



都営高齢者住宅 シルバーピア 入居者を募集

都営住宅(シルバーピア)の入居者を募集します(下表参照)。
シルバーピアは、高齢者が安全で快適な日常生活を送れるように配慮された住宅です。

対象 次のすべてに該当する方
▽65歳以上で、市内に3年以上継続して居住している
▽所得が、単身者向けは256万8千円以下、2人世帯向けは294万8千円以下である
▽単身者向けは同居する親族がいなく、2人世帯向けは同居親族が65歳以上(ただし、配偶者はおおむね60歳以上)
▽住宅に困っている

※都が募集する都営住宅に応募した方も申し込みます。詳しくは、申込案内をご覧ください。

※申込案内は、8月5日(月)から、問合せ先(健康福祉事務センター1階)・東部・西部出張所、動く市役所で配布するほか、小平市ホームページにも掲載しています。

シルバーピア募集一覧

所在地	区分	募集戸数	間取り	専用面積(m ²)	予定使用料(円)
大沼町7-1	単身用	4	1DK	32	15,100~29,700
小川西町2-29		1		32	15,200~29,900
小川西町5-39		1		32	15,000~29,500
大沼町1-1	2人世帯用	1	2DK	35	17,300~33,900
花小金井4-21		1		53	26,000~51,000
中島町34-4		1		57	27,200~53,300
小川西町4-18		1		58	28,500~55,900

※入居はいずれも令和7年3月以降の予定です。

1) ID(112856)からダウンロードもできます。
申込み 8月19日(月)から26日(月)まで(消印有効)に、申込みと63円切手を問合せ先へ(送付可)
※申込み多数の場合は、抽選で入居

医師によるもの忘れ相談会

国立精神・神経医療研究センター病院の医師に、物忘れの相談ができます。

とき 9月10日(火) 午後1時30分以降の指定する時間

ところ 福祉会館談話室

対象 市内在住で、物忘れなどの症状があり、認知症が心配される方、またはその家族

定員 4人

申込み 8月5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

資格審査対象者を決定し、入居資格を審査します。
問合せ 高齢者支援課(〒187-8701 健康福祉事務センター) ☎042(346)9642

認知症家族支援会

認知症の家族を介護している方同士で、悩みを語り合い交流します。

とき 9月以降の第4水曜日 午後2時~3時

後援 小平市ほか

申込み 電話で、小平市歯科医師会へ(先着順) ☎042(343)8261

認知症予防講演会

知らない言葉や損!口の健康と難聴のはなし

食べる・話すといった口の運動や言葉聞き取る耳の機能は、コミュニケーションに重要です。人となることが、認知症予防にもなります。講演会では、口から考える健康と加齢性難聴について、言語聴覚士がお伝えします。

とき 9月6日(金) 午後2時~3時30分

ところ 福祉会館4階小ホール

対象 市内在住で認知症予防に興味のある方

定員 40人

持ち物 筆記用具

申込み 8月5日(月)から、高齢者支援課へ(先着順) ☎042(346)9539

ところ 特別養護老人ホーム小平健康苑多目的室(鈴木町2-230-3)

対象 認知症の家族を介護する方

定員 10人

申込み 電話で、地域包括支援センター小平健康苑へ(先着順) ☎042(451)8813

生活サポーター養成講座

受講すると、高齢者対象の介護予防・生活援助サービスを提供する市内の事業所で働けます。

とき 9月5日・6日・12日・13日の木曜・金曜日 午前10時~午後3時(13日は午後1時30分~3時30分) 全4回

ところ 福祉会館

対象 生活サポーターとして働くことに興味がある方

※修了認定は全日程出席が条件。

定員 20人

内容 介護保険制度と福祉サービスの基礎知識、高齢者の特徴、高齢者に多い病気、家事援助の実際(買い物・料理・掃除・洗濯)、認知症サポーター養成講座ほか

市民公開講座 食事中のゴホン! それは、重大なサインかも???

お口の機能低下(オーラルフレイル)について、口腔リハビリテーション多摩クリニック院長の菊谷武さんが話します。

とき 9月7日(土) 午後1時30分~3時

ところ 福祉会館4階小ホール

定員 百人

主催 小平市歯科医師会、小平市在宅医療介護連携推進協議会

健康センター 改修工事を実施

工事期間中は、各種窓口に支障が無いように工事を進めます。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

期間 8月~令和7年5月

※工事の進み具合により、終了日が前後することがあります。

内容 健康センター南側半面の外壁改修工事・屋上防水改修工事・器具改修工事ほか

問合せ 健康推進課 ☎042(346)9641

献血にご協力を

現在、全国的に血液が大変不足しています。皆さんの温かいご協力を願います。

とき 8月15日(木) 午前10時~11時30分、午後1時~4時

ところ 市役所1階ロビー

対象 16歳~69歳の方

※65歳以上の方は、60歳以降に献血経験のある方に限ります。

※献血カード・手帳をお持ちの方は持参してください。

※輸血を受ける方や献血する方の安全のため、献血をご遠慮いただく場合があります。

主催 小平市献血推進協議会

問合せ 東京都赤十字血液センター 武蔵野出張所 ☎0422(32)1100

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

日程	内容・持ち物	定員・申込み
9月5日(木) 午後の指定する時間 健康センター	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	5人 事前に問合せ先へ(先着順)
9月24日(火) 午後の指定する時間 東部市民センター	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) ※運動の相談は動きやすい服装で参加。飲み物、フェイスタオルなどをお持ちください。	4人 事前に問合せ先へ(先着順)

※9月24日(火)は、運動の専門相談員はいません。
※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)

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	午前8時45分~午後4時30分
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	午後7時~10時

※必ず事前に電話で予約してください(問合せの状況により、電話が繋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
8月11日(日・祝)	尚原 歯科 医院	学園西町2-18-3	042(341)9432
8月12日(月・振休)	青木 歯科 クリニック	鈴木町2-846-29 ロイヤルガーデン101	042(383)2648
8月18日(日)	佐藤 歯科 クリニック	大沼町1-20-21	042(345)5966

※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)

健康のために歩き始めたい方へ

こだいら健康ポイント 参加者を募集



スマートフォン用アプリや活動量計を使い、日々の歩数などを定期的に送信して、楽しみながらポイントが貯められます。また、ホームページなどで毎日の歩数や獲得ポイントを確認でき、日頃の成果を振り返れます。目標のポイントまで貯めると、500円相当の商品券がもらえます。運動を始めるきっかけが欲しい方、運動不足が気になる方は、この機会に気軽に参加してみませんか。

対象 次のすべてに該当する方

- ▷市内在住で20歳以上
- ▷健康関連のアンケート調査に協力できる
- ▷令和7年3月まで継続して参加できる

定員 ①活動量計参加、②スマートフォン用アプリ参加 各150人

申込み

▷①8月5日(月)から26日(月)まで(消印有効)に、はがきに「こだいら健康ポイント」と明記し、住所、氏名、生年月日、電話番号、身長、ニックネーム(ひらがな・カタカナ・英数字で2文字~10文字以内。システム上の呼び名)を記入のうえ、問合せ先へ送付(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共同電子申請・届出サービス(紙面欄外QRコード)からも申し込みます。

▷②東京共同電子申請・届出サービス(紙面欄外QRコード)へ(先着順)

HP検索 小平市 こだいら健康ポイント

問合せ 健康推進課(〒187-0043 学園東町1-19-12) ☎042(346)3704