



東京都自殺対策強化月間 自殺防止 特別電話相談窓口を開設

9月は、自殺防止対策として、通常相談窓口のほかに特別相談窓口が開設され、相談受付時間の延長などを行っています。

◆有終支援いのちの山彦電話 傾聴電話

ひとりでストレスをためこまないで、つらい気持ちをいのちの山彦電話にお話してください。

とき 9月の火曜・水曜・金曜・土曜・日曜日、祝日 正午～午後8時

問合せ 有終支援いのちの山彦電話 ☎03(3842)5311

◆自殺予防いのちの電話

生活の困難や心の危機を抱えながら、誰にも相談できずに一人で悩んでいる方のための電話相談です。

とき 9月30日(金)まで 午後4時～9時

※9月10日(土)は、午前8時から11日(日)の午前8時まで。

問合せ 日本いのちの電話連盟 ☎0120(783)556

◆東京都自殺相談ダイヤル こころといのちのほっとライン

生きることに悩んでいる方、家族や友人が心配な方の電話相談です。

とき 9月10日(土)～14日(水) 24時間受付

問合せ 東京都メンタルケア協議会 ☎0570(087478)

◆相談ほっとLINE (ライン) @東京

無料通話アプリLINEで、つらいと感じていることや悩みなどの相談ができます。

とき 午後3時～11時 10時30分まで受付

※右図のQRコードを読み取ると、ラインアカウントの友だち登録ができます。



相談ほっとLINE@東京

◆自死遺族相談ダイヤル

身近な人(親族、恋人、職場の同僚、友人ほか)を自死・自殺で亡くした方のための電話相談です。

とき 9月12日(月)～14日(水) 午前10時～午後8時

問合せ 全国自死遺族総合支援センター ☎03(3261)4350

◆自死遺族傾聴電話

自死遺族の方々の悲しみや苦しみを電話で傾聴し、受け皿となります。

とき 9月6日(火)～9日(金) 正午～午後4時

問合せ グリーフケア・サポートプラザ ☎03(3796)5453

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
健康づくり相談 (保健師・管理栄養士・運動の専門相談員)	10月11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)、食事記録メモ(3日分程度) ※運動の相談は動きやすい服装で参加。飲み物、フェイスタオルなどをお持ちください。	定員…4人 事前に問合せ先へ(先着順)
	10月25日(火) 午前の指定する時間		定員…4人 事前に問合せ先へ(先着順)

※10月11日(火)は、運動の専門相談員はいません。
※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。

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)			

※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
9月11日(日)	三浦歯科クリニック	小川東町1-30-9 2階	042(345)5789
9月18日(日)	みその歯科	美園町1-2-16	042(347)3680
9月19日(月・祝)	小池歯科医院	津田町2-2-3 アークハイツ101	042(349)7211

※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

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

認知症本人交流会

認知症への不安な気持ちや率直な思いを、本人同士が安心して話し合える場所です。

一人で抱えこまず、気持ちを話してみませんか。

とき 9月15日(木) 午後1時30分～3時

ところ 中央公民館学習室4

対象 市内在住で認知症の症状(物忘れなど)がある方

※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

認知症家族支援会

認知症の家族を介護している方同士で、悩みや気持ちを語り合い、交流する場所です。

とき 9月28日(水) 午後2時～3時30分

ところ 小平健成苑グループホーム花鳥風月(鈴木町2-231-1)

対象 認知症の家族を介護する方

※動きやすい服装と靴で参加してください。

申込み 9月5日(月)から、健康センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

定員 10人

申込み 9月5日(月)から、電話で地域包括支援センター小平健成苑へ(先着順) ☎042(451)8813

こだ健体操教室

こだ健体操は、足・腰の筋力強化と全身のバランス能力向上を目的に、子どもから大人まで誰でも楽しく踊れる小平市オリジナル体操です。

気軽にできるこだ健体操や筋トレで、足・腰の筋力強化や全身のバランス能力向上を目指しましょう。

とき 9月27日(火) 午前10時～11時30分 9時40分受付

ところ 健康センター

対象 市内在住の方

定員 10人

申込み 9月5日(月)から、健康センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

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 9月5日(月)から、健康センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

こだ健体操リーダーを募集

養成講座

地域で活動するこだ健体操リーダーを募集します。講座では、こだ健体操を習得します。講座修了後は、すでに活動しているこだ健体操リーダーと一緒に、地域でこだ健体操を広める活動を行います。健康づくりや地域での活動に興味がある方、仲間と一緒に楽しく活動したい方など、ぜひご応募ください。

とき 10月25日～12月13日の火曜日 全8回

※11月8日から12月6日までは午前9時30分から11時30分まで、10月25日、11月1日、12月13日は午後1時30分から3時30分まで。

ところ 健康センター

対象 市内在住で、講座修了後にこだ健体操を普及啓発するボランティア活動ができる方

※医師より運動制限の指示がある方は、ご相談ください。

定員 10人

内容 こだ健体操を中心とした運動実践、講義ほか

持ち物 筆記用具、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 9月5日(月)から30日(金)までに、健康センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

小平消防署 救急車の適正な利用を

救急車の適正な利用を

9月9日は救急の日、9月4日から10日は救急医療週間です。

救急の日、救急医療週間は、救急業務や救急医療に対する正しい理解と認識を深めることを目的としています。

東京消防庁管内の救急出動件数は年々増加傾向にある中、新型コロナウイルス感染症の急激な感染拡大に伴い、救急車の出動状況は逼迫している状況です。

救急車を呼ぶべきか迷った際には、東京消防庁救急相談センター(左下表)をご利用ください。つながらない場合は、多摩地区は042(521)2323からも利用できます。

※1日1食まで、1年度につき百50食までを助成。

申込み 3か月に一度、介護サービスの利用実績に応じて市が発送する申請書に、食事をとっていることが確認できる書類(領収書など)を添えて高齢者支援課へ ☎042(346)9510

助成額 1食2百円

対象 介護保険の通所介護サービス(認知症対応型、通所リハビリテーションなどを含む)を受けている市民税非課税世帯の方

低所得の方を対象に、通所介護などのサービスを利用した時の食費の一部を助成しています。

通所介護などの食費を助成

介護保険

シルバー人材センター

シルバー人材センター

確認できます。詳しくは、お問い合わせください。

問合せ 東京消防庁 小平消防署警防課救急係 ☎042(341)0119

検索

シルバー人材センター

シルバーガイド

▽青柳崖線の湧水地を巡り、土方歳三の故郷を訪ねる

▽谷保天満宮・常盤の清水、城山公園・古民家、くにたち郷土文化館、ママ下湧水、石田大橋、石田寺・歳三の墓、土方歳三資料館など約5ヵ所を歩きます。

とき 9月28日(水) 雨天決行

集合 午前9時30分 JR谷保駅南口

※解散は午後1時ごろ、多摩都市モノレール万願寺駅。

費用 6百円

定員 15人

問合せ 小平市シルバー人材センター (〒187-0031 小川東町4-2-1) ☎042(344)2120、kodaira@sic.ne.jp

シルバー人材センター

シルバー人材センター

確認できます。詳しくは、お問い合わせください。

問合せ 東京消防庁 小平消防署警防課救急係 ☎042(341)0119

検索

シルバー人材センター

シルバーガイド

▽青柳崖線の湧水地を巡り、土方歳三の故郷を訪ねる

▽谷保天満宮・常盤の清水、城山公園・古民家、くにたち郷土文化館、ママ下湧水、石田大橋、石田寺・歳三の墓、土方歳三資料館など約5ヵ所を歩きます。

とき 9月28日(水) 雨天決行

集合 午前9時30分 JR谷保駅南口

※解散は午後1時ごろ、多摩都市モノレール万願寺駅。

費用 6百円

定員 15人

問合せ 小平市シルバー人材センター (〒187-0031 小川東町4-2-1) ☎042(344)2120、kodaira@sic.ne.jp

シルバー人材センター

シルバー人材センター

確認できます。詳しくは、お問い合わせください。

問合せ 東京消防庁 小平消防署警防課救急係 ☎042(341)0119

検索

シルバー人材センター

シルバーガイド

▽青柳崖線の湧水地を巡り、土方歳三の故郷を訪ねる

▽谷保天満宮・常盤の清水、城山公園・古民家、くにたち郷土文化館、ママ下湧水、石田大橋、石田寺・歳三の墓、土方歳三資料館など約5ヵ所を歩きます。

とき 9月28日(水) 雨天決行

集合 午前9時30分 JR谷保駅南口

※解散は午後1時ごろ、多摩都市モノレール万願寺駅。

費用 6百円

定員 15人

問合せ 小平市シルバー人材センター (〒187-0031 小川東町4-2-1) ☎042(344)2120、kodaira@sic.ne.jp

共通