



認知症家族支援会

認知症の家族を介護している人同士で悩みや気持ちを語り合い、交流する場所です。

とき 1月25日(水) 午後2時～3時30分

ところ 小平健成苑グループホーム花鳥風月(鈴木町2-231-1)

対象 認知症の家族を介護する方 定員 10人

申込み 1月4日(水)から、電話で地域包括支援センター小平健成苑へ(先着順) ☎042(451)8813

認知症本人交流会

認知症の方同士で、日々感じる思い、それぞれの趣味や好きなこと、思い出話など、話したいことを自由に

3年ぶりに 小平駅南口で開催

1月11日(水) 消防団出初式

結成60周年を迎える小平市消防団(筋野明団長)は、9個分団百49人で編成され、団員は生業を持ちながら、奉仕の精神で火災などの災害から市民の生命・身体・財産を守るため、日夜献身的に防災活動に従事しています。

出初式は、消防団による伝統的な年頭行事で、消防車パレード、東京消防庁音楽隊演奏、一斉放水などを披露します。

とき 1月11日(水) 午前10時から

午前10時20分ごろから…消防車パレード

午前10時30分ごろから…東京消防庁音楽隊演奏、カラーガード隊演技

午前10時50分ごろから…一斉放水

ところ 小平駅南口ロータリー ※荒天時は、内容を一部縮小して、午前11時からルネこだてで行います。

に、みんなで交流しながら気軽に話せる場所です。

とき 1月19日(木) 午後1時30分～3時

ところ 中央公民館学習室4

対象 市内在住で認知症の症状(物忘れなど)がある方

※家族も一緒に参加できます。

定員 10人

申込み 地域包括支援センター中央センターへ(先着順) ☎042(345)0691

小平市社会福祉協議会

心にしみる短詩を募集

心に残った出来事や感動を短詩に表してみませんか。テーマは「元気のもと」です。優秀作品は福祉のついでに発表します。

各分団詰所でサイレンを10秒間鳴らします。火災ではありませんので、ご注意ください。

問合せ 防災危機管理課 ☎042(346)9813

ごみ・資源の指定収集袋

減免申請を受け付け

減免の対象世帯は、期限までに申請してください。減免決定後、指定収集袋を交付します。

対象 次のいずれかに該当する世帯

- ①生活保護を受給している
②児童扶養手当を受給している
③特別児童扶養手当を受給している
④国民年金の遺族基礎年金を受給している
⑤中国残留邦人等支援給付を受給している

- ⑥身体障害者手帳1級または2級を所持している方で、世帯全員の市民税が非課税
⑦愛の手帳1度または2度を所持している方で、世帯全員の市民税が非課税

- ⑧精神障害者保健福祉手帳1級を所持している方で、世帯全員の市民

申込み 1月31日(火)まで(必着)に、問合せ先へ(送付可)

※詳しくは、ホームページをご覧ください。

問合せ 小平市社会福祉協議会(〒187-0043 学園東町1-19-13) ☎042(344)1217

市民のための ボランティア講座

地域で生かす傾聴

傾聴を学んで、日常生活や身近な地域活動に生かしませんか。講座後、興味がある方はボランティア活動について聞くこともできます。

とき 1月16日・23日の月曜日 午後1時30分～3時30分 全2回

ところ 福祉会館

税が非課税 ※児童手当や遺族厚生年金のみの受給世帯は対象外です。

提出書類 申請書、確認書類のコピー

③受給証書、④年金証書または年金振込通知書、⑥⑧手帳と令和4年1月1日時点で市外在住の方は、その時点で在住していた市区町村の令和4年度の世帯全員分の非課税証明書

※申請書は、小平市ホームページからダウンロードできます。

申込み 1月27日(金)まで(必着)に、提出書類を問合せ先へ送付

問合せ 資源循環課(〒187-0003 小川東町5丁目19番10号) ☎042(346)9535

ごみ・資源の収集は 1月4日(水)から

ごみと資源の収集は、1月4日(水)から開始します。それまで、ごみと資源は自宅で保管してください。

また、年明けの収集は、大量のごみと資源が出されるため、通常より収集時間が遅くなる場合があります。ご理解とご協力をお願いします。

問合せ 資源循環課 ☎042(346)9535

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

Table with 5 columns: ステップアップ離乳食, 乳幼児健診BCG接種, とき, 対象, 持ち物, 定員・申込み

※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…離乳食初期(5~6か月ごろ)、ステップ2…離乳食中期(7~8か月ごろ)。

成人健康教室・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

Table with 4 columns: 医師による健康づくり相談, 健康づくり相談(保健師・管理栄養士・運動の専門相談員), とき, 内容・持ち物, 定員・申込み

※2月10日(金)は、運動の専門相談員はいません。
※会場は健康センター、対象は市内在住の方。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)

Table with 5 columns: 休日応急診療, 準夜応急診療, 日程, 診療時間, 名称, 所在地, 電話番号

※電話予約の受付開始時間は、休日診療は午前8時45分から、準夜診療は午後7時(年末年始は午後6時)からです。必ず事前に電話で予約してください。
※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)

Table with 4 columns: 日程, 医療機関名, 所在地, 電話番号

※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。

東京都による救急診療などの相談・案内

Table with 3 columns: 東京消防庁救急相談センター, 小平消防署病院・診療所案内, 東京都医療機関案内サービス(ひまわり)

対象 ボランティア活動に参加したい方

定員 20人

持ち物 筆記用具

申込み 1月6日(金)から13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、電話でくださいらボランティアセンター(福祉会館4階)へ(先着順) ☎042(346)1424

イキイキ測定会

地域健康づくり推進員が測定や、ごだ健体操をします。自分の骨量や筋力を知って、健康づくりに役立てませんか。

とき 3月4日(土) 午後1時30分～4時の指定する時間

※1人60分程度の予定です。

ところ 小川西町公民館

対象 市内在住の20歳以上の方 ※10月に参加した方はご遠慮ください。

問合せ 健康センター(〒187-0003 学園東町一丁目19番12号) ☎042(346)3701

定員 50人

持ち物 参加カード(お持ちの方)、飲み物

※はだしになれる服装で参加してください。

内容 骨量測定、握力・足指力測定、ごだ健体操

申込み 1月4日(水)から23日(月)まで(消印有効)に、はがきに「イキイキ測定会申込み」と明記し、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号を記入のうえ、問合せ先へ送付(ファクシミリ・電子メール可(電子メールは件名に「イキイキ測定会申込み」と入力))

※問合せ先にある申込用紙からも申し込みます。

※申込み多数の場合は、1月27日(金)の午前10時から、健康センター14階視聴覚室で公開抽選します。抽選結果は2月1日(水)に全員に発送します。

問合せ 健康センター(〒187-0003 学園東町一丁目19番12号) ☎042(346)3701

042(346)3701、FAX 042(346)3705、kenkosushin@city.kodaira.lg.jp

ごだ健体操教室

運動不足を感じていませんか。家で気軽にできるごだ健体操や筋トレで、足・腰の筋力アップや全身のバランス能力向上を目指しましょう。

日程 1月27日(金) 午後2時～3時30分 東部市民センター

▽2月17日(金) 午前10時～11時30分 健康センター

※各回20分前から受け付けます。

対象 市内在住の方

定員 各回ごだ健体操15人、ごだ健イス体操10人

持ち物 参加カード(お持ちの方)、飲み物、フェイスタオル

申込み 1月4日(水)から、健康センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

血管力アップ教室

弾力のある血管を保つためには、正しい知識と、日々のセルフケアが大切です。無理なくできる、減塩方法を学びます。

とき 1月30日、2月13日の月曜日 午前10時～11時30分 9時45分受付 全2回

ところ 健康センター

対象 市内在住の方

定員 15人

※保育5人あります(生後6か月以上(1歳未満は3人まで)、1月23日(月)までに、申込み先へ)。

内容 保健・栄養・歯科講話、血圧測定

持ち物 筆記用具、参加カード(お持ちの方)

申込み 1月4日(水)から、健康センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701