



身近な地域での支え合い

介護予防見守り ボランティア登録研修

介護予防見守りボランティアは、高齢者が地域で安心して生活を送れるよう、近所でさりげない見守りを行います。

登録後は、日常生活での見守り活動のほか、2か月に1回程度の見守りボランティア同士の交流会に参加して、自身の介護予防にも努めていただきます。

とき 2月13日(水) 午後2時～4時

ところ 中央公民館2階ホール

対象 市内在住でおおむね65歳以上の方

定員 50人

申込み 地域包括支援センター中央

脳トレ民謡体操教室で 体づくり

クイズ形式で脳を活性化させ、昔ながらのお祭りや地方ならではの民謡に合わせて楽しく踊りながら体づくりをします。

とき 2月6日、27日の水曜日 午前11時20分～午後0時20分 全4回

ところ 市民総合体育館

費用 2千円

定員 40人

※運動のできる服装で、室内運動靴、飲み物、タオルを持参。

申込み 1月21日(月)の午前10時から、電話で小平市体育協会へ(先着順) ☎042(3449)1350

ふれあい食体験

簡単に楽しい親子クッキングです。

とき 2月1日(金) 午前10時～正午

ところ 健康センター2階

対象 市内在住の2歳6か月～3

センターへ(先着順) ☎042(345)0691

お口の機能アップ教室

お口の機能を向上させることは、飲み込む力の低下による肺炎の予防や、健康長寿につながります。お口の機能向上のついでに歯科医師や管理栄養士が話します。

とき 2月7日、28日の木曜日 午後2時～3時30分 全4回

ところ 小川西町中宿地域センター集会室

対象 市内在住の65歳以上の方

定員 30人

内容 口くう機能の維持・向上のための講話、口くう体操ほか

持ち物 筆記用具

申込み 高齢者支援課へ(先着順) ☎042(3446)9539

歳6か月の子どもと保護者

定員 20組

内容 講話、調理実習、個別相談

持ち物 エプロン、三角巾、母子健康手帳

申込み 健康センターへ(先着順) ☎042(3446)3701

説明会

民生委員の活動

民生委員は、身近な福祉の相談相手として、相談者と行政機関の懸け橋の役割を担っています。その活動や役割について説明します。

とき 2月8日(金) 午後2時から

ところ 大沼公民館学習室2

定員 10人

申込み 当日、会場へ(先着順)

問合せ 生活支援課 ☎042(3446)9537

公立昭和病院

市民公開講座

大腸がん検診の現状と課題や大腸がんの早期診断、外科的治療・薬物治療について、小松外科胃腸科の小

寝たきり高齢者などに 障害者控除を適用

6か月以上寝たきりや重度の認知症などで複雑な介護を要し、日常生活に支障のある65歳以上の方は「障害者手帳等の交付を受けた方」に準ずるものとして、市の認定が受けられます。

納税者本人、または被扶養者が認定を受けると、所得税・住民税の障害者控除が適用されます。

詳しくは、お問い合わせください。

問合せ 高齢者支援課 ☎042(3446)9642

手話通訳者登録試験

市では、聴覚障がい者と聴者とのコミュニケーション支援のため、手話通訳派遣を行っています。

松淳二院長ほか話します。

とき 2月2日(土) 午後2時30分～4時

ところ 小金井宮地楽器ホール大ホール(JR武蔵小金井駅南口前)

申込み 当日、会場へ

問合せ 公立昭和病院医事課医事管理係 ☎042(461)0052(内線2171)

小平市医師会

市民公開講座

◆人生の最終章どう生きますか 自分で決めたい、自分のこと

人生の最後を、少しでも平穏な気持ちで、自分が望む場所で迎えるためには、事前の準備が重要です。

認知症や重い病気にかかっても、自分が望む暮らしをするための準備について、在宅緩和ケア充実診療所 ケアタウン小平クリニックの山崎章郎院長が話します。

とき 2月23日(土) 午後2時～3時30分

ところ 福祉会館5階市民ホール

定員 200人

申込み 電話で小平市医師会へ(先着順) ☎042(343)8260

手話通訳者を募集するにあたり、登録のための試験を行います。平成31年4月1日現在、20歳以上である

地域リハビリテーション 利用者を募集

病気や事故などによって、日常生活に支障のある方が、地域で安心して暮らすために必要なりハビリテーション、生活機能訓練、レクリエーションなどが受けられます。

日程 ①火曜・金曜日 午前10時～午後2時 たいよう福祉センター(小川西町五丁目25番15号) ②月曜・金曜日 午前10時～午後2時 あおぞら福祉センター(鈴木町一丁目472番地)

費用 障害者総合支援法の規定に基づく負担額

対象 身体機能・生活能力の維持向上の支援が必要な65歳未満の障がい者の方

問合せ 障がい者支援課 ☎042(3446)9540、FAX 042(3446)9541、☒syogaisyashien@city.ko

お問い合わせ先(電話、ファクシミリ、電子メール可)

申込み 2月4日(月)までに、問合せ先へ(電話、ファクシミリ、電子メール可)

問合せ 障がい者支援課 ☎042(3446)9540、FAX 042(3446)9541、☒syogaisyashien@city.ko

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 4 columns: とき, 内容・持ち物, 定員・申込みほか. Includes '栄養・運動教室(保育あり)' entry.

※会場は健康センター。対象は市内在住の方です。車での来場はご遠慮ください。

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

Table with 5 columns: とき, 対象, 持ち物, 定員・申込みほか. Includes 'たんぽぽ広場(親と子の健康相談)' and '乳幼児健診BCG接種' entries.

※会場は健康センター。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)

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' and '準夜応急診療' entries.

※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。なお、2月3日(日)は駅伝大会による交通規制が行われるため、たかの街道は混雑が予想されます。詳しくは2面をご覧ください。

休日歯科応急診療医(診療時間:午前9時～午後5時)

Table with 5 columns: 日程, 医療機関名, 所在地, 電話番号. Includes '1月20日(日)', '1月27日(日)', '2月3日(日)' entries.

※車でお越しの際は、必ず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

Table with 4 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)

感染症を予防しましょう

インフルエンザやノロウイルス予防対策を徹底しましょう。▷外出後や食品を扱う前、手のひらでせき、くしゃみを受け止めた時は、石けんと流水で丁寧に手洗いをする。▷感染症が流行してきたら、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ごろから心がける。▷具合が悪ければ早めに医療機関を受診する。▷おう吐物やふん便の処理をする場合は使い捨てのマスクや手袋を着用する。



マスクの着用も忘れずに

問合せ 健康センター ☎042(346)3700

※送迎バスあり(要相談)。問合せ たいよう福祉センター ☎042(343)4976、FAX 042(344)3976 244、あおぞら福祉センター ☎042(326)4980、FAX 042(326)4976