



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。受診が必要なのは、後日、医療機関への紹介状をお渡しします。講師はテレビ会議システム(Zoom)で講義します。

とき 3月22日(火) 午後2時～3時

ところ 鈴木公民館講座室
定員 14人
持ち物 筆記用具、身分証明書
申込み 2月21日(月)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

市民公開講座

オンラインで学ぶ みんなで考える認知症予防

地域で行われている認知症予防や認知機能の維持に大切な食事について、専門家がわかりやすく話します。講座は、Zoomウェビナーで配信しています。

健康福祉事務センター

手話通訳者を配置

市では、情報の伝達に手話が必要とする方のために、手話通訳者を配置しています。

とき 3月1日・15日の火曜日
午前9時～午後5時
ところ 健康福祉事務センター1階
問合せ 障がい者支援課 ☎042(346)9540、FAX042(346)9541

障がい者施設などの製品を販売

ふらっとまるしえ

クッキーやパン、マスクやTシャツ、木のおもちゃや季節の商品など豊富に取りそろえています。おもしろいもの、楽しいものが見つかります。ぜひふらっとお立ち寄りください。

信します。

とき 3月19日(土) 午後2時～4時30分
対象 認知症に興味のある方
定員 500人
申込み 2月28日(月)まで(必着)

内容 ながきまたはファクシミリに氏名、電子メールアドレス、電話番号、件名に「市民公開講座申込み」と記入のうえ、問合せ先へ(申込み多数の場合は抽選)

※ホームページからも申し込み可能です。
申込み 3月4日(金)までに、ホームページへ(先着順)
問合せ 小平市医師会 ☎042(343)8260

オンライン講座

幸せな最期を迎えるために家でできること

介護が必要になった家族の今後への不安や疑問について、在宅医療・介護関係者が事例を通して具体的に

(金) 午前10時～午後3時30分
ところ 市役所1階ロビー
問合せ 障がい者支援課 ☎042(346)9542

精神医療費の自己負担を軽減

自立支援医療費制度 (精神通院医療)

自立支援医療費制度とは、精神疾患のための診療費(てんかん治療、デイケア、訪問看護含む)や薬代の自己負担を、3割から原則1割に軽減する制度です。

東京都の審査により認定を受けた方には、受給者証を交付します。世帯の所得や通院先によっては対象にならない場合があります。詳しくは、お問い合わせください。
提出書類 申請書、指定の診断書、健康保険証(保険種別によっては世帯全員分)、印鑑、マイナンバーが

話します。講座は、Zoomウェビナーで配信します。
とき 3月12日(土) 午後2時～3時30分
定員 200人
内容 在宅医療や介護で利用できる制度やサービスの種類と費用、本人に代わって大事な判断をするときのためにできる備え、在宅看取りについて

主 催 小平市在宅医療介護連携推進協議会
申込み 3月4日(金)までに、ホームページへ(先着順)

問合せ 小平市医師会 ☎042(343)8260
▽申込みに関すること：小▽講座内容に関すること：高齢者支援課 ☎042(346)9539

介護予防講演会

つまづかない ふらつかない 足腰丈夫にフレイル予防

高齢期に病気や老化などの影響を受けて、心身の活力を含む生活機能が低下し、要介護となる危険性が高

確認できるもの、本人確認書類、住民税が確認できる書類(申告状況によって省略可)
※申請書は、障がい者支援課(健康福祉事務センター1階)にあります。
申込み 提出書類を問合せ先へ持参 ※郵送希望の場合はお問い合わせください。

問合せ 障がい者支援課 ☎042(346)9542

令和4年度

ちよこつと共済に加入を

ちよこつと共済交通災害共済は、交通事故による入院・通院の日数に応じて、見舞金を受けられる制度です。都内すべての市町村共同で運営しています。なお、事故の相手方の損害は補償できません。

現在、令和4年度分の加入を受け付けています。インターネットからも申し込みます。詳しくは、ホーム

い状態をフレイルと言います。フレイル予防に大切な継続的な運動について、日常生活の中で取り組めることを伝えます。

とき 3月25日(金) 午後2時～3時30分
ところ 小川西町公民館ホール
対象 市内在住で、介護予防に興味のある方
定員 30人
持ち物 筆記用具、飲み物

※動きやすい服装でお越しください。
申込み 2月21日(月)から、高齢者支援課へ(先着順) ☎042(346)9539

減塩チャレンジ

塩分計の貸出し

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。ミニ講話では、今日から簡単にできる減塩のこつをお伝えします。

とき 3月15日(火) 午前9時30分～10時30分、午前11時～正午
ところ 福祉会館
対象 市内在住の方

ページをご覧ください。
共済期間 4月1日～令和5年3月31日
※4月1日以降に申し込み場合は、会費を納めた日の翌日から令和5年3月31日までです。

会費 Aコース1千円、Bコース500円(1人1口)
加入資格 共済期間開始日に住民登録のある方
申込み 申込書に会費を添えて、次の申込先へ

- ▽市内の金融機関(ゆうちょ銀行、郵便局を除く)
- ▽三井住友銀行東大和支店
- ▽三菱UFJ銀行国分寺支店
- ▽りそな銀行東久留米滝山支店
- ▽会計課市役所1階
- ▽東部・西部出張所
- ▽動く市役所

問合せ ちよこつと共済 市民課 ☎042(346)9607

※初めての方を優先します。
定員 各15人
内容 栄養ミニ講話、塩分計の貸出し
持ち物 筆記用具、参加カード(お持ちの方)

申込み 2月21日(月)から、健康センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

info@kodaira-dent.org

市民公開講座 虫歯や歯周病 菌性感染症

公立昭和病院歯科口腔外科部長の福與晋邦さんが、虫歯や歯周病について話します。講座は、テレビ会議システム(Zoom)で行います。

とき 3月19日(土) 午後2時30分～4時
定員 80人
主 催 小平市歯科医師会、小平市

在宅医療介護連携推進協議会
後 援 小平市医師会、小平市薬剤師会、小平市
申込み 3月7日(月)までに、電子メールに住所、氏名、年齢、電話番号、件名に「市民公開講座」と入力の上、小平市歯科医師会へ(先着順) ☎042(343)8261、

info@kodaira-dent.org

福祉のまちづくり講演会
住まいと福祉の協働を考える

高年齢者・障がい者などの住まいを確保するために
東洋大学教授の山本美香さんが、住まいの確保と生活支援の一体的提供の重要性について話します。

とき 3月17日(木) 午後2時～3時30分
ところ 中央公民館ホール
定員 ①会場：25人、②テレビ会議システム(Zoom)：80人
主 催 小平市社会福祉協議会

申込み 3月8日(火)までに、①は電話またはファクシミリで問合せ先へ(先着順)、②は東京電子自治体共同運営サービスのホームページ(紙面欄外QRコード)へ(先着順)
問合せ 生活支援課 ☎042(346)9537、FAX042(346)9498

消費者被害に関する知識を、小平警察署と小平市消費生活センターの職員から具体的に学びます。

とき 3月14日(月) 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 40人
主 催 小平市社会福祉協議会

申込み 2月21日(月)から、権利擁護センターこいだいらへ(電話可、先着順) ☎042(342)8780

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

対象	持ち物	定員・申込み
たんぽぽ広場の(親と子の健康相談)	たんぽぽカード(4月以降の初回参加時に配布)、母子健康手帳(発育の確認をしたい方)	50組程度 2月21日(月)から28日(月)までに、電話で問合せ先へ 各回10組
ステップアップ乳食(講話)	母子健康手帳	2月21日(月)から、電話で問合せ先へ ※保護者の方は、最少人数で来所してください。

※会場は健康センター。車での来場はご遠慮ください。
※ステップ1…5・6か月児、ステップ2…7・8か月児、ステップ3…9～11か月児、ステップ4…1歳～1歳6か月児。

休日応急診療・準夜応急診療 (内科・小児科)

診療時間	名称	所在地	電話番号
午前9時～午後5時	小平市医師会応急診療所	学園東町1-19-12 (健康センター内)	042(346)3706 (左記診療時間内)
午後7時30分～10時30分 (受付は10時15分まで)			

※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)

日程	医療機関名	所在地	電話番号
2月20日(日)	みかみ歯科医院	小川町2-1971 エッグビル206	042(345)3060
2月23日(水・祝)	岩間歯科医院	天神町1-3-8 ヘリオス天神町レジデンス1階	042(342)8188
2月27日(日)	あらか歯科医院	学園東町2-4-19 ホームズツ橋101	042(343)8211

※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

東京消防庁救急相談センター	#7119 (携帯電話、PHS、プッシュ回線から) 042(521)2323 (ダイヤル回線から)	救急車を呼ぶべきか迷った場合の相談・24時間
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