



# 福祉のまちづくり講演会



地域包括支援センターとともに、福祉のまちづくりに関する各種講演会を、下表のとおり開催します。

## 市民懇談会を同時開催

高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画(素案)に関する市民懇談会を下表のとおり同時に開催します。  
問合せ 高齢者福祉課 ☎042(346)9537

## 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。介護の経験をしている同じ立場の方とともに、考えや、接し方、新たな発見のため、励まし合いながら明るく語り合いませんか。  
とき 10月29日(水) 午後2時～3時30分  
ところ 介護老人保健施設けやきの郷

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家族の会、小平わかばの会

申込み 小平市地域包括支援センター けやきの郷 ☎042(349)2321

## 油・断・快適 下水道キャンペーン

◆下水道に油を流さないで キッチンから流れた油は、下水道管の詰まりや悪臭の原因となります。鍋や食器に付いた油污は、洗う前に拭き取りましょう。この行動が川や海の良い水環境にもつながります。

〈東京都下水道局、小平市〉

### 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
健康づくり相談	11月17日(月) 午後1時15分～3時35分の指定する時間	市内在住の方	健康診断や人間ドックの結果を基にした管理栄養士、保健師の個別相談 直近の健診結果、健康手帳、参加カード(お持ちの方)	定員…10人 電話または健康センター窓口へ(要申込み、先着順)
栄養・運動教室	11月17日(月) 午後1時30分から ※受付は開始20分前から。 ※栄養と運動どちらか一方に参加する方は2時45分からの参加もできます。	市内在住の方	栄養(健診結果はあなたの食習慣を映す鏡(健診結果の見方のポイント))、運動(スキマ時間で体幹トレーニング) 筆記用具、健康手帳、参加カード(お持ちの方)、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。

※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
3～4か月児健康診査	11月12日(水)・26日(水) 受付…午後0時30分～1時30分	平成26年7月生まれ	共通…母子健康手帳、健康保険証、印鑑、アンケート用紙	通知…健診日の前月の20日前後
1歳6か月児健康診査	11月6日(木)・20日(木) 受付…午後0時30分～1時15分	平成25年4月生まれ	1歳6か月児…歯ブラシとコップ	※おおよそ1時間30分かかります。 ※都合の悪い方は、健康センターへご連絡ください。
3歳児健康診査	11月13日(木)・27日(木) 受付…午後0時30分～1時30分	平成23年10月生まれ	3歳児…歯ブラシとコップ、子どもの尿	
5歳児歯科健診	11月28日(金) 受付…午後1時15分～2時30分	平成21年11月生まれ	母子健康手帳、アンケート用紙、歯ブラシ3本、コップ	通知…健診日の前月の20日前後 定員…30組(先着順) ※通知が届いたら電話申込み。
かむかむ教室(幼児食講習会)	11月14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(代用可)、母子健康手帳	定員…親子20組(先着順)
たんぼぼ広場(親と子の健康相談)	11月5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	たんぼぼカード(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
11月のBCG集団予防接種	11月7日(金)・21日(金) 受付…午後2時～3時30分	生後1歳に至るまで(標準的な接種期間は生後5か月～8か月)	母子健康手帳、BCG予防票	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。

## 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。

	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	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(受付は10時15分まで)			

## 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
10月26日(日)	浜田 歯科 医院	小平市学園西町2-7-2	042(343)2731
11月2日(日)	三木 歯科 医院	小平市上水南町2-4-32	042(326)4970
11月3日(月・祝)	岡田 歯科 医院	小平市小川町2-1862-11 岡田ビル1階	042(345)0645

※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

### 福祉のまちづくり講演会 高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画(素案)市民懇談会の日程

	とき	ところ	定員	内容	申込み
11月15日(土)	午後1時30分から	小平健成苑 多目的ホール	30人	市民懇談会	地域包括支援センター 小平健成苑へ ☎042(451)8813
	午後2時30分から			高齢者の金銭管理を学ぼう	
11月18日(火)	午後1時30分から	やすらぎの園 黎明ホール	60人	市民懇談会	地域包括支援センター けやきの郷へ ☎042(349)2321
	午後2時30分から			暮らしと医療に橋をかける	
12月1日(月)	午後2時から	喜平図書館 集会室	40人	市民懇談会	地域包括支援センター 多摩済生ケアセンターへ ☎042(349)2123
	午後3時から			誰でもできる簡単体操	
12月2日(火)	午後1時30分から	小川ホーム 食堂	30人	市民懇談会	地域包括支援センター 小川ホームへ ☎042(347)6033
	午後2時30分から			中高年の生きがい	
12月4日(木)	午後2時から	中央公民館 講座室2	40人	笑いとは心のビタミン剤 毎日笑って認知症予防	地域包括支援センター 中央センターへ ☎042(345)0691
	午後3時から			市民懇談会	

## 今月は児童手当、児童育成手当の支給月です



平成26年9月分までの児童手当、児童育成手当(育成手当、障害手当)を受給している方に、10月10日付で指定の口座に手当を振り込みました。

児童手当、児童育成手当は、次の児童を扶養している方に支給されます。

児童手当…中学校修了前の児童(15歳到達後最初の3月31日までの児童)

育成手当…18歳到達後最初の3月31日までの次のいずれかの状態にある児童

- ▽父母が離婚した
- ▽父または母が死亡した
- ▽父または母が生死不明
- ▽父または母に1年以上遺棄されている

児童育成手当は、次の児童を扶養している方に支給されます。

- ▽父または母が1年以上拘禁されている
- ▽婚姻によらないで生まれ、父または母に養育されていない
- ▽父または母が保護命令を受けている
- ▽父または母に重度の障がいがある(身体障害者手帳1・2級程度)
- ▽障害手当…20歳未満で心身に障がいがあり、その程度が次のいずれかに該当する児童
  - ▽身体障害者手帳1・2級程度
  - ▽愛の手帳1～3度程度
  - ▽脳性まひ、または進行性筋萎縮症
  - ※いずれの手当も所得制限があります。

※児童手当は、所得制限を超えた場合、特例給付として減額された額が支給されます。

## 認知症予防講演会

◆認知症 早期の気づきと接し方 認知症についての理解を深めることができます。

とき 11月15日(土) 午後2時～3時30分  
ところ 中央公民館講座室2  
費用 無料



## 脳の健康教室

とき 10月23日～平成27年3月19日の木曜日 午前 全22回  
ところ 介護老人保健施設けやきの郷

費用 月額2千600円(教材費)  
対象 65歳以上の市民  
定員 10人  
内容 読み書き、計算教材を使った認知症を予防する脳のトレーニング

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

対象 市内在住の方 50人

講師 伊藤暢厚さん(薫風会山田病院認知症疾患医療センター医師)  
申込み 介護福祉課地域支援担当へ(先着順) ☎042(346)9539