

10月から「子ども手当」が
かわりました。

「認定請求」をお忘れなく

10月分以降の子ども手当を受け取るには、これまで受けて取っていた方も含め、すべての方の申請が必要で

対象年齢児童を養育して

いる方には子ども手当認定請求書用紙を送付しました。届いていない方は子育て支援課子育て支援係へご連絡ください(公務員の方は勤務先へ申請してください)。

【対象となる児童】中学校修了前の児童(平成8年4月2日以降に生まれた方)※施設等で生活されている方、国外で生活されている方(留学を除く)は対象となりません。

10月からの手当月額

【0歳～3歳未満】一律15,000円

【3歳以上小学校修了前】(第1子、第2子)10,000円(第3子以降)15,000円

【中学生】一律10,000円

【手当の支給資格者】児童を監護し、かつ生計を同一にする父、母等(生計を維持する程度が高い方が支給資格者となります)。未成年後見人や父母指定者で申請できる場合もあります。詳細は市役所1階8番子育て支援課子育て支援係へお問い合わせください。所得制限はありません。

【受付期間】9月末日現在支給資格のある方は、平成24年3月31日(土)までに申請すれば、10月分からの手当を受け取ることができます。

10月1日以降に出生や転入で申請される方は、申請日の翌月分からは手当の支給対象となります。

支給予定日と支給方法

・平成24年2月10日(平成23年10月～24年1月分)
・平成24年6月8日(平成24年2月～3月分)

口座に振り込みます。

※平成24年1月5日までに申請した場合、2月の支給が可能で、それ以降の申請は3月以降の支給です。

【問合せ】子育て支援課子育て支援係 ☎51・1737

もうお持ちですか? 「ふっさ子育てまるとくカード」

このカードは、子育て世帯を対象に発行され、市内の子育て支援協賛店を利用する際に、カードを提示すれば協賛店の特典(サービス)が受けられます。

【対象】子育て世帯(中学生以下の子どもまたは妊婦がいる世帯)

【申込方法】子どもの年齢や妊婦であることがわかるもの(健康保険証や母子健康手帳など)と印鑑を持参のうえ、子どもの保護者または妊婦の方がお申し込みください。申請書には世帯全員の氏名、生年月日の記入が必要で、(申請書は市ホームページからダウンロードできます)カードの発行枚数は世帯につき1枚です。

【受付場所】市役所1階8番子ども育成課、子ども家庭支援センター(子ども応援館1階)、保健センター、武蔵野台児童館、熊川児童館、田園児童館、わかぎり会館、わかたけ会館※土曜日の正午～午後1時、わかぎり・わかたけ会館の夜間、各施設の閉庁・休館日は受付不可。

第18回福生市青少年の意見発表大会

市内の中学生、高校生が学校、家庭、地域とのかかわりの中で、日ごろ考えていることや自分の体験を通して得た意見などを自由な題材で発表する大会です。

市民の皆さんに、中学生、高校生の声をお聴きいただき、意識や行動を理解してもらおうことが目的です。

【日時】10月29日(土)午後1時30分～

【場所】市民会館小ホール(つつじホール)※入場無料

【問合せ】子ども育成課子育て支援係 ☎51・1733

第59回精神保健福祉普及運動

推進標語「困難を乗り越えて育もう 人と人とのつながり」

【期間】10月24日(月)～30日(日)

【内容】地域の福祉の増進及び国民の精神保健の向上を図ることを目的に実施されます。

【このころの健康相談】家庭・職場等での悩みなど、このころの健康に関する相談窓口を案内します。市の相談窓口は、健康課が市役所1階ロビー等で実施している「健康相談」や、障害福祉課の窓口相談等でご本人やご家族などからの相談に応じています。また、社会福祉協議会が実施している「このころの相談」等のほか、次の相談窓口もあります。※「健康相談」「このころの相談」については、2面に掲載の「11月の無料相談」を参照ください。

家庭・職場等での悩みなど、このころの健康に関する相談窓口を案内します。

市の相談窓口は、健康課が市役所1階ロビー等で実施している「健康相談」や、障害福祉課の窓口相談等でご本人やご家族などからの相談に応じています。

また、社会福祉協議会が実施している「このころの相談」等のほか、次の相談窓口もあります。※「健康相談」「このころの相談」については、2面に掲載の「11月の無料相談」を参照ください。

◆精神保健相談・相談窓口

東京都西多摩保健所(保健対策課地域保健係)

【内容】このころの病気に

心配な本人・家族・関係者からの相談等(このころの病気がどうか、アルコール・ギャンブル・薬物依存・認知症・思春期問題等)

【電話相談】0428・22・6141へ。

【来所相談】電話予約のうえ、来所ください。

【受付時間】月～金曜日午前9時～午後5時

◆精神保健相談・相談窓口

東京都立多摩総合精神保健福祉センター

【内容】①対人関係、このころの悩み・病気に

関する相談②センターの利用に関する相談③思春期・青年期の精神保健上の問題に関する相談④薬物・アルコール等の依存症に関する相談など

【電話相談】このころの電話相談 ☎042・371・5560へ。

【このころの健康相談】

【このころの健康相談】

【このころの健康相談】

【このころの健康相談】

【このころの健康相談】

【このころの健康相談】

【このころの健康相談】

【このころの健康相談】

【このころの健康相談】

【このころの健康相談】

【このころの健康相談】

【このころの健康相談】

【このころの健康相談】

【このころの健康相談】

【このころの健康相談】

【このころの健康相談】

【このころの健康相談】

【このころの健康相談】

【このころの健康相談】

【このころの健康相談】

【来所相談】このころの電話相談に相談のうえご予約ください。

【受付時間】月～金曜日午前9時～午後5時

◆東京都夜間このころの電話相談

精神的な問題で困った時や、つらい時は気軽にご利用ください。

【電話相談】☎03・5155・5028へ。

【開設時間】午後5時～10時※受付は午後9時30分まで

【問合せ】保健センター ☎552・0061、障害福祉課 ☎551・1742

【このころの健康相談】

【このころの健康相談】

【このころの健康相談】

【このころの健康相談】

【このころの健康相談】

【このころの健康相談】

【このころの健康相談】

【このころの健康相談】

【このころの健康相談】

【このころの健康相談】

【このころの健康相談】

【このころの健康相談】

【このころの健康相談】

【このころの健康相談】

【このころの健康相談】

【このころの健康相談】

【このころの健康相談】

【このころの健康相談】

【このころの健康相談】

【このころの健康相談】

【このころの健康相談】

【このころの健康相談】

【このころの健康相談】

【このころの健康相談】

【このころの健康相談】

【このころの健康相談】

【このころの健康相談】

【このころの健康相談】

【このころの健康相談】

【このころの健康相談】

【このころの健康相談】

健康コーナーNO.17「食欲の秋」旬を味わおう

秋といえばやはり「秋の味覚」です。旬の季節にとれる野菜や魚などは、自然のリズムに合った無理のない成長をしているため、おいしさも栄養素も多く含まれています。秋の代表的な魚「サンマ」はその典型例です。サンマの中でも最も注目すべきはタンパク質が良質なことです。サンマのタンパク質は、牛肉やチーズより質が優れているとも言われています。他にも、胃腸を温め、疲労を取り除いたりする効果があり、夏の暑さで疲れた体を回復させる効果があるそうです。さらに、血栓防止効果や脳の学習能力を高めるなど生活習慣病予防にも役立つとされています。

また、秋の代表的な野菜と言えば「さつまいも」。さつまいもは、夏の暑さで疲れた消化器系の働きを高め、胃腸を丈夫にする働きがあります。食欲がないという方には効果的と言われています。「旬」をじっくり味わい、元気に秋を過ごしてください。(食べすぎにはご注意ください)

【季節を問わず、家に帰ったら、手洗い・うがいを忘れずに!】
問合せ保健センター ☎552・0061

児童館で遊ぼう10月(その2)

田園児童館 ☎552・3133

◆親子であそぼう「ごっこあそびをしよう」18日(火)午前10時30分～11時30分【対象】1歳6か月以上の幼児と保護者【持ち物】うわばき※保健師来館

◆よちよちすくすくひろば「たのしいおはなしをしよう」25日(火)午前10時～正午【対象】0,1歳児と保護者

◆親子であそぼう「手作りおもちゃをつくろう」11月1日(火)午前10時30分～11時30分【対象】1歳6か月以上の幼児と保護者【持ち物】うわばき

武蔵野台児童館 ☎553・8822

◆幼児のたのしいリトミック18日(火)午前10時30分～11時30分【対象】1歳以上の幼児と保護者※当日直接来てください。

◆おはなしの日19日(水)午前11時～11時30分【対象】乳幼児と保護者※武蔵野台図書館の職員による読み聞かせです。当日直接来てください。

◆遊具開放デー20日(木)午前10時30分～正午【対象】1歳6か月以上の幼児と保護者※大型遊具で自由に遊べます。体操、おはなしもあります。時間内で自由に遊びに来てください。

◆武蔵野台フェスティバル～図書館・児童館15周年記念事業～22日(土)午前11時～午後3時

【場所】武蔵野台図書館・児童館【対象】地域の皆さん(幼児は保護者同伴)※図書館・児童館共催で赤ちゃんから大人の方まで楽しめるイベントをたくさん用意しています。前売りセット券(350円)を児童館で販売しています。くわしくは児童館だよりをご覧ください。駐車場には限りがありますので、なるべく徒歩か自転車での来館にご協力をお願いします。

◆のびのびひろば25日(火)午前10時～正午【対象】0,1歳児と保護者※お母さん同士の交流の場です。体操や手遊びもあります。時間内で自由に遊びに来てください。

◆高校生time①「青春☆ナイトシアター」青春映画を見て感想を語り合います。28日(金)午後6時30分～8時30分【対象】高校生または相当年齢の方※時間内で自由に来てください。

◆わくわくひろば11月1日(火)午前10時30分～11時30分【対象】2歳以上の幼児と保護者※当日直接来てください。

熊川児童館 ☎539・1515

◆くまさんひろば「くまさんのハロウィン」25日(火)午前10時30分～11時30分【対象】1歳6か月以上の幼児と保護者【持ち物】着替え、水筒、タオル

◆こぐまひろば「こぐまちゃんのおうたであそぼう」11月1日(火)午前10時～正午【対象】0,1歳児と保護者【持ち物】着替え、水筒、タオル