



市公式キャラクター  
たっけー☆☆

令和3年  
9月15日  
No. 1079

人口と世帯数 (令和3年9月1日現在)		
人口	男	28,264
	女	28,228
	計	56,492
世帯数		30,179

### まちの写真ニュース

9月18日(土)から、福生市出身の現代洋画家・栗原一郎氏の企画展示「栗原一郎展」を郷土資料室で開催します！

## 今号の主な記事

2・3面 新型コロナワクチン接種について・コロナ感染による自宅療養者へ「食料品・衛生用品」をお届けします  
4面 ふっさ花とみどりの会会員募集 5面 各種検(健)診のお知らせ 7面 令和4年成人式の日時等について 8面 保健ガイド

## 福生市の公共施設の対応について

福生市の公共施設の開館状況は、市ホームページで随時更新しています。詳細は右記QRコードからご覧ください。  
引き続き感染症対策の徹底をお願いします。また、ワクチン接種情報は「2・3面」に掲載しています。



▲公共施設の開館情報

# 災害に備えて情報収集手段を確保しましょう

～災害時に役立つ4つの情報収集手段を紹介します～

災害時には、「避難指示が出ているか」「どこかの避難所が開設したか」といった情報により避難行動などが変わるため、常に最新の情報を収集し続ける必要があります。

ところが、暴風雨で防災行政無線の放送が聞こえないなど、災害時は予想できないことが起こるため、情報の収集手段は一つに絞らず、複数確保することが大切です。

もしものときに必要な情報が得られなくなることを防ぐために、今のうちに携帯電話やスマートフォンなどに登録・ダウンロードをして災害に備えましょう。

【問合せ】防災危機管理課 ☎ 551・1638

〈その2・その4に関すること〉秘書広報課広報広聴係 ☎ 551・1529

令和元年台風第19号通過時の多摩川(明神下公園付近)の様子

### その1

## 防災行政無線で情報を収集

市では、災害時に直接情報を伝達するため、防災行政無線を整備しています。

聞き逃してしまったら、暴風雨で放送が聞こえない場合は、「防災行政無線音声確認ダイヤル」で放送内容を確認できます。



▲防災行政無線スピーカー

### 防災行政無線音声確認ダイヤル

☎ 042・539・2061

### その2

## スマホアプリで情報を収集

「ふっさ情報アプリ『ふくナビ』」では、大雨・洪水など各種警報情報のほか、避難所情報やハザードマップなどを掲載しています。右記QRコードからダウンロードしてご利用ください。



▲ iPhone



▲ Android



### その3

## Twitterで情報を収集

Twitterで、「福生市あんまちツイッター」(@fussacityhall)をフォローすると、大雨・洪水など各種警報情報や避難所情報などを取得できます。右記QRコードからアクセスしてご利用ください。



### その4

## 市ホームページをコピーしたキャッシュサイトで情報を収集

### ▼スムーズに情報を取得しやすくなります

災害時には、アクセス集中により市ホームページが繋がりにくくなります。キャッシュサイトは、市ホームページをコピー(キャッシュ)したページをYahoo! JAPANが提供するサイト上に公開することで、アクセスを分散し、スムーズに情報を取得できる効果が期待できます。

右記QRコードからキャッシュサイトにアクセスしてご利用ください。



### キャッシュサイトを利用するとこうなります



何回アクセスしても全然繋がらない！

キャッシュサイトはスムーズにつながった！



# 新型コロナワクチン接種について

## 【集団接種】接種予約について

前回の予約受付から**接種券をお持ちの方全員**が対象となっています。

国からのワクチン供給量の抑制が続いています。今後も、市が実施する接種以外もご検討いただき、接種を行っていただくようお願いします。

**接種日時・接種可能人数** ※ワクチンの供給状況により、接種日時や接種可能人数などが変更となる可能性があります。

日程	9月26日(日)	29日(水)	30日(木)	10月1日(金)	2日(土)	3日(日)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)
午前9時～正午	150人	96人	96人		150人	150人	96人	96人		150人	150人
午後1時30分～4時30分 ※金曜日は午後1時～4時	150人	150人	150人	150人	150人	150人	150人	150人	150人	150人	150人
午後5時30分～8時30分				150人					150人		

日程	10月13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)	17日(日)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
午前9時～正午	36人	36人		150人	150人	36人	36人		150人	150人
午後1時30分～4時30分 ※金曜日は午後1時～4時	150人	150人	150人	150人	150人	150人	150人	150人	150人	150人
午後5時30分～8時30分			150人					150人		

合計5,628人(予定)

**予約受付開始日時** 9月21日(火)午前8時30分～

**接種場所** 福生地域体育館（武蔵野台1-8-7）※JR東福生駅西口から徒歩3分

### 対象

原則、接種日に福生市に住民登録をしている、接種券をお持ちの方全員  
※転入された方ご注意ください。

【注意事項】15歳以下の方は、予診票に保護者の署名が必要となります。また、保護者等の同伴が必要です。詳細は右記QRコードから市ホームページまたは接種券に同封しているお知らせをご参照ください。



### 予約方法

#### 電話予約

①福生市新型コロナワクチン接種コールセンター  
☎ 0570・062500 ※有料ダイヤルです。お掛け間違いにご注意ください。  
(午前8時30分～午後5時15分※土・日・祝日含む。火・金曜日は午後9時まで)



#### WEB予約

②市ホームページから、WEB予約サイトにアクセス（右記QRコード）  
※9月20日(祝)午後6時～翌日午前8時29分までは、システムメンテナンスのため、一時利用できなくなります。



★WEB予約の手順を説明する動画もご覧になれます。

### 持ち物

①接種券②本人確認書類（マイナンバーカード、保険証、運転免許証等）③記載済みの予診票  
【注意事項】15歳以下の方で保護者の同伴ができない場合は、「委任状」を別途お持ちのうえ、接種される方の状況を確認できる親族等の同伴が必要となります。

### 注意事項

○原則、3週間後の同曜日・同時間に2回目の接種が必要となります。2回目の接種を考慮した日程で予約してください。  
○福生市で接種できるワクチンは、ファイザー製のみです。  
○体温が高いと接種できない場合があります。  
○体調不良等によりキャンセルされる場合は、必ずコールセンターにご連絡をお願いします。  
○予約時間の15分前にはご来場ください。予約時間を15分過ぎた場合、当日の接種ができなくなる場合があります。

【個別接種】往診について

●「往診」による接種を実施しています

現在、ひかりクリニックでは、往診による新型コロナワクチン接種を実施しています。往診を希望される方は、ひかりクリニックに直接お問い合わせください。なお、混雑状況により予約受付できない場合があります。また、往診には別途費用が発生します。

【問合せ】ひかりクリニック（本町95-3）☎530・0221

問合せ

福生市新型コロナワクチン接種コールセンター☎0570・062500 ※有料ダイヤル  
（午前8時30分～午後5時15分※土・日・祝日含む。火・金曜日は午後9時まで）

新型コロナウイルス感染症関係情報

コロナ感染による自宅療養者へ「食料品・衛生用品」をお届けします

市では、新型コロナウイルスに感染し、自宅療養を余儀なくされている方の不安を少しでも軽減し、安心して療養生活を過ごしていただくことを目的として、食料品と衛生用品の支援を行っています。

【支援内容】自宅療養者および同居の濃厚接触者にそれぞれ3日分の食料品・衛生用品の支援（東京都からの物資が届くまでの3日分）

＜食料品＞パックごはん、レトルトパウチのおかず、缶詰等

＜衛生用品＞手指消毒液、マスク、トイレットペーパー、ティッシュ、ごみ袋等

※内容は変更する場合があります。また、品物を指定することはできません。

【実施期間】現在実施中（当分の間実施）。

【配送方法】ご自宅に配送します。なお、感染防止のため玄関先等に置かせていただきます（置き配）。

【対象】次の要件にすべて該当する方



- ・市内在住の方
- ・新型コロナウイルス感染者の方で、自宅療養中、または入院・療養等調整中で在宅の方（同居の濃厚接触者等のご家族を含む）
- ・東京都からの支援物資が届いていない方
- ・近隣に支援してくれる方がいない等の理由で、食料品や衛生用品の確保が困難な方

※医療機関以外で検査を行った場合、保健所へ陽性の連絡が入らないため、速やかに医療機関に相談してください。

【申込み】電話で、社会福祉課福祉総務係☎551・1735へ。

●申込みの際、次の項目についてお伝えください。

- ・自宅療養者であること
- ・新型コロナウイルス感染症の陽性判定を受けた医療機関名、陽性が判明した月日、保健所から指示された療養期間
- ・氏名、電話番号、住所
- ・世帯の状況について

10月11日(月)の公共施設の業務について

10月11日(月)は  
東京2020  
オリンピック・  
パラリンピック  
競技大会開催に伴う祝日の  
移動のため、平日となりま  
す。  
公共施設の業務は、通常  
の月曜日と同様となります  
のでご注意ください。



10月1日(金)～7日(木)は公証週間です

公証制度に関する特設電話相談を実施します。

【日時】10月1日(金)～7日(木)  
午前9時30分～正午、午後1時～4時30分

【相談電話】☎03・3502・8239

【問合せ】東京公証人会 ☎03・3502・8050

入札結果のお知らせ

▼中央幹線管きよ更生工事 第2工区

【入札日】令和3年8月17日

【入札方法】制限付一般競争入札

【契約日】令和3年8月25日

【入札参加者数】5者

【落札事業者】青木あすなろ建設株式会社東京土木本店

【落札金額】2億4,456万3,000円(税込)

【予定価格】3億1,679万6,700円(税込)

※市ホームページで入札結果を公表しています。市役所第一棟5階契約管財課契約係窓口でも入札結果が閲覧できます。なお、電話等による問合せには応じていません。

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、匿名1名の方から5千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。

【問合せ】契約管財課管財係 ☎551・1535



年金日より

▼令和3年度分も国民年金保険料の特例免除の申請ができます

新型コロナウイルス感染症の影響により、収入源となる業務の喪失や売り上げの減少などで、所得が相当程度まで下がった場合の臨時特例措置として、令和2年度分(令和2年7月～令和3年6月分)に引き続き、令和3年度分(令和3年7月～令和4年6月分)についても、本人申告の所得見込額を用いた簡易な手続きにより、国民年金保険料の免除申請をすることができます。

※申請は、市役所1階5番保険年金課窓口または青梅年金事務所へ直接提出していただくことも可能です。が、申請書を日本年金機構ホームページからダウンロードしてご記入いただき、郵送での提出も可能です。申請を希望される方は、まずは電話でお問い合わせください。

【問合せ】保険年金課保険係 ☎551・1670

ごみ・資源収集情報

ごみが62t減ったよ!	資源の割合が変わらなかったよ!
3年7月980t	3年7月306t (24%)
2年7月1,042t	2年7月331t (24%)

※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

3年7月	49t
2年7月	46t

10月の資源回収予定

実施団体	実施日
福栄福寿会	2日(土)
牛浜第一町会	3日(日)
青少年育成南地区委員会	
鍋ヶ谷戸第一町会	
福東幸せ会(熊川第2アパート)	
本町第七町会	
本町第八第一町内会	10日(日)
武蔵野福寿会	
牛浜第二町会	
志茂第二町会	
鍋ヶ谷戸第二町会	
富士見台町会	
本町第八第二町内会	
本町町会	
原ヶ谷戸町会	
福生団地自治会	
南田園二丁目町会	24日(日)
熊川牛浜町会	31日(日)
青少年育成加美地区委員会	

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

【9月の納税のお知らせ】9月は、国民健康保険税（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、納期限は9月30日(木)です。口座振替は9月30日(木)ですので、残高不足にご注意ください。【問合せ】収納課☎551・1578

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

アライグマ、ハクビシンに  
関する目撃情報などをお奇  
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、ポスターなどを掲示し、新たな情報の提供をお願いしています。

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。

【連絡事項】①日時②場所③特徴④頭数⑤情報提供者の氏名・連絡先

【問合せ】環境課環境係 ☎551・1718

敷きパッドや布団は粗大ごみで出してください

敷きパッドや布団など、薄いものでも中に綿などが入っているものは、古着・

古繊維ではなく、粗大ごみで出してください。 ※切るなどして50cm未満にした場合は、燃やせるごみで出すことができます。

【問合せ】環境課ごみ対策係 ☎551・1731

9月21日(火)〜30日(木)は秋の全国交通安全運動期間です

▼スローガン「『世界一の交通安全都市TOKYOを目指して』」

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。

【全国重点】①子どもと高齢者を始めとする歩行者の安全の確保

②夕暮れ時と夜間の事故防止と歩行者等の保護など安全運転意識の向上

③自転車等の安全確保と交通ルール遵守の徹底

④飲酒運転等の悪質・危険のある方

な運転の根絶 【東京都重点】①二輪車の交通事故防止

▼町会・自治会によるテント掲出を中止します

例年、全国交通安全運動期間中は各町会自治会が交差点等でテントを張り出し、啓発活動等を実施していましたが、今回も中止します。

【問合せ】道路下水道課管理・交通安全対策グループ ☎551・1969

市民活動支援講座

▼スマホで簡単！1分動画で動画上見せよう！私の活動



初心者でも簡単に始められるスマートフォンアプリを使った動画撮影・編集について学ぶ講座を開催します。

【日時】10月23日(土)・30日(土)午後2時〜4時

【場所】扶桑会館

【対象】扶桑会館

【定員】先着10人

【持ち物】スマートフォンまたはタブレット

【講師】山口亜希子氏(株式会社チェリービー)

【申込み】9月23日(祝)午前10時から、電話またはフォーム ☎551・0166

【問合せ】道路下水道課管理・交通安全対策グループ ☎551・1969

「身近な法律相談」を「ご利用ください」

高齢者・障害者の皆さんの遺産相続・財産管理・遺言書作成・人権擁護・成年後見などについて、弁護士が相談に応じます。

【日時】10月20日(水)午後2時〜4時

【場所】福祉センター相談室

【対象】高齢者・障害者やその家族など

【定員】先着3人(予約制) ※初めての相談の方に限り

【申込み】9月22日(水)から(午前8時30分〜午後5時15分の間) ※土・日曜日を除く

【対象】社会福祉協議会・成年後見センター 福生 ☎552・5027

老人福祉センター 教養講座

▼ロコモウムエクササイズ 運動機能低下を予防する運動です。

※立位・マット運動で、椅子を使った体操ではありません

10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。なお、一部の相談は祝日に当たるため、実施週を変更しています。

Table with 5 columns: 相談内容, 実施日, 時間, 場所, 備考. It lists various consultation services such as human rights, inheritance, tax, and legal advice.

【日程】10月22日〜12月24日の間の毎週金曜日(全9回) ※12月3日は休み

【時間】①午前9時15分〜10時15分 ②10時30分〜11時30分

【場所】福祉センター2階 理学療法室

【対象】市内在住の60歳以上の全日程参加可能な方で、かつ運動制限のない方

【定員】各11人(定員を超えた場合は抽選。なお、初めての方を優先します。)

【持ち物】運動靴、動きやすい服装、タオルか手ぬぐい、水分補給できるもの

【講師】フィットネスインストラクター

【申込み】10月6日(水)までに、往復はがきでお申し

【往復はがきの書き方】 197-0004 福生市南田園2-13-1 福生市社会福祉協議会「ロコモウムエクササイズ教室」申込み宛

【返信の裏面】住所・氏名・電話番号・年齢・性別・希望の時間(①か②を)ご記入ください。

【返信の表面】ご自分の住所・氏名

【問合せ】社会福祉協議会 ☎552・2121

市民講座

▼インターネット・スマートフォン・携帯のトラブル防止

近年、スマートフォンで

の架空請求等による被害が大変多く発生しています。本講座では、皆さんがトラブルに遭わないための心得を、東京都消費者啓発員が分かりやすく解説します。ぜひ、ご参加ください。

【日時】10月14日(木)午前10時30分〜正午

【場所】福祉センター2階 学習集会室

【対象】市内在住・在勤の65歳以上の方

【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)

### 「この夏の体温計」でストレスチェックしてみませんか？

「この夏の体温計」とは、パソコン・携帯電話を利用して、自分自身やあなたの家族、大切な人のストレスや落ち込み度を無料でチェックできるシステムです。

最近、眠れない・気力がない・イライラするなどの、この夏の疲れや不調を感じていませんか？ それは、この夏のSOSのサインかもしれません。体調が悪いときに、体温計で熱を測るように、「この夏の体温計」でこの夏の健康チェックをしてみましよう。

下記QRコードから市ホームページでご利用いただけます。



### 市民のひろば

#### ▼第26回ハーモニカコンサート

生徒さんによる1年間の成果発表会です。  
【日時】10月17日(日) 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】山口 ☎ 090・9857・3348

んか。  
【日程】9月25日(土)  
【集合場所】日光橋公園(午前9時15分～9時30分受付※直接お越しください。受付後、自由歩行)  
【行程】日光橋公園(出発) → 玉川上水→みずくらいど公園→ベースサイドストリート→福生駅→田村酒造場→柳山公園→多摩川緑地→せせらぎ通り→石川酒造(午後0時30分までに到着)  
【歩行距離】約10km  
【費用】500円(保険代) ※東京都ウォーキング協会員は無料  
【問合せ】NPO法人東京都ウォーキング協会 ☎ 03・3295・6262

#### ▼ウォーキング企画「基地の街に歴史を訪ねて」

東京都ウォーキング協会では、福生市内の名所を巡るウォーキングを実施します。コロナ禍での日ごろの運動不足を解消してみませ



【日時】10月19日(火)午後1時30分～3時  
【場所】福祉センター2階 理学療法室  
【定員】先着10人程度  
【費用】一人100円  
【申込み】10月15日(金)午後5時までに、地域包括支援センター 熊川 ☎ 510・2945へ。

東京都最低賃金改正のお知らせ  
令和3年10月1日から時間額1,041円に改正されます

東京都最低賃金は、都内で働くすべての労働者に適用されます。最低賃金の引上げに向けた環境整備のための支援策として、業務改善助成金等の各種助成金制度を設けています。

「認知症の方」や「介護をするご家族」、「支援している方」などが、認知症等について相談したり、日ごろの悩みを語り合いながら、交流を深めることができるカフェです。ほっとするひと時を一緒に過ごしましょう。

#### オレンジカフェふっさ 同じ悩みを語り合いましょっ

【問合せ】保健センター ☎ 552・0061

東京都最低賃金改正のお知らせ  
令和3年10月1日から時間額1,041円に改正されます

### ◆ 各種検(健)診のお知らせ ◆

#### ①胃・肺がん検診(11月)

※原則としてセットでお申し込みください。  
【日時】11月17日(木)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3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)

◆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 / 胃・肺の検査を受診後、1年を経過しない方 / 妊娠中の方 / その他病気を治療中の方

◆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  
※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。

#### ②骨密度測定健診(11月)

【期間】11月1日(月)～30日(火)  
【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3年4月1日現在)  
【定員】約30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

#### ③子宮頸がん検診(個別検診・11月)

【期間】11月1日(月)～30日(火)  
【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3年4月1日現在)の女性で、令和2・3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。

◆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

#### ④乳がん検診(個別検診・11月)

【期間】11月1日(月)～30日(火)  
【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3年4月1日現在)の女性で、令和2・3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)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。

#### ⑤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21日(日)※受付時間は抽選です。受診者へ個別にご案内します。

【場所】保健センター  
【対象】  
〈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  
※市内在住で年齢は令和3年4月1日現在です。また、令和2・3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〉マンモグラフィ(乳房X線撮影)ほか  
〈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。また、生活保護受給者は、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 / 検診車への乗降等に支援が必要な方は、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 / 肋骨骨折や肋骨にヒビが入っている方 / 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  
※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。

〈①～⑤共通〉【申込方法】9月30日(木)までに、市ホームページから電子申請(9月30日(木)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〉住所・氏名・生年月日・年齢・電話番号・希望検(健)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種類1人の申込みです(⑤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のでご了承ください。

・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

## 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係 の事業紹介

市内在住の高齢者と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

#### 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〉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・生活支援に係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。

また、介護予防の普及啓発を目的とした基本チェックリスト訪問も行っています。

#### ▼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

新型コロナウイルス感染症の状況に応じて、開催について検討したうえで実施します。

##### 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、いきいき体操教室（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係の事業紹介

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の高齢者の健康増進、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

社会適応が困難な高齢者に対して、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回以内で昼食をお届けして、安否確認も行います。

【費用】1食400円

#### ●救急通報システム

慢性疾患がある等、常時注意が必要な一人暮らしの高齢者等が、家庭内で緊急事態に陥った際に、無線発報器等を用いて東京消防庁や民間の受信センターに通報します。

##### ・救急直接通報システム（消防庁直接型）

東京消防庁に直接通報します。  
【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）

##### ・救急代理通報システム（民間型）

民間の受信センターへ通報します。24時間体制で待機しているスタッフが対応します。  
【費用】月額594円（月額基本料金の2割）

#### ●住宅火災直接通報システム（消防庁直接型）

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）

#### ●認知症高齢者位置情報探索機器貸与

認知症により道に迷うことがある高齢者が行方不明となったときに、現在位置をある範囲で特定し、家族に通報して事故の防止を図ります。

【費用】月額176円（月額基本料金の1割）

#### ●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。

#### ●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出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

#### ●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）。

#### ●居住支援特別給付金

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、市内の福祉施設等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。

#### ●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認知症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。

※新型コロナウイルス感染症の影響により、利用に制限が出る場合があります。

【問合せ】社会福祉協議会 ☎ 552・2121

費用の記載のない事業は無料です

### 令和4年成人式の日時等について

令和4年成人式を次のとおり開催します。

【日程】令和4年1月10日(祝)

【時間】〈受付開始〉正午～

〈式典〉午後1時～1時30分

【場所】市民会館大ホール(もくせいホール)

【対象】市内在住で平成13年4月2日～平成14年4月1日に出生した方

※市外に転出した方も福生市の成人式に出席することができます。詳細は右記QRコードから市ホームページをご覧ください。

【問合せ】生涯学習推進課地域教育支援係 ☎ 551・1958



### 養育家庭体験発表会を開催します



さまざまな事情から親元で暮らすことのできない子どもたちを迎え、養育家庭を目的とせず、養育家庭を希望される方は、10月8日(金)までに子ども家庭支援センターへお問い合わせください。

### 子育てひろば主催講演会のお知らせ



「保育園ってどんなところ? みんなで見守る子どもの成長」をテーマに講演会を開催します。

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

【主催】東京都立川児童相談所、子ども家庭支援センター

【日時】10月27日(水)午前10時30分～正午

【場所】子ども応援館1階 子育て地域活動室

【定員】先着20人

【講師】瀬沼圭子氏(社会福祉法人清心福祉会)

【申込み】9月17日(金)から、直接または電話で子ども家庭支援センター ☎ 539・2555へ。

【道徳授業地区公開講座】へお越しください

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

【日時】10月16日(土)午前9時20分

【場所】第四小学校

【問合せ】教育指導課指導係 ☎ 551・1538

### ロビーコンサート「ギターデュオ「HIMAGINE」

今回のロビーコンサートは、クラシックギター2本によるデュオです。午後5時～6時、心地よい音色を感じてみませんか。



【日時】9月23日(祝)正午から45分程度(午前11時30分から受付。受付時に氏名、

連絡先、当日の体温・体調などをお伺いします。)

【場所】市民会館1階ロビー ※直接お越しください。

【定員】先着15人

【出演】ギターデュオ「HIMAGINE」

【問合せ】市民会館 ☎ 552・1711

### 松林分館主催「ふっさライフ充実講座」消しゴムはんこ作り

消しゴムはんこを作ってみませんか? 世界に一つだけのはんこを作りましょう。

【日時】10月13日・20日・27日、11月10日の各水曜日

【場所】公民館松林分館

【対象】市内在住・在勤・在学の方

【定員】先着10人

【費用】900円(材料費・保険代 ※保険代は参加人数により変動します。)

【持ち物】筆記用具、カッターナイフ、ウェットティッシュ、彫刻刀(お持ちの方のみ)

【講師】神尾寿子氏

【申込み】9月22日(水)から、午前9時～午後5時の間に、直接または電話で公民館松林分館 ☎ 552・3624へ。

【日時】10月6日・13日・20日・27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

【日時】10月2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

### わかぎり図書館おはなし会

【日時】10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

### わかたけ図書館おはなし会

【日時】10月13日(水)・27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

### ▼中央図書館おはなし会

日時	場所	対象	定員
【日時】10月20日(水)午後3時30分	武蔵野台図書館3階 ※直接どうぞ	幼児・小学生	先着8人
【日時】10月20日(水)午後3時30分	中央図書館553	幼児・小学生	先着8人
【日時】10月20日(水)午後3時30分	わかぎり図書館552・7421	幼児・小学生	先着8人
【日時】10月20日(水)午後3時30分	わかたけ図書館551・0083	幼児・小学生	先着8人
【日時】10月20日(水)午後3時30分	武蔵野台図書館553	幼児・小学生	先着8人

### 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】

▼こぐまひろば  
【日時】9月21日(火)、10月5日(火)午前10時30分～11時30分  
【対象】0、1歳児と保護者

▼遊具開放 DAY  
【日時】9月22日(水)・27日(月)・29日(水)、10月4日(月)午前10時～正午

【対象】乳幼児と保護者

▼くまさんひろば  
【日時】9月28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

▼もちこみカフェ  
【日時】9月30日(木)午前9時～午後1時  
【対象】乳幼児と保護者

【田園児童館】

▼親子であそぼう  
【日時】9月21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

▼ねんねすくすくひろば  
【日時】9月29日(水)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】

▼ぴよぴよひろば  
【日時】9月28日(火)午前10時30分～正午  
【対象】0歳児と保護者

▼のびのびひろば  
【日時】10月4日(月)午前10時30分～正午  
【対象】0、1歳児と保護者

※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。詳細はお問い合わせください。  
【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

### ▼中央体育館教室一覧

【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健康体力づくりA(8回)	18歳以上の方	土	午後1時30分～3時	10月23日～12月11日	20人	無料
②健康体力づくりB(8回)		日		10月24日～12月12日		
③健康体力づくりC(8回)		水	午後2時～3時30分	10月20日～12月15日(11月3日は休み)	15人	

【持ち物】運動できる服装で、室内用運動靴・タオル・水分補給できるもの(ふた付)

【申込み】9月25日(土)(必着)までに、中央体育館窓口、電子申請(9月25日(土)午後10時まで)、または往復はがきに、教室名・氏名(ふりがな)・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(申込多数の場合は抽選)。

【その他】市内在住・在勤・在学の方が対象です。また、開催期間が変更する場合があります。事前に市ホームページで確認、または中央体育館へ電話でお問合せのうえ、ご参加ください。

発行：福生市／編集：企画財政部秘書広報課／〒197-8501 福生市本町5-1511（市役所代表）／毎月1日・15日発行



## 保健ガイド ※新型コロナウイルス感染症の状況により、中止・変更する場合があります

【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	10月7日(木)・21日(木) 午前9時30分～11時 10月6日(水)午前9時30分～11時15分	市役所1階ロビー 熊川地域体育館	20歳以上の方
②ヘルスチェック 血管年齢、脳年齢、咬む力、体組成、足指力の測定、食事・運動等についての助言	10月13日(水)午前9時10分～11時30分までの指定時間	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。
③育児相談 身体計測、育児相談、母乳・栄養相談	10月1日(金)午後1時30分～3時	子ども応援館	乳幼児(0歳～未就学児)と保護者※フェスタオルをご持参ください。
④離乳食教室 離乳食の作り方、進め方	＜前期・中期食＞ 10月13日(水)午前10時～11時30分		離乳食開始時期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)	10月6日(水)午後0時45分からの指定受付時間※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乳幼児
⑥すくすくベビークラス(ねんねの頃)	10月28日(木)午前10時～11時30分		2か月～5か月ごろの乳幼児と保護者・先着10組
⑦パパマクラス(10・11月コース) お産の話、母乳育児の話、栄養の話、お風呂の入れ方等	10月9日(土)・21日(木)、11月6日(土)・18日(木)午後1時30分～3時30分		これからママになる方・先着15人程度※妊婦のみで、ご家族の参加はご遠慮ください。

【注意事項】①・②の骨密度は、機械故障により中止しています。  
【申込み】①～④・⑥・⑦は9月17日(金)から、⑤は随時保健センターで受付します。

### 10月の予防接種(BCG)

期日	備考
15日(金)	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)
【受付時間】	＜誕生日が1日～10日の方＞ 午後1時～1時15分 ＜誕生日が11日～20日の方＞ 午後1時15分～1時30分 ＜誕生日が21日～31日の方＞ 午後1時30分～1時45分
【場所】	保健センター※接種の際は保護者同伴で、必要事項を記入した予診票と母子健康手帳を持参してください。

○妊娠届出書の提出および「母子健康手帳」の交付は保健センターです。  
○赤ちゃんが生まれたら、出生届と一緒に出生通知票を総合窓口課へ出しましょう。

### 医師会だより

#### たいじょうほうしん 带状疱疹アップデート

带状疱疹は、過去に水痘(水ぼうそう)に罹患した方が、体内に潜伏していた水痘带状疱疹ウイルス(VZV)の再燃によって発症する疾患です。50歳台から発症率が高くなり、80歳までに約3人に1人が带状疱疹を発症すると言われています。  
VZVは神経節に潜伏しており、身体の左右どちらか一方の神経に沿って帯状に発疹が現れるのが特徴です。胸から背中にかけて最も多く見られますが、全身どこにでも発症します。皮疹発現の数日～1週間前より、片側性の神経痛を認め、次第に紅斑、水ぶくれを生じます。皮疹は徐々にびらん、かさぶたを形成し、約2～4週間で治癒します。  
良い内服薬があり、早期に治療すれば重症化することは少ないです。病気自体は自然治癒しますが、後遺症として神経痛が残ることがあるのが問題です。3か月以上痛みが続くものを带状疱疹後神経痛(PHN)と呼びます。高齢者、重症の方に多く、50歳以上で带状疱疹を発症した方のうち、約2割がPHNになると言われています。  
带状疱疹は、年々増加傾向に

あります。通常再発しないとされてきましたが、5～6%の方が再発するようです。  
2016年3月に水痘ワクチンが带状疱疹予防に効果があるとして、50歳以上の成人に接種可能となり、また2020年1月に带状疱疹専用の不活化ワクチンが日本でも承認され、接種できるようになりました。  
＜水痘ワクチンの特徴＞  
・弱毒化ウイルスの生ワクチン(免疫不全の人には不可)  
・1回接種(効果は10～15年程度)  
・費用は約6,000～8,000円  
・接種5年後の带状疱疹発症は約50%減  
＜带状疱疹ワクチンの特徴＞  
・不活化ワクチン  
・2回接種  
・費用は20,000円/回くらい  
・発症率は約95%減  
・副反応あり  
＜まとめ＞  
○早期に治療すれば重症化することは少ない。高齢者は重症化し痛みが残る可能性あり  
○心配な人はワクチンの選択肢あり  
【文責】野村医師

### 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
3日(日)		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		
10日(日)	福生市休日診療所 福生 2125-3 ☎ 552・0099	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	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
17日(日)		熊川病院 熊川 154 ☎ 553・3001	中村調剤薬局 熊川 156-4 ☎ 530・2468	
24日(日)			ひかりクリニック ホッタ晴信堂薬局本町店	
31日(日)		羽村市平日夜間急患センター		

#### ◆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。

【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。なお、年齢や症状によっては、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。

### 10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	14日(木)・19日(火)	令和3年6月生まれ	保健センター(集団健診) 午後0時55分～2時の指定受付時間
6か月児	満月齢後の6・7か月期	令和3年4月生まれ※受診日時点で生後6か月0日以降の乳児	個別健診。通知はしません。3か月児健診の際に交付した受診票を持参し、都内の指定医療機関で受診してください。
9か月児	満月齢後の9・10か月期	令和3年1月生まれ※受診日時点で生後9か月0日以降の乳児	
1歳	12日(火)・26日(火)	令和2年3月生まれ	保健センター(集団健診)
6か月児			午後0時55分～2時の指定受付時間
3歳児	5日(火)・18日(月)	平成30年9月生まれ	

※集団健診は新型コロナウイルス感染症の影響により、予定より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。

### 健康コーナー

#### 9月は健康増進普及月間です



「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ」をスローガンに、生活習慣を見直して健康寿命を延ばしましょう。  
●毎日プラス10分、今より多く身体を動かす…できるだけ階段を使うようにする、歩いて買い物に行くなど、工夫して多く身体を動かしましょう。  
●毎日プラス1皿、今より多く野菜を摂る…日本人の平均野菜摂取量は1日約280g、1皿の目安は約70gです。野菜は生で食べるより、ゆでたり、汁物に入れたりすることでかさが減るので、たくさん摂ることができます。1皿追加して

推奨量350gを摂取しましょう。  
●たばこを吸う量を減らす…たばこの煙には、ニコチンやタールなど200種類以上の有害物質が含まれています。また、周囲の方の健康にも大きな影響を与えます。この機会に、禁煙にチャレンジしてみませんか?  
●年に1回健診で健康チェック…生活習慣病の早期発見のためには、定期的な健診の受診が有効です。生活習慣の見直しに役立ててみましょう。  
～「手洗い」「マスク着用」「3密を避ける」の徹底を～  
【問合せ】保健センター ☎ 552・0061

### 20歳～64歳の方対象 健康教室

#### 家でもできる! 簡単エクササイズ

#### ～運動・食事の両面から免疫アップ!!

#### 新型コロナウイルスに負けない体を手に入れましょう～

新型コロナウイルスの影響で、新しい生活様式が推奨され、不安な日々をお過ごしではないでしょうか?  
そこで今こそ、ご自身の体と向き合ってみましょう。運動指導員と管理栄養士による講義と楽しい実践から、家でも簡単に継続でき、いつまでも健康で若々しくいられる方法を学びます。



【日時】10月28日(木)午後1時30分～4時  
【場所】中央体育館多目的室  
【対象】市内在住の20歳～64歳以下の方  
【定員】先着15人※マスク着用  
【内容】体組成、血管年齢測定、食事のお話、みんなで楽しくエクササイズ  
【講師】保健師、運動指導員、管理栄養士  
【申込み】9月17日(金)から、電話で保健センター ☎ 552・0061へ。