



シルバーピア

入居者を募集

民間借上げ高齢者住宅(シルバーピア)は、市内に住む65歳以上の方が対象です。

応募多数の場合は、住宅困窮状況などを含めた資格審査をして、入居者を決定します。

募集戸数 所在地:小川西町4-13-14 シルバーピア小川西

区分:戸数・間取り・面積:単身用、1戸、1K、34平方メートル

予定使用料:1万6千3百円から

入居予定日:3月以降

対象 次のすべてに該当する方

65歳以上で市内に3年以上住所を有している

所得が2百56万8千円以下である

現に同居する親族がいない

住宅に困っている

受診していない方は

大腸がん検診の受診を

大腸がんは、早期に発見・治療すれば9割以上が完治すると言われています。早期に発見するために、毎年検診を受けることが大切です。

とき 2月29日(土)まで

ところ 指定医療機関

※小平市の特定健康診査や一般健康診査の指定医療機関と同じです。一覧はホームページからご覧になれます。

対象 市内在住で35歳以上(昭和60年3月31日以前生まれ)の方

受診できない方 令和元年5月以降、市の大腸がん検診を受診した

職場などで受診する機会がある

大腸がん検診の精密検査を受けて治療中または経過観察中(精密検査対象者で未受診の方を含む)

大腸の病気で、現在治療中または経過観察中

内容 便潜血反応検査(2日法)

持ち物 健康保険証、健康手帳(お持ちの方)

申込み 直接、指定医療機関へ

独立した日常生活が可能である ※詳しくは、申込案内をご覧ください。申込案内は、高齢者支援課(健康福祉事務センター1階)、東部・西部出張所、動く市役所にあります。

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症やその家族を見守り、支援する人です。講座では、認知症の基本的知識や接し方などを学びます。

とき 1月13日(月・祝) 午後1時30分~3時

ところ 多摩済生ケアセンター2階

対象 市内在住・在勤で認知症の方への関わり方を学びたい方

定員 20人

問合せ 健康センター ☎042(346)3700

無料クーポン券で子宮頸がん検診

令和2年3月31日時点での年齢が21歳で、昨年度子宮頸がん検診を未受診の方に、検診無料クーポン券を6月中旬に発送しました。まだ受診していない方は、早めに受診してください。検診票・医療機関一覧表は、無料クーポン券に同封しています。

クーポン券を紛失した場合は再交付しますので、お問い合わせください。

問合せ 健康センター ☎042(346)3700

公立昭和病院 年末年始の休診

12月28日(土)から1月5日(日)まで、一般外来診療を休止します。救急診療は通常どおり行います。重症重篤患者を優先的に診療します。来院の際はあらかじめ電話でお問い合わせください。

問合せ 公立昭和病院 ☎042(461)0052

申込み 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

介護予防見守りボランティア登録研修

介護予防見守りボランティアは、高齢者が地域で安心して暮らせるよう、近所でのさりげない見守り活動をしていきます。ボランティア登録後は、日常生活での見守り活動のほか、年6回程度のボランティア同士の交流会に参加し、自身の介護予防にも努めていただきます。

とき 1月10日(金) 午後2時~4時

ところ ルネこだいらレセプションホール

※駐車場はありません。

対象 市内在住でおおむね65歳以上の方

定員 50人

申込み 1月9日(木)までに、地

域包括支援センター中央センターへ(先着順) ☎042(345)0691

家族介護教室 在宅療養って何だろう

高齢になっても住み慣れた地域で暮らし続けるために、知ると役立つ介護サービスや医療を説明します。

とき 1月24日(金) 午後1時30分~3時

ところ 中央公民館講座室2

対象 市内在住の方

定員 50人

申込み 12月20日(金)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

いきいき介護予防講座

介護状態にならないために、実践できることを学びます。

とき 1月17日(金) 午後2時~3時30分

ところ 東部市民センター

対象 市内在住の方

内容 こだ健体操・こだ健いす体操、握力測定

とき 1月22日~2月26日の水曜日 午後2時~3時30分 全6回

こだ健体操教室

こだ健体操は、足・腰の筋力強化と、全身のバランス能力向上を目的とした体操です。

とき 1月17日(金) 午後2時~3時30分

ところ 東部市民センター

対象 市内在住の方

定員 30人

内容 介護予防のための運動・栄養・口くうについての講話と実技

持ち物 飲み物、筆記用具

※動きやすい服装でお越しください。

申込み 高齢者支援課へ(先着順) ☎042(346)9539

持ち物 参加カード(お持ちの方)、飲み物、フェイスタオル

成年後見制度基礎講座

任意後見制度とは何か、法定後見制度との違いやメリット、注意点を具体的に学びます。

とき 1月23日(木) 午後2時~4時

ところ 福祉会館4階小ホール

対象 市内在住・在勤・在学の方

定員 60人

主催 小平市社会福祉協議会

申込み 1月22日(水)までの午前9時から午後5時までに、権利擁護センターこだいらへ(電話可、先着順) ☎042(342)8780

心身障がい者自動車ガソリン費の補助請求を

月50円を限度に、1リットルにつきガソリン税額相当分54円を補助します。

申込み 1月6日(月)から15日(水)までに、10月~12月分の領収書、印鑑、決定通知書兼受給者カードを障がい者支援課(健康福祉事務センター1階)または東部・西部出張所へ持参

問合せ 障がい者支援課 ☎042(346)9540、FAX 042(346)9541

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・申込みほか. Includes '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です。車での来場はご遠慮ください。

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: 日程, 対象, 持ち物, 申込みほか. Includes 'たんぽぽ広場(親と子の健康相談)' and '乳幼児健康診査BCG接種'.

※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 5 columns: 日 程, 診療時間, 名称, 所在地, 電話番号. Includes '休日応急診療' and '準夜応急診療'.

※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. Lists dental emergency services for Dec 22, 29, 30, 31.

※車でお越しの際は、必ず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).