



小平市在宅医療介護連携推進協議会 市民セミナー 幸せな最期を迎えるために 家でできること

介護が必要になった家族の生活の様子や、医療や介護で利用できる制度やサービスの種類や費用について、在宅医療・介護関係者が事例を通して具体的に話します。介護が必要になる前に、事前にケアの計画をみんなで繰り返し話し合うプロセス（ACP）も詳しくお話しします。

とき 3月26日(日) 午前10時～11時30分
ところ ①中央公民館学習室4、②テレビ会議システム（ズーム）
対象 ①市内在住・在勤の方、②どなたでも
定員 ①30人、②200人
主催 小平市在宅医療介護連携推進協議会
申込み 2月20日(月)から、①は問合せ先へ（先着順）、②は3月17日(金)までに、ホームページへ（先着順）
検索 小平市医師会
問合せ 高齢者支援課 ☎042(346)9539

小平市薬剤師会 市民公開講座 薬局薬剤師との 上手な付き合い方

健康、くらしの健康
薬局では、薬や健康に関する色々な相談や取り組みを行っています。感染症や生活習慣病など、病院に行くほどではないけれど、不安なときにかかりつけの薬局があると安心です。北里大学名誉教授の鈴木順子さんが話します。
とき 3月21日(火・祝) 午前10時～11時45分、9時45分受付
ところ ルネこだいらレセプションホール
※駐車場はありません。
対象 市内在住・在勤・在学の方
定員 40人
主催 小平市薬剤師会
申込み 三共薬局へ（先着順） ☎042(471)6070

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターは、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す。
とき 3月15日(水) 午前10時～11時30分
ところ 福祉会館小ホール
対象 市内在住・在勤の方
定員 30人
申込み 2月20日(月)から、高齢者支援課へ（先着順） ☎042(346)9539

減塩チャレンジ

塩分計を使って自分の味覚を知り、減塩にチャレンジしてみませんか。ミニ講話では、今日から簡単にできる減塩のこつをお伝えします。
とき 3月14日(火) 午前9時

健康福祉事務センター 手話通訳者を配置

市では、情報の伝達に手話が必要な方のために、手話通訳者を配置しています。
とき 3月7日・28日、4月4日・18日の火曜日 午前9時～午後5時
ところ 健康福祉事務センター1階
問合せ 障がい者支援課 ☎042(346)9540

シルバー人材センター

2月中旬～3月の募集
コース 自由コース(受講内容は自由)
☎ksc-apply@outlook.jp

障がい者施設で 作った製品を販売 ふらっとまるしえ

クッキーやパン、マスクやTシャツ、木のおもちゃや季節の商品など豊富に取りそろえています。おいしいもの、楽しいものが見つかりませう。ふらっとお立ち寄りください。
とき 3月6日(月)～10日(金) 午前10時～午後3時30分
ところ 市役所1階ロビー
問合せ 障がい者支援課 ☎042(346)9540



乳幼児の教室・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

日程	対象	持ち物	定員・申込み
たんぽぽ広場 (親子の健康相談) 3月3日(金) 午前9時～11時30分 健康センター	生後4か月～4歳未満の乳幼児と保護者	たんぽぽカード(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)	50組程度 2月20日(月)から28日(火)までに、電話で問合せ先へ
ステップアップ 離乳食 3月17日(金) ステップ1…午後1時30分から ステップ2…午後2時30分から 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 健康センター	市内在住の方(ステップごとに対象が異なる(下記参照))	母子健康手帳	各回10組 2月20日(月)から、電話で問合せ先へ
乳幼児健診 BCG接種 3～4か月児・1歳6か月児・3歳児健康診査、5歳児歯科健診、BCG集団予防接種などの案内は個別に送付しています。転入の方など届いていない場合や受けていない場合はお問い合わせください。			

※車での来場はご遠慮ください。
※ステップ1…離乳食初期(5～6か月ごろ)、ステップ2…離乳食中期(7～8か月ごろ)、ステップ3…離乳食後期(9～11か月ごろ)、ステップ4…離乳食完了期(12～18か月ごろ)。

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

とき	内容・持ち物	定員・申込み
3月1日(水) 午後の指定する時間	内容…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個別相談 持ち物…直近の健診や人間ドックの結果、お薬手帳、参加カード(お持ちの方)、食事記録メモ(3日分程度)	6人 事前に問合せ先へ(先着順)
3月1日(水) 午後の指定する時間		2人 事前に問合せ先へ(先着順)
3月24日(金) 午前の指定する時間		4人 事前に問合せ先へ(先着順)

※会場は健康センター、対象は市内在住の方。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	日曜日、祝日、 年末年始 午前9時～午後5時 ※事前予約制。	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	月曜～日曜日 (年中無休) 午後7時30分～10時30分 ※事前予約制。			

※電話予約の受付開始時間は、休日診療は午前8時45分から、準夜診療は午後7時からです。必ず事前に電話で予約してください。
※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。

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
2月23日(木・祝)	サニーコート小平ビル歯科医院	美園町1-16-2 サニーコート小平ビル2階	042(346)6990
2月26日(日)	くまがいデンタルクリニック	小川町1-432-1 いなげや小平小川橋店	042(313)6516

※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

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

市民公開講座 口腔健康がもたらす 健康長寿の舞台裏

◆年を取っていくのではなく、素敵になっていくと考えてはいかがでしょうか
とき 3月25日(土) 午後2時～3時30分
ところ 福祉会館4階小ホール
定員 80人
主催 小平市歯科医師会
後援 小平市医師会、小平市薬剤師会、小平市
申込み 3月10日(金)まで(消印有効)に、はがきに「歯科医師会市民公開講座」と明記し、住所、氏名、電話番号を記入のうえ、問合せ先へ送付(ファクシミリ・電子メール可、先着順)
問合せ 小平市歯科医師会(〒187-0043 学園東町1-19-13) ☎042(343)8261、FAX042(343)9611、✉info@kodaira-dent.org