

人口と世帯数 (平成30年10月1日現在)		
人口	男	29,197
	女	29,161
	計	58,358
世帯数	30,533	

まちの写真ニュース
10月21日(日)は福生市総合防災訓練の日です。防災力を高めるためにもぜひご参加ください。



今号の主な記事

3面第15回「子どもからの人権メッセージ発表会」 4面昭島・福生de恋する「バスツアー」と「マッチング合コン」を開催します
5面精神障害者保健福祉手帳1級をお持ちの方へ 6面平成31年度4月の保育園入園申込みが始まります 8面保健ガイド

大人も子どもも楽しめる福生の大イベント！ 福生ふれあいフェスティバル開催

第29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。

☆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、普段はなかなかできない体験を通して、皆さんの健康を応援します。

☆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発信などを行います。

【問合せ】保健センター ☎ 552・0061

第28回産業祭

- ★一般食品、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…福生ドックの販売など
- ★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

第28回産業祭ステージイベントスケジュール

時間	内容
午前10時～	オープニングセレモニー
午前10時20分～	福が生まれるラジオ体操～with福生市健康づくり推進員～
午前10時30分～	福生第一中学校 吹奏楽部演奏
午前11時20分～	フォークダンス
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 扇靖流演奏
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

第48回福生市民文化祭

市内で文化活動を行っている団体が、演示・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】11月3日(祝)午前10時～10時30分

【場所】市民会館小ホール(つつじホール)

◆演示部門(8日間) ※右表のとおり

【日時】10月27日～11月18日の土・日曜日

【場所】市民会館大ホール、小ホール、前庭、茶室福庵

◆展示部門(2日間) ※右表のとおり

【日時】11月3日(祝)午前9時～午後5時、4日(日)午前9時～午後4時

【場所】市民会館・公民館、さくら会館

※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時ごろを予定しています(売切次第終了)。
※展示期間以外も有志の方々が市民会館展示スペースで展示を行っています。ぜひご覧ください。

【問合せ】公民館公民館係 ☎ 552・2118

【日時】10月28日(日) 午前10時～午後4時(小雨決行)

【場所】市営福生野球場※お車でのご来場はご遠慮ください。ペット同伴での会場内入場はご遠慮ください。

第28回産業祭その他の催し・お知らせ

▼福生産野菜の直売を行います！

例年好評の地場産野菜の直売を行います。旬の地元野菜をぜひお買い求めください！

▼消費者展ブースのご案内

近年問題になっている消費者被害の事例とその対処法をご紹介します。ブースへご訪問いただいた方には、生活に役立つ粗品をプレゼント！当日は市公式キャラクター「たっけー☆☆」も出没します！

▼観光案内所くるみる ふっさが初出店します！

ブースでは、福生のおすすめグッズや、たっけー☆☆グッズの販売を行います！また、豪華賞品が抽選で当たる「多摩川流域自治体交流イベントラリー」も実施しますので、ぜひお立ち寄りください。イベントラリーの詳細は、市ホームページをご確認ください。

【問合せ】シティセールス推進課産業活性化グループ ☎ 551・1699

▼環境課ごみ対策係のブースでは、次の3つの取り組みを行います

①都市鉱山からつくる！みんなのメダルプロジェクト

小型家電リサイクル由来の金属を用いて東京2020オリンピック・パラリンピック大会時の入賞メダルを製作するプロジェクトを実施しています。ブース内に回収ボックスを設置します。

②フードドライブを実施します！

食品ロスを減らす取り組みとして、各家庭で余った食品を持ち寄っていただき、フードバンクへ寄付する「フードドライブ」を実施します。

③ぬいぐるみ回収

燃やせるごみとして処理されるぬいぐるみを、資源物として回収し、海外で再利用してもらいます。

④福生ふれあいフェスティバル前後の期間に、市役所第二棟2階環境課ごみ対策係窓口で、フードドライブとぬいぐるみの回収を実施します

【日時】10月26日(金)～11月2日(金)午前8時30分～午後5時15分※水曜日の午後5時15分以降および土・日曜日を除く。

【問合せ】環境課ごみ対策係 ☎ 551・1731 ※各イベントの回収品目は市ホームページをご覧ください。

第48回福生市民文化祭催し物スケジュール一覧

演示部門		
日程	会場…大ホール	会場…小ホール
10月27日(土)	大正琴、ダンス	沖縄舞踊・歌・三線、地唄・箏曲・尺八
10月28日(日)	新舞踊、HIPHOPダンス	カラオケ
11月3日(祝)	新舞踊、日本舞踊、タヒチ・フラダンス	開場式、ひょっとこ踊り、第13回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会、しの笛
11月4日(日)	日本舞踊	民謡発表会
11月10日(土)	音楽の広場	英語スピーチ発表会、お江戸のかっぱれ
11月11日(日)	フラダンス	箏・三絃・尺八
11月17日(土)	太極拳・功夫扇、沖縄三線	アメリカンポップス(コーラス)、詩吟・剣詩舞・手品・踊り・合同発表会
11月18日(日)		演劇
その他の会場		
10月28日(日)	市民会館前庭	福生の祭り囃子
11月3日(祝)	茶室福庵	チャリティ茶会
11月18日(日)	市民会館第4・5集会室	社交ダンス
展示部門		
日程	1日目…11月3日(祝)午前9時～午後5時 2日目…11月4日(日)午前9時～午後4時	
会場・内容	〈市民会館・公民館〉 植木市、菊花展、盆栽展、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、ひょうたん飾り、絵画展、切り絵展、絵手紙展、陶芸展、手芸展、写真展、華道展	〈さくら会館〉 山野草展、盆栽展、書道展、美術工芸展、アマチュア無線

平成29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、実質公債費比率および将来負担比率の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29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、早期健全化基準および経営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28年度

区分	平成29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	- (-)	13.11% (13.11%)	20.00%
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	- (-)	18.11% (18.11%)	30.00%
実質公債費比率 一般会計が負担する実質的な公債費の年取に対する借入金の返済額の大きさを表す指標	-3.0% (-2.7%)	25.0%	35.0%
将来負担比率 一般会計が将来的に負担すべき実質的な負債(借入金残高や退職金など)の標準財政規模※に対する割合です。福生市は、将来負担すべきものが少ないため「-」となっています。	- (-)	350.0%	

※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28年度

区分	平成29年度	経営健全化基準
下水道事業会計 公営企業の資金不足額の事業規模(料金収入などの営業収益の規模)に対する割合で、プラスの場合は資金不足(赤字)となります。福生市は、資金不足がないため「-」となっています。	- (-)	20.0%

「声の市議会だより」をお届けしています



市では、市民ポランティア団「福生いとでんわ」と協働で、視覚障害者(1・2級)の方に「声の市議会だより」(デイジー方式のCD版)をお届けしています。ぜひご利用ください。

▼デイジー(DAISY)とは

デジタル録音図書国際標準規格で、聴きたいところをページや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(利用者一割負担)。

【問合せ】 議会事務局庶務係 ☎ 551・1523

▼広域連携サミットを開催します

本市と近隣8市(立川市、昭島市、小平市、日野市、国分寺市、国立市、東大和市、武蔵村山市)の市長が一堂に会し、広域的な行政課題について話し合う「平成30年度広域連携サミット」を開催します。

サミットのテーマは、「人口減少社会における広域連

携のあり方〜住みたい、訪れたい、活力あるまちづくりに目指して〜です。

各市の取り組みをもとに、広域で連携することで、9市の魅力をアピールし、在住者・来街者にも情報を発信していきます。

【日時】 11月1日(木)午後3時〜5時30分
【場所】 総務省自治大学校 研修棟12大教室(立川市緑町10-1) ※直接会場へ

11月の無料相談【問合せ】 秘書広報課広報広聴係 ☎ 551・1529

相談内容	実施日	時間	場所	備考
人権上の相談・行政相談	7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	1日(木)			
相続遺言等暮らしの相談	13日(火)			
税務相談	22日(木)			
法律相談	2日(金)・14日(水)・21日(水)・28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	15日(木)			
少年相談	16日(金)	午前9時〜午後4時30分	市役所1階第一相談室	予約制、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民の声 ☎ 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	市役所1階介護福祉課	予約制、警視庁八王子少年センター ☎ 042・679・1082 へ。相談日当日は秘書広報課広報広聴係へ。
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)	介護福祉課介護保険係 ☎ 551・1764
教育相談	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・水・金曜日	午前10時〜正午、午後1時〜4時	もくせい会館	子どもと家庭の相談・児童虐待に関すること。教育委員会教育相談室 ☎ 551・7700
事業資金相談	8日(木)	午前10時〜午後4時	商工会相談室	シティセールス推進課産業活性化グループ ☎ 551・1699

【その他の相談】 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(市役所代表 ☎ 551・1511)、心の相談、成年後見制度相談、リハビリ相談、権利擁護相談、心配ごと相談(福祉センター ☎ 552・5027)

東京都行政書士会による街頭無料相談会のお知らせ

相続・遺言・契約・各種許認可など暮らしの相談を行います。書類作成などの相談を行います。

【日時】 10月30日(火)午前10時〜午後4時
【場所】 市役所1階ロビー
【問合せ】 東京都行政書士会多摩西部支部長・佐藤 ☎ 530・6621

【問合せ】 契約管財課 係 ☎ 551・1535

福生市まちづくりに資する寄附金(ふるさと納税)

9月1日から30日までの間に匿名の方から5万円

【緊急速報メールとは】 緊急性の高い災害情報を一定の範囲内にあるメール受信機能を有する携帯電話等に一斉配信するサービス

【場所】 市民会館小ホール(つつじホール)
【問合せ】 安全安心まちづくり課地域安全係 ☎ 551・1691

納税は 納期内で 元気な福生

※NTTドコモ、KDDI、ソフトバンクに加入する端末のみ対象

【問合せ】 安全安心まちづくり課防災係 ☎ 551・1638

【問合せ】 防犯講習会のお知らせ

特殊詐欺の新しい手法について「観て学ぶ」演劇、また、現役警察官の講話の二本立てです。特殊詐欺の対策に、ぜひこの講習会をご活用ください。

【日時】 11月8日(木)午後3時〜4時終了予定(開場2時30分)

【場所】 市民会館小ホール(つつじホール)

【問合せ】 安全安心まちづくり課地域安全係 ☎ 551・1691

夜間の交通事故にご注意ください

夜間は、歩行者からは車が見えていても、車の運転手からは歩行者が見えていないことがあります。事故を防ぐため、外を歩くときは、明るい服装と反射材の着用を心がけましょう。また、自動車・自転車に乗るときは早めにライトをつけましょう。

【問合せ】安全安心まちづくり課地域安全係 ☎551・1691

証明書等コンビニ交付サービス停止のお知らせ

10月20日(土)は、システムメンテナンスのため、サービスを終日停止します。ご不便をおかけしますが、



青梅税務署からのお知らせ

▼「年末調整等説明会」を開催
年末調整は、給与所得者の年税額を確定し、毎月の給与等から源泉徴収した税額との過不足を精算する大事な手続きです。

【問合せ】総合窓口課 ☎551・1595

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10月31日(水)です。お忘れのないようご納付ください。

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が発行されます

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30年10月2日以降に納付した保険料の領収書を添付してください。

【問合せ】ねんきん加入者ダイヤル ☎0570・003・004、青梅年金事務所 ☎0428・303410

ハロウィンイベントを開催します!

横田商栄会でハロウィンイベントを開催します。ハロウィンマークのある店舗へ訪れて「トリックオアトリート」と合言葉を言うと、お菓子がもらえます。本場さながらの雰囲気を楽しめるイベントですので、ぜひお越しください。

【期間】10月27日(土)～31日(水)
【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

環境と共生のまちづくりセミナー「わたしたちの環境活動のあり方、進め方を学ぶ」

福生の自然環境を守り、まちづくりに活かす環境活動について、取り組みと進め方を学び考えてみませんか。

【日時】11月10日(土)午前10時～正午
【場所】もくせい会館2階203会議室
【対象】市内在住・在勤・在学の方
【定員】先着25人
【講師】一條美智子氏(NPO法人全国環境カウンセラー協議会常任理事)
【主催】ふっさ環境市民会議(事務局・環境課環境係)
【申込み】11月8日(木)までに環境課環境係 ☎551・1718へ。

豪華景品が当たる!

新規創業店をめぐるスタンプラリー「たふめぐ。」を開催します!

福生市、立川市、昭島市で組織する三市創業支援事業協議会 T.A.F. では、三市で新たに創業した店舗をスタンプラリーでめぐる「たふめぐ。」を開催します。



スタンプを集めて応募すると豪華景品が抽選で当たります。ぜひご参加ください。

【開催期間】10月15日(月)～11月30日(金)

【ラリー参加店】福生市、立川市、昭島市でおおむね5年以内に出店した各市10店舗※参加店舗の詳細は「たふめぐ。」公式 Facebook からご確認ください。

【景品(当選人数)】〈特賞〉ディズニーリゾートペアパスポート(3人)、Nintendo Switch 本体(3人)

〈その他〉三市特選ギフトセット(9人)ほか

【参加方法】

①スタンプラリー台紙を各店舗や公共施設で取得する

②各市3店舗以上を周り、各店舗でスタンプを押してもら

※店舗を訪れるだけでスタンプを押してもらえます。なお、特賞への応募は15店舗以上必要になります。

③スタンプラリー台紙を店舗に置いてある応募箱に入れる

※12月ごろに抽選し、当選者へ景品を発送します。

【問合せ】「たふめぐ。」運営事務局(㈱まちづくり八王子)

☎042・627・1223 ※事業のお問い合わせは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)

福生病院組合職員募集

職種	受験資格	採用予定数
診療放射線技師	○当該免許を有する方で平成30年4月1日時点の年齢が30歳以下であること	1人

【試験日】11月17日(土) 主に速達簡易書留で送付してください。

【試験科目】小論文および面接

【採用予定日】平成31年1月1日

【給与】福生病院組合一般職の給与に関する条例の定めによる

【申込方法】次の書類を受験者本人が持参または郵送で提出してください。

①福生病院組合職員採用試験受験申込書

②診療放射線技師免許証の写し ※郵送の場合は受験申込書等を折ら

ずに速達簡易書留で送付してください。受付締切日曜日までの消印があるものを有効とします。

【受付期間】11月1日(木)～9日(金) ※受付時間は午前9時～午後5時(土・日・祝日を除く)

【受付場所】福生病院組合事務部庶務課庶務係(公立福生病院2階)

【郵送先・問合せ】〒197-8511 福生市加美平1-6-1 福生病院組合事務部庶務課 ☎551・1111(内線2512～2515)

～多摩西人権啓発活動地域ネットワーク協議会事業～

第15回「子どもからの人権メッセージ発表会」



福生市を会場に多摩17市町村代表の小学生が「人権の大切さ・素晴らしさ」をテーマに、日常生活の中での気づき・体験を発表するほか、福生児童合唱団フレンズによる合唱も行われます。※手話通訳あり。公共交通機関をご利用ください。

【日時】11月24日(土)午後1時～4時(0時30分開場)

【場所】市民会館大ホール(もくせいホール) ※駐車場には限りがあります。

【定員】先着600人 ※申込み不要

【内容】多摩17市町村の小学生による人権メッセージの発表、福生児童合唱団フレンズによる合唱 ※代表…住友郁治氏(国立音楽大学講師、ピアニスト)

【問合せ】秘書広報課広報広聴係 ☎551・1529

カラテカ・入江さんプロデュース!



昭島・福生de恋する「バスツアー」と「マッチング合コン」

を開催します!



昭島市・福生市で連携して独身の方の「出会い」を盛り上げる「昭島福生恋のツバサ協議会」では、二市の魅力的な観光スポットを周るバスツアーと、協議会がマッチングする合コンを開催します。ぜひご参加ください。
【問合せ】シティセールス推進課産業活性化グループ ☎ 551・1699

▼カラテカ・入江さんも登場! 「恋するバスツアー」

クライミング体験、ランチ、ベースサイドストリート散策、「あきしまの水」でつくったクラフトビールの試飲を行います。ランチタイムには、カラテカ・入江さんも登場予定です。
【日時】11月17日(土)午前9時～午後4時(予定)
【集合場所】クライミングスタジオ「PLAY」(昭島市田中町610-4MORIPARK Outdoor Village内※昭島駅北口徒歩3分)
【対象】20代・30代の独身の方
【定員】男女各先着10人
【費用】男性5,900円、女性3,500円
【申込み】10月19日(金)～11月16日(金)にホームページ(<https://machicon.jp/lp/koitsuba/>)からお申し込みください。



▲申込みQRコード

▼合コン相手を見つけます! 「マッチング合コン」

協議会で出会いたい年齢幅に合った合コン相手をマッチングします。出会いたい異性の年齢幅を事前に確認し、お互いの希望が合致した時、合コン成立の連絡とお店をお知らせします。
また出会いを盛り上げるために、カラテカ・入江さんがプロデュースした合コングッズをご用意しました。会場は昭島市・福生市の飲食店で実施します。
【日時】11月17日(土)・23日(祝)・24日(土)・12月1日(土)午後7時～9時
【対象】20歳以上の独身者で2人または3人の同性グループ(申込者の年齢をグ

ループの年齢として設定します。)
【費用】男性4,900円、女性2,900円
【申込み】各開催日の10日前までにホームページ(<https://machicon.jp/lp/koitsuba/>)からお申し込みください。
※申込みおよび参加費支払い完了後に、マッチングを行います。マッチングの結果は、メールでお伝えします。電話での対応はできません。また、マッチングできなかった場合は、参加費を返金します(振込み手数料を含む)。



▲申込みQRコード

【注意事項】バスツアー、マッチング合コンともに、申込みには街コンジャパンへの登録が必要になります。

【問合せ】環境課ごみ対策係 ☎ 551・1731

【期間】11月1日(木)～14日(水)



福生喫煙マナーアップキャンペーンを実施します

測定場所	熊川1571番地先誘導灯付近		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	837	159	129	-3
午前7時～午後7時	636	78	68	-17
午後7時～午後10時	197	107	61	15
午後10時～午前7時	4	-26	0	-1
最高音圧レベル(デシベル)	120	11	87	-7
時間帯補正等価騒音レベル(デシベル)	66	3	44	-2

【問合せ】環境課ごみ対策係 ☎ 551・1731

【期間】11月1日(木)～14日(水)

【日時】11月10日(土)午前9時30分～(2時間程度)

ごみ・資源収集情報	
ごみが48t減ったよ!	資源の割合が1%増えたよ!
30年8月1,019t	30年8月315t (24%)
29年8月1,067t	29年8月322t (23%)
※資源の割合=資源収集量÷ごみと資源量	
資源回収団体による資源回収量	
30年8月	55t
29年8月	55t

【問合せ】環境課ごみ対策係 ☎ 551・1731

【日時】11月1日(木)午後2時～4時(1時30分開場)

【日時】12月8日(土)午後1時30分～3時30分

11月の資源回収予定	
実施団体	実施日
福栄福寿会	3日(祝)
本町第七町会	4日(日)
本町第八第一町内会	4日(日)
南田園一丁目町会	4日(日)
牛浜第一町会	11日(日)
牛浜第二町会	11日(日)
志茂第二町会	11日(日)
玉川台町会	11日(日)
本町第八第二町内会	11日(日)
本町町会	11日(日)
熊川牛浜町会	18日(日)
鍋一磯子連	18日(日)
原ヶ谷戸町会	18日(日)
原ヶ谷戸町会青年部	18日(日)
福生団地自治会	18日(日)
青少年育成加美地区委員会	25日(日)
永田子供会	25日(日)
南田園三丁目町会	25日(日)

【申込み】受付中。11月30日(金)までに障害福祉課へ電話 ☎ 551・1742 または直接市役所1階11番障害福祉課窓口でお申し込みください。

【日時】11月1日(木)午後2時～4時(1時30分開場)

【日時】12月8日(土)午後1時30分～3時30分

【問合せ】環境課ごみ対策係 ☎ 551・1731

【対象】精神障害者保健福祉手帳1級のお持ちの方（ただし、生活保護受給中の方、所得制限基準額を超える方、65歳までに申請しなかった方は対象外）

▼次の方は対象となります
経過措置として、手帳交付日が平成30年12月31日以前でかつ有効期限のある精神障害者保健福祉手帳1級をお持ちの65歳以上の方は、平成31年6月30日まで間に限り、マル障を申請

【対象】精神障害者保健福祉手帳1級のお持ちの方（ただし、生活保護受給中の方、所得制限基準額を超える方、65歳までに申請しなかった方は対象外）

▼「本当は怖い低栄養」食べているから大丈夫、の落とし穴とは？
75歳を過ぎてから、虚弱状態が原因で介護が必要になる方が増えています。その要因になるのが低栄養です。「栄養をとる」とはどんなこと



【対象】精神障害者保健福祉手帳1級のお持ちの方（ただし、生活保護受給中の方、所得制限基準額を超える方、65歳までに申請しなかった方は対象外）

【日時】11月5日(月)午後1時～3時

【場所】福祉センター地下付設作業所

【対象】市内在住の60歳以上の方

【対象】精神障害者保健福祉手帳1級のお持ちの方（ただし、生活保護受給中の方、所得制限基準額を超える方、65歳までに申請しなかった方は対象外）

【日時】11月17日(土)午後2時～3時30分

【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

【対象】精神障害者保健福祉手帳1級のお持ちの方（ただし、生活保護受給中の方、所得制限基準額を超える方、65歳までに申請しなかった方は対象外）

【日時】11月18日(木)から10月18日(木)から

【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

【対象】精神障害者保健福祉手帳1級のお持ちの方（ただし、生活保護受給中の方、所得制限基準額を超える方、65歳までに申請しなかった方は対象外）

【日時】11月18日(木)から10月18日(木)から

【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

第66回精神保健福祉普及運動

地域社会における精神障害者の福祉の増進および国民の精神保健の向上を図ることを目的として各相談を実施します。

【標語】「生きる力」をはぐくむ

【期間】10月15日(月)～21日(日)

▼こころの健康相談

家庭や職場などでのさまざまな心の悩みなど、心の健康が気になったら、一人で悩まずに、早めにご相談ください。

①基幹相談支援センター（障害福祉課）の相談

【内容】心の相談

【場所】市役所1階11番障害福祉課※要予約

②健康課の相談

【内容】健康相談

【場所】市役所1階ロビー等

③障害者自立生活支援センターすてっぷ（社会福祉協議会）の相談

【内容】心の相談

【場所】福祉センター

▼精神保健福祉相談

まずはお電話で保健師にご相談ください。

【専門医相談】精神保健・疾患等、思春期、高齢者、依存症（アルコール、ギャンブル、薬物等）に関する相談

①東京都西多摩保健所（保健対策課地域保健担当）の相談

【電話相談】☎0428・22・6141

【来所相談】要予約

【受付時間】月～金曜日午前9時～午後5時

②東京都立多摩総合精神保健福祉センターの相談

【電話相談】☎042・371・5560

【来所相談】要予約

【受付時間】月～金曜日午前9時～午後5時

▼東京都夜間こころの電話相談

精神的な問題で困った時、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にご利用ください。専門の相談員が対応します。

【電話相談】☎03・5155・5028

【受付時間】午後5時～9時30分



【問合せ】障害福祉課☎551・1742

【対象】精神障害者保健福祉手帳1級のお持ちの方（ただし、生活保護受給中の方、所得制限基準額を超える方、65歳までに申請しなかった方は対象外）

【日時】11月5日(月)午後1時～3時

【場所】福祉センター地下付設作業所

【対象】市内在住の60歳以上の方

【対象】精神障害者保健福祉手帳1級のお持ちの方（ただし、生活保護受給中の方、所得制限基準額を超える方、65歳までに申請しなかった方は対象外）

【日時】11月17日(土)午後2時～3時30分

【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

【対象】精神障害者保健福祉手帳1級のお持ちの方（ただし、生活保護受給中の方、所得制限基準額を超える方、65歳までに申請しなかった方は対象外）

【日時】11月18日(木)から10月18日(木)から

【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15人

【費用】500円（当日集金します。）

【講師】小川敦子氏

【申込み】10月18日(木)から（日・祝日を除く）午前8時30分～午後5時15分の間（社会福祉協議会☎552・2121へ。）

【対象】精神障害者保健福祉手帳1級のお持ちの方（ただし、生活保護受給中の方、所得制限基準額を超える方、65歳までに申請しなかった方は対象外）

【日時】11月3日(祝)午後2時30分から

【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

【対象】精神障害者保健福祉手帳1級のお持ちの方（ただし、生活保護受給中の方、所得制限基準額を超える方、65歳までに申請しなかった方は対象外）

【日時】11月3日(祝)午後2時30分から

【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

【対象】精神障害者保健福祉手帳1級のお持ちの方（ただし、生活保護受給中の方、所得制限基準額を超える方、65歳までに申請しなかった方は対象外）

【日時】11月3日(祝)午後2時30分から

【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

【対象】精神障害者保健福祉手帳1級のお持ちの方（ただし、生活保護受給中の方、所得制限基準額を超える方、65歳までに申請しなかった方は対象外）

【日時】11月3日(祝)午後2時30分から

【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

東京都で児童虐待を防止するための「LINE相談」を実施します！

東京都では、児童相談体制の強化に向けた取り組みの一つとして、11月1日(木)～14日(木)までの期間に、LINEを利用した子どもや保護者からの相談窓口を開設します！

子育ての悩みや困っていることなど、ひとりで抱え込まず、気軽に相談してください。

【実施期間】11月1日(木)～14日(木)まで

【実施時間】〈平日〉午前9時～午後9時
〈土・日・祝日〉午前9時～午後5時

【LINEアカウント名】「東京 親と子の相談はっとLINE」

【対象】都内在住のお子さんと保護者の方

【利用方法】右記のQRコードを読み取り、友だち登録をして、相談してください。

【問合せ】東京都福祉保健局少子社会対策部計画課☎03・5320・4200

児童館で遊ぼう！

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

▼ウキウキ親子リトミック

【日時】10月26日(金)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

季節の行事事業

▼くまがわじどうかんまつり

子どもたちと地域の方が一緒に準備したお店（ゲーム・食べ物）やステージショーなどの催しがあります。ぜひお越しください。※当日はお車での来館はご遠慮ください。

【日時】11月4日(日)午前11時30分～午後3時

【対象】市内在住の方

▼10月の事業の開催日

児童館のホームページに掲載しています。詳しくは、右記のQRコードからご覧ください。

※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。

【問合せ】熊川児童館☎539・1515
田園児童館☎552・3133
武蔵野台児童館☎553・8822

全国一斉「住生活総合調査」にご協力ください

10月に「住宅・土地統計調査」に回答された世帯の一部を対象に実施します。11月下旬から12月上旬までの間に、調査票がご自宅のポストに投函されますので、回答にご協力をお願いします。

【問合せ】東京都都市整備局住宅政策推進部住宅政策課☎03・5320・4932

～子育てするなら ふっさ～

平成31年度4月の保育園入園申込みが始まります

平成31年度保育園入園のしおりの配布

10月22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

【受付期間】

〈1次募集〉11月20日(火)～12月3日(月)

〈2次募集〉平成31年1月11日(金)～18日(金)

※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。また、申込み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(水曜日は午後7時45分まで)

※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

※郵送では受け付けていません。



【提出書類】

①教育・保育支給認定申請書兼保育所等利用申込書

②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

※父母ともに必要です。また、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】※電話での問合せにはお答えできません。

教育・保育支給認定証と結果通知を送付します。

〈1次募集〉1月中旬

〈2次募集〉2月上旬

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の理由で、市外の保育園を希望する方は、福生市で申込みを受け付けます。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、希望する保育園のある区市町村の担当部署へ事前にご確認ください。

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け付けます。詳細は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月下旬に教育・保育給付支給認定現況届

等の必要な書類を配布しています。提出がお済みでない方は、子ども育成課保育係にご連絡ください。

これから出産を迎える方

平成31年4月1日に各園の受入年齢(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。お問い合わせください。

その他

平成30年度住民税の申告が未申告となっている方は手続きを行う必要があります。

※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



「シニア&障害者ウォーキング大会」を開催します！

スポーツの秋に、健康的にウォーキングしませんか？完歩後、全員にとん汁(福生汁)の振る舞いも行いますので、お椀と箸をお持ちください！



【日時】11月24日(土)午前9時15分集合※小雨決行

【集合場所】中央体育館(市営プール側)

【コース】〈障害者のコース約3.6km〉・〈一般者のコース約7.2km〉中央体育館→柳山公園→福生かに坂公園→市営競技場→羽村市郷土博物館の往復コース

【対象】おおむね60歳以上で(50歳代でも可)、市内在住・在勤者 ※障害者と介助者の参加も可

【参加費】200円(とん汁等の事前準備があるため、中止の場合でも返金できません。)

※障害者、介助者は無料。参加者の傷害保険は主催者で加入します。

【持ち物】雨具、タオル、飲み物(自由)、お椀・箸

【主催】東京都、(公財)東京都体育協会、NPO法人福生市体育協会

【申込み】11月17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)へ。

【主催】西多摩助産師会
【問合せ】森田助産院 ☎ 551・

センター ☎ 539・2555

【日時】10月26日(金)午前10時～正午 ※申込み不要

【日時】10月23日(火)午前11時～正午

【場所】子ども応援館1階

【場所】田園児童館

【対象】子ども応援館1階の保護者(0歳児から可)、祖父母等

【対象】子育て中の親子やその家族、妊産婦等

助産師とはなぞ

地域の助産師による無料の相談会です。お一人でもお子さん連れでも、どうぞお気軽にお越しください。時間内は出入り自由です。

出張「子育てなんでも相談」のお知らせ

0323



市民のひろば

＜会員募集＞

＜市民のひろば＞

新しい演歌・歌謡曲を歌って楽しんでいきます。男女問わず大歓迎です。

【日時】 毎週火曜日午後1時～4時

【場所】 さくら会館

【費用】 入会金1,000円、月会費3,000円

【申込み】 高崎 ☎551・7968

▼ジョイフル・イングリッシュ・サークル

簡単な基本表現を中心に表現力を高め、日常の出来事および異文化体験などの話題を通して、英語力の向上を目指すクラブです。

【日時】 毎週水曜日午前10時～11時30分※見学自由

【場所】 市民会館

【費用】 月会費4,000円

【申込み】 山崎 ☎552・8123

または吉田 ☎552・0695へ。

「ハロウィンウィーク」を開催します！



期間中は、中央体育館内に愉快なおばけ達がたくさん出没します。普段とは一味違う中央体育館を楽しんでください。

レッスン中は皆で仮装をしながら動きます。楽しい雰囲気を感じながら中央体育館へお越しください！

仮装グッズの貸し出しもありませんので、一緒に楽しみましょう。仮装グッズを

費用の記載のない事業は無料です

お持ちの方は、ぜひ自前の衣装でお越しください。

【期間】 10月18日(木)～31日(水)

【場所】 中央体育館

【問合せ】 スポーツ推進課 ☎552・5511

秋のウォーキング「日の出町鹿野大仏」横沢入散策

ウォーキングサークル「ふっさウォーキンググループ」の協力で、今年も秋のウォーキングを開催！

今年完成し、話題の鹿野大仏と里山の風景漂う横沢入と一緒に楽しみませんか！

【日時】 11月10日(土)午前9時30分～午後2時(予定)

【場所】 午前9時20分・五市線武蔵引田駅集合↓鹿野大仏↓横沢入↓大悲願寺↓武蔵五日市駅の約9km

【費用】 一人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、敷物など

【申込み】 11月7日(水)午後5時までに、参加費を添えて直接、市内各体育館へ。

※小学生の参加には保護者の同伴が必要です。

【問合せ】 スポーツ推進課 ☎552・5511

食品ロスを考える料理「山の食材編」

食材を無駄にしない料理を作ってみよう。

【日時】 11月11日(日)午前9時30分～午後1時30分

【場所】 公民館調理室



【対象】 中学生以上の市内在住・在勤・在学の方

【定員】 先着12人

【メニュー】 丸ごとピーマン肉詰め、しめじご飯ほか

【費用】 食材費500円

【持ち物】 米一合

【講師】 砥綿久江氏(男の台所指導者)

【申込み】 10月18日(木)午前9時から公民館公民館係 ☎552・2118へ。

寿生きがいひろば

▼制作コース「松ぼっくりでクリスマスリースを作る」

寿生きがいひろばは、市内在住のおおむね60歳以上の方を対象にした、仲間づくりや生きがいづくりの学びの場です。

このコースでは、松ぼっくりを使って、手作りのクリスマスリースを作成します。手先の運動や脳トレにも最適。自分が作成したリースでクリスマスを迎えてみませんか。

【日時】 11月8日・15日・22日・29日の木曜日午後1時30分～4時。また、12月12日(水)は見学会を予定しています。

【場所】 さくら会館

【定員】 先着15人

【費用】 1,000円(材料費)

【講師】 今澤明子氏(公民館サークル・グループRE N)

【申込み】 10月18日(木)午前9時から公民館公民館係 ☎552・2118へ。

図書館からのお知らせ

▼中央図書館おはなし会

【日時】 11月7日・14日・21日・28日の水曜日午後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】 11月3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

▼中央図書館乳幼児おはなし会「おはなしであそぼ！」

【日時】 11月6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

▼わかぎり図書館おはなし会

【日時】 11月8日(木)午後3時30分～

【場所】 わかぎり図書館2階

【対象】 幼児～小学生※直接どうぞ

▼わかぎり図書館乳幼児おはなし会

【日時】 11月28日(水)午前11時～

【場所】 わかぎり図書館2階

【対象】 乳幼児と保護者※直接どうぞ

▼わかたけ図書館おはなし会

【日時】 11月14日・28日の水曜日午後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おはなし会

【日時】 11月15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※直接どうぞ

▼武蔵野台図書館大人のためのおはなし会

夜の図書館で、おはなしの世界とオーボエ、キーボードによる演奏をお楽しみください。

【日時】 11月6日(火)午後6時30分～(約1時間30分)

【場所】 武蔵野台図書館

【対象】 高校生以上の方※申込み不要、直接どうぞ

【出演】 おはなしのもり、ポケット☆ポケット、高野綾(オーボエ)

▼武蔵野台図書館乳幼児おはなし会

【日時】 11月21日(水)午前11時～

【場所】 武蔵野台児童館1階

【対象】 乳幼児と保護者※直接どうぞ。武蔵野台児童館との共催です。

【問合せ】 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

市民会館イベント情報！ ～チケット発売のお知らせ～

ザ・クロマニオンズ ツアー レインボーサンダー2018-2019



2018年10月にニューアルバム「レインボーサンダー」を発売したザ・クロマニオンズ。全54公演の全国ツアーで2年振りの福生公演が決定！

【出演】 ザ・クロマニオンズ

【日時】 平成31年3月30日(土)午後6時開場、6時30分開演

【場所】 市民会館大ホール(もくせいホール)

【料金】 全席指定5,000円※未就学児ひざ上無料

【チケット先行発売期間(会館窓口のみ)】 11月23日(木)午前9時～12月14日(金)午後7時15分

【チケット一般発売開始日】 12月15日(土)午前10時～

※一人につき4枚まで。会館販売枚数には限りがあります。先行販売で完売となった場合、会館での一般発売は行いません。

【問合せ】 市民会館 ☎552・1711

大人のリーダー養成講座 「コミュニティデザインを学ぼう！」

気軽にお茶を飲みながら、地域の課題を地域に住む人たちが解決するための

コミュニティデザインを学ぼう！ 少子高齢化・人口減少社会だからこそ「ひとがつながるしくみ」を考えてみませんか？

【日時】 11月15日・29日、

【定員】 先着20人

【場所】 12月13日の木曜日午後7時～9時(全3回)

【場所】 公民館白梅分館2階集会室

【対象】 市内在住・在勤・在学の方

【申込み】 10月18日(木)午前9時から公民館白梅分館 ☎553・3454へ。

【講師】 西上ありさ氏 (Studio-T)

【協力】 白梅利用者交流会 運営委員会

発行 福生市／編集 企画財政部秘書広報課／〒197-8501 福生市本町5-8042 551-1511 (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1日(木)・15日(木)午前9時30分～11時 11月13日(火)午前10時～正午	市役所1階ロビー 福生地域体育館	
②ヘルスチェック 血管年齢、脳年齢、骨密度、咬む力、足指力の測定、食事・運動等についての助言	11月14日(水) ①午後1時30分 [受付] ②午後2時30分 [受付]	保健センター	20歳以上の方・先着35人※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2日(金)午後1時30分～2時30分 11月21日(木)午前9時30分～10時30分	子ども応援館	4か月児からの乳幼児※4か月未満は要相談
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> 11月14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・先着20組
⑤すくすく歯科健診(乳幼児歯科健康診査)	11月7日(水)・21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)
⑥パパママクラス(12・1月コース) お産・栄養の話、お風呂の入れ方等	12月15日(土)・27日(木)、平成31年1月12日(土)・17日(木)・24日(木)午後1時30分～3時30分		これからパパ・ママになる方、祖父母等・先着20組

11月の予防接種(BCG)

期日	備考
16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1時15分(対象の方に通知のご案内します。)
【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防票と母子健康手帳を持参してください。

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
3日(祝)	丸野医院 瑞穂町長岡 1-14-9 ☎ 556・5280	東青梅休日歯科診療所 青梅市東青梅 1-174-1 ☎ 0428・23・2191	
4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
11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
18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
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 ロングヒルズ 1F ☎ 557・0018	山口歯科クリニック 南田園 2-5-39 田園ビル 103 ☎ 553・8182
25日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	吉野歯科医院 福生 887-6 星野マンション 1F ☎ 551・3050

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	20日(火)	平成30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30年5月生まれ※受診日時点で生後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30年2月生まれ※受診日時点で生後9か月0日以降の乳児	
1歳6か月児	27日(火)	平成29年4月生まれ	保健センター・午後1時～1時45分
3歳児	6日(火)	平成27年10月生まれ	

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

医師会だより

はやり目について

流行性角結膜炎、俗にいう「はやり目」は、確かに夏も多いのですが、冬でも多くみられることがあります。特に、保育園で発症する子がいると、どんどん感染が広がる傾向が多いようです。

原因はアデノウイルス等による感染で、幼い子どもがかかると、発熱等風邪のような症状もでることがあります。眼脂(めやに)や涙で感染するのですが、感染力が強いので、近くに感染している人がいなくても罹患してしまうこともあります。一度感染しても、ウイルスの型が違えば、また感染するので、ついこないだ治ったのにまたかかってしまうというお子さんもいます。治るのが待ちきれなくて、数日で医療機関を受診されますと、それだけほかの患者様に医療機関で感染させてしまう恐れがありますので、充分配慮していただければと思います。

結膜炎の症状がおさまってきたところに、角膜といって黒目の表面のところに、白い点状や小さな斑状の濁りが出てくる場合があります。この濁りを予防したり、治療したりするには、ステロイドが入った点眼薬が必要です。めやにがおさまったからといって、点眼をやめてしまったり、診察を受けなかったりすると、この濁りで、視力が低下してしまうこともあります。

またステロイド点眼で眼圧が上がってしまう人もいますので、眼圧チェックも必要です。はやり目の場合は、治ったと思って、きちんと診察を受けることが大切です。

はやり目になってしまったら、休養をとって体力を落とさないように、また、人混みに出て、ほかの人にうつしたりしないよう、注意することが大切です。

【文責】 瀧向医師

健康コーナー「インフルエンザの予防について」

夜は肌寒い季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。さて、10月も半ばになりましたのでインフルエンザの予防についてお知らせします。

▼インフルエンザは12月から3月が流行のピークです

重症化すると、お子さんではまれに急性脳症を、高齢の方や免疫力の低下している方では肺炎を伴う危険性があります。インフルエンザの予防策として以下の5つが挙げられます。

- ①ワクチン接種
- ②飛沫感染対策の咳エチケット(咳やくしゃみが出るときには、人に向けず、腕の内側などで口と鼻を覆い、マスクをするなどの工夫をする)
- ③外出後のせっけんでの手洗い
- ④湿度の保持(50%～60%)
- ⑤睡眠とバランスの良い食事で免疫力を高める

このうち、ワクチン接種は発症の低減と重症化防止に効果的です。ただし、ワクチンを接種しても抗体ができるまでは感染予防の効果は得られません。そのため、インフルエンザが本格的に流行する前の接種が効果的なので、早めに接種をしましょう。

厚生労働省では、今季のインフルエンザワクチンの安定供給を推進するため、13歳以上の方が接種を受ける場合には、医師が必要と認める場合を除き「1回注射」としています。特に高齢の方やお子さんのいるご家庭は早めにワクチン接種をしましょう。

～季節を問わず手洗い、うがいを忘れずに～

【問合せ】保健センター ☎ 552・0061

胃・肺がん検診(12月) ※今年最後の募集です

今年度最後の受診の機会となります。※原則としてセットでお申し込みください。

【日時】12月20日(木)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30年4月1日現在)

【定員】90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 / 29年度中に胃・肺がん検診を受診された方 / 妊娠している方、またはその可能性がある方

◆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 / その他病気を治療中の方

【申込み】10月31日(木)までに市ホームページから電子申請(10月31日(木)午後10時まで)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 2125-3 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

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。