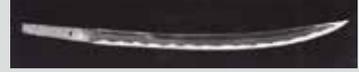


人口と世帯数 (平成27年10月1日現在)		
人口	男	29,403
	女	29,166
	計	58,569
世帯数	29,636	

まちの写真ニュース
郷土資料室では11月23日まで企画展示「武州下原刀の世界」を開催中！郷土資料室で所蔵する武州下原刀とともに、個人所蔵の貴重な資料も同時に展示します。ぜひお越しください。



今号の主な記事

2面 市民標準葬儀 3面 平成26年度決算に基づく健全化判断比率等について 4面 第63回精神保健福祉普及運動
5面 第22回福生市青少年の意見発表大会 7面 鈴木まもる講演会 絵本と鳥の巣の不思議 8面 保健ガイド

福生ふれあいフェスティバル

「心も身体も笑顔で元気 みんなで築く健康のまち福生」づくりを目指す「第26回ふっさ健康まつり」、市内の産業の生産向上と経済振興を目的とした「第25回産業祭」、市民の文化活動の発表の場である「第45回福生市民文化祭」を合同で行う「福生ふれあいフェスティバル」を、今年も盛りだくさんの内容で開催します。

【日時】11月1日(日)午前10時～午後4時 (小雨決行)

【場所】福生野球場 (文化祭会場は市民会館・公民館、さくら会館、茶室福庵)

※お車でのご来場はご遠慮ください。また、ペット同伴での会場内入場はご遠慮ください。

第26回ふっさ健康まつり

★専門相談コーナー

赤ちゃんからお年寄りまでの健康、育児、お口の健康、くすりに関することなど、さまざまな専門スタッフによる相談が気軽に受けられます。獣医によるペットの相談コーナーもあります。



★体験コーナー

身体測定器による健康度チェック、体力測定など、普段はできない体験ができ、皆さんの健康と生活を応援します。

★情報・展示・販売コーナー

介護用品の展示、手工芸品の販売、子育て支援に関する情報などのコーナーもあります。

【問合せ】保健センター ☎ 552・0061

第25回産業祭

〈催し〉

- ★一般商品、地元生産農産物などの即売コーナー
- ★飲食物販売コーナー…福生ドッグの販売など
- ★パネル等展示コーナー
- ★遊具…ふあふあ (エアトランポリン)
- ★ステージイベント (予定) …下表のとおり



午前10時～	オープニングセレモニー
午前10時20分～	福生第一中学校吹奏楽部演奏
午前10時50分～	フォークダンス
午前11時20分～	学童クラブ けん玉ショー
午後0時15分～	それいけ！アンパンマン ショー
午後1時30分～	大正琴扇流演奏
午後2時30分～	それいけ！アンパンマン ショー

【問合せ】商工会 ☎ 551・2927

〈そのほかの催し物〉

■①福生産野菜の直売

例年好評の地場産野菜の直売を行います。安全安心で美味しい、旬の地元野菜をぜひお買い求めください！

■②消費者展「楽しく学ぼう！消費者問題」

福生市で実際に起きている消費者被害の事例と対処法を、クイズ形式で楽しく学びませんか？見事クリアした方には生活に役立つ景品をプレゼント！

【①②の問合せ】シティセールス推進課産業活性化グループ ☎ 551・1699



第45回福生市民文化祭

市内で文化活動を行っている団体、個人が演説・展示部門に分かれ、趣向を凝らした内容で日ごろの活動の成果を発表します。

◆開場式

【日時】10月31日(土)午前10時～10時30分

【場所】市民会館小ホール (つつじホール)

◆演説部門 (8日間) の内容・場所

日程	大ホール	小ホール
10月25日(日)	大正琴	福生の祭り囃子
10月31日(土)	日本舞踊、ダンス	開場式、ふっさ七夕国際絵画コンクール表彰式、福生市青少年の意見発表大会、ドラム発表会
11月1日(日)	日本舞踊、新舞踊	カラオケ
11月3日(祝)	新舞踊、フラダンス	地唄・箏曲・尺八・インドネシア伝統舞踊合同発表会、箏・三絃・尺八
11月7日(土)	バレエ	英語スピーチ発表会、歌・ダンス・手話朗読
11月8日(日)	音楽の広場	民謡発表会
11月14日(土)	フラダンス合同発表会	詩吟・剣詩舞・フラダンス・歌唱・琉球舞踊合同発表会、三線演奏
11月15日(日)		ひよっとこ踊り、演劇



日程	場所	内容
11月3日(祝)	茶室福庵	チャリティー茶会
11月14日(土)	市民会館前庭	太極拳功夫扇
11月15日(日)	市民会館第4・5集会室	福生市社交ダンスパーティー

◆展示部門 (2日間) の内容・場所

【日時】〈1日目〉10月31日(土)午前9時～午後5時

〈2日目〉11月1日(日)午前9時～午後4時

市民会館・公民館	さくら会館
植木市、菊花展、盆栽展、瓢箪飾り、ふっさ七夕絵画入選作品展、合同作品展、美術工芸展、草木染展、手話展、活動展、絵画展、写真展、鉛筆画展、切り絵展、絵手紙展、陶芸展、手芸展、華道展、青少年海外派遣事業展	さつき展、山野草展、書道展、美術工芸展、アマチュア無線

※展示期間中は、市民会館前庭で軽食の販売を行います (午前11時～午後3時ごろを予定)。

【問合せ】公民館事務所 ☎ 552・2118

平成28年度4月の 保育園入園申込みが始まります

《平成28年度保育園入園のしおりの配布》

11月2日(月)から子ども育成課、保健センター、子ども家庭支援センター、市内保育園で配布します。市ホームページからもダウンロードできます。詳しくは5面をご覧ください。



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

【利用方法】直接、取扱業者に申し込んでください。

【問合せ】総合窓口課 ☎ 551・1595

【市民標準葬儀取扱業者一覧】

事業所名	所在地	電話番号
愛和セレモニー	熊川 888	042・530・8686
(有)島田屋	本町 134	042・551・0226
(有)西武葬祭	熊川 761-4	042・551・2547
(株)セレモア	熊川 1311	042・551・1191
セレモニーホール福生	加美平 1-19-5	042・553・8200
ファミリアホール創友社	福生 1983-40	0120・595・102
(株)多摩祭典	福生 2350	042・551・8200
J Aにしたま葬祭センター	瑞穂町長岡 1-62-6	0120・042・706
播磨屋典礼(株)	熊川 1348-2	042・530・6969
そうしんフレールホール福生	南田園 2-15-3	042・530・4544
(株)クオーレ福生営業所	武蔵野台 2-31-3-305	042・520・7600
(株)セラサポート	武蔵野台 2-25-5-105	042・513・0090

安全安心まちづくり課からのお知らせ

◆「困ります！ 自転車置きざり 知らんぷり」

市では、市内の駅（東福生駅を除く）から約300m以内を自転車等放置禁止区域に指定しています。禁止区域の道路や駅前広場・公園などの公共の場所に、自転車・原付が駐輪されると、警告札を取り付け、その後撤去し、自転車保管場所で保管します。

※返還の際は撤去保管料（自転車1,000円、原付2,000円）をいただきます。

駅周辺に自転車でお出かけの際は、自転車駐車を御利用ください。

東京都では、10月22日(木)～31日(土)を「第32回駅前放置自転車クリーンキャンペーン」とし、関係機関・団体と協力して広報等の強化を図ります。市では、福生市交通安全

推進委員会・福生警察署と協力し、10月23日(金)に福生駅前では広報活動を行います。

【問合せ】安全安心まちづくり課地域安全係 ☎ 551・1691

◆西多摩衛生組合との災害時における避難所施設利用に関する協定書を締結しました

このたび、西多摩衛生組合の構成市町（青梅市、福生市、羽村市及び瑞穂町）と西多摩衛生組合との間で、組合が管理する施設（フレッシュランド西多摩）の一部を、構成市町域内に発生した地震その他による災害時における避難所（二次的な避難所）としての施設利用について、10月1日に協定を締結し、災害時の避難所対策の強化を図りました。

【問合せ】安全安心まちづくり課防災係 ☎ 551・1638

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

法テラス「無料法律相談」

法テラスと東京三弁護士会多摩支部との共催で無料法律相談会を開催します。

【日時・場所】10月31日(土) 午後1時30分～4時40分 市役所1階第1相談室

【定員】先着5人※要予約

【相談員】弁護士

【申込み】10月26日(月)午前8時30分から秘書広報課広報広聴係 ☎ 551・1529へ。

※法テラス（日本司法支援センター）は、資力が乏しい方のための法律相談、裁判費用の立替等を行っている公的な法人です。

東京都行政書士会による街頭無料相談会

【日時】10月28日(水)午前10時～午後4時

【場所】市役所1階ロビー

【相談内容】相続遺言・契約・各種許認可など暮らしの手続き・書類作成など

【問合せ】東京都行政書士会多摩西部支部・佐藤 ☎ 530・6621

国勢調査にご協力ありがとうございました

国勢調査の結果は、社会福祉、雇用政策、防災対策など各方面で利用されます。

調査票を提出されていない世帯には、調査員が10月20日までに訪問します。

※10月1日以前に調査票を提出された世帯で、10月1日時点で世帯構成等変更があった方はご連絡ください。

【問合せ】総務課総務係 ☎ 551・1576

国保だより

▼ジェネリック医薬品に関するお知らせを発送します

現在服用している新薬からジェネリック医薬品に切り替えた場合、薬代の自己負担額がどの位軽減できるか試算した通知を、対象の方に10月下旬に発送します。

【問合せ】保険年金課保険年金係 ☎ 551・1640

年金だより

▼「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が発行されます

国民年金保険料は、全額が確定申告や年末調整の社会保険料控除の対象です。

ご家族の国民年金保険料を納付された場合でも、納付した方が社会保険料控除として申告できます。

社会保険料控除の申告をする際には、納付した国民年金保険料を証明する書類の添付が必要です。

このため、平成27年1月1日から9月30日までに納付した国民年金保険料を証明した「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が、11月上旬に送付されます。

確定申告や年末調整の手続きの際にはこの証明書と、平成27年10月以降に納付した保険料の領収書を添付してください。

※平成27年10月1日から12月31日までの間に今年初めて国民年金保険料を納付し

11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。

相談内容	実施日	時間	場所	備考
人権身の上相談・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(木)			
法律相談	6日(金)・11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(木)			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	20日(金)			午前9時～午後4時30分
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 ☎ 551・1699
事業資金相談	12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、心配ごと相談(☎ 552・5027 福祉センター)

商品券が当たる「Fの店」応援シート・キャンペーン 10月16日～11月30日

「Fの店」は、お客様目線で経営を考える福生市商工会の会員事業所で、市内62店の飲食店や物販店などのお店です。このたび、Fの店をご利用された方に「応援シート」アンケートを実施します。アンケートはがきでご回答いただくと抽選で商品券が当たります。Fの店加盟店は、「福生Fの店」ホームページ(http://fussa.co.jp/)でご確認ください。

【期間】10月16日(金)～11月30日(月) ※12月1日(火)当日消印有効

【賞品】Fの店加盟店で使える商品引換券(3万円:1本、1万円:5本、2千円:25本)

【問合せ】商工会 ☎ 551・2927



たっけー☆☆出没情報!?

【イベント名・日時・場所】

〈①西多摩地域広域行政圏体育大会スポーツフェスタ〉10月24日(土)午前10時～午後3時・青梅市総合体育館



〈②所沢市民フェスティバル〉10月24日(土)・25日(日)午前10時～午後4時・所沢航空記念公園

〈③市民文化祭、青少年の意見発表大会〉10月31日(土)・市民会館

〈④産業祭〉11月1日(日)午前10時～午後4時・市営福生野球場

※①②④の出没は随時 【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

【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、安心して暮らすことができる福生市を目指し、話し合いや情報交換をしています。市内在住・在勤の方ならどなたでも参加できます。【日時】10月22日(木)午後7時～9時 【場所】福祉センター2階研修室 【問合せ】安全安心まちづくり課地域安全係 ☎ 551・1691

10月の納税のお知らせ

10月は市・都民税(第3期)、国民健康保険税(第4期)、介護保険料(第4期)、後期高齢者医療保険料(第4期)の納期です。納期限は11月2日(月)です。お忘れのないようご納付ください。

口座振替は11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

商店街イベント情報

○ハッピーハロウィン(横田商栄会)
横田商栄会でハロウィンイベントを開催します。各店舗でのお買い上げ時に「トリックオトリート」と合言葉を言うと、お菓子

とハロウィン柄のオリジナルトートバッグがもらえます。本場さながらの雰囲気を楽しめるイベントです。ぜひお越しください。

【開催期間】 10月15日(木)31日(土)
【開催場所】 横田商栄会(横田基地第二ゲート付近から東福生駅一帯)
【問合せ】 横田商栄会 ☎ 530・3005

くるみる ふっさガイドツアー「色づく多摩川と玉川 上水探検&新蕎麦ランチ 彩り秋ツアー」
紅葉づく眺めの良い多摩川沿いを、羽村取水堰から福生まで、自然と野鳥と歴史に触れて歩くガイド付きツアーです。

羽村市では禅林寺、郷土博物館を訪れ、福生市では中西悟堂ゆかりの福生加美上水公園と新堀橋付近(福

生十景)をご案内します。ランチは人気の新蕎麦を、飲み物とデザート付きでご用意します。目と舌を存分に使って、秋を味わってみませんか。

【日時】 11月28日(出)午前9時〜午後2時ごろ ※雨天中止
【集合時間・場所】 午前8時45分羽村駅西口(2階)エレベーター前
【定員】 先着20人
【参加費】 1,800円(保険代、昼食代等)

【行程】 羽村駅↓禅林寺↓羽村市郷土博物館↓羽村取水堰・玉川神社・陣屋跡見学↓多摩川沿いウォーク↓加美上水公園(中西悟堂の野鳥村構想地)↓十割蕎麦ささらぎ↓福生駅

※ランチの蕎麦は、追加料金なしで大盛りに変更可能です。申込時にお伝えください。

【歩行距離】 約6.5km
【申込み】 10月17日(出)〜11月27日(金)の間に、くるみるふっさへ直接または電話(☎530・2341)でお申し込みください(月曜定休日※祝日を除く)。

【申込み】 10月17日(出)〜11月27日(金)の間に、くるみるふっさへ直接または電話(☎530・2341)でお申し込みください(月曜定休日※祝日を除く)。

飼猫の健康と飼い主の責任

現在の交通事情や住宅事情は猫にとってやさしい環境ではありません。猫を危険から守るのも飼い主の責任です。猫は室内で飼うようにしてください。

万一迷子になった場合を考え、首輪と連絡先を書いた迷子札などをつけましょう。

平成 26 年度決算に基づく健全化判断比率等について

「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」に基づき、自治体の財政健全度を測る指標として、健全化判断比率(実質赤字比率、連結実質赤字比率、実質公債費比率及び将来負担比率の4つの指標)を算定しました。

健全化判断比率が早期健全化基準を上回った場合は、財政状況が黄信号の状態、財政再生基準を上回った場合は、赤信号の状態にあると判断され、財政健全化計画または財政再生計画の策定が義務付けられ、自治体財政の健全化を図ることとなります。

また、公営企業(下水道事業)の経営の健全性に関する指標として、資金不足比率を算定しました。資金不足比率が経営健全化基準を上回った場合は、経営状況が悪化していると判断されます。平成26年度決算に基づき算定した福生市の比率は下表の通りで、いずれも早期健全化基準を下回りました。

【問合せ】 財政課 ☎ 551・1534

▼福生市の健全化判断比率 () 内は平成 25 年度

区分	平成 26 年度	早期健全化基準 〔黄信号〕	財政再生基準 〔赤信号〕
実質赤字比率 〔一般会計が赤字かどうかを判断する指標〕	- (-)	13.13%超 (13.11%超)	20.00%超
連結実質赤字比率 〔一般会計と特別会計の全会計が赤字かどうかを判断する指標〕	- (-)	18.13%超 (18.11%超)	30.00%超
実質公債費比率 〔年取に対する借入金の返済額の大きさを表す指標〕	-0.6% (0.5%)	25.0%超	35.0%超
将来負担比率 〔将来支払わなければならない負債が年取に対してどの程度なのかを表す指標〕	- (-)	350.0%超	

※標準財政規模とは、標準的な税収や地方交付税などを合算したもので、自由に使える収入の規模とされています。

▼福生市の資金不足比率 () 内は平成 25 年度

区分	平成 26 年度	経営健全化基準
下水道事業会計	- (-)	20.0%超

納税は 納期内で 元気な福生

産業祭と同時開催！ 消費者問題をテーマにした「謎解き脱出イベント」開催！

楽しみながら消費者問題や市の魅力を学ぶことができる、謎解き型の脱出イベントを開催します。さあ、福生市のヒーローたっけー☆と一緒にお悪の秘密組織サーギー団のアジトに乗り込もう！



【日時】 11月1日(日)※時間は下表の通り

	整理券配布開始	イベント実施
1回目	午前10時〜	10時30分〜
2回目	午前10時30分〜	午後0時45分〜
3回目	午後0時45分〜	午後3時〜

※イベント実施時間の30分前から入場可能です。詳細は市ホームページをご覧ください。

【場所】 第三小学校体育館

【定員】 各回約100人※小学生以上が対象です。

【参加方法】 イベント当日会場で整理券をお受け取りください。(1グループ5人または6人のため、ほかの参加者とグループになる可能性があります。)

【注意事項】 イベント来場者用の駐車場はありませんので公共交通機関をご利用ください。

【問合せ】 シティセールス推進課産業活性化グループ ☎ 551・1699

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)

う。また、飼い猫も可能な範囲で不妊・去勢手術をしましょう。

室内飼いのポイント

- ▼上下運動のできる場所
- ▼清潔なトイレと十分な餌
- ▼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

虐待や遺棄は禁止です

愛護動物を虐待したり捨てること(遺棄)は犯罪です。

任な餌やりはやめましょう
置き餌や糞・尿の問題が

トラブルになっていきます。餌をあげるのであれば、責任をもって次のことを守ってください。

- ▼地域の人の理解を得る
- ▼不妊・去勢手術をする
- ▼餌場周辺を清潔に保つ
- ▼餌の放置は厳禁。必ず回収し、掃除をする
- ▼周辺で見かける糞は回収する

地域猫制度について

ボランティア団体が主体となり、飼い主のいない猫の捕獲、不妊・去勢手術、餌やり、周辺の清掃等を実

施し、猫の数を地域でコントロールしています。不妊・去勢手術費用の一部は市から助成しています。※登録を希望する団体は、環境課環境係へご相談ください。

地域猫制度登録団体「福生地域ネコの会」から

ご都合のつく日時にお手伝い等をしてくれる方を募集しています。

【手伝いの内容】

- 動物病院への搬入搬出
- バザーの手伝い
- バザー品の提供
- 募金等

9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	683	-333	145	-201
昼間(午前7時〜午後7時)	544	-205	98	-101
夕刻(午後7時〜午後10時)	126	-129	44	-102
夜間(午後10時〜午前7時)	13	1	3	2
最高音圧レベル(デシベル)	117	-1	108	2
時間帯補正等価騒音レベル(デシベル)	64	-5	59	5

【問合せ】 環境課環境係 ☎ 551・1718

「地域で暮らすはじめての1歩」町会・自治会に加入しましょう

福生喫煙マナーアップキャンペーン

喫煙マナーの向上とまちの景観美化を目指し、喫煙マナーアップキャンペーンを行います。

【期間】11月1日(日)～14日(土)
【問合せ】環境課環境係 551・1718

ごみ・資源の収集作業にご理解とご協力を

収集車に直接ごみ・資源を投入する方がいます。この行為は人を巻き込む可能性があり、大変危険です。

【問合せ】環境課ごみ対策係 551・1731

「都市計画下水道区域の変更(案)」の縦覧について

福生市と昭島市との行政境界の変更に伴う下水道計画区域の変更について、都

絶対をやめてください。また、集積所の前に車を駐車すると、収集作業が遅れ、交通の妨げになることがありますのでやめましょう。

【縦覧期間】11月2日(月)～16日(月) (土・日・祝日を除く)の午前8時30分～午後5時15分

【縦覧場所】市役所第一棟3階施設課下水道グループ

【意見書の提出方法】11月2日(月)～16日(月)の間に持参(土・日・祝日を除く) または郵送(当日消印有効)で〒197-8501 福生市本町5 福生市役所施設課下水道グループへ。

【問合せ】施設課下水道グループ 551・1968

樹木の剪定講習会に参加しませんか

市内の植木職人さんによる基礎剪定講習会を行います。庭木の手入れなどに興味のある方はご参加ください。

【日時】11月14日(土)午前9時30分～(2時間程度)

【場所】明神下公園※駐車場はありません。

【対象】市内在住・在勤・在学の方

【定員】先着30人

【参加費】200円(保険料)

【申込み】受付中。10月30日(金)までに参加費を持参し、市役所第一棟3階道路路公園課公園グループ(551・1985)窓口へお越しください。

「自然塾」(緑を市民の力で守ってほしい)参加者募集

森の育成作業や環境学習を通して自然を学び、福生

社会福祉協議会からのお知らせ

◆ひとりで悩まず、まず相談を「成年後見制度相談」

【日時】11月12日(木)午後2時～4時

【場所】福祉センター相談室

【対象】高齢者・障害者やその家族など

【定員】先着3人(予約制) ※初めての方のみで、相談内容は秘密厳守。

【相談員】司法書士

【申込み】10月19日(月)から社会福祉協議会・成年後見センター福生 552・5027へ。

◆老人福祉センター教養講座「ロコモームエクササイズ教室」

運動機能低下を予防するエクササイズです。

【日時】11月13日～1月29日の間の毎週金曜日(12月4日、1月1日を除く)(全10回)午前10時30分～11時45分

【場所】福祉センター2階理学療法室

【対象】市内在住の60歳以上の方で全日参加可能な方。また、運動制限のない方。

【定員】先着20人

【持ち物】動きやすい靴・服装、タオルか手ぬぐい、水分補給できる物

【申込み】10月19日(月)から社会福祉協議会 552・2121へ。

◆配食ボランティア募集

市内在住の虚弱な一人暮らし高齢者及び高齢世帯を対象に週2回、各拠点からお弁当をお届けする活動です。また配食サービス車輛でお弁当を市内各拠点まで運んでいただける方もあわせて募集します。

※週1～2回、または月数回の活動でもかまいません。

【活動日】毎週水・金曜日(祝日を除く)午前11時～午後0時30分

【申込み】社会福祉協議会管理担当 552・2121へ。

ごみ・資源収集情報

Table with 2 columns: Date and Amount. Includes data for 27th and 26th months.

※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

Table with 2 columns: Date and Amount.

11月の資源回収予定

Table with 2 columns: Implementation Body and Implementation Date.

収集地域は実施団体地域内。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 551・1731

第63回精神保健福祉普及運動

- 推進標語「やさしさでつくる共生社会」 -

地域社会における精神障害者の福祉の増進及び国民の精神保健の向上を図ることを目的として実施されます。

【期間】10月26日(月)～11月1日(日)

◆こころの健康相談

家庭・職場などでのこころの悩みなど、こころの健康に関する相談窓口をご案内します。一人で悩まず、お早めにご相談ください。

＜市内の相談窓口＞

[障害福祉課]

【内容】本人やご家族などからのこころの相談

【電話相談】551・1742

【来所相談】電話予約のうえ、来所してください。

【場所】市役所1階10-1番障害福祉課

[健康課]

【内容・場所】健康相談・市役所1階ロビー等

[社会福祉協議会]

【内容・場所】心の相談・福祉センター

◆精神保健福祉相談

＜相談窓口①東京都西多摩保健所(保健対策課地域保健係)＞(青梅市東青梅5-19-6)

【内容】こころの病気が心配な本人・家族・

関係者からの相談等(こころの病気かどうか、アルコール・ギャンブル・薬物依存・認知症・思春期問題等)

【電話相談】50428・22・6141

【来所相談】電話予約のうえ、来所してください。

【受付時間】月～金曜日午前9時～午後5時

＜相談窓口②東京都立多摩総合精神保健福祉センター＞(多摩市中沢2-1-3)

【内容】①対人関係、こころの悩み・病気に関する相談②センターの利用に関する相談③思春期・青年期の精神保健上の問題に関する相談④薬物・アルコール等の依存症に関する相談など

【こころの電話相談】5042・371・5560

【来所相談】こころの電話相談に相談のうえ、ご予約ください。

【受付時間】月～金曜日午前9時～午後5時

◆東京都こころの夜間電話相談

精神的な問題で困った時や、よく眠れない、やる気がでない、死にたくなるなどつらい時はご利用ください。専門の相談員が対応します。

【電話相談】03・5155・5028

【開設時間】午後5時～10時※受付は午後9時30分まで

【問合せ】障害福祉課 551・1742、健康課 552・0061、社会福祉協議会 552・5027

高次脳機能障害専門相談

【日時】11月9日・16日・30日、12月7日の月曜日午前9時～正午(計4回)

※雨天中止

【場所】福生加美上水公園

【対象・定員】20歳以上の男女・先着20人

【内容】公園での座学、樹木の伐採、下草刈り、遊具の使い方等

【主催】加美上水公園自然塾

【申込み】10月19日(月)から

市民エキストラ募集!!

映画やドラマ等にボランティアエキストラとして参加していただける方を募集しています! ぜひお問い合わせください!

【対象】市内在住・在勤・在学の方
【問合せ】福生ロケーションサービス(シティーセールス推進課) 551・1699

災害等の非常時は福生市防災ブログ (http://blogs.yahoo.co.jp/fussacityhal) から情報提供します。

平成 28 年度 4 月の保育園入園申込みが始まります

★平成 28 年度保育園入園のしおりの配布

11 月 2 日(月)から市役所 1 階 8-1 番子ども育成課、保健センター、子ども家庭支援センター、市内保育園で配布します。市ホームページからもダウンロードできます。

▼市内保育園を希望される方

【入園申込み受付期間】

【1 次募集】12 月 1 日(火)～12 月 14 日(月)

【2 次募集】平成 28 年 2 月 15 日(月)～2 月 29 日(月)

※2 次募集は受入可能な保育園がある場合のみ実施します。申込数が受入可能数を越えた場合、入園できないことがあります。

【受付時間】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・祝日を除く。

【受付場所】市役所 1 階 8-1 番子ども育成課保育係

※郵送での受付はしません。

【提出書類】①教育・保育給付支給認定申請書、保育所等利用申込書

②保育料納付誓約書

③保育の必要性を証明する書類

＜就労＞勤務証明書＜妊娠・出産＞母子健康手帳のコピー＜疾病＞診断書(原本)等

※同居の 65 歳未満の祖父母についても提出が必要です。

【結果について】教育・保育支給認定証と結果通知を送付します。

【1 次募集】→2 月上旬

【2 次募集】→3 月中旬

※電話での問合せにはお答えできません。

▼これから出産を迎える方

平成 28 年 4 月 1 日に各園の受け入れ年齢(生後 43 日～3 か月)に達する予定の方は、1 次募集受付期間に申込みが可能です。詳しくは保育係にお問い合わせください。

▼市外保育園を希望される方

転出予定、市外に勤務地があるなどで、福生市外の保育園を希望する方は、福生市で申込みを受付します。区市町村ごとに募集状況や申込締切日、必要書類等が異なりますので、希望す

子育てするなら
ふっさ



る保育園のある区市町村の担当部署へ事前に必ずご確認ください。福生市で受付後、他区市町村へ申込書類を郵送しますので、各区市町村締切日の 1 週間前までにお申し込みください。

▼転園を希望される方

現在通園中の保育園以外に転園を希望する方は、新規の申込みと同様に受付します。詳細は、保育係にお問い合わせください。

▼現在通園中の方

通園中の保育園を通じて、9 月に教育・保育給付支給認定現況届等の必要書類を配布しています。提出がお済みでない方は、保育係にご連絡ください。

▼その他

平成 27 年度の住民税の申告が未申告となっている方は手続きが必要です。※状況により別途書類の提出をお願いする場合があります。世帯の状況により、同居祖父母の所得によって保育料を算定する場合があります。

【問合せ】子ども育成課保育係 ☎ 551・1780

中学生・高校生の主張に耳を傾けてください！
第 22 回福生市青少年の意見発表大会

市内の中学生、高校生が学校、家庭、地域とのかかわりの中で、日ごろ考えていることや自分の体験を通して得た意見などを自由に

【問合せ】子ども育成課子ども育成係 ☎ 551・1733
【日時】10 月 31 日(土)午後 1 時 30 分
【場所】市民会館小ホール(つつじホール)

【問合せ】子ども育成課子ども育成係 ☎ 551・1733
【日時】11 月 14 日(土)午後 1 時 30 分～4 時
【場所】福祉センター 2 階集会室

【日時】10 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。材料・道具などは用意してあります。
【問合せ】郷土資料室 ☎ 530・1120 ※月曜日休館

【日時】平成 28 年 1 月 11 日(祝) 午後 0 時 30 分
【会場】午後 1 時～1 時 45 分
【対象】成人のつどい 午後 1 時 45 分～3 時
【場所】市民会館大ホール(もくせいホール)

【日時】平成 28 年 4 月 2 日(土) 平成 28 年 4 月 1 日出生した市内在住の方 ※市外に転出した方も福生の成人式に出席できます。
【成人式実行委員募集！】記念冊子の編集や、当日の司会、催し物の企画等を行います。10 月から月に 2 回程度打合せをします。途中からの参加でも構いません。

児童館で遊ぼう！ 10 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

▼救急救命講習会 20 日(火)午前 10 時 30 分～正午【対象】乳幼児と保護者

【持ち物】着替え、水筒、タオル※救急隊が緊急出動の際は中止の場合有り。

▼遊具開放 DAY 21 日(水)・26 日(月)・28 日(水)、11 月 2 日(月)・4 日(水)午前 10 時～正午【対象】幼児と保護者

▼もちこみカフェ 22 日(木)・29 日(木)午前 9 時～午後 1 時【対象】乳幼児と保護者

▼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 か月以上の幼児と保護者

田園児童館 ☎ 552・3133

▼親子であそぼう 20 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

▼講師事業「しつけの第一歩 子どものほめ方、叱り方」11 月 4 日(火)午前 10 時 30 分～11 時 30 分【対象】乳幼児の保護者【定員】先着 10 人【申込み】20

日(火)午前 11 時から児童館窓口で受付。

※当日は保育があります。

【講師】(一財)親学推進協会

▼みんなのひろば 21 日(水)午前 10 時 30 分～11 時 30 分【対象】乳幼児と保護者 ※保健師来館

▼おはなしの日 22 日(木)・29 日(木)午前 11 時～11 時 20 分【対象】乳幼児と保護者

▼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 歳児と保護者

▼ぼんぼこタイム 28 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 22 日(木)午前 10 時 30 分～正午【対象】2 歳以上の幼児と保護者

▼ぴよぴよひろば 26 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 27 日(火)午前 10 時 30 分～正午【対象】1 歳児と保護者

※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。

★児童館ホームページもご覧ください。(http://www.fussa-jidoukan.net/)

【日時】10 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。材料・道具などは用意してあります。
【問合せ】郷土資料室 ☎ 530・1120 ※月曜日休館



市民会館催し物 「～ハッピー・タンゴ・アワー！～バレンタイン・コンサート 2016」チケット発売

タンゴとクラシックのトッププレイヤーによるジャンルを超えたスペシャルライブ！

アルゼンチンタンゴ界を牽引するバンドネオン奏者・小松亮太と、世界に誇るクラシカル・サクソフォンの実力者・須川展也、人気ヴァイオリニスト奥村愛、迫力あるタンゴ・コントラバス名手・田中伸司、今をときめく若手のタンゴピアニスト・松永裕平が、ハッピーなバレンタイン・タンゴをお贈りします。

【日時】平成 28 年 2 月 11 日(祝)開場午後 1 時、開演 2 時

【場所】市民会館大ホール(もくせいホール)

【料金】S 席 4,000 円、A 席 3,500 円(高校生以下 2,000 円) ※未就学児入場不可



須川展也 小松亮太 奥村愛

【チケット先行発売期間(会館窓口のみ)】10 月 17 日(土)午前 9 時～23 日(金)午後 7 時 15 分

【一般発売】10 月 24 日(土)午前 9 時～(電話予約：初日は午後 1 時～)

【問合せ】市民会館 ☎ 552・1711

お越しください

道徳授業地区公開講座

子どもたちの心の教育や家庭・学校・地域における道徳教育のあり方・連携への理解を深めるため、授業公開と意見交換をします。

【日時・場所】10月31日(土)午前10時25分・第五小学校【講師】生越詔二氏(元全国小学校道徳研究会会長・女子栄養大学講師)【演題】「家庭と共に育てる子どもの心」

【問合せ】教育指導課指導係 ☎551・1538

恒例、秋のウォーキング、再挑戦！「残堀川」軽便鉄道廃線、野山北公園を散策



20年以上の歴史をもつウォーキングサークル「ふっさウォーキングタートルズ」の協力で、秋深まる軽便鉄道廃線跡などを歩き、散策します。春、悪天候で断念したコースに再挑戦しましょう！

【日時】11月14日(土)午前9時30分～午後2時30分【コース】JR箱根ヶ崎駅前(開会式)↓残堀川沿い

↓軽便鉄道「羽村・山口線」廃線跡↓野山北公園(六地藏)↓横田トンネル↓武蔵村山市役所前の約9km

【参加費】150円(保険代など)※雨天中止でも返金不可。

【持ち物】弁当、水筒、雨具、帽子、敷物など

【申込み】11月11日(水)午後5時までに、参加費を添えて

て直接、市内各体育館へ。※小学生の参加は保護者の同伴が必要です。

【問合せ】スポーツ推進課 ☎552・5511

「シニアウォーキング大会」を開催！



スポーツの秋、健康的にウォーキングしませんか？完歩後は豚汁(福生汁)を振る舞います！

【日時】11月21日(土)午前9時30分集合(小雨決行)

【場所】多摩川中央公園(約10kmコース)多摩川中央公園↓南公園(周回)↓市営競技場(折り返し)

【対象】おおむね60歳以上で(50歳代でも可)、市内在住・在勤の健康で歩行に支障のない方

【参加費】200円(中止の場合の返金不可)※参加者の傷害保険は主催者で加入。

【持ち物】雨具、タオル、飲み物、お椀、箸※あれば弁当、万歩計(任意)。

【申込み】11月14日(土)までに直接、中央体育館内福生市体育協会事務局(☎551・0211)窓口へお越しください。

第25回西多摩地域

広域行政圏体育大会開催「スポーツフェスタにご来場ください」

福生市をはじめ、西多摩地域8市町村の代表選手

が、各競技会場で熱戦を展開します。さらに、大会前日には「スポーツフェスタ」も開催。日ごろ、触れる機会のないスポーツを体験しませんか？人気ゲーム機などが当たるスタンプラリーも実施しますよ！

▼スポーツフェスタ【日時】10月24日(土)午前10時～午後3時

【場所】青梅市総合体育館【体験種目】スポーツ吹矢、ドッジビー、ライノクッブ、ボッチャ、キンボール、ユニカール、フロアホッケー

▼西多摩地域広域行政圏体育大会【日程】10月25日(日)【場所】青梅市総合体育館

【種目】バドミントン、ゲートボール、サッカーなど【問合せ】実行委員会事務局 ☎0428・24・7721

白梅歴史懇話会「熊川地域の方言」

熊川地域で使われていた方言をテーマに、言葉の意

味やその背景にある生活をさぐっていきます。【日時】11月8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】受付中。公民館白梅分館 ☎553・3454へ。

※白梅歴史懇話会は来年3月までの毎月第二日曜日を予定しています。12月のテーマは熊川砂利軌道の予定です。

魅力的なメニューが盛りだくさん！ 体育館を利用しよう！



中央体育館事業

▼ジュニアバスケットボール教室

初心者から経験者まで大歓迎！5対5のゲーム形式を目標に、基礎練習からスタートします。【日時】11月6日～12月18日の毎週金曜日、午後6時～8時の全7回【場所】中央体育館主競技場Aコート【対象】小・中学生【参加費】700円と毎回使用券70円【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)、タオルなど【指導者】川島靖貴コーチほか【申込み】10月31日(土)までに、申込用紙を記入のうえ、参加費を添えて直接、中央体育館窓口(☎552・5511)へ。

▼スポーツの秋、始めるなら今！

～スポーツ教室「体験参加」を利用してみよう！！～中央体育館では、さまざまな教室を用意しています。「どの教室に参加したらいいの?」「教室の雰囲気はどんな感じ?」という方は、ぜひ一度、体験参加をしてみませんか?

＜今月のおススメ教室＞

①よくばりワークアウト

脂肪燃焼に効果的なシェイプアップのトレーニングや有酸素運動など、幅広く取り組んでいきます。【日時】毎週日曜日午後2時30分～3時30分【対象】一般の方(中・高校生も歓迎)【場所】中央体育館多目的室

②ステップエアロ(お楽しみ教室)

ステップ台を使い運動強度を上げて、たくさん汗をかきましょう。普段運動をしていない方も大歓迎！【日時】毎週金曜日午前10時～11時【対象】18歳以上の方【場所】中央体育館卓球場

＜①②共通＞

【体験参加費】1回500円【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)、タオル



【参加方法】当日、開始10分前までに直接、中央体育館窓口(☎552・5511)へ。※その他の教室も「体験参加」が可能です。詳しくは、市ホームページまたは中央体育館まで。

熊川地域体育館事業

▼自分にあった教室を見つけよう！

～自由参加型教室～

＜エクササイズ系＞

①コリオスパイラル

優雅な音楽に合わせて動き、身体のバランスを整えていきます。【日時】毎週水曜日(祝日・休館日を除く)午後1時30分～2時30分【定員】20人

＜ダンス系＞

②ZUMBA STEP

ステップ台を使ったズンバ。特に下半身を引き締めたい方におすすめ！【日時】毎週水曜日(祝日・休館日を除く)午後8時～9時【定員】20人

③ZUMBA

エアロビクスが苦手な方も、楽しく踊ってたくさん汗をかこう。脂肪燃焼効果もアップ！【日時】毎週金曜日(祝日・休館日を除く)午後8時～9時【定員】20人※10月30日(金)は「ZUMBAハロウィン仮装パーティ」です。仮装して楽しく踊りましょう！

＜ヨガ系＞

④ナイトアロマヨガ

アロマの香りでリラックス。1日の疲れを取って、リフレッシュしましょう！【日時】毎週水曜日(祝日・休館日を除く)午後7時30分～8時45分【定員】12人

⑤やさしいヨガ

初心者でも無理なくできる、やさしいポーズ中心のヨガです。【日時】毎週金曜日(祝日・休館日を除く)午後

2時～3時

【定員】12人

＜①～⑤共通＞

【対象】一般の方

【参加費】毎回500円

【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)、タオルなど【参加方法】当日、券売機でチケットを購入して熊川地域体育館窓口(☎552・1980)へ。

福生地域体育館事業 ▼当日参加型教室

教室名	曜日	時間	期間	定員	参加費
ナイトヨガ	月	午後7時30分～8時30分	10月19日～12月21日 ※10月26日、11月23日は休み	30人	毎回500円
やさしいエアロ	火	午前10時～11時	10月20日～12月22日 ※11月3日・24日は休み	40人	毎回300円
ランチヨガ	水	午後0時10分～1時10分	10月21日～12月16日		
ズンバ	木	午後7時30分～8時30分	10月15日～12月24日	30人	毎回500円
シェイプアップヨガ	金	午前10時30分～11時30分	10月16日～12月25日		
フライデーバドミントン	第二・四金	午後7時30分～9時30分	10月23日～12月11日	20人	毎回500円(ラケット持参)

【対象】16歳以上

【参加方法】予約不要、当日直接会場へ(先着順、定員になり次第受付終了)。※祝日・休館日は休み。

【問合せ】福生地域体育館 ☎530・8811

【地域体育館共通ホームページ】http://www.tama-spo.com/fussa



陶芸教室「手づくりの茶碗でお抹茶をめしあがれ」

今年の陶芸教室はお抹茶茶碗にチャレンジ。初めての方も大丈夫。土と炎が... 堪能ください。

Table with 2 columns: 日時 (Date/Time) and 内容 (Content). Includes dates from 11月7日 to 12月5日 and activities like オリエンテーション・成形, 窯入れ, 素焼き, etc.

【場所】公民館白梅分館 【講師】野村文子氏(桜陶会) 【定員】先着10人 【費用】1,500円(材料費・茶果代など) 【申込み】10月18日(日)午前9時~28日(水)午後5時まで

フォト講座 「福生の魅力を再発見」

写真撮影の基本を学び、福生の魅力的なシーンを普段の目に写し込んでみましょう。

費用の記載のない事業は無料です

段とは異なる視点で撮影します。あなたの写真が福生の新たな魅力を発信します。詳しい内容は左の表をご覧ください。

Table with 3 columns: 日程 (Schedule), 時間 (Time), 内容 (Content). Includes dates from 11月22日 to 1月24日 and activities like オリエンテーション・撮影の基本, 福生の見どころで撮影実習, etc.

【対象】市内在住・在勤の方 【定員】先着15人 【費用】材料費2,000円程度(講座中に集めます) 【持ち物】デジタルカメラ(コンパクトカメラ・一眼レフいずれも可)

【講師】中込俊哉氏(フォトアドバイザー) 【申込み】10月20日(火)午前9時から公民館事務所 ☎552・2118へ。

「わが町を楽して」

日本の伝統文化であるわら細工を作ってみませんか。ほかの自然素材(とうもろこしの皮など)を生かした作品にも挑戦します。

制作した作品は、12月16日(水)に市民会館小ホール(つつじホール)で行われる「人生うたい語りのつどい」で展示します。

世界の不思議な鳥の巣約20点を大公開! お話を聞きながら実物の鳥の巣を見てみませんか。鳥の巣作りの体験コーナーもありますよ!



鈴木まもる講演会 絵本と鳥の巣の不思議

【日時】11月12日・26日・12月3日の木曜日午後1時30分~4時(全3回) 【場所】公民館松林分館 【対象】市内在住・在勤の方 【定員】先着10人 【費用】材料費200円程度 ※初回に集めます。

【持ち物】はさみ、定規(30cm)、筆記用具 【講師】近藤富代子氏(福生萌芽会副会長) 【申込み】10月18日(日)午前9時から公民館松林分館 ☎552・3624へ。

ビブリオバトルを楽しもう

ビブリオバトルとは、本を各自紹介し一番読みたくなった本に投票してチャンプ本を決定する、スポーツのような書評会です。



今回は、参加者を数名のグループに分け、グループ毎にビブリオバトルを実施します。お気軽にご参加ください。見学は自由です。

【日時】11月15日(日)午後2時~4時 【場所】中央図書館 【定員】先着20人(中学生以上) 【持ち物】お気に入りの一冊

【申込み】10月20日(火)午前10時から直接または電話で中央図書館 ☎553・3111へ。

【コース】拜島駅~遊歩道入口~平和橋~みずくらいど公園~牛浜駅~コースは、変更になる場合があります。

健康づくり推進員と歩く 市内健康ウォーキング

健康づくり推進員の会で作成した「福生健康ウォーキングMAP」の「福東森林コース(約5km)」を歩きます。季節を感じられるイチョウ並木や、野鳥のさえずりに癒されながら、楽しく歩きましょう。

【日時】11月26日(水)午前9時~11時ごろ ※雨天中止 【集合】拜島駅北口ロータリー 【コース】拜島駅~遊歩道入口~平和橋~みずくらいど公園~牛浜駅~コースは、変更になる場合があります。

【定員】先着20人 【申込み】10月19日(月)から電話で保健センター ☎552・0061へ。

【問い合わせ】保健センター ☎552・0061

【問い合わせ】保健センター ☎552・0061

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】11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 <おはなし会>「おはなしポケット」 【日時】11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 <乳幼児向けおはなし会>「おはなしであそぼ!」 【日時】11月10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

飼い犬の登録申請と狂犬病予防注射について 狂犬病はすべての哺乳類が感染し、人が動物も発症すると100%死亡します。そのため、犬の飼い主には3つの義務があります。



①犬を飼い始めたら、保健センターで犬の登録申請をしましょう。 ②毎年、必ず狂犬病予防注射を受けさせましょう。 ③交付された犬鑑札と注射済票は、必ず犬に装着しましょう。

勤務先の健康や人間ドックを受ける方へのお願い 特定健康診査は生活習慣病対策の1つとして実施されています。職場健診などを

【問合せ】保健センター ☎552・0061



受診した方のデータも集約し、市の生活習慣病対策に役立てるため、今年度、市の特定健康診査を受診せず職場の健診及び人間ドックを受診する方は、健診の結果と問診票の写しを保健センターまでご提出ください。提出については任意です。皆さんのご協力をお願いいたします。 なお、今年度の健康診査(特定・若年・後期高齢)については10月31日(土)までとなっております。まだ受診がお済みでない方は忘れずにお受診しましょう。



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	11月5日(木)・19日(木) 午前9時30分～11時	市役所1階ロビー	
	11月25日(水)午前10時～正午	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	11月12日(木) ①午前9時30分(受付) ②午前10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。
	11月6日(金)午後1時30分～2時30分	子ども応援館	4か月児からの乳幼児
③育児相談 身体計測、育児相談、母乳・栄養相談	11月18日(水)午前9時30分～10時30分		
	11月11日(水)午前10時～11時30分	保健センター	離乳食開始時期の乳児とお母さんなど・先着14組
④離乳食教室 離乳食の作り方、進め方(試食あり)	11月4日(水)・18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	保健センター	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)
	⑤すくすく歯科健診 (乳幼児歯科健康診査)		

【申込み】①・③は不要。②・④は10月19日(月)から、⑤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。

胃・肺がん検診(12月)

※原則としてセットでお申し込みください。
【日時】12月7日(月)午前9時～午後1時(時間の割り振りは抽選)
【場所】保健センター
【対象】市内在住の35歳以上の方(平成27年4月1日現在)
◆次のような方は受診できません。
1年以内に胃・肺を手術した方/現在、胃・肺または十二指腸を治療中または経過観察中の方/胃・肺の検査を受診後、1年を経過しない方/妊娠中の方/その他病気を治療中の方
◆次のような方は申込前に保健センターへご連絡ください。
・1年以内に手術(胃・肺以外)をした方
※当日の問診結果によっては検診が受診できない場合があります。
【定員】80人(抽選)※市で実施している胃・

肺がん検診を受診したことがない方が優先。
【検診方法】検診車による集団検診。バリウム投与・胃間接撮影。胸部X線直接撮影。喀痰検査(必要な方のみ)
【申込み】往復はがきで11月4日(水)(当日消印有効)までにお申し込みください。市ホームページから電子申請で申し込むこともできます(11月4日(水)午後11時59分まで)。
※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。また、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。
【往復はがきの書き方】(1枚につき1人)
〈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胃・肺がん検診希望
〈返信・表〉ご自分の住所・氏名
〈返信・裏〉無記入
【問合せ】保健センター ☎ 552-0061

医師会だより

「白内障手術決定のための4つの質問」

白内障は眼の中にある水晶体というレンズが濁り視力が低下する病気です。ほとんどが加齢によるものです。水晶体の濁りを除去するには手術が必要ですが、適切な手術時期は患者によって異なります。
アメリカ眼科学会は、手術時期決定に役立つ4つの質問を作成しました。日本人にもよく当てはまるものなので紹介します。
①白内障によって日常生活や仕事に影響がでているか?
白内障の症状は、視界のぼやけやかすみ、黄色みがかかった視野、複視などがあります。明瞭

度やコントラストが低下するため、読書や手芸などの趣味や仕事での細かい作業が困難になってきます。
②白内障によって夜間の運転に支障がでているか?
白内障は、暗所でまぶしい光を見ると、光の周りに輪が見えたり、目視が困難になるので、夜間の運転に影響します。病状が進むと、免許更新の視力検査に合格できないほど視力が低下することがあります。
③白内障によって野外の活動が妨げられているか?
白内障患者は光をまぶしく感じるため、スキーや農作業などの野外活動が困難になります。また、両眼で視力差が出ると、遠方視に支障がで

11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	福生市休日診療所 福生2125-3 ☎552-0099	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	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 (青梅市健康センター内) ☎0428-23-2191
3日(祝)	福生市休日診療所	栗原医院 瑞穂町箱根ヶ崎61 ☎557-0100	東青梅休日歯科診療所
8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
15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
22日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	山口歯科クリニック 南田園2-5-39 田園ビル1階 ☎553-8182
23日(祝)	福生市休日診療所	新井クリニック 瑞穂町長岡1-51-2 ☎557-0018	梅田歯科医院 福生1046岸ビル102 ☎553-5161
29日(日)	福生市休日診療所	羽村市平日夜間急患センター	今里歯科医院 本町78 ☎551-0440

11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27年7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5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2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26年4月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
3歳児	10日(火)	平成24年10月生まれ	

11月の予防接種(BCG)

期日	備考
20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。	

●●健康コーナー●●

「季節の変わり目は

体調管理に気をつけましょう！」

秋は夏の暑さでダメージを受けた胃腸の状態も回復して、食べ物がより美味しく感じられます。レジャーを楽しまれる方も多く、一番過ごしやすい時期ではないでしょうか。
しかし、秋は体調管理がとても難しい時期でもあります。空気が乾燥しやすいというのに日中の気温差も大きく、のどや気道が乾燥して炎症を起こしやすくなり、風邪・喘息・気管支炎などにかかりやすくなります。また、腸でも水分が不足し、便秘になる方もいます。
秋の養生は、自然からの恵みである食べ物から生命エネルギーを取り込み、身体の乾燥を防ぎ、気温差に上手に対処することが大切です。秋の夜長でついつい夜更かしをしがちですが、十分な睡眠も健康維持に必要な不可欠な要素です。
～季節を問わず、手洗い・うがいを忘れずに～

てきます。
④白内障に対処するほかの方法があるのか?
手術を待機する場合は、(1)なるべく明るい室内灯を使う、(2)インテリアはコントラストの出る色使いにする、まぶしい光には偏光サングラスやつばの広い帽子を着用し、拡大鏡を使うことで文字が見やすくなります。
白内障の初期症状には眼鏡による矯正で改善する場合があります。私は、手術はほかの眼科疾患の治療に影響しない限り、視力改善が期待される症例のみに推奨しています。病状が日常生活にどのような支障を生んでいるかを眼科医とよく話し合うことをおすすめします。
【文責】馬詰医師



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

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。