

地域健康づくり推進員を募集

市民の健康づくりの推進役として、イベントの手伝いや、こた健体操の普及啓発活動をお願いします。

募集人数 10人程度
任期 令和8年3月31日まで(再任可)

内容 定例会(年6回)、こた健体操教室・イキイキ測定会の運営、イベントや出張教室の手伝いほか

申し込み 2月15日(木)までに、「私の健康づくり」をテーマにした作文(800字程度)に住所、氏名(ふりがな)を記入し、郵送してください。

物忘れチェック会

簡単な質問票での認知症の疑いがあるかの確認や、認知症予防の講話をします。受診が必要な方には、医療機関への紹介状をお渡しします。

申し込み 1月20日(土)から、地域包括支援センター小平健康成苑へ(先着順) ☎042(451)8813

認知症介護者交流会

認知症の家族を介護している方同士が交流する場で、体験を語り合うことで、介護のヒントも得られます。

申し込み 1月22日(月)から、地域包括支援センターけやきの郷へ(先着順) ☎042(349)2321

がな)、性別、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)

問合せ 健康推進課(〒187-0004 3 学園東町一丁目19番12号) ☎042(346)3701、FAX042(346)3705、✉kenkosushin@city.ko.dairai.jp

令和6年4月採用 介護保険認定調査員を募集

勤務内容 市内、市外の介護認定調査、調査票作成事務(パソコン操作)ほか

勤務日 4月1日、令和7年3月31日の平日週4日 午前8時45分～午後5時15分

申し込み 1月20日(土)から、電話で地域包括支援センター中央センター1へ(先着順) ☎042(345)0691

家族介護教室

あなたの在宅療養を支えます 通院できなくなったら、どうするの

申し込み 1月22日(月)から、地域包括支援センターけやきの郷へ(先着順) ☎042(349)2321

高齢者向け スマートフォン体験会

スマートフォンをお使いでない方や、操作に不慣れな方が、楽しみながらスマートフォンや各種アプリの

社会福祉士、介護福祉士のいずれかの資格を有する

申し込み 1月22日(月)から2月7日(水)までに、申込用紙を問合せ先へ(送付可)

公立昭和病院 市民公開講座

東京病院外来診療部長・脳神経内科医長の小宮正医師と公立昭和病院呼吸器外科の市川智博医師が、地域で診る神経難病や肺がんの呼吸器外科治療について話します。

活用を体験できる、教室形式の体験会です。

申し込み 1月20日(土)から、電話で地域包括支援センター中央センター1へ(先着順) ☎042(345)0691

小平市医師会 市民公開講座

超高齢社会と救急医療

申し込み 当日、会場へ

高年齢クラブの活動写真を展示

高年齢クラブは、おおむね60歳以上の方が地域ごとに自主的に集まって活動している団体で、市内に26クラブあります。

申し込み 各開催日の1週間前までに、電話またはファクシミリで希望時間(①・②、氏名(ふりがな)、年代、性別、電話番号、ファクシミリ番号(お持ちの方のみ)、お住まいの市区町村、スマートフォン所持の有無を問合せ先へ(申込み多数の場合は抽選)

女性のためのセルフケア教室

女性的心灵と体に大きな影響を及ぼす女性ホルモン。今回は、骨と自律神経への影響をメインテーマに、講話や実践を通して楽しく学びます。

小平市医師会 市民公開講座

超高齢社会と救急医療

申し込み 80人

申し込み 1月20日(土)から、電話で地域包括支援センター中央センター1へ(先着順) ☎042(345)0691

成年後見制度 基礎講座

任意後見 自分で決める、未来の備え

申し込み 1月22日(月)から、健康センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

消費生活講座

投資詐欺の被害に遭わないために、投資信託、株式、債券、保険など、金融商品について、日本証券業協会金融・証券インストラクターの伊藤魅和さんから学びます。

申し込み 1月22日(月)から、市民課へ(電子メール可、先着順) ☎042(346)9508、✉shiminsodan@city.kodaira.jp

乳幼児の教室・相談などの日程

日程	対象	持ち物	定員・申込み
たんぼぼ広場の健康相談 2月2日(金) 午前9時30分～10時50分受付 東部市民センター	生後4か月～4歳未満の乳幼児と保護者	たんぼぼカード(令和5年度の初回参加時に配布)、母子健康手帳(発育の確認をした方)	30組程度 1月22日(月)から31日(水)までに、問合せ先へ
離乳食教室(講話) 2月16日(金) 離乳初期…午後1時30分から 離乳中期…午後2時30分から 離乳後期…午前9時45分から 離乳完了期…午前10時45分から ※各回15分前から受付。 健康センター	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 1月22日(月)から、問合せ先へ

※車でのお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)、離乳後期(9～11か月頃)、離乳完了期(12～18か月頃)。

休日応急診療・準夜応急診療(内科・小児科)

名称・所在地 小平市医師会応急診療所 学園東町一丁目19番12号(健康センター内)
問合せ(予約) ☎042(346)3706 ※事前予約制。

	とき	診療時間	予約受付時間(電話予約のみ)
休日応急診療	日曜日、祝日、年末年始	午前9時～午後5時	午前8時45分～午後4時30分
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	午後7時～10時

※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)。予約がない場合、直接来院されても受付はできません。 ※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。

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21日(日)	中山歯科医院	学園東町3-4-2	042(347)4184
1月28日(日)	ひろ歯科医院	小川西町4-24-7	042(341)9388
2月4日(日)	中澤歯科医院	津田町3-40-12	042(341)0025

※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。

救急診療などの相談・案内

東京都新型コロナウイルス相談センター	0120(670)440	新型コロナウイルス感染症に関する相談・24時間
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) 042(521)2323(上記以外の電話やつながらない場合)	救急車を呼ぶべきか迷った場合の相談・24時間
子供の健康相談室(小児救急相談)	#8000(プッシュ回線の固定電話、携帯電話) 03(5285)8898(ダイヤル回線、IP電話などすべての電話)	休日・夜間に小児科医師・看護師への電話による相談・平日午後6時～翌朝午前8時 休日午前8時～翌朝午前8時
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