市役所は毎週土曜日開庁しています（8月7日は七夕まつりのため閉庁します）

子育て各種手当等のお知らせ

1児童扶養手当振込みのお知らせ

児童扶養手当を、8月10日㈫ごろに振り込みます。

2現況届をお忘れなく

児童扶養手当・特別児童扶養手当・ひとり親家庭等医療費助成制度受給者の方は、ご案内を送りますので、次の届出期間内に手続きをしてください。

児童扶養手当
8月2日㈪～31日㈫

ひとり親家庭等医療費助成制度
8月2日㈪～31日㈫

特別児童扶養手当
8月11日㈬～9月10日㈮

3児童扶養手当制度改正のお知らせ

ひとり親家庭を対象とした児童扶養手当制度が改正され、平成22年8月1日から父子家庭の方にも支給されます。

手当を受給するには、申請が必要となりますので、お早めに手続をしてください。

対象者平成4年4月2日以降生まれの児童を養育している父子家庭の保護者

申請受付期間11月30日㈫まで

※支給要件や所得の制限がありますので、詳しくは担当課へお問い合せください。

問合せ1 2 3とも子育て支援課子育て支援係☎551・1737

ご利用ください子ども家庭支援センター

開所日時月～土曜日午前8時30分～午後5時15分

場所北田園2－5－7子ども応援館1階

▼ご相談ください

子ども家庭支援センターは地域の身近な相談窓口として、子どもと家庭に関する相談に応じています。

ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。秘密は厳守します。

▼ふれあいひろば

親子で遊びながら交流できるスペースです。ボールプールや玩具、絵本等があります。開所時間内でご自由にご利用ください。

▼子育て地域活動室

子育てグループや地域で子育てボランティア活動をされている方々がご利用できます。

長机15脚、椅子50脚、ホワイトボードがあり、会議や各種活動、催し物に対応できます。

利用に際しては事前に団体登録が必要になりますので、子ども家庭支援センターへ直接おいでください。

問合せ子ども家庭支援センター☎539・2555

助産師と話そう（申込み不要）

日時8月27日㈮午前10時～正午

場所子ども家庭支援センター

対象妊産婦、子育て中の母子（0歳児から可）、祖父母等

内容地域の助産師による無料の相談会です。お一人でもお子さん連れでも、どうぞお気軽にお越しください。時間内は出入り自由です。

『助産師からの10分間話』もあります。8月のテーマは「ポッポッ（湿疹）の話」です。

主催西多摩助産師会

問合せ森田助産院☎551・0323

認可外保育所利用者補助金

市内外の認可外保育所を利用している方のため、認可保育料との差額を38,000円を限度として補助する制度です。

ただし、所得制限、支給要件があります。

申請書類は、市役所、市内の認証保育所、また、市ホームページからもダウンロードできます。

支給要件

▼市内に在住し、市内外の認可外保育所（都からの補助を受けている施設に限る。）にお子さんを預けている

▼仕事など家庭で保育できない理由がある

▼認可保育園よりも高い保育料を支払っている

▼市税の滞納がない

申請時期年3回（8月、12月、3月）

問合せ子ども育成課保育係☎551・1780

朝のラジオ体操実施について

7月20日、ＮＨＫラジオ体操会の様子

このたび、「健康づくり」を推進する一環として、健康な体づくり、体力づくりのために、福生市健康づくり推進員の方を中心として、ラジオ体操を夏の一時期実施します。

多くの皆さんのご参加をお待ちしています。

日時8月15日㈰～29日㈰の間の午前6時30分～6時40分

※小雨決行、土・日曜日も実施

場所自由広場

問合せ保健センター☎552・0061

児童館で遊ぼう8月（その1）

田園児童館☎552・3133

◆親子であそぼう「みずあそびをしよう」3日㈫・17日㈫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、タオル※親子共に水に濡れてもよい服装で来てください。

◆よちよちすくすくひろば「なつのうたあそびをしよう」10日㈫午前10時～正午**対象**0、1歳児と保護者

◆夏休み超スーパースペシャルデー「でんえんじどうかんおばけやしき」21日㈯・22日㈰【乳幼児対象コース（保護者同伴）】午前10時30分～11時30分【小学生以上対象コース】午後2時～4時

武蔵野台児童館☎553・8822

◆わくわくひろば「おみずであそぼう」3日㈫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**水着、タオル※当日直接来てください。

◆遊具開放デー5日㈭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10日㈫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「バスケしようよ」毎週木曜日午後6時～9時※バスケットの基本的な練習や、チームにわかれての試合をします。②「Ｄａｎｃｅ Ｓｔｒｅｅｔ」毎週金曜日午後6時～9時※鏡を使ってダンスの練習ができます。**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遊びに来てください。またバスケットやダンスを教え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

◆夏休み幼児スペシャル①「チャプ チャプ 水あそび」10日㈫午前10時30分～11時30分**対象**乳幼児（0～6歳）と保護者**持ち物**着替え、水筒、タオル、水着※雨天の場合館内活動になります。

※児童館の小学生対象の事業は市ホームページに掲載しています。

西多摩保健所より

思春期講演会

思春期におこりやすい心の病気とその対応
～関係者・保護者とともに考える～

日時8月13日㈮午後2時～4時30分

場所あきる野ルピア3階ルピアホール

講師大西建氏（多摩国分寺こころのクリニック院長・精神科医・臨床心理士）

対象教育・福祉・保健関係者、児童思春期の相談に応じる担当者及び児童思春期の子どもをもつ保護者

定員50人（先着順）

申込み8月9日㈪までに、電話またはファックスでお申し込みください。

問合せ西多摩保健所保健対策課地域保健第1・2係☎0428・22・6141 FAX0428・23・3987

西多摩保健所医療安全支援センター住民講習会

患者と医者の賢い付き合い方～患者と医療機関との良い関係づくりのために～

日時9月14日㈫午後2時～4時30分

場所公立福生病院1階多目的ホール

講師嵯峨崎泰子氏（日本医療コーディネーター協会理事長）

対象住民及び医療機関等関係者

定員80人（先着順）

申込み8月31日㈫までに、電話またはファックスでお申し込みください。

問合せ西多摩保健所企画調整課保健医療係☎0428・22・6141 FAX0428・23・3987

健康だより　夏に強い　酢のパワー!!

独特の香りとさわやかな酸味を持つ「酢」には、健康に役立つ効能がたくさんあり、とくに暑い夏にはおすすめです。酢の消費量は南に行くほど多くなり、酢と暑さが関係していることがわかります。

酢の効能には、次のようなものがあります。

①疲労の原因となる乳酸の蓄積を防ぎ、疲れにくい体をつくる
②ビタミンＣ（抵抗力を高め、肌の健康を保つ）の破壊を防ぐ
③カルシウムを効率よく吸収させる
④細菌の増殖を抑え、食べ物の腐敗を防ぐ
⑤腸の動きを良くして、便通を正常化する
⑥唾液の分泌を促し、消化・吸収を助ける

夏バテや食中毒の予防にぴったりですね。

「塩梅（あんばい）」という言葉が示すとおり、塩味と酸味は調理のポイントです。

日ごろから酢の効能を意識して、暮らしに取り入れてはいかがでしょうか。

※季節を問わず、帰宅後は、うがい・手洗いを忘れずに!

問合せ保健センター☎552・0061