

### 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

▼Baby くまひろば【日時】22日(月)午前10時30分～11時30分【対象】0歳児と保護者

▼くまさんひろば【日時】23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

▼遊具開放DAY【日時】24日(水)午前10時～正午【対象】幼児と保護者

▼もちこみカフェ【日時】25日(木)午前9時～午後1時【対象】乳幼児と保護者

▼ごごくまひろば【日時】26日(金)午後1時30分～2時30分【対象】幼児と保護者

▼子どもの日スペシャル「チョークでらくがきしちゃう」【日時】5月1日(祝)・2日(祝)・3日(祝)午前10時～午後5時(正午～午後1時は

休み)【対象】幼児以上(幼児は保護者同伴)【田園児童館】 ☎ 552・3133

▼よちよちすくすくひろば【日時】23日(火)午前10時30分～正午【対象】0、1歳児と保護者

▼ママとベビーのハッピーよみきかせタイム【日時】24日(水)午前10時～10時50分【対象】乳幼児と保護者

▼ぼんぼこタイム【日時】25日(木)午前11時～11時20分【対象】乳幼児と保護者

【武蔵野台児童館】 ☎ 553・8822

▼ぴよぴよひろば【日時】22日(月)午前10時30分～正午【対象】0歳児と保護者

▼とことこひろば【日時】23日(火)午前10時30分～正午【対象】1歳児と保護者

▼フリーデー【日時】25日(木)午前10時30分～正午【対象】乳幼児と保護者  
※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。

### 福生市認定ヘルパー養成研修会の参加者を募集します

市では、軽度の介護が必要な方のお宅へ訪問して家事(掃除・洗濯・買物・調理など)を提供する市独自の「福生市認定ヘルパー」を養成します。

この研修を修了することで、介護福祉士などの資格を持っていない方でも、市内の事業所等と雇用契約をすることで、介護予防・日常生活支援総合事業の訪問型サービスのヘルパーとして働くことができます(家事援助のみの提供)。

研修では、高齢者に関する基礎知識や家事援助の技術などを学び、ヘルパーに必要な知識を身につけます。研修会を両日とも受講することで研修修了者となります。後日、研修修了証を郵送でお送りします。

【日時】5月18日(土)・19日(日)午前9時30分～午後4時30分(途中休憩あり)

【場所】市役所第一棟2階第1・第2会議室

【対象】18歳以上で高齢者の生活支援業務に従事する意欲のある方  
【定員】先着50人  
【持ち物】筆記用具

【申込み】4月15日(月)～5月10日(金)までに介護福祉課 介護保険係 ☎ 551・1764へ。

### 笑いで春ストレスを和らげよう

春は新年度や新学期が始まり、環境変化の多い季節です。また、新しい環境による心の疲労で、ストレスが溜まることが多い季節でもあります。

眠れない、物事に集中できない、不安や心配が頭から離れないなどが続く場合は、ストレスが強くなっている可能性があります。過剰なストレスは心身の健康に悪影響を及ぼしかねません。

ストレスを和らげる方法のひとつとして生活の中に笑いを取り入れてみませんか。笑うことで次のような効果があります。

①副交感神経が活発になりリラククス効果があります。  
②がん細胞や、体内に入ってくるウイルスを攻撃して排除するナチュラルキラー細胞が活性化し、免疫力が上がります。

③笑うと周囲の雰囲気や和み人間関係のストレスが和らぎます。

新生活で心が少し疲れてしまったら、まずは笑顔を作ることから始めてみませんか?

季節を問わず、手洗いうがい忘れずに  
【問合せ】保健センター ☎ 552・0061

### 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「福生健康ウォーキングマップ」の「R16アメリカンな街並(4.6km)」を歩きます。

初心者の方、大歓迎です。初夏の陽気の中、一緒にウォーキングを楽しみましょう。

【日時】5月24日(金)午前9時30分(集合)～正午ごろ ※雨天中止  
【集合場所】JR拜島駅北口(西武線側)ロータリー

【定員】先着25人  
【コース】拜島駅～日光橋のレンガ橋～横田基地第5ゲート～福生アメリカンハウス～福生駅

※コースは変更になる場合があります。  
【持ち物】帽子、タオル、飲み物、歩数計(お持ちの方のみ) ※歩きやすい靴・服装でご参加ください。

【申込み】4月18日(木)から電話で保健センター ☎ 552・0061へ。

プチギャラリーは芸術文化の発表の場として利用いただける展示施設で、第二展示室があります。JR福生駅改札口に隣接し、

多くの方々にご来場いただいています。プチギャラリーで皆さんの作品を展示してみませんか。

【休館日】毎週月曜日(祝日の場合は要相談)、年末年始  
【使用期間】14日以内  
【使用時間】午前10時～午後7時まで(搬入日のみ午後9時15分可)

【使用料】第一展示室1日5,000円、第二展示室1日3,000円、第一・第二展示室を同時に使用する場合1日7,000円

【申込み】使用日の12か月前の属する月の初日から3日前までに直接、プチギャラリー ☎ 551・1316へ。

### 企画展示「子どもの学び―近代教育の足跡―」

本展示では、江戸時代の庶民教育機関である寺子屋をはじめとして、明治期以降の近代教育が確立される過程において、学校の学びがどう変化したのか、史料や教科書を中心

心に近現代教育の軌跡をたどります。



▲「小学読本」明治6(1873)年

【期間】開催中。～6月30日(日)午前10時～午後5時

【休館日】毎週月曜日(月曜日が祝日の場合は開館します)、5月7日(火)  
【場所】郷土資料室  
【問合せ】生涯学習推進課 文化財係 ☎ 530・1120

## ファミリー・サポート・センター提供会員講習会の日程について

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してみたい方は、ぜひ講習会を受講して、提供会員として活躍してみませんか?  
講習会を受講し、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、下表のうち、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。また、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。  
【問合せ】社会福祉協議会 ☎ 510・0904



【場所】もくせい会館 203 会議室		
日程	時間	内容
6月12日(水)	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について
6月18日(火)	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
6月27日(木)	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	⑤ 障がいのある子どもの理解について
	午後3時～4時	⑧ 援助活動をはじめにあって(登録)

【場所】子ども応援館 1階子育て地域活動室		
日程	時間	内容
10月26日(土)	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	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～4時	⑦ 子どもの事故防止と応急手当について
11月10日(日)	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～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
11月17日(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	⑤ 障がいのある子どもの理解について
	午後3時～4時	⑧ 援助活動をはじめにあって(登録)

【成年後見制度相談】成年後見制度の利用について、司法書士が相談に応じます。【日時】5月9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) ※初めての相談の方のみ。内容は秘密厳守。【申込み】4月18日(木)から社会福祉協議会 ☎ 552・5027へ(土・日・祝日を除く)。