



インフルエンザの予防対策を徹底しましょう。

- ▽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
- ▽外出後や、手のひらでせき、くしゃみを受け止めた時は、石けん流水で丁寧に手洗いをする
- ▽インフルエンザが流行してきたら人混みや繁華街への外出を控える
- ▽体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日頃から心がける
- ▽具合が悪ければ早めに医療機関を受診する

中等度難聴児 補聴器購入費の一部を助成

身体障害者手帳の交付を受けることができ、中等度難聴児に対して、補聴器購入費の一部を補助し、言語の習得、生活能力、コミュニケーション能力などの向上を促し、健全な発達を支援します。

対象 市内在住で、両耳の聴力レベルがおおむね30デシベル以上であり、かつ身体障害者手帳の交付を受けることができ、中等度の聴力である18歳未満で、補聴器装用の効果が見込めると医師から認められた方

助成額 上限13万7千円(一部自己負担あり)

※所得制限があります。

申込み 問合せ先にある市指定様式の医師意見書を添えて、問合せ先へ問合せ 障害者福祉課 ☎042(346)9542

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

とき	対象	内容・持ち物	定員・申込みほか
2月7日(金) 午後1時から4時までの指定する時間	市内在住の方	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医師・保健師・管理栄養士・看護師の個別相談 直近の健診や人間ドックの結果、健康手帳	定員…6人 電話または健康センター窓口へ(先着順)
1月20日(月) 午後1時45分から ※受付は開始時間20分前。 ※栄養と運動どちらか一方に参加する方は2時45分からの参加でも可。	市内在住の方	栄養(しなやかな血管のために(脂質異常症予防)、運動(燃やせ 体脂肪、筋トレ編) 筆記用具、健康手帳、参加カード(初回参加時に発行)、水分補給用飲料、フェイスタオル ※運動実技は動きやすい服装と靴で参加してください。	当日、会場へ ※当日、最高血圧が160mmHg以上または最低血圧が100mmHg以上の方は運動には参加できませんのでご了承ください。 ※治療中の方は主治医の許可を得てください。
2月25日(火) 午後1時から3時までの指定する時間 ※受付は指定時間の10分前から。	市内在住の方	血管年齢・血圧・骨密度・体組成計による測定、管理栄養士・保健師・歯科衛生士による個別相談、運動講座	定員…75人 1月31日(金)まで(必着)に、はがきに「計測相談会」と明記し、住所、氏名、生年月日、電話番号、保険の種類を記入のうえ、健康センターへ(申込み多数の場合は抽選)※抽選の場合は今年度初参加の方を優先。 ※健康センターに置いてある申込用紙でも申し込みます。

※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

日程	対象	持ち物	定員・申込みほか
1月22日(水) ステップ1…午後1時30分から、2時30分から ステップ2…午後2時から、3時から ステップ3…午前9時45分から ステップ4…午前10時45分から ※ステップごとに各回同じ内容です。	市内在住で、おおむね5か月～1歳6か月児 (ステップごとに対象が異なります。下記参照)	母子健康手帳	当日、会場へ
1月17日(金) 午前10時～正午 受付…午前9時45分から	1歳8か月～2歳6か月の幼児と保護者	親子ともにエプロン、三角巾(代用で可)、母子健康手帳	定員…親子20組(先着順)
1月8日(水) 受付…午前9時30分～10時30分	生後4か月～4歳未満の乳幼児と保護者	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)	当日、会場へ

※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か月～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、携帯電話でもご覧になれます。

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(12月29日～1月3日、今年は1月4日(土)も臨時診療)	午前9時～午後5時	小平市医師会 応急診療所	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(受付は10時15分まで、年末年始(12月29日～1月3日)、1月4日は午後6時30分から)	学園東町1-19-12(健康センター内)	042(346)3706

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
1月1日(水・祝)	影山歯科医院	花小金井4-13-11 センチュリープラザ103	042(467)8241
1月2日(木)	三木歯科医院	上水南町2-4-32	042(326)4970
1月3日(金)	ひろ歯科医院	小川西町4-17-21 下田ビル2階	042(341)9388
1月5日(日)	ほしデンタルクリニック	学園東町2-5-17	042(347)1110
1月12日(日)	青木歯科クリニック	鈴木町2-846-29 ロイヤルガーデン101	042(383)2648
1月13日(月・祝)	宇梶歯科医院	花小金井1-3-28 宇梶ビル2階	042(461)5256
1月19日(日)	佐藤歯科クリニック	大沼町1-20-21	042(345)5966

※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

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

権利擁護センター

遺言書に関する基礎知識を専門から具体的に学びます。

とき 2月13日(木) 午後2時～4時

対象 市内在住・在勤・在学の方

定員 60人

講師 高野太一朗さん(弁護士)

◆成年後見基礎講座

認知症などにより判断能力が不十分となったときに備え、今のうちに将来の後見人を自分で決めておく任意後見制度について説明します。

とき 1月29日(水) 午後2時～4時

対象 市内在住・在勤・在学の方

定員 50人

講師 相田浩和さん(司法書士)

◆成年後見実務講座・親族後見人相談会

家庭裁判所に提出する報告書の書き方や、小口現金の取り扱いなど日常的な実務のこつを学びます。

とき 2月8日(土) 午後2時～4時

対象 市内に在住・在勤・在学中、後見人として現在活動中の方(実務講座は後見人を受任予定の方も参加可)

定員 20人

講師 鈴木奈加子さん(司法書士)

◆全編解説プラネタリウム 宇宙をめざせ 日本の宇宙開発

国際宇宙ステーションに滞在中の若田宇宙飛行士や2014年打ち上げ予定の「はやぶさ2」など、日本の宇宙開発を紹介します。

とき 1月4日(土)～2月28日(金) △平日…午後3時50分
△土曜・日曜日、祝日、1月6日(月)・7日(火)…午後1時10分、3時50分

▽水曜日のみ午後1時の回もあり。各45分。

費用 観覧券大人1千円、4歳～高校生4百円

定員 2百34人

多摩六都科学館

◆昔あそび広場

正月は昔あそび広場で家族みんなで楽しませんか。羽根つき、こま回し、竹馬など、懐かしい遊びがたのしみそろうています。どなたでも参加できます。

とき 1月4日(土)～7日(火) 午前10時～午後4時

費用 入館券…大人5百円、4歳～高校生…2百円

1月の休館日 1日(水・祝)～3日(金)・14日(火)・20日(月)・27日(月)～30日(木)

問合せ 多摩六都科学館(〒188-0014 西東京市芝久保町5-10-1) ☎042(469)6100

家族介護教室

◆高齢者の膝関節痛

とき 1月18日(土) 午後2時～3時30分

ところ やすらぎの園4階黎明ホール

1月4日(土)

応急診療(内科・小児科)を臨時実施

1月4日は土曜日にあたり、医療機関の多くが休診となることが見込まれるため、臨時的に日中の応急診療(内科・小児科)を左表のとおり実施します。

問合せ 健康センター ☎042(346)3706

認知症介護家族支援会

認知症への関心は日に日に高まっています。同じ介護の経験をしている立場の方とともに、考えや、接し方、新たな発見のため、励まし合い

費用 無料

定員 50人

講師 暮目瀬里さん(南台病院理学療法士)

申込み 小平市地域包括支援センター(けやきの郷) ☎042(349)2321

ところ 特別養護老人ホーム小平健康苑多目的ホール

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 15人

協力 認知症と介護を考える家族の会「小平わかばの会」

申込み 1月6日(月)から、小平市地域包括支援センター(小平健康苑)へ(先着順) ☎042(451)8813

ながら明るく語り合いませんか。

とき 1月29日(水) 午後2時～3時30分