

犬の登録と狂犬病予防注射はお済みですか？

犬の飼い主は、犬に狂犬病予防注射を毎年1回、4月1日から6月30日までの間に受けさせなければならぬと、狂犬病予防法で定められています。犬の体調の良い、早い時期に予防注射を済ませましょう。

犬を飼い始めたら、まず保健センターで犬の登録を行い「犬鑑札」の交付を受けましょう。犬が生後91日以上になったら、狂犬病の予防注射を動物病院で受けましょう。その

後、病院が発行した注射済証明書を保健センターに提示し「注射済票」の交付を受けましょう。

この「犬鑑札と注射済票」は、必ず首輪等につけてください。

※交付手数料は、犬鑑札 3,000円、注射済票 550円がかかります。

【問合せ】保健センター ☎ 552・0061



【時間】午後2時～4時

▼下半期の相談日（予定表）

※すべて火曜日です。

10月	9日・23日
11月	13日・27日
12月	11日・25日
平成31年1月	8日・22日
2月	12日・26日
3月	12日・26日

【対象】市内在住の70歳以上の方（昭和23年9月1日以前生まれの方）

【定員】先着100人

高次脳機能障害専門相談

「こんな症状でお困りではないですか？」

脳卒中や交通事故のあと、新しいことが覚えられなくなった。感情や欲求のコントロールがしにくい等の原因は、もしかしたら「高次脳機能障害」かもしれません。ご家族だけで抱え込まず、まずはご相談ください。



【場所】市役所1階第3会議室

【対象】市民の方等

【相談員】作業療法士および保健師等

【申込み】相談日の1か月前から障害福祉課 ☎ 551・1742へ。

恒例のマッサージサービスをご利用ください

【期間】10月9日（火）～12月10日（月）

【場所】指定治療院またはご自宅（訪問治療）※担当するマッサージ師は、申込受付時に案内します。マッサージサービス利用券（1人1枚）を後日送付しますので、日時を予約してご利用ください。

介護サポーター活動ポイントの認証を開始します

平成29年10月1日から平成30年9月30日までの介護サポーター活動ポイントの認証を10月1日（月）から開始します。

介護サポーターの登録申請をされている方は介護サポーター手帳を持参し、ポイントの認証を受けてください。介護サポーター活動と失効してしまいますのでご注意ください。

第41回高齢者スポーツ大会

【日時】10月25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

【持ち物】上履き、昼食等

【申込み】10月15日（月）まで（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）社会福祉協議会 ☎ 552・2121へ。

児童館で遊ぼう！

9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、下記の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

助産師とはなぞ

地域の助産師による無料の相談会です。お一人でもお子さん連れでも、どうぞお気軽にお越しください。時間内は出入り自由です。「助産師からのちょこっ」と話を午前11時から開催します。9月のテーマは「保育園について」です。

【日時】9月28日（金）午前10時～正午（申込み不要）

【場所】子ども応援館1階

【対象】妊産婦、子育て中の保護者（0歳児から可）、祖父母等

【主催】西多摩助産師会

【問合せ】森田助産院 ☎ 551・0323

いきいき体操教室（第5回）参加者募集

介護予防教室に参加した方が継続して身体機能を維持していくことを目的とした、運動中心の教室です。

【対象】65歳以上で、介護保険証の要介護状態区分等



【対象】介護サポーター登録をしている方

【申込み】市役所1階9番介護福祉課介護福祉課高齢福祉係 ☎ 551・1751へ印鑑をご持参のうえ、お越しください。

【問合せ】福生市体育協会 ☎ 551・0211

ひとりでも悩まず、まず相談を！「身近な法律相談」

高齢者・障害者の皆さんの遺産相続・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17日（水）午後2時～4時

【場所】福祉センター相談室

献血にご協力をお願いします

10月2日（火）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。

【日時】10月2日（火）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



～健康コーナー～ 「秋バテ」を防いで、快適な秋を過ごしましょう！！

「秋バテ」は、夏の生活習慣による冷えが原因で自律神経のバランスが乱れ、秋口になってから、疲労感、食欲不振、やる気が出ない、風邪をひきやすいなどの症状がでることです。

「秋バテ」対策として、次の4つの方法で体を冷えから守ることが大切です。

①食事…温かいものを積極的に摂ること。ショウガやニンジン、ネギといった根野菜など体を温める食材を選びましょう。

また、ビタミンB群には、疲れをやわらげる働きがあり、豚肉や納豆に多く含まれています。



②冷房対策…職場や電車内など空調温度が決められている場合は、カーディガンや上着などで室内外の温度差を調節できるようにしましょう。

③入浴…眠る2時間ほど前に38～39℃のぬるめのお湯にゆっくりとつかることで血行を良くし、心身がリラックスモードに切り替わり、体力や胃腸機能の回復を助けてくれます。

④睡眠…暑さがやわらいでいれば冷房は使わず、代わりに首や後頭部を保冷剤で冷やせば寝苦しさも解消できます。また、寒さで朝方目を覚まさないためにも、長袖のパジャマの着用や、毛布を準備しておくことと安心です。

暑さによる疲れを解消し、快適に秋を迎えるためにもぜひお試しください。

～季節を問わず、手洗い・うがいを忘れずに～

【問合せ】保健センター ☎ 552・0061