

費用の記載のない事業は無料です

児童館で遊ぼう！(6月その2)

ひろば事業

乳幼児と保護者を対象とした、子育て支援事業です

【熊川児童館】

▼こぐまひろば 21日(火)午前10時30分～正午【対象】0、1歳児と保護者

▼くまさんひろば 28日(火)午前10時30分～11時30分【対象】1歳6か月以上の幼児と保護者

【田園児童館】

▼親子であそぼう 21日(火)、7月5日(火)午前10時30分～11時30分【対象】1歳6か月以上の幼児と保護者

▼よちよちすくすくひろば 28日(火)午前10時30分～正午【対象】0、1歳児と保護者

【武蔵野台児童館】

▼びよびよひろば 27日(月)午前10時30分～正午【対象】0歳児と保護者

▼乳幼児のおたのしみ交換会 30日(木)午前11時～正午【対象】乳幼児と保護者※事前持込み可

▼わくわくひろば 7月5日(火)午前10時30分～11時30分【対象】2歳児以上と保護者

【問合せ】

田園児童館 ☎ 552・3133

武蔵野台児童館 ☎ 553・8822

熊川児童館 ☎ 539・1515

★児童館ホームページURL

(http://www.fussa-jidoukan.net/)



☆ 市民のひろば ☆

▼会員募集

・朗読サークルわかば

先生のきめ細かい指導の下、絵本や詩・小説などの作品朗読を学びイベントなどで発表します。初心者大歓迎！

【日時】毎月第二・四金曜日午後1時30分～3時30分

【場所】さくら会館

【費用】月会費2,500円

【問合せ】齊藤 ☎ 042・552・5308

・福生ハーモニカ同好会

身近なハーモニカを楽しみながら健康増進！ハーモニカは心肺機能を高めるという話もあります。見学歓迎！

【日時】毎週土曜日午前10時～正午

【場所】市民会館公民館またはさくら会館

【費用】月会費500円

【問合せ】松岡 ☎ 042・551・8751

▼催し

・動物写真展

東京近郊の動物園の動物たちと愛しのネコたちのカワイイ写真展です！

【日時】6月21日(火)～26日(日)午前10時～午後7時(※初日は正午から。最終日は午後5時まで)

【場所】プチギャラリー

【問合せ】みやざき ☎ 080・1337・1520

・「笑輝」による笑いヨガ体験会

笑えば元気に！高齢者大歓迎！

【日時】①7月3日(日)②7月14日(木)午前10時30分～正午※どちらかのみ参加可。

【場所】①福祉センター②市民会館公民館

【参加費】1回500円

【申込み】森川 ☎ 042・553・3413

夏休み子ども陶芸教室

今回は象嵌(ぞうがん)という、色の違う粘土で絵や模様を埋め込む技法を使ったお皿を作成します。

【日時】①8月4日(木)②12日(金)③16日(火)④18日(木)⑤20日(土)原則午前10時～正午(全5回)

【場所】公民館白梅分館

【対象】市内在住の小学3年生～中学3年生

【定員】先着15人

【参加費・持ち物】材料費500円・筆記用具、タオル等

【内容】①粘土成形②素焼③釉薬がけ④本焼⑤まとめ

【申込み】6月21日(火)午前9時から、材料費を添えて直接公民館白梅分館(☎553・3454)窓口へ。

子ども応援館1階「ふれあひろば」オープン

子ども応援館1階の改修工事が終了し、7月1日(金)に「ふれあひろば」がリニューアルオープンします。

【開所日時】火～土曜日午前10時～午後3時※子ども応援館は月～土曜日の午前8時30分～午後5時15分開所。

【対象】乳幼児～小学校就学前の子どもと保護者など

▼7月1日(金)午前11時からオープン記念の催しを行います。親子でどうぞ。

【問合せ】子ども家庭支援センター ☎ 539・2555

健康づくりのための簡単レシピ募集

「福生市健康づくり推進

員の会」では、健康づくりのきっかけとしてレシピ集の発行を行っており、今回掲載レシピを公募します。

【対象】市内在住・在勤の個人かグループ

【応募方法】7月15日(金)までに所定の応募用紙かA4用紙1枚程度に、レシピ作成項目と連絡先等を記入し、持参または郵送(〒197-0011福生2125-1-3)で保健センター(☎552・0061)へ。

※郵送は当日消印有効

【レシピ作成項目】①料理名②材料名と分量(2人前で作成)③作り方④調理時間⑤作り方のポイント、料理の健康PRを記入

【連絡先】氏名、ふりがな(グループの場合グループ名も)、年齢、住所、電話番号を記入

【応募用紙の配布】保健センターまたは市のホームページからダウンロードできます。※優秀レシピは簡単レシピに掲載するほか、応募者全員に参加賞を贈呈します。

食中毒に気を付けよう

暑くじめじめした梅雨時期は特に細菌性の食中毒に注意が必要です。

【食中毒予防の3原則】

①「つけない」

調理を始める前や途中でトイレに行ったり、鼻をかんだり、動物に触れたら手を洗いましょう。生肉や魚などを切った器具から、加

熱しないで食べる野菜などへ菌が付かないよう、使用の都度きれいに洗い、加熱せずに食べる物を先に取り扱います。また、肉や魚の汁が他の食品に付着しないようにしましょう。

【増やさない】

細菌の多くは10度以下で増殖のペースがゆっくりになり、マイナス15度以下で増殖が停止します。生鮮食品は購入後、速やかに冷蔵庫に入れてください。

【やっつける】

ほとんどの細菌は加熱によって死滅します。肉や魚の中心部を75度で1分以上加熱することが目安です。

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

図書館からのお知らせ

▼子ども向け読書推進イベント

たくさん子どもたちにもっと本を好きになってもらえるよう、今年もイベントをはじめます。

①テーマを決めて読書チャレンジ

テーマ(動物・歴史・スポーツなど)と目標冊数を決めて、本を読もう。

【対象】小学生～

②おしえて! あなたのだいすきな本

楽しかった本やみんなに読んでもらいたい本を紹介してみよう。

【対象】幼児～

【①②共通】【期間・場所】7月1日(金)～9月25日(日)・各図書館

▼中央図書館おはなし会

【日時・場所】7月6日(水)・13日(水)各日とも午後3時～・中央図書館

【対象】幼児～小学生※直接どうぞ

▼中央図書館おはなし会「おはなしポケット」

【日時・場所】7月2日(土)午後3時～・中央図書館

【対象】幼児～小学生※直接どうぞ

【出演】ポケット☆ポケット

▼中央図書館乳幼児おはなし会「おはなしであそぼ！」

【日時・場所】7月5日(火)午前11時

～・中央図書館

【対象】乳幼児(1、2か月の赤ちゃんもどうぞ)※直接どうぞ

▼わかぎり図書館おはなし会

【日時・場所】7月14日(木)午後3時30分～・わかぎり図書館2階

【対象】幼児～小学生※直接どうぞ

▼わかぎり図書館乳幼児おはなし会

【日時・場所】7月27日(火)午前11時～11時30分・わかぎり図書館2階

【対象】乳幼児と保護者※直接どうぞ

▼わかたけ図書館おはなし会

【日時・場所】7月13日(水)・27日(水)午後3時～・わかたけ図書館2階

【対象】幼児～小学生※直接どうぞ

▼わかたけ図書館乳幼児おはなし会

【日時・場所】7月21日(木)午前11時～・わかたけ図書館2階

【対象】乳幼児と保護者※直接どうぞ

▼武蔵野台図書館乳幼児おはなし会

【日時・場所】7月20日(水)午前11時～・武蔵野台児童館1階

【対象】乳幼児と保護者※直接どうぞ。武蔵野台児童館との共催です。

【問合せ】

中央図書館 ☎ 553・3111
わかぎり図書館 ☎ 552・7421
わかたけ図書館 ☎ 551・0083
武蔵野台図書館 ☎ 553・8881

若年健康診査のお知らせ

昨年度から始まった若年健康診査を今年度も実施します。

ぜひこの機会に健診を受けて、早期からの健康づくりのきっかけにしましょう!

【実施期間】8月1日(月)～10月31日(月)

【実施場所】市内医療機関(受診券送付時に医療機関一覧を同封します。)

【対象】市内在住の30歳と35歳の方ではほかの医療機関で健診を受ける機会がない方(年齢は平成28年4月1日現在の年齢)

【定員】先着220人

【申込み】7月1日(金)から保健センター ☎ 552・0061へ。

※健診の結果、精密検査や治療が必要となった場合は自己負担となります。

▼受診までの流れ

①保健センターへお電話でお申し込みいただけます。

②後日、受診券が送付されます。

③受診券を受け取りましたら、同封の問診票に必要事項を記入し、受診当日に受診券、問診票、保険証の3点を医療機関に持参し受診してください。

※予約が必要な医療機関については、医療機関一覧に掲載していますのでご確認ください。

▼検査内容

・血液検査、身体測定等

※35歳の方は胸部レントゲン検査と大腸がん検診(便潜血検査)を健康診査と同時に受診できます。健診受診時に医療機関に申し込みをしてください。

【献血にご協力をお願いします】赤十字血液センターによる献血を実施します。皆様のご協力をお願いします。【日時】6月21日(火)午前10時～午後1時、午後2時～3時30分【場所】市役所栄通り側広場【問合せ】保健センター ☎ 552・0061