



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、

医師による物忘れ相談会

国立精神・神経医療研究センター病院の医師に物忘れの相談ができます。

とき 7月11日(火) 午後1時30分以降の指定する時間

ところ 小川公民館ホール

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5日(月)から19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

認知症支援リーダー

養成講座

認知症支援リーダーは、認知症のことや認知症の方への関わり方などについて理解を深め、地域で認知症の方と家族を支えるための活動をお願いします。認知症になっても安心して暮らせる地域を一緒に作っていきましょう。

とき 7月10日・24日、8月7日・

くは、お問い合わせください。
開帳 日本年金機構 ねんきんネット
問合せ ねんきん定期便・ねんきんネット専用ダイヤル ☎05770(058)555

45歳～61歳の男性

令和5年度用の風疹クーポン券を発送

昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性で、まだ風疹抗体検査や予防接種を受けていない方へ、全国の指定医療機関で風疹抗体検査と予防接種が無料で受けられるクーポン券を、6月中旬に発送する予定です。

※すでにクーポン券を利用した方や、転入前の自治体などで受診済みの方は、今回再検査する必要はありません。



とき 28日、9月11日・25日の月曜日 午前10時～正午 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

定員 30人

内容 病気の理解、接し方について、体験談、傾聴についてほか
申込み 6月5日(月)から、高齢者支援課へ(先着順) ☎042(346)9539

家族介護教室

◆転ばないための豆知識

高齢者にとって、家の中には危険な所がたくさんあります。転んで大ごとになる前に、転ばないためのコツを理学療法士が教えます。

とき 6月28日(水) 午後2時～3時30分

ません。
※令和4年度以前のクーポン券が手元にある場合は、今回発送したクーポン券をご利用ください。

※令和4年度までに抗体検査を受けて、十分な量の抗体がないことが判明している方で、予防接種がまだ済んでいない方は、再度抗体検査を受ける必要はありません。クーポン券と検査結果を持参して、予防接種のみ受けて下さい。

問合せ 健康センター ☎042(346)3700

高齢者肺炎球菌ワクチン費用の一部助成

とき 令和6年3月31日(日)まで
ところ 指定医療機関

ところ 上水新町地域センター集会所

対象 市内在住の方

定員 20人
申込み 6月5日(月)から、地域包括支援センター(けやきの郷へ(先着順) ☎042(349)2321

ポイント ◆初めてののおむつの選び方と交換の

介護する人もされる人も快適に過ごすため、漏れを防いで活動しやすい、本人の状態に合ったおむつの選び方や使い方を学びます。

とき 7月6日(木) 午後2時～3時30分

ところ 中央公民館和室
対象 市内在住の方

定員 30人
申込み 6月5日(月)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

◆終活のきっかけは遺言 あなたと家族の守り方

年を取ると、心も身体も弱くなり、できないことや物忘れが多くなります。自分で自分のことができない前に、自分と家族の終活について考えてみましょう。

とき 7月13日(木) 午後2時～3時30分

対象 次のいずれかに該当する方
▽市内在住で左表に該当し、過去に肺炎球菌ワクチンの予防接種を受けたことがない

▽市内在住の60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器、ヒト免疫不全

昭和33年4月2日～昭和34年4月1日生まれ (65歳)
昭和28年4月2日～昭和29年4月1日生まれ (70歳)
昭和23年4月2日～昭和24年4月1日生まれ (75歳)
昭和18年4月2日～昭和19年4月1日生まれ (80歳)
昭和13年4月2日～昭和14年4月1日生まれ (85歳)
昭和8年4月2日～昭和9年4月1日生まれ (90歳)
昭和3年4月2日～昭和4年4月1日生まれ (95歳)
大正12年4月2日～大正13年4月1日生まれ(100歳)

ところ 津田公民館講座室

対象 市内在住の方

定員 30人
申込み 6月5日(月)から、地域包括支援センター(小川ホームへ(先着順) ☎042(347)6033

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市内の事業所で働くことができます。

とき 6月26日・30日、7月3日・7日の月曜・金曜日 午前10時～午後3時(7月7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
※修了認定は全日程出席が条件。

定員 20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 地域包括支援センター(中央センターへ(先着順) ☎042(345)0691

通知を発送 特定健康診査(特定健診)・一般健康診査(一般健診)
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送付します。受診期間など、詳しくは送付され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歳以上の生活保護受給中の方 ▷40歳以上で令和5年4月2日以降に小平市国民健康保険に加入した方(要申込み)
問合せ	▷国民健康保険や受診資格…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…保険年金課高齢者医療・年金担当 ☎042(346)9538 ▷生活保護受給中の方…健康センター ☎042(346)3700

利用者募集中 地域リハビリテーション

◆障害者総合支援法に基づく機能訓練

病気や事故などによる障がいや日常生活に支障のある方が、地域で安心して暮らすために必要な訓練(リハビリテーション、生活機能訓練、レクリエーションなど)を受けられます。

とき 月曜～金曜日 午前10時～午後2時

ところ あおぞら福祉センター(鈴木町1-472)

費用 障害者総合支援法の規定に基づく負担額

対象 市内在住の65歳未満で、身体機能・生活能力の維持向上の支援が現在必要な、障害者手帳をお持ちの方

※送迎バスあります(要相談)。

申込み 6月5日(月)から、健康センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

問合せ あおぞら福祉センター ☎042(326)4980、FAX042(326)4976

減塩チャレンジ

塩分計の貸し出し

塩分計を使って自分の味覚を知り、減塩にチャレンジしてみませんか。ミニ講話では、今日から簡単にできる減塩のコツをお伝えします。

とき 7月6日(木) 午後1時30分～2時30分、午後3時～4時

ところ 健康センター

対象 市内在住の方

※初めての方を優先。

定員 各20人
内容 栄養ミニ講話、塩分計の貸し出し、血管年齢測定

持ち物 筆記用具、参加カード(お持ちの方)

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 ※事前電話予約制。	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
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 ※事前電話予約制。			

※電話予約の受付開始時間は、休日診療は午前8時45分から、準夜診療は午後7時からです。必ず事前に電話で予約してください(問い合わせの状況により、電話が繋がりにくい場合があります)。
※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11日(日)	小林歯科医院	たかの台39-2	042(345)5245
6月18日(日)	つるた歯科医院	花小金井2-31-15 サンライズ21 103号	042(466)6088

※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