

費用の記載のない事業は無料です

～空より青い、市営プール2019～開場中！

- ◆夏休み期間中の土曜日午前11時に無料イベントを開催【日程・内容】7月20日・ペットボトルダーツ、27日・割れないスイカ割り、8月3日・輪投げ大会、8月10日・割れないスイカ割り、8月17日・けん玉大会、8月24日・体感トライアル
- ◆水に慣れ親しむ親水活動「水育イベント」を開催【日時】7月21日・28日、8月4日・18日の各日曜日 午前11時～11時50分
- ◆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22日(月)・24日(水)・26日(金)午前11時～ ※20分程度(悪天候時は中止)
- ◆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分間無料」先着5人
  - ②「サマーベッド無料貸出」先着5人

- 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
  - ◆水中ウォーキング&エクササイズ教室を開催【日時】7月25日、8月1日・8日・22日・29日の各木曜日午前11時～11時50分(全5回)【費用】1,000円(初回時レッスン料一括払い・市営プール利用料が別途必要です。)
  - ◆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節水のため午前9時～午後4時に短縮営業(最終入場午後3時30分)
    - 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購入された一般の方は、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)

**健康づくりのための簡単レシピ募集**

「福生市健康づくり推進員の会」では、年1回レシピ集を発行しています。今年も掲載レシピを市民の皆さんから公募します。

【テーマ】カルシウム吸収率UP! レシピく色々な食材からまんべんなく

【対象】市内在住・在勤の個人またはグループ

【応募記入事項】

①料理名②材料名と分量(2人前で作成し重量を記載)③作り方④調理時間⑤作り方のポイント・料理の健康PR ※レシピの作成に当たっては、①または②のどちらかの条件でご応募ください。

①材料に牛乳、乳製品、小魚等カルシウムを多く含む食品を使用したレシピ

②カルシウムを多く含む食品とカルシウムの吸収率を上げる食品(豆類、ナッツ類等)の両方を使用したレシピ

【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

【審査員】福生市健康づくり推進員の会

【応募用紙の配布場所】保健センター(市ホームページからダウンロードも可)

【応募方法】8月15日(木)までに所定の応募用紙またはA4用紙1枚程度に、「レシピ作成項目」と「連絡先」を記入し、保健センターへ直接持参、または郵送(〒197-0011福生市福生2-125-3福生市保健センター)してください(当日消印有効)。

【その他】優秀レシピは、簡単レシピ集に掲載します。また、応募者全員に参加賞を贈呈します。

【問合せ】保健センター ☎552・0061

**健康コーナー「夏の食中毒」にご注意!**

食中毒の原因には細菌やウイルスがありますが、気温と湿度の高い梅雨時期から夏は細菌が原因の食中毒が多発します。

主な原因菌にはカンピロバクター、サルモネラ菌、黄色ブドウ球菌、腸管出血性大腸菌(O-157)、ウェルシュ菌などがあります。どれも腹痛、下痢、嘔吐などの症状が現れます。食事を準備する時には、細菌を「つけない、増やさない、

品とカルシウムの吸収率を上げる食品(豆類、ナッツ類等)の両方を使用したレシピ

【審査員】福生市健康づくり推進員の会

【応募用紙の配布場所】保健センター(市ホームページからダウンロードも可)

【応募方法】8月15日(木)までに所定の応募用紙またはA4用紙1枚程度に、「レシピ作成項目」と「連絡先」を記入し、保健センターへ直接持参、または郵送(〒197-0011福生市福生2-125-3福生市保健センター)してください(当日消印有効)。

【その他】優秀レシピは、簡単レシピ集に掲載します。また、応募者全員に参加賞を贈呈します。

【問合せ】保健センター ☎552・0061

やっつける」を心がけ、食中毒を防ぎましょう。

また、下痢や嘔吐が長時間続くと脱水症状を引き起こし、重症化する恐れがあります。気温も高く、汗で身体の水分・塩分等が失われやすい時期なので、症状が出たら自己判断せずに医療機関に受診しましょう。

【食中毒予防のポイント】

①細菌性食中毒は加熱すれば死滅する菌が多いので、しっかりと加熱しましょう(中心温度75度以上で1分以上加熱)。

②黄色ブドウ球菌は人の手指にも生息しており、加熱に強く、死滅しにくい菌です。食べ物に付着しないように、調理や食事の前にはよく手を洗いましょう。

③夏の外でのパーベキューでは、食材の温度管理に注意が必要です。調理したものは早めに食べ、食べきれなかったものは持ち帰らないようにしましょう。

④季節を問わず、手洗いうがいを忘れずに!

【問合せ】保健センター ☎552・0061

一度は耳にしたことのある「歌謡曲」をテーマに、中村蓉がコンテンポラリーダンス



▲photo by 江野耕治

**市民会館イベント情報**

▼お試しダンスワークショップ

の世界へお連れします。

【日時】①8月12日(月)②9月22日(日)午後2時～4時(どちらか1日だけの参加もできます) ※10月～12月に創作ワークショップ(約10回)を計画中です。

ワークショップに参加すると12月21日(土)の本番公演にも出演できます。

【場所】市民会館集会所

【定員】35人(申込み多数の場合は抽選)

【費用】各回500円

【持ち物】動きやすい服装

【講師】中村蓉氏

【申込方法】①は7月27日(土)、②は9月7日(土)までに往復はがきに次の事項を記入し、郵送(〒197-0011福生市福生2-4-5福生市民会館お試しダンスワークショップ宛)してください(当日消印有効)。

【記入事項】①本人情報(住所、氏名、ふりがな、年齢、電話番号)②希望する日程

【問合せ】市民会館 ☎552・1711

**郷土資料室からのお知らせ**

**「小学生わくわく土曜日」**

▼夏休み小学生見学会「国立科学博物館に行こう」

自然科学に関する展示の見学を通して、地球の成り立ちや生き物の進化の謎に迫ります。人間の骨のつくりを学べる体験学習会にも参加予定です(目的地までは、市のバスを利用して往復します)。

【日時】8月20日(火)午前8時30分～午後4時30分(予定)

【場所】中央図書館正面玄関前(集合・解散)

【対象】市内在住の小学生

【定員】先着20人

【持ち物】昼食・飲み物等

【注意事項】・申込者多数の場合はご希望に添えないことがあります。

・ご友人、ご親戚を代表とする申込みはご遠慮ください。

・電話申込み後、参加されるお子さんの保護者には、事業内容の説明と書類記入のために郷土資料室へのご来室をお願いしています。

【申込み】7月21日(日)午前9時から電話で生涯学習推進課文化財係 ☎530・1120へ。

**夏休み子どもスポーツ体験塾**

スポーツ好きが集まる夏休み恒例イベントを今年も開催! スポーツの楽しさを存分に味わう3日間です。最終日はみんなでカレーを作ります。夏休みの思い出にどうぞ。

＜プログラム＞

	対象	時間	内容
＜1日目＞ 8月20日(火)	小学1年生～3年生	午前10時～11時30分	体力テスト(跳んだり、走ったりして記録を取ります。)や、さまざまなボールや道具を使って体を動かします。また、競技スポーツもします。
	小学4年生～6年生・中学生	午後2時～4時	
＜2日目＞ 8月21日(水)	小学1年生～6年生・中学生	午後2時～4時	全学年一緒にスポーツ大会を開催!
＜3日目＞ 8月22日(木)	小学1年生～6年生・中学生	午前9時30分～午後2時30分	午前中は全学年で競技スポーツをします。午後はみんなでカレーを作ります!

【場所】中央体育館主競技場ABコート(全面)

【定員】低学年コース(小学1年生～3年生)、高学年コース(小学4年生～6年生・中学生)各コース先着25人

【持ち物】室内用運動靴・タオル・水筒・着替え ※最終日のみ1合・野菜。詳細は後日参加者へご連絡します。

【申込み】7月17日(水)～31日(水)(休館日を除く)までに直接、中央体育館窓口 ☎552・5511へ参加費300円を添えてお申し込みください。 ※最終日はカレーを作ります。アレルギーがある方は必ずお知らせください。

【助産師とはなそう】地域の助産師による無料の相談会です。 ※「助産師からのちょこっと話」を午前10時30分から開催(7月のテーマは「いのちの話」)。

【日時】7月26日(金)午前10時～正午 【場所】子ども応援館1階 【対象】妊産婦、子育て中の保護者(0歳児から可)、祖父母等 【問合せ】森田助産院 ☎551・0323