



医療費通知を発送

後期高齢者医療制度

東京都後期高齢者医療広域連合では、被保険者の皆さんに健康への関心と保険診療への理解を深めていただくため、11月下旬に医療費通知書をお送りします。

対象 ▽平成22年1月～6月に、医師・歯科・調剤などの医療費の総額が3万円以上になった月のある方

▽平成22年1月～6月に、柔道整復師の施術などを受けた月のある方

このように医療費は、保険対象の診療分のみで、自由診療や差額ベッド代など

戦後強制抑留者の皆さんへ

シベリア戦後強制抑留者に対する特別給付金の請求受付が始まりました。

対象 戦後強制抑留者で平成22年6月16日に日本国籍を有するご存命の方

なお、平成19年度から21年度までに特別慰労品(旅行券等引換券など)を受けていない方、請求書類が届いていない方など、詳しく



朝ごはん野菜が食べたくなる絵手紙

入賞者発表

朝ごはん野菜が食べたくなる絵手紙を募集し、応募総数、百99点の中から次のとおり入賞者が決まりました。多数のご応募ありがとうございました。

入賞者(敬称略)
最優秀作品 村田智春 小平第六小学校4年

優秀作品 猪春樹 こひつじ幼稚園5歳 ▽内田悠斗 小平第六小学校2年 ▽菅野琉弥 小平第六小学校2年 ▽印南遥佳 小平第二小学校2年 ▽近藤果歩 小平第八小学校3年 ▽井口桜 小平第二小学校5年 ▽金谷日南子 小平第二小学校5年 ▽白鳥日和 小平第十五小学校5年 ▽今遊 小平第五小学校6年 ▽白鳥日向 小平第二中学校1年 ▽中川和子 一般

11月14日(日)に開催する健康フェスティバル会場内で入選者表彰式を行います。

応募作品は、12月末まで健康センター内に掲示します。

はお問い合わせください。

問合せ 独立行政法人平和祈念事業特別基金 ☎0570(059204)(ナビダイヤル)

※ナビダイヤルを利用できない場合は ☎03(5860)2748へ。

家族介護教室

入浴介助を学ぼう
訪問入浴のデモンストラーションを見学しながら、家庭での入浴介助の注意点や介助方法を学びます。

とき 11月13日(土) 午後2時～3時30分

ところ 特別養護老人ホーム小平健康成苑

費用 無料

定員 25人

講師 井上寛人さん(訪問入浴サービス事業所職員)

認知症
認知症予防と早期発見

とき 11月24日(水)

健康づくり
健康づくりビギナー教室

とき 11月25日(木)

みんなのまち小平
第2回 児童絵画コンクール作品展

コンクールの審査結果もあわせて発表します。

とき 12月2日(木)まで

ところ ルネこだいら情報ロビー

※駐車場はありません。

費用 無料

主催 小平市文化振興財団

後援 小平市、小平市教育委員会、小平美術会

問合せ 小平市文化振興財団 ☎042(345)5111

乳幼児健診・相談などの日程

問合せ(申込み) 健康課保健指導係 〒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・申込みほか
ステップアップ離乳食 11月17日(水) ステップ1…午後1時30分から、2時30分から ステップ2…午後2時から、3時から ステップ3…午前10時から ステップ4…午前10時20分から ※ステップごとに、各回同じ内容です。	市内在住で、おむね5か月～1歳6か月児 (ステップごとに対象が異なります。下記参照)	母子健康手帳	当日、会場へ
もぐもぐ教室 離乳食講習会(調理実習) 11月19日(金) 午前10時～正午 受付…9時45分から	ステップ2・3に当てはまる乳幼児と保護者(下記参照)	エプロン、三角きん、母子健康手帳、おんぶひも(赤ちゃんと参加される方のみ)、ふだん使用しているスプーン(食べ方について相談のある方)	定員…各15組(要予約) ※参加は各1回まで。
バクバク教室(親子調理実習) 11月26日(金) 午前10時～正午 受付…9時45分から	2歳～2歳6か月児と保護者	親子ともにエプロン、三角きん(子どもは代用可)、母子健康手帳	定員…親子20組(要予約)
たんぼぼ広場(親子健康相談) 11月8日(月) 受付…午前9時30分～10時30分 東部市民センター	生後4か月～4歳未満の乳幼児と保護者	たんぼぼカード(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)	当日、会場へ ※保育士による手遊びはありません。 ※身長計測は100センチメートルまで。
2歳児健診 11月19日(金) 受付…午後1時～1時15分	2歳～2歳2か月児と保護者	母子健康手帳、歯ブラシ2本(仕上げ用・保護者用)、コップ	定員…各30人(先着順) はがきに必要事項(右図参照)を記入のうえ、問合せ先へ送付 ※定員に達した場合は、こちらから連絡します。
5歳児健診 11月26日(金) 受付…午後1時15分～3時	5歳～5歳2か月児と保護者	母子健康手帳、歯ブラシ3本(仕上げ用・保護者用・子ども用)、コップ	○月○日 ◎歳児健診申込み ①お子さんの氏名(ふりがな) ②お子さんの生年月日 ③保護者の氏名 ④住所 ⑤電話番号

※会場は、日程欄に記載のないものは健康センターです。車での来場はご遠慮ください。
※ステップ1…5・6か月児、ステップ2…7・8か月児、ステップ3…9～11か月児、ステップ4…1歳～1歳6か月児。

休日応急診療医(内科・小児科)

(診療時間：午前9時～午後5時)

※いずれも当番医は変更になる場合があります。問合せは042(346)3706へ。小平市ホームページ、携帯電話でもご覧いただけます。
※車で越越しの際は、必ずお問い合わせください。

日程	医療機関名	所在地	電話番号
11月7日(日)	(社)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
11月14日(日)	鈴木小児科内科医院	学園西町2-11-28	042(341)0353
	湯川医院	学園西町1-25-23	042(344)1118

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
11月7日(日)	グリーンプラザ歯科医院	美園町1-6-1 グリーンプラザ2階	042(341)8148
11月14日(日)	原口歯科医院	栄町3-20-33 ティーコートさきB101	042(341)8878

準夜応急診療

※診療受付時間は午後10時15分までです。

日程	診療時間	科目	名称	所在地	電話番号
月曜～日曜日(年中無休)	午後7時30分～10時30分	小・内	(社)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

東京都実施の救急診療の問合せ

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)	案内・24時間
小平消防署 病院・診療所案内	042(341)0119	案内・24時間

高齢者に必要な栄養バランスのよい介護食の知識と食事介助の留意点を学びます(試食あり)。

とき 11月16日(火) 午後2時～3時30分

ところ 特別養護老人ホーム小川ホーム

費用 無料

定員 20人

講師 特別養護老人ホーム小川ホーム管理栄養士

申込み 小平市地域包括支援センター小川ホームへ(電話可) ☎042(347)6033

午後2時～3時30分

ところ 中央公民館

費用 無料

対象 市内在住の方

定員 80人

講師 有馬邦正さん(国立精神・神経医療研究センター病院第一精神診療部長)

申込み 介護福祉課地域支援係へ(電話可、先着順) ☎042(346)9539

今日からできる介護予防運動、栄養、口腔の介護予防について2日間の講座を実施します。

日程 11月25日(木) 月2日(木) 低栄養予防とお口のケア

健康づくり
健康づくりビギナー教室

とき 11月25日(木)

圧予防
日程 下表のとおり

健康づくりビギナー教室 日程

とき	主な内容	持ち物
11月30日(火)	保健講話(高血圧について)、運動実技(ストレッチと呼吸法でリラックス)	健康手帳、筆記用具、水分補給用飲料、フェイスタオル
12月14日(火)	栄養講話(高血圧を予防する献立のくふう)、調理実習	健康手帳、筆記用具、エプロン、三角きん、汁物など大さじ2杯程度(塩分測定ご希望の方)

※いずれも午前9時30分から正午まで。

結果、運動実技を見学していただく場合があります。運動実技は、運動のできる服装と靴で参加してください。

申込み 健康センターへ ☎042(346)3701

ひきこもり相談会
お子さんのひきこもり相談をグループを通して行っています。

とき 第2火曜日 午前10時15分～11時45分

11月14日(日)の休日応急診療所を

11月14日(日)の休日応急診療所は、健康フェ

実施医療機関は、左表をご覧ください。

問合せ 健康センター ☎042(346)3700

協力 こだいらボランティアセンター

問合せ 地域生活支援センターあさやけ ☎042(345)2077

ところ 地域生活支援センターあさやけ(小平元気村おがわ東内)

費用 無料

対象 お子さんのひきこもり問題でお困りの家族

主催 精神保健福祉ボランティアの会ひだまり、地域生活支援センターあさやけ