



交通安全対策協議会
12月7日(火)午前10時
場市役所書庫棟会議室
↓交通安全対策課(内363)

国民健康保険事業の運営に
関する協議会
12月9日(木)午後2時
場市役所書庫棟会議室
↓保険年金課(内547)

まちづくり市民会議
12月10日(金)午前10時
場市役所プレハブ会議室第1
内大規模土地利用構想の指導事項
に関してほか
↓まちづくり推進課(内456)

西恋ヶ窪緑地(エックス山)の 林の若返り・維持管理の活動に参加しませんか

市とエックス山等市民協議会との協働事業です

日12月10日・17日・24日(金)午前9時30分~11時30分
場市民室内プール西側「むかしの井戸」(集合)
→緑と建築課(内353)



有害ごみ収集の年内最終日にご注意ください

一部地域の有害ごみ収集の年内最終日は、12月前半(下表参照)です。出し忘れのないようご注意ください。

収集地区 本町・本多・東恋ヶ窪・東戸倉 年内最終日 12月8日(水)

ごみ・資源物は収集日の朝、午前8時30分までに出してください

粗大ごみの収集は申込制(有料)です

- 年内収集の申し込み締め切り日は、市内全域12月20日(月)
 - 21日(火)~28日(火)の申し込みは令和4年1月4日(火)以降の収集
- 申 問 粗大ごみ受付センター ☎(042)538-1153 ・ FAX(042)538-1150

口腔機能向上歯科健康診査

12月22日(水)午後2時~3時
いずみプラザ

加齢に伴い飲み込む力は少しずつ衰えていきます。いつまでも口から食べられるように口腔機能を測定してみませんか。

対市内在住の40歳~74歳までの方※入れ歯を使用している方も可

内歯科医師による口腔内診査・舌圧測定(飲み込む力の検査)・パタカ測定(口唇や舌の動きを検査)・歯科相談

定10人 ¥無料

申12月2日(木)午前9時から電話で健康推進課へ※先着順。初めての方優先



→健康推進課 ☎(042)321-1801

地域包括 支援センターの イベント

共通事項

¥無料

申12月2日(木)から電話で各地域包括支援センターへ※先着順

→高齢福祉課 ☎(042)321-1301

家族介護者交流会 特別養護老人ホームってどんなところ

12月11日(土)午後1時30分~2時45分
特別養護老人ホームうれしのの里
(日吉町4-32-6)

施設職員が施設の機能や費用、入所後の生活に関して話します。気軽に参加してください

対市内在住で関心のある方

内施設の説明と質疑応答

定10人

問地域包括支援センターひよし ☎(042)300-1405

介護予防教室 温電法における血行促進と身体機能の向上

12月22日(水)午後2時~3時30分
生きがいセンターこいがくぼ

身体を温めることは、血行促進や、筋緊張・痛みの改善などの効果があります。マッサージ師の話聞き、ホットパックを体験してみませんか

対市内在住でおおむね65歳以上の方

定10人

問地域包括支援センターこいがくぼ ☎(042)300-6024

物上履き

地域で取り組むフレイル予防 元気力おためし会(体力測定会)

12月22日(水)午後2時~4時
リオンホール(cocobunji WEST5階)

自分では気づきにくい老化のサインを介護予防シートと測定(握力、5m歩行、片足立ち時間)でチェックしてみませんか

対市内在住でおおむね65歳以上の方

定40人

問地域包括支援センターほんだ ☎(042)300-2339

注動きやすい靴と服装で参加

がん検診・健康診査等受診者募集

→健康推進課 ☎(042)321-1801

対申し込み~受診日時点で本市に住居登録のある下表対象者の方

¥無料

申12月2日(木)~15日(水)に右の申込書に記入し(用紙の指定なし)、郵送(必着)または直接〒185-0024泉町2-3-8健康推進課(いずみプラザ内)へ※先着順/はがき1枚で1人の申し込み/同じ検(健)診または検査項目の同一年度内受診不可/電子申請可※詳しくは市HP ☎検索1012512をご覧ください

注申し込み受け付け後、受診券・日程のご案内を12月下旬から順次送付します

がん検診等申込書

締切=12月15日(水)(必着)

氏名	ふりがな	住所	国分寺市
	男・女		
生年月日	T・S・H 年 月 日()歳	電話番号	() ()
希望する検(健)診名を○で囲んでください			
若年層健康診査	30歳代健康診査	特定健診	子宮がん検診
大腸がん検診	結核検診		
()月曜日 ()水曜日 ()金曜日 ※都合が悪い曜日の左()内に×印を記入			

検(健)診内容など

種別	若年層健康診査	30歳代健康診査	特定健診	大腸がん検診	結核検診	子宮がん検診
内容	問診・身体測定・血圧測定・血液検査・尿検査・胸部エックス線検査・心電図・眼底検査など			問診・便潜血検査	問診・胸部エックス線検査	問診・視診・子宮頸部細胞診
対象者(*)	25歳~29歳の方	30歳~39歳の方	40歳~65歳で4月1日から継続して市の国民健康保険に加入の方	40歳以上の方	18歳以上の方	20歳以上の女性
定員	100人程度		400人程度	なし	なし	なし
会場	国分寺市医師会公衆衛生センター(いずみプラザ内)					本市・小金井市・小平市内の実施医療機関
実施日	令和4年1月~2月の月・水・金曜日(祝日を除く)の午後 ※検(健)診を実施しない日あり					令和4年1月~2月
注意事項	特定健診は妊娠中、出産後1年以内の方は受診不可/妊娠中の方は妊婦健診をご利用ください/市の人間ドックを受診予定の方は受診不可/特定健診は大腸がん検診を含む			妊娠中の方は受診不可		次に該当する場合は受診不可 ○令和2年4月1日以降、市の子宮がん検診または妊婦健診を受診している ○令和3年度中に妊婦健診を受診する

(*)対象年齢○結核検診・子宮がん検診=受診日時点での年齢○その他の検(健)診=令和4年3月31日時点での年齢

公開
参画
健康

凡例 日日時場所会場 対象 内容 講師 定員 費用 申込方法 物持ち物 問い合わせ先 HP ホームページ 検索 ページ 検索 フォックス メール 託託児あり 催主催 共催 注注意事項