



広報



市の花 つつじ



FUSSA

ホームページ <http://www.city.fussa.tokyo.jp/>

平成23年(2011年)

5月15日 No. 831

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
☎042-551-1511 (市役所代表)
毎月1日・15日発行

人口と世帯数(平成23年5月1日現在)

区分	住民基本台帳	外国人登録	合計
人口			
男	28,962	1,135	30,097
女	28,526	1,280	29,806
計	57,488	2,415	59,903
世帯数	27,775	1,271	29,046

今号の主な記事

2面広報ふっさに関するお知らせ 3面地上デジタルテレビ放送の相談窓口を設けています 4面福生ドッグ最新情報
5面福生市議会議員選挙結果について 6面市民文化祭参加者募集 7面各種検診のお知らせ 8面保健ガイド

第9回ふっさ環境フェスティバル

～エコ作戦で復興支援～

“環境”をテーマに日常生活を考え、みんなで東日本を応援しよう

日時6月5日(日)午前10時～午後3時

場所多摩川中央公園※小雨決行

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



ふっさ環境フェスティバルは、多摩川中央公園を会場に、市民の皆さんが環境にやさしいライフスタイルや、自然との共生について少しでも関心を持ってもらえたら、との思いのもと、毎年環境月間である6月に開催している市民参加型の野外イベントです。

▼リユース食器でごみをなくします!

フードブースでは、ごみにならない「リユース食器」を使っています。食器を使うメニューにはリユース食器の保証料が含まれていますので、食べ終わった食器を会場の食器返却所に返すと食器の保証料100円が戻ってきます。イベントのごみをゼロにするため、皆さんのご協力をお願いします。

▼『マイ食器』『マイバッグ』をお持ちください

環境フェスティバルでは環境保全の一環として、フードブースで、リユース食器を使い、ごみの排出量削減に取り組んでいます。皆さんも、お宅にあるお箸やお皿など『マイ食器』をご持参いただくだけで、簡単にごみを削減することができます。皆さんのご協力をお願いします。

また、企業(事業者)ブースで販売する商品等も、ごみになる包装はしません。お出かけの際は『マイバッグ』をお忘れなく!

▼暑さ対策をお忘れなく!

会場である多摩川中央公園内には水飲み場もあり、また、フードブースでは清涼飲料水の販売もありますが、ご自身でも水筒をお持ちになるなど、暑さ対策には十分ご注意ください。

▶駐車場には限りがありますので、車での来場はなるべくご遠慮ください。

▼主なイベント▼

◆福生高校吹奏楽演奏

福生高校の吹奏楽部がオープニングを飾ります。

また、正午ごろにもう一度演奏がありますので、オープニングで聞けない方もお楽しみいただけます。



昨年の演奏の様子

◆我が家のちっちゃなエコ自慢

皆さんが日ごろ、ご家庭で行なっているちょっとした工夫や努力を話してもらいます。

◆新宿エコ・レンジャーショー

昨年環境フェスティバルで活躍したエコ・レンジャーが今年もやってきます。今年はどうな活躍を見せてくれるのでしょうか。



新宿エコ・レンジャー

本イベントで使用する電力は風力発電による自然エネルギーでまかっています。



また、1,000 kWh相当量の風力発電の普及に貢献しています。

多摩川河川清掃も実施します

お手伝いいただける方はぜひご参加ください。

集合時間午前9時30分

(開始9時45分・終了10時15分)

集合場所多摩川中央公園でっかい広場

※軍手、ごみ袋は市で用意します。

問合せ施設課公園グループ☎551・1985



事業所向け省エネルギー・新エネルギー設備導入助成金【申請の受付期限が6月15日(水)に早まります!】

新たに省エネルギー・新エネルギーを導入する事業に対し、予算の範囲内で事業総経費の3分の1までを助成します。夏の省エネに対応できるよう工期を考慮し、申請受付期限を6月15日(水)に変更(短縮)します。(詳細については、広報ふっさ4月15日号1面に掲載しています。)

事業の規模は問いません。工事を検討されている事業所がありましたら、お気軽にご相談ください。

問合せ環境課環境係☎551・1718



コジェネレーション



ソーラシステム



東日本大震災復興支援チャリティの取組みにご協力ください!
この度の東日本大震災により被災された皆さんには心より見舞いを申し上げます。皆さんの安全と一日も早い復旧を心よりお祈り申し上げます。
『ふっさ環境フェスティバル』では3月11日に発生しました東日本大震災復興支援チャリティの取組みを行ないます。皆さんのご協力をお願いします。

福生市のホームページアドレスは <http://www.city.fussa.tokyo.jp/> です

平成23年第2回福生市議会定例会のお知らせ(予定)

ぜひ、傍聴にお出掛けください。

定例会日程 6月7日(火)〜24日(金)

本会議 6月7日(火)〜10日(金)

24日(金) 常任委員会 6月14日(火)〜16日(木)

開会時間 午前10時〜

なお、常任委員会は、開会后、現地視察がある場合もあり、状況等については、議事事務局までお問い合わせください。

また、本会議のライブ映像及び録画映像をインターネットで配信しています。市公式ホームページから、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。

問合せ 議事事務局庶務係 551・1523

6月1日は「人権擁護委員の日」

全国人権擁護委員連合会では、6月1日を「人権擁護委員の日」と定め一層の人権思想の啓発に努めています。

人権は、人間が幸福な人生を送るうえで、最も大切な権利です。自分だけではなく、すべての人の人権が尊重されなければなりません。

国の内外を問わず、人々がお互いの人権を守り、明

るい社会を作りましょう。市内には、法務大臣から委嘱を受けた3人の人権擁護委員が相談を受けています。

石川好男氏 中西弘氏 島田しのぶ氏

相談は無料で、秘密は守られます。不当な迫害等、人権でお困りの際はご相談ください。相談は、毎月第一水曜日午後1時30分から4時30分まで、市役所1階相談室で行なっています。

問合せ 秘書広報課広報広聴係 551・1529

行政相談委員が委嘱されました

中根三規夫氏と森田雅樹氏が総務大臣から行政相談委員に委嘱されました。

今後2年間、行政相談委員として市民の皆さんの国や東京都などの仕事への苦情や意見・要望のパイプ役として、さまざまな活躍をしていただきます。

また、毎月第一水曜日午後1時30分から4時30分まで、市役所1階相談室で相談を実施しています。

問合せ 秘書広報課広報広聴係 551・1529

5月20日は「交通事故死者口を指す日」です

交通事故は至るところで発生し、記録が残っている昭和43年以降、交通事故死亡事故が起きていない日は

この日を中心に、地域の清掃を実施していただければと思います(ご都合に合

この日を中心に、地域の清掃を実施していただければと思います(ご都合に合

この日を中心に、地域の清掃を実施していただければと思います(ご都合に合

東日本大震災に関するお知らせ

東京電力から、福島第一原子力発電所の事故に伴い避難を余儀なくされている方々に対して、「仮払補償金」が支払われます

詳しくは、下記の専用ダイヤルへお問い合わせください。

問合せ 福島原子力補償相談室 0120・926・404 対応時間 午前9時〜午後9時

東日本大震災避難者のための住宅提供情報について

市民並びに不動産業の皆さんのご厚意により、東日本大震災避難者の方を対象として、一定の期間家賃を無償とする住宅の提供情報がありました。ご希望の方は下記までお問い合わせください。

問合せ 社会福祉課庶務・福祉計画担当 042・551・1735

統一美化キャンペーンを推進しています

関東地方の11都県では、毎年5月30日を「関東地方環境美化の日(ごみゼロデー)」と定め、ごみの散乱防止・再資源化及び地域環境美化の意識の高揚を図るため、統一美化キャンペーンを推進しています。



「安全安心まちづくり市民ひろば」次回の開催は

日時 5月27日(金)午後7時〜9時 場所 さくら会館2階第4集会室

安全で安心して暮らすことが出来る福生市を目指し、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。

問合せ 安全安心まちづくり課地域安全係 551・1691

広報ふっさに関するお知らせ

広報紙の新媒体「よりぬき広報ふっさ」をご覧ください!

「よりぬき広報ふっさ」では次に発行される広報ふっさの注目記事をピックアップし、その見出しを、広報ふっさの発行日に2〜3日先駆けて掲示する新しい広報媒体です。

次号の広報記事の中でも、特に見逃してほしくない記事を文字通り「よりぬいた」、「よりぬき広報ふっさ」。時間の無い方でも、素早く掲載記事が読み取れます。

現在は以下の場所に掲示していますので、ぜひご覧ください。

- 【掲示場所】
市役所入口
JR福生駅東口掲示板
市内各図書館
福祉バス車内



声の「広報ふっさ」のお知らせ

市では視覚障害者(1・2級)の方に声の「広報ふっさ」をお届けしています。4月から声の「市議会だより」と同様にデージー方式のCD版で提供しています。ぜひご利用ください。

※デージー(DAISY)とはデジタル録音図書の国際標準で、聞きたいところを見出しですぐに検索できるなど、情報検索性に優れています。専用の再生機が必要となりますが、利用対象者は日常生活用具として給付を受けられます(利用者負担1割)。



問合せ 秘書広報課広報広聴係 551・1529 広報ふっさの記事を全て聞くことができます。

6月の無料相談

問合せ 秘書広報課広報広聴係 551・1529 ※休日・祝日を除く

Table with columns: 相談内容, 期日, 時間, 場所, 備考. Rows include: 人権身の上相談・行政相談, 登記相談, 相続遺言等暮らしの手続き相談, 法律相談, 交通事故相談, 税務相談, 少年相談, 介護保険相談, 子ども相談, 消費者相談, 心配ごと相談, 金融相談.

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・日曜・祝日の場合、翌日以降最初の平日からとなります。

公開します 市政情報 保護します 個人情報 「ご利用ください」 情報コーナー 情報公開制度・個人情報保護制度に関するお問い合わせは、総務課法制係 551・1536へ。

5月の納税のお知らせ

5月は固定資産税・都市計画税(第1期)、軽自動車税の納期です。5月31日(火)までに納めてください。

口座振替は5月31日(火)の予定です。残高不足にご注意ください。また、軽自動車税を口座振替等された方への納付済通知書は6月14日(火)に発送予定です。※納期を過ぎると延滞金(年14.6%)が課されます。

問合せ取納課 ☎51・1578

輝き市民サポートセンターをご利用ください

まちづくり、環境、福祉、社会教育、文化、国際協力などあらゆる分野の公益的な市民活動をサポートする施設です。活動のための打合せ、作業などができる設備を備

え、情報収集・情報発信、他団体との交流の場としてご利用いただけます。

●設備

- ・会議スペース(予約制)
- ・フリースペース(予約不要)
- ・団体情報展示コーナー
- ・パソコンコーナー、紙折り機等
- ・印刷機・コピー機(有料)

●事業

市民活動団体の発表、現在活動している方に向けた活動支援の講座、市民活動を始めてみたい方をバックアップする講座などを行っています。

●ホームページ

センターからのお知らせや登録団体の独自情報を発信する「登録団体からのお知らせ」などフレッシュな情報をお知らせしています。

(URL) <http://kagayaki.city.fussa.tokyo.jp/>

場所 JR福生駅西口プチギャラリー4階

問合せ輝き市民サポートセンター ☎51・0166

市民活動団体事業支援補助金交付団体が決まりました

まちづくりのパートナーである市民活動団体の活性化を図ることを目的として、市民活動団体が広く市民を対象に行なう公益的な事業に対し、経費の一部を補助する「市民活動団体事業支援補助金」の公開ヒアリングが4月23日(土)に行なわれました。

公募市民と職員の審査員による審査の結果、平成23年度の交付団体が決まりました。

この団体が補助金を受けて行なう事業については広報ふっさ・市ホームページでお知らせしていきます。

▼年金だより▼

◆国民年金保険料の納め忘れはありませんか？

国民年金保険料は日本年金機構から送りする納付案内書等により、毎月の保険料を翌月の末日までに納めていただくことになっています。

保険料の納め忘れがあると、将来受け取る老齢基礎年金の額が少なくなったり、場合によっては年金が受けられなくなります。また、万一のときに障害基礎年金や遺族基礎年金も受けられなくなることがあります。

お支払いは、便利で安心な口座振替のご利用をお勧めしています。

問合せ青梅年金事務所 ☎0428・30・3410、保険年金課保険年金係 ☎551・1670

◆国民年金保険料はクレジットカードでも納付できます

クレジットカードでの納付とは、国民年金保険料を定期的にクレジットカード会社が立替払いし、クレジットカード会社からカード会員の方に請求する方法です。ただし、過去の未払い分の保険料についてはご利用できません。

保険料の納付方法は、毎月納付、6か月前納及び1年前納があります。

納付できる保険料は、「定額保険料」及び「付加保険料込みの定額保険料」となります。なお、保険料の一部納付を免除されている場合はご利用できません。

クレジットカードでの納付を希望される場合は、「国民年金保険料クレジットカード納付申出書」の申し込みが必要となります。

問合せ青梅年金事務所 ☎0428・30・3410、保険年金課保険年金係 ☎551・1670

報ふっさ・市ホームページでお知らせしていきます。

問合せ協働推進課 ☎51・1590

市民活動団体事業支援補助金交付団体

申請団体名	男の台所
申請事業名	食を通じた健康づくり事業
交付決定額	65,100円

福生水辺の楽校 多摩川で遊ぼう！参加者募集「プールのヤゴ救出作戦」

毎月1回、「多摩川で遊ぼう！」を合言葉に多摩川で自然体験活動を行っています。



6月は、環境フェスティバルのイベントの一環として、市営プールに生息しているヤゴなどの水生昆虫を捕まえます。

濡れてもよい服装でご参加ください。

日時 6月5日(日)午前10時30分～正午

集合場所 多摩川中央公園環境フェスティバル水辺の楽校ブース(申込み不要)

対象 中学3年生まで(ただし、未就学児は保護者同伴) 持ち物 タオル、捕ったヤゴを入れる容器(必要な方のみ)

問合せ環境課環境係 ☎51・1718

第59回福生市消防団ポンプ操法審査会の延期及び訓練開始のお知らせ

毎年5月下旬に実施している審査会は、東日本大震災による諸般の事情を踏まえ、次の通り延期になりました。

日時 7月10日(日)午後0時30分～

場所 多摩川中央公園
また、各分団では、5月23日(月)から、訓練を開始します。訓練は夜間照明を使用しますが、照明灯の制限等をして、極力節電に努めます。

消防団訓練は、火災時の消火活動や、今回のような大地震等の災害時に備える意味でも、大変重要です。ご理解・ご協力をお願いいたします。

訓練場所

- 【第一分団】第五小学校
 - 【第二分団】第一中学校
 - 【第三分団】第三小学校
 - 【第四分団】第一小学校
 - 【第五分団】第四小学校
- ※その他、リサイクルセンターを使用する場合があります。
- 問合せ安全安心まちづくり課防災係 ☎51・1638

ごみ・資源収集情報

ごみが167t減ったよ!	資源の割合が2%増えたよ!
23年3月 944t	23年3月 342t (27%)
22年3月 1,111t	22年3月 362t (25%)

※資源の割合=資源収集量÷ごみと資源の収集量

資源回収団体による資源回収量

23年3月	82t
22年3月	110t

6月の資源回収予定

実施団体	実施日
福栄福寿会	4日(土)
本町第七町会	5日(日)
武蔵野台一丁目子供会	5日(日)
富士見台町会	12日(日)
南田園二丁目町会	12日(日)
本町第二町会	12日(日)
二小PTA鍋支部	19日(日)
青少年育成熊牛地区委員会	19日(日)
福生団地自治会	19日(日)
原ヶ谷戸町会	19日(日)
志茂第二町会	19日(日)
加美平老人クラブ	25日(土)
福東幸せ会	26日(日)
青少年育成福栄地区委員会	26日(日)
南田園三丁目町会	26日(日)
永田子供会	26日(日)

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があります。

問合せ環境課ごみ対策係 ☎51・1731

4月の横田基地飛行回数

問合せ環境課環境係

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
飛行総数	772	-38	291	15
昼間(午前7時～午後7時)	618	-13	198	31
夕刻(午後7時～10時)	139	-33	89	-20
夜間(午後10時～午前7時)	15	8	4	4
最高音圧レベル(デシベル)	108	-8	107	7

平成22年度の横田基地飛行回数

問合せ環境課環境係

測定場所	熊川1571番地誘導灯付近		福生市役所屋上	
	平成22年度	前年度比	平成22年度	前年度比
飛行総数	8799	292	3018	325
昼間(午前7時～午後7時)	6633	28	1874	-47
夕刻(午後7時～10時)	1917	295	1119	373
夜間(午後10時～午前7時)	249	-31	25	-1
最高音圧レベル(デシベル)	118	-4	109	2

地上デジタルテレビ放送の相談窓口を設けています

市では、地デジ化の推進のため、総務省東京都西テレビ受信者支援センター(デジサポ東京西)の協力により、市役所ロビーに地デジ相談窓口を設けています。アナログ放送終了まで3か月を切りました。まだ地デジに対応していない、準備方法がわからない等、どんなことでもご相談ください。

日程 月～金曜日午前9時～午後4時(正午～午後1時を除く)

場所 市役所1階ロビー ※予約等は不要です。直接お越しください。

平成23年(2011年)7月24日にアナログテレビ放送は終了します。お早めに地デジへの移行をお願いします。

問合せ総務省デジサポ東京西 ☎042・716・2525 (平日午前9時～午後9時、土・日・祝日午前9時～午後6時) <http://digi.supp.jp>

「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

まちの話題 福生ドッグ最新情報

ますます広がりを見せる福生の新名物「福生ドッグ」。多くのメディアで紹介され、認知度も上昇中です!

【福生ドッグ各種メディア掲載履歴一覧】

媒体	媒体名	掲載日時等
新聞掲載	日本経済新聞多摩トピックス	
	読売新聞多摩版	2011年5月3日(ほか)
	朝日新聞多摩版	2010年9月6日
	毎日新聞多摩版	2011年1月24日(ほか)
	産経新聞多摩版	2011年1月22日
	産経新聞S・MAP	
	リビング多摩	
	東京新聞裏一面・多摩版(計2回)	2010年9月4日 2011年1月25日
	西多摩新聞(計4回)	2010年9月3日(ほか)
雑誌掲載	西の風新聞(計4回)	2010年9月3日(ほか)
	株式会社地域活性プランニング「ロケーションジャパン」	2011年4月号
	プレジデント社「プレジデント」	2011年4月18日号 別冊
テレビ放映	テレビ東京「出没!アド街ック天国元旦スペシャル 2011年話題騒然!今年大注目の街BEST50」第35位	2011年1月1日放映
	多摩ケーブルネットワーク「TCNニュース」	2011年1月24日放映
	TOKYO-MX「TOKYO-MXニュース」	2011年2月8日放映
	多摩ケーブルネットワーク「TCN西多摩まるかじり」	2011年3月12日放映
	ラジオ放送	エフエム茶笛(チャッピー)
マップ作製	福生市ガイドマップ5,000部	2011年1月31日完成

美味しい福生ドッグ できてます

市内各店舗で好評販売中。新規店舗も増加中

問合せ シティセールス推進課産業活性化グループ ☎551・1699、商工会 ☎551・2927

福生ドッグ新規取扱い店舗紹介

【店舗名】ジェシー・ジェイムス福生店
 【使用ソーセージ】福生ハム
 【価格】800円
 【特徴】もちもちしたパンとスパイシーなチリ・コンカーンのワイルドハーモニー!
 【住所】福生市本町72-2ワコーレ福生1F ☎551・4222
 【営業時間】正午～午後1時30分、午後5時～12時※日曜定休(ホームページ)
<http://www.jj-smile.com>



福生ドッグ公式ホームページがオープンしました!

ホームページでは、新規取扱い店舗や、メディア掲載など、さまざまな情報を随時掲載しています。また「Twitter」や「Facebook」といったSNSサイト(ソーシャル・ネットワーキング・サービスの略語で、インターネット上で、情報交換や交流ができるサイト)と連動し、情報を発信していきます。福生ドッグを食べてTwitterでつぶやこう!



(URL) <http://fussadog.jp/>

福生CBセミナー 参加者募集

子育て支援など、地域の抱える課題をビジネスの手法で解決するコミュニティ・ビジネスの普及、事業者育成のため、全7回の連続講座としてセミナーを開催します。

- 【第1回】「CBについて」
日時 5月24日(火)午前10時～正午
- 【第2回】「福生におけるCBの活動形態を考える」
日時 5月31日(火)午前10時～正午
- 【第3回】「地域の宝を掘り当てるワークショップ」
日時 6月7日(火)午前10時～正午
- 【第4回】「魅力あるまちづくりシンポジウム」に参加
日時 6月11日(土)午前10時～正午
- 【第5回】「事例紹介」
日時 6月14日(火)午前10時～正午
- 【第6回】「CB事業計画書を作る①」
日時 6月21日(火)午前10時～正午
- 【第7回】「CB事業計画書を作る②」
日時 6月28日(火)午前10時～正午

魅力あるまちづくりシンポジウム

福生市が抱えるさまざまな課題について考え、まちの魅力向上をさせる機会とするため、次のとおり「魅力あるまちづくりシンポジウム」を開催し、新しい公共の実現と安全・安心な人づくり、まちづくりを目指します。

- ①日時 6月11日(土)午前10時～午後0時30分
「コミュニティ・ビジネス」をテーマとしたシンポジウム
内容 基調講演及びパネルディスカッション
講師 木下斉氏(エリア・イノベーション・アライアンス代表理事)ほか
- ②日時 6月11日(土)午後2時～4時30分
「住環境」をテーマとしたシンポジウム
内容 基調講演及びパネルディスカッション
講師 角田朋哉氏(森ビル株式会社)ほか
- ③日時 6月12日(日)午前10時～正午
「市民による「わがまちの宝探し」発表会
- ④日時 6月12日(日)午後2時～4時30分
「教育」をテーマとしたシンポジウム
内容 基調講演及びパネルディスカッション
講師 鈴木寛文部科学副大臣ほか
場所 市民会館小ホール(つつじホール)
定員 先着250人
参加費 無料
※本シンポジウムは全国モーターボート競走施行者協議会からの拠出金からの助成を受けて開催します。

「くるみる ふっさ」チャリティガイドツアー
 一 大多摩ハム工場見学・ランチと16号散策
 「東京特産品」の認定を受けているこだわりのハムメーカー、大多摩ハムで工場見学の後、直営レストラン「シュトゥーベン・オータマ」でのランチをご賞味ください。フレンドシップパークへと移動し、国道16号線沿いを散策します。
 日時 5月27日(金)午前10時～
 集合場所 福生市観光案内所「くるみる ふっさ」
 定員 30人
 参加費 1,000円(ランチ代・保険代等)
 申込み受付中。午前10時から福生市観光案内所「くるみる ふっさ」☎513・0437へ電話または直接お申し込み。

市民エキストラ募集

～あなたも映画・ドラマに出演してみませんか?～
 映画やTVドラマの撮影にエキストラとしてご協力いただける方を募集しています。ときには俳優さんや女優さんと記念撮影ができることも!今すぐご登録ください!
 申込募集の詳細は市ホームページまたは、シティセールス推進課へ直接お問い合わせください。
 問合せ 福生ロケーションサービス事務局(シティセールス推進課) ☎551・1699



福生七夕まつり募集情報

市民模擬店出店者募集及び七夕織姫コンテスト出店者募集の詳細は広報ふっさ6月1日号でお知らせします。

問合せ シティセールス推進課産業活性化グループ ☎551・1699

「ふっさ子育てまるとくカード」新規協賛店舗のご案内

店舗名 スノーホワイト西友福生店(福生市東町5-1) ☎552・3162、☎552・2145(年中無休)
 業種 クリーニング
 サービス内容 いつでも全品5%OFF(皮製品・和服・特殊品は除く)。当店会員様はさらに5%OFF。
 問合せ シティセールス推進課産業活性化グループ ☎551・1699



児童扶養手当制度改正のお知らせ

児童扶養手当の金額が、平成23年4月から次のように改正されました。

手当月額

【全部支給】41,550円
【一部支給】41,540円
（9,810円）

※本人の所得額等に応じた手当額となります。

問合せ子育て支援課子育て支援係 ☎551・1737

児童育成手当の手続きはお早めに！

市では、家庭生活の安定と児童の健全な育成のため、お子さんを養育している方に、児童育成手当を支給しています。

児童育成手当(育成手当)

18歳未満の児童を養育している母子家庭・父子家庭の保護者

児童育成手当(障害手当)

次の子供(20歳未満)を養育している方
①身体障害者手帳2級以上
または愛の手帳3度以上
②脳性麻痺または進行性筋萎縮症

内容

毎年5月は認定の切り替え月となりますので、所得額等で前年度該当しなかった場合でも、今年度該当する場合があります。5月中旬に手続きしてください。

※支給要件・必要書類などはお問い合わせください。

問合せ子育て支援課子育て支援係 ☎551・1737

福生市議会議員選挙結果(平成23年4月24日執行)

【定数20】(敬称略 得票順)

候補者氏名	党派別	得票数	当選
末次 和夫	無所属	1,471	当選
堀 ゆういちろう	公明党	1,463	当選
青海 としひろ	公明党	1,391	当選
やながわ 英司	無所属	1,370	当選
原田 たけし	公明党	1,363	当選
五十嵐 みさ	公明党	1,299	当選
町田 せいじ	無所属	1,189	当選
串田 金八	無所属	1,160	当選
乙津 豊彦	無所属	1,132	当選
杉山 ゆきお	無所属	1,120	当選
田村 正秋	無所属	1,054.098	当選
池田 公三	日本共産党	1,048	当選
大野 あきら	無所属	994.231	当選
あなみ 育子	福生・生活者ネットワーク	989	当選
田村 まさみ	無所属	986.901	当選
むとう 政義	無所属	983	当選
清水 よしとも	無所属	959	当選
おくとみ 喜一	日本共産党	904	当選
おおの 悦子	民主党	851.768	当選
岩崎 ゆりこ	無所属	750	当選
遠藤 洋一	無所属	667	当選

※無効票347

【投票率】

	当日有権者数	投票者数	投票率
男	23,543人	11,256人	47.81%
女	23,377人	12,236人	52.34%
計	46,920人	23,492人	50.07%

問合せ選挙管理委員会事務局 ☎551・1802

動ってなんだろう？

日時 6月23日(木)午後2時～4時

講師 東京ボランティア・市民活動センター職員

【第2回】

内容 人との関わり方(コミュニケーション)のとり方を学んでみましょう

日時 6月30日(木)午後2時～4時

講師 NHK学園専攻科講師

【第3回・第4回】

内容 ボランティア現場を体験してみよう

日時 7月7日(木)・14日(木)

※時間は後日調整

【第5回】

内容 ボランティア・市民活動グループ紹介

日時 7月21日(木)午後2時～4時

対象 (全回共通) ボランティア・市民活動に関心のある、市内在住・在勤の方

定員 先着20人

申込み 5月20日(金)より(日)

【第1回】

内容 ボランティア・市民活動

日時 7月21日(木)午後2時～4時

対象 (全回共通) ボランティア・市民活動に関心のある、市内在住・在勤の方

定員 先着20人

申込み 5月20日(金)より(日)

【第1回】

内容 ボランティア・市民活動

日時 7月21日(木)午後2時～4時

対象 (全回共通) ボランティア・市民活動に関心のある、市内在住・在勤の方

定員 先着20人

申込み 5月20日(金)より(日)

【第1回】

曜・祝日を除く午前8時30分～午後5時15分の間(ふっ

さボランティア・市民活動センター ☎552・2122へ。

【第2回】

内容 人との関わり方(コミュニケーション)のとり方を学んでみましょう

日時 6月30日(木)午後2時～4時

講師 NHK学園専攻科講師

【第3回・第4回】

内容 ボランティア現場を体験してみよう

日時 7月7日(木)・14日(木)

※時間は後日調整

【第5回】

内容 ボランティア・市民活動グループ紹介

日時 7月21日(木)午後2時～4時

対象 (全回共通) ボランティア・市民活動に関心のある、市内在住・在勤の方

定員 先着20人

申込み 5月20日(金)より(日)

【第1回】

内容 ボランティア・市民活動

日時 7月21日(木)午後2時～4時

対象 (全回共通) ボランティア・市民活動に関心のある、市内在住・在勤の方

定員 先着20人

申込み 5月20日(金)より(日)

【第1回】

内容 ボランティア・市民活動

日時 7月21日(木)午後2時～4時

対象 (全回共通) ボランティア・市民活動に関心のある、市内在住・在勤の方

定員 先着20人

申込み 5月20日(金)より(日)

【第1回】

【第1回】

●●市民のひろば●●

個人情報が含まれるため、広報ふっさPDF版からは除外してあります。

問合せ 秘書広報課広報広聴係 ☎551・1529

熊川児童館 ☎539・1515

◆くまさんひろば「くまさんのミニ運動会」24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

◆こぐまひろば「みんなで一緒に離乳食」31日(火)午前10時～正午 対象 0,1歳児と保護者 持ち物 着替え、水筒、タオル

◆親子のたのしいリトミック 6月2日(木)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 ※動きやすい服装で来てください。

3館合同事業

▼子育てシンポジウム「地域と子どものつながりを考えよう～つながりって何だろう?～」

日時 5月29日(日)午後1時～4時30分(受付は午後0時30分～) 場所 商工会館 講師 森本扶氏(埼玉大学非常勤講師) 内容 基調講演に地域での子どもの育ちを支えるシステムづくりを研究している森本氏をむかえます。

定員 150人(保育あり) ※参加費無料 申込み 受付中。各児童館へ ※電話可。(保育の問い合わせは武蔵野台児童館へ。)

児童館で遊ぼう5月(その2)

田園児童館 ☎552・3133

◆よちよちすくすくひろば「4月5月生まれのお誕生日会」24日(火)午前10時～正午 対象 0,1歳児と保護者

◆みんなの広場「つくってあそぼう」25日(水)午前10時30分～11時30分 対象 乳幼児と保護者 ※時間内の都合のよい時にお越しください。汚れてもいい服装で来てください。

武蔵野台児童館 ☎553・8822

◆おはなしの日 18日(水)午前11時～12時20分 対象 乳幼児と保護者 ※武蔵野台図書館の職員による読み聞かせです。当日直接来てください。

◆遊具開放デー 19日(木)、6月2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 持ち物 うわばき ※大型遊具で自由に遊べます。体操、おはなしもあります。時間内で自由に遊びに来てください。

◆のびのびひろば 24日(火)午前10時～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。時間内で自由に遊びに来てください。

生 ☎552・5027へ。

教科書展示会の開催

日時 6月1日(水)～7月12日(火)の間の午前9時～午後6時(土・日・月曜日は除く)

場所 中央体育館2階教育センター内 東京都西多摩第三教科書センター

展示する教科書 中学校用

掘された縄文

福生市で発

みよう

拓本をとって

わくわく土曜日(小学生対象)

縄文土器の

拓本をとって

みよう

福生市で発

掘された縄文

(平成24～27年度使用)

問合せ 教育委員会指導室学

務指導係 ☎551・1948

日時 5月21日(土)午前10時～午後3時(正午～午後1時の間は除きます。)

※申込み不要。直接、郷土資料室にお越しください。

問合せ 郷土資料室 ☎530・120

※月曜日休館(月曜日

が祝日の場合、火曜日休館)

掘された縄文

福生市で発

みよう

拓本をとって



スポーツ

中央体育館開放事業

①ヘルシーエクササイズ (シヨート)

初級者から中級者 向けのエアロビクスタイムです。



②ボクササイズ! エアロビクスにボクシングのトレーニングを取り入れたのがボクササイズ、体

③高齢者向け健康体操 ～若草健康体操～ 高齢者を対象にした、スポーツ・レクリエーションタイムです。

④子育てマリズム体操2 (託児付き) 身体を動かしたい、でも子どもがいるから、そんな悩みはありませんか。

力アップをはかるとともに、引き締まったボディづくり、ストレス解消の効果も期待できるエクササイズです。

③高齢者向け健康体操 ～若草健康体操～ 高齢者を対象にした、スポーツ・レクリエーションタイムです。

④子育てマリズム体操2 (託児付き) 身体を動かしたい、でも子どもがいるから、そんな悩みはありませんか。

①ヘルシーエクササイズ (シヨート) 初級者から中級者向けのエアロビクスタイムです。

②ボクササイズ! エアロビクスにボクシングのトレーニングを取り入れたのがボクササイズ、体

地域体育館スポーツ教室のご案内

熊川地域体育館

①幼児体操(年中クラス) 日時6月4日～7月16日の間の毎週土曜日、午前10時～11時



参加費3,500円(教室初回に集金します。)

②わくわく親子体操

子どもの成長・発達に合わせた運動で楽しく親子のコミュニケーションアップ!

日時6月3日～7月15日の間の毎週金曜日、午前10時～11時(全7回)

対象2,3歳児とその親 定員15組 参加費3,000円(教室初回に集金します。)

①②共通 申込み5月29日(日)までに直接窓口、電話または福生地域体育館ホームページの「お問合せ」からお申し込みください。

※託児は別途料金がかかります。詳細は福生地域体育館へお問い合わせください。

問合せ福生地域体育館 ☎530・8811

地域体育館(熊川・福生)のホームページアドレスはhttp://www.tama-spo.com/fussaです。

福生地域体育館

①ナイトピラティス コアを意識したエクササイズで、気になるお腹周りを引き締めましょう!

【第1回実行委員会】 日時6月4日(土)午前10時30分～11時30分



公民館

第31回松林だれでもなんでも展実行委員募集!

毎年恒例の地域のミニ文化祭「だれでもなんでも展」を10月15日(土)・16日(日)に開催します。

問合せ いずれも中央体育館 ☎552・5511

①③共通

申込み中央体育館窓口で簡単な登録があります。

参加方法当日、券売機で個人使用券(150円)を購入して受付に提出後、直接会場にお集まりください。

※室内用運動靴、汗拭きタオル、飲料水が必要です。

④子育てマリズム体操2 (託児付き) 身体を動かしたい、でも子どもがいるから、そんな悩みはありませんか。

③高齢者向け健康体操 ～若草健康体操～ 高齢者を対象にした、スポーツ・レクリエーションタイムです。

②ボクササイズ! エアロビクスにボクシングのトレーニングを取り入れたのがボクササイズ、体

①ヘルシーエクササイズ (シヨート) 初級者から中級者向けのエアロビクスタイムです。

②ボクササイズ! エアロビクスにボクシングのトレーニングを取り入れたのがボクササイズ、体

③高齢者向け健康体操 ～若草健康体操～ 高齢者を対象にした、スポーツ・レクリエーションタイムです。

④子育てマリズム体操2 (託児付き) 身体を動かしたい、でも子どもがいるから、そんな悩みはありませんか。

か月以上3歳以下の未就園児を持つ母親

定員25人(申込み多数の場合、責任抽選)

指導体育協会トレーナー

参加費800円(期間中お子さん1人の託児料。教室初日に集金します。)

参加方法当日、券売機で個人使用券(150円)を購入して受付に提出後、直接会場にお集まりください。

※室内用運動靴が必要ですが、はがきに教室名、氏名、住所、電話番号、お子さんの氏名(ふりがな)、生年月日を記入のうえ、5月24日(火)当日消印有効)までに〒197-0005福生市北田園2-9-1中央体育館内スポーツ振興課へ。

問合せ いずれも中央体育館 ☎552・5511

【展示のひろば】(模擬店) 両日とも午前10時～午後4時(ただし模擬店等は売り切れ次第終了。)

【健康のひろば】28日(土)午前10時～午後3時

【お茶席】28日(土)午前11時～(お菓子が無くなり次第終了。)

【演示のひろば】29日(日)午後0時25分～4時

※詳しくは広報ふっさ5月号1日号をご覧ください。

【注意】催しで駐車場を使用するため、車での来場はご遠慮ください。

問合せ公民館白梅分館 ☎553・3454

市民文化祭参加者募集中!

第41回市民文化祭を開催するにあたり、参加者を募集しています。

開催日【演示】10月22日(土)・23日(日)・29日(土)・30日(日)・11月3日(祝)・5日(土)・6日(日)

【展示】10月29日(土)・30日(日) 応募締切5月31日(火)厳守

※詳しくは、各公民館(公民館事務所・松林分館・白梅分館)に設置してある応募用紙をご覧ください。

◆第1回実行委員会開催のお知らせ

日時6月9日(木)午後7時30分

場所市民会館・公民館第4・5集会室

問合せ公民館事務所 ☎552・2118

◆中央図書館おはなし会

日時6月1日(水)・8日(水)・15日(水)・22日(水)・29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

◆中央図書館小学生向けおはなし会「おはなしのポケット」

日時6月4日(土)午後3時

場所中央図書館

対象小学生※直接どうぞ

◆中央図書館乳幼児向けおはなし会「おはなしであそぼ!」

出演おはなしのもり

日時6月7日(火)午前11時

場所中央図書館2階

対象乳幼児(1、2か月の赤ちゃんもどうぞ)参加ください

開催日【演示】10月22日(土)・23日(日)・29日(土)・30日(日)・11月3日(祝)・5日(土)・6日(日)

【展示】10月29日(土)・30日(日) 応募締切5月31日(火)厳守

※詳しくは、各公民館(公民館事務所・松林分館・白梅分館)に設置してある応募用紙をご覧ください。

◆第1回実行委員会開催のお知らせ

日時6月9日(木)午後7時30分

場所市民会館・公民館第4・5集会室

問合せ公民館事務所 ☎552・2118

◆中央図書館おはなし会

日時6月1日(水)・8日(水)・15日(水)・22日(水)・29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

◆中央図書館小学生向けおはなし会「おはなしのポケット」

日時6月4日(土)午後3時

場所中央図書館

対象小学生※直接どうぞ

◆中央図書館乳幼児向けおはなし会「おはなしであそぼ!」

出演おはなしのもり

日時6月7日(火)午前11時

場所中央図書館2階

対象乳幼児(1、2か月の赤ちゃんもどうぞ)参加ください

開催日【演示】10月22日(土)・23日(日)・29日(土)・30日(日)・11月3日(祝)・5日(土)・6日(日)

【展示】10月29日(土)・30日(日) 応募締切5月31日(火)厳守

※詳しくは、各公民館(公民館事務所・松林分館・白梅分館)に設置してある応募用紙をご覧ください。

◆第1回実行委員会開催のお知らせ

日時6月9日(木)午後7時30分

場所市民会館・公民館第4・5集会室

問合せ公民館事務所 ☎552・2118

◆中央図書館おはなし会

日時6月1日(水)・8日(水)・15日(水)・22日(水)・29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

◆中央図書館小学生向けおはなし会「おはなしのポケット」

日時6月4日(土)午後3時

場所中央図書館

対象小学生※直接どうぞ

◆中央図書館乳幼児向けおはなし会「おはなしであそぼ!」

出演おはなしのもり

日時6月7日(火)午前11時

場所中央図書館2階

対象乳幼児(1、2か月の赤ちゃんもどうぞ)参加ください

各種検診のお知らせ

① 特定健康診査

対象市内在住で国民健康保険に加入している40歳～74歳の方

受診方法 対象者全員に健康診査受診券が送付されます。同封の問診票に必要事項を記入し、健康診査受診当日に受診券、問診票、国民健康保険証を医療機関に持参し受診してください。

② 肝炎ウイルス検査

65歳以上の方は介護保険証も持参してください。検査内容 血液検査、身体測定等

実施場所 市内医療機関(受診券送付時に医療機関一覧を同封します。)
※国民健康保険以外の健康保険に加入されている方の特定健康診査については、加入されている健康

保険組合にお問い合わせください。
※75歳以上の方を対象とした後期高齢者健康診査及び健康保険に加入できない方を対象とする無保険者健康診査は8月1日～10月31日の実施を予定しています。詳細は広報ふっさ7月15日号に掲載予定です。

③ 大腸がん検診

対象市内に住所を有する35歳以上の方(平成23年4月1日現在)

受診方法
◆35～39歳の方及び国民健康保険以外の健康保険に加入の方は、直接医療機関にお申し込みください。

◆40～74歳で国民健康保険に加入の方は特定健康診査と一緒に受診することができます。

検査内容 便潜血検査
実施場所 市内医療機関(大腸がん検診・胸部レントゲン検査実施医療機関一覧参照)

④ 胸部レントゲン検査

対象市内に住所を有する35

検査内容 血液検査

実施場所 市内医療機関(受診券に医療機関一覧が記載されています。)

歳以上の方(平成23年4月1日現在)

◆35～39歳の方及び国民健康保険以外の健康保険に加入の方は、直接医療機関にお申し込みください。

◆40～74歳で国民健康保険に加入の方は特定健康診査と一緒に受診することができます。

実施期間 ①②③④とも、6月1日(水)～10月31日(月)

費用 ①②③④とも無料
※受診の結果、精密検査や治療が必要な場合は自己負担となります。

また受診結果によっては保健センターから連絡がいく場合があります。
問合せ 保健センター ☎552・0061

前立腺がん検診

前立腺がん検診を受けましょう。対象者にご注意ください。

期間 6月1日(水)～10月31日(月)

場所 市内指定医療機関
対象市内在住の50歳以上(平成23年4月1日現在)の男性

定員 230人(定員を超えた場合は抽選)

検査方法 医療機関による個別検診、血液検査

費用 無料
申込み 往復はがきに必要

事項を記入のうえ、5月31日(火)(当日消印有効)までに保健センターへお送りください。
往復はがきの書き方

〒197-0011 福生市福生2125番地3 福生市保健センター

①住所
②氏名
③生年月日
④年齢
⑤電話番号

⑥前立腺がん検診希望
【返信・表】
ご自分の住所・氏名を記入してください。

【返信・裏】
何も記入しないでください。
※往復はがき1枚につき1名の申込みです。往復はがきの記載内容に不備があると受診できませんのでご了承ください。

問合せ 保健センター ☎552・0061

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なっています。

今回より掲載レシピを市民の皆さんより公募します。皆さん、ふるってご応募ください。

対象 市内在住・在勤の個人かグループ
応募方法 6月15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、連絡先等を記入してください。そのうえで、保健センターへ直接お持ちいただくか、〒197-0011福生市福生2125番地3福生市保健センターまで郵送してください。(郵送の場合は当日消印有効)

■レシピ作成項目
①料理名
②材料名と分量(何人分かを明記すること)

③作り方
④調理時間
⑤作り方のポイント、料理の健康PR
■連絡先記入項目
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
【テーマ】豆
【応募条件】レシピの食材に必ず、「豆」を入れること。味噌や醤油などの調味料については除く。
【審査】健康づくり推進員をはじめ、食に精通した審査員が厳正な審査を行ないます。
【各賞の発表】応募者全員に通知のうえ、市ホームページと広報ふっさで受賞者を公表します。受賞者は簡単レシピに掲載をします。応募者全員に参加賞を贈呈します。
【応募用紙の配布場所】保健センター
問合せ 保健センター ☎552・0061

都立立川ろう学校公開講座

講座名 ①ろう学校まるごと体験と初級手話
内容 ろう学校体験と手話の入門
日時 7月21日(木)・28日(木)、8月4日(木)・11日(木)・25日(木)午後2時～4時(計5回)

講座名 ②中級手話 A
内容 読み取りと手話表現
日時 7月20日(水)・27日(水)、8月3日(水)・10日(水)・24日(水)午前10時～正午(計5回)

講座名 ③中級手話 B
内容 読み取りと手話表現
日時 7月21日(木)・28日(木)、8月4日(木)・11日(木)・25日(木)午前10時～正午(計5回)

場所 都立立川ろう学校(JR国立駅からバス7分)
対象 中学生以上の方
定員 各20人
費用 無料
申込み方法 往復はがきに郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、希望講座名、昼間の連絡先を記入してお送りください。
申込み先 〒190-0003立川市栄町1-15-7立川ろう学校公開講座係
申込み期間 6月17日(金)まで(当日消印有効)
問合せ 立川ろう学校公開講座係 ☎042・523・1359、FAX042・523・6421

保健ガイド

保健センター
552・0061

市役所は一部の部署で毎週土曜日を閉庁しています。(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時まで閉庁時間を延長しています。

◆健康相談(申込み不要)

①日時 6月2日(木)・16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

②日時 6月14日(火)午前10時～正午

場所 福生地域体育館

相談員 保健師・栄養士

◆健康教育(予約制)

◎テーマ「骨粗しょう症予防」～元気な骨で、活き活きライフ～

日時 6月6日(月)・13日(月)・27日(月)午後1時30分～3時30分、6月20日(月)午後1時～3時

場所 保健センター

※3か月後、1年後に骨密度が測定できます。

対象 骨密度測定健診で要指

度(体内年齢、筋肉量、体脂肪)

内容 血管年齢、脳年齢、骨密度、咬合力(咀嚼力)、体組成

内容 離乳食の作り方、進め

対象 4歳未満

導または要精検だった方、骨粗しょう症が心配な方

持ち物 筆記用具

定員 先着20人

申込み 5月18日(水)から保健センターへ。

◎初夏のヘルスチェック

生活習慣病等のリスクが、どれ位なのかを簡易測定してみませんか!

測定結果に基づき食事、運動、生活についての助言

相談を保健師・栄養士が行ないます。

日時 6月30日(木)午後1時30分～3時

場所 保健センター

対象 20歳以上の方

内容 離乳食開始後の乳児とお母さんなど

場所 保健センター

日時 6月8日(水)午前10時～11時30分

場所 保健センター

対象 4か月児からの乳幼児

内容 身体計測、育児相談、ミニ講座

相談員 保健師・助産師・栄養士

定員 先着20組

申込み 5月18日(水)から保健センターへ。

日時 6月1日(水)・15日(水)午後1時～2時(受付)

場所 保健センター

対象 4歳未満

内容 離乳食の作り方、進め

場所 保健センター

日時 6月1日(水)・15日(水)午後1時～2時(受付)

場所 保健センター

対象 4歳未満

内容 離乳食の作り方、進め

場所 保健センター

日時 6月1日(水)・15日(水)午後1時～2時(受付)

場所 保健センター

対象 4歳未満

内容 離乳食の作り方、進め

場所 保健センター

日時 6月1日(水)・15日(水)午後1時～2時(受付)

場所 保健センター

6月の休日診療

受付時間	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	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	みさわ歯科クリニック 熊川235プレステージ東和1F ☎551・4744
5日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	エピナ歯科 福生1059 ☎551・8241
12日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	浜崎歯科 福生1078-11第2英和ビル ☎530・2729
19日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	片岡歯科医院 本町44 ☎551・0353
26日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	

※医療機関が変更になる場合もあります。受診の際は保険証をご持参ください。

6月の乳幼児健康診査

健診名	健診日	対象児	受付場所・時間
3か月児	21日(火)	平成23年2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22年12月生まれ	個別健診です。通知はしません。3か月児健診の際、受診票を交付しますので、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22年9月生まれ	
1歳6か月児	28日(火)	平成21年11月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
3歳児	7日(火)	平成20年5月生まれ	
備考	◆各健診とも母子健康手帳をお忘れなく。 ◆6,9か月児健診は受診票も必要です。		

6月の予防接種(BCG・ポリオ)

期日	種別	対象	備考
17日(金)	BCG	平成23年2月22日～3月18日生まれ	3か月～6か月未満
10日(金)	ポリオ	平成22年9月生まれ	41日以上間隔を空けて2回接種。 対象は3か月～7歳6か月未満。
22日(水)		平成22年10月生まれ	
29日(水)		平成22年11月生まれ	

受付時間【BCG】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。)
【ポリオ】午後1時～2時5分 場所 保健センター ※接種の際は保護者同伴で、必要事項を記入した予診票と母子健康手帳を持参してください。

二種混合予防接種(破傷風・ジフテリア)

5月の早い時期の接種をお勧めします。

対象 小学6年生(11歳～13歳未満)

場所 市内指定医療機関 ※予診票は対象者に個別通知されます。

医師会だより

低コレステロール血症と動脈硬化

高コレステロール血症は動脈硬化を促進するため問題となっていますが、低コレステロール血症もまた動脈硬化を引き起こすことがあります。健康診断等でよく見かける疾患で低コレステロール血症を引き起こす主な原因として(小児は別)、甲状腺機能亢進症、肝機能低下(慢性肝炎、肝硬変)、血液疾患(溶血)、低栄養などがあります。これらが正常の場合、遺伝的な疾患が考えられます。

総コレステロール値として50から150位、悪玉コレステロール(LDLコレステロール)値として30から80程度の病気があり、無ベータリポ蛋白血症、低ベータリポ蛋白血症などが考えられます(ベータリポ蛋白とは血中のLDL-Cとほぼ同じ意味)。これらの疾患ではLDL-C(悪玉コレステロール)を構成している蛋白の一つアポ蛋白Bの合成が途中で止まってしまうため色々な種類の低コレステロール血症を生じます。低ベータリポ蛋白血症及

び無ベータリポ蛋白血症においてHDL(善玉)コレステロールが正常な場合比較的動脈硬化が少ないことがわかっていますが、低HDL(善玉)コレステロール血症を合併している場合動脈硬化性疾患、虚血性心疾患が多いことが報告されており治療の対象となります。

二次性のものは原疾患を治療します。遺伝性のものでLDL(悪玉)はそう簡単には上りませんのでHDL(善玉)を増やす努力をします。具体的にはタバコを吸わない、適度な運動をする、肥満を是正する(太ると中性脂肪が上昇しHDL-Cが低下するため)、適度のアルコール(日本酒で1合以下)もHDL-Cを上昇させます。また中性脂肪が増加するとHDL-Cが低下しますので糖質、甘いものも控えることが必要です。

コレステロールが高い患者さんは勿論治療が必要ですが、コレステロールが低い方も動脈硬化を引き起こすことがありますので1度主治医に相談しましょう。

文責 桂川医師

問合せ 保健センター ☎552・0061

健康コーナーNo. 12

「がんばりすぎず、『ほどほど』に」

新生活のあわただしさがひと段落するころですね。春から新しい環境でがんばっている人の中には、心身のスランプ状態を感じている人もいるかもしれません。疲れやストレスがたまると、寝つきが悪くなったり集中力が途切れたり、さまざまな変化を生じます。五月病の症状は通常一過性のもので、無理にがんばりすぎると、ストレスが更に増してしまいます。体調の変化を感じたら、まずはがんばりすぎないよう「ほどほど」で過ごせると良いですね。しかしながら、不眠や食欲不振、体重の急激な減少や仕事のミスの増加が重なり始めたら、心の危険信号である場合も考えられますので医療機関の受診をおすすめします。

「ほどほど」で過ごすために、できることはなんですか?

- ①睡眠時間を確保する
- ②食事をバランス良くとり、規則正しい生活をする
- ③仲間と話し、コミュニケーションの機会を大切に
- ④完ぺき主義はやめ、できないことまで背負わない
- ⑤スケジュールに余裕を持たせる
- ⑥自分のための時間を持つ

また、もうひとつ大事なことは、周囲の人の温かい対応も心強い味方になるということです。

こころの健康は、自分と周囲の「気付き」から始まるのかもしれませんが。

～季節を問わず、うがい・手洗いをわすれずに～

問合せ 保健センター ☎552・0061

持ち物 母子健康手帳・歯ブラシ2本・コップ・タオル
申込み 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へ出しましょう。

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
 - ②小学校入学前(年長時期)1年間にある方
 - ③中学1年生(13歳)の方
 - ④高校3年生(18歳)の方

※対象者にはすでに個別に予診票が送付されています。お手元がない方は、保健センターにお問い合わせください。

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、電話で申し込みます。