助成額 1食2百円市民税非課税世帯の方

小平市社会福祉協議会

ーションなどを含む)を受けている

(認知症対応型、通所リハビリテ象 介護保険の通所介護サービ

定対と 員象ろ

市内在住・在勤・在学福祉会館4階小ホール

スの利用実績に応じて市が発送する申込み 3か月に1度、介護サービ

食までを助成。

※1日1食まで、

1年度につき

首50

確認できる書類(領収書など)を添

申請書に、食事をとっていることが

えて、高齢者支援課へ☎22(346)

(341) 0119

小平消防署警防課救急係



どのサービスを利用した時の食費を

低所得の方を対象に、通所介護な

ら具体的に学びます。

相続に関する基礎知識を専門家か

通所介護などの

相

続

の

基

礎

知

識

小平消防署

急

権利擁護セミナ

1

曜・日曜日、

祝日を除く

先着順) 42 (342) 8780

土

食費を助成

部助成しています。

~ 4 時 ح

き

9 月 29 日

(金)

午後2時

適 救

正

な

〜 と ll 時 き

と き 10月7日

土

午前

10 時

ところ

特別養護老人ホー

-ム小平健

成苑多目的ホー

ル

(鈴木町2-23

象

若年性認知症の方またはそ

令和 5 (2023) .9.5

転 家族介護教室 h 助 で もあ の

わ

て

な

い

~3時30分 か た

対 と 象 ろ

員象

で ・ 市内在住の方 ・ 市内在住の方

やき

~3時

9 月 27 日

(水

士で、

とき 10月5日(木) 午後2時い知識を理学療法士から学びます。 転んだときに自ら起き上

> 認 知 症 家 族 支

援

悩みを語り合い交流します。程症の家族を介護している方同 会

午後2時 申定対と 込 み員象ろ ターへ (先着順) ☎00 (349) 2 包括支援センター多摩済生ケアセン 申込み 9月5日 (火) から、地域

70 市内在住・在勤・ 大沼公民 館講 在学の方

認知症サポーターカー

健申定対 成み員象 対象 認知症の家族を介護する方花鳥風月(鈴木町2—231—1) 8 8 1 3 ところ 小平健成苑グループホー※毎月第4水曜日に開催。 地域包括支援センター小平 **25** 042 (4 5 1)

認

知

症

予

防

講

演

(先着順)☎~(345) 0691

若年性認知症

の

方の

こ

の

場

括支援センター

・中央センター

9月5日

(火) から、

地域

認 養 知 症 成 サ 講 9 座

養士が話します。

き

10 月 6 日

金)

午後2

市内在住で認知症予防に興

福祉会館小ホ

ル

要な食生活のポイントを、

管理

認知症予防の知識や予防

のため

一人で悩まず、話してください。

日々の心配事、家族同士であるから若年での発症ならではの悩みや、

こそ分かち合える思いなど、一緒に

します。 に、接し方などの基本知識をお伝え 方やその家族を見守る応援者です。 講座では、 認知症サポーターとは、認知症 き 10 月 9 認知症を初めて学ぶ方 日 祝 **対象** 市内在住で **申込み** 9月5日 **で高齢者支援課へ** ところ

46) 9539

(先着順)

25 042

3

か

5

2時~3時30分

>ターこだいらへ(電話可、9月5日(火)から、権利 ・在勤・在学の方 (火) から、権利 車の到着が遅くなる場合がありま 確認できます。詳しくは、 東京消防庁救急相談センタ 救急車を呼ぶべきか迷った際:な利用をお願いします。 早く到着できるよう、救急車の適正 せください。 ホームページや公式アプリからも 救急車の要請が集中すると、 をご利用ください。 真に救急車が必要な人のもとへ 東京消防庁 お問

1

を 救急 は、

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

	とき	対 象	持ち物	定員・申込み
離乳食教室(講話)	10月3日(火) 離乳初期…午前9時45分~ 10時30分 離乳中期…午前10時45分~ 11時30分	市内在住で離乳 食に関心のある 方(下記参照)	母子健康手帳、 筆記用具	各回12組 9月5日(火) から、問合せ 先へ
乳幼児健診	3~4か月児・1歳6か月児・3 接種などの案内は個別に送付して		・ 遠児歯科健診、F など届いていない	

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。

※離乳初期(5~6か月頃)、離乳中期(7~8か月頃)。

成人健康教室・相談などの日程

健康センター 〒187-0043 学園東町一丁目19番12号 ☎042(346)3701 問合せ(申込み)

	とき	内容・持ち物	定員・申込み
健康づくり相談(保健師・管理	10月10日(火) 午後の指定する時間	内容…健康診断や人間ドックの結果を基にした、主に生活習慣病予防に関する個別相談 持ち物…直近の健診や人間ドックの	4人 事前に問合せ先へ (先着順)
栄養士・運動の専門相談員)	10月20日(金) 午前の指定する時間	結果、お薬手帳、参加カード(お持ちの方)、食事記録メモ(3日分程度) ※運動の相談は動きやすい服装で参加。飲み物、フェイスタオルなどをお持ちください。	4人 事前に問合せ先へ (先着順)
※10月10日 (火) に	は、運動の専門相談員はいる	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)

	В	程	予約受付時間	名	称	所	在	地	電話番号
休日応急診療	日曜日、年末年始	祝日、	午前8時45分~午後4時 30分 ※電話予約のみ。	小平師会	市医 応急	学園東 1 - 19			042 (346) 3706
準夜応急診療	月曜~日 (年中無		午後 7 時~10時 ※電話予約のみ。	診療	所	(健康+	コンク	ター内)	

※必ず事前に電話で予約してください (問い合わせの状況により、電話がつながりにくい場合があります)。

※診療開始時間は、休日診療は午前9時から、準夜診療は午後7時30分からです。 ※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
9月10日(日)	タガヤ歯科クリニック	小川東町 1 -18-29	042(345)8841
9月17日(日)	小 池 歯 科 医 院	津田町2-2-3 アークハイツ101	042(349)7211
9月18日 (月·祝)	河 野 歯 科 医 院	学園西町 2-13-29	042 (345) 5622

※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

センター 042 (521) 2323 (ダイヤル回線から)	相談・24時間
小平消防署 0/2(3/1)0110	対急医療機関の案内・24時間
病院・診療所条内 市方都圧痿機関安内	診療中の医療機関の案内・24時間

9月は東京都の自殺対策強化月間

●今日:

からできる認知症予防のため

悩みを話してみませんか

9月は自殺防止対策として、通常の電話相談時間のほかに、特別相談 期間を設けて、相談受付時間の延長などが行われます。 こころの悩みを抱えていたり、自殺について思い悩んでいませんか。

◆有終支援いのちの山彦電話 傾聴電話(有終支援いのちの山彦電話) ひとりでストレスをためこまないで、つらい気持ちをいのちの山彦電 話にお話しください。

き 9月の火曜・水曜・金曜~日曜日、祝日 正午~午後8時 電話番号 03(3842)5311

(全国) 自殺予防いのちの電話 (日本いのちの電話連盟) 生活の困難やこころの危機を抱えながら、誰にも相談できずに一人で 悩んでいる方のための電話相談です。

9月30日(土)まで 午後4時~9時 ※9月10日(日)は、午前8時から11日(月)の午前8時まで。

電話番号 0120 (783) 556

(東京)東京いのちの電話(いのちの電話)

心の叫び、悩みを電話で私たちに聞かせてください。電話でつながり、 そばで寄り添います。

と き 9月30日(土)まで 24時間

電話番号 03(3264)4343

◆東京都自殺相談ダイヤル こころといのちのほっとライン(メンタ ルケア協議会)

生きることに悩んでいる方、家族や友人が心配な方の相談窓口です。

と き 9月10日(日)~14日(木) 24時間

電話番号 0570 (087478)

◆自死遺族傾聴電話(グリーフケア・サポートプラザ)

自死遺族の方々の悲しみや苦しみを電話で傾聴し、受け皿となります。 と き 9月5日(火)~8日(金) 午前11時~午後4時

電話番号 03(3796)5453

◆自死遺族相談ダイヤル(全国自死遺族総合支援センター)

身近な人(親族、恋人、職場の同僚、友人ほか)を自死・自殺で亡く した方のための電話相談です。

と き 9月11日(月)~13日(水) 午前10時~午後8時 電話番号 03(3261)4350