

いつまでも元気でいるための講座

介護予防の柱である運動、栄養、口腔、認知症予防について各専門職による講座を開催します。

時所12月11日(木)＝前原暫定集会施設、16日(火)＝市民会館・萌え木ホール(商工会館3階)いずれも午後2時～4時10分(全2回)

対市内在住の65歳以上の方
定18人(申込順。初めての方優先)
申11月4日から、電話で介護福祉課包括支援係(☎042-387-9845)へ

シルバーのための健康講座 今日の笑いが明日への活力

時12月8日(月)午後2時～4時
所小金井 宮地楽器ホール小ホール
内寄席、シルバー人材センターの紹介
演杉並江戸落語研究会
対市内在住の60歳以上の方、同センター会員
定100人(申込順)
申11月4日から、電話でシルバー人材センター(☎0422-27-7117)へ

意外と知らない介護の基本 移乗のコツ

ベッドからの乗り移りなどについて、安全にできるコツをリハビリテーション専門職が実技を交えながら、分かりやすくお伝えします。
時11月25日(火)午前10時～11時30分

所社会医学技術学院
定20人(申込順)
申11月4日から、電話で介護福祉課包括支援係(☎042-387-9845)へ

高齢者保健福祉計画等に関するアンケートにご協力ください

今後の高齢者福祉施策や介護保険サービスを検討するため、無作為に抽出した高齢者の方や事業所を対象としたアンケート調査を実施します。アンケートが届いた方は、ご協力をお願いします。
■回答期限11月21日(金)
問介護福祉課介護保険係(☎042-387-9822)

ハンディキャップ・サービスのご案内

視覚等図書館利用に不自由がある市内在住の方への読書支援として、ハンディキャップ・サービスを行っています。利用には事前の登録が必要です。詳しくは、ご相談ください。
内▷点字図書・デージー図書の貸出▷対面朗読▷宅配サービス(来館困難な方のみ)
問図書館本館(☎042-383-1138)

認知症カフェ

カフェけやき
時11月14日(金)、12月10日(水)午後2時～3時30分

所特別養護老人ホーム本町けやきの杜(本町4-7-1)
¥100円
申当日直接会場へ
問小金井にし地域包括支援センター(☎042-386-7373)

ひだまりカフェ

時11月22日(土)、12月27日(土)午前10時30分～正午
所こども文庫 upon NASH(東町4-20-18)
他参加者は飲み物の注文が必要
申当日直接会場へ
問小金井ひがし地域包括支援センター(☎042-386-6514)

なごみカフェ

時12月24日(水)午後2時～3時30分
所特別養護老人ホームつきみの園(中町2-15-25)
定15人(申込順)
申12月1日から、電話で小金井ひがし地域包括支援センター(☎042-386-6514)へ

桜町オレンジカフェ

時11月15日(土)、12月20日(土)午後2時30分～4時
所聖ヨハネ会本館戸塚ホール(桜町1-3-22)
定各日25人(申込順)
¥100円
申開催月の1日から、電話で小金井きた地域包括支援センター(☎042-

388-2440)へ
あんずカフェ

時11月25日(火)午後2時～3時30分
所小金井みなみ地域包括支援センター
定15人(申込順)
¥100円
申11月1日から、電話で小金井みなみ地域包括支援センター(☎042-388-8400)へ

貫井住宅カフェ

時12月23日(火)午後2時～3時
所貫井住宅内集会所(貫井南町5-3-5)
定20人(申込順)
¥100円
申12月1日から、電話で小金井みなみ地域包括支援センター(☎042-388-8400)へ

梶野町オレンジカフェ

時11月28日(金)、12月26日(金)午後2時～3時30分
所リーフエスコート東小金井地域交流スペース(梶野町1-3-6)
¥100円
申当日直接会場へ
問小金井きた地域包括支援センター(☎042-388-2440)



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

乳がん検診 マンモグラフィー検査

①桜町病院
時令和8年1月7日～3月27日の水曜、第2・4木曜、金曜日の午後
定100人(多数抽選)
②小金井つかめクリニック
時令和8年1月5日～3月28日(日曜日を除く)
定250人(多数抽選)

③東小金井さくらクリニック
時令和8年1月5日～3月27日の月曜～金曜日(水曜日の午後を除く)
定100人(多数抽選)

④小金井メディカルクリニック
時令和8年1月5日～3月28日(日曜日を除く)
定150人(多数抽選)

— ◇ 共 通 ◇ —

対令和8年3月31日現在40歳以上の女性で、令和6年4月以降に市の乳がん検診を受診していない方。なお、次の方は受診できません▷現在授乳中、妊娠中、断乳後6か月以内の方など
¥2,000円※生活保護世帯・住民税非課税世帯の方は減免制度有り
他抽選結果は、12月中旬に郵送
申11月14日(消印有効)までに、郵送または市ホームページで「乳がん検診希望」・希望医療機関名(①～④のいずれか)・住所・氏名・生年月日・電話番号を明記し、健康課へ

健康講演会 超高齢化社会における認知症との付き合い方

時11月15日(土)午後1時～2時30分
所医師会館(本町1-3-3)
講竹田溪輔さん(市医師会会員)
定30人(申込順)
申10月30日～11月7日に、電話で市医師会(☎042-381-8533)へ
問健康課

胃がん内視鏡検査

時令和8年1月5日(月)～2月28日(土)
所市内契約医療機関
対令和8年3月31日現在50歳以上で、令和6年4月以降に同検査を受けていない方。なお、次の方は受診できません▷今年度胃部X線検査を受けた方▷妊娠中または妊娠していると思われる方▷入院中の方▷胃疾患で受療中の方▷胃全摘出術後の方等
定200人(多数抽選)
¥3,000円※生活保護世帯・住民税非課税世帯の方は減免制度有り
他申込結果は12月中旬に郵送
申11月20日(必着)までに、郵送または市ホームページで「胃がん内視鏡検診希望」・住所・氏名・生年月日・電話番号を明記し、健康課へ

結核検診

時12月5日(金)、6日(土)、8日(月)
※男性・女性で受診時間が異なるため、詳細は市ホームページを参照
所保健センター
内胸部レントゲン直接撮影
対令和8年3月31日現在16歳以上の方
申当日直接会場へ
問健康課