



こだ 健体操と足指力測定教室

とき 1月15日(月) 午前10時～11時30分 9時30分受付

対象 市内在住の方
内容 こだ健体操・こだ健ゆっくり体操・こだ健イスタスタ・足指力測定ほか

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
※動きやすい服装と靴で参加してください。

申込み 当日、会場へ
問合せ 健康センター ☎042(346)3701

歯つらつ健康教室

いつまでも元気に過ごすためには

リサイクル きやらばん

●陶磁器食器・未利用食品などをお持ちください

限りある資源を無駄にせず、有効に活用するため、リサイクルきやらばんを開催します。車での持ち込みも可能です。

とき 1月25日(木) 午後1時30分～3時30分 雨天決行

ところ リサイクルセンター(小川東町五丁目19番10号)

内容 △陶磁器食器の回収：茶わん、皿(割れた物も可、汚れたものは洗ってください。食器以外の灰皿や花瓶、ガラス、コレール材は不可)
▽小型家電の回収：携帯電話、携帯音楽プレーヤー、携帯ゲーム機、卓上計算機、ACアダプターほか
▽廃食油の回収：未使用可、ラードやバター等の動物性油不可、食用以外の油不可

※現地まで回収バケツに入れ、容器は、お持ち帰りください。

口くう機能を維持、向上していくことがとても大切です。その秘けつを分かりやすくお伝えします。

とき 1月18日・25日、2月8日、22日の木曜日 午後2時～3時30分 全4回

対象 市内在住のおおむね65歳以上の方
定員 30人
内容 口くう機能の維持・向上を目的とした講話、口くう体操ほか

持ち物 筆記用具
申込み 高齢者支援課地域支援担当へ(先着順) ☎042(346)9539

いきいき介護予防講座 (総合コース)

とき 1月17日～2月21日の水曜日 午後2時～3時30分

対象 市内在住のおおむね65歳以上の方

▽フードドライブ：缶詰、インスタント・レトルト食品、パスタなどの乾物、コーヒー、お茶、調味料ほか
※未開封で包装や外包装が破損していない、賞味期限が1か月以上先のもの。生鮮食品・瓶詰め食品不可。
▽紙パック回収：1リットルの紙パック
▽雑貨交換：おもちゃ、ぬいぐるみ(30センチ以内)、育児用品とポケットティッシュや菓子との交換

※いずれも事業系のもの、粗大ごみは不可。
※回収できないものは、お持ち帰りください。

主催 小平市ごみ減量推進実行委員会、小平市
問合せ 資源循環課 ☎042(346)9535

災害と再エネ

ギャラリー展示

●災害時にも役立つエコなグッズや生活スタイルの紹介

地球環境に優しいエコなライフスタイルは、災害時にも役立つものになります。
とき 1月26日(金)～28日(日)

上の方
定員 30人
内容 介護予防のための運動・栄養・口くうについての講話と実技

持ち物 飲み物、筆記用具
※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

親族後見人等連絡会

親族の後見人などを受任している方を対象に、後見業務の実務講座と、悩み事の相談、意見交換会を開催します。

とき 1月22日(月) 午後2時～4時

対象 市内在住・在勤・在学の後見人として活動している方

定員 10人
主催 小平市社会福祉協議会

午前9時～午後5時

内容 ソーラーグッズなどの展示、環境関連のビデオ上映

日程 △災害時にも使えるソーラー女子の知恵と技：1月26日(金) 午後1時～2時
▽熊本地震の教訓：1月27日(土) 午後1時～2時
▽おひさま湯たんぼワークショップ：1月28日(日) 午前10時～正午

※先着10人(1月21日(日)までに問合せ先へ(電子メール可)、費用が800円かかります。

△災害時、まちの発電所は貴重なエネルギー供給拠点(自立運転講習)：1月28日(日) 午後1時～2時

共通

ところ 中央公民館ギャラリー
主催 NPO法人こだいらソーラー、小平市

※小平市いきいき協働事業として実施しています。

問合せ NPO法人こだいらソーラー・西村 ☎090(4820)0756 ☒kodaira.solar@gmail.com

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

	とき	内容・持ち物	定員・申込みほか
医師による健康づくり相談	1月23日(火) 午後の指定する時間	内容…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	定員…6人 事前に問合せ先へ(先着順)
健康づくり相談(保健師・管理栄養士)	1月9日(火) 午前の指定する時間 1月23日(火) 午後の指定する時間	持ち物…近頃の健診や人間ドックの結果、健康手帳、参加カード(お持ちの方)	定員…4人 事前に問合せ先へ(先着順) 定員…2人 事前に問合せ先へ(先着順)
計測相談会	2月19日(月) 午後の指定する時間	内容…血管年齢・血圧・骨量・体組成計による測定、管理栄養士・保健師・歯科衛生士の個別相談、自宅でできる簡単な運動	定員…75人 1月23日(火)まで(必着)に、はがきに「計測相談会」と明記し、住所、氏名、生年月日、電話番号、保険の種類を記入のうえ、問合せ先へ(申込み多数の場合は抽選) ※健康センター、東部・西部出張所、動く市役所に置いてある申込用紙でも申し込み可能です。

※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。

休日応急診療・準夜応急診療(内科・小児科)

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	
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
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
1月7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
1月8日(月・祝)	佐藤 歯科 医院	学園東町1-3-12	042(345)6648
1月14日(日)	みはら 歯科	小川町1-419-50	042(343)1814

※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

申込み 1月19日(金)まで(土曜・日曜日、祝日を除く)の午前9時から午後5時までに、権利擁護センター(こだいら)へ(電話可、先着順) ☎042(342)8780

家族でお出かけください

◆どんど焼き(七小地区青少年対) とき 1月13日(土) 午前11時 点火予定

※松飾りなどの受付は午前9時から10時まで。雨天・強風の場合は14日(日)に順延。

◆どんど焼き(花小金井小地区青少年対) とき 1月25日(木)～29日(月) 午前10時～午後4時30分(29日は正午まで)

※雨天・強風の場合は14日(日)に順延。

◆どんど焼き(七小地区青少年対) とき 1月13日(土) 午前11時

※雨天・強風の場合は14日(日)に順延。

ところ 花小金井小学校校庭
持ち物 餅、箸、紙皿
※正月飾りの回収は正午までです。プラスティックや針金が付いている正月飾り、お札、お守り、人形などはお預かりできません。

特別支援学級 合同作品展

市の特別支援学級(固定学級)の子どもたちが一生懸命取り組んだ工芸や絵などの、日ごろの学習の成果を展示します。子どもたちの力作をぜひご覧ください。

とき 1月25日(木)～29日(月) 午前10時～午後4時30分(29日は正午まで)

ところ ルネこだいら展示室
※駐車場はありません。

問合せ 指導課 ☎042(346)9572

市民活動支援公募事業

◆こフェス こだいら子ども子育てフェスティバル とき 1月19日(金)・20日(土) 午前10時30分～午後3時

ところ 中央公民館ギャラリー・視聴覚室
内容 市内の子ども・子育て支援団体の展示・体験、親子向けイベントほか

問合せ ここぶらっと・竹村 ☎09(4019)1870

ファミリー・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、保育施設への送迎や、保護者の休養・外出、兄弟の学校行事時などにお子さんを預かりし、子育ての手助けをしています。生後57

日から小学6年生までのお子さんの保護者が会員登録後、利用できます。

利用会員登録説明会 日程

とき	ところ	とき	ところ
1月11日(木)	小平元気村 おがわ東	2月16日(金)	
1月17日(水)		2月21日(水)	小平元気村 おがわ東
1月20日(土)	福祉会館	3月7日(水)	福祉会館
1月29日(月)	小平元気村 おがわ東	3月10日(土)	福祉会館
2月6日(火)		3月15日(木)	小平元気村 おがわ東
2月10日(土)	福祉会館	3月26日(月)	

※いずれも午前10時から2時間程度。