



### 家族介護教室

◆今から始める生前整理 終活のおはなし

愛する家族の人生最期の時に慌てないよう、また、本人が悔いのない最期を迎えられるように、今から生前整理について考えてみませんか。法律の専門家がアドバイスします。

とき 6月15日(水) 午後2時～3時30分  
ところ 上水新町地域センター集会所  
対象 市内在住の方  
定員 20人  
申込み 地域包括支援センターけやきの郷へ(先着順) ☎042(349)2321

### 介護予防講演会

◆お口の元気は身体の元気 学ぼう オールフレイル予防

噛む力、飲み込む力が衰えた状態である、オールフレイルとその予防について専門家が話します。お口の健康を保つことは、介護予防や認知機能低下予防につながります。



す。オールフレイル予防を毎日の生活に取り入れてみませんか。  
とき 7月5日(火) 午後2時～3時30分  
ところ 福祉会館小ホール  
対象 市内在住の方  
定員 30人  
申込み 6月6日(月)から、電話で高齢者支援課へ(先着順) ☎042(346)9539

### 認知症家族介護講演会

◆触れて認知症の症状を和らげる タフテイル®ケア

タクテイルには、触れるという意味があります。直接肌に触れることで、ケアを行う側と受ける側とのコミュニケーションを促し、認知症

の方の不安、抑うつ、いらいらなどの症状の緩和や、信頼関係の構築に有効であると言われています。タクテイルケアの考え方などの介護技法を、認定インストラクターが話します。  
※講師はテレビ会議システム(ズーム)で講義します。  
とき 7月2日(土) 午後2時～3時30分  
ところ ①福祉会館小ホール、②テレビ会議システム(ズーム)  
対象 認知症の家族を介護する方  
定員 ①20人、②50人  
申込み 6月6日(月)から、①は電話で問合せ先へ(先着順)、②は6月22日(水)までに、電子メールの件名に「認知症家族介護講演会」と明記し、住所、氏名、年齢、電話番号を入力の上、問合せ先へ(先着順) ☎042(345)0691、[chuo2014.online@gmail.com](mailto:chuo2014.online@gmail.com)

### 認知症介護者交流会

認知症の家族を介護している人同士が交流する場です。体験を語り合うことで、介護のヒントも得られます。  
とき 7月11日(月) 午前10時30分～正午  
ところ ①健康福祉事務センター2階第三・第四会議室、②テレビ会議システム(ズーム)  
※②は希望者が2人以上いる場合のみ。  
対象 認知症の家族を介護する方  
定員 各10人  
申込み 6月6日(月)から、①は電話で問合せ先へ(先着順)、②は7月6日(水)までに、電子メール

### 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 7月12日(火) 午後1時30分以降の指定する時間  
ところ 上宿公民館学習室1  
対象 市内在住で、物忘れなどの症状があり、認知症が心配される方、またはその家族  
定員 3人  
申込み 6月6日(月)から20日(月)までに、地域包括支援センターけやきの郷へ(先着順) ☎042(349)2321

### 認知症支援リーダー養成講座

認知症支援リーダーは、認知症のことや認知症の方への関わり方などについて理解を深め、地域で認知症の方と家族を支えるための活動をお願いします。認知症になっても安心して暮らせる地域を一緒に作りましょう。  
とき 7月12日・26日、8月9日・30日、9月6日・20日の火曜日 午前10時～正午(7月26日は午後2時～4時) 全6回  
ところ 福祉会館小ホール  
対象 認知症サポーター養成講座を受講済みの方  
定員 30人  
内容 病気の理解、接し方のごと、家族からの体験談、傾聴についてなど  
申込み 6月6日(月)から、高齢者支援課へ(先着順) ☎042(346)9539

### こだ健体操教室

運動不足を感じていませんか。家でも気軽にできる、こだ健体操や筋トレで、足・腰の筋力アップや全身のバランス能力向上を目指しましょう。  
とき 6月29日(水) 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 こだ健体操15人、こだ健イストレッチ10人  
持ち物 参加カード(お持ちの方)、筆記用具、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 6月6日(月)から、健康センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

### 女性のためのセルフケア教室

◆元気とキレイをつくる女性の自分みがき講座  
ふだん忙しくて、自分の健康は後回しになっていませんか。今回は、女性ホルモンと骨をメインテーマに、いつまでも元気に自分らしく生活できる女性の健康づくりについて、講話や実践を通じて楽しく学びます。運動でリフレッシュしたい方にもおすすめです。  
とき 7月12日(火)・21日(木) 午前10時～11時45分 9時30分受付 全2回  
ところ 健康センター  
対象 市内在住で55歳以下の女性  
※保育あります(6か月以上、先着順)。  
定員 15人



### 国民年金

◆ねんきんネットでの自分の年金記録の確認を  
ねんきんネットでは、パソコンやスマートフォンから、自分の年金記録の確認や、将来受け取れる年金額の試算などができます。また、届出書の作成や通知書の再交付申請もできます。  
内容 年金加入記録の照会、将来受け取れる年金額の試算、追納ができる期間と金額の確認、届出書の作成、通知書の再交付申請、電子版ねんきん定期便の確認ほか  
申込み 6月6日(月)から、健康センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

### 介護保険認定調査員(個人委託)を募集

介護保険認定調査員について、個人で市と契約を行い、調査票を市へ提出します。  
期間 契約日：令和5年3月31日  
資格 介護支援専門員の資格を有し、認定調査の経験がある方  
募集人数 若干名  
報酬 1件当たり4千8百円  
内容 市内・市外の介護認定調査、調査票作成  
申込み 申込用紙を記入のうえ、問合せ先へ持参  
※申込用紙などは問合せ先にあります。詳しくは、お問い合わせください。  
問合せ 高齢者支援課 ☎042(346)9759

### 減塩チャレンジ

塩分計を使って自分の味覚を知り、減塩にチャレンジしてみませんか。ミニ講話では、今日から簡単にできる減塩のこつをお伝えします。  
とき 7月5日(火) 午前9時30分～10時30分、午前11時～正午  
ところ 健康センター

### 塩分計の貸出し

塩分計を貸し出すサービスを実施します。貸し出し期間は7月5日(火)から7月12日(火)までです。貸し出し場所は健康センターです。  
申込み 6月6日(月)から、健康センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

### 特定健康診査・一般健康診査

生活習慣病の予防・早期発見のため、7月から実施します。対象の方には、6月下旬に、受診に必要な書類を送付します。受診期間など、詳しくは送付される書類をご確認ください。

対象	▷40歳から74歳までの小平市国民健康保険加入者 ▷後期高齢者医療制度加入者(75歳以上の方など) ▷40歳以上で生活保護受給中の方 ▷40歳以上で令和4年4月2日以降に小平市国民健康保険に加入した方(申込みが必要)
問合せ	▷国民健康保険や受診資格など…保険年金課国民健康保険担当 ☎042(346)9529 ▷後期高齢者医療制度や受診資格など…保険年金課後期高齢者医療担当 ☎042(346)9538 ▷生活保護受給中の方…健康センター ☎042(346)3700

### 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	042(346)3706 (左記診療時間内)
準夜応急診療	月曜～日曜(年中無休)	午後7時30分～10時30分(受付は10時15分まで)	学園東町1-19-12(健康センター内)	042(346)3706 (左記診療時間内)

※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
6月5日(日)	ひろ 歯科 医院	小川西町4-24-7	042(341)9388
6月12日(日)	宇 梶 歯科 医院 本院	花小金井1-3-28	042(461)5256
6月19日(日)	青木 歯科 クリニック	鈴木町2-846-29 ロイヤルガーデン101	042(383)2648

※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