



今月は児童手当、児童育成手当の支給月です

平成27年9月分までの児童手当、児童育成手当(育成手当、障害手当)を受給している方に、10月9日付で指定の口座に手当を振り込みました。

※いずれの手当も所得制限などの条件があります。

※児童手当については、所得制限を超えた場合、特例給付として減額された額が支給されます。

※出生、転入などにより、変更または新たに手当の支給要件に該当する方は、申請が必要になります。状況によって必要書類が異なりますので、詳しくはお問い合わせください。

ハローベビークラス (両親学級)

とき 11月7日(土) 午後1時15分~4時 1時受付

ところ 健康センター

対象 市内在住の妊娠5か月から8か月までの妊婦と家族

定員 80人

内容 ビデオ、産後の話、沐浴・着替え・抱き方の実習、妊婦体験ほか

持ち物 母子健康手帳、筆記用具、水分補給用飲料

※動きやすい服装でお越し下さい。

申込み 参加予定日の1週間前までに、はがきまたは申込用紙に参加希望日、住所、氏名、生年月日、年齢、電話番号、出産予定日、出産経験の有無を記入のうえ、問合せ先へ

※母子健康手帳の交付を受けた方は、母子の保健バッグの中に申込用紙が入っています。

※参加いただけない場合にのみ、後日ご連絡します。

問合せ 健康センター(〒187-0004 3 学園東町一丁目19番12号) ☎042(346)3701

成人健康教室・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

内容	とき	対象	内容・持ち物	定員・申込みほか
健康づくり相談	11月16日(月) 午前9時15分~11時の指定する時間	市内在住の方	健康診断や人間ドックの結果を基にした管理栄養士、保健師の個別相談 直近の健診結果、健康手帳(お持ちの方)	定員...3人 電話または健康センター窓口へ(要申込み、先着順)
医師による健康づくり相談	11月17日(火) 午後1時~2時30分の指定する時間	市内在住の方	健康診断や人間ドックの結果を基にした、主に生活習慣病予防に関する医師、保健師、管理栄養士、看護師の個別相談 直近の健診や人間ドックの結果、健康手帳(お持ちの方)	定員...6人 電話または健康センター窓口へ(要申込み、先着順)
栄養・運動教室(保育あり)	11月16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	栄養講話(間食のとり方を考えよう(実践編))、運動実技(体幹をきたえて太りにくい身体をつくろう) 筆記用具、健康手帳、参加カード(お持ちの方)、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、会場へただし保育(定員10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

内容	日程	対象	持ち物	定員・申込みほか
3~4か月児健康診査	11月11日(水)・25日(水) 受付...午後0時15分~1時15分	平成27年7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	通知...健診日の前月の20日前後
1歳6か月児健康診査	11月5日(木)・19日(木) 受付...午後0時30分~1時15分	平成26年4月生まれ	1歳6か月児...歯ブラシ	※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。
3歳児健康診査	11月12日(木)・26日(木) 受付...午後0時30分~1時30分	平成24年10月生まれ	3歳児...歯ブラシとコップ、子どもの尿	
5歳児健康診査	11月27日(金) 受付...午後1時15分~2時30分	平成22年11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。
たんぼぼ広場(親子の健康相談)	11月4日(水) 受付...午前9時30分~10時30分	生後4か月~4歳未満の乳幼児と保護者	たんぼぼカード(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
かむかむ教室(幼児食講習会)	11月6日(金) 午前10時~正午 受付...午前9時45分から	1歳8か月~2歳6か月の幼児と保護者	親子ともにエプロン、三角巾(代用可)、母子健康手帳	定員...親子20組(先着順)
11月のBCG集団予防接種	11月6日(金)・20日(金) 受付...午後2時~3時30分	生後1歳に達するまで(標準的な接種期間は生後5か月~8か月)	母子健康手帳、BCG予防接種票	当日、会場へ

※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、携帯電話でもご覧いただけます。

内容	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)			

※やけど、けが、眼科は診療の対象外ですが、出務医師により診療が可能なことがあります。受診の前に電話でご確認ください。

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
10月25日(日)	岡田 歯科 医院	小川町2-1862-11 岡田ビル1階	042(345)0645
11月1日(日)	影山 歯科 医院	花小金井4-13-11 センチュリープラザ103	042(467)8241
11月3日(火・祝)	内藤 歯科 医院	小川町1-822	042(347)0707

※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

国民年金

問合せ 子育て支援課 ☎042(346)9544

◆社会保険料(国民年金保険料)控除証明書を発行

国民年金保険料は、その年の1月1日から12月31日までに支払った全額が所得税や住民税の社会保険料控除の対象となります。控除を受けるには、納付したことを証明する書類の添付が義務付けられています。

日本年金機構では、平成27年1月1日から9月30日までに納付した国民年金保険料額を証明する「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」を、11月上旬に送付します。

年末調整、確定申告の手続きの際には、この証明書と10月1日以降に納付した領収書が必要になりますので大切に保管してください。

※10月1日から12月31日までの間

に、今年初めて国民年金保険料を納付した方への送付は、平成28年2月上旬になります。

※家族の国民年金保険料を納付した場合は、納付者が、社会保険料控除として申請できます。

問合せ 武蔵野年金事務所 ☎0422(56)1411、控除証明書専用ダイヤル ☎0570(058)555(11月2日~平成28年3月15日)

高年齢者 緊急通報システム 機器の貸し出し

急病などの緊急時に、ボタン一つで東京消防庁(消防型)または民間事業者の受信センター(民間型)に通報できる機器を貸し出します。消防型を設置する場合は、緊急通報協力員が2人以上必要です。

※緊急通報協力員とは、事前に本人宅の合鍵を預かり、通報時に救急車

認知症予防講演会

◆認知症を予防し地域で暮らしていくために 11月25日(水) 午後2時~3時30分 中央公民館講座室2

費用 無料
対象 市内在住の方 定員 60人

講師 下垣光さん(日本社会事業大学准教授)

申込み 高齢者支援課地域支援担当へ(先着順) ☎042(346)9539

家族介護教室

◆見直そう我が家の食卓 管理栄養士に学ぶ元気な長生きの秘訣 献立や調理の工夫、減塩、低たんぱく、低カロリー食などについて学びましょう。

問合せ 高齢者支援課地域支援担当 ☎042(346)9539

費用 無料
対象 市内在住の方 定員 20人

◆高齢者がおいしく食べるために 高齢者に多い誤嚥性肺炎を防ぐには正しく飲み込めることが大切で

高齢者対象 季節性インフルエンザ予防接種 実施医療機関の追加

10月1日号の市報でお知らせした高齢者対象季節性インフルエンザ指定医療機関に、左記の医療機関を追加しました。

- ▽福田クリニック ☎042(346)2171、要予約
- ▽学園診療所 ☎042(347)5003700

平成27年度秋 消化器がん検診(追加募集)

検診日(男性、女性)	検診日(女性のみ)
12月 7日(月)・8日(火)・10日(木)・11日(金)・15日(火)・16日(水)・17日(木)	14日(月)

ところ 健康センター 費用 無料 ※検診時間はいずれも午前中のみ。
対象 35歳以上(昭和56年3月31日以前生まれ)で市内在住の方
申込み 10月27日(火)まで(消印有効)に、はがきに住所、氏名、性別、生年月日、電話番号、希望する検診(胃がん、大腸がん、いずれかまたは両方)、希望日を記入のうえ、問合せ先へ(電話不可、先着順)
※指定日時は11月下旬に通知します。
※健康センター、東部・西部出張所、動く市役所にある申込用紙でも申し込みます。
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