

福生病院組合職員募集

職種	受験資格	採用予定数
診療放射線技師	○当該免許を有する方または採用予定日現在、免許を取得する見込みの方で令和2年4月1日時点の年齢が30歳以下であること	若干名

【試験日】1月18日(土)
 【試験科目】小論文および面接
 【採用予定日】令和2年4月1日
 【給与】福生病院組合一般職の給与に関する条例の定めによる
 【休日】土・日・祝日
 【職員の身分】地方公務員
 【申込方法】次の書類を受験者本人が持参または郵送で提出してください。
 ①福生病院組合職員採用試験受験申込書

②診療放射線技師免許証の写し
 ※令和2年春に取得見込みの方は、卒業見込証明書および成績証明書を提出してください。
 【受付期間】1月6日(月)～10日(金)午前9時～午後5時
 【受付場所】福生病院組合事務部庶務課庶務係(公立福生病院2階)
 【郵送先・問合せ】〒197-8511 福生市加美平1-6-1 福生病院組合事務部庶務課 ☎551・1111 (内線 2512～2515)

「ひとりでは悩まず、まずは相談を」**成年後見制度相談**
 成年後見制度を利用したいが、どうしたらよいかわからないときなどに、司法書士が相談に応じます。
 【日時】1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)
 ※初めての相談の方に限ります。相談内容は秘密厳守。
 【申込み】12月19日(木)から社会福祉協議会・成年後見センター 福生 ☎552・5027へ。

健康コーナー
 ▼ヒートショックから身を守ろう
 寒い季節、ゆっくり温泉やお風呂に浸かることで、体が温まりリラックス効果が得られます。が、寒さが厳しくなるこの時期、急な温度変化によるヒートショックを予防しましょう。
 ヒートショックは、急激な温度差によって血圧が大きく変動するため、体に大きな負担がかかり、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こす可能性があります。
 冬場の洗面所や浴室、冷え込んだトイレなど暖房器具が常時設置されていない自宅の中でも、極端に温度差があるところで多く発生しています。
 また、排便の際にいきみすぎると心臓への負担が大きくなり、さらに排便後は急に血圧が下がるため、日ごろから便秘対策も大切で、そんな温度変化から生じる病気の発生を、日々の工夫で予防していきましょう。



【予防法】①高齢の方は、お風呂に入る前に、家族にひと声かけておく
 ②一番風呂は避ける
 ③浴室内を暖めておく(シャワーを高い位置から浴槽にそそぐ。浴槽のふたを開けておく)
 ④かけ湯は心臓から遠い場所から行い、湯の温度に体を慣れさせる
 ⑤普段から便秘対策をはじめ、排便時にいきみすぎないように注意する
 ⑥入浴およびトイレでも

ヒートショックが起こりやすいことを認識しておく
 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
東京2020公認プログラム「健康づくり講演会」開催のお知らせ
 「オリンピックによる正しい歩き方」ウォーキングで健康寿命を延ばそう」をテーマとした講演会です。
 バルセロナオリンピック、世界陸上、箱根駅伝出場など競技者としての経験をもとに、健康づくり、ダイエット指導など幅広い分野で活躍する園原健弘氏(明治大学体育会競走部監督)が、正しいウォーキングの方法を教えます。
 東京オリンピックを控え、金メダルが期待される競歩の見どころや、箱根駅伝での経験話、さらに認知症予防の話など、健康、スポーツ、盛りだくさんの内容です。ぜひ、皆さんでお越しください。
 【日時】2月1日(日)午後1時30分～3時30分(午後1時開場)
 【場所】市民会館小ホール(つつじホール)
 【定員】先着260人※申込不要、手話通訳が付きまます。
 【講師】園原健弘氏(1992年バルセロナオリンピック競歩代表、1996年アトランタオリンピック陸上チームコーチ等)

【主催】福生市、健康づくり推進員の会
 【問合せ】保健センター ☎552・0061
令和2年度4月入所のさくらクラブの申請について
 令和2年4月からさくらクラブの事業者が変更となります。
 それに伴い、さくらクラブに関する申請に限り、令和2年度4月からの入所・変更等申請を次のとおり受け付けます。
 【受付期間】12月16日(月)～25日(水)午前8時30分～午後5時15分(水曜日は午後8時まで。土曜日の正午～午後1時および日曜日は除きます。)
 【対象】①保護者の就労等により、昼間家庭で育成を受けられない小学生で、さくらクラブの入所を希望する場合
 ②令和2年度4月からの入所申請をした方のうち、他の学童クラブからさくらクラブへの変更、またはさくらクラブから他の学童クラブへの変更を希望する場合
 【申請方法】①の方は現在、市役所1階8-1番子ども育成課窓口で配布している申請書で申請してください。※申請書は、市ホームページからもダウンロードできます。
 ②の方は直接市役所1階8-1番子ども育成課窓口へお越しください。
 【問合せ】子ども育成課子ども育成係 ☎551・1733

～第26回福生市青少年の意見発表大会～



11月2日に市民会館小ホール(つつじホール)で「青少年の意見発表大会」が開催され、中学生・高校生が日ごろ考えていることや体験などを発表しました。

第二中学校3年生の井口幸来さん、第三中学校1年生の袋井花音さん、同じく第三中学校1年生の安田望桜さんの司会進行で、応募者の中から選ばれた中学生8人・高校生4人の

発表者が、真っ直ぐな意見を熱心に語ってくれました。

＜発表主題と発表者(発表順、敬称略)＞

「戦争と人権」末宗葵、「気付かされた」井上太陽、「軽い一言で、傷つく心」新藤杏胡、「たくさんの人に届いてほしい」町田汐音、「挨拶の重要性」小須田絢子、「同じ人間だから」土井琴子、「自分一人だけの世界」平山つかさ、「いじめについて」青柳由宇人、「助け合い」渡邊ひより、「シリア空爆で犠牲になった子供達」松本叶夢、「将来の夢」伊藤靖隆、「平等に暮らせる時代へ」塩野瑞姫

【問合せ】子ども育成課子ども育成係 ☎551・1733

児童館で遊ぼう！(12月その2)

＊季節の行事事業＊

【熊川児童館】 ☎539・1515

▼クリスマス会【日時】21日(土)午後2時30分～4時【対象】小学生以上【定員】先着50人【申込み】当日午後1時から直接熊川児童館へ。

▼大掃除と年越しそばの会【日時】27日(金)午後2時30分～4時【対象】幼児以上(幼児は要保護者同伴)

▼年忘れ！おたのしみ会【日時】28日(土)午後2時～3時30分【対象】どなたでも参加可能(幼児は要保護者同伴)

【田園児童館】 ☎552・3133

▼クリスマス会【日時】21日(土)午後2時30分～3時30分【対象】乳幼児以

上(乳幼児は要保護者同伴) ※当日直接会場へお越しください。

▼大そうじと年越しそばの会

【日時】27日(金)午後1時30分～3時30分【対象】幼児以上(幼児は要保護者同伴) ※当日直接会場へお越しください。【持ち物】お椀、お箸、ぞうきん、上ばき ※大そうじ中は、遊びの利用ができません。終了後は通常通り利用できます。

【武蔵野台児童館】 ☎553・8822

▼クリスマス会&豚汁会【日時】21日(土)午後1時30分～4時【対象】乳幼児以上(乳幼児は要保護者同伴)

▼大そうじと年越しそばの会

【日時】27日(金)午後2時30分～4時【対象】小学生以上【持ち物】上ばき ※大そうじ中は、遊びの利用ができません。終了後は通常通り利用できます。