保健ガイド

保健センター ☎552・0061

◆**健康相談**（②のみ予約制）
①9月4日、11日、18日、25日の木曜日午前9時30分～11時 **場所** 市役所1階ロビー **相談員** 保健師・栄養士
②9月25日㈭午後1時30分～2時30分 **場所** 白梅会館 **相談員** 医師（内科）・保健師・栄養士
③9月25日㈭午後1時30分～3時 **場所** 中央図書館 **相談員** 保健師・栄養士

◆**育児相談**（申込み不要）
①9月5日㈮午後1時30分～2時30分 **場所** 福祉センター
②9月17日㈬午前9時30分～10時30分 **場所** 保健センター **対象** 7か月児からの乳幼児 **内容** 身体測定・育児相談 **相談員** 保健師・助産師・栄養士

◆**子育て教室**（予約制）
9月1日㈪午後1時30分～3時30分 **場所** 福祉センター **対象** 6か月児までの乳児 **内容** 子育てのお話とお母さんの健康のことなどと相談 **講師** 助産師・保健師

◆**離乳食教室**（申込み不要）
9月10日㈬午前10時～11時30分 **場所** 保健センター **内容** 離乳食の作り方、進め方（試食あり）**講師** 栄養士・保健師

◆**母親学級**全4回です！
9月4日、11日、18日、25日の各木曜日午後1時30分～3時30分 **場所** 保健センター **内容** ①新しい家族を迎えるにあたって②沐浴実習 **申込み** 9月19日までに電話で保健センターへ。

◆**両親学級**
9月27日㈯午後1時30分～3時30分 **場所** 保健センター **内容** 妊娠中の健康管理や出産、新生児の保育など **申込み** 保健センター

◆**歯科健康診査**
9月3日㈬、17日㈬午後1時～2時（受付）**場所** 保健センター **対象** 4歳未満 **申込み** 前日午前中までに保健センターへ。

14～22歳未満の方に風しんの予防接種を（9月で制度終了）

風しんの予防接種を公費で行いますので、接種希望の方は、予診票を保健センターまでとりにおいでください。

対象 市内在住で、昭和54年4月2日から昭和62年10月1日までの間に生まれた方で、接種日当日、14歳以上22歳未満の方（以前に、風しんの予防接種をされた方、風しんにかかった事のある方は除く。）
接種期間 9月30日まで
接種場所 市内の指定医療機関（予診票に記載）

小学4年生・中学3年生の日本脳炎の予防接種は9月まで（ご注意ください）

対象の方には通知をしていますが、未接種の方は、必ず保護者同伴で早めにお受けください。通知のない方は、保健センターにお越しください。

場所 市内の指定医療機関
期間 9月30日まで（各指定医療機関にご確認ください）
対象 小学4年生・中学3年生
問合せ 保健センター☎552・0061

9月の休日診療

	内科・小児科（昼間）	内科・小児科（準夜）	歯科休日診療
診療時間	午前9時～11時45分 午後1時～4時45分	午後5時～9時45分	午前9時～正午 午後1時～5時
7日㈰	**福生市保健センター** 福生市福生2125-3 ☎552・0099	**羽村市休日夜間急患センター**（羽村市役所裏） 羽村市緑ケ丘5-1-2 ☎555・9999	**青梅市休日歯科診療所** 青梅市東青梅1-174-1 ☎0428・23・2191
14日㈰	福生市保健センター	福生市保健センター	青梅市休日歯科診療所
15日㈷	福生市保健センター	**みずほクリニック** 瑞穂町長岡長谷部31-1 ☎568・0300	青梅市休日歯科診療所
21日㈰	福生市保健センター	福生市保健センター	青梅市休日歯科診療所
23日㈷	福生市保健センター	**新井クリニック** 瑞穂町長岡1-51-2 ☎557・0018	青梅市休日歯科診療所
28日㈰	福生市保健センター	福生市保健センター	青梅市休日歯科診療所

※医療機関が変更になる場合もあります。受診の際は保険証をご持参ください。

9月の乳幼児健康診査

健診内容	対象	健診日	受付場所・時間	備考
3か月児	平成15年5月生まれ	16日㈫	保健センター 午後1時～1時45分	◆母子健康手帳を必ず持参。 ◆6、9か月児健診は受診票も必要です。
6か月児	平成15年3月生まれ	満月齢後の6・7か月期	個別健診です。通知はしません。医療機関で受診してください。	
9か月児	平成14年12月生まれ	満月齢後の9・10か月期		
1歳6か月児	平成14年2月生まれ	30日㈫	保健センター 午後1時～1時45分	
3歳児	平成12年8月生まれ	2日㈫		

9月の予防接種

ポリオ生ワクチン

種別	期日	通知対象	備考
ポリオ1回目	19日㈮	平成15年1・2月生まれ	**対象** 3か月～7歳6か月未満。春と秋2回受けて完了。※接種の際は予診票に必要事項を記入し、母子保健手帳と一緒に持参してください。
	24日㈬	平成15年3・4月生まれ	

受付時間 午後1時15分～2時15分
場所 保健センター

医師会だより

ホスピス（緩和ケア病棟）について

日本人の3人に1人が「がん」で亡くなる時代です。これをお読みの皆さんの中にも、おそらくご家族、知り合いの中にがんを患っている方が、または当事者であるという方が沢山いるのでは？と思います。

ところで皆さんは、ホスピス（緩和ケア病棟）をご存知でしょうか？「もう治療のできない進行がんの患者だけが来る場所」ということは理解していたとしても、最後の最後に行く死に場所、入ったら最後、二度と出られない場所、入ったら眠らされてしまう場所、というように、大きく誤解されている方も多いのではないかと思います。

ホスピスとは進行がん患者の痛み、吐き気、呼吸の苦しさ、体のだるさ、気持ちのつらさ、などなどの症状を決して眠らせるのではなく、いろいろな薬剤を組み合わせながらなるべく自然な形でコントロールし、もともとのその人らしさをできるだけ保ちながら残り時間を過ごしていただくことをお手伝いするための場所です。

よく、雑誌の闘病記などでがん患者が「最後の最後まで痛みに耐え抜いて…」などと書き、あたかも症状を我慢してきたことを美談のように扱っていますが、これは、とんでもない間違いです。がん症状コントロールの方法は年々進歩しています。もはや、がんは、必ずしも七転八倒し、苦しみながら亡くなる病気ではないのです。

つらいがん症状が残っていて苦しい思いをしていませんか？また、先行きのことを考え、つらくなり、心が悲鳴をあげていませんか？決して我慢はしないでください。がんなんだから症状が残っていて当然とあきらめないでください！すぐにインターネットや図書館、本屋にある、関連の書物で調べてください。できるだけ早くに行動し、そして一日も早くつらい症状が取り除かれ、穏やかな時間が戻ってくることを心から祈っています。

文責　宮川医師

問合せ 保健センター☎552・0061

『医師会だより』の話題を募集します

福生市医師会では、広報ふっさの紙面をお借りして、市民の皆さんの健康づくりと疾病予防のための情報提供を行ってきました。

健康と病気に対する皆さんの関心は年々幅広く多様化していると思われますので、医師会としてもできる限り、ご要望に応じた情報をご提供したいと考えています。「この病気について知りたい」「この治療法はどんなものか」など、『医師会だより』で取り上げて欲しい話題がありましたら、ご遠慮なくお知らせください。ご希望の多い話題があればそれを優先したいと思います。

ただし、ご意見をいただいた全てを記事として扱えない場合もありますので、あらかじめご了承ください。

『医師会だより』の話題に関するご意見・ご希望は、保健センター（☎552・0061 FAX530・5324）までお寄せください。

◀▶市民のひろば◀▶

催し物

◆**後期初心者弓道教室**①火曜日コース9月2日～、午前10時30分～11時30分②土曜日コース9月6日～、午後8時～9時。各コース全10回、中央体育館弓道場、高校生以上対象。※参加費はスポーツ保険代等2千円。（弓道連盟：椎名甲子夫☎551・6185）

会員募集

◆**日本ボーイスカウト福生第1・2団ビーバー隊**▷**新入隊員、指導者募集**（平成16年4月に小学校入学の男子、各団先着10人）＝8月31日まで募集、9月入団。募集地域①福生第1団は、第一・四・六・七小学校区域。②福生第2団は、第二・三・五小学校区域。▷**指導者募集**＝18歳以上で子どもといっしょに活動していただける方（未経験者歓迎）申込み①佐藤正明☎552・7530②鮫島一郎☎552・7141

◆**社交ダンスさくら会**毎週日曜、午後1時～4時、さくら会館、入会金1千円、月2千円（里川民夫☎553・2567）

◆**児童合唱団フレンズ**毎週土曜、午前10時～正午、公民館本館、月3千円（仲則代☎530・0015）

◆**福生ひょっとこひょうたん連**（ひょっとこ踊り）毎月第1・2・3木曜、午後1時～3時、公民館本館、月1千円（清水特行☎552・7015）

◆**社交ダンスラッキークラブ**（初心者60歳位以上の男女対象）毎週木曜、午後1時～4時、福祉センター、月2千5百円（工藤勝二☎553・7639）

※市民のひろばの連絡は、当事者間で行ってください。掲載希望の方は、秘書広報課広報係へ。