9月～11月コース　元気アップ介護予防講座

介護を必要とせず、自立した生活を長く続けるために、健康運動指導士などの講話や簡単な体操、筋力をつける運動をします。

日程 ▽中島地域センター…第2・第4木曜日　午前10時～11時
▽小川東第二地域センター…第1・第3木曜日　午前10時～11時
▽上水新町地域センター…第2・第4金曜日　午後2時～3時
▽上水本町地域センター…第1・第3木曜日　午後2時～3時
▽ほのぼの館…第2・第4火曜日
①午前10時30分～11時30分、②午後1時30分～2時30分
▽福祉会館…第2・第4月曜日　午後2時～3時
▽喜平図書館…第1・第3火曜日
①午前9時30分～10時30分、②午前11時～正午
▽美園地域センター…第2・第4火曜日　午前10時～11時
▽鈴木地域センター…第2・第4火曜日　午前10時～11時
▽大沼地域センター…第2・第4金曜日　午前10時～11時
▽さわやか館…第2・第4火曜日　午後2時～3時
▽花小金井南公民館　第1・第3金曜日　午前10時～11時
※各全6回。駐車場はありません。

対象 市内在住で65歳以上の方
※初回の方を優先します。

定員 各10人程度

持ち物 フェイスタオル、飲み物

申込み 7月30日（金）まで（消印有効）に、はがきに「介護予防講座希望」と明記し、住所、氏名（ふりがな）、生年月日、電話番号、希望する会場（ほのぼの館、喜平図書館は時間（①・②）も記入）1か所を記入のうえ、問合せ先へ（ファクシミリ・電子メール可、申込み多数の場合は抽選し、8月13日（金）に結果を全員に発送）
※高齢者支援課（健康福祉事務センター1階）にある申込用紙からも申し込めます。
※申込みは、1人につき1会場までです。

問合せ 高齢者支援課（〒187－8701　小平市役所）☎042（346）9539、FAX042（346）9498、✉kaigoyobo@city.kodaira.lg.jp

目から鍛える認知症予防講座

脳トレ、目を動かすトレーニング、反応動作トレーニングで、目・脳・体をバランスよく活性化させる認知症予防の方法を学びます。

とき 9月2日～10月28日（9月23日、10月21日を除く）の木曜日　午前10時～11時　全8回
※9月2日は午前11時15分まで。10月28日は午前9時30分から10時30分まで、午前10時45分から正午まで。

ところ 東部市民センター集会室

対象 市内在住の65歳以上で認知症の診断を受けていない方
※初めての方を優先。

定員 25人

申込み 7月20日（火）から、高齢者支援課へ（先着順）☎042（346）9539

認知症予防講演会　コグニサイズを体験

軽い運動をしながら頭で計算やしりとりをするコグニサイズを体験して、認知症予防に役立てましょう。

とき 8月24日（火）　午後2時～3時30分

ところ 福祉会館小ホール
※テレビ会議システム（ズーム）でも受講できます。

対象 市内在住の方

定員 ①会場…30人、②テレビ会議システム（ズーム）…30人

内容 講話、コグニサイズの体験

持ち物 筆記用具、飲み物
※動きやすい服装でお越しください。

申込み 7月20日（火）から、①は電話で問合せ先へ（先着順）、②は8月13日（金）までに、電子メールの件名に「認知症予防講演会」と明記し、住所、氏名、年齢、電話番号を入力のうえ、問合せ先へ（先着順）

問合せ 高齢者支援課☎042（346）9539、✉kaigoyobo@city.kodaira.lg.jp

粗大ごみの再生・展示・販売施設　リプレこだいら

リプレこだいらでは、シルバー人材センターの会員が豊富な経験と技能を生かして、粗大ごみに出された家具や持ち主のない放置自転車を修理し、安価で販売しています。また、お使いの家具・自転車の修理も承ります。再生品の見事な仕上がりをぜひご覧ください。
※粗大ごみの受け入れはしていません。

家具や自転車を販売しています

とき 月曜・火曜・金曜～日曜日　午前10時～午後5時

ところ リサイクルセンター内（小川東町5丁目19番10号）

問合せ リプレこだいら☎042（343）7377

家庭用ごみ指定収集袋外装袋裏面に掲載する広告を募集

家庭用のごみ指定収集袋（燃やすごみ用、燃やさないごみ用、プラスチック製容器包装用）の外装袋裏面に掲載する広告を募集します。
広告掲載料や掲載枚数など、詳しくは小平市ホームページをご覧ください。

申込み 7月20日（火）から8月11日（水）まで（必着）に、申込書を問合せ先へ（送付可）
※申込書は、問合せ先にあるほか、小平市ホームページからダウンロードもできます。

問合せ 資源循環課（〒187－0031　小川東町5丁目19番10号　リサイクルセンター内）☎042（346）9535

事業者向け　感染防止徹底協力金

新型コロナウイルス感染症などの感染対策をしている事業者に、感染防止徹底協力金を支給します。

申請期間 7月20日（火）～8月31日（火）

対象 東京都の「感染防止徹底宣言ステッカー」を掲示した事業所

給付額 1事業所3万円
※申請方法など、詳しくは小平市ホームページをご覧ください。

問合せ 産業振興課☎042（346）9534

国民年金

◆年金の受け取りは、請求手続きが必要です

老齢基礎年金は、原則65歳（65歳の誕生日の前日）から日本年金機構へ請求すると受け取れます。
年金額は、納付状況や受け取りを開始する年齢により異なります。
※原則、65歳になる誕生日の月の3か月前に、対象者へ請求書を送付しています。

対象 次のすべてに該当する方
▽20歳から60歳までの間に10年以上の納付または免除を受けている
※60歳から70歳までの間に任意加入した方も対象です。
▽65歳になった
※原則、老齢基礎年金の受け取りは65歳からですが、60歳から65歳までの間に繰り上げて受け取るか、66歳以降に繰り下げて受け取るかを選択できます。
※年金額の試算や請求に必要な書類など、詳しくはお問い合わせください。

問合せ 武蔵野年金事務所☎042（56）1411

介護保険　サービス利用料など低所得者の負担を軽減

◆介護保険サービス利用料の軽減

低所得者で特に生計が困難な方に、介護保険サービスの利用料を軽減します。

対象 市民税非課税世帯で次の要件すべてに該当する方
▽世帯員の前年の収入合計額が、1人世帯の場合は百50万円以下、世帯構成員が1人増えるごとに50万円を加算した金額以下
▽世帯員の預貯金の合計額が、1人世帯の場合は3百50万円以下、世帯構成員が1人増えるごとに百万円を加算した金額以下
▽介護保険料を滞納していない
▽市で定める基準に該当する

軽減割合 利用者負担額、食費・居住費などの25％（老齢福祉年金受給者の方は50％）

◆介護保険料の減免

市民税非課税世帯（所得段階が第1～3段階の方）で、特に生計が困難な方に、保険料を減免します。
対象者は、介護保険サービス利用料の軽減と同様です。対象要件を満たす場合は、減免の対象となりますので、ご相談ください。

問合せ 高齢者支援課☎042（346）9510

8月から　介護保険制度など内容を変更

◆介護保険高額サービス費　利用者負担限度額

介護サービスの利用者負担が上限額を超えた場合に支給される、高額介護サービス費の一部が8月から変わります（右下表のとおり）。

8月から	
利用者負担段階	利用者負担上限額（月額）
▷課税所得が690万円以上（年収約1,160万円以上）	世帯につき140,100円
▷課税所得が380万円以上690万円未満（年収約770万円～約1,160万円）	世帯につき93,000円
▷課税所得が145万円以上380万円未満（年収約383万円～約770万円）	世帯につき44,400円

※現役並み所得者以外の区分は、変更はありません。

◆介護保険施設　負担限度額等

低所得の方が施設サービスなどを利用した時に、食費と居住費が軽減される、介護保険負担限度額認定の一部が8月から変わります（右下表のとおり）。
※有効期限が7月31日までの負担限度額認定証の更新手続きをした方に、8月1日以降の負担限度額認定証を7月下旬に発送します。
詳しくは、小平市ホームページをご覧になるか、お問い合わせください。

問合せ 高齢者支援課☎042（346）9510

利用者負担段階		食費負担限度額（日額）	
		施設サービス	短期入所サービス
第2段階	年金収入等が80万円以下で、預貯金額等が、単身650万円以下、夫婦1,650万円以下の方	390円	600円
第3段階①	年金収入等が80万円超120万円以下で、預貯金額等が、単身550万円以下、夫婦1,550万円以下の方	650円	1,000円
第3段階②	年金収入等が120万円超で、預貯金額等が、単身500万円以下、夫婦1,500万円以下	1,360円	1,300円

※第1段階は、変更はありません。
※年金収入等は、公的年金等の収入金額、その他の合計所得金額、非課税年金収入金額の合計です。

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	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）			

※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
7月22日（木・祝）	サニーコート小平ビル歯科医院	美園町1－16－2　サニーコート小平ビル2階	042(346)6990
7月23日（金・祝）	三木歯科医院	上水南町2－4－32	042(326)4970
7月25日（日）	西村歯科クリニック	小川西町3－18－15　パレスヴィンテージ1階	042(342)5700
8月1日（日）	中山歯科医院	学園東町3－4－2	042(347)4184

※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