わせください。

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 |

後期高齢者医療制度 医療費等通知書を送付

東京都後期高齢者医療広域連合では、11月中旬に医療費等通知書を送付しました。

医療費等通知書には、医療機関などの受診内容や医療費の総額(10割分)が記載されていますので、ご確認ください。なお、この通知による申請手続きはありません。

※この通知は医療費とは、保険対象診療のみで、自由診療や保険適用外の医療費(食事代・差額ベッド代など)は含まれません。

※医療費等通知書は、確定申告(医療費控除)などの証明には使えません。

対象 平成26年7月から平成27年6月に、医療費の総額が3万円を超える月がある方、療養費などの支給

動く市役所に置いてある申込用紙

※健康センター、東部西部出張所、

問合せ 12月4日(金)まで(消印有効)に、はがきに必要事項(右下の参考)を記入のうえ、問合せ先へ(電話不可)

申込書

12月4日(金)まで(消印有効)に、はがきに必要事項(右下の参考)を記入のうえ、問合せ先へ(電話不可)

問合せ 12月4日(金)まで(消印有効)に、はがきに必要事項(右下の参考)を記入のうえ、問合せ先へ(電話不可)

問合せ 12月4日(金)まで(消印有効)に、はがきに必要事項(右下の参考)を記入のうえ、問合せ先へ(電話不可)

2(56)1411、年金定期便・ねんきんネット等専用ダイヤル ☎0570(0)58)555

を受けた方 問合せ 保険年金課 ☎042(346)9538

平成27年度 成人歯科健診

とき 平成28年2月29日(月)まで(申込み後、健診票が届いてから) 市内指定医療機関

費用 無料

対象 20歳以上(平成8年3月31日以前生まれ)で市内在住の方

受診できない方 すでに平成27年度成人歯科健診を受診した方

▽申込み後に市外へ転出した方

内容 問診、歯の検査、歯周病検査、指導

問合せ 12月4日(金)まで(消印有効)に、はがきに必要事項(右下の参考)を記入のうえ、問合せ先へ(電話不可)

申込書

12月4日(金)まで(消印有効)に、はがきに必要事項(右下の参考)を記入のうえ、問合せ先へ(電話不可)

問合せ 12月4日(金)まで(消印有効)に、はがきに必要事項(右下の参考)を記入のうえ、問合せ先へ(電話不可)

問合せ 12月4日(金)まで(消印有効)に、はがきに必要事項(右下の参考)を記入のうえ、問合せ先へ(電話不可)

問合せ 12月4日(金)まで(消印有効)に、はがきに必要事項(右下の参考)を記入のうえ、問合せ先へ(電話不可)

成人歯科健診申込書

- 氏名(ふりがな)
- 性別 男・女
- 生年月日 () 年 () 月 () 日 () 歳
- 住所(〒187-) 小平市 () - () - ()
- 電話番号 () - () - ()

3時30分 福祉会館5階市民ホール 無料 市内在住の65歳以上の方 対象 60人 内容 講話、簡単な予防の運動 講師 小島基永さん(東京医療学院大学保健医療学部リハビリテーション科教授)

費用 無料 対象 認知症サポーター養成講座を受講済みの方 定員 50人 講師 地域包括支援センター職員 申込み 高齢者支援地域支援担当(先着順) ☎042(346)9539

内容 地域の中で高齢者を見守ること、高齢期の身体の変化、認知症サポーター養成講座 申込み 小平市地域包括支援センター中央センターへ(先着順) ☎042(345)0691

介護予防講演会

◆いきいき生活を実現する高齢期の身体づくり 肩・腰・膝の痛みを予防する暮らしのヒント

とき 12月4日(金) 午後2時～5時11時45分

場所 福祉会館第一集会所

認知症サポーター養成講座

認知症の方への声のかけ方など具体的な対応方法を学びます。

とき 12月21日(月) 午前10時～11時45分

場所 福祉会館第一集会所

第2回 介護予防見守りボランティア登録研修

独り暮らしの高齢者などを見守るボランティアの登録に必要な研修です。登録後は、見守り活動のほか、2か月に1回程度の交流会に参加していただきます。

とき 12月14日(月)・15日(火) 午後1時30分～4時 全2回

場所 福祉会館4階小ホール

費用 無料

対象 市内在住で65歳以上の方

定員 70人

日中一時支援事業

利用期間 12月28日(月)・平成28年1月4日(月)～7日(木) 午前9時30分～午後4時

場所 東村山福祉園(東村山市萩山町1-35-1)

対象 市内在住で、愛の手帳所持、もしくは医師から療養上必要と認められた小・中学生および特別支援学校高等部に在籍している児童

※費用など、詳しくはお問い合わせください。

申込み 11月30日(月)から12月2日(水)までに、電話で東村山福祉園へ ☎042(343)8141