

# シルバーピア 入居者募集

高齢者向け都営住宅  
(あき家地元割当)

市内にお住まいの65歳以上の高齢者を対象に、都営住宅(シルバーピア)の入居者を募集します。

申込み多数の場合は、抽選により入居資格審査対象者を決定し、入居資格を審査します。

※シルバーピアは、高齢者が安全で快適な日常生活を送れるように配慮された住宅です。

募集戸数 下表のとおり  
対象 次のすべてに該当する方  
▽65歳以上で市内に3年以上住所を有している

## こたて 健体操と 足指力測定教室

こたて健体操は、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、市のオリジナル体操です。足指力(下肢筋力)や歩行能力などの測定も行います。

とき 3月14日(火) 午後2時～3時30分 1時30分受付

ところ 健康センター

費用 無料

対象 市内在住の方

内容 こたて健体操・こたて健ゆっくり体操・こたて健イスタスタ体操・足指力測定ほか

※当日、最高血圧が160mmHg以上または最低血圧が90mmHg以上の方は運動には参加できません。

持ち物 健康手帳・参加カード(お持ちの方)、飲み物、フェイスタオル

申込み 当日、会場へ

問合せ 健康センター ☎042(346)3701

## イキイキ測定会

とき 3月4日(土) 午後1時30分～3時30分

▽所得が、単身用は255万8千円以下、2人世帯用は299万8千円以下である  
▽単身用：現に同居する親族がいない

| 所在地      | 区分       | 募集戸数 | 間取り        | 専用面積   | 予定使用料(円)      |
|----------|----------|------|------------|--------|---------------|
| 学園東町57-2 | 単身用あき家   | 1    | 和6, D K    | 31.87㎡ | 14,900～29,200 |
| 小川西町2-2  |          | 1    |            | 32.01㎡ | 15,300～30,000 |
| 大沼町7-1   |          | 2    |            | 32.09㎡ | 16,100～31,700 |
| 学園西町1-36 |          | 1    |            | 33.08㎡ | 15,900～31,300 |
| 大沼町1-1   |          | 2    |            | 35.62㎡ | 18,000～35,400 |
| 花小金井4-21 | 2人世帯用あき家 | 2    | 和6, 6, D K | 35.77㎡ | 18,100～35,600 |
| 小川西町4-18 |          | 1    |            | 43.00㎡ | 21,800～42,900 |
| 大沼町1-1   |          | 1    |            | 53.33㎡ | 27,000～53,100 |
| 小川西町2-2  |          | 1    |            | 54.97㎡ | 26,300～51,600 |
| 小川西町5-39 |          | 1    |            | 54.97㎡ | 26,000～51,100 |

※入居はいずれも9月以降です。

ところ 小川西町公民館

費用 無料

対象 市内在住の方  
内容 骨量・握力・足指力・身長・体重測定、栄養相談、運動講座(こたて健体操)

※当日は、健康づくり相談も実施します(下表参照)。

申込み 当日、会場へ

問合せ 健康センター ☎042(346)3701

## ふれあい食体験 (幼児教室)

## ここに教室

簡単に楽しい親子クッキングです。

とき 3月3日(金) 午前10時～正午 午前9時45分受付

ところ 健康センター2階

費用 無料

対象 市内在住の2歳6か月から3歳6か月までのお子さんと保護者

定員 20組

内容 講話、調理実習、個別相談

担当 管理栄養士ほか

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)

健康センターへ(先着順) ☎042(346)3701

☎042(346)3701

## 女性 リラククス教室

◆若いころからの健康づくり

子育て世代の方や、日頃自分の健康に目を向ける時間がない女性のための2日間の教室です。

とき 3月6日・13日の月曜日 午前9時30分～正午 午前9時10分受付

ところ 健康センター

費用 無料

対象 市内在住の女性

※初めての方を優先します。

定員 36人

※保育20人あります(おむね1歳6か月以上、申込み先へ)。

内容 保健講話、骨量測定、栄養講話、調理実習、運動(リンパマッサージ)とヨガ、体幹コアトレーニングと骨盤エクササイズ)

持ち物 参加カード・健康手帳(お持ちの方)、筆記用具、飲み物、フェイスタオル、エプロン、三角巾

※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(先着順) ☎042(346)3701

## 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

| 日程                 | 対象                        | 内容・持ち物                                                               | 定員・申込みほか                          |
|--------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 健康づくり相談(保健師・管理栄養士) | 3月4日(土) 午後の指定する時間 小川西町公民館 | 市内在住の方<br>健康診断や人間ドックの結果を基にした主に生活習慣病予防に関する個別相談<br>直近の健診結果、健康手帳(お持ちの方) | 定員…3人<br>電話または健康センター窓口へ(要申込み、先着順) |

※費用は無料です。車での来場はご遠慮ください。

## 乳幼児健診・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・申込みほか                                                                                |
|-----------------|---------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 3～4か月健康診査       | 3月8日(水)・22日(水) 受付…午後0時15分～1時15分 | 平成28年11月生まれ                   | 共通…母子健康手帳、健康保険証、印鑑、アンケート用紙<br>通知…健診日の前月の20日前後 ※おおよそ1時間30分かります。 ※都合の悪い方は、健康センターへご連絡ください。 |
| 1歳6か月健康診査       | 3月2日(木)・16日(木) 受付…午後0時30分～1時15分 | 平成27年8月生まれ                    | 1歳6か月児…歯ブラシ                                                                             |
| 3歳健康診査          | 3月9日(木)・23日(木) 受付…午後0時30分～1時30分 | 平成26年2月生まれ                    | 3歳児…歯ブラシとコップ、子どもの尿                                                                      |
| 5歳児歯科健診         | 3月24日(金) 受付…午後1時15分～2時30分       | 平成24年3月生まれ                    | 母子健康手帳、アンケート用紙、歯ブラシ3本、コップ<br>通知…健診日の前月の20日前後 定員…30組(先着順) ※通知が届いたら電話申込み。                 |
| たんぽぽ広場(親子の健康相談) | 3月1日(水) 受付…午前9時30分～10時30分       | 生後4か月～4歳未満の乳幼児と保護者            | たんぽぽカード(4月以降の初回参加時に配布)、母子健康手帳(発育の確認をしたい方)                                               |
| 3月のBCG集団予防接種    | 3月10日(金)・24日(金) 受付…午後2時～3時30分   | 生後1歳に至るまで(標準的な接種期間は生後5か月～8か月) | 母子健康手帳、BCG予防票<br>当日、会場へ                                                                 |

※会場は健康センター、費用は無料です。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)

※いずれも診療所は変更になる場合があります。問合せは042(346)3706へ。小平市ホームページでもご覧になれます。

| 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) | 同上          | 同上                                         |

※応急診療所の診療科目は内科と小児科です。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         |
|----------|-----------|-----------------|--------------|
| 2月26日(日) | ゆざわ歯科     | 学園西町2-3-1       | 042(345)1401 |
| 3月5日(日)  | 羽山歯科クリニック | 鈴木町2-150 須崎ビル1階 | 042(467)8114 |

※車でお越しの際は、必ずお問い合わせください。

## 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       |

## いきいき 介護予防講座

◆基本2日間コース

いつまでも自立した生活を送るために運動と口くう機能向上の基本を学びます。

とき 3月7日・14日の火曜日 午後2時～3時30分 全2回

ところ 小川西町公民館ホール

費用 無料

対象 市内在住の65歳以上の方

定員 30人

内容 1日目：お口の健康の話、口くう体操

2日目：転倒予防・脳トレ体操

持ち物 筆記用具、飲み物

※運動の日は動きやすい服装でお越しください。

申込み 高齢者支援課地域支援担当へ(先着順) ☎042(346)9539

問合せ 高齢者支援課事業推進担当 ☎187-8701 小平市役所 ☎042(346)9642

## 認知症サポーター 養成講座

認知症に関する正しい知識を学び、地域で生活している認知症の方や家族と一緒に見守っていきませんか。初めて学ぶ方向けの講座です。

※申請書は問合せ先またはお住まいの地域の民生委員・児童委員へ

申込み 高齢者支援課地域支援担当へ(先着順) ☎042(346)9539

金額 2万円(1人当たり)

対象 市内在住の交通遺児で、18歳以下の定職に就いていない方

申込み 3月1日(水)から10日(金)までに、申請書と事故を証明できるものを問合せ先またはお住まいの地域の民生委員・児童委員へ

※申請書は問合せ先で配布しています。

申込み 高齢者支援課地域支援担当へ(先着順) ☎042(346)9539

## 交通遺児 見舞金を支給

小平市社会福祉協議会では、交通遺児を対象に、見舞金を支給します。

とき 2月25日(土) 午後2時～3時30分

ところ 小川西町公民館

費用 無料

対象 市内在住の方

主催 小平市在宅医療介護連携推進協議会

申込み 高齢者支援課地域支援担当へ(先着順) ☎042(346)9539

## 市民セミナー

## あなたの在宅療養 支えまます

◆通院できなくなったらどうするの？ 高齢になっても住み慣れた地域で暮らしたい。医療や介護のサービスについて説明します。

とき 2月25日(土) 午後2時～3時30分

ところ 小川西町公民館

費用 無料

対象 市内在住の方

主催 小平市在宅医療介護連携推進協議会

申込み 高齢者支援課地域支援担当へ(先着順) ☎042(346)9539

問合せ 小平市社会福祉協議会事務局(福祉会館4階) ☎042(344)1217