



市公式キャラクター
たっけー☆☆

令和元年
8月15日
No. 1029

人口と世帯数 (令和元年8月1日現在)	
男	28,868
女	29,018
計	57,886
世帯数	30,507

まちの写真ニュース
第17回織姫コンテストが開催され、市内在住のたにあいまりな谷合真里奈さんが今年の七夕織姫グランプリを受賞されました。

今号の主な記事

3面 福生が魅せる夏—第69回福生七夕まつり— 4面 障害等に関する手当について 5面 思春期講演会「思春期の子どもの心と育て方」
6面 ふっさっ子グローバルヴィレッジの展示報告を行います 7面 市民会館イベント情報「ロビーコンサート」 8面 保健ガイド



新しい観光マップ

福生を学ぶ 福生を味わう ガイドブック



福生
in Tokyo



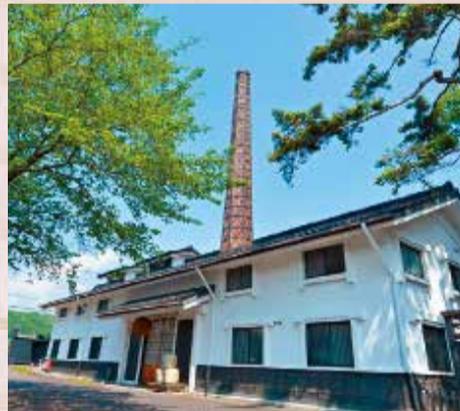
日・中・韓・英
4言語に対応!



絶賛 配布中!

～お求めは「福生市観光案内所くるみるふっさ」へ～

【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



「福生 in Tokyo」の特徴



観光ガイドブック「まっぷる」で有名な株式会社昭文社が手掛けた本誌では、「福生で体験できること」を3つのポイントで紹介しています!

Point 1 酒蔵見学

福生を代表する田村酒造場と石川酒造で、日本酒の試飲ができる酒蔵見学コースや人気のお土産を紹介。



Point 2 ベースサイドストリート

アメリカの空気を感じられる「ベースサイドストリート」内の個性的なショップやレストランをピックアップ。



Point 3 福生ドッグ

市内8店舗でレシピが異なるご当地グルメ「福生ドッグ」。各店舗ごとのこだわりを紹介しています。



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)

令和元年第3回 福生市議会定例会のお知らせ(予定)

ぜひ、傍聴にお越しください。

- 【定例会日程】 9月3日(火) 30日(月)
- 【本会議】 9月3日(火) 6日(金)・30日(月)
- 【決算審査特別委員会】 9月10日(火) 13日(金)
- 【常任委員会】 9月18日(水) 20日(金)

【開会時間】 午前10時

※なお、時間の変更となる場合があります。また常任委員会は開会后、現地視察を行う場合もあります。

▼本会議のライブ映像および録画映像をインターネットで配信しています

市ホームページから、福

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(木)	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(木)・18日(火)・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)			
少年相談	20日(金)			
介護保険相談	毎週月・火・木・金曜日	午前9時～正午、午後1時～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。子ども家庭支援センター ☎539・2555
教育相談			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 ※要事前連絡
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	シティセールス推進課産業活性化グループ ☎551・1699
事業資金相談	12日(木)	午後1時30分～3時30分	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(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(社会福祉協議会 ☎552・5027)

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。

また、多摩ケーブルネットトワークにより本会議を11チャンネルで放映する予定です。ぜひご覧ください。

【問合せ】 議会事務局庶務係 ☎551・1523

全国一斉「子どもの人権110番」強化週間

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

▼子どもの人権110番

【電話番号】 0120・007110

【実施期間】 8月29日(木)～9月4日(水) 平日 午前8時～午後8時

【場所】 市民会館小ホール

【定員】 先着240人

【内容】 交通安全映画上映・交通安全講話(手話通訳あり)

交通安全を意識した行動をとることで事故に遭う危険性を軽減できます。交通安全意識の再点検をしましょう。

【日時】 9月5日(木)午後7時～8時(午後6時30分開場)

【問合せ】 交通安全講習会のお知らせ ☎2513

交通安全講習会のお知らせ

交通安全を意識した行動をとることで事故に遭う危険性を軽減できます。交通安全意識の再点検をしましょう。

【日時】 9月5日(木)午後7時～8時(午後6時30分開場)

【問合せ】 交通安全講習会のお知らせ ☎2513

夏の運転に注意!

▼車の運転をする皆さんへ

野外でのスポーツなどをした後やエアコンが効いていない車内では熱中症になりやすくなります。炎天下に長時間駐車したときは窓を開けて空気を入れ替えをし、エアコンで車内の温度を下げてから運転しましょう。

▼休憩をしてから運転しましょう

車に乗る前に熱中症の症状がなくても、運転中に症状が出る場合があります。熱中症はめまいや筋肉のけいれんを引き起こし、大変危険です。特にスポーツなどをした後は十分に休憩をとり、水分補給をしましょう。熱中症の心配が少しでもあれば運転を控えましょう。

【問合せ】 安全安心まちづくり課地域安全係 ☎551・1691

「J-ALERT」の全国一斉試験放送が行われます

地震・津波や武力攻撃などの災害時に、緊急情報を自動で放送するためのシステム「全国瞬時警報システム」の全国一斉試験放送が行われます。

【日時】 8月28日(水)午前11時ごろ(予定)

【問合せ】 安全安心まちづくり課防災係 ☎551・1638

9月1日(日)は「防災の日」、8月30日(金)～9月5日(木)は「防災週間」です

▼平成30年度東京消防庁防災標語「防災は日頃の備えの積み重ね」(作者: 柏木こころさん 三鷹市在学)

今から95年前の大正12年9月1日、関東地方は大震災に見舞われ、壊滅的な被害を受けました。毎年この日は「防災の日」とされ、この日を中心とする防災週間には、全国的に防災に関する行事が開催されます(福生市総合防災訓練は10月20日(日)です)。

▼防災週間、防災の日を迎えるにあたり

今年に入り、各地で地震による大きな被害が出ています。皆さん一人ひとりがかもう一度身の回りで起こり得る災害について考えましょう。

○家具類の転倒・落下・移動防止対策をして、普段から災害に対する備えに取り組みましょう。

○屋外で強い揺れを感じた場合、高いブロック塀の倒壊などにも十分注意しましょう。

○「自らの生命は自らが守る」という「自助」の意識のもと、地震が発生した時に適切な行動が取れるように、防災訓練に積極的に参加し、防災行動力を高めましょう。

○まちぐるみで「自分たちのまちは自分たちで守る」という「共助」の意識を共有し、地域で、いざという時に備えましょう。

※福生消防署では、防災週間に合わせ、9月7日(土)に「防災救急フェア」を、また9月14日(土)に「普通救命講習」を開催する予定です。詳しくは福生消防署へお問い合わせください。

▼防災救急フェア

【日時】 9月7日(土)午後1時30分～4時30分

【場所】 市民会館

【内容】 地震体験やAED取扱い体験、応急救護訓練、お子さん向け消防服試着体験等

▼普通救命講習

【日時】 9月14日(土)午前9時～午後1時

【場所】 福生消防署

【定員】 先着20人

【内容】 心肺蘇生、AED取扱い方法や止血の方法等

【費用】 事前申込みの際にご確認ください。

【申込方法】 9月13日(金)までに電話で福生消防署警防課救急係 ☎552・0119へ。

【問合せ】 福生消防署予防課 ☎552・0119

令和元年度第2回インターネット公売結果を公表します

5月に行われたインターネットによる差押物件の公売では、出品した物品が次のとおり落札されました。

売却金は、滞納となつている市税等に充てられます。

【差押物件】 ①ラランタン

【見積価格】 700円

【落札価格】 1,600円

【落札者】 コーヒーメーカー

【見積価格】 1,000円

【落札価格】 1,000円

8月の納税のお知らせ

8月は市・都民税(第2期)、国民健康保険税(第2期)、介護保険料(第2期)、後期高齢者医療保険料(第2期)の納期です。納期限は9月2日(月)です。納付ください。口座振替は9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

令和元年度第2回インターネット公売結果を公表します

5月に行われたインターネットによる差押物件の公売では、出品した物品が次のとおり落札されました。

売却金は、滞納となつている市税等に充てられます。

【差押物件】 ①ラランタン

【見積価格】 700円

【落札価格】 1,600円

【落札者】 コーヒーメーカー

【見積価格】 1,000円

【落札価格】 1,000円

8月の納税のお知らせ

8月は市・都民税(第2期)、国民健康保険税(第2期)、介護保険料(第2期)、後期高齢者医療保険料(第2期)の納期です。納期限は9月2日(月)です。納付ください。口座振替は9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

納税は 納期内で 元気な福生



夏

福生が魅せる夏
- 第69回福生七夕まつり -



今年も猛暑の中、8月1日～4日の4日間で開催された「第69回福生七夕まつり」。「和」と「洋」をコンセプトに、創意工夫を凝らした竹飾りや、たくさんのお催し物が開催され、約36万4千人もの来場者で賑わいました。

華やかな浴衣姿の出演者たちがその美しさを競い合った「織姫コンテスト」や、福生七夕音頭とともに会場を練り歩く「民謡パレード」。

祭りの後半には、市民模擬店やケータリングカーによるグルメが登場するなど、多くのイベントが来場者たちの五感をくすぐりました。

▼来年の福生七夕まつりは「第70回」記念

2020年は、福生市の市制50周年記念や、東京オリンピック・パラリンピック競技大会の開催年と重なることから、開催時期を調整し、記念回を盛り上げるべく準備を進めています。

来年もぜひ、福生七夕まつりにお越しください。

家庭訪問による健康相談を実施します

国民健康保険被保険者の方を対象に、「家庭訪問による健康相談」を実施します。専門の相談員（保健師または看護師）が、皆様のご自宅を訪問し、健康に関する相談、より良い医療機関の利用の仕方、市が実施している福祉サービスなどについて、相談情報提供、アドバイス等を行います。

受診歴などから対象となる方に対し、8月下旬に通知を発送します。

年金日より

▼国民年金の保険料は、便利・安心・確実な口座振替で！

【問合せ】 保険年金課 保険年金係 ☎ 551・1640

国民年金保険料の納め忘れはありますか？「忙しくて…」、「つい、うっかり…」といった理由でも保険料の納め忘れがあると、将来受け取る老齢基礎年金が減額されたり、受けられなくなったりします。ま

た、万が一のときの障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられなくなる場合があります。

そこで国民年金保険料の納付には、便利で安心、確実な口座振替をおすすめします。口座振替を申込みの際は、金融機関届出印、年金手帳等を持参のうえ、年金事務所や口座振替を希望される金融機関に備え付けの申出書に必要な事項を記入して、年金事務所あるいは金融機関等や市役所1階5番保険年金課窓口にご提出ください。

また、10月からの6か月前納を希望する場合は8月末までにお申し込みください。

不法投棄は犯罪です

みだりにごみを投棄することは法律により禁止されています。

不法投棄は、市の自然環境や景観を損なうだけでなく、付近に住む人の生活環境に悪影響を及ぼす違法行為

ごみ・資源収集情報	
ごみが46t減ったよ!	資源の割合が変わらなかったよ!
元年6月 931t	元年6月 275t (23%)
30年6月 977t	30年6月 300t (23%)
※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	
元年6月	81t
30年6月	101t

9月の資源回収予定	
実施団体	実施日
内出子供会	
本町第七町会	1日(日)
本町第八第一子供会	
福栄福寿会	7日(土)
牛浜第一町会	
牛浜第二町会	
玉川台町会	8日(日)
本町第八第二町内会	
本町町会	
志茂第二町会	
福生団地自治会	15日(日)
南田園一丁目町会	
熊川牛浜町会	
青少年育成加美地区委員会	22日(日)
青少年育成鍋一地区委員会	
原ヶ谷戸町会	
永田子供会	29日(日)
南田園三丁目町会	

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

測定場所	7月の航空機騒音測定回数		【問合せ】環境課環境係	
	測定回数	前年同月比	測定回数	前年同月比
熊川1571番地先誘導灯付近	1,219	98	202	74
福生市役所屋上				
測定回数				
午前7時～午後7時	910	58	127	41
午後7時～午後10時	297	35	75	33
午後10時～午前7時	12	5	0	0
最高音圧レベル(デシベル)	113	-8	86	-1
時間帯補正等価騒音レベル(デシベル)	63	-5	45	1



【問合せ】 環境課ごみ対策係 ☎ 551・1731

▲無料配布する警告看板

為ですので、絶対にしないでください。

また、不法投棄防止策には、草刈りや侵入防止策をとる、警告看板を設置するなどが有効です。

環境課ごみ対策係窓口で、警告看板を無料で配布していますので、必要な方はお問い合わせください。

敬老金・敬老記念品について

市では、対象の年齢になられた高齢者の方のご長寿を祝い、敬老金・敬老記念品（商品券）を贈呈します。

対象者・贈呈額・贈呈方法は以下の通りです。



【対象者および贈呈額】

＜敬老金＞別表1のとおり

＜敬老記念品＞別表2のとおり

【贈呈方法】

＜敬老金＞9月6日(金)から、民生委員がご自宅へお届けします。

＜敬老記念品＞9月6日(金)から、シルバー人材センターがご自宅へお届けします。

※敬老金または敬老記念品をお渡しする際には受領印をいただきます。また、お渡しできなかった場合、10月3日(木)以降、市役所1階9番介護福祉課高齢福祉係窓口でお渡しします。

※100歳以上の方は、市長がご自宅を訪問します。

▼敬老記念品の商品券の有効期限をご確認ください

平成19年11月1日以降に福生商品券協同組合で発行している「福生市共通商品券」の有効期限は、発行日から3年間です。敬老記念品として配付したお手元の商品券をご確認いただき、期限内にご利用ください。

【問合せ】介護福祉課高齢福祉係 ☎ 551・1751

別表1 敬老金の対象者

令和元年9月1日現在福生市に住所を有する方で次の生年月日の方

年齢	金額	令和元年度対象者の生年月日
77歳	5,000円	昭和16年9月2日～昭和17年9月1日
88歳	10,000円	昭和5年9月2日～昭和6年9月1日
99歳	15,000円	大正8年9月2日～大正9年9月1日
100歳	20,000円	大正7年9月2日～大正8年9月1日

別表2 敬老記念品（商品券）の対象者

令和元年9月1日現在福生市に住所を有する方で次の生年月日の方

年齢	金額	令和元年度対象者の生年月日
80歳	10,000円	昭和13年9月2日～昭和14年9月1日
85歳	12,000円	昭和8年9月2日～昭和9年9月1日
90歳	15,000円	昭和3年9月2日～昭和4年9月1日
95歳	17,000円	大正12年9月2日～大正13年9月1日
100歳以上	20,000円	大正8年9月1日以前に生まれた方

【日時】9月21日(土)午後2時～4時

【場所】輝き市民サポートセンター

【対象】市民活動をしている方、またはこれから市民活動を始めたい方

【定員】先着20人

【講師】遠藤寛之氏（株式会社CAMPIREローカル事業部キュレーター）

市民活動支援講座「継続的な活動のために学ぼう」クラウドファンディング

実施したい活動や伝えたい思いがあっても、活動資金がなく実現できないことがあります。

市民活動をしている方、または、これから始めたい方のために継続的な市民活動を行うためのクラウドファンディングによる活動資金調達の手法を学びます。

【申込み】8月18日(日)午前10時から電話またはファクスで、輝き市民サポートセンター ☎ 551・0166へ。

【申込先】551・0166

環境マネジメントシステム「F-e」令和元年度目標

市では、地域全体の環境保全の責任者として率先して環境配慮に取り組むべく、環境マネジメントシステム「F-e」を運用し、職員一同、目標の達成に向けて取り組んでいます。

令和元年度の目標が決定しましたのでお知らせします。取り組みの推進のため、市民・事業者等、皆様のご理解、ご協力をよろしくお願い申し上げます。

【問合せ】環境課環境係 ☎ 551・1718

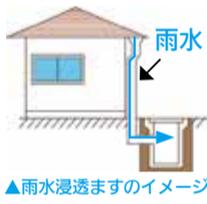
▼令和元年度目標（エネルギー・資源の削減に関する項目）

項目	単位	目標値	
市有施設におけるエネルギー使用量削減	電気 都市ガス、LPG、A重油、軽油	千 kWh kl (原油換算)	7,208 707.5
自動車利用によるエネルギー使用量削減	(ガソリン・軽油・天然ガス)	kl (原油換算)	32.5
市有施設における可燃系事業廃棄物（重さ）抑制	可燃系事業廃棄物（重さ） 可燃系一般廃棄物（40l袋）	kg 袋	41,765 2,100
再生紙の使用量削減		千枚（A4換算）	5,274
市有施設における水道水の使用量削減		m ³	89,092

雨水浸透ます設置工事費を助成します

市では、住宅の屋根に降った雨水を地中に浸透させるための施設「雨水浸透ます」を設置する工事（9割相当（上限40万円）の助成をします。

なお、助成については年間設置数に限度があります



▲雨水浸透ますのイメージ

【対象】市内全域で、0.00m²未満の敷地に建てられた、一戸建て住宅や集合住宅※工事は指定下水道工事店が行います。

【問合せ】道路下水道課下水道グループ ☎ 551・1968

障害等に関する手当について

- ①心身障害者福祉手当

【対象】身体障害者手帳1～4級、愛の手帳の所持者、脳性まひ、進行性筋萎縮症の方

【支給制限】65歳以上で新規手帳取得者、施設入所者、保護者が児童育成手当（障害手当）受給者、所得制限超過者等は支給されません。

【支給月】4月、8月、12月（年3回）
- ②重度心身障害者手当

【対象】重度の知的障害者、上・下肢に重度の機能障害のある方、重度の知的障害と身体障害のある方

【支給制限】65歳以上で新規手帳取得者、施設入所者、3か月超の入院をしている方、所得制限超過者等は支給されません。

【支給月】毎月
- ③障害児福祉手当

【対象】20歳未満で心身に著しい障害があり、常時介護が必要と認められた方

【支給制限】施設入所者、障害年金受給者、所得制限超過者等は支給されません。

【支給月】2月、5月、8月、11月（年4回）
- ④特別障害者手当

【対象】20歳以上で心身に著しい障害があり、

常時特別な介護が必要と認められた方

【支給制限】施設入所者、3か月超の入院をしている方、所得制限超過者等は支給されません。

【支給月】2月、5月、8月、11月（年4回）

⑤特殊疾病患者福祉手当

【対象】東京都の難病医療費助成制度対象疾病に罹患している方、小児慢性疾患医療費助成対象者で難病医療費助成制度と共通の疾病に罹患している方

【支給制限】施設入所者、心身障害者福祉手当受給者、保護者が児童育成手当（障害手当）受給者等は、支給されません。

【支給月】4月、8月、12月（年3回）

▼所得制限基準額表

扶養親族の数	本人	配偶者および扶養義務者
0人	3,604,000円	6,287,000円
1人	3,984,000円	6,536,000円
2人	4,364,000円	6,749,000円
3人	4,744,000円	6,962,000円
4人	5,124,000円	7,175,000円
5人	5,504,000円	7,388,000円

※心身障害者福祉手当および重度心身障害者手当は申請者（20歳未満の場合は保護者）の所得が「本人」欄の所得制限を超えている場合、障害児福祉手当および特別障害者手当は「本人」および「配偶者および扶養

義務者」欄のいずれかの所得制限を超えている場合は支給されません。

- ⑥原子爆弾被爆者見舞金

【対象】被爆者健康手帳をお持ちの方（毎年申請が必要です）

【支給月】8月

＜①～⑥共通＞【問合せ】障害福祉課 ☎ 551・1742
- ⑦児童育成手当（障害手当）

【対象】次のいずれかに該当する20歳未満の児童を扶養している方

①身体障害者手帳1・2級程度②愛の手帳1～3度程度③脳性まひまたは進行性筋萎縮症の方

【支給月】2月、6月、10月（年3回）
- ⑧特別児童扶養手当

【対象】次のいずれかに該当する20歳未満の児童を扶養している方

①身体障害者手帳1～3級程度②愛の手帳1～3度程度③日常生活に著しい制限を受ける状態の疾病・精神障害

【支給月】4月、8月、11月（年3回）

＜⑦・⑧共通＞【問合せ】子ども育成課子育て支援係 ☎ 551・1737

※障害児福祉手当、特別障害者手当、特別児童扶養手当は金額が変更となる場合があります。

「マイエンディングノート」を配布しています

このノートは、高齢者の整理して、伝えていただくためのノートです。

市役所1階9番介護福祉課窓口、また地域包括支援センター熊川等で配布しています。

【対象】市内在住で65歳以上の方

【問合せ】介護福祉課高齢福祉係 ☎ 551・1751

「市民講座」へご参加ください

▼高齢者のひとり暮らしに安心の備え～あんしん居住制度って何？～

一人暮らしなどで、もしもの時の不安を抱えながら生活している方が増えています。

今回は「見守りサービス」

「葬儀の実施」「残存家財の片付け」を契約に基づいて行う「あんしん居住制度」について、公益社団法人東京都防災・建築まちづくりセンターの坂巻貴氏にお話を伺います。

安心して自宅での生活が

続けられるよう、いろいろな社会資源を知り、自分に合うものを選び、活用して

ください。皆さんのご参加をお待ちしています。

【日時】 9月18日(水)午後1時～2時30分

【場所】 もくせい会館3階

【対象】 市内在住の方

【定員】 先着30人

【持ち物】 筆記用具

【申込み】 受付中。福生市

地域包括支援センター熊川 510・2945へ（午前8時30分～午後5時15分※土曜日正午～午後1時および日曜日を除く）。

～ひとりご悩まず、まず相談を～「心の相談」

対人関係・思春期・高齢期・子育てなどの心の問題や病気について、精神科医が相談に応じます。

【日時】 9月9日(月)午後1時～2時30分

【場所】 福祉センター相談室

【対象】 心の問題や病気を抱えている市民とその家族など

【定員】 先着2人（予約制）

※初めての相談の方に限り

【申込み】 8月19日(月)から

福祉センター協議会・成年

後見センター福生 552

【日時】 9月12日(水)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）

※初めての相談の方に限り

【申込み】 8月22日(木)から

福祉センター協議会・成年

後見センター福生 552

【日時】 9月2日(月)・3日(火)・4日(水)・12日(木)・13日(金)・24日(火)・25日(水)

【場所】 市役所1階郵便局側入り口付近



東京都シルバーパス

更新手続き（9月中）のお知らせ

▼70歳以上で都内に住所を有し「東京都シルバーパス」をお持ちの方へ

8月下旬に東京バス協会から「シルバーパス更新手続きのご案内」が送付されます（赤い封筒または青い封筒）。この「ご案内」には、更新窓口・日時・必要書類等をすべて記載しています。更新を希望される方は、「ご案内」を必ずお読みになり、必要書類をご用意のうえ、手続きをしてください。

＜更新窓口＞

Table with 3 columns: 場所, 日程, 時間. Details update locations and dates.

【注意事項】 必要書類のうち、介護保険料納入（決定）通知書は、7月上旬に介護福祉課から発送しています（水色封筒）。この通知書の所得段階区分欄「7」までが費用1,000円のパスの対象です。なお、通知書の再発行は行っていませんのでご注意ください。【問合せ】 東京バス協会・シルバーパス専用電話 ☎ 03・5308・6950（月～金曜日午前9時～午後5時※祝日を除く）

5027へ（土・日曜日を除く午前8時30分～午後5時15分）。

～ひとりご悩まず、まず相談を～「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】 9月12日(水)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）

※初めての相談の方に限り

【申込み】 8月22日(木)から

福祉センター協議会・成年

後見センター福生 552

【日時】 9月2日(月)・3日(火)・4日(水)・12日(木)・13日(金)・24日(火)・25日(水)

【場所】 市役所1階郵便局側入り口付近

【対象】 70歳以上で都内に住所を有し「東京都シルバーパス」をお持ちの方

【定員】 先着3人（予約制）

※初めての相談の方に限り

【申込み】 8月22日(木)から

福祉センター協議会・成年

後見センター福生 552

【日時】 9月2日(月)・3日(火)・4日(水)・12日(木)・13日(金)・24日(火)・25日(水)

【場所】 市役所1階郵便局側入り口付近

【対象】 70歳以上で都内に住所を有し「東京都シルバーパス」をお持ちの方

【定員】 先着3人（予約制）

※初めての相談の方に限り

【申込み】 8月22日(木)から

福祉センター協議会・成年

後見センター福生 552

【日時】 9月2日(月)・3日(火)・4日(水)・12日(木)・13日(金)・24日(火)・25日(水)

【場所】 市役所1階郵便局側入り口付近

【対象】 70歳以上で都内に住所を有し「東京都シルバーパス」をお持ちの方

【定員】 先着3人（予約制）

※初めての相談の方に限り

【申込み】 8月22日(木)から

福祉センター協議会・成年

の予防接種は、幼児期に1回、小学校にあがる1年前の時期に1回の合計2回の接種です。

予防接種がお済みでない方は、お早めにお受けください。

【対象】 〔第1期〕1歳～2歳未満

〔第2期〕小学校入学1年前（年長時期）の方※平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれの方

【注意事項】 第1期対象者は予防接種ノートから予防接種を切り離してご利用ください。第2期対象者には、すでに個別に予防接種を送付しました。転入、紛失等です。

【申込み】 8月22日(木)から

福祉センター協議会・成年

後見センター福生 552

【日時】 9月2日(月)・3日(火)・4日(水)・12日(木)・13日(金)・24日(火)・25日(水)

【場所】 市役所1階郵便局側入り口付近

【対象】 70歳以上で都内に住所を有し「東京都シルバーパス」をお持ちの方

【定員】 先着3人（予約制）

※初めての相談の方に限り

【申込み】 8月22日(木)から

福祉センター協議会・成年

後見センター福生 552

【日時】 9月2日(月)・3日(火)・4日(水)・12日(木)・13日(金)・24日(火)・25日(水)

【場所】 市役所1階郵便局側入り口付近

【対象】 70歳以上で都内に住所を有し「東京都シルバーパス」をお持ちの方

【定員】 先着3人（予約制）

※初めての相談の方に限り

【申込み】 8月22日(木)から

福祉センター協議会・成年

後見センター福生 552

【日時】 9月2日(月)・3日(火)・4日(水)・12日(木)・13日(金)・24日(火)・25日(水)

【場所】 市役所1階郵便局側入り口付近

【対象】 70歳以上で都内に住所を有し「東京都シルバーパス」をお持ちの方

【定員】 先着3人（予約制）

※初めての相談の方に限り

【申込み】 8月22日(木)から

福祉センター協議会・成年

後見センター福生 552

【日時】 9月2日(月)・3日(火)・4日(水)・12日(木)・13日(金)・24日(火)・25日(水)

【場所】 市役所1階郵便局側入り口付近

【対象】 70歳以上で都内に住所を有し「東京都シルバーパス」をお持ちの方

1日 ※最終月になると大変混雑が予測され、受診できない恐れがあるため、早めの受診をお勧めします。

【問合せ】 保健センター ☎ 552・0061

健康ウォーキングと健康づくり推進員とウォーキングをしてみませんか？

ウォーキングは肥満解消や、血圧・血糖値の改善に効果があります。さらに心肺機能の向上や骨粗鬆症予防の効果も得られます。

今回のコースは、健康づくり推進員の会で作成した「福生市健康ウォーキングマップ」の「歴史を感じるまちあるき(約4.4km)」コースを歩きます。

市役所からスタートし、福生柳山公園や神明社を通り、国の有形登録文化財に指定されている旧ヤマジユウ田村家住宅を見学します。

【日時】 9月19日(木)午前9時～正午

【集合場所】 市役所丘の広場

【対象】 市役所丘の広場、または、公共交通機関でお越しください。

【コース】 市役所→清岩院

↓福生柳山公園→福生加美

上水公園→神明社→旧ヤマジユウ田村家住宅→長沢公園(解散)

※コースは変更になる場合があります。

【問合せ】 保健センター ☎ 552・0061

【日時】 9月19日(木)午前9時～正午

【集合場所】 市役所丘の広場

【対象】 市役所丘の広場、または、公共交通機関でお越しください。

【コース】 市役所→清岩院

↓福生柳山公園→福生加美

上水公園→神明社→旧ヤマジユウ田村家住宅→長沢公園(解散)

※コースは変更になる場合があります。

【問合せ】 保健センター ☎ 552・0061

【日時】 9月19日(木)午前9時～正午

【集合場所】 市役所丘の広場

【対象】 市役所丘の広場、または、公共交通機関でお越しください。

【コース】 市役所→清岩院

↓福生柳山公園→福生加美

上水公園→神明社→旧ヤマジユウ田村家住宅→長沢公園(解散)

※コースは変更になる場合があります。

【問合せ】 保健センター ☎ 552・0061

【日時】 9月19日(木)午前9時～正午

【集合場所】 市役所丘の広場

【対象】 市役所丘の広場、または、公共交通機関でお越しください。

【コース】 市役所→清岩院

↓福生柳山公園→福生加美

思春期講演会のお知らせ 「思春期の子ども心と育て方」

思春期の子ども心の中は何を思い、考えるのでしょうか？ 子ども達が思春期に入ると、口をきかなくなる、反抗的になる等、心の理解が難しく、周囲も戸惑うものです。しかし、思春期はその後の人生において大きな意味を持つ大切な時期です。思春期の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、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？

本だけでは分からない事例も交えた貴重なお話を聞くことができます。【日時】 9月21日(土)午後1時～3時（午後0時30分開場）【場所】 市役所第一棟2階第一・二会議室【対象】 思春期のお子さんを持つ保護者、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】 八巻秀氏（駒澤大学文学部心理学科教授・臨床心理士）【申込み】 8月19日(月)から保健センター ☎ 552・0061へ。

【定員】 先着25人

【持ち物】 帽子、歩きやすい靴・服装、タオル、飲み物、歩数計（お持ちの方のみ）

【申込み】 8月19日(月)から

電話で保健センター ☎ 552・0061へ。

出張子育てなんでも相談のお知らせ

子ども家庭支援センターの職員が子育てサロン「はっとひろば白梅」へ出張し、子育てについての悩みやちょっとした疑問などの相談に応じます。お気軽にご相談ください。

【日時】 8月23日(金)午前11時～正午

【場所】 公民館白梅会館

【対象】 子育て中の親子やその家族、妊産婦等

【内容】 子育てについての情報交換、悩み相談など

【主催】 公益社団法人東京都助産師会西多摩地区分会

【問合せ】 森田助産院 ☎ 551・0323

【問合せ】 子ども家庭支援センター ☎ 539・2555

助産師とはなにか

地域の助産師による無料の相談会です。

「助産師からのちょこっと話」を午前10時30分から開催します。8月のテーマは「産後の尿漏れ」です。

お一人でもお子さん連れでも、お気軽にお越しください。

【日時】 8月23日(金)午前10時～正午

【場所】 子ども応援館1階

子育て地域活動室

【対象】 妊産婦、子育て中の保護者（0歳児から可）、祖父母等

【主催】 公益社団法人東京都助産師会西多摩地区分会

【問合せ】 森田助産院 ☎ 551・0323

児童館で遊ぼう! (8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【日時】28日(水)、9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【日時】29日(木)、9月2日(月)午前9時～午後1時【対象】乳幼児と保護者

▼ごごくまひろば【日時】29日(木)午後1時30分～2時30分【対象】幼児と保護者

▼くまがわ幼児の夏祭り【日時】30日(金)午前10時30分～11時45分【対象】幼児と保護者※当事業への車での来館はご遠慮ください。

▼ごごくまひろば【日時】9月3日(火)午前10時30分～11時30分【対象】0、1歳児と保護者

【田園児童館】 ☎ 552・3133

▼親子であそぼう【日時】20日(火)、9月3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

▼ママとベビーのパッピーよみきかせタイム【日時】21日(水)午前10時30分～10時50分【対象】乳幼児と保護者

▼ミニ夏まつり【日時】22日(木)午後3時～4時30分【対象】幼児以上(幼児は要保護者同伴。)※チケット等の詳細は、館内ポスターでお知らせします。

▼よちよちすくすくひろば【日時】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【日時】28日(水)、9月4日(水)午前10時30分～11時30分【対象】乳幼児と保護者

▼おはなしの日【日時】29日(木)午前10時30分～11時30分【対象】乳幼児と保護者

▼ねんねすくすくひろば【日時】9月5日(木)午前10時30分～11時30分【対象】0歳児と保護者

【武蔵野台児童館】 ☎ 553・8822

▼フリーデー【日時】22日(木)午前10時30分～正午【対象】乳幼児と保護者

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

▼のびのびひろば【日時】9月2日(月)午前10時30分～正午【対象】0、1歳児と保護者

▼遊具開放 DAY【日時】9月5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

【三館合同事業】

▼幼児の楽しい運動会【日時】9月16日(祝)午前10時30分～正午【場所】中央体育館【対象】市内在住で0～2歳児と保護者【定員】先着100組【申込み】9月2日(月)午前9時から各児童館へ。※詳しくは申込み時にプログラムを配布します。※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。

お越しください! 道徳授業 地区公開講座 「道徳授業地区公開講座」では、子どもたちの心を育むために、学校・家庭・地域社会が連携を深めながら共通理解をもって子どもたちにかかわることができるよう、道徳の授業公開と意見交換を行います。



【第一中学校】 8月31日(土)午前9時40分 【場所】第一中学校 【講師】大高俊一郎氏 【演題】ハンセン病について 【第三中学校】 8月31日(土)午前10時35分 【場所】第三中学校 【問合せ】教育指導課指導係 ☎ 551・1538

郷土資料室からのお知らせ ▼小学生わくわく土曜日 「自然観察会」 文化の森やその周辺で、野鳥や昆虫、植物の観察を行います。雨天の場合は郷土資料室での観察会となります。 【日時】9月21日(土)午前9時30分(約2時間程度) 【場所】中央図書館前集合解散

【対象】市内在住・在勤・在学の方※未就学児は要保護者同伴 【定員】先着20人 【講師】野村亮氏(文化財保護審議会委員) 【申込み】8月22日(木)午前10時から電話(☎530・1120)または直接郷土資料室窓口へ。 ふっさっ子グローバルウィレッジの展示報告を行います!



人工芝化および管理棟のバリアフリー化等の改修工事を行います。 競技場および管理棟の改修工事期間中は安全管理のため、テニスコートのご利用もできません。 利用者の方にはご迷惑をおかけしますが、ご理解、ご協力をお願いします。 【閉場期間】10月1日(火)～令和2年3月末(工事の進捗状況により延長の可能性があります。) 【問合せ】スポーツ推進課 ☎ 552・5511

空より青い、市営プール 海浜のない福生の地でライフセービング講習会を開催します!



プールを泳げる健康な方 【費用】4,500円※講習会費以外に、決済手数料(コンビニ決済)が必要となります。 【持ち物】水泳帽子、水着、ラッシュガード等プールに入れる格好、筆記用具、保険証のコピー ▼BLS講習会 成人に対して一人で実施する CPR(心肺蘇生)の技術と AED(自動体外式除細動器)の使用法を習得します。 【日時】9月15日(日)午前9時30分～午後5時30分 【対象】中学生以上の方 【費用】左記の「JLFA登録管理システム(LIFESAVERS)」から確認してください。 【持ち物】筆記用具 【申込方法】①日本ライフセービング協会の「JLFA登録管理システム(LIFESAVERS)」(https://lifesavers.jp/)にアクセス後、「講習会一覧画面」から該当する講習会を選択し、申込手続をしてください。 ※申込みには「JLA-ID」を取得し、個人管理ページを作成する必要があります。 ②指定の方法で講習会費の入金が完了すると申込完了となります(入金が済んでいない場合は受講できません)。 ※一度入金した講習会費は、返金できませんのでご了承ください。 【問合せ】公益財団法人日本ライフセービング協会事務局(佐藤) ☎ 03・34591445

市営競技場の利用機会の拡大を図るため、競技場の

市営競技場改良工事のお知らせ 【期間】8月20日(火)～31日(土) 【場所】市役所1階ロビー 【問合せ】生涯学習推進課 地域教育支援係 ☎ 551・1958

水辺における活動やアクアスポーツ等の中で、自らの安全を確保し、水辺の事故を防止することを目的としたライフセービングの最も基礎となる知識と技術を習得します。 【日時】9月14日(土)午前11時～午後5時 【対象】中学生以上で25m

▼中央体育館事業 【問合せ】中央体育館 ☎ 552・5511

年間を通じて開催している、参加しやすいおすすめの教室です。8月は一部期間で休講の場合があります。あらかじめお問い合わせのうえ、ご参加ください。

教室名	対象	曜日	時間	場所	内容
①ナイトストレッチ	一般の方	火	午後7時30分～8時30分	多目的室	1時間気持ちよく体をストレッチする教室です。自分の体重を利用して無理なくストレッチをするほか、ストレッチ道具なども利用して普段伸びない筋肉も伸ばしていきます。体を引き締める筋力トレーニングや有酸素運動が中心の教室となっています。運動不足解消におすすめの教室です。
②リラククスストレッチ		水	午後2時～3時		
③美ボディコントロール		土	午後7時30分～8時30分		

【持ち物】運動できる服装で、室内用運動靴(①②は不要)・タオル・水分補給できる物(ふた付)
【費用】各350円(参加費)
【申込み】教室開始10分前までに中央体育館窓口で受け付け(事前予約不要)。

費用の記載のない事業は無料です

市民会館イベント情報

「ロビーコンサート」



新進気鋭の女性アルトサクソフォーン奏者と繊細な技法で人気の女性ジャズピアニストが共演。皆さんよくご存じのジャズとボサノバのスタンダードナンバーをたっぷり堪能できるスペシャルコンサートです。

【日時】9月8日(日)午後5時30分～(30分程度を予定)

【場所】市民会館1階ロビー ※直接会場へお越しください。

【出演】坂田明奈氏、今井由美子氏

【問合せ】市民会館 ☎ 552・1711

サロンコンサート(第2回) 「ピアノ伴奏による民謡コンサート」西多摩の民謡から新相馬節まで

多摩の各地で歌い継がれた地元の民謡から会津地方を代表する名曲まで、民謡

の魅力をたっぷりとお届けします。

【日時】9月7日(土)午後1時30分～3時30分 ※午後1時開場

【場所】さくら会館3階ホール

【対象】市内在住・在勤の方を優先します。

【定員】先着80人 ※直接会場へお越しください。

【出演】伊庭末雄氏(ソニー・ミュージック専属民謡歌手)、秋山ちづる氏(ピアノ)

【問合せ】公民館公民館係 ☎ 552・2118

市民文化教室「盆栽(園芸)コース」参加者募集!

公民館と福生市文化協会との共催で実施します。

講義と実技を通して、盆栽の魅力や手入れの方法を学びます。盆栽が初めての方でも大丈夫です。

【日時】9月14日・28日、10月5日・19日、11月30日、12月14日、令和2年1月25日、2月22日、3月7日、21日の各土曜日午前10時～正午(全10回)

この事業は公民館サークル「若葉コーラス」の協力により、童謡や唱歌を楽しむ歌いえます。初めての方も大歓迎です。

また、その活動成果を12月6日(金)に行われる「人生うたい語りのつどい」で発表します。

【場所】公民館松林会館前庭・小集會室

【対象】市内在住・在勤・在学の方

【定員】先着20人

【費用】1回500円(材料費)

【持ち物】軍手、剪定ばさみ(所有者のみ) など

【講師】細淵謙蔵氏(園芸研究家、盆栽サークル相談役)

【申込み】8月20日(火)午前9時から公民館公民館係 ☎ 552・2118へ。

「生きがいひろば」合唱コース

「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学びの場です。合唱を通じて、仲間づくりと生きがいづくりを目指します。

この事業は公民館サークル「若葉コーラス」の協力により、童謡や唱歌を楽しむ歌いえます。初めての方も大歓迎です。

また、その活動成果を12月6日(金)に行われる「人生うたい語りのつどい」で発表します。

【日時】9月19日・26日、10月10日・24日、11月14日・28日、12月5日の各木曜日午前10時～正午、12月6日(金)午前9時～午後4時(全8回)

【場所】市民会館公民館第4・5集會室

【定員】先着20人

【講師】小田切洋子氏(音楽家)

【申込み】8月18日(日)午前9時から公民館公民館係 ☎ 552・2118へ。

熊川分水に親しむ講座

市内を流れる熊川分水の今までとこれからについて、分水の魅力を見つめ、学んでいきます。

10月5日(土)はフィールドワークを行い、熊川分水の取水口から流末までを実際に歩き、理解を深めます。

【日時】①9月7日(土)②9月21日(土)③10月5日(土)④10月19日(土)各回午後1時30分～3時30分(③のみ午後1時30分～4時30分)

【内容】①熊川分水の歴史②分水ウォーキング見どころ案内③熊川分水ウォーキング④これからの熊川分水

【場所】公民館白梅分館ほか

【対象】市内在住・在勤・在学の方

【定員】先着20人

【講師】①高崎勇作氏

②③④「熊川分水に親しむ会」の皆さん

【申込み】8月20日(火)午前9時から公民館白梅分館 ☎ 553・3454へ。

【日時】9月11日(水)・25日(水)午後3時～

【場所】わかたけ図書館2階 ※直接どうぞ

【対象】幼児～小学生

▼わかたけ図書館乳幼児おはなし会

【日時】9月19日(木)午前11時～

【場所】わかたけ図書館2階 ※直接どうぞ

【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】9月18日(水)午前11時～

【場所】武蔵野台児童館1階 ※直接どうぞ

【対象】乳幼児と保護者 ※武蔵野台児童館との共催です。

▼武蔵野台図書館ミニミニおはなし会

【日時】9月4日(水)・11日(水)・25日(水)午前11時～

【場所】武蔵野台図書館 ※直接どうぞ

【対象】乳幼児と保護者

【問合せ】中央図書館 ☎ 553・3111

わかたけ図書館 ☎ 552・7421

わかたけ図書館 ☎ 551・0083

武蔵野台図書館 ☎ 553・8881

図書館からのお知らせ

▼中央図書館おはなし会

【日時】9月4日・11日・18日・25日の各水曜日午後3時～

【場所】中央図書館 ※直接どうぞ

【対象】幼児～小学生

▼中央図書館おはなし会「おはなしのポケット」

【日時】9月7日(土)午後3時～

【場所】中央図書館 ※直接どうぞ

【対象】幼児～小学生

【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】9月3日(火)午前11時～

【場所】中央図書館 ※直接どうぞ

【対象】乳幼児と保護者(1、2か月の赤ちゃんもご参加ください!)

【出演】おはなしのもり

▼わかざり図書館おはなし会

【日時】9月12日(木)午後3時30分～

【場所】わかざり図書館2階 ※直接どうぞ

【対象】幼児～小学生

▼わかざり図書館乳幼児おはなし会

【日時】9月25日(水)午前11時～

【場所】わかざり図書館2階 ※直接どうぞ

市民のひろば

〈会員募集〉

▼拜島ラフタークラブ

笑いヨガはどなたでもできる笑いの健康法です。つくり笑いでOK!

【日時】毎月第四日曜日午前10時～11時

【場所】公民館白梅分館和室 ※直接会場へお越しください。

【費用】100円

【申込み】電話またはメール(fussa.0808@docomo.ne.jp)で鈴木 ☎ 090・24995404へ。

〈催し〉

▼初心者弓道教室

【日時】9月・10月の毎週土曜日午後2時～3時30分(全8回)

【場所】中央体育館弓道場に坂公園

【対象】高校生以上の初心者 ※経験者も参加できます。

【定員】先着10人

【費用】2,000円(初回のみ)

【申込み】福生市弓道連盟・椎名 ☎ 551・6185または池田 ☎ 090・25524798へ。

▼「福生カーニバルロックフェスティバル2019 VOL.36」

総勢27バンドが出演します(初出演9バンド)。8月24日(土)の夜の最終ステージは「KANI、FES. 総出演大セッション大会」を開催。さらに、21店舗もの飲食模擬店を設営します!

【日時】8月24日(土)・25日(日)午前11時～午後9時(24日(土)は正午～)

※入場無料・雨天決行

【問合せ】「回帰線」へ電話 ☎ 090・53469763、または「さんぺんの輪」へメール(shinriro@gmail.com)

発行・福生市／編集・企画財政部秘書広報課／〒197-8501 福生市本町5-4042・☎042-5511511（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	8月28日(水)午前10時～正午	プチギャラリー第一展示室	20歳以上の方
	9月5日(木)・19日(木)午前9時30分～11時	市役所1階ロビー	
	9月12日(木)午後1時30分～3時30分	福祉センター1階ロビー	
②ヘルスチェック	9月11日(木) ①午後1時30分(受付) ②午後2時30分(受付) ※要申込み	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	①9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※4か月未満は要相談
	②9月18日(水)午前9時30分～10時30分		
④離乳食教室(4～6か月児対象)	【前期・中期食】 9月11日(木)午前10時～11時30分※要申込み	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20組
⑤すくすく歯科健診(乳幼児歯科健康診査)	9月4日(水)・18日(水)午後1時(初回の方は、午後0時45分)～2時(受付)		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すくすくベビークラス(おすわりの頃)	9月26日(木)午前10時～11時30分※要申込み		6か月から1歳ごろの乳幼児と保護者・先着20組
【申込み】①・③は不要。②・④・⑥は8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。			

9月の予防接種(BCG)

期日	備考
18日(水)	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。)
【受付時間】午後0時50分または1時15分(対象の方には通知します。)	
【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へ出しましょう。	

9月の休日診療

※保険証をご持参ください。

診療時間	休日診療	準夜診療	調剤薬局	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
1日(日)	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		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
8日(日)		ひかりクリニック 本町95-3 ☎530・0221	東福生薬局 武蔵野台1-1-7-1F ☎553・7563	
15日(日)		熊川病院 熊川154 ☎553・3001	中村調剤薬局 熊川156-4 ☎530・2468	
16日(祝)		栗原医院 瑞穂町箱根ヶ崎61 ☎557・0100		
22日(日)		ひかりクリニック	ホッタ晴信堂薬局本町店 本町95-15 ☎530・7953	
23日(祝)		みずほクリニック 瑞穂町長岡長谷部31-1 ☎568・0300		
29日(日)		羽村市平日夜間急患センター		

※準夜診療の実施場所が指定医療機関となりました。処方箋は指定薬局にお持ちください。年齢・症状によっては、他医療機関を紹介する場合があります。事前にお問い合わせください。また、ひかりクリニックは8月1日から上記住所へ移転しましたのでご注意ください。

9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31年5月生まれ	保健センター 午後0時45分～1時45分
6か月児	満月齢後の6・7か月期	平成31年3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12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	24日(火)	平成30年2月生まれ	保健センター 午後0時45分～1時45分
3歳児	3日(火)	平成28年8月生まれ	

薬剤師会だより

薬剤師の活用について

はじめに、普段の生活で薬剤師を見かける場所は？と、問われれば、多くの方は薬局が出てくると思います。そもそも薬局とは「薬剤師が販売または授与の目的で調剤の業務を行う場所」と規定されています。そのため、調剤の業務を行う場所が無いお店は薬店(ドラッグストア)と言えます。薬店では薬剤師の有無で販売できる医薬品の内容に差が出てきます。ご存じの方もいるとは思いますが、医薬品の中には薬剤師が指導し、販売しなければならない区分があるからです。これは医薬品を使用する方のリスクを最小限に抑え、健康被害を出にくくするためです。

薬剤師は医薬品の使用に関わらず、皆さんの健康を守るための相談に乗る事も重要な役割の一つです。例えば、「熱が出て辛いけど、どうしても休めないから今日だけでも何とかしたい」「持病で薬を飲んでるけど風邪薬も使いたい。飲み合わせは大丈夫か」といった薬の内容の相談は、すでに薬剤師へしている方もいらっしゃるかと思います。

実はそれ以外にも、「年々疲れやすくなった気がする」「肌荒れが気になるようになってきた」「頭皮が目立つようになってきた」等の普段の生活でちょっと気になる内容も、薬剤師がお手伝いできる事もあります。

人生100年時代と言われている今日、住み慣れたまち・家で、少しでも長く自分らしく生活していくためには健康である事が重要になってきます。そのための手段の一つとして、薬剤師のいる場所を把握し、その中からあなただけの薬剤師を見つけていただきたいのです。

薬局はコンビニエンスストアよりも多くあると例えられるほどたくさんあります。薬店を合わせればさらに多くなります。その中から、あなただけの薬剤師を見つけ、話をしていく事で、より深い話や悩み相談もしやすくなります。薬剤師も、あなたの事を深く知る事でよりお手伝いをしやすくなります。ぜひこの機会に、あなただけの薬剤師を探して活用してはいかがでしょうか。

【文責】熊田薬剤師

健康コーナー

夏バテを予防しましょう

暑い日が続きますが、皆さん夏バテはしていませんか？夏バテの原因としては、室内外の温度差による自立神経の乱れや、高温多湿の環境下による発汗からくる体内水分やミネラルの不足、熱帯夜等による睡眠不足が原因と言われています。

症状としては、全身の疲労感・むくみ・立ちくらみ・熱っぽさ・食欲不振などがあげられます。

▼夏バテの予防法

＜食事について＞栄養価の高い、バランスの良い

い食事をとる。良質のたんぱく質やビタミン、ミネラルをしっかりとる。炭水化物だけでなく、豆腐、卵、豚肉、うなぎなどを食べましょう。
 ＜室内での過ごし方を工夫する＞室内外の温度差が5度以上になると、自立神経が乱れやすくなります。エアコンの温度の調整や上着などを利用して、直接風が当たらないようにしましょう。
 ＜睡眠をとり適度な運動をする＞夜更かしをせずに睡眠時間をしっかりととりましょう。適度な運動は自律神経の働きを整えます。日差しの弱い時間帯に散歩やラジオ体操などの運動を体調に合わせて行ってみたいはいかがでしょうか。

【問合せ】保健センター☎552・0061

検診のお知らせ

▼胃・肺がん検診(10月)

※原則としてセットでお申し込みください。

【日時】10月30日(水)午前9時～午後1時

※受付時間は抽選です。受診者へ個別にご案内します。

【場所】保健センター

【対象】市内在住の35歳以上で、前回の検診よりおおむね1年が経過した方(年齢は平成31年4月1日現在)

【定員】85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/令和元年度中に胃・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

※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。

【申込み】8月31日(土)までに市ホームページから電子申請(8月31日(土)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＞何も記入しないでください。

※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のでご了承ください。

【問合せ】保健センター☎552・0061

編集 市内のさまざまな観光名所を「体験スポット」の観点から抜粋した観光ガイドマップ「福生 in Tokyo」。恥ずかしながら、福生で生まれ育った広報担当職員でも知らなかった、新しいまちの楽しみ方が紹介されていました…。新宿や秋葉原などの都心にも配架予定ですが、皆さんにも手に取っていただきたい一冊です。

市役所は祝日の土曜日を除き、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。