

【平成31年4月の保育園入園の申込み（2次募集）は、1月18日（金）が締切日です】詳しくは、広報ふっさ1月4日号または市ホームページをご覧ください。【問合せ】子ども育成課保育係 ☎ 551・1780

やさしい成年後見制度学習



成年後見制度と任意後見の違いってなんだろう？費用はどれくらいかかるの？ など、司法書士の先生から成年後見制度について学びます。

ていきますが、体力を維持するためには、頑張りすぎず、運動を長く続けることが大切です。運動する機会がない方、激しい運動はもうできない、そんな方はインターバル速歩を取り入れてみませんか？ インターバル速歩は「さっさか歩き」と「ゆっくり歩き」を3分ごとに交互に繰り返す、簡単なウォーキング法です。普段、運動していない方も大歓迎です。動きやすい服装でお越しください。

平成31年4月入所の学童クラブの第2次申請を受け付けます

第2次入所申請は、第1次入所判定後、利用希望の学童クラブに空きがある場合に入所を承認します。【期間】2月1日（金）～8日（金）午前8時30分～午後5時15分 ※水曜日は午後8時まで受け付けます。土曜日の正午～午後1時および日曜日は除きます。【場所】市役所1階8-1番子ども育成課窓口

【日時】2月27日（水）午後2時～3時30分

【場所】福祉センター2階研修室

【対象】市内在住・在勤の方

【定員】先着20人程度

【持ち物】筆記用具等

【講師】貫井雄太氏（司法書士）

【申込み】1月28日（月）から社会福祉協議会成年後見センター 福生 ☎ 552・5027へ。

インターネット速歩実践会

体力（筋肉）は、運動しないと加齢とともに低下し

【定員】先着25人

【持ち物】室内運動靴、タオル、飲み物

【日時】2月21日（木）午後1時30分～3時30分

【場所】中央体育館2階主競技場

～母子講演会～ 「特性のある子どもへの理解と関わり方」

インターネットで発達障害の特性や行動を簡単に調べることができるような時代になりました。その反面、正しい情報と間違った情報が混在しているようです。

また、少しでも特性や行動が当てはまっていると過度に不安になる方や、集団行動や学業についていけずに自信をなくしてしまうお子さんもいらっしゃいます。

そんな親子の不安を軽減できるように、特性のある子どもへの言葉かけや関わり方を一緒に学んでみませんか？

【日時】2月9日（土）午後1時～3時

【場所】もくせい会館2階会議室（市役所向かい）

【対象】保護者、関係機関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】廣澤満之氏（白梅学園大学准教授）

【申込み】1月18日（金）から保健センター ☎ 552・0061へ。

【申込み】1月18日（金）から電話で保健センター ☎ 552・0061へ。

※カードの発行枚数は、世帯につき1枚です。【受付場所】市役所1階8-1番子ども育成課、子ども家庭支援センター（子ども応援館1階）、保健センター、武蔵野台児童館、熊川児童館、田園児童館、わかざり会館、わかたけ会館の夜間、各施設の閉庁・休館日は受付できません。【問合せ】子ども育成課子ども育成係 ☎ 551・1733

【期間】2月1日（金）～8日（金）午前8時30分～午後5時15分 ※水曜日は午後8時まで受け付けます。土曜日の正午～午後1時および日曜日は除きます。

【場所】市役所1階8-1番子ども育成課窓口

【問合せ】子ども育成課子ども育成係 ☎ 551・1733

【日時】2月3日（日）午前11時40分～午後3時15分

【対象】市内在住の方 ※前売り券を1月21日（月）から発売します（当日券あり）。 ※児童館では、ほかにもさまざまなイベントを開催しています。詳しくは下記のQRコードからご覧ください。 また、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ただけます。詳細は各館へお問い合わせください。

【問合せ】田園児童館 ☎ 552・3133

地域の助産師による無料

【日時】2月3日（日）午前11時40分～午後3時15分

【対象】市内在住の方 ※前売り券を1月21日（月）から発売します（当日券あり）。 ※児童館では、ほかにもさまざまなイベントを開催しています。詳しくは下記のQRコードからご覧ください。 また、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ただけます。詳細は各館へお問い合わせください。

【問合せ】田園児童館 ☎ 552・3133

【日時】2月3日（日）午前11時40分～午後3時15分

【場所】市役所1階8-1番子ども育成課窓口

健康コーナー

～冷え性対策をして寒さを乗り切ろう～

西洋医学では冷え性という病名はありませんが、東洋医学では冷えによる肩こりや腰痛、便秘や抵抗力の低下などの症状が存在し、「万病の元」と言われています。 冷え性対策をしっかり行い、元気に寒さを乗り切りましょう。

▼冷え性の原因

ストレスや不規則な生活による自律神経の働きの乱れや、熱を作る筋肉量が少ないことが挙げられます。女性に冷え性が多い理由は、男性に比べ筋肉が少ないことに加え、月経などによりホルモンのバランスが崩れやすいことにあります。

▼冷え性の改善

①身体を温める食事 バランスのとれた食事を基本的に、身体を温める食材を積極的に摂りましょう。特にたんぱく質は、熱源となる筋肉を作るほか、熱として消費される量が多い栄養素です。

〈身体を温める食材〉 たまねぎ、にんじん、生姜、にんにく、小松菜、ごぼう、肉、赤身の魚、チーズなど

②衣服の選び方

厚着をしすぎると汗をかきやすくなり、身体を圧迫して血行が悪くなる場合があります。身体を締め付ける衣服や靴は避けましょう。

③自律神経を整える生活習慣

・十分に睡眠をとり、身体を休める  
・生活に運動を取り入れる  
・40度前後のお湯で全身浴をする

④アルコールを飲みすぎない

アルコールには皮膚から熱を放出する作用があるため、お酒を飲みすぎると体温が低下しやすくなります。飲みすぎに注意しましょう。

～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

「ふっさ子育てまる得カード」更新の手続きはお済みですか？

市内の子育て支援協賛店でカードを提示すると、協賛店独自のさまざまな特典（サービス）が受けられます。カードの有効期限が切れている場合は、更新の手続きをしてください。

【対象】子育て世帯（中学生以下の子どもまたは妊婦がいる世帯）

【手順方法】子どもの年齢や妊婦であることがわかるもの（健康保険証や母子健康手帳など）と印鑑、古いカードを持参のうえ、保護者または妊婦の方がお申し込みください。申請書には世帯全員の氏名、生年月日の記入が必要です。

【問合せ】市役所1階8-1番子ども育成課窓口

【日時】2月3日（日）午前11時40分～午後3時15分

【場所】市役所1階8-1番子ども育成課窓口

【対象】子育て世帯

【費用】1,200円（年会費）

【申込み】はだかんぼう・鈴木へメール（yukiesj65096@gmail.com）でお申し込みください。

▼拝島ラフタークラブ

作り笑いでOK！ 笑いヨガで幸せホルモンを出しましょう！

【日時】毎月第四日曜日午前10時～11時

【場所】白梅会館和室 ※直接お越しください。

【費用】100円（参加費）

【問合せ】鈴木 ☎ 513・4746

市民のひろば

＜会員募集＞

▼育児サークル「はだかんぼう（0～2歳児の母子）」

お花見や水遊び、焼き芋やクリスマス会など季節の行事、制作を親子で楽しんでいます。随時見学可能です。お気軽にお問い合わせください。

【日時】毎週金曜日午前10時30分～午後1時30分

【場所】田園児童館

【費用】1,200円（年会費）

【申込み】はだかんぼう・鈴木へメール（yukiesj65096@gmail.com）でお申し込みください。

▼拝島ラフタークラブ

作り笑いでOK！ 笑いヨガで幸せホルモンを出しましょう！

【日時】毎月第四日曜日午前10時～11時

【場所】白梅会館和室 ※直接お越しください。

【費用】100円（参加費）

【問合せ】鈴木 ☎ 513・4746

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「ほっとひろば加美平」へ出張し、子育てについての悩みや疑問などの相談に応じます。

【日時】1月24日（木）午前11時～正午

【場所】かえで会館

【対象】子育て中の親子やその家族、妊産婦等

【問合せ】子ども家庭支援センター ☎ 539・2555