

公共施設やイベントなど利用時のお願い▶新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、利用時はマスクの着用や、ごみの持ち帰りなどにご協力ください。利用前には自宅検温し、体調不良の方は利用を控えてください。また、氏名や連絡先などの記入をお願いする場合があります、必要に応じて保健所などの公的機関に情報提供する場合があります。



◇市報は5日・20日(1月と10月は1日・20日)に発行します。すべての世帯のポストに直接配布するほか、市の施設、市内と市境にある駅・郵便局・スーパーマーケットなどでも配布します。また、小平市ホームページにも掲載しています。市報が届かない場合などは、株式会社小平広告 ☎0120(944)900へご連絡ください(月曜～金曜日午前9時～午後5時)。

年末年始 窓口と施設の休業期間

Table with columns for facility name (施設), date (12月, 1月), and status (open/closed). Includes categories like City Office (市役所), Sports Facilities (スポーツ施設), Cultural/Educational (文化・教育施設), Childcare (児童福祉), and Welfare (福祉施設).

- ※1 市民課(市民相談を除く)、税務課、収納課、保険年金課の土曜窓口(午前8時30分～午後0時15分)のみ利用できます。
※2 証明書自動交付機は午前8時30分から午後5時まで利用できます。
※3 証明書自動交付機は午前9時から午後5時まで利用できます。
※4 証明書自動交付機は午前9時から午後8時まで利用できます。

12月末～3月末 マイナンバーカード未申請の方に 交付申請書を発送

地方公共団体情報システム機構より、マイナンバーカード未申請の方に順次、交付申請書(QRコード付)が発送されます。詳しくは、小平市ホームページをご覧ください。
問合せ 小平市マイナンバーコールセンター ☎042(346)9841

公立昭和病院 年末年始の休診

12月29日(火)から1月3日(日)まで、一般外来診療を休診します。救急診療は通常どおり行いますが、重症重篤患者を優先的に診療します。来院する前に、電話でお問い合わせください。
また、紹介状がない場合は、選定療養費として5,500円かかります。
問合せ 公立昭和病院 ☎042(461)0052

大人のための運動教室
筋トレ・ストレッチ編
仕事や家事で忙しくて運動する時間がない方、日常生活の中の隙間時間を利用して運動しませんか。いすに座ってできるストレッチを中心に、体をほぐすポイントをお伝えします。
とき 1月18日(月) 午前10時～11時30分 9時40分から受付
ところ 健康センター

こだ健体操教室
こだ健体操は、足、腰の筋力強化と、全身のバランス能力向上を目的とした体操です。
教室では、こだ健イストレーや、座ったままできるストレッチ、筋力トレーニングをします。
とき 1月22日(金) 午後2時～3時30分 1時45分受付
ところ 東部市民センター
対象 市内在住の方
※初めての方を優先。

成人健康教室・相談などの日程

Table with columns: Date (とき), Content (内容・持ち物), Staff (定員・申込み). Includes topics like 'Health checkup consultation' and 'Health checkup consultation (with instructor/manager)'.
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

乳幼児の教室・相談などの日程

Table with columns: Date (とき), Target (対象), Content (持ち物), Staff (定員・申込み). Includes 'Tanpopo Plaza (Parent and Child Health Consultation)' and 'Step Up Lactation (Lactation Lecture)'.
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

休日応急診療・準夜応急診療 (内科・小児科)

Table with columns: Date (日程), Time (診療時間), Name (名称), Location (所在地), Phone (電話番号). Includes 'Holiday Emergency Clinic' and 'Night Emergency Clinic'.
※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。健康保険証、各種医療費受給者証を忘れずにお持ちください。
※連休、年末年始、インフルエンザ流行時期は、大変混雑するため、診察や薬の処方までに時間がかかる場合があります。

休日歯科応急診療医 (診療時間:午前9時～午後5時)

Table with columns: Date (日程), Clinic Name (医療機関名), Location (所在地), Phone (電話番号). Includes 'Dental Emergency Clinics' for Dec 20, 27, 29, 30, and 31.

東京都による救急診療などの相談・案内

Table with columns: Agency (東京消防庁救急相談センター), Phone (電話番号), Service (救急車を呼ぶべきか迷った場合の相談・24時間), Location (救急医療機関の案内・24時間).

受診していい方は 大腸がん検診の受診を
大腸がんは早期に発見、治療すれば9割以上が完治すると言われています。早期に発見するために、毎年検診を受けることが大切です。
とき 2月28日(日)まで
ところ 指定医療機関
※小平市の特定健康診査や一般健康診査の指定医療機関と同じです。一

介護予防と地域の見守り 見守りボランティア
見守りボランティアは、高齢者が地域で安定した生活を送れるよう、近所でのさりげない見守り活動をしています。
健康と介護予防、地域との関わりや仲間づくりに関心のある方は、見守りボランティアとして活動しませんか。
※テレビ会議システム(Zoom)で自宅から受講もできます。
とき 1月28日(木) 午後2時～4時
センターへ(電話可) 先着順 ☎042(346)3701

認知症家族介護講演会
認知症の介護に必要な知識や技術を学べます。
認定者の介護に必要な知識や技術を学べます。
とき 1月21日(木) 午後1時30分～3時
ところ 中央公民館学習室4
対象 市内在住で認知症の症状(物忘れなど)がある方
※家族と一緒に参加できます。
定員 10人
申込み 12月21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

文化財保護審議会委員
教育委員会の諮問機関として文化財の保護に関する調査・研究、審議します。
応募資格 次のすべてに該当する方
▽市内在住で20歳以上
▽文化財に関わりがあり、深い関心がある
▽年4回程度、平日の午後小平市役所で開催する審議会などに出席できる
※ほかの審議会などの公募委員は応募できません。
募集人数 3人
任期 4月1日、令和5年3月31日

審議会などの 委員を募集
募集人数 5人
任期 4月1日、令和5年3月31日
報酬 1万2千円(予定日額)
申込み 1月31日(日)まで(必着)
※今後、小平市立図書館の役割と課題をテーマにした作文(8百字程度)と、応募用紙に必要事項を記入のうえ、問合せ先へ(持参・送付・フランクシミリ・電子メール可)
※応募用紙は、各図書館にあるほか、小平市ホームページからダウンロードもできます。
※委員は選考審査会で決定し、結果を全員に通知します。なお、応募書類は返却しません。
問合せ 中央図書館 ☎187-0003
2 小川町二丁目1325番地 ☎042(345)1246、042(34)
問合せ 総務課 ☎042(346)95

夜間納税窓口
12月25日(金)に開設
とき 12月25日(金) 午後5時～8時
ところ 市役所2階収納課(入口)
問合せ 収納課 ☎042(346)9527

公民館運営審議会
とき 1月12日(火) 午後2時から
ところ 鈴木公民館
定員 5人
申込み 当日、午後1時50分から、会場受付の申込み多数の場合は抽選
問合せ 中央公民館 ☎042(34)0801
図書館協議会
とき 1月28日(木) 午後2時から
申込み 10人、会場へ(申込み多数の場合は抽選)
問合せ 中央図書館 ☎042(345)1246

新型コロナウイルス 感染症 検診の受診を
健康維持には、病気などの早期発見が大切です。新型コロナウイルス感染症禍での受診控えは、健康上の危険を高める可能性があります。健診やがん検診などを受診して、病気の早期発見・早期治療に努めましょう。
問合せ 健康推進課 ☎042(346)3700

無料クーポン券で 子宮頸がん検診
令和3年3月31日時点での年齢が21歳で、昨年度子宮頸がん検診を未受診の方に、検診無料クーポン券を6月中旬に発送しました。まだ受診していない方は、早めに受診してください。検診票、医療機関一覧表は、無料クーポン券に同封しています。クーポン券を紛失した場合は再交付しますので、お問い合わせください。
問合せ 健康センター ☎042(346)3700

物忘れチェック会
簡単な質問票で認知症の疑いがあるかの確認や、認知症予防の講話をします。受診が必要な方は、後日、医療機関への紹介状をお渡しします。
※講師はテレビ会議システム(Zoom)で講義します。
とき 1月26日(火) 午後2時～3時
ところ 小川西町中宿地域センター第1・第2集会所
定員 10人
申込み 12月21日(月)から、地域包括支援センター小川ホームへ(先着順) ☎042(347)6033

認知症ケアの基本 家族や介護者が心がけたいこと
認知症介護の専門家である認知症介護指導者の田口実さんが、認知症の本人の接し方やケアの方法などを話します。
とき 1月16日(土) 午後1時30分～3時
ところ 福祉センター小ホール
◆認知症の介護ストレスと上手に付き合う方法
慶應義塾大学医学部准教授で精神科医師の藤澤大介さんが、認知行動療法とストレス解消法を紹介いたします。
※講師はテレビ会議システム(Zoom)で講義します。
とき 1月23日(土) 午後1時30分～3時
ところ 中央公民館視聴覚室

報酬
1万2千円(予定日額)
申込み 1月31日(日)まで(必着)
に、今後、小平市立図書館の役割と課題をテーマにした作文(8百字程度)と、応募用紙に必要事項を記入のうえ、問合せ先へ(持参・送付・フランクシミリ・電子メール可)
※応募用紙は、各図書館にあるほか、小平市ホームページからダウンロードもできます。
※委員は選考審査会で決定し、結果を全員に通知します。なお、応募書類は返却しません。
問合せ 中央図書館 ☎187-0003
2 小川町二丁目1325番地 ☎042(345)1246、042(34)
問合せ 総務課 ☎042(346)95

今月の 税 12月
◇固定資産税・都市計画税(第3期)
◇国民健康保険税(第6期)
※納付は、12月25日(金)の納期限定でお申し込みください。
※市税はコンビニエンスストアで納付できるほか、インターネットを利用したクレジットカードでの納付(ヤフー! 納税)、スマートフォンアプリ(PayPay)での納付もできます。
詳しくは、納税通知書をご覧ください。

公民館運営審議会
とき 1月12日(火) 午後2時から
ところ 鈴木公民館
定員 5人
申込み 当日、午後1時50分から、会場受付の申込み多数の場合は抽選
問合せ 中央公民館 ☎042(34)0801
図書館協議会
とき 1月28日(木) 午後2時から
申込み 10人、会場へ(申込み多数の場合は抽選)
問合せ 中央図書館 ☎042(345)1246