



電力・ガス・食料品等 価格高騰重点支給付金 (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 ※各回、同じ内容です。

ところ 健康センター2階プレイルーム 対象 市内在住・在勤・在学の方 定員 各20人

※動きやすい服装でお越しください(スカート不可)。

※災害発生に伴う消防の出動時など

とき 3月1日(金) 午前10時~11時30分

ところ 御幸地域センター集会所 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

介護予防講演会 今から始めよう! フレイル予防

◆早めの取り組みで目指せ健康長寿 加齢に伴い心身機能が低下し、要介護となる危険性の高い状態をフレイルと言います。フレイルは、早めの対策で元の状態に戻る可能性があります。講演会では、継続的なフレイル予防の方法をお伝えします。

とき 3月5日(火) 午後2時~3時30分

ところ 東部市民センター集会所 対象 市内在住で、介護予防に興味のある方 定員 30人

中止する場合があります。 申込み 2月15日(木)までに、健康センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3700

いきいき測定会

地域健康づくり推進員が測定と、こたて健体操を行います。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 ※1人1時間程度。

ところ 小川西町公民館 対象 市内在住の方 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 握力・足指力・骨量測定、こた健体操

申込み 2月5日(月)から、電話

持ち物 飲み物、タオル ※動きやすい服装、靴でお越しください。

申込み 2月5日(月)から、高齢者支援課へ(先着順) ☎042(346)9539

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。

とき 3月2日(土) 午後2時~3時30分

ところ ①東部市民センター集会所、②テレビ会議システム(Zoom) 問合せ 小平市医師会 ☎042(346)9539

で健康センターへ(先着順) ☎042(346)3701

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 ※各回30分前から受け付け。

ところ 健康センター 対象 市内在住の方 ※初めての方を優先。

定員 各20人 内容 栄養ミニ講話、塩分計の貸し出し、血管年齢測定

持ち物 筆記用具、参加カード(お持ちの方)

申込み 2月5日(月)から、健康

センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

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、

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: 内容・持ち物, 定員・申込み, とき, 医師による健康づくり相談

※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。

Table with 4 columns: とき, 診療時間, 予約受付時間(電話予約のみ)

※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)

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。

救急診療などの相談・案内

Table with 3 columns: 相談内容, 電話番号, 相談時間

シルバーピア募集一覧

Table with 5 columns: 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)

※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。

申込み 2月20日(火)から26日(月)まで(消印有効)に、申込書と63円切手を問合せ先へ(送付可) ※申込み多数の場合は、抽選で入居資格審査対象者を決定し、入居資格を審査します。

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 ※駐車場はありません。

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