

「市民講座」へご参加ください

▼高齢者のひとり暮らしに安心の備え～あんしん居住制度って何？～

一人暮らしなどで、もしもの時の不安を抱えながら生活している方が増えています。

今回は「見守りサービス」

「葬儀の実施」「残存家財の片付け」を契約に基づいて行う「あんしん居住制度」について、公益社団法人東京都防災・建築まちづくりセンターの坂巻貴氏にお話を伺います。

安心して自宅での生活が

続けられるよう、いろいろな社会資源を知り、自分に合うものを選び、活用して

ください。皆さんのご参加をお待ちしています。

【日時】 9月18日(水)午後1時～2時30分

【場所】 もくせい会館3階

【対象】 市内在住の方

【定員】 先着30人

【持ち物】 筆記用具

【申込み】 受付中。福生市

地域包括支援センター熊川 510・2945へ(午前8時30分～午後5時15分※土曜日正午～午後1時および日曜日を除く)。

～ひとりご悩まず、まず相談を～「心の相談」

対人関係・思春期・高齢期・子育てなどの心の問題や病気について、精神科医が相談に応じます。

【日時】 9月9日(月)午後1時～2時30分

【場所】 福祉センター相談室

【対象】 心の問題や病気を抱えている市民とその家族など

【定員】 先着2人(予約制)

※初めての相談の方に限り

【申込み】 8月19日(月)から

福祉センター福生 552

後見センター福生 552

MR(麻しん風しん混合)

MR予防接種を受けましょう！

5027へ(土・日曜日を除く午前8時30分～午後5時15分)。

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】 9月12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

【定員】 先着3人(予約制)

※初めての相談の方に限り

【申込み】 8月22日(木)から

福祉センター福生 552

東京都シルバーパス

更新手続き(9月中)のお知らせ

▼70歳以上で都内に住所を有し「東京都シルバーパス」をお持ちの方へ

8月下旬に東京バス協会から「シルバーパス更新手続きのご案内」が送付されます(赤い封筒または青い封筒)。この「ご案内」には、更新窓口・日時・必要書類等をすべて記載しています。更新を希望される方は、「ご案内」を必ずお読みになり、必要書類をご用意のうえ、手続きをしてください。



＜更新窓口＞

場所	日程	時間
市役所1階郵便局側入り口付近	9月2日(月)・3日(火)・4日(水)・12日(木)・13日(金)・24日(火)・25日(水)	午前10時～午後3時

【注意事項】 必要書類のうち、介護保険料納入(決定)通知書は、7月上旬に介護福祉課から発送しています(水色封筒)。この通知書の所得段階区分欄「7」までが費用1,000円のパスの対象です。なお、通知書の再発行は行っていませんのでご注意ください。【問合せ】 東京バス協会・シルバーパス専用電話 ☎ 03・5308・6950 (月～金曜日午前9時～午後5時※祝日を除く)

の予防接種は、幼児期に1回、小学校にあがる1年前の時期に1回の合計2回の接種です。

予防接種がお済みでない方は、お早めにお受けください。

【対象】 <第1期> 1歳～2歳未満

<第2期> 小学校入学1年前(年長時期)の方※平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれの方

【注意事項】 第1期対象者は予防接種ノートから予防接種を切り離してご利用ください。第2期対象者には、すでに個別に予防接種を送付しました。転入、紛失等です。

【申込み】 8月22日(木)から

福祉センター福生 552

後見センター福生 552

保健センターへお越しください。

【問合せ】 保健センター ☎ 552・0061

がん検診推進事業乳がん検診・子宮頸がん検診無料クーポン券が届いた方へ

がん検診推進事業乳がん検診・子宮頸がん検診の受診期間は令和2年1月31日(金)までです。

詳細はお送りしている書類をご確認ください。

がんは早期発見、早期治療が大切です。この機会にぜひ受診してください。

【対象】 次の生年月日に該当する方

<乳がん検診> 昭和53年4月2日～昭和54年4月1日

<子宮頸がん検診> 平成10年4月2日～平成11年4月

1日

※最終月になると大変混雑が予測され、受診できない恐れがあるため、早めの受診をお勧めします。

【問合せ】 保健センター ☎ 552・0061

健康ウォーキングと健康づくり推進員とウォーキングをしてみませんか？

ウォーキングは肥満解消や、血圧・血糖値の改善に効果があります。さらに心肺機能の向上や骨粗鬆症予防の効果も得られます。

今回のコースは、健康づくり推進員の会で作成した「福生市健康ウォーキングマップ」の「歴史を感じるまちあるき(約4.4km)」コースを歩きます。

市役所からスタートし、福生柳山公園や神明社を通り、国の有形登録文化財に指定されている旧ヤマジユウ田村家住宅を見学します。

初心者の方も大歓迎です。一緒にウォーキングを楽しみましょう。

【日時】 9月19日(木)午前9時～正午ごろ※雨天中止

【集合場所】 市役所丘の広場※市役所には徒歩、自転車、または、公共交通機関でお越しください。

【コース】 市役所→清岩院→福生柳山公園→福生加美上水公園→神明社→旧ヤマジユウ田村家住宅→長沢公園(解散)

※コースは変更になる場合があります。

思春期講演会のお知らせ「思春期の子ども心と育て方」

思春期の子ども心の中は何を思い、考えるのでしょうか？ 子ども達が思春期に入ると、口をきかなくなる、反抗的になる等、心の理解が難しく、周囲も戸惑うものです。しかし、思春期はその後の人生において大きな意味を持つ大切な時期です。思春期の子ども達が自分に自信を持ち、前向きに大人へとステップアップができるよう、言葉かけ、接し方、距離のとり方など、この時期だからこそ必要なことを一緒に学んでみませんか？

本だけでは分からない事例も交えた貴重なお話を聞くことができます。

【日時】 9月21日(土)午後1時～3時(午後0時30分開場)

【場所】 市役所第一棟2階第一・二会議室

【対象】 思春期のお子さんを持つ保護者、その年代に関わる関係機関の方および今回のテーマに関心のある方

【定員】 先着50人(予約制)

【講師】 八巻秀氏(駒澤大学文学部心理学科教授・臨床心理士)

【申込み】 8月19日(月)から保健センター ☎ 552・0061へ。

助産師とはなにか

地域の助産師による無料の相談会です。「助産師からのちょっとした話」を午前10時30分から開催します。8月のテーマは「産後の尿漏れ」です。

お一人でもお子さん連れでも、お気軽にお越しください。

【日時】 8月23日(金)午前10時～正午

【場所】 子ども応援館1階子育て地域活動室

【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】 公益社団法人東京都助産師会西多摩地区分会

【問合せ】 森田助産院 ☎ 551・0323

出張子育てなんでも相談のお知らせ

子ども家庭支援センターの職員が子育てサロン「はっとひろば白梅」へ出張し、子育てについての悩みやちょっとした疑問などの相談に応じます。お気軽にご相談ください。

【日時】 8月23日(金)午前11時～正午

【場所】 公民館白梅会館

【対象】 子育て中の親子やその家族、妊産婦等

【内容】 子育てについての情報交換、悩み相談など