平成28年度成人歯科健診

とき　平成29年2月28日（火）まで（申込み後、健診票が届いてから）
ところ　市内指定医療機関
費用　無料
対象　20歳以上（平成9年3月31日以前生まれ）で市内在住の方
受診できない方　▽今年度申込みをした▽申込み後に市外へ転出した
内容　問診、歯の検査、歯周病検査、指導
申込み　11月21日（月）から12月2日（金）まで（消印有効）に、はがきに必要事項（左図参照）を記入のうえ、問合せ先へ（電話不可）
※健康センター、東部・西部出張所、動く市役所に置いてある申込用紙または東京電子自治体共同運営サービスのホームページからも申し込めます（携帯電話からは、紙面欄外のＱＲコードを読み取ってアクセス）。
※健診票は12月下旬以降に発送する予定です。
問合せ　健康センター（〒187－0043　学園東町一丁目19番12号）☎042（346）3700

成人歯科健診申込書

1．氏　名（ふりがな）
2．性　別　男・女
3．生年月日
　　年　　月　　日
　　（　　歳）
4．住　所（〒187－　）
　小平市
5．電話番号
　（　　）　－

こだ健体操教室

今回はこだ健ゆっくり体操とこだ健イス体操も行います。
とき　12月13日（火）　午後2時～3時30分　1時30分受付
ところ　健康センター
費用　無料
対象　市内在住の方
内容　こだ健体操、こだ健ゆっくり体操、こだ健イス体操、握力測定、体力測定
※当日、最高血圧が百60ミリメートルHg以上または最低血圧が百ミリメートルHg以上の方は運動には参加できません。
持ち物　健康手帳・参加カード（お持ちの方）、飲み物、フェイスタオル
※動きやすい服装と靴で参加してください。
申込み　当日、会場へ
問合せ　健康センター☎042（346）3701

こだ健体操にじバス新ラッピング

にじバス3台のうち1台の車体全体を、こだ健体操の広報の新ラッピングに衣がえして、運行しています。
運行期間　平成31年9月ごろまで（予定）
問合せ　健康センター☎042（346）3701

家庭用 食物資源（生ごみ）処理機器購入の補助金制度

家庭から出る生ごみの自家処理を促進するため、食物資源（生ごみ）処理機器を購入した方に補助金を交付しています。購入金額の2分の1、上限3万円が補助されます。食物資源処理機器を利用すると、生ごみが減り、集積所のからす対策にも有効です。上手に活用して、ごみを減らしましょう。
※申請方法など、詳しくはお問い合わせください。
問合せ　資源循環課☎042（346）9535

国民健康保険 社会保険の適用拡大に伴う国保の脱退手続きをお忘れなく

平成28年10月から短時間労働者の社会保険の適用範囲が拡大されました。社会保険が適用になった方は、必ず国保の脱退手続きを行ってください。
持ち物　職場の健康保険証、すでにお持ちの国民健康保険被保険者証
問合せ　保険年金課☎042（346）9529

国民年金

◆11月はねんきん月間、11月30日は年金の日
日本年金機構では、公的年金制度に対する理解を深めていただくため、毎年11月をねんきん月間としています。
また、11月30日は「年金の日」です。ねんきんネットは、いつでも自分の年金記録の照会や年金の受給見込み額の試算ができるインターネットサービスです。ぜひこの機会にご利用ください。
◆週末年金相談
年金事務所では、第2土曜日の午前9時30分から午後4時まで、年金請求に関する相談をしています。相談には、本人確認書類や年金手帳などが必要です。
問合せ　武蔵野年金事務所☎0422（56）1411、年金定期便・ねんきんネット等専用ダイヤル☎0570（058）555

東村山税務署 決算説明会

決算の仕方を中心に、確定申告に当たっての留意事項、青色申告決算書・収支内訳書の作成要領や消費税などの概要を説明します。
とき　12月6日（火）
▽白色申告…午前10時～正午
▽青色申告…午後1時30分～4時
ところ　市役所6階大会議室
対象　事業・不動産所得のある方
※筆記具を持参してください。
※車での来場はご遠慮ください。
問合せ　東村山税務署個人課税第1部門・指導担当☎042（394）6811（内線412）

日程の変更

◆気軽に元気アップ介護予防運動講座（さわやか館・喜平図書館）
当講座は、参加人数が多数のため、時間を2部制に変更します。
▽さわやか館…月曜日　午後2時から、3時から
▽喜平図書館…火曜日　午前9時30分から、10時40分から
問合せ　高齢者支援課地域支援担当☎042（346）9539

統計調査にご協力を

国民の生活にあった、よりよい社会を実現するため、総務省統計局・東京都では、さまざまな統計調査を定期的に行っています。調査員が伺いましたら、回答をお願いします。
◆労働力調査
就業状況や完全失業率など「雇用」を明らかにする調査です。毎月、全国約4万世帯を対象に調査しています。
対象　世帯
◆家計調査
世帯の収入・支出など「家計収支」を明らかにする調査です。毎月、全国約9千世帯を対象に調査しています。
対象　世帯
◆小売物価統計調査（消費者物価指数）
商品の小売価格やサービスの料金など「消費者物価」を明らかにする調査です。毎月、約5百品目、約7百銘柄の価格・料金を調査しています。
対象　店舗・事務所、世帯、宿泊施設
◆個人企業経済調査
個人経営の事業所の経営の実態を明らかにする調査です。四半期ごとに、全国約4千事業所を対象に調査しています。
対象　個人経営の事務所（製造業、卸売業・小売業、宿泊業・飲食サービス業、サービス業の4産業）
HP検索　東京都の統計
問合せ　東京都総務局統計部社会統計課☎03（53388）2551

成人健康教室・相談などの日程

内…内容　持…持ち物
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

	とき	対象	内容・持ち物	定員・申込みほか
栄養・運動教室（保育あり）	12月19日（月） 午前9時30分から ※受付は開始20分前から。 ※栄養と運動どちらか一方に参加する方は午前10時45分からの参加もできます。	市内在住の方	内 栄養講話（お菓子のとり過ぎに気をつけよう（実践編））、運動実技（有酸素運動でヘルスアップ） 持 筆記用具、健康手帳、参加カード（初回参加時に発行）、水分補給用飲料、フェイスタオル ※運動実技は動きやすい服装と靴で参加してください。	当日、会場へ ※保育（定員13人・1歳6か月以上）希望の方は電話または健康センター窓口へ（先着順）。 ※当日、最高血圧が160mmHg以上または最低血圧が100mmHg以上の方は運動には参加できませんのでご了承ください。 ※治療中の方は主治医の許可を得てください。

※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

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	12月7日（水）・21日（水） 受付…午後0時15分～1時15分	平成28年8月生まれ	共通…母子健康手帳、健康保険証、印鑑、アンケート用紙 1歳6か月児…歯ブラシ 3歳児…歯ブラシとコップ、子どもの尿	通知…健診日の前月の20日前後 ※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。
1歳6か月児健康診査	12月1日（木）・15日（木） 受付…午後0時30分～1時15分	平成27年5月生まれ		
3歳児健康診査	12月8日（木）・22日（木） 受付…午後0時30分～1時30分	平成25年11月生まれ		
5歳児歯科健診	12月16日（金） 受付…午後1時15分～2時30分	平成23年12月生まれ	母子健康手帳、アンケート用紙、歯ブラシ3本、コップ	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。
たんぽぽ広場（親と子の健康相談）	12月12日（月） 受付…午前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	たんぽぽカード（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 ※出張の為、保育士による手遊びはありません。 ※身長の計測は100cmまでです。
12月のBCG集団予防接種	12月2日（金）・16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	母子健康手帳、BCG予診票	当日、会場へ

※日程欄に記載のない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）

※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でもご覧になれます。

	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（左記診療時間内）
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（受付は10時15分まで）			

※応急診療所の診療科目は内科と小児科です。健康保険証、各種医療費受給者証を忘れずにお持ちください。

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
11月20日（日）	ほんま歯科医院	鈴木町1－462－3　Fビル101	042（320）8241
11月23日（水・祝）	おかべ歯科クリニック	小川東町1－21－14　米沢ビル2階	042（345）6681
11月27日（日）	タガヤ歯科クリニック	小川東町1－18－29	042（345）8841
12月4日（日）	佐藤歯科クリニック	大沼町1－20－21	042（345）5966

※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