費用の記載のない事業は無料です

食と安心のお届け人 配食ボランティア募集

市内在住の高齢者の方を対象に、各拠点から週2回、お弁当をお届けする活動です。お弁当を届けることで利用者の安否確認も行います。

また、市内の各拠点に配食サービス車両でお弁当を運んでいただける方も募集しています。週1回、または月数回の活動でも構いません。

【日時】毎週水・金曜日午前11時～午後0時30分ごろ（祝日・年末年始を除く）

【配食拠点】市役所・わかぎり会館・かえで会館・松林会館・わかたけ会館・白梅会館・福東会館・富士見台集会所・さくら会館・福祉センター

【申込み】受付中。社会福祉協議会地域推進課総合運営担当☎552・2121へ。

ひとりで悩まず、まず相談を

▼成年後見制度相談

成年後見制度を利用したいが、どうしたらよいか分からないときなどに、司法書士が相談に応じます。

【日時】5月11日㈭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ます。相談内容は秘密厳守。

【申込み】4月17日㈪から社会福祉協議会・成年後見センター福生☎552・5027へ（土・日・祝日を除く午前8時30分～午後5時15分）。

老人福祉センター教養講座「ロコモームエクササイズ教室」

楽しいエクササイズで、運動機能の低下を予防しましょう（立位・マット運動）。

【日時】5月12日～7月14日の間の毎週金曜日（全10回）午前10時30分～11時45分

【場所】福祉センター2階理学療法室

【対象】市内在住の60歳以上の方で全日参加可能な方。また、運動制限のない方

【定員】先着20人

【持ち物】動きやすい靴・服装、タオルか手ぬぐい、水分補給できるもの

【講師】フィットネスインストラクター

【申込み】4月19日㈬から社会福祉協議会☎552・2121へ（土・日・祝日を除く午前8時30分～午後5時15分）。

健康コーナー

▼春からの健康管理

春からの新しい生活に向けて、運動の見直しをはかってみませんか？

運動不足は筋力の低下を招き、さらに食べ過ぎが加わると肥満や高脂血症、糖尿病などの生活習慣病を引き起こします。適度な運動は、血液中のコレステロールや中性脂肪を減少させ、善玉コレステロールを増やしてくれます。

運動不足解消のために、まずは手軽に始められるウォーキングはいかがでしょうか。歩くことは日常生活の基本で、長時間歩かなくても、10分前後の歩行を1日数回繰り返せば効果が現れるといわれています。また日常生活の中で、時間に余裕があるときは、一駅前で降りて歩いたり、エレベーター等をすぐ利用せず、階段を使ったり、電車でもすぐ座らずに立ち、体幹を鍛えるなど、できることを心がけましょう。また週末は外に出て、春の草花などを楽しみながら歩いてみてください。

保健センターでは、今年度も健康づくり推進員による健康づくりウォーキングや、保健師・栄養士による健康相談を行います。ご自身の健康管理のためにぜひお役立てください。

～季節を問わず、手洗い・うがいをわすれずに。～

【問合せ】保健センター☎552・0061

ひとり親家庭ホームヘルプサービスをご利用ください

中学生以下の児童がいるひとり親家庭で、次のいずれかに該当するため、日常生活に支障をきたしている家庭にホームヘルパーを派遣します。ご希望の方は、事前の申請・登録が必要です。

※平成29年4月から対象を拡大しました。

【対象】◇ひとり親家庭となってから2年以内の方◇小学3年生以下の児童がいる方◇技能修得のため通学している方◇就職活動等を行う方◇疾病、冠婚葬祭、残業、学校等の公的行事への参加等により一時的に援助が必要な方◇未就学児がいる家庭で就業上の理由により定期的に援助が必要な方

【派遣回数】1日1回、月12回まで

【派遣時間】午前7時から午後10時までの間（1日2時間以上8時間まで）

【援助内容】◇育児◇食事の世話◇住居の掃除・整理整とん◇被服の洗濯

※所得に応じて費用負担があります。

【問合せ】子ども育成課子育て支援係☎551・1737

郷土資料室からのお知らせ

▼企画展示「近代の情景―森田浩一の日記・絵画・写真から―」

森田浩一は、明治24年に熊川に生まれました。東京府立第二中学校から東京帝国大学に進学し、米国に留学した学生時代を通して、多くの日記、絵画、写真を残しています。

今回の展示では、これらの資料から、福生の明治・大正期の生活や風景を紹介します。

【展示期間】4月22日㈯～7月9日㈰

【場所】郷土資料室

【問合せ】生涯学習推進課文化財係☎530・1120

児童館で遊ぼう! 4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】☎539・1515

▼**ウキウキ親子リトミック** 20日㈭午前10時30分～11時15分【対象】1歳6か月以上の幼児と保護者

▼**遊具開放DAY** 24日㈪・26日㈬、5月1日㈪午前10時～正午【対象】幼児と保護者

▼**くまさんひろば** 25日㈫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

▼**こぐまひろば** 5月2日㈫午前10時30分～正午【対象】0、1歳児と保護者

【田園児童館】☎552・3133

▼**おはなしの日** 20日㈭午前11時～11時20分【対象】乳幼児と保護者

▼**よちよちすくすくひろば** 25日㈫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】☎553・8822

▼**遊具開放DAY** 20日㈭午前10時30分～正午【対象】1歳6か月以上の幼児と保護者

▼**ぴよぴよひろば** 24日㈪午前10時30分～正午【対象】0歳児と保護者

▼**とことこひろば** 25日㈫午前10時30分～正午【対象】1歳児と保護者

▼**わんぱくひろば** 27日㈭午前10時30分～正午【対象】2歳以上の幼児と保護者

＊多世代交流事業＊

【熊川児童館】☎539・1515

▼**くまがわ元気スポット** 27日㈭午前10時10分～11時30分【対象】幼児と保護者、地域の皆さんどなたでも参加できます。

※健康体操、ストレッチ等をして、元気になりましょう。

各館とも、事業終了後、子育ての悩み相談や情報交換を行っています。詳細は各館へお問い合わせください。

★児童館ホームページURL（http://www.fussa-jidoukan.net/）

ファミリー・サポート・センター 提供会員講習会年間予定について

ファミリー・サポート・センターは、子育ての手伝いをしてほしい方（依頼会員）と、子育てのお手伝いができる方（提供会員）が、地域の中で助け合いながら子育てをする会員組織です。

地域の中で子育てのお手伝いをしてみたい方は、ぜひ講習会を受講し、提供会員として活躍してみませんか？　講習会を修了をすると、提供会員として登録ができ、援助活動を行うことができます。

【注意事項】・提供会員の登録には、右表のうち、どちらかの開催場所で①～⑨までの講座を1回ずつ、すべて受講する必要があります。※いずれかの講座をすでに受講した方は、未受講の講座のみを受けてください。

・受講および託児を希望の方は、事前にお申し込みください。

【申込み】4月20日㈭からファミリー・サポート・センター☎553・7511へ。

〈平成29年度提供会員講習会日程表〉

【場所】子ども応援館1階地域活動室

日程	時間	内容
5月28日㈰	午前10時～正午	④一時保育者として子どもとの関わり合いについて
	午後1時～3時	⑤障害のある子どもの理解について
	午後3時～3時30分	①提供会員による体験談など
6月3日㈯	午前9時30分～10時	⑨養育家庭（ほっとファミリー）について
	午前10時～正午	③子どもの健康と日常のお世話・遊びについて
	午後1時～4時	⑦子どもの事故防止と応急手当てについて
6月4日㈰	午前10時～正午	⑥預かること・預けること・預けられることについて
	午後1時～3時	②子どもの心の発達とその問題について
	午後3時～3時30分	⑧援助活動をはじめるにあたって（登録）

【場所】市役所第1棟2階会議室

日程	時間	内容
10月23日㈪	午前10時～正午	④一時保育者として子どもとの関わり合いについて
	午後1時～3時	②子どもの心の発達とその問題について
	午後3時～3時30分	①提供会員による体験談など
10月30日㈪	午前9時30分～10時	⑨養育家庭（ほっとファミリー）について
	午前10時～正午	⑥預かること・預けること・預けられることについて
	午後1時～4時	⑦子どもの事故防止と応急手当てについて
11月1日㈬	午前10時～正午	⑤障害のある子どもの理解について
	午後1時～3時	③子どもの健康と日常のお世話・遊びについて
	午後3時～3時30分	⑧援助活動をはじめるにあたって（登録）