がん検診、健康診査、健康教室などを申込む

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○○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

## 東京税理士会東村山支部による無料申告相談

税理士に無料で相談のうえ、確定申告書を作成・提出できます。
申告書などの提出のみの方は、税務署に直接お持ちになるか郵送で提出してください。

日２月３日(火)～６日(金)　午前９時30分～午後３時30分
場福祉会館３階第１～第４集会室
対年金受給者、給与所得者および小規模納税者
※小規模納税者とは、事業・不動産・雑所得の所得金額が300万円以下の方です。
※土地、建物、株式などの譲渡所得がある方は、税務署にご相談ください。
持マイナンバーカード、マイナンバーカード発行時のパスワード（利用者証明用電子証明書（数字４桁）、署名用電子証明書（英数字６文字以上16文字以下））、スマートフォン、源泉徴収票などの申告書作成に必要な書類、e－Tax(イータックス)の利用者識別番号（半角数字16桁）をお持ちの方は利用者識別番号と暗証番号のわかる書類
申１月９日(金)の午前９時から、相談実施日の３日前までに、申込み専用サイト（上図QRコード）へ
※電話での受付は行っていません。詳しくは、HPをご覧ください。
HP東京税理士会東村山支部
問東村山税務署個人課税１部門☎042(394)6811（自動音声で２番を選択）

申込み専用サイト

## 認知症予防講演会

**◆認知症予防研究の最前線　認知症との共生と予防の秘訣**

認知症との共生から認知症予防の考え方まで、近年の国の施策や研究の動向を踏まえて、NPO認知症予防サポートセンター副理事長の多賀努さんが伝えます。

日２月10日(火)　午後２時～４時
場福祉会館小ホール
対市内在住で認知症予防に興味のある方
定50人
持筆記用具
申１月５日(月)から、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

## 認知症本人交流会

認知症の方同士で交流します。

日１月15日(木)　午後１時30分～３時
場中央公民館学習室４
対市内在住で認知症の症状（物忘れなど）がある方
※家族も一緒に参加できます。
定10人
申地域包括支援センター中央センターへ（先着順）☎042(345)0691

## ぴあ・オレンジ健成苑 若年性認知症の方の集いの場

若年性認知症の方と家族が集える交流会です。若年での発症ならではの悩みや日々の心配事、家族同士であるからこそ分かち合える思いなど、一緒に話しませんか。

日２月７日(土)　午前10時～11時
場特別養護老人ホーム小平健成苑多目的ホール(鈴木町２－２３０－３)
定20人
申地域包括支援センター小平健成苑へ（先着順）☎042(451)8813

## 認知症介護者交流会

介護者同士で悩みを語り合い、交流します。

日２月９日(月)　午前10時30分～正午
場健康福祉事務センター２階第三・第四会議室
対認知症の家族を介護する方
定10人
申１月５日(月)から、地域包括支援センター中央センターへ（先着順）☎042(345)0691

## 寝たきり高齢者など障害者控除の対象者認定

高齢による寝たきりや重度の認知症などで複雑な介護を要し、日常生活に支障のある65歳以上の方は、障害者手帳などの交付を受けた方に準ずるものとして、市の認定が受けられます。

納税者本人または被扶養者が認定を受けると、所得税・住民税の障害者控除が適用されます。
※詳しくは、小平市HP（ID8634）をご覧ください。
問高齢者支援課☎042(346)9759

## LED電球を使用した高齢者の見守りサービス

自宅のトイレなどに通信機能付きLED電球を設置して、見守りをします。電球の点灯の動きがない場合に、見守り事業者が電話で生活状況を確認します。

また、必要に応じて緊急連絡先への連絡や、自宅へ訪問をします。申請を希望する方は、問合せ先へご相談ください。
費月額百８円（令和７年度）
※令和８年度は月額百87円(予定)。
対次のすべてに該当する方
▽市内在住で75歳以上
▽１人暮らし（同居の方が見守りをできない場合も含む）
▽介護保険サービスを受けていない（住宅改修および福祉用具貸与・購入を除く）
▽その他見守りサービスを受けていない（訪問給食を除く）
申申請書を問合せ先へ持参
問高齢者支援課☎042(346)9539

## 心理士による個別相談会

ひきこもり当事者とその家族を対象に、心理士が個別に相談を受けます。家族のみの相談も受け付けます。

日１月29日(木)　午前９時30分から、10時35分から、午後１時から、２時５分から、３時10分から(各１時間)
場福祉会館４階第５集会室
対市内在住のひきこもり当事者とその家族
定５組
申１月５日(月)から、電話でこだいら生活相談支援センターへ（先着順）☎042(349)0151

## 講演会・相談会　おひとりさまの安心老後

はさまざまです。

おひとりさまの終活について、行政書士で㈱鎌倉新書オフライン事業推進室室長の檜垣圭祐さんが話します。また、終活の専門家による個別相談会や市内の生活に役立つ情報の展示もします。

◆講演会
日２月20日(金)　午後１時30分から
定60人
申１月５日(月)から、氏名、年齢、連絡先を問合せ先または申込みフォーム（５面欄外QRコード）へ（先着順）
◆相談会
日２月20日(金)　午後１時～４時
場福祉会館５階市民ホール
※詳しくは、小平市HP（ID124902）をご覧ください。
問高齢者支援課☎042(346)9642

## ◆今から備えておくべきこと

おひとりさまといっても、独身の方、配偶者を見送った方など、状況

## 2月　健康の教室と相談

対市内在住の方　問健康推進課☎042(346)3704

### こだいら適塩教室　塩との上手なつき合い方

**◆寒さが厳しい日は、血圧上昇に要注意**

自分の体に適した量の塩で食事を楽しむ、適塩生活を始めましょう。

日２月９日(月)　午後２時～３時30分　１時40分受付　場健康センター　定30人
内生活習慣などの保健講話、簡単・便利なこつが分かる減塩講話、試食、塩分計の無料貸し出し（最大２週間）、保健師による血圧測定、血管年齢測定（受付後、年１回まで）
持筆記用具、飲み物、参加カード（お持ちの方）　申１月５日(月)の午前９時から、問合せ先へ（先着順）

### 保健師・管理栄養士による健康づくり相談

**◆寒い季節には、食べたものを体内で熱に変えて快適に過ごしましょう**

日①２月10日(火)　午前の指定する時間、②２月16日(月)　午後の指定する時間
場健康センター　定①５人、②２人
内生活習慣病予防や健康づくりのための個別相談（１人50分程度）
持直近の健診や人間ドックの結果、お薬手帳、参加カード（お持ちの方）、食事記録メモ（３日分程度）
申問合せ先へ（先着順）

### 医師（内科医）による健康づくり相談

**◆気になる健診結果、医師・保健師・管理栄養士に気軽に相談してみませんか**

日２月16日(月)　午後の指定する時間　場健康センター　定６人
内健康診断や人間ドックの結果をもとにした、主に生活習慣病予防に関する個別相談（１人60分程度）
持直近の健診や人間ドックの結果、お薬手帳、参加カード（お持ちの方）、食事記録メモ（３日分程度）
申問合せ先へ（先着順）

### 地域健康づくり推進員によるこだ健体操教室 in 上水南公民館

**◆冬でも元気に体操で、からだポカポカ**

運動不足解消にもお勧めです。初めての方も２回目以降の方も気軽にご参加ください。

日２月18日(水)　午後２時～３時15分　１時40分受付　場上水南公民館
定こだ健体操15人、こだ健イス体操５人
内こだ健体操、こだ健イス体操、いすに座っていても簡単にできるストレッチや筋トレ
持飲み物、フェイスタオル、筆記用具、参加カード（お持ちの方）
申１月５日(月)の午前９時から、問合せ先へ（先着順）

### 働き世代からのボディケア教室

**◆リフレッシュできる運動と骨活で、働き世代から美しくしなやかな体づくりを**

骨を強くする運動など、体を動かしながら学びます。

日２月27日(金)　午前10時～11時45分　９時30分受付　場健康センター　定20人
内運動実技（開始前に血圧測定）、骨量測定（年１回まで）、保健講話（骨を強くする生活習慣）、歯科講話
持飲み物、フェイスタオル、参加カード（お持ちの方）、筆記用具
申１月５日(月)の午前９時から、問合せ先へ（先着順、初めての方を優先）

## 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、12月29日～１月３日 | 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（12月29日～１月３日は午後６時30分～10時30分） | 午後７時～10時（12月29日～１月３日は午後６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、電話がつな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 |
|---|---|---|---|
| １月１日(木・祝) | としき歯科　一橋学園 | 学園西町２－13－33　コスモ一橋学園ビル１階 | 042(312)3005 |
| １月２日(金) | 上田歯科医院 | 学園東町１－２－５ | 042(341)3919 |
| １月３日(土) | みかみ歯科医院 | 小川町２－1971　エッグビル206 | 042(345)3060 |
| １月４日(日) | くまがいデンタルクリニック | 小川町１－432－１　いなげや小平小川橋店 | 042(313)6516 |
| １月11日(日) | かしわぎ歯科医院 | 小川町１－101－39 | 042(341)1184 |
| １月12日(月・祝) | 宇梶歯科医院本院 | 花小金井１－３－28 | 042(461)5256 |
| １月18日(日) | 青木歯科クリニック | 鈴木町２－846－29　ロイヤルガーデン101 | 042(383)2648 |

※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(プッシュ回線の固定電話、携帯電話)<br>042(521)2323(上記以外の電話やつながらない場合) | 急な病気やけがをした際に、「今すぐ病院に行った方がいいか」「救急車を呼んだほうがいいか」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)<br>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） |