

人口と世帯数 (平成 28 年 12 月 1 日現在)		
人口	男	29,373
	女	29,196
	計	58,569
世帯数	30,025	



今号の主な記事

2面課税課からのお知らせ 3面平成27年度国民健康保険特別会計決算状況 4面民生委員・児童委員が改選されました  
5面各種検診のお知らせ 6面成人の日記念行事 成人式 7面「茶室福庵でおもてなし」初釜お茶席体験 8面保健ガイド

## 年末年始・市役所などの 休業期間のお知らせ

年末年始、市役所などは下表の通り休業します。  
ただし、戸籍関係の届出は市役所 1 階の当直室でお預かりします。

施設名	12 月						1 月						備考
	26 日(月)	27 日(火)	28 日(水)	29 日(木)	30 日(金)	31 日(土)	1 日(日)	2 日(月)	3 日(火)	4 日(水)	5 日(木)	6 日(金)	
市役所・保健センター(健康課) ・子ども家庭支援センター(子ども家庭支援課)	平常			休業			平常						平常(午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分、水曜日は午後 8 時まで開庁) ※ 12 月 28 日の午後 4 時 30 分までに総合窓口課の証明書電話予約サービスで予約した場合は、12 月 28 日の閉庁後から 1 月 3 日までの午前 9 時～午後 9 時 30 分の間に、市役所当直室で証明書をお渡しできます。
市民会館・公民館各館・茶室「福庵」・地域会館・福東会館	休館日	平常	休業						平常			平常(午前 9 時～午後 10 時)	
図書館各館・郷土資料室		平常	休業						平常			平常(時間は施設ごとに異なります)	
旧ヤマジウ田村家住宅		平常	休業						平常			平常(午前 10 時～午後 4 時)	
プチギャラリー		平常	休業						平常			平常(午前 10 時～午後 7 時)	
輝き市民サポートセンター		平常	休業						平常			平常(午前 10 時～午後 10 時)	
中央体育館		平常	休業						平常			平常(午前 9 時～午後 10 時)	
福生地域体育館		平常	休業						平常			平常(平日は午前 9 時～午後 11 時)	
熊川地域体育館		平常	休業						平常			平常(午前 9 時～午後 10 時)	
屋外体育施設	平常	休業						平常			平常(時間は施設ごとに異なります)		
児童館各館	平常	休業						平常			平常(月～金曜日は午前 9 時～午後 9 時)		
社会福祉協議会	平常	休業						平常			平常(午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分)		
福祉センター	平常	休業						平常			平常(午前 9 時～午後 10 時、月曜日は午後 5 時 15 分まで)		
市営福生駅西口駐車場	1 階	平常						平常			24 時間・年中無休		
	2・3 階	平常						休業			平常(一時使用は午前 9 時～午後 9 時) 平常(午前 9 時～午後 6 時)		
自転車保管場所	平常	休業						平常			火葬及び式場→1 月 1 日～3 日は休業 式場のみ 3 日の通夜から利用可能 受付は随時(午前 8 時 30 分～午後 8 時) ※ 1 月 1 日～3 日は電話受付のみ		
瑞穂斎場(瑞穂斎場組合 ☎ 557・0064) ※車をご利用の際は、国道 16 号線「瑞穂斎場入口」よりお越しください。	平常	式場は 31 日の告別式まで。火葬は 31 日午後 0 時 30 分まで。※組合内(福生市・瑞穂町・羽村市・武蔵村山市・入間市在住の方)のみ						休業			平常		
シルバー人材センター	平常	休業						平常			平常(午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分)		

★ 年内の粗大ごみ回収のお申込みはお早めに！ ★

年末は大掃除などによって出た粗大ごみの回収の申込みが集中します。ご希望の日に回収できない場合もありますので、ご了承ください。

また、毎年申込み後の品目追加などの電話が多く、電話がかかりにくくなりますので、回収物をよく取りまとめたうえでお申し込みください。

【問合せ】リサイクルセンター ☎ 552・1621 または、☎ 551・9150

▼年末年始 ごみ収集日程 【問合せ】環境課ごみ対策係 ☎ 551・1731

	年末	年始	申込み
戸別収集	12 月 30 日(金)まで	1 月 4 日(水)から	リサイクルセンター ☎ 552・1621 または ☎ 551・9150 環境課ごみ対策係 ☎ 551・1731
粗大ごみ	【回収】12 月 28 日(水) 【持込】12 月 27 日(火)まで ※年内収集の申込みは 21 日(水)まで		
し尿汲み取り	12 月 28 日(水)まで ※年内汲み取りの申込みは 21 日(水)まで		
リサイクルプラザ ※リサイクル品販売	12 月 28 日(水)午前 9 時～午後 4 時	1 月 8 日(日)午前 9 時～午後 4 時	

▼ 12 月 29 日(木)、30 日(金)は特別収集日です ※通常の収集日程と異なります。

収集地区	12 月 29 日(木)	12 月 30 日(金)
西地区	新聞、雑誌・雑紙	燃やせるごみ
東地区	容器包装プラスチック、ダンボール	
南地区	プラスチックボトル、ペットボトル、硬質プラスチック	
中央地区	容器包装プラスチック、ビン	

※収集地区、出し方は、ごみ・リサイクルカレンダーをご確認ください。

## 課税課からのお知らせ

### ▼固定資産に関するお知らせ

#### ＜新築家屋調査のお願い＞

平成 28 年中に新築された家屋は、平成 29 年度から固定資産税・都市計画税が課税されます。

課税の根拠となる適正な価格（評価額）を算出するため、家屋の外部および内部を調査します。調査がまだ済んでいない家屋については、職員が調査のお願いにあがりますので、ご協力をお願いします。調査は一般的な家屋の場合、30 分程度で終了します。

#### ＜増築家屋について＞

平成 28 年中に増築された家屋は、平成 29 年度から固定資産税・都市計画税が課税されることになります。

このため、増築部分の評価を行う必要があります。家屋を増築された方はご連絡ください。

#### ＜平成 28 年中に家屋を取り壊した場合＞

取り壊した家屋の固定資産税・都市計画税が平成 29 年度から課税されなくなりますのでご連絡ください。

#### ＜平成 28 年中に家屋の用途が変更になった場合（店舗から居宅等）＞

平成 29 年度から課税の計算方法が変わる場合がありますのでご連絡ください。

#### ＜住宅改修に対する固定資産税減額のお知らせ＞

現在お住まいの住宅のうち、①耐震改修工事②バリアフリー改修工事③省エネ改修工事のいずれかを行った場合、申告により固定資産税が減額になる場合があります。詳しくは市ホームページまたは課税課資産税係までお問い合わせください。

い合わせください。

【問合せ】課税課資産税係 ☎ 551・1614

### ▼給与支払報告書の提出と特別徴収の推進について

法令により、1 月 1 日現在、給与の支払いをする者で、所得税を徴収する義務がある給与支払者は、1 月 31 日までに給与受給者の前年中の給与所得の金額、その他必要な事項を記載した給与支払報告書を 1 月 1 日現在の住所地の市町村に提出しなければなりません。

給与支払者による給与支払報告書の提出がされない場合には、給与受給者が未申告となり、課税等の証明発行がされないことや適正な課税がされないこととなります。なお、「給与支払報告書を提出しなかった者または虚偽の記載をした給与支払報告書を提出した者」は、法令違反となります。

また、市町村は、年度の初日に給与の支払いをする者で所得税を源泉徴収する義務がある給与支払者を特別徴収義務者として指定し、住民税を給与差し引き（特別徴収）する義務があります。納税の公平性と納税者の利便性を図るため、ご理解、ご協力をお願いします。なお、東京都 62 区市町村でも特別徴収の推進を行っています。

※特別徴収とは、事業所（給与支払者）が、従業員の毎月の給与から住民税を給与差し引きして、市町村に納めていただく制度です。

#### ＜従業員の方のメリット＞

年 4 回払いより、年 12 回払いの特別徴収の方が、1 回あたりの納付額が少なくなります。また、毎月給与から差し引きされるため、納め忘れがなくなります。

【問合せ】課税課市民税係 ☎ 551・1610

市内の事業者の方へ  
小規模契約事業者登録申請  
を受け付けています  
＜小規模契約事業者登録制  
度について＞  
▼制度の目的  
市が発注する小規模かつ  
簡易な物品購入および委託  
等（工事を除く）に係る契  
約を希望する市内事業者の  
方が小規模契約事業者制度  
に登録することで、受注機  
会の拡大と市内経済の活性  
化を目指します。

▼対象となる契約  
【物品】 予定価格が 80 万円未  
満の購入契約  
【印刷】 予定価格が 130 万円  
未満の請負契約  
【物件の借入れ（リース契  
約等）】 予定価格が 40 万円  
未満の賃貸借契約

【そのほかのもの】 予定価  
格が 50 万円未満の契約  
▼登録できる事業者の方  
・本店の所在  
地が市内にあ  
り、東京電子  
自治体共同運  
営・電子調達  
サービスによ  
る競争入札参加資格を有し  
ていないこと  
・市税の滞納がないこと



【問合せ】契約管財課契約  
係 ☎ 551・1539  
寄附禁止のルールを守って  
明るい選挙を実現しましょ  
う  
政治家が  
選挙区内の  
人にお金や  
物を贈るこ  
とは、公職  
選挙法で禁  
止されていて、違反すると  
罰せられます。  
また、政治家が選挙区  
の人に答礼のための自筆によ  
るものを除き、年賀状など  
の時候のあいさつ状を出す



このほか病見舞い、秘  
書等が代理で出席する場合  
の結婚祝いや葬儀の香典、  
花輪、供花、落成式、開店  
祝いの花輪、お中元やお歳  
暮、お祭りへの寄附や差  
入れ、町内会等の集会や旅  
行などの催しへの寸志や飲  
食物の差し入れなども禁じ  
られています。  
また、有権者が政治家に  
対し寄附を求めることも禁  
止されています。  
【各種団体へのお願い】  
政治家へ会合などの案内  
状を出す際は、会費（実費  
程度）を明記し、領収書の  
発行もお願いします。  
【問合せ】選挙管理委員会  
事務局 ☎ 551・1802

## 1 月の無料相談 【問合せ】秘書広報課広報広聴係 ☎ 551・1529

※人権身の上相談・行政相談は、例月時と実施曜日を変更しています。

相談内容	実施日	時間	場所	備考
人権身の上相談・行政相談	12 日(木)	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	5 日(木)			
相続遺言等書らしの手続き相談	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 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	19 日(木)			
少年相談	20 日(金)	午前 9 時～午後 4 時 30 分	市役所 1 階 第 1 相談室	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 声課 ☎ 03・5320・7733 へ。
介護保険相談	毎週月・火・木・金曜日	午前 9 時～午後 4 時(正午～午後 1 時を除く)	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・金曜日	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	19 日(木)	午後 1 時 30 分 ～ 3 時 30 分	福生市商工会 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)

年末は、  
空き巣狙  
い、ひった  
くり、すり  
などの被害が増えます。  
被害にあわないように注  
意しましょう。  
＜注意のポイント＞  
・短時間の外出でも、すべ  
てのドアや窓に鍵をかける  
・道を歩くときはバッグを  
車道の反対側に持ち、後方  
に自転車やオートバイの気  
配を感じたら振り返って確  
認するなど、周囲に注意す  
る  
・自転車のカゴには、ひっ  
たくり防止カバーなどをつ  
ける  
・人ごみではバッグを常に  
しっかりと持つ  
【問合せ】安全安心まちづ  
くり課地域安全係 ☎ 551・  
1691、福生警察署生活  
全課防犯係 ☎ 551・0100



○市内の地区別 空き巣・ひったくり発生状況 (平成 28 年 10 月発生分)

	面積 (km <sup>2</sup> )	空き巣狙い	前月比	ひったくり	前月比
本町	0.16				
志茂	0.28				
牛浜	0.23				
武蔵野台	0.49				
福生	1.80				
熊川	2.57				
北田園	0.32				
南田園	0.41				
加美平	0.61				
東町	0.05				
合計	6.92	0	0	0	0

納税は 納期限内で 元気な福生

くるみるふっさ ガイドツアー

▼どんど焼きと多摩川の野鳥観察ツアー

お正月の「どんど焼き」に参加して良い年を迎えましょう。今回はガイド付きの野鳥観察や国登録有形文化財の「旧ヤマジユウ田村家住宅」等を巡ります。お昼は「藤屋」で「そば肴3種盛り」をお楽しみください。当日はお炊き上げできる物をご持参ください。  
【日程】1月9日(祝)  
【集合時間・場所】午前8時15分・牛浜駅西口階段下

【定員】20人※申込み多数の場合は抽選  
【参加費】1,500円(昼食・保険代含む)  
【行程】牛浜駅(集合)→多摩川中央公園河川敷(どんど焼き、野鳥観察)→古民家(旧東海居)→旧ヤマジユウ田村家住宅→藤屋(昼食)→福生駅(解散)  
【歩行距離】約5km(約5時間30分)  
【申込み】受付中。1月6日(金)までに直接または電話でくるみるふっさ ☎ 530・2341へ(月曜定休日※祝日を除く)。



年金だより

▼源泉徴収票が送付されます

老齢年金は、所得税法上の雑所得として課税の対象となります。65歳未満で老齢年金の額が108万円以上の方や、65歳以上で老齢年金額が158万円以上の方は、所得税を年金から源泉徴収することになっています。

老齢年金受給者の方には、日本年金機構から「源泉徴収票」が1月下旬に送付される予定ですので、確定申告等の際にご活用ください。源泉徴収票を紛失された方は年金事務所までお問い合わせください。※障害年金・遺族年金は非課税です。【問合せ】ねんきんダイヤル ☎ 0570・05・1165 (050ではじまる電話でかける場合は ☎ 03・6700・1165)、青梅年金事務所 ☎ 0428・30・3410

国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料の納付額確認について  
年末調整及び確定申告に用いる国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料の納付額に関する電話での問合せは、個人情報保護の観点から、お受けしていません。納付額を確認する場合は、身分証明書を持参し、市役所一階3番収納課窓口にお越しください。なお、納税義務者と別世帯の方の公平性の確保を目的とし、都

滞納STOP強化月間です  
12月はオール東京  
安定した税収と納税義務の公平性の確保を目的とし、都

と区市町村が連携して、徴収対策に取り組んでいます。  
【問合せ】収納課 ☎ 551・1578  
【問合せ】収納課 ☎ 551・1578

中小企業退職金共済制度  
中小企業退職金共済制度(中退共)は中小企業で働く従業員のための国の退職金制度です。事業主が中退共と契約を結び、毎月掛金を納付することで、従業員が退職した際に中退共から退職金が直接支払われます。掛金の一部は国からの助成が受けられ、全額非課税となります。詳しくはお問い合わせください。  
【問合せ】勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部 ☎ 03・6907・1234

創業希望者必見! 創業セミナー「マーケティングはじめの一步」を開催します!  
創業を成功させるための「売れる仕組みづくり」を学べるセミナーです。  
【日時】1月14日(土)午後1時~4時  
【場所】女性総合センター アイム(立川市曙町二丁目36-2ファール立川センタースクエア内)  
【定員】先着30人  
【講師】高谷桂子氏(吉祥村塾認定マーケティング講師)  
【申込み】受付中。1月12日(木)までに電話でシティグループ ☎ 551・1699へ。



平成 27 年度福生市の国民健康保険特別会計決算状況をお知らせします 【問合せ】保険年金課 ☎ 551・1640

平成 27 年度の国民健康保険特別会計決算は、平成 26 年度に引き続き黒字となりました。これは、前年度繰越金があったことなどが要因として考えられますが、一般会計からの8億円の赤字の補てんも行って、結果的に黒字となったもので、依然として苦しい運営の状況は変わりません。

＜平成 27 年度決算の傾向＞

平成 27 年度は、歳出の保険給付費(医療費等の現物給付と現金給付との合計額)が、前年度比較で2.1%(約9,372万円)増加となりました。また、共同事業拠出金、歳入の共同事業交付金が、それぞれ大幅な増加となっていますが、これは、レセプトの対象範囲が拡大されたことによるものです。

＜加入世帯・被保険者数の状況＞

平成 28 年 3 月末現在の加入世帯数は11,977世帯、被保険者数は18,404人で、市全体に占める割合は、世帯数が約40%で被保険者数が約31%となっています。

＜歳入・歳出及び財源状況＞

●歳入(図1)

被保険者の皆さんに納めていただいた国民健康保険税は、歳入全体の約16%です。また、一般会計から国民健康保険特別会計へ繰り入れられた金額(一般会計繰入金)は、全体の約13%にのぼり、この繰入金には、国民健康保険税のうち納められていない額(収入未済額)や医療機関への支払の不足額を補うための赤字補てんが含まれています。

●歳出(図2)

被保険者の皆さんへの現物給付及

び高額療養費などの現金給付を行う「保険給付費」は、支出全体の約57%を占めます。また、後期高齢者支援金等(後期高齢者医療保険制度に使われる財源)は約13%、介護給付費納付金(介護保険制度に使われる財源)は約5%です。

▽現物給付とは、医療機関で受診する際の給付で、被保険者が医療機関の窓口で支払う医療費負担を除いた残りの医療費のことです。これは、国民健康保険特別会計から医療機関へ支払われます。

▽現金給付とは、被保険者へ現金で支給されるもので、高額療養費のように医療費が一定額を超えた場合や療養費の一例で補装具を作った際にかかった費用の7割分が支給されるなど、国民健康保険特別会計から被保険者に後日現金で支払われます。

●医療費一人当たり財源内訳(図3)

円グラフ中央の数字は、27年度中に国民健康保険特別会計から支払った被保険者一人当たりの平均的な給付額です。給付額は、一般被保険者が237,000円、退職被保険者(被扶養者も含む)が325,000円です。円グラフでは、その費用に対してどのような財源がどれだけ充てられているかを表しています。

－国民健康保険被保険者の皆さんへ－

平成 27 年度の歳入部分の国民健康保険税は約13億4,017万4千円となっていますが、そのうち前年度以前に収入未済となっていた保険税で納めていただいた分を除いた平成 27 年度現年度保険税のみでは約12億2,481万7千円になります。本来見込まれていた収入予定額(調定額)

は27年度現年分のみで約13億6,699万8千円で、収入予定額から実収入額を引くと約1億4,218万1千円という金額が出てきます。この金額が27年度末で未収となりました。現年度分収納率では、前年度の89.3%から平成27年度は89.6%となり、0.3ポイント上がっています。

もし1億4,218万1千円が納付されていれば、27年度は一般会計からの純粋な財源不足(赤字)補てん額は8億円です。財源不足(赤字)補てん額は約6億6千万円で済んでいたことになります。

●納付にご協力を

被保険者の方が相互に手を取り合って支えあう「互助の精神」の実践が国民健康保険の制度の維持につながります。なお、納期内納付が困難なときは、ご相談にも応じています。

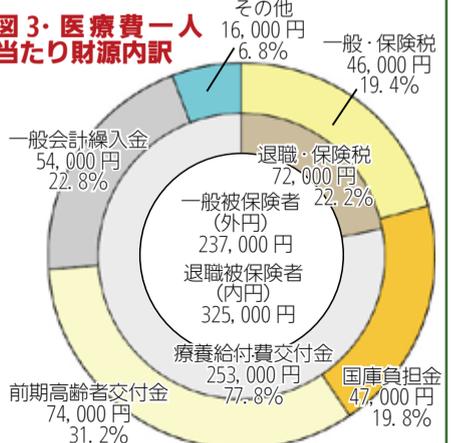
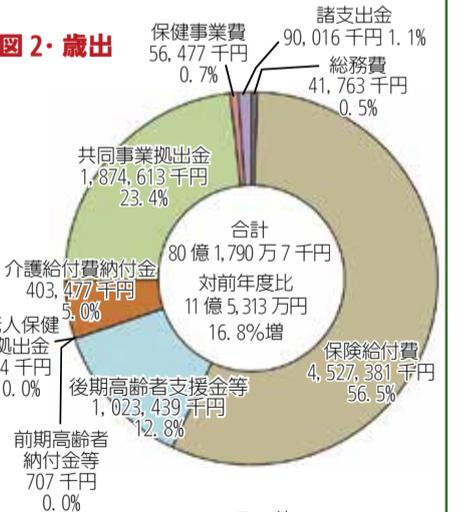
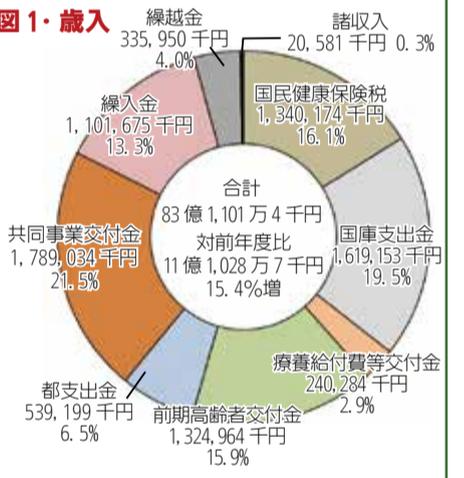
●「ジェネリック医薬品に関するお知らせ」を通知します

「ジェネリック医薬品に関するお知らせ」を年9回お送りしています。これは先発医薬品からジェネリック医薬品に変えた場合の差額が100円以上になる方に通知しています。通知には現在の使用薬品名、現在使用している薬の自己負担額と、その薬をジェネリック医薬品に変更した場合の節減額等が表示されています。

ジェネリック医薬品の利用については、病院や薬局で受診した際、医師、または薬剤師にご相談ください。

●保険証の医療機関への提示について

保険証は医療機関等で保険適用の医療行為や調剤を受ける場合、必ず提示してください。保険証を提示しない場合や有効期限の過ぎた保険証を医療機関に提示した場合、保険適用による医療が受けられない場合がありますのでご注意ください。



【12月の納税のお知らせ】12月は固定資産税・都市計画税(第3期)、国民健康保険税(第6期)、介護保険料(第6期)、後期高齢者医療保険料(第6期)の納期です。12月28日(木)までに納めてください。口座振替は12月28日(木)の予定です。※納期を過ぎると延滞金が課されます。【問合せ】収納課 ☎ 551・1578

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)

「悪質商法・振り込め詐欺ゼロキャンペーン」グッズ・パンフレットを配布します

手口が多様化している悪質商法や振り込め詐欺を未然に防ぐため、昨年に引き続き、65歳以上の高齢者を含む世帯に被害防止のグッズをお配りします。



啓発グッズ(イメージ)

ト、エコバッグ、卓上カレンダー

【配布物の服装】蛍光色のベスト・メッシュキャップ ※配布員は身分証明書を携行しています。

【問合せ】シテイセールス 推進課産業活性化グループ ☎551・1699

みどりのカーテンコンテスト表彰式について

11月10日、みどりのカーテンコンテスト表彰式を行いました。



トには総数13人の方から応募があり、厳正な審査の結果、みどりのカーテン部門最優秀賞は小嶋壽夫さん、育成エピソード部門最優秀賞

は小林軍司さんが受賞しました。表彰作品は市ホームページでご覧になれます。

【問合せ】環境課環境係 ☎551・1718

Table with 2 columns: 2017 and 2018 resource collection data. Includes 'ごみ減ったよ!' and '資源の割合が1%減っちゃったよ!'.

Table with 2 columns: Implementation organization and date for the 1st month resource recycling forecast.

ご参加ください! 第4回 家族介護教室(福生市受託事業)



家族介護教室は介護に関する知識を深めながら、悩みや思いを共有する交流の場です。

Section titled 'F-eの取り組み紹介' (Introduction of F-e measures) with sub-sections on solar power monitoring and iron recycling.

Section titled '民生委員・児童委員が改選されました' (Municipal Welfare and Children's Welfare Committees Re-elected) including a list of members and their districts.

「近所で手を取り合って助け合い」町会・自治会に加入しましょう

### 君の行動を讃えたい—福生市善行少年表彰—



平成 28 年度の善行少年表彰が 10 月 29 日に行われ、24 名 7 団体の方々が表彰されました。これは青少年の模範となるような行為を福生市青少年問題協議会が表彰するもので、会長である加藤市長から被表彰者に表彰状が手渡されました。

#### 〈被表彰者と表彰理由（順不同、敬称略）〉

畢一朗（公共生活への貢献）、中嶋さわ子（公共生活への貢献）、鈴木友萌（公共生活への貢献）、石川智也（隣人愛）、伊藤律（公共生活への貢献）、金田晃輝（環境美化・個人生活の徳行）、関根彩夏（公共生活への貢献・隣人愛）、北條未結（公共生活への貢献）、高橋侑己（隣人愛）、寺田志穂（隣人愛）、岡部彩花（公共生活への貢献）、

共生活への貢献）、森谷亮太（公共生活への貢献）、石川楓（公共生活への貢献）、有田龍之介（公共生活への貢献）、福生市立福生第六小学校音楽クラブ（公共生活への貢献）、菊地凌太（公共生活への貢献）、伊藤愛美（公共生活への貢献）、菅井栞里（公共生活への貢献）、福生市立福生第一中学校生徒会本部役員（公共生活への貢献）、福生市立福生第一中学校吹奏楽部（公共生活への貢献）、木谷光希（隣人愛）、木村友美（隣人愛）、福生市立福生第二中学校美化委員会（公共生活への貢献・環境美化）、田村蓮（公共生活への貢献）、福生市立福生第三中学校生徒会本部役員（公共生活への貢献）、福生市立福生第三中学校吹奏楽部（公共生活への貢献・社会福祉）、小田萌々香（公共生活への貢献・防火・社会福祉）、加藤咲良（人命救助）、矢野結珠（人命救助）、東京都立多摩工業高等学校 JRC 部（社会福祉）

【問合せ】子ども育成課 子ども育成係 ☎ 551・1733

### この想いを君に～第 23 回福生市青少年の意見発表大会～



10 月 29 日に「青少年の意見発表大会」が開催され、中学生・高校生が日ごろ考えていることや体験などを発表しました。福生第一中学校 2 年の水野翠子さん、福生第二中学校 2 年の天早朱里さん、福生第三中学校 2 年の永徳柚花さんの司会進行で、応募者の中から選ばれた中学生 8 人・高校生 7 人の発表者が、真っ直ぐな意見を熱心に語ってくれました。

#### 〈発表者と発表主題（発表順、敬称略）〉

石井涼音「『普通』という壁」、菊池茉莉「子どもを見守ってきて」、青戸奈琉「健全者と障がい者」、森栄太郎「スマートフォンがもたらす弊害」、福本涼加「報道の自由とプライバシー」、橋本未奈美「備え」、卯月琳久「いじめを無くすために」、檀美香「店員にとっての『神様』とは」、田村果穂「『戦争』というたった二文字で終わらせてはいけない」、柴田百宝「流行にのって」、山中康介「東日本大震災」、牧野菜都「勉強の大切さ」、川井美結「ユニセフ募金」、殿村有紀「本当のうれしさ」、浅見那奈子「家族の素晴らしさ」

【問合せ】子ども育成課 子ども育成係 ☎ 551・1733

## 各種検診のお知らせ

### ①胃・肺がん検診（2月）

原則としてセットでお申し込みください。  
**【日時】** 2月13日(月)午前9時～正午  
**【場所】** 保健センター  
**【対象】** 市内在住の35歳以上の方（平成28年4月1日現在）  
**【定員】** 80人（定員を超えた場合は抽選）  
**【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）  
**◆次の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  
**◆次の方は申込み前に保健センターへご連絡ください**  
 ・1年以内に手術（胃・肺に限らず）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。  
**②骨密度測定健診（2月）**  
 対象年齢にご注意ください。  
**【期間】** 2月1日(水)～28日(火)  
**【場所】** 市内指定医療機関  
**【対象】** 市内在住で40・45・50・55・60・65・

70歳の女性（年齢は平成28年4月1日現在）  
**【定員】** 約100人（定員を超えた場合は抽選）  
**【健診方法】** 医療機関による個別健診。X線による第2中手骨密度測定  
**③子宮頸がん検診（2月）**  
 2年に一度は子宮頸がん検診を受けましょう。  
**【期間】** 2月1日(水)～28日(火)  
**【場所】** 市内指定医療機関  
**【対象】** 市内在住の20歳以上（年齢は平成28年4月1日現在）の女性で、平成27年度に子宮頸がん検診を受診していない方  
**◆次のような方はご注意ください**  
 ・子宮の手術を受けたことがある方は事前に主治医にご相談ください。全摘出の手術を受けられた方は受診できません。  
 ・妊娠中の方は、受診できない場合があります。※必要に応じて、子宮体部まで検査が進むことがあります。  
**【定員】** 約200人（定員を超えた場合は抽選）  
**【検診方法】** 医療機関による個別検診。細胞採取と細胞検査  
**④乳がん検診（2月）**  
 2年に一度は乳がん検診を受けましょう。  
**【期間】** 2月1日(水)～28日(火)  
**【場所】** 市内指定医療機関  
**【対象】** 市内在住の40歳以上（年齢は平成28年4月1日現在）の女性で、平成27年度に乳がん検診を受診していない方

◆次のような方は受診できない可能性がありますので、お申し込みの前に保健センターへご連絡ください  
 ・ペースメーカーやICDポートなどの医療器具を装着している方  
 ・豊胸手術を受けた方  
 ・肋骨骨折や肋骨にひびが入っている方  
 ・授乳中の方  
 ・妊娠している方、またはその可能性がある方  
**【定員】** 約100人（定員を超えた場合は抽選）  
**【検診方法】** 医療機関による個別検診。マンモグラフィ（乳房X線撮影）と視触診  
**【費用】** 1,600円※生活保護受給者は、生活保護法適用証明書を指定医療機関に提出していただくと全額無料で受診できます。  
**〈①～④共通〉**  
**【申込み】** 1月6日(金)までに市ホームページから電子申請（1月6日(金)午後11時59分まで）または、往復はがき（当日消印有効）でお申し込みください。  
**【往復はがきの書き方】**  
**〈往信・表〉** 〒197-0011 福生市福生 2125 番地 3 福生市保健センター  
**〈往信・裏〉** ①住所②氏名③生年月日④年齢⑤電話番号⑥希望検（健）診名  
**〈返信・表〉** ご自分の住所・氏名  
**〈返信・裏〉** 無記入  
 ※往復はがき1枚につき1人1検診の申込みです。記載内容に不備があると受診できません。  
**【問合せ】** 保健センター ☎ 552・0061

思春期講演会「思春期の子どもを心解しよ〜僕、私の気持ちを分かっよ〜」  
 子ども達が思春期に入ると口をきかなくなったり、反抗的になったりして、子どもの心の中が分かりづらく、周囲も戸惑うものです。しかし、思春期は実はその後の人生においても大きな意味を持ちます。  
 子ども達が自分に自信を持ち、前向きに大人へとステップアップができるように、子どもへの言葉かけ、接し方、距離のとり方など、この時期だからこそ必要なことを一緒に学んでみませんか？

**【日時】** 1月21日(土)午前10時～正午  
**【場所】** 市役所第一棟2階第一二会議室  
**【対象】** 小学校高学年または中学生の子をもつ保護者、その年代に関わる関係機関の方および今回のテーマに関心のある方  
**【定員】** 先着50人（予約制）  
**【講師】** 笠原麻里氏（駒木野病院児童精神科診療部長）  
**【申込み】** 12月16日(金)から保健センター ☎ 552・0061へ。

**成年後見制度相談**  
 成年後見制度を利用したいが、どうしたらよいかわからないときなどに、司法書士が相談に応じます。  
**【日時】** 1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  
**【申込み】** 12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。

**健康コーナー**  
**▼年末年始の過ごし方**  
 忘年会、クリスマス、新年会といった楽しい行事が続く時期になりました。日ごろ、規則正しい生活を送られていない方でも、カロリーの高い食事や過度の飲酒、運動不足が続いてしまっている。睡眠不足やストレスもさまざまな病気を引き起こす要因になるので、お正月はおせち料理やお酒がすすみ、つい食べ過ぎてしまいがちですが、胃腸、肝臓に負担がかからないよう、腹八分目を目安にしましょう。また、好きな物しか食べず、野菜摂取量やミネラルが不足しないよう、大豆や海藻類などもバランスよく摂っていきましょう。  
**【問合せ】** 保健センター ☎ 552・0061

費用の記載のない事業は無料です

**中央体育館事業【問合せ】中央体育館 ☎ 552・5511**  
 ▼「クリスマスウィーク」として、中央体育館ではクリスマス一色となっています。レッスンではサンタさんが教えているかも!?

教室名・対象	曜日	時間	場所	期間	定員	参加費
①トレーニング教室(13回)・18歳以上の女性	木	午後2時～3時30分	柔・剣道場、トレーニング室	1月5日～3月30日	15人	初回1,300円と毎回150円
②木曜バランスボールエクササイズ(13回)・一般の方		午後7時30分～8時30分	和室			
③金曜バランスボールエクササイズ(12回)・一般の方	金	午前10時～11時	主競技場Bコート	1月13日～3月31日	20人	初回1,200円と毎回150円
④ZUMBA(12回)・一般の方						
⑤金曜ヨガ(13回)・一般の方		正午～午後1時	柔・剣道場	1月6日～3月31日	40人	初回2,600円と毎回150円
⑥初心者エアロ(12回)・一般の方		午後1時30分～2時30分				
⑦金曜健康ストレッチ(12回)・一般の方	午後2時40分～3時40分	1月13日～3月31日	25人	初回1,200円と毎回150円		
⑧ナイトエアロ(12回)・一般の方	午後7時30分～8時30分					
⑨美ボディコントロール(12回)・一般の方	土	午後7時30分～8時30分	柔道場	1月7日～3月25日	15人	初回1,200円と毎回150円
⑩誰でもかんたんエクササイズ(12回)・一般の方	日	午後4時～5時	剣道場	1月8日～3月26日		毎回500円(利用券含む)
⑪親子体操(10回)・2歳児(平成25年4月～平成26年3月生まれ)と保護者	水	午前10時30分～11時25分	主競技場Bコート	1月18日～3月22日	20組	初回1,000円と毎回150円

【持ち物】運動できる服装で、室内用運動靴(⑤・⑦以外)・タオル・水分補給できる物(ふた付)  
 【申込み】12月27日(火)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)・⑩のみ親子)・生年月日・住所・電話番号・返信用宛名(往復はがきのみ)を記入し、〒197-0005 福生市北田園2-9-1 中央体育館へ。※申込み多数の場合は抽選です。  
 【⑩参加方法】申込み不要。開始10分前までに窓口へお越しください。※開催場所は変更になる場合があります。

**成人の日記念行事 成人式**

▼平成29年1月の成人式について

新成人の皆さんにとって、人生最良の1日になるように、新成人が集まって実行委員会を作り、現在さまざまな準備をしています。ぜひお越しください。

【日程】1月9日(祝)  
 【時間】〈受付開始〉午後0時30分～  
 〈式典〉午後1時～1時45分  
 〈成人のつどい〉午後1時45分～3時  
 ※成人のつどいでは、なつかしの給食コーナー等を予定しています。

【場所】市民会館大ホール(もくせいホール)  
 【対象】平成8年4月2日～平成9年4月1日に生まれた方※対象者で平成28年11月15日現在、市内に住所がある方には、12月上旬に案内状をお送りしました。案内状は記念品の引換券を兼ねていますので、当日、会場に持参してください。案内状がまだ届いていない方は、生涯学習推進課へご連絡ください。  
 ※市外に転出した方には案内状をお送りできませんが、福生市の成人式に出席できます。当日、受付にお越しください。

【注意事項】会場内は禁煙です。アルコール類の持ち込みも禁止です。また、あらかじめ許可を受けた方以外は、ステージに上がることはできません。その他、会場のルールを守れない場合、退場していただくことがあります。ご理解・ご協力をお願いします。

【問合せ】生涯学習推進課地域教育支援係 ☎ 551・1958



11月5日に東京都教育の日記念行事が開催され、学校活動支援団体等に対する東京都教育委員会感謝状が「福生奈賀・永田・加美囃子連」に贈呈されました。

本団体は、市内の八雲神社祭礼ではやされている祭囃子を子どもたちに伝えると同時に、伝統文化の継承を通じて子どもたちの健全育成、また地域の人材育成、無形文化財の保存と継承を実践しています。

平成27年度東京都教育委員会児童生徒等表彰式で

**市立学校コミュニティ・スクール報告会・説明会にお越しください**

▼報告会

平成28年4月にコミュニティ・スクールに指定された第一四小学校の成果を発表します。

【日時】2月18日(土)午前10時30分～正午

【場所】第四小学校体育館

▼説明会

平成29年4月にコミュニティ・スクールに指定される第六小学校の構想についてご説明します。

【日時】2月18日(土)午後1時30分～3時

【場所】第六小学校体育館

【問合せ】教育指導課指導係 ☎ 551・1538

**児童館で遊ぼう!**

**12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**

▼遊具開放DAY 21日(木)午前10時～正午【対象】幼児と保護者

▼親子DE体操 22日(木)午前10時50分～11時30分【対象】乳幼児と保護者

**田園児童館 ☎ 552・3133**

▼親子であそぼう 20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

▼ぼんぼこタイム 21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(木)午前10時30分～正午【対象】0、1歳児と保護者

**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歳児以上と保護者

▼びよびよひろば 26日(月)午前10時30分～正午【対象】0歳児と保護者

**\*季節の行事事業\***

**熊川児童館 ☎ 539・1515**

▼クリスマス会 24日(土)午後2時30分～4時【対象】幼児以上(幼児は保護者同伴)

▼大そうじと年越しそばの会 26日(月)午後2時30分～4時【対象】幼児以上(幼児は保護者同伴)

**田園児童館 ☎ 552・3133**

▼大そうじと年越しそばの会 26日(月)午後1時30分～3時30分【対象】小学生以上【持ち物】上履き、おわん、おはし、ぞうきん

**武蔵野台児童館 ☎ 553・8822**

▼クリスマス会&豚汁会 24日(土)午後1時30分～4時【対象】乳幼児以上(乳幼児は保護者同伴)

▼大そうじと年越しそばの会 28日(木)午後1時30分～4時【対象】小学生以上【持ち物】上履き

※大そうじと年越しそばの会について、各館とも大そうじ中は遊びの利用ができません。その後は通常通り利用できます。※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。ホームページURL (http://www.fussa-jidoukan.net/)

は、都庁で子どもたちが囃子を披露しました。

【問合せ】生涯学習推進課生涯学習推進係 ☎ 551・1950

**地域まなびあいボランティアをご利用ください**

この制度は、ボランティア登録している方の知識や技能などを活用し、学校教育、生涯学習の充実を図ることを目的とした制度です。小・中学校が行う教科学習や体験学習、市内の町会・自治会、サークルなどが行う諸行事を無償で支援することができます。詳細はお問い合わせください。

また、知識などを地域の方に指導いただけるボランティアを募集しています。

**「冬の自然観察会」**

文化の森で、冬の植物や鳥の観察をしましょう。

※雨天は郷土資料室で観察会を行います。

【日時】1月14日(土)午前9時30分から2時間程度

【集合・解散場所】中央図書館前

【定員】20人(未就学児童は保護者同伴)

【参加費】100円(保険代)

【講師】野村亮氏(NPO法人自然環境アカデミー事務局)

【申込み】12月15日(木)から、電話で郷土資料室 ☎ 530・1120へ申し込みのうえ、保険代を1月12日(木)までに郷土資料室にご持参ください。

※中止の場合でも保険代はお返しできません。

福生地域体育館

クリスマス☆ズンパ

今年のクリスマスはズンパで盛り上がりましょう！

【日時】12月22日(木)午後7時30分～8時30分
【対象】16歳以上の方
【定員】先着30人
【参加費】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。教室の始まる10分前までに直接体育館へお越しください。※詳細は館内掲示、ホームページをご覧ください。
か、福生地域体育館 ☎530・8811へお問い合わせください。

【参加費】500円
【申込み】当日参加制です。直接体育館にお越しください。
★キッズ体操教室
体操やドッジボールなどのゲームをしてクリスマスイブを楽しもう！
【日程】12月24日(土)
【対象】①年少・年中児 ②年中・年長児 ③小学1～3年生
【時間】①午前9時45分～10時45分 ②午前11時～正午 ③午後0時15分～1時15分
【定員】各回15人
【参加費】各回200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】12月22日(木)までに、電話、ホームページまたは直接受付へ。
【問合せ】熊川地域体育館 ☎552・1980

熊川地域体育館クリスマスイベント！

★ZUMBA

いつものズンパに加え、サンタやトナカイの衣装でクリスマスを盛り上げよう！
【日時】12月16日(金)午後8時～9時
【対象】一般の方
【定員】先着20人

「茶室福庵でおもてなし」初釜お茶席体験

普段は立礼席(椅子席)で行っているお茶席体験ですが、新春特別企画として

「トレ室」行くなら中央体育館へ！

最新のマシンを取りそろえたトレーニングルーム、通称「トレ室」。

毎週火曜日から土曜日にトレーナーを配置し、あなたの目的・要望に合わせてスペシャルメニューも作成しています。お気軽にお声がけください。

【利用時間】休館日を除く午前9時～午後9時30分(最終受付は午後9時)

【料金】150円(1時間30分)

※室内用運動靴をお持ちください。初めて利用される方は、必ず初回説明を受けていただきます。

【問合せ】中央体育館 ☎552・5511

Table with 3 columns: 日曜日, 金曜日, 土曜日. Rows: 火～木曜日, 正午～午後4時.

小間(茶室)でおいしい抹茶とお菓子でおもてなしします。初めての方も気軽にお点前を体験できます。いつもと違う雰囲気のお茶席体験をお楽しみください。
【日時】1月8日(日)午前10時～午後2時 ※お菓子がなくなり次第終了します。
【場所】茶室福庵小間席
【定員】当日先着30人 ※直接会場へお越しください。
【費用】300円(茶菓子代ほか)
【問合せ】公民館公民館係 ☎552・2118

Table with 3 columns: 日程, 内容, 講師. Rows: 2月1日(水) はじめまして(講座オリエンテーション) 木村陽子氏, 2月8日(水) 親子の食事について 保育者, 2月15日(水) 保育者さんと話そう 保育者, 2月22日(水) 調理実習 木村陽子氏, 3月1日(水), 3月8日(水)

【日程等】左表のとおり

子どもの食についてひとりで悩んでいませんか？交流しながら楽しく実践で学び、悩みを解消しましょう。作ったあとはお子さんと一緒に試食します。ぜひご参加ください。

公民館託児保育付き講座「実践で悩み解消！わが子のためのクッキング」

講座参加者の保護する幼児をお預かりします。仲間の中で遊びを通して自立や社会性を育てる支援を公民館保育者が行います。
【対象】市内在住の1歳以上で就学前の幼児(0歳児は定員に満たない場合、参加幼児の年齢構成等を考慮し受け付け。事前にご相談ください。)
※ただし実施期間中、保育室併設講座(本館)、託児保育付き講座(本館・松林・白梅)との重複参加は保育定員に満たない場合に限り可とします。
【定員】先着15人
【費用】おやつ代1回あたり50円を初回講座で集めます。
【申込み】講座と一緒に申し込みください。

白梅歴史懇話会「熊川の祭ばやし」

熊川鍋ヶ谷戸地域の祭

前10時30分集合。調理の回は午後0時30分終了)
【場所】市民会館・公民館第4・5集会室。調理の回は調理室。託児は児童室
【対象】市内在住・在勤の方
【定員】先着16人 ※託児保育希望の方を優先
【費用】1回の調理につき800円程度。初回に集金します。 ※調理は全3回
【講師】木村陽子氏(管理栄養士)
【申込み】12月18日(日)午前9時～1月20日(金)午後5時までに公民館公民館係 ☎552・2118へ。

託児保育について
【申込み】12月18日(日)午前9時～1月20日(金)午後5時までに公民館公民館係 ☎552・2118へ。

ばやしについて、当時を知る方への取材や皆さんの経験、伝え聞いた話などを出し合いながら、その移り変わりを探っていきます。
【日時】1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】12月20日(火)から公民館白梅分館 ☎553・3454へ。

図書館からのお知らせ

▼特別展示「ほんのまくら2017」～一冊の計は書き出しにあり～

展示された本は、本の書き出し「まくら」だけが印刷されたカバーで包まれ、タイトルも作者もわかりません。ご自身の感性で本を選び、本との偶然の出会いをお楽しみください。

※展示されている本はすべて貸し出しできます。

【開催期間】1月4日(水)～2月28日(火)

【場所】図書館全館

《おはなし会》 ※直接お越しください

▼中央図書館おはなし会

【日時】1月4日(水)・11日(水)・18日(水)・25日(水) ※各日も午後3時～

【場所】中央図書館

【対象】幼児～小学生

▼中央図書館乳幼児おはなし会「おはなしであそぼ！」

【日時】1月17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！)

【出演】おはなしのもり

▼中央図書館おはなし会「おはなしのポケット」

【日時】1月7日(土)午後3時～

【場所】中央図書館

【対象】幼児～小学生

【出演】ポケット☆ポケット

▼冬のプラナリアおはなし会

読み聞かせや手遊びなどをします。一緒に楽しみましょう！

＜1回目＞【日時】1月15日(日)午前10時30分～

【場所】中央図書館

＜2回目＞【日時】1月15日(日)午後2時30分～

【場所】わかぎり図書館

＜各回共通＞

【対象】幼児～小学生

【出演】おはなしだいすきプラナリア(各回30分程度)

▼わかぎり図書館おはなし会

【日時】1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

▼わかぎり図書館乳幼児おはなし会

【日時】1月25日(木)午前11時～

【場所】わかぎり図書館2階

【対象】乳幼児と保護者

▼わかたけ図書館おはなし会

【日時】1月11日(水)・25日(水)午後3時～

【場所】わかたけ図書館2階

【対象】幼児～小学生

▼わかたけ図書館乳幼児おはなし会

【日時】1月19日(木)午前11時～

【場所】わかたけ図書館2階

【対象】乳幼児と保護者

▼武蔵野台図書館乳幼児おはなし会

【日時】1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

※武蔵野台児童館との共催です。

【問合せ】各図書館へ。

- ・中央図書館 ☎553・3111
・わかぎり図書館 ☎552・7421
・わかたけ図書館 ☎551・0083
・武蔵野台図書館 ☎553・8881

「市民会館ロビーコンサート Vol. 16 クリスマスコンサート～魅惑のヴァイオリン～」開催



三輪麻生子氏

高橋恭子氏

ヴァイオリンの名曲とクリスマスの名曲の数々をお贈りします。

【日時】12月24日(土)午後2時～

【場所】市民会館ロビー

【出演】三輪麻生子氏(ヴァイオリン)、高橋恭子氏(ピアノ)

【予定曲目】きよしこの夜、星に願いを、情熱大陸、リベルタンゴなど

※申込み不要。直接会場へ。

【問合せ】市民会館 ☎552・1711

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

発行・福生市／編集・企画財政部秘書広報課／〒197-8501 福生市本町5-5042-5511(市役所代表)／毎月1日・15日発行



# 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	①1月5日(木)・19日(木) 午前9時30分～11時 ②1月6日(金)午前10時～正午	①市役所1階ロビー ②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	1月23日(月) 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歳以上方・定員35人 ※前回受けた方は6か月経ってからお申し込みください。
③育児相談 身体計測、育児相談、母乳・栄養相談	①1月6日(金)午後1時30分～2時30分 ②1月18日(木)午前9時30分～10時30分	①子ども応援館 ②保健センター	4か月児からの乳幼児
④離乳食教室 離乳食の作り方、進め方(試食あり)	<前期・中期食> 1月11日(水)午前10時～11時30分 <中期・後期食> 1月31日(水)午前10時～11時30分		離乳食開始時期の乳児とお母さんなど・定員14組
⑤パパママクラス(2・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18日(土)・23日(木)、 3月4日(土)・9日(木)・ 16日(木)午後1時30分～3時30分	保健センター	これからパパ・ママになる方、祖父母等・先着20組
⑥すくすく歯科健診(乳幼児歯科健康診査)	1月11日(水)・18日(木)午後1時～2時〔受付〕 ※母子健康手帳・歯ブラシ・コップ・タオル持参		3歳11か月になる月までのお子さん(フッ素塗布は3歳3か月になる月まで)

【申込み】①・③は不要。②・④・⑤は12月19日(月)から、⑥は初診・日程変更の方のみ前日までに保健センターへ。

## 1月の予防接種(BCG)

期日	備考
19日(木)	標準的接種期間対象者：5か月～8か月未満(接種は1歳未満まで可能です。)

【受付時間】午後0時50分または午後1時15分(ご案内の通知で指定します。)  
【場所】保健センター※接種の際は保護者同伴で、必要事項を記入した予診票と母子健康手帳を持参してください。

- 妊娠届出書の提出及び「母子健康手帳」の交付は保健センターです。
- 赤ちゃんが生まれたら、出生届と一緒に出生通知票を総合窓口課へ出しましょう。

好評稼働中!!

## 予防接種・子育て健康ナビ

予防接種・子育て健康ナビとは、「予防接種」、「乳児健診」などの子育て情報を提供するサービスで、携帯電話、スマートフォン、パソコンからご利用いただけます。

本サービスには予防接種のスケジュール作成・管理機能が搭載されています。お子さんに合わせた予防接種スケジュールを自動で作成し、接種日が近づくとメールでお知らせします。

またそのほかにも、妊娠や出産に関する情報、子育てサービス、保育サービス等、予防接種だけでなく、子育てに関連する情報も掲載しています。登録料、利用料は無料です。

ぜひご利用ください。

「予防接種・子育て健康ナビ」には、右のQRコードからアクセスしてください。



※通信費、パケット代は利用者負担となりますのでご了承ください。

※予防接種のスケジュールシステムを利用する場合は、生年月日等の登録が必要となりますが、その他の案内・情報ページ等は登録をしなくても利用できます。

【問合せ】保健センター☎552・0061

## 年末～1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
12月29日(木)	ひかりクリニック 志茂35-1 ☎530・0221	ひかりクリニック	北田園歯科 北田園1-6-3 ☎552・1700
30日(金)	ひかりクリニック	ひかりクリニック	吉野歯科医院 福生887-6星野マンション1階 ☎551・3050
31日(土)	山口外科医院 志茂233 ☎553・1177	菜の花クリニック 瑞穂町殿ヶ谷454 ☎557・7995	荒木歯科医院 牛浜130 ☎551・3243
1月1日(祝)	大聖病院 福生871 ☎551・1311	大聖病院	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
2日(月)	大聖病院	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	東青梅休日歯科診療所
3日(火)	青山医院 福生656-1-1階 ☎530・3011	羽村市平日夜間急患センター	東青梅休日歯科診療所
8日(日)	福生市休日診療所 福生2125-3 ☎552・0099	福生市休日診療所	せきぐち歯科 熊川449 ☎551・5456
9日(祝)	福生市休日診療所	高水医院 瑞穂町箱根ヶ崎282 ☎557・0028	浜崎歯科医院 福生1078-11第2栄和ビル ☎530・2729
15日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	大浦歯科医院 福生867 ☎553・0667
22日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	エビナ歯科 福生1059 ☎551・8241
29日(日)	福生市休日診療所	羽村市平日夜間急患センター	河野歯科医院 南田園3-2-38 ☎553・2829

## 1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28年9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28年7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28年4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27年6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25年12月生まれ	

## 医師会だより「巻き爪(陥入爪)のお話」

足の親指の爪が内側に食い込んで丸くなってくるのを巻き爪、さらに炎症を起して痛みを伴うのを陥入爪といいます。肉芽腫形成もあります。

原因は、子どもの場合はお風呂に入っても足の爪の周りを洗わないで足を不潔にしていることで、細菌感染を起こして陥入爪から肉芽腫形成するケースが多く、高齢者では爪白癬が原因で巻き爪になることがよくみられます。

もっとも多いのは仕事をしている女性たちで、通勤や仕事などで先の狭い靴を長時間履き続け指先が圧迫されている方に多いようです。しかし、原因不明のこともあります。

治療としては大きく二つあります。

炎症がなくただ爪が食い込んでいるだけなら形状記憶合金製ワイヤーを用いた矯正術がおすすめです。ワイヤーのばねの力で爪の丸みを平らにしていきます。治療の痛みはまったくなく治療中の日常生活になんら差し支えありませんが、改善までに多少時間がかかることと保険適用でないので費用がかかります。

二つ目は炎症を起こしている陥入爪や肉芽腫形成を伴う場合では手術の適応になることが多いです。ただし、手術にもいろいろあって、単純に食い込んでい部分を切り取るだけですむ場合から、両脇の部分に爪が伸びてこないように爪母形成という爪を狭くしてしまう方法まで状態に応じて変えていきます。手術では術後に多少の痛みを伴いますので1～2週間程度日常生活にやや不便を感じます。

予防としては、まず足先の清潔を保つことです。お風呂に入ったとき足の爪の両脇を綿棒などで石鹸を使って洗い流します。特に外で遊んだ子どもたちには気をつけましょう。また、パンプスやハイヒールなども必要最小限の時間のみ履くようにして足先の圧迫をしすぎないように気をつけましょう。爪の色が黒ずんでいるなどの爪の病気も放置しないで診察を受けましょう。

【文責】笹本医師

【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。