



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健康診査です。内容は、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。

とき 令和3年1月12日(火)・25日(月)・30日(土)・2月6日(土)・13日(土) 午前9時～正午

健康センター

対象 次のすべてに該当する方

▽令和2年4月1日以前から国保に加入している40歳～74歳(昭和21年4月1日～昭和56年3月31日生まれ)

▽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2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。

定員 各百50人

申込み 11月16日(月)までに、電話で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)

※受診票は、12月下旬に発送する予定です。

問合せ 保険年金課 ☎042(346)9529

国民年金

◆社会保険料(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2年1月1日から令和2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3年2月上旬ごろ発送

◆①自宅でできる感染予防

とき 11月24日(火) 午前10時～11時

◆②自宅で元気に、食生活・運動

とき 11月25日(水) 午前10時～11時

◆東部市民センター会場

とき 12月11日(金) 午前10時～11時30分

◆美園地域センター会場

とき 12月4日(金) 午後2時～3時30分

◆美園地域センター第1・第2集会室

◆美園地域センター第1・第2集会室

◆美園地域センター第1・第2集会室

国民年金の高齢任意加入

国民年金の加入義務は、20歳から60歳までの期間です。過去、未加入期間や未納期間があり、満額の老齢基礎年金を受給できない方は、高齢任意加入を申し出ると、受給額を満額に近づけることができます。

納付意思に基づく申し出のため、免除制度を利用することはできません。

申し出は、60歳の誕生日前日から、市役所、東部・西部出張所、年金事務所までできます。詳しくは、お問い合わせください。

対象 60歳以上65歳未満で納付月数が4百80月未満の年金制度未加入者

定員 10組

内容 運動実技、保健・歯科講話

持ち物 フェイスタオル、飲み物

※動きやすい服装と靴で参加してください。

申込み 11月5日(木)から、健康センターへ(先着順) ☎042(346)3701

対象 市内在住の方

定員 各15人

◆親子で楽しむ健康講座

親子あそび教室

子どものころの遊びには、体力・運動能力の向上、強い筋肉や骨を育てる、豊かな心を育てるなどの役割があります。

家の中でも楽しくできる運動で、親子で健康生活を始めませんか。

とき 12月5日(土) 午前10時～11時30分 9時45分受付

健康センター

都営住宅(地元割当)入居者を募集

市民を対象に、市内の都営住宅の入居者を募集します。

募集住宅 2人以上の世帯向住宅(中島町・小川西町二丁目・津田町一丁目・たかの台)：6戸

対象 次のすべてに該当する方

▽市内に居住する20歳以上(20歳未満の既婚者、外国人住民を含む)

▽同居親族がいる

▽世帯の所得が定められた基準内

▽住宅に困っている

※11月に募集する都内全域の都営住宅に申込み予定の方も申し込めます。詳しくは、募集案内をご覧ください。

申込み(募集案内)の配布 11月17日(火)～25日(水) 市民課(市役所1階)、東部・西部出張所、動く市役所、大沼・鈴木・中島地域センター、小川・上水南公民館

※11月21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。

申込み(送付)：11月27日(金)まで(必着)に、提出書類を問合せ先へ

※持参：11月17日(火)から25日(水)までに、提出書類を市民課、東部・西部出張所、動く市役所へ

※市民課では相談できます(ほかは配布のみ)。

問合せ 自衛隊東京地方協力本部・国分寺募集案内所 ☎042(324)1010

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

かむかむ教室(幼児食講習会)

乳幼児の教室・相談などの日程

申込み	持ち物	対象	とき
定員…親子10組 事前に問合せ先へ(先着順)	母子健康手帳	2歳～3歳6か月の幼児と保護者	12月4日(金) 午前10時～11時 9時45分から受付

※会場は健康センター。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)

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。

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	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)	同上	同上	同上

※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8日(日)	タガヤ歯科クリニック	小川東町1-18-29 仁平ビル3階	042(345)8841
11月15日(日)	ほしデンタルクリニック	学園東町2-5-17	042(347)1110

※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

陸上自衛隊高等工科学校生徒を募集

問合せ 市民課(〒187-8701 小平市役所) ☎042(346)9520

▽募集資格 令和3年4月1日現在、15歳以上17歳未満で中学校卒業(見込みを含む)の男子

試験日(1次) 令和3年1月23日(土)

※入校と同日に特別職国家公務員(生徒)となり、生徒手当(月額約10万円)が支給され、生徒課程修了時には、高等学校の卒業資格を取得できます。

申込み 令和3年1月6日(水)まで(必着)に、問合せ先へ

※推薦採用試験を希望する方は、11月30日(月)まで(必着)。詳しくは、お問い合わせください。

問合せ 自衛隊東京地方協力本部・国分寺募集案内所 ☎042(324)1010

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業所で働くことができます。

とき 12月11日(金)・16日(水)・21日(月)・22日(火) 午前10時～午後3時(22日は午後1時30分～3時30分) 全4回

健康センター

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(木)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

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に向けて、接し方など基本知識を学び

ます。

美園地域センター会場

とき 12月4日(金) 午後2時～3時30分

美園地域センター第1・第2集会室

◆東部市民センター会場

とき 12月11日(金) 午前10時～11時30分

東部市民センター集会室

◆美園地域センター会場

とき 12月4日(金) 午後2時～3時30分

美園地域センター第1・第2集会室

◆東部市民センター会場

家族介護教室

新型コロナに負けない介護のこころ

新型コロナウイルス感染症により外出を控え、家に閉じこもっていませんか。教室では、自宅でできる感染予防や、自宅生活を豊かに楽しくする知恵を専門家から学びます。

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に向けて、接し方など基本知識を学び

ます。