



生活サポーター養成講座

この講座を受講すると、高齢者を対象とした介護予防・生活支援サポーターとして活躍することができます。

とき	内容
1月22日(月) 午前10時～午後4時	介護保険制度と福祉サービスを提供する際の基礎知識 高齢者の特徴、高齢者に多い病気
1月23日(火) 午前10時～午後4時	認知症サポーター養成講座 傾聴とは
1月25日(木) 午前10時～午後3時	家事援助の実際(買い物・料理・掃除・洗濯)
1月26日(金) 午後1時30分～4時	振り返り、修了式、事業者説明会

※会場は、福祉会館3階第2集会室です。

高齢者インフルエンザ予防接種の期間を延長

ワクチンの生産量が、例年に比べて少なく、入荷に時間がかかる可能性があるため、定期予防接種の実施期間を1月31日(水)まで延長します。

※予防接種を受けに行く前に、必ず医療機関にワクチンの有無を「確認」ください。

問合せ 健康センター ☎042(346)3700

お済みですか 大腸がん検診

大腸がんは早期に発見、治療すれば9割以上が完治すると言われていいます。早期に発見するには毎年検診を受けることが大切です。

※小平市の特定健康診査や一般健康診査の指定医療機関と同じです。指

認知症予防講座

バランス良く目・脳・手足を活性化させ、認知症予防を目指します。

対象 市内在住の65歳以上で、認知症の診断を受けていない方
※初めての方を優先。

定員 20人
申込み 地域包括支援センター中央
センターへ(先着順) ☎042(345)0691

対象 35歳以上(昭和58年3月31日以前生まれ)で市内在住の方
受診できない方 ▽平成29年4月以降、市の大腸がん検診を受診した
▽職場などで受診する機会がある
▽大腸がん検診の精密検査を受けて治療中または経過観察中(精密検査対象者で未受診の方を含む)
▽大腸の病気で、現在治療中または経過観察中

内容 便潜血反応検査(2日法)
持ち物 健康保険証、健康手帳(お持ちの方)
申込み 直接、指定医療機関へ
問合せ 健康センター ☎042(346)3700

公立昭和病院 年末年始の休診

12月29日(金)から1月3日(水)まで、一般外来診療を休止します。救急診療は通常どおり行いますが、重症重篤患者を優先的に診療します。ご来院の際はあらかじめ電話でお問い合わせください。

問合せ 公立昭和病院 ☎042(461)0052

始めてみませんか 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向けに、接し方などの基本知識を学びます。

対象 市内在住の方
定員 30人
申込み 高齢者支援課地域支援担当(先着順) ☎042(346)9539

対象 介護老人保健施設けやきの郷 家族介護教室
定員 25人
申込み 地域包括支援センターけや

対象 市内在住の方
定員 80人
申込み 地域包括支援センター中央



当日、会場へ
※保育13人あります(生後6か月以上(1歳未満は3人まで)、事前に問合せ先へ)。
※問診の結果、運動に参加できない場合があります。

成人健康教室・相談などの日程

とき	内容・持ち物	定員・申込みほか
1月22日(月) 午前9時30分から 受付…午前9時10分から	内容…冷えを改善してポカポカ体質へ(栄養講話(試食あり)、運動実技) 持ち物…筆記用具、健康手帳、参加カード(お持ちの方)、飲み物、フェイスタオル	当日、会場へ ※保育13人あります(生後6か月以上(1歳未満は3人まで)、事前に問合せ先へ)。 ※問診の結果、運動に参加できない場合があります。

※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。

乳幼児健診・相談などの日程

とき	対象	持ち物	定員・申込みほか
1月12日(金) 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)	当日、会場へ
1月19日(金) 午前10時～正午 受付…午前9時45分から	1歳8か月～3歳6か月の乳幼児と保護者	親子ともにエプロン、三角巾(代用で可)、母子健康手帳	定員…親子20組 事前に問合せ先へ(先着順)

※会場は健康センター。車での来場はご遠慮ください。

介護予防見守りボランティア

楽しく学んで元気になる小平で見つける 生きがいとやりがい 最近とぎめいていますか

市内にお住まいの65歳以上の高齢者を対象に、小平市民間借上げ高齢者住宅(シルバピア)の入居者を募集します。

募集戸数 右下表のとおり
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
▽所得が256万8千円以下である
▽現に同居する親族がいない
▽住宅に困っている
▽独立した日常生活が可能である
※詳しくは、申込案内をご覧ください。

健康づくりのための食生活が学べる、男性だけの初心者向け調理実習の教室です。

シルバーピア 入居者を募集

募集する民間借上げ高齢者住宅

所在地	小川西町4-13-14
区分	単身用
募集戸数	1
間取り	6畳、DK
専用面積	34㎡
予定使用料	16,300円から
入居予定日	4月以降

※申込案内は高齢者支援課(健康福祉事務センター1階)、東部・西部出張所、動く市役所にあります。
申込み 12月27日(水)までに、必要書類を高齢者支援課事業推進担当へ持参 ☎042(346)9642

男性の料理教室

健康づくりのための食生活が学べる、男性だけの初心者向け調理実習の教室です。

福祉会館 暖房設備の故障

福祉会館の暖房設備は、故障により使用できません。臨時的に石油ストーブを設置していますが、体調に気をつけてご利用ください。1月下旬頃に復旧する予定です。

問合せ 高齢者支援課 ☎042(346)9642

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) ※年末年始(12月29日～1月3日)は午後6時30分から診療開始。	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)

※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
12月23日(土・祝)	河野 歯科 医院	学園西町2-13-29	042(345)5622
12月24日(日)	米満 歯科 医院	花小金井1-20-1	042(469)6480
12月29日(金)	神津 歯科 医院	花小金井1-4-10 信和ビル2階	042(467)1164
12月30日(土)	浜田 歯科 医院	学園西町2-7-2	042(343)2731
12月31日(日)	おかべ 歯科クリニック	小川東町1-21-14 米沢ビル2階	042(345)6681
1月1日(月・祝)	上田 歯科 医院	学園東町1-2-5	042(341)3919
1月2日(火)	いしばし 歯科 医院	小川西町4-15-8 第3アークビル103	042(348)3811
1月3日(水)	あかしあ 歯科	仲町439-12	042(345)2336

※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

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