キュウリ、トマト、スナップエンドウなどが旬を迎えています。
お近くの庭先直売所、またはファーマーズ・マーケットをご利用ください。
※時間帯や直売所により、取り扱いがない場合もあります。

直売所マップはこちらから

国民健康保険・後期高齢者医療制度
人間ドック・脳ドック利用費を補助

◆人間ドック
検査項目▽身体測定…身長、体重、腹囲、BMI▽血圧…収縮期血圧、拡張期血圧▽血中脂質検査…空腹時中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール▽肝機能検査…AST（GOT）、ALT（GPT）、γ－GTP▽血糖検査…空腹時血糖またはヘモグロビンA1c▽尿検査…尿糖、尿たんぱく※空腹時中性脂肪および空腹時血糖について、やむを得ない場合は随時でも可とします。
◆脳ドック
検査項目▽頭部検査…頭部MRI、頭部MRA

――共　通――

対象次のいずれかに該当する方▽①30歳以上で小平市国民健康保険の加入者▽②後期高齢者医療制度の加入者
補助金額▽人間ドックまたは脳ドックを受診…1万円▽人間ドックと脳ドックを両方受診…2万円
対象若年性認知症の方と家族が集える交流会です。
日6月6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
申電話で、地域包括支援センター小平健成苑へ（先着順）☎042（451）8813

ぴあ・オレンジ健成苑
若年性認知症の方の集いの場

認知症支援リーダー養成講座

認知症について理解を深め、オレンジカフェの開催など、認知症の方と家族を支えるための地域活動をします。
日6月2日～16日・30日、7月7日・21日の火曜日　午前10時～正午（6月16日は午後2時～4時）　全6回
場福祉会館小平ホール（6月2日は中央公民館視聴覚室）
対象認知症サポーター養成講座を受講済みの方
定30人
内病気の理解、接し方、当事者からのメッセージ、傾聴ほか
申5月7日(木)から、電話で高齢者支援課へ（先着順）☎042（346）9539

国民健康保険
職場で受診した健康診断結果の提供を

令和8年度に受診した職場の健康診断結果を出した方に、小平市指定の有料ごみ袋（8百円相当）を差し上げます。
対象次のすべてに該当する方▽令和8年4月1日以前から引き続き小平市国民健康保険に加入している40歳～74歳（昭和27年4月1日～昭和62年3月31日生まれ）▽令和8年度、職場などで次の検査項目を含む健康診断を受診した
※検査項目は「人間ドック・脳ドック利用費を補助」の記事と同じ。
申令和9年5月31日(月)までに、職場の健診結果の写しを問合せ先へ
※令和8年度、小平市の特定健診を受診する方や人間ドック等利用費補助を利用する方は申請できません。令和7年度に受診した結果は6月1日(月)まで申請できます。
問保険年金課☎042（346）9529

令和8年度
国民健康保険税の試算サイトを開設

市役所へ来庁しなくても、スマートフォンやパソコンから収入などを入力するだけで、いつでも簡単に国民健康保険税の概算額を確認できます。退職後の任意継続との比較など、加入する保険を検討する際にご活用ください。
※詳しくは、小平市HP（ID1268）をご覧ください。
問保険年金課☎042（346）9530

介護予防講演会

◆この時代に低栄養ってホント!?65才からの食事のポイント
低栄養のリスクを防ぎ、体を元気に保つポイントを、東京都健康長寿医療センター研究所の管理栄養士が話します。熱中症対策も伝えます。
日6月9日(火)　午後2時～3時30分
場福祉会館小ホール
対象市内在住でテーマに興味のある方
持筆記用具
定50人
申5月7日(木)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（393）9539

女性のためのセルフケア教室

◆元気とキレイをつくる女性の自分みがき講座
身体の変化に合わせた自分みがきのこつを見つけませんか。
日6月4日(木)・12日(金)　午前9時45分～正午　9時30分受付　全2回
場健康センター
対象市内在住で55歳以下の女性
定20人
※保育付き（6か月以上・先着順）。
内女性の健康についての講話、リフレッシュできる運動、調理実習、骨量測定ほか
持筆記用具、飲み物、フェイスタオル、参加カード（お持ちの方）
※4日は運動できる服装と靴でお越しください。12日はエプロン、三角巾、マスクをお持ちください。
申5月7日(木)の午前9時から、申込みフォーム（3面欄外QRコード）へ（先着順）
問健康推進課☎042（346）3704

仲町図書館&桐朋学園大学サックスカルテット共同企画
親子で楽しむライブラリーコンサート5

音大生が奏でるサクソフォンの世界をお楽しみください。
日5月17日(日)　午前11時開演
場仲町図書館（なかまちテラス）2階児童コーナー
対親子
定座席20人
※立見もできます。
出桐朋学園大学サックスカルテット
申当日、会場へ
問仲町図書館☎042（344）7151

ファミリー・サポート・センター提供会員養成講座

ファミリー・サポート・センターは、育児を手伝ってほしい方（利用会員）と育児を手伝いたい方（提供会員）を結び、地域の子育てを支援する組織です。
提供会員は、利用会員からの依頼で、こどもの保育施設などへの送迎、保護者の休養や外出時のこどもの預かりなどをします。報酬は、1時間800円から1千円です。
対象市内在住の20歳以上で、心身ともに健康で積極的に活動できる方
定15人
申5月7日(木)から、参加日を小平市ファミリー・サポート・センターへ（先着順）☎042（348）1780

男の健康塾

◆栄養と料理の基礎が学べる料理初心者向け教室
基本的な料理のスキルや、健康的なライフスタイルを学びませんか。
日6月2日(火)・16日(火)　午前9時30分～正午　9時15分受付　全2回
場健康センター
対象市内在住の男性
※初めての方を優先。

物忘れが気になる方・認知症のある方が集う交流会

認知症の方同士が、日々感じる思いや悩み、好きなことなど、交流しながら気軽に話せる場所です。
日5月28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

清流維持にご協力を
用水路沼さらい

市では、毎年、用水路沿いの自治会などの協力により、沼さらいを行っています。
沼さらいとは、用水路の水を止めて、たまった泥やごみを取り除いたり、用水路沿いの草刈りをすることです。
用水路をきれいに保つことは、環境整備と清流の復活へとつながります。
日5月17日(日)
※5月18日(月)から17日(日)まで、市内全域で用水路の水が止まります。地域により水が完全に停止するまで時間がかかります。
※雨天の場合は24日(日)に延期。
問水と緑と公園課☎042（346）9831

グリーンロードボランティア募集

ボランティアは部会ごとに活動します。
場小平駅南口花壇
※車での来場はご遠慮ください。
問道路課☎042（346）9824

沼さらいの様子

花壇の花株を無料で配布

小平駅南口の象徴となっている花壇の植え替えにあたり、現在咲いている花株を無料で配布します。詳しくは、小平市HP（ID127620）をご覧ください。
※花株を入れる袋とスコップを持参してください。
日5月12日(火)　午前10時～午後4時（雨天時は13日(水)に順延）
※無くなりしだい終了。

令和8年度
国民健康保険税の変更点

◆税率を改定
国民健康保険制度を安定的に運営するために、税率を改定しました。また、子ども・子育て支援金制度の創設に伴い、子ども・子育て支援金分が加算されることになりました（表1）。
◆低所得世帯への軽減を拡充
世帯主と加入者の総所得金額等が一定額以下の世帯に対して、均等割額を軽減する制度を拡充しました（表2）。
該当世帯には、あらかじめ減額した納税通知書をお送りします（申請不要）。
※令和7年度からの変更点は下線部分です。詳しくは、小平市HP（ID8420）をご覧ください。
問保険年金課☎042（346）9530

表1　令和8年度の内容

		令和8年度	令和7年度
医療保険分	所得割額	6.32%	6.01%
	均等割額	32,500円	27,000円
	課税限度額	670,000円	660,000円
後期高齢者支援金分	所得割額	2.43%	2.29%
	均等割額	14,500円	12,900円
	課税限度額	変更なし	260,000円
介護保険分	所得割額	1.97%	1.85%
	均等割額	16,200円	15,900円
	課税限度額	変更なし	170,000円
子ども・子育て支援金分	所得割額	0.30%	－
	均等割額	1,967円	－
	課税限度額	30,000円	－

表2　低所得者への軽減制度に該当する基準額拡充の内容

	令和8年度
7割軽減	変更なし
5割軽減	43万円＋31万円×加入者数等＋10万円×（給与所得者等の数－1）以下
2割軽減	43万円＋57万円×加入者数等＋10万円×（給与所得者等の数－1）以下

重度の障がいのある方へ
特別障害者手当などを支給

重度の障がいがあるため、日常生活に常時特別な介護が必要な方に、手当（左表）が支給されます。
※本人と扶養義務者の所得制限があります。詳しくは、お問い合わせください。
問障がい者支援課☎042（346）9540、FAX042（346）9541

重度の障がいのある方への手当

手当の種類	対　象	手当額（月額）
特別障害者手当	在宅の20歳以上で、精神または身体に著しく重度の障がいを有するため、日常生活で常時特別な介護を必要とする状態にある方 ※施設入所者、病院などに3か月を超えて入院している方を除く。	30,450円
障害児福祉手当	在宅の20歳未満で、精神または身体に重度の障がいを有するため、日常生活で常時介護を必要とする状態にある方 ※施設入所者、障がいを理由とする公的年金受給者を除く。	16,560円
東京都重度心身障害者手当	65歳未満で、次のいずれかに該当する方 ▷重度の知的障がいで、日常生活で常時複雑な配慮を必要とする、程度の著しい精神症状がある ▷重度の知的障がいで、重度の身体障がいを伴う ▷重度の肢体不自由で両上肢および両下肢の機能が失われ、座っていることが困難な程度以上の身体障がいがある ※施設入所者、病院などに3か月を超えて入院している方を除く。	60,000円
小平市心身障害者福祉手当	20歳以上65歳未満で、次のいずれかに該当する方 ▷①身体障害者手帳1・2級、脳性まひ、進行性筋萎縮症および愛の手帳1度から3度 ▷②身体障害者手帳3・4級、愛の手帳4度および指定難病・特殊疾病患者 ※施設入所者を除く。	①15,500円または7,750円 ②7,750円または3,800円

災害ボランティアコーディネーター養成講座

社会福祉協議会では、大規模災害発生時に、災害ボランティアの受け入れおよび活動調整を行う災害ボランティアセンターを設置します。ボランティアが円滑に活動をするためには、市民コーディネーターの力が欠かせません。
講座では、災害ボランティアセンターの運営などを学びます。
日5月30日～6月13日の土曜日　午前10時～正午　全3回
場福祉会館3階第1集会室
対次のすべてに該当する方
▽市内在住・在勤・在学の18歳以上
▽講座終了後に防災活動や研修に参加できる
定20人
申5月7日(木)から20日(水)までに、申込みフォーム（右図QRコード）または電話で問合せ先へ（先着順）
問こだいらボランティアセンター（福祉会館4階☎042（346）1424（午前9時～午後5時）

小平グリーンロードイベント部会

内市内で開催するイベントの手伝い

――共　通――

問こだいら観光まちづくり協会☎042（312）3954、FAX042（312）3959、✉info@kodaira-tourism.com

5月～8月　私立保育園の子育てイベント

市内の私立保育園で、乳幼児親子を対象とした子育てイベントを実施しています。
参加を希望する方は、各園へお問い合わせください。育児相談、園内見学は、随時受け付けています。
詳しくは、各園のHPをご覧ください。

保育園名	行　事
ゆたか保育園 学園東町575－35 ☎042(341)2832	**えんフェス（こどもと付き添いの大人）** 5月23日、7月25日の土曜日　午前10時～午後1時（予約不要）、（遊んで食べてのイベント） **園庭開放＆ゆたかキッチン（こどもと付き添いの大人）** 4月18日、5月16日、6月27日、7月11日、8月22日の土曜日　午前11時～午後1時 ※こども無料、大人300円で食事ができます。園庭で遊べます。 **いっしょにあそぼう！＆Babyキッチン（離乳食期の親子）** 5月16日、7月11日の土曜日　午前10時～11時30分（各3組） ※離乳食無料、大人300円で食事ができます。室内で遊べます。
花小金井愛育園 花小金井1－26－10 ☎042(461)9549	**離乳食紹介（妊婦中～生後18か月までのお子さんがいるご家庭）** 6月17日(水)　午前10時～11時（5組） **アロマ虫よけスプレー作り（未就園児）** 7月16日(木)　午前10時～11時（10組）
こぶし保育園 鈴木町1－148 ☎042(344)1717	**ミニ動物園（1歳～3歳児）** 5月8日(金)　午前10時～11時（5組） **離乳食試食会（0歳児親子）** 6月19日、7月17日の金曜日　午前10時30分～正午（各3組） **園庭開放** 5月、6月の水曜日　午前10時～11時30分（予約不要）
れんげ萩山保育園 小川東町4－3－18 ☎042(344)1486	**離乳食・触れ合い遊び（0歳児）** 5月21日(木)　午前10時～11時（5組） **ベビーマッサージ・身体測定（0歳～1歳児）** 6月24日(水)　午前10時～11時（5組） **七夕制作（0歳～2歳児）** 7月6日(月)　午前10時～11時（5組）
小平にこにこ保育園 小川東町1－38－18 ☎042(344)8181	**保育所体験（0歳～2歳児）** 5月20日、6月10日、7月8日・22日の水曜日　午前9時45分～10時45分頃（各3組） **マタニティ講座（妊娠予定～生後4か月頃まで）** 5月28日(木)、6月3日・17日の水曜日、7月16日(木)　午前9時45分～10時30分頃（各3組）
よつぎ第三保育園 津田町3－25－10 ☎042(345)5044	**保育所体験（0歳児）** 7月14日・28日、8月4日・18日の火曜日　午前9時30分～10時30分（各1組）
白梅保育園 花小金井南町2－12－5 ☎042(466)2015	**こうめひろば（0歳～3歳児）** 7月21日(火)　午前10時～11時（予約不要） **保育所体験（4か月～3歳児）** 6月4日・11日、7月2日・9日の木曜日　午前9時30分～10時15分（各2組） **プレママ・パパ（妊婦中～4か月）** 6月4日・11日、7月2日・9日の木曜日　午前10時30分～11時（各2組）
にじいろ保育園上水本町 上水本町4－11－9 ☎042(359)4815	**保育園体験（2歳児までの親子）** 5月21日、6月4日、7月2日、8月6日の木曜日　午前9時45分～10時30分（各5組） **出産前体験（出産を控えた方）** 6月16日(火)、7月8日(水)、8月25日(火)　午前9時45分～10時15分（各2組） ※HPから申し込んでください。
うめのき保育園 鈴木町2－186－4 ☎042(497)6152	**保育所体験（0歳～2歳児）** 5月27日、6月3日・10日・24日の水曜日　午前9時15分～10時（3歳～5歳児） 5月27日、6月3日～24日の水曜日　午前10時30分～11時15分（各年齢1組） **プレパパ・プレママ** 5月30日、6月27日、7月25日、8月22日の土曜日　午前10時～11時（各2組）
花小金井にこにこ保育園 花小金井4－11－22 ☎042(452)2205	**マタニティー体験（妊娠予定～生後4か月頃まで）** 5月26日、6月2日・16日・30日、7月14日・28日、8月25日の火曜日　午前9時45分～10時45分（各3組） **保育所体験（0歳～2歳児）** 5月28日、6月18日、7月2日・9日・23日の木曜日、6月23日(火)　午前9時45分～10時45分（各3組）
Gakkenほいくえん花小金井 花小金井3－1－21－1 ☎042(451)7020	**離乳食講座（0歳児）** 6月5日(金)　午前10時30分～11時30分（5組） **ベビーマッサージ&アロマ虫よけ作り（0歳～3歳児）** 7月2日(木)　午前10時～11時（5組）
ドリームキッズ花南保育園 花小金井南町1－8－10 ☎042(465)6610	**なかよし花南（0歳～1歳児）** 6月27日(土)　午前9時30分～10時30分（6組） ※HPから申し込んでください。
アスク花小金井保育園 花小金井6－16－3 ☎042(452)0107	**一緒に遊ぼう（未就園児）** 5月15日(金)・20日(水)、6月10日(水)・26日(金)　午前9時45分～10時45分（各5組） **七夕会（未就園児）** 7月7日(火)　午前9時45分～10時45分（5組） **夏祭りごっこ・買い物パック作り（未就園児）** 7月24日(金)　午前9時45分～10時45分（5組）
すずのき台保育園 鈴木町1－166－1 ☎042(313)6355	**離乳食講座（0歳児）** 5月26日(火)　午前10時30分～11時30分（3組） **保健・あそび講座（1歳半～3歳児）** 6月16日(火)　午前10時～11時（5組） **作って食べよう乳児食（1歳半～3歳児）** 7月9日(木)　午前10時30分～11時30分（5組）
学園まるやま保育園 学園東町2－6－35 ☎042(313)2130	**園庭開放（0歳～2歳児）** 5月21日(木)、6月16日(火)、8月27日(木)　午前9時40分～10時40分（各3組）
仲町にこにこ保育園 仲町351－38 ☎042(344)8118	**赤ちゃんとママのすくすく教室（生後4か月頃まで）** 5月27日(水)、6月11日(木)・24日(水)、7月8日(水)・16日(木)　午前10時～10時50分（各3組） **保育所体験（0歳～2歳児）** 5月27日(水)、6月11日(木)・24日(水)、7月8日(水)・16日(木)　午前9時20分～10時20分（各3組）
このはな保育園 花小金井7－27－1 ☎042(497)5327	**保育所体験（0歳～2歳児）** 5月19日(火)・28日(木)、6月5日(金)　午前9時15分～9時45分（各2組） **プレママ・プレパパ（妊娠中から4か月未満児）** 5月14日(木)・27日(水)、6月11日(木)・24日(水)　午前10時～11時（各1組） **ママの骨盤ケア（0歳～1歳児の親子）** 5月13日(水)・28日(木)、6月10日(水)・25日(木)　午前10時～11時（各10組）
美園おひさま保育園 美園町3－18－11 ☎042(386)4833	**親子保育所体験（保育園児と一緒にあそぼう！離乳食の作り方を見てみよう！）（未就学児）** 5月13日以降の水曜日　午前9時30分～11時（各2組）
ゆりのこ保育園 仲町521 ☎042(312)1901	**ゆりのこ会（0歳～2歳児）** 5月25日(月)、6月16日(火)、7月7日(火)、8月4日(火)　午前9時45分～10時45分（各7組）
花小金井おひさま保育園 花小金井南町3－34－49 ☎042(452)9913	**親子保育所体験（2歳児）** 6月26日、7月24日、8月28日の金曜日　午前9時30分～11時（各3組）
あゆみの森保育園 花小金井南町2－3－19 ☎042(420)2870	**園庭開放（未就学児）** 5月2日以降の土曜日（行事日を除く）　午前10時～11時（各3組） **保育体験（未就学児とその保護者）** 5月2日以降の土曜日（行事日を除く）　午前10時～11時（各3組）