



家族介護教室

転んでもあわてない 介助のしかた

高齢者が転んだときに自ら起き上がる方法と、介助者が知っておきたい知識を理学療法士から学びます。
とき 10月5日(木) 午後2時30分
ところ 中央公民館和室けやき
対象 市内在住の方
定員 30人
申込み 9月5日(火) から、地域包括支援センター中央センターへ(先着順) ☎042(345)0691

認知症家族支援会

の家族 申込み 地域包括支援センター小平 健成苑へ(先着順) ☎042(451)8813

認知症の家族を介護している方同士で、悩みを語り合い交流します。
とき 9月27日(水) 午後2時30分
※毎月第4水曜日に開催。
ところ 小平健成苑グループホーム花鳥風月(鈴木町2-23-1-1)
対象 認知症の家族を介護する方
定員 10人
申込み 地域包括支援センター小平健成苑へ(先着順) ☎042(451)8813

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症の方やその家族を見守る応援者です。講座では、認知症を初めて学ぶ方にも、接し方などの基本知識をお伝えします。
とき 10月9日(月・祝) 午後2時30分

認知症予防講演会

認知症予防の知識や予防のための重要な食生活のポイントを、管理栄養士が話します。
とき 10月6日(金) 午後2時30分
ところ 福祉会館小ホール
対象 市内在住で認知症予防に興味のある方
定員 40人
申込み 9月5日(火) から、電話で高齢者支援課へ(先着順) ☎042(346)9539

介護保険 通所介護などの食費を助成

低所得の方を対象に、通所介護などのサービスを利用した時の食費を一部助成しています。

対象 介護保険の通所介護サービス(認知症対応型、通所リハビリテーションなどを含む)を受けている市民税非課税世帯の方
助成額 1食2百円
※1日1食まで、1年度につき百50食までを助成。
申込み 3か月に1度、介護サービスの利用実績に応じて市が発送する申請書に、食事をとっていることが確認できる書類(領収書など)を添えて、高齢者支援課へ☎042(346)9510

権利擁護セミナー

相続の基礎知識

相続に関する基礎知識を専門家から具体的に学びます。
とき 9月29日(金) 午後2時30分

小平消防署 救急車の適正な利用を

救急車の要請が集中すると、救急車の到着が遅くなる場合があります。真に救急車が必要な人のもとへ早く到着できるように、救急車の適正な利用をお願いします。
救急車を呼ぶべきか迷った際は、東京消防庁救急相談センター(下表)をご利用ください。
ホームページや公式アプリからも確認できます。詳しくは、お問い合わせください。



認知症サポーターカード

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: とき, 対象, 持ち物, 定員・申込み. Includes rows for 離乳食教室 and 乳幼児健診 BCG接種.

※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

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: とき, 内容・持ち物, 定員・申込み. Includes rows for 健康づくり相談 and 健康づくり相談(保健師・管理栄養士・運動の専門相談員).

※10月10日(火)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 6 columns: 日 程, 予約受付時間, 名称, 所在地, 電話番号. Includes rows for 休日応急診療 and 準夜応急診療.

※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、電話が繋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)

Table with 4 columns: 日 程, 医療機関名, 所在地, 電話番号. Includes rows for 9月10日(日), 9月17日(日), 9月18日(月・祝).

※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).

9月は東京都の自殺対策強化月間

悩みを話してみませんか

9月は自殺防止対策として、通常の日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。一人で悩まず、話してください。

◆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てください。
とき 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(日本のいのちの電話連盟)
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。
とき 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(グリーンケア・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