

福祉

民生委員活動の説明会

退職されたかた、子育てが落ち着いたかたなど、民生委員活動に興味のあるかたはご参加ください。

○1月15日(金)午後1時30分

○1月18日(月)午前10時から

場市民センター12階

申不要、直接会場へ

後期高齢

後期高齢者医療保険

医療費等通知書の送付

被保険者の皆さんが健康と医療に対する認識を深め、医療機関等の受診内容を確認できるよう、対象者へ「医療費等通知書」を1月下旬に送付します。

この通知書は確定申告における医療費控除の添付書類として利用できます。また、通知書を添付することで、令和2年1月～8月の診療等については「医療費控除の明細書」への記載を省略できます。

なお、2年9月～12月の診療等の申告には、お手持ちの領収書を基に、別途「医療費控除の明細書」の作成と添付が必要です。この場合、領収書は確定申告期限から5年間保存する必要があります。

令和2年12月1日時点で東京都後期高齢者医療保険の被保険者で、元年9月～2年8月の間に医療費等(自己負担分+保険者負担分)の合計金額が5万円を超える月があるかた

内診療年月、医療機関等の名称、医療費等金額(10割)、医療費等金額(自己負担相当額)

申必要事項「講座名(検診名等)・住所・氏名(ふりがな)・電話番号」・特記事項(詳細は最終面参照) ※消せるボールペンは使わないでください。

官公署

北多摩北部地域保健医療協議会委員の募集

地域の保健医療福祉サービスを利用するかたの意見をいただくため、委員を募集します。

人東村山市・小平市・清瀬市・東久留米市・西東京市在住で、令和3年4月1日時点で20歳以上のかた(都職員および当該地域の市職員を除く)、3名以内

任期3年4月から2年間 申原稿用紙に「感染症、食中毒、災害など、健康危機への対策について、地域でできること、私ができること」をテーマにした作文(1千200字以内)・住所・氏名・年齢・性別・職業・電話番号を明記し、1月22日(消印有効)までに郵送又はEメールで多摩小平保健所企画調整担当(〒187-0000 小平市花小金井1-31-24、S0000351@section.metro.tokyo.jp)へ

同保健所企画調整担当(☎042・450・3111)

1月17日は「防災とボランティアの日」

平成7年1月17日に、最大震度7を記録した阪神・淡路大震災が発生しました。

被害は甚大で、兵庫県を中心に大阪府や京都府など2府14県にも及び、死者6千434名、負傷者4万3千792名、全壊した住宅は10万4千906棟でした。

東京消防庁からは派遣隊として、消防車両延べ395台、消

防ヘリコプター延べ59機、人員延べ2千700名が派遣されました。

ボランティア元年

阪神・淡路大震災の発生直後に、国内外から多数のボランティアが震災現場に駆け付け活動したことは共助による活動の原点となり、ボランティア活動の先駆けとなりました。このことから、この年はボランティア元年とも呼ばれています。

災害時支援ボランティア募集

東村山消防署では災害時支援ボランティアを募集しています。災害時の応急救護活動をはじめ、消防署における給食支援等の後方支援活動や災害情報の収集等を消防隊等と連携して行います。

※詳細は問い合わせ先へ 東村山消防署防火査察係(☎391・0119)

「知って役立つ!」 成年後見制度」講演会

判断能力が不十分なかたのための法定後見や自分が元気づけようから将来に備えておく任意後見について、分かりやすく説明します。

日1月30日(土)、3月13日(土) 前10時～正午

場地域福祉センター「地域福祉活動室」(野口町1-25-15) 人各回先着15名

講大坂谷扶美枝氏(司法書士) 申1月5日(火)から電話で社会福祉協議会権利擁護係(平日の午前9時～午後5時、☎394・7767)へ

千代田区立神田一橋中学校通信教育課程生徒募集

人都在住・在勤で、昭和21年3月31日以前の尋常小学校を卒業又は国民学校初等科を修了したかたで、新制中学校

を卒業していないかた(おむね86歳以上) 選考日2月7日(日) 願書同校で配布

申1月29日(消印有効)まで

に願書を郵送又は直接同校(〒101-0003 千代田区一ツ橋2-16-14)へ 問同校(☎03・3265・5961)

多摩北整形外科病院の内覧会

1月8日(金)の開院に先立ち、内覧会を開催します。

同施設(36床)は、救急対応・整形外科・スポーツ整形を提供する急性期病院として開院します。近隣にお住まいのかた、整形外科でかかりつけ医を探されているかたは申し込みのうえ、気軽にお越しください。

日1月6日(水)午前10時から 場多摩北整形外科病院(本町

東京2020オリンピック 聖火リレー・セレブレーションの実施日決定

12月15日に東京2020オリンピック聖火リレーの実施日程が発表されました。当市では7月13日(火)に聖火リレーが開催され、その日の最終到着地としてセレブレーションが国立療養所多磨全生園で実施されます。なお、東京2020大会に向けた市内イベントのボランティアの募集等は決定次第、お知らせします。

問東京2020オリンピック・パラリンピック推進課

1-19-21) 申問電話で同病院開設準備室(☎306・3090)へ

成人健康栄養相談(予約制)

日1月12日(火)午後1時30分～3時30分(1人約30分) 場いきいきプラザ1階「運動指導室」 人市内在住の平成13年3月31日以前に生まれたかた 内保健師・管理栄養士・運動指導員による生活習慣・食生活・運動等の相談 ※希望者には血圧測定・体脂肪率測定・塩分濃度測定を実施します。 持健康手帳、健康診断等の結果(お持ちのかた) ※塩分濃度測定の希望者はみそ汁等20cc程度お持ちください。 申電話又は直接健康増進課(いきいきプラザ1階)へ

健康づくり測定会(血管年齢測定)

日1月28日(木)午前9時30分・午前10時30分 場いきいきプラザ1階「運動指導室」 人市内在住の平成13年3月31日以前に生まれたかた(動脈硬化症で治療中のかたを除く)、各回15名 ※応募者多数の場合は抽選、結果は1月中旬に通知予定 内血管年齢測定と結果説明(手指で測定) ※測定は病気を診断するものではありません。 ※年1回測定できます。 ※機器の不具合により、ほかの測定に変更する場合があります。 申往復はがきに必要事項と生年月日・希望時間を明記し、1月4日(月)～12日(必着)に健康増進課へ ※健康増進課窓口(いきいきプラザ1階)での申し込みも可(返信用はがき持参) 問健康増進課

BCG予防接種

日1月14日(木)午前9時30分～11時 場いきいきプラザ2階 人1歳までのお子さん(標準的な接種期間は生後5～8か月に達するまで) 持母子健康手帳、予診票、バスタオル ※予診票は生後2か月を迎える月の上旬に3～4か月児健康診査のお知らせと同封して通知しています。お持ちでないかたはお問い合わせください。

母乳相談

日1月21日(木)午後1時30分・午後2時・午後2時30分・午後3時(各回30分程度) 場ゆりかご相談室(いきいきプラザ3階) 人母乳育児をしている親子 内母乳に関する悩みや不安・困りごと等の相談 講助産師、保健師 持母子健康手帳、バスタオル 申前日までに妊産婦相談電話(☎393-5445)又は直接子ども保健・給付課へ

★ごっくん離乳食・★かみかみ幼児食

Table with 4 columns: 学級名, 対象, 内容, 日時. Rows include 'ごっくん離乳食' and 'かみかみ幼児食'.

場いきいきプラザ2階 人各学級先着8組 講管理栄養士、保健師 持母子健康手帳、バスタオル(ごっくん離乳食のみ) 申1月6日(火)から(下段申込方法参照) 特記事項お子さんの氏名、生年月日、受講日の月齢、離乳食の回数

★の学級については、参加できるのは1回のみです。 申込方法必要事項と特記事項を明記し、電子申請、往復はがき又は直接子ども保健・給付課(いきいきプラザ3階)へ 問子ども保健・給付課