市役所は毎週土曜日開庁しています

ご参加ください 養育家庭体験発表会

「養育家庭」をご存じですか？実際に養育家庭をされている方の体験を聞いていただき、一人でも多くの方にこの制度を知っていただければと考えています。

日時 10月19日(火)午後1時30分～3時30分
場所 子ども応援館1階子育て地域活動室
主催 立川児童相談所、子ども家庭支援センター
問合せ 立川児童相談所・竹本☎523・1321、子ども家庭支援センター☎539・2555

「めざせ！体内革命、燃やせ！脂肪」（全9日コース）

運動習慣がない方、食生活や運動習慣で問題を感じていて、どうにかしたいと思っている方にぜひ参加してほしい教室です。

一緒に体内革命しませんか？サポートします。最後までご参加ください。

日時 11月6日(土)午後1時～・8日(月)午前10時～・15日(月)午前9時～・27日(土)午前9時～、12月13日(月)午前9時～午後3時、平成23年1月6日(木)午前10時～・17日(月)午前10時～、2月2日(水)午前10時～、3月7日(月)午前10時～
場所 保健センター、福生地域体育館等
対象 20～64歳までの運動習慣のない方、食事や運動などの生活習慣を改善したい方、メタボが気になる方
内容 基礎代謝、体内年齢測定、運動・食事の基礎知識の講義、運動の実践等（ヨガ、ウォーキング、トレーニング講習、ハイキングなどもあります。）
定員 15人※運動制限のない方、基本的に全日参加できる方に限ります。詳しくは保健センターへお問い合わせください。
申込み 10月18日(月)から保健センター☎552・0061へ。

『健康コーナー』 みんな元気になろう(No5)

「食欲の秋」～「旬」を味わおう～

今年は、猛暑の影響で、秋刀魚（さんま）の水揚げや果物（くだもの）、きのこ類などの収穫が少ないようです。「食欲の秋」とはいえ、さみしく感じている方も多いのではないでしょうか。秋分が過ぎ、気温がぐんと下がってきましたので、例年とまではいかないまでも、たくさんの「秋の味覚」が店頭に並ぶのを期待しましょう。

ところで、秋の味覚の代表といえば「サンマ」。塩焼きに大根おろしは、まさに秋を実感するメニューです。秋に水揚げされるサンマは、オホーツク海からやってくる間、十分に成長して、おいしさも増しています。サンマには、血液の流れを良くするＤＨＡ（ドコサヘキサエン酸）やＥＰＡ（エイコサペンタエン酸）が含まれていますが、春から夏にかけてのものよりも、2～３倍程度に増えるといわれています。昔から夏の疲れを補うスタミナ食といわれ、最近では、動脈硬化や心筋梗塞などの疾病予防にも効果があるとされています。

秋には、夏のエネルギーを蓄えた「旬」な食材がたくさん出回ります。「旬」をじっくり味わい、元気に秋を満喫してください。（食べすぎにご注意を。）

【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

市制施行40周年記念事業 いきいきわくわく福生ふれあいフェスティバル

健康増進を一緒に考える「第21回ふっさ健康まつり」、市内の産業の生産向上と経済振興を目的とした「第20回産業祭」、市民の文化活動の発表の場である「第40回福生市民文化祭」を合同で行なう「福生ふれあいフェスティバル」が、今年も盛りだくさんの内容で開催されます。

日時 10月31日(日)午前10時～午後4時（館内催事のみ雨天決行）
場所 中央体育館（文化祭会場は市民会館・さくら会館・茶室福庵）
※スケジュールの詳細は広報ふっさ10月1日号をご覧ください。
問合せ 保健センター☎552・0061

講演会のお知らせ

テーマ『ことばが伸びるじょうずな子育て』

日時 11月18日(木)午前10時～正午
場所 子ども応援館1階

対象 1～3歳の子どもをもつ保護者
内容 言語聴覚士の中川信子先生をお招きし、ことばが伸びるじょうずな子育てについてお話をしていただきます。
講師 中川信子先生（言語聴覚士、「子供の発達支援を考えるＳＴの会」代表）
定員 50人
申込み 10月18日(月)から保健センター☎552・0061へ。
※託児は1歳以上から受け付けます。希望者は保健センターへお問い合わせください。

ひとりで悩まず、まず相談を 「成年後見制度相談」

成年後見制度を利用したいが、どうしたらよいかわからないときなどに、司法書士が相談に応じます。

日時 11月11日(木)午後2時～4時
場所 福祉センター相談室
対象 高齢者・障害者やその家族など※初めての相談の方に限ります。
定員 先着3人(予約制)
※相談内容は秘密厳守、相談料は無料
申込み 10月18日(月)から（日曜・祝日を除く午前8時30分～午後5時15分の間に）社会福祉協議会・成年後見センター福生☎552・5027へ。

新型インフルエンザ ワクチン接種について

接種期間 平成23年3月31日(木)まで
接種回数 13歳未満の方は、1週間から4週間（4週間おくことが望ましいと考えられています。）の間隔をおいて2回、13歳以上は1回（著しく免疫反応が抑制されている方は、医師の判断により2回注射することがあります。）接種します。
接種費用 1回目3, 600円、2回目2, 550円（1回目と異なる医療機関で接種した場合は3, 600円）、予診のみ1, 790円。※費用はそれぞれ上限とし、医療機関で異なる場合があります。

▼新型インフルエンザワクチン接種受託医療機関リスト

右表の備考欄に『●』のある医療機関で、ワクチンの接種が受けられます。ワクチン接種希望の方は、あらかじめ医療機関に電話でお問い合わせください。

【接種費用の助成】

生活保護世帯・市民税非課税世帯の方には接種費用の助成をします。該当される方は、必要なもの（下記参照）をお持ちになり保健センターの窓口へお越しください。

- 新型インフルエンザ予防接種済証
- 医療機関が発行した領収書
- 助成金を振り込む金融機関の通帳（申請者名義のものに限ります。）
- 印鑑

助成額 1回目3, 600円、2回目2, 550円（1回目と異なる医療機関で接種した場合は3, 600円）、予診のみ1, 790円をそれぞれ限度に実費を助成します。

●市民税非課税世帯の方には、高齢者のインフルエンザ予防接種の費用を助成します（接種回数は1回）

【接種費用の助成】

市民税非課税世帯の方には接種費用の助成をします。該当される方は、必要なもの（下記参照）をお持ちになり保健センターの窓口へお越しください。

- 予防接種済証
- 医療機関が発行した領収書
- 助成金を振り込む金融機関の通帳（申請者名義のものに限ります。）
- 印鑑

助成額 2,200円

▼高齢者インフルエンザ接種市内受託医療機関リスト

右表の備考欄に『◎』のある医療機関で公費負担でワクチン接種ができます。対象の詳細は広報ふっさ10月1日号をご覧ください。

【注意事項】備考欄に『※』のある機関では、当該受託医療機関に入院、または通院する方以外への接種を行ないません。また、西多摩地域市町村（青梅市・羽村市・あきる野市・瑞穂町・日の出町・奥多摩町・檜原村）の指定医療機関でも、接種することができます。詳しくは保健センターまでご連絡ください。

問合せ 保健センター☎552・0061

◆新型インフルエンザワクチン接種受託医療機関リストおよび高齢者インフルエンザ接種市内受託医療機関リスト

医療機関名	電話番号	所在地	予約	備考
あいざわ整形クリニック	553・3498	牛浜158メディカルビーンズ1F		●◎
青山医院	530・3011	福生656-1-1		●◎
牛浜内科クリニック	539・1951	志茂62		●◎
内山耳鼻咽喉科医院	551・0989	福生1298		●◎
大野耳鼻咽喉科	530・8714	牛浜158メディカルビーンズ2F		●◎※
岡村クリニック	530・5644	福生886-4		●◎
笠井クリニック	551・6611	加美平1-15-6フルヤビル1F		●◎
桂川内科医院	552・1031	熊川428		●◎
河内クリニック	552・5515	福生992-2		●
木野村医院	551・0283	牛浜130		●◎
熊川病院	553・3001	熊川154		●◎
ささもと整形外科形成外科クリニック	539・2300	福生657		●◎
島井内科小児科クリニック	553・6151	牛浜118-1コートエレガンス2F		●◎
セザイ皮フ科クリニック	551・7889	本町7-1-0022プリマヴェール福生2F	要	●◎※
大聖病院	551・1311	福生871		●◎
高村内科クリニック	530・2710	福生767		●◎
津田クリニック	539・3161	福生二宮2461		●◎
田園皮フ科クリニック	552・8779	南田園1-14-25	要	●◎
西村医院	553・0182	熊川927		●◎
波多野医院	551・7545	福生1046コヤマビル3F		●◎
東福生むさしの台クリニック	539・1223	武蔵野台1-1-7 センチュリー武蔵野台1F		●◎
ひかりクリニック	530・0221	志茂35-1	要	●◎
平沢クリニック	539・0551	南田園1-3-11		●◎
福生クリニック	551・2312	加美平3-35-13		●◎
福生団地クリニック	539・3026	南田園2-16福生団地12-111		●◎
公立福生病院	551・1111	加美平1-6-1	要	●◎
目白第二病院	553・3511	福生1980		●◎
山口外科医院	553・1177	志茂233	要	●◎
渡辺医院	553・0815	熊川452		●◎