

### 第67回精神保健福祉普及運動を実施します

地域社会における精神障害者の福祉の増進およ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。

【標語】 新たな時代を切り拓く

【期間】 10月21日(月)～27日(日)

### ◆こころの健康相談

家庭や職場などでの心の悩みなど、心の健康が気になったら、一人で悩まずに、早めにご相談ください。

①基幹相談支援センター

【内容】 こころの相談

【場所】 市役所1階11番障害福祉課※要予約

②健康課

【内容】 健康相談

【場所】 市役所1階ロビー等

③障害者自立生活支援センターすてつぷ

【内容】 こころの相談

【場所】 福祉センター

◆精神保健福祉相談

精神保健・疾患等、思春期、高齢者、依存症(アル

コール、ギャンブル、薬物等)等に関する専門医相談です。まずは電話で保健師にご相談ください。

①東京都西多摩保健所(保健対策課地域保健担当)

【電話相談】 ☎0428-22-6141

【来所相談】 要予約

【受付時間】 月～金曜日午前9時～午後5時

②東京都立多摩総合精神保健福祉センター

【電話相談】 ☎042-371-5560

【来所相談】 要予約

【受付時間】 月～金曜日午前9時～午後5時

◆東京都夜間こころの電話相談

精神的な問題で困った時、よく眠れない、やる気がでない、死にたくなるなどつらい時にご利用ください。専門の相談員が対応します。

【電話相談】 ☎03-515-55028

【受付時間】 午後5時～9時30分

【問合せ】 障害福祉課 ☎551-1742

### 介護予防講演会「体操って素晴らしい!」

福生体操を活用しよう! のお知らせ

いつまでも健康で自分らしく過ごしたい、それは誰もが願う永遠のテーマです。みんなで体操するとなぜ健康寿命が延びるのか、体操の魅力をお伝えします。

福生市オリジナルの「ふくふく福生体操」を活用し、お住まいの地域のみなさんで介護予防をしませんか。

【日時】 11月16日(土)午後2時～4時

【場所】 もくせい会館3階

【定員】 先着100人

【講師】 桐林亜希子氏(理学療法士)

【申込み】 受付中。介護福祉課地域包括支援センター ☎551-1537へ。

20歳～64歳の方必見! 健康教室を開催します

▼家ででもできる! 簡単エクササイズ! 体の内側からアンチエイジング!

運動指導員と管理栄養士による講義と楽しい実践から、家でも簡単に継続でき、いつまでも健康で若々しくいられる方法を学んでみましょう。

3日間託児付きなので、ママはもちろん子育てに奮闘するパパも大歓迎です。

①自分の身体を知ろう!

初回測定(体組成)・食事のお話・集団で楽しくエクササイズをします。

【日時】 11月29日(金)午前10時～12時

【場所】 保健センター

【講師】 保健師

②アンチエイジングを目指そう!

食事の話・集団で楽しくエクササイズをします。1回目よりもステップアップした内容です。試食もあります。

【日時】 令和2年1月29日(水)午前10時～正午

【講師】 運動指導員、管理栄養士

③若返りチェックしよう!

保健師による最終測定(体組成)・初回測定と比較・保健師から健康についての話をします。

【日時】 令和2年3月16日(月)午前10時～正午

【講師】 保健師

①～③共通

【問合せ】 保健センター ☎552-0061

【日時】 10月24日(木)午後7時～8時30分

【場所】 わかたけ会館集会所

### 高齢者インフルエンザワクチン予防接種について

【接種期間】 10月15日(火)～令和2年1月31日(金)

【対象】 接種当日に市内在住で満65歳以上の方※心臓・じん臓・呼吸器・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害により身体障害者手帳1級相当の方は、接種日当日に満60歳以上であれば対象です。

【持ち物】 健康保険証、身体障害者手帳(上記※欄に該当される方)

【接種方法】 接種は1回です。市内指定医療機関(下表)に、氏名・住所・生年月日が確認できる健康保険証等を持って、受付してください(一部医療機関は要予約)。

【接種費用】 2,500円※生活保護受給中の方は、生活保護法適用証明書を、中国残留邦人等支援給付受給中の方は、支援給付受給証明書または本人確認証(写し)を社会福祉課で受け取り、指定医療機関に提出すると、全額公費負担で接種できます。

【問合せ】 保健センター ☎552-0061

#### ▼高齢者インフルエンザ接種市内指定医療機関リスト

医療機関名	電話番号	予約
あいざわ整形クリニック	☎553-3498	
青山医院	☎530-3011	
牛浜内科クリニック	☎539-1951	
内山耳鼻咽喉科医院	☎551-0989	
大野耳鼻咽喉科	☎530-8714	
岡村クリニック(女性のみ接種可)	☎530-5644	
笠井クリニック	☎551-6611	
桂川内科医院	☎552-1031	要
木野村医院	☎551-0283	
熊川病院	☎553-3001	
ささもと整形外科形成外科クリニック	☎539-2300	
島井内科小児科クリニック	☎553-6151	要
しみず小児科・内科クリニック	☎513-3375	要
セザイ皮膚科・しゅういち内科	☎551-7889	要
大聖病院	☎551-1311	
高村内科クリニック	☎530-2710	
津田クリニック	☎513-3656	
田園皮膚科クリニック	☎552-8779	
西村医院	☎553-0182	
波多野医院	☎551-7545	
東福生むさしの台クリニック	☎539-1223	
ひかりクリニック(土・日・祝日も接種可)	☎530-0221	要
平沢クリニック	☎539-0551	
福生クリニック	☎551-2312	
福生団地クリニック	☎539-3026	
公立福生病院	☎551-1111	要
みやざき胃腸外科	☎539-5580	要
目白第二病院	☎553-3511	
山口外科医院	☎553-1177	要

受付時間等は医療機関ごとに異なります。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へお問い合わせください。

### 献血にご協力をお願いします

10月24日(木)に、赤十字血液センターによる献血を実施します。皆さんのご協力をお願いします。

また、65歳以上の方の献血については、60歳～64歳の間に献血経験がある方に限ります。

【日時】 10月24日(木)午前10時～午後0時45分、午後2時～3時45分

【場所】 市役所栄通り側広場

【問合せ】 保健センター ☎552-0061

### 第26回福生市青少年の意見発表大会を開催します

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。

【日時】 11月2日(土)午後2時～

【場所】 市民会館小ホール(つつじホール)

【問合せ】 子ども育成課子ども育成係 ☎551-1733

児童館で遊ぼう!

10月の事業の開催日は、児童館のホームページに掲載しています。詳しくは、右記のQRコードからご覧ください。

【問合せ】 熊川児童館 ☎539-1515、田園児童館 ☎552-3133、武蔵野台児童館 ☎553-8822



### 休日保育実施園が令和2年4月から変わります!

現在、休日保育は福生保育園とすみれ保育園で実施していますが、令和2年4月から、すみれ保育園と杉ノ子第二保育園で実施します。また、福生保育園の休日保育は令和2年3月まで利用できます。

#### ▼休日保育について

【事業内容】 休日に保護者が仕事などで、家庭で保育をすることが困難な場合にご利用できます。詳細は実施保育園にお問い合わせください(事前に面接・申込みが必要です)。

【実施園】 福生保育園(令和2年3月まで)、すみれ保育園、杉ノ子第二保育園(令和2年4月開始)

【問合せ】 子ども育成課保育係 ☎551-1780

【安全安心まちづくり市民ひろば】開催のお知らせ 市内在住・在勤の方ならどなたでも参加できます。