

ふるべー



令和元年度
施策評価・事務事業評価結果まとまる… 2面
令和元年度 小平市の財政事情…………… 4面
ニュースポーツデー…………… 6面



認知症でも 人とつながり 笑顔で暮らす

認知症は誰でもなる可能性がある脳の病気です。脳への刺激が減ると認知症は進行しやすくなります。しかし、人と話したり交流することで、脳が活性化し、認知症の進行予防につながります。認知症でも、いつまでも笑顔で元気に暮らすために、安心して話せる人や場所を見つけてみませんか。
問合せ 高齢者支援課 ☎042(346)9539

認知症の進行を緩やかにするために

日常生活で気をつけること

人と会う場所を見つける

認知症が原因で今までできていたことができなくなると、外に出かけて行く自信がなくなります。しかし、外出を控えて人とのつながりがなくなると、脳への刺激が低下し認知症が進行しやすくなります。人とのつながりがなくなることを防ぐために、安心して話せる人や、過ごせる場所を見つけることが大切です。

自分でできることは、自分でやる

認知症になっても、自分でできることは自分で行うことが、心身機能の維持につながり、認知症の進行予防になります。以前よりも時間はかかるかもしれませんが、周囲の人はなるべく見守りましょう。

認知症のことを話してみませんか

オレンジカフェ（認知症カフェ）

認知症の方や家族、地域住民の方が集い、悩みを話したり、くつろげる場所です。一緒にレクリエーションや、会話を楽しめます。詳しくは、高齢者支援課や地域包括支援センターへお問い合わせください。

認知症支援リーダーがサポート

オレンジカフェには、認知症の方や家族が安心して過ごせるように見守り、応援する認知症支援リーダーも参加しています。認知症の症状や認知症の方に対する接し方を学び、認知症の方やその家族に寄り添う活動をしています。

認知症が進行しやすい生活



認知症の進行しにくい生活



認知症支援リーダーの皆さん

オレンジカフェでは、本人や家族が悩みを相談したり、会話が楽しめます。「来てよかった、楽しかった」と言われることが嬉しいです。認知症になった人が少しでも安心して地域で暮らせるよう、本人や家族に寄り添って手助けします。

認知症の私だから伝えられる

笑顔で暮らすための秘けつ

青山ウタ子さん

認知症と診断された時は、本当なのかと半信半疑でした。今は通院しながらカラオケやデイサービス、老人会などに通っています。家にいるよりも、外に出て人と話すことで、気持ちも明るく前向きになります。

家では味噌汁作り、洗濯物畳み、掃除機かけなど自分のできることは自分でしています。家族に「おいしい、ありがとう」と言われることが嬉しいです。



家族から見た本人の変化

外に出て人と関わり、心も体も元気に

青山さんのご家族

母が13年前にくも膜下出血を発症後、変だなと思うことを言うようになり、受診すると脳血管性認知症と診断されました。友人に誘われて外に出かけるようになってから、人と関わる機会も増え、体も元気になる認知症の進行も緩やかになった気がします。

本人ができる家事はお願いして「ありがとう」と伝えていきます。医師から、現在の脳の状態は、発症当時と比べほとんど変わっていないと言われ、このまま、本人の役割を大事にしていこうと思っています。



認知症週間の催しや、地域包括支援センターの連絡先など詳しくは8面へ

令和元年度 施策評価・事務事業評価 結果まとめ

市では、31の施策と約500の事務事業について、令和元年度の実績を基に評価し、結果を「小平市の行政評価」としてまとめました。内容は、市政資料コーナー（市役所1階）、図書館、公民館、東部・西部出張所、市民活動支援センター、小平市ホームページでご覧になれます。なお、市政資料コーナーでは、1部800円で販売もしています。

令和元年度 教育委員会事務の点検 評価報告書を公表

地方教育行政の組織及び運営に関する法律により、教育委員会は、その事務を毎年自ら点検・評価し、報告書を作成し公表することが義務付けられています。

オープンハウス 小川デザインプロジェクト 小川駅西口再開発ビル公共床 基本設計レイアウトを紹介

市では、小川駅西口再開発ビル公共床に西部市民センター・小平元気村おがわ東の一部機能の移転を予定しています。6月と8月に実施した意見募集、ワークショップ、ヒアリングなどでいただいたご意見を踏まえ、基本設計レイアウトを作成しました。

令和元年度分の教育委員会事務の 点検・評価、学識経験者の意見をまとめた報告書を作成しました。

内容は、市政資料コーナー（市役所1階）、小平市ホームページでご覧になれます。なお、市政資料コーナーでは、1部400円で販売もしています。

令和元年度 計画などの 進捗状況まとめ

「子ども・子育て支援事業計画」がふれるまじく感動子育て笑顔があふれるまちを目標とす小平市子ども・子育て支援事業計画（平成27年度～令和元年度）の令和元年度における事業の進捗状況がまとめられました。

内容は、市政資料コーナー（市役所1階）、小平市ホームページでご覧になれます。なお、市政資料コーナーでは1部400円で販売もしています。

11月1日(日) マイナンバーカードを 受け取れる 臨時交付窓口を開設

マイナンバーカードの申請が済み、交付通知書が届いている方はマイナンバーカードを受け取れます。カードの受け取り以外の手続きはできません。

令和3年4月1日から 市が建築確認などの 事務を開始

市では、令和3年4月1日から建築主事を置き、特定行政庁になる予定です。

教育委員会委員に 青木雅代氏を任命 教育長職務代理者に 三町章氏が就任

市議会9月定例会で、教育委員会委員を市長が任命する同意の議決があり、10月1日付けで新たに青木雅代氏が任命されました。任期は、令和6年9月30日までの4年間です。

市議会9月定例会で、固定資産評価審査委員会委員を市長が選任する同意の議決があり、10月1日付けで立川栄氏が再任されました。平成29年から委員を務め、3期目となります。

審議会などの 日程

傍聴する方は、新型コロナウイルス感染症拡大防止に配慮するため、マスクの着用をお願いします。また、自宅で検温し、体調不良の方の傍聴はお控えください。

固定資産評価審査委員会 委員に立川栄氏を再任

市議会9月定例会で、固定資産評価審査委員会委員を市長が選任する同意の議決があり、10月1日付けで立川栄氏が再任されました。平成29年から委員を務め、3期目となります。

審議会などの 日程

傍聴する方は、新型コロナウイルス感染症拡大防止に配慮するため、マスクの着用をお願いします。また、自宅で検温し、体調不良の方の傍聴はお控えください。

都営住宅 入居者を募集

募集住宅（家族向・単身者向）
世帯向（一般募集住宅）
若年夫婦・子育て世帯向（定期使用住宅）
居室内で病死などがあつた住宅
大規模災害被災者などを対象に、当せん率の優遇や申込資格の緩和などがあります。

公共施設マネジメント推進委員会 (WEB会議)

10月30日(金) 午前10時～正午
市役所6階大会議室
申込み 10人
定員 10人

緑化推進委員会

11月6日(金) 午後3時～5時
中央公民館2階 講座室2
申込み 当日、午後2時40分から、会場受付(先着順)
問合せ 水と緑と公園課 ☎042(346)9557

図書館協議会

11月12日(木) 午後2時～4時
市民課(市役所1階)、東部・西部出張所、動く市役所、大沼・鈴木・中島地域センター、小川・上水南公民館
申込み 当日、午後2時40分から、会場受付(先着順)
問合せ 水と緑と公園課 ☎042(346)9557

文化財保護審議会

11月13日(金) 午後1時30分から
市役所3階301会議室
申込み 10人
定員 10人

都市計画審議会市民委員

市が都市計画を定める際、都市計画法に基づき、都市計画案について調査審議をします。

経営方針推進委員会

委員は、長期総合計画基本構想の自治体経営方針に基づく具体的な取組を定める経営方針推進プログラムの策定や、策定後の進め方などの助言をします。

今月の税

市民税・都民税の普通徴収(第3期)
国民健康保険税(第4期)
納付は、11月2日(月)の納期限までお願いします。市税はコンビニエンスストアで納付できるほか、インターネットを利用したクレジットカードでの納付(ヤフー公金)、スマートフォンアプリ

審議会などの 委員決まる

市の審議会などの委員が、10月1日付けで決まりました。任期は、令和4年9月30日までの2年間です。

納税窓口を開設

日曜・夜間
納税窓口：10月25日(日) 午前9時～午後4時
夜間窓口：10月26日(月) 午後5時～8時
問合せ 収納課 ☎042(346)9526





人間ドック・脳ドック

利用費を補助

人間ドック・脳ドックの利用費を対象者に補助します。対象者 ①30歳以上で国民健康保険の加入者 ②後期高齢者医療制度の加入者 ※1年度1回のみ。

表1 人間ドック

Table with 2 columns: 区分 (Body Measurement, Blood Pressure, Blood Lipid, Liver Function, Blood Sugar, Urine) and 検査項目 (Height, Weight, BMI, Blood Pressure, Cholesterol, GOT/GPT, Fasting Blood Sugar, etc.)

※血糖検査はいずれかの検査項目の実施で可とします。

表2 脳ドック

Table with 2 columns: 区分 (Head Exam) and 検査項目 (MR I, MR A)

補助金額

▽人間ドックまたは脳ドックを受診した場合：1万円
▽人間ドックと脳ドックの両方受診：2万円(同時申請のみ)

※表1・表2それぞれすべての検査項目が含まれる場合に補助します。
※受診料金が補助金額に満たない場合は、受診相当額まで補助します。

権利擁護セミナー

介護施設の選び方から権利擁護の視点から学びます。

11月27日(金) 午後2時～4時
福祉会館4階小ホール
市内在住・在勤・在学の方

市内で暮らしたい障がい者の居住先を支援

市内に住み続けたいと希望する障がいのある方に、民間賃貸住宅への入居の相談や、保証人がいない場合には、民間の保証会社を紹介しします。

生活の不安や相談など 民生委員・児童委員に相談を

75歳以上の高齢者宅訪問
75歳以上の方(令和2年4月1日現在)を中心に、民生委員・児童委員が、担当地区の民生委員・児童委員をお知らせするチラシをポストに投函しています。

障害者手帳をカード型で交付が可能に

希望者には、カード形式の障害者手帳を交付します。
対象 精神障害者保健福祉手帳または身体障害者手帳・愛の手帳をお持ちの方

成人健康教室・相談などの日程

Table with 3 columns: 日程 (11/30, 11/6, 11/17, 11/30), 内容・持ち物 (Health check, consultation), 定員・申込み (6, 4, 4, 2 people)

※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 (11/20, 11/4), 対象 (Residents, 0-4 years), 持ち物 (Handbook, Card), 定員・申込み (10, 50)

※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 5 columns: 日程 (Sundays, holidays), 診療時間 (9-5, 7:30-10:30), 名称 (Emergency clinic), 所在地 (School East Town), 電話番号 (042-346-3706)

※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。

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 (10/25, 11/1, 11/3), 医療機関名 (Nakajima, Tsuruta, Rinko), 所在地 (Nagatsuta, Amagasaki, Fuchino), 電話番号 (042-451-3561, etc.)

※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: 機関名 (Tokyo Fire, etc.), 連絡先 (Phone numbers), 内容 (Ambulance call, etc.)

血管力アップ教室

おいしく 無理なく 減塩体験

弾力のある血管を保つためには、正しい知識と、日々のセルフケアが大切です。無理なくできる、減塩方法を学びます。

フレイル予防と地域の見守り

見守りボランティア登録研修

フレイル(虚弱)とは、元気な状態と介護が必要な状態の間で、体力が低下し日常生活が大変になっている状態です。現在、新型コロナウイルス

健康センター

対象 市内在住の方

※初めての方を優先。
定員 15人
※保育5人あります(生後6か月以上(1歳未満は3人まで)、11月6日(金)までに申込み先へ)。

高齢者

運転免許返納者向け

活動では、地域の高齢者が安心して暮らせるよう日常生活でのさりげない見守りと、ボランティア同士の交流会を通じた仲間づくりが出来ます。地域で見守り活動をしながら、自身のフレイル予防に努めませんか。

高齢者

自転車安全利用講習会

に自転車に乗る方や自転車の運転が少し不安という高齢者を対象に、安全に自転車に乗るための実技やシミュレータ体験、理学療法士による健康づくり体験・講座などをします。また、電動アシスト自転車や電動アシスト三輪車の試乗も出来ます。



令和元年度

小平市の財政事情

問合せ 財政課 ☎042(346)9504

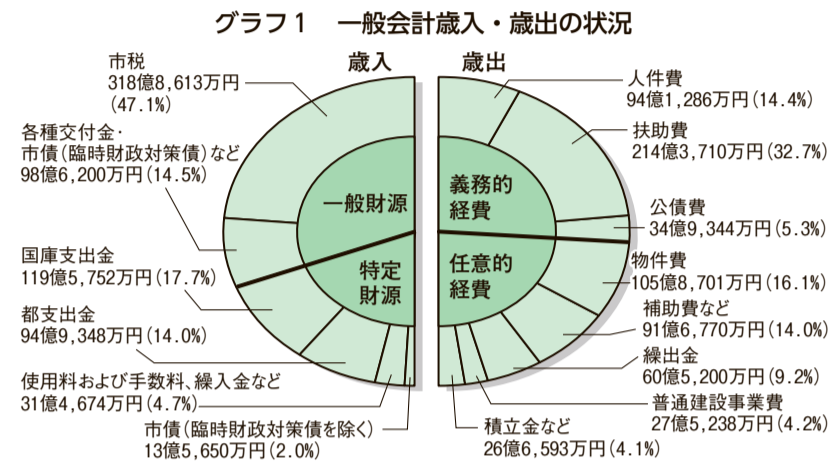
決算の特徴

小平市には、一般会計のほかに3つの特別会計(国民健康保険事業、後期高齢者医療、介護保険事業)があり、歳入合計が前年度比2.0%増、歳出合計が前年度比2.0%の増となりました。代表的な会計である一般会計の決算の特徴は、歳入では、市債は減となりましたが、繰入金や都支出金などが増となったため、前年度比2.1%の増となりました。一方、歳出では、衛生費や教育費などが減となりましたが、総務費や民生費、土木費などは増となり、前年度比1.9%の増となりました。

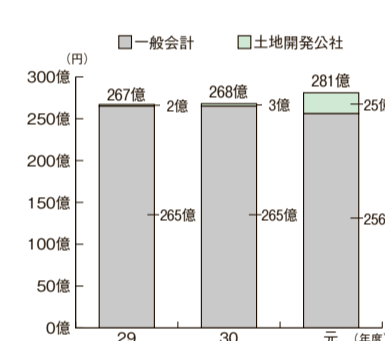
表1 令和元年度一般会計・特別会計3事業の決算状況

区分	歳入	前年度比(%)	歳出	前年度比(%)
一般会計	677億円	2.1	655億7千万円	1.9
特別会計				
国民健康保険事業	170億9千万円	△1.6	169億7千万円	△1.3
後期高齢者医療	43億3千万円	2.4	43億1千万円	2.6
介護保険事業	136億8千万円	6.0	134億6千万円	6.3
合計	1,028億1千万円	2.0	1,003億2千万円	2.0

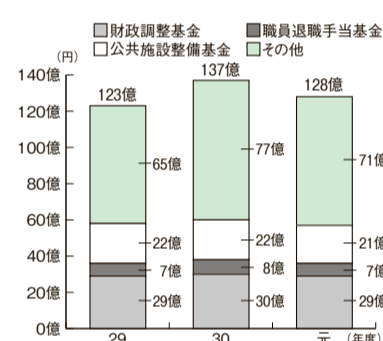
*端数四捨五入により合計が合わない場合があります。



グラフ2 市債現在高の推移



グラフ3 基金現在高の推移



市債残高は、平成29年度から令和元年度までの3年間で14億円増加し、281億円になりました。市民1人当たりで見ると約14万4千円になります。

基金現在高は平成29年度から令和元年度までの3年間で5億円増加し、128億円になりました。市民1人当たりで見ると約6万5千円になります。

表2 小平家・他家(26市平均)の家計簿

収入内容	1年間の収入		支出内容	1年間の支出	
	小平家	他家(26市平均)		小平家	他家(26市平均)
市税(給料)	319万円	344万円	人件費(生活費)	93万円	100万円
各種課税、交付金(諸手当)	45万円	46万円	扶助費(学費、医療費)	219万円	232万円
分担金・負担金、使用料及び手数料(アルバイト収入)	20万円	20万円	公債費(ローン返済金)	35万円	38万円
地方交付税・国・都支出金(実家からの仕送り)	223万円	258万円	物件費・維持補修費(被服費、消耗品)	106万円	120万円
財産収入(古物売却)	6万円	12万円	補助費等(自治会費)	88万円	74万円
繰入金(財布払い)	20万円	22万円	積立金(貯金)	22万円	24万円
稼ぎの計	633万円	702万円	繰出金(仕送り)	61万円	79万円
繰入金(貯蓄取り崩し)	19万円	22万円	普通建設事業費(家屋の増改築など)	32万円	70万円
市債(ローン借入金)	25万円	36万円	支出計	656万円	737万円
収入計	677万円	760万円			

*普通会計ベース。
*他家の数値は、26市の総計をもとに小平市の人口規模に合わせて算出しました。
*1万分の1に縮尺、1万円が実際の1億円になります。

小平家・他家(26市平均)の家計簿

一般会計決算を家計に例えて、小平市と多摩地区の他市を、小平家と同じ人数の他家として1年間の家計簿を作成しました(表2参照)。小平家は、家族の人数が同じ他家に比べて、収入、支出とも小さな額になりました。その要因は、市税(給料)などが少ない分、人件費(生活費)や扶助費(学費・医療費)や普通建設事業費(家屋の増改築)などを抑えているためです。

小平市の財政指標

令和元年度の小平市の財政指標は表3のとおりです。健全化判断比率は各指標とも健全な数値となっています。経常収支比率は、90%を超える数値で推移しており、財政は硬直化しています。

表3 小平市の財政指標

項目	令和元年度(平成30年度)	説明
財政力指数	0.973(0.976) 0.972(0.973)	財政力の強弱を示す数値です(上段:3年平均、下段:単年度)。単年度で1を超えるほど財源に余裕があり、普通交付税の不交付団体となります。令和元年度は、全国では、1,718市町村のうち85市町村が不交付団体です。
経常収支比率	93.7%(92.7%)	財政構造の弾力性を測定する比率です。高いほど財政運営が硬直化しており、政策的に使えるお金が少ないことを示します。小平市の経常的な収入のうち、政策的な経費に使えるお金は6.3%であることを表しています。
実質赤字比率	-(-)	一般会計等を対象とした実質赤字の標準財政規模に対する比率です。小平市の場合、11.60%を超えると警戒ラインです。
連結実質赤字比率	-(-)	一般会計、特別会計を対象とした実質赤字の標準財政規模に対する比率です。小平市の場合、16.60%を超えると警戒ラインです。
実質公債費比率	1.7%(1.2%)	一般会計、特別会計、一部事務組合が負担する元利償還金などの標準財政規模に対する比率です(3年平均)。25.0%を超えると警戒ラインです。
将来負担比率	-(-)	一般会計、特別会計、一部事務組合、土地開発公社が将来負担すべき実質的な負債の標準財政規模に対する比率です。350.0%を超えると警戒ラインです。
資金不足比率	-(-)	小平市下水道事業会計における資金不足額、事業規模に対する比率です。20.0%を超えると警戒ラインです。

*上記標記中「-」は、黒字のため実質赤字比率、連結実質赤字比率、資金不足比率が、算定されないことを表し、また、将来の負担が少ないため将来負担比率が算定されないことを表します。

ふるさと納税で市の歳入3億7,801万円が失われました(市民が他の自治体へ寄付したふるさと納税額3億8,123万円、小平市に寄付されたふるさと納税額322万円)。

新型コロナウイルス感染症の影響を受けた方

新型コロナウイルス感染症の影響で、企業などから内定を取り消された方または雇止めになった方に対する会計年度任用職員を募集します。職種・採用予定人数など▽職種:副校長補佐▽採用予定人数:1人▽主な勤務内容:小平第四小学校での副校長補佐業務、週3~5日勤務▽応募資格:新型コロナウイルス感染症の影響で、企業などから内定を取り消された方または雇止めになった方▽勤務時間など、詳しくは募集要項をご覧ください。

健康(く)く講演会

靴のかかとが偏ったり減っている、足にむくみや冷えがあるなどと感じませんか。歩くとき、足には体重の2~3倍の負担がかかり、酷使され続けています。いつまでも自分の足で歩き続けるためのセルフチェックを足の専門医がお伝えします。

若くはからだ身につける正しい足のメンテナンス

とき 11月15日(日) 午前10時~11時30分 9時40分受付
ところ 健康センター
対象 市内在住・在勤・在学の方※保育あります(6か月以上、先着順)

大人のための運動教室

筋トレ・ストレッチ編
仕事や家事で忙しくて運動する時間がない方、日常生活の中の隙間時間を利用して運動しませんか。いすに座ってできるストレッチを中心に、体をほぐすポイントをお伝えします。

とき 11月9日(月) 午前10時~11時30分 9時40分受付
ところ 健康センター
対象 市内在住の方
定員 15人
※初めての方を優先。

ごみの減量やリサイクルを推進

クリーンメイト
減量やリサイクルを推進し、住み心地ごみの減量をサポート。住み心地ごみの減量やリサイクル推進の指導的役割を担う方

ごみの減量やリサイクルを推進

クリーンメイト
減量やリサイクルを推進し、住み心地ごみの減量をサポート。住み心地ごみの減量やリサイクル推進の指導的役割を担う方

家族介護教室

自宅でできる元気体操
コロナ禍で外出を控え、運動不足を感じている方が増えています。高齢者が自宅で簡単にできる体操を学び、介護予防に役立ちましょう。

こだ健体操教室

こだ健体操は、足、腰の筋力強化と、全身のバランス能力向上を目的とした体操です。こだ健体操や、座ったままできる簡単な運動をします。

とき 11月17日(火) 午後2時~3時30分 1時45分受付
ところ 小川西町公民館
対象 市内在住の方
定員 10人
※初めての方を優先。

喫煙マナーアップ

市内の各駅で実施する喫煙マナーアップキャンペーンに参加するボランティアを募集します。

ボランテアを募集

市内の見どころを巡りながら、市長と市内を巡るタウンミーティング

市長と市内を巡るタウンミーティング

市内の見どころを巡りながら、市長と市内を巡るタウンミーティング

パソコン教室

12月の募集
コース 自由コース(受講内容は自由に選べる個人授業方式)

とき 11月12日(木) までに、申込み
申し込み 11月12日(木) までに、はがきまたは電子メールに住所、氏名、小平市番号、コース名を記入の上、小平市シルバー人材センター187-0031 小川東町4-1-1 ☎042(344)2120、tourism.com

緊急地震速報

市では、国と合同で地震や弾道ミサイル発射などの緊急情報を伝える全国瞬時警報システム(Jアラート)の訓練放送をします。

Jアラート

市では、災害時などの情報伝達手段となる防災行政無線を、昨年度から令和4年度にかけてデジタル化に更新しています。工事期間中は、作業車両など近隣の皆さんにご迷惑をおかけします。ご理解ご協力をお願いします。

観光まちづくり協会

観光まちづくり協会
ガイドが解説しながら歩きます。青梅街道(市内西部)を巡る

観光まちづくり協会

観光まちづくり協会
ガイドが解説しながら歩きます。青梅街道(市内西部)を巡る

費用 500円
定員 各8人
申込み 10月21日(水)の午前9時から、電話または電子メールで住所、氏名、電話番号をこだいら観光まちづくり協会へ(先着順)☎042(344)3054、info@kodaira-tourism.com

防災行政無線

市では、災害時などの情報伝達手段となる防災行政無線を、昨年度から令和4年度にかけてデジタル化に更新しています。工事期間中は、作業車両など近隣の皆さんにご迷惑をおかけします。ご理解ご協力をお願いします。

デジタル化などの更新工事

令和2年度に実施する場所は、次のとおりです。
※工事実施時期などは、小平市ホームページをご覧ください。

木管楽器の演奏

東吹・楽しい・トリオ
ルネこだいらランタイムコンサート
東京吹奏楽団のフルート、クラリネット、サクソの木管楽器3人組が、平日の昼間の1時間、名曲をトリオ付きで贈ります。

和太鼓

和太鼓
懐かしくて新しい和太鼓アンサンブルの東京打撃団、圧倒的な音圧と、繊細な演奏で楽しく舞台を駆け巡るステージにご期待ください。

費用 3千500円(全席指定)
※駐車場はありません。
費用 3千500円(全席指定)
※4歳以上入場可。
出演 ルネこだいらチケットカウ
申込み 東京打撃団
問合せ 小平市文化振興財団 ☎042(345)5111

災害時の避難所に関する協定を締結

市と社会福祉法人小平晴風会は、災害時の福祉避難所の設置運営に関する協定を締結しました。

女性対象

女性対象
再就職支援や起業講座
女性の再就職支援事業お仕事復帰プログラム参加者を募集

女性対象

女性対象
再就職支援や起業講座
女性の再就職支援事業お仕事復帰プログラム参加者を募集

女性対象

女性対象
再就職支援や起業講座
女性の再就職支援事業お仕事復帰プログラム参加者を募集

女性対象
再就職支援や起業講座
女性の再就職支援事業お仕事復帰プログラム参加者を募集

女性対象

女性対象
再就職支援や起業講座
女性の再就職支援事業お仕事復帰プログラム参加者を募集

女性対象

女性対象
再就職支援や起業講座
女性の再就職支援事業お仕事復帰プログラム参加者を募集

女性対象

女性対象
再就職支援や起業講座
女性の再就職支援事業お仕事復帰プログラム参加者を募集

女性対象

女性対象
再就職支援や起業講座
女性の再就職支援事業お仕事復帰プログラム参加者を募集

女性対象
再就職支援や起業講座
女性の再就職支援事業お仕事復帰プログラム参加者を募集

公民館の講座・イベント

日…日時 費…費用 対…対象 内…内容 持…持ち物 講…講師
 出…出演 申…申込期限と実施場所
 電…電子メールでの申込み可 (☒kominkan-koza@city.kodaira.lg.jp)

マンスリーミニコンサート バイオリン (ストラディバリウス) の調べ 先着順
 日 11月1日(日) 午前11時~正午 対 市内在住の方
 内 ツィゴイネルワイゼンをはじめとした名曲を、1725年製のストラディバリウスで演奏する
 出 黒沢誠登さん (東京フィルハーモニー交響楽団バイオリニスト)
 申 10月21日(水)から (日曜・月曜日、祝日を除く)、鈴木公民館へ ☎042(388)0050

ジュニア講座 学んでびっくり 遊んでびっくり 科学工作ラボ (全3回)
 日 11月14日(土) 午後2時~3時30分、11月28日、12月5日の土曜日 午前10時~11時30分
 費 1,000円 対 市内在住の小学生
 内 工作を通して物を作る楽しさや、作った物の仕組みを学ぶ
 講 加藤奈津美さん (子供向け工作教室講師)
 申 11月4日(水)まで (日曜・月曜日、祝日を除く) に、上宿公民館へ ☎042(345)1164

文化・教養講座 シルバークレイでアクセサリ作り 抽選
 日 11月21日(土) 午後1時30分~3時30分 費 2,000円 対 市内在住の方
 内 粘土で作った形から純銀製のアクセサリを作る
 講 海野厚さん (アートクレイ倶楽部)
 申 11月5日(木)まで (日曜・月曜日、祝日を除く) に、鈴木公民館へ ☎042(388)0050

シニア講座 いきいき認知機能アップ講座 (全2回) 先着順
 日 11月27日、12月4日の金曜日 午前10時~正午
 対 市内在住のおおむね60歳以上でいつまでも認知機能を保ちたい方
 内 認知機能の仕組みを学び、脳トレ体操やゲームを体験する
 講 野崎和美さん (国立精神・神経医療研究センター認知症看護認定看護師)、中村真奈子さん (健康運動指導士)
 申 10月21日(水)から (日曜・月曜日、祝日を除く)、鈴木公民館へ ☎042(388)0050

シニア講座 笑いの絶えない顔ヨガ (全3回) 抽選
 日 11月26日~12月10日の木曜日 午前10時~正午
 対 市内在住のおおむね60歳以上の方
 内 顔ヨガで顔の筋肉を鍛え、年齢による顔のゆがみやしわを改善する
 講 たんのくみさん (顔ヨガインストラクター) 持 フェイスシールド
 申 11月7日(土)まで (日曜・月曜日、祝日を除く) に、大沼公民館へ ☎042(342)1888

パソコン等講座 Wordによる楽しいポスター・チラシ作成講座 (全4回) 抽選・☒
 日 12月1日(火)~4日(金) 午前9時30分~正午
 費 300円
 対 市内在住でローマ字入力・マウス操作ができる方
 内 Wordで、テンプレート、イラスト、写真などを利用したポスター・チラシの作成
 持 Word2013以降が搭載されたノートパソコン
 講 NPO法人小平シニアネットクラブ
 申 11月11日(水)まで (月曜日を除く) に、中央公民館へ ☎042(341)0861

※電子メールで申し込む場合は住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を記入のうえ、講座名を件名として送信。申込み期限の翌日までに確認メールが届かない場合はお問い合わせください。
 ※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、氏名、連絡先などを必要に応じて保健所などの公的機関へ提供する場合があります。
 ※詳しくは、公民館のチラシや小平市ホームページをご覧ください。

国や東京都への要望は 行政相談へ

市では、国や東京都の仕事などへの要望・苦情を、行政相談委員(総務大臣委嘱)が受け付けています。行政相談委員:篠原泰子さん(小)

中央公民館意見交流会

公民館活動を活性化していくために、中央公民館で活動する団体や個人、市職員が交流する場です。コロナ禍での今後の活動について、情報交換しませんか。
 とき 11月14日(土) 午後2時~3時
 ところ 中央公民館2階講座室2
 対象 中央公民館で活動中の団体または個人
 定員 20人
 申込み 10月21日(水)から、中央公民館へ(電話・電子メール可、先着順) ☎042(341)0861、☒kominkan-koza@city.kodaira.lg.jp

振り込みの確認を 児童手当・児童育成手当

令和2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9日付けで指定の口座に手当を振り込みました。
 ※出生、転居、離婚、婚姻、障がい状態の変更などにより、支給要件に該当、変更、非該当となる可能性がある方は、申請または届出が必要で。詳しくはお問い合わせください。
 問合せ 子育て支援課 ☎042(346)9544

養育家庭(里親) 体験発表会

市内には、親の病気や離婚、虐待など、さまざまな理由で親と一緒に暮らせない子どもがいます。このような子どもたちを自らの家庭に迎え入れ、家庭的な環境で育てているの

ファミリー・サポート・センター サポート・センター 利用会員登録説明会

小平市ファミリー・サポート・センターは、保育施設への送迎、保護者の休養・買い物などの外出や、兄弟姉妹の学校行事などにお子さんをお預かりし、子育ての手助けをし



が里親です。体験発表会では、里親による子どもを育てるうえでの苦労・喜びなどの話や、養育家庭制度の紹介が聞けます。
 養育家庭に興味がある方や、現在子育て中の方、福祉に関心のある方は、ぜひご参加ください。
 とき 10月31日(土) 午前10時~11時30分
 ところ 東部市民センター集会所
 定員 30人
 申込み 当日、会場へ(先着順)
 問合せ 子育て支援課 ☎042(346)9815
 日程 ▽小平元氣村おがわ東: 11月9日(月)・24日(火)、12月8日(火)・16日(水)、令和3年1月7日(木)・25日(月)
 ▽福祉会館: 11月28日、12月19日、令和3年1月16日の土曜日
 ※各回同じ内容で、午前10時から2時間程度です。
 定員 ▽小平元氣村おがわ東: 各4人
 ▽福祉会館: 各6人
 持ち物 筆記用具、印鑑
 申込み 小平市ファミリー・サポート・センター(小平元氣村おがわ東内)へ ☎042(348)1780

ふれあい下水道館 11月の催し

◆学習講座 松ぼっくりでクリスマスリースを作ろう
 とき 11月21日(土) 午前10時~10時30分
 対象 小学生(保護者同伴可)
 定員 10人
 ※申込み多数の場合は、午後も開催予定です。
 持ち物 筆記用具
 申込み 10月20日(火)から11月20日(金)までに、小平市ふれあい下水道館へ(電話可、先着順) ☎042(326)7411

小平市文化協会

◆小平市民文化祭 紙芝居を楽しみましょう
 大人も子どもも楽しめます。
 とき 11月3日(火・祝) 午前11時から
 ところ 小平ふるさと村
 申込み 当日、会場へ
 問合せ 小平紙芝居サークルともしび・古川 ☎042(345)1708

ニュースポーツデー

誰でも気軽に楽しめるニュースポーツで、体を動かしませんか。
 とき 11月1日(日) 午前10時



子ども家庭支援センター 11月のプログラム

申込み ①、③~⑥は10月30日金の午前10時から電話で問合せ先へ(先着順) ※②は当日、会場へ。
 問合せ 子ども家庭支援センター ☎042(348)2100

日 程	対 象・定 員	内 容
①出張ひろば わらべうたとわいわいトーク 11月10日(火) 午前10時~10時40分、午前11時~11時40分 東部市民センター 和室	乳幼児と保護者 各回3組	わらべうたや手遊びをして遊ぶお母さん同士の交流会
②あげますください 11月14日(土) 午前10時~正午 子ども家庭支援センター	未就園児から小学低学年までの保護者	サイズアウトした服、使わなくなった小物を交換する場
③0歳さん集まれ 11月17日(火)・27日(金) ①低月齢児(3~6カ月児) …午前10時30分~11時 ②高月齢児(7~11カ月児) …午後2時~2時30分	0歳児の親子 ①5組、②4組 ※初めての方を優先	0歳児ならではの手遊びやわらべうた、親子の座談会
④双子ちゃん、三つ子ちゃん集まれ(多胎児おやこの会) 11月20日(金) 午前10時30分~11時30分 中央公民館 保育室	多胎児の親子、多胎児を妊娠中のプレママ、プレパパ 3組	多胎児の親子の出会いの場
⑤ひとり親おやこの会 11月21日(土) 午後3時~4時30分 子ども家庭支援センター	ひとり親の家庭 8組	親子でオリジナルの缶バッチを作る
⑥助産師さんによる相談会 りぼんの会 11月24日(火) 午前10時から、10時30分から、11時から ※各回20分程度。 子ども家庭支援センター	乳幼児と保護者 各回2組	個別相談会

※会場では、入場前に検温します。

多摩六都 科学館

◆大型映像 HAYABUSA 2 REBORN
 小惑星リュウグウのかけらを持ち帰るため、再び広大な宇宙空間へ飛び立ったはやぶさ2。2年半、32億キロの距離を進み続けた孤独な旅路の末、待ち構えていたのは、想定外のリュウグウの姿でした。はやぶさ2はどのように困難を乗り越え、数々のミッションを成功させていったのか。迫力の映像で楽しめます。

ギャラリー案内

◆第36回小平市公民館合同写真展
 10月27日(火)~11月1日(日) 午前10時~午後5時(27日は正午から、1日は午後4時まで) ☎石原 ☎042(313)4062
 中央公民館ふれあいギャラリー ☎042(341)0861

とき 午後2時30分~3時15分
 ※詳しい日程は、ホームページをご覧ください。
 費用 観覧券(大人1千400円、小人400円)
 ※小学2年生以下は保護者と鑑覧してください。
 定員 百2席
 問い合わせ 多摩六都科学館 ☎188-0014 西東京市芝久保町5-10 ☎042(469)6100



10月26日(月)から令和3年3月19日(金)まで コミュニティタクシー 鷹の台駅西側ルート 実証実験運行を再開



5月から運行休止していたコミュニティタクシー鷹の台駅西側ルート実証実験運行を再開します。車内では感染症予防対策をしています。地域センターや児童館、スーパーマーケット、病院に直結した運行ルートで、路線バスへの乗換えにも便利です。ぜひご利用ください。

運行日 月曜～金曜日
※土曜・日曜日、祝日は運休。
運賃 ▷大人150円、子ども(小学生)80円(未就学児は無料)
▷1日乗車券…大人400円、子ども200円
※1日乗車券は車内で販売しています。コミュニティバス、コミュニティタクシー全路線共通で利用できます。
運行車両 10人乗りワンボックスカー(乗客定員9人)
※定員を超えた場合は、追走車両を運行します。
運行事業者 小平交通有限会社
問合せ ▷公共交通課 ☎042(346)9814
▷運行やお忘れ物…小平交通有限会社 ☎042(341)3030



※9時発の南台病院停留所から午後6時23分着のいなげや小平小川橋店停留所まで、40分間隔で運行。

スポーツイベント

市民総合体育館 (〒187-0025 津田町一丁目1番1号) ☎042(343)1611

日…日時 場…場所 費…費用 対…対象 種…種目 定…定員
内…内容 申…申込み 問…問合せ先

※体育館…市民総合体育館。種目の内容など、詳しくは大会要項をご覧ください。各問合せ先へ。大会要項は体育協会(市民総合体育館内)にあります。

ラージボール卓球大会 (小平市卓球連盟)
日 11月7日(土) 午前8時50分から 場 体育館
費 1人500円
対 市内在住・在勤・在学の方
種 個人戦、男女別シングルス(混合の場合あり)
申 10月31日(土)の午後5時までに、費用を添えて体育館へ
問 朝比奈 ☎070(6455)1333 (平日午後5時以降)

卓球秋季市民大会(中学生の部) (小平市卓球連盟)
日 11月28日(土) ▷女子個人戦 午前8時50分から
▷男子個人戦 午後1時から
場 体育館 費 200円
対 市内在住・在学の中学生
種 個人戦(男女別シングルス)
申 11月7日(土)の午後5時までに、費用を添えて体育館へ
問 朝比奈 ☎070(6455)1333 (平日午後5時以降)

空手道長期教室 (小平市空手道連盟)
日 場 ▷火曜日 午後7時～9時 花小金井武道館
▷木曜日 午後7時～9時 体育館
費 3ヶ月4,500円、入会金1,000円、保険料1,000円(年間)
対 市内在住・在勤で5歳以上の方
申 当日、会場へ
問 北村 ☎042(462)2165 (夜間)

生涯スポーツ・体力作り・健康寿命講習会 (小平市ダンススポーツ連盟)
日 12月6日(日) 午後1時10分～4時30分 0時30分～1時受付
場 福祉会館市民ホール
対 市内在住・在勤で60歳以上の方
定 50人
内 生涯スポーツ、体力作り、健康寿命に関する講習
※実技あり。動きやすい服装で、ダンスシューズをお持ちの方は持参してください。
申 10月31日(土)の午後5時までに、電話またはファクシミリ、電子メールで問合せ先へ(申込み多数の場合は抽選)
問 矢澤 ☎090(9323)2732、FAX042(344)0004、info@bibasamurai.com

学校体育館スポーツ個人開放中止日
10月 一小…30日 三小…20日・23日 四小…25日・30日
七小…23日
11月 二小…3日・6日・10日・13日・15日・29日
三小…3日・10日・13日・15日・20日・22日・24日・27日・29日
四小…1日・3日・6日・8日・10日・13日・15日・17日・20日・22日・29日
五小…1日・3日・8日・10日・15日・17日・22日・24日・29日
六小…3日 七小…3日・13日・29日

イベント名	とき	ところ	費用	申込み・問合せ	備考
健康麻雀入門講座の説明会アンド体験会	11月12日(木)午前10時30分～正午	中央公民館2階ホール	500円	事務局 ☎042(207)0693	10月23日～要申込み(先着16人)
団体名	活動日	ところ	会費	申込み・問合せ	備考
フェブラリー会(英会話)	第2・4金曜日午後6時30分～8時	小川西町公民館	月2,000円	渡辺 ☎080(1225)2233	初心者可、お気軽に参加できます
シニアソフトボール だるまクラブ	土曜日午前9時～11時ほか	市内グラウンド	月500円	川島 ☎090(4813)6228	初心者可。無料体験あり。入会金なし
折り鶴の会(頭の体操)	第2・4木曜日午前10時～正午	小川町一丁目地域センター	月2,000円	関野 ☎090(8851)6922	お気軽にご参加ください
ギタークラブアップル	第1・3水曜日午前9時～正午	上宿公民館	月2,000円	吉村 ☎042(332)5865	初心者の方対象
編物 手編の会	第1・3火曜日午後1時～4時	大沼公民館	月2,000円	笠原 ☎080(8156)4181	材料費別。経験なし可
大正琴 向日葵(ひまわり)の会	第1・3月曜日午後1時～4時	なかまちテラス	月2,000円	藤咲 ☎042(328)5884	初心者可、無料体験受講あり
小平シニアテニスクラブ	水曜日午後1時～5時	上水公園テニスコート	月1,500円	熊倉 ☎042(332)6441	試合できる方若干名、入会金1,000円

掲載希望団体は秘書広報課、公民館利用団体は各公民館へ ▷政治、宗教、営利不可 ▷先着順で受付 ▷添削あり ▷掲載後の責任は負いかねます 秘書広報課 ☎042(346)9505

ご利用ください 市民無料相談 市民課市民相談担当

相談名	担当者	相談日	相談時間など
法律相談	弁護士	11月5日(木)・13日(金)	・相談時間(予約制) 午後1時30分～4時30分 (1回30分以内)
税務相談	税理士	11月11日(水)	
交通事故相談	弁護士(交通事故専門)	11月6日(金)・17日(火)	・対象 市内在住・在勤・在学の方
相続・暮らしの手続相談	行政書士	11月18日(水)	・申込み(電話可、先着順) 10月21日(水)から 午前8時30分～午後5時 (相談日当日は正午まで。 土曜・日曜日、祝日を除く)
登記・成年後見相談	司法書士 土地家屋調査士	11月10日(火) 11月10日(火)	☎042(346)9508
住宅・不動産相談	宅地建物取引士等	-	※各相談についておひとり 1年度3回までです。
年金・労務相談	社会保険労務士	11月4日(水)	
行政相談	行政相談委員	11月20日(金)	
人権・身の上相談	人権擁護委員	-	
家庭相談	家庭相談員	11月16日(月)	
市民相談(市政など)	市職員	月曜～金曜日(祝日を除く)	午前8時30分～午後5時 ☎042(346)9508
消費生活相談	消費生活相談員	月曜～金曜日(祝日を除く) ※電話でご相談ください。	午前9時～正午、午後1時～4時 ☎042(346)9550

新型コロナウイルス感染症の相談先

▷感染しているのではないかと不安、感染予防法が知りたい
新型コロナコールセンターへ電話またはファクシミリで相談してください。
受付時間 午前9時～午後10時
電話番号 0570(550571) FAX 03(5388)1396

▷息苦しさ、強いだるさ、高熱などの強い症状がある
▷高齢者、基礎疾患がある方や妊娠中の方で発熱やせき、軽いかぜ症状がある
▷軽いかぜ症状が続く(4日以上の場合)は必ず
かかりつけ医または新型コロナ受診相談窓口(多摩小平保健所または都・特別区・八王子市・町田市合同電話相談センター)へ電話で相談してください。
▷多摩小平保健所
受付時間 平日の午前9時～午後5時 電話番号 042(450)3111
▷都・特別区・八王子市・町田市合同電話相談センター
受付時間 平日の午後5時～翌日の午前9時、土曜・日曜日、祝日の終日
電話番号 03(5320)4592

11月16日(月)～21日(土) こだいら認知症週間

◆認知症関連図書・ポスターの展示
とき 11月14日(土)～26日(木)
ところ 図書館(分室を除く)

◆認知症関連のポスター掲示・パンフレット配布
とき 11月16日(月)～20日(金)
ところ 市役所1階ロビー

◆医師による 物忘れ相談会
医師に物忘れの相談ができます。
相談は、会場のテレビ会議システム(ズーム)で行います。
とき 11月17日(火) 午後1時30分以降の指定する時間
ところ 福祉会館3階談話室

◆物忘れ相談会
開幕が危ぶまれたプロサッカーやプロ野球も数か月遅れで開催された。しかし無観客ではファン熱気が伝わってこない。主催者の努力で、感染症対策を万全に行い、今や収容人数の半分までと徐々に観客も増えつつある。そんな中で、大相撲も観客を入れての九月場所。豪雨や地震の被災地、熊本県初の大関が誕生した。
戻りつつあるスポーツ観戦

◆物忘れ相談会
対象 市内在住で、物忘れなどの認知症の症状がある方や、その家族
定員 3人
申込み 10月20日(火) から11月2日(月) までに、地域包括支援セン

ター中央センターへ(先着順) ☎042(345)0691
◆オレンジカフェ
認知症の方とその家族、地域の人が集まり、一緒にレクリエーションや、会話を楽しむ場です。
とき 11月18日(水) 午後2時～4時
ところ 福祉会館3階第2集會室

◆物忘れチェック会
簡単な質問票で認知症の疑いがあるかの確認や、認知症予防の講話をします。受診が必要な方には、後日、医療機関への紹介状を渡します。
※講師はテレビ会議システム(ズーム)で講義します。
とき 11月21日(土) 午前10時



◆認知症本人交流会
認知症への不安な気持ちや率直な思いを、本人同士で話し合える場所です。不安などを言葉にして気持ちを和らげませんか。
とき 11月19日(木) 午後1時30分～3時
ところ 中央公民館学習室4
対象 市内在住で認知症の症状(物忘れなど)がある方
※家族も一緒に参加できます。
定員 10人
申込み 10月20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

申込み 10月20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
◆物忘れチェック会
簡単な質問票で認知症の疑いがあるかの確認や、認知症予防の講話をします。受診が必要な方には、後日、医療機関への紹介状を渡します。
※講師はテレビ会議システム(ズーム)で講義します。
とき 11月21日(土) 午前10時

申込み 10月20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
◆認知症本人交流会
認知症への不安な気持ちや率直な思いを、本人同士で話し合える場所です。不安などを言葉にして気持ちを和らげませんか。
とき 11月19日(木) 午後1時30分～3時
ところ 中央公民館学習室4
対象 市内在住で認知症の症状(物忘れなど)がある方
※家族も一緒に参加できます。
定員 10人
申込み 10月20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

◆認知症本人交流会
認知症への不安な気持ちや率直な思いを、本人同士で話し合える場所です。不安などを言葉にして気持ちを和らげませんか。
とき 11月19日(木) 午後1時30分～3時
ところ 中央公民館学習室4
対象 市内在住で認知症の症状(物忘れなど)がある方
※家族も一緒に参加できます。
定員 10人
申込み 10月20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

◆認知症週間講演会 作業療法士が教える 認知症のリハビリテーションとケアのポイント
生活の中でできる作業を生かしていくことの大切さを、実際のリハビリの様子を通して学びます。
とき 11月21日(土) 午後2時～3時30分
ところ 福祉会館5階市民ホール
対象 市内在住・在勤の方
定員 50人
申込み 10月20日(火) から、問合せ先へ(先着順)
※当日は、福祉会館5階のロビーに、高齢者を支える住民主体の取り組みなどの様子と、現在策定中の小平市地域包括ケア推進計画の策定経過や方向性などを掲示します。
問合せ 高齢者支援課 ☎042(346)9539

◆認知症週間講演会 作業療法士が教える 認知症のリハビリテーションとケアのポイント
生活の中でできる作業を生かしていくことの大切さを、実際のリハビリの様子を通して学びます。
とき 11月21日(土) 午後2時～3時30分
ところ 福祉会館5階市民ホール
対象 市内在住・在勤の方
定員 50人
申込み 10月20日(火) から、問合せ先へ(先着順)
※当日は、福祉会館5階のロビーに、高齢者を支える住民主体の取り組みなどの様子と、現在策定中の小平市地域包括ケア推進計画の策定経過や方向性などを掲示します。
問合せ 高齢者支援課 ☎042(346)9539

生活の中での困りごとは 地域包括支援センターへ

認知症早期発見には、家族や周りの方の気づき大切です

認知症には、たびたび生活に大事なものを無くすなどの物忘れや、それ以外にも、さまざまな症状があります。地域包括支援センターでは、どのようなことで困っているのかを聞いて、本人や家族が穏やかに日常生活が送れるよう支援します。また、近所に話のつじつまが合わなくなった、元気だったのに出歩かなくなるといった気づきがあれば、ご相談ください。独居の方が増えており、認知症は本人だけでなく、家族、地域の方の気づきが必要です。地域で安心して生活できるよう、ぜひ早めにご連絡ください。



地域包括支援センター けやきの郷 柳田さん

地域包括支援センターの担当地域

- けやきの郷 ☎042(349)2321
栄町、中島町、小川町1丁目、たかの台、津田町1丁目、上水新町、上水本町1丁目
- 小川ホーム ☎042(347)6033
小川西町、小川東町1～5丁目、津田町2～3丁目、学園西町、上水本町2～6丁目
- 中央センター(基幹型) ☎042(345)0691
小川東町、小川町2丁目、学園東町1丁目
- 多摩済生ケアセンター ☎042(349)2123
美園町、大沼町、仲町、学園東町2丁目～3丁目、学園東町、喜平町、上水南町
- 小平健康苑 ☎042(451)8813
花小金井、天神町、鈴木町、花小金井南町、回田町、御幸町

問合せ 高齢者支援課 ☎042(346)9539

市長のこころ

開幕が危ぶまれたプロサッカーやプロ野球も数か月遅れで開催された。しかし無観客ではファンの熱気が伝わってこない。主催者の努力で、感染症対策を万全に行い、今や収容人数の半分までと徐々に観客も増えつつある。そんな中で、大相撲も観客を入れての九月場所。豪雨や地震の被災地、熊本県初の大関が誕生した。
戻りつつあるスポーツ観戦



認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症の方やその家族を見守る応援者です。講座では、認知症を初めて学ぶ方に、接し方など基本知識を学びます。

対象 市内在住・在勤の方
定員 各15人

- ▷上水新町地域センター会場
とき 11月16日(月) 午後2時～3時30分
申込み 10月20日(火) から、地域包括支援センターけやきの郷へ(先着順) ☎042(349)2321
- ▷東部市民センター会場
とき 11月18日(水) 午前10時～11時30分
申込み 10月20日(火) から、地域包括支援センター小平健康苑へ(先着順) ☎042(451)8813

◆認知症サポーター養成講座出前講座

認知症サポーター養成講座の出前講座を、2人以上のグループで実施しています。テレビ会議システム(ズーム)での講座も可能です。講座を希望する方は、高齢者支援課(☎042(346)9539)へご相談ください。

オレンジリングは認知症サポーターの証し。受講した方には、オレンジリングを差し上げます。



相談先やサービスなどの情報を掲載

こだいら認知症ガイドブック

認知症のチェックシートや、地域包括支援センターの連絡先、介護サービスの情報などが掲載されています。ガイドブックは、高齢者支援課(健康福祉事務センター1階)、市政資料コーナー(市役所1階)、東部・西部出張所、地域包括支援センター、公民館、地域センターにあります。



認知症は早期発見が大切

認知症は早期に受診して、適切な治療や対応をすることで、症状の改善や、進行が緩やかになることがあります。また、症状が軽いうちに医療機関などに相談し、病気と向き合い、家族と話し合うことで、今後の生活に備えることもできます。まずは認知症が正しく見極めることが重要です。気になることがある場合は、早めに相談しましょう。

認知症を疑う症状とは

- ▷同じことを何度も尋ねる
- ▷今まで好きだったことに興味をもたなくなった
- ▷身だしなみに気を使わなくなった
- ▷料理の味付けが変わったなど

診断までの流れ

「思い当たることがある」「認知症かもしれない」と思ったら、まずはかかりつけ医や、かかりつけ医がいない場合はもの忘れ相談医(こだいら認知症ガイドブックに掲載)へ相談しましょう。認知症の診断は検査機器などがそろった病院で行い、診断後は自宅近くのクリニックなどで薬の処方を受けながら経過観察をしていきます。

かかりつけ医やもの忘れ相談医へ相談を

症状について気になることがあれば、かかりつけ医または、もの忘れ相談医へご相談ください。相談の際は、家族と一緒に相談すると、本人の話との食い違いがなく、詳しく話を聞けます。また、気になることなどをまとめて相談すると話が進みやすいです。問診や診察の結果から、必要があれば、専門医への受診をお勧めします。



矢口内科クリニック 矢口医師