

65歳以上の高齢者向け 自立支援住宅改修・ 自立支援日常生活 用具の給付

は、利用できません。
内容 次の限度額内で費用の助成を行います
▽住宅改修予防事業(限度額20万円)：手すりの取り付け、段差の解消、滑りの防止工事など
▽住宅設備改修事業(介護保険制度の要支援・要介護の方も利用可)
①浴槽の取り替え等工事(限度額37万9千円)
②流し、洗面台の取り替え工事(限度額15万6千円)
③便器の洋式化工事(限度額10万6千円)
※給付限度額の範囲内で工事費の1割自己負担あり。
◆自立支援日常生活用具の給付

市では、次の方を対象に、安否の確認と低栄養の改善を目的とした訪問給食サービスを実施しています。
対象 市内在住の65歳以上で、主に一人暮らしをしていて安否の確認が必要な方(日中独居、高齢者のみの世帯を含む)、または低栄養状態で食事による栄養改善の必要な方
費用 自己負担金1食あたり500円
※低所得者、生活保護受給者は、一部減免があります。
申込み 介護認定を受けている方は担当のケアマネジャーへ、それ以外の方は地域包括支援センター(市内4か所)または在宅介護支援センター(市内2カ所)へ

介護保険の通所介護サービス(予防、認知症対応型リハビリテーションを含む)の利用者で、対象要件に該当する方に、サービス利用の促進を図るため、平成19年7月利用分より、食費の一部を助成しています。
支給額 1食につき100円
※おおむね3か月分ごとの支給になります。
対象 通所介護サービスを受けている市民税非課税世帯の方
申請 市から送付される申請書に食事とっていることが確認できる書類(請求書、領収書など)を添えて問合せ先へ

用でできるよう、保険料は忘れずに納めましょう。
問合せ 介護福祉課 ☎042(346)9539
介護保険
通所介護等の食事代の助成
とき 2月9日(土)
午後2時～4時20分
ところ 保谷こもれびホール(小ホール)
対象 西東京市、東村山市、東久留米市、清瀬市、小平市に在住の方
定員 250人
内容 植木彰さん(自治医科大学附属さいたま医療センター神経内科教授)「食事栄養による認知症の予防と治療」、石橋幸滋さん(北多摩北部医療圏医療機能連携協議会コンピュータネットワーク委員会委員長)「認知症ホームページの紹介」

主催 北多摩北部医療圏医療機能連携協議会、西東京市医師会
申込み 2月8日(金)まで(必着)に、はがきに住所、氏名、電話番号、参加人数を記入のうえ、西東京市医師会(〒202-8790 西東京市中町1-1-5 問合せ 西東京市医師会 ☎042(421)43287)6033
家族介護教室
介護者の腰痛・膝痛予防
介護は、体への大きな負担を伴うことがあります。日常生活でできる正しい姿勢や歩き方を学び、腰痛・膝痛の予防を心がけましょう。
とき 1月31日(木)午後2時～3時30分
ところ 地域包括支援センター小川ホーム ☎042(346)6033

子ども家庭支援センター
親子講座
◆子どもどうしの遊びの育ち
幼児期の友達関係と親の関わり方についていっしょに考えてみませんか。
とき 2月6日(水)午前10時30分～11時45分
◆人形劇団ポポロ てぶくろを買いに
とき 2月13日(水)

多摩・島しょ子ども体験塾
花小金井南児童館
観劇
ところ 花小金井南児童館(花小金井南町三丁目3番17号)
申込み 申込み開始日の午前10時から花小金井南児童館へ(電話可、先着順) ☎042(461)9988

東 ところ 小平元気村おがわ
費用 無料
対象 市内在住の2～3歳児と保護者
定員 12組
講師 松田景子(言語聴覚士・臨床発達心理士)
◆どん亀座 きまぐれな道化師たち
とき 2月16日(土)申込み 2月2日(土)まで(日曜・月曜日を除く)に、子ども家庭支援センター1へ(電話可、先着順) ☎042(348)2100
定員 百20人
申込み開始日 2月4日(月)

◆自立支援住宅改修給付
対象 介護保険の対象とならない、日常生活の動作が困難な65歳以上の方で、住宅改修工事を希望する方(ただし一部介護保険制度の要支援・要介護の方も利用できます)
※施設などに入所中または長期入院中の方、借家などに居住中で家屋の所有者または管理者から住宅改修の承諾が得られない方、新築・増築・改築工事にあわせて住宅改修工事を実施する方

対象 介護保険の対象とならない、日常生活の動作が困難な65歳以上の方
内容 日常生活用具(入浴補助用具、腰掛便座、歩行支援用具など)
※1割自己負担あり。
問合せ 介護福祉課 ☎042(346)9539

多摩小平保健所
費用 500円(当日集金)
対象 調理業務従事者
内容 医食同源、食品衛生、旬の野菜をたっぷり使った薬膳メニュー
講師 葭谷麻利子さん(ニュートリ・クッキング代表)、保健所職員
申込み 2月5日(火)までに、電話で問合せ先へ
問合せ 多摩小平保健所生活環境安全課保健係 ☎042(450)3111

乳幼児の健診・相談などの日程
問合せ(申込み) 健康センター 〒187-0043 学園東町1-19-12 ☎042(346)3700

日程	対象	持ち物	定員・申込みほか
今月のBCG予防接種	2月13日(水)・27日(水) 受付…午後2時～3時30分	生後3～6か月未満	母子健康手帳、予診票
3～4か月児健康診査	2月13日(水)・27日(水) 受付…午後0時45分～1時45分	平成19年10月生まれ	共通…母子健康手帳、健康保険証、印鑑、アンケート用紙 1歳6か月児…歯ブラシとコップ 3歳児…歯ブラシとコップ、子どもの尿
1歳6か月児健康診査	2月7日(木)・21日(木) 受付…午後0時45分～1時45分	平成18年7月生まれ	※おおよそ1時間30分かかります。 ※都合の悪い方は、健康センターへご連絡ください。
3歳児健康診査	2月14日(木)・28日(木) 受付…午後1時～2時	平成17年1月生まれ	
未熟児などの健康相談カンガル―相談会	2月8日(金) 午前9時45分～11時 午後1時30分～3時30分	1歳くらいまでの親子	母子健康手帳
親子の健康相談たんぼ広場	2月6日(水) 受付…午前9時30分～10時30分	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(相談希望者のみ)

◆子ども家庭支援センター
親子講座
◆子どもどうしの遊びの育ち
幼児期の友達関係と親の関わり方についていっしょに考えてみませんか。
とき 2月6日(水)午前10時30分～11時45分
◆人形劇団ポポロ てぶくろを買いに
とき 2月13日(水)

多摩・島しょ子ども体験塾
花小金井南児童館
観劇
ところ 花小金井南児童館(花小金井南町三丁目3番17号)
申込み 申込み開始日の午前10時から花小金井南児童館へ(電話可、先着順) ☎042(461)9988

東 ところ 小平元気村おがわ
費用 無料
対象 市内在住の2～3歳児と保護者
定員 12組
講師 松田景子(言語聴覚士・臨床発達心理士)
◆どん亀座 きまぐれな道化師たち
とき 2月16日(土)申込み 2月2日(土)まで(日曜・月曜日を除く)に、子ども家庭支援センター1へ(電話可、先着順) ☎042(348)2100
定員 百20人
申込み開始日 2月4日(月)

多摩・島しょ子ども体験塾
花小金井南児童館
観劇
ところ 花小金井南児童館(花小金井南町三丁目3番17号)
申込み 申込み開始日の午前10時から花小金井南児童館へ(電話可、先着順) ☎042(461)9988

東 ところ 小平元気村おがわ
費用 無料
対象 市内在住の2～3歳児と保護者
定員 12組
講師 松田景子(言語聴覚士・臨床発達心理士)
◆どん亀座 きまぐれな道化師たち
とき 2月16日(土)申込み 2月2日(土)まで(日曜・月曜日を除く)に、子ども家庭支援センター1へ(電話可、先着順) ☎042(348)2100
定員 百20人
申込み開始日 2月4日(月)

健康づくり

ビギナーコース

◆ペットボトルで簡単筋力アップ
これから健康づくりを始めた方や継続したい方にお勧めの実践教室です。
とき 2月12日(火)午前9時45分～正午
ところ 健康センター
費用 無料
対象 64歳以下の方
定員 30人
内容 運動前の体調チェック、運動実践、保健ミニ講座「肥満・糖尿病について」
担当 健康運動指導士、保健師ほか
持ち物 健康手帳、ビギナ

1カード(お持ちの方)、筆記用具、水分補給用飲料、フェイスタオル
※運動のできる服装と靴で参加してください。
※運動前の体調チェックの結果、運動実践を見学していただく場合もあります。
申込み 健康センター ☎042(346)3700

多摩小平保健所
費用 500円(当日集金)
対象 調理業務従事者
内容 医食同源、食品衛生、旬の野菜をたっぷり使った薬膳メニュー
講師 葭谷麻利子さん(ニュートリ・クッキング代表)、保健所職員
申込み 2月5日(火)までに、電話で問合せ先へ
問合せ 多摩小平保健所生活環境安全課保健係 ☎042(450)3111

乳幼児の健診・相談などの日程
問合せ(申込み) 健康センター 〒187-0043 学園東町1-19-12 ☎042(346)3700



第2回

健康づくり

調理師研修会

とき 2月12日・19日の火曜日 午後2時～4時
全2回

薬事相談会

市では、医薬品などについて気軽に相談できる、かかりつけ薬局の推進を行っており、その一環として、無料の相談会を実施しま

とき 1月27日(日)午前10時～午後3時
ところ 東部市民センター
内容 医薬品などに関する相談、骨密度測定、血糖値測定、血圧測定ほか
担当 小平市薬剤師会、健康課
問合せ 健康センター ☎042(346)3700

休日応急診療医(内科・小児科)

(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20日(日)	井上内科クリニック	仲町268-6 サライ仲町1階102号	042(342)0056
	エム・クリニック	花小金井1-29-5	042(451)6626
1月27日(日)	学園東・ひらぐりクリニック	学園東町3-6-34 ウィンシャトー1階	042(349)0820
	いとう小児科	花小金井南町2-21-7	042(465)2288
2月3日(日)	浦野内科医院	小川東町1-30-9 マルメゾンビル2階	042(343)1322
	中山内科クリニック	喜平町3-2-5-101	042(324)0593

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20日(日)	歯科井出医院	花小金井5-27-2	042(462)1267
1月27日(日)	平澤歯科医院	仲町187-7	042(345)5267
2月3日(日)	みかみ歯科医院	小川町2-1971 エッグビル2階	042(345)3060

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	ところ	科目	所在地	電話番号
月曜～日曜日(祝日、年末年始を含む)	午後7時30分～10時30分	小平市医師会準夜応急診療所	小・内	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・相談

施設	電話番号	案内
小平消防署 病院・診療所案内	042(341)0119	案内・24時間
夜間休日案内(ひまわり情報センター)	03(5272)0303	案内・24時間