



市公式キャラクター
たっけー☆☆

平成 27 年
9 月 15 日
No. 935

人口と世帯数 (平成 27 年 9 月 1 日現在)	
男	29,422
女	29,130
計	58,552
世帯数	29,631



今号の主な記事

2面 マイナンバーに関する重要なお知らせ 3面 「友好祭パネル展」を開催します 4面 高齢者の皆さんの生活を支援します
5面 高次脳機能障害 相談・講演会 6面 図書館の休館について 7面 インターバル速歩体験会 8面 保健ガイド

賢く防ごう消費者被害！！

～福生市での消費者行政の取り組みについて～

こんな時は、消費者相談室へお気軽にご相談ください！

消費者相談室では現在、専門の相談員 2 名で市民の皆さんからのご相談をお受けしています。今回、消費者相談室の取り組みについて、専門の相談員にお聞きしました。



Q. 消費者相談室ではどんな相談ができるの？

A. 「突然業者が家に来て、高額な浄水器を契約したけれどやめたい」「心当たりがない請求メールが届いた」など、事業者との間に起きた契約等のトラブルの相談を受けています。相談内容によって他機関の相談窓口も紹介しますので、どこに相談しようか悩んだ場合もご相談ください。

Q. 個人情報は守られるの？

A. 相談を受けた際、差し支えの無い範囲で氏名・住所等をうかがいますが、個人情報は相談処理の目的にのみ利用し、本人の同意なくほかの目的で使用しません。ただし、個人を特定する情報（氏名・住所・電話番号等）を除いた相談概要は、同様の相談処理・統計資料・消費者教育などに活用します。

Q. 最近多い相談は？

A. 【通信販売】ネットショッピングで商品を購入したが、粗悪であったり届かないケース。
【不当請求】ワンクリック請求を受けて、その解決をネットで見つけた事業者に依頼して二次被害を被るケース。「誤操作の方はこちら」をクリックしたが、高額な請求をされるケース。
【点検商法】ダニのチェックをするから布団を見せてと言われ、次々に布団を買わされるケース。マンションの管理組合を名乗る者から配水管の点検に来たと言われ、配水管を取り替える契約をするケースなど。

Q. 市民の皆さんへアドバイスをお願いします！

A. 契約してしまうと、「仕方がない」と誰にも相談しない方がいますが、声を上げないと次々と狙われることも多いです。場合によっては解決が難しいこともあります。今後狙われないためにもご相談ください。



＜福生市消費者相談室の概要＞

【日時】月・木曜日の午前 10 時～正午・午後 1 時～4 時（祝日・年末年始を除く）
【場所】市役所第二棟 2 階第 2 相談室
【対象】市内在住・在勤・在学の方※先着順（予約不可）
【相談方法】電話及び来所
【問合せ】消費者相談室 ☎ 551・1699（シティセールス推進課産業活性化グループ）

決して連絡しない！支払わない！
架空請求！
手紙、はがきまたはメールなどで、使った覚えのないアダルトサービスなどの情報料を請求する商法のこと。 **ポイント！**
心当たりのない請求は無視するのが 1 番。絶対に請求元に連絡してはいけません。

「気を付けて！悪質商法・振り込め詐欺！」

たっけー☆☆の消費者啓発ラッピングを施した福祉バスが市内を走ります！！

福生市では、9 月中旬から市内を走行する 2 台の福祉バス（もくせい号及びつつじ号）に「たっけー☆☆」のラッピングを施し、福生警察署と協力して消費者啓発をします。

悪質商法に対してはきっぱり「NO！」と伝えること、不審な電話については家族や警察、消費者相談室に相談することが何よりも大切です。

【問合せ】シティセールス推進課産業活性化グループ ☎ 551・1699（特殊詐欺に関する問合せ）福生警察署 ☎ 551・0110



※画像はイメージです

マイナンバーに関する重要なお知らせ

10月5日以降、住民票の住所地に皆さん一人ひとりの「マイナンバー」を「通知カード」に記載して郵送でお知らせします。やむを得ない理由により住民票の住所地で受け取ることができない方は、「居所情報登録申請書」を住民票がある住所地の市区町村に持参または郵送してください。申請により登録した住所にマイナンバーが記載された「通知カード」が送付されます。

▼やむを得ない理由とは

- ・DV、ストーカー行為、児童虐待等の被害者で住所地以外の居所に移動している方
- ・東日本大震災による被災者で住所地以外の居所に避難している方
- ・一人暮らしで、長期間、医療機関・施設に入院・入所している方

▼居所登録ができる期間
受付中。9月25日(金)まで。(持参または必着) ※登録はお早めに！

▼申請書の配布窓口
市役所1階6番・7番総合窓口課、保健センター、子ども家庭支援センター、また市ホームページや総務省のホームページでもダウンロードすることができます。

▼申請書の送付先
住民票がある住所地の市区町村の「通知カード担当課宛て」に郵送、または持参してください。

【問合せ】マイナンバーコールセンター ☎0570・20・0178 (土・日・祝日・年末年始を除く午前9時30分～午後5時30分) もしくは、住民票の住所地の市区町村へ。

市役所閉庁のお知らせ

10月3日(土)は、「番号法(マイナンバー制度)」施行に伴う準備作業のため、**市役所は閉庁します。**ご理解とご協力をお願いします。

【問合せ】企画調整課企画調整担当 ☎551・1528

市民総合相談を開催します

各分野の専門の相談員が助言や紹介を行います。

【日時】10月21日(水)午後1時30分～4時30分

【場所】市役所第一棟2階会議室ほか

【相談内容】

- 〈法律相談(弁護士)〉不動産の相続、離婚、金銭貸借問題などの民事問題全般など

▼法律相談申込み：10月15日(木)午前8時30分から受付

付。先着6人。

〈行政相談(行政相談委員)〉国などの仕事に関する苦情や要望など

〈人権の上相談(人権擁護委員)〉不当な迫害、人権の侵害、身の上問題など

〈市政相談(市職員)〉市政についての苦情、要望など

▼法律相談以外の申込み：9月24日(木)午前8時30分から受付。各相談先着6人。

※秘密厳守

【申込み】秘書広報課広報広聴係 ☎551・1529

10月1日～7日は公証週間です

公正証書の作成に関する無料相談会・特設電話相談を実施します。

▼特設電話相談

【日時】10月1日(木)～7日(水)午前9時30分～午後4時

30分(正午～午後1時を除く)

【相談番号】 ☎03・3502・8239

【問合せ】東京公証人会 ☎03・3502・8050

▼無料相談会(常時開設)

【日時】平日午後1時～4時 ※要予約

【場所】立川公証役場

【申込み】立川公証役場 ☎524・1279

全国一斉！法務局休日相談所開設のお知らせ

登記、境界、戸籍・国籍、人権に関する相談に応じます。

【日時】10月4日(日)

▼相談：午前10時～午後4時(受付は午後3時まで)

▼講演会「遺言と相続」：午前10時30分～11時30分

【場所】立川地方合同庁舎

※予約優先(当日受付可)

【申込み】東京法務局民事行政調査官室 ☎03・5213・1319

自動車防犯パレードの開催について

10月11日(日)～20日(火)までの10日間は、自主防犯活動を強化する全国地域安全運動期間です。

これに伴い、地域防犯協力団体による自動車防犯パレードが実施されます。

古物商防犯協力会や昭和の森ハーレーダビットソンのパレード、第三中学校吹奏楽部による演奏などが行われます。ぜひお越しください。

【日時】10月11日(日)午前10時30分

【場所】市民会館前広場

※雨天時は内容が変更となる場合があります。

【問合せ】福生警察署生活安全課 ☎551・0110

9月30日は「交通事故死者口を指す日」です

交通事故は毎日いたるところで発生しており、記録が残っている昭和43年以降、全国で交通死亡事故がなかった日は一度もないという状況です。悲惨な事故の一つでも減らすため、交通ルールを守り、お互いを思いやる気持ちをもって道路を通行しましょう。

【問合せ】安全安心まちづくり課地域安全係 ☎551・1691

高齢者向け交通安全講習会のお知らせ

高齢者が関与する重大事故、自転車事故が多く発生しています。更に、秋から冬にかけて交通事故が増える傾向にあります。交通ルールを守ることの大切さを確かめていただくためにも、ぜひご参加ください。

【日時】10月6日(火)午後2時～3時

【場所】福祉センター2階学習・集会室

【内容】DVD上映及び福生警察署員による講話・リーフレットなどの配布

【問合せ】安全安心まちづくり課地域安全係 ☎551・1691

10月の無料相談		【問合せ】秘書広報課広報広聴係 ☎551・1529	
※予約開始日が土・日・祝日の場合、翌日以降最初の平日から予約開始となります。			
10月21日(水)は、市民総合相談のため、実施日と場所が例月時と異なる相談があります。			
相談内容	実施日	時間	備考
人権の上相談・行政相談	21日(水)	午後1時30分～4時30分	市役所第一棟2階会議室 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	1日(木)		
相続遺言等暮らしの手続き相談	13日(火)		
税務相談	22日(木)		
法律相談	3日(土)・14日(水)・21日(水)・28日(水)		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	15日(木)	午後1時30分～4時	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都民の声 ☎03・5320・7733へ。
少年相談	16日(金)	午前9時～午後4時30分	予約制、警視庁八王子少年センター ☎042・679・1082へ。相談日当日は秘書広報課広報広聴係へ。
介護保険相談	毎週月・火・木曜日	午前9時～午後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。 ☎539・2555
教育相談	毎週月～土曜日	午前10時～午後5時	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。教育委員会教育相談室 ☎551・7700
消費者相談	毎週月・木曜日	午前10時～正午、午後1時～4時	市役所第二棟2階第2相談室 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	8日(木)	午後1時30分～3時30分	商工会館1階相談室 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(☎551・1511市役所代表)、心の相談、成年後見制度相談、苦情相談、権利擁護相談、心配ごと相談(☎552・5027福祉センター)

秋の全国交通安全運動

市民の皆さんに交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を呼びかけ、交通事故の防止を図ります。

【日程】9月21日(祝)～30日(水)

〈運動の基本〉子どもと高齢者の交通事故防止

〈運動の重点〉①夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止(特に、反射材用品等の着用推進、自転車前照灯の点灯の徹底) ②後部座席を含めたすべての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底 ③飲酒運転の根絶

【問合せ】安全安心まちづくり課地域安全係 ☎551・1691

④二輪車の交通事故防止

【問合せ】福生警察署交通課交通総務係 ☎551・0110

第30回記念西多摩地区消防大会開催のお知らせ

西多摩地区8市町村の消防団で、ポンプ操法の腕前を競い合う消防大会が12年ぶりに福生市で開催されます。1,000人の消防団員が参加する大規模な大会です。東京消防庁の音楽隊による演奏披露等もあります。 ※福生市消防団からは五分団が出場します。

【日時】9月20日(日)午前10時から ※予備日は21日(祝)

【場所】第一中学校

【問合せ】安全安心まちづくり課 ☎552・0119

平成27年度自衛消防訓練審査会について

福生消防署では、次のとおり「平成27年度自衛消防訓練審査会」を実施します。

【日時】9月28日(月)午後1時～4時30分

【場所】羽村市富士見公園多目的広場

【内容】地域の事業所が模擬の消防用設備を使い、日ごろ訓練している自衛消防技術を披露し、審査します。

【問合せ】福生消防署予防課 ☎552・0119

【安全安心まちづくり市民ひろば】 次回の開催は 犯罪のない、安全で安心して暮らすことができる福生市を目指し、話し合いをしています。市内在住・在勤の方ならどなたでも参加できます。【日時】9月24日(木)午後7時～9時 【場所】白梅会館会議室 【問合せ】安全安心まちづくり課地域安全係 ☎551・1691



福生市まちづくりに資する 寄附金（ふるさと納税）

8月1日から31日までの間に匿名で3名の方から102万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 係 ☎ 551・1535

9月の納税のお知らせ

9月は国民健康保険税（第3期）、介護保険料（第3期）、後期高齢者医療保険料（第3期）の納期です。

納期限は9月30日（水）です。お忘れのないようご注意ください。

口座振替は9月30日（水）の予定です。残高不足にご注意ください。

※納期を過ぎると延滞金が課されます。

環境マネジメントシステム「F-e」平成27年度数値目標

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、平成26年度から環境マネジメントシステム「F-e」を新たな規格とし、環境配慮に取り組んでいます。

毎年度、目標を設定し職員一同、エネルギー・資源の削減に取り組みます。

平成27年度の目標数値が決定しましたのでお知らせします。詳しくは市ホームページをご覧ください。

【問合せ】 環境課環境係 ☎ 551・1718



▼平成27年度目標数値（エネルギー・資源の削減に関する項目）

Table with 3 columns: 項目 (Item), 単位 (Unit), 目標数値 (Target Value). Rows include electricity usage, gas usage, car fuel usage, waste generation, paper usage, and water usage.

【問合せ】 収納課 ☎ 551・1578

年金だよ

▼フリーターなどの20歳代の方へ「ご存じですか？ 若年者納付猶予制度」

20歳になったら国民年金の保険料を納付する必要がありますが、所得が少なく納付が困難な場合は、「若年者納付猶予制度」があります。

この制度は、30歳未満で厚生年金等に加入していないフリーターの方や大学卒業後の就職活動中の方などが申請でき、世帯主の所得に関わりなく、本人・配偶者の前年の所得が一定以下であれば承認されます。

納付猶予期間は未納扱いとなりませんので、不慮の事故・病気などで身体に障害が残った場合や死亡した場合には、障害基礎年金や遺族基礎年金が支給されます。

【日時】 9月19日（土）・20日（日）午前11時～午後5時

また、納付猶予期間は老齢基礎年金の受給資格期間には入りませんが、年金額の計算には反映されません。10年以内であれば保険料の追納を行い、年金額に反映させることができます。

「友好祭パネル展」を開催します

福生アメリカンハウスでは、横田基地友好祭の変遷をパネルで紹介します。当日は、昔の友好祭の様相や飛行機の写真を展示します。

【日時】 9月19日（土）・20日（日）午前11時～午後5時

【問合せ】 福生アメリカンハウス ☎ 513・0432（土・日・祝日のみ、午前11時～午後5時）

くるみる ふっさガイドツアー

▼「熊川地区歴史散策と石川酒造の新酒をたしなむ、水辺散策」

「熊川分水に親しむ会」の黒沢会長の案内のもと、玉川上水の開削工事跡や閑静な住宅街を流れる熊川分水を散策します。

石川酒造では酒造りについてのお話と解禁したばかりの新酒の利き酒を楽しむ、お食事は特製そばランチをどうぞ。

【日時】 10月30日（金）午前9時～※雨天中止

【集合時間・場所】 午前8時45分・JR拜島駅改札口前

【定員】 先着20人

【参加費】 2,000円（保険代、昼食代等）

【行程】 拜島駅→みずくらいど公園→森田製糸所跡地→熊川分水→地頭井戸→熊川神社→石川酒造（蔵見学）

・昼食後現地解散・午後1時ごろ終了

※以降希望者のみどうどうの滝→福生南公園→下の川緑地せせらぎ遊歩道→わたる公園→牛浜駅（午後2時30分ごろ終了）

【歩行距離】 約2.5km（希望者のみ約3.5km追加）

【申込み】 9月17日（木）～10月29日（木）の間に直接または電話でくるみる ふっさ

☎ 530・2341へお申し込みください。（月曜定休日 ※祝日を除く）

Table for 'ごみ・資源収集情報' showing collection dates and volumes for 2027 and 2026.

Table for '資源回収団体による資源回収量' showing collection volumes for 2027 and 2026.

Table for '10月の資源回収予定' listing implementation groups and dates for October.

Table for '8月の横田基地飛行回数' comparing flight counts for August 2027 and 2026 across different times of day.

営業・事業活動から出るごみの処理について

市では、営業・事業活動から出るごみの収集を行っています。

しかし、一回に出す量または重さが収集範囲内であり、かつ一般家庭と同様に分別できる事業所であれば、戸別収集を行っています。

収集範囲は、ごみ・リサイクルカレンダーの4ページをご確認ください。

これを超える場合は、事業系一般廃棄物収集運搬許可業者等に依頼していただくようお願いいたします。

【問合せ】 環境課 ☎ 551・1731

市民公開講座

▼「認知症・精神疾患・高次脳機能障害の見分け方」

市民のひろば

＜会員募集＞ Joyful English Circle

初心者向け英会話サークルです。米国人女性が根気よく指導します。

【日時】 毎週水曜日午前10時～正午（月4回）※見学も大歓迎

【場所】 福祉センター

【月会費】 3,000円（別途テキスト代若干）

【問合せ】 山崎 ☎ 552・8123

＜催し物＞ 第7回動物フェスティバル in 福生

「ペットは家族の大切な仲間です！」動物愛護チャリティーです。獣医師の無料健康相談、動物写真家みやぎ すみさんのトークなどを行います。

【日時】 9月27日（日）午前10時～午後4時 ※小雨決行（入場無料）

【場所】 熊川神社（熊川公園、明神会館）※駐車場…熊川神社境内と熊川げんき広場

【問合せ】 矢口 ☎ 090・2765・5254

▼第20回ハーモニカコンサート

「楽しもう！ 音の和 人の和 みんなの輪」

【日時】 10月18日（日）開場午後0時30分、開演1時

【場所】 市民会館小ホール（つつじホール）※入場無料、直接会場へ。

【問合せ】 木村 ☎ 551・2768

納税は 納期内で 元気な福生

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（登録方法はふっさわたしの便利帳、市ホームページ等をご覧ください）



高齢者の皆さんの生活を支援する事業をご紹介します



介護福祉課地域包括支援センター系の事業をご紹介します

地域にお住まいの高齢者と一緒に暮らすご家族の方が安心して生活できるように福祉、介護、健康、医療などに関するさまざまな相談支援を行います。

地域包括支援センターの主な業務

〈総合相談〉生活の中で困っていることや心配なことについて、適切なサービスや機関に繋ぐお手伝いをします。

〈虐待・権利擁護〉人権や財産などをまもるための支援を行います。

〈介護予防マネジメント〉要支援1、2に該当した方の介護予防プランの作成などを行います。

〈地域のケアマネージャーなどへの支援〉ケアマネージャーなどへの困難なケースに対する助言や支援を行います。

▼福生市地域包括支援センター福生

【場所】市役所1階9番介護福祉課内

【開所時間】月～土曜日の午前8時30分～午後5時15分（水曜日は午後8時まで）※土曜日の正午～午後1時、日・祝日、年末年始を除く

【電話番号】☎ 551・1537

▼福生市地域包括支援センター熊川

【対象】五日市街道より南側にお住まいの65歳以上の方

【場所】福祉センター2階

【開所時間】月～土曜日の午前8時30分～午後5時15分

※土曜日の正午～午後1時、日・祝日、年末年始を除く

【電話番号】☎ 510・2945

介護予防事業のご案内

●二次予防事業対象者向け介護予防教室

基本チェックリストの結果により選定する二次予防事業対象者（要支援・要介護状態になる恐れのある高齢者）に、筋力向上トレーニング教室、お口と食のはつらつ教室、脳と体のいきいき教室を実施します。対象者には地域包括支援センターからご連絡します。

●一般高齢者向け介護予防教室

介護保険要介護認定の「要支援」「要介護」に該当しない方の介護予防を目的とした筋力向上トレーニング教室、お口と食のはつらつ教室、脳と体のいきいき教室を行います（教室開催時に広報ふっさでお知らせします）。

●介護予防フォローアップ事業

柔道整復師の指導による個人の身体状況などに応じた機能訓練を行います（事業開催時に広報ふっさでお知らせします）。

【問合せ】介護福祉課地域包括支援センター係 ☎ 551・1537

在宅介護支援センターを紹介します

在宅介護支援センターでは、市内の高齢者の方の生活状況を把握するために、センター職員が訪問しています。在宅介護支援センターは、介護予防・生活支援にかかる各種サービスなどの相談や申請代行のほか、高齢者の見守り活動をしています。訪問させていただいた際は、お気軽にご相談ください。

▼在宅介護支援センター加美

【住所・電話番号】福生 3244-10 特別養護老人ホーム第2 サンシャインビル内・☎ 553・3720

▼在宅介護支援センター武蔵野

【住所・電話番号】福生 2300-4 特別養護老人ホームヨコタホーム内・☎ 553・6695

▼在宅介護支援センター南田園

【住所・電話番号】南田園 2-9-1 グリーンシティ南田園 103・☎ 539・0007

介護福祉課高齢福祉系の事業をご紹介します

高齢者の皆さんへの各種福祉施策を行っています。

●生きがい活動支援デイサービス事業

家に閉じこもりがちな高齢者の健康増進、趣味活動等、介護予防や生きがいづくりを行います。

【利用料】基本サービス…1回180円（市民税非課税・生活保護の方は無料）、食事サービス…1食350円（おやつを提供する場合は450円）

●生活支援ショートステイサービス事業

短期間の宿泊により、日常生活に対する指導や支援を行います。

【費用負担】1日800円（生活保護の方は無料）※食事代・送迎費等は別途

●配食サービス事業

在宅において食事の調理が困難な高齢者に対し、毎週水・金曜日にボランティアが昼食をお届けして、安否の確認もを行います。

【費用負担】1食350円

●生活支援ホームヘルプサービス事業

退院直後など、一時的に体調を崩し、自立生活の支援を必要とする高齢者にホームヘルパーを派遣し、家事の援助を行います。

【費用負担】1時間140円（市民税非課税・生活保護の方は無料）

●緊急通報システム事業

慢性疾患がある等、常時注意が必要な一人暮らしの高齢者等が、家庭内で緊急事態に陥ったとき、無線発報器等を用いて東京消防庁に通報し、高齢者の安全を確保します。

【費用負担】設置費等の1割（市民税非課税・生活保護の方は無料）

●火災安全システム事業

慢性疾患等心身機能の低下に伴い、防火の配慮が必要な一人暮らしの高齢者等に、家庭内で

の火災による緊急事態に備えて、住宅用防災機器等を給付または貸与します。また火災発生に伴う火災警報器からの信号を東京消防庁に自動通報し、火災に対する迅速な消火活動で高齢者の救助を行います。

【費用負担】設置費等の1割（市民税非課税・生活保護の方は無料）

●徘徊高齢者家族支援サービス事業

認知症高齢者が徘徊した場合に、身につけている端末機を利用した位置情報サービスを活用し、居場所を速やかに確認し事故防止を図ります。

【費用負担】要した費用の1割（月額172円）

●自立支援日常生活用具給付事業

シルバーカー等の日常生活用具を給付し、自立した生活の継続を図ります。

【費用負担】要した費用の1割（市民税非課税・生活保護の方は無料）

●自立支援住宅改修給付事業

手すりの取り付け等が必要と認められる方に対し給付をします。

【費用負担】要した費用の1割（市民税非課税・生活保護の方は無料）

●老人用杖給付事業

所得税が非課税の世帯で、歩行が不安定な在宅の高齢者に対し、杖を支給し歩行の安定を図ります。

【費用負担】無料

●寝具乾燥事業

寝具の自然乾燥が困難な高齢者に対し、毎月第三木曜日に寝具乾燥車を派遣します。

【費用負担】無料

●訪問理美容サービス事業

心身の障害や傷病により理髪店や美容院に向くことが困難な高齢者（要介護3以上）に対して、ご自宅に理髪店や美容院が訪問して理容または美容を行います。



【費用負担】1回400円

●家族介護慰労助成事業

高齢者を介護している家族に対し、慰労金を助成します。

【対象】介護保険要介護認定で要介護4または5の市民税非課税世帯の在宅の高齢者で、過去1年間介護保険のサービスを受けなかった方を現に介護している家族（要介護認定を受けていない場合は、要介護認定と同じ方法を利用して要介護4または5に相当する方を介護している家族）

【慰労金】100,000円

●おむつ等の助成

【対象】寝たきりまたはそれに準ずる（認知症も含む）状態が継続すると認められ、現におむつを必要とし、かつ介護保険法に規定する要介護3以上の認定を受けている方等（生活保護の方は除く）

【費用負担】無料

●老人性白内障特殊眼鏡等費用助成事業

老人性白内障のため水晶体の摘出手術をし、眼内レンズの挿入が不可能な方が購入する特殊眼鏡やコンタクトレンズの費用を助成します。

●居住支援特別対策事業

高齢者の居住の安定と福祉の向上を図るため、民間賃貸住宅にお住まいの高齢者世帯に対し、居住支援特別給付金を支給します。

【給付額】月額5,000円

●救急医療情報キット配布事業

救急車を呼ぶような緊急事態に備え、医療情報を記入した用紙を保管する容器を配布します。

【費用負担】無料

●介護サポーター事業

介護サポーターとして登録申請し、市内の福祉施設で介護サポーター活動をして集めたポイント数によって、翌年度最大5,000円の交付金が受けられます。※詳細はお問い合わせください。

【問合せ】介護福祉課高齢福祉係 ☎ 551・1751

災害等の非常時は福生市防災プロフェッショナル (http://blogs.yahoo.co.jp/fussacityhal) から情報提供します。

基本チェックリストで 介護予防を!

平成 27 年 4 月 1 日現在、65 歳以上 75 歳未満の方に、10 月上旬、「基本チェックリスト」を送付します。

市では高齢者の介護予防に役立てるため、「基本チェックリスト」を送付します。日常生活や健康状態などに関する質問項目に「はい」「いいえ」で答えていただくものです。

ご回答いただいた方には、「結果アドバイス表」を後日お送りします。昨年度ご回答いただいている方には、アドバイス表に経年結果も表示します。また、介護予防の取り組みが必要と思われる方にはあわせて、介護予防教室のご案内をします。

【対象】平成 27 年 4 月 1 日現在、市内在住の 65 歳以上 75 歳未満の方で、介護保険要介護認定において、要支援、または要介護の認定を受けていない方

【実施内容】送付した基本チェックリストに回答し、返信用封筒で市に返送してください。

【問合せ】介護福祉課地域包括支援センター係 ☎ 551・1537

介護サポーターの活動ポイントの 認証を開始します

介護サポーター活動の平成 26 年 10 月 1 日から平成 27 年 9 月 30 日までの活動ポイントの認証を 10 月 1 日から開始します。

介護サポーターの登録申請をされている方は介護サポーター手帳を持参し、ポイントの認証を受けてください。介護サポーター活動ポイントは認証を受けないと失効してしまいますのでご注意ください。

その際に、新しい手帳の交付と介護サポーター交付金の手続きをご案内します。【対象】介護サポーター登録をしている方 【申込み】印鑑をご持参のうえ、市役所 1 階 9 番介護福祉課高齢福祉係 (☎ 551・1751) 窓口へお越しください。

マッサージサービスを受けられます

【期間】10 月 19 日(月)～12 月 15 日(火) 【場所】指定治療院または訪問治療 【対象】市内在住の 70 歳以上の方 (昭和 20 年 9 月 1 日以前生まれの方)

【定員】先着 100 人 【申込み】9 月 29 日(火)から 10 月 2 日(金)までに介護福祉課高齢福祉係 ☎ 551・1751 へ電話、または市役所 1 階 9 番介護福祉課窓口でお申し込みください。

※マッサージ師については、申込受付時にご案内します。また、申し込まれた方には 10 月 15 日(木)までにマッサージ券を送付します。

平成 27 年度赤い羽根共同募 金運動「じぶんの町を良く するしくみ」

10 月 1 日から第 69 回赤い羽根共同募金が始まりです。皆さんの「たすけあい精神」に支えられる共同募金運動にご協力をお願いします。

■平成 26 年度「赤い羽根共同募金(一般募金)」の配分状況

＜配分総額＞ 1,359,823 円

【配分内容】地域福祉の増進、障害者・子どもたち、高齢者・社会福祉団体のための各種備品等整備、非行や犯罪防止などのための備品整備など

なお、市では平成 26 年度に、社会福祉協議会が行う事業、福生市社会福祉協議会、福生市社会福祉協

議会、福生市社会福祉協議会、福生市社会福祉協

議、福生市社会福祉協

「バリアフリー」の推進に 協力

市では、第 2 期福生市バリアフリー推進計画に基づき、「市民が互いを尊重し、ルールやマナーを守りながら、自由に行動し、かつ、活動できるまち」を目指し、バリアフリーを推進しています。

▼施設のバリアフリー

道路、公園、建築物等の市の公共施設や鉄道駅についてバリアフリー化やユニバーサルデザインを進めています。また、民間の事業所や店舗等の新設・改修には、都の条例によりバリアフリー整備の努力義務が課されています。事業者の皆さんは、高齢者、障害者の方々への配慮とご協力をお願いします。

▼心のバリアフリー

いじめや差別をなくし、すべての人が互いを尊重し、安心して自由に活動できる社会の実現にご協力をお願いします。

お願い お願い

・道路上への自転車等の放置や物品、看板等の設置をなくし、高齢者や障害者の通行の妨げとならないようにしましょう。 ・歩行者の安全を図るため植栽等は、歩道にはみ出さないようにしましょう。

▼平成 26 年度実施の主なバ リアフリー関連事業

○市道幹線Ⅱ-19 号線外 1 路線改良事業、市道第 1160 号線(宿橋通り)改良事業 ○小中学校便所改良事業 ○わかたけ会館改良事業

【問合せ】社会福祉課庶 務・福祉計画担当 ☎ 551・1522

【問合せ】社会福祉課庶務・福祉計画担当 ☎ 551・1522

介護サポーターの活動ポイントの 認証を開始します

介護サポーター活動の平成 26 年 10 月 1 日から平成 27 年 9 月 30 日までの活動ポイントの認証を 10 月 1 日から開始します。

介護サポーターの登録申請をされている方は介護サポーター手帳を持参し、ポイントの認証を受けてください。介護サポーター活動ポイントは認証を受けないと失効してしまいますのでご注意ください。

その際に、新しい手帳の交付と介護サポーター交付金の手続きをご案内します。【対象】介護サポーター登録をしている方 【申込み】印鑑をご持参のうえ、市役所 1 階 9 番介護福祉課高齢福祉係 (☎ 551・1751) 窓口へお越しください。

マッサージサービスを受けられます

【期間】10 月 19 日(月)～12 月 15 日(火) 【場所】指定治療院または訪問治療 【対象】市内在住の 70 歳以上の方 (昭和 20 年 9 月 1 日以前生まれの方)

【定員】先着 100 人 【申込み】9 月 29 日(火)から 10 月 2 日(金)までに介護福祉課高齢福祉係 ☎ 551・1751 へ電話、または市役所 1 階 9 番介護福祉課窓口でお申し込みください。

※マッサージ師については、申込受付時にご案内します。また、申し込まれた方には 10 月 15 日(木)までにマッサージ券を送付します。

高次脳機能障害 相談・講演会

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、感情のコントロールがしにくいなどの原因は、「高次脳機能障害」かもしれません。

＜相談＞

【日時】① 10 月 13 日(火)午後 2 時～4 時 ② 10 月 27 日(火)午後 2 時～4 時

＜①②共通＞【場所】市役所

【対象】高次脳機能障害の当事者及び家族等

【相談員】作業療法士等

【申込み】9 月 18 日(金)から障害福祉課 ☎ 551・1742 へ。

＜講演会・相談会＞

【日時】11 月 14 日(土)午後 1 時 30 分～3 時 30 分

※相談会は 3 時～

【場所】市役所第一棟 2 階第 1・第 2 会議室

【対象】18 歳以上の高次脳機能障害に関心のある方

【定員】先着 60 人 (相談会については先着 3 組)

※市内障害者施設の授産品(パン等)販売もあります。

【講演会テーマ】「高次脳機能障害 家族目線から」

【講師】柴本 礼氏 (イラストレーター・「日々コウジ中」著者) ※相談会では柴本氏を囲んだ懇談会も予定しています。

【申込方法】9 月 17 日(木)から 11 月 6 日(金)までに障害福祉課に電話していただくか市役所 1 階 10-1 番障害福祉課窓口でお申し込みください。

【問合せ】障害福祉課 ☎ 551・1742

ご参加ください!

「家族介護者教室」(福生市受託事業)

【日程等】下表のとおり

【時間】午後 1 時～2 時 45 分

【場所】福祉センター 2 階学習集會室

【対象】市内在住の介護をされているご家族や、地域で関わっている援助者

【定員】①～④それぞれ先着 30 人

【持ち物】筆記用具

【テーマ】地域で支える認知症

【主催】在宅介護支援センター加美 ☎ 553・3720、在宅介護支援センター南田園 ☎ 539・0007、在宅介護支援センター武蔵野 ☎ 553・6695

【共催】社会福祉協議会

【申込み】9 月 24 日(木)から各在宅介護支援センターまたは社会福祉協議会 ☎ 552・5027 へ。

▼日程・内容

① 10 月 7 日(木)	認知症の症状と原因、進行の要因
② 10 月 21 日(水)	本人への関わり方と求めるもの
③ 11 月 6 日(金)	コミュニケーションのコツとチーム意識
④ 11 月 18 日(水)	【講演】「ツレが認知症になった どうしよう…」 【講師】長谷川正氏 (認知症家族の会・青梅ネット代表) ※講演終了後、意見交換会

費用の記載のない事業は無料です

お越しください

道徳授業地区公開講座

「道徳授業地区公開講座」では、子どもたちの心の教育や家庭・学校・地域における道徳教育のあり方・連携への理解を深めるために、授業公開と意見交換を行います。

【日時・場所】9月26日(土) 午前8時35分・第六小学校

【講師】浅野麻里氏(補助犬ユーザー)

【演題】「補助犬ふれあい講演会」

【問合せ】教育指導課指導係 ☎551・1538

公民館講師派遣援助事業 「折り紙や健康づくりに役立つ老化防止講座」

公民館サークルおりがみ雅が、指先やインナーマッスルを鍛える講座を開催します。

【日時】10月8日(木)午後1時30分～3時

【場所】市民会館・公民館第4・5集会室

【定員】20人(直接会場へ)

【持ち物】動きやすい服装、タオル、飲み物

【講師】当麻匡氏

【問合せ】おりがみ雅代表・片野 ☎551・2227

公民館講師派遣援助事業

公民館で学習活動をするサークルが、講演会などで講師を招く際に講師謝礼の一部を公民館が援助する事業です。

人へのやさしさ「命のメッセージ講座」～社会を変える種まき～

がん、自死・交通事故など理不尽なことから家族を失った方々から、自身の体験を通じて、社会を変えていくための活動を語っていただきます。

【日時】10月2日・9日・16日 30日の金曜日午後7時～9時

【場所】公民館松林分館

【定員】先着20人

【講師】テーマ

【第1回】内田朝代氏(NPO法人若者の自立支援すみれブーケ理事長)・「失われた愛は愛で取り戻す」

【第2回】村尾政樹氏(子どもの貧困対策センター一般財団法人あすのば事務局長)・「社会をあきらめない。25才の挑戦」

【第3回】小河光治氏(子どもの貧困対策センター一般財団法人あすのば代表理事)・「ほっとかない！を合言葉に」

【第4回】菅原直志氏(あしなが育英会評議員)・「誰も見捨てない社会に」

【申込み】受付中。公民館松林分館 ☎552・3624へ。

白梅歴史懇話会

「熊川の祭ばやし」

熊川の鍋ヶ谷戸地域での祭ばやしの移ろいを、当時を知る方のお話から探っていきます。また、皆さんの経験を出し合いながら、懇談的に語りあいましょう。

【日時】10月11日(日)午前10時30分～正午

【場所】公民館白梅分館

【定員】先着30人

【申込み】9月18日(金)から公民館白梅分館 ☎553・3454へ。

※白梅歴史懇話会は来年3月まで、毎月第二日曜日に開催予定です。皆さんの興味や関心をお寄せください。また熊川の昔を語っていたいただける方をご紹介します。

保育室併設講座 「子育て世代を応援！ワンデイカフェをプロデュース」

子育て世代ならではの視点で、地域の方に楽しんでいただけるカフェイベント(平成28年2月14日(日)に市民会館・公民館で実施)と、そこで配布するプチ子育て情報紙を作り上げます。仲間と一緒にイベントを作ること達成感を引き出し、自分の可能性を見つめ直し、地域での活動や再就職も見据えながら、生き生きとしたライフプランを考えます。※内容は表をご覧ください。

【日時】10月23日～平成28年2月19日の金曜日午前10時～正午※カフェ当日(2月14日)は日曜日(全15回)

【場所】市民会館・公民館第3集会室、調理室等※託児は児童室

【対象】市内在住・在勤の方(保育希望の方は市内在住に限ります。)

【定員】20人(応募多数の場合は、保育希望の15人を優先し抽選)

【参加費】3,000円程度を予定(材料費)

【講師】東希美子氏(シェアスペース/しごとの学校「リトマス」主宰)、福生わいわいキッチン

【申込み】9月17日(木)～10月16日(金)の間に公民館事務所 ☎552・2118へ。

《保育室について》公民館保育室は、子どもが親と離れ、仲間の中で遊びを通してともに育つ場です。子どもの成長についても保育学習会(講座のうち3回)で話します。

【対象】市内在住の1歳以上で就学前の幼児(0歳児は定員に満たない場合に要相談)

【定員】15人

【費用】1回50円(おやつ代)

【申込み】講座と一緒に直接窓口へお申し込みください。※期間中、併設託児保育付講座との重複参加は、定員に満たない場合のみ受講可能。要相談。

講座の日程・内容

回	日程	内容
1	10月23日(金)	保育・講座オリエンテーション
2	11月6日(金)	カフェのイメージづくり、事例紹介
3	11月13日(金)	保育学習会①
4	11月20日(金)	東さんの再チャレンジ体験談、事業計画、情報紙について
5	11月27日(金)	事業計画まとめ、広報・チラシ内容検討、メニュー検討
6	12月4日(金)	事業計画への講師アドバイス
7	12月11日(金)	プロモーション、チラシづくりほか
8	12月18日(金)	保育学習会②
9	1月15日(金)	メニュー決め、情報紙校正
10	1月22日(金)	カフェメニュー試作
11	1月29日(金)	保育学習会③
12	2月5日(金)	当日に向けた確認作業
13	2月12日(金)あるいは13日(土)	カフェ準備作業
14	2月14日(日)	カフェ当日
15	2月19日(金)	振り返り

図書館からのお知らせ

▼図書館の休館について▼

図書館は、蔵書点検のため臨時休館します。※休館期間中も中央図書館内2階学習室は、午前10時～午後5時まで開室します。郷土資料室は期間中、展示替えのため閉室し、10月3日(土)から開室します。

【臨時休館期間】

〈中央図書館〉9月29日(火)～10月4日(日)

〈わかぎり・わかたけ・武蔵野台図書館〉10月6日(火)～8日(木)

■おはなし会■

▼中央図書館おはなし会

【日時】10月7日(水)・14日(水)・21日(水)・28日(水) 各日とも午後3時～

【場所】中央図書館

【対象】幼児～小学生※直接どうぞ

※9月30日(水)のおはなし会は蔵書点検のため中止となりました。

▼中央図書館乳幼児向けおはなし会「おはなしであそぼ！」

【日時】10月6日(火)午前11時～

【場所】中央図書館

【対象】乳幼児(1、2か月の赤ちゃんもどうぞご参加ください！)※直接どうぞ

【出演】おはなしのもり

▼中央図書館おはなし会「おはなしポケット」

【日時】10月10日(土)午後3時～

【場所】中央図書館

【対象】幼児～小学生※直接どうぞ

【出演】ポケット☆ポケット

▼わかぎり図書館おはなし会

【日時】10月15日(木)午後3時30分～

【場所】わかぎり図書館2階

【対象】幼児～小学生※直接どうぞ

▼わかぎり図書館乳幼児向けおはなし会

【日時】10月28日(水)午前11時～11時30分

【場所】わかぎり図書館2階

【対象】乳幼児と保護者※直接どうぞ

▼わかたけ図書館おはなし会

【日時】10月14日(水)・28日(水)午後3時～

【場所】わかたけ図書館2階

【対象】幼児～小学生※直接どうぞ

▼わかたけ図書館乳幼児向けおはなし会

【日時】10月15日(木)午前11時～

【場所】わかたけ図書館2階

【対象】乳幼児と保護者※直接どうぞ

▼武蔵野台図書館乳幼児向けおはなし会

【日時】10月21日(水)午前11時～

【場所】武蔵野台児童館1階

【対象】乳幼児と保護者※直接どうぞ。武蔵野台児童館との共催です。

【問合せ】

中央図書館 ☎553・3111、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

児童館で遊ぼう！(9月その2)

ひろば事業

乳幼児と保護者を対象とした、子育て支援事業です。

〈熊川児童館〉 ☎539・1515

▼もちこみカフェ 24日(木)、10月1日(木)午前9時～午後1時【対象】乳幼児と保護者

▼遊具開放DAY 30日(水)午前10時～正午

【対象】幼児と保護者

〈田園児童館〉 ☎552・3133

▼おはなしの日 24日(木)、10月1日(木)午前11時～11時20分【対象】乳幼児と保護者

▼ぼんぼこタイム 30日(水)午前11時～11時20分【対象】乳幼児と保護者

〈武蔵野台児童館〉 ☎553・8822

▼わんぱくひろば 24日(木)午前10時30分～正午【対象】2歳以上の幼児と保護者

▼びよびよひろば 28日(月)午前10時30分～正午【対象】0歳児と保護者

▼とことこひろば 29日(火)午前10時30分～正午【対象】1歳児と保護者

▼遊具開放DAY 10月1日(木)午前10時30分～正午【対象】1歳6か月以上の幼児と保護者

※各館とも、事業終了後、子育ての悩み相談や情報交換を行っています。詳細は各館へお問い合わせください。

子どものための食育講座

▼「秋冬野菜を作って食べよう」

公民館白梅分館の小さな畑でほうれん草や小松菜、大根や白菜などを育てます。土とふれあい、採れたての野菜のおいしさを味わってみましょう。

【日時】 9月26日(土)午前10時～正午。以後12月19日までの隔週土曜日(全7回)

※生育状況により日程が変更になる場合があります。

【場所】 公民館白梅分館

【対象】 小学1年生～中学生

【定員】 先着15人

【講師】 野中洋氏・吉田浩康氏(食育指導者)

【参加費】 100円程度(種苗等の材料費)

【申込み】 9月18日(金)午前9時から公民館白梅分館 ☎553・3454へ。

郷土資料室からのお知らせ

■東京文化財ウィーク 2015企画事業・文化財・史跡ガイドツアー参加者募集

①「熊川地区に残る廃線跡を歩く」

かつて拜島駅付近から多摩川にかけて敷かれていた砂利運搬用トラックの廃線跡と周辺の文化財を案内します。

【日時】 10月17日(土)午前10時～正午(予定) ※雨天中止

【集合・解散】 拜島駅JR改札口前

②「玉川上水開削工事跡と日光橋めぐり」

玉川上水開削時の失敗伝承を持つ「みずくらいど」の堀跡と、玉川上水に架かる国内に現存する最古の道路レンガアーチ橋と言われる日光橋を案内します。

【日時】 10月31日(土)午前10時～正午(予定) ※雨天中止

【集合】 牛浜駅東口

【解散】 拜島駅

③「福生地区文化財めぐり」

近代福生の中心地であった宿橋通り周辺をはじめ、福生のまちなかに残されている文化財を案内するガイドツアーを行います。

【日時】 11月14日(土)午前10時～正午(予定) ※雨天中止

【集合・解散】 福生駅改札口横

①～③共通

【定員】 各回とも先着20人

【申込み】 9月19日(土)午前10時から郷土資料室 ☎530・1120へお申し込みください。 ※月曜日休館(月曜日が祝日の場合、翌火曜日休館)

健康コーナー



糖分の摂り過ぎに要注意

食欲の秋が訪れました。食べるもの、飲むものがいしく感じられる季節でもあります。

味覚の中でも「甘み」は、温度によって感じ方が変わることを知っていますか? 甘みは体温に近い温度の時、最も強く感じます。清

涼飲料水を常温で飲むと強い甘みを感じるのはそのため、逆にしっかり冷やして飲むと甘みを感じにくくなります。

また、炭酸飲料と砂糖水を飲み比べると、同じ砂糖の量でも砂糖水は「甘みが強くおいしくない」、炭酸飲料は「爽やかな味覚で砂糖水より甘みが少ない」と感じる人が多くなります。

炭酸の刺激で甘さを感じる舌の感覚が鈍るため、炭酸飲料は甘みを感じにくくなります。冷たい清涼飲料水や炭酸飲料は、気付かないうちにたくさん糖分を摂ってしまうことがあるので、気を付けましょう。

保健センターでは今年から、夏休みの学童クラブに出向き、健康教育を実施しました。砂糖水を常温と冷やしたもので飲み比べてもらう「べろのふしぎ」という実験の中で、子どもたちに砂糖の摂り過ぎに気をつける必要性を伝えました。

糖分の摂り過ぎによる病気の予防のためにも、今から甘いものを摂り過ぎないように心がけてみませんか。季節を問わず、うがい・手洗いを忘れずに

【問合せ】 保健センター ☎552・0061

インターバル速歩体験会

「インターバル速歩で10歳若返ろう!」

「歩き方を変える」だけで10歳若返る? と世界が注目するインターバル速歩。 「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です。

■中央体育館事業■ ☎552・5511 ★途中・体験参加も大歓迎!

教室名	対象	曜日	時間	期間	定員	参加費
①金曜バランスボールエクササイズ(12回)	18歳以上の方	金	午前10時～11時	10月2日～12月18日	15人	初回1,200円と毎回使用料150円
②ステップエアロ《お楽しみ教室》(12回)			20人		初回2,400円と毎回使用料150円	
③金曜ヨガ(13回)			正午～午後1時	10月2日～12月25日	40人	初回2,600円と毎回使用料150円
④初心者エアロ(12回)			午後1時30分～2時30分		25人	初回1,200円と毎回使用料150円
⑤金曜健康ストレッチ(12回)	一般の方(中・高校生歓迎)	土	午後2時40分～3時40分	10月2日～12月18日	25人	初回1,200円と毎回使用料150円
⑥ナイトエアロ(12回)			午後7時30分～8時30分			
⑦美ボディコントロール(13回)			午後2時30分～3時30分	10月4日～12月27日	15人	毎回500円(使用料含む)
⑧よくばりワークアウト(13回)		日				

【持ち物】 運動できる服装で室内用運動靴(③・⑤以外)・タオル・水分補給できる物(ふた付)
 【①～⑦申込み】 9月25日(金)までに、中央体育館窓口、電子申請、または往復はがきに教室名・氏名・生年月日・住所・電話番号・返信用宛名(往復はがきのみ)を記入し、〒197-0005 福生市北田園2-9-1 中央体育館へ(申込み多数の場合は抽選)。 ※⑧は申込不要、直接中央体育館窓口へ(特に中・高校生の参加大歓迎!)

■地域体育館自由参加型教室一覧■ <地域体育館共通ホームページ: http://www.tama-spo.com/fussa>

【福生地域体育館事業】 ☎530・8811

教室名	対象	曜日	時間	期間	定員	料金
かんたんエクササイズ	中・高年の方	水	午後1時30分～3時	10月7日～12月16日	50人	毎回使用料150円(期間の初日は無料)
さわやか軽スポーツ	中・高年の方	金	午後2時～3時30分	10月2日～12月25日	20人	
サンデーエクササイズ	16歳以上の方	日	午前9時～10時	10月4日～12月27日	40人	

【熊川地域体育館事業】 ☎552・1980

教室名	対象	曜日	時間	期間	定員	料金
エンジョイ軽スポーツ	中・高年の方	月	午前10時～11時30分	10月5日～12月21日	12人	毎回使用料150円(期間の初日は無料)
楽しい軽スポーツ	中・高年の方	火	午後2時～3時30分	10月6日～12月22日	30人	
高齢者筋トレ体操	高齢者の方	水	午後1時～2時	10月7日～12月16日	15人	
ほのぼの体操	高齢者の方	木	午後1時～2時	10月1日～12月24日	15人	
ナイトエクササイズ	一般の方	木	午後7時30分～9時	10月1日～12月24日	20人	
アップテンポエアロ	一般の方	金	午前10時～11時30分	10月2日～12月25日	20人	
かんたんステップ	一般の方	金	午後1時30分～3時	10月2日～12月25日	20人	毎回使用料70円(期間の初日は無料)
ジュニアスポーツ	小学生	木	午後4時30分～5時45分	10月1日～12月17日	15人	

【両館共通】 【参加方法】 予約不要、当日直接会場へ(先着順で、定員になり次第締め切りますのでご注意ください)。 ※休館日、祝日はお休みです。

【集合場所】 多摩川中央公園内おまつり広場
 【定員】 先着20人
 【申込み】 9月18日(金)から電話で保健センター ☎552・0061へ。
 インターバル速歩の効果や歩き方を一緒に学び、実際に歩いてみませんか? 日ごろ運動をしていない方も大歓迎です。
 【日時】 10月22日(土)午前10時～11時ごろ ※雨天中止
 9月5日をもって、今年「来場ありがとうございました」の市営プールの平成27年の営業は終了しました
 営業は終了しましたが、多くの皆様のご来場、誠にありがとうございました。 閉場期間中もイベント等を用意して、皆様のご来場をお待ちしています。ぜひ、夏以外の市営プールにもご期待ください!
 【期間中総来場者数】 23,070人
 【問合せ】 有限会社ブイフィールド(指定管理者) ☎042-677・4897(平日午前10時～午後4時)





保健ガイド

【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日：体組成 15日：骨密度	10月1日(木)・15日(木) 午前9時30分～11時	市役所1階ロビー	
②ヘルスチェック 血管年齢、脳年齢、骨密度、咬む力、体組成、足指力の測定、食事・運動等についての助言	10月8日(木) ①午後1時30分(受付) ②午後2時30分(受付)	保健センター	20歳以上の方・先着35人 ※前回受けた方は6か月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	①10月2日(金)午後1時30分～2時30分 ②10月21日(木)午前9時30分～10時30分	子ども応援館	4か月児からの乳幼児
④離乳食教室 離乳食の作り方、進め方(試食あり)	10月14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14組
⑤パパマクラス(10・11月コース) お産の話、栄養の話、お風呂の入れ方、マタニティエクササイズ等	10月17日(土)・29日(木)、11月7日(土)・19日(木)・26日(木)午後1時30分～3時30分	保健センター	これからパパ・ママになる方、祖父母等・先着20組
⑥すくすく歯科健診(乳幼児歯科健康診査)	10月7日(水)・21日(水)午後1時～2時(受付) ※母子健康手帳・歯ブラシ・コップ・タオル持参		3歳11か月になる月までのお子さん(フッ素塗布は3歳3か月になる月まで)
⑦すくすくベビークラス(ねんねの頃)	10月15日(木)午前10時～11時30分		2～5か月ごろの乳幼児と保護者・先着20組

【申込み】①・③は不要。②・④・⑤・⑦は9月17日(木)から、⑥は初診・日程変更の方のみ前日までに保健センターへ。

10月の休日診療

※保険証をご持参ください。

診療時間	内科・小児科(昼間)	内科・小児科(準夜)	歯科休日診療
午前9時～11時45分 午後1時～4時45分			午前9時～正午 午後1時～5時
4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 ☎555・9999	東青梅休日歯科診療所 青梅市東青梅1-174-1 ☎0428・23・2191
11日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	東青梅休日歯科診療所
12日(祝)	福生市休日診療所	みずほクリニック 瑞穂町長岡長谷部31-1 ☎568・0300	東青梅休日歯科診療所
18日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	東青梅休日歯科診療所
25日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	東青梅休日歯科診療所

10月の乳幼児健康診査

※母子健康手帳をお忘れなく。

健診名	健診日	対象児	受付場所・時間
3か月児	20日(火)	平成27年6月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
6か月児	満月齢後の6・7か月期	平成27年4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	平成27年1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	27日(火)	平成26年3月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
3歳児	6日(火)	平成24年9月生まれ	

10月の予防接種(BCG)

期日	備考
16日(金)	標準的接種期間対象者：5か月～8か月未満(接種は1歳未満まで可能です。)
【受付時間】	午後0時50分または午後1時15分(ご案内の通知で指定します。)
【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。

○妊娠届出書の提出及び「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。

各種検(健)診のお知らせ

①骨密度測定健診(11月)

対象年齢にご注意ください。
【期間】11月1日(日)～30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(年齢は平成27年4月1日現在)



【定員】約100人(抽選)
【健診方法】医療機関での個別健診。X線による第2中手骨密度測定。

②子宮頸がん検診(11月)

2年に一度、受診しましょう。
【期間】11月1日(日)～30日(月)
【場所】市内指定医療機関
【対象】市内在住の20歳以上(年齢は平成27年4月1日現在)の女性で、平成26年度に子宮頸がん検診を受

診していない方
◆次のような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られ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200人(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(11月)

2年に一度、受診しましょう。
【期間】11月1日(日)～30日(月)
【場所】市内指定医療機関
【対象】市内在住の40歳以上(年齢は平成27年4月1日現在)の女性で、平成26年度に乳がん検診を受診し

ていない方
◆次のような方は申込前に保健センターまでご連絡ください
ペースメーカーやICDポート等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(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)と視触診。
【費用】1,600円
※生活保護受給中の方は、生活保護法適用証明書を指定医療機関に提出していただくと全額無料で受診できます。
①～③共通

【申込み】往復はがきで10月13日(火)(当日消印有効)または市ホームページから電子申請(10月13日(火)午後11時59分まで)でお申し込みください。
※検査の結果、精密検査や治療が必要な場合は自己負担となります。
▼往復はがきの書き方
【往信・表】〒197-0011 福生市福生2125番地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⑥〇〇検診(健診)希望
【返信・表】ご自分の住所・氏名
【返信・裏】無記入
※往復はがき1枚につき1人の申込みです。
【問合せ】保健センター ☎ 552・0061

医師会だより

「骨の元気と健康寿命

(骨粗鬆症について)

平均寿命は延びていますが、健康寿命は延びず約10歳の差があります。男女ともに70歳後半で日常の活動範囲が狭くなり、身長が縮んで頭の上の物に手が届かなくなったり、腰の痛みで寝たり起きたりに工夫が必要となり、歩くのに時間がかかったりと、骨と筋肉の元気が衰えて苦勞が生じています。つまづいたりよろけたりして転んでしまうと、骨を折ってしまうこともあります。転倒しない

ように筋肉を維持するための運動と、骨の力が衰えないように食事に気を配りましょう。
骨に栄養を、となればカルシウムが絶対に必要ですが、カルシウムを効率よく吸収するにはビタミン、たんぱく質などさまざまな栄養素が必要で、1日3食バランスの取れた食事と乳製品の摂取が良いでしょう。牛乳1杯(200cc)にカルシウムが約200mg、ヨーグルト1個に約100mg含まれていますので毎日の食事に取り入れましょう。また小魚もカルシウムが豊富ですが、塩分も多いので摂りすぎに注意が必要です。インスタント

食品、スナック菓子、練り製品はカルシウムの吸収を悪くするリンが多いので摂りすぎに注意しましょう。
骨が弱くなる骨粗鬆症は、医学的には動脈硬化や糖尿病と同様に代謝性疾患で食事が要であり、動脈硬化や糖尿病が不安定だと骨粗鬆症になりやすく進行を早めますので、糖尿病等で治療中の場合はより骨に気をつけ、市の骨密度測定健診、市の健康相談を受けましょう。
骨密度測定健診は5年おきですが、次回11月分は上記に申込方法が、健康相談は次回10月15日

(木)に市役所で骨密度の測定と栄養士・保健師の相談が(上記保健ガイド内に記載)、福生地域体育館では次回12月8日(火)に予定されています。
カルシウムとマグネシウムを多く含む水:ミネラルウォーター(硬水と言われ海外の商品の多くは硬水)を適度に取りすることは良いことですが、お薬を飲む時には必ずただの水で飲むようにしましょう。骨粗鬆症の薬の中にはミネラルウォーターで飲むと吸収が悪くなるものがあるので必ず水で飲みましょう。
【文責】西村曜医師

※各事業の申込みは特に記載のあるものを除き、電話で申し込めます。また費用の記載のないものは無料です。

市役所は祝日の土曜日を除き、一部の部署で毎週土曜日開庁しています。(午前8時30分～午後5時15分※正午～午後1時は除く)毎週水曜日は一部の部署で午後8時まで開庁時間を延長しています。