

骨の健康づくり講演会

骨をじょうぶに長持ちさせよう

最近若くは世代も骨密度が低い傾向があります。骨をいつまでも丈夫に長持ちさせるために、骨の健康について学んでみませんか。

講演の前に、希望者は骨密度測定ができます(1年以内に骨密度測定をしていない方のみ)。

※骨密度測定をご希望の方は、裸足で測定しますので、着脱しやすい履物でお越しください。

とき 1月15日(火) 午前9時30分~正午 9時20分受付

ところ 健康センター

費用 無料

対象 市内在住の方

定員 60人

講師 中村哲郎さん(医療法人財団秀行会阿部クリニック院長)

インフルエンザを予防しましょう



インフルエンザの予防対策の徹底をしましょう。

▽せき、くしゃみの症状があるときは、マスクを着用する

▽せき、くしゃみをするときは、周りの人から顔をそらして、ティッシュなどで口と鼻を覆う

▽手のひらでせき、くしゃみを受け止めたときや、外出後はこまめに、丁寧に手洗いをする

▽インフルエンザが流行してきたら、特に高齢者や基礎疾患のある方、妊婦、疲労気味・睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控える

▽具合が悪いときは、早めに医療機関を受診し、無理をして学校や職場などに行かないようにする

問合せ 健康センター ☎042(346)3700

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 5 columns: 教室・相談名, とき, 対象, 内容・持ち物, 定員・申込みほか. Includes 栄養・運動教室, 医師による健康づくり相談, 計測相談.

※会場は健康センター、費用は無料です。車での来場はご遠慮ください。

乳幼児健診・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, 定員・申込みほか. Includes ステップアップ離乳食, もぐもぐ教室離乳食講習会, たんぽぽ広場(親と子の健康相談).

※会場は健康センター、費用は無料です。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)

※いずれも診療所は変更になる場合があります。問合せは042(346)3706へ。小平市ホームページ、携帯電話でもご覧いただけます。

Table with 6 columns: 日程, 診療時間, 名称, 所在地, 電話番号. Includes 休日応急診療, 準夜応急診療.

休日歯科応急診療医(診療時間:午前9時~午後5時)

Table with 5 columns: 日程, 医療機関名, 所在地, 電話番号. Includes 羽山歯科クリニック, 内藤歯科医院, etc.

※車でお越しの際は、必ずお問い合わせください。

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).



担当 保健師、看護師

持ち物 健康手帳(お持ちの方)、筆記用具

申込み 健康センターへ(先着順) ☎042(346)3701

認知症介護家族支援会

認知症などの高齢者を介護するうえで、同じ立場や経験した方との話を通して、思いや悩みを共有し、心の励みになるような場を提供することで、家族を支援します。

とき 1月30日(水) 午後2時

対象 市内在住・在勤・在学の方

定員 30人

〜3時30分
ところ 介護老人保健施設けやきの郷(小川町1-485)

費用 無料

対象 家族などの介護にお悩みの方や関心のある方

定員 20人

協力 認知症と介護を考える会

申込み 小平地域包括支援センター(けやきの郷へ)(先着順) ☎042(349)2321

権利擁護センター

◆権利擁護セミナー 遺言書の基礎知識

遺言書に関する基礎知識を専門家で、同じ立場や経験した方との話から具体的に学びます。

とき 1月30日(水) 午後2時~4時

対象 市内在住・在勤・在学の方

定員 30人

講師 河西麻子さん(司法書士)

◆成年後見基礎講座

障がい者福祉施設の勤務経験を持つ司法書士から、知的障がいや精神障がいのある方の生活を支えていくための法定後見制度の活用方法を学びます。

とき 2月1日(金) 午後1時~3時

定員 50人

講師 坂本喜光さん(成年後見センター・リーガルサポート)

◆親族後見人勉強会

後見業務の実務のこつを学ぶほか、悩みごとをお聞きします。

とき 2月2日(土) 午後2時~4時

対象 後見人などを受任中の方

定員 10人

講師 相田浩和さん(東京司法書士会三多摩支会)

共通

費用 無料

主催 小平市社会福祉協議会

後援 小平市

申込み 1月7日(月)から31日(木)まで(遺言書の基礎知識は25日(金)まで、土曜・日曜日、祝日を除く)の午前9時から午後5時までに、権利擁護センター(けやきの郷)へ(電話可、先着順) ☎042(342)8780

北多摩北部地域保健医療協議会委員を募集

多摩小平保健所では、地域の保健医療サービスを利用する生活者の立場から意見をいただくため、委員を募集します。

対象 小平市、東村山市、清瀬市、東久留米市、西東京市在住の20歳以上の方(都職員および当該地域の市職員を除く)

募集人数 3人以内

任期 平成25年4月から2年

申込み 2月15日(金)まで(消印)

有効に、「今後の保健医療サービスに期待すること」をテーマにした作文(1千字~1千2百字程度)に、住所、氏名、年齢、性別、職業、電話番号を記入のうえ、送付または電子メールで問合せ先へ

問合せ 多摩小平保健所企画調整係

(〒187-0002 花小金井1-31-24) ☎042(450)3111、☎042(450)3111、tokyo.jp

障がい者福祉講演会

◆どうなる 障害者差別禁止法

障がい者理由とする差別禁止に関する法制の制定に向け、障がい者制度改革推進会議の意見がまとめられました。意見書の内容を伺います。

とき 1月23日(水) 午前10時~正午

ところ 福祉会館第1集会室

費用 無料

講師 南館すえさん(内閣府障がい者制度改革推進会議担当室)

主催 小平市障害者団体連絡会

申込み 当日、会場へ

問合せ おだまき・岡田 ☎042(346)4530

がいて制度改革推進会議担当室)

主催 小平市障害者団体連絡会

申込み 当日、会場へ

問合せ おだまき・岡田 ☎042(346)4530

小平市文化協会

新春市民将棋大会

とき 1月20日(日) 午前9時受付、10時開始

ところ 福祉会館市民ホール

費用 A級・B級(1組・2組)1千500円、C級1千円(昼食付)

内容 A級:3段位以上、B級1組:2段位・初段位、B級2組:級位者、C級:小・中学生、各級5対局点数制

表彰 賞状・賞品(各級3位まで)、4勝賞、敢闘賞

企画・運営 日本将棋連盟小平支部

申込み 当日、会場へ

問合せ 鷹野 ☎090(2300)7246