



クリーンメイト こだいらを募集

クリーンメイトこだいらは、ボランティアとして、住む地域でごみの減量とリサイクル推進の指導的な役割を担う方です。ごみ減量のためのアイデア出しや、3R(ごみを減らす、繰り返し使う、再資源化する)活動の情報交換、環境イベントでの啓発活動などをします。
任期は、12月1日から令和8年11月30日までの2年間です。
資源循環課へ ☎042(346)953

司法書士・税理士による 無料法律相談会

10月19日(土) 午前10時～午後4時
場 東部市民センター
内 相続、遺言、不動産登記、会社・法人登記、借地・借家問題、成年後見、家族信託、空家問題、クレジツ

同行援護従業者養成研修 一般課程・応用課程 (通学形式)

視覚障がい者の外出を支援するガイドヘルパー(同行援護従業者)をしてみませんか。
11月9日・17日の土曜・日曜日、11月23日(土・祝) おおむね午前9時～午後6時 全5回
場 中央公民館ほか
費 5千円
※ほかに、食事練習での昼食代、移動の電車代がかかります。
対 小平市近郊在住・在勤の原則60歳未満で、小平市民へのサポートを行っている事業所に登録を希望し、実際に従事できる健康な方
定 20人
内 講義、演習
持 アイマスク、本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証、パスポートなど)
※本人確認ができないと、受講できない場合があります。

ト・サラ金問題、税務相談ほか
申 当日、会場へ
問 東京司法書士会田無支部・志村 ☎042(469)3092

木造住宅 無料耐震相談会

家の耐震性への不安や、耐震化に関する疑問はありませんか。耐震化の進め方や費用など、経験豊富な建築士がお答えします。
11月6日(水) 午後1時30分～4時30分
※1人30分程度です。
場 中央公民館講座室1
対 平成12年5月31日以前に市内に建築された木造住宅の所有者
※ほかに、住宅の階数や構造方法に要件があります。詳しくは、お問い合わせください。
定 12人
申 10月3日(木)の午前8時30分から25日(金)



認知症家族介護講座

慶應義塾大学医学部准教授の藤澤大介さんほかから、認知症の基礎知識や介護ストレスとうまく付き合うための考え方(認知行動療法)を学びます。
11月6日・27日、12月11日の水曜日、12月16日(月) 午後1時30分～3時30分 全4回
※12月16日のみ、午前10時30分～正午または午後1時30分～3時から選べます。
場 健康福祉事務センター2階第三・第四会議室
対 認知症の方を介護している家族
定 10人
申 10月1日(火)から、電話で地域包括支援センター中央センターへ(先着順) ☎042(345)0691

の午後5時までに、申込みフォーム(左上QRコード)または建築指導課へ(先着順) ☎042(312)1145

実家の相続と 空き家のお困りごと 無料相談会

空き家に関する専門知識を持った空家・空地管理士や宅地建物取引士、相続診断士などが、現在所有しているまたは所有する予定の実家や空き家について、いろいろなお悩みに対応する個別相談会を開催します。
10月29日(火) 小川西町公民館学習室3
12月24日(火) 御幸地域センター小会議室
令和7年2月25日(火) 上宿公民館学習室1

75歳以上の高齢者宅訪問 こんにちは訪問
75歳になった方(令和6年4月1日現在)を中心に、担当地区の民生委員児童委員が訪問をしています。生活の不安やお困りごとなど、ご相談ください。
問 生活支援課 ☎042(346)9537

令和7年3月25日(火) 東部市民センター集会室
※いずれも午前10時から午後3時45分まで。
定 6組(1組45分)
後 小平市
申 NPO法人空家・空地管理センターへ(先着順) ☎0120(336)366(午前9時～午後5時)

生活の不安や お困りごとなど 民生委員・児童委員に ご相談ください

75歳以上の高齢者宅訪問 こんにちは訪問
75歳になった方(令和6年4月1日現在)を中心に、担当地区の民生委員児童委員が訪問をしています。生活の不安やお困りごとなど、ご相談ください。
問 生活支援課 ☎042(346)9537

こころの健康づくり 講演会

からだとこころを整える睡眠 最新の睡眠ガイドから学ぶ
年代ごとに最適な睡眠時間があることをご存知ですか。睡眠の時間や質などは、心身の健康を維持するためにとても重要です。睡眠と健康リスクにも触れながら、良い睡眠について学びます。
11月2日(土) 午前10時～正午 9時40分受付
場 ①中央公民館2階ホール、②テレビ



11月の健康教室・健康相談

対市内在住の方 問健康推進課 ☎042(346)3704

保健師・管理栄養士による健康づくり相談 健診結果について食事や運動の相談をしませんか
11月5日(火) 午後の指定する時間 健康センター
11月28日(木) 午後の指定する時間 上宿公民館
定 各4人
内 健康診断や人間ドックの結果をもとにした、主に生活習慣病予防に関する個別相談(1人50分程度)
持 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)
申 問合せ先へ(先着順)

医師(内科医)による健康づくり相談 気になる健診結果、医師に相談しよう
11月5日(火) 午後の指定する時間 健康センター 定6人
内 健康診断や人間ドックの結果をもとにした、主に生活習慣病予防に関する個別相談(医師・保健師・管理栄養士)
持 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)
申 問合せ先へ(先着順)



大人のための運動教室 ウォーキングでスタイルアップ 保育あり(6か月以上)
ふだん何気なく行っているウォーキングを、もっと効果的な運動に変えてみませんか。正しい姿勢や歩き方を身に付け継続することでスタイルアップする方法をお伝えします。
11月7日(木) 午後2時～3時45分 1時40分から受付(受付後に血圧測定を行います)
場 健康センター 定64歳以下20人、65歳以上15人
内 保健講話、栄養講話、運動実技
持 飲み物、フェイスタオル、参加カード(お持ちの方)
※運動しやすい服と運動靴でお越しください。
申 10月1日(火)の午前8時30分から、問合せ先へ(初めての方を優先、先着順)



こだ健体操教室 i n 小川西町公民館 運動の秋!楽しく体を動かしませんか
全身のバランス力、筋力・代謝アップに効果的な小平市オリジナル体操のこだ健体操を行います。スタイルアップを目指したい方、運動不足を解消したい方にもお勧めです。
11月20日(水) 午後2時～3時30分 1時30分から受付(受付後に測定を行います)
場 小川西町公民館 定こだ健体操15人、こだ健イス体操10人
内 こだ健体操、室内でも簡単にできるストレッチや筋トレ、足指力測定
持 飲み物、フェイスタオル、筆記用具、参加カード(お持ちの方)
※動きやすい服装でお越しください。
申 10月1日(火)の午前8時30分から、問合せ先へ(先着順)

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
10月6日(日)	三浦歯科医院	小川町2-1346-21	042(347)0150
10月13日(日)	三浦歯科クリニック	小川東町1-30-9 2階	042(345)5789
10月14日(月・祝)	一橋学園歯科	学園東町3-7-35-1	042(345)8181
10月20日(日)	神津歯科医院	花小金井2-1-1 ルミエール花小金井2階 A区画	042(467)1164

※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)

市民公開講座

小川市医師会
公立昭和病院皮膚科部長の高橋一夫さんから、皮膚疾患について、東大和病院呼吸器センター長の大泉弘幸さんから、肺がん外科治療について学びます。
10月12日(土) 午後2時30分～4時2時間開場
場 東大和市民会館ハミングホール小ホール(東大和市向原6-1)
申 当日、会場へ
問 公立昭和病院地域医療連携 ☎042(461)0052(内線2168)

公立昭和病院 市民公開講座

公立昭和病院皮膚科部長の高橋一夫さんから、皮膚疾患について、東大和病院呼吸器センター長の大泉弘幸さんから、肺がん外科治療について学びます。
10月12日(土) 午後2時30分～4時2時間開場
場 東大和市民会館ハミングホール小ホール(東大和市向原6-1)
申 当日、会場へ
問 公立昭和病院地域医療連携 ☎042(461)0052(内線2168)