



無料歯科相談・ 歯科講演会

6月4日(日)から10日(土)までの歯と口の健康週間に合わせて、歯科相談や講演会を開催します。健康の入口はお口から。この機会に歯の健康について考えてみませんか。

◆無料歯科相談

とき ①6月3日(土) 午後1時～3時30分、②6月4日(日) 午前10時～午後0時30分

ところ ①健康センター、②東部市民センター、小川公民館

定員 ①20人、②各15人
※相談をした方に歯ブラシを差し上げます。

認知症介護者交流会

認知症の家族を介護している方向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。

とき 6月19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 5月20日(土)から、電話で地域包括支援センター中央センターへ(先着順) ☎042(345)0691

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。受診が必要な方には、医療機関への紹介状をお渡しします。

とき 6月27日(火) 午前10時～11時30分

ところ 美園地域センター第一・第二集会室

定員 20人
持ち物 筆記用具、身分証明書
申込み 5月20日(土)から、地域



◆歯科講演会

申込み 問合せ先へ(先着順) ☎042(346)3701

とき 6月3日(土) 午後1時30分～2時

ところ 健康センター
▽妊産婦さんへの歯科講演
母親になる前に、お口の健康を学んでみませんか。

とき 6月3日(土) 午後2時10分～3時

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

家族介護教室

◆正しく知ろう相続と遺言
いつかは直面する相続について、その手続きと遺言書作成のポイントを専門家から学びます。

とき 6月20日(火) 午前10時～11時30分

ところ 東部市民センター集会室

対象 市内在住の方 定員 25人

申込み 5月22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

ウォーキングと 体操で元気に ウォークラリーを 始めませんか

地域包括支援センターでは、圏域ごとにウォークラリーマップを作成し、配布しています。近所の公園などのポイントを巡るコースで、各ポイントに書かれている体操などを行います。コースのウォーキングを30

こたて健体操教室

家でも気軽にできるこたて健体操や筋トレで、足・腰の筋力アップや全身のバランス能力向上を目指しましょう。足指力測定も行います。

とき 6月13日(火) 午前10時～11時30分 健康センター

▽7月28日(金) 午後2時～3時30分 東部市民センター

※各回30分前から受け付けます。
※両日希望する場合は、申込み時にお申し出ください。

対象 市内在住の方 定員 各回こた健体操15人、こた

回達成すると、オリジナル缶バッジがもらえます。

外出するきつかけづくりや、健康づくりのために役立ててください。

問合せ 地域包括支援センターけやきの郷 ☎042(349)2321、地域包括支援センター小川ホーム ☎042(347)6033、地域包括支援センター中央センター ☎042(345)0691、地域包括支援センター多摩済生ケアセンター ☎042(349)2123、地域包括支援センター小平健康苑 ☎042(451)8813

高齢者の 住まい探しを支援

住宅探しに困っている高齢者の、民間賃貸住宅への入居を支援しています。

詳しくは、小平市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

対象 市内に1年以上居住し、次のいずれかに当てはまる世帯

▽65歳以上で一人暮らし
▽世帯員がすべて65歳以上

内容 住まい探しの相談
問合せ 高齢者支援課 ☎042(349)642

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な方のために、手話通訳者を配置しています。

とき 6月6日・20日、7月4日・18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(349)540

健康センター
※歯科講演会は、無料歯科相談に参加する方が対象です。
問合せ 小平市歯科医師会 ☎042(343)8261

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な方のために、手話通訳者を配置しています。

とき 6月6日・20日、7月4日・18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(349)540

健康センター
※歯科講演会は、無料歯科相談に参加する方が対象です。
問合せ 小平市歯科医師会 ☎042(343)8261

シルバー人材センター

由に選べる個人授業方式
※パソコン入門、ワード、エクセルも自由コースに申し込んでください。

対象 中学生以上
※受講料など、詳しくは公共施設などにある募集チラシをご覧ください。

申込み 5月20日(土)から、はがきに住所、氏名、電話番号、受講内容を記入のうえ、小平市シルバー人材センター(〒187-0031 小川東町4-2-1)へ(電話・電子メール可) ☎042(344)2120、
☎ke-apply@outlook.jp

市職員の軽装を実施

地球温暖化の防止・節電対策のため、10月31日(火)まで、冷房時の室温28℃を目安に設定し、市職員の軽装を実施します。皆さんも軽装でご来庁ください。

職員課・環境政策課

◆パソコン教室
▽5月中旬～6月の募集
コース 自由コース(受講内容は自由)

成人健康教室・相談などの日程

日程	内容・持ち物	定員・申込み
6月20日(火) 午後の指定する時間 健康センター	健康づくり相談(保健師・管理栄養士・運動の専門相談員) 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 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)、飲み物、フェイスタオル ※運動の相談は、動きやすい服装で参加してください。	5人 事前に問合せ先へ(先着順)

乳幼児の教室・相談などの日程

日程	対象	持ち物	定員・申込み
6月2日(金) 午前9時～11時30分 東部市民センター	生後4か月～4歳未満の乳幼児と保護者	たんぼぼカード(5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)	30組程度 5月22日(月)から31日(水)までに、電話で問合せ先へ
6月16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 健康センター	市内在住で離乳食に関心のある方(下記参照)	母子健康手帳、筆記用具	各回12組 5月22日(月)から電話で問合せ先へ

※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)

診療時間	名称	所在地	電話番号
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
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(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)。
※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
5月21日(日)	一橋学園歯科	学園東町3-7-35-1	042(345)8181
5月28日(日)	米満歯科医院	花小金井1-20-1	042(469)6480
6月4日(日)	ゆざわ歯科	学園西町2-3-1	042(345)1401

※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

相談・案内先	電話番号	内容
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

女性のための セルフケア教室



◆元気とキレイをつくる女性の自分みがき講座
女性の心と体に大きな影響を及ぼす女性ホルモン。今回は、骨への影響をテーマに、いつまでも元気に自分らしく生活できる体づくりを講話や実践を通じて学びます。

とき 6月30日(金)、7月11日(火) 午前10時～11時45分 9時30分受付 全2回

ところ 健康センター
対象 市内在住で55歳以下の女性
※保育あります(6か月以上、先着順)。

定員 15人
内容 リフレッシュできる運動・講話、骨量測定ほか
持ち物 参加カード(お持ちの方)、筆記用具、飲み物、フェイスタオル

※運動ができる服装と靴で参加してください。
申込み 5月22日(月)から、健康センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701