



送付先住所

市役所(健康福祉事務センター含む)〒187-8701 小平市役所〇〇課 健康推進課、こども家庭センター〒187-0043 学園東町1-19-12 健康センター(宛先を記入)

市政資料コーナーは、市役所1階にあります

介護予防見守り ボランティア事業講演会

地域で見守る私たちにできる見守りとは

12月11日(木) 午後1時30分～3時45分

会場: こだいらレセプションホール ※駐車場はありません。

対市内在住・在勤・在学の方

定員: 50人

持筆記用具

申込: 11月5日(水)から、問合せ先へ(電話可、先着順)

※内容など、詳しくはHPをご覧ください。

HP: 小平市社会福祉協議会

生活習慣病予防講演会

もう悩まない! なにを食べたらよい? 賢者の食べ方を学ぼう

生活習慣病の予防と改善ポイントを駒澤女子大学教授の西村一弘さんから学びます。会場参加の方は、血管年齢が測定できます。

12月6日(土) 午前10時～正午 9時20分受付

会場: ①健康センター、②健康センター(保育つき)、③テレビ会議システム(Zoom)

対市内在住・在勤・在学の方

定員: ①・②40人、③70人

申込: 11月5日(水)の午前9時から25日(火)までに、①は電話で、②・③は申込みフォーム(紙面欄外QRコード)で健康推進課へ(先着順) ☎042(346)3704

聞こえのチェック会

アプリを使用して、簡易的な聞こえの検査を行います。

11月25日(火) 午前9時～正午

※一人15分。申込み時に時間指定。

会場: 健康福祉事務センター2階第三・第四会議室

対市内在住で65歳以上の方

定員: 24人

申込: 11月5日(水)から、電話で高齢者支援課 ☎042(346)9538

介護予防講演会

老いを上手に乗り越える シニアのための心の健康づくり

12月16日(火) 午後2時～3時30分

会場: 福祉会館小ホール

対市内在住でテーマに興味のある方

定員: 50人

持筆記用具、飲み物

申込: 12月12日(金)までに、申込みフォーム(5面欄外QRコード)または電話で高齢者支援課へ(先着順) ☎042(346)9539

授課: (先着順) ☎042(346)9539

認知症家族支援会

認知症の家族を介護している方同士で、悩みを語り合い交流します。

11月26日(水) 午後2時～3時

※毎月第4水曜日に開催しています。

会場: 特別養護老人ホーム小平健康成苑多目的室(鈴木町2-230-3)

対認知症の家族を介護する方

定員: 10人

申込: 11月5日(水)から、地域包括支援センター小平健康成苑へ(先着順) ☎042(451)8813

受け忘れに注意を

生活習慣病の予防・早期発見に健康診査の受診を

後期高齢者医療制度の方

対象の方には、5月下旬以降(新たに75歳になった方は、75歳になった月)に受診票などを送付しました。紛失した場合は再交付しますので、お問い合わせください。

令和8年1月31日(土)まで

指定医療機関

問: 保険年金課 ☎042(346)9538

国民健康保険 40歳以上の方 集団健診

集団健診は、10月末までに特定健診を受けていない方のための健康診査です。内容は、特定健診と同じです。

令和8年2月12日(木)・13日(金)・14日(土)・16日(月)・17日(火)

※時間はいずれも、午前9時30分から正午までです。

会場: 福祉会館

対次のすべてに該当する方

▽40歳以上で令和7年4月1日以前から受診日まで引き続き国民健康保険に加入している(昭和26年4月1日から昭和61年3月31日生まれ)

▽令和7年10月末までに特定健診や人間ドック、職場の健診を受けていない

※令和7年4月2日以降に国民健康保険に加入した方は受けられません。

定員: 各百50人

申込: 11月14日(金)までに、電話で問合せ先へ(先着順)

※受診票は、令和8年1月中旬までに郵送する予定です。

※安全上の理由により、お子さん連れでの受診はご遠慮ください。

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

家族介護教室

エンディングノートの書き方を学ぼう

12月13日(土) 午前10時～正午

会場: 東部市民センター集會室

対市内在住の方

定員: 50人

持筆記用具

申込: 11月5日(水)から、地域包括支援センター小平健康成苑へ(先着順) ☎042(451)8813

わたしの老い支度 エンディングノート入門

12月11日(木) 午後2時～3時30分

会場: 地域包括支援センター小川ホーム(小川西町2-35-2)

対市内在住の方

定員: 25人

持筆記用具、飲み物

申込: 11月5日(水)から、地域包括支援センター小川ホームへ(先着順) ☎042(347)6033

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

※安全上の理由により、お子さん連れでの受診はご遠慮ください。

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

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、電話が繋がりにくい場合があります)。
※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
11月9日(日)	なお 歯科クリニック	花小金井南町2-10-32	042(444)1788
11月16日(日)	ひろ 歯科医院	小川西町4-24-7	042(341)9388

※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、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)	急な病気がけがをした際に、「今すぐ病院に行った方がいいか」「救急車を呼んだ方がいいか」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)

精神保健福祉を 考える つどい

生きづらさから生きやすさへ

11月29日(土) 午後1時～3時30分

会場: 国立精神・神経医療研究センター病院ユニバーサルホール(小川東町4-1-1)

定員: 15人

申込: 11月5日(水)から、電話で権利擁護センターこだいらへ(先着順) ☎042(342)8780

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

親族後見人等連絡会

後見等事務報告書の改正点や書き方のポイントを学び、司法書士の吉田徹さんと一緒に意見交換をしてみませんか。

12月15日(月) 午後2時～4時

会場: 福祉会館3階第2集會室

対次のいずれかに該当する方

▽親族の後見人などとして活動中

▽親族の成年後見制度申立て中

定員: 15人

申込: 11月5日(水)から、電話で権利擁護センターこだいらへ(先着順) ☎042(342)8780

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529

問: 保険年金課 ☎042(346)9529