



いきいき介護 予防運動講座

●脳・足腰を鍛えて介護予防
日程 ▽1月30日(金) 福祉会館5階市民ホール
▽2月2日(月) 東部市民センター
▽2月4日(水) 小川西町公民館

※いずれも午後2時から3時30分まで。
費用 無料
対象 市内在住の65歳以上の方
定員 各30人
内容 脳トレーニングなどを使った簡単運動
講師 健康運動指導士



ふれあい食体験 (幼児食教室)

簡単に楽しい親子クッキングをします。
とき 2月6日(金) 午前10時～正午 午前9時45分受付
ところ 健康センター2階
費用 無料
対象 市内在住の2歳6か月～3歳6か月のお子さんと保護者
定員 20組
内容 講話、調理実習、個別相談



持ち物 水分補給用飲料、タオル、筆記用具
※動きやすい服装と靴でお越しください。
申込み 介護福祉課地域支援担当へ ☎042(346)9539

国民健康保険

●交通事故などによる傷病の治療には届け出を
交通事故や傷害事件など、第三者(加害者)から受けた傷病による医療費は、原則として加害者が負担すべきものですが、届け出により、国民健康保険(国保)を使って治療を受けることができます。
国保を使って治療を受ける場合は、問合せ先へ連絡し、「第三者行為による傷病届」を提出してください。
加害者が負担すべき医療費は、国保が一時的に立て替えて、後日、加害者に請求することになります。
また、届け出の前に示談を済ませてしまうと、国保を使うことができません。

知的障がい者 ガイドヘルパー 養成研修(通学)

知的障がい者の外出の付き添いを行うガイドヘルパーをやってみませんか。
とき 2月7日(土)・8日(日)・11日(水・祝)
ところ 中央公民館、福祉会館ほか
費用 教材費3千円
対象 小平市民へのサポートを行っている事業所に登録し、実際に従事できる小平市近郊在住・在勤で原



則60歳未満の健康な方
※全日程出席できることが条件です。
定員 20人
内容 講義、演習(ガイドヘルパーの役割や知的障がい者の理解) 持ち物 身分証明書(運転免許証、パスポートなどの公的証明書)
※本人確認ができない場合は、受講を取り消す場合があります。
申込み NPO法人だれもがともに小平ネットワーク・藤内 ☎042(308)3732

地域保健医療協議会 委員を募集

多摩小平保健所では、都民の立場から意見をいただくため、委員を募集します。
対象 小平市、東村山市、清瀬市、東久留米市、西東京市在住の20歳以上4時
ところ 福祉会館小ホール

市民公開講座

◆小平市医師会・小平市歯科医師会
とき 2月7日(土) 午後2時～4時
地域包括ケアシステム
内容 ▽基調講演：みんなで作る
費用 無料
定員 80人
申込み 当日、会場へ
問合せ 公立昭和病院医事課医事管理係 ☎042(461)0052 内線2171

限る) ※患者や、献血する方の安全のため、献血をご遠慮いただく場合もあります。詳しくは、お問い合わせください。
※献血カード・手帳のある方は持参してください。
主催 小平市献血推進協議会
問合せ 健康課 ☎042(346)9641

難病の方へ 新たな医療費助成制度の申請受付を開始

1月1日から医療費助成の対象となる疾病が拡大されました。また、より公平で安定的な制度とするため、これまで自己負担限度額が変わっていました。新たに対象となった疾病や詳しい申請手続きなどは、ホームページをご覧ください。お問い合わせください。
問合せ 東京都福祉保健局 健康課 ☎042(346)9641

成人歯科健診は お済みですか

成人歯科健診の健診期間は2月28日(土)までです。2月は大変混み合うことが予想されますので、すでに申し込んだ方で、まだ受診していない場合は、早めの受診をお願いします。
問合せ 健康センター ☎042(346)3700

献血にご協力を

とき 1月22日(木) 午前10時～11時45分、午後1時～3時45分
ところ 市役所1階ロビー
対象 16歳～69歳の方(65歳以上は、60歳以降に献血経験のある方に

献血にご協力を

とき 1月22日(木) 午前10時～11時45分、午後1時～3時45分
ところ 市役所1階ロビー
対象 16歳～69歳の方(65歳以上は、60歳以降に献血経験のある方に

献血にご協力を

とき 1月22日(木) 午前10時～11時45分、午後1時～3時45分
ところ 市役所1階ロビー
対象 16歳～69歳の方(65歳以上は、60歳以降に献血経験のある方に

乳幼児健診・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

日程	対象	持ち物	定員・申込みほか
3～4か月児健康診査	2月18日(水)・25日(水) 受付…午後0時30分～1時30分	平成26年9月生まれ10月生まれ	通知…健診日の前月の20日前後
1歳6か月児健康診査	2月5日(木)・19日(木) 受付…午後0時30分～1時15分	平成25年7月生まれ	※おおよそ1時間30分かかります。都合の悪い方は、健康センターへご連絡ください。
3歳児健康診査	2月12日(木)・26日(木) 受付…午後0時30分～1時30分	平成24年1月生まれ	通知…健診日の前月の20日前後 定員…30組(先着順) ※通知が届いたら電話申込み。
5歳児健康診査	2月27日(金) 受付…午後1時15分～2時30分	平成22年2月生まれ	通知…健診日の前月の20日前後 定員…30組(先着順) ※通知が届いたら電話申込み。
たんぼぼ広場(親子の健康相談)	2月4日(水) 受付…午前9時30分～10時30分	生後4か月～4歳未満の乳幼児と保護者	当日、会場へ
2月のBCG集団予防接種	2月6日(金)・20日(金) 受付…午後2時～3時30分	生後1歳に至るまで(標準的な接種期間は生後5か月～8か月)	当日、会場へ

※会場は健康センター、費用は無料です。車での来場はご遠慮ください。

休日応急診療・準夜応急診療 (内科・小児科)

※やけど、けが、眼科は診療の対象外ですが、出務医師により診療が可能ながあります。受診の前に電話でご確認ください。

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	小平市医師会応急診療所	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)	

※2月1日(日)は駅伝大会開催による交通規制が行われるため、たかの街道は混雑が予想されます。交通規制は8面をご覧ください。

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25日(日)	ほしデンタルクリニック	学園東町2-5-17	042(347)1110
2月1日(日)	なかじま歯科医院	花小金井1-12-5 秋田ビル1階	042(451)3561

※車でお越しの際は、必ずお問い合わせください。

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

北多摩北部 地域保健医療協議会 委員を募集

多摩小平保健所では、都民の立場から意見をいただくため、委員を募集します。
対象 小平市、東村山市、清瀬市、東久留米市、西東京市在住の20歳以上4時
ところ 福祉会館小ホール

市民公開講座

◆公立昭和病院 第15回市民公開講座
とき 2月8日(日) 午後2時30分～4時
ところ 東村山市立中央公民館(西武線東村山駅東口徒歩2分)
費用 無料
内容 乳がんの診断と治療、これからのライフスタイルと生活習慣病 糖尿病を中心に
講師 金内一さん(公立昭和病院 乳腺内分科部長)、貴田岡正史さん(同内分科・代謝内科部長)
申込み 当日、会場へ
問合せ 公立昭和病院医事課医事管理係 ☎042(461)0052 内線2171

地域保健医療協議会 委員を募集

多摩小平保健所では、都民の立場から意見をいただくため、委員を募集します。
対象 小平市、東村山市、清瀬市、東久留米市、西東京市在住の20歳以上4時
ところ 福祉会館小ホール

市民公開講座

◆小平市医師会・小平市歯科医師会
とき 2月7日(土) 午後2時～4時
地域包括ケアシステム
内容 ▽基調講演：みんなで作る
費用 無料
定員 80人
申込み 当日、会場へ
問合せ 公立昭和病院医事課医事管理係 ☎042(461)0052 内線2171

北多摩北部 地域保健医療協議会 委員を募集

多摩小平保健所では、都民の立場から意見をいただくため、委員を募集します。
対象 小平市、東村山市、清瀬市、東久留米市、西東京市在住の20歳以上4時
ところ 福祉会館小ホール

市民公開講座

◆小平市医師会・小平市歯科医師会
とき 2月7日(土) 午後2時～4時
地域包括ケアシステム
内容 ▽基調講演：みんなで作る
費用 無料
定員 80人
申込み 当日、会場へ
問合せ 公立昭和病院医事課医事管理係 ☎042(461)0052 内線2171

市民公開講座

◆多摩小平保健所企画調整係
問合せ 187-0002 花小金井1-31-24 ☎042(450)3111、☎0000351@section.metro.tokyo.jp

市民公開講座

◆公立昭和病院 第15回市民公開講座
とき 2月8日(日) 午後2時30分～4時
ところ 東村山市立中央公民館(西武線東村山駅東口徒歩2分)
費用 無料
内容 乳がんの診断と治療、これからのライフスタイルと生活習慣病 糖尿病を中心に
講師 金内一さん(公立昭和病院 乳腺内分科部長)、貴田岡正史さん(同内分科・代謝内科部長)
申込み 当日、会場へ
問合せ 公立昭和病院医事課医事管理係 ☎042(461)0052 内線2171

市民公開講座

◆多摩小平保健所企画調整係
問合せ 187-0002 花小金井1-31-24 ☎042(450)3111、☎0000351@section.metro.tokyo.jp

市民公開講座

◆公立昭和病院 第15回市民公開講座
とき 2月8日(日) 午後2時30分～4時
ところ 東村山市立中央公民館(西武線東村山駅東口徒歩2分)
費用 無料
内容 乳がんの診断と治療、これからのライフスタイルと生活習慣病 糖尿病を中心に
講師 金内一さん(公立昭和病院 乳腺内分科部長)、貴田岡正史さん(同内分科・代謝内科部長)
申込み 当日、会場へ
問合せ 公立昭和病院医事課医事管理係 ☎042(461)0052 内線2171

市民公開講座

◆多摩小平保健所企画調整係
問合せ 187-0002 花小金井1-31-24 ☎042(450)3111、☎0000351@section.metro.tokyo.jp

市民公開講座

◆公立昭和病院 第15回市民公開講座
とき 2月8日(日) 午後2時30分～4時
ところ 東村山市立中央公民館(西武線東村山駅東口徒歩2分)
費用 無料
内容 乳がんの診断と治療、これからのライフスタイルと生活習慣病 糖尿病を中心に
講師 金内一さん(公立昭和病院 乳腺内分科部長)、貴田岡正史さん(同内分科・代謝内科部長)
申込み 当日、会場へ
問合せ 公立昭和病院医事課医事管理係 ☎042(461)0052 内線2171

市民公開講座

◆多摩小平保健所企画調整係
問合せ 187-0002 花小金井1-31-24 ☎042(450)3111、☎0000351@section.metro.tokyo.jp

市民公開講座

◆公立昭和病院 第15回市民公開講座
とき 2月8日(日) 午後2時30分～4時
ところ 東村山市立中央公民館(西武線東村山駅東口徒歩2分)
費用 無料
内容 乳がんの診断と治療、これからのライフスタイルと生活習慣病 糖尿病を中心に
講師 金内一さん(公立昭和病院 乳腺内分科部長)、貴田岡正史さん(同内分科・代謝内科部長)
申込み 当日、会場へ
問合せ 公立昭和病院医事課医事管理係 ☎042(461)0052 内線2171

市民公開講座

◆多摩小平保健所企画調整係
問合せ 187-0002 花小金井1-31-24 ☎042(450)3111、☎0000351@section.metro.tokyo.jp

市民公開講座

◆公立昭和病院 第15回市民公開講座
とき 2月8日(日) 午後2時30分～4時
ところ 東村山市立中央公民館(西武線東村山駅東口徒歩2分)
費用 無料
内容 乳がんの診断と治療、これからのライフスタイルと生活習慣病 糖尿病を中心に
講師 金内一さん(公立昭和病院 乳腺内分科部長)、貴田岡正史さん(同内分科・代謝内科部長)
申込み 当日、会場へ
問合せ 公立昭和病院医事課医事管理係 ☎042(461)0052 内線2171

市民公開講座

◆多摩小平保健所企画調整係
問合せ 187-0002 花小金井1-31-24 ☎042(450)3111、☎0000351@section.metro.tokyo.jp

市民公開講座

◆公立昭和病院 第15回市民公開講座
とき 2月8日(日) 午後2時30分～4時
ところ 東村山市立中央公民館(西武線東村山駅東口徒歩2分)
費用 無料
内容 乳がんの診断と治療、これからのライフスタイルと生活習慣病 糖尿病を中心に
講師 金内一さん(公立昭和病院 乳腺内分科部長)、貴田岡正史さん(同内分科・代謝内科部長)
申込み 当日、会場へ
問合せ 公立昭和病院医事課医事管理係 ☎042(461)0052 内線2171

市民公開講座

◆多摩小平保健所企画調整係
問合せ 187-0002 花小金井1-31-24 ☎042(450)3111、☎0000351@section.metro.tokyo.jp

市民公開講座

◆公立昭和病院 第15回市民公開講座
とき 2月8日(日) 午後2時30分～4時
ところ 東村山市立中央公民館(西武線東村山駅東口徒歩2分)
費用 無料
内容 乳がんの診断と治療、これからのライフスタイルと生活習慣病 糖尿病を中心に
講師 金内一さん(公立昭和病院 乳腺内分科部長)、貴田岡正史さん(同内分科・代謝内科部長)
申込み 当日、会場へ
問合せ 公立昭和病院医事課医事管理係 ☎042(461)0052 内線2171

市民公開講座

◆多摩小平保健所企画調整係
問合せ 187-0002 花小金井1-31-24 ☎042(450)3111、☎0000351@section.metro.tokyo.jp

市民公開講座

◆公立昭和病院 第15回市民公開講座
とき 2月8日(日) 午後2時30分～4時
ところ 東村山市立中央公民館(西武線東村山駅東口徒歩2分)
費用 無料
内容 乳がんの診断と治療、これからのライフスタイルと生活習慣病 糖尿病を中心に
講師 金内一さん(公立昭和病院 乳腺内分科部長)、貴田岡正史さん(同内分科・代謝内科部長)
申込み 当日、会場へ
問合せ 公立昭和病院医事課医事管理係 ☎042(461)0052 内線2171