

東京都の医療券(気管支ぜん息)の更新を忘れずに

東京都の医療券(気管支ぜん息)の更新を忘れずに
都内に1年(3歳未満は6か月)以上在住の18歳未満の方で、気管支ぜん息等に罹患しているなどの要件を満たす方に、医療券を発行し、認定疾病に関する医療費(保険適用後の自己負担分)を助成しています。

有効期間満了後も引き続き助成を希望する方は、有効期間満了の1か月前を目安に保健センターで更新手続きをしてください。
※平成27年3月31日までに認定を受けた、生年月日が

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。詳しくは、右のQRコードからご覧ください。



季節の行事

- 【熊川児童館】 ☎ 539・1515
▼おばけやしき 22日(日)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】 ☎ 552・3133
▼おばけやしき 7月22日(日)〔幼児対象コース〕 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】 ☎ 553・8822
▼納涼おばけやしき 21日(土)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

- 【熊川児童館】 ☎ 539・1515
▼川あそびに行こう 8月11日(祝) 午前9時~午後3時【対象】 小学生以上【申込み】 8月1日(水)※申込み時間等、詳しくは8月号の「くまがわじどうかんだより」、館内ポスターをご覧ください(雨天の時は児童館で活動します)。
【田園児童館】 ☎ 552・3133
▼夏はやっぱり川あそび 8月10日(金) 午前9時~午後4時【対象】 小学生以上【申込み】 8月1日(水)から※申込みは2人分まで可。詳しくは8月号の「でんえんじどうかんだより」、館内ポスターをご覧ください。
※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。

健康づくりのための簡単レシピ募集



平成9年4月1日以前の方は、更新手続きを行わない場合、資格喪失となり再度認定を受けられません。
【問合せ】 保健センター ☎ 552・0061
「福生市健康づくり推進員の会」では、市民の皆さんが健康づくりを考えるきっかけとして、年1回レシピ集の発行を行っています。今回、掲載レシピを公募します。

【対象】 市内在住・在勤の個人またはグループ
<レシピ作成項目> ①料理名②材料名と分量(2人前で作成したもの)③作り方④調理時間⑤作り方のポイント・料理の健康PR
※材料にじゃがいもを含めてください。
<連絡先> 氏名、ふりがな(グループの場合はグループ名)、年齢、住所、電話番号
【テーマ】 福生市でよく採れるじゃがいもを使ったレシピ
【審査員】 健康づくり推進員の会
【その他】 優秀レシピは、簡単レシピ集に掲載します。応募者全員に参加賞を贈呈します。

【ビタミンB1】 夏場はビタミンB1の消耗が激しくなり、不足しやすくなります。不足すると摂取した糖質をエネルギーに変換できにくくなり、疲れやすくなります。豚肉、うなぎ、豆類、レバーなどに多く含まれています。
<夏に不足しやすい栄養素>
「たんぱく質、鉄」
たんぱく質は肉、魚、豆類などに多く含まれており、不足すると疲れやすくなります。また、たんぱく質が多い食品には鉄も多く含まれているので、不足すると貧血の原因にもなります。

糖分が含まれているので食べ過ぎに注意しましょう。
毎日の食事に気をつけて元気に夏を乗り切りましょう。
【問合せ】 保健センター ☎ 552・0061
▼夏休み小学生見学会「江戸東京博物館へ行こう」
精緻なジオラマや、原寸大の模型などで江戸をはじめとした東京の歴史や文化を学ぶ、夏休み小学生見学会を実施します。
目的の地へは市のバスで移動します。ふるってご参加ください。
【日時】 8月21日(火)午前8時30分~午後4時30分(予定)
【場所】 (集合・解散) 中央図書館正面玄関前
【対象】 市内在住の小学生
【定員】 先着25人
【持ち物】 昼食・飲み物等
【申込み】 7月22日(日)午前9時から、生涯学習推進課文化財係へ電話(☎530・1120)でお申し込みください。
【注意事項】
・ご友人、ご親戚を代表しての申込みはご遠慮ください。
・参加されるお子さんの保護者の方に、事業のご説明と書類の記入をお願いします。電話申込み後、保護者の方が郷土資料室にお越しいただく必要があります。

健康コーナー 「夏バテ予防の食事」

暑い日々が続いています。皆さんしっかり食事を摂っていますか? 冷たいもの、あっさりしたもの、

「冷たい食べ物、飲み物」
冷たいものを摂り過ぎると、消化機能の働きが低下して栄養不足になってしまいます。また、アイスや清涼飲料などにはたくさん

そうめんには塩が含まれているので、たくさん食べると塩分の過剰摂取になります。1日1食までにし

~空より青い、市営プール2018~ 開場中!

- 【夏休み期間中のイベント・サービス情報!】
◆夏休み期間中土曜日11時に無料イベントを開催
【日程・内容】 7月21日ペットボトルダーツ・28日割れないスイカ割り・8月4日輪投げ大会・8月11日割れないスイカ割り・8月18日けん玉大会・8月25日体感トライアル
◆水中ウォーキング&水中エクササイズ『20分無料体験コース』を開催!
【日時】 7月17日(火)・18日(水)・23日(月)午前11時から20分程度(悪天候時は中止)
◆水中ウォーキング&エクササイズ教室を開催!
【日時】 7月19日・26日、8月2日・9日・23日の木曜日午前11時~11時50分(全5回)
【費用】 1,000円(初回レッスン料+括払い・利用料別)
◆7月23(ふっさ)日は『福生DAY』無料イベントを開催
①管理棟2階娯楽ゾーンで「自動マッサージチェア30

- 分間」先着5人無料
②「サマーベットの先着5人無料貸出
③「ライフガード体験コーナー」午後4時~4時50分の間、変形プール貸切
◆水に慣れ親しむ親水活動「水育イベント」を開催
【日時】 7月22日・29日、8月5日の日曜日午前11時~11時50分
◆8月1日「水の日」に伴う、環境省ウォータープロジェクト賛同企画
①午前9時~午後4時(最終入場午後3時30分) 節水のため短縮営業
②中学生以下入場無料(2時間)
③当日ミネラルウォーターをご購入いただいた一般の方は、入場無料(2時間)
④変形プールで親水イベントを開催(午後1時~3時)
【問合せ】 有限会社ブイフィールド(プール指定管理者) ☎ 042・677・4897(平日午前10時~午後5時)

「市民会館 ロビーコンサート Vol.26 観て聴いて夏を大満喫!」開催のお知らせ



9人で踊る格式の高いフラをご堪能ください。後半は、市公式キャラクターたっけー☆☆公認ソングなども一緒に歌いましょう!
【出演】 ナーメア・フラ・オ・ラニオピカケ、radio234
【日時】 8月18日(土)午後1時~(45分程度を予定)
【場所】 市民会館ロビー※直接会場へお越しください。
【問合せ】 市民会館 ☎ 552・1711