

# 広報ふっさ

令和2年  
10月15日  
No. 1057



ふっさ情報アプリ  
「ふくナビ」  
を皆さんぜひご利用ください！  
ダウンロードは  
こちらから！  
▲ iPhoneの方 ▲ Androidの方

今号の主な記事 2面新型コロナウイルス感染症関係情報 3面令和元年度決算に基づく健全化判断比率等について 4面マイナンバーカードをつくろう！  
5面福生南公園を開放します！ 6面令和3年度4月の保育園入園申込みが始まります 7面池上彰特別講演会 8面保健ガイド

事業者向け

東京都「感染防止徹底宣言ステッカー」  
の取得はお済みですか？

## 福生市感染症対策継続支援金の申請受付中！



感染症対策  
を実施して

支援金  
**5**  
万円

新型コロナウイルス感染拡大防止と経済活動の両立を図っている市内事業者に対し、感染症対策の継続を支援するため、1事業者あたり5万円の支援金を給付します。  
給付にあたり、福生市商工会が申請のあった事業所を訪問し、東京都の感染拡大防止ガイドラインを基に、感染症対策の実施状

況を確認します。  
商工会が確認後、対策を講じている事業者に対して支援金を給付します。また、給付を決定するとともに、下記の「福生市感染症対策支援事業ステッカー」を配布しますので、東京都が発行している「感染防止徹底宣言ステッカー」と並べて掲示してください。

**申請期間** 12月28日(月)まで (当日消印有効)

**給付額** 1事業者につき一律5万円  
※市内に複数の事業所・店舗を有する事業者への加算はありません。

**対象** 次のすべての要件を満たす事業者  
①市内で店舗等を運営し、営業活動等を行っていること  
②引き続き市内で事業を継続する意思があること  
③感染症対策を実施し、東京都が発行している「感染防止徹底宣言ステッカー」を掲示している事業者であって、引き続き感染症対策を実施する意思があること

**問合せ** シティセールス推進課産業活性化グループ  
☎ 551・1699



### 給付までの流れ

《申請前に実施してください》



### 申請方法

福生市感染症対策継続支援金給付申請書兼誓約書と必要書類を添付し、郵送でご提出ください。※詳しくは、右記QRコードから市ホームページの申請要項をご覧ください。申請書もダウンロードできます。なお、申請要項および申請書は、もくせい会館1階シティセールス推進課窓口または福生市商工会(扶桑会館)でも配布しています。



▲ QRコード

### 郵送先

〒197-8501 福生市本町5 福生市生活環境部シティセールス推進課産業活性化グループ宛※封筒の表に「感染症対策継続支援金申請書類在中」と朱書きしてください。

## 新型コロナウイルス感染症関係情報

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042-539-2061、2062で内容を確認できます

### 「高齢者インフルエンザワクチン予防接種」 を無料で受けられます

▼令和2年度は接種期間が例年より早まり、接種費用が無料になります  
新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザの同時流行が懸念されます。このことから、重症化リスクの高い高齢者等に対するインフルエンザの早期接種を促すため、インフルエンザの定期予防接種時に要する実費費用を市が全額負担することになりました。接種希望の方はお早めに接種することをご検討ください。

【接種期間】実施中。令和3年1月31日(日)まで。

【対象】接種当日に市内在住で満65歳以上の方

※心臓・じん臓・呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害がある身体障害者手帳1級相当の方は、接種日当日に満60歳以上であれば対象です。

【持ち物】健康保険証、身体障害者手帳（上記※欄に該当される方）

【接種方法】接種は1回です。市内指定医療機関に、氏名・住所・生年月日が確認できる健康保険証等を持参し、受付してください（一部医療機関は要予約）。

※接種できる市内指定医療機関は、広報ふっさ10月1日号をご覧ください。またワクチンの在庫確認のため、予約不要の場合でも、事前に医療機関へご確認ください。

【接種費用】全額無料

※生活保護受給中の方は、生活保護法適用証明書を、中国残留邦人等支援給付受給中の方は、支援給付受給証明書または本人確認証（写し）を市役所1階10番社会福祉課窓口で受け取り、指定医療機関へご提出ください。

▼厚生労働省から接種時期についてのご協力をお願い

定期接種以外の方の接種時期は、10月26日(月)から可能となる予定です。特に、医療従事者、基礎疾患を有する方、妊婦、生後6か月～小学2年生までの方は、接種を推奨されています。その場合は、任意接種ですので全額自己負担となります。

【問合せ】保健センター ☎ 552・0061

締切り間近！

### 子育て世帯応援！ 総額1億円 キャッシュバックキャンペーン

「実施期間」と「申込受付期間」が異なりますので、  
ご注意ください！

【キャッシュバック金額】子ども1人につき15,000円(上限)

【実施期間(レシート等の有効期間)】9月1日(火)～10月31日(土)

【申込受付期間】受付中。11月30日(月)(必着)まで

【対象】平成14年4月2日～令和2年8月1日までに生まれた子どもを持つ世帯主で、令和2年8月1日時点で福生市に住民登録がある方

▼申込みからキャッシュバックまで

〈1〉市内の店舗(店舗の指定はありません)でお買い物やお食事等を楽しんでください。その際、レシート等は必ず保管してください。

〈2〉9月上旬に世帯主に送付された「子育て世帯応援キャッシュバック申込書」に必要事

項を記入し、レシート等の必要書類をすべて添付して、同封の返信用封筒で市役所へ送付してください。

〈3〉市役所から、キャッシュバック対象金額を、申込書にご記入いただいた指定口座に振り込みます。

※申込みから振込みまでは、1か月程度期間を要する場合があります。

【備考】次の方は子ども育成課子ども育成係へお問い合わせください。

①対象であるのに、申込書一式が届いていない方

②配偶者やその他親族等からの暴力等を理由に避難している方で、事情により令和2年8月1日時点で福生市在住で、かつ福生市に住民登録をしていない方

【問合せ】〈キャッシュバック事業全般に関すること〉子育て世帯応援キャッシュバック案内窓口 ☎ 0120・732・018

〈①・②に関すること〉子ども育成課子ども育成係 ☎ 551・1733



### 令和3年度固定資産税および都市計画税の減免に関するお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大に関連して収入が減少した中小企業者等に対して、令和3年度における償却資産および事業用家屋に係る固定資産税・都市計画税の減額を行います。

特例を受けるためには、本制度の適用を受けるための要件を満たしている旨の申告をする必要があります。

【対象】要件を満たした中小企業者等

※中小企業者等とは、①常時使用する従業員の数が1,000人以下の個人②資本金の額または出資金の額が1億円以下の法人③資本または出資を有しない法人のうち常時使用する従業員の数が1,000人以下の法人です。

【対象要件】令和2年2月～10月までの連続する3か月間において事業収入が前年同期と比べて減少した程度に応じた特例を適用します。

30%以上減少した場合は2分の1に軽減を行い、50%以上減少した場合は全額免除となります。※事業収入には給付金や補助金収入、事業外収入は含みません。

▼手続きの流れについて

認定経営革新等支援機関等に次のことにつ

いて確認を受け、市が定める申告書様式を利用して、申告書を発行してください(市が定める申告書様式を利用せずに確認を受けた場合は、申告書に加えて認定経営革新等支援機関等独自の確認書を発行してください)。

①中小企業者等であること

②事業収入の減少

③特例対象家屋の居住用と事業用の割合

確認を受けた後、市役所1階4番課税課資産税係窓口へ必要書類を提出してください。

※認定経営革新等支援機関等とは、中小企業・小規模事業者が安心して経営相談等が受けられるために、専門知識や実務経験が一定レベル以上の者に対し、国が認定する公的な支援機関です。具体的には、商工会や商工会議所など中小企業支援者のほか、金融機関、税理士、公認会計士、弁護士等が主な認定支援機関として認定されています。

【提出書類】①市が定める申告書様式を利用して、認定経営革新等支援機関等の確認を受けた場合

・市指定の申告書

②市が定める申告書様式を利用せず、認定経営革新等支援機関等の確認を受けた場合

・市指定の申告書(認定経営革新等支援機関等確認欄の記入は不要)

・認定経営革新等支援機関等独自の確認書

※申告書様式は、右記のQRコードから市ホームページでダウンロードまたは、市役所1階4番課税課資産税係窓口で配布しているものをご利用ください。また、



▲QRコード

ご記載いただく特例対象資産一覧には、令和2年度の課税明細書の単位で記載してください。なお、課税明細書の再発行は行いませんので、課税明細書と同等の内容が記載されている名寄せ帳を、窓口や郵送でお求めください。

【申請期間】令和3年1月4日(月)～2月1日(月)(日・祝日を除く)

※申請後、現地確認をさせていただくことがあります。

【問合せ】課税課資産税係 ☎ 551・1614

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(登録方法は市ホームページ等をご覧ください)

## 11月の無料相談【問合せ】秘書広報課広報広聴係 ☎ 551・1529

※新型コロナウイルス感染症の状況により、電話による相談の実施または中止となる場合があります。

相談内容	実施日	時間	場所	備考
人権の上相談・行政相談	4日(水)	午後1時30分～4時30分	市役所1階第1相談室	予約制、先着6人(1人30分)※相談日1か月前から電話で秘書広報課広報広聴係へ。
登記相談	5日(木)			
相続遺言等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(水)・18日(水)・25日(水)	午後1時30分～4時	市役所1階第1相談室	予約制、先着6人(1人30分)※相談日6日前から電話で秘書広報課広報広聴係へ。
交通事故相談	19日(木)			
少年相談	20日(金)			
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 ☎ 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※要事前予約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	消費者相談室(もくせい会館1階)	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)	午前10時～午後4時	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(社会福祉協議会 ☎ 552・5027)

## 「声の市議会だより」をお届けしています

市では、市民ボランティア団体「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(DAYSY)とは

デジタル録音図書の国際標準で、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

10月1日を調査期日として実施された国勢調査にご協力いただき、ありがとうございます。

皆さんの調査票は、厳重な管理のもと、集計中です。国勢調査の結果は、今後報告書にまとめられ、社会福祉、雇用政策、防災対策など各方面でさまざまな計画のための資料として利用されます。

【注意事項】・調査の回答期日の10月7日時点で調査票を提出されていない世帯には、調査員が「調査票の提出のため」の資料として利用されます。

出のお願い」等の書類を、10月20日(火)までに郵便受けやドアポスト等に入れて配布しています。

10月1日以前に調査票を提出された世帯で、世帯構成等の変更により、基準日の10月1日時点での回答内容について修正が必要な方はご連絡ください。

【問合せ】国勢調査事務局(総務課総務係) ☎ 551・1608

10月22日(木)～31日(土)に駅前放置自転車クリーンキャンペーンを実施します

市では、市内の駅から約300m以内を自転車等放置禁止区域に指定しています。

道路や駅前広場・公園などの公共の場所に、自転車・原付が駐輪されると、警告札を取り付け、その後撤去し、自転車保管場所で保管します。

駅周辺に自転車でお出かけの際は、自転車等駐車をご利用ください。皆様のご協力をお願いします。

【撤去保管料】自転車1,000円、原付2,000円

【問合せ】契約管財課管財係 ☎ 551・1535

【問合せ】安全安心まちづくり課地域安全係 ☎ 551・1691

9月1日～30日の間に齋藤正人様ほか匿名2名の方から11万円のご寄附をいただきました。

【問合せ】契約管財課管財係 ☎ 551・1535

## 令和元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。

令和元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30年度

区分	令和元年度	早期健全化基準 [黄信号]	財政再生基準 [赤信号]
<b>実質赤字比率</b> 一般会計が赤字かどうかを判断する指標	- (-)	13.10% (13.09%)	20.00%
<b>連結実質赤字比率</b> 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	- (-)	18.10% (18.09%)	30.00%
<b>実質公債費比率</b> 一般会計が負担する実質的な公債費の標準財政規模に対する割合です。福生市は、借入金の返済額より特定財源や借入金に係る標準財政需要額算入額が大きいことから、平成30年度に引き続きマイナスの数値となっています。	-3.2% (-3.2%)	25.0%	35.0%
<b>将来負担比率</b> 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%	

(※1) 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30年度

区分	令和元年度	経営健全化基準
<b>下水道事業会計</b> 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%

## 市民標準葬儀

【問合せ】総合窓口課 ☎ 551・1595

市では、市民の方の経済的な負担を軽減し、安心して葬儀を行えるよう、葬祭業者と協定を結んでいます。下表の取扱業者へお申し込みください。※料金の目安は市ホームページまたは市役所1階7番総合窓口課窓口で配布するちらしをご確認ください。

【利用対象】①市内在住の方が亡くなったとき  
②市内在住の方が市内または立川市・昭島市・武蔵村山市・羽村市・あきる野市・瑞穂町で葬儀を行うとき

取扱葬祭業者名	所在地	電話番号
愛和セレモニー	熊川 888	042・530・8686
(有)島田屋	本町 134	042・551・0226
(有)西武葬祭	熊川 761-4	042・551・2547
(株)セレモア	熊川 1311	042・551・1191
セレモニーホール福生	加美平 1-19-5	042・553・8200
ファミリアホール創友社	福生 1983-40	0120・595・102
(株)多摩祭典	福生 2350	042・551・8200
JAにしたま葬祭センター	瑞穂町長岡1-62-6(センター)本町16(福生支店)	0120・042・706
そうしんフレールホール福生	南田園 2-15-3	042・530・4544
(株)クオーレ福生営業所	武蔵野台 2-31-3-305	042・520・7600
(株)セラサポート	武蔵野台 2-25-5	042・513・0090
葬儀・終活相談センターフィーネ	加美平 2-3-2	0120・07・1020

【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手続き・書類作成などの相談を行います。【日時】10月30日(金)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(担当・佐藤) ☎ 042・530・6621

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

青梅税務署からのお知らせ

▼年末調整等説明会の中止のお知らせ

年末調整等説明会については、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、

開催を全国一律で中止することとなりました。これに伴い、国税庁ホームページで、年末調整に関する映像資料をご覧になることや、年末調整関係用紙をダウンロードすることができ

ますので、ご利用ください。【問合せ】青梅税務署法人課税第一部門・管理運営部 0428-22-3185

▼年末調整関係用紙の配布について

市役所1階4番課税課窓

マイナンバーカードをつくろう！ 【問合せ】総合窓口課 ☎ 551・1595

▼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等で住民票等の証明書が取得できる！
・お得なマイナポイントがもらえる！



①市役所で毎日申請サポートを実施！

市役所1階7番総合窓口課窓口で、写真撮影（無料）と申請書書き方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、ぜひこの機会にお申し込みください。

【受付時間】午前8時30分～11時、午後1時～4時

②団体・事業所に出張申請サポート！

団体の活動場所、事業所にお伺いして出張マイナンバーカード申請サポートを行います。詳しくは総合窓口課へお問い合わせください。

③日曜日にわかぎり会館で出張申請サポート！

申請サポートを受けたいけど、日曜日しか時間が取れない方のために、わかぎり会館で出張マイナンバーカード申請サポートを行います（要予約）。

また希望される方に対し、ご自宅へマイナンバーカードを郵送するサービスを行

ます。

【日時】11月8日(日)午前10時～正午、午後1時～2時

【場所】わかぎり会館2階

【定員】先着30人

【申込期間】10月26日(月)～11月6日(金)

④日曜日にマイナンバーカードの交付を行います

マイナンバーカードを申し込んだけど、お休みが取れなくてなかなか受け取れない方のために、予約制で日曜交付を行います。

【日時】11月1日(日)・29日(日)午前8時30分～正午、午後1時～5時

【場所】市役所1階7番総合窓口課窓口

【申込期間】10月19日(月)～11月27日(金)

＜①～④共通＞

【対象】市に住民登録のある方

【必要なもの】① 通知カードまたは個人番号通知書に付いている申請書（ご自宅へのカード送付を希望される方は通知カードもご持参ください。）

② 印鑑

③ 本人確認書類（下記参照）

【A】 次の場合はいずれか1点

- ・住民基本台帳カード（顔写真付きのもの）、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き身分証明書

【B】 次の場合はいずれか2点

・健康保険証、年金手帳等顔写真のないもの

【注意事項】・③の郵送サービスは、本人確認書類【A】2点、または【A】・【B】それぞれ1点が必要です。

・④の日曜交付にお越しの方は、送付したはがきなど、案内に記載のものをご持参ください。

【申込方法】午前9時～午後4時までの間に、電話で総合窓口課マイナンバー担当 ☎ 551・1511（内線2419）へ（正午～午後1時および土・日・祝日を除く）。

▼マイナポイント手続支援窓口を開設！

9月からスタートしたマイナンバーカードを活用した消費活性化策「マイナポイント」の予約・申込みができる端末を総合窓口課に設置しています。

※あらかじめご希望の決済事業者のホームページでご確認のうえ、お越しください。

【時間】午前9時～11時、午後1時～4時 ※水曜日は午後6時まで

【場所】市役所1階7番総合窓口課窓口

【必要なもの】マイナンバーカード、利用者証明用電子証明書の4桁の暗証番号

※マイナンバーカードの交付と同時に実施することもできます（④の日曜交付は除く）。

口で年末調整関係用紙の配布をします。

【配布期間】11月2日(月)～20日(金)（なくなり次第終了）

【問合せ】課税課市民税係 ☎ 551・1610

令和2年度第2回インターネット公売結果を公表します

8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、滞納となりました。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】・原動機付自転車（スズキレッツ）

＜見積価格＞1万円

＜落札価格＞3万6,000円

＜見積価格＞2万円

＜落札価格＞5万6,000円

腕時計

＜見積価格＞15万円

＜落札価格＞15万円

ダイヤモンド様石付ネックレス

＜見積価格＞25万円

＜落札価格＞25万円

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11月2日(月)です。で、お忘れのないようご納付ください。

口座振替は11月2日(月)の予定です。残高不足にご注

Table with 2 columns: ごみが46t減ったよ! and 資源の割合が3%増えたよ! with data for 2022 and 2021.

Table with 2 columns: 資源回収団体による資源回収量 with data for 2022 and 2021.

11月の資源回収予定

Table with 2 columns: 実施団体 and 実施日, listing collection dates for various neighborhoods.

Table with 4 columns: 測定場所, 測定回数, 前年同月比, 環境課環境係, showing noise measurement data for September.

福生水辺の楽校 多摩川で遊ぼう 参加者募集

▼多摩川バードウォッチング 11月の多摩川にはどんな鳥がいるか観察します。【日時】11月8日(日)午前9時30分～11時30分

年金生活者支援給付金をご存じですか

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入やその他の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。

【対象】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である方

・前年の年金収入額とその他の所得額の合計が87万9,900円以下である方

新たに対象となる方には、この給付金を受け取るための請求書が日本年金機構から送付されます（現在受給中の方には送付されません）。

また、請求書が送付されなくても世帯構成等の変更により対象になることがありますので、ご相談ください。

【問合せ】ねんきんダイヤル ☎ 0570-051165、保険年金課保険年金係 ☎ 551-1670

**福生南公園を開放します！**

令和元年台風第19号による福生南公園の災害復旧工事が10月末に完了するため、11月7日(土)から公園の開放および南公園バーベキュー場の予約を再開します。

※スポーツ施設(グラウンドおよびテニスコート)は、引き続き施設養生のため使用できません。  
【問合せ】施設公園課 施設公園グループ ☎ 551・1985

**飼い猫は室内に飼いまじゅう**

現在の交通事情や住宅事情は猫にとってやさしい環境ではありません。猫を危険から守ってあげるのも飼い主の責任です。猫は室内で飼うようにしてください。

万一迷子になった場合を考え、首輪と連絡先を書いた迷子札などをつけましょう。また、飼い猫も可能な範囲で不妊・去勢手術をしましょう。

**無責任なえさやりをしていませんか？**

市には、飼い主のいない猫へのえさやりによるふん・尿の問題がトラブルとなつて多くの相談が寄せられます。えさをあげるのであれば、責任をもって次のことを守ってください。

- ・地域の人の理解を得る
- ・不妊・去勢手術をする
- ・えさ場周辺を清潔に保つ
- ・えさの放置は厳禁。必ず回収し、掃除をする

・周辺で見かけたふんは回収する

地域には、猫が好きな方もそうでない方もいます。えさをあげるだけの行為は、結果的に猫がかわいそうなので、絶対にやめましょう。

**地域猫制度について**

ボランティア団体が主体となり、飼い主のいない猫の捕獲、不妊・去勢手術を実施し、猫の数を地域でコントロールしています。

令和元年度は、市内3つのボランティア団体で、飼い主のいない猫116匹に不妊・去勢手術を行いました(オス55匹、メス61匹)。

市では、登録のあるボランティア団体に対し、不妊・去勢手術費の助成を行っています。登録を希望する団体や、飼い主のいない猫の不妊・去勢手術の実施をご希望の方は、環境課環境係へご相談ください。

【問合せ】環境課環境係 ☎ 551・1718

**カワラノギク保全のためのボランティア募集**

かつて多摩川の石河原のシンボルだったカワラノギクは、急激に数を減らし、絶滅危惧種にも指定されています。その保全活動が、市内で行われています。



他の地域ではできない活動に参加してみませんか。

**フードドライブを実施します！**

食品ロス削減の取り組みとして、各家庭で余っている食べ物を持ち寄り、フードバンクへ寄付する「フードドライブ」を実施します。

【期間】10月28日(水)～11月18日(水)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・祝日を除く)

【場所】市役所第二棟2階環境課ごみ対策係

【回収対象品目】未開封で包装や外装が破損していないもの、賞味期限が令和3年1月10日以降のもの、びん詰の食品でないもの、包装や外装を他のものに移し替えていないもの、生鮮食品でないもの

【品目の例】缶詰、インスタント食品、レトルト食品、乾物(乾麺など)、飲料(インスタントコーヒー・お茶など)、乳幼児食品(粉ミルク・離乳食など)、調味料(食用油・醤油など) ※いずれも冷凍・冷蔵食品を除く。

【問合せ】環境課ごみ対策係 ☎ 551・1731

【日時】10月31日(土)午前9時30分～正午ごろ

【集合場所】柳山公園の永田橋もと付近(福生駅から徒歩約15分)

【持ち物】筆記用具、飲み物

【服装】長袖・長ズボン、歩きやすい靴

【申込み】10月28日(水)までにファクス(☎519・4395)またはメール(kawaranogiku.academy@gmail.com)でNPO法人自然環境アカデミー ☎ 519・4394へ。

**喫煙マナーアップキャンペーンを実施します**

喫煙マナーの向上とまちの環境美化を目指し、喫煙マナーアップキャンペーンを行います。

市では「福生市清潔で美しいまちづくり条例」に基づき、福生駅、牛浜駅、東福生駅、熊川駅の各駅周辺の公共用地を路上禁煙区域に指定しています。

喫煙者がマナーを守り、周囲への配慮を行うなど、たばこを吸う人、吸わない人、誰もが快適に暮らせる環境を作ることが大切です。

**樹木の剪定講習会に参加しませんか**

身近にある公園で、市内の植木職人による剪定講習会と、加美上水公園自然塾による公園ボランティア講習会を行います。庭木の手入れや公園ボランティアなどに興味のある方は、ぜひご参加ください。

【日時】11月14日(土)午前9時30分～(2時間程度)

【場所】わらつけ公園(大字福生2-15-11)

**市役所で2つの展示を同時に開催します！** 【問合せ】環境課ごみ対策係 ☎ 551・1731

**①パネル展「環境にやさしい暮らしでごみ削減！」～みんなで減らそう プラスチックと食品ロス～**

国の「プラスチック資源循環戦略」の策定や、「食品ロスの削減の推進に関する法律」の施行を踏まえ、世界的に問題となっているプラスチックと食品ロス削減のためのパネル展示を行います。

**②ごみの散乱防止と3R(リデュース=発生抑制、リユース=再利用、リサイクル=再生利用)を進めるためのポスター・標語コンテストの入選作品決定と全応募作品の展示**

市内の小学生を対象にポスターと標語を募集し、市の廃棄物減量等推進員の選考の結果、次の作品が入選しました(敬称略)。入選作品に加え、全応募作品を展示します。

**▼ポスター部門**

**〈小学1年生から3年生の部〉**

一席:大富遥果(三小2年) 二席:横田響紀(五小2年)



**▼標語部門**

**〈小学4年生から6年生の部〉**

一席:古川珠立(一小4年)

「しげんごみ きれいにあつかい リサイクル」

二席:丹羽温(一小4年)

「のこさない おいしく たべて ごみもゼロ」

三席:五十嵐リア(五小4年)

「分別は 地球を守る 思いやり」

**〈小学4年生から6年生の部〉**

一席:石井萌音(六小5年) 二席:横田優紀(五小4年) 三席:小林千寿(二小4年)



【対象】市内在住・在勤・在学の方

【定員】先着30人※参加者が10人に満たない場合、中止になることがあります。

【費用】200円(保険料) 【注意事項】・新型コロナウイルス感染症予防に努めてご参加ください。

**日光橋公園外1公園改修工事説明会を開催します**

日光橋公園とみずくらい公園の改修工事を行うため、次のとおり工事説明会を開催します。

【日時】11月2日(月)午後7時～

～子育てするなら ふっさ～

# 令和3年度4月の保育園入園申込みが始まります

【問合せ】子ども育成課保育係 ☎ 551・1780



## 市内保育園を希望される方

【受付期間】〈1次募集〉11月17日(火)～30日(月)  
 〈2次募集〉令和3年1月13日(水)～19日(火)  
 ※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番子ども育成課保育係窓口  
 ※郵送では受け付けていません。また、申込みには待ち時間に加え、手続きに30分以上かかることがありますので、時間に余裕をもってお越しください。



【提出書類】①教育・保育給付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  
 〈就労の場合〉勤務証明書 〈妊娠・出産の場合〉母子健康手帳のコピー  
 〈疾病の場合〉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】教育・保育給付認定決定通知書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  
 ※電話での問合せにはお答えできません。また、令和2年度の新規(転園)の申込みをした方で保留となっている場合は、新たに令和3年度の申込みが必要です。

## ▼これから出産を迎える方

令和3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。詳細は子ども育成課保育係へお問い合わせください。

## ▼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、福生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。詳細は子ども育成課保育係へ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・保育給付認定現況届等の必要な書類を配布しています。提出されていない方は、子ども育成課保育係へご連絡ください。

## ▼その他

令和2年度住民税の申告が未申告の方は手続きを行う必要があります(未申告の場合、保育料は最高額となります)。  
 ※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。また、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。

## 障害者を虐待から守りましょう

障害者が家族、施設職員、会社の事業主などに虐待されているのに気づいた方は、一人で抱え込まず、「福生市障害者虐待防止センター」へ通報してください。  
 虐待をなくすためには、すべての人が協力しなければなりません。地域ぐるみの早めの対応や支援が、虐待されている障害者だけでなく、虐待している家族なども抱える問題の解決にもつながります。  
 ◎通報者の情報は守られます。  
 【問合せ】福生市障害者虐待防止センター(障害福祉課内) ☎ 551・1511

## 勤務先の健診や人間ドックを受ける方へお願い

特定健康診査は生活習慣病対策の1つとして実施されています。職場の健診等を受診された方のデータも集約し、市の生活習慣病対策に役立てています。  
 今年度、福生市の特定健康診査の対象者で、職場の健診や人間ドックを受診する方は、健診の結果と問診票の写しを保健センターへ提出ください。提出については任意です。皆さんのご協力をお願いします。  
 なお、市の特定健康診査は10月31日(土)までです。まだ受診がお済みでない方はぜひ受診しましょう。

## 「バリアフリー」の推進にご協力を

市では、第3期福生市バリアフリー推進計画に基づき、「市民が互いを尊重し、ルールやマナーを守りながら、自由に行動し、かつ、活動できるまち」を目指し、4つの柱でバリアフリーを推進しています。

- ①施設のバリアフリー  
道路、公園、建築物等の市の公共施設や鉄道駅について、バリアフリー化やユニバーサルデザインに取り組んでいます。
  - ②心のバリアフリー  
すべての人の人権を尊重したうえで、互いを理解し、安心して社会と関わることができるまちを目指しています。
  - ③情報のバリアフリー  
誰もが情報を適切に受け取れるよう、発信手段に配慮した取り組みを進めています。
  - ④施策のバリアフリー  
誰もが参加・利用できる施策や事業の実施を目指しています。
- ▼令和元年度バリアフリー関連事業の主な取り組み
- ・熊川駅公衆便所の和式便器を洋式便器に変更しました。
  - ・市営競技場管理棟改良工事に伴い、

だれでもトイレの設置、授乳室、シャワー室および障害者用の駐車スペースの設置を行いました。



▲改良した市営競技場管理棟内のだれでもトイレ  
 ※その他、取り組みや詳細については、市ホームページに掲載しています。  
 ▼ルールやマナーを守って、誰もが暮らしやすいまちへ  
 〈個人の方へ〉道路や点字ブロック上への自転車や物品、看板等の路上放置をなくし、通行の妨げとならないようにしましょう。  
 また、植栽等は歩道にはみ出さないよう、適切な管理にご協力ください。  
 〈事業者の方へ〉不特定多数が利用する民間の事業所や店舗等の新設・改修には、都条例によりバリアフリー整備の努力義務が課されています。  
 誰もが利用しやすい施設の整備に、ぜひご協力ください。  
 【問合せ】社会福祉課福祉総務係 ☎ 551・1522

【問合せ】保健センター ☎ 552・0061  
 献血にご協力ください  
 10月29日(木)  
 に、赤十字血液センターによる献血を実施します。皆さんのご協力をお願いします。  
 なお、65歳以上の方の献血については、60歳～64歳の間に献血経験がある方に限ります。



令和3年度児童クラブ入所申請期間について  
 令和3年度4月入所の児童クラブの申込みは、11月25日(水)～12月9日(水)までを予定しています。  
 詳細は、広報ふっさ11月1日号に掲載予定です。

児童館で遊ぼう！(10月号の2)  
 10月の事業の開催日は、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。  
 【問合せ】熊川児童館



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ひろば「よちよちすくすくひろば」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。  
 【日時】10月27日(火)午前11時～正午  
 【場所】田園児童館  
 【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係 ☎ 539・2555

【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】11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)【申込み】社会福祉協議会・成年後見センター福生(☎ 552・5027)へ。

費用の記載のない事業は無料です

～市制施行50周年記念事業 特別講演会～

池上彰が語る!「コロナ禍における公民館の学習のあり方」

国のイベント開催制限の緩和に伴い 新たに参加者を募集します



ジャーナリストの池上彰氏をお招きし、コロナ禍で一変した社会の情勢、諸問題、そしてこれからの公民館の学習のあり方を語っていただきます。



▲池上彰氏

【日時】11月21日(土)午後2時～3時30分
【場所】市民会館大ホール(もくせいホール)
【対象】市内在住・在勤・在学の中学生以上の方
【申込方法】10月20日(火)(消印有効)までに、往復はがきに講演名、住所、氏名、電話番号、在勤・在学の

方は勤務先名または学校名を記入し、〒197-0024 福生市牛浜163 さくら会館内福生市公民館公民館係へ郵送(はがき1枚につき1人の申込み※重複申込みは無効)。結果は返信はがきで通知します。

▼事業実施にあたってのお願い

- ・感染症防止対策として、人数制限などの対策を講じたうえで実施します。
・マスクの着用や主催者による検温、手指消毒の徹底等をはじめ、国や東京都が示す各施設の利用ガイドライン等に沿った感染症対策にご協力ください。
・今後の感染症の状況によっては、急遽中止となることもありますので、ご承知おきください。

【問合せ】公民館公民館係 ☎ 552・2118

公民館運営審議会(市公民館委員)の募集

公民館運営審議会は、公

【問合せ】公民館公民館係 ☎ 552・2118

ネット多摩S&Dフィールズのグラウンドメンテナンスについて

ネット多摩S&Dフィールド(市営競技場)のグラウンドメンテナンスを次の日程で行います。

【期間】11月9日(月)～13日(金)

この期間中は競技場の利用ができません。ご理解、ご協力をお願いします。
※テニスコートはご利用いただけます。

【問合せ】スポーツ推進課 ☎ 552・5511

民館長の諮問機関で、諮問に対する答申や公民館の事業について調査・審議等を行っていただきます。

1日時点) ※市が公募した他の委員との兼務はできません。

【活動内容】定例会(月1回)、視察研修、関東甲信越静公民館研究大会や東京都公民館連絡協議会が主催する大会・研修会等への参加、自主活動等
【任期】令和3年4月から2年間
【報酬等】市の規定による
【募集人員】2人
【応募資格】市内在住の20歳以上の方(令和3年4月

【応募方法】「公民館に期待すること」と題した800字以内の作文に、住所、氏名、性別、生年月日、職業、電話番号を記載したものを添えて、12月1日(火)(必着)までに郵送(〒197-0024 福生市牛浜163 さくら会館内公民館公民館係宛)、またはさくら会館内公民館公民館係へ直接持参してください。
※提出した書類は返却できません。選考結果については、後日通知します。

公民館講演会「コロナ禍における子どもの貧困問題」

新型コロナウイルス感染症によって、社会生活は一変してしまいました。経済は悪化し景気が低迷するなか、さらなる深刻な貧困問題が浮き彫りとなってきています。

この講座では、コロナ禍での影響を受ける子どもに視点を当て、貧困の現状、課題、対策などについて、専門家からお話を伺います。どうぞお越しください。
【日時】11月7日(土)午後2時～4時
【場所】市民会館・公民館第4・5集会室

【対象】市内在住・在勤・在学の方
【定員】先着40人
【講師】小河光治氏(子どもの貧困対策センター「公益財団法人あすのば」代表理事)

【申込み】10月17日(土)午前9時から公民館公民館係 ☎ 552・2118へ。
松林分館主催地域福祉講座「エンディングノート」自分らしい人生のために



「まだ元気なのに老後の心配?」という方も、準備をすることで漠然とした不安が減れば、今をより楽し

めるかもしれません。

エンディングノートは遺される方への思いやりです。一緒に書いて絆を感じてみませんか。

【日時】11月6日(金)・13日(金)午前10時～正午(全2回)
【場所】公民館松林分館
【対象】市内在住・在勤の方
【定員】先着10人
【持ち物】筆記用具
【講師】太田知子氏(終活カウンセラー上級)

【申込み】10月20日(火)から(午前9時～午後5時の間に)公民館松林分館 ☎ 552・3624へ。
図書館からのお知らせ



○図書館イベントの参加には、必ずマスクの着用をお願いします。そのほか、手指消毒の徹底等、感染症対策にご協力ください。
○当分の間、開催時間を15分に短縮します。

▼中央図書館おはなし会
【日時】11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
【定員】先着10人

▼中央図書館おはなし会「おはなしのポケット」
【日時】11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

【定員】先着10人
【出演】ポケット☆ポケット
【問合せ】中央図書館 ☎ 553・3111

▼わかざり図書館おはなし会
【日時】11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
【定員】先着15人

【問合せ】わかたけ図書館 ☎ 551・0083

【問合せ】わかざり図書館 ☎ 552・7421
▼わかたけ図書館おはなし会
【日時】11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
【定員】先着23人

【問合せ】わかたけ図書館 ☎ 551・0083

ワークショップ「カフェ・ドゥ・ジャルダン村山シェフによるお菓子作り教室」参加者募集

福生の人気パティスリー「カフェ・ドゥ・ジャルダン」の村山シェフを講師に迎え、本格的なフルーツタルト作りを学びます。



【日時】11月19日(木)〈1回目〉午後1時～3時
〈2回目〉午後4時～6時
※内容は各回同じです。
【場所】市民会館公民館調理室
【対象】中学生以上の方
【定員】各回10人※定員を超えた場合は抽選
【費用】2,000円(材料費込)
【持ち物】エプロン、三角巾、筆記用具

【講師】村山裕一郎氏
【注意事項】・材料の手配状況により、フルーツがいちご以外に変更となる場合があります。
・本ワークショップは、感染症対策として、人数制限をするなどの対策を講じたうえで実施します。
・マスクの着用や手指消毒の徹底などをはじめ、国や東京都が示す各施設の利用ガイドラインなどに沿った感染症対策にご協力ください。
・新型コロナウイルス感染症の影響により、内容の変更または中止となる場合があります。
【申込方法】11月6日(金)(消印有効)までに、市民会館ホームページで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)で送るか、往復はがきに本人情報(氏名、年齢、電話番号、住所)を記入し、〒197-0011 福生市福生2455 福生市民会館へ。
【問合せ】市民会館 ☎ 552・1711



# 保健ガイド

※新型コロナウイルス感染症の状況により、変更となる場合があります  
【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 専門職による相談、健康機器による測定	11月5日(木)・19日(木)午前9時30分～11時	市役所1階ロビー	20歳以上の方
	11月11日(水)午前10時～11時30分	熊川地域体育館 ※年間の予定表と場所が変更になっています。	
②ヘルスチェック 血管年齢、骨密度、脳年齢、咬む力、体組成、足指力の測定、食事・運動等の助言	11月16日(月)午前9時10分～11時までの指定時間 ※要申込み	保健センター	20歳以上の方・先着15人 ※前回受けた方は6か月経ってからお申し込みください。
③育児相談 身体計測、育児相談、母乳・栄養相談	11月6日(金)午後1時30分～2時30分	子ども応援館	乳幼児(0歳～未就学児)と保護者 ※フェイスタールをご持参ください。
	11月25日(水)午前9時30分～10時30分		
④離乳食教室 離乳食の作り方、進め方	前期・中期食 11月11日(水)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10組
	中期・後期食 11月26日(木)午前10時～11時30分 ※要申込み		7か月～1歳未満の乳児とお母さんなど・先着10組
⑤すくすく歯科健診 (乳幼児歯科健康診査)	11月4日(水)・18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) ※要申込み		3歳11か月になる月までの乳幼児

【申込み】①・③は不要。②・④は10月19日(月)から、⑤は前日までに保健センターへ。

## 11月の乳幼児健康診査

※母子健康手帳、保険証をお忘れなく。

健診名	健診日	対象児	受付場所・時間
3か月児	17日(火)	令和2年7月生まれ	保健センター(集団健診) 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2年5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	令和2年2月生まれ ※受診日時時点で生後9か月0日以降の乳児	保健センター(集団健診) 午後0時45分～1時45分
1歳6か月児	24日(火)	平成31年4月生まれ	
3歳児	10日(火)	平成29年10月生まれ	

※集団健診は新型コロナウイルスの影響により、予定より2～4か月遅れる場合があります。○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。

## 11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 新井クリニック 瑞穂町長岡1-51-2 ロケビル1階 ☎ 557-0018	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	
3日(祝)		ひかりクリニック 本町95-3 ☎ 530-0221	ホッタ晴信堂薬局本町店 本町95-15 ☎ 530-7953	
8日(日)		熊川病院 熊川154 ☎ 553-3001	中村調剤薬局 熊川156-4 ☎ 530-2468	
15日(日)		ひかりクリニック	ホッタ晴信堂薬局本町店	片岡歯科医院 本町44 ☎ 551-0353
22日(日)		丸野医院 瑞穂町長岡1-14-9 ☎ 556-5280		大浦歯科医院 福生867 ☎ 553-0667
23日(祝)		羽村市平日夜間急患センター		佐久間歯科医院 東町2-8 東口SYビル2F ☎ 553-2525
29日(日)				

◆今後の休日・準夜診療受診時の注意点について  
新型コロナウイルス感染症対策のため、休日・準夜診療を受診する際は、必ず受診前に次の番号にお電話ください。  
【福生市休日診療所電話番号(直通)】 ☎ 042-552-0099  
※準夜診療は、実施医療機関へお問い合わせください。  
【注意事項】症状の聞き取りをさせていただき、新型コロナウイルス感染症等が疑われる症状がある際は、診療ができない場合があります。ご理解をお願いします。  
※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。

○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

## コロナウイルスの現状

コロナ対応は3通りに分類される。最近の論文を中心に検討した。

第1は、韓国、ニューヨークに代表されるPCRを中心とした多数の検査、集積地を中心に徹底した隔離治療を行い、ITによる感染追跡を行う。日本では世田谷方式が8月から始まり、有症状者以外の感染情報の手がかりとなりえる。1月～3月の中国では0.3%が無症状者であった。

第2は、すでに集団免疫成立の考えだ。インフルエンザとコロナ相互の干渉作用に注目し、前者の減少に対し後者の増加がある。中国ではS、K型の弱毒先祖型があり、G型が当初流行した。欧州、米国でG変異型が猛威を振るった。

欧米では2月初旬から封鎖したが、日本では3月初旬まで中国人の流入が続いた。この間にKに対する細胞性免疫(CI)が成立したため、欧米の変異G型による大流行を免れたという説である。一方、両ウイルス同時感染例で病状の悪化もある。

上記の中間が日本である。PCR検査は4月末は少なく、検査が病院を圧迫すると考

えてきた。8月中旬ごろから欧米G型からのさらなる変異型増加により保健所以外の医師会、民間機関参加により検査数が増えた。

ワクチンは脂質ナノ粒子内にウイルスのmRNA情報を組み込むタイプと無毒化したウイルスの中にコロナウイルスのスパイクタンパクの遺伝を組み込んだ2社が先行した。

8月末時点で、市場一歩手前のフェーズ3に入った。両社とも投与約2か月後に中和抗体が確認されており、後者は1週間後よりCIが反応している。画期的なことで両免疫反応は体内でできるコロナ表面のとげに対して反応するわけで、後者のワクチンのほうがウイルスを使用しているため反応は強く、副作用も強く、鎮痛解熱剤はほぼ全例必要だ。

香港で遺伝情報の異なる再感染例が初めて論文となった。2度目は無症状であったがウイルス量は多い。素直な解釈ではワクチンは追加が必要と考えられ、脂質粒子タイプが再投与可能である点からも有用と考える。 ※引用した論文は8月末現在の論文です。

【文責】 瀬在秀一医師

### 健康コーナー

## スポーツの秋 食欲の秋

～気軽に 自転車に乗って健康になろう～



普段から乗っている自転車は、生活の中に取り入れやすく、長続きしやすいことが一つの特徴です。

長い時間、自転車に乗る習慣がつくと筋肉量がアップし、次第に代謝がよくなるため、脂肪の付きにくい体を手に入れることができます。

自転車は全身の筋肉と関節を大きく動かす有酸素運動です。そのため初心者でも、習慣的に乗ることでシェイプアップの効果が期待でき、心肺機能の強化が図れます。

まず効果を感じるの、ペダルを回すときに使う太ももです。前側の筋肉である大腿四頭筋はもちろんのこと、サドルを高くすれば、普段は動かしにくい裏側の筋肉やお尻の筋肉も使います。ペ

ダルを回すだけで、脚全体の筋肉が伸縮を繰り返しているのです。

また、自転車には次の効果もあります。

- ・姿勢がよくなる  
骨盤の位置が矯正されて、乱れた姿勢が整います。
  - ・膝への負担が少ない  
座ってペダルを回すため、ウォーキングやジョギングなどに比べ、負荷が少ないです。ペダルを回すことで、膝周りの筋力がアップします。
- 涼しくなってきた今、日常生活はもちろん、素敵な紅葉を見つけに自転車で出かけてみませんか。～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

## 検診のお知らせ 胃・肺がん検診 (12月)

今年度最後の受診の機会となります。  
※原則、セットでお申し込みください。  
【日時】12月21日(月)午前9時～正午  
【場所】保健センター  
【対象】市内在住の35歳以上の方(年齢は令和2年4月1日現在)  
【定員】75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)  
【費用】無料  
◆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2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。  
【申込方法】10月31日(土)までに市ホームページから電子申請(10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〉無記入  
【注意事項】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付できません。  
・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