

ファミリー・サポート・センター「提供会員養成講習会」

ファミリー・サポート・センターは、保育所などの送迎や通院時の一時預かりなど、育児の援助をしてほしい方（依頼会員）と、育児の援助をしたい方（提供会員）が、相互援助活動をする会員組織です。相互援助活動は有償ボランティア活動で、依頼会員は、提供会員に謝礼金（1時間当たり700円）と900円を支払います。

▽日時など 表のとおり

▽場所 子ども家庭支援センター会議室

▽内容 提供会員として育児の援助をしたい方を対象とした講習会です。講習会を修了した方が、提供会員として登録し、援助活動を行うことができます。

▽対象 市内在住の20歳以上で育児の援助をしたい方

▽定員 15人

▽持ち物 筆記用具

▽費用 1400円（普通救命講習）

▽申込み方法 11月20日(月)までに電話か直接窓口で申し込んでください。

▽申込み・問合せ ファミリー・サポート・センター ☎50・3855



表 ファミリー・サポート・センター提供会員養成講習会日程

日 時	講義内容／講師
11月22日(水)	午前10時15分～10時30分 オリエンテーション／アドバイザー
	午前10時30分～午後0時30分 子どもの栄養と食事／管理栄養士
	午後1時30分～3時30分 いろいろな子どもとお付き合い／都立あきる野学園教諭
	午後3時40分～4時10分 援助活動体験談／アドバイザー
11月24日(金)	午前10時10分～午後0時10分 子どもの健康と日常のお世話／保健師
	午後1時10分～4時10分 子どもの安全と応急手当（普通救命講習）／東京防災救急協会
11月27日(月)	午前10時10分～午後0時10分 子どもの心理と親の心理／臨床心理士
	午後1時10分～2時10分 育児の援助者として～保育の心／臨床発達心理士
	午後2時15分～3時15分 子どもの遊び／保育士
	午後3時25分～4時25分 援助活動を始めるにあたって／アドバイザー

若い世代の胃がん対策

「ピロリ菌検査」

申込み受付中！

(詳細は広報の月15日号と市HPに掲載)

10月、11月は「里親月間」です。市では、都と共催で、さまざまな事情により、親元で暮らせない子どもたちを自らの家庭に迎え入れ、養育するための制度について、一層の理解と協力がいただけるよう養育家庭の子どもを体験できる講習会を開催します。

▽日時 11月13日(月) 午後1時30分～3時30分

養育家庭（ほっとファミリー）体験発表会のお知らせ

10月、11月は「里親月間」です。市では、都と共催で、さまざまな事情により、親元で暮らせない子どもたちを自らの家庭に迎え入れ、養育するための制度について、一層の理解と協力がいただけるよう養育家庭の子どもを体験できる講習会を開催します。

めざせ健康あきる野21

健康情報「健やか」(107)

～10月はピンクリボン月間です！～

ピンクリボン運動をご存知ですか？ピンクリボン運動とは、乳がんの正しい知識を広め、検診や月に一度の自己触診、早期受診を推進することなどを目的に行われている世界規模の乳がん啓発運動です。毎年10月はその啓発キャンペーン月間です。

乳がんは、日本人女性の11人に1人が罹ると言われている、女性に一番多いがんです。30歳代から増えはじめ、発症のピークを40～50歳代に迎える、働き盛り世代に多いという特徴もあります。しかし、早い段階でがんを見つけ、適切な治療を行うことで90%以上が治ると言われています。また、自己触診により自分で見つけることもできます。がんを早い段階で見つけるためには、検診を受けることと、月に一度の自己触診が重要ですが、日本の乳がん検診受診率は4割程度と高くありません。乳がんから身を守るためにも、月に一度の自己触診と定期的な検診受診を心掛けましょう。また、気になる症状があるときは、定期のがん検診を待たずに乳腺外来などの医療機関を受診しましょう。

〇市では、がん検診の追加募集を行っています！

現在、日本人の2人に1人ががんに罹り、そのうちの3人に1人はがんで亡くなる時代です。しかし、医療の進歩により早期発見・早期治療で治る病気になりつつあります。がんは初めのうちは自覚症状がないまま進行しますが、がん検診で、症状がない時期のがんを見つけられる場合があります。また、子宮頸がんや大腸がんは、がん検診でがんになる前の段階の病変が見つかることがあります。この段階で治療することで、がんになることを防ぐことができます。がんを怖がらず、早期発見・早期治療でがんから命を守りましょう。

がん検診の申し込みをお忘れの方は健康づくり係までお問い合わせください。

〇問合せ 健康課健康づくり係

健康教室「食生活」

減らす塩分、減らすコップ

毎日の健康づくりに役立つ食の講話と調理実習で楽しく学べる教室です。薄味でもおいしく食べられるコツをお伝えします。健康のため減塩を心掛けている方、血圧が気になる方など、ご参加ください。

▽日時 11月21日(火) 午前10時～午後1時(9時45分から受付)

▽場所 秋川ふれあいセンター

▽内容 講話：減塩と高血圧症、バランスのよい食事のポイント  
調理実習：高血圧症予防の献立

立 栄養士(健康課職員)

▽講師 市内在住の方

▽対象 30人(抽選)

※抽選の場合、初めての方優先

▽持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾、手拭タオル

▽費用 3000円

▽その他 希望者に味噌汁の塩分測定を行いますので、申し込みの際にお申し出ください。抽選結果は、11月6日(月)以降に、はがきで通知します。

▽申込み方法 10月17日(火)から11月1日(水)までに、電話で申し込みください。

▽申込み・問合せ 健康課健康づくり係(直通558・1183)

10月16日は「世界食料デー」

「食品ロス」を減らそう

日本では年間約632万トンの食べ物を捨てています。身近な工夫で食品ロス(食品の廃棄)を減らしましょう。

●「消費期限」は「安心して食べられる期限」のため、それを過ぎたものは避けましょう。なお、「賞味期限」は「おいしく食べられる期限」です。「消費期限」「賞味期限」の違いを理解しておきましょう。

●買い物前に食材を確認し、必要な食材を必要な量だけ購入しましょう。

●料理は食べられる量だけ作り、残った物は、別の料理に活用しましょう。

●使い切れない食材は、小分けにして冷凍庫で保存し、早めに使い切りましょう。

●外食の際、食べきれない量の注文はしないようにしましょう。

●EM菌生ごみ処理容器やコンポスト、ダンボール方式コンポストを活用し、家庭で出た生ごみの堆肥化に取り組みましょう。

▽問合せ 生活環境課清掃・リサイクル係

キララホール エントランスコンサート

▽日時 10月22日(日) 午後0時10分～0時40分

▽場所 秋川キララホール エントランスロビー

▽出演 杏林大学吹奏楽団

▽曲目 「あまちゃん」「高原列車は行く」など

▽観覧方法 自由入場(無料)

※状況で入場制限する場合があります。

▽問合せ 秋川キララホール ☎559・7500

青少年善行表彰式、

「家庭の日」絵画・作文・ポスター入賞者表彰式

▽日時 11月3日(金) 午後1時30分から

▽場所 五日市地域交流センター 13階まほろばホール

▽内容

青少年善行表彰式、

「家庭の日」絵画・作文・ポスター入賞者表彰式

▽日時 11月3日(金) 午後1時30分から

▽場所 五日市地域交流センター 13階まほろばホール

▽内容

青少年善行表彰式、

「家庭の日」絵画・作文・ポスター入賞者表彰式

▽日時 11月3日(金) 午後1時30分から

▽場所 五日市地域交流センター 13階まほろばホール

▽内容

青少年善行表彰式、

「家庭の日」絵画・作文・ポスター入賞者表彰式

▽日時 11月3日(金) 午後1時30分から

▽場所 五日市地域交流センター 13階まほろばホール

▽内容

**西多摩パスポート好評発売中!!** 今、話題の半額パスポート本

西多摩エリアのお店が半額または各割引で愉しめる本!遂に西多摩初上陸!!

あきる野・昭島・福生・羽村・青梅・武蔵村山のお店が全83店舗掲載 めくりめぐる半額で半年愉しめる! クーポン有効期限/2017.9.1~2018.2.28

お近くの書店・コンビニ・スーパーにて980円(税込)で発売中! 西多摩パスポート Amazon 検索 から購入が可能です!

発行所:フレックス株式会社 ☎042-528-3722 立川市曙町2-20-16 フレックスビル3F **スタッフ募集中!** 詳細はお問合せ下さい。