



令和6年1月から 国民健康保険税 産前産後免除制度が開始

令和6年1月から、国民健康保険に加入の方で、出産月または出産予定月の前月(多胎妊娠の場合は3か月前)から4か月間(多胎妊娠の場合は6か月間)国民健康保険税が免除されます。

※出産とは、妊娠85日以上の分娩をいい、死産、流産(人工妊娠中絶を含む)、早産の場合も対象となります。
対象 小平市の国民健康保険に加入の方で、令和5年11月1日以降に出生した方
※令和6年1月相当分からの国民健康

花小金井南町三丁目自治会 自主防災組織

宝くじ助成金で 防災用ヘルメットを整備

花小金井南町三丁目自治会自主防災組織は、自治総合センターのコミュニティ助成事業による宝くじの助成金を受け、防災用ヘルメットを整備しました。コミュニティ助成事業とは、宝くじの社会貢献として、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上に寄与することを目的に、助成を行っているものです。

問合せ 防災危機管理課 ☎042 (34) 95119

小平市消防団 防災部長賞を受賞

令和5年10月6日(金)に小川町二丁目で発生した建物火災に際して、小平市消防団が、積極的な消火活動を展開し、被害を最小限にとどめました。

この消火活動に対し、東京消防庁から防災部長賞(消防活動功労表彰)を受賞しました。

問合せ 防災危機管理課 ☎042 (34) 98113

健康保険税が免除対象です。※免除を受けるには、届け出と母子健康手帳などの身分関係の確認できる書類が必要です。
詳しくは、小平市ホームページ(ID109487)をご覧ください。
問合せ 保険年金課 ☎042 (346) 9530

認知症家族支援会

認知症の家族を介護している方同士で、悩みを語り合い、交流します。
とき 1月24日(水) 午後2時～3時30分
※毎月第4水曜日に開催。
ところ 小平健康成苑グループホーム 花鳥風月(鈴木町2-231-1)

小平駅南口で開催 1月11日(木) 消防団出初式

小平市消防団(石井良勝団長)は、9個分団51人で編成され、団員はなりわいを持ちながら、奉仕の精神で火災などの災害から市民の生命・身体・財産を守るため、日夜献身的に防災活動に従事しています。
出初式は、消防団による伝統的な年頭行事で、消防車パレード、東京消防庁音楽隊演奏、一斉放水などを披露します。
とき 1月11日(木) 午前10時から
▽午前10時30分ごろから:消防車パレード
▽午前10時40分ごろから:東京消防庁音楽隊演奏、カラーガード隊演技
▽午前11時ごろから:一斉放水
ところ 小平駅南口ロータリー
※荒天時は、内容を変更して午前11時からルネこだいらで行います。
※出初式当日、午前8時から消防団各分団詰所でサイレンを10秒間鳴らします。火災ではありませんので、ご注意ください。

問合せ 防災危機管理課 ☎042 (34) 98113

対象 認知症の家族を介護する方 10人
申込み 地域包括支援センター小平 健康成苑へ(先着順) ☎042 (451) 8813
認知症本人交流会
認知症の方向士が、日々感じる思いや、それぞれの趣味・好きなこと、思い出話など、みんなで交流しながら気軽に話せる場所です。
とき 1月18日(木) 午後1時30分～3時
ところ 中央公民館学習室4
対象 市内在住で認知症の症状(物忘れなど)がある方
※家族も一緒に参加できます。
定員 10人
申込み 地域包括支援センター中央 ☎042 (346) 9530

空き家セミナー・ 個別相談会

◆今から考える 私の実家と自宅のこと 将来、空き家にならないために空家問題の現状とその原因、遺言・成年後見人・家族信託といった生前からできる相続対策などを専門家から学びます。また、個別相談もできます。
とき 2月3日(土) ▽①セミナー:午後1時30分～3時35分
▽②個別相談:午後3時45分～4時45分(1組30分)
ところ 福祉会館小ホール
対象 市内在住・在勤・在学の方、市内に戸建住宅を所有または管理している方(相続などで所有予定の方を含む)
定員 ①40人、②12組
申込み 1月5日(金)から、電話または電子メールで住所、氏名、電話番号を問合せ先へ(先着順)
※東京共同電子申請・届出サービス(紙面欄外QRコード)からも申し込みます。
問合せ 地域安全課 ☎042 (346) 96114、chikanzen@city.ko-daira.jp

血管力アップ教室 (脂質異常症編)

弾力のある血管を保つためには、正しい知識と、日々のセルフケアが大切です。脂質異常症による動脈硬化を防ぐ食事や生活のこつを学びます。また、予防効果が期待できる運動を行います。
とき 2月9日(金) 午前10時～11時30分 9時30分受付
ところ 健康センター
対象 市内在住の方
定員 20人
※保育5人あります(生後6か月以上(1歳未満は3人まで)、1月31日(水)までに問合せ先へ)。
内容 保健、栄養講話、運動実技、保健師による血圧測定、血管年齢測定

センターへ(先着順) ☎042 (345) 0691
持ち物 筆記用具、飲み物、フェイスタオル、参加カード(お持ちの方)
※運動しやすい服と運動靴でお越しください。
申込み 1月4日(木)から、健康センターへ(電話可、先着順) ☎042 (346) 3701

小平市社会福祉協議会 心にしみる短詩を募集

心に残った出来事や感動を短詩に表してみませんか。テーマは「今がなばっていること」です。優秀作品は、こだいら福祉のついでで発表します。
申込み 1月31日(水)まで(必着)に、問合せ先へ(送付可)
※詳しくは、ホームページをご覧ください。
問い合わせ 小平市社会福祉協議会(〒187-0043 学園東町1-19-13) ☎042 (344) 1217

高年齢者向け
スマートフォン体験会
スマートフォンをお使いでない方や、操作に不慣れな方が、楽しみながらスマートフォンや各種アプリの活用を体験できる、教室形式の体験会です。
※Androidの操作方法で説明します。
とき 2月6日(火) 午前9時～正午、午後1時～4時
ところ 津田公民館ホール
対象 都内在住の60歳以上で、スマートフォンをお持ちでないまたは、使い慣れていない方
持ち物 スマートフォン(お持ちの方のみ) 定員 各30人
主催 東京都デジタルサービス局デジタルサービス推進部
協力 小平市立公民館
申込み 開催日の一週間前までに、電話またはファクシミリで希望時間、氏名(ふりがな)、年代、性別、電話番号、ファクシミリ番号(お持ちの方のみ)、お住まいの市区町村、スマートフォン所持の有無を問合せ先へ(申込み多数の場合は抽選)
※ファクシミリで申し込みの方で、受講に当たって合理的配慮が必要な場合は、その旨を記入してください。
問合せ スマートフォン普及啓発事業事務局 ☎050 (5536) 6049 (年末年始を除く平日の午前9時から午後5時まで)、FAX050 (3588) 6337

成人健康教室・相談などの日程

問合せ(申込み)	健康センター	〒187-0043 学園東町一丁目19番12号	☎042(346)3701
医師による健康づくり相談	2月13日(火) 午後の指定する時間	内容…健康診断や人間ドックの結果を基にした、主に生活習慣病予防に関する個別相談	6人 事前に問合せ先へ(先着順)
健康づくり相談(保健師・管理栄養士)	2月13日(火) 午後の指定する時間 2月19日(月) 午前の指定する時間	持ち物…直近の健診や人間ドックの結果、お薬手帳、参加カード(お持ちの方)、食事記録メモ(3日分程度)	2人 事前に問合せ先へ(先着順) 4人 事前に問合せ先へ(先着順)

※会場は健康センター。対象は市内在住の方。車での来場はご遠慮ください。

乳幼児の教室・相談などの日程

問合せ(申込み)	健康センター	〒187-0043 学園東町一丁目19番12号	☎042(346)3701
かむかむ教室(幼児食講習会)	2月5日(月) 午前10時～11時 9時45分から受付	2歳～3歳6か月の幼児と保護者	親子10組 事前に問合せ先へ(先着順)
離乳食教室(講話)	2月6日(火) 離乳初期…午前9時45分から 離乳中期…午前10時45分から	市内在住で離乳食に関心のある方(下記参照)	各回12組 1月4日(木)から、問合せ先へ

※会場は健康センター。車での来場はご遠慮ください。
※離乳初期(5～6か月頃)、離乳中期(7～8か月頃)。

休日応急診療・準夜応急診療(内科・小児科)

日程	診療時間	予約受付時間	名称・所在地	
休日応急診療	日曜日、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)	午前9時～午後5時	午前8時45分～午後4時30分 ※電話予約のみ。	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)
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 年末年始(12月29日～1月3日)は、午後6時30分～10時30分	午後7時～10時 年末年始(12月29日～1月3日)は、午後6時～10時 ※電話予約のみ。	

※必ず事前に電話で予約してください(年末年始は特に、電話予約が集中するため、電話が繋がりにくい場合があります)。予約がない場合、直接来院されても受付はできません。
※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。

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
1月1日(月・祝)	くまがいデンタルクリニック	小川町1-432-1 いなげや小平小川橋店内	042(313)6516
1月2日(火)	いしばし歯科医院	小川西町4-15-8 103	042(348)3811
1月3日(水)	みその歯科	美園町1-2-16	042(347)3680
1月7日(日)	広野歯科医院	鈴木町2-205	042(462)6213
1月8日(月・祝)	みかみ歯科医院	小川町2-1971 エッグビル206	042(345)3060
1月14日(日)	内藤歯科医院	小川町1-822	042(347)0707

※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