

ひとりで悩まず、まず相談を

- ①「心の相談」 対人関係・思春期・高齢期・子育てなどの心の問題や病気について、精神科医が相談に応じます。【日時】10月23日(金)午後1時～2時30分 【対象】心の問題や病気を抱えている方とその家族など 【定員】先着2人（予約制）
  - ②「身近な法律相談」 高齢者・障害者の方の遺産相続・財産管理・遺言書作成・人権擁護・成年後見などについて、弁護士が相談に応じます。【日時】10月28日(水)午後2時～4時 【対象】高齢者・障害者やその家族など 【定員】先着3人（予約制）
  - ③「心配ごと相談」 日常生活上の悩みの相談に民生委員・児童委員が応じ、安心した生活を送れるよう実施しています。【日時】毎月第二水曜日午後1時～3時 【申込み】不要（時間内にお越しください。）
- 【場所】福祉センター相談室 【問合せ】社会福祉協議会・成年後見センター福生 ☎552・5027

11月の女性悩みごと相談 ～羽村市との共同事業～

【福生市】【日時・場所】11日(水)・25日(水)午前9時～午後1時・福生市役所1階第1相談室

【羽村市】【日時・場所】4日(水)・18日(水)午後1時30分～4時30分・羽村市役所1階市民相談室

※福生市・羽村市在住の女性、どちらの市へも申込み可。予約制で先着3人まで。

公園駐車場の利用について

市では多摩川中央公園と

福生南公園、福生かに坂公園に駐車場を用意しています。



これらの駐車場は、公園利用者のために用意している場所です。公園利用者以外の駐車はお断りしています。また、駐車場ではアイドリングストップにご協力をお願いします。



キッチンから流れた油は、下水道管のつまりや悪臭の原因となります。鍋や食器についた油污は、洗う前にふき取りま

下水道に油を流さないで「油・断・快適！ 下水道」キャンペーン

臨時福祉給付金の対象と

臨時福祉給付金の申請は済みですか

臨時福祉給付金の対象と思われる方に、緑色の封筒で申請書を送りしていません。まだ申請していない方は、今月中に申請してください。

申請書に必要事項を記入し、本人確認書類、口座確認書類のコピーを添付して同封の返信用封筒で送付してください（切手不要）。

なお、市役所1階10番社会福祉課窓口でも申請書を直接提出できます。

【申請期限】10月30日(金)

【問合せ】臨時福祉給付金専用ダイヤル ☎570・086・234

障害者手当・心身障害者医療費助成制度の申請をお忘れなく



心身障害者福祉手当、特殊疾病患者福祉手当、心身障害者医療費助成制度等に該当する方は、申請をしてください。

各々の手当や助成制度で要件が異なります。過去に非該当通知、受給資格消滅通知等を受け取られた方でも該当すると思われる場合にはご相談ください。

【問合せ】障害福祉課 ☎551・1742

特殊疾病患者福祉手当の現況届等の提出について

特殊疾病患者福祉手当を受給している方は、年に一度現況届と特殊疾病にり患していることを証明できる書類を提出してください。

現況届と案内を送付しますので、必要書類をご用意いただき、期間内の提出をお願いします。

提出がないと手当が受給できなくなる場合がありますので、ご注意ください。

【提出期間】10月1日(水)～11月30日(月)

【提出先】市役所1階10-1番障害福祉課窓口

【問合せ・提出先】障害福祉課 ☎551・1742

障害者を虐待から守りましょう

障害者が家族、施設などの職員、会社の事業主などに虐待されているのに気づいた人は、ひとりで抱え込まないで、障害福祉課内相談窓口「福生市障害者虐待防止センター」に通報してください。

虐待をなくすためには、すべての人が協力しなければなりません。

地域ぐるみの早めの対応や支援が、虐待されている障害者だけでなく、虐待している家族などが抱える問題の解決にもつながります。

※通報や届け出をした人の情報は守られます。

【問合せ】障害福祉課内

元気な65歳以上の方を募集しています！

介護予防事業として介護サポーター事業を実施しています。この制度は、地域の介護施設などで介護サポーター活動（ボランティア活動）を行うことで参加者の健康促進と地域の活性化を図るものです。

介護サポーター活動にはポイントが付与され、翌年にポイント数に応じて最大5,000円の交付金が受けられます。介護サポーター活動は、ボランティア活動が初めての方でも参加できる内容です。参加をご希望の方は、市役所窓口で事前の登録が必要です。

【対象】市内在住の65歳以上の方で、介護保険要介護認定で、要支援、要介護の認定を受けていない方

【申込み】市役所1階9番の介護福祉課高齢福祉係（☎551・1751）窓口へお越しください。

オレンジカフェふっさ 同じ悩みを語り合いましょう

認知症などの「当事者の方」「その方の家族」「支援している方」などが、認知症などについて相談したり日ごろの悩みを語り合ったりして、交流を深めることができるカフェです。

ほっとするひと時を一緒に

健康教室のお知らせ「家でもできる！ 簡単エクササイズ～体の内側からアンチエイジング～」

運動を始めたいけれど何をしたら良いかわからない、ジムへ行く時間が無い、始めたけれど続かない・・・この3つの「ない」を「できる」に変えてみませんか？ 運動指導員と管理栄養士による講義と実践から、家でも簡単に継続でき、いつまでも若々しくいられる健康法を学んでみましょう。

【日時・内容】

〈1回目〉11月11日(水)午後1時30分～3時30分・初回測定（体組成）・食事のお話・集団での運動指導

〈2回目〉平成28年1月8日(金)午前10時～正午・集団での運動指導・食事のお話（1回目よりステップアップした内容です。）

〈3回目〉3月10日(水)※時間は参加者と調整のうえ決定・保健師による最終測定（体組成）

【場所】保健センター

【対象】市内在住で20歳以上64歳以下の方（11月11日(水)時点の年齢）

【定員】先着15人（予約制）

【講師】1回目・2回目：運動指導員及び管理栄養士、3回目：保健師

【申込み】10月2日(金)から保健センター ☎552・0061へ。

老人福祉センター教養講座「男性の料理教室」



【日時】11月5日(水)平成28年3月の原則として第二、第四火曜日（2月は第二、第三火曜日）の午後1時30分～4時30分（全10回）

【場所】福祉センター2階調理実習室

【対象】市内在住で60歳以上の男性

【定員】先着15人

第38回高齢者スポーツ大会

体育館で行う高齢者向けの運動会です。

【日時】10月22日(木)午前10時～午後3時

【場所】中央体育館

【対象】市内在住の60歳以上の方

【申込み】老人クラブ加入者の方は各会長へ。そのほかの方は、10月13日(火)までの日・祝日を除く午前8時30分～午後5時15分の間社会福祉協議会 ☎552・2121へ。

【費用】毎回500円（材料費）

【持ち物】エプロン・三角巾・ふきん2枚・毎回米1カップ

【講師】管理栄養士

【申込み】10月5日(月)から日・祝日を除く午前8時30分～午後5時15分の間社会福祉協議会 ☎552・2121へ。