

人口と世帯数 (平成 27 年 1 月 1 日現在)		
人口	男	29,385
	女	29,168
	計	58,553
世帯数	29,353	



今号の主な記事

2面 医療費控除と介護保険サービスについて 3面 職員募集 4面 第13回ふっさ環境フェスティバル実行委員・出展者募集
6面 入学通知書を送ります 7面 東日本大震災復興支援チャリティー名曲コンサート2015in福生 8面 保健ガイド

確定申告・住民税(市・都民税)の申告はお早めに!

【問合せ】〈所得税及び復興特別所得税の確定申告〉青梅税務署 ☎ 0428・22・3185 〈住民税(市・都民税)の申告〉課税課市民税係 ☎ 551・1610

◎所得税及び復興特別所得税(国税)の確定申告の日程・場所等

相談・受付日 (土・日・祝日は除きます)	受付時間	税務署員	税理士会	市職員	場所
① 2 日(月)～6 日(金)	午前 9 時～11 時、午後 1 時～4 時			○	市役所 第一棟 2 階
② 9 日(月)～13 日(金)	午前 9 時 30 分～11 時、午後 1 時～3 時	◎	◎		
③ 16 日(月)～24 日(火)	午前 9 時～10 時 30 分、午後 1 時～3 時		◎		
④ 25 日(水)～27 日(金)	午前 9 時～11 時、午後 1 時～4 時			○	
3 月 ⑤ 2 日(月)～16 日(月)	午前 9 時～11 時、午後 1 時～4 時			○	

※混雑の状況によっては、午前・午後とも早めに相談の受付を締め切ることがあります。

◎住民税(市・都民税)の申告の日程・場所等

【受付日時】2 月 2 日(月)～3 月 16 日(月)午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分(水曜日は午後 8 時まで) ※日・祝日及び土曜日の正午～午後 1 時を除く
【場所】市役所 1 階 4 番課税課

〈注意事項〉

- ◆土・日・祝日は、確定申告の相談・受付は行っていません。
- ◆給与・年金所得で確定申告する方は、①④⑤の相談・受付日、給与・年金所得以外の所得で確定申告する方は、②③の相談・受付日をお勧めします。
- ◆事業・不動産所得等の方は、②③の相談・受付日に収支内訳書等を記入・作成のうえ、お越しください。
- ◆初年度の住宅借入金等特別控除に該当する方は、②③の相談・受付日、または青梅税務署へ必要書類を整え申告してください。
- ◆青梅税務署では、所得税の還付(医療費・住宅借入金等)の確定申告の相談・受付を現在行っています。
- ◆医療費控除を申告される方は、必ず「医療費の明細書」(医療を受けた人ごとに病院・薬局等の領収書を集計し、その合計金額をご記入ください。様式は自由です。)を作成し、領収書は封筒などに入れてお持ちください。
- ◆次のような場合は、市の会場では相談・受付ができません。
▽譲渡所得(土地・建物・株式等)や山林所得がある方(提出のみに限り、市の会場でも可能)
▽事業所得(営業等・農業)または不動産所得がある方で青色申告決算書または収支内訳書の記入が済んでいない方
▽繰越損失または変動所得・臨時所得の平均課税を申告される方
▽消費税、贈与税、相続税、法人税等の申告をされる方
- ◆収入がなかった方及び遺族年金受給者も住民税の申告が必要です。
- ◆失業保険は、課税対象外になります。

◎青梅税務署員による近隣市町村での申告受付

相談・受付日	受付時間	場所
2 月 2 日(月)・3 日(火)	午前 9 時 30 分～11 時、午後 1 時～3 時	羽村市役所(東庁舎 4 階大会議室)
4 日(水)		羽村市役所(東庁舎 4 階大会議室) あきる野市中央公民館(3 階集会室)
5 日(木)・6 日(金)		あきる野市中央公民館(3 階集会室)
12 日(木)・13 日(金)		瑞穂町民会館(ホール)

※詳しくは、受付場所の市町へお問い合わせください。

◎休日開庁

相談・受付日	時間	場所
2 月 22 日(日)	【受付時間】午前 8 時 30 分～(提出は午後 5 時まで)	立川税務署(立川市緑町 4-2 立川地方合同庁舎 3 階)
3 月 1 日(日)	【相談時間】午前 9 時～午後 5 時	

※立川税務署において、申告書の作成・提出会場を開設しますので、青梅税務署では休日開庁を行いません。ご注意ください。

← 2 面にも確定申告に関するお知らせを掲載しています

●○確定申告について○●

所得税及び復興特別所得税の確定申告は青梅税務署でも 3 月 16 日(月)まで行っています(土・日・祝日は除く)。e-Tax に関する詳細は、e-Tax ホームページ (<http://www.e-tax.nta.go.jp>) をご確認ください。

◆公的年金等の確定申告等について

公的年金等の収入金額の合計額が 400 万円以下で、かつ、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額の合計額が 20 万円以下である場合、所得税及び復興特別所得税の確定申告をする必要はありません。ただし、この場合でも医療費控除などによる、所得税及び復興特別所得税の還付を受けるための確定申告書を提出できます。詳しくは、青梅税務署へお問い合わせください。

なお、申告をされなかった場合は、扶養控除や社会保険料控除、生命保険料控除等が適用されず、住民税が高くなる場合がありますので、ご注意ください。

◆給与所得の方で年末調整をしていない方

勤務先の給与担当者に確認のうえ、確定申告または住民税の申告をしてください。
※2 月 2 日(月)～3 月 31 日(火)の間は、青梅税務署の駐車場は使用できません。ただし、緊急用車両及び障害者用車両は除きます。詳しくは、青梅税務署へお問い合わせください。

●○住民税の申告について○●

〈住民税(市・都民税)の申告が必要ない方〉

- ◆所得税の確定申告をする方
- ◆前年中の所得が 1 か所からの給与のみの方で、勤務先から福生市に給与支払報告書が提出されている場合(ご不明な場合は勤務先の給与担当者に確認ください)
- ◆1 月 1 日現在 65 歳以上で年金収入が 155 万円以下(65 歳未満の方は 105 万円以下)の年金所得のみの方(ただし、扶養や寡婦等の控除を追加等する方、または遺族年金、障害年金など非課税年金のみの方は申告の必要があります)

〈住民税(市・都民税)の申告が必要な方〉

- ◆上記の〈住民税(市・都民税)の申告が必要ない方〉に該当しない方
- ◆給与所得がある方で、勤務先から福生市に給与支払報告書の提出がされていない場合(勤務先の給与担当者に確認してください)
- ※前年中に 2 か所以上から給与を受けている方は確定申告をしてください。
- ◆非課税所得のみの方(遺族年金、障害年金、雇用(失業)保険受給者など)
- ◆収入がなかった方で、扶養されていない、または扶養されていても扶養者が 1 月 1 日現在福生市外にお住まいの方

確定申告、市・都民税の申告にお持ちいただくもの(①～⑤は提出)

- ①税務署・市から送られた書類がある場合にはその書類(印鑑持参)
- ②平成 26 年中の収入を証明するもの(給与・年金収入がある方は必ず源泉徴収票をお持ちください)
- ③生命保険の払込証明書、個人年金控除証明書、平成 18 年 12 月 31 日までに締結した長期損害保険の控除証明書、地震保険料控除証明書、医療費などの領収書等
※医療費控除の方は、「医療費の明細書」(医療を受けた人ごとに病院・薬局の領収書を集計し合計金額を記入。様式は自由)を作成し、領収書は封筒などに入れてお持ちください。
- ④国民年金保険料・国民年金基金については、社会保険事務所からの控除証明書(はがき)
- ⑤社会保険の領収書(平成 26 年中に健康保険料・厚生年金保険料等を支払ったもの)
- ⑥障害者控除を受ける場合は、身体障害者手帳、愛の手帳、精神障害者保健福祉手帳、戦傷病者手帳及び障害者控除対象者認定書
- ⑦配偶者特別控除を受ける方は、配偶者の所得が分かるもの

**福生市まちづくりに資する
寄附金（ふるさと納税）**



12 月 1 日
から 31 日ま
での間に 2
名の方（匿
名）から 20
万 2, 440 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。
（平成 26 年度累計 32 件・
236 万 6, 255 円）

【問合せ】 契約管財課管財
係 ☎ 551・1535
市ホームページリニューアルに向けたアンケートを実施しています



市ホーム
ページのリ
ニューアルに
当たり、皆さ
んからホーム
ページに対しての意見を募
集しています。
なお、アンケート結果は
リニューアルの際の参考と
させていただきます。
ぜひ、ご協力ください。
【募集期間】 1 月 30 日（金）
【意見の投稿方法】 市ホー
ムページ「市へのご意見箱」
からご意見をお寄せくださ
い。

また、市役所、各公民館、
各図書館、子ども家庭支
援センター、保健センター、
中央体育館にもアンケート
用紙を設置しています。
【問合せ】 秘書広報課広報
広聴係 ☎ 551・1529

確定申告に関する青梅税務署からのお知らせ

- ◆復興特別所得税の計算・記載漏れにご注意ください。
個人の方は、平成 25 年分から平成 49 年分まで、復興特別所得税（原則として各年分の所得税額の 2.1%）を所得税と併せて申告・納付することになります。
- ◆消費税及び地方消費税の確定申告の相談・確定申告書の提出の受付・納税は、3 月 31 日（火）までです。
- ◆平成 25 年分の各種申告において、e-tax（国税電子申告・納税システム）を利用しての提出、またはプリントアウトして書面により提出した方は、平成 26 年分の確定申告書等が送付されませんので、引き続き電子申告等をご利用ください。
- ◆提出された医療費の領収書等の税務署での保管期間は 1 年です。医療費の領収書等が後日必要になる方は、確定申告書を提出する際に税務署で提示いただくか、領収書等の返戻を希望する旨の書面及び切手を貼った返信用封筒（返送先を記入願います）を同封してください。
- にせ税理士及びにせ税理士法人にご注意ください
税理士は、税理士証票を携帯し、税理士バッジを着用しています。
【問合せ】 青梅税務署総務課 ☎ 0428・22・3185 または東京税理士会青梅支部 ☎ 0428・23・2331

ご存じですか？ 高齢者の「障害者控除」

身体障害者手帳等の交付を受けていない方であっても、65 歳以上で寝たきりなど一定の要件に該当する方には、障害者控除対象者認定書を発行します。所得税や住民税の申告の際に添付することで、本人またはその扶養者が障害者控除または特別障害者控除を受けられます。
【申込み】 印鑑を持参して直接、市役所 1 階 9 番介護福祉課高齢福祉係 ☎ 551・1751 へ。

2 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	4 日（水）	午後 1 時 30 分 ～ 4 時 30 分	市役所 1 階 第一相談室	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	5 日（木）			
相続遺言等暮らしの手続き相談	10 日（火）			
税務相談	26 日（水）			
法律相談	7 日（土）・12 日（水） 18 日（水）・25 日（水）	午後 1 時 30 分 ～ 4 時	市役所 1 階 第一相談室	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	19 日（水）			
少年相談	20 日（金）	午前 9 時 ～ 午後 4 時 30 分	市役所 1 階 第一相談室	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・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
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
心配ごと相談	毎月第二水曜日	午後 1 時～3 時	福祉センター	社会福祉協議会・成年後見センター福生 ☎ 552・5027
事業資金相談	12 日（水）	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（☎ 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（☎ 552・5027 福祉センター）、教育相談（直通 ☎ 551・7700）
※予約開始日が土・日・祝日の場合、翌日以降最初の平日からとなります。

医療費控除と介護保険サービスについて

▼介護保険サービス利用料は確定申告で医療費控除の対象となります場合があります
〈表 1〉は居宅サービスを利用した場合、〈表 2〉は施設サービスを利用した場合です。
▼介護保険料は社会保険料控除の対象になります
特別徴収の方は、日本年金機構からの公的年金等の源泉徴収票を確認してください。普通徴収の方や介護保険料の額がご不明な場合は、介護福祉課介護保険係へ身分証明書等を持参のうえお問い合わせください（電話での問合せには個人情報保護の観点からお答えできません）。

▼寝たきりの方のおむつ代の医療費控除について

傷病によりおむね 6 か月以上にわたり寝たきりであり、医師の治療を受けている方のおむつ代は、医療費控除の対象となります。その方の治療を行っている医師が発行した「おむつ使用証明書」と、支出したおむつ代の領収書を、確定申告書に添付するか提示してください。
2 年目以降の場合は、「おむつ使用証明書」に代えて、介護保険法の規定に基づく主治医意見書の内容を市が確認した書類、またはその主治医意見書の写しの添付、提示でも可能です。
【問合せ】 〈医療費控除について〉 青梅税務署 ☎ 0428・22・3185 〈介護保険について〉 介護福祉課介護保険係 ☎ 551・1764

〈表 1〉 医療費控除の対象となる介護保険制度下での居宅サービス等について

	居宅サービス等の種類
医療費控除の対象となる居宅サービス	○訪問看護 ○介護予防訪問看護 ○訪問リハビリテーション ○介護予防訪問リハビリテーション ○居宅療養管理指導（医師等による管理・指導） ○介護予防居宅療養管理指導 ○通所リハビリテーション（医療機関でのデイサービス） ○介護予防通所リハビリテーション ○短期入所療養介護（ショートステイ） ○介護予防短期入所療養介護 ○定期巡回・随時対応型訪問介護看護 ※一休型事業所で訪問看護を利用する場合に限ります。 ○複合型サービス ※前記の居宅サービスを含む組合せにより提供されるもの（生活援助中心型の訪問介護の部分を除く）に限ります。
上記の居宅サービスと併せて利用する場合のみ医療費控除の対象となるもの	○訪問介護（ホームヘルプサービス） ※生活援助（調理、洗濯、掃除等の家事の援助）中心型を除く ○夜間対応型訪問介護 ○介護予防訪問介護 ○訪問入浴介護 ○介護予防訪問入浴介護 ○通所介護（デイサービス） ○認知症対応型通所介護 ○小規模多機能型居宅介護 ○介護予防通所介護 ○介護予防認知症対応型通所介護 ○介護予防小規模多機能型居宅介護 ○短期入所生活介護（ショートステイ） ○介護予防短期入所生活介護 ○定期巡回・随時対応型訪問介護看護 ※一休型事業所で訪問看護を利用しない場合及び連携型事業所に限ります。 ○複合型サービス ※前記の居宅サービスを含まない組合せにより提供されるもの（生活援助中心型の訪問介護の部分を除く）に限ります。

〈注〉①指定居宅サービス事業者等が発行する領収書に、医療費控除の対象となる医療費の金額が記載されます。②高額介護サービス費として払い戻しを受けた場合は、その高額介護サービス費を医療費の金額から差し引いて医療費控除の金額を計算することになります。

〈表 2〉 医療費控除の対象となる介護保険制度下での施設サービスについて

施設名	医療費控除の対象	医療費控除の対象外
指定介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム） 指定地域密着型介護老人福祉施設	施設サービスの対価（介護費、食費及び居住費）として支払った額の 2 分の 1 に相当する金額	日常生活費 特別なサービス費用
介護老人保健施設 指定介護療養型医療施設（療養型病床群等）	施設サービスの対価（介護費、食費及び居住費）として支払った額	

〈注〉①指定介護老人福祉施設等が発行する領収書に、医療費控除の対象となる金額が記載されます。②高額介護サービス費として払い戻しを受けた場合は、その高額介護サービス費を医療費の金額から差し引いて医療費控除の金額の計算をすることになります。なお、指定介護老人福祉施設及び指定地域密着型介護老人福祉施設の施設サービス費に係る自己負担額のみに対する高額介護サービス費については、2 分の 1 に相当する金額を医療費の金額から差し引いて医療費控除の金額の計算をすることになります。

【1 月の納税のお知らせ】 市・都民税（第 4 期）、国民健康保険税（第 7 期）、介護保険料（第 7 期）、後期高齢者医療保険料（第 7 期）の納期限は 2 月 2 日（月）です。口座振替は 2 月 2 日（月）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。【問合せ】 収納課 ☎ 551・1578

ご利用ください

インターネット議会中継

ご自宅のパソコン等で本会議の様子をいつでもご覧になれます。

【配信内容】本会議のライブ映像と録画映像

※録画映像は、過去の会議を会議名や議員名、用語等で検索できます。

【アクセス方法】市ホームページから、「福生市議会」↓「インターネット中継」の順にご覧ください。

【問合せ】議会事務局庶務係 ☎ 551・1523

福生市文化財消防演習

▼「育てよう 歴史を守る 防火の心」

1月26日は文化財防火デーです。消防署と消防団が連携して文化財消防演習を毎年実施しています。

【日時】1月24日(土)午前9時〜(※小雨決行)

【場所】熊川神社

▼文化財防火デーとは

昭和30年に定められ、今年で61回目を迎えます。この日を中心に、消防用設備等の点検・整備、防災訓練等をして、文化財を火災から守りましょう。

【問合せ】安全安心まちづくり課防災係 ☎ 551・1638、福生消防署予防課 ☎ 552・0119

商店街イベント情報

▼第3回ハッピーバルタウン福生

お店を4店回り、各店自

険(社会保険、国保組合等)に加入している方は、「介護保険自己負担額証明書」を添え、加入している健康保険へ申請してください。

③対象期間中に転入、就職、退職等で健康保険などが変わった方
⇒介護保険および以前に加入していた健康保険から「自己負担額証明書」を発行してもらい、平成26年7月末日現在加入の健康保険に申請してください。

※②と③に該当する方で「国民健康保険自己負担額証明書」が必要な方は保険年金課へ、「介護保険自己負担額証明書」が必要な方は介護福祉課(市役所1階9番)へ申請をしてください。

※東京都後期高齢者医療制度に加入の方については広報ふっさ2月15日号に掲載します。

【支給対象期間】平成25年8月1日〜平成26年7月31日

【支給申請等受付場所】平成26年7月末日現在に加入していた健康保険窓口

【申請時に必要なもの】国民健康保険及び介護保険の被保険者証(保険証)、印鑑、振込先の口座番号が分かるもの(国民健康保険の場合は世帯主のもの)

【問合せ】保険年金課保険年金係 ☎ 551・1640、介護福祉課介護保険係 ☎ 551・1764

国保だより

▼高額医療・高額介護合算療養費制度について

健康保険・介護保険の両方を利用している世帯の年間の自己負担額の合計が高額になり、基準額(表)を超えた場合にその超えた分を支給する制度です。

高額医療・高額介護合算療養費制度の基準額 (年額：8月〜翌7月)		
所得区分	被用者保険または国保+介護保険(70〜74歳の方がいる世帯)	被用者保険または国保+介護保険(70歳未満の方がいる世帯)
現役並み所得者(上位所得者)	67万円	126万円
一般	56万円	67万円
低所得者(住民税非課税者)	II	34万円
	I	19万円

〈申請方法〉

①福生市国民健康保険及び介護保険に加入している方で対象期間中(右記)に健康保険等の変更がない方

⇒市が介護保険の自己負担額の状況を確認し、基準額を超えていた場合は勧奨通知を郵送しますので、それに基づき保険年金課(市役所1階5番)へ申請してください。

②会社の健康保険に加入している方
⇒平成26年7月末日現在、会社の健康保

年金だより

▼国民年金保険料の口座振替・前納をおすすめします

口座振替は、毎月納付書を使用する必要がなくなり大変便利です。また、前払いをすると割引になる「前納制度」があります。一度に前納する期間が長いほど割引額は多くなり、口座振替であれば最大で2年分をまとめて前納することができます。4月末日に口座振替となる6か月前納・1年前納・2年前納の申込期限は、2月末日までとなっています。

【問合せ】青梅年金事務所 ☎ 0428・30・3410

口座振替による納付の種類	参考・平成26年度の納付額(割引額)※
翌月末日振替 例：4月分を5月末日に振替	15,250円(0円)
当月末日振替(早割) 例：4月分を4月末日に振替	15,200円(-50円)
6か月前納 4月分〜9月分	90,460円(-1,040円)
1年前納 4月分〜翌年3月分	179,160円(-3,840円)
2年前納 4月分〜翌々年3月分	355,280円(-14,800円)

※平成27年度の保険料額の確定は、2月に予定されています。

職員募集

職種	募集人員	雇用期間	勤務時間	勤務場所	報酬	受験資格	試験方法
一般事務嘱託員※	10人程度	平成27年4月1日〜平成28年3月31日(翌年度以降、期間の更新の制度有り)	週5日(月〜金曜日)午前9時〜午後4時(原則)※部署により異なる	市役所ほか	時間額 970円	パソコン操作(エクセル・ワード)ができる方	面接(2月9日(月))
子ども家庭支援センター嘱託員	若干名		週4日(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	月額 170,000円	次のいずれかに該当する方 (1)児童福祉士、社会福祉士、保健師、保育士、教員免許のいずれかの資格(見込みを含む)を有する方 (2)児童の健全な育成に関し知識と熱意を有する方	作文(1月30日(金)締切)・面接(2月13日(金))
心理相談員	3人		週4日(月〜土曜日)午前9時〜午後4時	教育相談室	日額 15,000円	臨床心理士または臨床発達心理士の資格(見込みを含む)を有する方	面接(1月29日(木))
学校事務嘱託員	若干名		週4日(月〜水・金曜日)午前8時15分〜午後4時45分(原則)	市内小・中学校	時間額 1,290円	パソコン操作(エクセル・ワード)ができる方	面接(2月2日(月)・4日(水))
学校用務嘱託員	1人		週5日(月〜金曜日)午前8時〜午後3時※学校により異なる場合有り	市内小学校内	月額 158,800円	普通自動車運転免許資格がある方 次のいずれかに該当し、簡単なパソコン操作(エクセル・ワード)ができる方 (1)教員免許、幼稚園教諭免許、保育士資格のいずれかを有する方、または社会教育主事課程、司書課程、学芸員課程のいずれかを修了した方(2)地域において、子ども関係事業等に精通した方(3)児童の健全育成に関する知識、経験等を有する方	作文(1月28日(水)締切)・面接(2月3日(火))
ふっさっ子の広場嘱託員(指導員)			週5日(月〜金曜日) 〈夏時間(4月〜9月)〉 午後0時30分〜6時30分 〈冬時間(10月〜3月)〉 正午〜午後6時				
郷土資料室嘱託員	若干名		月17日(火〜日曜日)午前8時30分〜午後5時15分※出勤曜日不定	郷土資料室	月額 170,000円	次のいずれかに該当する方 (1)学芸員、教員、社会教育主事のいずれかの資格(見込みを含む)を有する方(2)博物館等で学芸業務5年以上の経験がある方(3)これらと同等の知識及び技能を有すると認められる方	作文(1月28日(水)締切)・面接(2月5日(木))
図書館嘱託員			週5日(火〜日曜日)毎週土曜日または日曜日のどちらかを含む。午前9時〜午後4時または午前10時〜午後5時※週1回程度夜間勤務有り 週3日(火〜日曜日)毎週土曜日または日曜日のどちらかを含む。午前9時〜午後5時	中央図書館・武蔵野台図書館 わかざり図書館・わかたけ図書館	時間額 1,120円	司書、司書補、司書教諭のいずれかの資格(見込みを含む)を有する方	面接(2月12日(木))

【申込み】1月19日(月)〜23日(金)の間に本人が履歴書(写真貼付)及び資格を有することを証明できるものの写し(該当職種のみ)を持参のうえ直接、市役所第一棟5階職員課 ☎ 551・1589 へ。※一般事務嘱託員の勤務条件・受験資格等の詳細は職員課へお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

【たっけー☆☆出没情報!?!】★第14回全国児童館・児童クラブ大会【日時】1月25日(日)午前10時30分〜午後3時30分【場所】国立総合児童センターこどもの城・青山劇場(渋谷区神宮前5-53-1)【問合せ】シティセールス推進課まちの魅力創造グループ ☎ 551・1740

【4月26日執行福生市議会議員選挙立候補予定者説明会】【日時】2月5日(木)午後2時〜【場所】商工会館3階会議室※出席は立候補予定者1名につき3名までとさせていただきます。【問合せ】選挙管理委員会事務局 ☎ 551・1802

防災無線の放送内容が電話で確認できます。【専用電話番号】☎539・2061または☎539・2062

「ふっさ出前寄席」を開催！
〜笑いで撃退、悪質商法！〜



最近の悪質商法に対する相談事例を、落語で紹介する出前寄席を開催します。笑いながら楽しく、知識を身につけませんか。
また、市の相談状況や消費者被害防止策等の紹介も行います。

【日時】2月6日(金)午後2時〜3時30分

【場所】福祉センター2階学習集会室

【定員】先着30人

【講師】桂竹のこ氏(落語家)、池田和子氏(福生市消費生活相談員)

【主催】シティセールス推進課・介護福祉課

【申込み】1月19日(月)からシティセールス推進課産業活性化グループ☎551・1699へ。

市民農園使用者募集
余暇を利用して野菜作りの楽しさを味わってみませんか。



【貸出期間】4月1日〜平成29年2月末日

【協力会費】2,000円(水道料等)

【区画面積】1区画約10㎡

【応募条件】市内在住で説明会に出席できる方

※申込みは1世帯1農園1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。

【申込方法】1月30日(金)(当日消印有効)までに往復は

がきでお申し込みください。
【往信面表】〒197-8501

1 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【往信面裏】

①希望する農園名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号⑤生年月日⑥「規約及び住民基本台帳を確認することに同意する」を明記【返信面表】ご自分の住所・氏名【返信面裏】白紙

※農園は各農園の使用者で作る協力会(全員が加入)で管理、運営を行いますので「市民農園使用者協力会運営規約」をよくお読みになりお申し込みください。

運営規約は市ホームページをご覧ください。第二棟2階シティセールス推進課窓口にも用意しています。

▼申込後の流れ

①事前抽選

申込み多数の場合の公開抽選及び区画を決める順番の抽選を行います。立会希望の方のみご参加ください。
【日時】2月9日(月)午前9時30分

【場所】商工会館203会議室
※抽選結果は、2月中旬にお知らせします。

②各農園ごとの説明会
事前抽選で決定した順番に基づき、区画を決定します。やむを得ず説明会に出席できない方はご連絡ください。後日、説明を受けていただきます。この場合は、区画の選択はできず、若い番号の区画から順に割振ります

【問合せ】市民農園使用
者協力会事務局(シティセールス推進課) ☎551・1699

のでご注意ください。

▼農園ごとの説明会日程・場所等(時間は後日通知します)

農園名	区画数	日程	時間帯	場所
福生武蔵野	119	2月28日(土)	午後	商工会館3階会議室
福生奈賀	75		午前	
熊川北	18	2月21日(土)	午前	商工会館203会議室
熊川武蔵野第二	20		午後	
熊川牛浜	17		午後	

福生元気をだせ利き酒会

福生の地酒(田村酒造場・石川酒造)とともに東北のお酒を試飲する利き酒会を開催します。当日はアトラクションとしてバンド演奏等もあります。
【日時】2月1日(日)午後6時〜8時(予約不要)

【場所】商工会館3階

【参加費】1,000円

【主催・問合せ】福生小売酒販組合事務所C V S ちから・田村 ☎090・5193・8545

環境マネジメントシステム「Free(エフイー)」環境取組監査を実施します!

市では、地域全体の環境保全の責任者として率先し

第13回ふっさ環境フェスティバル 実行委員・出展者募集

-開催概要-

【日時】6月7日(日)午前10時〜午後3時
【場所】多摩川中央公園

▼実行委員募集

ふっさ環境フェスティバルは、企画・運営を実行委員会形式で行う、みんなで作るイベントです。「ふっさ環境フェスティバル」の企画や運営にご協力いただけるスタッフを広く募集しています。皆さんと一緒に環境フェスティバルの企画・運営をしてみませんか。

企画・運営部会の活動

- ・ステージイベント等の企画・調整・実施に関すること
- ・フェスティバルのPR(告知用ポスターやチラシの作成)に関すること
- ・ブース全体の設営・運営に関すること
- ・会場レイアウト(ブース・ステージの配置)に関すること

【応募資格】次のいずれかに該当していること。

- ①市内在住・在勤・在学の方
- ②市内の事業者
- ③出展団体

【申込み】2月27日(金)までに指定の応募用紙に記入し、ふっさ環境フェスティバル実行委員会事務局(環境課※市役所1階11番)へ持参、または郵送(〒197-8501 福生市本町5)でご応募ください。随時受付中です。

※募集要領及び応募用紙は、市ホームページからダウンロードできます。また、環境課窓口にも用意しています。

▼出展者募集

実行委員会では、このイベントを一緒に盛り

上げていただけるブース出展者を広く募集しています。

【展示ブースの内容】来場者が実際に参加したり、体験でき、楽しめる内容であること。

【応募資格】次の要件を満たしていること

- ①環境に配慮した活動を行っているか、環境にやさしい製品を企画、製造または販売を行っていること。
- ②「私たちの環境配慮」(指定様式)に出展時における環境配慮への取り組みについて記載し、当日にその取り組みを行うこと。

【申込み】出展を希望される団体、企業(事業者)等は、3月31日(火)(必着)までに指定の応募用紙及び「私たちの環境配慮」(指定様式)に必要事項を記入し、下記のいずれかの方法でふっさ環境フェスティバル実行委員会事務局(環境課※市役所1階11番)へ。

【郵送】〒197-8501 福生市本町5
【ファックス】☎552・9433
【メール】f-kankyo@city.fussa.tokyo.jp

※部会で内容を確認し、参加の可否を決定します。募集要領及び規則、応募用紙、「私たちの環境配慮」(指定様式)は市ホームページからダウンロードできます。また、環境課環境係窓口にも用意しています。

【注意事項】

- ・出展区分(展示・フード)に応じて出展ルールがあります。応募する際によく募集要領等をお読みください。
- ・食品を入れる容器は原則、実行委員会で用意するもの以外を使用しないでください。

【出展料】テント使用料、物販料等があります。※詳細は募集要領をお読みください。

【問合せ】ふっさ環境フェスティバル実行委員会事務局(環境課) ☎551・1718

て環境負荷の低減の取り組みをさらに進めるため、環境マネジメントシステム「Free」の運用を開始しています。

市民監査委員、環境専門家、市の課長職が監査チームを組み、1月27日(火)〜29日(木)にわたり、環境取組監査を実施しますので、公共施設を利用される皆さんのご協力をよろしくお願い申し上げます。

【問合せ】環境課環境係 ☎551・1718

交通災害共済(ちよこつと共済)に加入しましょう!

平成27年度の交通災害共済の受付を2月1日(日)から開始します。加入申込書パンフレットは、1月中旬ごろ各家庭に配布します。詳細は広報ふっさ2月1日号をご覧ください。

【問合せ】総合窓口課 ☎551・1596

出張受付日程

実施日	時間	場所
2月1日(日)	午前10時〜正午	福東会館
	午後1時30分〜4時	福祉センター
2月8日(日)	午前10時〜正午	わかざり会館
	午後1時30分〜4時	かえで会館
2月15日(日)	午前10時〜正午	熊川中央会館
	午後1時30分〜4時	富士見台町会集会所
2月22日(日)	午前10時〜正午	南会館
	午後1時30分〜4時	熊川地域体育館
2月26日(木)	午前10時〜正午	福生地域体育館
2月27日(金)	午前10時〜正午	市民会館
2月1日(日)	午前10時〜午後4時	モリタウン(昭島駅北口)
2月7日(土)、3月8日(日)	午前10時〜午後4時	伊勢丹 立川店(立川駅北口)
2月11日(祝)	午前10時〜午後4時	イオンモール日の出

【青梅線沿線 合同就職説明会 in 羽村】 【日時】1月23日(金)午後1時30分〜4時(受付は1時〜3時) 【場所】羽村市産業福祉センター2階【参加企業】10社(予定) 【対象】青梅線沿線で就職を希望される方 【持ち物】複数の履歴書と筆記用具 【問合せ】ハローワーク青梅・職業相談コーナー ☎0428・24・9163

【道德授業地区公開講座の時間変更について】

広報ふっさ 1 月 4 日号 6 面の「道德授業地区公開講座」について、第七小学校の開始時間が、午前 10 時 25 分に変更となりました。【問合せ】指導室学務・指導係 ☎ 551・1948

市民活動支援講座「力を引き出す！ファシリテーション」

▼第 1 回「みんなを活かす！ 会議のススメ」

出席者全員が参加していると実感できる会議にするには？ そんな会議の仕組みづくりを学びます。

▼第 2 回「みんなでつくる！ 年間計画のススメ」

年間計画の作成を通して、自由に、気負わず、楽しく、みんなの意見が飛び交う会議を体験します。

【日時】(第 1 回) 2 月 8 日(日)・(第 2 回) 15 日(日)いずれも午後 2 時～4 時

【場所】輝き市民サポートセン

ター 【対象】NPO・市民活動団体の方、関心のある方

【定員】先着 25 人。1 回のみでの参加も可。1 団体から 2 人以上の参加をおすすめします。

【講師】五井潤利明氏 (NPO 法人 CR ファクトリー 事業局長)

【申込み】1 月 17 日(土)午前 10 時から申込用紙に記入のうえ、輝き市民サポートセンターへ持参・電話またはファックス

☎・☎ 551・0166 でお申し込みください。輝き市民サポートセンターホームページの「ご意見・お問合せ」からも申し込みできます。

阻集器を設置して定期的な清掃を行うことで、排水管や下水道管を詰まらせた

【問合せ】① 施設課下水道グループ ☎ 551・1968、お申し込みください。② 施設課下水道グループ ☎ 551・1968、

下水道に関するお知らせ
① 側溝に排水しないでください
道路にある側溝は、道路に降った雨水を雨水管に集める役目があり、集まった雨水は側溝を通じて直接、多摩川に流入します。家庭、事業場からの生活雑排水、油などを流すと、多摩川の水環境に悪影響を及ぼす恐れがあります。ごみ、たばこの吸殻も同様です。

り、悪臭の原因になる油脂分を除去できません。グリース阻集器の設置と定期的な清掃をお願いいたします。
③ 下水道モニター募集
【内容】アンケートの回答、施設見学会への参加等
【資格】平成 27 年 4 月 1 日現在、満 20 歳以上で都内在住の方(公務員、過去にモニターを経験した方、島しょ在住を除く)で、ホームページ閲覧と Eメール送受信ができる方
【定員】1,000 人程度
【任期】平成 27 年 4 月 1 日から 1 年間
【申込み】2 月 27 日(金)までに下水道局ホームページ (<http://www.gesui.metro.tokyo.jp>) をご覧のうえ、お申し込みください。

初めてのタティングレース講座

【日時】2 月 12 日・19 日・26 日の木曜日午後 2 時～4 時
【場所】福祉センター地下研修室
【対象】市内在住の 60 歳以上(日・祝日は除く)

リハビリ相談会

リハビリ全般について理学療法士が個別に相談を受けれます。
【日時】2 月 7 日(土)午後 1 時 30 分～3 時 30 分
【場所】福祉センター 2 階理学療法室 ※直接会場へ。
【対象】身体に障害をお持ちの方やその家族、介護職員の方等
【問合せ】社会福祉協議会・成年後見センター 福生 ☎ 552・5027

認知症サポーター養成講座

自分やご家族のためにも認知症について正しく理解しましょう。
【日時】2 月 5 日(木)午前 10 時～正午
【場所】福祉センター
【対象】市内在住・在勤・在学で認知症に関心のある方
【定員】先着 30 人
【講師】キャラバン・メイト
【申込み】1 月 19 日(月)から直接または電話で社会福祉協議会・ふっさボランティア・市民活動センター ☎ 552・2122 へ。

男性のための筋トレ体操教室

【日時】2 月 18 日・25 日、3 月 4 日・11 日の水曜日午前 10 時 30 分～正午
【場所】福祉センター 2 階学習集會室
【対象】市内在住の 60 歳以上の男性で全日参加可能な方。歩行に問題のない方。
【定員】先着 20 人
【講師】佐藤イク子氏
【持ち物】動きやすい靴・服装、タオル、飲料
【申込み】1 月 19 日(月)から社会福祉協議会 ☎ 552・2121 へ。

高校・大学等入学資金融資をあっ旋します

市では、4 月に高校・大学等に入学を希望するお子さんがいる保護者の方の経済的負担を軽減するため、入学時に一括して納入する入学資金について、特定金融機関に対して融資をあっ旋し、貸付けが決定された方に対しては、融資を受ける際に生じる保証料と融資に伴う利子を市が保護者に代わり負担します。
【申込期間】2 月 28 日(土)まで(日・祝日は除く)

12 月の横田基地飛行回数

測定場所	熊川 1571 番地誘導灯付近		福生市役所屋上	
	飛行回数	前年同月比	飛行回数	前年同月比
飛行回数	821	108	288	141
昼間(午前 7 時～午後 7 時)	622	56	175	91
夕刻(午後 7 時～午後 10 時)	179	60	107	53
夜間(午後 10 時～午前 7 時)	20	-8	6	-3
最高音圧レベル(デシベル)	114	-1	92	5
時間帯補正等価騒音レベル(デシベル)	66	0	52	3

環境課環境係

【問合せ】環境課環境係 ☎ 551・1930
※合格発表の 1 か月前までにお申し込みください。
【融資限度額】1 世帯 120 万円
【返済期間】3 か月の据え置き期間を含め 48 か月以内
【資格・要件】
① 市内に引き続き 1 年以上住所を有すること
② 平成 25 年中の所得額が 750 万円以下であること
③ 市税の滞納がないこと
④ 金融機関の融資条件に合
い、指定する保証会社の保証が受けられること
⑤ この入学資金以外に同種の融資を受けていないこと
【問合せ】教育委員会事務局庶務課庶務係 ☎ 551・1930

ごみ・資源収集情報

ごみが 120t 減ったよ!	資源の割合が 2% 増えたよ!
26 年 11 月 940t	26 年 11 月 296t (24%)
25 年 11 月 1,060t	25 年 11 月 300t (22%)
※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	
26 年 11 月	109t
25 年 11 月	73t
2 月の資源回収予定	
実施団体	実施日
鍋一町会	1 日(日)
本町第七町会	1 日(日)
武蔵野台一丁目子供会	1 日(日)
福栄福寿会	7 日(土)
牛浜第二町会	8 日(日)
富士見台町会	8 日(日)
本町第二町会	8 日(日)
本八第一大風会	8 日(日)
武蔵野町会	8 日(日)
志茂第二町会	15 日(日)
鍋ヶ谷戸第二町会	15 日(日)
原ヶ谷戸町会	15 日(日)
福生団地自治会	15 日(日)
南田園二丁目町会	15 日(日)
内出子供会	22 日(日)
青少年育成加美地区委員会	22 日(日)
永田子供会	22 日(日)
福楽幸七会(都営朝日第 2 アパート内)	22 日(日)
南田園三丁目町会	22 日(日)
レッドベアーズ	22 日(日)
加美平老人クラブ	28 日(土)

【身近な法律相談】遺産相続・財産管理・成年後見などについて、弁護士が相談に応じます。【日時】2 月 18 日(木)午後 2 時～4 時【場所】福祉センター相談室【対象】高齢者・障害者やその家族等【定員】先着 3 人 ※初めての方のみ。【申込み】1 月 20 日(火)から社会福祉協議会・成年後見センター 福生 ☎ 552・5027 へ。

【問合せ】環境課ごみ対策係 ☎ 551・1731
収集区域は実施団体区域内。天候などにより変更する場合もあります。

お越しく下さい 道德授業地区公開講座

子どもたちの心の教育や家庭・学校・地域における道德教育のあり方・連携への理解を深めるため、授業公開と意見交換を行います。
【日時】2 月 14 日(土)午前 9 時 30 分
【場所】第一小学校
【講師】大原龍一氏(明星大学教育学部准教授)
【演題】「心を豊かにする子育て」
【問合せ】指導室学務・指導係 ☎ 551・1948

児童館で遊ぼう！ 1 月その 2

ひろば事業 ※保護者同伴
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
こぐまひろば 20 日(火)・2 月 3 日(火)午前 10 時 30 分～正午【対象】0、1 歳児
くまさんひろば 27 日(火)午前 10 時 30 分～11 時 30 分【対象】1 歳 6 か月以上の幼児
【田園児童館】 ☎ 552・3133
親子であそぼう 20 日(火)、2 月 3 日(火)午前 10 時 30 分～11 時 30 分【対象】1 歳 6 か月以上の幼児 ※保健師が来館します。
よちよちすくすくひろば 27 日(火)午前 10 時 30 分～正午【対象】0、1 歳児
【武蔵野台児童館】 ☎ 553・8822
びよびよひろば 26 日(月)午前 10 時 30 分～

田園じどうかんまつり

2 月 8 日(日)午後 0 時 30 分～3 時 45 分【対象】市内在住の方
★前売り券(120 円)を 2 月 1 日(日)から発売(当日券あり)。地域の方や子どもたちと一緒に作るお祭りです。今年のテーマは「みんな集まれ 南田園の島」です。 ※そのほか、毎月のひろば事業は継続して行っています。児童館ホームページ (<http://www.fussa-jidoukan.net/>) もご覧ください。



入学通知書を送ります

今年4月に小・中学校へ入学されるお子さんに、教育委員会から入学通知書をお送りします。

【対象】小学校↓平成20年4月2日から平成21年4月1日まで生まれた方

【対象】中学校↓平成14年4月2日から平成15年4月1日まで生まれた方

入学通知書には入学される学校名が書いてありますが、次のような場合は指定校の変更もできますので、お申し出ください。

①病弱、身体の障害その他の理由により、地理的に適当でないと医師が認めたと

②保護者が共働きの場合で変更先学区に児童を監護する親族がいるとき

③すでに指定校変更した小学校を学区とする中学校へ進学するとき

④すでに兄弟が通う学校を希望するとき

⑤その他教育委員会が相当と認める理由がある方

1月26日(月)までに通知書が届かない方や私立学校等に入学を予定する方はお問い合わせください。

【問合せ】教育委員会指導係 551・1948

平成26年度いけばな親子教室発表会のお知らせ

小学生たちが色とりどりの花の表情を整えて、皆さんをお迎えします。



※この事業は、文化庁による「伝統文化親子教室事業」です。

【日時】1月24日(土)正午～午後3時30分

【場所】福祉センター2階学習室

【主催・問合せ】いけばな親子教室 下野 551・8847

市民会館催し物

ロビーコンサートV.O. 5大道芸人くりちゃん

劇団東少で人気のベテラン大道芸人がパントマイム、ジャグリング、一輪車などのコミカルで楽しい大道芸を披露します!

【日時】1月18日(日)午前11時～

【場所】市民会館大ホールロビー

【出演】栗原一

【日程】2月14日(土) 【場所】市民会館小ホール(つつじホール) ※直接会場へ。

【定員】各回先着260人

【上映作品・時間】①「ライフ〜いのちをつなぐ物語〜」(88分)

多種多様な動植物が見せる驚きの生態を先端技術を駆使し、驚異の映像で描くドキュメンタリー。



【開演】午前10時

【開演】午前10時30分

【日本語ナレーション】松本幸四郎、松たか子

②「きつと、うまくいく」(170分・字幕)



教育問題に一石を投じ、真に「今を生きる」と涙を問いかける笑いと涙に

含まれた感動大作。

【開演】午後1時

【開演】午後1時30分

【問合せ】市民会館 552・1711

【古文書学習会】市内に伝わる江戸時代から明治期にかけての古文書を読み、当時の支配体制や庶民生活を中心とした福生の歴史背景にせまります。

【日時】【第1回】1月24日(土) 【第2回】1月31日(土) 【第3回】2月14日(土) 【第4回】2月21日(土)

【場所】中央図書館2階会議室

【対象】市内在住・在勤・在学の方

【定員】先着20人

【講師】高崎勇作氏(市文化財保護審議会会長)

【申込み】1月20日(火)から電話で受け付けます。

【対象】②わくわく土曜日(小学生)

【からくり絵を作ろう】正三角形9枚をつなげて折って作るからくり絵。からくり絵の中心を開くと、つぎつぎいろいろな模様があられます。

【日時】1月24日(土)午前10時～午後3時(正午～午後1時は除く) ※直接、郷土資料室へお越しください。

【問合せ】郷土資料室 530・1120 ※月曜日休館(月曜日が祝日の場合は翌火曜日が休館)

中央体育館事業

■ストレッチポール体験教室

体の歪みを正し、基礎代謝の高い痩せやすい体を作りませんか!? 肩甲骨付近がほぐれ、効率の良い脂肪燃焼効果があります!

【日時】2月3日～3月24日の毎週火曜日午後6時～6時45分(全8回)

▼中央体育館事業▼ ☎ 552・5511

事業名	対象	曜日	時間	期間	定員	料金
①美ボディコントロール(11回)	18歳以上の方	土	午後7時30分～8時30分	1月10日～3月28日(3月21日は休み)	15人	初回1,100円+毎回150円
②ナイトエアロ(12回)		金	午後1時30分～2時30分	1月9日～3月27日	25人	初回1,200円+毎回150円
③初心者エアロ(12回)		木				
④木曜バランスボール(12回)	18歳以上の女性	木	午後7時30分～8時30分	1月8日～3月26日	15人	毎回500円(利用券含む)
⑤アロマセルフコンディショニング(12回)			午後1時30分～3時			
⑥水曜モーニングエアロ(11回)	18歳以上の方	水	午前10時～11時	1月7日～3月25日(2月11日は休み)	20人	初回1,100円+毎回150円

★一回350円(利用券含む)で体験参加可能です。(⑤は除く) 【持ち物】運動できる服装、室内用運動靴(⑤以外)水分補給できる物(ふた付き)、タオル 【申込み】開始15分前までに、直接中央体育館窓口までお越しください。

【場所】中央体育館多目的室 【対象】18歳以上の方(保護者同伴であれば、中学生も可) 【定員】20人(抽選) 【参加費】初回800円と毎回利用券150円 【持ち物】運動できる服装、水分補給できる物(ふた付き)、タオル 【申込み】1月30日(金)(必着)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(ふりがな)・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 中央体育館スポーツ推進課 ☎ 552・5511へ。

福生地域体育館事業

■ご利用ください! 「福生地域体育館トレーニング室」

初・中級者を中心に健康増進、体力づくりが安全にかつ効果的にできるよう、常時トレーナーを配置しています。登録された方限定で簡単なエクササイズ等のサービスプログラムもご用意しています。ぜひ運動を始めてみませんか?

▼利用時間 【月～金曜日】午前9時～午後10時50分(最終入場:午後10時30分) 【土・日・祝日】午前8時～午後9時50分(最終入場:午後9時30分) 【休館日】毎月第四月曜日※祝日の場合は翌日が休館 【対象】15歳(高校生)以上 【料金】90分150円

【利用方法】初めての方は、利用者講習会(予約制)を必ず受けていただきます。

▼利用者講習会スケジュール 【午前11時～】毎日 【午後2時～】火・木・土曜日 【午後4時30分～】月・水・金・日曜日 【午後7時～】月・水・木・土・日曜日 【問合せ】福生地域体育館 ☎ 530・8811

熊川地域体育館事業

■NEWレッスン開催! 「ZUMBA STEP」 【日時】2月4日～3月25日の毎週水曜日午後8時～9時(全8回) 【対象】一般の方 【定員】25人 【参加費】毎回500円※初めての方は、300円で体験参加できます。 【持ち物】運動できる服装、室内用運動靴、水分補給できる物(ふた付き)、タオル等 【参加方法】当日直接受付へ。 【問合せ】熊川地域体育館 ☎ 552・1980



費用の記載のない事業は無料です

図書館からのお知らせ

★おはなし会

▼中央図書館おはなし会

【日時】2月4日(水)・11日(水)・18日(水)・25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

▼中央図書館おはなし会

「おはなしのポケット」

【日時】2月7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

▼中央図書館乳幼児向けおはなし会

「おはなしであそぼう！」

【日時】2月3日(火)午前11時～

【場所】中央図書館

【対象】乳幼児(1、2か月の赤ちゃんもご参加ください!)※直接どうぞ

【出演】おはなしのもり

【問合せ】中央図書館 ☎ 553・3111

▼わかぎり図書館おはなし会

【日時】2月12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】2月25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

【問合せ】わかぎり図書館 ☎ 552・7421

▼武蔵野台図書館乳幼児向けおはなし会

【日時】2月18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】武蔵野台図書館 ☎ 553・8881

★ビブリオバトル開催

ビブリオバトルとは、自分のおすすめの本の紹介を行い、「人を通して本を知る。本を通して人を知る」ことができるコミュニケーションゲームです。今回の講演会では、ビブリオバトルの実践方法などを詳しく紹介しますので、初心者の方でも安心して参加できます。お気に入りの一冊を持って、ぜひご参加ください。

【日時】2月8日(日)午後2時～4時

【場所】中央図書館

【定員】先着30人(中学生以上)

【持ち物】お気に入りの本(一冊)

＜講演会「ビブリオバトルを楽しもう」＞

【講師】粕谷亮美氏(ビブリオバトル普及委員会理事。主な著書は「ビブリオバトルを楽しもう(さ・え・ら書房)」など)

【申込み】受付中。中央図書館 ☎ 553・3111へ電話または直接窓口へお申し込

みください。

★平成26年度東京都多摩地域公立図書館大会「これからの公共図書館のあり方～さまざまな可能性を求めて～」

①「図書館に何ができるのか～つながる図書館から～」

【日時】2月3日(火)午前10時～正午

【講師】猪谷千香氏(文筆家・ハフィントンポスト記者、「つながる図書館ーコミュニティの核をめざす試み」の著者)

②「地域資料と学習支援」

【日時】2月3日(火)午後2時～4時50分

【講師】相澤陽子氏・秋岡礼子氏(NPO法人としょかん支援クラブ)、保垣孝幸氏(北区立中央図書館地域資料専門員)

③「誰にでもやさしい図書館サービス」

【日時】2月4日(水)午前10時～正午

【講師】牧野綾氏(調布デイズー)、渡辺順子氏(東京布の絵本連絡会)

＜①②③共通＞

【場所】多摩市立関戸公民館(多摩市関戸4-72ヴィータ・コミュニェ8階)

【対象】図書館職員及び一般の方

【主催】東京都市町村立図書館長協議会 ※申込不要で先着順です。直接会場へ。【問合せ】八王子市中央図書館 ☎ 042・664・4321

地域福祉講座「認知症の現状と地域の支え」(全3回)

高齢社会をむかえ、認知症患者が全国的に急増しています。講座では地域で活躍している専門家から、認知

知症に関わる現状を報告していただき、その中から見えてくる地域課題や地域の支えあいなどを考えます。なお、この講座は公民館の地域福祉サークルとの協働で企画しました。

【日時】2月5日・12日・19日の木曜日午後7時～9時

【場所】市民会館・公民館第3集会室

【対象】市内在住・在勤の方

【定員】先着25人

【講師】萬沢明氏(一般社団法人多摩福祉サポート代表)、萬沢せつ子氏(青梅成木台病院地域連携部長、福生市介護福祉課長・福生市地域包括支援センター職員)

公民館主催講座「親子でランチ! 作って食べよう」

家庭料理やパンを作っているながら、親子のコミュニケーションを深めませんか。 ※託児保育付き

【日時】2月21日(土)、28日(土)午前10時～午後1時30分 ※全2回

【場所】公民館調理室

【対象】市内在住・在勤の方で、4歳から小学生までの

公民館主催講座「親子でランチ! 作って食べよう」

今回は映画音楽特集です。ギターを爪弾く音色に耳を傾け、懐かしい思い出を辿りながら、午後のひと時を過ごしてみませんか。

【日時】2月7日(土)午後1時30分～3時30分

【場所】市民会館・公民館第4・5集会室

【定員】先着80人 ※申込不要、直接会場へ。

公民館主催講座「親子でランチ! 作って食べよう」

今回は映画音楽特集です。ギターを爪弾く音色に耳を傾け、懐かしい思い出を辿りながら、午後のひと時を過ごしてみませんか。

【日時】2月7日(土)午後1時30分～3時30分

【場所】市民会館・公民館第4・5集会室

【定員】先着80人 ※申込不要、直接会場へ。

公民館主催講座「親子でランチ! 作って食べよう」

家庭料理やパンを作っているながら、親子のコミュニケーションを深めませんか。 ※託児保育付き

【日時】2月21日(土)、28日(土)午前10時～午後1時30分 ※全2回

公民館主催講座「親子でランチ! 作って食べよう」

家庭料理やパンを作っているながら、親子のコミュニケーションを深めませんか。 ※託児保育付き

【日時】2月21日(土)、28日(土)午前10時～午後1時30分 ※全2回

公民館主催講座「親子でランチ! 作って食べよう」

家庭料理やパンを作っているながら、親子のコミュニケーションを深めませんか。 ※託児保育付き

【日時】2月21日(土)、28日(土)午前10時～午後1時30分 ※全2回

【場所】公民館調理室

【対象】市内在住・在勤の方で、4歳から小学生までの

公民館主催講座「親子でランチ! 作って食べよう」

家庭料理やパンを作っているながら、親子のコミュニケーションを深めませんか。 ※託児保育付き

【日時】2月21日(土)、28日(土)午前10時～午後1時30分 ※全2回

公民館主催講座「親子でランチ! 作って食べよう」

家庭料理やパンを作っているながら、親子のコミュニケーションを深めませんか。 ※託児保育付き

【日時】2月21日(土)、28日(土)午前10時～午後1時30分 ※全2回

公民館主催講座「親子でランチ! 作って食べよう」

家庭料理やパンを作っているながら、親子のコミュニケーションを深めませんか。 ※託児保育付き

【日時】2月21日(土)、28日(土)午前10時～午後1時30分 ※全2回

公民館主催講座「親子でランチ! 作って食べよう」

家庭料理やパンを作っているながら、親子のコミュニケーションを深めませんか。 ※託児保育付き

【日時】2月21日(土)、28日(土)午前10時～午後1時30分 ※全2回

東日本大震災復興支援チャリティー 名曲コンサート 2015in 福生

東日本大震災から4年。現地の方への支援、そして東日本大震災を記憶から風化させないために、今年も音楽家の皆様のご協力により、歌声に想いを込め、コンサートを実施します。 ※当日は受付に義援金箱を設置します。集まった義援金は、七夕の縁から、被災地で今も精力的に慰問演奏を行っている「仙台フィルハーモニー管弦楽団」へ寄附します。

【日時】3月7日(土)午後2時～(開場1時30分)

【場所】市民会館小ホール(つつじホール)

【定員】260人(抽選・全席指定)

【出演】高橋淳氏(テノール)・橋今日子氏(メゾソプラノ)・岩崎由美恵氏(ソプラノ)・小田切洋子氏(ピアノ)

【申込み】往復はがき(2月6日(金)必着)で「名曲コンサート●席(席数)希望」、氏名・住所・電話番号、〈返信〉に返信先の住所・宛名を記入し、〒197-0024 福生市牛浜163 公民館事務所へ。 ※はがき1枚につき2席まで。 【問合せ】公民館事務所 ☎ 552・2118

【犬の飼い主へお願い】公園内や道路に犬の糞が多く、利用者が大変迷惑をしています。糞を放置したり埋めたりせず、飼い主が責任を持って持ち帰りましょう。また、尿の処理は、ペットボトル等に水を入れて持ち歩き、排泄した場所を洗い流しましょう。散歩の際は必ずひき綱を付けてください。 【問合せ】施設課公園グループ ☎ 551・1985



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	2月5日(木)・19日(木)午前9時30分～11時 2月12日(木)午前10時～正午	市役所1階ロビー 福生地域体育館	
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	2月26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(平成26年12月・平成27年1月に受けなかった方)
③めざせ！体内革命プロジェクト 基礎代謝、体内年齢測定(生活習慣を見直す前後の体の変化を確認)、栄養の講義	3日間コース [1日目]2月27日(金) [2日目]3月16日(月) [3日目]6月ごろを予定 ※時間は申込み時にお伝えします。	保健センター	20歳以上で運動習慣のない方・先着5人
④育児相談 身体計測、育児相談、母乳・栄養相談	2月6日(金)午後1時30分～2時30分 2月18日(木)午前9時30分～10時30分	子ども応援館 保健センター	4か月児からの乳幼児
⑤離乳食教室 離乳食の作り方、進め方(試食あり)	2月4日(木)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
⑥パパママクラス(2月・3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	2月28日(土)、3月5日(木)・7日(土)・12日(木)・19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
⑦すくすく歯科健診(乳幼児歯科健康診査)	2月4日(木)・18日(木)午後1時～2時(受付) ※母子健康手帳・歯ブラシ2本・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)

【申込み】①・④は不要。②・③・⑤・⑥は1月19日(月)から、⑦は初診・日程変更の方のみ前日までに保健センターへ。
○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。

医師会だより

「体幹の大切さ」

明けましておめでとうございます。

最近、体幹トレーニングあるいは体幹ストレッチなどの話題を見聞きすることが多いと思います。体幹とは頭と手足を除いた部分のことで、身体を中心となる部位です。姿勢を維持し、動きの土台となり、身体の軸としての役割を担っています。背骨・骨盤・肋骨・肩甲骨からなる骨と深層・表層の筋肉とで構成されています。背骨は積み木を積み重ねたような状態で不安定です。一般に身体の動きは筋肉が収縮して骨を動かすことで起こります。深層筋は身体を支え安定させる役割があり、表在筋は身体の表面付近にあり身体を動かす役割があります。体幹はお腹のあたりと考えてもいいと思います。

では、お腹の奥にある深層筋をどのように鍛えたらいいのでしょうか？

筋肉が硬い状態で鍛えようとしても、バランスが悪いままでさらに硬くなり、くしゃみなどで腰痛を起こすこともあります。ストレッチは筋肉を伸ばし力を抜く動作で、筋力トレーニングは筋肉を収縮させ緊張させる動作であり相反する動きになります。伸縮性が悪い筋肉は動く範囲も狭く、筋力トレーニングの効果も少なくなります。

まずは、ストレッチで筋肉を伸ばし柔軟性を持たせることが大切とされます。ストレッチは入浴後など身体が温まっている時、力を無理に入れずに、息をゆっくり10秒ほどかけて吐きながら伸ばします。横になるか、椅子に座り身体を安定した状態で行ってください。立って行う時には片手で壁などにつかまりながら行うか、タオルなどを両手に持ち少し引っ張るようにして行うと、ふらつきを少なくできます。

筋力トレーニングはいろいろありますが、腹式呼吸も有効とされています。横になって両膝を立て、ゆっくり息を吐き出して行ってください。自治体などが行っている体操教室、介護認定を受けている方はリハビリ型デイサービスも利用できます。三日坊主も繰り返し続ければ効果は期待できますので、新年から無理なくできる範囲から始めてみませんか。

私事ですが、昨年トレーニングを始めました。今年は年男でもありますので、トレーナーからのもう3回、もう5回の掛け声に励まされOYZ(老いず)に頑張りたいと思います。

【文責 田坂医師】

2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		午後5時～9時45分	午前9時～正午 午後1時～5時
1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	松永歯科医院 福生 963 ☎ 552-7122
8日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	みいだDental Clinic 本町 69-5 ☎ 551-0479
11日(祝)	福生市休日診療所	丸野医院 瑞穂町長岡 1-14-9 ☎ 556-5280	吉成歯科医院 熊川 1396 塩野ビル 2F ☎ 553-5538
15日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	吉野歯科医院 福生 887-6 星野マンション 1F ☎ 551-3050
22日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	荒木歯科医院 牛浜 130 ☎ 551-3243

2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	17日(火)	平成26年10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26年8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26年5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	24日(火)	平成25年7月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
3歳児	3日(火)	平成24年1月生まれ	

2月の予防接種(BCG)

期日	備考
9日(月)	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。

ノロウイルスに気をつけましょう!



ノロウイルスは、冬場に流行する感染性胃腸炎の原因となるウイルスです。

感染力が強く少量のウイルスでも口から体内に入ることによって感染します。(ノロウイルスは100個以下の少ない量でも感染が成立します。症状のある人の便1g中には1億個以上、おう吐物1g中に100万個以上含まれています。)

＜感染した時の症状＞感染後、24～48時間で、吐き気、おう吐、発熱、腹痛、下痢などの症状が現れます。感染するとウイルスは1週間程度、便とともに排出されます。

＜感染経路＞・ノロウイルスに汚染された食品を食べて感染

・感染した人の便やおう吐物を介して、ほかの人へ感染

＜治療＞特別な治療はなく、症状を軽減する処置が行われます。乳幼児や高齢者は下痢等により、脱水症状を生じることがあるので早めに医療機関で受診することが大切です。おう吐の症状がおさまったら少しずつ水分を補給し、安静に努め、回復期には消化しやすい食事をとるように心がけましょう。

＜予防のポイント＞手洗いは最も大切です。特に排便後、調理や食事の前には石けんと流水を使って洗いましょう。便やおう吐物を処理する時は、使い捨て手袋、マスク、エプロンを着用し、処置後は手洗いをしましょう。カキなどの二枚貝を調理する時は、中心部まで加熱しましょう(中心温度85℃で1分以上の加熱が必要です)。

～季節を問わず、手洗い・うがいを忘れずに～

どんな症状でお困りではないですか?

脳卒中や交通事故のあと、集中するのが難しくなった。新しいことを覚えたり、思い出したりするのが難しくなった。話す・聞いて理解する・読み書きがうまくできなくなった。怒りっぽくなったなどの原因は、もしかしたら「高次脳機能障害」かもしれません。まずはご相談ください。

【相談日】①【日時】2月10日(火)午後2時～4時

【相談員】作業療法士等

②【日時】2月24日(火)午後2時～4時

【相談員】社会福祉士等

＜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

【申込み】1月19日(月)から障害福祉課 ☎ 551-1742 へ。

※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。