



小学校入学の児童に医療証を送付

4月に小学校へ入学する児童は、4月1日から受給制度が変わり、④医療証から「⑤医療証」に移行します。



妊婦体操
⑤5月8日(金)：歯科の話・ブラッシング、栄養の話ほか
⑥5月16日(土)：ビデオ、産後の話、もくろ・着替え・抱き方の実習、妊婦体験、栄養の話ほか
※いずれも午後1時15分から4時まで、1時受付。

ハローベビークラス(両親学級)

妊娠・出産・育児を学ぶ教室です。日程 ①5月1日(金)：分娩経過・母乳育児の話、グループワーク、

※1回のみの参加も可。
対 象 市内在住の妊娠5か月から8か月までの妊婦と家族
定 員 ①・②：各40人、③：80人
担 当 保健師、助産師、管理栄養士、歯科衛生士

交通災害共済(ちよこつと共済)の取り扱い窓口が変わります

取り扱いの窓口が、保険年金課から市民相談課になりました。

加入期間中に交通事故にあったとき、起こしたときは

自転車の単独事故などの小さな事故でも、すぐに最寄りの警察署(交番)に届け出て、交通事故証明書(人身事故)の交付を受けてください(見舞金の請求が必要となります)。

問合せ 市民相談課 ☎042(346)9607

医師による認知症相談会

とき 5月12日(火) 午後1時30分以降の指定する時間
ところ 特別養護老人ホーム小平健康苑多目的ホール

対 象 市内在住の65歳以上で、要介護要支援認定を受けておらず、認知症の診断を受けていない方
定 員 50人
内 容 ウォーキングを習慣化する活動を通じて脳を鍛えるための講話
※入門編の受講終了後、実践編の申込抽選をします。

申込み 高齢者支援課地域支援担当へ(先着順) ☎042(346)9539

成人健康教室・相談などの日程

| とき | 対 象 | 内 容 | 定員・申込みほか |
|--|--------|--|---|
| 5月19日(火) 午後1時～3時の指定する時間 ※受付は指定時間の10分前から。 | 市内在住の方 | 血管年齢・血圧・骨量・体組成計による測定、管理栄養士、保健師、歯科衛生士の個別相談、運動講座 | 定員…75人 4月23日(木)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、保険の種類を記入のうえ、健康センターへ(申込み多数の場合は抽選) ※健康センターに置いてある申込用紙でも申し込みめます。 |

※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。

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 |
|---|--|--|-----------------------|
| 4月15日(木) 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9時45分から ステップ4…午前10時45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 |
| 4月17日(金) 午前10時～正午 受付…午前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、三角巾、母子健康手帳、おんぶひも(赤ちゃんに参加する方のみ)、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。 |

※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。
※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。

休日応急診療・準夜応急診療(内科・小児科)

| 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 | 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) | | | |

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 |
|----------|----------------|---------------|--------------|
| 4月5日(日) | 浜田 歯科 医院 | 学園西町2-7-2 | 042(343)2731 |
| 4月12日(日) | 大塚 歯科 医院 | 学園東町2-6-21 | 042(344)1308 |
| 4月19日(日) | サニーコート小平ビル歯科医院 | 美園町1-16-2-201 | 042(346)6990 |

※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 |

ヘルスアップ教室

地域の仲間と一緒に楽しく健康づくり
仲間と共に生活習慣の改善に取り組みながら、検査値の改善や健康づくりの向上を目指す6日間の実践教

| とき | 時 間 | 内 容 |
|-----------|------------|---|
| 5月25日(月) | 午後1時20分～4時 | 一人ひとり目標を考える、エクササイズウォーキング、筋トレで脂肪を燃やすリラクゼーションストレッチ、旬の素材でヘルシーメニューを作る |
| 6月8日(月) | 午後1時20分～4時 | |
| 6月30日(火) | 午前9時20分～正午 | |
| 7月30日(木) | 午後1時20分～4時 | |
| 9月28日(月) | 午後1時20分～4時 | |
| 10月27日(火) | 午後1時20分～4時 | |

※場所は健康センター。詳しい内容は、申込み後にご案内します。



手話通訳者養成講習会

とき 5月7日～平成28年1月21日(8月13日、12月24日・31日を除く)の木曜日 午後7時から 全35回
ところ 福祉会館ほか
費用 無料

対 象 左表のとおり
定 員 25人
担 当 保健師、看護師、健康運動指導士、管理栄養士、歯科衛生士
申込み 4月6日(月)から13日(月)までに、健康センターへ(申込み多数の場合は抽選し、結果を全員に送付) ☎042(346)3701

※過去に参加した方は、ご遠慮ください。
対 象 ▽中級クラス：市内在住で手話講習会の初級を修了した方または同程度の方
▽上級クラス：市内在住で手話講習会の中級を修了した方または同程度の方
▽通訳クラス：市内在住で手話講習会の上級を修了した方または同程度の方
※すでに通訳クラスに3年在籍したことがある方も、ご相談ください。
定 員 ▽中級：25人程度
▽上級：15人程度
▽通訳：10人程度
※通訳クラス受講者は、すべての講習会修了後に手話通訳者登録試験を受け、合格した方には市の登録手話通訳者として事業に協力していただきます。

浄化槽の検査

浄化槽を所有している方は、指定検査機関が実施する法定検査(水質に関する検査)を受けることが、浄化槽法で義務付けられています。適正に維持管理するために重要な検査です。忘れずに受検しましょう。
指定検査機関 東京都環境公社多摩分室 ☎042(595)7982
問合せ 東京都環境局一般廃棄物対策課施設審査係 ☎03(5388)3583

ンロードもできます。
申込み 4月16日(木)まで(必着)に、問合せ先へ持参または送付
※4月23日(木)の午後7時から、福祉会館で行う実技試験で、各クラスの受講者を決定します。