



親族や親しい友人にも話
しにくい女性のさまざまな
悩みや子育ての不安をお持
ちの方、ひとりで抱え込ま
ずに相談してみませんか。
きつと気持ちの整理がつか
ない、楽になります。

専門の相談員が対応し、
秘密は固く守ります。相談
は、無料です。

とき 月曜～土曜日(日
休)

16 問合せ 青少年男女平等課
(女性相談) ☎042(346)9618、児童課(子育て
相談) ☎042(346)9821

電話番号 女性相談 ☎042(345)2415、子育
て相談 ☎042(345)2416

相談方法 電話または面談

子育て・女性相談室

話してみませんか 心を軽くするために

東京都後期高齢者医療広
域連合では、被保険者の皆
さんに健康への関心と保険
診療への理解を深めていた
だため、5月中旬に医療
費通知書をお送りします。
対象 平成22年7月～12
月に、医科・歯科・調剤な
どの医療費の総額が3万円
以上になった月がある、ま
たは柔道整復師の施術など
も交流を深める機会です。

後期高齢者 医療制度 医療費通知を発送

を受けた月がある方
ここでいう医療費とは、
保険対象の診療分のみで、
自由診療や差額ベッド代な
ど保険適用外の医療費は含
みません。
※この通知による手続きは
ありません。

問合せ 保険年金課後期高
齢者医療係 ☎042(346)9538

第37回 障がい者 運動会



障がいのある方もない方
も交流を深める機会です。

とき 5月21日(土)
午前10時から
※雨天の場合は5月22日
(日)に延期、22日が雨天
の場合は中止します。

ところ 萩山公園グラウン
ド

内容 玉入れ、つな引き、
グラウンドゴルフ、ストラ
ックアウトほか

主催 小平市、小平市社
会福祉協議会

問合せ 障害者福祉課 ☎042(346)9540、FAX 042(346)9541



幼児歯科健診・相談 申込み

対象児の 氏名(ふりがな) _____

生年月日 _____

保護者の 氏名(ふりがな) _____

住所 _____

電話番号 _____

問合せ 健康センター ☎042(346)3701

幼児歯科 健診・相談

年間を通じて、歯科健
診、歯磨き指導、予防処置
(予防処置のみ有料、生活
保護受給世帯には減免制度
あり)を行っています。

申込み後は、継続して
3・4か月ごとに歯科健診
でも申し込みます。

※健診日は、
はがきでお知
らせします。

問合せ 健康
センター ☎042(346)3701

曜日、祝日、年末年始を除
く

ところ 健康センター1階
相談時間 ▽女性相談 午
前10時～午後4時
▽子育て相談 午前9時45
分～午後5時30分

相談内容 ▽女性相談 生
き方や家族のこと、配偶者・
恋人からの暴力、職場の悩
みほか

▽子育て相談 子育てや親
子関係、子どもの成長・発
達などの不安や悩み

かんたん プレママ クッキング

妊娠中の食事や初期の離
乳食について学びながら、
簡単でおいしい料理を楽し
く作ってみませんか。

とき 6月7日(火)
午前10時～正午(受付は9
時45分から)

ところ 健康センター

費用 無料

対象 市内在住の妊娠5
か月～7か月の方

定員 30人

内容 講話、調理実習、



乳幼児健診・相談などの日程

日程	対象	持ち物	定員・申込みほか
5月17日(火) ステップ1…午後1時30分 から、2時30分から ステップ2…午後2時か ら、3時から ステップ3…午前10時から ステップ4…午前10時20分 から ※ステップごとに各回同じ 内容です。	市内在住で、お おむね5か月～ 1歳6か月児 (ステップご とで対象が 異なります。 下記参照)	母子健康手帳	当日、会場へ
5月20日(金) 午前10時～正午 受付…9時45分から	ステップ2・3 に当てはまる乳 幼児と保護者 (下記参照)	エプロン、三角きん、母子 健康手帳、おんぶひも(赤 ちゃんと参加する方の み)、ふだん使用している スプーン(食べ方について 相談のある方)	定員…各15組(要予約) ※参加は各1回まで。
5月16日(月) 受付…9時30分 ～10時30分 東部市民センター	生後4か月～4 歳未満の乳幼児 と保護者	たんぼぼカード(4月以降 の初回参加時に配布)、母 子健康手帳(発育の確認を したい方)	当日、会場へ ※保育士による手遊びはありま せん。 ※身長計測は100センチメー トル以下。

※会場は日程欄に記載のないものは健康センターです。車での来場はご遠慮ください。
※ステップ1…5・6か月児、ステップ2…7・8か月児、ステップ3…9～11か月児、ステップ4…1歳～1歳6か月児。

栄養・運動 教室

とき 5月27日(金)
午前9時45分～10時30分、
10時45分～11時30分(受付
は開始10分前)

※どちらの時間も栄養と運
動の教室をそれぞれ同じ内
容で行います(両方参加の
場合は9時30分に受付)。

ところ 健康センター

対象 市民
内容 栄養：むだなく上
手にバランス食(少人数の
食事のこつ)(集団講話、希
望者の塩分測定あり)、運
動：肩こり・腰痛予防体操
(集団実技)

担当 健康運動指導士、
保健師、管理栄養士

申込み 健康センター ☎042(346)3701

計測相談会

とき 6月27日(月)
午後1時30分～3時

ところ 健康センター

対象 市内在住の成人

定員 40人

内容 血管年齢・血圧・
骨密度・体組成計による測
定、管理栄養士・保健師・
歯科衛生士による個別相
談、運動講座

申込み 6月8日(水)ま
で(必着)に、はがきに
「計測相談会」と明記し、
住所、氏名、生年月日、電
話番号を記入のうえ、問合
せ先へ(申込み多数の場合
は、6月9日(木)の午後
1時に健康センターで公開
抽選を行い、抽選後に結果
を発送)

※健康センターに置いてあ
る申込用紙でも申し込みま
す。

問合せ 健康センター ☎042(346)3701

休日応急診療・準夜応急診療 (内科・小児科)

※いずれも診療所は変更になる場合があります。問
合せは042(346)3706へ。小平市ホームページ、携帯
電話でもご覧になれます。
※車で越越しの際は、必ずお問い合わせください。

日程	診療時間	名称	所在地	電話番号
休日応急診療	日曜日、祝日、 年末年始	午前9時～ 午後5時	学園東町1-19-12 (健康センター内)	042(346)3706
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 (受付は10時15 分まで)	学園東町1-19-12 (健康センター内)	042(346)3706

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
5月5日(木・祝)	平澤歯科医院	仲町187-7	042(345)5267
5月8日(日)	あらしき歯科医院	学園東町2-4-19-101	042(343)8211
5月15日(日)	ひろ歯科医院	小川西町4-17-21 下田ビル2階	042(341)9388

東京都実施の救急診療の問合せ

施設名	問合せ先	時間
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)	案内・24時間
小平消防署 病院・診療所案内	042(341)0119	案内・24時間

初心者手話講習会

とき 5月17日(火)
午後2時～4時

ところ 福祉会館

費用 無料

定員 50人

内容 制度と利用方法の
説明

申込み 権利擁護センター
☎042(342)8780

成年後見基礎講座

とき 5月6日(金)か
14日(土)まで(日曜・
月曜を除く)に、費用を
添えて、ごだいらボランテ
ィアセンターへ持参(先着
順) ☎042(346)1424

またほボランティアに関心
のある方
定員 40人

講師 小平市聴力障害者
協会

申込み 5月6日(金)か
14日(土)まで(日曜・
月曜を除く)に、費用を
添えて、ごだいらボランテ
ィアセンターへ持参(先着
順) ☎042(346)1424