

児童館で遊ぼう7月(その1)

●●●田園児童館☎552-3133●●●

◆親子であそぼう「砂場であそぼう」5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持ち物うわばき、着替え ※雨天の場合、室内での活動となります。

◆みんなのひろば「ちびっこ縁日であそぼう」6日(水)午前10時30分～11時30分対象乳幼児と保護者※時間内の都合のよい時に直接お越しください。汚れてもよい服装で来ててください。

◆よちよちすくすくひろば「ボールであそぼう」12日(火)午前10時～正午対象0、1歳児と保護者



●●●武蔵野台児童館☎553-8822●●●

◆わくわくひろば5日(火)午前10時30分～11時30分対象2歳以上の幼児と保護者持ち物うわばき※当日直接来ててください。

◆遊具開放デー7日(木)午前10時30分～正午対象1歳6か月以上の幼児と保護者持ち物うわばき※大型遊具で自由に遊べます。体操、おはなしもあります。時間内で自由に遊びに来てください。

◆のびのびひろば12日(火)午前10時～正午対象0、1歳児と保護者※お母さん同士の交流の場です。体操や手遊びもあります。時間内で自由に遊びに来てください。

◆高校生time①「Dance Street」14日(木)午後6時～8時30分②「青春☆ナイ

トシアター」15日(金)午後6時30分～8時30分③「開放アトリエ」毎週火曜日午後6時～8時30分④「バスケしようよ」毎週水曜日午後6時～8時30分対象高校生または相当年齢の方※いずれも時間内で自由に来てください。またバスケットやダンスを教えてくれる大人のボランティアの方も募集しています。

●●●熊川児童館☎539-1515●●●

◆七夕週間「七夕かざりをつくろう」7月7日(木)までの午前11時～正午、午後3時～4時30分※土・日曜日と幼児事業時間帯は除く。どなたでも参加できます(幼児は保護者同伴でお願いします)。

◆こぐまひろば「こぐまちゃんのはじめての水あそび」5日(火)午前10時～正午対象0、1歳児と保護者持ち物着替え、水筒、タオル、水着

◆親子のたのしいリトミック7日(木)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持ち物着替え、水筒、タオル

◆くまっこまんぷくDAY10日(日)午後2時～4時対象どなたでも参加できます。※午後1時30分～2時の間に直接児童館へ。楽しい企画とおいしい企画があります。おやつも出ます。

◆くまさんひろば「くまさんのプールあそび」12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持ち物着替え、水筒、タオル、水着

◆こぐまひろば「パシャパシャ水あそび」19日(火)午前10時～正午対象0、1歳児と保護者持ち物着替え、水筒、タオル、水着

高齢者居住支援

特別対策事業

申請時において、次の①～⑥のいずれにも該当する世帯(生活保護を受けている世帯は対象になりません)に対し、居住支援特別給付金を支給します。

支給要件 ①満65歳以上のひとり暮らし世帯または満65歳以上の方を含む世帯②市内に引き続き3年以上住所を有すること③自らが居住する賃貸住宅(公営住宅、東京都供給公社住宅、独立行政法人都市再生機構住宅その他公的資金による住宅を除く)を借り、その家賃(月額5,000円以上70,000円以下)を支払っていること④前年の収入(1月から7月までの月分の支援については前々年の収入)が生活保護法に基づく保護の基準の1.5倍以内の世帯

⑤市税、後期高齢者医療保険料、介護保険料などを滞納していないこと⑥他から家賃に対する公的補助を受けていないこと

給付金の額月額5,000円(8月、12月、4月にそれぞれの前月の分までを支払います)。

申込み申請書に住宅賃貸借契約書の写し・家賃を支払っていることを確認できる書類等を添えて、市役所1階9番介護福祉課高齢福祉係☎551・1751へ。

高齢者の熱中症対策事業について

市では、この夏の熱中症対策として、65歳以上(6月1日現在)の方へ、予防のパンフレットと冷却用首ベルトを7月中旬ごろに郵送します。また、熱中症予防の講習会を7月22日(金)午前10時から福祉センター2階学習集会所で行ないます。ぜひご参加ください。

第16回シニア健康スポーツフェスティバルTOKYO参加者募集

都内在住の59歳以上(昭和28年4月1日以前に生まれた方)の方を対象としたスポーツ大会です。

種目 ラージボール卓球・テニス・ソフトテニス・ソフトボール・ゲートボール・ペタンク・マラソン・弓道・剣道

参加費 1,000円
期間 10月5日(水)～31日(月)
※会場、日程は各種目により異なります。

申込み 7月31日(日)(当日消印有効)までに申込書(市役所1階9番高齢福祉係・体育館・福祉センターで配布)を郵送で〒162-0823新宿区神楽河岸1-1セントラルプラザ14階(財)東京都福祉保健財団法人養成部普及推進室事業担当へ。

問合せ 同財団シニア健康スポーツフェスティバルTOKYO係 ☎03・3370・2411

「家庭の日」図画・作文を募集します

福生市青少年問題協議会では、「家庭の日」にちなんだ図画・作文を募集します。家族で出かけたことや、普段の生活などをテーマに、気軽に応募ください。応募資格 市内の小中学生または中学生
応募方法 図画・作文(図画は大きさB2判からB5判までとし、なるべく「家庭の

保健センターからのお知らせ

■熱中症に気をつけましょう

暑い日が続いていますが、夏になると心配なのが「熱中症」です。気象庁の発表によると、今年の夏の平均気温は、平年並みか高いとの予報です。さらに、今年の夏は厳しい電力供給の状況が予測され、節電を意識するあまり熱中症により健康を害することのないように気をつけてください。

熱中症は気温がそれほど高くない日でも、湿度が高く、風が弱い日や急に暑くなった日、寝不足や体調不良の時には注意が必要です。また、熱中症は室内や夜間でも多く発生しています。特に高齢者や子どもは注意が必要です。

重症の場合には生命に関わることもあるので、予防方法や対処方法を知っておくことが大切です。

【熱中症の予防方法】

- ▶こまめに水分補給をする。
- ▶こまめに換気をして涼しい空気をいれる。
- ▶すだれやカーテンで直射日光を遮る。
- ▶部屋の温度を測り、上手にエアコンや扇風機を利用する。
- ▶シャワーやタオルで体を冷やす。
- ▶暑い時、体調の悪い時は無理をしない(こまめに休憩をする)。
- ▶涼しい服装をする(外出時には日傘、帽子を着用する)。

熱中症の症状はめまい、耳鳴り、頭痛、吐き気、大量の発汗、筋肉の硬直、倦怠感、けいれん、意識

障害などさまざまです。熱中症が疑われる場合には、「涼しいところに避難させる」「衣服を緩めて、身体を冷やす」「水分、塩分を補給する」などの対応をし、自分で水を飲めない、意識がない場合には直ちに救急車を呼びましょう。

日ごろから栄養や睡眠を充分にとり、周囲の人にも熱中症の予防を呼びかけあって、今年の夏を楽しく乗り切りましょう!

■ミネラルウォーターで粉ミルクを作る場合、軟水を使いましょう

乳幼児の保護者の方には水道水のほか、ミネラルウォーターを使われる方もいらっしゃると思いますが、今回は「水」についてのマメ知識をご紹介します。

まず、「水」には軟水と硬水があります。軟水はカルシウムやマグネシウムなどのミネラルの値が低い水、硬水はカルシウムやマグネシウムなどのミネラルの値が高い水を言います。日本の水道水は軟水で、ミネラルウォーターには軟水と硬水があります。

粉ミルクを作る場合、粉ミルクには水道水に合わせてカルシウムなどの成分がすでに含まれているので、硬水のミネラルウォーターで調乳すると粉ミルクのミネラルバランスを損なうおそれがあるうえに、ミネラルを多く摂ることにより、乳幼児の腎臓への負担や消化不良を生じる可能性があります。そのため、粉ミルクを作る場合は水道水または軟水のミネラルウォーターを使い、安心して安全な育児をしましょう。

問合せ 保健センター ☎552・0061

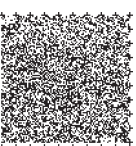


心身障害者タクシー利用券の事業者が追加になりました

重度心身障害者の方に交付している心身障害者タクシー利用券で、次の事業者が利用できるようになりました。

事業者名株式会社K・Iカンパニー(敬愛介護タクシー)☎513・3839

問合せ 障害福祉課 ☎551・1742



※10月29日(土)に福生市青少年の意見発表大会を予定しています。

問合せ 子ども育成課子ども育成係 ☎551・1733