

児童館で遊ぼう！(5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

▼Baby くまひろば 21日(月)午前10時30分～11時30分【対象】0歳児の幼児と保護者

▼くまさんひろば 22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

▼遊具開放 DAY 23日(水)・30日(水)午前10時～正午【対象】幼児と保護者

▼もちこみカフェ 24日(木)・31日(木)午前9時～午後1時【対象】乳幼児と保護者

【田園児童館】 ☎ 552・3133

▼よちよちすくすくひろば 22日(火)午前10時30分～正午【対象】0、1歳児と保護者

▼ほんぽこタイム 30日(水)午前11時～11時20分【対象】乳幼児と保護者

▼おはなしの日 24日(木)・31日(木)午前11時～11時20分【対象】乳幼児と保護者

【武蔵野台児童館】 ☎ 553・8822

▼とことこひろば 22日(火)午前10時30分～正午【対象】1歳児と保護者

▼わんぱくひろば 24日(木)午前10時30分～正午【対象】2歳以上の幼児と保護者

▼ぴよぴよひろば 28日(月)午前10時30分～正午【対象】0歳児と保護者

▼のびのびひろば 6月4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。

高次脳機能障害専門相談
こんな症状でお困りではないですか？
脳卒中や交通事故のあと、新しいことが覚えられなくなった、感情や欲求のコントロールがしにくい等の原因は、もしかしたら「高次脳機能障害」かもしれません。
ご家族だけで抱え込まず、まずはご相談ください



■平成30年度上半期の相談日(予定)
※すべて火曜日です。

6月	12日・26日
7月	10日・24日
8月	14日・28日
9月	11日・25日

【時間】 午後2時～4時
【場所】 市役所
【対象】 市民の方等
【相談員】 作業療法士および保健師等
【申込み】 相談日の1か月前から障害福祉課 ☎ 551・1742へ。

子ども服交換会を開催
社会福祉協議会の新たなイベント「ふくふくまつり」の中で子ども服交換会を開催します。

ご自宅等に不用な子ども服や絵本はありませんか？ご提供いただいた方には、交換会当日に使える交換券をお渡しします。
物品の寄付のみも受け付けます。

【問合せ】 社会福祉協議会ふっさボランティア・市民活動センター ☎ 552・2122
児童育成手当の手続きは早めに！
市では、家庭生活の安定と児童の健全な育成のため、お子さんを養育している方に、児童育成手当を支給しています。
▼児童育成手当(育成手当) : 18歳に達した年度の末日までの児童を養育している母子家庭・父子家庭の保護者
▼児童育成手当(障害手当) : 次の児童(20歳未満)を養育している方
①おむね身体障害者手帳1級から2級程度または愛の手帳1度から3度程度
②脳性麻痺または進行性筋萎縮症
※毎年5月は認定の切り替え月となりますので、所得額等で前年度該当しなかった方でも、今年度該当する場合があります。5月中に手続きをしてくださいます。
▼現況届について
児童手当・児童育成手当の現況届を5月末に送付します。
詳しくは現況届に同封されている案内をご覧ください。
【問合せ】 子ども育成課子育て支援係 ☎ 551・1737

健診のお知らせ

30歳と35歳の方を対象に若年健康診査を行います。国民健康保険に加入している40歳から74歳の方、後期高齢者医療制度に加入している方および健康保険に加入できない40歳以上の方に健康診査を実施します。

現在の健康状態を確認し、生活習慣病の改善・予防をしましょう！

①若年健康診査

【対象】 市内在住の30歳または35歳の方で、健診を受ける機会がない方(年齢は平成30年4月1日現在)

【実施期間】 8月1日(水)～10月31日(水)

【申込方法】 広報ふっさ6月15日号に掲載予定です。

【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。

【実施場所】 市内医療機関(受診券送付時に医療機関一覧を同封します。)

②特定健康診査

【対象】 市内在住で国民健康保険に加入している40歳～74歳の方

【実施期間】 6月1日(金)～10月31日(水)

【申込方法】 対象の方には、5月下旬ごろに受診券を送付します。

【検査内容】 身体測定、血圧測定、血液検査、尿検査等

【実施場所】 市内医療機関(受診券送付時に医療機関一覧を同封します。)

※国民健康保険以外の健康保険に加入されている方の特定健康診査については、加入されている健康保険組合にお問い合わせください。

③後期高齢者健康診査・無保険者健康診査

【実施期間】 8月1日(水)～10月31日(水)

※詳細は広報ふっさ7月15日号に掲載予定です。

【問合せ】 保健センター ☎ 552・0061

健康コーナー

心の健康には「ほどほど」が大切です



新生活の慌しさがひと段落するころではないでしょうか。春から新しい環境で頑張っている方の中には、心身の不調を感じている方もいるかもしれません。疲れやストレスがたまると、寝つきが悪くなったり集中力が途切れたりと、さまざまな症状が生じます。また寒暖差による自律神経の乱れで、心身の不調を感じる場合もあります。

体調の変化を感じたら、まずは頑張りすぎないように「ほどほど」に過ごせると良いですね。不眠や食欲不振、急激な体重減少や仕事のミスの増加が重なり始めたら、心身の危険信号である場合も考えられますので医療機関の受診をおすすめします。

▼「ほどほど」で過ごすためのコツ

- ①睡眠時間を確保する
- ②バランスの良い食事と規則正しい生活
- ③仲間と話し、コミュニケーションの機会を大切にする
- ④完璧主義はやめる
- ⑤スケジュールに余裕を持たせる
- ⑥自分のための時間を持つ

【問合せ】 保健センター ☎ 552・0061