

# 住み慣れた地域でいつまでも私らしく ～在宅医療と介護予防

市は、いつまでも住み慣れた地域で生活が続けられるよう、在宅医療と介護連携の推進や介護予防、認知症施策等に取り組んでいます。

☎高齢福祉課介護予防推進係・内線1471

## 医療について学べる市民向け講座

いずれも直接会場へ。

内容	日時・会場・問い合わせ先等
認知症について	時10月24日(木)午後2時～4時場・ ☎災害医療センター ☎(526)5511
慢性腎臓病について	時11月19日(火)午後2時～4時場・ ☎災害医療センター ☎(526)5511
認知症に関する講座	時令和2年1月25日(土)午後2時～ 4時場女性総合センター ☎190人 (先着順) ☎立川病院 ☎(524)2438
貧血と造血器腫瘍	時令和2年2月7日(金)午後2時～ 4時場・ ☎災害医療センター ☎ (526)5511

## 看取り支援講演会

「幸せな人生だったと思えるような最期」をテーマに、看取りについて理解を深めます。エンディングノートの配布も。



●暮らしの中で看取るとは 時10月23日(水)午後2時～3時30分場たましんRISURUホール☎看護師・秋山正子さん ☎200人(申込順) ☎南部東はごろも地域包括支援センター ☎(523)5612

●「ピア まちをつなぐもの」上映会 時11月12日(火)▷午後1時30分～3時30分▷午後6時30分～8時30分場総合福祉センター ☎各50人(申込順) ☎南部西ふじみ地域包括支援センター ☎(540)0311

●健康に生きるための口腔ケア 時11月20日(水)午前10時～正午場総合福祉センター☎歯科医師・金井克樹さん ☎100人(申込順) ☎南部西ふじみ地域包括支援センター ☎(540)0311

## たちかわ健康体操お届け便

たちかわ健康体操の体験会です時・場下表のとおり時動きやすい服装、飲み物、タオル☎いずれも前日までに、電話、または希望会場、氏名、電話番号を書いてファクスで立川市社会福祉協議会地域づくり係 ☎(540)0200 ☎(529)8714

日時・会場
時10月24日(木)午前10時～11時30分場柴崎会館
時10月25日(金)午前10時～11時30分場至誠まこと館(錦町6-26-15)
時11月14日(木)午前10時～11時30分場健身会ビルフィットネスセンター(錦町1-23-25)
時11月18日(月)午後2時～3時30分場学研ココファン立川(錦町3-8-22)
時11月19日(火)午前10時～11時30分場天王橋会館
時11月19日(火)午前10時～11時30分場東栄会公会堂(栄町5-5-3)
時11月20日(水)午前10時～11時30分場石花カフェ(高松町3-21-13 サンパーク立川地下1階)
時11月21日(木)午前10時～11時30分場砂川平和ひろば(砂川町1-38-1)
時11月25日(月)午前10時～11時30分場富士見児童館

## 体操いろいろフェスタ

市内で活動する団体などのさまざまな体操を見て、聞いて、体験できます。健康と運動習慣をテーマにした基調講演も。直接会場へ時11月12日(火)午後1時～3時30分場たましんRISURUホール小ホール☎東京都健康長寿医療センター研究所・藤原佳典さん ☎200人(先着順) ☎立川市社会福祉協議会地域づくり係 ☎(540)0200

## 元気ハツラツ民謡教室

生演奏の尺八、三味線にあわせておなかの底から声を出して歌います ☎65歳以上の市民の方 時10月15日(火)午後1時30分～3時30分場西砂会館 ☎30人(申込順) ☎にしすな福祉相談センター ☎(531)5550

## ご相談は…

在宅での介護や在宅医療に関することは、お近くの地域包括支援センターや福祉相談センターにご相談ください。

お気軽にご相談ください



認知症地域支援推進員(在宅医療・介護相談窓口担当) 兵藤さん 水村さん

## 生産緑地地区変更案の縦覧と意見書の提出

市は、都市計画法に基づき、生産緑地地区変更案の縦覧と意見書の提出を受け付けます。

●縦覧 時10月15日(火)～29日(火)、午前8時30分～午後5時15分(土曜・日曜日、祝日を除く)場都市計画課(市役所2階73番窓口)

●意見書の提出 ①立川市長宛 ②標題(生産緑地地区変更案に関する意見書)③日付、住所、氏名④意見を書いて、縦覧期間中に直接または郵送(消印有効)で都市計画課に提出してください。☎都市計画課都市計画係・内線2367

## 外国籍の方も国民年金の加入が必要です

国民年金は、国内に住所がある20歳～59歳の外国籍の方も加入が必要です。

要件を満たせば老齢基礎年金、病气やけがによって障害が残ったときには障害基礎年金、被保険者が亡くなった場合には配偶者や子に遺族基礎年金が支給されます。また、帰国等により受給要件を満たさなかった場合も、6か月以上の支払いがあれば帰国後2年以内に「脱退一時金」が請求できます。

なお、厚生年金保険、共済組合に加入の方やその被扶養配偶者の方は国民年金に加入する必要はありません。  
☎日本年金機構立川年金事務所 ☎(523)0352、市保険年金課国民年金係・内線1395

## 障害基礎年金の受給相談

国民年金加入中や20歳前に初診日がある病气やけがによって一定程度の障害状態にある場合は、請求により障害基礎年金が受けられます(老齢基礎年金を受給していない方に限ります)。

障害基礎年金を受給するためにはさまざまな要件があります。相談には時間がかかる場合もあるため、電話予約をした上でお越しください。

☎日本年金機構立川年金事務所 ☎(523)0352、市保険年金課国民年金係・内線1394

## 学校給食配膳員(臨時職員)を募集

応募方法等  
くわしくはお問い合わせください。



●業務 市立小学校での学校給食の配膳・清掃等 ●勤務期間 令和2年3月まで(延長あり) ●勤務 学校給食実施日の週5日、午前9時30分～午後3時 ●報酬 時給1020円(別途規定に基づく交通費を支給) ●募集人数 若干名(選考) ☎学校給食課・内線6812

## 無料法律相談会

法テラスと弁護士会多摩支部の共催。

対市内在住・在勤の方 時10月31日(木)午後1時30分～4時40分(1人30分)場市民相談室(市役所3階 ☎5人(申込順)) ☎市生活安全課市民相談係 ☎(528)4319

10月16日(水)は、システム変更作業のため、コンビニエンスストア等での証明書交付サービスが終日利用できません☎市民課・内線1360