



障がい者地域自立生活支援センター ひびき

開所日を変更

4月から、障がい者地域自立生活支援センターひびき(福祉会館2階)の開所日が変更となりました。利用の際はご注意ください。

日程 ▽相談室：月曜～金曜日 午前9時～午後5時
▽交流室：火曜～金曜日 午後2時～5時
問合せ 障がい者支援課 ☎042(346)9540

発達が気になる子どもの子育てを応援

先輩保護者と悩みを話すカフェ

発達に気になる子どもを育てた経験をもつ先輩保護者(ペアレントメーター)がその経験を生かして、今困っている保護者の悩みを聞いて、自分の経験を話します。

とき 4月11日、5月9日、6月

高齢者向け

交通安全講習会

高齢者向けの交通規則や事故の傾向の講話と交通安全映画を上映します。参加者には、交通安全の粗品を配布します。

とき 4月20日(土) 午後2時から

ところ 中央公民館2階ホール

問合せ 小平警察署交通総務係 ☎042(343)0110

医師によるもの忘れ相談会

とき 5月14日(火) 午後1時30分以降の指定する時間
ところ 特別養護老人ホーム小平健康苑多目的ホール
対象 市内在住で、もの忘れなど

6日、7月4日、8月1日、9月5日、10月3日、11月7日、12月5日、平成32年1月9日、2月6日、3月5日の木曜日 午前10時～正午

39歳～56歳の男性

風しん抗体検査と風しん定期予防接種を助成

昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までに生まれた男性を対象とした、風しん抗体検査と予防接種の助成を助めます。今年度は対象者のうち、昭和47年4月2日以降生まれの方へ、クーポン券を発送します(昭和47年4月1日以前生まれの方は、平成32年度以降順次発送します)。

クーポン券を利用して、全国の指の症状があり、認知症が心配される方、またはその家族
定員 3人
申込み 4月5日(金)から、地域包括支援センター小平健康苑へ(先着順) ☎042(451)8813

定医療機関で、無料で抗体検査と予防接種が受けられます(予防接種が受けられるのは、抗体検査を受けた結果、十分な量の風しんの抗体がないことが判明した方に限ります)。

クーポン券は、特定健康診査などと同時に受診できるように、6月ごろに発送する予定です。クーポン券が届いた方は、ぜひこの機会に検査を受けましょう。

実施期間 平成34年3月まで
※今年度発送するクーポン券の有効期限は平成32年3月末までです。有効期限内に受けられなかった方には、翌年度にクーポン券を再発送します。また、対象者のうち昭和47年4月1日以前生まれの方で今年度中の受診を希望する方は、個別に送付しますので、6月以降にお問い合わせください。

介護予防講座

気軽に元気アップ

介護を必要とせず、自立した生活を送るために、健康運動指導士などの講話や簡単な体操、筋力をつける運動をします。

持ち物 水分補給用飲料、フェイスタオル
申込み 当日、会場へ
問合せ 高齢者支援課 ☎042(346)9539

気軽に元気アップ介護予防講座

日程	日時	会場
第2・4月曜日	午後2時～3時30分	福祉会館和室
火曜日	午前9時30分～10時30分	午前10時40分～11時40分
	午前10時40分～11時40分	喜平図書館2階集会室
火曜日	午後1時30分～3時	さわやか館子ども広場
	午前10時～11時	午前11時10分～午後0時10分
第2・4火曜日	午前10時～11時30分	鈴木地域センター集会室
	午前10時～11時30分	あおぞら福祉センターふれあいルーム1
第1・3火曜日	午後2時～3時30分	上水本町地域センター集会室
木曜日	午前10時～11時30分	中島地域センター集会室
第2・4木曜日	午前10時～11時30分	花小金井南公民館ホール
第1・3金曜日	午前10時～11時30分	花小金井南公民館ホール

※駐車場はありません。
※悪天候時は、予告なしに中止となる場合があります。
※開催日時の変更がある場合は、各講座でお知らせします。

4月から

新生児聴覚検査の費用を助成

新生児聴覚検査を安心して受けていただくために、4月1日(月)から、費用の一部を助成する受診票を妊娠届出時に配布します。

対象 4月1日以降に生まれたお子さん

※受診票をお持ちでない方はお問い合わせください。

問合せ 健康推進課 ☎042(346)3701

こだ健体操リーダー養成講座

運動器症候群(ロコモティブシンドローム)や、こだ健体操を学びます。修了後はボランティアとして、すでに活動しているこだ健体操リーダーや健康運動指導士、保健師と一

※医師から運動制限の指示がある方

乳幼児の教室・相談などの日程

問合せ(申込み)	健康センター	〒187-0043 学園東町一丁目19番12号	☎042(346)3701	
かむかむ教室(幼児食講習会)	4月17日(水) 午前10時～正午 受付…午前9時45分	2歳～3歳6か月の幼児と保護者	親子ともにエプロン、三角巾(代用可)、母子健康手帳	定員…親子20組 事前に問合せ先へ(先着順)
ステップアップ離乳食	4月19日(金) ステップ1…午後1時30分から ステップ2…午後2時30分から ステップ3…午前9時45分から ステップ4…午前10時45分から	市内在住の方(ステップごとに対象が異なる(下記参照))	母子健康手帳	当日、会場へ
乳幼児健診BCG接種	3～4か月児・1歳6か月児・3歳児健康診査、5歳児歯科健診、BCG集団予防接種などの案内は個別に送付しています。転入の方など届いていない場合や受けていない場合はお問い合わせください。			

※会場は健康センター。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・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	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(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)		

※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。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
4月7日(日)	三浦歯科クリニック	小川東町1-30-9 2階	042(345)5789
4月14日(日)	みその歯科	美園町1-2-16	042(347)3680

※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



緒に、地域でこだ健体操を広める活動をします。

とき 5月13日(月)・31日(金)、6月3日(月)・17日(月)・24日(月)・25日(火)、7月1日(月)・2日(火) 午後1時30分～4時 全8回

ところ 健康センター

対象 市内在住の方

※医師から運動制限の指示がある方

はご相談ください。

定員 20人

内容 こだ健体操を中心とした運動実技、講義、話し合いほか

持ち物 筆記用具、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 4月5日(金)から24日(水)までに、健康センターへ(電話可、申込み多数の場合は抽選し、結果を全員に通知) ☎042(346)3701

説明会

民生委員の活動

民生委員は、身近な福祉の相談相手として、相談者と行政機関の懸け橋の役割を担っています。その活動や役割を説明します。

とき 4月19日(金) 午後2時から

ところ なかまちテラス講座室

問合せ 小平消防署警防課救急係 ☎042(341)0119

定員 10人

申込み 当日、会場へ(先着順)

問合せ 生活支援課 ☎042(346)9537

小平消防署 救急車の適正な利用を

救急出場件数が増えると、救急車の到着が遅れ、救える命が救えなくなるおそれがあります。

緊急性がなく、自分で病院に行ける場合は、公共の交通機関を利用してください。

救急車を呼ぼうか迷った時や、診察可能な病院がわからない場合は、東京消防庁救急相談センターをご利用ください。詳しくは、3面左下表をご覧ください。

急いで病院へ連れて行った方がよい場合は、迷わず119番通報をお願いします。

問合せ 小平消防署警防課救急係 ☎042(341)0119