



講演会

人と人とのつながりが 高齢者を支える

住み慣れた地域でいつまでも安心して過ごすためには、近所とのつながりが大切です。健康な生活を送るために必要なことを、自治会の取り組みから学びます。

とき 11月29日(金) 午後2時～4時
ところ 小川西町公民館ホール
対象 市内在住の方
定員 50人
申込み 11月28日(木)までに、地域包括支援センター中央センターへ(先着順) ☎042(345)0691

お口の機能アップ教室

飲む、飲むなど口の機能を向上させることは、飲み込む力の低下による肺炎の予防や、健康長寿につながる。

国民年金

国民年金保険料(国民年金保険料)控除証明書を発注

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、平成31年1月1日から令和元年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になります。※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2年2月上旬ごろ発送します。

※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。

ります。口の機能向上のこつを歯科医師などの専門家が話します。

とき 11月21日、12月12日の木曜日 午後2時～3時30分 全4回

ところ 大沼地域センター集会所
対象 市内在住で65歳以上の方
定員 30人
内容 口くう機能の維持・向上のための講話、口くう体操ほか

こたて 健体操教室

こたて健体操は、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。

とき 11月29日(金) 午後2時～3時30分 1時30分受付
ところ 大沼公民館
対象 市内在住の方
内容 こたて健体操・こたて健いす体操、握力測定

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。

意思に基づき申し出のため、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、東部出張所、西部出張所、年金事務所です。

対象 60歳以上65歳未満で、納付月数が4百80月未満で年金制度未加入の方
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、本人の署名・押印がある委任状、代理人の本人確認書類が必要です。

持ち物 参加カード(お持ちの方)、飲み物、フェイスタオル

※動きやすい服装と靴で参加してください。

申込み 当日、会場へ
◆骨量測定
こたて健体操教室参加者で、希望する方の骨量を測定します。

薬事相談会

医薬品の処方などを相談できます。また、血圧測定、酸素飽和度測定、骨量測定などもできます。

とき 11月10日(日) 午前10時～午後2時
申込み 10月21日(月)から、健康センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

11月3日(日・祝) 社協福祉バザー

市民の皆さんから寄付いただいた品物を安価で販売し、その収益を地域福祉事業に活用します。

とき 11月3日(日・祝) 午前9時30分～午後4時
ところ 福祉会館・福祉会館前市民広場
※駐車場はありません。

問合せ 小平市社会福祉協議会 ☎042(346)1424
健康センターでは、空調設備の老朽化に伴う改修工事を行っています。

健康センター ☎042(346)9641

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

Table with 4 columns: とき, 内容・持ち物, 定員・申込みほか, 女性のためのウェルエイジング教室

※会場は健康センター、対象は市内在住で55歳以下の女性です。車での来場はご遠慮ください。

乳幼児の教室・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

Table with 5 columns: とき, 対象, 持ち物, 定員・申込み, たんぽぽ広場の健康相談

※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)

Table with 6 columns: 日程, 診療時間, 名称, 所在地, 電話番号, 休日応急診療

※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)

Table with 5 columns: 日程, 医療機関名, 所在地, 電話番号, 10月20日(日) 浜田歯科医院

※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

Table with 4 columns: 東京消防庁救急相談センター, 小平消防署病院・診療所案内, 東京都医療機関案内

健康センター4階 持ち物 お薬手帳(お持ちの方)

申込み 当日、会場へ
問合せ 健康センター ☎042(346)9641

知的障がい者 ガイドヘルパー養成研修

知的障がい者の外出の付き添いをする方を養成する講座です。

とき 12月14日・15日・21日の土曜・日曜日 全3回
ところ 福祉会館
受講料 3千円
対象 小平市近郊在住・在勤で、小平市民をサポートする事業所に登録し、実際に従事できる原則60歳未満の健康な方

定員 20人
内容 講義、演習(ガイドヘルパーの役割や知的障がい者の理解)
持ち物 本人確認ができる書類(運転免許証、パスポート、健康保険証)

申込み 11月29日(金)までに、NPO法人だれもがともに小平ネットワーク・藤内へ ☎042(308)3732(先着順)

障がいのある方を対象 アンケート調査にご協力を

市では、令和2年度に障がい者福祉計画などを策定するにあたり、アンケートを行います。

また、発達障がいのある方にも、アンケートを行います。調査票は、10月29日(火)から11月25日(月)まで、発達障がいのある方にも、アンケートを行います。

問合せ 障がい者支援課 ☎042(346)9540

まで、相談支援機関(たいよう福祉センター、あおぞら福祉センター、健康センター、子ども家庭支援センターほか)、市立小・中学校、幼稚園、保育園の窓口などで配布します。

障がいのある方を対象 居住場所を支援

市内に住み続けたいと希望する障がいのある方を対象に、民間賃貸住宅への入居相談や、保証人がいない場合には民間の保証会社を紹介いたします。

また、保証会社を利用する場合の保証料の一部を助成します。条件など、詳しくは、お問い合わせください。

申込み ときわ会地域生活支援センターあさやけ ☎042(345)1741
問合せ 障がい者支援課 ☎042(346)9540

障がい者作品展 個人作品を募集

絵画、習字、陶器、手芸、写真などの作品を募集します。

対象 市内在住・在勤・在学中で障がいのある方
※作品は作品展終了後に返却します。作品展の管理・運営上、受け付けできない作品もあります。詳しくは、お問い合わせください。

申込み 11月5日(火)から12日(火)までに、問合せ先へ作品を持参
日程 12月3日(火)～6日(金) 午前8時30分～午後5時

市役所1階ロビー
12月4日(水)～8日(日) 午前10時～午後4時(12月8日は午後1時まで)
中央公民館ギャラリー1階
問合せ 障がい者支援課(健康福祉事務センター1階) ☎042(346)9540、FAX 042(346)9541