



知的障がい者ガイドヘルパー養成研修

知的障がい者の外出の付き添いをする方を養成する講座です。

日程 11月20日(土) 中央公民館、11月21日(日) 福祉会館、11月27日(土) または28日(日) とともにネット事務所(仲町269-1102) 全3回

費用 3千円

対象 小平市近郊在住・在勤の原則60歳未満で、小平市民をサポートする事業所に登録し、実際に従事できる健康な方

定員 20人

内容 講義、実習(ガイドヘルパーの役割や知的障がい者の理解)

野菜をおいしくバランスよく食べよう

9月は東京都食生活改善普及運動月間

日本人の1日の野菜の平均摂取量は2百80gで、目標量の3百50gにあと70g(1皿程度)足りません。野菜をたっぷり食べて、健康な日々を過ごしましょう。

問合せ 健康センター ☎042(346)3701

シルバー人材センター

パソコン教室

10月中旬・11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)

対象 中学生以上

※詳しくは、公共施設などにある募集チラシをご覧ください。

申込み 9月5日(日) から、はがきに住所、氏名、電話番号、コース名を記入のうえ、小平市シルバー人材センター(〒187-0031 小川東町4-2-1)へ(電話・電子メ

ール可) ☎042(344)2120、

☒ksco8@opal.ocn.ne.jp

東京都自殺対策強化月間 自殺防止 特別電話相談を開設

有終支援いのちの山彦電話 傾聴電話 特別相談期間
ひとりでストレスをためこまないで、つらい気持ちをいのちの山彦電話にお話ください。
とき 9月の火曜・水曜・金曜・土曜日、祝日 正午～午後8時
問合せ 有終支援いのちの山彦電話 ☎03(3842)5311

9月は、自殺防止対策として、通常の電話相談時間のほかに特別相談期間を設けて、相談受付時間の延長などを行っています。
※通常の電話相談時間は、小平市ホームページをご覧ください。

自殺予防いのちの電話 特別相談期間
生活の困難やこころの危機を抱えながら、誰にも相談できずに一人で悩んでいる方のための電話相談です。
とき 9月の午後4時～9時
※9月10日(金)は午前8時から11日(土)の午前8時まで。
問合せ 日本のちの電話連盟 ☎0120(783)556

東京都自殺相談ダイヤル こころといのちのほっとライン 特別相談期間
生きることに悩んでいる方、家族や友人が心配な方の相談窓口です。
とき 9月16日(木)～20日(月・祝)
問合せ 東京都(メンタルケア協議会) ☎0570(087478)

自死遺族傾聴電話 特別相談期間
自死遺族の方々の悲しみや苦しみを電話で傾聴し、受け皿となります。
とき 9月7日(火)～10日(金) 正午～午後4時
問合せ グリーフケア・サポートプラザ ☎03(3796)5453

自死遺族相談ダイヤル 特別相談期間
身近な人(親族、恋人、職場の同僚、友人ほか)を自死・自殺で亡くした方のための電話相談です。
とき 9月23日(木・祝)～25日(土) 午前10時～午後8時
問合せ 全国自死遺族総合支援センター ☎03(3261)4350

相談ほっとLINE(ライン) @東京
無料通話アプリLINEで、つらいと感じていることや悩みなどの相談ができます。
とき 午後3時～11時 10時30分まで受付
※右図のQRコードを読み取るとラインアカウントの友だち登録ができます。



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

	とき	対象	持ち物	定員・申込み
かむかむ教室(幼児食講習会)	9月28日(火) 午前10時～11時 9時45分から受付	2歳～3歳6か月の幼児と保護者	母子健康手帳、マスクなど、口を覆えるもの(保護者)	定員…親子10組 9月6日(月)から、電話で問合せ先へ

※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)

	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(左記診療時間内)
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)			

※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)

日 程	医療機関名	所 在 地	電 話 番 号
9月5日(日)	あかしあ歯科	仲町439-12	042(345)2336
9月12日(日)	ほしデンタルクリニック	学園東町2-5-17	042(347)1110
9月19日(日)	宇梶歯科医院 本院	花小金井1-3-28	042(461)5256
9月20日(月・祝)	内藤歯科医院	小川町1-822	042(347)0707

※受診の際は、事前に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

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

3 発達障がい啓発 連続講座
小平で子育てできて良かった子どもたちについて、親にとつてい

認知症家族介護講座
認知症の基礎知識や介護ストレスとうまく付き合うための考え方(認知行動療法)を学びます。

家族介護教室
高齢者のためのらくらく介護 介護をする人・受ける人、どちらも楽な介護の基本と、介護者の腰痛予防を作業療法士から学びます。

小平消防署 9月9日は救急の日
9月9日は救急の日、9月5日、11日は救急医療週間、救急業務や救急医療に対する正しい理解と認識を深めることを目的に定められています。

図書館 宅配貸出サービスの利用を
要介護1以上で図書館への来館が困難な方へ、資料を自宅に届ける宅配サービスです。

図書利用
登録申込み 登録申込み書を図書館(分室を除く)にあります。また、小平市立図書館ホームページからダウンロードもできます。代理人が持参しても申し込みます。

持ち物 本人確認ができる書類(運転免許証、パスポート、健康保険証など)
申込み 10月29日(金)までに、NPO法人だれもがともに小平ネットワーク・藤内へ(先着順) ☎042(308)3732

申込み 9月6日(月)から30日(木)までに、講座名、氏名、電話番号、電子メールアドレス、立場(保護者・支援者・その他)をNPO法人こども未来ラボへ(フアクシミリ・電子メール可、先着順) FAX 042(359)4587、☒machikado.m.tajimoto@gmail.com

申込み 9月6日(月)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 9月6日(月)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 9月6日(月)から、地域包括支援センター小平健康苑へ(先着順) ☎042(451)8813

申込み 登録申込み書を図書館(分室を除く)へ(送付・電話・フアクシミリ可)