

特 集

地域でつくる

みんなの居場所

こども食堂

皆さんは「こども食堂」という言葉を聞いたことがありますか。「こども食堂」と聞くと「貧困対策」とイメージされる方もいらっしゃるでしょう。しかし近年では、こども食堂の社会的役割や意義は貧困対策だけではなく、多岐にわたっています。

本特集では、そんなこども食堂の活動の様子やこども食堂が抱える課題などについて紹介します。



みんなで食べると、笑顔も増える



市内のこども食堂2か所にインタビューをしました!

01 あっちゃん家



以前、児童委員やソーシャルワーカーをやっていた時に、学校に行けない子どもたちや満足にごはんを食べられていない子どもたちを見てきました。その中で、少しでもみんなと一緒に過ごせる時間や場所を作れないかなと考え、こども食堂を始めようと思いました。こども食堂は、ただご飯を食べるだけの場所であるように思われる方もいるかもしれませんが、そうではありません。子どもたちは、友達と一緒に過ごすことでいろいろな話をし、楽しそうにしています。この時間がとても大切なんです。また、一緒に来ている親御さんたちも、子育ての悩みやさまざまな相談をお互いに共有しています。こども食堂という場所を通して、人と人がつながっていると感じます。

こども食堂はみんなの「居場所」になっているんです。一人でも多くの子どもが自分の居場所を見つけられるといいですけどね。だからこそ私たちはこれからも、子どもも大人も関係なくみんなが気軽に集まれる場所を作っていきたいと思っています。

あっちゃん家 代表 厚谷まゆみさん



あっちゃん家 厚谷 090・7402・9183

要予約!

- LINE登録はこちら
- ①土曜日午後4時30分～7時30分(月2回)
- ②金曜日午後3時～8時(中学生DAY、月1回)
- ※中学生、高校生の学習の場です(夕食付)。
- 場 あつやさんの家(武蔵野台2-33-5)
- 対 ①どなたでも大歓迎! ②中学生、高校生
- 費 ①〈未就学児〉無料 〈子ども〉100円
- 〈大人〉300円 〈スタッフ〉300円
- ②100円
- ☎電話またはLINEでお問い合わせください。



ハロウィン

お餅つき大会

食堂のほかにも、大人気の季節のイベントも開催しています!

02 みんなの食堂 ママごはん



ある日、一人の子どもがお昼ご飯は学校で出てくる給食だけで、学校のない日はお昼を食べられていないことを知りました。その時、「そういう子どもがほかにもいるのではないかと」「子どもたちのために何か食事を用意してあげなければ」と思い立ったことが、こども食堂を始めたきっかけでした。こども食堂を始めてみて気づいたのは、食堂に来る子どもたちはご飯を食べに来るだけでなく、友達と笑話をしたり、私たち大人に相談をしたりと、人と会話をすることを求めているということ。私たち大人が子どもたちの思いや考えをよく聞きフォローしてあげなくてはいけないと感じました。お腹が空いていても我慢している子や、悩んでいても相談する大人がいない子がまだいると思います。だからこそママごはんでは、誰でも、ふらっと来てもらえるような場所にできたらいいなと思って活動しています。週に1回でも気を遣わずにご飯を食べたり、勉強したり、自分らしく人と話したりする時間を過ごしてもらえると嬉しいですね。

ママごはん 代表 高橋由美子さん

ママごはん 高橋 090・8174・9097

予約不要!

- 活動の様子は こちらから
- ☎〈朝食〉毎週火曜日午前7時～8時30分
- 〈昼食〉日曜日午前11時～午後2時(月1回)
- 場 ママごはん(福生784第7フラワーハイツ102)
- 対 どなたでも大歓迎!
- 費 〈子ども〉無料
- 〈大人〉300円



洋服配布会

宿題などの勉強会

食事の提供のほか、洋服をもらえる日、勉強ができる日もあります!



地域でつくる みんなの居場所

最初は小さな「コミュニティ」から始まった「こども食堂」

こども食堂は、子どもが一人でも行くことができ、無料または低額で食事を摂れる食堂です。

東京都大田区の八百屋店主の近藤博子さんが、平成24年に店の一角で始めた「だんだんワンコインこども食堂」が発祥だとされています。

近藤さんは初めから、対象を貧困家庭の子に限定するつもりはなく、こども専用食堂のつもりもなかったようです。しかし、子どもだけで行ける場所は地域に少なかったため、「あなたが一人でも来ていいんだよ」というメッセージを子どもに届けるためにつけた名称が「こども食堂」でした。

その後、平成25年に「子どもの貧困対策の推進に関する法律」が制定されると、世間では貧困家庭に育つ子どもの問題として注目されるようになり、次第にこども食堂の活動は貧困対策というイメージが強くなっていきました。

もちろんこども食堂は、貧困対策の側面もあります。しかし、本来、こども食堂は「貧困対策」と、誰でも行ける「居場所」の二つ柱で成り立っているのです。

では、具体的にこども食堂が担っている役割とはどのようなのでしょうか。

誰かと一緒にいられる「温かい居場所」

近年、共働きの家庭が増えたことにより、家族で過ごす時間が減っていると言われています。子どもたちの中には「自分を気にかけてくれる人はいない」「助けてくれる人はいない」などと、孤独感を深めているという子どももいます。

そんな時、こども食堂で自分のことを見守ってくれる人たちに囲まれておしいご飯を食べ、温かい言葉をかけてもらうことで、子どもの孤独感の解消や孤食対策にもつながります。

ご飯を食べるためにこども食堂へ通っているうちに、その場所が子どもたちにとって楽しい時間を過ごせる「居場所」へ変わっていくことも期待されます。

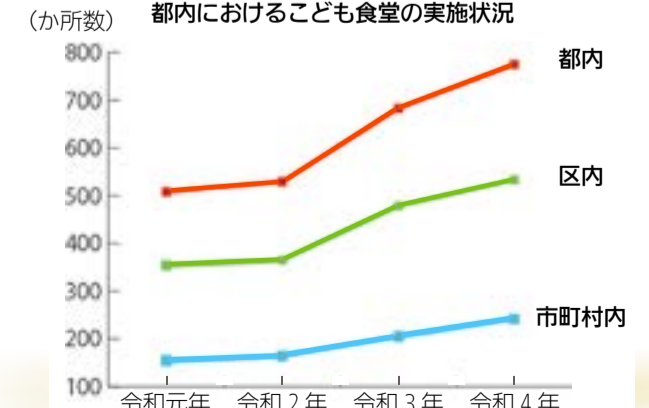
人が集まることで 地域が活性化

少子高齢化が進む中、子どもたちのために地域の高齢者がボランティアとしてこども食堂の活動に参加するケースもあります。

地域コミュニティとして、高齢者も子どもたちも、お互いに元気をもらい合い、地域全体の活気づくりにつながっているようです。

食事の提供とともに学習支援を行うことも食堂も増えています。ボランティアスタッフや利用者が、子どもたちと一緒に時間を過ごす中で、学習支援を行うのです。食事を摂ると同時に、安心感のある環境で学習支援を受けられることができます。

さらに、こども食堂を利用することで、挨拶をしたり、片付けや準備を手伝ったりすることを通して、生活能力を向上させることもつながります。



必要とされる居場所

東京都の調査では、都内におけるこども食堂の数は令和元年には508か所でしたが、令和4年には775か所と増加しています(数値は各年8月時点)。この数値は各区市町村が把握している情報であり、把握できていないものも含めると1,000か所を超えるとも言われています。なお、全国では、9,000か所以上というデータも出ています。

こども食堂はまだ必要とされており、増加の背景には、こども家庭庁創設に伴い、国や自治体による子どもの居場所づくりへの関心が高まったことなどが挙げられます。

【引用】東京都福祉局「都内における子供食堂の実施状況」<https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/kosodate/kodomoshokudou.html>

～みんなでできる支え合い～

今後子ども食堂への支援が期待されるフードバンク

まだ食べられるのに無駄にしませんか

皆さん、「フードバンク」をご存じですか？フードバンクとは、支援を必要としている施設や団体、世帯に無償で食品等を提供する活動のことです。私たちフードバンクふっさでは、毎月1回食品などの配布会を行っています。配布会では、主に企業や個人の方からいただいた寄付品のほか、福生市役所の窓口で行われているフードドライブに寄付されたものなどを中心に配布をしています。

れないけれどとりえずしまっておこう」なんて経験はありませんか？無駄にしまった食品で、助けることができた方がいたかも知れません。もし、ご自宅にそのような食品があれば、ぜひフードドライブへご寄付ください。「たくさんないと寄付できないのかな」、「1個、2個寄付しても意味がないのでは」と思われる方が多いようですが、そんなことはありません。少量、1個や2個で良いのです。その一つひとつの積み重ねが大きな支援につながります。現在は個人の方への支援がメインですが、皆さんに多くの支援をいただければ、子ども食堂などの団体へも配布ができるようになります。

昨今の物価高の影響などもあり、ここ数か月で利用者の数は大幅に増加しています。現在は多くの協力があり、定期的に配布会を開催できていますが、まだまだ生活に困っている方への支援は必要です。

皆さんはご家庭で、「食べず」にしまっておいたら期限が切れていた、「食べないかも知



フードバンクふっさ 代表 三浦明日香さん



配布会開催について

- 毎月1回(不定期開催)
場 福祉センター
・YSC 本町研修室(本町94-9GCCビル1階)
対 市内・近隣市内在住の支援が必要な方
他 詳細は、お問い合わせください。
問 フードバンクふっさ(ふっさボランティア・市民活動センター) ☎ 552・2122



フードバンクふっさ スタッフの皆さん

市役所でもフードドライブを実施

フードバンクふっさと協定で、食品ロスの削減および生活困窮者を支援



市では、食品ロスの削減および生活困窮者等への支援を行うため、「フードバンクふっさ」と協定を結び、通年でフードドライブを実施しています。
月～金曜日
午前8時30分～午後5時(祝日を除く)
場 市役所第二棟2階ごみ減量対策課
問 ごみ減量対策課ごみ減量対策係 ☎ 551・1731

Table with 3 columns: 回収対象, 品目の例, and details of accepted/rejected items.

あ と が き

「いただきます」、「ごちそうさまでした」
子どもたちの元気な声と最高の笑顔に包まれ、とても幸せそうな時間が流れる子ども食堂。「兄弟で利用している子ども」、「一人で利用している大人」、「夫婦と子どもで利用している家族」とさまざまな方が肩を並べ、利用する方によってそれぞれかたちの異なる「居場所」となっています。
そこにあったのは、集まった子どもも大人も全員が自分の家のようにリラックスした、とても和やかな空間。まるで大きな一つの家族のようでした。
年々、子ども食堂の数が増加している背景からも、まだまだたくさんの方が「居場所」を必要としていると思います。
子ども食堂が継続していくために抱える多くの課題。この課題に対して、私たちにできる支援はたくさんあります。皆さんができる支援が、たとえ小さなものでも、それが積み重なり大きな支援につながるのです。まずは自分にできることから始めてみませんか。
本特集で一人でも多くの方が子ども食堂に興味を持ち、その多様な役割について知っていただけると幸いです。皆が理解し、協力することで支援の輪は広がります。

まさに「地域でつくる みんなの居場所」であると思います。

特集 「地域でつくる みんなの居場所」-おわり-



子ども食堂への補助金制度を開始しました！

市では各家庭の安定した食事の機会および交流の場を確保するため、子ども食堂に対して安定的な実施環境を整備できるよう経費等の一部補助を行う制度を開始しました。
補助金額
＜子ども食堂立ち上げ支援費用(備品購入費等)＞
1 食堂あたり初期費用上限 50万円
＜子ども食堂開催費(食材費等)＞
1 食堂あたり月額上限 2万円
補助対象経費 消耗品費、光熱水費、食材費、車両の燃料費等、通信費、郵便代、保険料、食材運搬に係る交通費等、使用料・賃貸料
対 次のすべてに該当する団体
・月1回以上(原則)子ども食堂を開催すること
・10人以上参加できる規模で開催すること
・責任者を配置し、安全に開催できること



私にとっての子ども食堂 利用者の方へインタビュー



仲よし小学生2人組

01 友達と一緒に食べるご飯はおいしい！



子ども食堂に来たきっかけは、お母さんが知っていて、一緒にカレーを食べに来たことでした。それから何度か来ていたら、自然とここに来ることが当たり前になっていました。
子ども食堂に来ると友達と一緒に朝ご飯を食べられるので、朝から楽しくて、大切な時間になっています。子ども食堂の人たちはみんな優しく、毎週来るのが楽しみです。毎日通いたいくらいです！



私は、友達に誘われたのがきっかけで、通うようになりました。誘ってくれた友達とは、放課後に遊んだりして、それで私も毎週来るようになりました。
友達と朝ご飯を食べられるのが嬉しいし、無料でたくさん食べられるのが最高です！
毎週子ども食堂に来るのが楽しみで、今度6年生になりますが、中学生になっても通いたいと思っています。

笑顔あふれる常連ファミリー

02 家族で仲良く利用しています！



息子さん 子ども食堂に来るとおいしいご飯が食べられて、ほかの友達とも遊べるのが楽しいです。
娘さん 私も友達と遊ぶのが楽しいです。カードゲームをしたり、ピアノのキーボードで遊んだりしています。
お母さん 主人が亡くなってから、子ども食堂を利用するようになりました。前から子ども食堂は知っていましたが、どこにあるのか分からなくて、調べたら福生にもあることを知り、今では開催される日はほとんど参加するほどの常連です。
ここに来ると、子どもたちも異年齢の友達とつながることができるので、社会経験にもなっていると感じます。
私にとっても、ほかのお父さんやお母さんと子育ての悩みなどを共有したりできる、とても大切な時間です。また、子ども食堂の皆さんが自分の親のような存在で、子どもたちを可愛がってくれたり、叱ってくれたり、本当の家族のようで、かけがえない居場所です。

子ども食堂の課題と今後

私たちができる支援とは？



難しい運営費の確保
子ども食堂の運営では、食材費以外にも食器等の備品代や光熱水費など、一定の資金が必要となります。しかし、子ども食堂では無料、あるいは数百円程度の少額で食事を提供していることもあり、運営するための資金の確保は簡単なことではありません。
一般的に子ども食堂の運営では寄付によるものと運営者の自己負担で成り立っていることがほとんどです。そのため使用する食材を地域住民や農家からの寄付、フードバンクや企業・団体等からの支援などで調達している場合も多いようです。
また、一部の自治体では子ども食堂の開設や運営に対する資金の補助を行っているところもあり、福生市でも令和5年度から補助金制度を開始しました。
人手不足によりかかる大きな負担
子ども食堂は、多くの方がボランティアとして参加しています。
個人情報を調べることはできないため、困っている方がどこにいるのかを調べる方法はありません。
また参加者側も、子ども食堂自体を知らないため参加できないというケースがあります。子ども食堂の広報活動も課題となっているかも知れません。
維持・管理が求められる衛生面・安全面
子ども食堂は食事を提供する場であるため、食中毒などの衛生面や安全面に注意が必要です。
個人情報を調べることはできないため、困っている方がどこにいるのかを調べる方法はありません。
また参加者側も、子ども食堂自体を知らないため参加できないというケースがあります。子ども食堂の広報活動も課題となっているかも知れません。
必要とされている方へ情報を届ける必要がある
子ども食堂の運営では、個人情報を調べることはできないため、困っている方がどこにいるのかを調べる方法はありません。
また参加者側も、子ども食堂自体を知らないため参加できないというケースがあります。子ども食堂の広報活動も課題となっているかも知れません。
必要とされている方へ情報を届ける必要がある

★私たちにできる支援のかたち

このように子ども食堂はさまざまな課題を抱えています。しかし、子ども食堂という場所は多くの人にあって、無くてはならない「居場所」になっていくことも事実です。
子ども食堂を安定的に継続していくためには、幅広い支援が欠かせません。では、私たちに何ができるのでしょうか。
子ども食堂の活動を理解することは直接的な支援ではないかも知れません。
子ども食堂の活動を理解する



は、十分な注意が必要となります。
飲食店等の場合は、保健所への申請や許可取得等が必要となりますが、子ども食堂の場合は、自治体によって許可が無くても実施できます。
誰もが安心して子ども食堂を使用するためにも、運営者が責任を持って管理することが求められます。

＜運営資金の寄付＞

子ども食堂の運営には多くの資金が必要です。たとえ少額でも支援は可能であり、資金の寄付は子ども食堂の運営の一助となります。

＜食材等の寄付＞

直接寄付を受け付けている子ども食堂も多いですが、どのように、何を寄付をしたら良いかわからない場合は、「フードバンク」や「フードドライブ」などの活用が一つの選択肢としてあります。
フードバンクやフードドライブは、子ども食堂への食材提供のみならず、フードロス対策にもつながる活動となります。

＜ボランティアとして参加＞

食事の準備や提供、片づけ、広報活動などスタッフとして活動を支援することができます。



新型コロナワクチン接種について

●**新型コロナワクチンの無料接種は、3月31日(日)で終了します**

福生市の接種会場(保健センター)での接種は、3月23日(土)で終了します。接種を希望される方は、お早めにお申し込みください。

●**2・3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、以下の日時・会場で実施します。なお、予約状況により接種スケジュールが変更になる場合があります。

対象年齢	12歳以上
接種対象	○初回接種(1・2回目) ○令和5年秋開始接種(初回接種が完了したすべての方)
使用ワクチン	オミクロン株(XBB.1.5)対応1価ワクチン(ファイザー)
接種日	2月17日(土)午前9時30分～11時 午後1時30分～3時30分 2月24日(土)午後1時30分～3時30分 3月16日(土)午前9時30分～11時 午後1時30分～3時30分 3月23日(土)午後1時30分～3時30分
接種場所	保健センター(福生2125-3)

★小児(5～11歳)、乳幼児(生後6か月～4歳)の接種スケジュールは、右記サイトからご確認ください。



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)

(月～土曜日午前8時30分～午後5時15分※祝日を除く。水曜日は午後8時まで)

WEB予約サイト

QRコードからアクセス
※接種当日に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

その他の詳細は、HPをご覧ください。

令和6年第1回福生市議会定例会のお知らせ(予定)
ぜひ傍聴
にお越しください。
定例会日程
2月27日(火)
3月26日(火)
本会議 2月27日(火)～3月1日(金)・26日(火)
予算審査特別委員会 3月5日(火)～8日(金)
常任委員会 3月12日(火)



開会時間 午前10時～(14日木)
日程および開会時間は変更となる場合があります。現地在視察を行う場合もあり、状況については、議会事務局へお問い合わせください。
本会議のライブ映像および録画映像をインターネットで配信しています。HPから、福生市議会「インターネット

中継」にアクセスしてご覧ください。
議会事務局庶務係 ☎551-1523
3月1日(金)～7日(木)は春の火災予防運動週間です。
本運動は、市民の皆さんに防火・防災に関する意識を高めていた



取得できる証明書と手数料
住民票の写し、印鑑登録

住民票の写し等はお近くのコンビニエンスストアで！
マイナンバーカードを使用し、全国のコンビニエンスストア等に設置されたマルチコピー機で各種証明書を取得できます！
土・日・祝日を含めた午前6時30分～午後11時まで利用できます(年末年始およびシステムメンテナンス日を除く)。



12月1日～1月31日の間に、匿名3名の方から31万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。



福生市まちづくりに資する寄附金(ふるさと納税)
火災予防運動に関する各種イベント情報等は福生消防署HPに掲載しています。
福生消防署予防課防火査察係 ☎552-0119

▼国民年金保険料業務の委託事業者変更について
日本年金機構は、国民年金

年金日より
詳細は、HPをご覧ください。
問 総合窓口課 ☎551-1595

証明書、課税(非課税)証明書、戸籍の附票の写し：各200円
戸籍の全部(個人)事項証明書：各450円
利用方法 マイナンバーカードを持参のうえ、マルチコピー機で「行政サービス」を選び、画面の案内にしたがって操作してください。
注 マイナンバーカード交付の際に設定した4桁の暗証番号(利用者証明用電子証明書)が必要ですが、また、課税(非課税)証明書は最新年度のものに限ります。

証明書、課税(非課税)証明書、戸籍の附票の写し：各200円
戸籍の全部(個人)事項証明書：各450円

3月の無料相談

相談内容	実施日	時間	場所	備考
人権の上相談・行政相談	6日(木)	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	7日(木)			
相続遺言等暮らしのし手続き相談	12日(火)			
税務相談	28日(木)			
法律相談	1日(金)・13日(水)・22日(金)・27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	21日(木)			
少年相談	15日(金)	午前9時～午後4時30分	市役所1階第1相談室	予約制、先着3人(1人45分)※相談日1か月前から電話で秘書広報課広報広聴係へ。相談日以外は東京都交通事故相談所 ☎03-5320-7733 へ。
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	毎週月～土曜日	午前8時30分～午後5時15分	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	14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

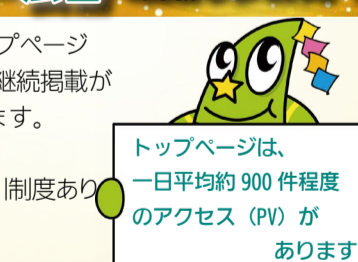
そのほかの相談 市政・市民相談、国民年金相談、ひとり親家庭相談、健康相談、育児相談(市役所代表 ☎551-1511)、心配ごと相談、身近な法律相談(偶数月)、心の相談(奇数月)、成年後見制度相談(奇数月)、リハビリ相談(年3回)(社会福祉協議会 ☎552-5027)

市ホームページにバナー広告を掲載しませんか？

掲載場所 市ホームページのトップページ
掲載期間 1か月を単位として、継続掲載が可能です。年度ごとに更新します。
掲載料 1か月20,000円
※継続掲載には下表のとおり割引制度あり

掲載期間	月額掲載料
1～2か月	20,000円
3～5か月	19,000円
6～11か月	18,000円
12か月(4月～翌年3月まで)	16,000円

注 広告の内容によっては、掲載をお受けできない場合があります。
他 詳細はHPをご覧ください。
問 秘書広報課 広報広聴係 ☎551-1529



30-3410
7000
グループ ☎0800-808
事業者 株式会社バックス
問 青梅年金事務所 ☎0428

第41回ふっさ桜まつり民踊パレード

参加団体募集中!

第41回ふっさ桜まつりを3月23日(土)～31日(日)の日程で開催します。

桜まつりを華やかに彩る民踊パレード。民踊パレードに参加して、優雅な舞を披露しませんか。お気軽にお申し込みください。

日 3月31日(日)午後2時～3時30分※雨天中止
コース JR五日市線鉄橋から明神下公園までの堤防沿い

対 市内の団体

曲目 福生音頭、桜音頭、交通安全音頭

申 2月29日(木)までに申込書(実行委員会事務局で配布、またはHPからダウンロード)に必要な事項を記入のうえ、ふっさ桜まつり実行委員会事務局(もくせい会館1階シティセールス推進課) ☎ 551・1740へ。



▼参加団体への説明会を開催します
代表者をご出席ください。

日 3月7日(木)午後4時～

場 もくせい会館2階203会議室

くるみるバスツアー
▼日本酒好き必見!
「江戸時代から続く、東京の3つの酒蔵を巡る」
酒造りに最適な良質な伏流水に恵まれている西多摩地区。
江戸時代に創業した、福生市の田村酒造場と石川酒造、青梅市の小澤酒造をバスで巡るスペシャルツアーを開催します。
3つの酒蔵はガイド付きでご案内、普段は入れない有形文化財の見学や昼食と試飲もお楽しみいただけます。



日 3月16日(土)午前9時～午後4時ごろ
集合場所 当選者のみに連絡します。(午前8時45分集合)
行程 小澤酒造→石川酒造(昼食)→田村酒造場→福生駅解散
※当日の状況により、一部コースが変更になる場合があります。
定 20人※申込多数の場合は抽選
費 1,500円
※昼食代となります。当日直接お店にお支払いをお願いします。
服装 歩きやすい服装・靴
申 3月8日(金)までに、申込

フォームへ入力するか、直接または電話で、福生市観光案内所くるみるふっさ ☎ 530・2341へ。
冬から春へ! 野鳥観察
自然環境豊かな福生から羽村の多摩川流域での野鳥観察で、ワクワクと心躍らせる感動体験をしてみませんか?
今回は野鳥専門家と一緒に、魅力的な冬の野鳥たちを観察します。
日 3月3日(日)午前8時45分～午後0時30分ごろ
集合場所 柳山公園(午前8時30分集合)
行程 柳山公園→多摩川、玉川上水(野鳥観察)→加美上水公園解散
※当日の状況により、一部コースが変更になる場合があります。

歩行距離 約5.0km
定 20人※申込多数の場合は抽選
費 500円
持 飲み物、双眼鏡(お持ちの方のみ※8倍程度)
服装 歩きやすい服装・靴
申 2月24日(土)までに、申込フォームへ入力するか、直接または電話で、福生市観光案内所くるみるふっさ ☎ 530・2341へ。

福生水辺の楽校 多摩川で遊ぼう! 参加者募集
▼かくれんぼ広場で冒険遊び
枯れ枝や葉っぱを使って、かくれんぼ広場で冒険しよう!
日 3月10日(日)
午前9時30分～11時30分
※9時15分までに、受付をお願いします。
集合場所 川の志民館
対 中学3年生まで
※就学前児童は要保護者同伴
持 軍手、タオル、飲み物
服装 長袖、長ズボン、運動靴
申 3月6日(木)までに、申込フォームへ入力するか、直接または電話で、環境政策課 ☎ 551・1718へ。

プラスティックごみを削減しましょう
資源循環を継続するために、プラスチックごみの削減が必要です。普段の生活から3R(リデュース・リユース・リサイクル)を意識しましょう。
▼身近にできるプラスチック削減3R
Reduce>リデュース(減らす)
Reuse>リユース(再利用)
Recycle>リサイクル(資源として再生利用する)
○過剰包装の商品は選ばない
○マイボトル、マイカップ、マイ箸などを使う
○Reuse>繰り返し使う
○使えるものをすぐに捨

令和6年1月の航空機騒音測定回数
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、前年同月比
昼間(午前7時～午後7時): 818 (-65%), 132 (-3%)
夕刻(午後7時～午後10時): 274 (16%), 85 (15%)
夜間(午後10時～午前7時): 10 (-9%), 0 (0%)
最高音圧レベル(デシベル): 111 (-7%), 86 (-2%)
時間帯補正等価騒音レベル(デシベル): 63 (-1%), 45 (0%)

市民のひろば
いざ、居合道
剣道と同じ日本武道です。稽古では、木刀、模擬刀を使用します。一緒にチャレンジしてみませんか。体験見学歓迎、道具がなくても平気です。
日 毎週金曜日午後7時30分～9時
場 第七小学校体育館
対 中学生以上の方(男女問わず)

市民のひろば
いざ、居合道
剣道と同じ日本武道です。稽古では、木刀、模擬刀を使用します。一緒にチャレンジしてみませんか。体験見学歓迎、道具がなくても平気です。
日 毎週金曜日午後7時30分～9時
場 第七小学校体育館
対 中学生以上の方(男女問わず)

市民のひろば
いざ、居合道
剣道と同じ日本武道です。稽古では、木刀、模擬刀を使用します。一緒にチャレンジしてみませんか。体験見学歓迎、道具がなくても平気です。
日 毎週金曜日午後7時30分～9時
場 第七小学校体育館
対 中学生以上の方(男女問わず)

会計年度任用職員 事務補助職員(短期)募集

任用期間
① 令和6年4月1日～令和6年4月30日
② 令和6年4月1日～令和6年6月30日
※任用期間終了後、事務補助職員(短期)登録者名簿に登録され、同じ年度内において再度任用する場合あり。また、当該職場の継続状況や、勤務成績により次年度再度任用する場合あり。

募集人員 ①・②ともに若干名
勤務場所 市役所ほか
受験資格 パソコン操作(ワード・エクセル)ができる方

試験日 3月8日(金)
試験方法 面接
▼募集受付(郵送受付のみ)
日 2月29日(木)まで(必着)
※申込みは簡易書留による郵送受付のみとし、申込書類は返却しません。
申込書類 履歴書(写真貼付)
郵送先 〒197-8501 福生市本町5 福生市役所職員課宛
※封筒に「事務補助職員(短期)申込」と朱書きでご記入ください。
他 勤務条件、報酬等の詳細は、HPをご確認ください。
問 職員課 ☎ 551・1589

ごみ・資源収集情報

ごみが50t減ったよ!	資源の割合が1%減っちゃったよ!
5年12月951t	5年12月307t (24%)
4年12月1,001t	4年12月340t (25%)

※資源の割合=資源収集量÷ごみと資源収集量

3月の資源回収予定

実施団体	実施日
牛浜第一町会	3日(日)
本町第七町会	
牛浜第二町会	10日(日)
玉川台町会	
本町町会	
南田園一丁目町会	17日(日)
志茂第二町会	
原ヶ谷戸町会	
熊川牛浜町会	31日(日)

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 ごみ減量対策課 ☎ 551・1731

費 無料
※少し手話ができるため、聴覚に障害のある方もご相談ください。
問 福生居合道会(大谷) ☎ 080・11364147
▼会員募集!
ゆったりと優雅な大人の日本舞踊倶楽部
午後のひととき「日本の美・和と心」の舞踊をお稽古しませんか。
持 舞扇
問 千衛里会 ☎ 552・1398
場 扶桑会館
費 月会費3,000円
日 隔週土曜日午後3時～5時、初回3月9日(月2回)

第13回

「児童・生徒による音楽のまちづくりコンサート」を開催します

子どもたちが一堂に会し、「音楽による元気」をお届けするコンサートです。



「福生市メディアアラボ」でライブ配信も行いますので、ぜひご覧ください。



日 3月9日(土)午後1時20分～3時40分

場 市民会館大ホール(もくせいホール) ※直接お越しください。

出演団体

- 第三・六小学校
 - 第一・二・三中学校
 - 福生吹奏楽団(友情出演)
- 問 教育指導課指導係 ☎ 551・1538

年に1回の合同コンサートに向けて、自分たちのステージをたくさんの方にきていただけるよう、子どもたちも練習を重ねています。ご来場を心よりお待ちしております。

また、当日は市公式 YouTube チャンネル「福生市メディアアラボ」でライブ配信も行いますので、ぜひご覧ください。



市民活動支援講座

▼わたしが見つけるSDGs
18番目のSDGsのために
できること



SDGsの手法を使い社会に貢献することを学びながら個人ができることを発見してみませんか。

日 3月9日(土)午後2時～4時

場 輝き市民サポートセンター

定 先着15人

講 梅澤朗広氏(SDGs)

サポーターズ株式会社代表取締役社長

申 2月18日(日)午前10時から、下記QRコードから



メール、電話またはファクスで、輝き市民サポートセンター ☎ 551・0166へ。

高齢者スマホ相談会を開催します!



スマートフォンの使い方や操作に関する疑問・不安を解消するための相談会です。東京都から委託を受けたスタッフがマンツーマンで対応します。事前申込は不要ですが、先着順での受付となり、待ち時間が生じる可能性がありますので、お時間に余裕をもってお越しください。

日 3月7日(木)午前9時～午後5時(正午～1時を除く)

場 市役所1階北側玄関前

対 60歳以上の都民で、スマートフォンについて疑問や不安のある方

持 ご自身のスマートフォン

他 本事業は東京都の「高齢者スマートフォン普及啓発事業」を利用しています。

者スマートフォン普及啓発事業」を利用しています。問 介護福祉課高齢者支援係 ☎ 551・1751

救急医療情報キットをお持ちの方へ



▼カードの更新のお知らせ
お持ちの方へ、更新用の「救急医療情報カード」を3月中旬にお送りします。

最新の医療情報でないと、救急医療の時に適切な処置ができなくなる恐れがあります。医療情報等を書き換えて、キットの中に最新の情報を保管しておいてください。

※救急医療情報カードは各自で保管していただくものです。提出の必要はありません。問 介護福祉課高齢者支援係 ☎ 551・1751

成年後見制度相談



成年後見制度を利用したいが、どうしてもいまいち分からないと、司法書士が相談に応じます。

日 3月14日(木)午後2時～4時

場 福祉センター相談室

対 高齢者・障害者やその家族など

定 先着3人(予約制)

※初めての相談の方に限り、相談内容は秘密厳守。

申 2月19日(月)から、福祉協議会・成年後見センター 福生 ☎ 552・5027へ。

障害福祉課からのお知らせ

※問の記載がない事業等は、障害福祉課 ☎ 551・1742へお問い合わせください。

障害者への交通支援

都営交通無料乗車券

都電、都バス、都営地下鉄に無料で乗車できる乗車券を発行します。

対 通用期間3年

身体障害者手帳所持者、愛の手帳所持者、戦傷病者、原爆被爆者

通用期間2年

精神障害者保健福祉手帳所持者

通用期間1年

生活保護受給世帯員、児童扶養手当受給世帯員、被救護者、中国残留邦人等支援給付金受給者

申請に必要なもの

- ・対象者であることが証明できるもの(手帳、証明書等)
- ・更新の方は現在お持ちの無料乗車券

更新手続 更新を希望する方は、有効期限となる月の初日(日・祝日を除く)から手続きができます。※精神障害者保健福祉手帳所持者は、有効期限の13日前からとなります。

自動車改造費助成

就労などのために自動車を改造する場合に費用の一部を助成します。

対 18歳以上で、上肢、下肢または体幹機能にかかる障害が1・2級の重度身体障害者の方

障害者自動車運転教習費助成

運転免許取得に必要な経費の一部を助成します。

対 市内に引き続き3か月以上住所を有する方で、身体障害者手帳3級以上(内部障害は4級以上、下肢または体幹障害は5級以上で、歩行困難)または愛の手帳4度以上の方

市営駐車場使用料免除

対 身体障害者手帳、愛の手帳、精神障害者保健福祉手帳所持者または戦傷病者手帳所持者(同乗者でも可)

問 道路下水道課管理・交通安全対策グループ ☎ 551・1969

自転車駐車場使用料免除

対 身体障害者手帳、愛の手帳または精神障害者保健福祉手帳所持者

問 道路下水道課管理・交通安全対策グループ ☎ 551・1969

その他

タクシー券やガソリン券の給付、民営バス・民営鉄道・航空運賃・有料道路通行料金の割引などがあります。



障害者への各種支援

障害福祉サービス等

居宅介護、通所支援、意思疎通支援、日常生活用具給付、救急通報システム設置等のサービスがあります。

指定収集袋(ごみ袋)・粗大ごみの減免

対 身体障害者手帳(1・2級)、愛の手帳(1・2度)または精神障害者保健福祉手帳(1級)所持者で市民税非課税世帯の方

問 ごみ減量対策課ごみ減量対策係 ☎ 551・1731

下水道使用料減免

対 身体障害者手帳(1・2級)、愛の手帳(1・2度)または精神障害者保健福祉手帳(1級)所持者で市民税非課税世帯の方

問 道路下水道課下水道グループ ☎ 551・1968

声の「広報」

希望者にデジター方式のCDを送付します。

対 原則、視覚障害1・2級の方

①声の「広報ふっさ」

問 秘書広報課広報広聴係 ☎ 551・1529

②声の「市議会だより」

問 議会事務局庶務係 ☎ 551・1523

③声の「ごみ・リサイクルカレンダー」、「ごみ・資源分別一覧」

問 ごみ減量対策課ごみ減量対策係 ☎ 551・1731

④声の「あなたとわたし」

問 協働推進課 ☎ 551・1590

⑤声の「障害者のための災害時避難行動マニュアル」

問 障害福祉課 ☎ 551・1742

⑥声の「福生の教育」

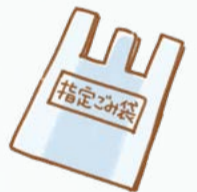
問 教育総務課 ☎ 551・1930

図書館での支援

来館が困難な方に図書を配達し貸出します。

対 視覚障害1・2級または肢体不自由1・2級の方等

問 中央図書館 ☎ 553・3111



4月から稼働

「福生市子ども家庭センター」がスタートします

児童福祉法の改正に伴い、児童福祉機能(子ども家庭支援センター)と母子保健機能(子育て世代包括支援センター等)を統合した一体的な相談体制を整備するため、新たに「福生市子ども家庭センター」を設置します。

新設場所 保健センター2階

4月から、子ども家庭支援センターの相談業務は、子ども応援館から保健センター2階へ移転となります。

なお、現在子ども応援で実施している子育てひろば(ふれあいひろば)は、4月以降も引き続き子ども応援館で実施します。

子ども家庭支援課 ☎ 539・2555



▼保健センターおよび子ども応援館の臨時休館について

3月9日(土)は、保健センターで停電を伴う電気工事を施工するため、保健センターを臨時休館します。

また、3月30日(土)は、子ども家庭センター開設準備のため、保健センターと子ども応援館(教育相談室を含む)を臨時休館します。

ご不便をおかけしますが、ご理解、ご協力をお願いします。

保健センター ☎ 552・0061、子ども家庭支援課 ☎ 539・2555、教育相談室 ☎ 551・7700

公民館3館合同事業「目指せデジタルシニア! 学習成果発表会」を開催します
令和5年12月から各公民館で行われている、スマートフォンを学ぶ「目指せデジタルシニア事業」の学習成果発表会を開催します。
講座に参加されていない方も、ぜひお越しください。
3月10日(日)午後1時30分
場 市民会館小ホール(つつじホール) ※直接お越しください。



公民館本館地域歴史講座「福生むかし語り 牛浜編」
定 先着260人
問 公民館公民館係 ☎ 552・2118



牛浜交差点

現在に至るまで、さまざまな記録から分かる牛浜橋や五日市街道、わらわらつけ街道等につまづいてお牛浜地域の歴史についてお話を伺います。

オリジナルキーホルダー作り教室
都立多摩工科高等学校ハンドメイド部の生徒さんと一緒に、オリジナルキーホルダーを製作しませんか?
高校生が、やさしく楽しくものづくりを教えてください。

オリジナルキーホルダー作り教室
2月20日(火)から、申込フォームへ入力するか、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。



松林分館主催環境講座「福生の自然、その特徴と変遷」
3月16日(土)午後2時〜3時30分
場 さくら会館ホール
対 市内在住・在勤・在学の方
定 先着20人
講 高崎勇作氏(元福生市文化財保護審議会会長)

長年、福生市や周辺の自然や生き物たちを観察してきた講師から、福生の自然とその変化についてお話を伺い、環境について学びます。
3月9日(土)・16日(土)午後7時〜9時(全2回)
場 公民館松林分館
対 市内在住・在勤・在学の方
定 先着20人
持筆記用具
講 野村亮氏(NPO法人自然環境アカデミー代表)



シジュウカラ ヤマガラ エナガ

文学講座「源氏物語を楽しむ 基礎知識〜入門編〜」
千年の時を経て、なお、世界的に親しまれる長編小説である源氏物語と著者の紫式部。その魅力を楽しむ学級初級講座です。
現在放送中の大河ドラマ視聴の要点も織り交ぜたお話を伺います。
3月14日(木)・21日(木)午前10時〜正午(全2回)
場 公民館白梅分館
対 市内在住・在勤の方
定 先着20人
講 中西智子氏(国文学研究資料館准教授)

2月20日(火)から、申込フォームへ入力するか、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。



服装汚れてもよい服装
都立多摩工科高等学校ハンドメイド部
2月20日(火)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。

文学講座「源氏物語を楽しむ 基礎知識〜入門編〜」
千年の時を経て、なお、世界的に親しまれる長編小説である源氏物語と著者の紫式部。その魅力を楽しむ学級初級講座です。
現在放送中の大河ドラマ視聴の要点も織り交ぜたお話を伺います。
3月14日(木)・21日(木)午前10時〜正午(全2回)
場 公民館白梅分館
対 市内在住・在勤の方
定 先着20人
講 中西智子氏(国文学研究資料館准教授)



図書館からのお知らせ

中央図書館おはなし会
「おはなしのポケット」
3月2日(土)午後3時〜
場 中央図書館1階
※直接お越しください。
対 幼児と保護者、小学生
出演 ポケット☆ポケット
中央図書館おはなし会
3月13日(水)・27日(水)午後3時30分〜
場 中央図書館1階※直接お越しください。
対 幼児と保護者、小学生
中央図書館乳幼児おはなし会
「おはなしであそぼ!」
3月5日(火)午前11時〜
場 中央図書館1階※直接お越しください。
対 乳幼児と保護者



わかぎり図書館おはなし会
3月19日(火)午前11時〜
場 中央図書館1階※直接お越しください。
対 乳幼児と保護者
わかぎり図書館おはなし会
3月14日(木)午後3時30分〜
場 わかぎり図書館2階※直接お越しください。
対 幼児と保護者、小学生
わかぎり図書館乳幼児おはなし会
3月27日(水)午前11時〜
場 わかぎり図書館2階※直接お越しください。
対 乳幼児と保護者

わかたけ図書館おはなし会
わかたけ図書館2階※直接お越しください。
対 乳幼児と保護者
問 わかたけ図書館 ☎ 551・0083
武蔵野台図書館おはなし会
3月13日(水)午後3時30分〜
場 武蔵野台児童館2階※直接お越しください。
対 幼児と保護者、小学生
武蔵野台図書館乳幼児おはなし会
武蔵野台児童館との共催です。
3月13日(水)午前11時〜
場 武蔵野台児童館1階※直接お越しください。
対 乳幼児と保護者
問 武蔵野台図書館 ☎ 553・8881

バリアフリー映画体験上映会を開催します
風景や人物の動きを音声と日本語字幕で説明する「バリアフリー映画」の体験上映会を行います。視覚や聴覚が不自由な方も、一緒にお楽しみいただける映画です。
上映作品 おらおらでひとりいぐも(監督:沖田修一、協力:住友商事株式会社)
3月10日(日)午後1時30分〜午後4時(1時15分開場)
場 中央図書館2階会議室
対 市内在住・在勤・在学の方
定 先着30人
問 2月16日(金)午前10時から、直接または電話で中央図書館 ☎ 553・3111へ。



図書館の「臨時休館」について
わかぎり図書館、わかたけ図書館、武蔵野台図書館は、蔵書点検のため臨時休館します。ご理解、ご協力をお願いします。
2月27日(火)〜29日(木)
※期間中も予約資料の受取りのみ受け付けます。
問 わかぎり図書館 ☎ 552・7421、わかたけ図書館 ☎ 551・0083、武蔵野台図書館 ☎ 553・8881



発行・福生市／編集・企画財政部秘書広報課／〒197-8501 福生市本町5-4042-5511511(市役所代表)／毎月1日・15日発行

保健ガイド

問 保健センター ☎ 552・0061

事業名	日時	場所	対象・定員
①健康相談	3月7日(木)・21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) ※直接お越しください
	3月12日(火)午前9時 30分～11時15分	中央体育館	
	3月22日(金)午後1時 30分～3時15分	福祉センター	
②ヘルスチェック	3月13日(水)午後1時 10分～3時20分までの 指定時間	保健センター	18歳以上の方(高校生を除く)・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	3月1日(金)午前10時～11時30分までの 指定受付時間	子ども応援館	乳幼児(0歳～未就学児)と保護者・先着15組 ※フェスタオルをご持参ください。
	3月27日(水)午前9時30分～11時までの 指定受付時間		
④離乳食教室	〈初期・中期食〉 3月13日(水)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保護者・先着12組
⑤すくすく歯科健診 (乳幼児歯科健康診査)	3月6日(水)、4月3日(水) 午後1時～2時までの 指定受付時間		3歳11か月になる月までの乳幼児

申 2月19日(月)から、②・③・⑤は保健センターへ、④は右記の各種申込フォームでお申し込みください。



○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。
 ※交付時面談は予約制ですので、事前に保健センターへご連絡ください。
 ○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。

3月の予防接種(BCG)

期日	備考
22日(金)	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 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。	

3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	準夜診療	調剤薬局	歯科休日診療
	午前9時～正午 午後1時～5時	午後5時～10時		
※受付は診療時間終了の15分前までです。				
3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	ホッタ晴信堂薬局本町店 本町95-15 ☎530・7953	梅田歯科医院 福生1046岸ビル102 ☎553・5161
10日(日)	※要予約(受診前に必ずお電話ください。午前9時受付開始)	ひかりクリニック 本町95-3 ☎530・0221	ホッタ晴信堂薬局本町店 本町95-15 ☎530・7953	江藤歯科医院 熊川621 ☎552・9750
17日(日)		熊川病院 熊川154 ☎553・3001	中村調剤薬局 熊川156-4 ☎530・2468	片岡歯科医院 本町44 ☎551・0353
20日(祝)	診察時間 (発熱患者) 午前9時30分～11時30分 (非発熱患者) 午後1時～5時	みずほ病院 瑞穂町箱根ヶ崎 535-5 ☎556・2311		島田歯科クリニック 東町10-4 ☎552・3084
24日(日)		ひかりクリニック	ホッタ晴信堂薬局本町店	山口歯科クリニック 南田園2-5-39田園ビル1F ☎553・8182
31日(日)		羽村市平日夜間 急患センター		平出歯科医院 福生248-1 ☎551・4738

◆休日・準夜診療受診時の注意点について
 ○休日・準夜診療を受診する際は、受診前に必ず医療機関へお問い合わせください。
 ○来院人数等によっては、診療ができない場合があります。
 ○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。
 注 担当医療機関は変更になる場合があります。受診前にQRコードからHPで最新情報をご確認ください。



3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	19日(火)	令和5年11月生まれ	保健センター(集団健診) 午後0時45分からの指定受付時間
6か月児	満年齢後の6・7か月期	令和5年9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	満年齢後の9・10か月期	令和5年6月生まれ※受診日時時点で生後9か月0日以降の乳児	
1歳6か月児	26日(火)	令和4年8月生まれ	保健センター(集団健診) 午後0時45分からの指定受付時間
3歳児	5日(火)	令和3年2月生まれ	

※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。

薬剤師会だより

感染対策を見直してみよう



皆様こんにちは。令和5年5月に新型コロナウイルスが5類へ変わり、世間も令和元年以来の落ち着いた空気を取り戻しつつあると感じています。執筆段階では令和5年12月なのですが、ただ今インフルエンザ流行の真っ最中です。職場や学校、町内会においても感染情報が日夜入ってきているのではないのでしょうか？

ウイルスや細菌は、さまざまな経路で私たちの口や鼻からのど(気道の粘膜)に入り込んで体の中に侵入します。主な感染経路をご紹介します。感染経路には大きく分けて4つのタイプがあります。
 ①空気感染、②飛沫感染、③接触感染、④経口感染です。

1つずつ簡単にご紹介していきます。①空気感染はウイルスや細菌が空気中に飛び出し、1m以上超えて人に感染させます。代表的な疾患は、はしかや水ぼうそうなどです。次に②飛沫感染は、ウイルスや細菌が咳、くしゃみなどにより、細かい唾液や気道分泌物に包まれて空気中に飛び出し、約1mの範囲で人に感染させることです。インフルエンザ

等が該当します。③接触感染は皮膚や粘膜の直接的な接触、または医療従事者の手や医療器具、その他手すりやタオルなどのような物体の表面を介しての間接的な接触により、病原体が付着することによる感染です。代表的な疾患として咽頭結膜熱(プール熱)があります。最後に④経口感染はウイルスや細菌に汚染された食べ物を、生または十分に加熱しないで食べた場合や、感染した人が調理中に手指等を介して食品や水を汚染し、その汚染食品を食べたり飲んだりした場合に感染します。代表的な疾患としてはロタウイルス、ノロウイルスなどが挙げられます。感染対策は確らないという側面と逃げないという2つの側面があります。このどちらの対策においても大切になるのが石けんを用いた手洗いとマスクの装着です。自分や周りの身を守るのは特別なことではなく日常での行動です。令和6年度は「風邪に罹らない逃げない！」を目標にして健康生活を目指してみたいはいかがでしょうか？

文責 大戸薬剤師

東京都の医療券(気管支ぜん息)の更新手続きを忘れずに 大気汚染医療費助成制度のお知らせ

東京都では、都内に1年(3歳未満は6か月)以上在住の18歳未満で、気管支ぜん息等に罹患しているなど、要件を満たす方に対して、認定疾病に係る医療費(保険適用後の自己負担分)を助成しています。認定を受けた有効期間満了後も引き続き助成を受けるためには、満了の1か月前を目安に保健センターで、忘れずに更新手続きをし

てください。
 注 生年月日が平成9年4月1日以前で有効期間内の医療券をお持ちの方は、更新手続きを行わない場合、資格喪失となり再度認定を受けられなくなります。



問 保健センター ☎ 552・0061

インターバル速歩実践会

「さっさか歩き」と「ゆっくり歩き」を3分ごとに交互に繰り返す、簡単なウォーキング法「インターバル速歩」を、健康づくり推進員が分かりやすくお伝えします！
 普段、運動していない方も大歓迎です。お気に入りの散歩コースや家の近所をちょっとした運動スペースに変えて、お金をかけずに効率的に運動を続けるきっかけにしてみませんか？

日 3月12日(火)午後1時30分～3時30分
 場 中央体育館2階主競技場
 定 先着25人
 持 室内運動靴、タオル、飲み物
 服装 動きやすい服装
 申 2月19日(月)から、電話で保健センター ☎ 552・0061へ。



編集 後記 子ども食堂では、子どもたちが友達と一緒にご飯を食べたり、遊んだり、とても楽しそうな表情でした。まだまだ必要とされる居場所づくり。今回の特集号をきっかけに、子ども食堂という活動の輪が広がることを期待します。また、今回の取材にご協力くださった方々、ありがとうございました。