



介護予防講演会

おおいしく食べてフレイル予防 高齢者に気を付けたい低栄養

低栄養状態は、筋肉量の減少などが起こり、寝たきりへの危険度を高めます。講演会では、フレイル予防に大切な食生活について、専門家が話します。

とき 12月23日(金) 午前10時～11時30分

ところ ①福祉会館小ホール、②テレビ会議システム(ズーム)

対象 市内在住で介護予防に興味のある方

定員 各50人

持ち物 筆記用具

申込み 11月21日(月)から、①は

申込制 胸部(肺がん・結核)健診

日程 左下表のとおり
対象 市内在住で40歳以上(昭和58年3月31日以前生まれ)の方
受診できない方 妊娠中または妊娠している可能性がある方

職場などで受診する機会がある
肺がん検診の精密検査を受けて治療中または経過観察中(精密検査対象で未受診の方を含む)

肺の病気で現在治療中または経過観察中

観覧 2千人

内容 胸部X線デジタル撮影
胸部がん検診では、問診により、かつたん細胞検査(50歳以上で1日の喫煙本数×喫煙年数の値が6百以上の方)を行う場合があります。

胸部(肺がん・結核)健診申込み
1.氏名(ふりがな)
2.性別
3.生年月日
4.住所
5.電話番号
6.希望する日にち・会場

Table with 6 columns: 氏名, 性別, 生年月日, 住所, 電話番号, 希望する日にち・会場

Table with 2 columns: 時間, 会場
午前9時30分～11時30分
午後2時～3時30分

※終日同一会場の日の午後の時間は、午後1時30分から3時30分まで。
※時間指定はできません。
※申込後、受診票が到着するまで受診日時の回答および希望日時の変更はできません。
※会場ごとの受診者数に限りがあるため、希望通りにならない場合があります。

問合せ先へ(先着順)、②は12月16日(金)までに、電子メールの件名に「介護予防講演会」と明記し、住所、氏名、年齢、電話番号を入力のうえ、問合せ先へ(先着順)
問合せ 高齢者支援課 ☎042(346)0536、✉kaigyobo@city.kodaira.lg.jp

筋力アップ 介護予防教室

筋力とバランス力をつける運動をして運動習慣を定着させ、筋力アップを実感しませんか。

日程 小川町1丁目地域センター
令和5年1月20日～2月24日の金曜日 午後2時～3時30分 全6回

申込み 11月21日(月)から28日(月)まで(消印有効)に、はがきに必要な事項(左上図参照)を記入のうえ、問合せ先へ(電話不可、先着順)

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または東京電子自治体共同運営サービスのホームページ(紙面欄外QRコード)からも申し込みます。

※受診票は12月下旬までに発送する予定です。

※車いすの方は、申込期間中に問合せ先へご連絡ください(ご希望に添えない場合は、申し込みを中止させていただきます)。

令和5年度に策定する小平市地域包括ケア推進計画の基礎資料とするため、アンケート調査を実施します。調査票は11月下旬に発送します。アンケート調査の趣旨をご理解いただき、ご協力をお願いします。

福祉会館:令和5年1月23日～2月27日の月曜日 午後2時～3時30分 全6回

△ほのぼの館:令和5年1月12日～2月16日の木曜日 午前10時～11時30分 全6回

△さわやか館:令和5年1月17日～2月21日の火曜日 午後2時～3時30分 全6回

※駐車場はありません。

対象 市内在住で65歳以上の方

※初めての方を優先します。

定員 各15人程度

持ち物 飲み物、フェイスタオル

申込み 12月1日(木)まで(消印有効)に、はがきに「介護予防教室希望」と明記し、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号、希望する会場を記入のうえ、問合せ先へ

申込み 11月21日(月)から28日(月)まで(消印有効)に、はがきに必要な事項(左上図参照)を記入のうえ、問合せ先へ(電話不可、先着順)

健康センター(〒187-0004) 3 学園東町一丁目19番12号 ☎042(346)3700

地域包括ケア 推進計画策定に係る アンケート調査にご協力を

令和5年度に策定する小平市地域包括ケア推進計画の基礎資料とするため、アンケート調査を実施します。調査票は11月下旬に発送します。アンケート調査の趣旨をご理解いただき、ご協力をお願いします。

(ファクシミリ・電子メール可、申込み多数の場合は抽選し、12月19日(月)までに結果を全員に通知)

※高齢者支援課(健康福祉事務センター1階)にある申込用紙からも申し込みます。

※申込みは1人1会場までです。

※12月7日(水)の午前11時から、福祉会館談話室で抽選します。抽選は、見学できます。

問合せ 高齢者支援課(〒187-0870) 小平市役所 ☎042(346)9539、FAX042(346)9498、✉kaigyobo@city.kodaira.lg.jp

物忘れチェック会

簡単な質問票での認知症の疑いがあるかの確認や、認知症予防の講話

問合せ 高齢者支援課 ☎042(346)9823

生活のじぶらなどに 関する調査にご協力を

◆全国在宅障害児・者等実態調査 厚生労働省では、在宅の障害児・者等の生活実態とニーズを把握するため、調査を行います。調査員は対象地区の世帯を訪問し、調査対象者がいるか確認をします。対象者がいる場合は調査票をお渡しします。で、回答をお願いします。

とき 12月1日(木)～22日(木)

問合せ 厚生労働省担当窓口 ☎03(5253)1111、障がい者支援課 ☎042(346)9540、FAX042(346)9541

受診方法を変更 休日・準夜応急診療

新型コロナウイルス感染症、インフルエンザの感染拡大防止のため、12月5日(月)以降は、電話で予約をした方のみ診療となります。詳しくは、ホームページをご覧ください。

問合せ 小平市医師会 ☎042(346)8260

をします。受診が必要な方には、後日、医療機関への紹介状をお渡しします。

とき 12月13日(火) 午後2時～3時30分

ところ 美園地域センター第一・第二集会所

定員 20人

持ち物 筆記用具、身分証明書

申込み 11月21日(月)から、地域包括支援センター多摩済生ケアセンターへ(先着順) ☎042(349)2123

認知症サポーター 養成講座

認知症サポーターとは、認知症の方やその家族を見守る応援者です。講座では、認知症を初めて学ぶ方に、接し方などの基本知識を伝えま

み。

※②は希望者が2人以上いる場合に、

問合せ 11月21日(月)から、①は電話で問合せ先へ(先着順)、②は

3時30分

とき 12月16日(金) 午後2時

ところ 健康福祉事務センター2階第三・第四会議室、②テレビ会議システム(ズーム)

定員 各10人

対象 認知症の家族を介護する方

申込み 11月21日(月)から、①は電話で問合せ先へ(先着順)、②は

6(9539)

問合せ 高齢者支援課 ☎042(346)9539

認知症介護者交流会

認知症の家族を介護している方向士が交流する場です。体験を語り合うことで、介護のヒントも得られます。

とき 12月12日(月) 午前10時30分～正午

ところ ①健康福祉事務センター2階第三・第四会議室、②テレビ会議システム(ズーム)

定員 30人

対象 市内在住・在勤の方

申込み 11月21日(月)から、高齢者支援課へ(先着順) ☎042(346)9539

12月7日(水)までに、電子メールの件名に「認知症介護者交流会」と明記し、住所、氏名、年齢、電話番号を入力のうえ、問合せ先へ(先着順)

問合せ 地域包括支援センター中央 ☎042(345)06991、✉chuo2014.online@gmail.com

相談先やサービス などの情報を掲載 くださいら認知症 ガイドブック

認知症のチェックリストや、認知症の説明、対応方法、介護サービスなどの情報を掲載しています。冊子は、問合せ先(健康福祉事務センター1階)、市政資料コーナー(市役所1階)、東部・西部出張所、地域包括支援センター、公民館、地域センターで配布しています。

問合せ 高齢者支援課 ☎042(346)9539

問合せ 11月21日(月)から、①は電話で問合せ先へ(先着順)、②は

6(9539)

問合せ 高齢者支援課 ☎042(346)9539

乳幼児の教室・相談などの日程

Table with 5 columns: 対象, 持ち物, 定員・申込み, とき, 会場
たんぽぽ広場の健康相談
ステップアップ離乳食(講話)

※会場は健康センター。車の来場はご遠慮ください。
※ステップ1…5・6か月ごろ、ステップ2…7・8か月ごろ、ステップ3…9～11か月ごろ、ステップ4…1歳～1歳6か月ごろ。

休日応急診療・準夜応急診療 (内科・小児科)

Table with 5 columns: 日 程, 診療時間, 名称, 所在地, 電話番号
休日応急診療
準夜応急診療

※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、各種医療費支給者証を忘れずにお持ちください。なお、12月5日(月)以降は、完全予約制となります。

休日歯科応急診療医 (診療時間:午前9時～午後5時)

Table with 4 columns: 日 程, 医療機関名, 所在地, 電話番号
11月23日(水・祝)
11月27日(日)
12月4日(日)

※受診の際は、事前にお問い合わせください。また、医療機関は変更になる場合があります。

東京都による救急診療などの相談・案内

Table with 3 columns: 相談先, 電話番号, 内容
東京消防庁救急相談センター
小平消防署病院・診療所案内
東京都医療機関案内サービス(ひまわり)