



### こだ 健体操と足指力測定教室

とき 1月15日(月) 午前10時～11時30分 9時30分受付

対象 市内在住の方  
内容 こだ健体操・こだ健ゆっくり体操・こだ健イスタ体操、握力・足指力測定ほか

持ち物 健康手帳・参加カード(お持ちの方)、飲み物、フェイスタオル  
※動きやすい服装と靴で参加してください。

申込み 当日、会場へ  
問合せ 健康センター ☎042(346)3701

### 歯つらつ健康教室

いつまでも元気に過ごすためには

## リサイクル きやらばん

●陶磁器食器・未利用食品などをお持ちください

限りある資源を無駄にせず、有効に活用するため、リサイクルきやらばんを開催します。車での持ち込みも可能です。

とき 1月25日(木) 午後1時30分～3時30分 雨天決行

ところ リサイクルセンター(小川東町五丁目19番10号)

内容 △陶磁器食器の回収：茶わん、皿(割れた物も可)、汚れたものは洗ってください。食器以外の灰皿や花瓶、ガラス、コレール材は不可  
▽小型家電の回収：携帯電話、携帯音楽プレーヤー、携帯ゲーム機、卓上計算機、ACアダプターほか  
▽廃食油の回収：未使用可、ラードやバター等の動物性油不可、食用以外の油不可

※現地まで回収バケツに入れ、容器は、お持ち帰りください。

口くう機能を維持、向上していくことがとても大切です。その秘けつを分かりやすくお伝えします。

とき 1月18日・25日、2月8日、22日の木曜日 午後2時～3時30分 全4回

対象 市内在住のおおむね65歳以上の方  
定員 30人  
内容 口くう機能の維持・向上を目的とした講話、口くう体操ほか

持ち物 筆記用具  
申込み 高齢者支援課地域支援担当へ(先着順) ☎042(346)9539

### いきいき介護予防講座 (総合コース)

とき 1月17日～2月21日の水曜日 午後2時～3時30分

対象 市内在住のおおむね65歳以上の方

▽フードドライブ：缶詰、インスタント・レトルト食品、パスタなどの乾物、コーヒ、お茶、調味料ほか  
※未開封で包装や外装が破損していない、賞味期限が1か月以上先のもの。生鮮食品・瓶詰め食品不可。  
▽紙パック回収：1リットルの紙パック  
▽雑貨交換：おもちゃ、ぬいぐるみ(30センチ以内)、育児用品とポケットティッシュや菓子との交換  
※いずれも事業系のもの、粗大ごみは不可。  
※回収できないものは、お持ち帰りください。

主催 小平市ごみ減量推進実行委員会、小平市  
問合せ 資源循環課 ☎042(346)9535

### 災害と再エネ

### ギャラリー展示

●災害時にも役立つエコなグッズや生活スタイルの紹介

地球環境に優しいエコなライフスタイルは、災害時にも役立つものになります。  
とき 1月26日(金)～28日(日)

上の方  
定員 30人  
内容 介護予防のための運動・栄養・口くうについての講話と実技

持ち物 飲み物、筆記用具  
※動きやすい服装でお越しください。

申込み 高齢者支援課地域支援担当へ(先着順) ☎042(346)9539

### 親族後見人等連絡会

親族の後見人などを受任している方を対象に、後見業務の実務講座と、悩み事の相談、意見交換会を開催します。

とき 1月22日(月) 午後2時～4時

対象 市内在住・在勤・在学の後見人として活動している方

定員 10人  
主催 小平市社会福祉協議会

午前9時～午後5時  
内容 ソーラーグッズなどの展示、環境関連のビデオ上映  
◆ミニ講座  
日程 △災害時にも使えるソーラー女子の知恵と技：1月26日(金) 午後1時～2時  
▽熊本地震の教訓：1月27日(土) 午後1時～2時  
▽おひさま湯たんぼワークショップ：1月28日(日) 午前10時～正午

※先着10人(1月21日(日)までに問合せ先へ(電子メール可)、費用が800円かかります。  
▽災害時、まちの発電所は貴重なエネルギー供給拠点(自立運転講習)：1月28日(日) 午後1時～2時

### 共通

ところ 中央公民館ギャラリー  
主催 NPO法人こだいらソーラー、小平市  
※小平市いきいき協働事業として実施しています。

問合せ NPO法人こだいらソーラー 西村 ☎090(4820)0756 ☒kodaira.solar@gmail.com

### 成人健康教室・相談などの日程

とき	内容・持ち物	定員・申込みほか
1月23日(火) 午後の指定する時間	医師による健康づくり相談	定員…6人 事前に問合せ先へ(先着順)
1月9日(火) 午前の指定する時間	健康づくり相談(保健師・管理栄養士)	定員…4人 事前に問合せ先へ(先着順)
1月23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)	定員…2人 事前に問合せ先へ(先着順)
2月19日(月) 午後の指定する時間	計測相談会	定員…75人 1月23日(火)まで(必着)に、はがきに「計測相談会」と明記し、住所、氏名、生年月日、電話番号、保険の種類を記入のうえ、問合せ先へ(申込み多数の場合は抽選) ※健康センター、東部・西部出張所、動く市役所に置いてある申込用紙でも申し込み可。

※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。

### 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	学園東町1-19-12 (健康センター内)	042(346)3706 (左記診療時間内)
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(受付は10時15分まで) 年末年始(12月29日～1月3日)は、午後6時30分から診療開始。	小平市医師会応急診療所	042(346)3706 (左記診療時間内)

※応急診療所の診療科目は内科と小児科です。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
1月1日(月・祝)	上田 歯科 医院	学園東町1-2-5	042(341)3919
1月2日(火)	いしばし 歯科 医院	小川西町4-15-8 第3アークビル103	042(348)3811
1月3日(水)	あかしあ 歯科	仲町439-12	042(345)2336
1月7日(日)	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
1月8日(月・祝)	佐藤 歯科 医院	学園東町1-3-12	042(345)6648
1月14日(日)	みはら 歯科	小川町1-419-50	042(343)1814

※車でお越しの際は、必ず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

申込み 1月19日(金)まで(土曜・日曜日、祝日を除く)の午前9時から午後5時までに、権利擁護センター(こだいら)へ(電話可、先着順) ☎042(342)8780

家族でお出かけください  
ホッとHOTこだいら  
ファミリーデイ参加事業  
ファミリデー参加事業

◆どんど焼き(七小地区青少年対)  
とき 1月13日(土) 午前11時 点火予定

※松飾りなどの受付は午前9時から10時まで。雨天・強風の場合は14日(日)に順延。

◆どんど焼き(花小金井小地区青少年対)  
とき 1月25日(木)～29日(月) 午前10時～午後4時30分(29日は正午まで)

※雨天・強風の場合は14日(日)に順延。  
※駐車場はありません。  
問合せ 指導課 ☎042(346)9572

特別支援学級  
合同作品展

市の特別支援学級(固定学級)の子どもたちが一生懸命取り組んだ工芸や絵などの、日ごろの学習の成果を展示します。子どもたちの力作をぜひご覧ください。

とき 1月25日(木)～29日(月) 午前10時～午後4時30分(29日は正午まで)

※雨天・強風の場合は14日(日)に順延。  
※駐車場はありません。  
問合せ 指導課 ☎042(346)9572

市民活動支援公募事業  
◆こフェス こだいら子ども子育てフェスティバル  
とき 1月19日(金)・20日(土) 午前10時30分～午後3時

ところ 中央公民館ギャラリー・視聴覚室  
内容 市内の子ども・子育て支援団体の展示・体験、親子向けイベントほか

問合せ ここぶらっと・竹村 ☎090(4019)1870

ファミリー・サポート・センター  
利用会員登録説明会

小平市ファミリー・サポート・センターは、保育施設への送迎や、保護者の休養・外出、兄弟の学校行事時などにお子さんを預かりし、子育ての手助けをしています。生後57

とき	ところ	とき	ところ
1月11日(木)	小平元気村 おがわ東	2月16日(金)	
1月17日(水)		2月21日(水)	小平元気村 おがわ東
1月20日(土)	福祉会館	3月7日(水)	福祉会館
1月29日(月)	小平元気村 おがわ東	3月10日(土)	福祉会館
2月6日(火)		3月15日(木)	小平元気村 おがわ東
2月10日(土)	福祉会館	3月26日(月)	

日 右表のとおり  
持ち物 筆記用具、印鑑  
申込み 小平市ファミリー・サポート・センター(小平元気村おがわ東内) ☎042(348)1780、FAX 042(348)1781

※いずれも午前10時から2時間程度。