

人口と世帯数 (平成 26 年 10 月 1 日現在)	
男	29,428
女	29,182
計	58,610
世帯数	29,308

まちの写真ニュース
青梅鉄道開通 120 周年！ 郷土資料室で「収蔵鉄道資料展」開催中。



今号の主な記事

2面平成25年度決算に基づく健全化判断比率等について 3面たっけー☆☆トレイン出発進行！ 4面商店街イベント情報 5面市営住宅入居予定者（待機者）の募集 6面福生市青少年の意見発表大会 7面イクメン講座「お父さんと遊ぼう！」 8面保健ガイド

読書の秋！

あなたの読みたい本が見つかる 福生の図書館

福生市図書館のサービス 「WEB予約」を使ってみませんか？


福生市立図書館のホームページから資料の予約・検索や貸出の確認ができます。パソコンやスマートフォン、携帯電話から、忙しい平日のすきま時間に本を予約、土日に受け取って時間の有効活用という使い方もできます。

※利用には図書館窓口で発行する利用者カード及びパスワードが必要です。お急ぎの場合は電話で資料の予約もできます。詳しくは福生市立図書館ホームページ (<http://www.lib.fussa.tokyo.jp/>) をご覧ください。

【問合せ】中央図書館 ☎ 553・3111
わかぎり図書館 ☎ 552・7421
武蔵野台図書館 ☎ 553・8881

ここが便利！

- ★館内利用資料以外のすべての資料をパソコン・携帯サイトから予約可能
- ★予約確保はメールでお知らせ
- ★受け取り館指定OK！
- ★返却はどの館にしてもOK！



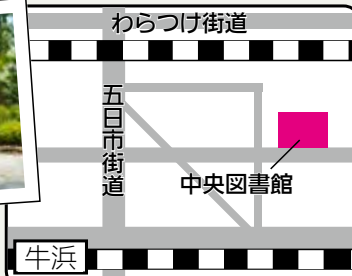
たくさんの蔵書の中から、書店では見つからない本にも出会えるかも！

福生市の図書館は、平成 25 年 4 月 1 日時点で市民 1 人当たりの図書館蔵書数が都内 26 市のうち第 1 位となっており、市民 1 人当たりの図書等貸出数でも上位となっています！

ビジネス・しごと支援コーナーでは、仕事にまつわる本・ビジネス情報誌・新聞等を配架し、働く皆さんをサポート。ぜひご活用ください！

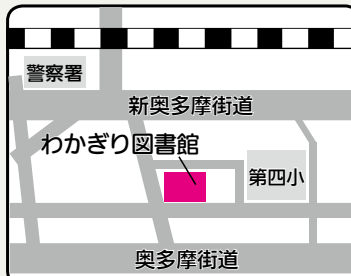
近くの図書館に行ってみよう

中央図書館




わらつけ街道
五日市街道
牛浜

わかぎり図書館




警察署
新奥多摩街道
わかぎり図書館
第四小
奥多摩街道

武蔵野台図書館



わらつけ街道
東福生
武蔵野台図書館
産業道路
やなぎ通り
保健センター

わかたけ図書館（改修中）



拜島
国道 16 号線
新奥多摩街道
わかたけ図書館

◆ 近隣では数少ない森の中にある図書館。映画「天使の恋」「クロズド・ノート」等のロケにも使われた、趣のある癒しの空間です。（熊川 850-1）

◆ 昨年 5 月にリニューアル。屋外にはテラス席もあります。（福生 1280-1）

◆ 映像資料は武蔵野台図書館のみ。児童館と合わせて利用もできます。（武蔵野台 1-12-2）

◆ 平成 27 年 4 月のリニューアルをお楽しみに！（熊川 199-1）

子育てするなら図書館へ おはなし会や人形劇など子どものための催し物をたくさん行っています。子どもの本もたくさんそろえています。

図書館おはなし会
※直接どうぞ

- 中央図書館おはなし会
【日時】11 月 5 日(水)・12 日(水)・19 日(水)・26 日(水)各日とも午後 3 時～
【場所】中央図書館
【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】11 月 1 日(土)午後 3 時～
【場所】中央図書館
【対象】幼児～小学生

【出演】ポケット☆ポケット

- 中央図書館乳幼児向けおはなし会「おはなしであそぼ！」
【日時】11 月 11 日(火)午前 11 時～
【場所】中央図書館
【対象】乳幼児（1、2 か月の赤ちゃんもどうぞ！）
- 【出演】おはなしのもり
- わかぎり図書館おはなし会
【日時】11 月 13 日(木)午後 3 時 30 分～
【場所】わかぎり図書館 2 階
【対象】幼児～小学生

- わかぎり図書館乳幼児向けおはなし会
【日時】11 月 26 日(水)午前 11 時～11 時 30 分
【場所】わかぎり図書館 2 階
【対象】乳幼児と保護者
- 武蔵野台図書館乳幼児向けおはなし会
【日時】11 月 19 日(水)午前 11 時～
【場所】武蔵野台児童館 1 階
【対象】乳幼児と保護者
※武蔵野台児童館との共催です。

- 大人のためのおはなし会
夜の図書館で、ヴァイオリンの演奏とお話の世界をお楽しみください。
【日時】11 月 12 日(水)午後 6 時 30 分～
【場所】武蔵野台図書館
【対象】高校生～
- 【出演】ポケット☆ポケット、おはなしのもり
- 【問合せ】各図書館へ。
中央図書館 ☎ 553・3111
わかぎり図書館 ☎ 552・7421
武蔵野台図書館 ☎ 553・8881

「声の市議会だより」をお届けしています

視覚障害者（1・2級）の方に、市民ボランティア団体「福生いとでんわ」と協働で「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（DAISY）とは：デジタル録音図書国際標準で、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

ご利用くださいインターネット会議中継

本会議の映像をインターネットで配信しています。ご自宅のパソコン等で本会議の様子をいつでもご覧いただけます。

積極的に議会情報を届けたいと考えていますので、ぜひご利用ください。

【配信内容】本会議のライブ映像と録画映像 ※録画映像は、過去の会議を会議名や議員名、用語などで検索してご覧いただくことができます。

【アクセス方法】市ホームページの福生市議会「イン



ターネット中継」からご覧ください。

【問合せ】議会事務局庶務係 ☎551・1523

東京都行政書士会による街頭無料相談会

【日時】10月28日(火)午前10時～午後4時

【場所】市役所1階ロビー

【相談内容】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

【問合せ】東京都行政書士会多摩西部支部・佐藤 ☎530・6621

法テラス「無料法律相談会」

法テラスと東京三弁護士会多摩支部との共催で、弁護士による相談会を開催します。

※法テラス（日本司法支援センター）は、資力が乏しい方のための法律相談・裁判費用の立替などを行っている公的な法人です。

【日時】11月1日(土)午後1時30分～4時40分

【場所】市役所第一棟1階第1相談室

【定員】先着5人

【相談員】弁護士

【申込み】10月27日(月)午前8時30分から秘書広報課広報広聴係 ☎551・1529へ。

多摩西人権啓発活動地域ネットワーク協議会事業

「講演と音楽のつどい」

【日時】11月9日(日)午後1時30分～3時45分（1時間開場）

【場所】東大和市民会館ハ

平成25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。平成25年度決算に基づき算定した福生市の比率は、いずれも早期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24年度

区分	平成25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]	- (-)	13.11%超 (13.10%超)	20.00%超
連結実質赤字比率 [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]	- (-)	18.11%超 (18.10%超)	30.00%超
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]	0.5% (1.5%)	25.0%超	35.0%超
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%超	

※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24年度

区分	平成25年度	経営健全化基準
下水道事業会計	- (-)	20.00%超

ミングホール小ホール

【定員】当日先着300人（満員の際は、入場をお断りすることがあります。）

【テーマ】「スポーツ指導から学ぶ人権」

【講師】大隈広貴氏（エチオピア女子マラソンランナー強化育成コーチほか）

※手話通訳あり。保育希望の方は、10月29日(水)までに予約が必要です。

【問合せ】東大和市民秘書広報課市民相談担当 ☎042・563・2111（内線1413）

スタントマンによる交通安全教室を開催します

プロのスタントマンが近年増加傾向にある自転車事故を再現します。交通ルールを守ることの大切さを確認しましょう。

①【日時】10月31日(金)午後2時20分～（入場2時）

【場所】第一中学校校庭

【注意】雨天の場合は、一般の方の見学はできません。授業中のため、入場は校庭の一部までです。車でのご来場はお控えください。また、都立福生高校でも同様の交通安全教室を実施します。

②【日時】11月6日(木)午後1時30分～（入場1時10分）

【場所】都立福生高校校庭

【注意】第一中学校と同様

【問合せ】安全安心まちづくり課地域安全係 ☎551・1691



11月の無料相談 【問合せ】秘書広報課広報広聴係 ☎551・1529 ※土・日・祝日を除く

相談内容	実施日	時間	場所	備考
人権の上相談・行政相談	5日(木)		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	6日(木)			
相続遺言等暮らしの手続き相談	11日(火)	午後1時30分～4時30分		
税務相談	27日(木)			
法律相談	7日(金)・12日(水)・19日(水)・26日(水)			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	20日(木)	午後1時30分～4時		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広聴係へ。相談日以外は東京都都民の声課 ☎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。相談日当日は秘書広報課広報広聴係へ。
介護保険相談	毎週月・火・木・金曜日	午前9時～午後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
消費者相談	毎週月・木曜日	午前10時～正午、午後1時～4時	市役所第二棟2階第2相談室	シティセールス推進課産業活性化グループ ☎551・1699
心配ごと相談	毎月第二水曜日	午後1時～3時	福祉センター	社会福祉協議会・成年後見センター福生 ☎552・5027
事業資金相談	13日(木)	午前10時～午後4時	商工会館1階相談室	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 (☎551・1511 市役所代表)、心の相談、成年後見制度相談、苦情相談、権利擁護相談 (☎552・5027 福祉センター)、教育相談 (直通 ☎551・7700)

※予約開始日が土・日・祝日の場合、翌日以降最初の平日からとなります。

【「安全安心まちづくり市民ひろば」次回の開催は】犯罪のない、安心して暮らすことができる福生市を目指し、話し合いや情報交換をしています。市内在住・在勤の方ならどなたでも参加できます。【日時】10月23日(木)午後7時～9時 【場所】わかざり会館集會室 【問合せ】安全安心まちづくり課地域安全係 ☎551・1691

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10月31日(金)です。お忘れのないようご納付ください。

福生市まちづくりに資する寄附金(ふるさと納税)

9月1日から30日までの間にNPO法人ケアサービスいずみ様、ONENAT ION実行委員会様ほか4名の方(匿名)から29万2,815円のご寄附をいただきました。寄附金はご希望等に

◆◆◆ご存じですか 市民標準葬儀◆◆◆

市では下表の葬儀業者と協定を結んでいます。【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近隣(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

Table with 3 columns: 事業所名, 所在地, 電話番号. Lists various funeral home services and their contact information.



【問合せ】契約管財課 係 ☎ 551・1535 たっけー☆☆トレイン 出発進行! 悪質商法退治はたっけー☆☆にお任せ! 大作戦! 10月末から4週間、悪質商法被害の防止を啓発する「たっけー☆☆トレイン」が、JR中央線快速区間を毎日運行します。

たっけー☆☆出没情報!

【期間】11月30日(日)※12月2日(火)当日消印有効 【賞品】Fの店加盟店で使える商品券(引換券) 3万円×1本、1万円×10本

【日時】10月18日(土)午前11時〜※スターターとして登場 【場所】多摩川中央公園

【日時】10月25日(土)・26日(日) 午前10時〜午後4時 ※出没は随時 【場所】所沢航空記念公園

【日時】10月26日(日) 午前10時〜午後6時 ※出没は随時 【場所】国道16号線沿い横田基地前商店街

【日時】10月26日(日) 午前10時〜午後6時 ※出没は随時 【場所】国道16号線沿い横田基地前商店街



「Fの店」は、お客様目線で経営を考える商工会の会員事業所で、「8つのF」に賛同した市内60店の飲食店や物販店などです。この度、Fの店をご利用いただいた方にアンケートを実施します。ご回答いただくと抽選で3万円から1万円の商品券が当たります。

【期間】11月30日(日) ※12月2日(火)当日消印有効 【賞品】Fの店加盟店で使える商品券(引換券) 3万円×1本、1万円×10本

福生で開業したい方を徹底的にサポートするセミナーを開催します! このセミナーでは開業に必要な知識だけでなく、ビジネスで地域課題を解決するコミュニティビジネスの手法も学べます。

Table with 2 columns: テーマと日程, 開催日時. Lists 6 topics for the business seminar.

【時間】午後7時〜9時 (フィールドワークは午後1時〜5時) 【場所】輝き市民サポートセンター 【定員】先着15人 【申込み】10月17日(金)からシテイセールス推進課産業活性化グループ ☎ 551・1699へ。 ※当セミナーを修了された方は、コミュニティビジネス事業を創業する際、出店に係る経費の一部を補助する「福生市コミュニティビジネス支援事業補助金」を申請することができます。

ではじまる電話でかける場合は ☎ 03・6700・1144)、青梅年金事務所 ☎ 0428・30・3410 ▼「扶養親族等申告書」は期限までに提出しましょう 老齢や退職を支給事由とする年金は雑所得として所得税の課税対象となります(障害年金・遺族年金は課税されません)。 課税対象となる受給者の方には、日本年金機構から「扶養親族等申告書」が11月上旬までに送付されますので、期限までに必ず提出してください。 この申告により、平成27年中の年金にかかる所得税の源泉徴収税額が決定します。提出を忘れると、各種控除が受けられない場合があります。 なお、年金以外に収入がある方は、確定申告が必要です。 ■「扶養親族等申告書」が送付される方 ・年齢が65歳未満で年金額が108万円以上の方 ・年齢が65歳以上で年金額が158万円以上の方 【問合せ】青梅年金事務所 ☎ 0428・30・3410

年金だより ▼「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が発行されます 国民年金保険料は、全額が確定申告や年末調整の社会保険料控除の対象です。 平成26年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付した方には、日本年金機構から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が11月上旬に送付されます。 確定申告や年末調整の際にはこの証明書と、平成26年10月以降に納付した保険料の領収証書を添付してください。 また、平成26年10月1日から12月31日までの間に今年初めて国民年金保険料を納付した方には、この証明書が平成27年2月上旬に送付されます。 なお、ご家族の国民年金保険料を納付した場合にも、納付した方が社会保険料控除として申告することができます。 【問合せ】控除証明書専用ダイヤル(11月4日〜平成27年3月16日) ☎ 0570・058・555 (050

ジェネリック医薬品に関するお知らせを発送します ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは、新薬(先発医薬品)の特許期間満了後に同等の品質で製造販売される低価格の薬です。 現在服用している新薬からジェネリック医薬品に切り替えた場合、薬代の自己負担額がどのくらい軽減できるか試算した通知を、設定条件に該当した方を対象に10月下旬に発送します。 通知を受け取られた方は、薬の切替への参考としてご利用ください。 【問合せ】保険年金課 係 ☎ 551・1640

【問合せ】保健センター ☎ 552・0061

福生ふれあいフェスティバル

「第25回ふっさ健康まつり」、「第24回産業祭」、「第44回福生市民文化祭」を合同で行う「福生ふれあいフェスティバル」が、今年も開催されます。 【日時】11月2日(日)午前10時〜午後4時(小雨決行) 【場所】福生野球場(文化祭会場は市民会館・公民館、さくら会館、茶室福庵) ※詳細は広報ふっさ10月1号をご覧ください。 【問合せ】保健センター ☎ 552・0061

＜第24回産業祭の催し物の紹介＞

■消費者展「知っておきたい! 悪質商法の手口あれこれ」 訪問販売や契約トラブルなど、悪質商法被害の危険は身近にひそんでいます。 クロスワードラリー形式のクイズに答えて、先立つ不安を解消しましょう。また、消費生活に役立つ情報提供も行います。 【問合せ】シテイセールス推進課産業活性化グループ ☎ 551・1699

■福生産野菜の直売 例年好評の地場産野菜の直売を行います。 安全安心で美味しい、旬の秋野菜をぜひお買い求めください! 【問合せ】シテイセールス推進課産業活性化グループ ☎ 551・1699

納税は 納期内で 元気な福生

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(登録方法はふっさわたしの便利帳、市ホームページ等を参照ください)

災害等の非常時は福生市防災ブログ (http://blogs.yahoo.co.jp/fussacithal1) から情報提供します。

野焼きは禁止されています

ご自宅の庭などでごみを燃やす行為(野焼き)は禁止されています。

ごみを燃やすと、煙の悪臭が近隣に大変な迷惑となるうえ、燃やすものによってはダイオキシンの発生原因になる場合があります。

ごみは品目ごとに分別し、定められた収集日に出してください。

【問合せ】環境課ごみ対策係 551・1731

福生喫煙マナーアップキャンペーン

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

現在、たばこのポイ捨てや路上喫煙が社会問題になっていきます。福生市においても「福生市清潔で美しいまちづくり条例」に基づ

き、平成26年4月1日から、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。

期間中に福生駅をはじめ市内の駅前にのぼり旗を設置し、喫煙マナーの周知・啓発を行います。また、福生駅前では、キャンペーン期間内には啓発活動の一環として、市と福生市たばこ組合が清掃活動を実施します。

【期間】11月1日(土)～14日(金)

【問合せ】環境課環境係 551・1718

猫との上手な付き合い方

▼飼い猫は交通事故等の危険から守るとともに近隣トラブルにならないように室内で飼いましょう

▼上下運動のできる場所
▼清潔なトイレと十分な餌

▼不妊・去勢手術
▼猫の遊具やおもちゃ
▼飼い主の愛情とスキンシップ

▼餌の置きっぱなしや糞・尿の問題がトラブルとなっています。餌をあげるのであれば、責任を持って次のことを守ってください。

▼地域の方の理解を得る
▼不妊去勢手術をする
▼餌場周辺を清潔に保つ

▼餌の置きっぱなしは厳禁。必ず回収・掃除をする

▼周辺で見かける糞は回収する

▼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不妊・去勢手術、餌やり、周辺の清掃等を実施し、猫の数を地域で管理し増やさないための取り組みです。

不妊去勢手術の費用の一部は市が助成しています。

登録を希望する団体は環境課環境係へご相談ください

「福生地域猫の会」からご都合のつく日時に、少しお手伝い等をしていただく方を募集しています。

▼動物病院へ猫の搬入搬出
▼バザー品の提供
▼募金など

【問合せ】環境課環境係 551・1718

市民活動支援講座

そつだったのか！ NPO

【第一回】NPO・市民活動の？がわかる基礎講座
【第二回】活動を続けるための運営法とお金

細かいことは意識せず、仲間を募りスタートした活動。その活動を進める中で、運営の難しさを感じた事はありませんか。

講師の経験をお話して、NPOの基本と活動を続けるための環境づくり等を二回講座で学びます。

【日時】【第一回】11月9日(日) 【第二回】16日(日)いずれも午後2時～4時

【場所】輝き市民サポートセンター
【対象】NPO・市民活動団体の方、関心のある方
【定員】先着20人※1回のみ参加可。

【講師】深谷友美子氏(NPO法人育て上げネット理事)
【申込み】申込用紙に必要事項を記入し、輝き市民サポートセンターへ持参、電話またはファックス(☎・FAX 551・

ごみ・資源収集情報

ごみが7t減ったよ!	資源の割合が変わらなかったよ!
26年8月 989t	26年8月 323t (25%)
25年8月 1,066t	25年8月 354t (25%)

資源回収団体による資源回収量

26年8月	105t
25年8月	116t

11月の資源回収予定

実施団体	実施日
福栄福寿会	1日(土)
志茂一ふたけた会	2日(日)
本町第七町会	2日(日)
牛浜第二町会	9日(日)
志茂第二町会	9日(日)
玉川台町会	9日(日)
本町第二町会	9日(日)
南田園一丁目町会	9日(日)
鍋一はやし連	16日(日)
原ヶ谷戸町会青年部	16日(日)
福生団地自治会	16日(日)
熊牛神輿会	23日(日)
武蔵野台一丁目子供会	23日(日)
内出子供会	30日(日)
青少年育成加美地区委員会	30日(日)
永田子供会	30日(日)
鍋一町会	30日(日)
福生第二小学校PTA武蔵野支部	30日(日)
南田園三丁目町会	30日(日)

0166)でお申し込みください。輝き市民サポートセンターホームページの「ご意見・お問合せ」ページからも申し込みができます。

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さんによる基礎剪定講習会を行います。庭木の手入れなど、興味のある方はぜひご参加ください。

【日時】11月8日(土)午前9時30分～(2時間程度)
【場所】わらつけ公園(東福生駅徒歩3分) ※駐車場はありません。

【対象】市内在住・在勤・在学の方
【定員】先着30人
【参加費】200円(保険料)
【申込み】10月31日(金)まで

【日時】12月10日(水)午前10時30分～午後4時30分
【場所】市民会館小ホール(つつじホール)
【費用】カラオケ発表に参加の方は3,000円(お弁当付き)、見学の方は無料
【問合せ】メロン会・鈴木 ☎090・6166・7701

【日時】12月10日(水)午前10時30分～午後4時30分
【場所】市民会館小ホール(つつじホール)
【費用】カラオケ発表に参加の方は3,000円(お弁当付き)、見学の方は無料
【問合せ】メロン会・鈴木 ☎090・6166・7701

【日時】12月10日(水)午前10時30分～午後4時30分
【場所】市民会館小ホール(つつじホール)
【費用】カラオケ発表に参加の方は3,000円(お弁当付き)、見学の方は無料
【問合せ】メロン会・鈴木 ☎090・6166・7701

【日時】12月10日(水)午前10時30分～午後4時30分
【場所】市民会館小ホール(つつじホール)
【費用】カラオケ発表に参加の方は3,000円(お弁当付き)、見学の方は無料
【問合せ】メロン会・鈴木 ☎090・6166・7701

市民のひろば

【日時】12月10日(水)午前10時30分～午後4時30分
【場所】市民会館小ホール(つつじホール)
【費用】カラオケ発表に参加の方は3,000円(お弁当付き)、見学の方は無料
【問合せ】メロン会・鈴木 ☎090・6166・7701

【日時】12月10日(水)午前10時30分～午後4時30分
【場所】市民会館小ホール(つつじホール)
【費用】カラオケ発表に参加の方は3,000円(お弁当付き)、見学の方は無料
【問合せ】メロン会・鈴木 ☎090・6166・7701

9月の横田基地飛行回数

測定場所	熊川1571番地誘導灯付近		福生市役所屋上	
	飛行回数	前年同月比	飛行回数	前年同月比
飛行回数	1016	53	346	66
昼間(午前7時～午後7時)	749	-84	199	1
夕刻(午後7時～午後10時)	255	137	146	68
夜間(午後10時～午前7時)	12	0	1	-3
最高音圧レベル(デシベル)	118	3	106	17
時間帯補正等騒音レベル(デシベル)	69	1	54	4

【ロケ放映情報】フジテレビ、木曜日午後10時放映の新ドラマ「ディア・シスター」の撮影が福生市役所で行われました。【日時(予定)】(第1話)10月16日(木)午後10時～、(第2話)10月23日(木)午後10時～※変更の場合があります。【問合せ】シティセールス推進課まちの魅力創造グループ ☎551・1740

「地域で暮らしはじめの1歩」町会・自治会に加入しましょう

第62回 精神保健福祉普及運動

推進標語「地域と人の結びつき」

地域社会における精神障害者の福祉の増進及び国民の精神保健の向上を目的に実施されます。

【期間】10月27日(月)～11月2日(日)

▼こころの健康相談

家庭・職場などでのさまざまなこころの悩みなど、こころの健康に関する相談窓口をご案内します。

市の相談窓口は、健康課が市役所1階ロビー等で実施する「健康相談」や、障害福祉課の窓口相談等で、ご本人やご家族からの相談に応じています。

また、社会福祉協議会が福祉センターで実施している「こころの相談」などのほか、以下の相談窓口もあります。こころの健康が気になったら、お早めにご相談ください。※「健康相談」「心の相談」については、2面に掲載している11月の無料相談をご参照ください。

▼精神保健相談〈相談窓口・東京都西多摩保健所(保健対策課地域保健係)〉

【内容】こころの病気について心配な本人・家族・関係者からの相談等(こころの病気かどうか、アルコール・ギャンブ

ル・薬物依存・認知症・思春期問題等)
<電話相談> ☎ 0428・22・6141 へ。
<来所相談> 電話予約のうえ、来所してください。

【受付時間】月～金曜日午前9時～午後5時

▼精神保健相談〈相談窓口・東京都立多摩総合精神保健福祉センター〉

【内容】①対人関係、こころの悩み・病気に関する相談②センターの利用に関する相談③思春期・青年期の精神保健上の問題に関する相談④薬物・アルコール等の依存症に関する相談など

<こころの電話相談> ☎ 042・371・5560 へ。
<来所相談> こころの電話相談に相談のうえ、予約してください。

【受付時間】月～金曜日午前9時～午後5時

▼東京都夜間こころの電話相談

精神的な問題で困ったときや、よく眠れない、やる気が出ない、死にたくなるなどつらいときは気軽にご利用ください。専門の相談員が対応します。

<電話相談> ☎ 03・5155・5028 へ。
【開設時間】午後5時～10時※受付は9時30分まで

【問合せ】保健センター ☎ 552・0061、障害福祉課 ☎ 551・1742

が難しくなった、などの原因は3時から行います。
【場所】市役所第一棟2階

【日時】12月6日(土)午後1時30分～3時30分※相談会は3時から行います。
【申込み】10月17日(金)から11

【申込み】10月17日(金)から11月7日(金)の間に電話または直接、市役所1階10-1番障害福祉課 ☎ 551・1742 へ。
<講演会> ▼「高次脳機能障害と地域生活」生活から就労まで」

障害者を虐待から守りましょう
障害者が家族、施設などの職員、会社の事業主などに虐待されているのに気づいた方は、障害福祉課内相談窓口「福生市障害者虐待防止センター」に通報してください。※通報や届け出をした方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 (市役所代表)

因は、もしかしたら高次脳機能障害かもしれませんが、まずはご相談ください。
【日時】11月11日(火)午後2時～4時
【相談員】作業療法士等
【日時】11月25日(火)午後2時～4時
【相談員】社会福祉士等
【共通】
【場所】市役所
【対象】高次脳機能障害の当事者及び家族等
【申込み】10月18日(土)から障害福祉課 ☎ 551・1742 へ。

高次脳機能障害についての相談・講演会を開催します
【日時】12月6日(土)午後1時30分～3時30分※相談会は3時から行います。
【場所】市役所第一棟2階
【申込み】10月17日(金)から11月7日(金)の間に電話または直接、市役所1階10-1番障害福祉課 ☎ 551・1742 へ。

市内在住の虚弱な一人暮らし高齢者及び高齢世帯を対象に週2回、各拠点からお弁当をお届けする活動です。また、配食サービス車両でお弁当を市内各拠点まで運んでいただけでも募集します。※週1～2回、または月数回の活動でも構いません。
【活動日】毎週水・金曜日(祝日を除く) 午前11時～午後0時30分
【拠点】市役所・わかざり会館かえで会館・松林会館・熊川住宅・白梅会館・福東会館・富士見台集会所・さくら会館・福祉センター
【申込み】社会福祉協議会管理担当 ☎ 552・2121 へ。

▼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】11月13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※初めての方のみで、相談内容は秘密厳守
【申込み】10月20日(月)から1日・祝日を除く午前8時30分～午後5時15分の間に社会福祉協議会・成年後見センター 福生 ☎ 552・5027 へ。

市営住宅入居予定者(待機者)の募集

【申込書の配布・受付期間】10月23日(木)～29日(水)午前8時30分～午後5時15分(水曜日は午後8時まで) ※日曜日は配布・受付していません。

【申込書の配布・受付場所】市役所1階北側(郵便局側)入口前特設会場

【申込方法】申込用紙に必要事項を記入し、受付場所に直接持参してください(郵送不可)。※添付する証明書類等はありません。申込用紙をその場で記入・提出したい場合は、ご家族の収入・所得額をメモ等に控えてお持ちください。

【入居時期】平成27年4月1日～平成29年3月31日までの2年間(※この期間中にあき家が発生した場合に、当選順に入居をあっせんします。)

【共通申込資格】

①申込者本人が福生市内に引き続き1年以上(平成25年10月30日以前から)居住している成年者で、そのことが住民票で証明できること。(外国人の方は、在留資格として日本に永住・定住することが認められていることも

要件となります。)ただし、平成23年10月30日以前から福生市内の同一勤務場所に引き続き3年以上正規に雇用されている場合は、市外居住者も可。
②世帯の合計所得が基準内であること。※右記の所得基準表を参照ください。

③申込者及び同居者が市・都民税、国民健康保険税を滞納していないこと。

④現に住宅に困っていることが明らかであること。※原則として不動産所有者(土地や建物の所有者で、共有持分のある方を含む)やすでに公的な住宅に入居している方は申込みができません。

⑤申込者(同居者を含む)が暴力団員でないこと。

⑥独立した生計を営み、自立した日常生活を営むことができること。

※なお、住宅の区分によって年齢等の要件が異なります。詳しくは、期間中に配布する申込書または市ホームページをご確認いただくか、まちづくり計画課住宅グループまでお問い合わせください。

【問合せ】まちづくり計画課住宅グループ ☎ 551・1961

市営住宅入居予定者(待機者)募集住宅

Table with 5 columns: 住宅区分, 住宅名称(所在地), 申込資格, 募集世帯数, 間取り. Rows include 一般住宅, 高齢者住宅, 高齢等対応住宅.

所得基準表(家族全員の所得金額の合計)

Table with 3 columns: 家族人数, 一般区分, 特別世帯. Rows show income thresholds for 1-6 family members.

【市では個人住宅の耐震化を支援しています】①簡易耐震診断(無料) ②耐震診断費用の一部助成(昭和56年以前に建築された木造二階建て住宅の耐震診断に対して助成) ③耐震改修費用の一部助成 【問合せ】①施設課建築グループ ☎ 551・1972、②・③まちづくり計画課計画グループ ☎ 551・1952

市民会館からのお知らせ

①劇団東少「白雪姫」

あの名作「白雪姫」が、ミュージカルになってやってきます。歴史ある児童演劇の専門劇団、「劇団東少」が、心の優しさをメルヘンタッチで描き、現代にも通じる愛をお届けします。芝居・歌・踊り、涙と笑いを織り交ぜた感動の舞台です。



【日時】平成27年1月18日(日)開場午後1時30分、開演2時
【場所】市民会館大ホール(もくせいホール)
【料金】全席指定2,500円 ※3歳以上有料、大人1人につき2歳以下のお子さん1人ひざ上鑑賞無料

【先行発売(市民会館窓口のみ)】10月18日(土)午前9時~24日(金)午前9時~
【一般発売】10月25日(土)午前9時~

②電動アシスト自転車試乗会+16号ツアー

今福生で話題、活動のエリアが広がる「電動アシストサ

イクルシェアリング」。福生市観光案内所「くるみる ふっさ」の協力で電動アシスト自転車の試乗会を開催します。

その後、自転車周遊に最適な国道16号線周辺スポットを徒歩でご案内します。福生ドッグ、ミニライブ鑑賞が付いた楽しいツアーです。



【日時】11月9日(日)午前11時~午後1時30分(予定)

【集合場所】市民会館

【定員】20人※申込み多数の場合は抽選
【料金】1,000円(軽食・保険代込)

【申込み】往復はがきの往信裏面に住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号を記入し、〒197-0011福生市福生2455福生市民会館「自転車試乗会」係までお送りください(10月30日(木)必着)。

※天候により試乗会は中止になる場合があります。

【問合せ】市民会館 ☎552・1711

中学生・高校生の主張に耳を傾けてください！
『第21回福生市青少年の意見発表大会』

市内の中学生・高校生が学校、家庭、地域とのかかわりの中で、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を自由な題材で発表する大会です。

【日時】11月1日(土)午後1時30分
【場所】市民会館小ホール(つつじホール)
【問合せ】子ども育成課 ☎551・1733

保育士の就職支援研修・就職相談会

保育の仕事の就職支援研修と立川市及び周辺市の民間保育所の就職相談会を実施します。

【日時】11月13日(木)
【就職支援研修】午前10時~午後2時30分
【就職相談会】午後2時30分~4時
【場所】立川市女性総合センター・アイム(JR中央線・立川駅より徒歩7分)

豪華、生演奏で体験！
休日「ZUMBA(ズンバ)」

今回は休日限定の特別バージョンとして、「生演奏(一部)」でズンバが体験できます！

【参加費】650円
【持ち物】運動できる服装・室内用運動靴 水分補給できる物(ふた付き)・タオル
【申込み】10月31日(金)までに、中央体育館窓口、電子申請、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(往復はがきの場合のみ返信用宛名)を記入し、〒197

なら福生の中央体育館！ラテンのリズムに合わせて、思う存分汗をかきましょう！

【日時】11月24日(月)午後1時45分~3時
【場所】中央体育館
【対象】18歳以上の方
【定員】20人(申込み多数の場合は抽選)

【講師】藤澤氏・小林氏
(ZUMBAインストラクター)
【申込み】10月31日(金)までに、中央体育館窓口、電子申請、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(往復はがきの場合のみ返信用宛名)を記入し、〒197



ZUMBA(ズンバ)



三宝寺池

恒例！秋のウォーキング
「秋の石神井公園を散策！」

20年以上の歴史をもつ、ウォーキングサークル「ふっさウォーキングタートルズ」の協力で行う恒例イベント！

【日時・集合場所】11月8日(土)午前10時~午後2時(終了予定)・西武線・上石神井駅※詳細は、参加申込書をご覧ください。
【コース】西武線・上石神井駅→上石神井東公園(開会式)→石神井公園(散策・昼食)→石神井川→武蔵関公園(終了式)→東伏見稲荷神社→西武線・西武柳沢駅

【今回の距離】約9km
【参加費】一人150円(※雨天中止の場合でも返金はできません)。
【持ち物】弁当、水筒、雨具など
【申込み】11月5日(水)午後5時まで、参加費を添えて直接、市内各体育館へ。 ※小学生の参加は保護者の同伴が必要です。
【問合せ】スポーツ推進課 ☎552・5511

児童館で遊ぼう！(10月その2)

- 【田】田園児童館 ☎552・3133
- 【武】武蔵野台児童館 ☎553・8822
- 【熊】熊川児童館 ☎539・1515

＊ひろば事業＊ ※直接どうぞ

乳幼児と保護者を対象とした、子育て支援事業です。

【熊】遊具開放DAY 20日(月)・22日(水)・29日(火)午前10時~正午【対象】幼児と保護者【持ち物】着替え、水筒、タオル※いろいろな遊具を開放しています。

【熊】救急救命講習会 21日(火)午前10時30分~正午【対象】乳幼児と保護者【持ち物】着替え、水筒、タオル※救急隊が緊急出動の場合は、中止になる可能性があります。

【武】親子の楽しいリトミック 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

【田】親子であそぼう「ミニハロウィン」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※衣装は当日作ります。

【田】みんなのひろば「大型遊具であそぼう」22日(水)午前10時30分~11時30分【対象】1歳以上の幼児と保護者※保健師が来館します。

【熊】もちこみカフェ 23日(木)午前9時~午後1時【対象】乳幼児と保護者※持参した飲食物でお茶

をしながら交流ができる場です。

【武】わんぱくひろば 23日(木)午前10時30分~正午【対象】2歳以上の幼児と保護者※大型遊具で自由に遊べます。体操、おはなしもあります。

【田】おはなしの日 23日(木)午前11時~11時20分【対象】乳幼児と保護者※読み聞かせを中心に行います。

【武】ぴよぴよひろば 27日(月)午前10時30分~正午【対象】0歳児と保護者※お母さん同士の交流の場です。体操や手遊びもあります。

【熊】くまさんひろば「ハロウィンあそびをしよう」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【持ち物】着替え、水筒、タオル



【武】とことこひろば 28日(火)午前10時30分~正午【対象】1歳児と保護者※お母さん同士の交流の場です。体操や手遊びもあります。

【田】よちよちすくすくひろば「マットでゴロゴロ」28日(火)午前10時30分~正午【対象】0、1歳児と保護者

【田】ぼんぼこタイム 29日(水)午前11時~11時20分【対象】乳幼児と保護者※工作や体操を中心に行います。

【田】おはなしの日 30日(木)午前11時~11時20分【対象】乳幼児と保護者※読み聞かせを中心に行います。

【熊】子育て応援事業きらきらママタイム「ママのためのおしゃべりタイム(テーマ:叱る)」31日(金)午前10時~11時30分【対象】乳幼児のお母さん【定員】先着10人【持ち物】水筒、筆記用具【申込み】16日(木)午後1時から直接、熊川児童館窓口でお申し込みください。 ※当日は、一時保育もあります。

【武】わくわくひろば「秋を感じよう」11月4日(火)午前10時30分~11時30分【対象】2歳以上の幼児と保護者

【田】親子であそぼう「手型ペタペタ」11月4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※汚れてもよい服装で来てください。

＊多世代交流事業＊

【熊】くまがわ元気スポット 30日(木)午前10時10分~11時30分【対象】乳幼児と保護者、地域の皆さんどなたでも参加できます。【持ち物】上履き、水筒、タオル※健康体操、キッズ体操、ストレッチ体操等をして、元気になりましょう。

＊小学生事業＊

【武】小学生親子陶芸教室 11月9日(日)・16日(日)、12月7日(日)・14日(日)全4回【対象】小学生と保護者【定員】先着10組【参加費】2,000円【申込み】20日(月)午前9時から受け付けします。(電話受付可) ※詳細は、申込時にしおりをお渡ししますのでご確認ください。

【ほっとファミリー(養育家庭)体験発表会にご参加ください】【日時】10月25日(土)午前10時~午後0時30分【場所】羽村市コミュニティセンター【問合せ】立川児童相談所 ☎523・1321、福生市子ども家庭支援センター ☎539・2555、羽村市子ども家庭支援センター ☎578・2882 ※託児を希望される方は10月17日(金)までにご相談ください。

費用の記載のない事業は無料です

地域体育館事業【地域体育館共通ホームページ】http://www.tama-spo.com/fussa/

福生地域体育館事業 自由参加型教室 【問合せ】福生地域体育館 ☎ 530・8811

Table with 6 columns: 教室名, 対象, 曜日, 時間, 期間, 定員. Rows include やさしいエアロ, かんたんエクササイズ, ステップエアロ, さわやか軽スポーツ, サンデーエクササイズ.

【参加費】 毎回 150 円
【参加方法】 申込不要、各教室先着順となります。 ※休館日、祝日は休講となります。

熊川地域体育館事業

①ハロウィンイベント

ハロウィンの塗り絵や飾りを体育館に飾ろう！ 参加するとお菓子がもらえるよ。塗り絵や飾りの持ち込み大歓迎！ 体育館でも用紙などを用意しています。

【期間】 10 月 15 日(水)～ 31 日(金)

②ズンバ仮装パーティ

いつものズンバにプラスして衣装やメイクで好きなものに仮装して盛り上がりよう！

【日時】 10 月 31 日(金)午後 8 時～ 9 時

【定員】 先着 20 人

【参加費】 500 円

【持ち物】 動きやすい服装、室内履き、水分補給できる物、タオル等

③ミニテニス教室

【日時】 10 月 20 日～ 12 月 22 日の月曜日 午後 2 時～ 3 時 30 分の全 6 回 (11 月 3 日・10 日・24 日、12 月 8 日は休講)

【対象】 一般の方

【定員】 先着 15 人

【参加費】 初日に 1,000 円と毎回 150 円

※ 10 月 20 日は 150 円のみで体験参加が可能。

【持ち物】 運動できる服装・室内用運動靴・水分補給できる物(ふた付き)・タオル等
※ 継続参加を希望される方は、体験の際にお申し込みください。

①～③共通

【参加方法】 申込不要、直接熊川地域体育館へ。

【問合せ】 熊川地域体育館 ☎ 552・1980

講習会に参加して「シニアウォーキング大会」に挑戦しよう！

今年度は福生ふれあいフェスティバル会場で、事前講習会を実施！ 正しい姿勢を身に付けて、ウォーキング大会を満喫しよう！

①ウォーキング講習会

【日時】 11 月 2 日(日)

【午前部】 午前 10 時 30 分～ 正午

【午後部】 午後 1 時 30 分～ 3 時

【場所】 福生野球場※健康まつり会場で実施

【参加方法】 申込み不要、直接会場へ。

②シニアウォーキング大会

毎年恒例のイベントでは、完歩後、参加者全員に豚汁(福生汁)を振る舞います。お椀と箸を忘れずにお持ちください！

【日時】 11 月 24 日(月)午前 9 時 30 分集合(小雨決行)

【場所】 多摩川中央公園(約 10 km コース)

【多摩川中央公園】南公園(周回) ↓ 市営競技場(折り返し)

【約 6 km コース】 多摩川中央公園 ↓ 市営競技場

【主催】 東京都、公益財団法人東京都体育協会、福生市体育協会

【申込み】 11 月 14 日(金)まで

場(折り返し)

【対象】 おおむね 60 歳以上(50 歳代でも可)、市内在住・在勤の健康で歩行に支障のない方

【参加費】 200 円(豚汁等事前準備のため、中止の場合でも返金できません。)

※参加者の傷害保険は主催者で加入。

【持ち物】 雨具、タオル、飲み物、弁当(自由)、お椀、箸、歩数計(自由)

【主催】 東京都、公益財団法人東京都体育協会、福生市体育協会

【申込み】 11 月 14 日(金)まで

に、福生市体育協会事務局(中央体育館内) ☎ 551・0211 へ。

スポーツの秋、太極拳で健康に！ 楊名時太極拳福生同好会「木蓮」

一緒に体を動かして、太極拳を通じて健康的な生活をしませんか？

【日時】 毎週金曜日午後 2 時～ 3 時 30 分

【場所】 福生地域体育館 3 階

【会費】 月 2,000 円

【申込み】 木蓮・高橋 ☎ 551・5088 へ。

イクメン講座「お父さんと遊ぼう！」

身近にあるタオルやボールなどを使って、お父さんとお子さんが体を動かして楽しく触れ合い、遊びながら家族の絆を深めましょう。

【日時】 11 月 23 日・30 日、12 月 7 日の日曜日午前 10 時～ 正午(全 3 回)

【場所】 中央体育館多目的室

【対象】 市内在住・在勤のお父さんと平成 26 年 4 月から平成 27 年 3 月の間に 4 歳から 6 歳になるお子さん(未就学児)

【定員】 先着 15 組

【費用】 各回 1 人 100 円(保険代)

【持ち物】 タオル、なわとび、飲み物(水かお茶)、室内用運動靴※運動のできる服装でお越しください。

【講師】 田中伸英氏(レクリエーションインストラクター)

ター)

【協力】 スポーツ推進課

【申込み】 10 月 17 日(金)午前 9 時から公民館事務所 ☎ 552・2118 へ。

「わらわら」を楽しむ

日本の伝統文化、日本人の技を使ってわらわらを楽しみましょう。

【日時】 11 月 5 日・12 日・19 日、26 日の水曜日(全 4 回)午後 1 時 30 分～ 4 時

【場所】 公民館松林分館

【対象】 市内在住・在勤のおおむね 60 歳以上の方

【定員】 先着 10 人

【費用】 300 円程度※初回に集めます。

【持ち物】 ハサミ、定規(30 cm)、筆記用具

【講師】 近藤富代子氏(福生萌芽会副会長)

【申込み】 10 月 18 日(土)午前 9 時から公民館松林分館 ☎ 552・3624 へ。

健康ハイキング

身近に安全にハイキングを楽しむ方法について学習してみませんか。

【日時】 11 月 1 日・15 日・29 日、12 月 6 日・20 日、平成 27 年 1 月 17 日の土曜日午後 2 時～ 4 時(全 6 回)

【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 20 人

【参加費】 100 円(保険代) ※初回集合

①山の安全な歩き方について(装備・山の気象等の講義)

【日時】 10 月 29 日(水)午後 6 時 30 分～ 9 時

【場所】 松林分館大集会室

【講師】 小山義雄氏(日本山岳会東京多摩支部・安全委員会委員長) 八木五郎氏(同支部・自然保護委員)

キングの会の協力を得て行います。

【対象】 市内在住・在勤の中学生以上で、軽登山に耐える体力のある方

【定員】 先着 20 人

【参加費】 100 円(保険代) ※初回集合

「源氏物語からみる女たち」

源氏物語は執筆されてから千年がたちますが、なお読者をひきつけてやまない魅力を持ち続けています。日本語の美し

【日時】 11 月 5 日(水)午前 8 時～ 午後 4 時ごろ(時間は予定) ※雨天順延予備日。11 月 12 日(水)

【行先予定場所】 檜原都民の森・三頭山(松林会館) 都民の森までの往復には市の庁用バスを利用

【講師・スタッフ】 小山義雄氏・松林ハイキングの会 八木五郎氏ほか会員

【申込み】 10 月 18 日(土)午前 9 時から公民館松林分館 ☎ 552・3624 へ。

白梅歴史懇話会

「いま語りつぐ熊川の歴史」

昭和初期の熊川の様子を、当時を知る古老にうかがいながら、地域の移り変わりや人々の暮らしの変化について懇談的に話しあっています。

【日時】 11 月 9 日(日)午前 10 時 30 分～ 正午

【場所】 公民館白梅分館

【定員】 先着 30 人

【今月の話題】 娯楽の殿堂「昭盛館」あれこれ

【申込み】 10 月 18 日(土)から公民館白梅分館 ☎ 553・3454 へ。

※白梅歴史懇話会は来年 3 月までの月 1 回(第二日曜日)を予定しています。皆さんの興味や関心をお寄せください。熊川の昔を語っていただける方もご連絡ください。

【日時】 11 月 1 日・15 日・29 日、12 月 6 日・20 日、平成 27 年 1 月 17 日の土曜日午後 2 時～ 4 時(全 6 回)

【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 20 人

【講師】 藤井悦子氏(シニア大楽講師)

さ、四季のあでやかさ、光源氏をとりまく女性たちに共感し、原文を丁寧に味わいながら、この物語の魅力にせまります。

【日時】 11 月 1 日・15 日・29 日、12 月 6 日・20 日、平成 27 年 1 月 17 日の土曜日午後 2 時～ 4 時(全 6 回)

【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 20 人

【講師】 藤井悦子氏(シニア大楽講師)

【申込み】 10 月 18 日(土)午前 9 時から公民館松林分館 ☎ 552・3624 へ。

白梅歴史懇話会

「いま語りつぐ熊川の歴史」

昭和初期の熊川の様子を、当時を知る古老にうかがいながら、地域の移り変わりや人々の暮らしの変化について懇談的に話しあっています。

【日時】 11 月 9 日(日)午前 10 時 30 分～ 正午

【場所】 公民館白梅分館

【定員】 先着 30 人

【今月の話題】 娯楽の殿堂「昭盛館」あれこれ

【申込み】 10 月 18 日(土)から公民館白梅分館 ☎ 553・3454 へ。

※白梅歴史懇話会は来年 3 月までの月 1 回(第二日曜日)を予定しています。皆さんの興味や関心をお寄せください。熊川の昔を語っていただける方もご連絡ください。

【日時】 11 月 1 日・15 日・29 日、12 月 6 日・20 日、平成 27 年 1 月 17 日の土曜日午後 2 時～ 4 時(全 6 回)

【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 20 人

【講師】 藤井悦子氏(シニア大楽講師)

【申込み】 10 月 18 日(土)午前 9 時から公民館松林分館 ☎ 552・3624 へ。

【場所】 公民館松林分館

【対象】 市内在住・在勤・在学の方



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	11月6日(木)・20日(木) 午前9時30分～11時	市役所1階ロビー	
	11月13日(木) 午後1時30分～3時30分	福生地域体育館	
②ヘルスチェック 血管年齢、脳年齢、骨密度、咬む力、体組成、足指力の測定、食事・運動等についての助言	11月29日(土) ①午前9時30分(受付) ②午前10時30分(受付)	保健センター	20歳以上の方・先着35人(平成26年9・10月に受けなかった方)
③めざせ！体内革命プロジェクト 基礎代謝、体内年齢を測定(生活習慣を見直す前後の体の変化を確認します。)	3日間コース 11月12日(木)・17日(月)、平成27年3月4日(木) ※時間は申込時に通知	保健センター	20歳以上で運動習慣のない方・先着5人
④育児相談 身体計測、育児相談、母乳・栄養相談	11月7日(金) 午後1時30分～2時30分	子ども応援館	4か月児からの乳幼児
	11月19日(木) 午前9時30分～10時30分	保健センター	
⑤離乳食教室 離乳食の作り方、進め方(試食あり)	11月12日(木) 午前10時～11時30分	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14組
⑥すくすく歯科健診(乳幼児歯科健康診査)	11月5日(木)・19日(木) 午後1時～2時 [受付] ※母子健康手帳・歯ブラシ2本・コップ・タオル持参	保健センター	3歳11か月に至る月までのお子さん

【申込み】①・④は不要。②・③・⑤は10月17日(金)から、⑥は初診・日程変更の方のみ前日までに保健センターへ。

○妊娠届出書の提出及び「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。

11月の休日診療

※保険証をご持参ください。

診療時間	内科・小児科(昼間)	内科・小児科(準夜)	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
2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 ☎ 555-9999	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)	福生市休日診療所	みずほクリニック 瑞穂町長岡長谷部 31-1 ☎ 568-0300	梅田歯科医院 福生 1046 岸ビル 102 ☎ 553-5161
9日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	東青梅休日歯科診療所
16日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	東青梅休日歯科診療所
23日(祝)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	新井歯科医院 福生 875-9 メゾン福生 1階 ☎ 530-1488
24日(月)	福生市休日診療所	高沢病院 瑞穂町二本木 722-1 ☎ 556-2311	東青梅休日歯科診療所
30日(日)	福生市休日診療所	羽村市平日夜間急患センター	今里歯科医院 本町 78 ☎ 551-0440

11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	18日(火)	平成26年7月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
6か月児	満月齢後の6・7か月期	平成26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	平成26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	
1歳	25日(火)	平成25年4月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
6か月児	4日(火)	平成23年10月生まれ	

11月の予防接種(BCG)

期日	備考
10日(月)	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分または午後1時15分(ご案内の通知で指定します。)
【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。

健診・事業のお知らせ

【問合せ】保健センター ☎ 552-0061

◆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。

【日時】12月15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(年齢は平成26年4月1日現在)

【定員】80人(抽選)

※市で実施している胃・肺がん検診を受診したことがない方が優先。

▼次のような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。

※1年以内に手術(胃・肺に限らず)をした方は申込み前に保健センターへご連絡ください。当日の間診結果によっては受診できない場合があります。

【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) ※検査の結果、精密検査や治療が必要となった場合の費用は自己負担となります。

【申込み】10月31日(金)(当日消印

有効)までに往復はがきでお申し込みください。

▼往復はがきの書き方(1枚につき1人の申込み)

【往信・表】〒197-0011 福生市福生 2125 番地 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胃・肺がん検診希望

【返信・表】ご自分の住所・氏名

【返信・裏】無記入

◆飼い犬の登録申請と狂犬病予防注射について

狂犬病はすべての哺乳類が感染し、人も動物も発症したら100%死亡します。そのため、犬を飼って

いる方には3つの義務があります。

①犬を飼い始めたらお住まいの市に犬の登録申請をしましょう。

②毎年、必ず狂犬病の予防接種を受けさせましょう。

③登録をした鑑札と注射済票は、必ず犬に装着しましょう。

注射は犬の体調をみながら動物病院で受けてください。その後「狂犬病予防注射済証明書」を持参のうえ、保健センターで「注射済票」の交付手続きをしてください。

※注射済票の交付には550円がかかります。登録がお済みでないときは、別途登録手数料3,000円がかかります。

医師会だより

◆「花粉症の原因植物」

近年、わが国のアレルギー性鼻炎有病率は著しく増加しています。2008年のデータでは、通年性アレルギー性鼻炎の有病率は23.4%で、スギ花粉症においては26.5%でした。国民の4人に1人はアレルギー性鼻炎を発症している計算となり、65歳以上の人口とほぼ同程度が罹患しています。花粉症はアレルギー性鼻炎の中で原因抗原が花粉のものを言います。そこで、花粉症は現代国民病の一つと言えるでしょう。

ところで、スギは日本固有種で南は屋久島から北は青森まで分布しています。特にこの地域(福生市)では奥多摩から秩父にかけてスギが多く植林されているために、毎年多量のスギ花粉が飛散されます。今まで発症していない人も飛散期には花粉を吸入しないように注意した方が良いでしょう。しかし、花粉症の原因となる花粉はスギだけではなく、ヒノキ科、イネ科、ブタ草、ヨモギ、カナムグラ、カバノキ科などいろいろあり、年間を通じてさまざまな花粉が飛んでいます。秋にのどがイガイガして咳や鼻水が出て

いる人の中には、発熱等のほかの症状がない場合、秋の花粉症の可能性もあります。秋はブタ草、ヨモギなどキク科とイネ科が原因となる場合が多いので、草取りや川原の散歩には、春同様の注意が必要となります。

【文責 宮城医師】

◆広報ふっさ9月15日号の「医師会だより」中に、発達障害は生育環境が主な原因と印象を与える部分がありましたが、発達障害は脳の機能障害等さまざまな要因によるものとされており、その点を補筆させていただきます。

【文責 山本医師】

健康コーナー

▼体に良いこと、始めませんか?

運動をするのに良い季節となりました。運動だけでなく、日常生活での活動量を増やすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、うつ病、認知症等のリスクを下げるができます。

・エレベーターやエスカレーターを使わず、階段を利用する。

・車を使わず、自転車や徒歩で移動する。

・歩幅を広くして、少し早く歩いてみる。

・電車やバスに乗る際、一駅手前から徒歩にする。など、今よりも少しでも長く、少しでも元気に体を動かすことが健康への第一歩です。ただし、体を動かす時間は少しずつ増やし、体調が優れない時は無理をせず、生活習慣病患者等は医師のアドバイスを受けましょう。

～季節を問わずうがい・手洗いを忘れずに!～

※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。