



人口と世帯数 (平成 25 年 6 月 1 日現在)		
人口	男	29,736
	女	29,384
	計	59,120
世帯数		29,154

まちの写真ニュース
6月2日にふっさ環境フェスティバルが盛大に開催されました！



今号の主な記事

2面職員採用説明会を開催します 3面ご存じですか 市民標準葬儀 4面介護保険料のご案内 5面平成24年度下半期財政公表
6面教育問題、一緒に考えてみませんか？ 7面第15回本館まつり「まつりだ！ まつりだ！ 本館まつり！」 8面保健ガイド



図書館催しもの

☆中央図書館おはなし会

【日時】7月3日(水)・10日(水)・17日(水)・31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】7月6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！」

【日時】7月2日(火)午前11時～

【場所】中央図書館

【対象】乳幼児※1、2か月の赤ちゃんも直接どうぞ

【出演】おはなしのもり

☆わかざり図書館おはなし会

【日時】7月11日(木)午後3時30分～

【場所】わかざり図書館2階

【対象】幼児～小学生※直接どうぞ

☆わかざり図書館乳幼児向けおはなし会

【日時】7月24日(水)午前11時～11時30分

【場所】わかざり図書館2階

【対象】10か月～2歳半前後※直接どうぞ

☆わかたけ図書館おはなし会

【日時】7月10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】7月18日(木)午前11時～

【場所】わかたけ図書館2階

【対象】2歳前後～※直接どうぞ

☆武蔵野台図書館乳幼児向けおはなし会

【日時】7月17日(水)午前11時～

【場所】武蔵野台児童館うぎ室

【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

わかざり図書館 ☎ 552・7421

わかたけ図書館 ☎ 551・0083

武蔵野台図書館 ☎ 553・8881

図書館と児童館で楽しく子育て！

市の図書館や児童館では、子どもが楽しんで参加できる催しをたくさん行っています。気軽に遊びにきてみませんか？



児童館で遊ぼう！ (6月その2)

〈田〉 田園児童館 ☎ 552・3133

〈武〉 武蔵野台児童館 ☎ 553・8822

〈熊〉 熊川児童館 ☎ 539・1515

★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
(申込み記載のないものは直接お越しください)。

〈武〉 遊具開放DAY

【日時】20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※大型遊具で自由に遊べます。体操、おはなしもあります。

〈熊〉 くまさんひろば「七夕飾りを作ろう」

【日時】25日(火)午前10時30分～11時30分

【対象】1歳6か月以上の幼児と保護者

【持ち物】着替え、水筒、タオル

〈武〉 とことこひろば

【日時】25日(火)午前10時30分～正午

【対象】1歳児と保護者※お母さん同士の交流の場です。体操や手遊びもあります。

〈田〉 よちよちすくすくひろば「雨のうたあそびをしましょう」

【日時】25日(火)午前10時30分～正午

【対象】0、1歳児と保護者

〈熊〉 ウキウキ親子リトミック

【日時】26日(水)午前10時30分～11時15分

【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。小学生対象事業は児童館だよりに掲載していますので、ぜひご覧ください。

【持ち物】水筒、タオル

〈熊〉 子育て応援事業 きらきらママタイム「ママのためのヨガタイム」

【日時】27日(木)午前10時～11時30分

【対象】乳幼児のお母さん先着15人

【持ち物】水筒、タオル、動きやすい服装

【申込み】6月18日(火)正午～25日(火)正午の間に熊川児童館窓口でお申し込みください。

〈武〉 のびのびひろば

【日時】7月1日(月)午前10時30分～正午

【対象】0、1歳児と保護者※お母さん同士の交流の場です。体操や手遊びもあります。

〈武〉 武蔵野台WEEK～七夕かざりをつくろう

【期間】7月1日(月)～7日(日)

【対象】幼児以上(幼児は保護者同伴)

〈田〉 子育て応援事業 リフレッシュデイ「じどうかんでベビーマッサージをしよう」

【日時】7月10日(水)午前10時30分～11時30分

【対象】0歳児と保護者先着10組

【参加費】300円

【持ち物】大きめのバスタオル、おねしょシートもしくはビニールシート、着替え、水筒

【申込み】7月1日(月)午前9時～7日(日)午後6時の間に田園児童館窓口へ。電話申込みは7月1日午後1時～7日午後6時の間で受け付けます。

〈熊〉 こぐまひろば「はじめての水あそび」※雨天時はおしゃべりひろば

【日時】7月2日(火)午前10時30分～正午※保健師さん来館予定

【対象】0、1歳児と保護者

【持ち物】着替え、水筒、タオル

〈武〉 わくわくひろば「笹飾りをつくろう」

【日時】7月2日(火)午前10時30分～11時30分

【対象】2歳以上の幼児と保護者※笹飾りは持ってかえます。

〈田〉 親子であそぼう「おばけちゃんとなかよし」

【日時】7月2日(火)午前10時30分～11時30分

【対象】1歳6か月以上の幼児と保護者

【持ち物】うわばき

〈熊〉 遊具開放DAY

【日時】7月3日(水)午前10時～正午

【対象】幼児と保護者

【持ち物】着替え、水筒、タオル※いろいろな遊具を開放しています。

〈田〉 みんなのひろば「縁日であそぼう」

【日時】7月3日(水)午前10時30分～11時30分

【対象】乳幼児と保護者

〈武〉 遊具開放DAY

【日時】7月4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

〈田〉 セタWEEK「～七夕かざりをつくろう～」

【日時】7月4日(木)～6日(土)午前10時～午後5時

【対象】幼児以上(幼児は保護者同伴)

★多世代交流事業★

〈熊〉 くまがわ元気スポット①

【日時】20日(木)午前10時10分～11時30分

【対象】幼児と保護者、地域の皆さんどなたでも参加できます。

【持ち物】うわばき、水筒、タオル※健康体操、キッズ体操等で元気になりましょう。

〈熊〉 くまがわ元気スポット②※内容は①と同一

【日時】7月4日(木)午前10時10分～11時30分

東京都議会議員選挙『キミと、投票する選挙』



【問合せ】議会事務局庶務係 ☎ 551・1523

電子申請・届出について

市では、インターネットによる電子申請を受け付けています。現在、次の手続きが可能です。※()内は担当課。①②は募集時期のみ。

- 職員採用試験申込み(職員課)
- 講座等参加申込み(スポーツ推進課・図書館)
- 市政情報公開請求(総務課)
- 住民票の写し交付申請⑤住民票記載事項証明⑥課税納税証明交付申請⑦軽自動車納税証明申請(総合窓口課)
- 飼いの死亡届(健康課)
- 乳幼児医療費助成制度医療証再交付申請⑩義務教育就学児医療費助成制度医療証再交付申請(子育て支援課)

【投票日】 6月23日(日) 【投票時間】 午前7時～午後8時 【投票場所】 市内各投票所 【期日前投票】 ※投票日当日に投票に行けない人へ 【投票期間】 6月15日(土)～22日(土) 【投票時間】 午前8時30分～午後8時 【投票場所】 市役所1階 【必要な物】 入場整理券か本人の確認ができるもの 【問合せ】 選挙管理委員会事務局 ☎ 551・1802

ご利用ください インターネット議会中継

本会議の映像をインターネットで配信しています。仕事や子育てなどで傍聴に出かけることができない方も、ご自宅のパソコン等で本会議の様子をいつでもご覧いただけます。

【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、用語などから検索できます。

【問合せ】 情報システム課 ☎ 551・1554



平成 26 年度採用の職員採用説明会を開催します

【日時】 7月13日(土) <第1回> 午前10時～正午 <第2回> 午後2時～4時 【場所】 市役所第一棟2階会議室 【対象】 昭和63年4月2日から平成8年4月1日までに生まれた方 【申込み】 6月24日(月)～7月5日(金)の間に電子申請で受け付けます。詳細は市ホームページをご覧ください。 【問合せ】 職員課 ☎ 551・1589

熱中症に気をつけよう!

東京消防庁管内では、昨年6月～9月の4か月間で熱中症により3,168人が救急搬送されています。熱中症を防ぐため、次のことに気をつけましょう。

- ①体に熱がこもらないようにする
- ②冷却グッズ等を準備する
- ③温度計の設置など対策を行う

◆こんなときは熱中症を疑いましょう

▽めまい、失神▽筋肉痛、筋肉の硬直、筋肉の痙攣▽大量の発汗▽頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感▽暑いのに汗をかいていない、皮膚が乾燥している▽排尿

回数が少ない、尿の色が濃い▽意識状態がいつもと違う、もうろうとしている▽異常な高体温

◆熱中症になってしまったときの応急手当

- ①日陰や、冷房の効いている場所に移動し、服をゆるめる
- ②冷やしたタオルを脇の下や足の付け根におき体を冷やす
- ③経口補水液やスポーツドリンクや薄い食塩水(水1ℓに食塩1～2g程度)を飲ませる
- ④暑いのに汗をかいていない、体に熱がこもって高体温となっている場合は、早期に医療機関で受診が必要です。

【問合せ】 福生消防署 ☎ 552・0119

全国一斉「子どもの人権110番」強化週間

「いじめ」や「児童虐待」など、子どもをめぐるさまざまな人権問題の解決を図るため、電話相談を実施します。

▼「子どもの人権110番」 ☎ 0120・007・1110

【実施期間】 6月24日(月)～30日(日)の平日午前8時30分～午後7時、土・日曜日午前10時～午後5時

【担当者】 人権擁護委員(東京都人権擁護委員連合会子ども人権委員会) 及び法務局職員

【問合せ】 東京法務局人権擁護部第三課 ☎ 03・5213・1234

空き地・空き家等は適正に管理しましょう

空き地・空き家などは、定期的に適正な管理を行わないと、雑草が生い茂り、害虫の発生、ごみの不法投棄、火災・犯罪の発生の原因になります。

▼酒酔い運転▼携帯電話の

自転車に乗る時は交通ルールを守りましょう

▼2人乗り▼傘差し運転

7月の無料相談

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	4日(木)			
相続遺言等暮らしの相談	9日(火)			
税務相談	25日(木)			
法律相談	5日(金)・10日(水)・17日(水)・24日(水)	午後9時～午後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)	午前9時～正午 午後1時～4時	市役所1階介護福祉課	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。相談日以外は東京都民の声課 ☎ 03・5320・7733 へ。
介護保険相談	毎週月・火・木・金曜日			
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	11日(木)	午前10時～午後4時	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。

使用▼イヤホン等の使用

▼交差点の一時不停止 などの危険運転は罰則等が科せられます。また、危険運転による事故で相手をけがさせた場合、多額の賠償が必要となる場合もあります。

【問合せ】 安全安心まちづくり課地域安全係 ☎ 551・1691

年金だより

20歳になったら国民年金に加入しましょう

20歳になったら、青梅年金事務所から送付される手続き書類により、市役所保険年金課で加入手続きをお願いします(厚生年金保険や共済組合に加入の方

国民年金の保険料(定額)

は月額15,040円(平成25年度)です。保険料をまとめて前払いすることで割引される前納制度もあります。

国民年金の保険料(定額)は月額15,040円(平成25年度)です。保険料をまとめて前払いすることで割引される前納制度もあります。

福生市まちづくりに資する寄附金(ふるさと納税)

5月1日から31日までの間に有限会社エイダイほか2名の方(匿名)から4万4千531円のご寄附をいただきました。

寄附金は寄附者のご希望等に応じ、有効に活用させていただきます。

【問合せ】 契約管財課管財係 ☎ 551・1535

収納課からのお知らせ

6月の納税のお知らせ

6月は市・都民税(第一期)の納期です。納期限は7月1日(月)です。お忘れのないようご納付ください。

平成25年度第1回インターネット公売結果

5月実施のインターネットによる差押物件の公売は、出品した全8品が落札されました。

- ◆外国産自動車(メルセデスベンツ)【最低見積価格】388,000円【落札価格】662,000円
◆軽四輪自動車(ダイハツムーヴ)【最低見積価格】10,000円【落札価格】39,500円
◆液晶テレビ(オリオン26型)【最低見積価格】2,000円【落札価格】13,510円

身近な行動で省エネを

夏至と七夕の両日にご家庭の電気を消すことにより、市全体を皆さんで環境

納税は 納期内で 元気な福生

良い夜にしませんか?

この機会に普段何気なく使用している電気の使い方

【日時】6月21日(金)と7月7日(日)午後8時~10時まで

福生まちなか涼み処をご利用ください

市では、夏の家庭での節電を奨励するとともに、健康保持を目的に、市内公共施設を「福生まちなか涼み処」として開設しています。

Table with 2 columns: 施設名, 所在地. Includes 市民会館, 白梅会館, わかたけ会館, 福東会館, 福生市観光案内所, 福祉センター.

猫の飼い主の方へ

猫は自由に生きる動物です。外で放し飼いをすると

が本来の飼い方だと考えている方もいます。しかし、現在の住環境や車環境は決して猫にとって優しくありません。

室内飼いのポイント

- ◎上下運動のできる場所
◎清潔なトイレと餌
◎不妊去勢手術
◎猫の遊具やおもちゃ
◎飼い主の愛情とスキンシップ

虐待や遺棄の禁止

愛護動物を虐待したり捨てる(遺棄する)ことは犯罪です。違反すると、懲役や罰金に処せられます。

Table with 2 columns: 資源回収量, 資源回収率. Includes 25年4月 1,060t (27%), 24年4月 1,042t (26%).

Table with 2 columns: 実施団体, 実施日. Lists various community groups and their recycling dates.

平成25・26年度 福生市行政協力員が決まりました

市では町会・自治会の区域ごとの行政協力員を委嘱し、市の行政事務の普及等にご協力いただいています。

Table with 4 columns: 町会名, 協力員, 町会名, 協力員. Lists names of neighborhood associations and their assigned staff.

カワラノギク保全のためのボランティア募集

カワラノギクの生育のさまたげとなる植物を取り除きます。誰でもできる簡単な作業です。

【持ち物】軍手、飲み物、剪定ハサミ(お持ちの方)

【申込み】7月2日(火)までに氏名・電話番号を明記し、郵送、ファックスまたはメールで「NPO法人自然環境アカデミー」へ。

電気自動車用急速充電器を有料化します

市役所の電気自動車用急速充電器は7月1日(月)から有料となります。

【料金】1回(最大30分)500円
【支払方法】自動販売機による支払い
【問合せ】環境課環境係 551・1718

5月の横田基地飛行回数

Table with 4 columns: 測定場所, 飛行回数, 前年同月比. Shows flight statistics for various locations.

ご存じですか 市民標準葬儀

市では下表の葬儀業者と協定を結んでいます。

【利用対象】①市内在住の方が亡くなったとき②市内在住の方が市内または近隣(立川市・昭島市・武蔵村山市・羽村市・あきる野市・瑞穂町)で葬儀を行うとき

Table with 3 columns: 事業所名, 住所, 電話番号. Lists funeral home partners and their contact info.

標準葬儀の料金 ※祭壇は取扱業者により異なります。

Table with 3 columns: 内容, 料金, 備考. Lists standard funeral costs and services.

Table with 3 columns: 内容, 料金, 備考. Lists additional charges for various services.

【第30回ふっさ桜まつり写真コンクール入賞者発表!】【推薦】岡田秀文氏【特選】黒沢茂氏・臼井寿夫氏【準特選】森島哲矢氏・石井泰子氏【入選】澤田綾子氏・一場貞夫氏・金井洋美氏・山下利夫氏・宮澤進氏・松島国五郎氏・村山功氏・竹島和正氏・江藤敬章氏・秋葉博氏

「災害時 みんなを守る 地域の力」町会・自治会に加入しましょう

「市への意見箱」使用休止のお知らせ

機器のメンテナンスのため、6月28日(金)午後5時から7月1日(月)正午の間、ホームページの「市への意見箱」が使用できなくなります。皆さんのご理解・ご協力をお願いします。

【問合せ】秘書広報課 広報広聴係 ☎ 551・1529

七夕まつりに参加しよう！

七夕まつりにボランティア飾り作成者募集



七夕まつりを彩る竹飾りを、グループで作ってみませんか？

【参加資格】七夕まつりが好きであること

【作業期間】7月1日(月)～8月2日(金)※材料は飾り付け部会が用意します。

②七夕まつり飾り付けコンクール審査員募集

【日程】8月8日(木)・9日(金)

【応募資格】市内在住の成人の方で、ボランティアとしてコンクール実施日の審査に参加できる方(飾り付けコンクール参加関係者は除く)

【定員】先着20人

【受付開始】6月18日(火)

【参加特典】謝礼(3,000円分の商品券)と記念品を差し上げます。

①②共通【申込み】6月28日(金)までに飾り付け部会事務局(商工会) ☎ 551・2927へ(土)



日曜日を除く。

くるみるふっさ今月のイチ押し商品

「らんぼっけのたらい」

福生市の友好交流都市、北海道登別市の前浜でとれた助宗鱈(すけむね)から、昔ながらの製法で職人が一つひとつ丁寧に仕上げた逸品です。本場北海道の味をご堪能ください。



【問合せ】くるみるふっさ ☎ 530・2341 (月曜日定休)

6月23日から29日は男女共同参画週間です

男性と女性がそれぞれの個性と能力を發揮できる「男女共同参画社会」の実現に向けて考えてみましょう。

市では期間中に中央図書館・武蔵野台図書館で男女共同参画関連ミニコーナーを開設し、関連図書や映像資料を取りそろえています。また、市役所一階ロビーで「ワーク・ライフ・バランスを知っていますか？」(DVD約26分)を上映します。

【問合せ】協働推進課 ☎ 551・1590

市民活動支援講座

「活動のステップアップ」

「会則はなぜ必要？」

会則を作ることにどんな意味があり、どんなメリットがあるのか。基礎的な話

市民のひろば

＜催し物＞

▼都立・私立 中学・高校 進学説明・相談会

【日時】6月30日(日)午前10時～午後3時30分

【場所】市民会館・公民館、さくら会館

【参加費】無料

【問合せ】ふっさ・子どもの未来づくり応援団・山崎 ☎ 090・1704・9189

▼太極拳無料体験教室

どなたでも気軽に参加してください。会員も募集しています。

【日時】7月2日・9日・23日・30日の火曜日午前10時～11時30分

【場所】市民会館・公民館第4・5集会室

【持ち物】水分補給用飲料・汗拭きタオル

【問合せ】楊名時太極拳福生同好会「さくら」・佐藤 ☎ 551・4484

を聞いて疑問を解決し、次のステップに進みましょう。

【日時】7月20日(土)午後2時～4時

【場所】輝き市民サポートセンター

【対象】市民活動団体の方、またはこれから活動したいと思う方

【定員】先着20人

【講師】梶浦潤一氏(東京都行政書士会多摩西部支部理事)

【申込み】6月18日(火)から、申込み用紙に必要事項を記入し持参、ファックスまたは電話で輝き市民サポートセンター ☎ 551・0166へ。

重度身体障害者(児)訪問入浴サービス事業

専用の浴槽を装備した訪問入浴車とスタッフ3人(看護職員1人・介護職員2人)がチームで訪問し、ご自宅のお部屋でそのまま入浴できるサービスです。

【対象】ご家庭での入浴が困難な6～64歳までの在宅の重度身体障害者・障害児の方(介護保険適用者を除く)

【申込み】住所がわかるものを持参し、市役所1階9番介護福祉課高齢福祉係 ☎ 551・1751へ。

【利用回数】月2回まで(6月～8月の間は月4回まで)

【利用料】1回450円※ただし、市民税非課税世帯、生活保護世帯は無料

【問合せ】障害福祉課 ☎ 551・1742

「存じですか？」

「救急医療情報キット」

救急車を呼ぶような場合、意識を失ってご自身の状態を救急隊員に伝えられないおそれがあります。救急医療情報キットは、あらかじめ医療情報を書いたカードを専用の容器に入れて冷蔵庫に保管しておくことで、もしものときに備えるものです。申請をしていただいた方に無料配布しています。

【対象】市内在住で65歳以上の方、または身体障害者手帳・愛の手帳・精神障害者手帳をお持ちの方

【申込み】住所がわかるものを持参し、市役所1階9番介護福祉課高齢福祉係 ☎ 551・1751へ。

介護保険料(65歳以上の方へ)のご案内

＜保険料は＞40歳から64歳までの方はご加入の医療保険者(国民健康保険、健康保険組合等)を通じて納めていただいておりますが、65歳になると医療保険者による徴収は停止され、福生市に直接納めていただきます。＜保険料の額は＞前年度の所得状況により条例で段階別に設定されています(＜表1＞参照)。保険料の基準額は、市の介護サービスに係る費用と、65歳以上の方の人数等により決められるため、区市町村ごとに異なります。

＜保険料の納め方は＞「特別徴収(年金から天引き)」を基本とします。ただし次の方は「普通徴収(納付書による納付)」となります。

- ①年金が年額18万円未満の方
②年度途中で65歳になった方(65歳の誕生日の前日の属する月の分から徴収)
③年度途中で保険料が変更になった方
④転入された方等

普通徴収の方で、年金受給に係る一定の要件が整うと、特別徴収に変更になります。また、年度途中で保険料が変更になった方等で、普通徴収と、特別徴収の両方で納める「併用徴収」となる場合があります。※特別徴収、普通徴収の選択はできません。

＜平成25年度の保険料の通知は＞7月初めに送付します(年度途中で65歳になった方、保険料、納付方法等に変更のある方には、随時通知を送付します)。

【特別徴収の方】天引き額を記載した通知を送付します。なお、前年度の所得の確定は6月以降となるため、確定前は「仮徴収(暫定賦課)」、確定後

は「本徴収」として納めていただきます。そのため、納期ごとに金額が変わる場合があります。【普通徴収の方】納入通知書と納付書を送付します。なお、口座振替を利用している方には、保険料の納入通知書のみを送付します。【併用徴収の方】通知書と納付書を送付します。＜納めていただく時期は＞特別徴収は年6回(年金支給月)、普通徴収は年8回(＜表2＞参照)です。

＜表1＞65歳以上の方の保険料

Table with 4 columns: 段階, 対象, 負担割合, 介護保険料(年額). It lists insurance rates for different income levels and categories.

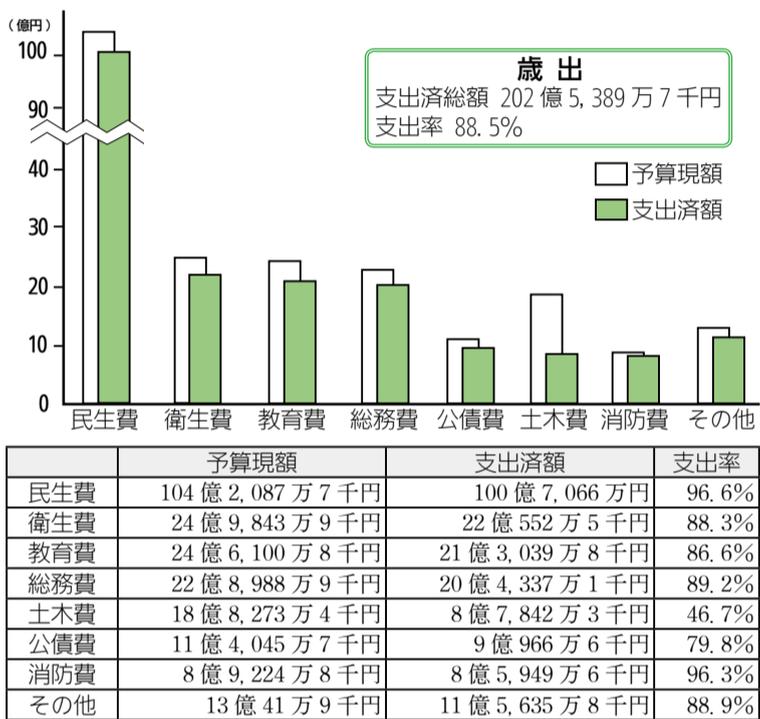
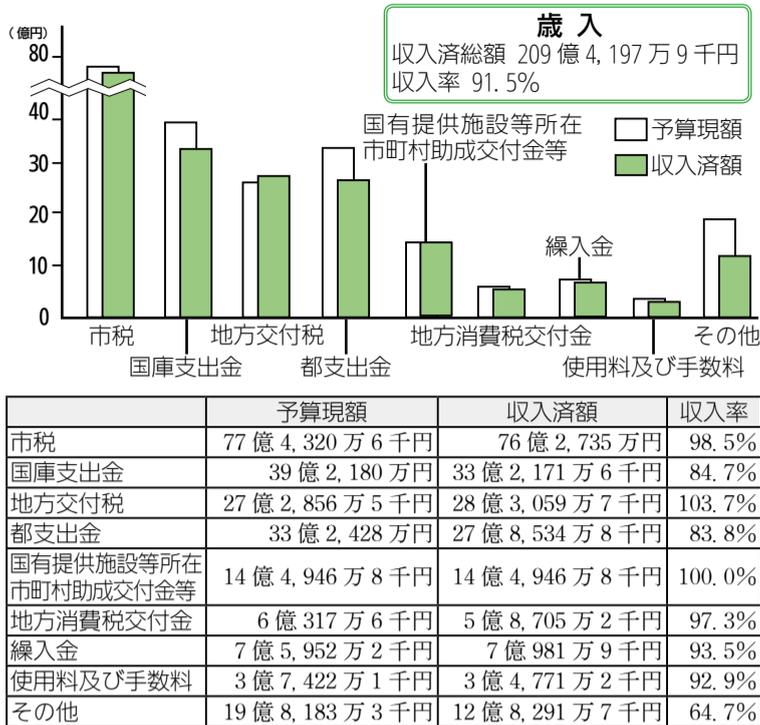
◆福生市の基準額 5,209円(月額)

(※1) 明治44年4月1日以前に生まれた方などで、一定の所得がない方、他の年金を受給できない方に支給される年金です。(※2) 「合計所得金額」とは、収入金額から必要経費に相当する金額(収入の種類により計算方法が異なります)を控除した金額のことで、扶養控除や医療費控除などの所得控除をする前の金額です(市民税課税の方で分離課税所得のない方は、市民税・都民税の納税通知書の総所得欄の金額が合計所得です)。(※3) 「課税年金収入額」とは、老齢年金や退職年金などの課税対象となる公的年金収入の合計額です。遺族年金、障害年金、老齢福祉年金等の課税対象ではない年金収入は合計額に含みません。

【商店街イベント情報】＜東銀座中元セール＞東銀座通り商栄会恒例の中元セールが開催されます。【期間】6月27日(木)～7月7日(日)※7月7日午前10時～午後3時には銀座通りを一部交通規制し、ほおずき市を行います。【問合せ】東銀座通り商栄会会長・磯部 ☎ 551・1540

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）

一般会計予算の執行状況（平成 25 年 3 月 31 日現在）



市有財産の状況（平成 25 年 3 月 31 日現在）

区分	内訳	現在高
土地	市庁舎、学校などの敷地	537,068.075 m ²
建物	市庁舎、学校など（延べ面積）	141,698.140 m ²
物品	1 件 50 万円以上の自動車等備品	545 件
基金	学校施設等整備基金	17 億 5,122 万 6 千円
	都市施設整備基金	15 億 6,003 万 5 千円
	財政調整基金	16 億 4,261 万 2 千円
	ふるさとづくりまちづくり基金	4 億 2,144 万 8 千円
	市営住宅等管理基金	3 億 1,391 万 8 千円
	その他	8 億 1,349 万 9 千円
運用基金	国民健康保険高額療養費等資金貸付基金	600 万円
合計		65 億 873 万 8 千円

予算の使いみち
一般会計支出済額（202 億 5,389 万 7 千円）を 1 万円に換算すると、目的別の使いみちはこのようになります。

福祉の向上に（民生費） 4,972 円	健康の増進、リサイクルの推進などに（衛生費） 1,089 円	庁舎の維持管理・運営、住民票、選挙などに（総務費） 1,009 円	教育の充実、文化スポーツの振興に（教育費） 1,051 円
道路・公園の整備まちづくりの推進に（土木費） 434 円	市が借り入れた市債の償還に（公債費） 449 円	防災対策に（消防費） 424 円	市議会の運営経費に（議会費） 151 円
商工業の振興に（商工費） 74 円	その他 347 円		

平成 24 年度下半期財政公表

福生市の財政状況をお知らせします

【問合せ】財政課 ☎ 551・1534

市では毎年 5 月と 11 月に財政公表をしています。今回の公表は、平成 24 年度予算の 3 月末現在の執行状況です。

▼一般会計

市税や国庫支出金、地方交付税などを収入として、福祉や教育など、行政各分野の支出予定を議会の議決を受け、予算として運用している会計です。

平成 24 年度は、当初予算額が 220 億 7,700 万円で、その後 5 回の補正予算により、予算総額は 228 億 8,607 万 1 千円となっています。

現在の市の財政状況は、景気低迷などにより依然として厳しく、市では一層の行政改革に取り組みながら、まちづくりを進めています。

▼収入・支出済額

歳入の収入済額は、209 億 4,197 万 9 千円で収入率は 91.5%、昨年の同期と比較し、0.9 ポイント低くなっています。このうち市税の収入済額は 76 億 2,735 万円で、このほか国庫支出金が 33 億 2,171 万 6 千円、都支出金が 27 億 8,534 万 8 千円、地方交付税が 28 億 3,059 万 7 千円などとなっています。

歳出の支出済額は、202 億 5,389 万 7 千円で支出率は 88.5%、昨年の同期と比較し、3.0 ポイント低くなっています。

▼財産の状況

土地については、廃道敷等により 395.100 m²の減があり、3 月末現在高は 537,068.075 m²となりました。

建物については、第三市営住宅エレベーター棟設置等により 359,770 m²の増があり、3 月末現在高は 141,698.140 m²となりました。

▼基金の状況

基金には、学校施設等整備基金など、施設整備等にあてるための積立基金と、特定事業の運用資金としての運用基金があります。3 月末の基金残高は、下水道事業基金の積み立てが新たに増えたことなどにより、前年同期と比べ、総額で約 1 億 1,300 万円増加しています。

▼市債の状況

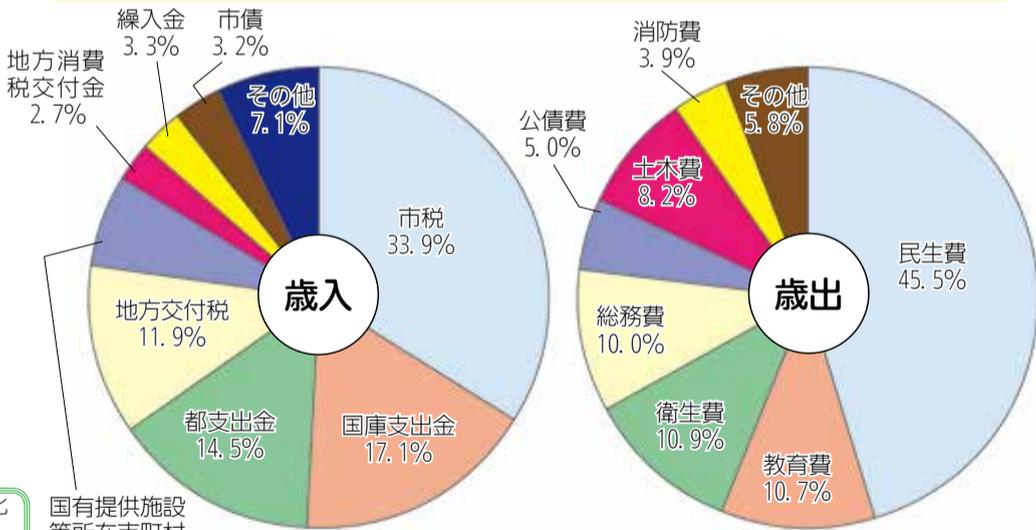
市債は国や都、金融機関などからの借入金です。公共施設の建設や下水道工事など多額の費用がかかる事業を行うとき、市の財源不足や年度間の財源の負担調整、将来にわたり利用できる施設を後世代の市民の皆さんにも負担していただくという趣旨で借り入れる建設事業債のほか、市税や地方交付税など、一般財源の収入不足を補うための臨時財政対策債などがあります。

今後返済する市債の元金は、一般会計で約 80 億 1 千万円、下水道事業会計で約 53 億 2 千万円となっています。

▼特別会計

市が特定の事業を行う場合、保険税や使用料など、特定の収入により支出をまかない、一般会計とは区分して経理を行う必要がある会計をいいます。現在、国民健康保険会計や後期高齢者医療会計など、4 会計があります。

平成 24 年度一般会計予算の構成比 予算総額 228 億 8,607 万 1 千円



市債の状況（特別会計を含む）平成 25 年 3 月 31 日現在高 133 億 2,378 万 3 千円

事業別	借入先別
下水道	財務省
土木	(独) 郵貯・簡保管理機構
臨時財政対策	地方公共団体金融機構
住民税等減税補填	東京都
社会教育	市中金融機関
その他	その他

特別会計予算の執行状況（平成 25 年 3 月 31 日現在）

区分	予算現額	収入済額	収入率	支出済額	支出率
国民健康保険会計	68 億 8,894 万 5 千円	62 億 1,476 万 8 千円	90.2%	62 億 4,536 万 9 千円	90.7%
介護保険会計	33 億 5,250 万円	32 億 7,889 万 7 千円	97.8%	30 億 4,261 万 8 千円	90.8%
後期高齢者医療会計	9 億 8,503 万 2 千円	9 億 8,381 万 5 千円	99.9%	9 億 2,190 万 4 千円	93.6%
下水道事業会計	18 億 619 万 5 千円	16 億 4,408 万 6 千円	91.0%	13 億 4,210 万 5 千円	74.3%
合計	130 億 3,267 万 2 千円	121 億 2,156 万 6 千円	93.0%	115 億 5,199 万 6 千円	88.6%

【商店街イベント情報】〈銀座中央中元セール〉銀座中央商栄会恒例の中元セールが開催されます。【期間】7 月 1 日(月)～ 31 日(水)※ 7 月 13 日(土)午後 1 時から、古着 1 枚につき 100 円分のお買い物券と交換する古着交換市も行います（古着の交換には交換券が必要です）。【問合せ】銀座中央商栄会会長・山下 ☎ 551・0210

費用の記載のない事業は無料です

施設課からのお知らせ

道路沿いの地主の方へ

庭先の木が道路にはみ出ていることで、車や歩行者の通行の妨げとなったり、交通標識や反射鏡などの道路施設が見えないといった苦情が寄せられています。確認のうえ、このような樹木がありましたら、剪定をおねがいします。

雨の時期に備えて

側溝清掃のご協力を!

これからの時期、梅雨の長雨のほか、「ゲリラ豪雨」と称される短時間で多量の雨が降ることがあります。その場合、側溝や雨水ますにごみや落ち葉が詰まると、排水の妨げとなり、道路の冠水や浸水が起ころ

恐れがあります。自宅前の側溝の清掃にご協力をお願いします。

日ごろから排水口のまわりはきれいに掃除しておきましよう。また、冠水箇所を見つけたら施設課下水道グループ ☎ 551・1968 へご連絡ください。

【問合せ】施設課管理グループ ☎ 551・1969

MR(麻しん風しん混合)予防接種を受けましょう!

幼児期にすでに麻しん風しん予防接種を接種された方もMR(麻しん風しん混合)予防接種をもう一度接種(公費接種)する必要があります。【対象】①1歳から2歳未満

シニアのための簡単レシピ募集

「福生市健康づくり推進員の会」では、市民の皆さんが健康づくりを考えるきっかけとして年1回レシピ集の発行を行っています。今回、掲載レシピを市民の皆さんから公募します。

②小学校入学前(年長時期)1年間にある方 ※対象者にはすでに個別に予診票が送付されています。転入、紛失等で予診票がお手元がない方は、母子健康手帳を持って、保健センターで交付を受けてください。【問合せ】保健センター ☎ 552・0061

運転ボランティア募集

社会福祉協議会では歩行が困難な方を対象に、運転ボランティアの協力により移送サービス事業を実施しています。通院や外出の移動のお手伝いとして、ハンディキャップ(車イスごと乗れる車)を運転するボランティアを募集しています。

番号)を記入してください。保健センターへ直接持参するか、郵送(〒197-0011 福生2125-3 ※当日消印有効)してください。【用紙の配布】保健センター、または市ホームページからダウンロードできます。【問合せ】保健センター ☎ 552・0061

国体ボランティア募集!

スポーツ祭東京2013第68回国民体育大会福生市実行委員会では、9月に開催されるソフトボール(成年女子)の競技会運営に従事していただくボランティアを募集しています。

【従事日時】9月29日(日)~10月1日(火)

【従事場所】福生野球場・市営競技場及びその周辺

【業務】▼競技会場、案内所等における受付・案内業務▼選手、役員等に係る弁当の配布業務▼競技会場内及びその周辺の美化・清掃業務▼大会PR業務▼歓迎装飾その他おもてなし業務など(応募者数等により希望の業務とならない場合もあります。)

【参加登録要件】原則、市内に在住・在勤・在学の個人または団体(18歳未満の方は保護者の同意が必要)

【申込み】8月31日(土)までに、申込書(市役所等にある募集チラシ裏)に必要事項を記入し、事務局に提出してください(郵送、ファックス可)。国体ホームページからもチラシをダウンロードできます。※詳細はホームページをご覧ください。

【問合せ】〒197-0022 福生市本町18番地 スポーツ祭東京2013第68回国民体育大会福生市実行委員会事務局(商工会館2階国体推進室内) ☎ 551・1750、☎ 539・0120

【対象】①1歳から2歳未満

【レシピ作成項目】①料理名②材料名と分量(2人前分で作成したもの)③作り方④調理時間⑤作り方のポイント、料理の健康PR

【応募方法】7月10日(水)までに所定の応募用紙かA4用紙1枚程度に、レシピ作成項目と連絡先(氏名、ふりがな「グループの場合グループ名も」、年齢、住所、電話番号)を記入し、〒197-0011 福生2125-3 ※当日消印有効)してください。

【対象】市内在住、在勤の個人かグループ

【活動日】随時(主に平日) ※申込み後、福祉車両運転者講習を受けていただく必要があり。詳細はお問い合わせください。

【日時】7月9日(火)午後2時~4時

【対象】普通自動車免許取得者で運転歴3年以上。30歳~70歳の方で安全運転をしていただけの方。

教育問題、一緒に考えてみませんか?

「平成25年度福生市立小・中学校教育活動発表会」を開催します

市の教育に関するさまざまな課題を解決するには、各学校が努力を続けていくことはもちろんのことですが、学校の教育活動について、保護者や地域の方々にご理解とご協力をいただくことが欠かせません。

そこで、教育委員会では、保護者や地域の方々をはじめ、より多くの方々に福生市立小・中学校の教育活動への関心を深めていただくため、発表会を開催します。

【日時】6月29日(土)午後2時~4時

【場所】市民会館小ホール(つつじホール)

【内容】①福生市教育委員会における小中一貫教育の推進について

②福生市立小・中学校の教育活動について(第五小学校、第七小学校、第三中学校)

③参加者代表との意見交換 ※このほか市民会館1階展示コーナーで、各学校の特色ある教育活動の展示発表も行います。

【問合せ】教育委員会指導室学務・指導係 ☎ 551・1948

7月16日(火)午前8時50分~午後2時20分・17日(水)午前8時50分~午後0時20分

②第二小学校くまがわ学級・7月4日(木)午前8時45分~午後3時20分・5日(金)午前8時45分~午後2時20分

③第一中学校8組・7月8日(月)~13日(土)午前8時55分~午後3時10分

※公開時間が変更となる場合や、曜日により時間が異なる場合がありますので、ご不明なときは各学校へお問い合わせください。また車での来校はご遠慮ください。

通級指導学級の見学をご希望の方は、事前に教育委員会指導室学務・指導係 ☎ 551・1948 へお問い合わせください。

【問合せ】各学校へ。

①第一小学校 ☎ 551・0046

②第二小学校 ☎ 551・0954

③第一中学校 ☎ 551・0321

▼ご参加ください 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。

【場所・日時】①第一中学校・7月13日(土)午後2時20分~

②第三中学校・7月13日(土)午後1時20分~ 【問合せ】教育委員会指導室学務・指導係 ☎ 551・1948

市民会館催し物 『CRAZY KEN BAND TOUR "Flying Saucer 2013"』

【日時】8月25日(日)開場午後5時30分、開演6時

【場所】市民会館大ホール(もくせいホール)

【料金】全席指定6,300円

【一般発売日】7月28日(日)

※市民の方限定で、6月18日(火)~25日(火)まで先行予約を受け付けます。応募多数の場合は抽選とし、7月6日(土)までにファックスまたは電話で結果をお知らせします。

【先行予約の申込み】住所・氏名・電話番号・ファックス番号・チケット枚数(1人2枚まで)を明記のうえ、市民会館へ来館またはファックス ☎ 530・2511 でお申し込みください。※座席は選べません。発売日当日は、午前9時から窓口発売・午後1時から電話予約開始。

【問合せ】市民会館 ☎ 552・1711



【がん検診推進事業・大腸がん検診】対象の方に案内を5月下旬に発送しました。同封のクーポン券で受診してください。詳細は同封の受診案内及び検診手帳をご確認ください。※国民健康保険に加入中で特定健康診査の受診券が届いた方は、健診との同時受診をお願いします。【問合せ】保健センター ☎ 552・0061

作品を展示しませんか？

プチギャラリーは皆さんに芸術文化の発表の場としてご利用いただける展示施設です。第一・第二展示室があり、福生駅舎内にあるため、多くの来場者を期待できます。プチギャラリーで皆さんの作品を公開してみませんか？

【所在地】 福生 1014-10 (JR 福生駅舎内)

【休館日】 毎週月曜日(祝日の場合で利用者がある場合は開館)、年末年始

【使用期間】 14日以内

【使用時間】 午前10時～午後7時

【使用料】 1日各5,000円

【申込み】 使用日の12か月前の属する月の初日から3日前までに直接、プチギャラリー ☎ 551・1316へ。

郷土資料室からお知らせ

▼わくわく土曜日(小学生対象)「七夕飾りをつくろう」



折り染めで七夕の短冊をつくりまわす。

【日時】 6月29日(土)午前10時～午後3時(正午～午後1時は除く) ※直接、郷土資料室にお越しください。

【問合せ】 郷土資料室 ☎ 530・1120 ※月曜日休館

第15回本館まつり

「まつりだーまつりだー本館まつりー」

公民館本館を利用して、サークルが中心となって作り上げるおまつりです。

【日時】 7月20日(土)・21日(日) 午前10時～午後4時

【場所】 市民会館・公民館

【内容】 〈展示部門〉 ハーモニカ、大正琴、合唱、ダンス、ウクレレ、ひよっここ踊り、草笛等

〈展示部門〉 絵手紙、書道、瓢箪飾り、活動記録など。体験コーナーでは絵手紙の作品づくりや「ゆりーと」(国体キャラクター)の折り紙などができます。

〈模擬店部門〉 焼そば、カレー、焼き菓子など、おいしいメニューを用意いたします！ ※売り切れ次第終了

〈子ども遊び部門〉 クラフトとミニゲーム、迷路、セーティ教室、草笛教室などで遊ぼう！

※20日(土)は、「たっけー☆」も参加します。

【問合せ】 公民館事務所 ☎ 552・2118

市民文化教室の参加者募集

文化協会と公民館が共催して、初心者を対象に実施する全10コースの講座です。

【日本舞踊コース】

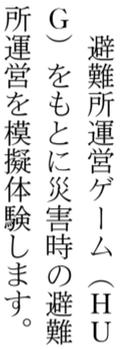
日本舞踊に親しみが持てるように、基本的なことから楽しく学んでいきます。

【日時】 7月11日・25日、8月1日・15日・29日、9月5日・19日、10月3日・10日・17日

の木曜日午後7時～9時の木曜日午後7時～9時

【場所】 市民会館・公民館 第6・7集会室

【対象】 市内在住・在勤の初心者の方



防災講座

避難所運営ゲーム(HUG)をもとに災害時の避難所運営を模擬体験します。

【日時】 7月7日(日)午前10時～午後0時30分

【費用】 300円(茶菓子代)

【問合せ】 公民館事務所 ☎ 552・2118

ゲームで学ぶ災害対応

避難所運営ゲーム(HUG)をもとに災害時の避難所運営を模擬体験します。

【講師】 田村冴子氏

【申込み】 6月18日(火)午前9時から公民館事務所 ☎ 552・2118へ。

【その他のコースの予定】

民謡(土)	8月17日～10月26日
大正琴(水)	8月21日～10月23日
天王ばやし(木)	8月21日～10月23日
新舞踊(土)	8月24日～10月26日
書道(土)	8月31日～11月23日
茶道(土)	9月7日～11月23日
華道(土)	9月7日～12月14日
着付け(水)	9月11日～12月11日
詩吟(木)	9月12日～11月21日

詳細は今後の広報ふっさでお知らせします。

お茶席体験

「茶室福庵でおまつり」

【7月・8月の予定】 初めての方も立礼席で気軽に茶道を体験できます。今年、茶室福庵は開設20周年を迎え、記念事業として9月には講演会、コンサートを予定しています。福庵でのさまざまなおもてなしをお楽しみください。

【日時】 7月14日・28日、8月11日(七夕特別企画)・25日の各日曜日、午前10時～午後3時

※企画の詳細は、今後の広報ふっさでお知らせします。

【場所】 茶室福庵立礼席

【定員】 当日先着25人 ※直接会場へお越しください。

【費用】 300円(茶菓子代)

【問合せ】 公民館事務所 ☎ 552・2118

ゲームで学ぶ災害対応

避難所運営ゲーム(HUG)をもとに災害時の避難所運営を模擬体験します。

スポーツ

◆市営プールが開場します！

福生の「夏の風物詩」、市営プールが今年も開場します。福生のプールで夏を満喫しよう！

◆熊川地域体育館事業

- ①エアロビクス
いろんなステップで楽しく動きます。経験者におすすめ！
- ②エアロバイク
ゆったりした音楽に合わせて全身のストレッチをしていきます。
- ③ボクシングエアロ
ボクシングのパンチやステップを取り入れ、ストレス解消！
- ④やさしいヨガ
初めての方でも無理なく参加できます。
- ⑤ズンバZUMBA
エアロビクスが苦手な人も楽しく踊って汗をかこう！

午後8時～9時

【定員】 20人

〈①～⑤共通〉

【対象】 一般の方

【参加費】 参加毎500円

【持ち物】 動きやすい服装、室内履き、水分補給用飲料、タオル等

【申込み】 当日参加制です。直接体育館にお越しください。

【問合せ】 熊川地域体育館 ☎ 552・1980

◆福生地域体育館事業

①託児付ボクシングエクササイズ
ボクシングの動きで二の腕、腰回りをシェイプアップ！

②フライデーバドミントン
ワンポイントレッスンもあります。1人でも参加できます。

中央体育館事業 ☎ 552・5511

事業	対象	曜日	時間	期間	参加費	定員	
①ステップエアロ(11回) ※音楽に合わせてステップ台を使って体を動かします。昇降運動なので、脂肪燃焼効果がより期待できます。	18歳以上	金	午前10時～11時	7月5日～9月27日(8月9日・16日は休み)	初回1,100円と毎回利用券150円	20人(抽選)	
②金曜バランスボール(11回)				25人(抽選)			
③金曜ヨガ(13回)				正午～午後1時	7月5日～9月27日	初回2,600円と毎回利用券150円	40人(抽選)
④金曜初心者エアロ(11回)				午後1時30分～2時30分	7月5日～9月27日(8月9日・16日は休み)	初回1,100円と毎回利用券150円	25人(抽選)
⑤金曜健康ストレッチ(11回)				午後2時40分～3時40分			
⑥ナイトエアロ(11回)				午後7時～8時	7月6日～9月28日(8月10日・17日は休み)	20人(抽選)	
⑦美ボディコントロール(11回)		土	午後7時30分～8時30分				

【持ち物】 運動できる服装で室内用運動靴・タオル・水分補給できる物をお持ちください。(③・⑤は運動靴不用)

【申込み】 電子申請、または往復はがきに教室名・氏名・生年月日・住所・電話番号を記入し6月26日(木)までに〒197-0005 福生市北田園2-9-1 中央体育館スポーツ推進課へ。往復はがきは返信用宛名の記入をしてください。(③以外は中央体育館窓口でも受け付けます。)

スポーツ祭東京2013 第68回国民体育大会・第13回全国障害者スポーツ大会

福生市はソフトボール競技(成年女子)の開催地です

保健ガイド

【問合せ】保健センター ☎552-0061

市役所は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。

健康相談

①【日時】7月4日(木)・18日(木)午前9時30分～11時
【場所】市役所1階ロビー
【相談員】保健師・栄養士

ヘルスチェック

【日時】7月31日(水)午前9時30分～11時
【場所】保健センター
【対象】20歳以上の方
【定員】先着35人(平成25年5月・6月に受けなかった方)

【内容】血管年齢、脳年齢、骨密度、咬合力(咀嚼力)、体組成(体内年齢、筋肉量、体脂肪)、足指力(下肢筋力低下によるリスク)

育児相談

①【日時】7月5日(金)午後1時30分～2時30分
【場所】子ども応援館

乳幼児歯科健康診査

【日時】7月3日(水)・17日(水)午後1時～2時(受付)
【場所】保健センター

各種検診(健診)のお知らせ

- ①8月度骨密度測定健診
【対象】市内在住で40・45・50・55・60・65・70歳の女性(平成25年4月1日現在)
【定員】65人
【健診方法】X線による第二中手骨密度測定
②8月度子宮がん検診
【対象】市内在住の20歳(平成25年4月1日現在)以上の女性で平成24年度に子宮がん検診を受診していない方
【定員】200人
【検診方法】細胞採取と細胞検査
③8月度乳がん検診
【対象】市内在住の40歳(平成25年4月1日現在)以上の女性で平成24年度に乳がん検診を受診していない方
【定員】110人
【検診方法】マンモグラフィ(乳房X線撮影)と視触診
【費用】1,600円
④胃・肺がん検診(8月)
【実施期間】8月1日(木)～31日(土)
【場所】市内指定医療機関
【原則としてセットでお申し込みください。】
【日時】8月26日(月)午前9時～午後1時
【場所】保健センター
【対象】市内在住の35歳以上の方(平成25年4月1日現在)
◆次のような方は受診できません。

Table with 3 columns: 診療時間, 内科・小児科(昼間), 内科・小児科(準夜), 歯科休日診療. Rows include dates from 7/7 to 7/28 and locations like 福生市休日診療所 and 平出歯科医院.

Table with 4 columns: 健診名, 健診日, 対象児, 受付場所・時間. Rows include 3か月児, 6か月児, 9か月児, 1歳6か月児, 3歳児, and 備考.

Table with 3 columns: 期日, 種別, 備考. Row for 10日(水) BCG with details on vaccination period and location.

貧血(鉄分の少ない血液)

貧血は、血液中で酸素を運ぶ、赤血球の量が少なくなる事です。一般的に多くみられるこの状態は、まだ病気ではなく、身体からの危険信号です。危険信号のみを解決しようとすると、その裏側に潜む本当の原因を見逃す事になります。
場合によっては、骨髄で造られる赤血球の数が少ない場合もありますし、血液や脾臓で赤血球が壊される数が多い場合もあります。
非常にまれですが、鉄欠乏性貧血の原因の一つに、食物から鉄分が十分に得られていない場合もあります。ただし、完全菜食主義やごく一部の女性では十分考えられる状態です。自分で勝手に鉄欠乏性の貧血であると判断し、勝手に補強剤(鉄剤)を使い始める事にはさまざまな弊害があります。その理由として、
1) 典型的な複合ビタミン剤に含まれている鉄の量は、貧血を治療するためには少なすぎます。ビタミン剤を使用し始めたたん、貧血が治ったと勘違いする人が多くみられます。
2) 複合ビタミン剤などの補強剤を使い始めると、他の疾患の発見が遅れます。便の色が黒ずみ、消化器系からの出血の危険信号を見逃す可能性もあります。
3) 薬局で購入できる鉄分補強剤には、複合ビタミン剤の7倍近い鉄が含まれているものもあります。しかし、補強剤の使用に際しては、医師の診断のもと適切な量の鉄分補強剤を使用するべきと思います。もし仮に、貧血でなかった場合、鉄分の摂り過ぎは、肝臓、脾臓、心臓に対して、重大な障害をもたらす場合があります。
以上、顔色が悪い、疲れ易い、動悸、立ちくらみ等の症状があり、貧血が疑われる場合は、医療機関に相談し貧血の原因を精査し、適切な治療を受ける事をお勧めします。
【文責】青山医師
【問合せ】保健センター ☎552-0061

※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。

発行：福生市／編集：企画財政部秘書広報課／〒197-8501 福生市本町5-5 ☎042-551-1511(市役所代表)／毎月1日・15日発行