



今号の主な記事

2面 固定資産に関するお知らせ 3面 福生市消費者セミナー 4面 パブリックコメントの結果について
5面 東京2020公認プログラム「健康づくり講演会」 6面 成人の日記念行事「成人式」 7面 市民会館情報 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。
※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
	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)	31日(火)	1日(祝)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	
市役所													※12月27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された場合は、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。
もくせい会館（シティセールス推進課・協働推進課）		休業							休業	休業			※業務時間等は各施設で異なります。
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）													
市民会館・公民館各館・茶室福庵・地域会館各館・福東会館													
図書館各館・郷土資料室					休業								
旧ヤマジユウ田村家住宅													
プチギャラリー											休業		
輝き市民サポートセンター													
観光案内所くるみる ふっさ													
中央体育館													
福生地域体育館													
熊川地域体育館													
屋外体育施設													
児童館各館													
社会福祉協議会										休業			
福祉センター													
自転車保管場所													
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」からお越しください。		休業						休業					・式場は31日の告別式まで、火葬は31日午後0時30分まで利用可能※式場は12月28日、1月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）受け付けます。※1月1日～3日は電話受付のみ

【注意事項】休業の記載のある日以外は、通常通り業務を行っています。なお、業務時間等は各施設で異なりますので、直接お問い合わせください。

【問合せ】福生市役所（代表）☎551・1511

【問合せ】環境課ごみ対策係☎551・1731

★ 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変更の電話が多く、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くて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

	年末	年始	申込み
戸別収集	12月30日(月)まで		
粗大ごみ	12月27日(金)まで ※年内収集の申込みは20日(金)まで	1月6日(月)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
し尿くみ取り	12月27日(金)まで ※年内くみ取りの申込みは20日(金)まで		
リサイクルプラザ ※リサイクル品販売	12月25日(水)午前9時～午後4時	1月8日(水)午前9時～午後4時	

▼12月27日(金)・30日(月)は特別収集日です

★の地区は、通常の収集品目と異なります。

収集地区	12月27日(金)	12月30日(月)
★西地区	容器包装プラスチック、ダンボール	燃やせるごみ
東地区		
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		

※ご自身の収集地区は、ごみ・リサイクルカレンダー表紙の左上をご確認ください。



防災行政無線が聞こえなかったり、聞き逃したりした場合は042-551-2061、2062で内容を確認できます

年末も「空き巣狙い」「ひったくり」「すり」「注意！」



年末は、買い物などで外出する機会が増え、人出も多くなる時期です。空き巣狙い、ひったくり、すりなどの被害が増える時期ですので、被害に遭わないように次のことに注意してください。

・短時間の外出でも、必ずすべてのドアや窓に鍵をかける

・道を歩く時はバッグを車の反対側に持ち、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・ネットをつける

・人混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

福生市まちづくりに資する寄附金（ふるさと納税）

11月1日～30日の間に株

福生水辺の楽校
「多摩川で遊ぼう」参加者募集
▼川原のごみ拾い&餅つき大会
 普段遊んでいる多摩川をきれいにしましょう。ごみ拾いの後には、楽しいお餅つきが待っているよ！
【日時】1月12日(日)午前10時～午後1時
【集合場所】川の志民館
【対象】中学3年生まで（未就学児は要保護者同伴）
【持ち物】コップ、お箸、お皿
【申込み】12月24日(火)までに電話で環境課環境係 ☎551・1718へ。
 ※材料等の都合上、必ずお申し込みください。

式会社アマナ様と福生社交飲食業組合代表板橋榮子様から1万1,640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、有効に活用させていただきます（令和元年度累計23件、113万940円）。

【問合せ】契約管財課管財係 ☎551・1535

給与支払報告書の提出について

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又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。

【問合せ】課税課市民税係 ☎551・1610

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。

【特別徴収の推進について】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は、従業員の個人住民税を特別徴収により納入することが法律で義務付けられています。納税の公平性と納税者の利便性を図るため、ご理解、ご協力をお願いいたします。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特別徴収（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

納付書による年4回払いより、年12回払いの特別徴収のほうが、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

固定資産に関するお知らせ

令和元年（平成31年）中に新築された家屋は、令和2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させていただきます。

新築家屋調査のお願い

令和元年（平成31年）中に新築された家屋は、令和2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させていただきます。

家屋につきましては、職員が調査のお願いに伺いますので、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。また、新築された家屋には固定資産税の減額措置があります。対象となる方には、家屋調査の際に詳細を説明します。

【問合せ】課税課市民税係 ☎551・1610

増築家屋について

令和元年（平成31年）中に増築された家屋は、令和2年度から固定資産税・都市計画税が課税されます。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。

令和元年（平成31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・都市計画税が令和2年度から課税されなくなりますので、ご連絡ください。

令和元年（平成31年）中に家屋の用途が変更になった場合（店舗から居宅等）

令和2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をご覧ください。

【問合せ】課税課市民税係 ☎551・1610

1月の無料相談 【問合せ】秘書広報課広報広聴係 ☎551・1529				
※第一週目が祝日のため、一部実施週を変更して行います。				
相談内容	実施日	時間	場所	備考
人権の上相談・行政相談	8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	9日(木)			
相続遺言等暮らしの手続き相談	14日(火)			
税務相談	23日(木)			
法律相談	10日(金)・15日(水)・22日(水)・29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	16日(木)			
少年相談	17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。 ☎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
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	16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）

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。納期限は1月6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1月6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かかります。

【問合せ】 収納課 ☎551・1578

令和元年度第5回インターネット公売結果を公表します

9月に行われたインターネット公売の結果を公表します。

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、滞納となっていない市税等に充てられます。

【差押物件】・原動機付自転車 (SUZUKI AddressV50)

〈見積価格〉5,000円

〈落札価格〉31,600円

・原動機付自転車 (HONDA Dio)

〈見積価格〉3,000円

〈落札価格〉16,600円

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、滞納となっていない市税等に充てられます。

【差押物件】・原動機付自転車 (SUZUKI AddressV50)

〈見積価格〉5,000円

〈落札価格〉31,600円

・原動機付自転車 (HONDA Dio)

〈見積価格〉3,000円

〈落札価格〉16,600円

ごみの削減のため、買物にはマイバッグを持参しましょう

ごみ・資源収集情報	
ごみが105t 減ったよ!	資源の割合が1% 増えたよ!
元年 10月 1,012t	元年 10月 297t (23%)
30年 10月 1,117t	30年 10月 311t (22%)
※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 10月	87t
30年 10月	66t
1月の資源回収予定	
実施団体	実施日
福栄福寿会	4日(土)
牛浜第二町会	12日(日)
玉川台町会	
福生市青少年育成成長沢地区委員会	
本町第八第二町内会	
本町町会	19日(日)
志茂第二町会	
原ヶ谷戸町会	
福生団地自治会	
南田園一丁目町会	26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	26日(日)
武蔵野町会	
収集地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	

11月13日にみどりのカーテンコンテスト表彰式を行

みどりのカーテンコンテスト表彰式について

11月13日にみどりのカーテンコンテスト表彰式を行

【共催】 田辺薬局本店
【申込み】 1月8日(水)までに電話でシティセールス推進課産業活性化グループ ☎ 551・1699へ。

【定員】 先着16人
【持ち物】 エプロン、三角巾、飲み物

【参加費】 500円(当日集金)
【講師】 田辺薬局本店管理栄養士

【場所】 公民館調理室
【対象】 市内在住・在勤・在学の方

【日時】 1月16日(木)午前10時～午後1時

【問合せ】 環境課環境係 ☎ 551・1718

【申込み】 12月18日(水)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。

【定員】 先着20人
【講師】 辻井清江氏(東京パスポート学院)コーディネーター)ほか

【申込み】 12月18日(水)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。

【定員】 先着20人
【講師】 辻井清江氏(東京パスポート学院)コーディネーター)ほか

【申込み】 12月18日(水)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。

【定員】 先着20人
【講師】 辻井清江氏(東京パスポート学院)コーディネーター)ほか

【申込み】 12月18日(水)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。

「脳」は元気ですか?」

日常生活で物忘れが増えた等の経験はありませんか。本講座では簡単な英語を使って「脳トレ」を体験し、脳を活性化すること、健康増進、知的好奇心の活性化を図り、今後の地域課題である高齢化に伴うさまざまな問題(知力・体力・コミュニケーション力の低

下、居場所づくりに関する問題など)の解決を目指します。

【日時】 1月21日(火)午後1時～3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、または市民活動に関心のある方

【定員】 先着20人
【講師】 辻井清江氏(東京パスポート学院)コーディネーター)ほか

【申込み】 12月18日(水)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。

測定場所	【問合せ】環境課環境係	
	測定回数	前年同月比
熊川1571番地先誘導灯付近	1,268	169
福生市役所屋上	225	29
測定回数	1,268	169
午前7時～午後7時	877	84
午後7時～午後10時	378	85
午後10時～午前7時	13	0
最高音圧レベル(デシベル)	117	1
時間帯補正等価騒音レベル(デシベル)	65	-2

平成30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】 保険年金課保険年金係 ☎ 551・1640

平成30年度は、国保制度改革が行われました。東京都に納付金を納めることで医療費全額が交付されるようになるなど、仕組みが大きく変わりました。

〈平成30年度決算の状況〉

平成30年度国民健康保険特別会計決算は、平成29年度に引き続き黒字となりました。これについては、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、一般会計からの約6億5千万円の赤字の補てんもっており、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っていません。保険税率については、改定を行い、歳入の国民健康保険税が、前年度比較で2.2%(約2,633万円)増加となりました。

〈加入世帯・被保険者数の状況〉

平成31年3月末現在、加入世帯数は10,999世帯、被保険者数は16,058人で、市全体に占める割合は、世帯数が約36%で被保険者数が約28%となっています。

〈歳入・歳出の状況〉

●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18%です。都支出金には、医療費分としての普通交付金が含まれており、約61%を占めています。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15%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)を補うための赤字補てん分が含まれています。

●歳出(図2)

被保険者の皆さんへの現物給付およ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62%を占めます。また、東京都に納める事業費納付金は約32%で、この納付金を納めるこ

とにより医療費全額が交付される仕組みとなっています。

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。

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などにかかった費用の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るものです。

－国民健康保険被保険者の皆さんへ－

平成30年度の歳入部分の国民健康保険税は約12億4,874万6千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30年度現年度保険税のみでは約11億4,681万5千円になります。本来見込まれていた収入予定額(調定額)は平成30年度現年分のみで約12億7,799万8千円で、収入予定額から実収入額を引くと約1億3,118万3千円になります。この金額が平成30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89.4%から平成30年度は89.7%となり、0.3%上がっています。

もし、この1億3,118万3千円が納付されてい

れば、平成30年度は一般会計からの純粋な財源不足(赤字)補てん額は約6億5千万円です。財源不足(赤字)補てん額は5億2千万円ほど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。

●保健事業の取り組みについて

「医療費のお知らせ」や「ジェネリック医薬品に関するお知らせ」、特定健診結果に基準を超えた数値がある方に医療機関への受診を促す通知などを対象となる方に送付しています。

また、重複・頻回受診の方や、重複服薬の方への健康相談を実施しているほか、今年度からは糖尿病の重症化予防事業など、訪問型の事業を行っています。対象者には通知を送付し、参加者を募っていますので、積極的な参加をお願いします。

●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。

図1・歳入

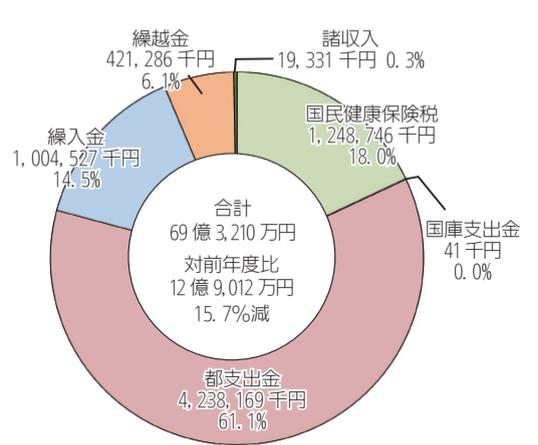
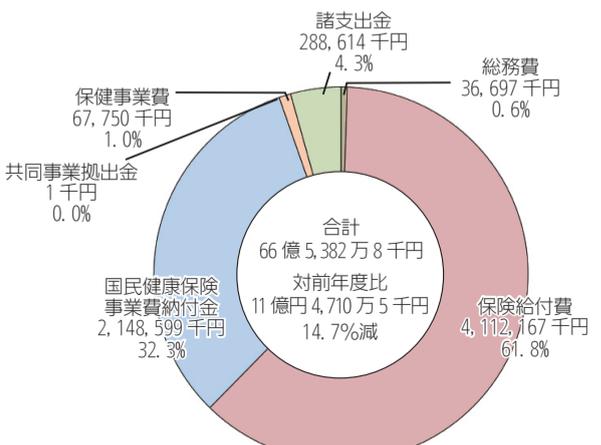


図2・歳出



【電話予約による証明書等の交付場所を縮小します】 福祉センター、福生地域体育館、熊川地域体育館、さくら会館での交付は、令和元年12月28日(土)をもって終了します(予約は12月27日(金)正午まで)。また、引き続き市役所1階当直室での交付は行っていますのでご利用ください。【問合せ】 総合窓口 ☎ 551・1595

パブリックコメントの結果について

10月1日～15日に実施した「福生駅西口地区公共施設整備基本計画（案）」に関するパブリックコメント（市民意見）の結果は次のとおりです。多くのご意見をいただきましたが、内容が類似しているものや重複しているものはまとめさせていただきます、要旨のみを掲載しています（市ホームページでは、詳細を

掲載しています）。
【意見提出者】4人（4項目）
【問合せ】まちづくり計画課計画グループ（福生駅西口再開発担当） ☎ 551・1573

市民意見の概要	意見に対する市の考え方
すでに公共施設は十分にあり、駅前という経済性の良い立地に作る必要は無い。もし作るのであれば低層階は商業施設にし、高層階を公共施設にするべきである。	福生市では立地適正化計画を平成29年度に策定し、駅を中心とした地域へ都市機能を集約していくという方針のもと、拠点性の強化および公共施設の利便性向上を目指しています。今回の計画（案）は民間が主体となって行う予定の福生駅西口地区市街地再開発事業ですので、事業主体とも協議しながら今後の実施計画策定の段階で検討します。
現在はJR福生駅の改札が一つしかありません。設備整備と併せ、JRの改札が増える（駅の両端）ことで利便性が上がると思います。	本事業では、福生駅構内については範囲に含める予定はありません。いただきました改札の増設については、ご意見があったことを、東日本旅客鉄道株式会社にも伝えます。
計画（案）によると、公共施設として2,800㎡の図書館が入るとされ、その運営は指定管理者によるものとされています。しかし、指定管理者制度導入による公共図書館の運営には、全国にわたる公共図書館振興に大きな役割を果たしてきた日本図書館協会も反対を表明しており、文科省も積極的な支援を行っておりません。 図書館の民間委託は、今日まで40年以上の歴史を重ねてきた行政が直接責任を負う運営とは、根本的に異なるものであり、図書館運営、市政運営に対する市民の期待に沿えるのか、大きな疑義を持ちます。	福生駅西口地区に整備しようとする公共施設は、図書館単独ではない複合的な機能を持った施設であり、従来には無い事業展開を目指しています。当該施設においては、個々の施設に関して専門的なノウハウを持つ企業等で構成された共同事業体（グループ）を指定管理者として選定し、「融合したひとつの施設」として横断的・一体的な管理運営を委ねることで、施設間の連携や管理を行うことが効率的であると判断しました。 また、施設運営の段階においても、事業計画のチェック、モニタリングを通じて、指定管理者が提供する公共サービスの水準が維持できているかを確認・評価することで、施設の設置者としての責任を果たしていきます。
○福生に相応しいステーションフロントを形成するための魅力あるテーマ性・将来性を見据えた持続的なコンセプトのある計画とする。○公共施設と商業施設の同時計画だからできる魅力的なコンセプト提示、建物計画、機能配置、空間利用計画、交通計画、歩行者空間計画とする。○市民のための「まちと駅の新たな関係性の構築や魅力」を提供する計画内容とする。○利便性に富んだ市民のための駅近の公共施設に相応しい明確なコンセプトのある公共施設とする。○駅近の特性を生かし、福生に欠けている「真に市民の生活と活動を支援」する計画とする。	福生駅西口地区公共施設整備については、都市計画法や都市再開発法の関係法令をはじめ、国の基準や指針、東京都の助言に沿って計画を進めています。 今後は、いただいたご意見や関係機関協議の結果を考慮しながら、実施計画、基本設計、実施設計と事業を進めていく予定です。 また、現在の施設利用者および有識者等から意見を聞く場なども設け、福生市の顔としてふさわしい施設となるよう、十分に考慮していきます。 いただきましたご意見につきましては、今後の施設整備を進めていく上で参考とさせていただきます。

「地域で暮らす、はじめの一步」町会・自治会に加入しましょう

自転車駐車場整備事業について

令和元年度に自転車駐車場の整備事業として、次の工事を行いました。

- ① 自転車駐車場施設改良工事：福生駅東口自転車駐車場外2か所の設備を改良しました。
- ② 自転車駐車場照明改良工事：福生駅東口自転車駐車場外3か所の照明を改良しました。

※この事業は防衛省特定防衛施設周辺整備調整交付金を活用して工事を行いました。

【問合せ】施設公園課施設公園グループ ☎ 551・1985

市民講座「マイエンディングノート〜自分らしい人生のために〜」にご参加ください！

市では65歳以上の市民で希望する方に「エンディングノート」を配布しています。

エンディングノートとは、人生を振り返り、ご自身やご家族のこと、もしもの時のことなど、自分の情報や要望・希望をまとめておくものです。

市で作成したエンディングノートを活用して、司法書士の方から、エンディングノートの書き方、目的、活用方法について学べる講座を開催します。

【日時】1月16日(木)午後2時～3時30分
【場所】福祉センター2階

民生委員・児童委員が改選されました

民生委員・児童委員は、だれもが安心して暮らせるように、地域の相談役として厚生労働大臣から委嘱されているボランティアです。任期満了に伴い委員が改選され、12月1日から47の方が委嘱されました。
【問合せ】社会福祉課福祉総務係 ☎ 551・1522

民生委員・児童委員名簿（敬称略）

No.	氏名	担当地域	No.	氏名	担当地域
1	細井利志子	熊川団地	25	森田育美	長沢
2	木下千恵子	南	26	田村正彦	長沢
3	春日廣信	内出	27	横田昭子	永田
4	高橋喜代子	福東	28	田村誠一郎	加美
5	小林ひとみ	福東	29	坂本憲夫	加美
6	関口茂光	玉川台、富士見台	30	小村光一	加美
7	佐々木京子	福栄、熊牛（青梅線東側）	31	佐藤俊治	加美平二丁目
8	田部井真理子	鍋ヶ谷戸第一	32	小林静枝	本町・第一
9	佐々木信次	鍋ヶ谷戸第一、武蔵野	33	板寺正行	本町中央・第六
10	齋藤久美子	鍋ヶ谷戸第二、武蔵野	34	山上廣光	本町第七
11	森田幹雄	鍋ヶ谷戸第二	35	根岸郁子	本町第七、東福生駅周辺
12	貫井恵美子	熊牛（青梅線西側）	36	笹本みゆき	本町第八第一
13	小宮三紀子	南田園一丁目・二丁目	37	吉野あや子	本町第八第二
14	桐ヶ谷茂子	福生団地	38	古海節子	加美平住宅、本町第八第二
15	那須和美	南田園三丁目、北田園一丁目	39	小笠原妙子	加美平住宅、本町第八第二
16	石川裕子	牛浜第一	40	木下良子	武蔵野台一丁目
17	下田俊章	牛浜第二	41	青木ふみ子	武蔵野台一丁目
18	原島永子	牛浜第二	42	竹島芳子	本町第八第一
19	大盛信行	志茂第一・二	43	佐野加志世	本町第八第一
20	山田修	志茂第一・二	主	遠藤静	第二・三・五小学校区、第七小学校区の一部
21	松平義明	志茂第一、北田園	主	原佳寿美	第一・四・六小学校区、第七小学校区の一部
22	佐藤桂子	原ヶ谷戸	主	池田英津子	第一・四・六小学校区、第七小学校区の一部
23	穂苺賀代美	原ヶ谷戸	主	山田由美子	第一・四・六小学校区、第七小学校区の一部
24	小野チヨ子	原ヶ谷戸	※主	主任児童委員（児童福祉関係のみ）	

花柳千衛里氏に航空総隊司令官から感謝状が贈呈されました



▲感謝状および記念品の贈呈を加藤市長に報告する花柳氏
市内在住の日本舞踊家・花柳千衛里氏が、航空自衛隊に対し長年にわたり民踊指導を行い、貢献したことが評価され、11月28日に、航空総隊司令官から感謝状と記念品が贈呈されました。
【問合せ】秘書広報課秘書係 ☎ 551・1564

「心の相談」を〜「心の悩みを、まっすぐ相談を〜」

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】1月20日(月)午後1時～2時30分
【場所】福祉センター相談

「心の悩みを、まっすぐ相談を〜」

抱えている市民とその家族

【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。相談内容は秘密

「心の悩みを、まっすぐ相談を〜」

【申込み】12月23日(月)から（土・日・祝日を除く）午前8時30分～午後5時15分（間に）社会福祉協議会・成年後見センター福生 ☎ 552・5027へ。

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または採用予定日現在、免許を取得する見込みの方で令和2年4月1日時点の年齢が30歳以下であること	若干名

【試験日】1月18日(土)
 【試験科目】小論文および面接
 【採用予定日】令和2年4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
 【休日】土・日・祝日
 【職員の身分】地方公務員
 【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
 ※令和2年春に取得見込みの方は、卒業見込証明書および成績証明書を提出してください。
 【受付期間】1月6日(月)～10日(金)午前9時～午後5時
 【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)

「ひとりでは悩まず、まずは相談を」**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】1月9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)
 ※初めての相談の方に限ります。相談内容は秘密厳守。
 【申込み】12月19日(木)から社会福祉協議会・成年後見センター 福生 ☎552・5027へ。
コロン教室
 寝たきり生活の大きな要因となる転倒を事前に防ぐための教室です。フレイルチェックと測定で、現在の自分の危険度を確認してみましよう。家でできる運動も伝授します。
 【日時】1月21日(火)午後2時～4時
 【場所】南会館(熊川80)
 【定員】先着20人
 【講師】理学療法士(公立福生病院)
 【申込み】電話で介護福祉課地域包括支援センター係 ☎551・1537へ。

健康コーナー
 ▼ヒートショックから身を守る
 寒い季節、ゆっくり温泉やお風呂に浸かることで、体が温まりリラックス効果が得られます。寒さが厳しくなるこのからの時期、急な温度変化によるヒートショックを予防しましょう。
 ヒートショックは、急激な温度差によって血圧が大きく変動するため、体に大きな負担がかかり、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こす可能性があります。
 冬場の洗面所や浴室、冷え込んだトイレなど暖房器具が常時設置されていない自宅の中でも、極端に温度差があるところで多く発生しています。
 また、排便の際にいきみすぎると心臓への負担が大きくなり、さらに排便後は急に血圧が下がるため、日ごろから便秘対策も大切で、そんな温度変化から生じる病気の発生を、日々の工夫で予防していきましょう。



【予防法】①高齢の方は、お風呂に入る前に、家族にひと声かけておく
 ②一番風呂は避ける
 ③浴室内を暖めておく(シャワーを高い位置から浴槽にそそぐ。浴槽のふたを開けておく)
 ④かけ湯は心臓から遠い場所から行い、湯の温度に体を慣れさせる
 ⑤普段から便秘対策をはじめ、排便時にいきみすぎないように注意する
 ⑥入浴およびトイレでも

ヒートショックが起こりやすいことを認識しておく
 季節を問わず、手洗いうがいをわすれず
 【問合せ】保健センター ☎552・0061
東京2020公認プログラム「健康づくり講演会」開催のお知らせ
 「オリンピックによる正しい歩き方」ウォーキングで健康寿命を延ばそう」をテーマとした講演会です。
 バルセロナオリンピック、世界陸上、箱根駅伝出場など競技者としての経験をもとに、健康づくり、ダイエット指導など幅広い分野で活躍する園原健弘氏(明治大学体育会競走部監督)が、正しいウォーキングの方法を教えます。
 東京オリンピックを控え、金メダルが期待される競歩の見どころや、箱根駅伝での経験話、さらに認知症予防の話など、健康、スポーツ、盛りだくさんの内容です。ぜひ、皆さんでお越しください。
 【日時】2月1日(日)午後1時30分～3時30分(午後1時開場)
 【場所】市民会館小ホール(つつじホール)
 【定員】先着260人※申込不要、手話通訳が付きまます。
 【講師】園原健弘氏(1992年バルセロナオリンピック競歩代表、1996年アトランタオリンピック陸上チームコーチ等)

【主催】福生市、健康づくり推進員の会
 【問合せ】保健センター ☎552・0061
令和2年度4月入所のさくらクラブの申請について
 令和2年4月からさくらクラブの事業者が変更となります。
 それに伴い、さくらクラブに関する申請に限り、令和2年度4月からの入所・変更等申請を次のとおり受け付けます。
 【受付期間】12月16日(月)～25日(水)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時および日曜日は除きます。)
 【対象】①保護者の就労等により、昼間家庭で育成を受けられない小学生で、さくらクラブの入所を希望する場合
 ②令和2年度4月からの入所申請をした方のうち、他の学童クラブからさくらクラブへの変更、またはさくらクラブから他の学童クラブへの変更を希望する場合
 【申請方法】①の方は現在、市役所1階8-1番子ども育成課窓口で配布している申請書で申請してください。※申請書は、市ホームページからもダウンロードできます。
 ②の方は直接市役所1階8-1番子ども育成課窓口へお越しください。
 【問合せ】子ども育成課子ども育成係 ☎551・1733

～第26回福生市青少年の意見発表大会～



11月2日に市民会館小ホール(つつじホール)で「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。

第二中学校3年生の井口幸来さん、第三中学校1年生の袋井花音さん、同じく第三中学校1年生の安田望桜さんの司会進行で、応募者の中から選ばれた中学生8人・高校生4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。

＜発表主題と発表者(発表順、敬称略)＞

「戦争と人権」末宗葵、「気付かされた」井上太陽、「軽い一言で、傷つく心」新藤杏胡、「たくさんの人に届いてほしい」町田汐音、「挨拶の重要性」小須田絢子、「同じ人間だから」土井琴子、「自分一人だけの世界」平山つかさ、「いじめについて」青柳由宇人、「助け合い」渡邊ひより、「シリア空爆で犠牲になった子供達」松本叶夢、「将来の夢」伊藤靖隆、「平等に暮らせる時代へ」塩野瑞姫

【問合せ】子ども育成課子ども育成係 ☎551・1733

児童館で遊ぼう！(12月その2)

＊季節の行事業業＊

【熊川児童館】☎539・1515

▼クリスマス会【日時】21日(土)午後2時30分～4時【対象】小学生以上【定員】先着50人【申込み】当日午後1時から直接熊川児童館へ。

▼大掃除と年越しそばの会【日時】27日(金)午後2時30分～4時【対象】幼児以上(幼児は要保護者同伴)

▼年忘れ！おたのしみ会【日時】28日(土)午後2時～3時30分【対象】どなたでも参加可能(幼児は要保護者同伴)

【田園児童館】☎552・3133

▼クリスマス会【日時】21日(土)午後2時30分～3時30分【対象】乳幼児以上

上(乳幼児は要保護者同伴)※当日直接会場へお越しください。

▼大そうじと年越しそばの会

【日時】27日(金)午後1時30分～3時30分【対象】幼児以上(幼児は要保護者同伴)※当日直接会場へお越しください。【持ち物】お椀、お箸、ぞうきん、上ばき ※大そうじ中は、遊びの利用ができません。終了後は通常通り利用できます。

【武蔵野台児童館】☎553・8822

▼クリスマス会&豚汁会【日時】21日(土)午後1時30分～4時【対象】乳幼児以上(乳幼児は要保護者同伴)

▼大そうじと年越しそばの会

【日時】27日(金)午後2時30分～4時【対象】小学生以上【持ち物】上ばき ※大そうじ中は、遊びの利用ができません。終了後は通常通り利用できます。

成人の日記念行事「成人式」

令和2年1月の成人式は、平成11年4月2日から平成12年4月1日までに生まれた方が対象となります。

対象者で令和元年11月1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、生涯学習推進課地域教育支援係へご連絡ください。

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、さまざまな準備をしています。

※市外に転出され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することができます。当日、会場内の受付にお越しください。

【日時】1月13日(祝)〈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）

【注意事項】会場内は禁煙です。式典会場内への酒類の持ち込みおよび市民会館敷地内での飲酒も禁止です。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。そのほか、会場のルールをお守りいただけない場合は、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



産前・産後支援ヘルパー事業をご利用ください

産前・産後支援ヘルパー事業は、産前産後の家事や育児の支援が必要なご家庭をヘルパーが訪問する子育て支援サービスです。市から委託を受けた事業所のスタッフがご自宅へ訪問し、援助を行います。

出産前の体調が悪い時など、産前でも利用できます。お気軽にお問い合わせください。

【サービス内容】簡単な食事の支度、衣類の洗濯、健診などの付き添いや沐浴の添いは対象外

【対象】市内在住で母子健康手帳をお持ちの方

康手帳の交付を受けている方、日中家事・育児を手伝ってくれる人がいない方などで短期間お預かりします。

【利用期間】母子健康手帳取得後から出産後6か月以内(多胎の場合は1年以内)

【利用時間】午前8時～午後7時(1日4時間以内)

【利用料金】1時間700円

【利用回数】1日2回まで

【申込み】子ども家庭支援センター ☎ 539・2555へ。

※申請書は子ども家庭支援センターで入手できるほか、市ホームページからもダウンロードできます。

乳幼児ショートステイ

保護者の方が病気、出産、看護、冠婚葬祭、心身のリフレッシュ等でお子さんを

家庭で一時的に養育できないとき、市が委託する施設で短期間お預かりします。

【対象】市内在住の生後57日から小学校就学前の乳幼児

【利用期間】1回につき原則7日以内

【利用施設】社会福祉法人東京恵明学園

【利用料金】宿泊保育1日4,000円、日中保育(11時間未満)3,000円

【申込み】印鑑をご持参のうえ、子ども応援館1階子ども家庭支援センター ☎ 539・2555または、市役所1階8-1番子ども育成課子育て支援係 ☎ 551・1737へ。 ※子育て支援係は申込みのみ受け付け。

助産師とはなそう

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。12月のテーマは「病院のお産について」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】12月20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

市民のひろば

▼ハーモニカの会

懐かしい調べ、古今東西の名曲をハーモニカの合奏で楽しんでみませんか。初心者向け無料講習会を開催します。複音ハーモニカGを使います。

【日時】〈説明会〉12月24日(火)午後1時30分～3時

【講習会】1月7日(火)・21日(火)、2月4日(火)・18日(火) 午後1時30分～3時

【場所】さくら会館

【講師】山口ひさ子氏(日本ハーモニカ芸術協会師範)

【問合せ】木村 ☎ 551・2768 (午後5時～8時の間)

中央体育館事業

【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トレーニング教室(12回)	女性限定	木	午後2時～3時30分	1月9日～3月26日	15人	初回1,200円と毎回利用券150円
②ナイトZUMBA(12回)			午後7時30分～8時30分		25人	初回2,400円と毎回利用券150円
③金曜ヨガ(12回)			正午～午後1時	1月10日～3月27日	40人	初回2,200円と毎回利用券150円
④金曜ZUMBA 託児付き(11回)		金	午前10時～11時	1月10日～3月27日※3月20日は休み	20人	初回2,200円と毎回利用券150円
⑤金曜バランスボールエクササイズ(11回)	一般の方		午後1時30分～2時30分		15人	初回1,100円と毎回利用券150円
⑥初心者エアロ(11回)			午後2時40分～3時40分		25人	
⑦金曜健康ストレッチ(11回)						
⑧ゼロからのダンス(11回)						
⑨美ボディコントロール(12回)		土	午後7時30分～8時30分	1月11日～3月28日	15人	初回1,200円と毎回利用券150円

【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】④は2歳～年長児を対象に託児利用できます。利用希望者は必ず事前に申し込みください。※別途託児料500円が必要です。また、託児定員は幼児の年齢により変動します。
【申込み】12月22日(日) (必着) までに、中央体育館窓口、電子申請(22日(日)午後10時まで)、または、往復はがきに教室名・氏名・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(応募多数の場合は抽選)。
※②は電子申請・往復はがきのみで受け付けます。

福生市学校保健会講演会

▼子どもを伸ばす睡眠指導

「寝る子は育つ」、「一晩寝かせる」と昔からいわれられてきたように、睡眠にはさまざまな効用があります。本講演会では、睡眠学の専門家による子どもを伸ばす睡眠指導について、詳しく説明します。

多くの方の参加をお待ちしています。

【日時】1月18日(土)午後2時～4時※申込不要

【場所】市役所第一棟2階会議室

【講師】宮崎総一郎氏(中部大学生命健康科学研究所 特任教授)

【問合せ】教育支援課学務係 ☎ 551・1948

▼子どもを伸ばす睡眠指導

「寝る子は育つ」、「一晩寝かせる」と昔からいわれられてきたように、睡眠にはさまざまな効用があります。本講演会では、睡眠学の専門家による子どもを伸ばす睡眠指導について、詳しく説明します。

多くの方の参加をお待ちしています。

【日時】1月2日、東京都教育の日記念行事が開催され、「福生天王ばやし保存会」に東京都教育委員会感謝状が贈呈されました。

本団体は、福生市登録文化財にも登録され、古くから福生に伝わる夏祭りの伝統である笛と太鼓の調べを守り、後世に伝えることを目的に活動されています。

【四小ふっさっ子の広場】

【問合せ】福生市体育協会 ☎ 551・0211

「第23回福生市民新春駅伝大会」中止のお知らせ

1月26日(日)に開催を予定していた「福生市民新春駅伝大会」は、先般の台風19号の影響によりコースの安全確保が困難なため中止します。福生市体育協会では、次年度の開催を目指しますので、ご理解をお願いします。

【問合せ】福生市体育協会 ☎ 551・0211

費用の記載のない事業は無料です

♪ 市民会館情報 ♪

▼ロビーコンサート「ゴスペルミュージック」

新年最初のロビーコンサートはエキサイティングかつハートフルなゴスペルソングをお届けします。一つ一つの美しい歌声が奏でるハーモニーは必聴です！ぜひお越しください。



【日時】1月18日(土)午後1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】Maco 福岡氏ほか
【問合せ】市民会館 ☎ 552・1711

▼ワークショップ「ゴスペルミュージック」参加者募集

みんなで楽しくゴスペルを歌いましょう♪ 最終日は発表会を行います。歌声がそろった時の感動は忘れられません！皆さんのご参加をお待



ちしています。
【日時】〈練習日〉1月25日(土)、2月1日(土)・8日(土)午後1時30分～3時30分
〈発表会〉2月15日(土)午後5時～(市民会館ロビーで30分程度を予定)
【場所】市民会館集会所
【対象】どなたでもご参加できます(年齢不問)。
【費用】2,000円(参加費)
【講師】Maco 福岡氏
【申込方法】1月19日(日)(消印有効)までに往復はがき(〒197-0011 福生市福生 2455)、または市民会館ホームページからダウンロードした申込書をファクス(☎ 530・2511)またはメール(info@fussa-shiminkaikan.jp)でお送りください。
【記入事項】本人情報(氏名、年齢、電話番号※住所は往復はがきのみ記入)
【問合せ】市民会館 ☎ 552・1711

「東京都町村ポッチャ大会2020」出場チーム募集
2月16日(日)に武蔵野市立武蔵野総合体育館で開催される「東



京都市町村ポッチャ大会2020」に出場するチームを募集します。募集するチーム数は2チームで、1チームあたり

27日(金)午前9時～午後5時15分
※応募多数の場合は抽選
【申込み】中央体育館内スポーツ推進課(☎ 552・5511)窓口で申込書をご記入ください(休館日は除く)。

公民館講師派遣援助事業「LEET, SENJOY ENGLISH」

▼親子で英語を楽しもう

子どもの英語教育に悩んでいませんか。ネイティブの講師の発音に触れながら、親子で英語遊びに挑戦してみましよう。



【日時】1月8日(水)午後4時～5時
【場所】市民会館・公民館第4・5集会所
【対象】2～4歳のお子さんと保護者
【定員】先着15組
【講師】マーセル・ジョンテ氏(英語教師)
【主催】親とこどものWA
【申込方法】12月21日(土)午前10時から電話で曾我(親とこどものWA代表) ☎ 090・8811・5146

公民館講師派遣援助事業について
公民館を利用し、自主的に学習活動をするサークルが広く市民に公開する講演会や学習会などに講師を招

く際に、講師謝礼の一部を公民館が援助して行う事業です。
【問合せ】公民館公民館係 ☎ 552・2118
茶室福庵でももてなし
江戸東京の初春を祝う風呂敷展と包み方講習会



令和最初の年明けを祝う珍しい風呂敷の数々をぜひご覧ください。過去のオリンピック・パラリンピック競技大会をデザインした貴重な風呂敷も数点展示します。
また、展示期間中に風呂敷の包み方講習も随時行います。
※包み方講習会の風呂敷は用意します。
【日時】1月9日(木)～12日(土)午前10時～午後3時
【場所】茶室福庵
※直接お越しください。
【講師】豊田満夫氏(木綿古布収集家)、ふろしき研究会会員
【問合せ】公民館公民館係 ☎ 552・2118

公民館松林分館主催講座「インターネットにおける人権問題」
インターネットは情報収集やコミュニケーションのツールとして活用され、生活に欠かせないものになっています。一方で、



プライバシー侵害等の「インターネットにおける人権問題」が頻繁に取り上げられています。
講座を通じてインターネット・SNSに潜むリスクやネットリテラシーを知ること、インターネット

図書館からのお知らせ

【対象】中学生以下(幼児は要保護者同伴)
【定員】先着5組、合計20人程度
【持ち物】筆記用具、図書館利用カード
▼わかぎり図書館おはなし会
【日時】1月9日(木)午後3時30分～
【場所】わかぎり図書館2階※直接どうぞ
【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22日(水)午前11時～
【場所】わかぎり図書館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】1月8日(水)・22日(水)午後3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
▼わかたけ図書館乳幼児おはなし会
【日時】1月16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】1月15日(水)午前11時～
【場所】武蔵野台図書館1階※直接どうぞ。また、本事業は武蔵野台児童館との共催です。
【対象】乳幼児と保護者
▼武蔵野台図書館ミニミニおはなし会
【日時】1月8日(水)・22日(水)・29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
▼新春福祭り～図書館で運試し～
【期間】1月4日(土)～31日(金)
【場所】各図書館
【対象】〈中学生以下〉本(漫画・雑誌は除く)を5冊以上借りると、おみくじが引けます。素敵なプレゼントが当たるかも！
〈高校生以上〉それぞれの本の内容を表した漢字を頼りに、本を選んでみてください。本を借りるとおみくじが引けます。素敵なプレゼントが当たるかも！
【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

▼中央図書館おはなし会
【日時】1月8日・15日・22日・29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】1月11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】1月7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
▼図書館なぞときラリー
大きさや内容から探偵のように本を探す方法や、図書館で本を借りるときに役立つ豆知識などを、家族や友人とクイズラリー形式で体験します。
【日時】1月19日(日)午後1時30分～3時
【場所】中央図書館

【日時】1月23日(木)・30日(木)、2月13日(木)午後7時～9時(全3回)
【場所】公民館松林分館小集会室
【対象】市内在住・在勤・在学の方
【定員】先着15人
【持ち物】筆記用具
【講師】佐藤佳弘氏(文化総合研究所代表)

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月16日(木)午前9時30分～11時	市役所1階ロビー	20歳以上の方
	1月22日(木)午前10時～正午	福生地域体育館	
②ヘルスチェック	1月20日(月) 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月15日(木)午前9時30分～10時30分		乳幼児と保護者
④離乳食教室(前期・中期食)	1月8日(木)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等・先着20組
⑤すくすく歯科健診(乳幼児歯科健康診査)	1月8日(木)・15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)
⑥すくすくベビークラス(ねんねのころ)	1月30日(木)午前10時～11時30分(受付) ※要申込み		2～5か月ごろの乳児と保護者・先着20組
【申込み】①・③は不要。②・④・⑥は12月18日(木)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。			

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	21日(火)	令和元年9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	令和元年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31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	28日(火)	平成30年6月生まれ	保健センター 午後0時45分～1時45分
3歳児	7日(火)	平成28年12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。

年末～1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	
12月29日(日)	ひかりクリニック 本町95-3 ☎530・0221	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	せきぐち歯科 熊川449 ☎551・5456
30日(月)		羽村市平日夜間急患センター 羽村市緑ヶ丘5-1-2 ☎555・9999		ふみ歯科診療所 福生798-2第7森田ビル1階 ☎551・7288
31日(火)	山口外科医院 志茂233 ☎553・1177	山口外科医院	三井薬局 志茂231-6 ☎530・5665	河野歯科医院 南田園3-2-38 ☎553・2829
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(木)	熊川病院 熊川154 ☎553・3001			平出歯科医院 福生248-1 ☎551・4738
3日(金)	ひかりクリニック	羽村市平日夜間急患センター		浜崎歯科 福生1078-11第2栄和ビル ☎530・2729
5日(日)				片岡歯科医院 本町44 ☎551・0353
12日(日)		ひかりクリニック	ホッタ晴信堂薬局本町店	田辺歯科・矯正歯科医院 本町90 ☎551・2712
13日(祝)	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		松永歯科医院 福生963 ☎552・7122
19日(日)		熊川病院	中村調剤薬局 熊川156-4 ☎530・2468	
26日(日)		ひかりクリニック	加藤薬局福生店 加美平1-15-6 ☎553・8488	

※平成31年4月から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。

1月の予防接種(BCG)

期日	備考
14日(火)	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(対象の方に通知でご案内します。)	
【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診票と母子健康手帳を持参してください。	

医師会だより

「緩和ケアについて」

皆さんこんにちは。緩和ケアという言葉を知ったことありますか？

緩和ケアとは、重い病を抱える患者やその家族一人一人の身体や心などのさまざまな辛さを和らげ、より豊かな人生を送ることができるように支えていくケアと言われています。イメージとしてはがんの治療を行い、がんが進行し、治療ができなくなって終末期に行う治療とお考えの方も多いと思います。

現在ではがんが診断されてから、できるだけ早期に緩和ケアを始めることが大事と言われています。早期から緩和ケアを始めた場合、生活の質が改善され予後にもよい影響を及ぼすと言われています。

緩和ケアは痛みなどの身体の苦痛症状を和らげるためだけではなく、心の辛さも和らげます。緩和ケアでは医師、看護師、薬剤師、医療ソーシャルワーカー、リハビリ専門職、管理栄養士などさまざまな職種スタッフが関わり、がんが診断されたときの患者の不安、治療法、これからの生活などがかりなことに耳を傾け一緒に考えます。

治療中に生じる身体の痛みや辛さの症状も、適切な投薬を行うことで苦しさを和らげます。痛みの治療には医療用麻薬を用いることもありますが、適切に管理することで中毒になるようなことはありません。また、医療用麻薬を使用することで余命に影響することもないと確認されています。

緩和ケアはどのような場所でも受けることができます。入院し、がんの治療を続けながら緩和ケアを受けたり、緩和ケア外来に通院し、治療を受けることもできます。ご自宅でも医師、看護師が訪問し緩和ケアを行い、苦痛症状を緩和することもできます。専門の緩和ケア病棟で症状を緩和することもできます。

もしがんの治療を続けていて身体や心が辛い方がいましたら、一人で抱え込まず周囲の医療スタッフに相談してください。緩和ケアのスタッフが不安や心配ごとを受け止め、一緒に考えて支援していきます。

【文責】谷川医師

各種検(健)診のお知らせ

①骨密度測定健診(2月)

【期間】2月1日(土)～29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】25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(2月)

【期間】2月1日(土)～29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】150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、細胞検査

③乳がん検診(2月)

【期間】2月1日(土)～29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、申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】150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)、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。

＜①～③共通＞

【申込方法】12月27日(金)までに市ホームページから電子申請(12月27日(金)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人1検(健)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のでご了承ください。また、受診の結果、精密検査や治療が必要な場合は自己負担となります。受診結果によっては保健センターから連絡が行く場合があります。

【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、電話で申し込めます。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。