



高齢者対象

インフルエンザ予防接種 医療機関を追加

市報10月1日号でお知らせした高齢者対象季節性インフルエンザ予防接種で、実施できる医療機関が追加されました。

- ▽南台病院(小川町) ☎042(341)7111、予約不要
▽ながし脳神経・頭痛クリニック(喜平町) ☎042(332)0232、予約不要

- ▽清水小児科内科医院(大沼町) ☎042(343)2255、予約不要
問合せ 健康センター ☎042(346)3700

こたて健体操教室

こたて健体操は、足・腰の筋力強化

ひとり親家庭 医療費助成制度 現況届の提出を

医療証をお持ちの方で、引き続き令和2年1月からの医療証の交付を受けるには、現況届の提出が必要です。手続きが必要な方には、現況届を送りました。

提出期限 11月18日(月)まで
提出窓口 子育て支援課(市役所2階、東部・西部出張所、動く市役所)

医療証をお持ちでない方
次のいずれかの状態にある児童(18歳になった年度末以前または一定以上の障がいがある20歳未満)を養育している家庭に、医療費の一部を助成します。対象となる方は、早めに申請してください。

- ▽父または母が死亡
▽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
▽父または母が裁判所からのDV保護命令を受けている

と、全身のバランス能力向上を目指した体操です。
教室では、足指力(下肢筋力)や歩行能力などの測定もします。

とき 12月13日(金) 午前10時～11時30分 9時30分受付

対象 市内在住の方
内容 こたて健体操・こたて健いす体操、握力・足指力測定ほか

持ち物 参加カード(お持ちの方)、飲み物、フェイスタオル
※動きやすい服装と靴で参加してください。

申込み 当日、会場へ
◎骨量測定
こたて健体操教室に参加する方で、希望者には骨量の測定をします。

申込み 11月5日(火)から、健康センター 20人
▽父または母が1年以上拘禁されている

▽母が婚姻によらないで出生した▽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)
※所得制限があります。
※過去に申請をして受けられなかった方も、改めて申請できます。
※必要書類など、詳しくは、お問い合わせください。

防災イベントイン ガスミュージアム

今すぐできるうちの備え

日常生活の中で防災に役立つ知識を、体験を通じて親子で学びます。

とき 11月24日(日) 午前10時～午後4時
ところ ガスミュージアム(大沼町4-31-25)
内容 防災にも役立つアウトドアグッズの展示、防災グッズの工作、消防車の展示、各種体験コーナーほか
問合せ ガスミュージアム ☎042(342)1715

センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

40歳以上対象 胸部(肺がん・結核)健診

とき 11月13日(水) 午後2時～3時30分
ところ 上水南公民館

対象 40歳以上(昭和55年3月31日以前生まれ)で市内在住の方
受診できない方 ▽妊娠中または妊娠している可能性がある
▽職場などで受診する機会がある

▽令和元年度中に胸部健診を受けた
内容 胸部X線デジタル撮影
※肺がん検診では、問診により、かくたん細胞診検査(50歳以上で1日の喫煙本数と喫煙年数を掛けた数値が6百以上の方)を行う場合があります。

※かくたん細胞診検査のみ受けることはできません。
持ち物 健康手帳(お持ちの方)
※動きやすい服装と靴で参加してください。

申込み 当日、会場へ
問合せ 健康センター ☎042(346)3700

めざせ健康キッズ・パパ ロコモ予防大作戦

強い骨と筋肉を作る レッツパワアップ体操
近年、運動器症候群「ロコモティブシンドローム」が急増しています。これは、子どものころからの生活習慣が影響します。親子で楽しく体操して健康生活を始めてみませんか。

とき 12月7日(土) 午前10時～正午 午前9時40分受付
ところ 福祉会館第1集会所

対象 市内在住で3歳～就学前のお子さんとその男性保護者
定員 20組
内容 運動、保健講話、骨量・体組成測定(大人)

持ち物 フェイスタオル、飲み物
※動きやすい服装と靴で参加してください。

申込み 健康センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

生活サポーター養成講座

受講後に高齢者対象の介護予防・生活援助サービスを行う小平基準型の事業所で働くことができます。

とき 12月12日(木) 午前10時～午後4時、12月13日(金) 午前10時～午後3時、12月19日(木) 午前10時～午後4時、12月20日(金) 午後1時30分～4時 全4回

ところ 福祉会館
対象 生活サポーターとして働く意欲がある方
定員 20人
内容 介護保険制度と福祉サービスの基礎知識、高齢期の特徴、高齢者に多い病気、家事援助の実際(買い物・料理・掃除・洗濯)、認知症

持ち物 筆記用具、飲み物
※動きやすい服装で参加してください。

サポーター養成講座ほか
申込み 11月5日(火)から、地域包括支援センター中央センターへ(先着順) ☎042(345)0691

これからの介護予防

地域に体操できる場をつくらう
高齢者が元気に過ごしていくためには、身近なところで定期的に体操をすることが大切です。高齢者向けの体操を体験しながら、これからの介護予防について考えます。

とき 12月2日(月) 午後2時～4時
ところ 福祉会館小ホール

対象 市内在住の介護予防に興味のある方
定員 50人
持ち物 筆記用具、飲み物
※動きやすい服装で参加してください。

申込み 高齢者支援課へ(先着順) ☎042(346)9539

精神保健福祉を考える つどい

みんなで取り組もう こころとからだの健康づくり
身体をほぐしながらリラックスさせる方法や呼吸法、気分転換やストレス対処に関する講義と実践を行います。

このころの病気がある方もない方も、みんなで楽しく、一人一人に合った健康法を考えてみませんか。

とき 11月30日(土) 午後1時～4時 0時30分開場
ところ 中央公民館ホール

主催 小平地域精神保健福祉業務連絡会
後援 多摩総合精神保健福祉センター、小平市社会福祉協議会、小平市
申込み 当日、会場へ
問合せ 就労支援事業所Plans ☎042(313)6254

成人健康教室・相談などの日程

Table with 4 columns: とき, 内容・持ち物, 定員・申込みほか. Includes health checkups and consultations.

※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

Table with 5 columns: とき, 対象, 持ち物, 定員・申込み. Includes step-up classes and parent support.

※会場は健康センター。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)

Table with 6 columns: 日程, 診療時間, 名称, 所在地, 電話番号. Lists emergency services on weekends.

※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。
※11月10日(日)は、産業まつり開催のため、健康センターの駐車場は使用できません。市役所本庁舎の駐車場をご利用ください。

休日歯科応急診療医(診療時間:午前9時～午後5時)

Table with 4 columns: 日程, 医療機関名, 所在地, 電話番号. Lists weekend dental services.

※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 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)