

平成 30 年度 4 月の保育園入園申込みが始まります

～平成 30 年度保育園入園のしおりの配布～

10 月 30 日(月)から市役所 1 階 8 番子ども育成課、保健センター、子ども家庭支援センター、市内保育園で配布します。市のホームページからもダウンロードできます。

▼市内保育園を希望される方

【受付期間】

〈1 次募集〉 11 月 28 日(火)～ 12 月 11 日(月)

〈2 次募集〉 平成 30 年 1 月 12 日(金)～ 1 月 19 日(金)

※ 2 次募集は受入可能な保育園がある場合のみ実施します。申込み数が受入可能数を越えた場合、入園できないことがあります。

【受付時間】

午前 8 時 30 分～午後 5 時 (水曜日は午後 7 時 45 分まで)

※土曜日の正午～午後 1 時、日曜日・祝日を除く。

【受付場所】

市役所 1 階 8 番子ども育成課保育係

※郵送では受け付けていません。

【提出書類】

①教育・保育支給認定申請書兼保育所等利用申込書

②保育の必要性を証明する書類

〈就労〉：勤務証明書

〈妊娠・出産〉：母子健康手帳のコピー

〈疾病〉：診断書(原本)等

※父母ともに必要です。また、同居の 65 歳未満の祖父母についても提出が必要です。

【結果について】

教育・保育支給認定証と結果通知を送付します。

〈1 次募集〉 1 月中旬(予定)

〈2 次募集〉 2 月上旬(予定)

※電話での問合せにはお答えできません。

▼これから出産を迎える方

平成 30 年 4 月 1 日に各園の受入年齢(生後 43 日～3 か月)に達する予定の方は、1 次募集受付期間に申込みが可能です。詳細は子ども育成課保育係にお問い合わせください。

▼市外保育園を希望される方

転出予定、市外に勤務地があるなどで、市外の保育園を希望する方は、福生市で申込みを受け付けます。区市町村ごとに募集状況や申込締切日、必要書類等が異なりますので、希望する保育園のある区市町村の担当部署へ事前にご確認ください。福生市で受付後、各

区市町村へ申込書類を郵送しますので、各区市町村締切日の 1 週間前までにお申し込みください。

▼転園を希望される方

現在通園中の保育園以外に転園を希望する方は、新規の申込みと同様に受け付けます。詳細は子ども育成課保育係にお問い合わせください。

▼現在通園中の方

通園中の保育園を通じて、10 月に教育・保育給付支給認定現況届等の必要な書類を配布しています。提出がお済みでない方は、保育係にご連絡ください。

▼その他

平成 29 年度住民税の申告が未申告となっている方は手続きを行う必要があります。

※状況により別途書類の提出をお願いする場合があります。世帯の状況により、同居祖父母の所得によって保育料を算定する場合があります。

【問合せ】子ども育成課保育係 ☎ 551・1780



子育てするむら ふっさ

小物作りボランティア養成講座

地域のサロン活動等の集まりや高齢者施設等で、利用者の皆さんと一緒に小物作りをするボランティアのための講座です。

誰でもできる簡単なものから始めていきます。

今回は、点字用紙を再利用した小物作りを予定しています。

【日時】 11 月 24 日(金)午後 1 時 30 分～4 時ごろ

【場所】 福祉センター

【対象】 市内在住・在勤・在学でボランティア活動に関心のある方

【定員】 先着 10 人

【講師】 地域ボランティアおよびふっさボランティア

【申込み】 10 月 16 日(月)から(日曜・祝日を除く)午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分

ふっさボランティア・市民活動センター ☎ 552・2122 へ。

西多摩医師会からのお知らせ「市民健康講座」

【日時】 10 月 28 日(土)午後 2 時～4 時(開場 1 時 30 分)

【場所】 羽村市コミュニティセンター 3 階

【内容】 へ第 1 部～東京都相互理解のための対話促進支援事業

【講演】 「病院・診療所の役割の違いと地域医療連携について」

【講師】 玉木一弘氏(西多摩医師会長)

第 2 部

【講演】 「乳がんについて」

【講師】 五月女恵一氏(公立福生病院外科診療部長)

【問合せ】 一般社団法人西多摩医師会 ☎ 0428・23・2171

勤務先の健診や人間ドックを受ける方へのお願い

特定健康診査は生活習慣病対策の 1 つとして実施されています。職場健診等を受診された方のデータも集約し、市の生活習慣病対策に役立てるため、今年度、市の特定健康診査を受診せず職場の健診および人間ドックを受診する方は、健診の結果と問診票の写しを保健センターへ提出してください。

提出については、任意です。皆さんのご協力をお願いします。

なお、今年度の健康診査(特定・若年・後期高齢)については 10 月 31 日(火)までとなっています。まだ受診がお済みでない方は忘れずにお越しください。

【問合せ】 保健センター ☎ 552・0061

健康教室のお知らせ

「家でもできる! 簡単エクスサイズ」の体の内側からアンチエイジング



運動を始めたかと思ってるのに何をしたら良いかわからない、やる気が出ない、時間が経たない、運動を始めたけれど続かない...この「ない」を「できる」に変えてみませんか?

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

【申込み】 10 月 17 日(火)から保健センター ☎ 552・0061 へ。

【日時・内容】 11 月 14 日(火)午前 10 時～正午・初回測定(体組成)・食事のお話・集団での運動指導

▼ 2 回目: 平成 30 年 1 月 11 日(木)午前 10 時～正午・集団での運動指導・食事のお話(1 回目よりもステップアップした内容になります。)

▼ 3 回目: 平成 30 年 3 月 13 日(火)午前 10 時～正午・保健師による最終測定(体組成)

【場所】 保健センター

【対象】 市内在住で 20 歳以上から 64 歳以下の方

【定員】 先着 15 人(予約制)

【講師】 1・2 回目: 運動指導員および管理栄養士

3 回目: 保健師

健康コーナー

季節の変わり目、体調変化に気を付けましょう

秋といえば、「食欲の秋」、「スポーツの秋」、「実りの秋」といわれるように 1 年を通して楽しいイベントも多く、気候的にも過ごしやすい季節といえます。しかし、夏の疲れがとれていなかったり、朝夕の寒暖差から自律神経が乱れたりすることで、食欲不振や頭痛、全身の倦怠感等といった症状が出てくる恐れもあります。不調を起ささないよう、次の事を心がけましょう。

①食事…自律

神経のバランスを整える食べ物を取りましょう。ビタミン B 群には自律神経の乱れを正常に保つ働きがあります。例えば、さんまにはビタミン A、D、E や B 群等が多く含まれます。また良質のたんぱく質、血液をサ



ラサラにしてくれる EPA や DHA が豊富に含まれます。またサツマイモには、熱に強いビタミン C や食物繊維が含まれていて、肌荒れ、便秘予防に効果的です。

②睡眠…湯船にしっかりつかり、身体を温め休めることで質の良い睡眠につながります。夜更かししないように早寝早起きを心がけましょう。

③運動…1 日 2 回 15 分程度の運動を週に 3 回程することが良いと言われています。空気がきれいな所で秋の紅葉を見ながらのウォーキングなどはどうでしょう。通勤時や買い物時、階段を使うよう心がける事も大切です。空気も乾燥するので、水分補給を意識して取り入れましょう。

～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