

暮らし 高齢者

予約制 個人番号カード用の 顔写真を無料で撮影

個人番号カードを申請する際 必要となる顔写真を、無料で撮影します。予約が必要です。

1月29日(火)午前10時～正午・午後1時30分～4時30分 国立駅前にたちこくぶんじ市民プラザ会議室(本市に住民登録のある方) 8人(1月16日(水)～28日(土)・日曜日を除く) 午前9時～正午・午後2時～5時に電話で市民課へ※先着順

わんわんパトロールを 始めてみませんか

小金井警察署では、普段の犬の散歩時に、気軽に地域の見守り活動ができる「わんわんパトロール」のリード標を配布しています。散歩時にリード標を着けることで、この地域は防犯に對する意識が高いことをアピールすることが出来ます。また、犯罪を行おうとする者に対する抑止効果にもつながります。

今月の 市税

Table with 2 columns: 税目, 納期限. 市・都民税(第4期), 国民健康保険税(第7期), 1月31日(木)

お近くの金融機関などで納付をお願いします(ゆうちょ銀行(郵便局)では納期限後は納付できません) 市税を納付いただくときは、税目・期別を確認してください 市税の納付は、便利な口座振替をご利用ください

■休日納税窓口

市税のほか、納期限内のもので納付書をお持ちいただいたものに限り、負担金・使用料なども納付できます。また、納税相談もできます。

Table with 2 columns: 日時, 場所. 1月27日(日) 午前8時30分～午後5時 納税課(市役所第1庁舎)

→納税課(内553)

事業者

平成31・32年度 小規模工事受注希望者 申し込み受け付け

市内建設工事等請負業者で、建設業法等に定める許可を受けていない等の理由で建設工事入札参加に関する資格審査サービス(サビ)の申請ができない事業者を対象に、平成31・32年度に市が発注する小規模工事・修繕の受注希望者の申し込みを受け付けます。

申込書配布1月16日(水)から契約管財課(市役所第3庁舎)で※市HPからダウンロード可 1月16日(水)～2月28日(木) (土・日曜日、祝日を除く) 午前9時～正午・午後1時～5時に必要書類を直接契約管財課へ※期間後の受け付けはお問い合わせください

へ 小金井警察署 ☎042・381・0110 (内402) ↓防災安全課(内357)

家族の介護を行う労働者の 離職を防ぐために

労働者が、家族の介護のために突然離職しなくてはならないような、利用できる制度などをあらかじめ労働者に周知しましょう。

利用できる制度 介護休業対象家族1人につき3回、通算93日まで。給付は休業前賃金の67%

介護休暇年5日(対象家族が2人以上の場合年10日)まで。半日取得可 介護勤務時間等短縮の措置 対象家族1人につき制度利用開始から3年間に2回まで所定労働時間の制限 対象家族の介護のために残業を免除する制度

注 会社内の制度が育児・介護休業法の内容を上回る場合があるの で、就業規則等も確認しな しょう 問 東京労働局 ☎03・3512・1611 ↓経済課(内351)

健康推進課から

042・321・1801

生活習慣病予防

なりたい自分を目指して 新生活習慣提案セミナー

2月23日(土)午前10時～11時30分 11時30分 12時 13時 14時 15時 16時 17時 18時 19時 20時 21時 22時 23時 24時

メタボリックシンドローム予防にすぐに活用できる我慢しない上手な食べ方(食事・間食・飲酒など)を、管理栄養士が楽しく分かりやすく伝えます。

障害福祉課から

042・321・1301

体操教室

2月16日(土)午前10時～正午 障害者センター

座って行う健康体操やボッチャで、一緒に体を動かしませんか。手話通訳士も参加します。

市内在住の障害・難病のある方、介助の必要がない方 講師 本公子さん(スポーツ教室講師) 定員 10人 申込 2月15日(金)までに電話 ☎042・321・1207 または直接地域活動支援センターへ ☎042・321・1136 へ ※多数の場合抽選

高齢福祉課から

042・321・1301

在宅医療・介護連携推進 市民講演会

2月4日(月)午後1時30分～4時 リオンホール(cocobunji) 5階 ※当日直接会場へ

高齢者が住み慣れた地域で暮らし続け、自分らしい最期を迎えられるよう、終活に関して考えます。

市役所への申し込み・問い合わせの時間は、特記がない場合は月～金曜日午前8時30分～午後5時(正午～午後1時を除く)の受付となります。

今月の 保険料

今月は次の保険料の納期です。 後期高齢者医療保険料 6期

納期限 1月31日(木)

Table with 2 columns: 保険料名, 後期高齢者医療保険料. 納期 1月31日(木)

認知症高齢者 家族懇談会

ほっ! とできる場

2月4日(月)午後1時30分～4時 11時30分 12時 13時 14時 15時 16時 17時 18時 19時 20時 21時 22時 23時 24時

2月のおれんじCafe

共通事項 午後1時～4時 認知症の方やその 家族、地域の方 ¥100円

おれんじCafeにんじん 6日・20日(水) リハセンターにんじん・健康の駅(西元町2-16-34) ☎(042)322-7706

おれんじCafeサンライト 12日・26日(火) 特別養護老人ホームサンライ ト(西町1-31-2) ☎(042)595-7351

→高齢福祉課 ☎(042)321-1301

地域包括支援 センターのイベント

共通事項 市内在住の方 ¥無料 →高齢福祉課 ☎(042)321-1301

地域で取り組むフレイル予防 「体力測定会」

1月29日(火)午前10時～11時30分 (受付=11時15分まで) 特別養護老人ホームうれしの里(日吉町4-32-6) ※当日直接会場へ

自分では気付にくい老化のサインを、介護予防シートと測定でチェックしてみませんか 会場 地域包括支援センターひよし ☎(042)300-1405 活動しやすい服装で参加

家族介護者交流会 「自宅で転倒しない住まい方」

1月23日(水)午前10時～11時30分 地域包括支援センターほんだ(本多2-3-3市商工会館3階)

よくつまづく敷居、暗くて見えないトイレの段差などの家庭内事故を未然に防げるように、安全に自宅で暮らすための工夫を話します 講師 小林宣基さん(福祉住環境コーディネーター2級) 定員 15人 申込 1月16日(水)から電話で地域包括支援センターほんだ ☎(042)300-2339へ※先着順

家族介護者交流会 「自宅で暮らすための介護・医療の利用を考えよう」

2月9日(土)午後1時30分～3時30分 特別養護老人ホームうれしの里(日吉町4-32-6) ※当日直接会場へ

自分が年齢を重ねてきた時や、家族が介護を必要とした時の在宅生活での工夫、制度の活用、福祉・医療の支援のことを一緒に話し合います 内容 意見交換と情報提供 会場 地域包括支援センターひよし ☎(042)300-1405

第18回いきいき高齢社会を目指す 市民の集い

2月1日(金)午後1時30分～4時30分(開場=1時) いずみホール※当日直接会場へ

高齢者の自立と社会参加を進め、自ら進んでいきいき暮らせる国分寺を作りたい。こうした願いのもと、高齢者が企画して、今年も実施します。

講演会「健康長寿のための口腔ケア オールフレイル予防」=平野浩彦さん(都健康長寿医療センター歯科口腔外科部長)・合唱=混声合唱団 青春隊・演芸=まりもちゃん(ものまねタレント)



平野浩彦さん



まりもちゃん

¥無料 注 Aホールが満席になった場合はBホールでの観覧

→高齢福祉課 ☎(042)321-1301

高齢者・子どもを対象としたインフルエンザ予防接種事業を1月31日(木)まで実施しています。重症化・感染予防のためにも予防接種を受けましょう