



マイナンバーカードの手続き 予約制にご協力を

マイナンバーカードに搭載されている電子証明書の有効期限を迎える方が増加し、窓口が混雑することが予想されます。窓口の混雑緩和のため、以下の手続きは予約制となります。予約がない方は、お断りする場合があります。

- 内カード交付、電子証明書更新・発行、暗証番号再設定、券面記載事項の変更
- 申小平市マイナンバーカード窓口予約システム（右図QRコード）へ
- ※持ち物など、詳しくは小平市HP（ID109430、106638）をご覧ください。
- 問小平市マイナンバーコールセンター ☎050(1807)4033



小平市マイナンバーカード窓口予約システム

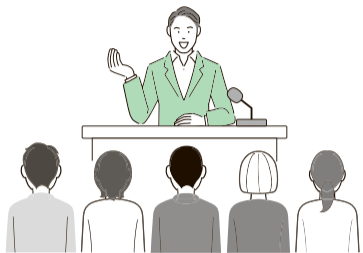
6市市長が語る 地域自治体連携 シンポジウム

三鷹・調布・小平・東村山・福生・東久留米市の市長によるシンポジウムを開催します。「東京都における地域DX」をテーマとした東京都副知事宮坂学さん（元ヤフー）(株)取締役会長)の基調講演も行います。

日1月25日(土) 午後2時～4時 午後1時30分開場
場東村山市市民センター（東村山市本町1-1-1）
定80人
申12月16日(月)から、申込みフォーム(左)



上図QRコードへ（先着順）
※申込みフォームから申し込みできない場合は、電話または電子メールで東村山市秘書広報課へ ☎042(393)5111、✉hisyo@m01.city.higas.himurayama.tokyo.jp
問秘書広報課 ☎042(346)9502



小平市ホームページに広告を掲載しませんか

小平市HPは、令和5年度は年間420万件を超えるアクセスがあり、多くの方に閲覧いただいています。

広告の掲載場所は、トップページまたはサブトップページを選択でき、トップページを選択した場合は、個別のページにもランダムに表示されます。3か月以上申し込むと、掲載料の割引があります（右図参照）。申込書は、小平市HP（ID6678）からダウンロードできます。※申込み方法や注意事項など、詳しくは小平市HPをご覧ください。

問秘書広報課 ☎042(346)9505

掲載期間	掲載料 (円)	
	トップページ	サブトップページ
1か月	30,000	10,000
3か月	85,500	28,500
6か月	162,000	54,000
12か月	288,000	96,000

1月の健康教室・健康相談

対市内在住の方 問健康推進課 ☎042(346)3704

保健師・管理栄養士による健康づくり相談

日1月16日(木) 午後の指定する時間
場健康センター
定2人
内生活習慣病予防や健康づくりのための個別相談（1人40分程度）
持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）
申問合せ先へ（先着順）



医師（内科医）による健康づくり相談 気になる健診結果、医師に相談しませんか

日1月16日(木) 午後の指定する時間
場健康センター
定6人
内健康診断や人間ドックの結果をもとにした、主に生活習慣病予防に関する個別相談（医師・保健師・管理栄養士）
持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）
申問合せ先へ（先着順）



減塩チャレンジ講座 隠れた塩にご注意！

気温が低く、高血圧に注意が必要な季節です。減塩は、早く始めれば始めるほど、その後の健康によい効果が期待できます。塩分計を使って、楽しく、おいしく減塩にチャレンジしませんか。
日1月20日(月) 午前10時～11時30分 9時30分から受付（受付後に測定を行います）
場健康センター
定30人
内血圧や運動などの保健講話、簡単で便利なコツが分かる減塩講話、塩分計の無料貸し出し（最大2週間）、保健師による血圧測定、血管年齢測定（年1回まで）
持筆記用具、参加カード（お持ちの方）
申12月20日(金)の午前8時30分から、問合せ先へ（先着順）



こだ健体操教室 in 東部市民センター 冬に備えて、体操で寒さに負けないカラダづくり

全身のバランス力、筋力・代謝アップに効果的な小平市オリジナル体操です。スタイルアップを目指したい方、運動不足を解消したい方にもお勧めです。初めての方も2回目以降の方も一緒に楽しく体操しませんか。
日1月24日(金) 午後2時～3時30分 1時30分から受付（受付後に測定を行います）
場東部市民センター
定こだ健体操15人、こだ健イス体操10人
内こだ健体操、室内でも簡単にできるストレッチや筋トレ、足指力測定、栄養講話
持飲み物、フェイスタオル、筆記用具、参加カード（お持ちの方）
※動きやすい服装でお越しください。
申12月5日(木)の午前8時30分から、問合せ先へ（先着順）



避難行動要支援者登録名簿 対象者は登録の検討を

市では、地震・台風・火災などの災害時に支援を必要とし、平常時から個人情報を提供することに同意された方を、避難行動要支援者登録名簿に登録し、関係機関などで情報を共有しています。

名簿に登録した方には、救急医療情報キットを配付しています。救急医療情報キットは、災害時や救急時に活用するため、かかりつけ医、持病、服薬内容、避難支援者、緊急連絡先などを記入した用紙（避難行動要支援者情報カード）を容器に入



れ、冷蔵庫の中に保管しておくものです。名簿の対象に該当し、登録を希望する方はお問い合わせください。

※名簿の提供先は、小平消防署、小平警察署、民生委員・児童委員、小平市社会福祉協議会、小平市地域包括支援センター、協定を締結した自治会・自主防災組織・マンション管理組合、市の関係部署です。
対自宅を生活して、次のいずれかに該当する方
▽介護保険制度の要介護3～5の認定を受けている
▽身体障害者手帳1級・2級の交付を受けている
▽愛の手帳1度・2度の交付を受けている
▽精神障害者保健福祉手帳1級の交付を受けている
▽75歳以上の高齢者（一人暮らし、世帯員全員が75歳以上、日中・夜間独居になる）

高齢者の住まい探しを支援

高齢者の民間賃貸住宅（アパート）探しを支援します。詳しくは、小平市HP（ID59980）をご覧ください。
対市内に1年以上居住し、次のいずれかに該当する世帯
▽65歳以上で一人暮らし
▽世帯員がすべて65歳以上
問高齢者支援課 ☎042(346)9642

手話通訳者登録試験

市では、聴覚障がい者と聴者とのコミュニケーション支援のため、手話通訳者を募集しています。

話通訳者を募集しています。
日2月16日(日) 午後1時～3時
場中央公民館
対次のすべてに該当する方
▽市内在住の20歳以上（令和7年4月1日現在）
▽小平市手話通訳者養成講習会受講済み
▽学習経験がある
▽登録認定後は手話通訳者としての依頼に応え、通訳活動ができる
申1月31日(金)までに、問合せ先へ（電話・FAX・電子メール可）

◆手話通訳者登録試験対策講座
日1月27日～2月12日の月曜・水曜 午後7時～9時 全6回
場福祉会館
日2月16日(日)の手話通訳者登録試験を申し込んだ方
定8人
申1月10日(金)までに、問合せ先へ（電話・FAX・電子メール可）

休日応急診療・準夜応急診療（内科・小児科）

名称・所在地 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）
問合せ（予約） ☎042(346)3706 ※事前予約制。

	とき	診療時間	予約受付時間（電話予約のみ）
休日応急診療	日曜日、祝日、年末年始	午前9時～午後5時	午前8時45分～午後4時30分
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	午後7時～10時

※院内感染防止のため、必ず事前に電話で予約してください（問合せの状況により、電話がつな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け付けはできません。
※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
12月8日(日)	みその歯科	美園町1-2-16	042(347)3680
12月15日(日)	なお歯科クリニック	花小金井南町2-10-32	042(444)1788

※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。

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) 042(521)2323(上記以外の電話やつながらない場合)	急な病気やけがをした際に、「今すぐ病院に行った方がいいか」「救急車を呼んだほうがいいか」など迷った時の相談（24時間対応）
子供の健康相談室（小児救急相談）	#8000(プッシュ回線の固定電話、携帯電話) 03(5285)8898(ダイヤル回線、IP電話などすべての電話)	休日・夜間に小児科医師・看護師への電話による相談（平日午後6時～翌朝午前8時、休日午前8時～翌朝午前8時）
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時間対応）
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時間対応）

共通

手話表現・手話読み取りほか
持筆記用具
問障がい者支援課 ☎042(346)9540、FAX042(346)9541、✉yogaisashien@city.kodaira.jp

シルバー人材センター 新規学習教室 受講生を募集

◆合唱教室
Nコン全国大会金賞受賞校指導者と一緒に、初心者の方も気軽に楽しく合唱を始めませんか。
日毎週金曜日 午後6時～8時
場小平市シルバー人材センター学習室（福祉会館前）
申小平市シルバー人材センターへ（電子メール可） ☎042(344)2120、✉kodaira@sjc.ne.jp