



市公式キャラクター
たっけー☆☆

令和元年
9月15日
No. 1031

人口と世帯数 (令和元年9月1日現在)	
男	28,840
女	28,962
計	57,802
世帯数	30,471

まちの写真ニュース
8月23日(金)～25日(日)の期間で、福生カニ坂ロックフェスティバルが開催されました!

今号の主な記事 2面 一般事務嘱託員募集 3面 第6回「まちゼミ」開催 4面 高齢者の皆さんの生活を支援する事業をご紹介します 5面 犬の登録と狂犬病予防注射はお済みですか 6面 スポーツフェスティバルふっさ2019 8面 保健ガイド

成人式実行委員大募集!!

記念冊子の編集や、式典当日の司会、式典終了後の催し物の企画等をしていただく実行委員（新成人）を募集しています。

9月から月2回程度実行委員会を開催します。活動に興味のある方からの問い合わせをお待ちしています!

令和最初の成人式を自分たちの手で作りませんか?
【問合せ】生涯学習推進課地域教育支援係 ☎ 551・1958



成人式実行委員について紹介します!

① 実行委員の活動内容

- ・ 式典の運営（司会・誓いの言葉・合唱および指揮）
- ・ 記念冊子の編集（テーマ・恩師からのメッセージ等）
- ・ 合唱および合唱指揮の練習
- ・ 記念品の決定
- ・ 成人のつどいの企画

② 実行委員の役割分担

- ・ 実行委員長（実行委員会の統括）
- ・ 副実行委員長（実行委員長の補佐）
- ・ 書記（会議内容の記録）
- ・ 式典司会者（式典での司会進行）
- ・ 誓いの言葉宣誓者（式典で新成人代表として宣誓）
- ・ 合唱指揮者（式典での合唱の指揮）

③ 成人のつどいの企画運営

成人のつどいの企画「なつかしの給食コーナー」では、実際に試食しながら学校給食課・学校給食センター職員と打ち合わせを行い、メニューを決めます。



▼ 昨年度、実行委員長を務めたおねやまたいと小根山泰斗さんからのコメント

実行委員をやって良かったことは、成人式という人生で一度きりのイベントにより深く関われたことと、大勢の前に立って何かをするという貴重な経験ができたことです。自分たちの考えたことが形になっていく

ところを見ることができ、当日、大勢の方に拍手をいただきながら幕が閉まっていくところがとても印象的でした。その瞬間を見たときに良い式になったと実感できました。

成人式に参加しましょう!

- 【日程】 令和2年1月13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
- 【場所】 市民会館大ホール（もくせいホール）
- 【対象】 平成11年4月2日～平成12年4月1日に出生した市内在住の方
- ※市外に転出した方も福生市の成人式に参加することができます。詳細は市ホームページをご覧ください。



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)

市民総合相談を開催します

各分野の専門の相談員が
助言や紹介を行います。
お気軽にご相談ください。
※相談無料、秘密厳守

【日時】10月16日(水)午後1時30分～4時30分
【場所】市役所第一棟2階会議室ほか
【相談内容】
▼法律相談(弁護士)
【内容】不動産の相続、離婚、金銭貸借問題などの民事問題全般に関する事
▼行政相談(行政相談委員)
【内容】国などの仕事に関する苦情や要望など
▼人権の上相談(人権擁護委員)
【内容】不当な迫害、人権の侵害、身の上問題など

▼市政相談(市職員)

【内容】市政についての苦情、要望など
【申込開始日】
《法律相談》10月10日(木)《それ以外の相談》9月17日(火)《

※両日とも午前8時30分から受付(各相談先着6人)
【問合せ】秘書広報課広報広聴係 ☎551・1529
10月1日(火)～7日(月)は公証週間です

公正証書の作成に関する特設電話相談を実施します。
【日時】10月1日(火)～7日(月)午前9時30分～正午、午後1時～4時30分
【相談電話】☎03・3502・8239

【受験資格】パソコン操作ができる方
【試験方法】面接(10月4日(金))
【申込み】9月17日(火)～10月1日(火)まで(土・日・祝日を除く)に、本人が履歴書(写真貼付)を持参のうえ、直接、市役所第一棟5階職員課 ☎551・1589

相談内容	実施日	時間	場所	備考
人権の上相談・行政相談	16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	3日(木)			
相続遺言等暮らしの手続き相談	8日(火)			
税務相談	24日(木)			
法律相談	5日(土)・9日(水)・16日(水)・23日(水)			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	17日(木)	午後1時30分～4時		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。
少年相談	18日(金)	午前9時～午後4時30分		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。
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・児童虐待に関する事。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事。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	10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)

【問合せ】東京公証人会 ☎03・3502・8050
一般事務嘱託員(税務事務・産休代替)募集
【募集人員】1人
【雇用期間】11月1日(金)～令和2年3月31日(火)(翌年度以降、期間の更新なし)
【勤務時間】月12時間以内(月・金曜日(週5日)原則、午前9時～午後4時)
【報酬】時間額1,100円

え、直接、市役所第一棟5階職員課 ☎551・1589
9月21日(土)～30日(月)は秋の全国交通安全運動期間です
この運動は、市民の皆さんに交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を習慣付けるよう呼びかけ、交通事故防止の徹底を図ることを目的とします。
【運動の重点】①子どもと高齢者の安全な通行を確保します
②高齢運転者の交通事故を防ぎます
③夕暮れ時と夜間の歩行者・自転車乗用中の交通事故を防ぎます
④すべての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底を呼びかけます
⑤飲酒運転を根絶します
⑥二輪車の交通事故を防ぎます
⑦未就学児等の交通安全対策を踏まえた運動を推進します

【問合せ】安全安心まちづくり課地域安全係 ☎551・1691
安全安心まちづくり協議会委員を募集します
市では、平成21年4月1日に「福生市安全安心まちづくり条例」を施行し、安全で安心して生活することができるよう生活を推進するために必要な事項を審議する「福生市安全安心まちづくり協議会」を設置しています。
今回、委員17人以内のうち、公募による市民の代表(任期2年間)を募集します。
【募集人数】2人
【応募資格】市内在住の20歳以上で、平日昼間に行う会議に出席できる方
【応募方法】応募書類(「安全で安心なまちづくりについて」と題した800字程度の作文に、住所・氏名(ふりがな)・生年月日・性別・電話番号を記入したもの)を10月11日(金)(必着)までに直接、市役所第一棟2階安全安心まちづくり課地域安全係窓口または郵送(〒197-8501 福生市本町5)でお申し込みください。
【選考方法】提出いただいた課題文を審査選考し、面接により決定します。

【問合せ】安全安心まちづくり課地域安全係 ☎551・1691
福生市まちづくりに資する寄附金(ふるさと納税)
8月1日～31日の間に東京福生ライオンズクラブ・東京福生ライオネスクラブ様ほか匿名3名の方から16万円のご寄附をいただきました。
寄附金は、寄附者のご希望等に応じ、有効に活用されています。

【問合せ】収納課 ☎551・1578
9月の納税のお知らせ
は、国民健康保険(第3期)、介護保険料(第3期)、後期高齢者医療保険料(第3期)の納期です。納期限は9月30日(月)ですので、お忘れのないようご納付ください。
口座振替は9月30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

【問合せ】契約管財課管財係 ☎551・1535
令和元年度第3回インターネット公売結果を公表します
7月に行われたインターネットによる差押物件の公売は、出品した物品が次のとおり落札されました。
売却金は、滞納となっていた市税等に充てられます。
【差押物件】・シヨルダールバッグ
【見積価格】3,000円
【落札価格】35,500円
【見積価格】500円
【落札価格】5,805円
【問合せ】収納課 ☎551・1578

【問合せ】収納課 ☎551・1578
9月の納税のお知らせ
は、国民健康保険(第3期)、介護保険料(第3期)、後期高齢者医療保険料(第3期)の納期です。納期限は9月30日(月)ですので、お忘れのないようご納付ください。
口座振替は9月30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


マイナンバーカード申請サポートを行います!

マイナンバーカードをまだお持ちでない方は、ぜひこの機会に申請サポートをご利用ください。
申請用写真撮影と申請書書きサポートを行います!

【マイナンバーカードとは】
・公的な身分証明書として使える!
・全国のコンビニエンスストアで住民票等の証明書が取得可能!

▼10月は申請サポート月間です!
10月の1か月間はいつでも市役所1階7番総合窓口課で申請サポートが受けられます。
【受付時間】午前9時～11時30分、午後1時～4時
【対象】市に住民登録のある方

【必要なもの】
○通知カードの下部分に付いている申請書(お持ちでない方はお問い合わせください)
○印鑑
○本人確認書類(下記参照)
▼次の場合はいずれか1点…
住民基本台帳カード(顔写真付のもの)・運転免許証・パスポート・在留カード・特別永住者証明書等、官公署が発行した顔写真付身分証明書
▼次の場合はいずれか2点…
健康保険証・年金手帳・キャッシュカード等顔写真のないもの
【問合せ】総合窓口課 ☎551・1595



納税は 納期内で 元気な福生

収納課からのお知らせ

▼差押財産のインターネット
ト販売にご参加ください

市では、市税等の滞納処分として差押された動産を現金化するため、インターネットによるオークション形式での公売を下
表のとおり行います。

インターネット公売スケジュール

申込期間	9月26日(木)午後1時～10月11日(金)午後11時
公売物件下見会	10月7日(月)・8日(火)各日も午前9時～午後5時
入札期間	10月18日(金)午後1時～20日(日)午後11時

▼公売物件下見会を開催

出品する物件の実物を直接ご覧いただけます。
【場所】市役所1階ロビー
※インターネット公売は、市税等の納付状況により中止になる場合があります。
【問合せ】 収納課 ☎ 551・1578

まちがもっと好きになる！
第6回「まちゼミ」開催

商店街の店主が講師となり、とっておきの技や情報を無料(一部要材料費)で伝授してくれる「まちゼミ」が10月17日(木)から開催されます。「まちゼミ」は全国各地で開催されており、参加者から大変好評を得ているイベントです。
ぜひ、商店街の魅力溢れる一面に触れることができ、多彩な講座にご参加ください。
講座内容、日程、申込方法

法などの詳細は、「まちゼミ」公式ページ (<http://fussazemity.com/>) をご覧ください。

【問合せ】 福生商店街協同組合 ☎ 530・8855

アライグマ、ハクビシンに関する目撃情報などをお寄せください

市では、アライグマ、ハクビシンに関する目撃情報等を活用した捕獲、防除を実施しています。
より効果的な取り組みとするため、これまでの情報に加え、新たな情報の提供をお願いいたします。目撃、痕跡、被害情報がありましたら次のことをご連絡ください。



アライグマ ハクビシン

【連絡内容】①目撃日時
②目撃場所③特徴④目撃数

年金だより

▼10月1日(火)から年金生活者支援給付金制度が始まります！
年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入や所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

受け取りには請求書の提出が必要です。ご案内や事務手続きは、日本年金機構が実施します。

■対象となる方

①老齢基礎年金を受給している方は次の要件をすべて満たしている必要があります。

- ・65歳以上の方
- ・世帯員全員の市民税が非課税の方
- ・前年の年金収入額とその他所得額の合計が約88万円以下の方

②障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方は次の要件を満たしている必要があります。

- ・前年の所得額が約462万円以下の方

■請求手続き

①平成31年4月1日以前から年金を受給している方で、対象となる方には、日本年金機構から請求手続きのご案内が9月上旬から順次送付されています。同封のはがき(年金生活者支援給付金請求書)を記入し提出してください。



▲厚生労働省ホームページ

②平成31年4月2日以降に年金を受給し始めた方については、年金の請求手続きと併せて手続きをしてください。

【問合せ】 年金生活者支援給付金専用ダイヤル ☎ 0570・05・4092 (ナビダイヤル)

ごみ・資源収集情報	
ごみが49t 増えちゃったよ!	資源の割合が1% 減っちゃったよ!
元年7月 1,091t	元年7月 305t (22%)
30年7月 1,042t	30年7月 304t (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7月	82t
30年7月	91t
10月の資源回収予定	
実施団体	実施日
福栄福寿会	5日(土)
青少年育成南地区委員会	6日(日)
福東幸せ会(熊川第2アパート)	
本町第七町会	13日(日)
本町第八第一町内会	
牛浜第二町会	
志茂第二町会	
鍋ヶ谷戸第二町会	
原ヶ谷戸町会	
富士見台町会	
本町第八第二町内会	
本町町会	
南田園二丁目町会	
福生団地自治会	26日(土)
加美平老人クラブ	27日(日)
熊川牛浜町会	
青少年育成加美地区委員会	
永田子供会	
南田園三丁目町会	
収集区域は実施団体地域内です。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	

⑤情報提供者の氏名・連絡先
【問合せ】 環境課環境係 ☎ 551・1718

環境学習講座「北本自然観察公園へ行こう」

北本自然観察公園は、里地里山の自然環境を残しながら、野生の生き物が暮らしやすいよう、また自然に親しめるよう整えられた公園です。
現地の自然学習指導員の案内(ガイド)で、自然や生き物を観察し、展示ホールでは環境問題について考えます。

【日時】 10月12日(土)午前8時20分集合、午後4時解散(予定)
【集合場所】 市役所(市のバスを利用します。)
【場所】 埼玉県自然学習センター(埼玉県北本市荒井)

【対象】 小学3年生以上の市民、市内在勤・在学の方
※小学3・4年生は保護者の同伴が必要です。また、未成年者のみでの参加の場合、保護者の方がお申し込みください。

【定員】 30人(定員を超えた場合は抽選)

※持ち物等の詳細は参加者へ別途ご連絡します。

【王催】 ふっさ環境市民会議(事務局・環境課環境係)

【申込み】 10月3日(木)までに環境課環境係 ☎ 551・1718へ。

市民環境大学「福生の自然を思いきり楽しむ講座」

福生は自然が豊かな街です。その自然を四季を通じて、見て、聞いて、触れて、時には味わって感じてみませんか。

知れば知るほど面白い福生の自然。その自然を思いきり楽しみましょう。子どもから大人まで楽しめる内容です。
また、天候や収集品目等により、収集時間が通常と異なることがありますので、収集の時間にかかわらず、ごみや資源は必ず午前8時までに出してください。皆さんのご理解とご協力をお願いします。

【集合場所】 柳山公園
【活動場所】 柳山公園周辺

【問合せ】 環境課ごみ対策係 ☎ 551・1731

※詳細は、申込者にお知らせします。

【定員】 20人(定員を超えた場合は抽選)

【持ち物】 筆記用具、飲み物

【服装】 動きやすい服、運動靴

【講師】 野村亮氏(NPO法人自然環境アカデミー)

【申込み】 10月9日(水)までに電話(☎551・1718)、またはファクス(☎552・9433)で環境課環境係へ。

ごみや資源は午前8時までに出してください

収集作業は午前8時から始まっています。工事による車両通行止めや交通渋滞など、さまざまな交通事情により収集ルートを変更することがあります。

また、天候や収集品目等により、収集時間が通常と異なることがありますので、収集の時間にかかわらず、ごみや資源は必ず午前8時までに出してください。皆さんのご理解とご協力をお願いします。

【問合せ】 環境課ごみ対策係 ☎ 551・1731

令和元年度赤い羽根共同募金運動「じぶんの町を良くするしくみ」

10月1日(火)から第73回赤い羽根共同募金運動の強調期間が始まります。町会・自治会をはじめ地域の皆さんに「たすけあい精神」に支えられている共同募金運動に、ぜひご協力ください。

▼平成30年度「赤い羽根共同募金(一般募金)」の東京都における配分状況

【配分総件数】 1,350件
【配分総額】 445,803,337円
【配分内容】 地域福祉の増進、高齢者・障害者・子どもなどの社会福祉施設団体のための各種備品等整備、非行や犯罪防止などのための備品整備など

※福生市では平成30年度に、社会福祉協議会が行う事業、れんげ園等の備品整備などの5件(1,541,058円)に配分されました。

【問合せ】 社会福祉課福祉総務係 ☎ 551・1522

測定場所	8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	1,258	46	220	75
福生市役所屋上				
午前7時～午後7時	908	23	127	37
午後7時～午後10時	334	16	93	38
午後10時～午前7時	16	7	0	0
最高音圧レベル(デシベル)	118	12	88	-2
時間帯補正等価騒音レベル(デシベル)	64	3	46	2

～高齢者の皆さんの生活を支援する事業をご紹介します～

介護福祉課地域包括支援センター系の事業紹介

主な業務

＜総合相談＞生活の中で困っていることや心配なことについて、適切なサービスや機関につなぐお手伝いをします。

＜虐待・権利擁護＞人権や財産などを守るための支援を行います。

＜介護予防ケアマネジメント＞介護保険証の要介護認定区分等が「事業対象者」「要支援」に該当した方のケアプランの作成などを行います。

＜地域のケアマネジャーなどの支援＞ケアマネジャー等が扱う困難なケースに対する助言や支援を行います。

＜介護予防に関すること＞脳トレや体操教室、各種講座等、介護予防に関わるさまざまな取り組みを行います。

▼福生市地域包括支援センター福生

【場所】市役所1階9番介護福祉課内

【開所時間】月～土曜日午前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、年末年始を除く

【電話番号】☎551・1537

▼福生市地域包括支援センター熊川

【場所】福祉センター2階

【開所時間】月～土曜日の午前8時30分～午後5時15分※土曜日の正午～午後1時、日・祝日、年末年始を除く

【電話番号】☎510・2945

在宅介護支援センター

市内の高齢者の生活状況を把握するために、80歳以上の方を対象にセンター職員が、ご自宅を訪問しています。

在宅介護支援センターは、介護予防・生活支援にかかる各種サービスなどの相談や申請代行のほか、高齢者の見守り活動をしています。

▼在宅介護支援センター加美

【住所・電話番号】福生3244-10 特別養護老人ホーム第2サンシャインビル内・☎553・3720

▼在宅介護支援センター武蔵野

【住所・電話番号】福生2300-4 特別養護老人ホー

市内在住の高齢者や一緒に暮らすご家族が安心して生活できるように福祉、介護、健康、医療などに関するさまざまな相談支援を行います。

【問合せ】介護福祉課地域包括支援センター係☎551・1537

ムヨコタホーム内・☎553・6695

▼在宅介護支援センター南田園

【住所・電話番号】南田園2-9-1 グリーンシティ南田園103・☎539・0007

介護予防教室等のご案内

①一般高齢者向け介護予防教室

介護予防を目的とした元気はつらつ教室、脳と体のトレーニング教室、筋力向上トレーニング（教室開催時に広報ふっさでお知らせします）。

【対象】介護保険証の要介護認定区分等が「事業対象者」「要支援」「要介護」に該当しない方

②運動指導員派遣事業

依頼があった町会、自治会、老人会、小地域活動等に運動指導員を派遣し、1時間程度の体操指導を行います。

③理学療法士出張相談

理学療法士が地域に出向き、介護予防のための講話や生活についてのアドバイス、転倒予防のための体操指導などを行います。

介護福祉課高齢福祉系の事業紹介

各事業の詳細内容は介護福祉課高齢福祉係へお問い合わせください。

【問合せ】介護福祉課高齢福祉係☎551・1751

●生きがい活動支援デイサービス

家に閉じこもりがちな高齢者の健康増進、趣味活動等、介護予防や生きがいづくりを行います。

【費用】基本サービス1回180円（市民税非課税・生活保護受給者は無料）、食事サービス1食350円（おやつを提供する場合は450円）

●生活支援ショートステイサービス

短期間の宿泊により日常生活に対する指導や支援を行います。

【費用】1日800円（生活保護受給者は無料）、別途食事代・送迎費等

●配食サービス

在宅において食事の調理が困難な高齢者に対し、毎週月～土曜日の間に2回以内で、配達員が昼食をお届けして、安否の確認も行います。

【費用】1食400円

●生活支援ホームヘルプサービス

退院直後など、一時的に体調を崩し支援を必要とする高齢者にホームヘルパーを派遣し、家事の援助を行います。

【費用】1時間140円（市民税非課税・生活保護受給者は無料）

●徘徊高齢者家族支援サービス

認知症高齢者が徘徊した場合に、身につけている端末機を利用した位置情報サービスを活用し、居場所を速やかに確認し事故防止を図ります。

【費用】要した費用の1割

●緊急通報システム

慢性疾患がある等、常時注意が必要な一人暮らし高齢者等が、家庭内で緊急事態に陥ったとき、無線発報器等を用いて東京消防庁に通報します。

【費用】設置費等の1割（市民税非課税・生活保護受給者は無料）

●火災安全システム

防火の配慮が必要な一人暮らしの高齢者等に、住宅用防災機器等を給付または貸与し、火

災発生に伴う火災警報器からの信号を東京消防庁に自動通報します。

【費用】設置費等の1割（市民税非課税・生活保護受給者は無料）

●自立支援日常生活用具給付

シルバーカー等の日常生活用具が必要と認められる方に対し、給付をします。

【費用】要した費用の1割（市民税非課税・生活保護受給者は無料）

●自立支援住宅改修給付

手すりの取り付け等が必要と認められる方に対し、給付をします。

【費用】要した費用の1割（市民税非課税・生活保護受給者は無料）

●老人用杖給付

所得税が非課税の世帯で、歩行が不安定な在宅の高齢者に対し、杖を支給し歩行の安定を図ります。

●寝具乾燥

寝具の自然乾燥が困難な高齢者に対し、毎月第三木曜日に寝具乾燥車を派遣し、寝具を乾燥します。

●訪問理美容サービス

心身の障害や傷病により理髪店や美容院に向くことが困難な高齢者（要介護3以上）に対して、ご自宅に訪問し、理美容を行います。

【費用】1回400円

●家族介護慰労助成

高齢者を介護している家族に対し、慰労金を助成します。

【対象】介護保険要介護認定で要介護4または5の市民税非課税世帯の在宅の高齢者で、過去1年間介護保険のサービスを受けなかった方を現に介護している家族（要介護認定を受けていない場合は、要介護認定と同じ方法を利用して要介護4または5に相当する方を介護している家族）

【慰労金】100,000円

●おむつ等の助成

寝たきりまたはこれに準ずる状態が継続すると認められ、現におむつを必要とし、かつ介護保険法に規定する要介護3以上の認定を受けている方等に、おむつ等を助成します（生活保護受給者は除く）。

●老人性白内障特殊眼鏡等費用助成

老人性白内障のため水晶体の摘出手術をし、眼内レンズの挿入が不可能な方が購入する特殊眼鏡やコンタクトレンズの費用を助成します。

●居住支援特別対策

高齢者の居住の安定と福祉の向上を図るため、民間賃貸住宅に居住する高齢者世帯に対し、居住支援特別給付金を支給します。

【給付額】月額5,000円

●救急医療情報キット配布

救急車を呼ぶような緊急事態に備え、医療情報を記入した用紙を保管する容器を配布します。

●介護サポーター

介護サポーターとして登録申請し、市内の福祉施設で介護サポーター活動（ボランティア活動）をして集めたポイント数によって、翌年度最大5,000円の交付金が受けられます。

●家具転倒防止装置設置

要介護認定を受けている方等へ、常時居住する家屋の家具に家具転倒防止装置を取り付けます。設置個数は、1家具につき1組として、1世帯あたり設置数量は3組以内です。

●高齢者見守りキーホルダー・アイロンシール

高齢者等で外出に不安のある方や徘徊の心配がある方を対象に、登録番号や連絡先の入ったキーホルダーとアイロンシールを交付します。

老人福祉センター

市内在住の60歳以上の方が利用できます。施設内には、お風呂、談話や憩いの場、マッサージチェア等があります。

【問合せ】社会福祉協議会☎552・2121

介護サポーター活動ポイントの認証を開始します

平成30年10月1日(令和元年9月30日)までの介護サポーター活動ポイントの認証を10月1日(火)から開始します。

うえ、直接市役所1階9番介護福祉課高齢福祉係窓口☎551・1751へ。
 「事業対象者」に該当しない方
 ③医師から運動制限を受けていない方
 【定員】20人(定員を超えた場合は抽選)
 【指導】福生市体育協会スポーツ指導員
 【申込方法】10月8日(火)までに往復はがき(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】
 ①住所②氏名③住所④電話番号
 ⑤返信・表ご自分の住所・氏名を記入してください。
 ⑥返信・裏無記入
 【問合せ】福生市体育協会 ☎551・0211



「いきいき体操教室」(第5回)参加者募集

楽しく継続できる運動を行い、身体機能を維持していくことを目的とした教室です。
 【日時】10月22日(土)12月17日(土)の毎週火曜日午前9時15分～11時15分(全8回)
 ※11月5日はお休み
 【場所】中央体育館・多目的室(室内履きをご持参ください。)
 【対象】次の条件をいづれも満たしている方
 ①市内在住の65歳以上の方
 ②介護保険証の要介護状態区分等が「要介護」「要支援」

敬老祝賀事業「マッサージサービス」をご利用ください

【期間】10月8日(火)～12月10日(火)
 【場所】指定治療院またはご自宅(訪問治療)
 ※マッサージ師については、市への申込み受付時に案内します。後日、マッサージサービス利用券(1人1枚)を送付しますので、各指定治療院へ事前に予約してご利用ください。
 【対象】市内在住の70歳以上の方(昭和24年9月1日以前に生まれた方)
 【定員】先着100人
 【申込み】9月17日(火)～30日(月)(日・祝日を除く)の間に直接、または電話で市役所1階9番介護福祉課高齢福祉係☎551・1751へ。

第42回高齢者スポーツ大会

体育館で行う高齢者向けの運動会です。
 【日時】10月24日(木)午前10時～午後3時
 【場所】中央体育館
 【対象】市内在住の60歳以上の方
 【持ち物】上履き、昼食等は各会長へ。そのほかの方は、10月11日(金)までに福祉協議会☎552・2121へ(日・祝日を除く)午前8時30分～午後5時15分)。
 【申込み】老人クラブ加入者は各会長へ。そのほかの方は、10月11日(金)までに福祉協議会☎552・2121へ(日・祝日を除く)午前8時30分～午後5時15分)。

第25回福生学園・福生あらたま寮「開設記念学園祭」

普段行っている活動や音楽をたくさん盛り込んだ、さまざまな催し物を企画しています。皆さんぜひお越しください。
 ※当日は、ボランティアも募集しています。詳しくは
 【問合せ】福生学園(玉置) ☎530・6936

お問い合わせください。
 【日時】10月12日(土)午前10時～午後2時30分
 【場所】社会福祉法人あすはの会福生学園・福生あらたま寮(熊川1600-2)
 【テーマ】元気いっぱい
 【内容】舞台発表、作品展、喫茶コーナー、模擬店、地域出演団体ほか
 【主催】社会福祉法人あすはの会

児童館で遊ぼう!
 (9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
 ▼くまさんひろば【日時】9月24日(火)午前10時30分～11時30分【対象】1歳6か月以上の幼児と保護者
 ▼遊具開放 DAY【日時】9月25日(水)、10月2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】9月26日(木)、10月3日(木)午前9時～午後1時【対象】乳幼児と保護者
 ▼くまちょこタイム【日時】9月27日(金)午前11時～11時30分【対象】乳幼児と保護者
 ▼ごごくまひろば【日時】9月27日(金)午後1時30分～2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
 ▼よちよちすくすくひろば【日時】9月24日(火)午前10時30分～正午【対象】0、1歳児と保護者

護者
 ▼おはなしの日【日時】9月26日(木)午前10時30分～11時30分【対象】乳幼児と保護者
 ▼親子であそぼう【日時】10月1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
 ▼ぼんぼこタイム【日時】10月2日(水)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】10月3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
 ▼とことこひろば【日時】9月24日(火)午前10時30分～正午【対象】1歳児と保護者
 ▼フリーデー【日時】9月26日(木)午前10時30分～正午【対象】乳幼児と保護者
 ▼遊具開放 DAY【日時】10月3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
 ※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。

犬の登録と狂犬病予防注射はお済みですか
 犬の飼い主は、犬に狂犬病予防注射を毎年1回、4月1日から6月30日までの間に受けさせなければならず、狂犬病予防法で定められています。
 狂犬病予防注射を受けていない場合は、犬の体調が良い時期に、早めに予防注射を済ませましょう。
 犬を飼い始めたら、①保健センターで犬の登録を行い「犬鑑札」の交付を受けましょう。②犬が生後91日以上になったら、狂犬病の予防注射を動物病院で受けま



健康コーナー 「減塩」のすすめ
 日本では、成人の3人に1人、高齢者の3人に2人が高血圧と診断されています。高血圧は、脳卒中や心臓病につながりやすく、高血圧の予防と治療は、国民的な課題とされています。
 高血圧の予防には「減塩」が有効で、なかでも、毎日の食事での「減塩」が重要です。
 減塩の基本は、薄味に慣れることです。具体的には、①出汁をしっかり取って、塩分を多く含む調味料を多用しないこと②調味料の半分を酢やレモン果汁に置き換える(酸味があると塩分を感じやすくなるので、塩分量が少なくても物足りなさを感じにくい。)③汁物を具だくさんにする(たっ

ぶりの野菜を入れた具だくさんの汁物は、野菜のうまみでおいしさが増し、具材が多いことで汁量が減り、その分減塩できます。)④味にメリハリをつけて料理の組み合わせを考える(すべての料理を薄味にするのではなく、1品はしっかりと味をつけると味にメリハリが出ます。)などの工夫があります。
 また、見落としがちなのがハムやソーセージ、チーズなどの加工食品に含まれる塩分です。加工食品は製品によっても塩分量はまちまちですが、塩分が多く入っている物もあるため注意が必要です。
 特に、子どものころは、味覚形成に大切な時期です。豊かな味覚の形成のためにも、子どもたちに「薄味」のおいしさを伝えていきましょう。
 ～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



保育園における2人目以降の保育料減免について

幼児教育・保育の無償化が実施されます。

これにより、3歳から5歳児クラスの児童は、幼稚園と保育園の保育料が無償となるほか、0歳から2歳児クラスの児童についても、非課税世帯の場合は無償となります。

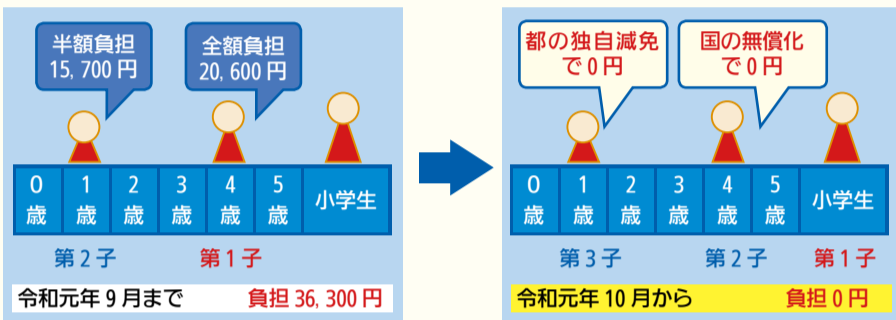
また、幼稚園の預かり保育、認可外保育施設等についても、保育の必要性がある場合は無償化（上限あり）の対象となるなど、幅広く子育て世代の皆さんへの支援が実施されます（詳しくは市ホームページをご覧ください）。

さらに東京都では、国の無償化に合わせて保育料の独自の減免を実施します。児童が2人以上いる世帯で、保育所等の0歳から2歳児クラスに通っている場合、所得や第1子の子どもの年齢を問わず、第2子は保育料を半額、第3子以降は全額免除とします（下図参照）。

対象となる方には、10月上旬に市から個別に通知します。

【問合せ】子ども育成課保育係 ☎ 551・1780

▼東京都独自減免（イメージ）【例】保育料の階層区分が「D12」（※1）の世帯の場合



（※1）市町村民税所得割課税額が189,000円以上209,000円未満の世帯

郷土資料室からのお知らせ
東京文化財ウィーク2019
企画事業「文化財・史跡ガイドツアー」

①「玉川上水を歩く―取水堰と旧堀跡―」
 羽村の取水堰から玉川上水の旧堀跡まで、玉川上水の流れに沿って、福生地区の文化財と史跡を巡ります。

【日時】10月3日(木)午前10時～正午※小雨決行

【場所】JR青梅線羽村駅改札口前集合、JR青梅線福生駅改札口前解散

②「玉川上水を歩く―福生の湧水と橋梁―」
 玉川上水周辺の湧水やさまざまな橋に立ち寄りなが

ら、牛浜地区の文化財と史跡を巡ります。

【日時】10月19日(土)午前10時～正午※小雨決行

【場所】JR青梅線福生駅改札口前集合、JR青梅線牛浜駅改札口前解散

③「玉川上水を歩く―熊川分水と開削工事跡―」
 今日に残る熊川分水や玉川上水の開削工事跡と言われるみずくらいどなど、熊川地区の文化財と史跡を巡ります。

【日時】11月2日(土)午前10時～正午※小雨決行

【場所】JR青梅線牛浜駅改札口前集合、JR青梅線拜島駅改札口前解散

①～③共通
 【定員】先着20人

【講師】文化財・史跡ボランティアガイド
 【申込み】9月22日(日)午前10時から直接または電話で郷土資料室 ☎ 530・1120へ。

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。

「助産師からのちょっとした話」を午前10時30分から開催します。9月のテーマは「保育園について」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】9月27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※申込み不要
 【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

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武蔵野台児童館の事業「とことこひろば」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】9月24日(火)午前11時～正午
 【場所】武蔵野台児童館

【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

【問合せ】子ども家庭支援センター ☎ 539・2555

スポーツフェスティバルふっさ2019

体育の日、仲間同士で楽しく良い汗をかきませんか。町会・自治会、学校、職場、友達などでチームを作って気軽にご参加ください。

【日程】10月14日(祝)
 【場所】中央体育館
 【対象】市内在住・在勤・在学の方

【参加費】1種目1チーム1,000円※小・中学生、体育協会会員は無料

▼団体なわとび大会
 【時間】午後1時30分～

【部門】小学生の部、中学生の部、一般男子の部（男女混合可）、一般女子の部、町会・自治会の部（男女混合可）
 ※1チーム10人編成（跳ぶ人8人・回す人2人）です。小学生の部は大人が回してください。

スーパームか大会

1チーム10人（5人×2チーム）のリレー形式です。

【時間】午後2時30分～
 【部門】小学生の部、中学生の部、一般男子の部（男女混合可）、一般女子の部、町会・自治会の部（男女混合可）

【申込み】10月6日(日)午後5時までにNPO法人福生市体育協会事務局 ☎ 551・0211へ。

お子さんたちの笑顔でママも笑顔に！ベビーママ体操

簡単な運動でリフレッシュしましょう。

【期間】9月30日～11月25日の間の毎週月曜日午前10時30分～11時30分※休館日・祝日を除く

【場所】熊川地域体育館会議室※直接お越しください。
 【対象】1か月検診後1歳までの子どもと保護者

【定員】先着10組
 【費用】各300円
 【持ち物】運動しやすい服装、室内履き、水分補給できる物（ふた付）、タオル

【申込み】当日、開始時間までに熊川地域体育館窓口（☎ 552・1980）でお申し込みください。

中央体育館教室紹介

【問合せ】中央体育館 ☎ 552・5511

教室名	対象	曜日	時間	期間	定員	参加費
①ナイト ZUMBA (12回)	一般の方	木	午後7時30分～8時30分	10月3日～12月19日	25人	初回2,400円と毎回利用券150円
②トレーニング教室 (13回)	女性限定		午後2時～3時30分	10月3日～12月26日	15人	初回1,300円と毎回利用券150円
③金曜ヨガ (13回)			正午～午後1時	10月4日～12月27日	40人	初回2,600円と毎回利用券150円
④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	10月4日～12月20日	15人	初回1,200円と毎回利用券150円
⑤金曜 ZUMBA (12回)					20人	初回2,400円と毎回利用券150円
⑥初心者エアロ (12回)					25人	初回1,200円と毎回利用券150円
⑦金曜健康ストレッチ (12回)					15人	初回1,100円と毎回利用券150円
⑧ゼロからのダンス (12回)						
⑨美ボディコントロール (11回)		土	午後7時30分～8時30分	10月5日～12月21日(11月23日(祝)は休み)		
⑩チャレンジ do スポーツ (各8回)	小学生	木	午後4時40分～5時40分	10月24日～12月12日	各15人	無料
⑪キッズ体操3 (8回)	年少児	土	午後3時30分～4時30分	10月19日～12月14日(11月23日(祝)は休み)		
⑫キッズ体操4 (8回)	年中児	木	午後3時30分～4時30分	10月24日～12月12日		
⑬キッズ体操5 (8回)	年長児	土	午前9時30分～10時30分 午前10時40分～11時40分	10月19日～12月14日(11月23日(祝)は休み)	25人	

【持ち物】運動できる服装で、室内用運動靴（③・⑦は不要）・タオル・水分補給できる物（ふた付）

【その他】⑤は2歳～年長児までの託児利用もできます。利用希望者は事前にお申し込みください。※別途託児料500円が必要です。また、定員数は幼児の年齢により変動します。

【申込み】9月28日(必着)までに、直接中央体育館窓口、電子申請（28日(土)午後10時まで）、または、往復はがきに①教室名②氏名（ふりがな・⑩～⑬は保護者氏名も記入）③生年月日④住所⑤電話番号⑥返信用宛名を記入し、〒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）。※①は往復はがき・電子申請のみで受け付けます。

費用の記載のない事業は無料です

市営競技場改良工事のお知らせ

市営競技場の利用機会の拡大を図るため、競技場の人工芝化および管理棟のバリアフリー化等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、テニスコートもご利用できません。

※市営競技場改良工事は、スポーツ振興くじ助成金を活用して行います。

【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あります。)

【問合せ】スポーツ推進課 ☎552・5511

茶室福庵でもてなし「和で奏でる秋の調べ」

古典から現代曲までさまざまな和の饗宴をゆったりとした和の空間でお楽しみ

ください。 【日時】10月6日(日)午後2時〜3時30分(1時30分開場)

【場所】茶室福庵

【定員】先着30人

【出演】杵屋徳衛氏(長唄・三味線)、城戸尺山氏(尺八)、春宵氏(箏奏者グループ)

【曲目】「さるとかこのおはなし」、「長唄楠公」、「編曲長唄越後獅子・少年時代」、「秋のロマンス」ほか

【申込み】9月18日(水)から公民館公民館係 ☎552・2118へ。

公民館白梅分館託児保育付講座「親子3世代で円満に子育てを解決!」

おじいちゃん・おばあちゃん世代との「子育てギャップ」について、今一度考え、話し合ってみませんか?

時代とともに変化していく子育ての常識や流行を追いながら、みんなで語り合って子育てを楽しくしていきます!

【日時】10月31日〜12月5日の間の毎週木曜日午前10時〜正午(全6回)

※初回のみ集合時間が異なります(託児希望者は午前9時45分、それ以外の方は午前10時30分集合)。

【場所】公民館白梅分館集会所 ※託児保育は和室

【対象】市内在住・在勤の方

【定員】先着20人 ※託児保育希望の15人を優先

【講師】戸塚芳子氏(教育専門ライター)

【申込み】9月19日(木)午前9時〜10月17日(木)午後5時までに公民館白梅分館 ☎553・3454へ。

保育室について

講座参加者の保護する幼児を預かります。仲間の中で遊びを通して自立心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付

【申込み】講座と一緒に申し込みください。

【費用】おやつ代250円(初回講座で集めます) 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。

市民のつどい

カラオケサークル宙己会

新しい演歌・歌謡曲を歌って楽しんでるカラオケサークルです! 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 ※直接会場へお越しください。

【費用】入会金1,000円、月会費3,000円 【申込み】電話で永井 ☎090・93405694へ。

第24回ハーモニカコンサート「一歩一歩練習重ねて発表会」

美しいハーモニカの音色をぜひお楽しみください。 【日時】10月14日(祝)午後1時開演(0時30分開場)

【場所】市民会館小ホール(つつじホール) ※直接お越しください。

【費用】無料 【問合せ】木村 ☎551・2768

朗読サークルわかば朗読会

新美南吉、小川洋子、藤沢周平などの作品を朗読します。会員も募集中です! 【日時】10月22日(祝)午後1時30分開演(1時開場)

【場所】市民会館公民館3階第4・第5集会所 ※直接お越しください。

【費用】無料 【問合せ】朗読サークルわかば 齊藤 ☎090・91451175

認知症予防教室

医師・看護師など専門分野の講師のお話と運動療法士による体操の組み合わせで認知症を予防する教室です。

【日時】10月29日、11月26日、12月24日、令和2年1月28日、2月25日、3月24日の各火曜日午後2時〜4時(全6回)

【場所】熊川地域体育館 ※直接お越しください。

【定員】各回先着30人 【費用】無料 【問合せ】三多摩健康友の会多摩川支部福生班・中村 ☎552・1125、☎080・12888332

図書館からのお知らせ

中央図書館おはなし会

【日時】10月9日・16日・23日・30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】10月12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】10月8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

どうぞご参加ください!)

【出演】おはなしのもり

わかざり図書館おはなし会

【日時】10月17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 ※わかざり図書館おはなし会は、毎月第二木曜日に開催していますが、蔵書点検により第三木曜日に変更しています。ご来館の際は、ご注意ください。

わかざり図書館乳幼児おはなし会

【日時】10月23日(水)午前11時〜 【場所】わかざり図書館2階 ※直接どうぞ 【対象】乳幼児と保護者

わかたけ図書館おはなし会

【日時】10月23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】10月17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】10月16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】10月2日・23日・30日の各水曜日午前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 ・わかざり図書館 ☎552・7421 ・わかたけ図書館 ☎551・0083 ・武蔵野台図書館 ☎553・8881



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	① 10月3日(木)・17日(木)午前9時30分～11時	市役所1階ロビー	
	② 10月25日(金)午前10時～正午	福生地域体育館	
②ヘルスチェック	10月10日(木) ①午前9時30分(受付) ②午前10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	① 10月4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
	② 10月16日(水)午前9時30分～10時30分		
④離乳食教室(前期・中期食)	10月9日(水)午前10時～11時30分※要申込み		離乳食開始時期の乳児とお母さんなど・先着20組
⑤すくすくベビークラス(ねんねの頃)	10月21日(月)午前10時～11時30分※要申込み	保健センター	2～5か月ごろの乳幼児と保護者・先着20組
⑥すくすく歯科健診(乳幼児歯科健康診査)	10月2日(水)・16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)
⑦パパママクラス(10・11月コース)	10月12日(土)・17日(木)、11月9日(土)・14日(木)・21日(水)午後1時30分～3時30分※要申込み		これからパパ・ママになる方、祖父母等・先着20組

【申込み】①・③は不要。②・④・⑤・⑦は9月18日(水)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。

10月の予防接種(BCG)

期日	備考
16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。

10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
6日(日)			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
13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 ☎ 553・7563	
14日(月)	福生市休日診療所 福生2125-3 ☎ 552・0099		菜の花クリニック 瑞穂町殿ヶ谷454 ☎ 557・7995		
20日(日)			熊川病院 熊川154 ☎ 553・3001	中村調剤薬局 熊川156-4 ☎ 530・2468	
22日(月)			栗原医院 瑞穂町箱根ヶ崎61 ☎ 557・0100		
27日(日)			ひかりクリニック	加藤薬局 加美平1-15-6 ☎ 553・8488	

※準夜診療の実施場所が指定医療機関となりました。処方せんは指定薬局にお持ちください。年齢・症状によっては、他の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。

10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	15日(火)	令和元年6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4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31年1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	29日(火)	平成30年3月生まれ	保健センター
3歳児	1日(火)	平成28年9月生まれ	午後0時45分～1時45分

○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しましょう。

医師会だより 「養生訓」に学ぶ

江戸時代の偉大な儒学者にして医者であった貝原益軒の著作「養生訓」を通し、健康で快適に過ごす知恵を学んでみたいと思います。

生来虚弱で病気に苦しんでいた彼は健康法を実践し、平均年齢が50歳以下の時代に84歳の長寿(1714年10月5日に逝去)を得ました。「養生訓」は、自ら実践した体験をもとに書いたといわれ、生活心得書、健康な暮らし方や長寿についての情報書として知られています。

「人生の三楽」として、①道理を重んじ、善を楽しむ、②病気なく快く楽しむ、③長寿を楽しむことを挙げ、いかなる富や地位・名誉より優れたものとしています。

「養生の四寡(少なくすべきもの)」として、①心配事を少なくして心を養い、②欲を少なくし精を養い、③飲食を控えて胃を守り、④言葉を少なくして気を養うことを挙げています。

また、四季それぞれに応じた養生法を述べています。秋の7月・8月(現在の8月下旬～10月中旬)については、「秋風で肌が痛められることがあるので、用心が必要。病人は、8月(現在の9月ごろ)の残暑がなくなったら、風邪を予防し、元気をつけ、痰や咳の病気にかからないように注意する」と、気温差に用心することを教えてくれています。

そのほか、「腹八分」、「お酒の戒め」、「たばこの害」、「身体と運動」など、現代の健康学にも通じるものが多く書かれています。そのうえで、「養生の道とは病にかかっていないときに行うことであり、病にかかってから行うことは養生の最後の手段である」と、自分の健康は自分自身で守る「予防」の大切さを述べています。

「人の身体は自然や父母の恵みであり、自分だけのものではなく天地の賜物、親の残してくれたものであるから、大切にしておきたい」と、感謝の心で、家族・社会とともに日々を大切に生きることこそが、養生の目的であることを教えてくれています。

【文責】平沢龍登医師

各種検診のお知らせ

①骨密度測定健診(11月)

【期間】11月1日(金)～30日(土)
 【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31年4月1日現在)
 【定員】約50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

②子宮頸がん検診(個別検診・11月)

【期間】11月1日(金)～30日(土)
 【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31年4月1日現在)の女性で、平成30年度・令和元年度に子宮頸がん検診を受診していない方
 ◆次の方はご注意ください
 子宮の手術を受けたことがある方(事前に主治医にご相談ください。全摘出の手術を受けた方は受診できません。)/妊娠中の方(受診できない場合があります。また、必要に応じて、子宮体部まで検査が進むことがあります。)

◆次の方は受診できません
 受診日当日、月経中の方

【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、細胞採取と細胞検査

③乳がん検診(個別検診・11月)

【期間】11月1日(金)～30日(土)
 【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31年4月1日現在)の女性で、平成30年度・令和元年度に乳がん検診を受診していない方

◆次の方は受診できない可能性がありますので、事前に主治医にご相談ください

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すると全額無料で受診できます。

④女性医師による乳がん・子宮頸がん検診(集団検診)

【日時】11月24日(日)午前9時～正午、午後1時～4時※受付時間は抽選で、受診者へ個別にご案内します。

【場所】保健センター

【対象】乳がん検診)40歳以上の女性<子宮頸がん検診)20歳以上の女性(市内在住で、年齢は平成31年4月1日現在)※平成30年度、令和元年度中に検診を受診した方は対象外です。

【定員】各70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<乳がん検診)視触診およびマンモグラフィ<子宮頸がん検診)細胞採取、細胞検査

【費用】乳がん検診)1,600円<子宮頸がん検診)無料(乳がん検診無料クーポン券をお持ちの方は、当日クーポン券を受付に提出すると全額無料で受診できます。)

活保護受給者は、生活保護法適用証明書を当日受付に提出すると全額無料で受診できます。

◆次の方はご注意ください
 子宮の手術を受けたことがある方(事前に主治医にご相談下さい。全摘出の手術を受けた方は受診できません。)/検診車への乗降等に支援が必要な方(事前に保健センターにご相談ください。)

◆次の方は受診できない可能性がありますので、事前に主治医にご相談ください

ペースメーカーやICDポート等の医療器具を装着している方/豊胸手術を受けた方/授乳中の方/肋骨骨折や肋骨にひびが入っている方/妊娠している方、またはその可能性がある方

◆次の方は受診できません
 受診日当日、月経中の方

【①～④共通】【申込み】9月30日(月)までに市ホームページから電子申請(9月30日(月)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(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種類1人の申込みです(④は2つの検診を1枚で申込み可)。また、記載内容に不備があると受診できません。

【注意事項】10月1日(火)から郵便料金が増えるため、返信用はがきは63円でお送りください。

【問合せ】保健センター ☎ 552-0061