



高齢者の住まい探しを支援

住宅探しに困っている高齢者の、民間賃貸住宅への入居を支援します。詳しくは、小平市ホームページ(ID59980)をご覧ください。

対象 市内に1年以上居住し、次のいずれかに該当する世帯
▽65歳以上で一人暮らし
▽世帯員がすべて65歳以上
内容 住まい探しの相談
問合せ 高齢者支援課 ☎042(346)9642

家族介護教室

介護技術を学ぶ 排せつケアと排せつケア用品について
介護をしていて、排せつケアの難しさに直面したことはありませんか。自宅での排せつケアやおむつの選び方など、専門家から学びます。

とき 6月19日(水) 午後1時～午後3時
ところ 花小金井南公民館1階和室
2(花小金井南公民館まつり会場内)
内容 医薬品などに関する相談、フレイル(筋力低下)のチェックと相談、血圧測定、骨量測定ほか
※素足になりやすい服装で参加してください。

薬事相談会

小平市薬剤師会の薬剤師に、医薬品などについて気軽に相談できます。

とき 5月26日(日) 午前10時～午後3時
ところ 花小金井南公民館1階和室
2(花小金井南公民館まつり会場内)
内容 医薬品などに関する相談、フレイル(筋力低下)のチェックと相談、血圧測定、骨量測定ほか
※素足になりやすい服装で参加してください。

持ち物 お薬手帳(お持ちの方)
問合せ 健康推進課 ☎042(346)9641

歯と口の健康週間

無料歯科相談・歯科講演会

6月4日(火)から10日(月)までの歯と口の健康週間に合わせて、

30分～3時
ところ 東部市民センター集会所
対象 市内在住の方
定員 20人
申込み 5月20日(月)から、地域包括支援センター小平健康成苑へ(先着順) ☎042(451)8813

◆あなたの在宅療養を支えます 福祉用具ってどんなものがあるの?
4月から、介護保険の福祉用具サービスの機会に、最新情報を学びましょう。

とき 6月26日(水) 午後2時～3時30分
ところ 上水新町地域センター2階集会所
対象 市内在住の方
定員 25人
申込み 地域包括支援センターけやきの郷へ(先着順) ☎042(349)2321

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

◆無料歯科相談
とき ①6月1日(土) 午後1時～3時30分、②6月2日(日) 午前10時～午後0時30分
ところ ①健康センター、②東部市民センター、小川公民館
定員 ①20人、②各15人
※相談をした方に、歯ブラシを差し上げます。

申込み 問合せ先へ(電話可、先着順)
◆歯科講演会
▽ポスター講演
とき 6月1日(土) 午後1時30分～2時
ところ 健康センター

▽妊産婦さんへの歯科講演
母親になる前に、お口の健康を学んでみませんか。
とき 6月1日(土) 午後2時10分～3時
ところ 健康センター

をします。受診が必要な方には、医療機関への紹介状をお渡しします。
とき 6月25日(火) 午前10時～11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 5月20日(月)から、地域包括支援センター多摩済生ケアセンター1へ(先着順) ☎042(349)2123

シナプソロジーとは、左右の手で別々のことをするなど、二つのことを同時に行うことで脳に適切な刺激を与え、認知機能の低下を予防する手法です。簡単なゲームをしながら、楽しく脳を刺激しましょう。

とき 6月24日(月) 午後1時～2時
ところ 東部生協小平センター2階集会所(花小金井3-13-14)

認知機能低下予防

シナプソロジーとは、左右の手で別々のことをするなど、二つのことを同時に行うことで脳に適切な刺激を与え、認知機能の低下を予防する手法です。簡単なゲームをしながら、楽しく脳を刺激しましょう。

◆歯科講演会は、無料歯科相談に参加する方が対象です。
※歯科講演会は、無料歯科相談に参加する方が対象です。

共通

問合せ 小平市歯科医師会 ☎042(343)8261

病气や障がいのある方 介護が必要な方 歯科医を紹介

かかりつけの歯科医を見つけることが難しい方に、歯科医(通院または訪問)や、専門歯科医療機関の紹介などをします。また、必要に応じて歯科医師が自宅を訪問し、治療前に病气や障がいの程度、口の中の状態を確認します。

※診療費用は保険診療扱いです。
対象 介護が必要な方、または病气や障がいでの特別な対応が必要で、かかりつけの歯科医がない方
申込み 問合せ先へ(電話可)
問合せ 健康推進課 ☎042(346)9641

成人健康教室・相談などの日程

問合せ(申込み) 健康推進課 学園東町1-19-12(健康センター内) ☎042(346)3704

とき	内容・持ち物	定員・申込み
6月18日(火) 午後の指定する時間	健康づくり相談(保健師・管理栄養士) 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)	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です。車での来場はご遠慮ください。

乳幼児の教室・相談などの日程

問合せ(申込み) こども家庭センター 学園東町1-19-12(健康センター内) ☎042(346)3701

とき	対象・定員	持ち物	申込み
6月14日(金) 午前9時～11時20分受付	たんぼぼ広場の健康相談	たんぼぼカード(4月以降の初回参加時に配布)、バスタオル、母子健康手帳(発育の確認をしたい方)	たんぼぼ広場…5月20日(月)から受付 離乳食教室…受付中
6月21日(金) 離乳初期…午後1時30分から 離乳中期…午後2時30分から 離乳後期…午前9時45分から 離乳完了期…午前10時45分から ※各回15分前から受け付けます。	離乳食教室(講話)	母子健康手帳、筆記用具、おんぶひも(必要な方)	こだっこWeb予約(下図QRコード)へ

※会場は健康センター、車での来場はご遠慮ください。
※離乳初期(5～6か月頃)、離乳中期(7～8か月頃)、離乳後期(9～11か月頃)、離乳完了期(12～18か月頃)。

989)をご覧ください。
日程 けやきの郷…原則第4木曜日午後 上水新町地域センター
▽小川ホーム…原則第1火曜日午後 特別養護老人ホーム小川ホーム
▽中央センター…原則第3水曜日午後 中央公民館
▽多摩済生ケアセンター…原則第1木曜日午後 美園地域センター
▽小平健康成苑…原則第2金曜日午後 鈴木公民館
問合せ けやきの郷 ☎042(349)2321、小川ホーム ☎042(347)6033、中央センター ☎042(345)0691、多摩済生ケアセンター ☎042(349)2123、小平健康成苑 ☎042(451)8813

認知症介護者交流会
介護者同士で悩みを語り合い、交流します。体験を語り合うことで、介護のヒントも得られます。
とき 6月24日(月) 午前10時～午後4時
ところ 福祉会館5階市民ホール
内容 成功者表彰
▽元パラリンピック水泳日本代表のこだいら福祉のつどいは、市民一人ひとりの笑顔が輝く福祉のまちづくりを、市民の皆さんとともに考える場です。
とき 6月15日(土) 午後1時～4時

認知症の人や地域の人が集う オレンジカフェ

オレンジカフェは、認知症のことを話せる場所、認知症の人や家族が安心して過ごせる場所です。また、地域の人たちも参加し、人と人がつながる場です。詳しくは、各地域包括支援センターへお問い合わせください。

※地域包括支援センターの実施分のみ掲載しています。市内には、オレンジカフェが16か所あります。詳しくは、小平市ホームページ(ID97

30分～正午
ところ 健康福祉事務センター2階第三・第四会議室
対象 認知症の家族を介護する方
定員 10人
申込み 5月20日(月)から、電話で地域包括支援センター中央センター1へ(先着順) ☎042(345)0691

小平市社会福祉協議会
こだいら福祉のつどい
こだいら福祉のつどいは、市民一人ひとりの笑顔が輝く福祉のまちづくりを、市民の皆さんとともに考える場です。

基礎から学ぶ 成年後見制度

専門家から、成年後見制度とは何か、基礎から具体的に学びます。
とき 6月27日(木) 午後2時～4時
ところ 福祉会館4階小ホール
対象 市内在住・在勤・在学の方
定員 60人
主催 小平市社会福祉協議会
申込み 5月20日(月)から(土曜・日曜日、祝日を除く)、権利擁護センターこだいらへ(電話可、先着順) ☎042(342)8780

成年後見制度基礎講座
専門家から、成年後見制度とは何か、基礎から具体的に学びます。
とき 6月27日(木) 午後2時～4時
ところ 福祉会館4階小ホール
対象 市内在住・在勤・在学の方
定員 60人
主催 小平市社会福祉協議会
申込み 5月20日(月)から(土曜・日曜日、祝日を除く)、権利擁護センターこだいらへ(電話可、先着順) ☎042(342)8780

休日応急診療・準夜応急診療 (内科・小児科)

名称・所在地 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)

問合せ(予約) ☎042(346)3706 ※事前予約制。

とき	診療時間	予約受付時間(電話予約のみ)
休日応急診療	日曜日、祝日、年末年始	午前9時～午後5時
準夜応急診療	月曜～日曜日(年中無休)	午前8時45分～午後4時30分 午後7時～10時

※必ず事前に電話で予約してください(問い合わせの状況により、電話がつながりにくい場合があります)。予約がない場合、直接来院されても受け付けはできません。
※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。

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
5月26日(日)	宇梶 歯科 医院 本院	花小金井1-3-28	042(461)5256
6月2日(日)	小林 歯科 医院	たかの台39-2	042(345)5245

※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。

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) 042(521)2323(上記以外の電話やつながらない場合)	救急車を呼ぶべきか迷った場合の相談(24時間対応)
子供の健康相談室(小児救急相談)	#8000(プッシュ回線の固定電話、携帯電話) 03(5285)8898(ダイヤル回線、IP電話などすべての電話)	休日・夜間に小児科医師・看護師への電話による相談(平日午後6時～翌朝午前8時、休日午前8時～翌朝午前8時)
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時間対応)
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時間対応)

伊藤真波さんの講演「あきらめない心」
主催 小平市社会福祉協議会
後援 小平市教育委員会、小平市
申込み 当日、会場へ
問合せ 小平市社会福祉協議会 ☎042(344)1217