

### 成人の日記念行事「成人式」

令和2年1月の成人式は、平成11年4月2日から平成12年4月1日までに生まれた方が対象となります。

対象者で令和元年11月1日現在、市内に住所がある方には、12月上旬に案内状をお送りしました。案内状は記念品の引換券を兼ねていますので、当日会場に持参してください。

案内状がまだ届いていない方は、生涯学習推進課地域教育支援係へご連絡ください。

新成人の皆さんにとって、人生最良の1日になるように、新成人が集まって実行委員会を作り、さまざまな準備をしています。

※市外に転出された方には案内状をお送りできませんが、福生市の成人式に出席することができます。当日、会場内の受付にお越しください。

【日時】1月13日(祝)〈受付開始〉午後0時30分

〈式典〉午後1時～1時45分

〈成人のつどい〉午後1時45分～3時

※成人のつどいでは、なつかしの給食コーナー等を予定しています。

【場所】市民会館大ホール（もくせいホール）

【注意事項】会場内は禁煙です。式典会場内への酒類の持ち込みおよび市民会館敷地内での飲酒も禁止です。また、あらかじめ許可を受けた方以外は、ステージに上がることはできません。そのほか、会場のルールをお守りいただけない場合は、退場していただくことがあります。ご理解・ご協力をお願いします。

【問合せ】生涯学習推進課地域教育支援係 ☎ 551・1958



### 産前・産後支援ヘルパー事業をご利用ください

産前・産後支援ヘルパー事業は、産前産後の家事や育児の支援が必要なご家庭をヘルパーが訪問する子育て支援サービスです。市から委託を受けた事業所のスタッフがご自宅へ訪問し、援助を行います。

出産前の体調が悪い時など、産前でも利用できます。お気軽にお問い合わせください。

【サービス内容】簡単な食事の支度、衣類の洗濯、健診などの付き添いや沐浴の添いは対象外

【対象】市内在住で母子健康

康手帳の交付を受けている方、日中家事・育児を手伝ってくれる人がいない方などで短期間お預かりします。

【利用期間】母子健康手帳取得後から出産後6か月以内(多胎の場合は1年以内)

【利用時間】午前8時～午後7時(1日4時間以内)

【利用料金】1時間700円

【利用回数】1日2回まで

【申込み】子ども家庭支援センター ☎ 539・2555へ。※申請書は子ども家庭支援センターで入手できるほか、市ホームページからもダウンロードできます。

### 乳幼児ショートステイ

保護者の方が病気、出産、看護、冠婚葬祭、心身のリフレッシュ等でお子さんを

家庭で一時的に養育できないとき、市が委託する施設で短期間お預かりします。

【対象】市内在住の生後57日から小学校就学前の乳幼児

【利用期間】1回につき原則7日以内

【利用施設】社会福祉法人東京恵明学園

【利用料金】宿泊保育1日4,000円、日中保育(11時間未満)3,000円

【申込み】印鑑をご持参のうえ、子ども応援館1階子ども家庭支援センター ☎ 539・2555または、市役所1階8-1番子ども育成課子育て支援係 ☎ 551・1737へ。※子育て支援係は申込みのみ受け付け。

利用に関する問合せは子ども家庭支援センターへ。

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分から開催します。12月のテーマは「病院のお産について」です。お一人でもお子さん連れでも、お気軽にお越しください。

【日時】12月20日(金)午前10時～正午

【場所】子ども応援館1階子育て地域活動室

【対象】妊産婦、子育て中の保護者(0歳児から可)、祖父母等

【主催】公益社団法人東京都助産師会西多摩地区分会

【問合せ】森田助産院 ☎ 551・0323

### 市民のひろば

#### ▼ハーモニカの会

懐かしい調べ、古今東西の名曲をハーモニカの合奏で楽しんでみませんか。初心者向け無料講習会を開催します。複音ハーモニカGを使います。

【日時】〈説明会〉12月24日(火)午後1時30分～3時

〈講習会〉1月7日(火)・21日(火)、2月4日(火)・18日(火)午後1時30分～3時

【場所】さくら会館

【講師】山口ひさ子氏(日本ハーモニカ芸術協会師範)

【問合せ】木村 ☎ 551・2768 (午後5時～8時の間)

### 中央体育館事業

【問合せ】中央体育館 ☎ 552・5511

| 教室名                   | 対象   | 曜日 | 時間            | 期間                   | 定員  | 参加費                |
|-----------------------|------|----|---------------|----------------------|-----|--------------------|
| ①トレーニング教室(12回)        | 女性限定 | 木  | 午後2時～3時30分    | 1月9日～3月26日           | 15人 | 初回1,200円と毎回利用券150円 |
| ②ナイトZUMBA(12回)        |      |    | 午後7時30分～8時30分 |                      | 25人 | 初回2,400円と毎回利用券150円 |
| ③金曜ヨガ(12回)            |      |    | 正午～午後1時       | 1月10日～3月27日          | 40人 | 初回2,200円と毎回利用券150円 |
| ④金曜ZUMBA 託児付き(11回)    |      | 金  | 午前10時～11時     | 1月10日～3月27日※3月20日は休み | 20人 | 初回2,200円と毎回利用券150円 |
| ⑤金曜バランスボールエクササイズ(11回) | 一般の方 |    | 午後1時30分～2時30分 |                      | 15人 | 初回1,100円と毎回利用券150円 |
| ⑥初心者エアロ(11回)          |      |    | 午後2時40分～3時40分 |                      | 25人 |                    |
| ⑦金曜健康ストレッチ(11回)       |      |    |               |                      |     |                    |
| ⑧ゼロからのダンス(11回)        |      |    |               |                      |     |                    |
| ⑨美ボディコントロール(12回)      |      | 土  | 午後7時30分～8時30分 | 1月11日～3月28日          | 15人 | 初回1,200円と毎回利用券150円 |

【持ち物】運動できる服装で、室内用運動靴(③・⑦は不要)・タオル・水分補給できる物(ふた付)  
【その他】④は2歳～年長児を対象に託児利用できます。利用希望者は必ず事前に申し込みください。※別途託児料500円が必要です。また、託児定員は幼児の年齢により変動します。  
【申込み】12月22日(日)(必着)までに、中央体育館窓口、電子申請(22日(日)午後10時まで)、または、往復はがきに教室名・氏名・生年月日・住所・電話番号・返信用宛名(往復はがきのみ)を記入し、〒197-0005 福生市北田園2-9-1 中央体育館へ(応募多数の場合は抽選)。  
※②は電子申請・往復はがきのみで受け付けます。

### 福生市学校保健会講演会

#### ▼子どもを伸ばす睡眠指導 〜学業・スポーツ能力向上 に役立つ睡眠学〜

「寝る子は育つ」、「一晩寝かせると昔からいわれたきたように、睡眠にはさまざまな効用があります。本講演会では、睡眠学の専門家による子どもを伸ばす睡眠指導について、詳しく説明します。

多くの方の参加をお待ちしています。

【日時】1月18日(土)午後2時～4時※申込不要

【場所】市役所第一棟2階会議室

【講師】宮崎総一郎氏(中

部大学生命健康科学研究所 特任教授)

【問合せ】教育支援課学務係 ☎ 551・1948

#### 「福生天王ばやし保存会」 に東京都教育委員会感謝状 が贈呈されました

11月2日、東京都教育の日記念行事が開催され、「福生天王ばやし保存会」に東京都教育委員会感謝状が贈呈されました。

本団体は、福生市登録文化財にも登録され、古くから福生に伝わる夏祭りの伝統である笛と太鼓の調べを守り、後世に伝えることを目的に活動されています。「四小ふっさっ子の広場」

#### 「第23回福生市民新春駅伝大会」中止のお知らせ

1月26日(日)に開催を予定していた「福生市民新春駅伝大会」は、先般の台風19号の影響によりコースの安全確保が困難なため中止します。福生市体育協会では、次年度の開催を目指しますので、ご理解をお願いします。

【問合せ】福生市体育協会 ☎ 551・0211