



電力・ガス・食料品等 価格高騰重点支援給付金 (3万円支給)

令和5年6月2日以降に小平市へ転入した令和5年度住民税非課税世帯で、前住所地の基準日が転入日以降であったことから、どちらの自治体においても本給付金の対象とならなかった世帯の方は、お問い合わせください。

問合せ 小平市重点支援給付金コールセンター ☎0120(907)434 (平日の午前9時～午後5時15分)

麻しん風しん混合(第2期) 予防接種はお済みですか

令和5年4月に、対象の方に予防票を送付しました。

とき 3月31日(日)まで
ところ 指定医療機関

医師による 物忘れ相談会

国立精神・神経医療研究センター病院の医師に、物忘れの相談ができます。

とき 3月5日(火) 午後1時30分以降の指定する時間

ところ 大沼公民館学習室1

対象 市内在住で、物忘れなどの症状があり、認知症が心配される方、またはその家族

定員 3人

申込み 2月5日(月)から、地域包括支援センター多摩済生ケアセンターへ(先着順) ☎042(349)2123

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、接し方などの基本知識をお伝えします。

対象 平成29年4月2日～平成30年4月1日生まれのお子さん
※対象者で予防票がない場合は、母子健康手帳をご用意のうえ、お問い合わせください。

持ち物 予防票、母子健康手帳
問合せ 健康センター ☎042(346)3700

AED講習会

AED(自動体外式除細動器)の使用方法和心肺蘇生法を、小平消防署職員が教えます。

とき 2月17日(土)・22日(木) 午前10時～11時30分

ところ 健康センター2階フレイルルーム

対象 市内在住・在勤・在学の方

定員 各20人

内容 動きやすい服装でお越しください(スカート不可)。

申込み 2月5日(月)から、地域包括支援センター小平健康苑へ(先着順) ☎042(451)8813

持ち物 飲み物、タオル

対象 市内在住・在勤・在学の方

定員 20人

申込み 2月5日(月)から、地域包括支援センター小平健康苑へ(先着順) ☎042(451)8813

内容 握力・足指力・骨量測定、こたて健康操

申込み 2月5日(月)から、電話

持ち物 飲み物、タオル

対象 市内在住・在勤・在学の方

定員 50人

申込み 2月5日(月)から、電話

持ち物 飲み物、タオル

対象 市内在住・在勤・在学の方

定員 30人

イキイキ測定会

地域健康づくり推進員が測定と、こたて健康操を行います。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1日(金) 午後1時30分～4時の指定する時間

ところ 小川西町公民館

対象 市内在住の方

定員 50人

申込み 2月5日(月)から、電話

持ち物 飲み物、タオル

対象 市内在住・在勤・在学の方

定員 20人

申込み 2月5日(月)から、電話

持ち物 飲み物、タオル

対象 市内在住・在勤・在学の方

定員 20人

申込み 2月5日(月)から、電話

持ち物 飲み物、タオル

対象 市内在住・在勤・在学の方

定員 20人

申込み 2月5日(月)から、電話

持ち物 飲み物、タオル

対象 市内在住・在勤・在学の方

定員 20人

申込み 2月5日(月)から、電話

減塩チャレンジ

塩分計を使って自分の味覚を知り、減塩にチャレンジしてみませんか。減塩のこつが分かるミニ講話終了後、塩分計を貸し出します。貸し出し期間は、最大2週間です。

とき 3月5日(火) 午後1時30分～2時30分、午後3時～4時

ところ 健康センター

対象 市内在住の方

定員 各20人

申込み 2月5日(月)から、電話

持ち物 筆記用具、参加カード(お持ちの方)

対象 市内在住・在勤・在学の方

定員 各20人

申込み 2月5日(月)から、電話

持ち物 筆記用具、参加カード(お持ちの方)

対象 市内在住・在勤・在学の方

定員 各20人

申込み 2月5日(月)から、電話

持ち物 筆記用具、参加カード(お持ちの方)

対象 市内在住・在勤・在学の方

定員 各20人

申込み 2月5日(月)から、電話

持ち物 筆記用具、参加カード(お持ちの方)

対象 市内在住・在勤・在学の方

定員 各20人

申込み 2月5日(月)から、電話

都営高齢者住宅 シルバーピア 入居者を募集

都営住宅(シルバーピア)の入居者を募集します(下表参照)。シルバーピアは、高齢者が安全で快適な日常生活を送れるように配慮された住宅です。

対象 次のすべてに該当する方

▽65歳以上で、市内に3年以上継続して居住している

▽所得が、2百56万8千円以下である

▽同居する親族がいない

▽住宅に困っている

※都が募集する都営住宅に応募した方も申し込みます。詳しくは、申込案内をご覧ください。

※申込案内は、2月13日(火)から、

センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

シルバーピア募集一覧

所在地	区分	募集戸数	間取り	専用面積(m)	予定月額使用料(円)
小川西町5-39		1		32	15,000～29,500
大沼町1-1	単身用	1	1DK	35	17,300～34,000
小川西町4-18		1		43	21,000～41,300

※入居はいずれも令和6年10月以降の予定です。

問合せ先(健康福祉事務センター1階)・東部・西部出張所、動く市役所配布するほか、小平市ホームページ(ID109759)からダウンロードもできます。

問合せ 2月20日(火)から26日01(健康福祉事務センター) ☎042(346)9642

高齢クラブ連合会 春の芸能まつり

高齢クラブ会員が、舞踊や歌謡曲などを披露します。日頃の活動の成果を見せませんか。

とき 2月16日(金) 午前9時45分～午後2時30分

ところ ルネこだいら大ホール

申込み 当日、会場へ

問合せ 小平市高齢クラブ連合会事務局(高齢者支援課) ☎042(346)9642

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

	とき	内容・持ち物	定員・申込み
医師による健康づくり相談	3月7日(木) 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	6人 事前に問合せ先へ(先着順)
健康づくり相談(保健師・管理栄養士・運動の専門相談員)	3月7日(木) 午後の指定する時間	持ち物…直近の健診や人間ドックの結果、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)	2人 事前に問合せ先へ(先着順)
	3月26日(火) 午後の指定する時間	※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。	5人 事前に問合せ先へ(先着順)

※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。 ※3月7日(木)は、運動の専門相談員はいません。

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、電話がつな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
2月11日(日・祝)	たかの台みかみ歯科	たかの台44-6 SAKAテナント1階	042(313)6528
2月12日(月・振休)	高村 歯科 医院	美園町1-28-2	042(341)6103
2月18日(日)	みはら 歯科	小川町1-419-50	042(343)1814

※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時間対応)
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時間対応)
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時間対応)
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時間対応)

四島想い 心に点す 返還の火

令和5年度北方領土に関する標語・キャッチコピー最優秀賞作品

2月7日は北方領土の日です



在宅医療・介護関係者が、介護が必要になった家族の生活の様子や、医療や介護で利用できる制度やサービス、事前にケアの計画を繰り返し話し合うプロセス(ACP)について、具体的に話します。

市民セミナー 幸せな最期を迎えるために 家でできること

在宅医療・介護関係者が、介護が必要になった家族の生活の様子や、医療や介護で利用できる制度やサービス、事前にケアの計画を繰り返し話し合うプロセス(ACP)について、具体的に話します。

対象 ①市内在住・在勤の方、②どなたでも

定員 ①30人、②2百人

主催 小平市在宅医療介護連携推進協議会

申込み 2月5日(月)から、①は問合せ先へ(先着順)、②は2月22日(木)までに、ホームページへ(先着順)

着順 小平市医師会

問合せ 高齢者支援課 ☎042(346)9539