

健康づくりビギナーコース (4月~6月分) 日程

Table with 3 columns: とき (Date/Time), 内容 (Activities like 運動前の体調チェック, 正しいウォーキング法), 申込み (Health Center info).

対象 64歳以下の方
定員 20人
担当 健康運動指導士、管理栄養士、保健師ほか

ヘルスアップセミナー (肥満・高脂血症)
生活習慣改善に仲間とともに取り組み、検査値改善を目指しましょう。

健康づくり ビギナーコース

平成18年度から年間11コースに加え、健康づくりを始めた方や健康づくりを継続したい方のために生ま

健康づくり ビギナーコース

れ変わります。運動が苦手な方や運動する機会がない方も気軽に参加してください。

とき 5月8日(月)
7月8日(土)
ところ 市内指定医療機関
費用 無料
対象 40歳以上(昭和42年3月31日以前に生まれた)

平成18年度 春期

成人歯科健診 申込み

成人歯科健診 申込書

- 1. 氏名 (ふりがな)
2. 性別 男・女
3. 生年月日 明・大・昭 年 月 日 (満 歳)
4. 住所 (〒187- 小平市)
5. 電話番号 ( )

方)で市内に住居登録または外国人登録のある方
※申込み後、受診日に市外へ転出している方は受診できません。

事務センター 1階、東部・西部出張所、動く市役所に置いてある申込用紙でも申し込みます (土曜・日曜日など施設が閉まっているときは窓口では申込みできません)。

介護 新しい被保険者証を送付します

平成18年3月31日で有効期限が切れる介護保険被保険者証をお持ちの方に、新しい被保険者証をお送りします。被保険者証は介護サービスを利用する際、必要となりますので、破損・紛失しないように保管してください。

旧被保険者証は返却を旧被保険者証について
は、介護福祉課(健康福祉事務センター1階、高齢者福祉課医療係(市役所1階)、東部・西部出張所、動く市役所へ返却してください。

事業者などへ認定結果の記載された被保険者証を提示してください。

心身障がい者自動車 ガソリン費の補助請求を

月50円を限度として、1日につきガソリン税額相当54円を補助します。

請求方法 4月3日(月)から10日(月)までに、1月3月分の領収書と印鑑、受給者カードを持参のうえ、障害者福祉課(健康福祉事務センター1階)、東部・西部出張所、高齢者福祉課医療係(市役所1階)へ

福祉タクシー 利用券の配布

福祉タクシー利用料金の補助を受けたい方は、平成18年度分の利用券を配布しています。

配布場所 障害者福祉課(健康福祉事務センター1階)、東部・西部出張所、高齢者福祉課医療係(市役所1階)

とき 3月28日(火) 午前10時~11時45分、午後1時~3時30分

乳幼児健康診査 日程

Table with 4 columns: 健診名 (3~4か月児健康診査, 1歳6か月児健康診査, 3歳児健康診査), 対象 (生年月日), 健診日, 持ち物 (母子健康手帳, 健康保険証, アンケート用紙)

※対象のお子さんには、健診日の前月20日前後に通知します。

乳幼児健康診査
対象 生後4か月~4歳未満の乳幼児とその保護者
内容 計測、個別相談
持ち物 たんぼぼカード(4月以降の初回参加時に交付)、母子健康手帳(個別交付)
費用 無料
問合せ 健康センター ☎042(346)3700

休日応急診療医(内科・小児科)

※いずれも当番医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・Lモード用ホームページでもご覧になれます。

Table with 5 columns: 日程 (3月21日, 3月26日, 4月2日), 診療時間, 医療機関名, 所在地, 電話番号

休日歯科応急診療医

Table with 5 columns: 日程 (3月21日, 3月26日, 4月2日), 診療時間, 医療機関名, 所在地, 電話番号

平日準夜応急診療

※診療受付時間は午後10時15分までです。

Table with 5 columns: 日程 (月曜~土曜日), 診療時間, ところ (小平市医師会), 科目 (小・内), 電話番号

東京都実施の救急診療の問合せ

Table with 3 columns: 場所 (小平消防署 病院・診療所案内, 夜間休日案内), 電話番号, 案内時間

献血にご協力を
とき 3月28日(火) 午前10時~11時45分、午後1時~3時30分