

初心者パソコン教室 (Word&Excel)

初心者を対象に、文書入力やグラフ作成などパソコンの基本を学びます。

【日時】 8月2日(火)・3日(水) 午前9時～正午(全2回)

【場所】 多摩工業高校※車の参加はご遠慮ください。

【対象】 20歳以上の市内在住・在勤の初心者の方(2日間受講可能な方)

【定員】 先着15人

【テキスト代】 972円(税込) ※実教出版「30時間でマスター Word&Excel 2013」を使用します。用意できる方はテキスト代は不要です。

【持ち物】 筆記用具・上履き

【講師】 多摩工業高校教員

【申込み】 7月17日(日)午前9時からテキスト代を添えて直接公民館白梅分館窓口(☎553・3454)へ。

市民のつなげ



借地借家問題市民セミナー

契約更新料、明渡しなどの賃貸トラブル相談会です。

【日時】 7月23日(土)午後1時30分～4時

【場所】 市民会館公民館第3集会室

【問合せ】 斎藤 ☎553・4669

▼熊本支援チャリティーコンサート (フルート&ファゴット) フランス音楽中心のコンサートです。

【日時】 7月21日(木)午後2時～2時45分

【場所】 扶桑会館2階ホール ※近隣の駐車場をご利用ください。

【定員】 先着70人

【問合せ】 田村 ☎090・7807・7016

▼進学相談会 in ふっさ

さまざまな形態・特徴の学校が福生に集結する進学相談会です。

【日時】 7月17日(日)午前10時～午後2時

【場所】 福生第三小学校

【対象】 小・中学生と保護者

【問合せ】 山崎 ☎070・5088・2198

熱中症を防ぐために

熱中症の発生は7～8月がピーク

熱中症は高温多湿な環境で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かなくなったりして起こります。

体内に熱がたまることで、筋肉痛や大量の発汗、吐き気や倦怠感などが現れ、重症になると意識障害が起こります。

熱中症の予防

・こまめに水分、塩分を補給する

・扇風機やエアコンを使った温度調節をする

・通気性の良い、吸湿、速乾の衣服を着用する。保冷剤などで体を冷却し、高齢者や子どもなどはこまめに体温を測定する

・外出時は日傘や帽子を着用し、こまめに休息する

熱中症にかかりやすい高齢者や子どもなどについては、周囲が注意深く見守るようによみましょう。

季節を問わず、手洗いうがいをわすれずに水分、塩分、経口補水液などを補給する

【問合せ】 保健センター ☎552・0061

検診のお知らせ

がん検診推進事業〈子宮頸がん・乳がん検診について〉

7月下旬に対象者にご案内を発送します。同封の無料クーポン券をご利用のうえ、受診してください。

本事業の対象となる方で、5月に乳がん検診を受診済みの方には、自己負担分の1,600円を返還する手続き用の書類を同封します。

【検診実施期間】 8月1日(月)～平成29年1月31日(火)

【対象】 右表の生年月日に該当し、過去5年間に市の検診を受診していない方

【検診内容】 〈子宮頸がん検診〉細胞採取・細胞検査

Table with columns for 子宮頸がん検診 and 乳がん検診, listing birth date ranges and corresponding age ranges.

月のみ実施。詳細は、同封の受診案内でご確認ください。

前立腺がん検診

市内在住の50歳以上(平成28年4月1日現在)の男性が対象です。

【日程】 10月31日(月)まで

【場所】 市内指定医療機関

【定員】 180人(定員を超えた場合は抽選)

【検診方法】 医療機関による個別検診・血液検査

※国民健康保険に加入している50～74歳の方及び75歳以上の方は、市で実施する健康診査と一緒に受診できます。

【申込み】 8月8日(月)23時59分までに市ホームページから電子申請または、往復はがき(当日消印有効)でお申し込みください。

【往復はがきの書き方】

〈往信・表〉 〒197-0011 福生市福生2125番地3保健センター

〈往信・裏〉 ①住所②氏名③生年月日④年齢⑤電話番号⑥前立腺がん検診希望

〈返信・表〉 ご自分の住所・氏名

〈返信・裏〉 何も記入しないでください。※往復はがき1枚につき1人の申込みです。記載内容に不備があると受診できません。

【問合せ】 保健センター ☎552・0061

図書館からのお知らせ

きみも「一日図書館員」になろう!

図書館の中の見学や書庫の片付け、ブックカバーかけやカウンターのお仕事も経験できるよ。※市内在住の小学生が対象です。

【日時・場所・定員】

①8月2日(火)午後1時～3時・武蔵野台図書館・先着3人

②8月3日(水)午前10時～正午・わかざり図書館・先着3人

③8月9日(火)・10日(水)両日とも午前9時～11時・中央図書館・先着6人

④8月19日(金)午前10時～正午・わかたけ図書館・先着3人

【申込み】 7月23日(土)午前10時から参加希望館の窓口、または電話でお申し込みください。

中央図書館おはなし会

【日時】 8月3日(水)・10日(水)・17日(水)・31日(水)各日とも午後3時～

【場所】 中央図書館

【対象】 幼児～小学生 ※直接どうぞ

中央図書館乳幼児おはなし会「おはなしであそぼ!」

【日時】 8月2日(火)午前11時～

【場所】 中央図書館 ※直接どうぞ

【対象】 乳幼児(1、2か月の赤ちゃんもどうぞ!)

【出演】 おはなしのもり

中央図書館おはなし会「おはなしのポケット」

【日時】 8月6日(土)午後3時～

【場所】 中央図書館 ※直接どうぞ

【対象】 幼児～小学生

【出演】 ポケット☆ポケット

わかざり図書館おはなし会

【日時】 8月18日(木)午後3時30分～

【場所】 わかざり図書館2階 ※直接どうぞ

【対象】 幼児～小学生

わかざり図書館乳幼児おはなし会

【日時】 8月24日(水)午前11時～11時30分

【場所】 わかざり図書館2階 ※直接どうぞ

【対象】 乳幼児と保護者

わかたけ図書館おはなし会

【日時】 8月10日(水)・24日(水)午後3時～

【場所】 わかたけ図書館2階 ※直接どうぞ

【対象】 幼児～小学生

わかたけ図書館乳幼児おはなし会

【日時】 8月18日(木)午前11時～

【場所】 わかたけ図書館2階 ※直接どうぞ

【対象】 乳幼児と保護者

武蔵野台図書館乳幼児おはなし会

【日時】 8月17日(水)午前11時～

【場所】 武蔵野台児童館1階 ※直接どうぞ

【対象】 乳幼児と保護者

※武蔵野台児童館との共催です。

【問合せ】 中央図書館 ☎553・3111

わかざり図書館 ☎552・7421

わかたけ図書館 ☎551・0083

武蔵野台図書館 ☎553・8881

児童館で遊ぼう!

7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

・遊具開放DAY 20日(水)午前10時～正午【対象】 幼児と保護者

【田園児童館】 ☎552・3133

・よちよちすくすくひろば 26日(水)午前10時30分～正午【対象】 0、1歳児と保護者

【武蔵野台児童館】 ☎553・8822

・遊具開放DAY 21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

・のびのびひろば 8月1日(月)午前10時30分～正午【対象】 0、1歳児と保護者

※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。



＊季節の行事＊

【熊川児童館】

・おばけやしき 23日(土)午後1時30分～3時30分【対象】 幼児以上(幼児は保護者同伴)

【田園児童館】

・おばけやしき「おばけなんてこわくない!」24日(日)〈幼児コース〉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【対象】 幼児以上(幼児は保護者同伴)

【武蔵野台児童館】

・おばけやしき 24日(日)午後2時～4時【対象】 幼児以上(幼児は保護者同伴)

＊小学生対象事業＊

【田園児童館】

・夏はやっぱり川あそび 8月10日(水)午前9時～午後4時【対象】 小学生以上【定員】 30人【参加費】 650円【申込み】 7月28日(水)午後4時～4時15分受付、午後4時15分から抽選 ※申込みは2人分まで可。定員を超えた場合は抽選。

☆児童館ホームページもご覧ください。[http://www.fussa-jidokan.net/]