※駐車場はありません。 午前10時~午後4時30分

認知症サポーター養成講座

月 17 日

福祉会館第一集会室

務センター第三・第四会議室、

室、2と康福祉

(先着順)

042

(345) 069

包括支援センター中央センター申込み 1月4日 (火)から、地

身体が変わる

食べる時間

時間栄養学を知ろう

QRコードを読み取ってアクセス)

らは紙面欄外の

(先着順)、②は

₩(346)3 は電話で健康セン

※家族も一緒に参加できます。

(物忘れなど) がある方

市内在住で認知症

0

症

講演会

全 2 回

3 1 2

は、認知症

※いずれも午後2時から3時30分ま

10人 市内在住で65歳以上の方

心

にしみる短詩を募集

でなく、いつどのように食べるかにますか。何をどれだけ食べるかだけ

7 0 1

午 ·後 2

ターへ

(先着順)

社会福祉協議会 市

食事の

)時間やリズムを意識して

夢」です。優秀作品は、 表してみませんか。テー

福祉のつど マは

「私と

心に残った出来事や感動を短詩に

の効果は大きく変わります。 よって、同じ食事内容でも、身体へ

いで発表します。

習の成果を展示します。

き

1月12日(水)~

, 16 日

旦

4 申定 6 み員

障がい者支援課へ☎

3

んだ絵や刺しゅうなど、

の子どもたちが、一生、子平市の特別支援学級

、 日頃の学 生懸命取り は 回定学

ところ

50人 市役所6階大会議室

日程2月3日 (木)健康福祉体操を歯科医師が伝えます。お口の健康を保つための寿につながります。お口の機能向上

合

同

作品

**とき** 1月

户 27 日

木

午 前 10

特

莂

支

入援学級

や日頃の準備について考えます。

テ

お

口の機能アップ教室

ころ 中央公民館学習室4分~3時

户

20  $\exists$ 

木

午後

時

合せ

小平市

※保育あります 対象 市内在住

のか月以上、

在勤・在学の

先着方の方

13 187 関

Ó 043

**25** 042

(344) 1217 学園東町1-社会福祉協議会

像を観ながら、災害時の支援

レビ会議システム

(ズーム) でも参





## 家族介護教室

# 住み慣れた家で暮らすために 護保険制度を知ろう

住み慣れた地域や自宅で、いつまでも安心して暮らすための知識・情報 を、現役のケアマネジャーや訪問介護・通所介護の事業所の方から学び ます。

ح 2月15日(火) 午前10時~11時30分

ところ 東部市民センター集会室

市内在住の方 象 対

20人

1月4日(火)から、地域包括支援センター小平健成苑へ(先着 申込み

順) ☎042(451)8813

## 減塩チャレンジ 塩分計を貸し出し



自宅で気軽に塩分チェックをしてみませんか。

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。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。

1月18日(火) 午前9時30分~10時30分、午前11時~正午 ※各回、同じ内容です。

ところ 福祉会館3階第2集会室

対象 市内在住の方

※初めての方を優先します。

- 各15人 - **内 - 容** - 栄養ミニ講話、塩分計の貸し出し

筆記用具、参加カード(お持ちの方)

1月4日(火)から、健康センターへ(電話可、先着順)☎042 申込み (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-丁目19番12号 ☎042(346)3701

1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1				
	とき	内容・持ち物	定員・申込み	
医師による健康づくり相談	2月15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 持ち物…直近の健診や人間ドックの結 果、お薬手帳、参加カード(お持ちの 方)	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)	2月1日(火) 午後の指定する時間		定員…4人 事前に問合せ先へ (先着順)	
	2月15日(火) 午後の指定する時間		定員…2人 事前に問合せ先へ (先着順)	
※会場は健康センター、対象は市内在住の方。車での来場はご遠慮ください。				

### 乳幼児の教室・相談などの日程

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
ステップアップ離 乳 食	1月21日(金) ステップ 1 …午後 1 時30分から ステップ 2 …午後 2 時30分から ステップ 3 …午前 9 時45分から ステップ 4 …午前10時45分から	市内在住の方 (ステップごとに対 象が異なる (下記参照))	母子健康手帳	各回10組 1月4日(火)か ら、電話で問合 せ先へ ※保護者の方は 最少人数で来所 してください。
乳 幼 児 健 診 B C G 接 種 $3\sim4$ か月児・ $1$ 歳6か月児・ $3$ 歳児健康診査、 $5$ 歳児歯科健診、B C G 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。				

6か月児、ステップ2…7・8か月児、ステップ3…9~11か月児、ステップ4…1歳~1歳

※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	
1月1日(土・祝)	河 野 歯 科 医 院	学園西町 2 -13-29	042 (345) 5622	
1月2日(日)	なお歯科クリニック	花小金井4-33-5 TNホワイトビル1階	042 (444) 1788	
1月3日(月)	一橋学園歯科	学園東町3-7-35-1	042 (345) 8181	
1月9日(日)	はなみずき歯科医院	上水本町 l - 7 - 4	042(321)4618	
1月10日 (月・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	
1月16日(日)	高村第二歯科クリニック	喜平町1-10-11	042 (324) 6449	

※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

大水町にの 3 水心の点のこの 一根 一米 一					
東京消防庁救急相談	#7119 (携帯電話、PHS、プッシュ回線から)	救急車を呼ぶべきか迷った場合の			
センター	042(521)2323(ダイヤル回線から)	相談・24時間			
小平消防署	042(341)0119	救急医療機関の案内・24時間			
病院・診療所案内	042 (341/0119				
東京都医療機関案内	03(5272)0303	診療中の医療機関の案内・24時間			
サービフ(ひまわり)	03(3212)0303	砂原中の区源成園の糸門・24时间			

吸器使用者災害時避難シミュレーシ 医療的ケア児

と、令和3年10月に実施した人工呼的ケア児等実態把握調査の集計結果

包括支援センター-申込み 1月4日 20人 市内在住・在勤の方 1月4日 (4 5 1) (火) から、 十健成苑へ 8 8 1 3

地域 (先

す 的 る ケ 連ア 絡児 会 を ぶ方に、 ところ ます。 ح き 時

12 講座では、認知症につ 方やその家族を見守る応援者です。 認知 症サポーターと  $\exists$ 

支 医

援療

東部市民センター集会室 接し方など基本知識を伝え 月 いて初めて学 午 前 10

思いを、 申定対 える場所です。 9539 者支援課へ(先着順) 症 知 ?です。一人で抱えこまず、本人同士で安心して話し合 1月4日 への不安な気持ちや率直な 症 本 人 火 **7** 交 から、 流 (3 4 6

会 なるか、 ※詳しくは、 **申込み** 1月31日 問合せ先へ

小平市社会福祉協議会 お問い合せください。 ホームページをご覧に 月 まで (必着)

ところ 福祉会館4階小ホ~11時45分 9時45分受付 ※テレビ会議システム ح 方のこつを、女子栄養大学准教授体内時計に合わせた効率的な食 も参加できます 西村早苗さんから学びます。 き 2月5日 (土) 午前

時

ところ 制度との違 4 具体的に弁護-時き 福祉会館 2月8日 Γク やメ 階小ホー

346) 3701

任意後見制度とは 何か、 午後2時 ル

成年後見基 礎講座

分 来 で ഗ め え る

イリット、注意点は何か、法定後見 から学びます。

方,

健

☎健

042 康

定員 こだ健体操10人、こぶが 象 市内在住の方 類 家 市内在住の方 水初めての方を優先します。 ※初めての方を優先します。 **申込み** 1月4日 (火) から、は 飲み物、フェイスタオル がら、けいではお持ちの方 ス体操10人 向上を目指しましょう。筋力アップや、全身のバランス能力にだ健体操や筋トレで、足・腰の センター ح き 1月18日 (火) こだ健体操10人、こだ 先着順)

健 体 操 教

**申込み** 1月4日

から17

日

までに、①は

のホームページは東京電子自治体

- 4) …7人、②会 - 4) …7人、②会

会場…30人

(ブ

擁申主定対

問合せ先へ)。

共同運営サービス (スマートフォンか

> 40人 市内在住・在勤・在学の方

先着順)