

人口と世帯数 (令和3年12月1日現在)		
人口	男	28,164
	女	28,193
	計	56,357
世帯数		30,120



今号の主な記事

2～5面 特集「～一人1台のiPadで～教育が変わる。未来が変わる。」 6面 新型コロナワクチン接種について  
7面 年末年始における市役所などの休業期間 9面 市民農園使用者募集 11面 成人の日記念行事「成人式」 12面 保健ガイド

**特集**

ふっさっ子  
×  
ICT教育

アイパッド  
～一人1台のiPadで～  
教育が変わる。未来が変わる。



**福生市のICT教育～すべてはふっさっ子の未来のために～**

近年、ICT (Information and Communication Technology) と呼ばれる情報通信技術が急速に発達しており、市内の小・中学校では、子どもたちが一人1台学習用iPad (タブレット端末) を所有して学校生活を送っています。

今回の特集では、令和の学びのスタンダード「ICT教育」についてご紹介します。

【企画・発行】秘書広報課広報広聴係 ☎ 551・1529

授業の振り返りをiPadで入力する第三中学校の生徒





## コロナ禍で急速に導入が進められる GIGAスクール構想

「GIGAスクール構想」とは、学校内における高速大容量の通信ネットワークと、児童・生徒一人1台の端末の整備を一体的に行い、従来の教育と組み合わせることで、特別な支援を必要とする子どもを含め、すべての子どもたちに質の高い学びを実現させるといふ、文部科学省が掲げる構想です。

国では、災害や感染症の発生等による学校の臨時休業などの緊急時でも、ICTの活用により、すべての子どもたちの学びを保障する環境を整備するため、当初令和5年度に達成するとされていたICT端末整備を前倒しました。

文部科学省の調べによると、令和3年7月末時点で全国の公立小・中学校の96%以上が、ICT端末の活用を開始しています。

### ICT活用でより良い指導を

### 先生たちのICT研究

福生市では、GIGAスクール構想が現実味を帯びる前の平成28年から、ICTを活用した教育を推進するため、各小・中学校から委員を集め、「ICT教育推進委員会」を発足させ、「ICT活用事例集」を作成しました。各学校で共有できる事例集を使用して、慣れないICT端末等を有効活用し、全教員のスキルを向上させることが、GIGAスクール構想の実現に向けて必要不可欠であったからです。

令和2年4月からの臨時休業中には、オンラインを活用した学級活動や授業を試行し、第七小学校のオンライン朝の会では、都庁から小池都知事に参加していただきました。iPadがま

だ一人1台整備できている中、既存の機器を活用してオンライン授業の実施に取り組んでいたからこそ実現したもので、その成功体験が各学校のICT活用を加速させました。

現在でも、定期的にICT教育推進委員会を開き、ICT端末のより良い活用方法を研究しています。

令和2年4月からの臨時休業中には、オンラインを活用した学級活動や授業を試行し、第七小学校のオンライン朝の会では、都庁から小池都知事に参加していただきました。iPadがま



東京都庁広報課 Twitter (令和2年5月21日) より

## 福生市のGIGAスクール構想

本年4月、福生市に着任し、非常に教育に力を入れている市だと感じました。その一つが、LTE回線（スマートフォンなどと同じようにインターネットを利用できる高速通信回線）を搭載したiPadが、一人1台ずつ配布されていることです。

これからの教育には、ICT機器の活用は欠かせません。市では、子どもたちがiPadを日常的に「文房具」として、自由な発想で「いつでも、どこでも、何度でも」自主的に活用できるようにしていくことを目標にしています。

しかし、いかに有用な文房具があったとしても、活用するのは自分自身です。子どもたちは、このような機器の扱いに慣れるのは早く、低学年から高学年まで、工夫してiPadを使っています。自分の考えをまとめるとき、分からないことを調べるとき、みんなの意見を比べるときなど、使い方を自分で考えて、使っている様子が見えます。

一方、教員にとっては急激な環境の変化でありましたが、福生市の教員は、苦労を重ねながらも、どうすれば子どもたちにとって魅力的で、効果的な学びが実現できるのかを考え、日々研究に取り組んでおり、ICT機器の活用も進んでいると認識しています。

市教育委員会は、未来を担う福生の子子どもたちが、日々の学校生活の中で充実した学びができるよう、今後もICT機器を活用した教育の推進に努めてまいります。



福生市教育委員会教育部 参事 勝山 朗





# 学校生活をのぞいてみました!

市内小・中学校では、ICTを活用した授業や校外学習などを行っています。今回は普段見ることができない学校の様子をのぞいてみました!

## 自宅でも授業に参加!

### 自宅でオンライン授業

家族に体調の悪い方がいるなどの理由で登校できない元気な子どもに対し、授業をライブ配信しています。

オンライン授業でも、教室の子どもたちと同時にiPadを使って同じ課題に取り組み、提出することができます。



▲授業のライブ配信の様子

### 自宅でオンライン展覧会

第六小学校では、緊急事態宣言中に展覧会を一般公開できなかったため、子どもたちの作品をカメラで撮影した動画を、オンライン展覧会としてYouTubeにアップロードして、自宅でも見られるよう工夫しました。

鹿児島に住むおじさんやおばさんにも見てもらえました。普段学校まで来ることができないいろいろな人に見てもらえて嬉しかったです。



第六小学校 4年生  
小林大樹さん



▲動画のオープニング映像（ドローン空撮）

## 教科書と教材はデジタル化!

### 教科書をiPadで見ることができる「デジタル教科書」

紙の教科書と同一の内容をデジタル化し、iPadで見ることができる「デジタル教科書」。画面の拡大縮小ができるほか、書き込みをしたり、映像やアニメーションなどの参考資料（デジタル教材）を参照したりすることが容易になり、より効率的に学ぶことができます。



出典：文部科学省ホームページ

### 視覚的に学べる「デジタル教材」

デジタル教材とは、教科書の内容を補足する映像などのことです。教科書と併用することで、理解を深めることができます。

復習のとき、自分のiPadでも映像を見直すことができます。見たいところだけを一時停止できることなどが、デジタル教材のいいところです。



▲のこぎりの使い方をデジタル教材で確認



第三中学校 1年生  
篠原仁太郎さん

## 校外学習でもiPadが大活躍!

### WiFiがなくても通信可能

iPadはLTE回線を搭載しているため、インターネット接続環境がないご家庭でも利用できます。

iPadは毎日自宅に持ち帰り充電し、宿題でも活用しています。

### iPadの基本スペック

画面 10.2インチ

重さ 493g

容量 32GB

通信 Wi-Fi、LTE回線

バッテリー 最大10時間



### 校外学習で気になったものをiPadで撮影

社会科見学や修学旅行などの校外学習でも、記録写真を撮影するなどして活用しています。



第一小学校 3年生  
萩島唯さん

学校に戻ってから大きなモニターを使ってクラス全員で確認することができます。後ろの席でも見やすいです。



▲記録写真を撮影する萩島さん

## 大型モニターで授業効率アップ!

### Apple TV画面を大型テレビに無線で映せる「Apple TV」

Apple TVを使うと、先生が用意した教材を大型テレビに映すことができます。

無線で接続されているため、教室内を巡回し、子どもたちに指導をしながら、手元で画面を切り替えることができます。

また、子どもたちのiPad画面を映すことも可能です。



### 自由自在に書き込める「電子黒板」

デジタル教科書や子どもが作成したデータなどを大型モニターに映し、文字などを書くことができます。書き込んだデータは保存できるため、次の授業のときに続きから始めることもできます。

紙の教科書では、絵が小さくて見にくいですが、電子黒板では大きくしたり小さくしたりできるので見やすいです。



▲書いた文字を自由に移動させることも可能



第二小学校 3年生  
松本芽依さん



# いつもの放課後、姉妹仲良くタブレットでお勉強！

ICT教育によって進化し続ける学校生活。子どもたち一人ひとりがiPadを持っていることで、お家での学習の仕方も変化しています。ここでは、個別学習ドリル「ドリルパーク」について紹介します。



第七小学校4年生 田中芳奈さん（左）  
第七小学校1年生 田中芙実さん（右）

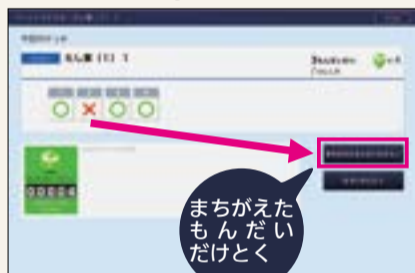
## ドリルパーク 個別学習ドリル で、お家のすきま時間に自学自習！

子どもたちのiPadに搭載されている、タブレット学習ソフト「ミライシード」の機能の一つが、個別学習ドリル「ドリルパーク」です。

ドリルパークは国語（漢字）、算数・数学、理科、社会、英語（中学校のみ）の教科の問題が、基礎から応用まで豊富に収録されています。

また、教科書や問題特性に合わせた一問一答の出題・回答形式なので、学校の休み時間や放課後のすきま時間での学習にぴったりです。

### 間違えた問題だけ解き直し



まちがえた  
ものだけとく

### 1問ごとに即時正誤判定



### 総合学力調査に基づく個人別オリジナルカリキュラムも生成

福生市では、小学2年生～中学3年生までを対象に、例年4月に株式会社ベネッセコーポレーションの総合学力調査（福生市学力・学習状況調査）を実施しています。ドリルパークでは、その調査の結果をもとに、一人ひとりに応じた苦手克服カリキュラムも自動生成されます。

カリキュラムに取り組んだ後は、テストで再診断することができるので、積み残しを減らし、効率的に苦手を改善することができます。

<b>総合学力調査結果</b>	間違えた問題データをもとに	オリジナル 苦手克服カリキュラム 自動生成
	算数 1 問目× 算数 2 問目× 社会 5 問目× 理科 8 問目×	算数 小数のかけ算 算数 体積 社会 江戸時代 理科 メダカの成長

## 子どもたちが安全に iPad を利用できる環境も整備

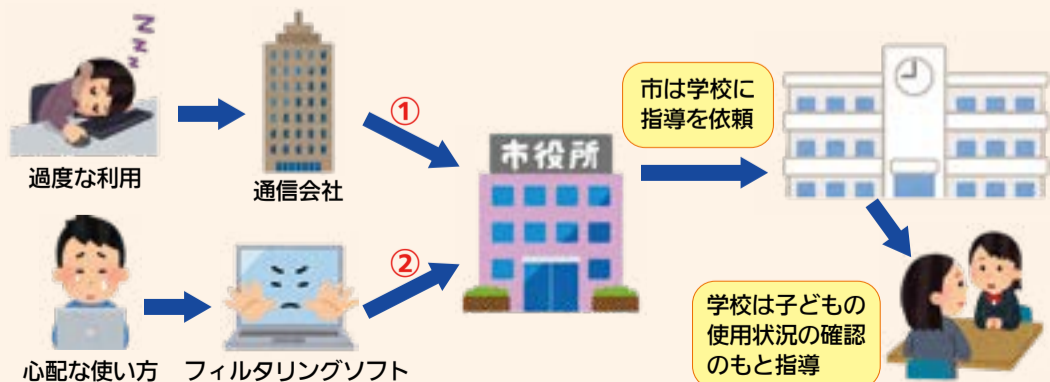
便利である一方で、危険も数多く存在するのがインターネットの世界。そこに潜む危険を回避できるよう、市では次の2つの面で子どもたちを守る対策を行っています。

### ①通信会社による市への利用状況の報告

→通信量が多い児童・生徒がいる場合に、学校が利用時間の見直しを促したり、健康状態の確認を行ったりできる体制となっています。

### ②フィルタリングソフトにより有害サイトの閲覧をブロック

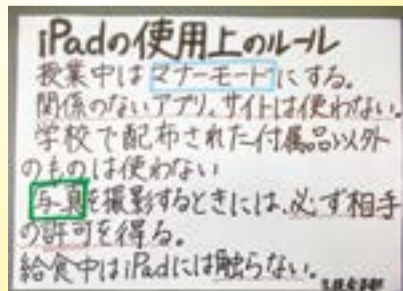
→違法なサイトや暴力的なサイトなどの閲覧をブロックします。また、命に関わるような心配な使い方を検出した場合には、市役所に報告がいきます。



### そして目指すのは「押し付けるルール」ではなく「自律」

市教育委員会が目指しているのは、「子どもたちが自身が自主的に利用をコントロールできるようになる」こと。

その事例として、第一中学校の生徒会が中心となった取り組みがあります。同校の生徒会はiPadの使い方について話し合いを重ね、生徒自身でルールを決めました。そのルールを各教室に掲示することで、iPadの自律的な利用が毎日できるようになっています。



▲実際に掲示しているルール



## 「個」に合わせた学習の可能性が広がっていく

小学校高学年になると、子どもたちの習熟度の差が大きくなってきますが、38人のクラスともなると、100%の個別のケアをすることはどうしても難しいです。そこでミライシードのドリルパークを使うと、子どもたちが解きたい問題をすぐ見つけることができるし、自分に合った勉強ができます。学習面において、自分で考えて動けるようになってほしいと思っているので、ドリルパークのような自分で選択して進めていく学習ソフトがあるのは、教師としてとても安心します。

今までは、教科書と資料集を使ってみんな同じところまで勉強するといったやり方でしたが、iPadが配布されたことによって、例えば授業で「もっと調べてみたいな」と思うことがあれば、インターネットで自分で調べて学びを深めることができます。一人ひとりがiPadを使えるからこそ、「個」に合わせた学習の可能性が、今後さらに広がっていくのではと思います。



第四小学校5年1組担任

さかいたかし  
酒井隆史先生

# 現場の声

ICT教育で変化したのは、子どもたちの生活だけではなく、子どもたちと日常をともにする市内小・中学校の先生方にもあります。ICTによる学校生活の変化についてインタビューしました。



第一中学校7組担任

かみおみなこ  
神尾三奈子先生

## ICTが不登校生徒を支えるツールに

「一中7組」は、令和2年4月に開設された「不登校特例校分教室」という、市内の不登校のお子さんが社会的に自立できる力を育むための教室で、今は18人の子どもたちが通っています。

7組では、iPadの「Teams」というコミュニケーションツールを使って、家からでも参加できるオンライン学活を毎朝行っているほか、オンライン学活の後に、授業の配信も毎日行っています。登校する子は日によってバラバラですが、自分のiPadから教室の様子を見て学校に来てくれる子もいますね。また、生徒一人ひとりに対して7組の教員全員とチャットできる機能もあり、生徒が連絡を送ってきたら、気が付いた教員がすぐ返信をするようにしています。

授業中でもいつでも、子どもたちに対して常に教員みんなでアプローチができる。それが7組にとって、ICT導入の大きなメリットだと日々実感しています。

## iPadの使用で発展的な生徒会活動を

生徒会でのICT活用の第一歩は、今年の生徒会役員選挙です。立候補した生徒たちが公約を発表の様子をiPadで撮り、一つの動画に編集して、給食の時間に全クラスで放送しました。投票の日も、本来は体育館にみんな集まるところを、司会である議長がオンラインで進行しながら、各教室で立会演説会を進めました。iPadのおかげで密を避けることもでき、充実した選挙活動でしたね。

今、子どもたちは生徒会活動における、iPadのより効果的な活用方法を考えています。今年の夏休みには、市内3校の生徒会でオンライン交流会をしたり、普段の生徒会内でのやり取りや報告書の提出をiPadで行ったりしています。最近では、学校の意見箱に加えて、iPadでも意見を受け付けることができるように進めています。今後もICTを使って、生徒会活動を発展させていきたいです。



第二中学校生徒会担当

きくちたかひろ  
菊地崇公先生

### ～あとがき～

コロナ禍で大人が奔走する中、子どもはどのような学校生活を送っているのだろうと考えたのが、今回の特集を組むきっかけです。取材では、慣れた手つきでiPadの学習支援ソフトなどを操作する子どもたちの姿を見ることができました。

子どもたちがiPadを自在に扱うことができるようになったのは、iPadの所持や家庭での使い方にご理解・ご協力いただいている保護者の皆さんと、普段からICT端末の研究をされている先生方がいらっしゃるからです。コロナ禍で強いられたオンライン授業やオンライン朝の会などの実施は、ご家庭と学校の協力なくしては成り立たなかったのではないかと感じました。

今回の特集で、教育の現場という普段見ることができない様子を、市民の皆さんにもお伝えできていたら幸いです。

特集 教育が変わる。未来が変わる。

— 完 —

## 興味関心があることを どこまでも追究する深い学びを

福生市教育長 石田 周

私はふっさっ子が、一人1台配布されたiPadを、学校はもちろん、家庭でも、修学旅行先でも、「いつでも、どこでも、何度でも」、文房具のように使って、自分が調べたいことや表現したいことをどこまでも追究してほしいと願っています。

例えば、ある小学生が、夏休みの自由研究として「玉川上水の橋」を取り上げたとします。夏の朝、その子はiPadを携えて、保護者と二人、新堀橋から歩き始めて日光橋まで、17ある橋をテーマにフィールドワークします。木漏れ日の中、写真を撮り、場所によっては動画を撮影します。橋の名前の由来や、橋が建設された当時の福生市がどのような状況だったかなど、調べたくなったら、その場ですぐに調べることができます。福生市で配布しているiPadはLTE回線のため、どこにいてもインターネットにアクセスできるからです。

たどり着いた情報は、その場ですぐにWordにまとめることができます。夕方には、一日歩いた心地よさとともに、iPadには学びの成果が蓄積されます。9月の新学期には、iPadに入れたデータ



を、学習支援ソフトを通じて教室の友達と共有し、発表会を行います。紙にプリントアウトする必要はありません。

このような学びが、iPadの配布によってどの子にも可能となりました。すべてのふっさっ子が、これからも思う存分、自由な発想でiPadを活用して、学びを広げ深めていこう、今後も福生市の先生方と一緒に、ICTの活用に取り組んでいきます。

## 3回目接種 について

### ▼12月から3回目接種が始まりました

**対象** 2回目接種を終了した方のうち、原則8か月以上経過した18歳以上の方  
※12月・1月は、医療従事者の方が主な接種対象となります。

**接種券** 2回目接種時点で福生市民であった方に対し、接種券を順次発送します。  
※下記「注意事項」をご確認ください。

対象（次の期間に2回目接種を終えた方）	接種券発送予定日
令和3年5月1日～15日	令和3年12月24日(金)
令和3年5月16日～31日	令和4年1月5日(水)
令和3年6月1日以降	令和4年1月中旬以降に順次発送

### 65歳以上の方の接種予約について

65歳以上の方の3回目接種の予約については、ご負担とならないよう市があらかじめ接種日時を指定させていただきます。接種券一体型予診票とともに接種日時を指定したお知らせを同封する予定です。

### 3回目接種時期の目安

3回目接種は、2回目接種から原則8か月以上経過した方から接種できます。

対象（目安）	2回目接種	原則8か月以上経過	3回目接種予定時期
医療従事者等	3～5月	▶	12～1月
65歳以上の方、施設入居者	6～7月		2～3月
64歳以下の方	7月～		3月～

### 日時

現在、1月30日(日)までの予約を受け付けています。  
年末は12月26日(日)まで、年始は1月12日(水)から実施します。

12月・1月	月	火	水	木	金	土	日
午後1時30分～4時30分			○	○		○	○

### 場所

福生地域体育館（武蔵野台1-8-7）※JR東福生駅西口から徒歩3分

### 注意事項

- ①接種可能なワクチンはファイザー社製のみです
- ②2回目接種後に福生市へ転入してきた18歳以上の方へ  
3回目接種の接種券発行には「接種券発行申請書」の提出が必要となります。  
※2回目の接種を受けてから、8か月以上経過後に申請をお願いします。
- ③福生市から転出される予定の方へ  
接種予定日時点で住民票のある自治体で、接種券の発行および接種を行ってください。
- ④住所地外接種に関するご注意  
住所地外接種届を提出し、1・2回目接種を受けた方についても、住所地外で3回目接種を希望される場合は、再度「住所地外接種届」の提出が必要となります。

## 1・2回目接種 について

12月以降も、12歳になった方や、やむを得ない事情で接種できなかった方を対象に、1・2回目接種を実施しています。日時や場所等は、上記の3回目接種と同様です。※12月15日(水)～19日(日)までは、1回目接種の予約は受け付けていません。

### 15歳以下の方の接種について

- 接種日時点で15歳以下の方は、予診票に保護者の署名が必要です。
- 接種当日は、保護者の同伴が必須です。また、保護者の本人確認書類も必要です。
- 保護者が同伴できない場合、保護者が委任した親族等が同伴することも可能です。その際、委任状を必ずお持ちください。なお、受任者は成人の方に限ります。

### 10代・20代男性の交接種について

10代および20代男性で、1回目に武田/モデルナ社のワクチンを接種した方は、ファイザー社のワクチンに比べ、心筋炎等の発生頻度が高いことから、希望があれば2回目にファイザー社のワクチンを接種することも可能です。詳細は右記QRコードから、市ホームページをご参照ください。



### 他のワクチンとの接種間隔について

原則として、新型コロナワクチンと季節性インフルエンザ等のワクチンは同時に接種できません。なお、互いに片方のワクチンを受けてから2週間後に接種できます。

# 新型コロナ ワクチン 接種について

## 予約・問合せはこちらから



### 電話予約・問合せ

福生市新型コロナワクチン接種コールセンター

☎0570・062500

（午前8時30分～午後5時15分

※土・日含む。水曜日は午後8時まで。12月29日(水)～1月3日(月)を除く）※有料ダイヤルです。お掛け間違いにご注意ください。



### WEB予約

右記QRコードから、WEB予約サイトにアクセス



※1月3日(月)は終日、システムメンテナンスのため、WEB予約システムでの予約受付（変更・キャンセルを含む）が一時利用できなくなります。

### その他

接種当日の持ち物など、そのほかの詳細は、市ホームページ（右記QRコード参照）または接種券に同封しているお知らせをご参照ください。





# 年末年始における市役所などの休業期間のお知らせ

年末年始、市役所などは下表のとおり休業します。なお、戸籍関係の届出は市役所1階の当直室でお預かりします。

施設名	12月					1月					備考
	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	1日(祝)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	
市役所											12月28日の午後4時30分までに総合窓口課の証明書電話予約サービスで予約された場合は、28日の閉庁後から1月3日までの午前9時～午後9時30分の間に、市役所当直室で証明書をお渡しできます。
もくせい会館（シティセールス推進課・協働推進課）											業務時間等は各施設で異なります。
保健センター（健康課）											
市民会館・公民館各館・茶室福庵・地域会館・福東会館											
図書館各館・郷土資料室											
旧ヤマジユウ田村家住宅											
プチギャラリー											
輝き市民サポートセンター											
観光案内所くるみる ふっさ											
中央体育館											
熊川地域体育館											
屋外体育施設											
児童館各館											
福祉センター											
自転車保管場所											
子ども家庭支援センター（子ども家庭支援課）	午前中休業										27日(月)は電気設備点検のため、午前中は休業となります。
福生地域体育館	ワクチン接種会場につき、12月27日(月)～1月11日(火)まで休業										
瑞穂斎場（瑞穂斎場組合 ☎557・0064）※車をご利用の際は、国道16号線「瑞穂斎場入口」からお越しください。	式場は31日の告別式まで、火葬は31日午後0時30分まで利用可能 ※組合内（福生市・瑞穂町・羽村市・武蔵村山市・入間市在住の方）のみ					休業					・式場のみ3日の通夜から利用可能 ・受付は随時（午前8時30分～午後8時） ※1月1日～3日は電話受付のみ
【注意事項】休業の記載のある日以外は、通常通り業務を行っています。なお、業務時間等は各施設で異なりますので、直接お問い合わせください。 【問合せ】福生市役所（代表）☎551・1511											

防災情報の配信など、生活に役立つ「ふっさ情報メール」をご利用ください（登録方法は市ホームページ等をご覧ください）

## 年内の粗大ごみ回収のお申込みはお早めに！

粗大ごみの年内の回収は12月22日(木)までにお申し込みください。23日(金)以降の申込みについては年始の回収となります。

また、リサイクルセンターへの年内の持込みは12月28日(火)まで可能ですが、事前の申込みが必要となります（当日まで可）。なお、大変混雑することが予想されますのでご了承ください。

【問合せ】リサイクルセンター ☎552・1621 または ☎551・9150

## ▼年末年始 ごみ収集日程

	年末	年始	申込み
戸別収集	12月30日(木)まで		
粗大ごみ	12月28日(火)まで ※年内収集の申込みは22日(木)まで	1月4日(火)から	リサイクルセンター ☎552・1621 または ☎551・9150 環境課ごみ対策係 ☎551・1731
し尿くみ取り	12月28日(火)まで ※年内くみ取りの申込みは22日(木)まで		
リサイクルプラザ ※リサイクル品販売	12月26日(日)まで（午前9時～午後4時）	1月5日(水)から（午前9時～午後4時）	

【問合せ】環境課ごみ対策係 ☎551・1731

## ▼12月29日(水)・30日(木)は特別収集日です ★の地区は、通常の収集品目と異なります。

収集地区	12月29日(水)	12月30日(木)
★ 西地区	缶、金属	燃やせるごみ
東地区	缶、金属	
南地区	燃やせないごみ、小型家電	
★ 中央地区	有害ごみ、古着・古繊維	

※ご自身の収集地区は、ごみ・リサイクルカレンダー表紙の左上をご確認ください。

## 東京税理士会青梅支部「相続無料相談会」

税理士が、相続税に関するご相談に個別に応じます。※秘密厳守

【日時】1月18日(火)午後1時30分～4時30分 ※1人30分

【場所】市役所1階1番秘書広報課広報広聴係内第1相談室

【定員】先着6人（予約制）

【申込み】12月20日(月)から、秘書広報課広報広聴係 ☎551・1529（土・日・祝日を除く）へ。

## 寄附禁止のルールを守って正しい選挙を実現しましょう

政治家が選挙区内の人にお金や物を贈ることは、公職選挙法で禁止されており、違反すると罰せられます。また、政治家が選挙区の人に答礼のための自筆によるものを除き、年賀状などの時候のあいさつ状を出すことも禁じられています。

このほか病氣見舞い、秘書等が代理で出席する場合の結婚祝いや葬儀の香典等、町内会等の集会や旅行などの催しへの寸志や飲食物の差し入れなども禁じられています。また、有権者が政治家に対し寄附を求めることも禁止されています。

## ▼各種団体へのお祝い

町会や自治会など各種団体が会合を開催するにあたり、政治家へ案内状を出す際は、会費（提供される料理代等に見合う実費程度）の明記をお願いします。また、会費を受領の際は領収書の発行もお願いいたします。

【問合せ】選挙管理委員会事務局 ☎551・1802

## 年末も「空き巣狙い」に注意！

年末は、買い物などで外出する機会が増え、人も多くなる時期です。そのため、空き巣狙い、ひったくり、すりなどの被害が増える時期でもあります。

被害に遭わないように次のことに注意しましょう。

- ・短時間の外出でも、必ずすべてのドアや窓に鍵を掛ける
- ・道を歩くときはバッグを車の反対側に持ち、後方に自転車やオートバイの気配を感じたら振り返って確認するなど、周囲に注意する
- ・自転車のかごには、ひったくり防止カバー・ネットを付ける
- ・人混みではバッグをしっかり持つ

## 福生市まちづくり基金（ふるさと納税）

11月1日～30日の間に小林和人様、ほか匿名1名の方から18万円のご寄附をいただきました。寄附金は、寄附者のご希望等に応じ、有効に活用させていただきます。

【問合せ】契約管財課管財係 ☎551・1535

【12月の納税のお知らせ】12月は、固定資産税・都市計画税（第3期）、国民健康保険税（第6期）、介護保険料（第6期）、後期高齢者医療保険料（第6期）の納期です。納期限は12月28日(火)ですので、お忘れのないようご納付ください。口座振替は12月28日(火)です。残高不足にご注意ください。【問合せ】収納課 ☎551・1578



ぐみの削減のため、買物にはマイバッグを持参しましょう

日曜日にマイナンバーカードの交付を行います



マイナンバーカードを申し込んだけれど、平日・土曜日に来庁できない方のために、予約制で日曜日の交付を行います。

【日程】 1月9日(日)

【受付時間】 午前9時～9時30分、10時～10時30分、11時～11時30分、午後1時30分～2時、2時30分～3時、3時30分～4時

【場所】 市役所1階7番総合窓口課

【定員】 先着60人※定員に達し次第締め切ります。

【持ち物】 送付した交付案内をご確認いただき、漏れのないようご用意ください。

【申込期間】 12月20日(月)～1月7日(金) (12月29日(水)～1月3日(月)を除く)

【申込み】 月～土曜日午前9時～午後4時(正午～午後1時を除く)の間に、電話で総合窓口課マイナンバー担当 ☎551・1511(内線2419)へ。

給与支払報告書の提出について

法令により、1月1日現在、給与の支払いをする者で、所得税を源泉徴収する義務がある給与支払者は、1月31日までに給与受給者の前年中の給与所得の金額や、その他必要事項を記載した給与支払報告書を1月1日現在の住所地の市町村

に提出しなければなりません。

給与支払者による給与支払報告書の提出がされない場合には、給与受給者が未申告となり、課税等の証明な課税がされないこととなります。

なお、「給与支払報告書を提出しなかった者又は虚偽の記載をした給与支払報告書を提出した者」は、法令違反となります。

特別徴収の推進について

給与の支払いをする者で所得税を源泉徴収する義務がある給与支払者は、従業員の個人住民税を特別徴収により納入することが法律で義務付けられています。納税の公平性と納税者の利便性を図るため、ご理解ご協力をお願いします。

なお、東京都62区市町村でも特別徴収の推進を行っています。

※特別徴収とは、事業所(給与支払者)が、従業員の毎月の給与から住民税を所得税の源泉徴収と同様に給与天引きして、市町村に納めていただく制度です。

特別徴収による従業員の方メリット

納付書による年4回払いより、年12回払いの特別徴収の方が、1回あたりの納付額が少なくなります。

また、毎月給与から差し引きされるため、納め忘れがなくなります。【問合せ】 課税課市民税係 ☎551・1610

固定資産に関するお知らせ

新築家屋調査のお願い

令和3年中新築された家屋は、令和4年度から固定資産税・都市計画税が課税されます。

課税の根拠となる適正な価格(評価額)を算出するため、家屋の外部および内部を調査させていただきます。

調査がまだ済んでいない家屋については、職員が調査のお願いに伺いますので、ご協力をお願いします。

家屋を増築した場合

令和3年中新築された家屋は、令和4年度から固定資産税・都市計画税の金額が変更となる場合がありますので、増築部分の評価が必要となります。

家屋を増築された方は、ご連絡ください。

家屋を取り壊した場合

令和3年中新に取り壊した家屋の固定資産税・都市計画税が令和4年度から課税されなくなりますので、ご連絡ください。

家屋の用途が変更になった場合

令和3年中に用途が変更となった家屋(店舗から住宅等)は、令和4年度から課税の計算方法が変わる場

合がありますので、ご連絡ください。

住宅改修に対する固定資産税の減額制度について

現在お住まいの住宅のうち、①耐震改修工事②バリアフリー改修工事③省エネ改修工事のいずれかを行った場合、申告により固定資産税を減額できる制度があります。詳しくは市ホームページをご覧ください。

【問合せ】 課税課資産税係 ☎551・1614

年金日より

源泉徴収票が届いたら確定申告等にご活用ください

老齢年金は、所得税法上の雑所得として課税の対象となります。

65歳未満で老齢年金の額が108万円以上の方や、65歳以上で老齢年金の額が158万円以上の方は、所得税等を年金から源泉徴収することになります。

老齢年金を受け取られている方には、日本年金機構から「源泉徴収票」が1月中旬～下旬に送付される予定です。

「源泉徴収票」を紛失された場合は再発行ができませんので、ねんきんダイヤルまたは年金事務所へお問い合わせください。

【問合せ】 ねんきんダイヤル ☎0570・051165、青梅年金事務所 ☎0428・303410、保険年金課 ☎551・1670

【日時】 1月26日(水)正午～午後2時、午後1時～3時、日午前9時～午後6時(平

環境マネジメントシステム「F-e」令和3年度目標
市では、地域全体の環境保全の責任者として率先して環境配慮に取り組むべく、環境マネジメントシステム「F-e」を運用し、職員一同、目標の達成に向けて取り組んでいます。
令和3年度から運用が始まった第4次福生市地球温暖化対策実行計画に基づき、市有施設における温室効果ガス排出に影響する項目に関する目標値が決定しましたので、お知らせします。
計画の目標年度である令和5年度まで、この目標値の達成に向けて取り組んでいきます。取り組みの推進のため、市民・事業者等、皆様のご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。
【問合せ】 環境課環境係 ☎551・1718

Table with 4 columns: 項目, 単位, 目標値. Rows include 市有施設におけるエネルギー使用量削減, 自動車利用によるエネルギー使用量削減 (ガソリン・軽油・天然ガス).

1月の無料相談
【問合せ】 秘書広報課広報広聴係 ☎551・1529
※新型コロナウイルス感染症の状況により、電話による相談の実施または中止となる場合があります。

【高齢者住宅生活協力員を募集します】「シルバーピア熊川第二(熊川1077-12)」に入居し、生活協力員としての業務を行っていただきます。【入居予定時期】 令和4年3月中旬※申込資格や募集案内は市ホームページでご確認ください。【問合せ】 介護福祉課高齢福祉係 ☎551・1751



費用の記載のない事業は無料です

～余暇を利用して野菜づくりの  
楽しさを味わってみませんか～  
**市民農園使用者募集**



福生武蔵野・福生奈賀・熊川武蔵野第二・熊川北・熊川牛浜市民農園の、春からの使用者を募集します。  
**【貸出期間】** 令和4年3月1日～令和7年1月末日  
 ※土地所有者の都合により貸出期間が短くなる場合があります。  
**【貸出面積】** 一区画約10㎡  
**【協会会費】** 3,000円（一括納入していただきます。会費は農園整備、水道料等の維持管理費となります。）  
 ※納入した会費はいかなる理由があっても返還できません。  
**【応募条件】** 市内在住で住民基本台帳に登録されている方  
**【申込方法】** 往復はがきに必要事項を記入し、1月14日(金)（当日消印有効）までに郵送（〒197-8501 福生市本町5 福生市役所シティセールス推進課産業活性化グループ宛）してください。  
**【往復はがきの書き方】** <往信・裏> ①希望する農園名 ②ご自分の住所③氏名（ふりがな）④電話番号⑤生年月日⑥「規約の遵守及び住民基本台帳を閲覧することに同意する」と記載  
 <返信・表> ご自分の宛先  
 <返信・裏> 無記入  
**【注意事項】** ・申込みは1世帯1農園一区画のみ、ほかの市民農園をご利用の方は申込みできません。また、消せるボールペンでの申込みは無効です。

・農園は各農園の使用者で組織する協会の（全員加入）で管理、運営を行いますので、「市民農園使用者協会運営規約」をよくお読みになり、お申し込みください。運営規約は市のホームページまたはもくせい会館1階シティセールス推進課窓口でご確認ください。  
 ・申込みが定員を超えた場合のみ、公開事前抽選を実施します（観覧自由）。

**▼事前抽選について**  
**【日時】** 1月25日(火)午前9時30分～  
**【場所】** もくせい会館1階市民ギャラリー  
 ※抽選結果は返信はがきでお知らせします。  
**▼募集区画数・抽選会（下表参照）**

対象農園	貸出区画	区画抽選会日時・場所
福生武蔵野市民農園	131区画	午前10時30分 午後1時30分 もくせい会館3階 ※当日は市役所地下駐車場が利用できます。
福生奈賀市民農園	83区画	
熊川武蔵野第二市民農園	36区画	2月13日(日) 午後3時30分
熊川北市民農園	23区画	
熊川牛浜市民農園	18区画	

利用区画は抽選会で決定します。なお、会費の納入等は後日の手続きとなります。  
 詳細は返信はがきでご案内します。  
 ※新型コロナウイルス感染症の状況により、区画抽選方法を変更する場合があります。  
**【問合せ】** 市民農園使用者協会事務局（シティセールス推進課） ☎ 551・1699

**福生水辺の楽校「多摩川で遊ぼう」参加者募集**  
 手作り風あげ  
 手作りの風を、大空にあげて、楽しい思い出を作りませんか。  
**【日時】** 1月9日(日)午後1時～3時  
 ※午後0時45分までにお越しください、受付をお願いいたします。遅れた場合は参加できません。



を遠慮いただくことがあります。  
**【集合場所】** 川の志民館  
**【対象】** 中学3年生まで（未就学児は要保護者同伴）  
**【服装】** 動きやすく、汚れてもよい服装  
**【注意事項】** ・安全管理の観点から、参加人数を制限することがあります。  
 ・年度登録とは別に、各活動への申込みが必要です。  
**【申込み】** 12月15日(水)～28

日(火)までに、環境課環境係 ☎ 551・1718へ。  
**外食時でも食べ切ることのできる食品ロスを削減しましょう**  
 日本では、年間約600万tの食品ロス（まだ食べられる食品が廃棄されること）が発生しています。家庭だけでなく、外食時でも食べ残しを減らすことで、食品ロス削減につながります。外食時には、食べられない

い食材が含まれていないかの確認や、小盛メニューやハーブサイズメニューを選ぶなどして、食べ切れる量だけ注文しましょう。どうしても食べ切れない場合は、持ち帰ることができるかお店に確認してみましよう（持ち帰る場合は自己責任の範囲で行い、お店のルールを守りましよう）。  
 私たち一人ひとりが「もったいない」の気持ちを大切に、食べ残しによる食品ロスを減らしましょう。  
**【問合せ】** 環境課ごみ対策係 ☎ 551・1731

**男女共同参画セミナー**  
**▼男女ともに考える「避難所運営」**  
 災害時に避難所が開設された場合、性別や年齢を問わず、多くの方が同じ場所で過ごすこととなります。時には、着替えや授乳に困ったり、持病を抱える方もいます。復旧に時間がかかり、避難所生活が長引く場合もあります。  
 それぞれが安心して過ごしやすい環境にするために、私たちはどのようなすべきか、現在のコロナ禍も考慮し、男女共同参画の視点から避難所運営のあり方を考えます。  
**【日時】** 1月22日(土)午後2時～3時30分  
**【場所】** さくら会館3階ホール  
**【定員】** 先着70人  
**【講師】** 江原信之氏（一般社団法人 防災機器検査協

**飲酒運転は絶対にやめましょう！**  
 令和2年中は、市内における飲酒による交通事故は10月までの時点で3件発生しています。  
**【問合せ】** 道路下水道課管理・交通安全対策グループ ☎ 551・1969



**ごみ・資源収集情報**

ごみが85t減ったよ!	資源の割合が変わらなかったよ!
3年10月909t	3年10月281t (24%)
2年10月994t	2年10月306t (24%)

※資源の割合 = 資源収集量 ÷ ごみと資源収集量

**資源回収団体による資源回収量**

3年10月	45t
2年10月	48t

**1月の資源回収予定**

実施団体	実施日
福栄福寿会	8日(土)
牛浜第二町会	9日(日)
本町第八第二町内会	
本町町会	
志茂第二町会	16日(日)
玉川台町会	
原ヶ谷戸町会	
福生団地自治会	23日(日)
武蔵野町会	
南田園一丁目町会	
熊川牛浜町会	30日(日)
青少年育成加美地区委員会	

収集地域は実施団体地域内です。天候などにより変更する場合があります。  
**【問合せ】** 環境課ごみ対策係 ☎ 551・1731

**福生市地域福祉推進委員会委員を募集します**  
 市民の福祉向上と地域福祉の推進を図るため、学識経験者、福祉保健・医療関係機関、ボランティア団体、社会福祉協議会や市民の代表で構成する福生市地域福祉推進委員会を設置し、福祉に関するさまざまな事項について審議等を行っています。  
 この度、現委員の任期満了に伴い、新たに市民代表の委員を公募します。高齢者福祉、介護福祉、障害者福祉、その他地域福祉全般について関心をお持ちの方は、ぜひご応募ください。  
**【任期】** 令和4年4月1日～令和7年3月31日  
**【内容】** 福祉分野の各種計画等に係る審議、検討など  
**【募集人員】** 4人以内  
**【応募資格】** 市内在住の満20歳以上の方で、福生市のその他の審議会等の公募委員でない方  
**【応募方法】** 1月4日(火)午前8時30分～31日(月)午後5時15分（必着）までに、指定の応募用紙に必要事項を記入のうえ、市役所1階10番社会福祉課福祉総務係窓口へ持参、郵送（〒197-8501 福生市本町5 福生市福祉保健部社会福祉課福祉総務係宛）またはファクス（☎ 551・1877）でお申し込みください（提出書類は返却しません）。  
**【必要事項】** ①本人情報（住所、氏名、ふりがな、生年月日、性別、職業、電話番号、福祉分野の経験状況）  
 ②応募の動機、福祉の分野で関心のあること、これまで仕事や学業、趣味やボランティア等で関わってきたこと、自身のプロフィールなど（1,000字以内）  
**【その他】** ・応募用紙は、市ホームページからダウンロードできます。また、必要事項②は別紙により提出が可能です。  
 ・応募多数の場合は、選考を行います。選考結果は、郵送でお知らせします。  
**【問合せ】** 社会福祉課福祉総務係 ☎ 551・1522

**【「成年後見制度相談」をご利用ください】** 成年後見制度を利用したいと考えている方の相談に、司法書士が応じます。**【日時】** 1月13日(木)午後2時～4時 **【場所】** 福祉センター相談室 **【対象】** 高齢者・障害者やその家族など **【定員】** 先着3人（予約制） **【申込み】** 12月20日(月)から、社会福祉協議会・成年後見センター福生 ☎ 552・5027へ。



【福祉バスの年末年始の運行について】福祉バスの年内の運行は12月28日(火)までです。新年は1月4日(火)から運行します。【問合せ】介護福祉課高齢福祉係 ☎ 551・1751

### 老人福祉センター教養講座 「ロコモームエクササイズ教室」

【日時】1月28日～3月25日の間の毎週金曜日午前10時25分～11時25分(全8回) ※祝日を除く

【場所】福祉センター2階 理学療法室

【対象】市内在住の60歳以上の全日程参加可能な方で、かつ運動制限のない方

【定員】20人(定員を超えた場合は抽選。なお、初めての方を優先します。)

【持ち物】運動靴、動きやすい服装、タオルか手ぬぐい、水分補給できるもの

【申込方法】1月12日(水)までに、往復はがきでお申し込みください(消印有効)。

### 「往復はがきの書き方」

〈返信の表面〉〒197-0004 福生市南田園2-13-1 福生市社会福祉協議会「ロコモームエクササイズ教室」申込み宛

〈返信の裏面〉住所・氏名・電話番号・年齢・性別

〈返信の表面〉ご自身の住所・氏名

〈返信の裏面〉無記入

【問合せ】社会福祉協議会 ☎ 552・2121

### 「家族介護者教室」に「参加ください」

▼第4回「コロナに負けるな」フレイル体操

【日時】1月26日(水)午後1時～2時30分

【場所】福祉センター2階 学習集会室

【対象】市内在住の介護をされているご家族や介護に関心のある方

【定員】先着20人

【持ち物】筆記用具、タオル、水分補給できるもの

【申込み】受付中。電話で、福生市地域包括支援センター 熊川 ☎ 510・2945へ。

### 老人福祉センター教養講座 「電の飾り作り講座」

【日時】1月20日(木)午後2時～4時

【場所】福祉センター2階 理学療法室

【対象】市内在住の60歳以上の方

【定員】先着10人

【費用】100円(当日お支払いください。)

【持ち物】毛糸針、小ハサミ、5円玉2枚

【申込み】12月17日(金)から、(午前8時30分～午後5時15分)の間に※日・祝日を除く) 社会福祉協議会施設 サービス課 ☎ 552・2121へ。



## 第28回福生市青少年の意見発表大会

本大会は、中学生・高校生が日ごろ考えていることや、体験などについて意見発表する、福生市青少年問題協議会主催の大会です。

今年度は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、市民会館での開催を行わないこととしました。それに代わり、発表者に選ばれた14名の意見文を市公式ホームページに掲載しています。中学生・高校生が真っ直ぐな意見を主張していますので、ぜひ右記QRコードからご覧ください。



▼発表主題と発表者(順不同、敬称略)  
「語り継ぐもの」 楠 結衣(福生高校2年)

2年)、「アイパッドの利用について」古川更紗(三中2年)、「応援の形と心」瓜生菜緒(三中2年)、「人種差別」七田萌花(福生高校2年)、「価値のある議論」金井敬汰(三中2年)、「同性婚について」鈴木花凛(福生高校2年)、「1」小沼詩穂佳(一中3年)、「殺処分」秋山心美(福生高校2年)、「iPadの導入について」瓜生汐那(三中3年)、「新型コロナウイルス」堀由里葉(福生高校2年)、「『自分』のこと」入本樹(一中1年)、「『普通』の基準」内海嘉音(二中2年)、「いじめについて」宮田一輝(一中1年)、「相手に伝えるために」長谷部李(二中2年) 【問合せ】子ども育成課子ども育成係 ☎ 551・1733

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。 【サービス内容】簡単な食

産前・産後支援ヘルパー事業をご利用ください

【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】直接、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番子ども育成課子育て支援係 ☎ 551・1737へ。

【対象】市内在住の介護をされているご家族や介護に関心のある方  
【定員】先着20人  
【持ち物】筆記用具、タオル、水分補給できるもの  
【申込み】受付中。電話で、福生市地域包括支援センター 熊川 ☎ 510・2945へ。  
【対象】市内在住で母子健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  
【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。  
※申請書は子ども応援館で入手できるほか、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に、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～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】直接、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番子ども育成課子育て支援係 ☎ 551・1737へ。

## 各種検(健)診のお知らせ

【問合せ】保健センター ☎ 552・0061

①骨密度測定健診(2月)  
【期間】2月1日(火)～28日(月)  
【場所】市内指定医療機関  
【対象】市内在住で40・45・50・55・60・65・70歳の女性(年齢は令和3年4月1日現在)  
【定員】約40人(定員を超えた場合は抽選)  
【健診方法】医療機関による個別健診、X線による第2中手骨密度測定

②子宮頸がん検診(2月)  
【期間】2月1日(火)～28日(月)  
【場所】市内指定医療機関  
【対象】市内在住の20歳以上(年齢は令和3年4月1日現在)の女性で、令和2年度に子宮頸がん検診を受診していない方  
◆次の方はご注意ください  
・子宮の手術を受けたことがある方は事前に主治医にご相談ください。全摘出の手術を受けた方は受診できません。  
・妊娠中の方は、受診できない場合があります。  
※必要に応じて、子宮体部まで検査が進むことがあります。

【定員】約100人(定員を超えた場合は抽選)  
【検診方法】医療機関による個別検診、細胞採取と細胞検査  
③乳がん検診(2月)  
【期間】2月1日(火)～28日(月)  
【場所】市内指定医療機関  
【対象】市内在住の40歳以上(年齢は令和3年4月1日現在)の女性で、令和2年度に乳がん検診を受診していない方  
◆次の方は受診できない可能性がありますので、申込みの前に保健センターへご連絡ください  
ペースメーカーやICDポートなどの医療器具を装着している方/豊胸手術を受けた方/肋骨骨折や肋骨にひびが入っている方/授乳中の方/妊娠している方、またはその可能性がある方  
【定員】約100人(定員を超えた場合は抽選)  
【検診方法】医療機関による個別検診、マンモグラフィ(乳房X線撮影)ほか  
【費用】1,600円※生活保護受給者は、生活保護法適用証明書を

指定医療機関に提出すると全額無料で受診できます。  
①～③共通  
【申込方法】12月28日(火)までに市ホームページから電子申請(12月28日(火)午後10時まで)または、往復はがき(当日消印有効)でお申し込みください。  
【往復はがきの書き方】  
〈返信・表〉〒197-0011 福生市福生2125-3 福生市保健センター宛  
〈返信・裏〉①住所②氏名③生年月日④年齢⑤電話番号⑥希望検(健)診名  
〈返信・表〉ご自分の住所・氏名  
〈返信・裏〉無記入  
【注意事項】往復はがき1枚につき1人1検(健)診の申込みです。記載内容に不備があると受診できませんのでご了承ください。また、受診の結果、精密検査や治療が必要な場合は自己負担となります。なお、受診結果によっては保健センターから連絡が行く場合があります。

12月の事業の開催日は、児童館のホームページに掲載しています。詳しくは、右記QRコードからご覧ください。  
【問合せ】熊川児童館 ☎ 539・1515、田園児童館 ☎ 552・3133、武蔵野台児童館 ☎ 553・8822

児童館で遊ぼう！(12月まで)

## 福生市善行少年表彰

善行少年表彰は、青少年の模範となるような行為を福生市青少年問題協議会が表彰するものです。

今年度は、11月3日に市民会館で16名7団体の方々への表彰を行う予定でしたが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止しました。

▼表彰者と表彰理由(順不同、敬称略)  
第一小学校ひまわり学級(公共生活への貢献・

環境美化)、第二小学校第6学年(公共生活への貢献・隣人愛)、第四小学校第6学年(公共生活への貢献・隣人愛)、第六小学校児童会(社会福祉)、第一中学校8組生徒徒会(環境美化)、第一中学校生徒会(公共生活への貢献)、第三中学校生徒会(公共生活への貢献)、ほか16名  
【問合せ】子ども育成課子ども育成係 ☎ 551・1733

【心の相談】をご利用ください 【日時】1月17日(月)午後1時～2時30分 【場所】福祉センター相談室 【対象】心の問題や病気を抱えている市民とその家族など 【定員】先着2人(予約制) ※初めての相談の方に限ります。相談内容は秘密厳守。 【申込み】12月20日(月)から社会福祉協議会・成年後見センター福生 ☎ 552・5027へ。



【ロビーコンサート「Hana」開始時間変更のお知らせ】12月21日(火)に開催するロビーコンサートの開始時間が、午後3時(2時30分受付開始)からに変更となりました。【問合せ】市民会館 ☎ 552・1711

郷土資料室からお知らせ

▼小学生わくわく土曜日  
ワークシヨップ「紋切り遊びをしよう」  
いろいろな模様を紙から切り出す「紋切り」遊びに挑戦しましょう。



0才からのミュージックコンサート

生演奏を間近で聴き、音楽に触れながら、音感を育てるコンサートです。  
【日時】1月23日(日)①午後0時30分②2時30分(2回公演)  
※開演時刻の30分前に開場  
【場所】市民会館小ホール(つつじホール) ※全席自由

【出演】神宮前カルテット  
ピアノ 鈴木英子氏  
フルート 大浦万由子氏  
クラリネット 石川成美氏  
ファゴット 小武内茜氏  
【予定曲】「アンパンマンマーチ」、「クラリネットをこわしちゃった」ほか

【料金】市民会館窓口でチケットを発売中です。  
一般 1,500円  
小学生まで 500円 ※0才から有料です。  
【問合せ】市民会館 ☎ 552・1711

公民館本館防災講座「災害に役立つ知恵と技」  
災害はいつどこで起こるか分かりません。コロナ禍を踏まえた避難時のポイントや、住民が行う救出救助活動のコツなど、家や家族を守るためのスキルを学びます。  
【日時】1月15日(土)29日(土)、2月12日(土)午後1時～2時30分(全3回)  
【場所】市民会館・公民館

▼わかたけ図書館おはなし会  
【日時】1月12日(水)・26日(水)午後3時  
【場所】わかたけ図書館2階 ※直接どうぞ  
【対象】幼児・小学生  
【定員】先着23人  
【問合せ】わかたけ図書館 ☎ 551・0083

▼わかざり図書館おはなし会  
【日時】1月13日(木)午後3時30分  
【場所】わかざり図書館2階 ※直接どうぞ  
【対象】幼児・小学生  
【定員】先着15人  
【問合せ】わかざり図書館 ☎ 552・7421

▼武蔵野台図書館おはなし会  
【日時】1月19日(水)午後3時30分  
【場所】武蔵野台図書館3階 ※直接どうぞ  
【対象】幼児・小学生  
【定員】先着8人  
【問合せ】武蔵野台図書館 ☎ 553・8881

【日時】1月15日(土)午前10時～午後3時 ※正午～午後1時を除く  
【場所】郷土資料室 ※直接お越しください。  
【対象】小学生(未就学児は要保護者同伴)  
【問合せ】生涯学習推進課 文化財係 ☎ 530・1120



・マスクの着用、手指の消毒および検温等にご協力ください。  
・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。

▼現在準備を行っている「成人式実行委員」からのメッセージ

・一人の力ではできなかったことを実行委員がカバーし合い、知恵を出し合いながら準備を進めています。  
・実行委員それぞれが自由な発想を出し合い、問題に直面しても助け合いながら成人式という一つの目的のために活動してきました。  
▼当日の様様をライブ配信予定！  
福生市公式YouTubeチャンネル「福生市メディアラボ」で、式典の様様をライブ配信する予定です。当日の開始時刻に、右記QRコードからご覧ください。  
【問合せ】生涯学習推進課地域教育支援係 ☎ 551・1958



成人の日 記念行事 成人式

令和4年1月の成人式は、平成13年4月2日～平成14年4月1日までに生まれた方が対象です。

対象者で令和3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。

※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。

その他の詳細は、次のQRコードから市ホームページをご覧ください。



【日時】1月10日(祝)

【受付開始】正午

【式典】午後1時～1時30分

※式典後に成人のつどい「思い出のライドショー」を10分程度上映します。

【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、式典会場内への酒類の持ち込みおよび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。

市民文化教室参加者募集

公民館と福生市文化協会との共催で、初心者を対象にさまざまなコースを実施します。この機会に、ぜひご参加ください。  
【費用】③300円(譜面代)、①・②・④無料  
【申込み】12月19日(日)から、午前9時～午後5時の間に公民館公民館係 ☎ 552・2118へ。



コース	日程	曜日	時間	場所	定員	講師
①書道	1月21日・28日、2月4日・18日・25日、3月4日(全6回)	金	午後2時～3時30分	さくら会館第4集会室	各先着10人	石川幹子氏
②フラダンス	1月15日・22日・29日、2月5日・12日、3月12日・19日(全7回)	土	午後3時30分～5時	さくら会館ホールほか		秋山悦子氏
③大正琴	1月18日・25日、2月1日・8日・15日・22日、3月1日(全7回)	火	午前10時～11時30分	市民会館・公民館第3集会室		木下和子氏
④江戸芸 かつほれ	1月20日・27日、2月3日・10日・17日・24日(全6回)	木	午後2時～3時30分	市民会館・公民館第4・5集会室ほか		桜川光江氏

公民館託児保育付講座

①公民館本館「日々の暮らしに“アサーティブ”を～自他尊重のコミュニケーション～」  
家族や友人を優先するあまり、自分の意見を控えてしまうことはありませんか。自分も相手も大切に「アサーティブ」な表現方法を学び、気持ち良いコミュニケーションを目指しましょう。

【日時】1月21日～3月4日の毎週金曜日午前10時～11時40分(全6回) ※2月11日(祝)を除く。また、初回のみ集合時間が異なります(託児保育希望者は午前9時45分、それ以外の方は10時30分集合)。

【場所】市民会館・公民館集会室

【対象】市内在住・在勤の方

【定員】12人(託児保育希望者を優先)

【講師】竹崎かずみ氏(NPO法人アサーティブジャパン)

【申込み】12月22日(水)～1月7日(金)午前9時～午後5時の間に、直接または電話で公民館公民館係 ☎ 552・2118へ。

②公民館白梅分館「忙しい親のための『これだけ』防災講座～我が子を守るはじめの一歩～」  
「ただでさえ忙しい子育て中に防災のことまで頭が回らない！」そんな親のために、「これだけ」は知って実践してほしい防災のコツをお伝えします。講座の途中には、リフレッシュのためのヨガも用意しています。

【日時】1月20日～2月24日の毎週木曜日午前10時～11時40分(全6回) ※初回のみ、集合時間が異なります(託児保育希望者は午前9時50分、それ

以外の方は10時40分集合)。

【場所】公民館白梅分館

【対象】市内在住・在勤の方

【定員】15人(託児保育希望者を優先)

【講師】小野修平氏(ジョージ防災研究所代表・防災アドバイザー)、関谷友夏氏(パーソナルトレーナー)

【申込み】12月22日(水)～1月13日(木)午前9時～午後5時の間に、直接または電話で公民館白梅分館 ☎ 553・3454へ。

③公民館松林分館「子育てサイコトーク」  
サイコトークで子育ての悩みや思っていることを話しましょう。子育ての心理に詳しい方からアドバイスもいただけます。

【日時】1月18日～2月22日の毎週火曜日午前10時～11時40分(全6回) ※初回のみ、集合時間が異なります(託

児保育希望者は午前9時50分、それ以外の方は10時40分集合)。

【場所】公民館松林分館

【対象】市内在住・在勤の方

【定員】12人(託児保育希望者を優先)

【講師】林慧子氏(公認心理師・臨床心理士)

【申込み】12月22日(水)～1月7日(金)午前9時～午後5時の間に、直接または電話で公民館松林分館 ☎ 552・3624へ。

＜①～③共通＞保育室について  
講座参加者の保護する幼児を公民館保育者がお預かりします。

【対象】市内在住の1歳以上の未就学児  
【定員】①・②7人③10人(定員を上回る場合は、保育室講座に参加経験の少ない保護者を優先し、抽選)。  
【申込み】講座と一緒に申し込みください。



【子ども応援館休館のお知らせ】子ども応援館は、電気設備点検のため12月27日(月)午前8時30分～正午まで休館となります。1階子ども家庭支援センター、ふれあいひろば、2階教育相談室、そよかぜ教室は午前中の利用ができません。ご理解、ご協力をお願いします。【問合せ】子ども家庭支援センター ☎ 539・2555



発行・福生市／編集・企画財政部秘書広報課／〒197-8501 福生市本町5-042-5511(市役所代表)／毎月1日・15日発行



## 保健ガイド ※新型コロナウイルス感染症の状況により、変更となる場合があります

【問合せ・申込み】保健センター ☎ 552・0061

事業名	日時	場所	対象・定員
①健康相談 専門職による相談、健康機器による測定	1月6日(木)・20日(木) 午前9時30分～11時	市役所1階ロビー	成人の方
②ヘルスチェック 血管年齢、骨密度、咬む力、体組成、足指力の測定、脳年齢、食事・運動等についての助言	1月24日(月)午前9時10分～11時30分までの指定時間	保健センター	成人の方・先着20人 ※前回受けた方は1年経ってからお申し込みください。
③育児相談 身体計測、育児相談、母乳・栄養相談	1月26日(水)午前9時30分～11時		乳幼児(0歳～未就学児)と保護者 ※フェイスタオルをご持参ください。
④離乳食教室 離乳食の作り方、進め方	1月12日(水)午前10時～11時30分		離乳食開始時期の乳児とお母さんなど・先着10組
⑤すくすくベビークラス(ねんねの頃)	1月27日(木)午前10時～11時30分		2か月～5か月ごろの乳幼児と保護者・先着10組
⑥すくすく歯科健診(乳幼児歯科健康診査)	現在、満員のため、2月18日(金)から3月実施分の予約を再開予定です。1～2月実施分については、保健センターにお問い合わせください。		3歳11か月になる月までの乳幼児

【申込み】①～⑤は12月17日(金)から保健センターへ。

### 1月の予防接種(BCG)

期日	備考
13日(木)	標準的接種期間対象者：5か月～8か月未満(接種は1歳未満まで可能)
【受付時間】	【誕生日が1日～10日の方】午後1時～1時15分 【誕生日が11日～20日の方】午後1時15分～1時30分 【誕生日が21日～31日の方】午後1時30分～1時45分
【場所】	保健センター※接種の際は保護者同伴で、必要事項を記入した予診票と母子健康手帳を持参してください。

### 1月の乳幼児健康診査 ※母子健康手帳、保険証をお忘れなく。

健診名	健診日	対象児	受付場所・時間
3か月児	12日(水)・18日(火)	令和3年9月生まれ	保健センター(集団健診) 午後0時55分～2時の指定受付時間
6か月児	満月齢後の6・7か月期	令和3年7月生まれ※受診日時点で生後6か月0日以降の乳児	個別健診。通知はしません。3か月児健診の際に交付した受診票を持参し、都内の指定医療機関で受診してください。
9か月児	満月齢後の9・10か月期	令和3年4月生まれ※受診日時点で生後9か月0日以降の乳児	
1歳6か月児	11日(火)・25日(火)	令和2年6月生まれ	保健センター(集団健診) 午後0時55分～2時の指定受付時間
3歳児	4日(火)・19日(水)	平成30年12月生まれ	

※集団健診は新型コロナウイルス感染症の影響により、予定より前後する場合があります。なお、保健センターでの健診には、バスタオルをご持参ください。

- 妊娠届出書の提出および「母子健康手帳」の交付は保健センターです。
- 赤ちゃんが生まれたら、出生届と一緒に出生通知票を総合窓口課へ出しませう。

### 年末～1月の休日診療 ※保険証をご持参ください。

診療時間	休日診療・調剤		準夜診療・調剤		歯科休日診療
	午前9時～正午 午後1時～5時		午後5時～10時		午前9時～正午 午後1時～5時
※受付は診療時間終了の15分前までです。					
12月29日(水)	ひかりクリニック 本町95-3 ☎530・0221	日本調剤加美薬局 加美平1-6-13 ☎539・0175	ひかりクリニック	日本調剤加美薬局	吉野歯科医院 福生887-6星野マンション1F ☎551・3050
30日(木)	大聖病院 福生871 ☎551・1311	大聖病院(院内処方)	大聖病院	大聖病院(院内処方)	江藤歯科医院 熊川621 ☎552・9750
31日(金)	しみず小児科・内科クリニック 牛浜5-1 ☎513・3375	おひさま薬局福生店 牛浜5-1 ☎513・4176	みずほクリニック 瑞穂町長岡長谷部31-1 ☎568・0300		ふみ歯科診療所 福生798-2第7森田ビル1F ☎551・7288
1月1日(祝)	熊川病院 熊川154 ☎553・3001	中村調剤薬局熊川 熊川156-4 ☎530・2468	新井クリニック 瑞穂町長岡1-51-2ロングヒルズ1階 ☎557・0018		東青梅休日歯科診療所 青梅市東青梅1-174-1(青梅市健康センター内) ☎0428・23・2191
2日(日)			羽村市平日夜間急患センター 羽村市緑ヶ丘5-1-2(羽村市役所裏) ☎555・9999		
3日(月)	西村医院(小児の受け入れ不可) 熊川927 ☎553・0182	中屋薬局熊川店 熊川928-6 ☎539・0731			
9日(日)			ひかりクリニック	ホッタ晴信堂薬局本町店 本町95-15 ☎530・7953	
10日(祝)			丸野医院 瑞穂町長岡1-14-9 ☎556・5280		みいだDental Clinic 本町69-5 ☎551・0479
16日(日)	福生市休日診療所 福生2125-3 ☎552・0099		熊川病院	中村調剤薬局	松永歯科医院 福生963 ☎552・7122
23日(日)			ひかりクリニック	ホッタ晴信堂薬局本町店	大浦歯科医院 福生867 ☎553・0667
30日(日)			羽村市平日夜間急患センター		エピナ歯科 福生1059 ☎551・8241

◆休日・準夜診療受診時の注意点について  
新型コロナウイルス感染症対策のため、休日・準夜診療を受診する際は、必ず受診前に上表の「休日診療」「準夜診療」欄に記載されている、担当の医療機関へお問い合わせください。

【注意事項】症状の聞き取りをさせていただき、新型コロナウイルス感染症等が疑われる症状がある際は、診療ができない場合があります。ご理解をお願いします。なお、年齢や症状によっては、他医療機関を紹介する場合があります。事前にお問い合わせください。

### 医師会だより トイレに一瓶の尿糖試験紙を

日本には1,000万人を超える糖尿病患者さんがいるとされています。早期に発見すれば、無理のない食事療法と軽い運動だけで改善されます。しかし、実際には治療開始が遅れ、薬やインスリン注射が必要な時期になって、初めて発見される場合が多いのです。さらに、その後の治療がうまくいかないと、視力が落ちたり、腎臓が悪くなり透析治療が必要になったり、足に感染症を起こして切断することさえある恐ろしい病気なのです。何より早期発見が望ましいのです。

では、どうすればよいかとなりますが、早期に糖尿病を発見するには尿糖検査がうってつけなのです。これが案外知られていません。早期の糖尿病は食後に血糖値が高く、食前は正常血糖値が特徴です。この時期に見つけるには、食後に尿糖値を調べるのが肝要です。特に食べ過ぎたときに食後の血糖値が高くなり腎臓から尿に糖が漏れ出てきますから、このときがチャンスです。糖尿病でない人は、いっぱい食べた食後でも血糖値は140mg/dlを超えません。この人たちには尿糖は出ません。しかし、糖尿病の方は早期から食

後の血糖値が200mg/dl近くまで簡単に上がってしまいます。血糖値が170mg/dlを超えると尿糖が出てきますから、食べ過ぎたときに尿糖検査することで糖尿病の早期発見ができるのです。一般に夕食は量を多く食べますから、夕食後の尿糖検査が良いタイミングです。

健診は食事をしないで受けますから、早期の糖尿病を見落とすことがあります。自宅での夕食後の尿糖検査はこれを補足します。

〈尿糖検査をおすすめしたい方〉  
定期健診を受けていない(定年退職後・専業主婦・面倒でとか嫌いとか) / 若い時に比べて太った / のどが渇く、夜トイレに起きる / 最近急に体重が減った / 妊娠中に血糖値が高かったがその後受診していない / 親兄弟に糖尿病の方がいる

〈尿糖検査の便利点〉  
安い(30枚入り900円ほどで、これも節約したい方は縦に切って倍に) / 自宅でする / 繰り返しできる  
～尿糖が出たら、近くの先生にご相談ください～

【文責】高村医師

### ～福生市国民健康保険および後期高齢者医療の被保険者の皆さまへ～

#### マイナポータル上で健診結果等を閲覧できるようになりました

令和3年10月から、令和2年度以降に受診していただいた特定健康診査および後期高齢者健康診査の結果をマイナポータル上で閲覧できるようになりました。※現在、令和2年度受診分の健診結果が閲覧できます。令和3年度受診分は健診

受診月の4か月後に閲覧できるようになります。

詳細は市ホームページをご覧ください。か、保健センターへお問い合わせください。

【問合せ】保健センター ☎ 552・0061

### 健康コーナー

#### ▼ヒートショックを防ぎましょう

ヒートショックは、暖かい室内から寒い廊下やトイレに移動したり、寒い脱衣所から温かい湯船に浸かったりするなど、急激な温度変化によって血圧が大きく変動することで生じます。心筋梗塞や脳梗塞、脳出血などの病気を引き起こし、命に関わる事態に陥ることがあります。

ヒートショックを予防するためには、温度差をできるだけ小さくして血圧が急上昇・急降下しないようにする必要があります。特にお風呂やトイレで、次のことに気をつけましょう。

#### 〈お風呂〉

- ・脱衣所や浴室をあらかじめ暖める
- ・湯船の温度は低めの38～40度に設定する

- ・いきなり浴槽に入らず、手や足から順にお湯をかけて身体を慣らす
- ・長湯をせず、30分以内に上がる
- ・慌てずゆっくりと浴槽から上がる
- ・飲酒後や食後すぐの入浴を避ける

〈トイレ〉  
・暖房器具を置く  
・いきみすぎない  
特に高齢者や持病がある方はヒートショックを生じやすいため、本人も家族も危険性を理解し、お風呂場やトイレ、暖房が効かない廊下などのリスクが高い場所には、転倒防止の備えとして手すりを付けるようにしましょう。また、いつもよりお風呂の時間が長いようなら、家族が声をかけましょう。

～「手洗い」「マスク着用」「3密を避ける」の徹底を～

【問合せ】保健センター ☎ 552・0061