



# 11月12日(月)～17日(土)

## こだい認知症週間

認知症に関するさまざまな催しを開催します。学びや交流を通して、認知症について考えてみませんか。

### ◆医師による もの忘れ相談会

とき 11月13日(火) 午後1時  
30分以降の指定する時間  
ところ 福祉会館第3集会室

対象 もの忘れなどの認知症の症状がある市内在住の方、または家族の方  
定員 3人  
申込み 10月22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

◆オレンジカフェ  
認知症の方とその家族、地域の人が集まり、一緒にレクリエーションや、交流をする場です。同じ悩みを持つ人が集まるため、情報交換の場としても利用できます。

とき 11月14日(水) 午後2時～4時  
ところ 福祉会館第2集会室  
対象 市内在住の認知症の方とその家族、認知症に関心がある方  
費用 100円  
申込み 当日、会場へ  
問合せ 地域包括支援センター中央センター ☎042(345)0691

### 青少年 自殺防止 ミュージカル

大学生が生活の困窮、就職の悩みなどを抱えた状態から困難を乗り越えていく様子を通じて、うつ病や自殺の真実を描き出す笑いと涙のミュージカルです。

とき 11月9日(金)  
▽夜の部：午後2時開演  
▽夜の部：午後6時30分開演  
※開演は開演の30分前。上演時間は約2時間。  
ところ ルネこだいら中ホール  
※駐車場はありません。  
対象 市内在住・在勤・在学の方  
定員 各3百80人

とき 11月14日(水) 午後2時～3時30分  
ところ 中央公民館講座室2  
対象 市内在住で、認知症がある(もの忘れがある)と自覚している方  
※家族も一緒に参加できます。

定員 10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

### ◆認知症サポーター養成講座

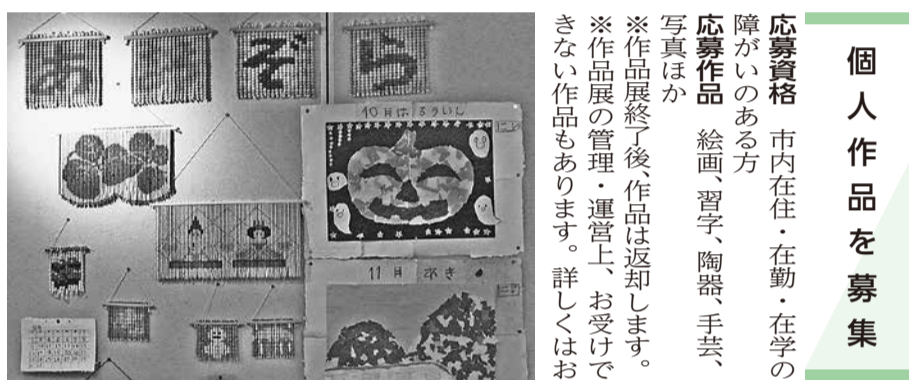
認知症サポーターとは、認知症やその家族を見守る応援者です。講座では、認知症を初めて学ぶ方に向けて、接し方など基本知識を学びます。

とき 11月15日(木) 午後2時～3時30分  
ところ 多摩済生ケアセンター2階  
定員 25人  
申込み 地域包括支援センター多摩済生ケアセンターへ(先着順) ☎042(349)2123

◆認知症の情報コーナー  
認知症の自己診断表や、サービス一覧などを掲示します。

とき 11月12日(月)～17日(金)  
ところ 市役所1階ロビー  
問合せ 高齢者支援課 ☎042(346)9539

障がい者作品展  
障がいのある方  
応募資格 市内在住・在勤・在学の障がいのある方  
応募作品 絵画、習字、陶器、手芸、写真ほか  
※作品展終了後、作品は返却します。  
※作品展の管理・運営上、お受けできない作品もあります。詳しくはお問い合わせください。



### 家族介護教室

男性介護者のための 初めてのおいしい介護食  
料理に不慣れな方でもできる、缶詰など手に入りやすい食材を使った簡単な調理実習をします。

とき 11月7日(水) 午後2時～4時  
ところ 中央公民館実習室  
対象 高齢者を介護する市内在住・在勤の男性  
定員 16人  
持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具  
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

◆知って納得 薬のあれこれ  
高齢者がよく飲む薬の知識や、薬と上手に付き合うことを学んで、健康管理に役立てましょう。

とき 11月15日(木) 午後1時  
申込み 電話で小平市医師会へ(先着順) ☎042(346)9540

こだ健体操教室 (足指力・握力測定)  
足腰の筋力強化と全身のバランス能力向上を目指しましょう。  
足指力(下肢筋力)や歩行能力などの測定も行います。

とき 11月19日(月) 午前10時～11時30分 9時45分受付  
ところ 健康センター  
対象 市内在住の方  
内容 こだ健体操・こだ健ゆっくり体操・こだ健イス体操、握力・足指力測定ほか  
持ち物 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)9540

### 市民公開講座

いまだぎの妊活 プレコンセプションケア  
妊娠生活や健康への向き合い方、生殖医療の基礎知識などについて、中野産婦人科医院の中野義宏先生が話します。

とき 11月10日(土) 午後2時～3時30分  
ところ 小平市医師会館(学園西町3-24-13)  
定員 100人  
申込み 電話で小平市医師会へ(先着順) ☎042(346)9540

B 乳幼児健診  
3～4か月児・1歳6か月児・3歳児健康診査、5歳児歯科健診、BCG集団予防接種などの案内は個別に送付しています。転入の方など届いていない場合や受けていない場合はお問い合わせください。

社協福祉バザー  
市民の皆さんからご寄付いただいた品物を安価で販売し、その収益を市内の地域福祉事業に活用します。

とき 11月3日(土・祝) 午前9時30分～午後4時  
ところ 福祉会館・市民広場  
※駐車場はありません。  
※日用品売り場での入場整理券はありません。  
問合せ 小平市社会福祉協議会 ☎042(346)1424

### 講演会

みんなを守る 育む 子どもたちの安全と安心  
見守りの効果と可能性とは  
市民防犯・子どもの安全を専門として全国各地で活動している講師が、楽しく、分かりやすく話します。

とき 11月13日(火) 午後2時～3時4時 2時開場  
ところ 中央公民館2階ホール  
定員 80人  
申込み 当日、会場へ  
問合せ 地域学習支援課 ☎042(346)9834

お口の機能アップ 出張教室  
歯科衛生士が向いて、お口の機能を維持・向上させるための話や口くう体操をします。

小平駅南口花壇  
小平駅南口の象徴となっている花壇の植え替えにあたり、咲いている花を無料で差し上げます。残された花は短いですが、ご自宅の彩りにいかがですか。

### 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	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	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
10月21日(日)	西村歯科クリニック	小川西町3-18-15 パレスヴィンテージ1階	042(342)5700
10月28日(日)	あらかき歯科医院	学園東町2-4-19 ホームズツ橋101	042(343)8211
11月3日(土・祝)	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
11月4日(日)	サニーコート小平ビル歯科医院	美園町1-16-2 サニーコート小平ビル2階	042(346)6990

※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

対象 おおむね65歳以上の方で構成する5人以上の団体ほか  
申込み 高齢者支援課 ☎042(346)9539

お問い合わせ 道路課 ☎042(346)9824