



はじめてみませんか？

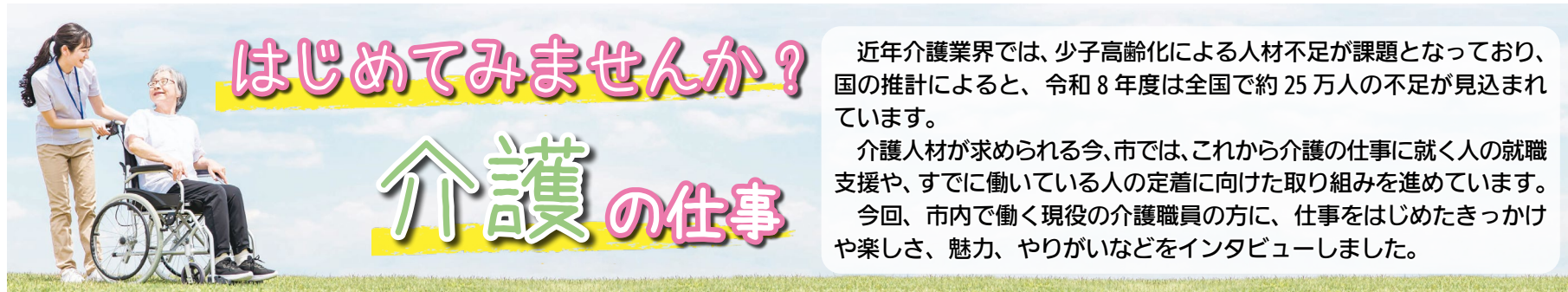
介護の仕事

今号のトピックス

4面 第4回福生蔵開きを開催します！

7面 「デジタル社会」における子育てを考えよう！

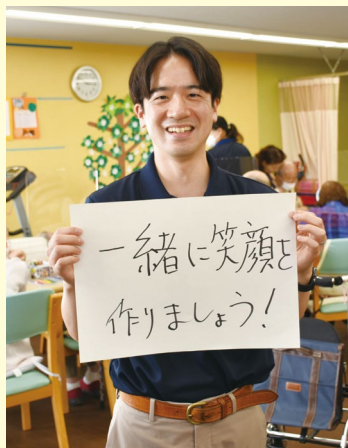




近年介護業界では、少子高齢化による人材不足が課題となっており、国の推計によると、令和8年度は全国で約25万人の不足が見込まれています。

介護人材が求められる今、市では、これから介護の仕事に就く人の就職支援や、すでに働いている人の定着に向けた取り組みを進めています。

今回、市内で働く現役の介護職員の方に、仕事をはじめたきっかけや楽しさ、魅力、やりがいなどをインタビューしました。



アシストデイサービス **本間 祐貴さん**

介護職歴9年。令和2年に介護福祉士の資格取得後、現在まで生活相談員として従事。

介護の仕事をはじめたきっかけは？

現在の職場がオープンする際に声を掛けてもらったのがきっかけです。母がもともと看護師、父が作業療法士ということもあり、医療や福祉の世界が身近だったのと、子どものころに祖母や曾祖母によく遊んでもらった経験も影響していると思います。



介護の仕事の魅力は？

今までは家から全く出ない、ベッドの上ばかりで過ごしていたというような不活発になっていた方が、デイサービスに通うことでどんどん活き活きしてくる姿を見ることがたくさんあります。そういった姿を見られる瞬間がこの仕事の一番の魅力だと思います。

仕事の中で苦勞することは？

利用者さんに通っていただくなかで、徐々に食事や排泄などがうまくいかなくなることがあります。そういった時にどう対処したらいいかを考えるのは苦勞することではありますが、うまくいった時は喜びとして大きいですね。

今後どのようになっていきたいですか？

ケアマネジャーの資格を取るなど、今後もスキルアップしていきたいです。また、事業所としてももっともっと活気が出ればいいなと思いますし、それが地域で受け入れられて、ずっと続けられたらいいですね。もっと言えば、業界全体が明るくなればいいなと思います。



介護の仕事をはじめたきっかけは？

当時ケアマネジャーをしていた友人から誘われたのがきっかけです。介護の「か」の字も分からない状況だったのですが、その友人から「資格とか無くてもできるから大丈夫」と背中を押されてこの業界に飛び込みました。

実際に介護の仕事をはじめてみてどうでしたか？

何も分からないうえに、面識のないお年寄りのお世話をするわけですし、正直最初は怖かったですが、職場の先輩がトイレ介助、歩行介助、入浴介助など、丁寧に全部教えてくださったので、徐々にできるようになっていきました。

現在の仕事のやりがいは？

通所によるリハビリやレクリエーションによって運動機能が改善されることもそうですが、「ここに来た

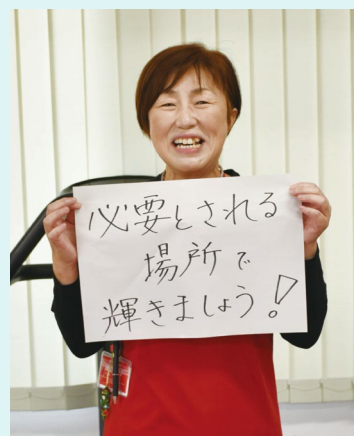


日はよく眠れる」、「ここに来るのが楽しみ」などと言ってくれているのが本当に嬉しいです。必要とされていると実感できるのがこの仕事のやりがいだと思います。

介護の仕事に興味を持った方へエールを！

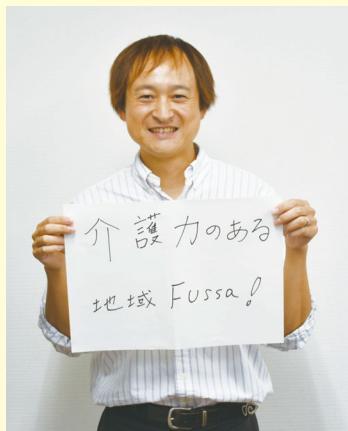
私自身、最初は親の入れ歯も洗えないくらいでした。何もできなくて当たり前なので、入ってから少しずつステップアップしていけば大丈夫です！

また、介護職員は利用者さんから見て孫世代の若い人のイメージが強いと思いますが、私みたいな娘、息子世代の人のほうが話が合ったりするので、実は必要とされていると思います。皆さんもセカンドキャリアなどでこの世界に飛び込んでみませんか？



レコードブック福生志茂 **澤田 雅子さん**

介護職歴9年。現在はリハビリ型デイサービスでトレーナーとして従事。趣味はバドミントン。



オークスプランニング **橋爪 賢善さん**

介護職歴14年。有限会社オークスプランニング副社長。福生市介護保険事業者連絡協議会会長。

介護の仕事をはじめたきっかけは？

もともとアパレル関係の仕事をしていましたが、両親が立ち上げた介護事業を自分が携わることで継続していければと思い、この世界に飛び込みました。完全なジョブチェンジですね！現在副社長をしています。現場では訪問介護ヘルパーや介護タクシーの運転手などもやっています。



実際に介護の仕事をはじめてどうでしたか？

アパレル関係で働いていた時の接客経験が活かせるなという感覚があって、意外とすんなり違和感なく入っていきえました。ご高齢の方の笑顔を見ることができたり、簡単なことで褒めてくださったり、援助してるこちら側が癒される瞬間があり、辛くてもやりがいを感じられるので、飛び込んでよかったです。

仕事の中で苦勞はありますか？

やはり人材不足という点では苦勞しています。常時求人募集を行っているのですが、1年くらい応募がない状況ですので、職員にできる限り長く働き続けてもらえるようにより良い職場環境作りを大切にしています。

介護の仕事に興味を持った方にメッセージをお願いします！

介護の仕事はハードルが高そうなイメージがあるかもしれませんが、サービス種別によっては資格が無くてもできる仕事です。私の事業所では1日1時間でも歓迎しています。先日はデイサービスのレクリエーションでドジョウすくいを披露するなど、私自身も楽しみながら仕事をしています。

介護の仕事にはデイサービス、訪問介護、老人ホームなどさまざまな職場、種類があります。きっとご自身にあった仕事が見つかると思います。一緒に「介護力のある地域Fussa」を作っていきましょう！



福生市では、介護の仕事に興味がある方、 すでに働いている方のキャリアアップを応援しています！

福生市認定ヘルパー養成研修会を開催



私も卒業生です！
まずはここからスタート
してみませんか？

軽度の介護が必要な方のお宅へ訪問して家事（掃除・洗濯・買物・調理など）を提供する市独自の「福生市認定ヘルパー」を養成する研修会を行います。

何が学べるの？

高齢者に関する基礎知識や家事援助の技術などを学び、ヘルパーに必要な知識を身に付けます。2日間すべてのカリキュラムを受講された方に研修修了証を発行します。

研修を修了すると？

介護福祉士などの資格を持っていない方でも、市内の事業所等と雇用契約をすることで、介護予防・日常生活支援総合事業の訪問型サービスのヘルパーとして働くことができます（家事援助のみの提供）。

- 日 12月6日(土)・7日(日)午前9時30分～午後4時30分(途中休憩あり)
場 市役所第一棟2階第1・第2会議室
対 18歳以上で高齢者の生活支援業務に従事する意欲のある方
定 先着40人
持 筆記用具
申 受付中。11月21日(金)までに、オンライン申請、または直接市役所1階9番介護福祉課介護保険係
☎ 551・1764 へ。



福生市介護人材育成支援補助金

介護資格の取得、研修の受講費用等を補助します。

支援区分	補助対象経費	補助金の額 (上限額)
介護職員初任者研修課程受講料支援	研修受講費用	7万円
介護福祉士実務者研修受講料支援		14万円
介護福祉士資格取得費支援	受験対策講座に係る受講料および受験料	5万円
介護支援専門員資格取得費支援	受験料および実務研修受講料	6万5千円
介護支援専門員更新研修受講料支援	受講料	5万8千円
介護支援専門員再研修受講料支援		2万8千円
主任介護支援専門員研修受講料支援		5万2千円
主任介護支援専門員更新研修受講料支援		3万8千円

補助対象要件 詳細は、HPをご確認ください。

申請対象者 対象となる経費を負担した介護サービス事業所または介護職員等

申 受付中。令和8年3月31日(火)までに、申請書(HPからダウンロード)およびその他必要書類を郵送(〒197-8501 福生市本町5介護福祉課介護保険係宛)または、直接持参の上、市役所1階9番介護福祉課介護保険係へ。

※その他必要書類は、HPでご確認ください。



令和6年度決算に基づく 健全化判断比率等について

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以上となる場合は、財政状況が黄信号の状態、財政再生基準以上となる場合は、赤信号の状態にあると判断されます。

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以上となる場合は、経営状況が悪化していると判断されます。

令和6年度決算に基づき算定した福生市の比率は下表のとおりで、早期健全化基準および経営健全化基準を下回りました。詳細は、HPをご覧ください。

問 財政課 ☎ 551・1534



▼福生市の健全化判断比率（ ）内は令和5年度

区分	令和6年度	早期健全化基準 〔黄信号〕	財政再生基準 〔赤信号〕
実質赤字比率 一般会計が赤字かどうかを判断する指標	— (—)	12.97% (12.99%)	20.00%
連結実質赤字比率 一般会計や特別会計などの全会計を合わせて、赤字かどうかを判断する指標	— (—)	17.97% (17.99%)	30.00%
実質公債費比率 年収に対する借入金の返済額の大きさを表す指標	-2.5% (-2.8%)	25.0%	35.0%
将来負担比率 将来支払わなければならない負債が、年収に対してどの程度なのかを表す指標	— (—)	350.0%	

▼福生市の資金不足比率（ ）内は令和5年度

区分	令和6年度	経営健全化基準
下水道事業会計 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	— (—)	20.0%



ライフデザインセミナーを開催します
▼立川市周辺自治体での広域連携事業
これから結婚、子育て、仕事の両立などに向き合う方に、ライフデザインを考えるきっかけを提供するセミナーを開催します。
日 12月13日(土)午前10時～11時30分
開催方法 オンライン(Zoom)
対 都内在住・在勤・在学の18歳～39歳の方
他 本セミナーは、広域連携

事業として立川市と周辺市で実施します。
申 12月5日(金)までに、オンライン申請でお申し込みください。
問 立川市企画政策課連携推進係 ☎ 042・523・2111 (内線2687)
東京法務局一斉「相続・遺言」説明会＆相談会
令和6年4月1日から義務化されている相続登記などに関する無料の説明会および相談会が開催されます。
日 10月24日(金) 時 (1組20分)
説明会 午前10時～正午

説明会 午後1時30分～4時30分
場 東京法務局西多摩支局2階会議室（南田園3-61-3）
定 東京法務局西多摩支局相談室
説明会 先着約20人
相談会 先着12組
講 東京法務局職員および司法書士（東京司法書士会所属）、土地家屋調査士（東京土地家屋調査士会所属）
申 受付中。直接または電話で東京法務局西多摩支局登記部門総括係 ☎ 551・0360（音声ガイダンス3番）

第4回福生蔵開き を開催します！

市内の2つの酒蔵(田村酒造場、石川酒造)で新酒のお披露目や酒造の神事、酒蔵の見学をお楽しみいただけます。

当日は2つの酒蔵を結ぶシャトルバスも運行します。

日 11月8日(土)午前10時～午後4時

場 田村酒造場(福生626)、石川酒造(熊川1)

他 事前申込方法やイベントの詳細は、福生市商工会HPをご確認ください。

・事前申込みなしでの来場も可能ですが、事前



に申込みいただいた方には、1杯無料券をプレゼントします。

問 福生市商工会 ☎ 551・2927

西多摩クラフトビールフェス も同日開催！

西多摩で作られたクラフトビールとビールに合う食べ物をお楽しみください。

日 11月8日(土)正午～午後6時

場 市営福生駅西口駐車場

他 詳細は、福生市商工会HPをご確認ください。

問 福生市商工会 ☎ 551・2927

▼市営福生駅西口駐車場の一時閉鎖について

福生蔵開きの開催に伴い、市営福生駅西口駐車場を次の期間で一時閉鎖します。

日 11月7日(金)正午～9日(日)午前0時(予定)

問 道路下水道課管理・交通安全対策係



☎ 551・1969

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
認可などの暮
らしの手続き
や書類作成の
相談会を行います。



国勢調査へのご協力
ありがとうございました

皆さんの調
査票は、厳重
な管理の下、
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。



＜回答がお済みでない方へ＞
調査の回答期日の10月

8日時点で調査票を提出さ
れていない世帯には、調査
員が「調査票の提出の願
い」等の書類を10月27日(月)
までに郵便受けやドアポ
スト等に入れて配布しま
す。

＜修正が必要な方へ＞

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 総務課総務係(国勢調査
事務局) ☎ 551・1608

10月の納税のお知らせ

10月は、
市民税・都
民税・森林
環境税(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10月31日(金)です。お
忘れのないようご納付く
ださい。

口座振替は10月31日(金)で
す。残高不足にご注意く
ださい。

問 収納課 ☎ 551・1578

年金だより

▼ご存じですか？

障害基礎年金

障害基礎
年金は、国
民年金加入
中(※)に
けがや病気をされ、それが
原因で障害が残ったとき
に、障害の程度や保険料の



納付月数などが要件を満た
している場合に支給される
制度です。

目、耳、手足、知的、精
神などの障害のほか、がん
や糖尿病、心疾患などによ
る内部障害も対象となりま
す。

障害年金の相談では、障
害の原因となったけがや病
気について、初めて医師の
診療を受けた日(＝初診日)
が重要となります。初診日
を確認のうえ、ご相談くだ
さい。窓口での年金相談は
市役所1階5番保険年金課
で、平日午前9時～正午、
午後1時～4時に行ってい
ます。

(※) 20歳前または日本国
内に住んでいる60歳以上
65歳未満の期間に初診日がある方も対象となります。

他 詳細は、日本年金機構HP
をご確認ください。



問 保険年金課保険年金係
☎ 551・1670

商工会「創業塾スタンダード
福生講座(5日間コース)」
の受講者を募集します



東京都商
工会連合会
では、多彩
な分野で活躍する専門家が
講師となり、創業に向
けた基礎知識から実務ノ
ウハウまで体系的に学べ
るセミナーを開催します。
日 12月7日(日)・14日(日)・21
日(日)、令和8年1月11日(日)

11月の無料相談 問 秘書広報課広報聴係 ☎ 551・1529

相談内容	実施日	時間	場所	備考
人権身の上相談	10日(月)	午後1時30分～4時30分	市役所1階第一相談室(1番秘書広報課広報聴係内)	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聴係へ。
行政相談	5日(水)			
登記相談	6日(木)			
相続・遺言等暮らしの手続き相談	11日(火)			
税務相談	27日(木)	午後1時30分～4時	市役所1階第一相談室(1番秘書広報課広報聴係内)	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聴係へ。
法律相談	7日(金)・12日(水)・19日(水)・26日(水)			
交通事故相談	20日(木)	午後1時30分～4時	市役所1階第一相談室(1番秘書広報課広報聴係内)	予約制、先着3人(1人45分) ※相談日1か月前から電話で秘書広報課広報聴係へ。 相談日以外は東京都交通事故相談所 ☎ 03・5320・7733へ。
少年相談	21日(金)	午前9時～午後4時30分		予約制、警視庁八王子少年センター ☎ 042・679・1082へ。 ※前日までに予約が必要です。
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
子どもと家庭の総合相談	毎週月～土曜日	午前8時30分～午後5時15分 ※水曜夜間開庁あり	こども家庭センター(保健センター)	子どもと家庭の相談・児童虐待に関すること こども家庭センター課こども家庭支援係 ☎ 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)	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	13日(木)		商工会相談室	商工会 ☎ 551・2927 ※要事前予約 ※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)、心配ごと相談、身近な法律相談(偶数月)、心の相談(奇数月)、成年後見制度相談(奇数月)、リハビリ相談(年3回)(成年後見センター福生 ☎ 552・5027)

第3回ふっさエコ活動 発表会の発表者募集

市内で行っている環境活動について、発表していただく機会があります。

主催 ふっさ環境市民会議
他 発表会観覧者の募集は、
広報ふっさ11月15日号をご

問 福生市商工会 ☎ 551・2927、東京都商工会連
合会 ☎ 042・500・3885



断士) ほか
申 11月5日(水)か
ら、東京都商工会連
合会HPからお申
し込みください。

場 市民会館・公民館3階
第3集会室

対 市内在住・在勤・在学の方
※1人30分程度(質疑応答
時間を含む)の発表をお願い
します。

費 1人5,000円(全5
回分、テキスト資料代込み)
講 溝井伸彰氏(中小企業診
断士) ほか

申 12月13日(土)午前10時
正午(予定)



覧ください。
申 10月15日(水)～11月4日(火)
の間に、直接または電話で
ふっさ環境市民会議事務局
(環境政策課環境政策係)
☎ 551・1718へ。

令和7年9月の航空機騒音測定回数 問 環境政策課

測定場所	熊川1571番地先誘導灯付近		福生市役所屋上	
	測定回数	前年同月比	測定回数	前年同月比
測定回数	1,096	240	171	65
昼間(午前7時～午後7時)	868	172	98	35
夕刻(午後7時～午後10時)	213	73	72	29
夜間(午後10時～午前7時)	15	-5	1	1
最高音圧レベル(デシベル)	120	16	88	1
時間帯補正等価騒音レベル(デシベル)	67	4	46	4

福生水辺の楽校参加者募集

▼多摩川で遊ぼう「バードウォッチング&ごみ拾い」

柳山公園ではどんな野鳥が見られるか、みんなで観察します。また、普段遊んでいる公園をみんなできれいにします。

日 11月9日(日)午前9時30分～11時30分

※9時15分までに受付をお願いします。

集合場所 柳山公園

※雨天時には川の志民館内で雨天プログラムを実施

対 中学3年生まで(就学前児童は要保護者同伴)

持 軍手、タオル、飲み物、双眼鏡(お持ちでない方にはお貸しします。※数に限りあり)

服装 帽子、長袖シャツ、長ズボン、運動靴

申 11月5日(木)までにオンライン申請、直接または電話で環境政策課環境政策係 ☎ 551・1718 へ。



11月の資源回収予定

実施団体	実施日
牛浜第一町会	2日(日)
本町第八第一町内会	
牛浜第二町会	9日(日)
本町町会	
南田園一丁目町会	
本町第七町会	
本町第八第二町内会	16日(日)
玉川台町会	
原ヶ谷戸町会	23日(祝)
志茂第二町会	30日(日)
熊川牛浜町会	

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。
他 詳細は、実施団体にお問い合わせください。

「ふっさ」博物館へ
お越しください

11月は多摩川の鳥について学ぼう！どんな特徴や違いがあるか、はく製を見て確かめてみよう。ほかにもさまざまな動物のはく製を見たり触ったりすることが出来ます。

日 11月3日(祝)正午～午後3時(1時～2時の間で、講師による展示解説を実施)



「東京ゼロエミポイント」による支援が拡充されました

省エネ性能の高いエアコン、冷蔵庫、給湯器、LED照明器具への買替え等で、「東京ゼロエミポイント」がもらえる事業が拡充されました。

8月30日以降、高齢者や障害のある方への省エネ性能の高いエアコン購入の支援が追加となりました。

事業に登録した店舗で対象製品を購入すると、ポイント相当分の金額がその場で値引きされます。

対 購入日時時点で65歳以上または障害者手帳をお持ちの都民

対象製品 統一省エネラベル☆3以上のエアコン

※対象製品やその他の詳細は、購入前に東京ゼロエミポイントHP等を十分ご確認ください。

ポイント対象期限 令和8年3月31日(火)まで

※予算の消化状況により期日が早まる可能性があります。

問 東京ゼロエミポイントコールセンター ☎ 0120・083・255 (IP電話からの場合 ☎ 03・6834・2621)



花いっぱい運動にご参加ください

10月28日(火)午後1時～
※雨天時は翌日順延

問 ふっさとみどりの会事務局(環境政策課環境政策係) ☎ 551・1718



「東京ゼロエミポイント」による支援が拡充されました

省エネ性能の高いエアコン、冷蔵庫、給湯器、LED照明器具への買替え等で、「東京ゼロエミポイント」がもらえる事業が拡充されました。

8月30日以降、高齢者や障害のある方への省エネ性能の高いエアコン購入の支援が追加となりました。

事業に登録した店舗で対象製品を購入すると、ポイント相当分の金額がその場で値引きされます。

対 購入日時時点で65歳以上または障害者手帳をお持ちの都民

対象製品 統一省エネラベル☆3以上のエアコン

※対象製品やその他の詳細は、購入前に東京ゼロエミポイントHP等を十分ご確認ください。

ポイント対象期限 令和8年3月31日(火)まで

※予算の消化状況により期日が早まる可能性があります。

問 東京ゼロエミポイントコールセンター ☎ 0120・083・255 (IP電話からの場合 ☎ 03・6834・2621)

集めていますので、ご協力いただける方は、お問い合わせください。

日 10月28日(火)午後1時～
※雨天時は翌日順延

問 ふっさとみどりの会事務局(環境政策課環境政策係) ☎ 551・1718

ルセンター ☎ 0120・083・255 (IP電話からの場合 ☎ 03・6834・2621)

樹木の剪定講習会に参加しませんか

福生市緑化推進協会による剪定講習会を行います。庭木の手入れなどに興味のある方はぜひご参加ください。

日 11月29日(土)午前9時15分～(1時間30分程度)

場 もくせい公園

※駐車場はありません。

対 市内在住・在勤・在学の方

定 先着20人

費 200円(保険料)

申 10月15日(木)～11月20日(木)までに参加費を持参の上、直接市役所第二棟2階環境政策課緑と公園係 ☎ 551・1985 へ。



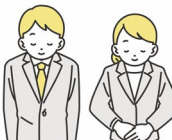
「福生市男女共同参画に関するアンケート調査」にご協力ください

男女共同参画行動計画(第7期)の策定にあたり、今後の男女共同参画施策に市民意識を反映させることを目的としたアンケート調査を行います。

調査票を郵送しますので届いた方は、回答にご協力をお願いします。

調査期間 10月下旬～11月中旬

対 住民基本台帳から無作為に抽出した市内在住の18歳以上の男女2,000人



令和6年度 ごみ処理実績						
年度	可燃ごみ	不燃ごみ	粗大ごみ	有害ごみ	資源	合計
令和6年度	9,750t	416t	498t	17t	3,308t	13,989t
令和5年度	9,916t	429t	522t	17t	3,363t	14,247t
増減	-166t	-13t	-24t	0t	-55t	-258t

1日に出るごみの量 約38t
清掃費 約12億8千万円(令和6年度決算額)
他 詳細は、HPをご確認ください。



福生市社会福祉協議会からのお知らせ

①老人福祉センター教養講座
「安全ピンと花ビーズを使ってクリスマスツリーを作ろう!」

可愛らしいクリスマスツリーをみんなで一緒に作りませんか。

日 11月21日(金)午後1時～4時

場 福祉センター地下研修室

対 市内在住の60歳以上の方

定 先着10人

費 800円

持 ワイヤーを曲げることができるペンチ



講 野口美恵子氏

申 10月16日(木)から、直接または電話で福生市社会福祉協議会総合運営課管理係 ☎ 552・2121 へ。

②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 11月13日(木)午後2時～4時

対 高齢者・障害者やその家族など

定 先着3人

③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 11月17日(月)午後1時～2時30分

対 心の問題や病気を抱えている市民とその家族など

定 先着2人

②・③共通

場 福祉センター相談室

注 初めての相談の方に限ります。相談内容は秘密厳守。

申 10月20日(月)から、直接または電話で福生市社会福祉協議会・成年後見センター福生 ☎ 552・5027 へ。



あなたの住まいを
東京の森を守る
ポイントに。

多摩産材を利用した住宅
最大90万ポイント
プレゼント!

東京の木 多摩産材 木材利用ポイント事業
公益財団法人 東京都農林水産振興財団
Tokyo Development Foundation for Agriculture, Forestry and Fisheries



保健センター・こども家庭センター休館のお知らせ

11月8日(土)は、「災害時医療救護所開設訓練」を実施するため、休館します。
ご不便をおかけしますが、ご理解、ご協力をお願いします。



保健センター ☎ 552・0061、こども家庭センター ☎ 539・2555

10月の事業開催日は、児童館HPに掲載しています。詳細は、下記二次元コードからご覧ください。



児童館で遊ぼう！

子ども政策課 ☎ 551・7333

11月1日(土)午後2時～
場 市民会館小ホール(つじホール)

また、他の模範となると認められる青少年の行いを表彰する「善行少年表彰」および「家庭の日」図画・作文コンクール入選者の表彰も併せて執り行います。

市内在住・在学中・高校生が学校、家庭、地域との関わりの中で、日ごろ考えていることや自分の体験を通して得た意見など、自由な題材で発表します。



第32回福生市青少年の意見発表大会を開催します

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

講演会のお知らせ

▼感情的にならない子育て
もっと楽しくなる子どもとの向き合い方



困った行動をやめるよう子どもに言っても聞いてくれないといった場合の対処法を知り、もっと楽しく子育てできるヒントをつかんでみませんか？

子育て中の保護者の方はもちろんのこと、児童福祉に興味がある方々もぜひご参加ください。

11月28日(金)午後1時30分～3時30分
場 もくせい会館3階
定 先着60人程度
講 高祖父子氏(子育てアドバイザー、キャリアコンサルタント)

10月17日(金)からオンライン申請、または電話でこども家庭センター課こども家庭支援係 ☎ 539・2555へ。



※託児を希望される方は11月21日(金)までにご相談ください。

ふれあいひろば主催講演会

▼おやこで楽しむママ＆ベビーヨガ

助産師さんと一緒に身体を動かしながら、ご自身の体力回復促進と赤ちゃんの

発達に合った関わり方を学んでみませんか？

11月18日(火)(二部制)

第一部 午前10時30分～11時10分

第二部 午前11時20分～正午

※各部とも同じ内容になります。

場 子ども応援館1階子育て地域活動室

対 生後3か月～11か月ごろまでの首がすわった赤ちゃんとその母親

定 各部先着5組

持 ヨガマットまたはバスタオル、飲み物

服装 動きやすい服装

講 小林和江氏(マタニティベビーヨガインストラクター、大聖病院アドバンス助産師)

10月18日(土)から、直接または電話で子ども応援館1階教育相談室内ふれあいひろば ☎ 551・7700へ。

市民のひろば

▼ハーモニカ初心者講習会



ハーモニカ初心者を対象とした講習会です。事前説明会では、講習会の流れや購入していただきたいハーモニカの種類などを説明します。

11月11日(火)午後1時30分～3時

11月18日(火)、12月2日(火)・9日(火)・16日(火)

午後1時30分～3時

場 さくら会館
費 600円(テキスト代)

持 ハーモニカ(複音ハーモニカG調)

講 山口ひさ子氏(日本ハーモニカ芸術協会師範)

注 講習会参加希望の方は、必ず事前説明会に参加してください。

申 午後6時以降に、電話でハーモニカの会(山口) ☎ 090・98573348へ。

▼福生吹奏楽団からのお知らせ

第27回定期演奏会

11月30日(日)午後1時30分(1時開場)

場 市民会館大ホール(もくせいホール)

※直接お越しください。

曲目 エル・カミーノ・レアル、魔女の宅急便コレクション、マンマ・ミーア!ほか

管楽器、打楽器を使用し、の音楽活動をしています。

毎週日曜日午後5時～9時

場 さくら会館

費 月会費2,000円(学生1,500円)

福生吹奏楽団(小野) ☎ 090・15062003

▼福生バドミントンアカデミー(TOBAX)会員募集

小・中学生を対象に初心者・経験者問わず会員募集中です。

身体を動かすのが好きな方、バドミントンに興味がある方、私たちと一緒に活動しましょう!

詳細は、当アカデミーHP

HP

またはInstagramをご覧ください。
毎週火・金曜 日午後7時30分～9時30分、毎週土曜日午前9時



10時30分 中央体育館
費 入会金 1,000円(スポーツ保険代)

毎月会費 5,000円
申 メールで福生バドミントンアカデミー(TOBAX)(鳥羽) fussa.bad.aca@gmail.comへ。

各種検診のお知らせ

①胃・肺がん検診(12月)

原則としてセットでお申し込みください。

日 12月5日(金)午前8時30分～正午

対 市内在住の35歳以上の方

定 100人(申込多数の場合は抽選)

検診方法 検診車による集団検診、バリウムによる胃部X線検査、胸部X線検査、喀痰検査(必要な方のみ)

◆次の方は受診できません。

○誤嚥のある方

○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または経過観察中の方

○妊娠中の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・肺を除く)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。

②女性医師による乳がん・子宮頸がん検診(集団検診)(12月)

日 12月20日(土)午前8時30分～正午

対

乳がん検診 40歳以上(令和7年4月1日

現在)の女性

子宮頸がん検診 20歳以上(令和7年4月1日現在)の女性

※令和6・7年度中に検診を受診した方は、お申し込みできません。

定 各検診120人(申込多数の場合は抽選)

検診方法

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 細胞採取と細胞検査

※必要に応じて、子宮体部まで検査が進むことがあります。

費

乳がん検診 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。

子宮頸がん検診 無料

◆次の方は受診できません。

乳がん検診

○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

子宮頸がん検診

○子宮全摘出の手術を受けられた方

○子宮の病気で治療中、または経過観察中の方

○受診日当日、月経中の方

〈共通〉

○妊娠中の方、またはその可能性がある方

①・②共通

場 保健センター

申 受付中。10月31日(金)午後10時までに下記オンライン申請または、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

○往復はがき1枚につき1人1検診の申込みです。記載内容に不備があると受診できません。

○オンライン申請での申込みの方はご自身で受診券を印刷してください。

○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 保健センター ☎ 552・0061



①胃・肺がん



②乳がん・子宮頸がん

公民館本館保育事業

「デジタル社会」における子育てを考えよう！

デジタルデバイスが子どもの身近にもあふれる社会の中で、親子の健やかな成長のために、現代の子育てに欠かせない大切なことなどを学んでみませんか？

日 12月5日～令和8年3月6日の毎週金曜日午前10時～正午(12月26日、令和8年1月2日は除く。全12回)

※9時50分集合

場 市民会館・公民館

対 市内在住・在勤の方

定 15人(定員を超えた場合は保育室に子どもを預ける方10人を優先して抽選)

持 筆記用具

講 松浦園氏(日本シュタイナー幼児教育協会代表理事)、天野秀昭氏(認定NPO法人プレーパークセタがや理事)、常駐プレーワーカーほか

申 10月18日(土)～11月18日(火)の間に、オンライン

申請でお申し込みください。



▼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。仲間との遊びを通して自立や社会性を育てる支援を公民館保育者が行います。

対 市内在住の1歳以上の就学前児童(0歳5か月以上1歳未満の乳児は要相談)

定 10人(定員を超えた場合は、保育付き講座に参加経験の少ない保護者を優先して抽選)

費 600円(おやつ代)

※不足した場合、追加で徴収することがあります。

申 講座と一緒に申し込みください。

問 公民館公民館係 ☎ 552・2118



福生市出身の栗原一郎氏は、シュルレアリスム美術展や安井賞展で入賞するなど高い評価を受けている現代洋画家です。



郷土資料室からお知らせ

①郷土資料室企画展示
「栗原一郎展」

本展示では、令和6年度に寄贈を受けた作品を中心に展示します。また、栗原氏のご家族のご協力により、自筆の書や愛用の画材など貴重な資料を公開します。

日 11月1日(土)～24日(月)午前10時～午後5時(11月4日(火)・10日(月)・17日(月)は休館)

②企画展示関連事業

「ミュージアムトーク」
「栗原一郎展」の展示を解説するミュージアムトークを実施します。

日 11月3日(祝)午後2時～2時30分(予定)
場 郷土資料室
※直接お越しください。
問 郷土資料室 ☎ 530・1120

恒例「秋のウォーキング」を開催！

今回は熊川駅からあさる野市の武蔵引田駅を目指し散策します。



日 11月8日(土)午前9時15分受付開始

へA.プラン＜午前9時30分～正午(予定)＞

へB.プラン＜午前9時30分～午後2時(予定)＞

※雨天中止

集合場所 熊川駅

行程

へA.プラン＜熊川駅→秋川沿い→秋川駅(約7km)＞

へB.プラン＜熊川駅→秋川沿い→秋川駅→近藤醸造→みつばちさとやまファーム→武蔵引田駅(約11km)＞

※完全歩でできるプランを選択してください。

費 1人50円(保険代)

※雨天中止でも返金不可。

定 先着50人

持 飲み物

注 小学生以下の方が参加する場合は保護者の同伴が必要です。

申 10月15日(水)～11月3日(祝)午後5時までに、参加費を持参の上、直接市内各体育館受付へ。

問 スポーツ推進課 ☎ 552・5511

市民会館からのお知らせ

▼福生クラシックス Vol.10
梅津碧(ソプラノ)



伸びやかなコロラトゥーラ・ソプラノの歌声をお楽しみください。

日 11月15日(土)午後2時～(1時30分開場)

場 市民会館小ホール(つつじホール)

費 前売一般＜2,000円
友の会＜1,800円
当日券＜2,200円

※全席自由。前売券が完売した場合、当日券の販売はありません。

出演 梅津碧(ソプラノ)、小野寺美樹(ピアノ)

申 受付中。チケットペイで申し込むか、直接市民会館 ☎ 552・1711へ。

▼又吉秀樹×福生市民会館プロデュースオペレッタ「こうもり」

市民会館音楽監督の又吉秀樹氏がプロデュースするオペレッタ「こうもり」を昨年引き続き全幕日本語上演します。

日 12月27日(土)午後2時～5時30分(予定)



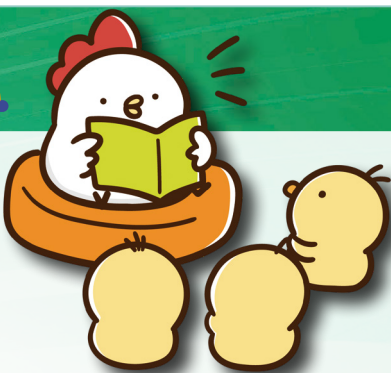
市民会館音楽監督の又吉秀樹氏がプロデュースするオペレッタ「こうもり」を昨年引き続き全幕日本語上演します。

日 12月27日(土)午後2時～5時30分(予定)

市民会館音楽監督の又吉秀樹氏がプロデュースするオペレッタ「こうもり」を昨年引き続き全幕日本語上演します。

図書館おはなし会

直接会場へお越しください



▼S&D たまぐー福生中央図書館

①おはなし会「おはなしのポケット」

日 11月1日(土)午後3時～

対 幼児と保護者、小学生

出演 ポケット☆ポケット

②おはなし会

日 11月12日(水)・26日(水)午後3時30分～

対 幼児と保護者、小学生

③乳幼児おはなし会「おはなしであそぼ！」

日 11月11日(火)午前11時～

対 乳幼児と保護者

出演 おはなしのもり

④乳幼児おはなし会

日 11月18日(火)午前11時～

対 乳幼児と保護者

＜①～④共通＞

場 S&D たまぐー福生中央図書館1階
※直接お越しください。

問 S&D たまぐー福生中央図書館 ☎ 553・3111

▼わかざり図書館

①おはなし会

日 11月13日(木)午後3時30分～

対 幼児と保護者、小学生

②乳幼児おはなし会

日 11月26日(水)午前11時～

対 乳幼児と保護者

＜①・②共通＞

場 わかざり図書館2階

※直接お越しください

問 わかざり図書館 ☎ 552・7421

▼わかたけ図書館

①おはなし会

日 11月26日(水)午後3時～

対 幼児と保護者、小学生

②乳幼児おはなし会

日 11月20日(木)午前11時～

対 乳幼児と保護者

＜①・②共通＞

場 わかたけ図書館2階

※直接お越しください。

問 わかたけ図書館 ☎ 551・0083

▼武蔵野台図書館

①おはなし会

日 11月19日(水)午後3時30分～

場 武蔵野台図書館3階

※直接お越しください。

対 幼児と保護者・小学生

問 武蔵野台図書館 ☎ 553・8881

②乳幼児おはなし会

武蔵野台児童館との共催です。

日 11月19日(水)午前11時～

場 武蔵野台児童館1階

※直接お越しください。

対 乳幼児と保護者

問 武蔵野台図書館 ☎ 553・8881

③武蔵野台図書館大人のためのおはなし会

夜の図書館で、特別なおはなしの世界をお楽しみください。

日 11月19日(水)午後6時～

場 武蔵野台図書館3階

定 先着30人

出演 ポケット☆ポケット

申 10月19日(水)～11月19日(水)午前10時～午後5時の間に、直接または電話でわかざり

図書館 ☎ 552・7421へ。

※1時開場
場 市民会館大ホール(もくせいホール)

費 一般＜S席5,500円、A席4,000円(車椅子席含む)、B席2,500円、友の会＜S席5,000円、A席3,600円、大学生以下＜2,500円(B席のみ)

※S席は又吉音楽監督直筆サイン入りプログラム進呈

出演 又吉秀樹(公演監督、フロッシュ)、町英和(アイゼンシュタイン)、田崎尚美(ロザリンド)ほか

申 受付中。チケットペイで申し込むか、直接または電話で市民会館 ☎ 552・1711へ。

透明フィルムの中に飾りつけ

りを入れたオリジナルのしおりとイラストや模様を台紙に貼ったカラーージュを作ります。

日 11月5日(水)午後3時～4時30分

場 わかざり図書館2階

対 市内在住・在学の小学生

定 先着5人

申 10月19日(水)～11月3日(祝)午前10時～午後5時の間に、直接または電話でわかざり

図書館 ☎ 552・7421へ。

保健ガイド

問 保健センター ☎ 552・0061
こども家庭センター ☎ 552・0312

事業名	日時	場所	対象・定員
①健康相談	11月6日(木)午前9時30分～11時	市役所1階ロビー	18歳以上の方（高校生を除く） ※直接お越しください。
②ヘルスチェック	11月19日(木)午前9時5分～の指定受付時間	保健センター	18歳以上の方（高校生を除く）・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	11月7日(金)午前10時～11時30分までの指定受付時間	子ども応援館	乳幼児（0歳～就学前児童）と保護者・先着15組 ※2歳未満はフェイスタオルをご持参ください。
④離乳食教室	〈初期・中期食〉 11月12日(木)午前10時～11時30分	こども家庭センター（保健センター）	離乳食開始時期の乳児と保護者・先着12組
	〈中期・後期食※託児付〉 11月27日(木)午前10時～11時30分		7か月～1歳未満の乳児と保護者・先着12組
⑤すくすく歯科健診（乳幼児歯科健康診査）	11月5日(木)、12月3日(木)午後1時～2時までの指定受付時間		3歳11か月になる月までの乳幼児

②は10月17日(金)から電話で保健センター、③・⑤は10月15日(木)から電話でこども家庭センターへ。④は10月15日(木)から右記のオンライン申請でお申し込みください。



④離乳食教室
〈初期・中期食〉



④離乳食教室
〈中期・後期食〉

○妊娠届出書の提出および「母子健康手帳」の交付はこども家庭センターです。
※交付時面談は予約制ですので、事前にこども家庭センターへご連絡ください。
○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月の予防接種（BCG）

日 11月19日(木)午後1時～1時45分

場 保健センター

対 生後5か月～8か月未満（接種は1歳未満まで可能）

持 母子健康手帳、予防票

他 詳細は、HPをご確認ください。



11月の乳幼児健康診査

3か月児、6か月児、9か月児、1歳6か月児、3歳児を対象に乳幼児健康診査を実施しています。健診日、対象、受付、持ち物などの詳細は、市からの通知、またはHPをご確認ください。



11月の休日診療

※被保険者資格が確認できるものをご持参ください。

	休日診療	準夜診療	調剤薬局	歯科休日診療
診療時間	午前9時～正午 午後1時～5時	午後5時～10時		午前9時～正午 午後1時～5時
	※受付は診療時間終了の15分前までです。			
2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) ☎ 042・555・9999		三澤歯科医院 あきる野市草花3310 ☎ 042・558・7011
3日 (祝)	福生市休日診療所 福生2125-3 ☎ 552・0099 ※要予約（受診前に必ずお電話ください。 午前9時受付開始）	福生市休日診療所 ※要予約（受診前に必ずお電話ください。） 診療時間 ＜発熱患者＞ 午後5時～7時 ＜非発熱患者＞ 午後7時～10時		大塚歯科医院 あきる野市雨間554-1 ☎ 042・559・6328
9日 (日)		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	内山歯科医院 あきる野市五日市187 ☎ 042・596・0327
16日 (日)	診療時間 ＜発熱患者＞ 午前9時30分～11時30分、 午後3時～4時30分	熊川病院 熊川154 ☎ 553・3001	中村調剤薬局 熊川156-4 ☎ 530・2468	せぬま歯科医院 あきる野市秋川2-1-1 壽ビル2F ☎ 042・532・4682
23日 (祝)	＜非発熱患者＞ 午後1時～3時	ひかりクリニック	ホッタ晴信堂薬局本町店	高取歯科医院 あきる野市五日市55 ☎ 042・596・0048
24日 (月)		福生市休日診療所 ※要予約（受診前に必ずお電話ください。）		澤田歯科医院 あきる野市二宮2244 ☎ 042・558・5528
30日 (日)		羽村市平日夜間急患センター		片岡歯科医院 本町44 ☎ 551・0353

◆休日・準夜診療受診時の注意点について

○休日・準夜診療を受診する際は、**受診前に必ず医療機関へお問い合わせください。**
○来院人数等によっては、診療ができない場合があります。
○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。
○担当医療機関は変更になる場合があります。受診前に二次元コードからHPで最新情報をご確認ください。
注 有効な健康保険証やマイナ保険証（マイナンバーカードの健康保険証利用登録を行ったもの）をお持ちでない方は、受診時に「資格確認書」、「資格情報のお知らせおよび本人確認書類」、「マイナポータルの被保険者資格情報」のいずれかをご提示ください。
※有効な健康保険証をお持ちの方は、令和7年12月1日(月)までは従来どおり利用可能です。



医師会だより

フレイルとサルコペニア

日本は超高齢化社会となり、介護や医療の現場でフレイルやサルコペニアという用語を使用することが多くなっているため、皆さんも一度は耳にしたことがあるかと思えます。

フレイルとは、「加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態」です。具体的には、以下の5項目①意図しない年間4～5kg以上の体重減少②疲れやすく何をするのも面倒だと週に3～4日以上感じる③歩行速度の低下（歩行速度<1.0m/秒）④握力の低下（男性<28kg、女性<18kg）⑤身体活動量の低下（軽い運動・体操をしていない、定期的な運動・スポーツをしていない）のうち3項目以上が該当するようであればフレイル状態と判断されます。

サルコペニアとは、「筋肉量減少および



筋力の低下のこと」で、フレイルと密接に関連してきます。簡易チェックとして「指輪っかテスト」があり、自分のふくらはぎを両手で指輪っかを作り囲んだ時、指輪っかよりも小さくすきまができるようであればサルコペニアが疑われます。フレイル状態になると、ひいては要介護状態となり、身体能力の低下につながっていきます。

ここで大事なことは、家族や医療者・介護者が早い段階で気付き対応することができれば、フレイル状態から健常に近い状態に改善することも可能だということです。

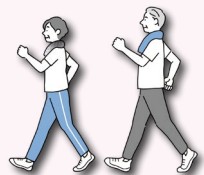
フレイルの予防としては、①持病のコントロールをすること（特に糖尿病、高血圧、腎臓病、心臓病、呼吸器疾患、整形外科的疾患など）②主菜（肉・魚・卵・大豆製品）、副菜（野菜・キノコ・海藻類）、牛乳・乳製品、果物をバランスよく摂取することで栄養状態を良好に保つこと③筋力を保つために、筋肉に負荷をかける動きを繰り返し行うレジスタンス運動を行うこと④感染症予防としてマスク着用や手洗いなどをしっかり行い、ワクチン接種も積極的に受けることなどが重要です。

文責 津田倫樹医師

＼10歳若返ろう！／

インターバル速歩実践会

インターバル速歩は「さっさか歩き」と「ゆっくり歩き」を3分ごとに交互に繰り返す簡単なウォーキング法で、加齢に伴う体力の低下を予防し、筋力や持久力の維持に効果があります。
自分に合った歩く速度をみつ



けて、普段のお散歩や運動に取り入れてみませんか。
日 11月12日(木)午後1時30分～3時30分
集合場所 中央体育館2階主競技場
定 先着20人
持 室内運動靴、タオル、飲み物
服装 動きやすい服装
申 10月15日(木)から、電話で保健センター ☎ 552・0061 へ。

糖尿病患者さんと糖尿病予備群の方のための「糖尿病1日教室」

日 11月8日(土)午後2時～4時（1時30分開場）
場 公立阿佐留医療センター地下1階講堂（あきる野市引田78-1）
定 先着30人
内講 ①糖尿病について（糖尿病専門医）

②食事療法について（管理栄養士）
③運動療法の講演（トレーナー）
申 受付中。平日午前10時～午後4時の間に、電話で一般社団法人西多摩医師会 ☎ 0428・23・2171 へ。

