



市公式キャラクター  
たっけー☆☆

令和4年  
7月15日  
No. 1099

## まちの写真ニュース

令和4年度福生市表彰式で演奏した第二中学校吹奏楽部



今号の主な記事 2面新型コロナワクチン接種について 3面新型コロナウイルス感染症対策関係情報 4面青梅線女子旅謎解きゲームを開催します 5面「下水道施設見学会」のお知らせ 6面高齢者居住支援特別給付金を支給します 7面おはなし会を実施します！ 8面保健ガイド

初の2年連続！

# 福生市プレミアム付商品券

# プレミアム率 30%

利用期間 9月16日(金)～令和5年1月31日(火)

福生市および福生市商工会では、令和3年度に続き、地域経済活性化のため、市内在住者向けにプレミアム率30%の商品券を販売します！  
【問合せ】シティセールス推進課産業活性化グループ ☎ 551・1699

13,000 円分の商品券を 10,000 円で販売します！

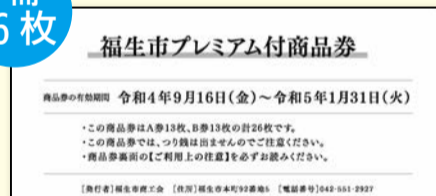
A券 全店共通券  
13枚



B券 大型店を除く店舗専用券  
13枚



1冊 A・B券セットで1冊  
26枚



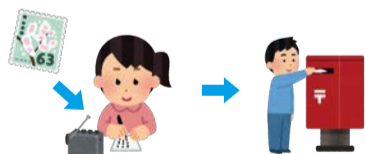
対象 市内在住の方 販売価格 1冊1万円（利用可能額1万3千円）※申込みは一人3冊まで 発行冊数 3万冊  
※取扱店舗については、今後発行するチラシおよび、市ホームページをご覧ください。

申込方法 8月1日(月)～15日(月)までに、はがきまたはインターネットでお申し込みください。

①はがきでの申込み（当日消印有効）



専用はがき付きのチラシを、広報ふっさ8月1日号とともに全戸配布します。  
7月下旬から市内公共施設等でも専用はがき付きのチラシを配布します。



専用はがきに必要事項を記入し、63円切手を貼付のうえ、郵送でお申し込みください。

※専用はがきと同様に必要事項（購入希望冊数・郵便局、郵便番号、住所、氏名、生年月日、電話番号）をすべて記入していただければ、官製はがきでもお申し込みできます。

②インターネットでの申込み



市ホームページの申込専用フォームから、必要事項を入力してお申し込みください。



※申込専用フォームは8月1日(月)から開設

## 購入について

【購入期間】 9月1日(木)～15日(木)

【購入場所】 市内全6か所の郵便局

※申込み時に希望された郵便局でのみ、購入できます。



## 注意事項

○申込みは、はがきまたはインターネットのいずれかで、一人につき1回までです（複数回の申込みは無効となる場合があります）。  
○申込冊数が発行冊数を上回った際は、抽選を行いますので、ご希望の冊

数を購入できない場合があります。  
○抽選の有無に関わらず、購入できる方に対し、購入場所や購入方法等を記載した通知を8月末ごろに順次発送します。  
○現金のみでの販売となります。

# 新型コロナワクチン接種について

## ●接種期間について

国が示す接種期間は、現在、**令和4年9月30日(金)まで**となっています。接種を希望される方は、お早めにお申し込みください。

## 4回目接種のお知らせ

### 対象①

### 3回目接種後5か月以上経過した60歳以上の方 **予約不要**

一部の方(※)を除き、**60歳以上の方は、接種日時等を指定させていただきます。**接種券とともに「4回目接種のご案内」が郵送されますのでご確認ください。

指定日時のご都合が悪い方、福生地域体育館以外で接種を予定されている方、接種を希望されない方は、コールセンターまたはWEB予約サイトでご変更・キャンセルをお願いします。

(※)3回目接種を市内高齢者施設等で受けた方、3回目接種後に福生市へ転入し4回目接種券の発行申請をされた方

### 対象②

### 3回目接種後5か月以上経過した18歳以上60歳未満の基礎疾患を有する方等 **要予約**

(「基礎疾患を有する方で通院/入院している方」※  
「BMIが30以上の方」「その他重症化リスクが高いと医師が認めた方」)

※基礎疾患の範囲については、右記QRコードから市ホームページをご確認ください。



### 接種券について

**申請が不要な方...** 1・2回目接種時に福生市に住民票があり、基礎疾患を有する事由により優先接種した方等には、接種券をお送りします。

**申請が必要な方...** 上記以外の方は申請が必要です(基礎疾患を有する場合であっても、1・2回目接種を医療従事者等の事由で優先接種した方は、申請が必要です)。※申請方法は下記参照

## ●接種券発送スケジュール・接種時期

3回目接種月	1月以前	2月	3月	4月
4回目接種月(5か月後)	6月	7月	8月	9月
接種券発送時期	発送済み	発送済み	7月中旬	8月中旬

「60歳以上の方」および「18歳以上60歳未満の基礎疾患を有する事由により1・2回目を優先接種した方等」で、3回目接種時に福生市に住民票がある方のスケジュールです。

## 1～4回目接種のお知らせ

## ●7月の新型コロナワクチン接種スケジュールについて

新型コロナワクチン接種は、以下の会場で実施しています。日時は、WEB予約サイトまたはコールセンターでご確認ください。

	1・2回目接種 (5～11歳)	1～3回目接種 (12歳以上)	4回目接種 (60歳以上・基礎疾患等)
福生地域体育館(武蔵野台1-8-7) 午前9時～11時30分 午後1時30分～4時		土曜日 ファイザー	水・木・金・日曜日 モデルナ 土曜日 ファイザー
保健センター(福生2125-3) 午前9時30分～11時45分 午後1時30分～4時45分	16日(土)のみ 小児用ファイザー		

- 3回目接種の間隔が5か月となりました。
- 1・2回目接種もまだまだ実施中です!
- 小児接種は、小児科医が予診から接種まで実施します!

## ●接種券の申請方法について

接種券の発行申請は、WEB・郵送・窓口のいずれかでお手続きできます。4回目接種の対象で接種券の発行が必要な方(3回目接種から4か月以上経過後)、福生市に転入された方、接種券を紛失された方等は、申請してください。接種券が届きましたら、ご自身でコールセンターまたはWEB予約サイトから接種予約をお願いします。



▲詳細は市ホームページ参照

## 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

※有料ダイヤルです。お掛け間違いにご注意ください。

(午前8時30分～午後5時15分※土・日曜日を含む)

水曜日は午後8時まで。7月18日(祝)を除く)

### WEB予約サイト

下記QRコードからアクセス



※接種当日に体調不良等によりキャンセルされる場合は、必ずコールセンターへご連絡をお願いします。

### その他

接種に関するそのほかの詳細は、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。



# 新型コロナウイルス感染症対策関係情報

## ①新型コロナウイルス感染症の影響に伴う 後期高齢者医療保険料の減免について

新型コロナウイルス感染症の影響で収入が減少する見込みとなり、後期高齢者医療保険料の納付が困難な方で、次の要件を満たす方は、後期高齢者医療保険料の減免が受けられる可能性があります。

※詳細はお問い合わせください。

【対象要件】新型コロナウイルス感染症の影響により、

- ①主たる生計維持者が死亡、または重篤な傷病を負った方
- ②主たる生計維持者の収入が、前年と比べて一定以上減少する見込みの方

【問合せ】保険年金課後期高齢医療係 ☎ 551・1767

## ③「福生市シニアお買物券」をご自宅に送付します

9月中旬ごろに、対象の方へ10,000円分の「福生市シニアお買物券」を無料で自宅に送付します。

【対象】令和4年7月1日時点で市内在住の、令和5年3月31日までに65歳以上となる方

【金額】10,000円分（500円×20枚）

【利用期間】9月16日（金）～令和5年1月31日（火）

【取扱店舗】1面で紹介した「福生市プレミアム付商品券」のA券と同じく、大型店を含む全店共通でご利用できます。

【問合せ】介護福祉課高齢者支援係 ☎ 551・1751



## ②住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金について

家計急変により本給付金の受給資格があるにも関わらず、申請がないことにより受給できていない世帯に対して、令和4年度課税情報を活用した形での給付を行います。

【対象】令和4年度住民税均等割が非課税である世帯…令和3年12月10日時点において国内に住民登録があり、令和4年6月1日時点において福生市に住民登録がある世帯で、世帯全員の令和4年度住民税均等割が非課税である世帯

〈次に該当する世帯は対象外です〉  
令和3年度において給付済みの世帯（令和3年度住民税均等割が非課税世帯および家計急変世帯）

※その他対象とならない世帯については、市ホームページを参照またはコールセンターへお問い合わせください。



### ▼確認書の送付について

対象の世帯には、案内通知、確認書等を送付します。確認書に必要な事項等を記入のうえ、同封の返信用封筒でお早めに返送してください。

### ▼家計急変世帯の方の申請について

家計急変世帯（新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、住民税均等割非課税世帯と同様の事情にあると認められる世帯）に対する本給付金の申請期限は、9月30日（金）までとなります。

対象の方は、市ホームページで申請書類等をダウンロードし、必要事項を記入のうえ、9月30日（金）（必着）までに郵送してください。

【問合せ】福生市住民税非課税世帯等臨時特別給付金コールセンター ☎ 0570・001091（午前8時30分～午後5時15分※土・日・祝日を除く）※有料ダイヤルです。お掛け間違いにご注意ください。

## ④令和4年度低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金（ひとり親世帯以外の低所得の子育て世帯分）のお知らせ

【対象者】次の

- ①・②のいずれかに該当し、かつ、右記〈1〉～〈3〉のいずれかの児童を養育している方

※本給付金（ひとり親世帯分）を受給した方は対象外です。

①令和4年度市町村民税均等割が非課税の方（申請不要）

※高校生の年齢の児童のみを養育している方、公務員の方は申請が必要です。また、令和3年中の所得が確認できない方（未申告等）は対象外です。

②新型コロナウイルス感染症の影響を受けて令和4年1月以降の家計が急変し、①と同様の事情にあると認められる方（申請必要）



【対象児童】

〈1〉令和4年4月分の児童手当または特別児童扶養手当の支給対象児童

〈2〉令和4年5月～令和5年3月までのいずれかの月の分の児童手当または特別児童扶養手当を新たに支給されるようになった児童

〈3〉〈1〉・〈2〉に該当しない高校生の年齢の児童

【支給額】対象児童1人当たり5万円

【申請期間】令和5年2月28日（火）まで（必着）

※所得要件や申請方法などの詳細は、子育て情報サイト「こふくナビ」をご覧ください。

【問合せ】子ども育成課子育て支援係 ☎ 551・1737



## 8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。

相談内容	実施日	時間	場所	備考
人権身の上相談・行政相談	3日（水）	午後1時30分～4時30分	市役所1階第1相談室	予約制、先着6人（1人30分）※相談日1か月前から電話で秘書広報課広報広聴係へ。
登記相談	10日（水）			
相続遺言等暮らしの手続き相談	9日（火）			
税務相談	25日（木）			
法律相談	13日（土）・17日（水）・24日（水）・31日（水）	午後1時30分～4時	市役所1階第1相談室	予約制、先着6人（1人30分）※相談日6日前から電話で秘書広報課広報広聴係へ。
交通事故相談	18日（木）			
少年相談	19日（金）			
介護保険相談	毎週月・火・木・金曜日	午前9時～正午、午後1時～4時	市役所1階介護福祉課	介護福祉課介護保険係 ☎ 551・1764
子どもと家庭の総合相談	毎週月～土曜日	午前8時30分～午後5時15分	子ども家庭支援センター（子ども応援館1階）	子どもと家庭の相談・児童虐待に関すること 子ども家庭支援課 ☎ 539・2555
教育相談			教育相談室（子ども応援館2階）	教育についての悩み全般に関すること※要事前予約 教育委員会教育相談室 ☎ 551・7700
消費者相談	毎週月・水・金曜日	午前10時～正午、午後1時～4時	消費者相談室（もくせい会館1階）	シティセールス推進課産業活性化グループ ☎ 551・1699
事業資金相談	18日（木）	午後1時30分～3時30分	商工会相談室	商工会 ☎ 551・2927 ※対象は市内の小規模事業者

【その他の相談】市政・市民相談、国民年金相談、ひとり親家庭相談、健康相談、育児相談（市役所代表 ☎ 551・1511）、心配ごと相談、身近な法律相談（偶数月）、心の相談（奇数月）、成年後見制度相談（奇数月）、リハビリ相談（年3回）（社会福祉協議会 ☎ 552・5027）

【7月の納税のお知らせ】7月は、固定資産税・都市計画税（第2期）、国民健康保険税（第1期）、介護保険料（第1期）、後期高齢者医療保険料（第1期）の納期です。納期限は8月1日（月）ですので、お忘れのないようご納付ください。口座振替は8月1日（月）です。※納期を過ぎると延滞金が課されます。【問合せ】収納課 ☎ 551・1578

## 東京2020パラリンピック 1周年記念イベント

【日時】8月24日（水）

【第一部】午前9時30分開場



【第二部】午後4時開場

【場所】有明アリーナ（江東区有明1-11-1）

【定員】各部8,000人

※変更する場合があります。

【その他】申込方法などの詳細は、東京2020パラリンピック1周年記念イベントホームページをご覧ください。



【問合せ】東京2020パラリンピック事務局 ☎ 03・6805・

①小さい子どもと一緒に水

## 河川やプール等での水の事故を防ぎましょう

【問合せ】福生消防署予防課 ☎ 552・0119

## 人権擁護委員が委嘱されました

7月1日付けで、島田しのぶ氏が法務大臣から人権擁護委員に委嘱されました。



▲島田しのぶ氏

今後3年間、人権擁護委員として市民の皆さんの人権を守るため、さまざまな活躍をしていただきます。

【問合せ】秘書広報課広報広聴係 ☎ 551・1529

③海や河川では、気象状況に注意を払い、荒天時や天候不良が予測される場合は、遊泳や川岸等でのレジャーは中止しましょう。

④海辺や河川では、ライフジャケットを着用するなど、事故の未然防止に努めましょう。

0167



スマホで気軽に行政情報をキャッチ！ふっさ情報アプリ「ふくナビ」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）

ごみの削減のため、買い物にはマイバッグを持参しましょう

福生市まちづくりに資する  
寄附金(ふるさと納税)



6月1日  
30日の間に  
小林和人様、  
株式会社めるざさ様から  
10万5千円のご寄附をいた  
だきました。

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  
日曜日にマイナンバー  
カードの交付を行います

【日程】8月14日(日)  
【時間】午前9時～9時30  
分、10時～10時30分、11時

くるみる ふっさ&福生武蔵野商店街振興組合 合同企画  
インフルエンサーと行く！  
福生フォトジェニックツアー

アメリカな街並みのベースサイドストリート  
を歩きながら、福生アメリカンハウスなどを  
巡り、現在活躍中のインフルエンサーからイ  
ンスタ映える写真の撮り方などを学びます。  
【日時】7月29日(金)午前9時40分～正午  
※雨天決行



▲yurisu氏

【集合場所】さくら会館前(9時30分集合)  
※さくら会館で講習を受けてから出発します。  
【定員】15人※申込多数の場合は抽選  
【参加費】1,500円(当日にお支払いいただきます。)  
【講師】yurisu氏(インフルエンサー)  
【申込み】7月22日(金)までに、右記QRコードから申込  
みフォームに入力、または電話で、福生市観光案内所  
くるみる ふっさ ☎ 530・2341へ(午前10時～午後6時  
※毎週月・木曜定休日)。



青梅線女子旅謎解きゲーム  
を開催します！

福生市、立川市、昭島市、  
羽村市、青梅市で組織する青  
梅線エリア女子旅推進委員会  
では、青梅線沿線のスポットに  
ある手がかりを探して謎を解  
く、謎解きゲームを開催します。



本イベントは、性別・年齢関  
係なく、どなたでもご参加で  
きます。謎を解いて見事ゲームをクリアした方には抽  
選で、素敵な賞品をプレゼントします。



詳しくは、青梅線女子旅謎解きゲ  
ーム専用サイトをご確認ください。  
【期間】7月23日(土)～9月25日(日)  
【問合せ】青梅線エリア女子旅推進委員会事務局  
(シティセールス推進課内) ☎ 551・1740

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。  
【申込み】8月1日(月)～12  
日(金)午前8時30分～午後5  
時(日・祝日、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。



国民健康保険だより  
▼国民健康保険限度額適用  
認定証の更新について

限度額適用認定証の有効  
期限は、7月31日(日)です。  
8月1日(月)以降も認定証  
が必要な場合は、次の必要  
書類を持参のうえ、市役所  
1階5番保険年金課保険年  
金係窓口で申請してくださ  
い。

【必要書類】①マイナンバー  
カードまたは②マイナン  
バーを確認できる書類(通  
知カード等)と本人確認書  
類(次を参照)

【A】次の場合はいずれか1点  
・運転免許証、パスポート、  
在留カード、官公署が発行  
した顔写真付きのもの

【B】次の場合はいずれか2点  
・健康保険証、キャッシュ  
カード等顔写真のないもの

【対象】70歳未満の方は全  
員、70歳以上の方は、被保  
険者全員の住民税が非課税  
の方と、自己負担割合が3  
割の方のうち住民税課税所

得が690万円未満の方  
【問合せ】保険年金課保険  
年金係 ☎ 551・1640  
後期高齢者医療保険料額決  
定通知書を送付しました

令和3年中の所得に基づ  
き算定された、令和4年度  
の保険料額決定通知書をお  
送りしました。

保険料の算定方法や納付  
方法などの詳細は、決定通  
知書に同封のパンフレット  
等をご参照ください。  
【問合せ】保険年金課後期  
高齢医療係 ☎ 551・1767

各種認定証更新のご案内

医療機関の窓口で提示す  
ることで、自己負担限度額  
が適用される認定証が更新  
されます。  
①後期高齢者医療限度額適  
用・標準負担額減額認定証  
【対象】同じ世帯の全員が  
住民税非課税の方※減額認  
定証を提示すると、さらに  
入院時の食費が減額されま  
す。

②後期高齢者医療限度額適  
用認定証  
【対象】後期高齢者医療被  
保険者証の自己負担割合が  
3割の方で、同じ世帯の後  
期高齢者医療被保険者全員  
の住民税課税所得がいくら  
も690万円未満の方

③すでに①・②の認定証を  
お持ちの方へ  
現在交付している減額認  
定証・限度額適用認定証の  
有効期限は7月31日(日)で  
す。それぞれの交付対象に  
なる方には、8月1日(月)か

ら使用する新しい認定証を  
7月下旬に送付します(再  
度申請する必要はありません  
)。  
▼まだ①・②の認定証をお  
持ちでない方へ  
新たに認定証の対象にな  
る方には、8月中旬に申請書  
を送付します。  
【問合せ】保険年金課後期  
高齢医療係 ☎ 551・1767

後期高齢者医療の被保険者  
証が8月から新しくなりま  
す  
現在お持ち  
の後期高齢者  
医療被保険者  
証(オレンジ色)の有効期  
限は7月31日(日)までです。  
8月1日(月)から使用する新  
しい被保険者証(藤色)は、  
7月中旬に簡易書留・転送不  
要郵便で送付します。  
不在の場合は、郵便受け  
に「郵便物等お預かりのお  
知らせ」が入りますので、  
郵便局に連絡し再配達を依  
頼するか、直接郵便局へ受  
け取りに行ってください。  
なお、郵便局の保管期間  
を過ぎると被保険者証は市  
へ戻されます。8月になっ  
ても被保険者証が届かない  
場合は、保険年金課後期高  
齢医療係へお問い合わせく  
ださい。  
また、有効期限が切れた  
被保険者証(オレンジ色)  
は使用できなくなりますの  
で、8月1日(月)以降に保険  
年金課後期高齢医療係へお  
返しいただくか、ご自身で  
破棄してください。



福生水辺の楽校参加者募集！

①多摩川サポーターズ「いかだを作ろう」  
当日の午後に行  
われる「多摩川で  
遊ぼう！」で使う  
いかだを、竹を使っ  
て組み立てます。  
【日時】8月11日(木)午前9時30分～11時30分  
【集合場所】川の志民館  
【対象】中学生以上(小学生以下も可※未就学  
児は要保護者同伴)  
【持ち物】軍手、タオル、飲み物  
【服装】濡れてもよい服装、水遊び用の靴  
(サンダル不可)



【日時】8月11日(木)午後1時～3時  
【集合場所】川の志民館  
【対象】中学3年生まで(川での活動のため、可  
能な限り保護者同伴※未就学児は要保護者同伴)  
【持ち物】タオル、着替え、飲み物  
※着替え場所はありません。  
【服装】濡れてもよい服装、水遊び用の靴  
(サンダル不可)

②多摩川で遊ぼう！  
「いかだで冒険、多摩川で泳ごう」  
多摩川中央公園近くの多摩川で手作りのい  
かだに乗ったり、泳いだりします。  
【日時】8月14日(日)午前8時集合(午後4時解散)

③多摩川で遊ぼう！  
「多摩川の河口干潟へ行こう」  
多摩川の河口に  
行き、干潟の観察  
をします。いつも  
と違う多摩川を見  
てみよう。  
【日時】8月14日(日)午前8時集合(午後4時解散)



【集合場所】福生市役所  
【活動場所】大師河原干潟館(川崎市川崎区)  
【対象】中学3年生まで(川での活動のため、可  
能な限り保護者同伴※未就学児は要保護者同伴)  
【定員】40人(保護者を含む)  
【持ち物・服装】申込みいただいた方にご連絡  
します。  
<①～③共通>  
【注意事項】  
・年度登録とは別に、各活動への申込みが必  
要です。  
・申込多数の場合は抽選とします。抽選結果  
は7月27日(水)までに申込者全員へご連絡し  
ます。  
【申込み】7月22日(金)までに、電話で環境政  
策課環境政策係 ☎ 551・1718へ。

令和4年10月からの窓  
口  
2割負担導入に伴い、今回  
送付した被保険者証の有効  
期限は令和4年9月30日(金)  
となります。  
※令和4年10月1日(土)から  
使用する被保険者証は、9  
月中に新たに送付します。  
【問合せ】保険年金課後期  
高齢医療係 ☎ 551・1767

【年金だより】令和4年4月以降に初めて年金制度に加入する方には、これまでの年金手帳に代わり「基礎年金番号通知書」が発行されます。なお、すでに年金手帳をお持ちの方には基礎年金番号通知書は発行されませんので、引き続き年金手帳を保管してください。【問合せ】保険年金課保険年金係 ☎ 551・1670

費用の記載のない事業は無料です

**川の志民館をご利用ください**

川の志民館は、多摩川に関する情報の収集・発信や、環境学習の支援等を目的に開館しています。



【所在地】南田園3-64-2  
 【開館日】毎週土・日曜日(年末年始を除く) ※夏休み期間の7月21日(木)～8月26日(金)は、平日も開館します。

【開館時間】午前10時～午後4時

【問合せ】環境政策課環境政策係 ☎ 551・1718

**クビアカツヤカミキリを見つけたら**

クビアカツヤカミキリは、サクラやウメ、モモなどの樹木に産卵し、幼虫が樹木の内部を食い荒らす外来昆虫です。被害により枯死等の被害が出る恐れがあります。



平成30年に特定外来生物に指定されたため、飼育や販売、生きたまま持ち運ぶことは違法となります。

ごみ・資源収集情報	
ごみが24t 増えちゃったよ!	資源の割合が 2%減っちゃったよ!
4年5月 1,044t	4年5月 282t (21%)
3年5月 1,020t	3年5月 304t (23%)

※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	
4年5月	63t
3年5月	48t

8月の資源回収予定	
実施団体	実施日
福栄福寿会	6日(土)
牛浜第一町会	7日(日)
鍋ヶ谷戸第二町会	
福東幸せ会(熊川第2アパート)	
富士見台町会	
本町第八第一町内会	
牛浜第二町会	14日(日)
本町町会	
南町会	
南田園二丁目町会	
武蔵野町会	21日(日)
志茂第二町会	
原ヶ谷戸町会	
福生団地自治会	28日(日)
熊川牛浜町会	
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】ごみ減量対策課 ☎ 551・1731

**高次脳機能障害専門相談**

脳卒中や交通事故のあと、新しいことが覚えられなくなったり、感情や欲求のコントロールがしにくい等の原因は、もしかしたら「高次脳機能障害」かもしれません。ご家族だけで抱え込まず、まずはご相談ください。

【問合せ】環境政策課環境政策係 ☎ 551・1718

【募集区分】  
 ・小学1年生～3年生の部  
 ・小学4年生～6年生の部  
 【規格】①ポスター部門：へんがきさく B版四つ切り

【対象】市内在住・在学の小学生

【応募方法】作品の裏面に住所・氏名(ふりがな)・学校名・学年・電話番号を明記し、郵送(〒197-8501 福生市本町5-5)に減量対策課ごみ減量対策係へ。【応募締切】9月2日(金)(必着)

【注意事項】応募は部門ごとに1人1作品までです。応募作品は市の各種広報等に使用するほか、市役所での展示も予定しています。その際、氏名・学校名・学年を公表する場合があります。

【対象】市内在住・在学の小学生

【募集区分】  
 ・小学1年生～3年生の部  
 ・小学4年生～6年生の部  
 【規格】①ポスター部門：へんがきさく B版四つ切り

【対象】市内在住・在学の小学生

【応募方法】作品の裏面に住所・氏名(ふりがな)・学校名・学年・電話番号を明記し、郵送(〒197-8501 福生市本町5-5)に減量対策課ごみ減量対策係へ。【応募締切】9月2日(金)(必着)

【注意事項】応募は部門ごとに1人1作品までです。応募作品は市の各種広報等に使用するほか、市役所での展示も予定しています。その際、氏名・学校名・学年を公表する場合があります。

【対象】市内在住・在学の小学生

【募集区分】  
 ・小学1年生～3年生の部  
 ・小学4年生～6年生の部  
 【規格】①ポスター部門：へんがきさく B版四つ切り

【対象】市内在住・在学の小学生

【応募方法】作品の裏面に住所・氏名(ふりがな)・学校名・学年・電話番号を明記し、郵送(〒197-8501 福生市本町5-5)に減量対策課ごみ減量対策係へ。【応募締切】9月2日(金)(必着)

令和4年6月の航空機騒音測定回数		【問合せ】環境政策課	
測定場所	熊川1571番地先誘導灯付近	福生市役所屋上	
	測定回数	前年同月比	測定回数
測定回数	892	-33	93
昼間(午前7時～午後7時)	650	-88	55
夕刻(午後7時～午後10時)	221	44	37
夜間(午後10時～午前7時)	21	11	1
最高音圧レベル(デシベル)	105	2	87
時間帯補正等価騒音レベル(デシベル)	63	2	41

【対象】市内在住・在学の小学生

【募集区分】  
 ・小学1年生～3年生の部  
 ・小学4年生～6年生の部  
 【規格】①ポスター部門：へんがきさく B版四つ切り

【対象】市内在住・在学の小学生

【応募方法】作品の裏面に住所・氏名(ふりがな)・学校名・学年・電話番号を明記し、郵送(〒197-8501 福生市本町5-5)に減量対策課ごみ減量対策係へ。【応募締切】9月2日(金)(必着)

【注意事項】応募は部門ごとに1人1作品までです。応募作品は市の各種広報等に使用するほか、市役所での展示も予定しています。その際、氏名・学校名・学年を公表する場合があります。

【対象】市内在住・在学の小学生

【募集区分】  
 ・小学1年生～3年生の部  
 ・小学4年生～6年生の部  
 【規格】①ポスター部門：へんがきさく B版四つ切り

【対象】市内在住・在学の小学生

【応募方法】作品の裏面に住所・氏名(ふりがな)・学校名・学年・電話番号を明記し、郵送(〒197-8501 福生市本町5-5)に減量対策課ごみ減量対策係へ。【応募締切】9月2日(金)(必着)

【注意事項】応募は部門ごとに1人1作品までです。応募作品は市の各種広報等に使用するほか、市役所での展示も予定しています。その際、氏名・学校名・学年を公表する場合があります。

【対象】市内在住・在学の小学生

【募集区分】  
 ・小学1年生～3年生の部  
 ・小学4年生～6年生の部  
 【規格】①ポスター部門：へんがきさく B版四つ切り

【対象】市内在住・在学の小学生

## 令和3年度下半期 福生市下水道事業の業務状況

福生市下水道事業では、年に2回業務の状況を公表しています。今回の公表は3月末までの業務の状況です。

### ●事業の概況

令和3年度の汚水処理水量は下半期が3,938,651m<sup>3</sup>、年間で8,358,678m<sup>3</sup>となり、前年に比べ530,792m<sup>3</sup>(6.0%)減少しました。

また、収益的収支の主な収入である下水道使用料の調定額は下半期で576,196千円、年間で1,079,829千円となり、前年度に比べ74,206千円(7.4%)増加しました(横田基地分は、検針日の変更に伴い14か月分の収入となっています)。

収益的収支の主な支出としては、流域下水道費の多摩川上流流域下水道維持管理負担金は下半期が247,757千円、年間で323,464千円、総係費の使用料徴収事務は下半期で32,087千円、年間で73,755千円となりました。

資本的収支の主な支出としては、管渠整備費の工事請負費は年間で103,127千円、管渠改良事業費の工事請負費は年間で336,840千円、企業債償還金は年間で300,717千円、基金積立金は年間で280,000千円となりました。

【問合せ】道路下水道課下水道グループ ☎ 551・1968

## 夏休みの自由研究にいかがですか? 「下水道施設見学会」のお知らせ

普段目にすることがない下水道がどのような役割を持っているのか、施設見学を通じて楽しく学びましょう!

詳細は、市ホームページをご覧ください。道路下水道課下水道グループへお問い合わせください。

【日時】8月4日(木)午後1時～5時  
 【集合場所】市役所※バスで移動します。  
 【見学先】ふれあい下水道館  
 【対象】市内在住の小学生と保護者(小学1～3年生は要保護者同伴)  
 【定員】先着20人  
 【申込み】受付中。7月29日(金)までに、直接または電話で道路下水道課下水道グループ ☎ 551・1968へ。

▲ふれあい下水道館(小平市)

【提出期限】8月31日(水)(必着)  
 【提出先】東京都共同募金会  
 【問合せ】東京都共同募金会事業部配分担当 ☎ 03・5292・3183

【敬老大会の申込期限は7月30日(土)(必着)です】今年度の敬老大会は、申込みが必要です。詳細は、7月1月ごろに全戸配布した「福☆生き生きだより2022夏号」をご覧ください。【問合せ】介護福祉課高齢者支援係 ☎ 551・1751

### 高齢者居住支援特別給付金を支給します

【給付額】月額5,000円  
(8月、12月、4月にそれぞれの前月分までを支払います。)

【対象】申請時において、次の①～⑥のすべてに該当する世帯※生活保護を受けている世帯は対象外

- ① 満65歳以上のひとり暮らし世帯、または満65歳以上の方を含む満60歳以上の方のみの世帯
- ② 市内に引き続き3年以上住所を有すること
- ③ 自らが居住する賃貸住宅を借り、その家賃(月額5,000円以上70,000円以下)を支払っていること

※対象外の賃貸住宅は、市営住宅、都営住宅、加美平住宅、熊川住宅、福生団地、サービス付き高齢者向け住宅、その他公的資金による住宅です。

④ 令和3年の収入(1～7月分までの支援については令和2年の収入)が生活保護法に基づく保護の基準の1.5倍以内の世帯

⑤ 市税、後期高齢者医療保険料、介護保険料を滞納していないこと

⑥ ほから家賃に対する公的補助を受けていないこと

【申込み】市役所1階9番介護福祉課窓口にある申請書に、現在契約中の住宅賃貸借契約書の写し・家賃を支払っていることを確認できる書類(直近6か月分)等を添えて、介護福祉課高齢者支援係 ☎ 551・1751へ。

【日時・内容】① 8月22日(月)午後2時～4時「デジタルボランティア」とは? スマートフォンの基本操作の確認

② 8月23日(火)午後2時～4時「伝える力・環境づくり」

### デジタルボランティア養成講座

主に高齢者を対象にスマートフォン



の使い方や基本知識をレクチャーするボランティアの方を養成するための講座です。

【講師】株式会社アミューズ  
【申込み】8月1日(月)から直接または電話(☎ 552・2122)、ファクス(☎ 553・7532)、メール(fvac@fussashakyu.or.jp)

### ～令和4年度から支援対象を拡大しました～ 「受験生チャレンジ支援貸付事業」のご案内

【問合せ】社会福祉協議会施設サービス課 ☎ 552・2121

一定所得以下の世帯を対象に、子どもの学習塾等の費用や受験費用について貸付を行うことで、子どもの進学を支援します。

貸付は無利子で、子どもが高校・大学に入学し、手続きをすることにより返済が免除になります(内容は別表①参照)。

#### 【対象】

- ① 世帯の生計中心者(18歳以上)であること
- ② 世帯収入の総収入金額または総所得金額が一定基準以下であること(目安

は別表②参照)

③ 預貯金等資産の保有額が600万円以下であること

④ 土地・建物を所有していないこと(現在住んでいる場所の土地・建物を除く)

⑤ 都内に引き続き1年以上在住し、住民登録をしていること

⑥ 生活保護受給世帯の世帯主または構成員でないこと ※条件等の詳細はお問い合わせください。

【申込期限】令和5年1月末まで ※ご相談は令和5年1月上旬までをお願いします。

#### 別表①

貸付内容	対象	貸付限度額
学習塾等受講料貸付金	中学・高校3年生等	200,000円(上限)
受験料貸付金(高校・大学等)	中学3年生等 高校3年生等	27,400円(上限) 80,000円(上限)

#### 別表②

世帯人数	2人	3人	4人	5人
一般世帯	4,410,000円	5,049,000円	5,737,000円	6,396,000円
ひとり親世帯	4,057,000円	4,966,000円	5,772,000円	6,396,000円

### 老人福祉センター教養講座

▼滑り止めシートでマット作り講座



【日時】8月25日(木)、9月1日(木)午後2時～4時(全2回)

【場所】福祉センター

【対象】市内在住の60歳以上の方

【定員】先着10人

【費用】600円

【持ち物】小はさみ、筆記用具

【申込み】7月22日(金)から、直接または電話で社会福祉協議会施設サービス課 ☎ 552・2121へ。

健康コーナー

### 夏の食中毒にご注意!

気温と湿度の高い梅雨時期から夏には、細菌が原因の食中毒が多発します。食中毒は飲食店のほか、家庭内でも発生しており、食中毒を防ぐためには、食べ物や調理器具に付着した細菌を「付けない」「増やさない」「やっつける」ことが大切です。

### 食中毒予防のポイント

○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℃以上で1分以上加熱

○生の肉や魚を切った後の包丁やまな板は、洗って熱湯をかけた後に使いましょう。

○肉、魚、卵などを取り扱う。

う。

う。

う。

う前後には、せっけんを使って手指を洗い、流水で十分に洗い流しましょう。食中毒の症状として、腹痛、下痢、嘔吐などが現れ、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。汗で身体水分が失われやすい時期なので、症状が出たら医療機関を受診しましょう。

【手洗い】「こまめな換気」「3密を避ける」の徹底を

【問合せ】保健センター ☎ 552・0061

市民のひろば

### チャレンジ居合道

生涯楽しめる武道です。体験・見学大歓迎です。

【日時】毎週金曜日午後7時～9時30分

【場所】第七小学校体育館

【対象】中学生以上の方(男女問わず) ※費用無料

【問合せ】福生居合道会・大谷 ☎ 080・1136・4147

▼いちごクラブ(保育付きエアロビクス)

女性を対象としてエアロビクスを行います。

【日時】水曜日午前10時～11時15分

【場所】市民会館公民館・さくら会館

### 「筋力向上トレーニング(第2クール)」を開催します

柔道整復師の指導による筋力向上トレーニングを行います。1回45分程度の運動で、週に1回開催します(全12回)。

【期間】9月～11月※初回は9月初旬の予定です。

【場所】右表をご参照ください。

【対象】市内在住の65歳以上の方で、介護保険証の要介護状態区分等が「要介護」「要支援」「事業対象者」に該当せず、医師から運動制限を受けていない方 ※各施設の定員を超えて申込みがあった場合は、初めての方や、第1クールに参加していない方を優先して抽選します。

【申込み】7月15日(金)～25日(月)の間に直接、市役所1階9番介護福祉課高齢者支援係 ☎ 551・1537、またはお近くの地域包括支援センターへ。 ※事前電話は不要です。

施設名	開始時間	月	火	水	木	金
あきやま整骨院(熊川444-1)	午後0時30分 午後1時45分	●	●	●	●	●
牛浜大野接骨院(牛浜121)	午後0時15分 午後1時15分	●	●	●	●	●
内浦接骨院(加美平1-24-1)	午後0時30分	●	●	●	●	●
勝田接骨院(南田園2-16 福生団地12)	午後0時30分 午後1時30分	●	●	●	●	●
さかい鍼灸接骨院(福生1046-1)	午後1時 午後2時	●	●	●	●	●
拝島堂整骨院(熊川203-1)	午後0時45分 午後1時45分	●	●	●	●	●
おけ接骨院・はり灸院(加美平1-14-17)	午後1時15分	●	●	●	●	●

※●印の曜日で開催していますが、定員枠があります。

### 国道16号武蔵野橋南交差点に「音響式信号機」および「エスコートゾーン」が設置されました

音響式信号機は、視覚に障害をお持ちの方に信号機が青になったことを知らせるための誘導音を出す装置が付いている信号機です。

また、エスコートゾーンは、横断歩道を安全に通行できるように設置された突起形状の道路横断帯です。

【問合せ】福生警察署交通課交通規制係 ☎ 551・0110



【国民健康保険だより】令和4年度第1回国民健康保険運営協議会を開催します。【日時】7月28日(木)午後2時～【場所】市役所第一棟4階庁議室 ※直接お越しください。また、場所は変更となる場合があります。【傍聴定員】先着5人 【問合せ】保険年金課保険年金係 ☎ 551・1640

【児童館で遊ぼう！】7月の事業の開催日等の詳細は、児童館のホームページに掲載していますので、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

## ～市民会館からのお知らせ～

### サラダ SaLaD プレミアムコンサート

**【日時】** 8月23日(火)午後2時～3時10分 (1時開場)  
**【場所】** 市民会館大ホール (もくせいホール)  
**【定員】** 1,000人 (申込多数の場合は抽選)  
**【出演】**  
 <指揮> 藤岡幸夫氏  
 <演奏> 東京都交響楽団  
 <司会> 朝岡聡氏  
**【曲目】** モーツァルト  
 …歌劇「ドン・ジョヴァンニ」序曲ほか  
**【申込方法】** 7月25日(月)までに、次のいずれかの方法でお申し込みください。  
 ① **WEBでの申込み** (当日午後6時まで)  
 右記QRコードから、サラダ音楽祭公式ホームページにアクセスしてお申し込みください。  
 ② **郵送での申込み** (当日消印有効)  
 往復はがきに必要な事項 (希望講演、代表者住所・氏名・電話番号、同行者人数 (3人まで)、同行者全員の氏名 (フリガナ)) を記入し、郵送 (〒160-0023 東京都新宿区西新宿8-2-5Daiwa 新宿ウエストビル3階株式会社セレスポ内「サラダ音楽祭事務局

プレミアム応募係宛)でお申し込みください。  
**【注意事項】** 4歳未満のお子さんのご入場はお断りします。  
**【問合せ】** 公式サイトまたは音楽祭事務局 ☎ 03・5330・3080 (平日午前10時～午後6時)

### Wa + On 親子で楽しむリトミックコンサート 2022 福生

**【日時】** 9月3日(土)午前11時～正午(10時30分開場)  
**【場所】** 市民会館小ホール (つつじホール)  
**【対象】** 0歳からのお子さんとそのご家族  
**【定員】** 先着260人  
**【チケット】** 大人2,000円、小学生以下無料(全席自由席) ※チケット1枚につき、席が必要なお子さん2人まで入場できます。要保護者同伴。  
**【出演】**  
 <リトミック講師> Tomoe&Sayaka  
 <サクソ> 海老原恭平氏  
 <ピアノ> 田代あかり氏  
**【申込み】** 7月18日(祝)午後1時から、直接または電話で市民会館 ☎ 552・1711 へ。

### 市民文化教室

#### 参加者募集第2弾

公民館と福生市文化協会との共催で、初心者向けの講座を実施します。今月は4コースを募集します。

**① 大正琴**  
**【期間】** 8月27日～10月29日  
 日～10月29日  
 の各土曜日午後10時～11時30分(全10回)  
**【場所】** 市民会館第3集会室  
**【定員】** 先着10人  
**【費用】** 300円 (楽譜代※初回時にお支払いいただきます)  
**【講師】** 福井さとみ氏 (大正琴 扇靖流)

**② 日本舞踊**  
**【期間】** 8月28日～10月30日  
 日の各日曜日  
 午前10時～11時30分(全10回) ※9月10日のみ土曜日開催  
**【場所】** さくら会館和室  
**【定員】** 先着5人  
**【持ち物】** 浴衣、足袋、半幅帯  
**【講師】** 平田朋子氏 (花ノ本流)

**③ 新舞踊**  
**【期間】** 8月25日～10月27日  
 日の各木曜日午前10時～11時30分(全8回) ※9月15日、10月13日を除く  
**【場所】** さくら会館ホール  
**【定員】** 先着10人  
**【持ち物】** 足袋、腰紐(たすき)、手ぬぐい、動きやすい服装  
**【講師】** 桜川光江氏 (光江流 江戸芸かっぱれ)

**④ 江戸芸かっぱれ**  
**【期間】** 8月25日～10月27日  
 日の各木曜日午後2時～3時30分(全10回)  
**【場所】** さくら会館ホール  
**【定員】** 先着10人  
**【持ち物】** 足袋、腰紐(たすき)、手ぬぐい、動きやすい服装  
**【講師】** 桜川光江氏 (光江流 江戸芸かっぱれ)

### 図書館イベント情報

**① きみも「一日図書館員」になろう!**  
 図書館内の図書や書架の整理、カウンターのお仕事も経験できます。  
**【日時】** 8月4日(木)午前9時～  
**【定員】** 先着3人  
**【場所】** わかたけ図書館

**② テーマを決めて読書チャレンジ**  
 動物や歴史、スポーツなどのテーマと目標冊数を決めて、本を読んでもらいたい本を紹介してみよう。  
**【対象】** 幼児～小学生  
**【期間】** 7月21日(木)～8月8日(土)  
**【場所】** 蔵野台図書館 ☎ 553・553、わかたけ図書館 ☎ 551・0083、武蔵野台図書館 ☎ 553・8822

広島市、長崎市に投下された原爆の被害の状況を伝えるパネル展示です。  
**【期間】** 8月3日(水)～14日(日) 午前10時～午後5時 (最終日のみ午後4時まで) ※月曜休館日  
**【場所】** 市民会館1階展示スペース  
**【協力】** ドイツ平和村をサポートする会  
**【問合せ】** 公民館公民館係 ☎ 552・2118

**①～④ 共通**  
**【対象】** 市内在住・在勤・在学の初心者の方  
**【申込み】** 7月20日(水)から、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 (月曜休館日)。  
**ヒロシマ・ナガサキ「原爆と人間」平和パネル展**  
 広島市、長崎市に投下された原爆の被害の状況を伝えるパネル展示です。  
**【期間】** 8月3日(水)～14日(日) 午前10時～午後5時 (最終日のみ午後4時まで) ※月曜休館日  
**【場所】** 市民会館1階展示スペース  
**【協力】** ドイツ平和村をサポートする会  
**【問合せ】** 公民館公民館係 ☎ 552・2118

## おはなし会を実施します!

**① こわいおはなし会**  
 暑い夏には、こわいおはなしで、ぶるっとしよう。  
**【日時】** 8月2日(火)午後1時30分～2時  
**【場所】** 茶室福庵  
**【対象】** 幼児～小学生  
**【定員】** 先着20人  
**【出演】** おはなしのもり

**② もっとこわいおはなし会**  
 暑い夏には、もっとこわいおはなしで、ぶるぶるっとしよう。  
**【日時】** 8月2日(火)午後3時30分～4時  
**【場所】** 茶室福庵  
**【対象】** 小学生～  
**【定員】** 先着20人  
**【出演】** おはなしのもり

**③ わかざり図書館おはなし会**  
**【日時】** 8月18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

**④ わかざり図書館乳幼児おはなし会**  
**【日時】** 8月24日(水)午前11時～  
**【場所】** わかざり図書館※直接どうぞ  
**【対象】** 乳幼児と保護者  
**【定員】** 先着4組

**⑤ わかたけ図書館おはなし会**  
**【日時】** 8月10日(水)・24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

**⑥ わかたけ図書館乳幼児おはなし会**  
**【日時】** 8月18日(木)午前11時～  
**【場所】** わかたけ図書館2階※直接どうぞ  
**【対象】** 乳幼児と保護者  
**【定員】** 先着3組

**⑦ 武蔵野台図書館おはなし会**  
**【日時】** 8月17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

**⑧ 武蔵野台図書館乳幼児おはなし会**  
 武蔵野児童館との共催事業です。  
**【日時】** 8月17日(水)午前11時～  
**【場所】** 武蔵野台児童館1階※直接どうぞ

**⑨ 白梅おはなし会**  
 ～平和ってなんだろう～  
 戦争を知らない子どもたちに平和の大切さを伝えるため、絵本を通して「平和ってどんなこと?」「平和ってとても大事だね」ということなどを話し合います。  
**【日時】** 8月16日(火)午前10時～11時  
**【場所】** 公民館白梅分館  
**【対象】** 小学生 (小学生は保護者同伴可) ※未就学児は要保護者同伴  
**【定員】** 先着15人  
**【講師】** ポケット☆ポケット (おはなしボランティア)、福生市立図書館職員  
**【内容】** 平和に関する絵本の読み聞かせのほか、いろいろな本の紹介  
**【申込方法】** 7月20日(水)から、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。  
**【問合せ】**  
 <①・②> 中央図書館臨時窓口 ☎ 553・3111  
 <③・④> わかざり図書館 ☎ 552・7421  
 <⑤・⑥> わかたけ図書館 ☎ 551・0083  
 <⑦・⑧> 武蔵野台図書館 ☎ 553・8881  
 <⑨> 公民館白梅分館 ☎ 553・3454

【身近な法律相談】をご利用ください 【日時】 8月17日(水)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) ※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】 7月25日(月)から、社会福祉協議会・成年後見センター福生 ☎ 552・5027 へ。



# 保健ガイド

※新型コロナウイルス感染症の状況により、中止・変更する場合があります  
【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	8月4日(木)・18日(木)午前9時30分～11時	市役所1階ロビー	18歳以上の方(高校生を除く)
②育児相談 身体計測、育児相談、母乳・栄養相談	8月24日(木)午前9時30分～11時	保健センター	乳幼児(0歳～未就学児)と保護者 ※フェスタオルをご持参ください。
③離乳食教室 離乳食の作り方、進め方	<前期・中期食> 8月10日(木)午前10時～11時30分	保健センター	離乳食開始時期の乳児とお母さんなど・先着10組
	<中期・後期食> 8月31日(木)午前10時～11時30分		生後7か月～1歳ごろのお子さんとお母さんなど・先着10組
④すくすく歯科健診(乳幼児歯科健康診査)	9月7日(木)午後1時から指定受付時間 ※8月3日(木)分も同時受付中。	保健センター	3歳11か月までの乳幼児
⑤パパマクラス(8・9月コース) お産の話、母乳育児の話、栄養の話、お風呂の入れ方等	8月13日(土)・18日(木)、9月3日(土)・8日(木) 午後1時30分～3時30分	保健センター	これからママになる方・先着15人程度 ※妊婦のみで、ご家族の参加はご遠慮ください。

【申込み】7月19日(火)から保健センターへ。

## 8月の予防接種(BCG)

期日	備考
17日(水)	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。	

○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しょう。

診療時間	8月の休日診療		
	休日診療 午前9時～正午 午後1時～5時	準夜診療 午後5時～10時	調剤薬局 午後5時～10時
※受付は診療時間終了の15分前までです。			
7日(日)	福生市休日診療所 福生 2125-3 ☎ 552・0099	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	大浦歯科医院 福生 867 ☎ 553・0667
11日(祝)	福生市休日診療所 福生 2125-3 ☎ 552・0099	高水医院 瑞穂町箱根ヶ崎282 ☎ 557・0028	エビナ歯科 福生 1059 ☎ 551・8241
14日(日)	福生市休日診療所 福生 2125-3 ☎ 552・0099	ひかりクリニック 本町95-3 ☎ 530・0221	江藤歯科医院 熊川 621 ☎ 552・9750
21日(日)	福生市休日診療所 福生 2125-3 ☎ 552・0099	熊川病院 熊川 154 ☎ 553・3001	梅田歯科医院 福生 1046 岸ビル 102 ☎ 553・5161
28日(日)	福生市休日診療所 福生 2125-3 ☎ 552・0099	ひかりクリニック	浜崎歯科医院 福生 1078-11 第2栄和ビル ☎ 530・2729

◆今後の休日・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。

## 8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	8日(月)・30日(火)	令和4年4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4年2月生まれ ※受診日時時点で生後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11月生まれ ※受診日時時点で生後9か月0日以降の乳児	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
1歳6か月児	9日(火)・23日(火)	令和3年1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	2日(火)・25日(木)	令和元年7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

※集団健診は新型コロナウイルス感染症の影響により、予定より遅れる場合があります。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。

### 医師会だより

#### ニコニコペース運動の勧め



運動というと苦手なイメージを持たれる方が多いと思われがちですが、アスリートが行う身体機能向上のための運動と、一般の人が行う健康維持のための運動とは、その強度が異なります。ニコニコペース運動とは、笑顔を保って行えるようなゆっくりとしたペースでの有酸素運動のことです。つまり、疲労物質である乳酸がたまりすぎず運動を続けることができる強さであると言えます。

運動の強さを表す単位に「メッツ」というものがあり、座って安静にしている状態が1メッツで、普通歩行が3メッツに相当します。ニコニコペース運動はこの3メッツに相当するものです。目安となるのが心拍数で、「138-(年齢÷2)」程度と言われています。最近では、スマートフォンやスマートウォッチなどで簡単に測定できるようになっています。

ニコニコペース運動によってもたらされる効果としては、降圧効果が期待できます。運動により、必要となる酸素や栄養を筋肉に運ぶために、血管が拡張して血圧は下がります。交感神経の緊張も緩められ、降圧効果が期待されます。

また、運動により善玉(HDL)コレステロールが上昇し、悪玉(LDL)コレステロールを下げる効果があるため、動脈硬化の改善が期待されます。さらに、有酸素運動には筋肉でのインシュリン抵抗性を改善し、血糖値を下げる効果もあり、糖尿病の指標であるHbA1cの改善が期待されます。また、がんや運動器の低下によるロコモティブシンドローム、認知症の予防効果も期待できます。

このように、健康維持に有効なニコニコペース運動ですが、場合によっては運動が逆効果になることがありますので、医療機関にかかっている方は、運動を始める前に主治医とよく相談してから開始してください。医療機関にかかっていない方は、厚生労働省ホームページに掲載されている「身体活動のリスクに関するスクリーニングシート」でリスクがないことを確認してから始めるようにしてください。

【文責】津田医師

### 各種検診のお知らせ

#### ①子宮頸がん・乳がん検診(がん検診推進事業)

対象者に、がん検診推進事業子宮頸がん・乳がん検診のご案内を7月下旬に発送します。同封の無料クーポン券をご利用のうえ、受診してください。



【期間】8月1日(月)～令和5年1月31日(火)  
【対象】次の生年月日に該当する方  
<子宮頸がん検診>平成13年4月2日～平成14年4月1日  
<乳がん検診>昭和56年4月2日～昭和57年4月1日  
※詳細は、同封の受診案内でご確認ください。

#### ②前立腺がん検診

【期間】10月31日(月)まで  
【場所】市内指定医療機関  
【対象】市内在住の50歳以上の男性(年齢は令和4年4月1日現在)  
【定員】70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・血液検査  
【その他】国民健康保険に加入している50～74歳の方および

75歳以上の方は、市内で実施する健康診査と一緒に受診できます。前立腺がん検診の受診券を8月中旬ごろに発行しますので、希望される方は、受診券が発行されてから健康診査の受診をお願いします。

#### ③胃・肺がん検診

※原則としてセットでお申し込みください。



【日時】9月2日(金)午前9時～正午  
【場所】保健センター  
【対象】市内在住の35歳以上の方(年齢は令和4年4月1日現在)  
【定員】各100人(定員を超えた場合は抽選)  
【検診方法】検診車による集団検診、バリウム投与・胃間接撮影、胸部X線直接撮影、喀痰検査(必要な方のみ)  
◆次の方は受診できません  
・1年以内に胃・肺を手術した方  
・現在、胃・肺または十二指腸を治療中または経過観察中の方  
・胃・肺の検査を受診後、1年を経過しない方  
・妊娠中の方  
・その他病気を治療中の方  
◆1年以内に手術(胃・肺に

限らず)をした方は、申込み前に保健センターへご連絡ください  
※当日の問診結果によっては検診が受診できない場合があります。  
<②・③共通>  
【申込方法】7月31日(日)までに、市ホームページから電子申請(7月31日(日)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】  
<往信・表> 〒197-0011 福生市福生2125-3 福生市保健センター  
<往信・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検診の申込みです。記載内容に不備があると受付できませんのでご了承ください。  
・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。  
・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。  
【問合せ】保健センター ☎ 552・0061