

ひとりぐらし高齢者会食会開催

懐かしの歌の時間、健康体操、会食を行います。

時所11月5日(水)=東小金井駅開設記念会館・マロンホール、6日(木)=上之原会館、13日(木)=婦人会館いずれも午前10時30分～午後1時

所市内在住の70歳以上の一人暮らしの方

定各日20人

¥500円

申10月24日(必着)までに、往復はがきに住所・氏名・年齢・電話番号・第一希望日を明記し、小金井ボランティア・市民活動センター(〒184-0004 本町5-36-17 ☎042-387-0011)へ

65歳から学ぶ 男性が孤立しない介護講座

定年退職後等の男性が地域とつながる機会として、男性の介護者に対し傾聴等の支援を行う「介護者サポーター」を養成します。

時11月10日～12月22日の毎週月曜日 午後3時～4時30分(全6回。11月24日を除く)

所本町暫定庁舎ほか

対市内在住の65歳以上の男性

定10人(申込順)

¥500円

申10月15日から、電話で介護福祉課 包括支援係(☎042-387-9845)へ

ご利用ください 福祉オンブズマン (福祉サービス苦情調整委員制度)

福祉サービスを受けている方や受けようとしている方、その家族や同居人が福祉サービス全般に「納得できない」「苦情が言いにくい」ときに、問題の迅速な解決のために利用できる制度です。

福祉オンブズマンが公正中立の立場で調査し、苦情調整等を行います。事務局に電話で予約のうえ、ご利用ください。

【福祉オンブズマン】

▷三浦希美さん(弁護士)

▷藤崎太郎さん(弁護士)

他苦情の内容がその事実のあった日から1年を経過したものや裁判中のもの等は申し立てできません

問福祉サービス苦情調整委員事務局(市役所第二庁舎8階 ☎FAX=042-383-1225)

お元気サミット・ 介護みらいフェス



小金井 宮地楽器ホール小ホールほか
11月12日(水)、13日(木)午前10時～午後4時

認知症や介護が必要な状態になっても、住み慣れた地域で自分らしく暮らせるまちや仕組みを構築するための取り組みの展示・講演のほか、介護事業所による介護用品の展示等を行います。

問介護福祉課包括支援係(☎042-387-9845)



昨年のように



骨粗しょう症検診



時12月13日(土)午前9時～午後3時

所保健センター

対令和7年12月31日現在、35・40・45・50・55・60・65・70歳の女性
※妊娠中の方は受診できません

定130人(多数抽選)

¥無料

他▷時間の指定はできません▷申し込み結果は、11月下旬に郵送します

申10月31日(必着)までに、市申込フォームまたは郵送で「骨粗しょう症検診申込」・住所・氏名・生年月日・電話番号を明記し、健康課へ



健康ガイド

健康課(保健センター)
☎042-321-1240
〒184-0015 貫井北町5-18-18

口の乾燥トラブル相談

時11月19日(水)午後3時～4時15分

所保健センター

内唾液の分泌量測定・相談

対市内在住の60歳以上の方

定7人(申込順)

申10月15日から、電話で健康課へ

栄養講習会 備蓄食品でおいしい食事

時11月28日(金)午前10時～11時30分

所保健センター

対市内在住の18歳以上の方

定15人(申込順)

他みそ汁の塩分測定も実施

申10月15日から、電話で健康課へ

健康講演会 知ってほしい!肺の 生活習慣病COPD



時11月27日(木)午後1時30分～3時

所前原暫定集会施設

講平田彩さん(市医師会会員)

定30人(申込順)

他COPDとは慢性閉塞性肺疾患の略称

申10月15日から、市申込フォームまたは電話で健康課へ

休日診療 受付時間 午前9時～正午、午後1時～5時 ※診療科目にかかわらず、必ず電話で確認のうえ、受診してください		休日準夜診療 受付時間 午後5時30分～9時		休日歯科診療 受付時間 午前9時～正午、午後1時～5時 ※応急処置に限りです		休日薬局 受付時間 午前9時～正午、午後1時～5時		休日準夜薬局 受付時間 午後5時30分～9時	
10月19日 (日)	小金井おおばクリニック 本町5-15-8ラメゾンプランシュ2-B 内 酒内 内視 ☎042-383-7149	宮本内科医院 中町3-7-4 内 酒内 内視 ☎042-381-2219	桜町病院 桜町1-2-20 ☎042-383-4111	いしづか歯科医院 東町4-43-7小金井東ビル2F ☎042-388-0991	サエラ薬局 武蔵小金井店 本町5-15-8ラメゾンプランシュ1階A ☎042-316-1840		稲垣薬局 桜町店 桜町1-8-5 ☎042-380-5838		
	はぎクリニック 本町1-18-3ユニール武蔵小金井スイート203B 内 外 ☎042-387-1603	梶尾眼科 前原町3-35-18 ☎042-384-2189			ブロン薬局小金井店 本町1-1-4 1F ☎042-316-1105				
10月26日 (日)	武蔵小金井クリニック 本町5-19-33 内 酒内 内 内 内 ☎042-384-0080	むさし小金井診療所 本町1-15-9 内 ☎042-382-9111	丸茂医院 本町2-12-1 ☎042-383-2232	三愛歯科医院 中町2-14-28 ☎042-385-1184	本町薬局 本町1-19-2 ☎042-383-3515		ひばり薬局 (小金井店) 本町2-11-10シェリール1F ☎042-316-5579		
	共立整形外科 本町6-9-38-1F 内 外 ☎042-383-5115	アクウェルモールさくら眼科 本町6-14-28アクウェルモール2F ☎042-383-5558			薬局日本メディカル 本町1-18-3 ☎042-316-5407				

東京都・子供の健康相談室 受付時間▷平日=午後6時～翌朝8時 ▷休日(土曜・日曜・祝日)=午前8時～翌朝8時 プッシュ回線の固定電話、携帯電話☎#8000 ☎03-5285-8898	24時間テレホンサービス ▷東京消防庁救急相談センター プッシュ回線の固定電話、携帯電話☎#7119 ☎042-521-2323	▷東京都保健医療情報センター ・医療機関案内ひまわり ☎03-5272-0303 聴覚障害者向け専用 FAX03-5285-8080	小児救急(365日24時間) ▷武蔵野赤十字病院 武蔵野市境南町1-26-1 ☎0422-32-3111
---	--	---	--