出張！！ スマホちょこっと相談室

時10月19日㈪午前10時～正午、28日㈬午後１時30分～３時30分
所カーメスト武蔵小金井マルチサロンA（本町４-７-33）
対市内在住の65歳以上の方
申当日直接会場へ
問介護福祉課包括支援係（☎042-387-9845）

65歳以上の方向け 体力測定会を開催します

筋力・バランス力等を見る体力測定を行い、リハビリ専門職が体力づくりのアドバイスをします。
時所①10月23日㈮午前10時～11時30分＝社会医学技術学院
②28日㈬午前10時～11時30分＝小金井　宮地楽器ホール小ホール
対市内在住の65歳以上の方
定各日40人（申込順）
申①10月５日～17日②13日～24日に、電話で小金井ひがし包括支援センター（☎042-386-6514）へ

65歳から学ぶ 男性が孤立しない介護講座

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９日～12月21日の毎週月曜日午後３時～４時30分（全６回。11月23日を除く）
所市役所第二庁舎８階801会議室ほか
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

東京都シルバーパス

10月からICカード（PASMO）に

都内在住の70歳以上の方を対象に発行される東京都シルバーパスは、10月からICカード（PASMO）での購入となります。必要書類を持参のうえ、お近くのバス営業所または都営地下鉄定期券発売所で購入してください。なお、新規でPASMOを発行する場合は、預り金とチャージ分の計1,000円が別途必要です。

対　象	必要書類	費　用
①　令和８年度住民税が課税で、③以外の方	▷本人確認書類	12,000円
②　令和８年度住民税が非課税の方	▷本人確認書類 ▷令和８年４月以降に発行された次のいずれか１点 令和８年度介護保険料納入（決定）通知書、令和８年度住民税課税（非課税）証明書、生活保護受給者証明書	1,000円
③　令和８年度住民税が課税で、令和７年の合計所得金額が135万円以下の方	▷本人確認書類 ▷令和８年４月以降に発行された次のいずれか１点 令和８年度介護保険料納入（決定）通知書、令和８年度住民税課税（非課税）証明書、生活保護受給者証明書	1,000円

問東京バス協会（☎03-5308-6950＝土曜・日曜・祝日を除く午前９時～午後５時）

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

栄養講習会 うす味になれよう

時11月６日㈮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）
他試食・希望者にみそ汁の塩分測定有り
申10月１日から、電話で健康課へ

体力UP！初心者向け 日常に活かせる運動教室

時11月７日㈯午後２時～４時
所保健センター
対市内在住の20～64歳の方
定20人（申込順）
申10月１日から、市申込フォームで
問健康課

健康講演会

歯周病と全身の健康－健康寿命を延ばすための歯周病治療

時11月４日㈬午後１時30分～３時
所上之原会館
講藤本芳弘さん（小金井歯科医師会会員）
定30人（申込順）
申10月１日から、電話で健康課へ

糖尿病の誤解 正しい理解と向き合い方

時11月７日㈯午後３時～４時30分
所医師会館（本町１-３-３）
講仁科善雄さん（市医師会会員）
定30人（申込順）
申10月５日～16日に、電話で市医師会（☎042-381-8533）へ
問健康課

人生100年時代！くらしに役立つ睡眠と健康の知恵袋

時11月12日㈭午後１時30分～３時
所前原暫定集会施設
講明治安田生命保険相互会社社員
対市内在住の方
定30人（申込順）
申10月１日から、市申込フォームまたは電話で健康課へ

愛の献血

時10月14日㈬午前９時30分～11時30分、午後１時～４時
所市役所本庁舎駐車場
対16～64歳の方※60～64歳に献血経験のある方は69歳まで献血できます
問健康課

小金井8020応援団

11月８日「いい歯の日」にちなみ、8020運動の一環として8020応援団を開催します。8020運動とは、80歳になっても20本以上の自分の歯を保とうという運動です。
10月１日㈭～31日㈯に小金井歯科医師会会員診療所で歯数の判定を行い、令和８年12月末日現在80歳以上で、20本以上の歯を有すると認められた方を8020運動達成者として、表彰状・記念品をお渡しします。
問小金井歯科医師会（☎042-385-0303）

	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　※応急処置に限ります	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4日（日）	桜町病院 桜町1-2-20 内小　☎042-383-4111	東小金井さくらクリニック 東町4-37-26 内消内　☎042-382-3888	待山医院 緑町2-17-10 内循内 ☎042-384-5421	のぞみデンタルクリニック 前原町3-41-24 ビュークレスト小金井102 ☎042-316-6723	イサク薬局 桜町1-8-4 ☎042-380-5560	
	東小金井くろだ内科医院 梶野町4-11-13 内消内　☎0422-53-5666	小金井眼科クリニック 本町5-19-26 眼　☎042-385-7755			まちば薬局 本町4-14-21-101 ☎042-387-2151	
10月11日（日）	循環器内科クリニック　ひらおか 貫井北町1-24-15 循内内　☎042-316-1735	ひがこ北口内科クリニック 梶野町5-11-1パピスプラザアネックス1階・2階 内消内小　☎042-401-2353	小金井 竹田内科・小児科・在宅クリニック 貫井南町5-20-17 ☎042-381-6627 内循内糖内内代ア小小外	西の久保歯科 貫井南町4-4-2 ☎042-384-6589	みなみ調剤薬局 貫井南町5-20-15 ☎042-381-7405	みなみ調剤薬局 貫井南町5-20-15 ☎042-381-7405
	小金井 竹田内科・小児科・在宅クリニック 貫井南町5-20-17 ☎042-381-6627 内循内糖内内代ア小小外	岡村皮フ科医院 梶野町2-7-2 皮　☎0422-37-1112			サンドラッグ小金井梶野町薬局 梶野町1-7-32 ☎0422-36-7382	
10月12日（月・祝）	かわべ内科クリニック 緑町2-2-1エスポワール小金井1-東 内消内小　☎042-401-1860	浅沼整形外科 本町2-10-20 整外リハ　☎042-381-2606	かわべ内科クリニック 緑町2-2-1 エスポワール小金井1-東 内消内小　☎042-401-1860	いこま歯科医院南口診療所 貫井南町5-14-21 ☎042-384-0030	ひばり薬局（小金井店） 本町2-11-10　シェリール1Ｆ ☎042-316-5579	
	うちやまクリニック 東町4-43-15MKジェムズマンション1Ｆ 内消内肛外外　☎042-382-1715	もろほしクリニック 緑町1-6-53うさぎビル 耳気ア　☎042-385-3341			アトム薬局 緑町1-6-53うさぎビル1Ｆ ☎042-388-5400	

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

こがねい安全・安心メールで災害・犯罪等緊急情報を配信しています。✉mail.koganei-city@raiden3.ktaiwork.jpに空メールを送信し、返信されたメール内のURLから登録手続きができます　問地域安全課消防防犯係（☎042-387-9807）