



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、連載！～みんなで考える～公共施設の未来 4面固定資産に関するお知らせ 5面第19回ふっさ環境フェスティバル実行委員募集 6面成人の日記念行事「成人式」7面公民館・市民会館主催事業 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とおり休業します。
※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(日)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	1日(祝)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	
市役所											※12月28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										※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		休業							休業		
プチギャラリー											
輝き市民サポートセンター											
観光案内所くるみるふっさ											
防災食育センター	休業										
中央体育館									休業		
福生地域体育館		休業									
熊川地域体育館											
屋外体育施設											
児童館各館	休業										
福祉センター											
自転車保管場所	休業										
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	

【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

★ 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 【問合せ】環境課ごみ対策係☎551・1731

	年末	年始	申込み
戸別収集	12月30日(水)まで		
粗大ごみ回収	12月28日(月)まで ※年内回収の申込みは21日(月)まで	1月4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25日(金)まで ※年内くみ取りの申込みは21日(月)まで		
リサイクルプラザ ※リサイクル品販売	12月27日(日)午前9時～午後4時	1月6日(水)午前9時～午後4時	

▼12月29日(火)・30日(水)は特別収集日です ●すべての地区で通常の収集品目と異なります。

収集地区	12月29日(火)	12月30日(水)
西地区	缶・金属	燃やせるごみ
東地区		
南地区	燃やせないごみ・小型家電	
中央地区	有害ごみ・古着・古繊維	

※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。

新型コロナウイルス感染症関係情報

市民の皆さまへ～新型コロナウイルス感染症が心配なとき～

体調不良等で医療機関を受診したい方

- 事前にお電話をしてから受診してください。
- 年齢や症状によっては、診療できない場合がありますのでご了承ください。



なし

発熱症状等（呼吸器症状も含む）

あり

かかりつけ医

地域の身近な医療機関



日・祝日の場合

福生市休日診療所

〈日・祝日（午前9時～午後4時45分）〉

☎ 042・552・0099

福生市準夜診療

実施日や実施医療機関については、広報ふっさまたは市ホームページをご確認ください。

東京都発熱相談センター

〈24時間対応（土・日・祝日含む）〉

☎ 03・5320・4592

- ・症状等の聞き取りを行います。
- ・かかりつけ医がいて、診療時間内である場合は、まず、かかりつけ医に電話でご相談ください。



年末年始の「休日・準夜診療」は、通常と実施医療機関が異なります。詳細は 8 面 をご参照ください。

市内で感染者が増加しています。「不要不急の外出」はお控えいただきますようお願いいたします。

連載!

～みんなで考える～ 公共施設の未来

第4回
(最終回)

第4回テーマ：「個別施設計画・公共施設の今後を検討します」



前号では、令和元年度に実施した公共施設に関する地域懇談会およびシンポジウムの開催報告や、その際に参加者からいただいた「老朽化」や「再配置」等に関する主な疑問・意見と市の回答を掲載しました。最終回の今回は、市の公共施設に関する今後の取り組みをご紹介します。

① 個別施設計画の策定について

市では、建物の長寿命化や複合化・集約化に関して公共施設ごとに方向性をまとめる、個別施設計画の策定を令和3年3月までに予定しています。その記載内容については、次のような項目を考えています。

▼個別施設計画の主な記載内容

①公共施設の現状	④建物の目標使用年数の設定
②計画の基本的方針	⑤再配置基本方針
③公共施設等総合管理計画の計画目標の再検討結果	⑥施設の評価と評価に基づく各施設の方向性

②パブリックコメントと

今後の取り組みについて

個別施設計画の策定前に、市民の皆さんからのパブリックコメントを1月に実施する予定です。詳細は、広報ふっさ1月4日号をご覧ください。

また、個別施設計画策定後の10年間（第1期）では、公共施設の再配置について、具体案の検討などを行います。

公共施設の再配置は、まちづくりのあり方に関わるものとなります。さまざまな方々の居場所となり、交流が生まれる施設整備を目指して、今後も市民の皆さんと情報共有を行いながら、柔軟に対応していきたいと考えています。

今回で「～みんなで考える～ 公共施設の未来」の連載は最終回です。4号にわたる連載をご覧いただき、ありがとうございました。記事の感想や公共施設に関するご意見等がありましたら、行政管理課へご連絡ください。【問合せ】行政管理課 ☎ 551・1580

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)

どうやって捨てるの?

年末年始の大掃除も!

ふっさ情報アプリ

今日は何のごみの日?

「ふくナビ」をご活用ください!



●「ふっさ情報アプリ『ふくナビ』とは

「防災」「ごみ・リサイクル」「子育て」「観光」「広報」など、日常生活において需要の高い分野の行政情報を、気軽にご覧いただける市公式スマートフォンアプリです! 本アプリは、市ホームページやふっさ情報メールとも連動しており、市の最新の情報をご覧いただけます。

今号では、日常生活ではもちろん、年末の大掃除シーズンに活躍するごみ・資源の検索機能をご紹介します!

【問合せ】秘書広報課広報広聴係 ☎ 551・1529

●ダウンロードはこちらから!

本アプリは、右記のQRコードからダウンロードしてご利用ください!



▲ iPhone用 ▲ Android用

ごみ・資源の簡単検索

▼ホーム画面(ごみ)



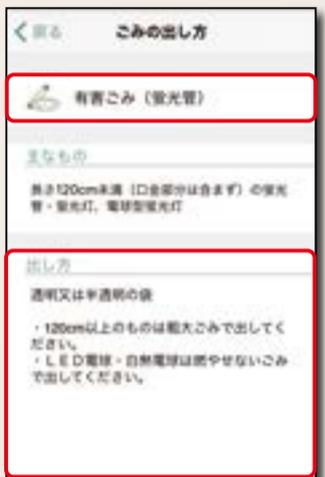
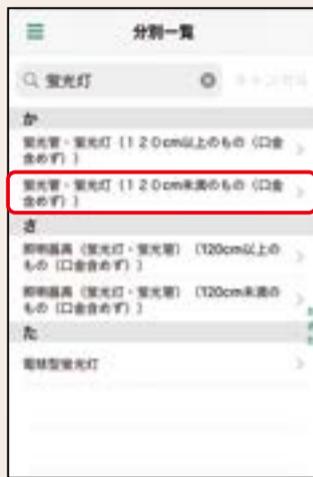
POINT ②

カレンダーでごみ・資源の収集日が確認できます

POINT ①

出したいごみ・資源の品目またはキーワードで検索

「分別区分」や「出し方」が分かります!



市ホームページに「バナー広告」を掲載する事業者を募集します

【掲載期間】1か月を単位として、継続掲載が可能。※年度ごとに更新します。

【掲載場所】市ホームページのトップページ

【広告の規格】天地50ピクセル、左右180ピクセル、10キロバイト以内、GIF方式、静止画※GIFアニメ、画像の点滅は不可

掲載期間	月額掲載料
1~2か月	20,000円
3~5か月	19,000円
6~11か月	18,000円
12か月(4月から翌年3月まで)	16,000円

※申込書は市ホームページからダウンロードできます。また広告の内容により、掲載ができない場合があります。

【問合せ】秘書広報課広報広聴係 ☎ 551・1529

「自筆証書遺言書保管制度」を利用ください

令和2年7月10日から、「自筆証書遺言書保管制度」が始まりました。

1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
人権身の上相談・行政相談	6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	7日(木)			
相続遺言等暮らしの手続き相談	12日(火)			
税務相談	28日(木)			
法律相談	8日(金)・13日(水)・20日(水)・27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	21日(木)			
少年相談	15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 ※要事前予約 子ども家庭支援課 ☎ 539・2555
教育相談	毎週月~土曜日	午前8時30分~午後5時15分	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	14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)

局における自筆証書遺言書保管制度について。または法務局に設置されている制度案内のパンフレットをご覧ください。

【問合せ】東京法務局西多摩支局 ☎ 042・551・0360(代表)

年末も「侵入窃盗」に注意!

市内では、令和2年1月~10月末までに、留守中に、就寝時間帯を狙った侵入窃盗事件が8件発生しています。

被害に遭わないように次のことに注意しましょう。

・短時間の外出でも、必ずすべてのドアや窓に鍵をかける

・就寝前には、改めて戸締りを確認する

・出入口や窓に補助錠や防犯フィルムを取り付ける

・不審な人を見かけたら、110番通報してください。

【問合せ】安全安心まちづくり課地域安全係 ☎ 551・1691



「ふるさと納税」を実施します

11月1日~30日の間に小林和人様ほか匿名1名の方から10万5,000円のご寄附をいただきました。

寄附金は、寄附者のご希望に応じて、有効に活用させていただきます(令和2年度累計21件・176万2,600円)。

【問合せ】契約管財課管財係 ☎ 551・1535

【証明書等コンビニ交付サービス停止のお知らせ】12月29日(火)~令和3年1月3日(日)は年末年始のため、また、1月5日(火)はシステムメンテナンスのため、サービスを終日停止します。ご不便をおかけしますが、ご理解、ご協力をお願いします。【問合せ】総合窓口課 ☎ 551・1595

固定資産に関するお知らせ

▼新築家屋調査のお願い

令和2年中に新築された家屋は、令和3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。

調査がまだ済んでいない家屋については、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、新築された住宅について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。

▼家屋を増築した場合

令和2年中に増築された家屋は、令和3年度から固定資産税・都市計画税の金額が変更となる場合がありますので、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。

▼家屋を取り壊した場合

令和2年中に取り壊した家屋の固定資産税・都市計画税が令和3年度から課税されなくなり、ご連絡ください。

▼家屋の用途が変更になった場合

令和2年中に用途が変更となった家屋(店舗から住宅等)は、令和3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の減額について

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。か、課税課資産税係へお問い合わせください。

【問合せ】課税課資産税係 ☎551・1614

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、2月1日までに給与受給者の前年中の給与所得の金額や、その他必要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には、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。

▼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給与差し引きして、市町村に納めていただく制度です。

▼特別徴収による従業員のメリット

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。

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12月28日(月)です。お忘れのないようご納付ください。

口座振替は12月28日(月)の予定です。残高不足にご注意ください。

令和元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

＜令和元年度決算の状況＞

令和元年度国民健康保険特別会計決算は、平成30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5億9,500万円の赤字の補てんも行っており、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。

＜加入世帯・被保険者数の状況＞

令和2年3月末現在、加入世帯数は10,661世帯、被保険者数は15,365人で、市全体に占める割合は、世帯数が約35%で被保険者数が約27%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17%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63%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16%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63%を占めます。また、東京都に納める事業費納付金は約31%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－

令和元年度の歳入部分の国民健康保険税は約11億7,118万4千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令和元年度現年度保険税のみでは約10億7,479万8千円になります。

本来見込まれていた収入予定額(調定額)は令和元年度現年分のみで約12億1,189万円で、収入予定額から実収入額を引くと約1億3,709万2千円になります。この金額が令和元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89.7%から令和元年度は88.7%となり、1.0%下がっています。

もし、この1億3,709万2千円が納付されていれば、令和元年度は一般会計からの純粋な財源不足(赤字)補てん額は5億9,500万円です

ので、財源不足(赤字)補てん額は4億6千万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、重複服薬の方の健康相談、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

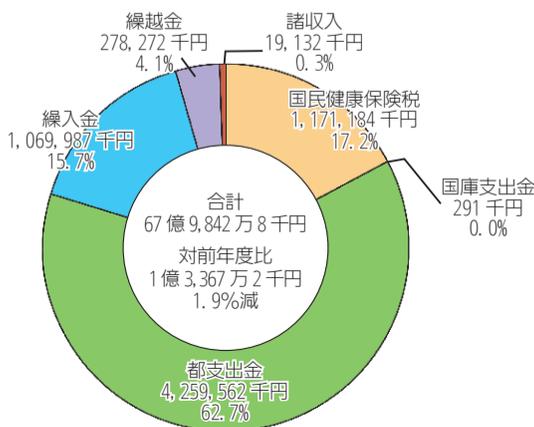
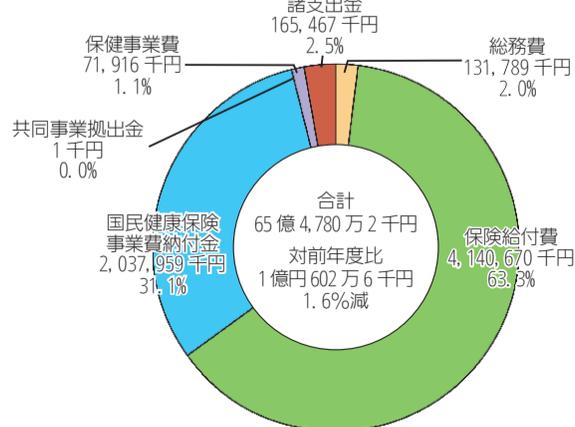


図2・歳出



買い物の削減のため、買物にはマイバッグを持参しましょう。

市民のひろば

▼あすなろクラブ

鬼ごっこなどの遊びも含めながら、バスケットボールの練習を楽しく行っています。初心者大歓迎！経験者もスキルアップできます。

【期間】〈月曜コース〉1月4日～2月22日の間の毎週月曜日

〈火曜コース〉1月5日～2月23日の間の毎週火曜日

〈木曜コース〉1月7日～2月25日の間の毎週木曜日

【時間】午後5時～7時30分

【場所】第一小学校※直接お越しください。

【対象】小学生～中学生

【費用】各コース3,000円（任意で保険代1,000円）

【問合せ】川島 ☎ 080・4060・2071

▼K's Basketball Academy

楽しみながらも集中してスキルアップを目指します。レベルアップを目指す子どもたちは、ぜひご参加ください。

【日時】1月4日（初回練習日）からの毎週月・火・木曜日午後7時30分～9時30分※この期間以降も練習しています。詳しくはお問い合わせください。

【場所】第一小学校※直接お越しください。

【対象】小学4年生～中学3年生

【費用】入会金2,500円、毎回参加費500円

【問合せ】香山 ☎ 090・3507・8230

年金だより

▼老齢年金受給者で源泉徴収票が届いたら確定申告等でご活用ください

老齢年金は、所得税法上の雑所得として課税の対象となります。

65歳未満で老齢年金の額が10万円以上の方や、65歳以上で老齢年金の額が158万円以上の方は、所得税を年金から源泉徴収することになっていきます。

老齢年金を受け取られている方には、日本年金機構から「源泉徴収票」が1月中旬～下旬に送付される予定です。

第19回ふっさ環境フェスティバル実行委員募集

令和3年6月に開催予定の「ふっさ環境フェスティバル」の企画や運営にご協力いただける実行委員を広く募集しています。

定ですので、確定申告等の際にご活用ください。もし「源泉徴収票」を紛失された場合は再発行ができませんので、年金事務所へお問い合わせください。

※障害年金・遺族年金は非課税のため、源泉徴収票の送付はありません。

【問合せ】ねんきんダイヤル ☎ 0570・051165、青梅年金事務所 ☎ 0428・303410

役所第二棟2階環境課環境係（ふっさ環境フェスティバル実行委員会事務局） ☎ 551・1718へ。

地域のつながりをサポートしてみませんか？

▼「地域デビュー応援隊」の委員募集説明会を開催します

「地域デビュー応援隊」とは、地域デビュー（初めて地域活動に参加すること）をしたいけど、どうしたらいいかわからない方が、円滑に地域活動へ参加できるようにサポートする委員で、この度、募集説明会を開催します。

応援隊の活動は、月1回程度の会議を行い、地域を知ることから始め、地域の良いところや潜在している課題を探ります。最終的には、地域デビューしたい方をサポートし、地域につなげていく活動を行います。自らができることや、これまでの経験やスキルを活かして、応援隊の委員として活動してみませんか。

※新型コロナウイルス感染症状況により、中止となる場合があります。

【日時】1月26日（火）午後2時～4時

【場所】輝き市民サポートセンター

【対象】地域デビュー応援隊の活動に興味がある方

【定員】先着10人

【申込み】12月22日（火）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。

「福生市はつらつ健康プログラム」DVDをご活用ください！

今年度はコロナの影響もあり、足腰が弱ったという声を多く聞きます。そこで、コロナ禍の介護予防を応援するためのDVDを作成しました。

このDVDには、ふくふく福生体操をはじめ、介護予防のためのさまざまな運動や脳トレなどのプログラムが収録されています。ご家庭や地域の集いでDVDをご活用いただき、日々の生活の中に取り入れてみてください。

【配布場所】地域包括支援センター福生（市役所1階9番窓口）、地域包括支援センター熊川（福祉センター2階）、保健センター

【問合せ】介護福祉課地域包括支援センター係 ☎ 551・1537

「心の相談」をご利用ください

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18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。相談内容は秘密厳守。

【申込み】12月21日（月）から

（午前8時30分～午後5時15分の間に※土・日・祝日を除く）社会福祉協議会・成年後見センター福生 ☎ 552・5027へ。

「成年後見制度相談」をご利用ください

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14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。相談内容は秘密厳守。

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

測定場所	令和2年11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	1,187	-81	113	-112
屋間（午前7時～午後7時）	964	87	70	-50
夕刻（午後7時～午後10時）	210	-168	43	-61
夜間（午後10時～午前7時）	13	0	0	-1
最高音圧レベル（デシベル）	99	-18	88	-1
時間帯補正等価騒音レベル（デシベル）	62	-3	44	-3

福生水辺の楽校 多摩川サポーターズ参加者募集

▼川原のごみ拾い

新年最初は、普段遊んでいる多摩川をきれいにしましょう。

【日時】1月10日（日）午前10時～正午

※午前9時45分までにお越しいただき、受付をお願いします。遅れて来られる場合には参加をご遠慮いただくことがあります。

【集合場所】川の志民館

【対象】中学生以上の方（小学生以下も可。未就学児は要保護者同伴。）

【持ち物】軍手、タオル

【服装】長袖、長ズボン

【注意事項】・新型コロナウイルス感染症対策に努めてご参加ください。また当日、体調不良等が確認された場合は、参加を控えてください。

・安全管理の観点から、参加人数を制限させていただくことがあります。

・年度登録とは別に、各活動への申込みが必要です。

【申込み】12月18日（金）～28日（月）の間に環境課環境係 ☎ 551・1718へ。

ごみ・資源収集情報	
ごみが18t減ったよ！	資源の割合が19%増えたよ！
2年10月994t	2年10月306t（24%）
元年10月1,012t	元年10月297t（23%）

資源回収団体による資源回収量	
2年10月	48t
元年10月	87t

1月の資源回収予定	
実施団体	実施日
福栄福寿会	9日（土）
牛浜第二町会	10日（日）
本町第八第二町内会	
本町町会	
南田園一丁目町会	16日（土）
志茂第二町会	17日（日）
玉川台町会	
原ヶ谷戸町会	
福生団地自治会	
武蔵野町会	24日（日）
熊川牛浜町会	
青少年育成加美地区委員会	31日（日）
南田園三丁目町会	

収集地域は実施団地地域内です。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

災害ボランティア養成講座を実施します

① 実体験報告から学ぶ災害への対応力

災害が発生した時、被災者の生活再建に向けたボランティア活動は大きな助けとなります。

本講座では、昨年発生した台風19号の災害状況やボランティア活動の実体験報告から、いつ起こるかかわからない災害への対応力が身につきます。

【日時】1月19日(火)午後6時～8時

【場所】さくら会館3階ホール

【定員】先着50人

【講師】高木直氏(調布市社会福祉協議会)、橋本朋久氏(あきる野市社会福祉協議会)

② 体験者が語る被災者に寄り添う災害ボランティアの重要性

今年の夏、豪雨による甚大な被害を受けた熊本へ向かった災害ボランティアの支援(流木や土砂の撤去、炊き出しなど)の報告により、発災から復旧・復興に向けた具体的な作業の流れを学びます。

また、橋渡しをしていく災害ボランティアの重要性に迫ります。

【日時】2月1日(月)午後1時30分～4時

【場所】秋川ふれあいセンターふれあいホール(あきる野市平沢175-4)

【定員】先着100人

【講師】垣貫紀彦氏(一般社団法人ピースポルト災害支援センター)、鈴木暢氏(DEF災害エキスパートファーム代表)

①・②共通

【対象】西多摩地区在住の方

【申込み】①は12月18日(金)、②は1月4日(月)から、ふっさボランティア・市民活動センター ☎ 552・2122へ。

健康コーナー

▼冷え性を予防して寒さに備えよう

冬になると多くの人が悩みとして抱える冷え性。体質だと思っただけで諦めていませんか？冷え性も対策をしっかりとすることで予防することが出来ます。

私たちの身体は体内で熱を産生し、自律神経の働きによって、暑いときには血管を拡張して熱を逃がし、寒いときには血管を収縮させて熱を逃がさないようにして、体温を一定に保つ働きがあります。熱は筋肉や食事を消化吸収するときに

成人の日記念行事「成人式」

令和3年1月の成人式は、平成12年4月2日～平成13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2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。

【日時】1月11日(祝)〈受付開始〉正午

【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。

・保護者席は限りがありますので、ご了承ください。・マスクの着用、手指消毒および検温等、感染症対策にご協力ください。

【問合せ】生涯学習推進課地域教育支援係 ☎ 551・1958

⑤ 適切な衣服・靴を選ぶ

厚着をしすぎると汗をかいたり、身体を圧迫して血行が悪くなる場合があります。ヒールの高い靴や、きつい靴も足先の血流を悪くするので要注意です。

実践しやすいものから生活に取り入れ、元気に寒さを乗り越えましょう。

季節を問わず、手洗い・うがい忘れずに

④ 手足のじゃんけん運動で末端を活性化

手はグー・パーを作るように両手の「閉じて開いて」を速いテンポで50回前後行ってみてください。足指はじゃんけんの動きが効果的です。

③ 湯船につかって温まる シャワーだけでなく湯船に浸かり、全身を温めることで血流が良くなり、手足まで血液が流れやすくなります。

② 運動をする 筋肉は身体の中で最も多くの熱を生み出します。ウォーキングなどの軽い運動でも効果的です。

① 食事をしっかりとる 前述のように、食事を消化吸収するときに熱が生じるため、冷え性対策にはまずしっかりと温かい食事をとることが大切です。

12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QRコードからご覧ください。



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

子ども家庭支援センターから講演会のお知らせ

児童虐待の相談対応件数は年々増加しており、子どもの命が失われる痛ましい事件が続いています。



一人ひとりが「子育てにやさしい社会」をつくること、子どもの虐待防止につながります。

徳永喜昭氏へ東京都教育委員会感謝状が贈呈されました
11月7日の東京都教育の日、徳永喜昭氏へ東京都教育委員会感謝状が贈呈されました。徳永氏は、「ふっさっ子の広場」で、平成19年の開設当初より児童への読み聞かせを行っています。



児童へ読み聞かせを行う徳永氏

スポーツ体験塾のお知らせ

本講座では、講師と一緒に子どもの安全と育児支援について学び、気になる子どもがいたときにどうすればよいのかを考えます。

【日時】1月17日(日)・24日(日)・31日(日)午前9時30分～11時(全3回)

【場所】中央体育館2階主競技場全面

【定員】先着50人程度
【講師】山本恒雄氏(社会福祉法人恩賜財団母子愛育会愛育研究所客員研究員)

費用の記載のない事業は無料です

市民会館からのお知らせ

○マスクの着用、手指消毒の徹底や人数制限などをはじめ、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。

▼「第3回 スタインウェイを弾いてみませんか♪」参加者募集

大好評につき第3弾！ 個人ではご利用いただく機会の少ない大ホールで、世界三大ピアノの1つである「スタインウェイ・アンド・サンズ」が弾けます。



【日程】1月6日(水)・7日(木)・8日(金)・9日(土)・20日(水)・21日(木)・27日(水)・28日(木)・29日(金)
【時間】①午前10時～②11時～③正午～④午後1時～⑤2時～⑥3時～⑦4時～
【場所】市民会館大ホール(もくせいホール)
【対象】小学生以上の方※経験者に限ります。

のみです。
・客席は最前列から2列目までご利用可能です。
・ピアノ教室などの発表会や練習、入場料・授業料(先生による演奏指導料)をとる営利目的のご利用はできません。

【その他】持ち込み楽器(電源を必要としない物)との合奏は可能です。

【申込み】受付中。午前9時～午後7時の間に直接、または電話で市民会館☎552・1711へ。

▼フレッシュ名曲コンサート福生市民会館×東京フィルハーモニー交響楽団「福が生まれる春の奏(かなで)」

福生市民会館と公益財団法人東京都歴史文化財団の共催による「フレッシュ名曲コンサート」を開催します。



次代を担う新進気鋭の音楽家による良質なオーケストラ公演をお届けします。
【日時】2月28日(日)午後3時開演
【場所】市民会館大ホール(もくせいホール)
【料金】<一般>4,000円<友の会>3,500円<学生>1,500円(全席指定)
【出演】三ツ橋敬子氏(指揮)、又吉秀樹氏(テノール)、井出壮志朗氏(バリトン)、東京フィルハーモニー交響楽団(管弦楽)

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。



中央図書館おはなし会
【日時】1月6日・13日・20日
【場所】中央図書館※直接

【対象】幼児・小学生
【定員】先着10人
【おはなしのポケット】
【日時】1月9日(土)午後3時
【場所】中央図書館※直接

わかぎり図書館おはなし会
【日時】1月14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
【定員】先着15人
【問合せ】わかぎり図書館☎552・7421

武蔵野台図書館おはなし会
【日時】1月20日(水)午後3時30分
【場所】武蔵野台図書館3階※直接どうぞ
【対象】幼児・小学生
【定員】先着15人
【問合せ】武蔵野台図書館☎553・8881

公民館から事業実施にあたってのお願い

○公民館では、新型コロナウイルス感染症対策のため、参加者の健康管理、マスクの着用や手指消毒に留意して実施します。
○講座受講中に、講座関係者に発熱等の体調不良が確認された場合は、講座が中止になる可能性があります。

白梅分館からのお知らせ

▼ペットを通して人と動物の共生を考えよう！

近年、多頭飼育崩壊の凄惨なニュースやペットに関するトラブルは増加傾向にあり、人と動物との共生関係が崩れつつあります。
【日時】①1月14日(木)午後1時～3時②1月31日(日)午前10時～午後3時③2月14日(日)午後1時～3時
【場所】公民館白梅分館
【対象】市内在住・在勤の方
【定員】先着15人
【講師】①環境課環境係職員②渡辺元氏(獣医師・東京農工大学教授)③吉本由美子氏(NPO法人ペトルライフネット代表)



松林分館からのお知らせ

▼松林分館託児保育付き講座「Happy mama講座 自分らしく輝くために☆」

「自分のことより、家族を優先！」と頑張りすぎていませんか？自分らしさを大切にするヒントを見つけたら、あなたの輝きポイント、そして次のステップが見えるかもしれません。
【日時】1月29日～3月5日の毎週金曜日午前10時～11時40分(全6回)
【場所】公民館松林分館
【対象】市内在住・在勤の方
【定員】12人※託児保育希望者を優先します。
【持ち物】筆記用具
【講師】富永貴公氏(都留文科大学教養学部地域社会学科准教授)
【申込み】12月18日(金)午前9時～1月15日(金)午後5時までに公民館松林分館☎552・3624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。





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	1月7日(木)・21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15日(金)午前10時～11時30分	熊川地域体育館	
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	1月25日(月)午前9時10分～11時30分までの指定時間※要申込み	保健センター	20歳以上の方・先着20人※前回受けた方は1年経ってからお申し込みください。
	1月27日(水)午前9時30分～10時30分		乳幼児(0歳～未就学児)と保護者※フェイスタオルをご持参ください。
③育児相談 身体計測、育児相談、母乳・栄養相談	1月13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
④離乳食教室 離乳食の作り方、進め方	1月6日(水)・20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
⑤すくすく歯科健診 (乳幼児歯科健康診査)	1月13日(水)午前10時～11時30分※要申込み	保健センター	

○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。

1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	19日(火)	令和2年9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	令和2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	26日(火)	令和元年6月生まれ	保健センター(集団健診) 午後0時45分～1時45分
3歳児	5日(火)	平成29年12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。なお、保健センターでの健診にはバスタオルをご持参ください。

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	午前9時～正午 午後1時～5時
12月29日(火)	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	北田園歯科 北田園1-6-3 ☎552・1700
30日(水)	大聖病院 福生871 ☎551・1311	大聖病院		松永歯科医院 福生963 ☎552・7122
31日(木)	山口外科医院 志茂233 ☎553・1177	羽村市平日夜間急患センター 羽村市緑ヶ丘5-1-2 ☎555・9999		田辺歯科・矯正歯科医院 本町90 ☎551・2712
1月1日(祝)	熊川病院 熊川154 ☎553・3001	熊川病院	日本調剤加美薬局 加美平1-6-13 ☎539・0175	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(土)				
3日(日)	ひかりクリニック	菜の花クリニック 瑞穂町殿ヶ谷454 ☎557・7995		
10日(日)		ひかりクリニック	ホッタ晴信堂薬局本町店	島田歯科クリニック 東町10-4 ☎552・3084
11日(祝)		丸野医院 瑞穂町長岡1-14-9 ☎556・5280		せきぐち歯科 熊川449 ☎551・5456
17日(日)	福生市休日診療所 福生2125-3 ☎552・0099	熊川病院	中村調剤薬局 熊川156-4 ☎530・2468	浜崎歯科医院 福生1078-11 第2栄和ビル2F ☎530・2729
24日(日)		ひかりクリニック	ホッタ晴信堂薬局本町店	山口歯科クリニック 南田園2-5-39 田園ビル1F ☎553・8182
31日(日)		羽村市平日夜間急患センター		吉野歯科医院 福生887-6 星野マンション1F ☎551・3050

◆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、**上表の「休日診療」「準夜診療」欄に記載されている、担当の医療機関へお問い合わせください。**
また、受診時のフローチャートを「2面」に掲載していますので、併せてご確認をお願いします。
【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、診療ができません場合があります。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。

医師会だより 「足がつる」

個人的な体験談で恐縮ですが、3年前の5月のゴールデンウィークに北アルプスの唐松岳(標高2,696m)に登りました。上りは問題ありませんでしたが、下りの道の岩場の付近で右足を伸ばしたところで、突然右のふくらはぎが痛くなってまったく動けません。60代後半の久しぶりの山登り、こういうことも一応想定していましたので、すかさず芍薬甘草湯を飲みました。1分もすると嘘のように痙攣は止まり、痛みもなくなりました。

もう一つ、2年前の正月、苗場スキー場からの帰り道、上りの関越道は予想通りの大渋滞でした。アクセルとブレーキを交互に踏む連続で右足の甲の部分がつりそうになりました。靴紐がきつかったようで紐をゆるめ、しばらくは左足でブレーキを踏んでいました。このときは時間とともに足がつる現象は収まりましたが、これら2つの事件は重大な事故を引き起こすことにもなりかねない危ないところでした。

さて本題ですが、足がつる原因は何でしょう。

私の場合は直接の引き金は登山、スキーによる筋肉疲労です。しかしそれ以前に脱水やそれに伴うナ

トリウムやカリウムの不足や、足の末梢循環障害、末梢神経障害などもあったと思われます。

夜寝ていて足がつることもあります。特に明け方が多いと思いますが、これは脱水や冷えによる末梢循環障害が原因と思われます。夜寝る前に水分をとると夜中にトイレに行きたくることが心配だと思われる方は、日中に十分な水分補給をしておくといでしょう。

こういった足がつる現象には漢方の芍薬甘草湯が効果的です。即効性がありますので夜は枕元に置いておくことと安心です。もちろんイオンを含む水分補給、足の保温、過度の圧迫をしないなどの基本は必要です。

気をつけるべき病気としては、副甲状腺ホルモン異常によるカルシウム不足、閉塞性動脈硬化症の初期症状として足がつって歩けなくなる間欠性跛行があります。また胸の筋肉がつったように強い痛みがある場合は、急性心筋梗塞の可能性もあります。

したがって、芍薬甘草湯で効果がない場合は医療機関で検査をしてもらうことをお勧めします。

【文責】笹本医師



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(月)～27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(年齢は令和2年4月1日現在)

【定員】約35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(月)～27日(土)

【場所】市内指定医療機関

【対象】市内在住の20歳以上(年齢は令和2年4月1日現在)の女性で、令和元・2年度に子宮頸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

【定員】約120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)ほか
【費用】1,600円※生活保

部まで検査が進むことがあります。

【定員】約120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(2月)

【期間】2月1日(月)～27日(土)

【場所】市内指定医療機関

【対象】市内在住の40歳以上(年齢は令和2年4月1日現在)の女性で、令和元・2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

【定員】約120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)ほか
【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28日(月)までに市ホームページから電子申請(12月28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。なお、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

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。

※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。