



風しん抗体検査と風しん予防接種の費用を助成

●抗体検査

妊娠中の女性の風しん感染による先天性風しん症候群の発生を防止するために実施します。

●自己負担額

無料

対象 検査時に19歳以上の女性で、妊娠を予定または希望し、これまでに2回以上、風しんの予防接種を受けていない方

●予防接種

風しん抗体検査の結果、予防接種が必要と認められた方に接種費用を助成します。

●自己負担額

▽麻しん風しん混合ワクチン：5千円
▽風しん単独ワクチン：3千円

国民年金

●平成26年度の国民年金保険料

平成26年度の国民年金保険料は、月額1万5千2百50円です。日本年金機構から送られる納付書により、金融機関・郵便局・コンビニエンスストアで納めることができます。

●保険料の前納割引

国民年金の一定期間の保険料をまとめて前払いすると、割引が受けられてお得です。平成26年度の保険料で、これから間に合う前納は、次のとおりです。

▽1年前納

納付書で4月30日までに、1年分をまとめて現金納付できます。

▽6か月前納

納付書で4月30日までに、上半期分を、または10月31日までに、下半期分をまとめて現金納付できます。

口座振替では下半期分をまとめて納付できます(申込期限は8月末日まで)。

※そのほか、口座振替では、2年前納や早割などの割引があります。詳細は...

※生活保護受給者は無料。対象 接種時に19歳以上の女性で、妊娠を予定または希望し、これまでに2回以上、風しんの予防接種を受けていない、次の要件に該当する方

▽市が実施する抗体検査で抗体価が十分でないとき
▽出産後で、妊婦検診時に風しん抗体価が十分でないとき
▽指定医療機関以外で抗体検査を受け、抗体価が十分でないとき

共通

実施期間 4月14日(月)～平成27年3月31日(火)

※期間内に接種が済むように、事前に抗体検査を受診してください。

持物 住所と年齢の確認ができるもの(健康保険証、運転免許証ほか)

これから間に合う前納制度

前納となる保険料	納付方法	納付金額の比較		割引額
		毎月納付した場合	前納した場合	
1年前納 平成26年4月～平成27年3月分	現金納付	183,000円	179,750円	3,250円
6か月前納 平成26年4月～平成27年3月分	現金納付	91,500円	90,760円	740円
	口座振替	91,500円	90,460円	1,040円

しくは、お問い合わせください。

問合せ 武蔵野年金事務所 ☎042-214-1111

小平市連携事業

発達に気になる子のためのワークショップと保護者の交流会

造形ワークショップは、絵を描いたり工作をしたりします。リズムワークショップは、リズムに合わせて体を動かします。交流会ではお子さんの発達や障がいについて語り合います。専門の方から適切な助言を得ることもできます。

※予防接種は抗体値の検査結果も持参。費用 無料

対象 市内に住所を有する生後1歳に至るまでのお子さん(標準的な接種期間は生後5か月～8か月)

持物 母子健康手帳、BCG予診票

※予診票をお持ちでない方は、お問い合わせください。

申込み 当日、会場へ

問合せ 健康センター ☎042(346)3700

4月のBCG集団予防接種

とき 4月11日・25日の金曜日 午後2時～3時30分

対象・定員 市内在住の発達や障がいがある3歳以上の未就学児10人

対象・定員	申込み
市内在住の発達や障がいがある3歳以上の未就学児10人	4月18日(金)までに、はがき、ファクシミリでお子さんの住所、氏名、年齢、電話番号、通園・通学先を記入し、白梅学園大学小平市連携事業事務局(〒187-8570 小川町1-830)BNO42(346)5652へ(申込み多数の場合は抽選)
市内在住の特別支援学級または特別支援学校に通っている小学生と兄弟姉妹10人(兄弟姉妹を除く)	同上
市内在住の発達や障がいがある3歳から小学生までの子と兄弟姉妹10人(兄弟姉妹を除く)	同上
市内在住の発達や障がいがある3歳から小学生までの子の保護者15人	当日、会場へ(先着順)

ヘルスアップ教室

とき 4月24日～平成27年1月22日(5月1日、8月14日、12月25日、平成27年1月1日を除く)の木曜日 午後7時から 全35回

費用 無料

対象 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

申込み 健康センター ☎042(346)3701

内容 運動実技、健康講話ほか

ヘルスアップ教室

ヘルスアップ教室

内容・持ち物	定員・申込みほか
講話、足指力測定、運動実技(正しいウォーキング、足腰を鍛えて転びにくい身体づくり)	定員...30人 健康センターへ(先着順)
健康手帳、参加カード(お持ちの方)、筆記用具、水分補給用飲料、フェイスタオル	※運動前の体調チェックの結果、運動実技を見学していただく場合があります。
栄養講話、初心者にも簡単な調理実習(1汁2菜の基本)	※運動実技は動きやすい服装と靴で参加してください。
健康手帳、参加カード(お持ちの方)、筆記用具、エプロン、三角巾	

ヘルスアップ教室

とき	内容
5月26日(月) 午後1時20分～4時	運動実技、健康講話ほか
6月9日(月) 午前9時20分～正午	
7月1日(火) 午後1時20分～4時	健康センターへ(先着順)
7月31日(木) 午後1時20分～4時	
9月29日(月) 10月29日(水)	

※各日とも健康センター、定員は25人です。詳しくは、申込み後にご案内します。

ヘルスアップ教室

ヘルスアップ教室

ヘルスアップ教室

ヘルスアップ教室

ヘルスアップ教室

日程	対象	持ち物	定員・申込みほか
4月16日(水) 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(ステップごとに対象が異なります。下記参照)	母子健康手帳	当日、会場へ
4月18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回まで。

※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)

日程	診療時間	名称	所在地	電話番号
休日応急診療	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	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6日(日)	三珠歯科医院	花小金井南町1-12-2 コンフォール花小金井106号	042(465)8118
4月13日(日)	ひろ歯科医院	小川西町4-17-21 下田ビル2階	042(341)9388

※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

いきいき認知症予防教室

脳活性化のためのウォーキング教室(入門編) とき 4月30日(水) 午前10時～11時30分

対象 市内在住の65歳以上で、要介護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 脳を鍛える方法を学ぶ ※実践編の抽選もあります。

申込み 介護福祉課地域支援担当(電話可、先着順) ☎042(346)9539