



5月～6月 筋力アップ介護予防教室



自立した生活を長く続けるためには、筋力を維持していくことが大切です。筋力とバランス力をつける運動をして、運動習慣を定着させ、筋力アップを実感しませんか。

日程▷中島地域センター…5月18日～6月22日の木曜日 午前10時～11時30分 全6回

▷上水本町地域センター…5月15日～6月19日の月曜日 午後2時～3時30分 全6回

▷喜平図書館集会室…5月17日～6月21日の水曜日 午前10時～11時30分 全6回

▷さわやか館…5月16日～6月20日の火曜日 午後2時～3時30分 全6回

※駐車場はありません。

対象 市内在住で65歳以上の方

定員 各15人程度

持ち物 飲み物、フェイスタオル

申込み 4月7日(金)まで(消印有効)に、はがきに「介護予防教室希望」と明記し、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号、希望する会場を記入のうえ、問合せ先へ(ファクシミリ・電子メール可、申込み多数の場合は抽選し、4月21日(金)に結果を全員に通知)

※問合せ先(健康福祉事務センター1階)にある申込用紙からも申し込みます。

※申込みは、1人1会場までです。

※4月13日(木)の午前10時30分から、福祉会館第4集会室で抽選します。抽選は見学できます。

問合せ 高齢者支援課(〒187-8701 小平市役所) ☎042(346)9539、FAX042(346)9498、✉kaigoyobo@city.kodaira.lg.jp

乳がん・子宮頸がん セット検診

とき 6月上旬(令和6年2月29日(木))

ところ 小金井つるかめクリニック(小金井市本町6-14-28)

費用 1千円(生活保護受給者は、受診時に生活保護受給証明書を提出すれば無料)

対象 市内在住で40歳以上(昭和59年3月31日以前生まれ)の女性

定員 1千5百人

受診できない方▷令和4年度に小平市子宮頸がん検診または乳がん検診(マンモグラフィ検査)を受診した(国の指針でマンモグラフィ検査は2年に1回)

▷妊娠中または妊娠の可能性がある

▷授乳中、断乳後半年未満

▷ペースメーカーを装着している

▷豊胸手術を受けた

▷脳内チューブ(シヤント)をして

小金井つるかめクリニック 乳がん・子宮頸がんセット検診申込書

- 氏名(ふりがな)
- 住所(〒187-) 小平市
- 電話番号 ()
- 生年月日 大・昭 年 月 日

内容▷子宮頸がん：問診、視診、内診、細胞診

▷乳がん：問診、乳房X線検査(マンモグラフィ検査)

申込み 3月20日(月)から令和6年1月31日(水)まで(消印有効)に、はがきに必要事項(左図参照)を記入のうえ、問合せ先へ(先着順)

※健康センター1、東部・西部出張所、動く市役所にある申込用紙また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)からも申し込みます。

※検診票の発送は、5月上旬以降です。

認知症介護者交流会

とき 4月17日(月) 午前10時30分～正午

ところ 健康福祉事務センター2階 第三・第四会議室

対象 認知症の家族を介護する方

定員 10人

申込み 3月20日(月)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

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

物忘れチェック会

実践を行います。

とき 4月28日(6月30日、7月21日の金曜日(5月5日を除く)午前10時～11時30分 全10回)

ところ 福祉会館第一集会室

対象 市内在住で認知症の診断を受けていない65歳以上の方

※初回は必ず参加してください。

※初めての方を優先。

定員 20人

申込み 3月20日(月)から、電話で高齢者支援課へ(先着順) ☎042(346)9539

認知症になる前に 気をつけよう

体を動かしながら頭を使い、認知機能の維持向上を目指します。認知症や認知症予防について学び、ウォーキングや脳トレなど認知症予防の1キングや脳トレなど認知症予防の

手話通訳者養成講習会

手話の学習や、地域で活動する手話通訳者になるための講習会です。

とき 5月11日(令和6年1月25日の木曜日(祝日、クラス別実技試験日を除く) 全35回)

※中級クラスは午前10時から、上級・通訳クラスは午後7時から。

ところ 福祉会館ほか

定員 ①25人程度、②15人程度、③10人程度

※③は、講習会修了後、手話通訳者登録試験に合格すると市の登録手話通訳者として活動できます。

申込み 4月7日(金)まで(必着)に申込書を問合せ先へ持参または送付(実技試験で受講者を決定)

※実技試験は、4月20日(木)の午後7時から福祉会館で実施します。

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

	とき	対象	持ち物	定員・申込み
とりわけ 離乳食教室	4月11日(火) 離乳中期…午前9時45分から 離乳後期…午前10時45分から	市内在住の方 (離乳食の進行により対象が異なる(下記参照))	母子健康手帳	各回12組 3月20日(月)から、電話で問合せ先へ
離乳食教室	4月21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	市内在住の方 (離乳食の進行により対象が異なる(下記参照))	母子健康手帳	各回12組 3月20日(月)から、電話で問合せ先へ
乳幼児健康診 種 BCG接種	3～4か月児・1歳6か月児・3歳児健康診査、5歳児歯科健診、BCG集団予防接種などの案内は個別に送付しています。転入の方など届いていない場合やお問い合わせください。			

※会場は健康センター。車での来場はご遠慮ください。
※離乳初期(5～6か月ごろ)、離乳中期(7～8か月ごろ)、離乳後期(9～11か月ごろ)、離乳完了期(12～18か月ごろ)。

休日応急診療・準夜応急診療 (内科・小児科)

	日程	診療時間	名称	所在地	電話番号
休日応急診療	日曜日、祝日、年末年始	午前9時～午後5時 ※事前予約制。	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
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 ※事前予約制。			

※電話予約の受付開始時間は、休日診療は午前8時45分から、準夜診療は午後7時からです。必ず事前に電話で予約してください。
※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
3月21日(火・祝)	ほしデンタルクリニック	学園東町2-5-17	042(347)1110
3月26日(日)	三浦歯科クリニック	小川東町1-30-9 2階	042(345)5789
4月2日(日)	なお歯科クリニック	花小金井南町2-10-32	042(444)1788

※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

初心者手話講習会

とき 5月18日(令和6年3月14日の木曜日) 午後7時～8時45分 全35回

ところ 福祉会館

費用 1千3百20円

対象 市内在住・在勤・在学中で、手話講習会の受講が初めての方

定員 20人

申込み 5月8日(月)から12日(金)までの午前9時から午後5時までに、電話で問い合わせ先へ(先着順) ☎042(346)1424

後7時から福祉会館で実施します。 ※申込書は、問合せ先(健康福祉事務センター1階)にあるほか、小平市ホームページからダウンロードもできます。

問合せ 障がい者支援課(〒187-8701 小平市役所) ☎042(346)9540、FAX042(346)9541