

### 心の健康教室「リズミック・ミュージック」



音楽を利用して心の健康づくりを楽しんでみませんか？

日常生活を送るうえで誰もが少なからずストレスを抱えていると思います。心と身体は密接に関連しているため、ストレスによって心が不健康になると身体にも影響が出てしまいます。

音楽と人とのふれあいを通して、心の健康づくりについて一緒に考え実践していきます。

【日時】7月11日(木)午前10時～11時30分

【場所】保健センター

【対象】市内在住・在勤の方【定員】先着20人(予約制)

### 私立幼稚園等の入園料・保育料等を補助します

私立幼稚園や市が認める幼稚園類似の幼児施設に通園している園児の保護者に、入園料・保育料およびその他納付金の一部を補助します。

各幼稚園を通して申請書を配布しますので、幼稚園に申請書を提出してください。

途中入園や転入された方など、申請書をお持ちでない方は、市役所1階8番子ども育成課保育係窓口へ直接、申請してください。

#### ▼私立幼稚園就園奨励費補助金

【対象】私立幼稚園に通園している園児の保護者

#### ▼私立幼稚園等園児保護者負担軽減補助金

【対象】私立幼稚園、市が認める幼稚園類似の幼児施設または認定こども園(幼稚園部分1号認定)に通園している園児の保護者 ※補助金額等詳細は、市ホームページも併せてご確認ください。

【その他】10月から幼児教育・保育の無償化が実施される予定のため、9月までの補助金制度です。10月以降の制度の変更は、詳細が決まり次第、在園する幼稚園や市ホームページからお知らせします。

【問合せ】子ども育成課保育係 ☎ 551・1780

※音楽に関する知識は必要ありません。お気軽にご参加ください。

【場所】市内指定医療機関(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30歳と35歳の方で健診を受ける機会がない方(年齢は平成31年4月1日現在の年齢)

【定員】先着170人

【費用】無料※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。

【検査内容】身体測定、血圧測定、血液検査、尿検査等※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お申し込みください。

### 若年健康診査のお知らせ

仕事や子育てなどに忙しい、なかなか自分の健康に目を向けられない方もぜひ、この機会に健診を受けましょう！

【期間】7月15日(祝)～10月14日(祝)

### 福生市子ども・子育て審議会委員を募集します

市では、幼児期の学校教育・保育、地域の子ども・子育て支援を総合的に推進するため、「福生市子ども・子育て審議会」を設置しています。

この審議会では、市における子ども・子育ての実情を踏まえ、保育園・幼稚園等のサービスの提供体制の確保や実施時期および放課後児童クラブや地域の子ども・子育て支援の充実について審議しています。

皆さんの意見を反映させ、より地域の実情に沿った子育て支援策を実施するため、審議会に参画して

いただく方を募集します。

【募集人数】2人以内

【任期】8月21日から3年間

【内容】子ども・子育て支援施策の向上と推進を図るうえで市の提言、調査、審議など※会議は年数回

【報酬】9,500円(1回)

【応募資格】①平成31年4月1日現在満20歳以上で市内在住の方

②現在子育て中または経験者で、市の子ども・子育て支援に関心のある方、他の審議会等の公募委員ではない方

【応募期間】7月1日(月)～12日(金)

【応募方法】任意の用紙(A4サイズ・書式自由)に次の事項を記入し、市役所1階8番子ども育成課窓口へ直接持参または、郵送(〒197-8501福生市本町5子ども育成課子ども育成係宛)、FAX(☎551・2133)のいずれかでご応募ください。

【記入事項】①本人情報(住所、氏名、ふりがな、生年月日、性別、職業、電話番号) ②応募動機、子ども・子育て分野で関心のあること、これからの子ども・子育て支援の在り方について、自身のプロフィールなど(1,000字以内)

【問合せ】子ども育成課子ども育成係 ☎ 551・1733

### 助産師とはなぞ

地域の助産師による無料の相談会です。時間内は出入り自由です。「助産師からのちょっとした

### 健康コーナー 『ラジオ体操』で暑さに負けない体づくり

日差しが強くなり、暑い日が多くなってきました。今後、外出時や運動をするときには、特に熱中症に注意しながら、こまめな水分補給や休憩が不可欠です。さらに暑さによって体力も奪われるため、本格的な夏に向かうこの時期から、熱中症に負けないための体づくりが大切です。

「ラジオ体操」は第1体操・第2体操を合わせると約6分半の間、音楽に合わせて、運動器具を使わずに、家でも外でもできる全身運動です。

まだ涼しさが残る朝、自宅の窓を開けて風を取り入れながらラジオ体操を行い、これから日ごとに暑くなる日中を乗り切る準備をしませんか。継続して続けることで①生活リズムができる②姿勢がよくなる③全身への血液の巡りがよくなり、健康維持にもつながります。

また、夏休み期間には、町内会や自治会でやっているラジオ体操と一緒に参加して、みんなで暑さに負けない体づくりに取り組みましょう。

来年は、東京オリンピック・パラリンピックが行われるため、ラジオ体操など運動への関心が高まっています。昨年、福生市は健康づくり推進員を中心に「福が生まれるラジオ体操 with 健康づくり推進員」プロジェクトを立ち上げ、市民のみなさんのご協力のもと、市内16か所で行われたラジオ体操を動画撮影しました。

ぜひ、右記のQRコードから市が制作したラジオ体操動画もご覧ください。

～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



▲QRコード

### 福生市学校保健会講演会

【日時】6月28日(金)午前10時～正午

【場所】子ども応援館1階

【対象】妊産婦、子育て中の保護者(0歳児から可)、祖父母等

【主催】公益社団法人東京都助産師会西多摩地区分会

【問合せ】森田助産院 ☎ 551・0323

### 児童館で遊ぼう！(6月号)



▲QRコード

児童館では、多くのイベントを開催しています。詳しくは右記のQRコードからホームページをご覧ください。

【問合せ】熊川児童館 ☎ 539・1515、田園児童館

### 小・中学生の心身の課題と付き合う『発達障害、起立性調節障害、不登校』

義務教育9年間で子どもは心と身体は大きく変化し成長します。その過程でさまざまな課題が発生しますが、周囲が理解して対応できれば子どもは自尊心を持つことができ、育つことができます。

この講演会では、小児科医であり臨床心理士の資格を持つ講師が、今どき気になる課題「発達障害、起立性調節障害、不登校」について、実例を交え詳しく説明します。

【日時】7月6日(土)午後2時～午後3時 ※正午～午後1時を除く

### 小学生わくわく土曜日 「セタ飾りを作ろう」



折り染めで七夕の短冊を作りましょう。

【日時】6月29日(土)午前10時～午後3時 ※正午～午後1時を除く

【場所】郷土資料室 ※直接お越しください。

【対象】小学生 ※未就学児は要保護者同伴