

元気な活動をご紹介

めぜせ！元気

なふちゅう 43

ウォーキングレポート

府中市では、ウォーキングの取り組みの1つとして、府中市ウォーキング手帳を配布しています。「運動することは健康づくりに大切だと分かっているけれど、時間がなくて」というように、つい運動不足になっていませんか。

まずは歩数を記録することから始め、日常生活の中でコツコツ体を動かすなど意識的に体を動かし、健康づくりを心掛けましょう。このウォーキング手帳をきっかけに、体を動かすことの気持ちよさや楽しさを感じ、体が少しずつ健康になっていくのを実感してもらえたらと思います。

50万歩以上達成した人に

①達成証を発行します！

府中市ウォーキング手帳に歩数を記録して、50万歩

以上を達成した皆さんに、達成証を発行します。

リ・フレまたは上下保健センターへ、手帳を持参してください。名前、住所、連絡先も必要です。

②抽選で賞品をプレゼント

50万歩以上の歩数の報告に来てくれた人に、抽選で賞品をプレゼントします。

4月28日(木)までにリ・フレまたは上下保健センターへ、ウォーキング手帳を持って来てください。

対象 ウォーキング手帳に

歩数を記録し、3月31日

までに50万歩以上を達成し、4月28日(木)までに

歩数の報告に来た人

対象歩数期間 令和3年4

月1日～令和4年3月31日

問い合わせ先 健康推進課

元気づくり係(リ・フレ

内・☎47-13310)、

健康づくり係(上下保健

センター内・☎62-2

231)

4月2日は国連の定めた

世界自閉症

啓発デー

◎4月2日(土)～8日(金)は発達障害啓発週間

発達障害は、脳機能の発達が関係する生まれつきの障害です。その特性として、コミュニケーションや対人関係が苦手な場合があるため、周囲の人から自分勝手などと誤解されることも少なくありません。それは、しつけや教育の問題ではなく、発達障害の特性だと周囲の人が理解すれば、接し方も変わってくるのではないのでしょうか。

◎一人で悩まず、まずは相談を

▽子育て・子どもの発達の相談：ネウボラ推進課(☎44-6688)

▽福祉制度の利用や手続きの相談：福祉課(☎43-7148)

▽大人の発達障害の相談：健康推進課(リ・フレ内・☎47-1310)

◎特集コーナーを設置：世界自閉症啓発デー2022 知っていますか？

自閉症・発達障害

展示期間 4月15日(金)まで

ところ・問い合わせ先 府中市立

図書館本館(☎43-4343)

市役所・上下支所でのマイナンバーカードの申請と受け取り

平日だけでなく、毎月第2日曜日とその前日の土曜日でも申請と受け取りができます。

市役所・上下支所でのマイナンバーカードの申請と受け取り

平日だけでなく、毎月第2日曜日とその前日の土曜日も申請と受け取りができます。

	市民課			上下支所		
申請	平日	8時30分～17時	要予約 ※2日前まで。	平日	8時30分～17時	要予約 ※2日前まで。
	木曜日	8時30分～18時45分				
	4月9日(土) ・10日(日)	9時～13時				
受け取り	平日	8時30分～17時	予約不要	平日	8時30分～17時	予約不要
	木曜日	8時30分～18時45分	予約不要			
	4月9日(土) ・10日(日)	9時～13時	要予約 ※4月7日(木)まで。			
持参するもの	本人確認書類、通知カードまたは個人番号通知書、お持ちの人は住民基本台帳カード					
申し込み・問い合わせ先	市民課 (☎43-7127)			上下支所市民生活係 (☎62-2114)		

※My府中からも申し込みができます！