



都営高齢者住宅 シルバーピア 入居者を募集

シルバーピアは、高齢者が安全で快適な日常生活を送れるように配慮された住宅です。

対象 次のすべてに該当する方
▽65歳以上で、市内に3年以上継続して居住している
▽所得が2百56万8千円以下である
▽同居する親族がいない
▽住宅に困っている

※東京都が募集する都営住宅に応募した方も申し込みます。詳しくは、申込案内をご覧ください。
※申込案内は、2月6日(月)から、問合せ先(健康福祉事務センター1階)・東部・西部出張所、動く市役

シルバーピア募集一覧

所在地	区分	募集戸数	間取り	専用面積(m ²)	予定月額使用料(円)
大沼町7-1	単身用	1	1DK	32	15,300~30,000
小川西町2-29		2		32	15,300~30,000
小川西町5-39		1		32	15,000~29,500
花小金井4-21		1		35	17,500~34,400
小川西町4-18		1		43	21,100~41,500

※入居はいつでも令和5年10月以降の予定です。

所で配布します。
申込み 2月20日(月)から27日(月)まで(消印有効)に、申込書と63円切手を問合せ先へ(送付可)

※申込み多数の場合は、抽選で入居資格審査対象者を決定し、入居資格を審査します。
問合せ 高齢者支援課(〒187-8701 健康福祉事務センター) ☎042(346)9642

後期高齢者医療制度

保険料の軽減

所得が低い世帯の方には、保険料の軽減措置があります。ただし、所得税や住民税の申告がない方は、軽減を受けられません。遺族年金・障害年金など、所得税が課税されない収入の方も住民税の申告の手続きをお願いいたします。

高額介護合算療養費

病院などの窓口で支払う医療費の自己負担額と、介護サービス費の利用者負担額の世帯での年間合算額

高額介護合算療養費自己負担限度額(年額)

負担区分	後期高齢者医療制度+介護保険
現役並み所得Ⅲ 課税所得690万円以上	212万円
現役並み所得Ⅱ 課税所得380万円以上	141万円
現役並み所得Ⅰ 課税所得145万円以上	67万円
一般	56万円
低所得Ⅱ	31万円
低所得Ⅰ	19万円

※自己負担限度額は世帯単位です。
※低所得とは、住民税非課税世帯などです。

地域健康づくり推進員を募集

市民の健康づくりの推進役としてイベントの手伝いや、こたて健康体操の普及啓発活動をお願いします。

応募資格 次のすべてに該当する方
▽市内在住で、健康づくりに興味がある
▽こた健康体操の習得へ意欲がある
▽平日昼間の定例会(令和5年度6回を予定)に出席できる
▽平日および土日、休日に実施するイベントに参加できる

募集人数 12人
任期 令和6年3月31日まで(再任可)
問い合わせ先(電話・電子メール可、先着順)
申込み 2月6日(月)から、電話で問合せ先へ(先着順)

申込み 2月22日(水)まで(必着)に、はがきまたはファクシミリに氏名、電子メールアドレス、電話番号、「市民公開講座申込み」と明記のうえ、問合せ先へ(電子メール可) ※ホームページからも申し込み可能です。

申込み 2月6日(月)から、電話で問合せ先へ(先着順)
◆学習教室 受講生を募集
ところ 小平市シルバー人材センター
内容 学習室(福祉会館前)ほか
費用や条件など、詳しくはお問い合わせ
aiaa@sjc.ne.jp

共通

問い合わせ 小平市シルバー人材センター ☎042(344)2120、☎042(344)2123

講演会 あなたから始める 介護予防

健康維持と介護予防には、運動や食事だけでなく、人との関わりが重要です。自身の介護予防のために、地域での活動を考えてみませんか。

対象 市内在住の方
定員 30人
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
ところ 中央公民館講座室2
※テレビ会議システム(ズーム)でも受講できます。

オンラインで学ぶ 市民公開講座 認知症センターでの新しい取り組み

国立精神・神経医療研究センター病院で行っている、認知症の方への訪問などのアウトリーチ活動、リハビリテーションの実践の取り組み、オンラインのプログラムを用いた介護者の介護負担軽減への取り組みについて、医師がわかりやすく話します。講座は、テレビ会議システム(ズーム)で配信します。

対象 認知症に興味のある方
定員 50人
後援 小平市

医師による 物忘れ相談会

医師に物忘れの相談ができます。相談は、会場のテレビ会議システム(ズーム)で行います。

とき 3月14日(火) 午後1時30分以降の指定する時間
ところ 美園地域センター第2集会

シルバー人材センター

シルバーガイド

東京都薬用植物園、森田オーブンガーデン、川越道緑地古民家園、玉川上水、芋窪街道、都立東大和南公園など、約5キロを歩きます。

集合 2月22日(水) 雨天決行
和市府改札口
※解散は午後0時30分ごろ、西武線東大和駅。

費用 600円

令和5年度 学習教室一覧表

教室名	対象	曜日	時間
補習(英語・数学)	中学生	月・木曜日	午後5時30分~8時30分
補習(英語・数学)	中学生	日曜日	午後1時30分~3時
補習(英語・算数)	小学生	火曜日	午後5時30分~7時
書道	児童(小・中学生)	水曜日	午後3時30分~5時
	一般	水曜日	午前10時~正午
英会話		日曜日	午前9時~10時30分
英会話(初級)		水曜日	午後1時~2時30分
フラワーアレンジメント		金曜日(第2・4)	午前10時~正午
染色(藍・紅型・草木染め)		木曜日(第1・3)	午後1時~5時
囲碁	一般・児童	土曜日	午前10時~正午
詩吟		月曜日(第2・4)	午後1時30分~3時30分
ウクレレ	初級	火曜日(第2・4)	午後1時~2時30分
	初級	金曜日(第2・4)	午後1時~2時30分
	初心者	金曜日(第2・4)	午後3時~4時30分
バイオリン		月曜日(第1・3)	午後1時30分~3時
将棋(初級・中級・小・中学生)	●	土曜日(第2・4)	午後2時~3時30分
パソコン教室	○	コースにより設定	

※上表の●は、ほのぼの館(小川西町5丁目アパート内)、○は小平元気村おがわ東内。

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。

※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。なお、2月5日(日)はこたて市民駅伝大会による交通規制が行われるため、たかの街道は混雑が予想されます。

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
2月5日(日)	ゆざわ 歯科	学園西町2-3-1	042(345)1401
2月11日(土・祝)	高村 歯科 医院	美園町1-28-2	042(341)6103
2月12日(日)	なお 歯科 クリニック	花小金井南町2-10-32	042(444)1788
2月19日(日)	みそ の 歯科	美園町1-2-16	042(347)3680

※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

2月28日(火)まで 成人歯科健診の受診を

成人歯科健診の受診期間は2月28日(火)までです。2月は混雑が予想されます。

申込み 電話で健康センターへ(先着順) ☎042(346)3700

AED講習会

AED(自動体外式除細動器)の使用法と心肺蘇生法を、小平消防署職員が教えます。

とき 2月24日(金)25日(土) 午後2時~3時30分

対象 市内在住・在勤・在学の方
定員 各15人
※各回、同じ内容です。動きやすい服装でお越しください(スカート不可)。
※災害発生に伴う消防の出動時など、中止する場合があります。

申込み 電話で健康センターへ(先着順) ☎042(346)3700