

人口と世帯数 (平成26年3月1日現在)	
人口	男 29,497 女 29,238 計 58,735
世帯数	29,103

まちの写真ニュース

四小ファンクラブから市内小学校7校と図書館へ図書が寄贈されました。



今号の主な記事 2面4月1日から土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧と固定資産課税台帳の閲覧ができます 3面路上禁煙区域を指定します 4面市民会館の指定管理者が変更になります 6・7面平成26年度保健センター保健事業日程表 8面保健ガイド

第31回 ふっさ桜まつり

【日程】 3月29日(土)～4月6日(日)
【場所】 永田橋から睦橋の多摩川堤防沿い
【メイン会場】 明神下公園
【主催】 ふっさ桜まつり実行委員会
【後援】 福生市・福生市文化協会・福生市町会長協議会
【問合せ】 ふっさ桜まつり実行委員会事務局
 (シティセールス推進課) ☎ 551・1699

ふっさ桜まつりイベント一覧
 (場所の記載のないものはすべて明神下公園内となります。)

時間	催し物(場所)
3月29日(土)	
正午～午後0時40分	和太鼓「灯音(ビート)」
午後1時30分～2時	江戸芸かっぱれ「梅后流」
午後2時～3時	ひよっこ連パレード「福生ひよっこ連」ほか(五日市線鉄橋～睦橋)
午後3時～3時30分	草笛演奏「ふっさ草笛サークル」
3月30日(日)	
正午～午後4時	人力車「岡崎屋惣次郎」(五日市線鉄橋～睦橋)
正午～午後0時40分	エイサー太鼓「横田西多摩エイサー太鼓」(睦橋～明神下公園)
午後1時～5時	おはやし「福生市囃子連合会」
4月5日(土)	
午前11時～午後5時	アメリカントレイン「福生市観光協会」(五日市線鉄橋～睦橋)
正午～午後0時40分	ビッグバンドジャズ演奏「ハイブリッドジャズオーケストラ」
午後1時～1時30分	鼓笛隊パレード「福生消防少年団」(五日市線鉄橋～睦橋)
午後2時～2時30分	江戸芸かっぱれ「光江流」
4月6日(日)	
午前11時～11時50分	ちんどん屋「武蔵野ちんどん同好会」(明神下公園周辺)
午後1時30分～3時30分	野だて「表千家 さざなみ会」
午前11時～午後3時	箏(こと)演奏「福生和楽連盟 福音楽」
午前11時～午後3時	アメリカントレイン「福生市観光協会」(五日市線鉄橋～睦橋)
午前11時～午後5時	アメリカントレイン「福生市観光協会」(五日市線鉄橋～睦橋)
正午～午後0時40分	吹奏楽演奏「福生吹奏楽団」
午後1時30分～2時10分	バンド演奏「スカイ・ウインド・オーケストラ」
午後2時～3時30分	民謡パレード「市内団体」(五日市線鉄橋～睦橋)
午後3時～4時	神輿「南田園一丁目睦会」(五日市線鉄橋～睦橋)
午後3時30分～4時	和太鼓「西多摩太鼓」

※雨天の場合、イベントは中止となります。
 ※ごみは各自必ずお持ち帰りください。



LED灯に浮かぶ夜桜
今年はすべての照明がLEDに!
 多摩川沿いに浮かび上がる、華やかな夜桜をお楽しみください。
【時間】 午後5時～9時(期間中毎日実施)

▼ネイチャーフォト教室
～桜まつりで撮影技術を向上させよう!～
 桜並木や多摩川の自然を素材として、被写体に合わせた露出や構図など、撮影テクニックを楽しく学びます。
【日時】 4月5日(土)午前9時～11時
【場所】 ふっさ桜まつり会場内
【定員】 先着25人
【講師】 前野勝美氏(友遊撮影倶楽部講師)
【持ち物】 デジタルカメラ(コンパクト・一眼レフどちらでも可)
【申込み】 3月18日(火)から電話でふっさ桜まつり実行委員会事務局(シティセールス推進課) ☎ 551・1699 へ。

▼桜まつり写真コンクール
【対象】 桜まつりを題材に期間中撮影した写真で未発表のもの
【応募締切】 5月2日(金)(当日消印有効)
 ※詳しくは市ホームページ及び会場で配布する応募チラシをご覧ください。
▼桜まつりオリジナルミニ半纏を販売!
【価格】 1個500円
【販売場所】 明神下公園本部テント(期間中の土・日曜日のみ)



4月1日から土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧と 固定資産課税台帳の閲覧ができます

①土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧

納税者の方が自己の土地・家屋とほかの土地・家屋の価格を比較するために縦覧ができます。

【縦覧期間】4月1日(火)～6月2日(月)(日・祝日除く)
【縦覧できる方】固定資産税の納税者およびその同居の家族、納税者の委任または代理人の委任を受けた方(納税者の委任状、代理人選任届等の書類が必要です。)

【縦覧方法】印鑑および本人確認ができるもの(納税通知書、課税明細書、運転免許証等)をご持参ください。

②固定資産課税台帳の閲覧

納税義務者、借地借家人の方に固定資産の課税内容を明らかにするため、該当する台帳の閲覧ができます。台帳には、1月1日の現況をもとに、所有者ごとに土地・家屋の価格(評価額)、課税標準額、納税義務者、年税額等が記載されています。

【閲覧期間】通年(日・祝日・年末年始除く)

【閲覧できる方】固定資産税の納税義務者および同居の家族、借地借家人もしくは納税義務者の委任または代理人の委任を受けた方(納税義務者の委任状、代理人選任届等の書類が必要です。)

【閲覧方法】印鑑および本人確認ができるもの(納税通知書、課税明細書、運転免許証等)をご持参ください。なお、借地借家人の方が閲覧する場合は、その旨を証明できる書類(借地借家契約書、地代家賃の領収書など)をご持参ください。

【手数料】1件200円(縦覧期間中は、平成26年度分の閲覧は無料です。)

①②共通 【縦覧・閲覧時間】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時は除く)

【縦覧・閲覧場所】市役所1階4番課税課
【問合せ】課税課資産税係 ☎ 551・1614

【夕方】7月5日(土)午前9時～正午(予定)
【募集条件】市内で活動する10人程度(要相談)の団体1組(申込み多数は抽選)
【申込み】3月20日(木)～4月10日(木)の間に総務課総務係 ☎ 551・1576へ。

福生市まちづくりに資する寄附金(ふるさと納税)

2月1日から28日までの間に小林和人様ほか匿名で

1名の方から11万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。

(平成25年度累計38件・1,219万6,131円)

【問合せ】契約管財課管財係 ☎ 551・1535

福生市地域防災計画(概要版)と防災マップ/多摩川洪水・内水ハザードマップを配布します

市では、修正された東京都地域防災計画や被害想定の内容を踏まえ、「福生市

4月1日から市のチャイム放送が午後5時15分に変更となります。【問合せ】安全安心まちづくり課防災係 ☎ 551・1638

地域防災計画(平成25年度修正)を策定しました。
また、災害に対する日ごろの準備や、市内の避難場所、洪水による浸水想定区域、土砂災害警戒区域などを地図上に記載した「福生市防災マップ/多摩川洪水・内水ハザードマップ」を作成しました。

3月下旬に市内全戸に配布しますので、災害に対する備えとして活用ください。

【問合せ】安全安心まちづくり課防災係 ☎ 551・1638

交通安全講習会のお知らせ

交通安全ルールを守る大切さを確かめていただくよう、ご家族そろってご参加ください。

【日時】3月27日(木)午後7時～(6時30分開場)

【場所】市民会館小ホール(つつじホール)

【内容】映画及び講話
【問合せ】安全安心まちづくり課地域安全係 ☎ 551・1691

福生消防少年団員募集!!

～私たちと一緒に活動してみませんか!?～

福生消防少年団では、一緒に活動する団員を募集しています。

【消防少年団とは】防火・防災に関する知識・技術を身につけるとともに、規律ある団体活動や奉仕活動などを通じて、社会の基本的なルールをきちんと守り、思いやりの心を持った責任感のある大人に育つよう、日々の活動に取り組んでいます。

【活動内容】月1～2回程度の活動で、消防の仕事や火災予防について学んだり、初期消火訓練、応急救護訓練を実施しています。また、地域のお祭りでのパレードや老人ホームの訪問など、鼓笛演奏を通じて、防火防災思想を普及する社会活動にも参加しています。そのほか、キャンプやクリスマス会などの楽しい団体活動もあります。

【対象】福生市・羽村市・瑞穂町在住の新小学3年生～新中学3年生の男女
【募集期間】随時、福生消防署で受付しています。

【問合せ】福生消防署警防課防災安全係 ☎ 552・0119

市営自転車駐車場のご案内

駅周辺は、通勤・通学・買物などのため、多くの自転車が集中します。自転車を車道や歩道に放置すると、歩行者や車両の通行を妨げ大変危険です。自転車は放置せず、必ず自転車駐車場に駐輪しましょう。

【一時使用】1回(1日)単位で利用できます。
【定期使用】月単位で利用できます。利用月の前月20日から末日までに各自転車駐車場で申請してください。牛浜駅東口・熊川駅東を利用する方は牛浜駅西口へ、拝島駅南口臨時を利用する方は拝島駅北口へ申請してください。※福生駅西口を利用する方は4月1日から福生駅東口地下での受付となりますのでご注意ください。

自転車駐車場	連絡先	管理人常駐時間	区分	使用料
福生駅東口地下	東町5-1 ☎ 530・8285	午前6時～午後9時30分	定期	一般自転車2,000円 学生自転車1,000円 原動機付自転車3,000円
福生駅西口	福生997-20 ☎ 530・8875	不定期巡回		
牛浜駅東口	牛浜148-4	不定期巡回	一時	自転車100円 原動機付自転車150円
牛浜駅西口	牛浜58-1 ☎ 530・8261	午前6時30分～午後8時		
拝島駅北口1階	熊川1398-1 ☎ 530・7902	午前6時30分～10時30分、午後4時～8時	定期	一般自転車1,600円 学生自転車800円
拝島駅北口2階	熊川1398-1 ☎ 530・7902	拝島駅北口1階と同じ		
拝島駅南口臨時	熊川446-1	不定期巡回	定期	一般自転車1,600円 学生自転車800円 原動機付自転車3,000円
熊川駅東	熊川798-1	不定期巡回		

▼利用時間は24時間です。(福生駅東口地下は午前4時30分～午前1時30分)※管理人は日・祝日・年末年始は不在です(福生駅東口地下を除く)。
▼生活保護受給世帯、身体障害者手帳・愛の手帳・精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方、児童扶養手当受給世帯、福生市児童育成手当受給世帯の方は使用料が免除(生活保護受給世帯、児童扶養手当受給世帯、福生市児童育成手当受給世帯の方は定期使用のみ免除)となります。

一時使用は、自転車駐車場で手帳を提示してください。定期使用は、手帳または証書と印鑑を持参し、市役所第一棟2階安全安心まちづくり課地域安全係に申請してください。

【問合せ】安全安心まちづくり課地域安全係 ☎ 551・1691

4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

※平成26年度から「法律相談」実施曜日、「交通事故相談」受付人数・相談時間が一部変更になります。

相談内容	実施日	時間	場所	備考
人権身の上相談・行政相談	2日(木)	午後1時30分～4時30分	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	3日(木)			
相続遺言等暮らしの手続き相談	8日(火)			
税務相談	24日(木)			
法律相談	5日(土)・9日(木)・16日(水)・23日(水)	午後1時30分～4時	市役所1階第一相談室	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	17日(木)			
少年相談	18日(金)			
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	10日(木)	午後1時30分～3時30分	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。

【市税等の納め忘れはありませんか?】納期を過ぎると延滞金が課されます。【最終納期限が経過した平成25年度分の市税等】市・都民税(第1～4期)、固定資産税・都市計画税(第1～4期)、国民健康保険税(第1～8期)、軽自動車税、介護保険料(第1～8期)、後期高齢者医療保険料(第1～8期)【問合せ】収納課 ☎ 551・1578

納税は 納期限内で 元気な福生

銀座商栄会アート祭の出店者募集中!

アートをテーマにしたイベントを銀座通りで初開催! このイベントの出店者を募集します。【日時】6月8日(日)午前10時~午後6時

【場所】福生駅西口銀座通り 【募集内容】①アートフリーマーケット(絵やアクセサリなどの販売ブース)②ワークショップ(絵や陶器を描いたり作ったりする体験ブース)③飲食屋台(食べ物や飲み物の販売ブース)

【出店料】無料(別途、道路使用手数料2,100円) ※テントは出店者が持ち込み(レンタル可)

【主催】銀座商栄会

【申込み】4月20日(日)までに所定の申込用紙に必要事項を明記し、銀座商栄会アート祭事務局までファックス 553・7565 またはホームページ(http://ginza.we-love-fussa.com)の「出店者募集」からお申し込みください。 ※申込みの詳細・問合せも、ホームページをご確認ください。

「たっけー☆☆印」に新しい仲間が加わりました たっけー☆☆ビーフジャーキー



ランチ後は、異国情緒溢れる国道16号線沿い商店街を散策しながら、さまざまな文化が混ざり合う福生の魅力に触れてみませんか? 【日時】4月17日(木)午前10時~午後2時30分ごろ

絡協議会(横田商栄会・福生武蔵野商店街振興組合) ※イベントの詳細は市ホームページをご覧ください。 【問合せ】(株)リベルタス・コンサルティング ☎03・3511・2161

市役所1階5番保険年金課 保険年金係へ届出をしてくださいます。届出後の国民健康保険の資格は、会社等の健康保険に加入(取得)した日にさかのぼって喪失されます。

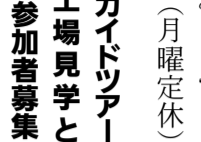
過去2年間に国民年金保険料の未納期間がある方へ 国民年金保険料の免除申請ができる対象期間が拡大されます。 国民年金は、所得が少ないときや失業等により保険料を納めることが経済的に困難な場合、保険料免除制度・若年者納付猶予制度・学生納付特例制度を申請できます。

4月からは、免除申請ができる対象期間が拡大され、申請時から2年1か月前までさかのぼって申請できます。 ※申請する年度ごとに所得や世帯状況等の審査を行うため、免除が承認されない場合があります。

届出に必要なもの ①加入された方全員の会社等の健康保険証(または資格証明書) ②加入された方全員の国民健康保険証 ③国民健康保険税納税通知書

【問合せ】保険年金課 保険年金係 ☎551・1670、青梅年金事務所 ☎0428・30・3410

「たっけー☆☆印」に新しい仲間が加わりました たっけー☆☆ビーフジャーキー



ランチ後は、異国情緒溢れる国道16号線沿い商店街を散策しながら、さまざまな文化が混ざり合う福生の魅力に触れてみませんか? 【日時】4月17日(木)午前10時~午後2時30分ごろ

絡協議会(横田商栄会・福生武蔵野商店街振興組合) ※イベントの詳細は市ホームページをご覧ください。 【問合せ】(株)リベルタス・コンサルティング ☎03・3511・2161

市役所1階5番保険年金課 保険年金係へ届出をしてくださいます。届出後の国民健康保険の資格は、会社等の健康保険に加入(取得)した日にさかのぼって喪失されます。

過去2年間に国民年金保険料の未納期間がある方へ 国民年金保険料の免除申請ができる対象期間が拡大されます。 国民年金は、所得が少ないときや失業等により保険料を納めることが経済的に困難な場合、保険料免除制度・若年者納付猶予制度・学生納付特例制度を申請できます。

4月からは、免除申請ができる対象期間が拡大され、申請時から2年1か月前までさかのぼって申請できます。 ※申請する年度ごとに所得や世帯状況等の審査を行うため、免除が承認されない場合があります。

届出に必要なもの ①加入された方全員の会社等の健康保険証(または資格証明書) ②加入された方全員の国民健康保険証 ③国民健康保険税納税通知書

【問合せ】保険年金課 保険年金係 ☎551・1670、青梅年金事務所 ☎0428・30・3410

「たっけー☆☆印」に新しい仲間が加わりました たっけー☆☆ビーフジャーキー



ランチ後は、異国情緒溢れる国道16号線沿い商店街を散策しながら、さまざまな文化が混ざり合う福生の魅力に触れてみませんか? 【日時】4月17日(木)午前10時~午後2時30分ごろ

絡協議会(横田商栄会・福生武蔵野商店街振興組合) ※イベントの詳細は市ホームページをご覧ください。 【問合せ】(株)リベルタス・コンサルティング ☎03・3511・2161

市役所1階5番保険年金課 保険年金係へ届出をしてくださいます。届出後の国民健康保険の資格は、会社等の健康保険に加入(取得)した日にさかのぼって喪失されます。

過去2年間に国民年金保険料の未納期間がある方へ 国民年金保険料の免除申請ができる対象期間が拡大されます。 国民年金は、所得が少ないときや失業等により保険料を納めることが経済的に困難な場合、保険料免除制度・若年者納付猶予制度・学生納付特例制度を申請できます。

4月からは、免除申請ができる対象期間が拡大され、申請時から2年1か月前までさかのぼって申請できます。 ※申請する年度ごとに所得や世帯状況等の審査を行うため、免除が承認されない場合があります。

届出に必要なもの ①加入された方全員の会社等の健康保険証(または資格証明書) ②加入された方全員の国民健康保険証 ③国民健康保険税納税通知書

【問合せ】保険年金課 保険年金係 ☎551・1670、青梅年金事務所 ☎0428・30・3410

新しく会社等の健康保険に加入される方へ 国民健康保険に加入していた方が、就職などで会社等の健康保険に加入したときは、福生市の国民健康保険の資格を喪失する届出が必要です。会社等の健康保険証が交付されたら、14日以内に

路上禁煙区域を指定します 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、清潔で美しいまちづくり条例に基づき、路上禁煙区域に指定します。

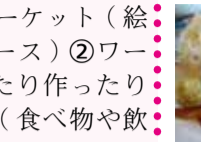
環境課ごみ対策係からのお知らせ ①路上禁煙区域を指定します ②減免世帯に指定収集袋を交付します! ③平成26年度版ごみリサイクルカレンダーを配布します

次世代モバイル活用モデル事業について サイクルシェアリング事業 事業を継続します。ご利用は、くるみる ふっさ ☎530・

Table with 4 columns: 測定場所, 飛行回数, 前年同月比, 環境係. Rows include 飛行回数, 昼間, 夕刻, 夜間, 最高音圧レベル, 時間帯補正等価騒音レベル.

【平成26年4月からごみの収集体制が変わります】主な変更点 ①回収拠点はすべて廃止 ②可燃ごみの収集を週3回から週2回に ③容器包装プラスチックの収集を2週に1回から週1回に ④使用済小型家電製品の無料戸別収集を開始 ※詳細は清掃だより3月15日号をご覧ください。 【問合せ】環境課ごみ対策係 ☎551・1731

「たっけー☆☆印」に新しい仲間が加わりました たっけー☆☆ビーフジャーキー



ランチ後は、異国情緒溢れる国道16号線沿い商店街を散策しながら、さまざまな文化が混ざり合う福生の魅力に触れてみませんか? 【日時】4月17日(木)午前10時~午後2時30分ごろ

絡協議会(横田商栄会・福生武蔵野商店街振興組合) ※イベントの詳細は市ホームページをご覧ください。 【問合せ】(株)リベルタス・コンサルティング ☎03・3511・2161

市役所1階5番保険年金課 保険年金係へ届出をしてくださいます。届出後の国民健康保険の資格は、会社等の健康保険に加入(取得)した日にさかのぼって喪失されます。

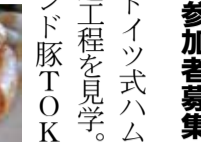
過去2年間に国民年金保険料の未納期間がある方へ 国民年金保険料の免除申請ができる対象期間が拡大されます。 国民年金は、所得が少ないときや失業等により保険料を納めることが経済的に困難な場合、保険料免除制度・若年者納付猶予制度・学生納付特例制度を申請できます。

4月からは、免除申請ができる対象期間が拡大され、申請時から2年1か月前までさかのぼって申請できます。 ※申請する年度ごとに所得や世帯状況等の審査を行うため、免除が承認されない場合があります。

届出に必要なもの ①加入された方全員の会社等の健康保険証(または資格証明書) ②加入された方全員の国民健康保険証 ③国民健康保険税納税通知書

【問合せ】保険年金課 保険年金係 ☎551・1670、青梅年金事務所 ☎0428・30・3410

「たっけー☆☆印」に新しい仲間が加わりました たっけー☆☆ビーフジャーキー



ランチ後は、異国情緒溢れる国道16号線沿い商店街を散策しながら、さまざまな文化が混ざり合う福生の魅力に触れてみませんか? 【日時】4月17日(木)午前10時~午後2時30分ごろ

絡協議会(横田商栄会・福生武蔵野商店街振興組合) ※イベントの詳細は市ホームページをご覧ください。 【問合せ】(株)リベルタス・コンサルティング ☎03・3511・2161

市役所1階5番保険年金課 保険年金係へ届出をしてくださいます。届出後の国民健康保険の資格は、会社等の健康保険に加入(取得)した日にさかのぼって喪失されます。

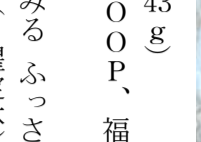
過去2年間に国民年金保険料の未納期間がある方へ 国民年金保険料の免除申請ができる対象期間が拡大されます。 国民年金は、所得が少ないときや失業等により保険料を納めることが経済的に困難な場合、保険料免除制度・若年者納付猶予制度・学生納付特例制度を申請できます。

4月からは、免除申請ができる対象期間が拡大され、申請時から2年1か月前までさかのぼって申請できます。 ※申請する年度ごとに所得や世帯状況等の審査を行うため、免除が承認されない場合があります。

届出に必要なもの ①加入された方全員の会社等の健康保険証(または資格証明書) ②加入された方全員の国民健康保険証 ③国民健康保険税納税通知書

【問合せ】保険年金課 保険年金係 ☎551・1670、青梅年金事務所 ☎0428・30・3410

「たっけー☆☆印」に新しい仲間が加わりました たっけー☆☆ビーフジャーキー



ランチ後は、異国情緒溢れる国道16号線沿い商店街を散策しながら、さまざまな文化が混ざり合う福生の魅力に触れてみませんか? 【日時】4月17日(木)午前10時~午後2時30分ごろ

絡協議会(横田商栄会・福生武蔵野商店街振興組合) ※イベントの詳細は市ホームページをご覧ください。 【問合せ】(株)リベルタス・コンサルティング ☎03・3511・2161

市役所1階5番保険年金課 保険年金係へ届出をしてくださいます。届出後の国民健康保険の資格は、会社等の健康保険に加入(取得)した日にさかのぼって喪失されます。

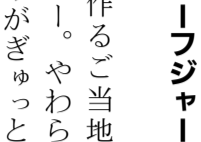
過去2年間に国民年金保険料の未納期間がある方へ 国民年金保険料の免除申請ができる対象期間が拡大されます。 国民年金は、所得が少ないときや失業等により保険料を納めることが経済的に困難な場合、保険料免除制度・若年者納付猶予制度・学生納付特例制度を申請できます。

4月からは、免除申請ができる対象期間が拡大され、申請時から2年1か月前までさかのぼって申請できます。 ※申請する年度ごとに所得や世帯状況等の審査を行うため、免除が承認されない場合があります。

届出に必要なもの ①加入された方全員の会社等の健康保険証(または資格証明書) ②加入された方全員の国民健康保険証 ③国民健康保険税納税通知書

【問合せ】保険年金課 保険年金係 ☎551・1670、青梅年金事務所 ☎0428・30・3410

「たっけー☆☆印」に新しい仲間が加わりました たっけー☆☆ビーフジャーキー



ランチ後は、異国情緒溢れる国道16号線沿い商店街を散策しながら、さまざまな文化が混ざり合う福生の魅力に触れてみませんか? 【日時】4月17日(木)午前10時~午後2時30分ごろ

絡協議会(横田商栄会・福生武蔵野商店街振興組合) ※イベントの詳細は市ホームページをご覧ください。 【問合せ】(株)リベルタス・コンサルティング ☎03・3511・2161

市役所1階5番保険年金課 保険年金係へ届出をしてくださいます。届出後の国民健康保険の資格は、会社等の健康保険に加入(取得)した日にさかのぼって喪失されます。

過去2年間に国民年金保険料の未納期間がある方へ 国民年金保険料の免除申請ができる対象期間が拡大されます。 国民年金は、所得が少ないときや失業等により保険料を納めることが経済的に困難な場合、保険料免除制度・若年者納付猶予制度・学生納付特例制度を申請できます。

4月からは、免除申請ができる対象期間が拡大され、申請時から2年1か月前までさかのぼって申請できます。 ※申請する年度ごとに所得や世帯状況等の審査を行うため、免除が承認されない場合があります。

届出に必要なもの ①加入された方全員の会社等の健康保険証(または資格証明書) ②加入された方全員の国民健康保険証 ③国民健康保険税納税通知書

【問合せ】保険年金課 保険年金係 ☎551・1670、青梅年金事務所 ☎0428・30・3410

ごみ・資源収集情報. 資源回収団体による資源回収量. 4月の資源回収予定. Table with columns: 実施団体, 実施日. Includes list of collection dates for various groups like 福栄福寿会, 本町第七町会, etc.

郷土資料室小学生向け事業のお知らせ

郷土資料室では、福生の昔の暮らしや様子、身の回りの自然などに興味を持ってもらえるよう、小学生向けのイベントを行っています。

図書館からのお知らせ

4月1日からCDが2枚借りられます！ 図書館では、4月1日からCD・カセットの貸出点数を、一人いづれか2点までに変更します。

福生市住宅マスタープラン改定（案）についての市民意見の概要と意見に対する市の考え方を公表します

1月10日～23日の間に福生市住宅マスタープラン改定（案）について市民意見の募集を行い、ご意見をいただきました。【意見提出者】1人（3項目）【問合せ】まちづくり計画課住宅グループ ☎ 551・1961

Table with 2 columns: 市民意見の概要, 意見に対する市の考え方. It details the public opinion on the housing master plan and the city's response.

【問合せ】郷土資料室 ☎ 530・1120 ※月曜日休館（月曜日が祝日の場合は翌火曜日に開館）

【日時】4月1日（火）午前11時～ ※直接どうぞ 【場所】中央図書館

多文化共生講座「ポルトガルを知ろう」 多文化共生のきっかけとして、初心者向けのポルトガル料理を作り、講師の現地での経験談も聞きながら楽しく学びを深めましょう。

【問合せ】公民館事務所 ☎ 552・2118

市民音楽講座「テーマ「ほほえみ」」 子どもから大人まで、経験を問わず楽しく気軽に参加できる合唱講座です。

【日時】3月23日（日）開場午後1時30分、開演2時

Table with 2 columns: 日時, 内容. It lists the dates and times for the 'ほほえみ' theme music lecture.

児童館で遊ぼう！（3月その2） 田園児童館 ☎ 552・3133 武蔵野台児童館 ☎ 553・8822 熊川児童館 ☎ 539・1515

公民館大小ホール借上料援助事業「福生児童合唱団フレンズ第20回定期発表会」 小学2年生から高校1年生までの子どもたちが、心を合わせて一生懸命歌います。

【違反広告物の撤去協力員を募集します】 市道のところどころに見られる捨て看板や貼り紙。これらの違反広告物はまちの美観を損ね、安全な通行の妨げになります。

費用の記載のない事業は無料です

市民のひろば

●●催し物●●

▼第31回ふっさ桜まつり ひょっとこ連パレード

一緒に参加しませんか？

個人・団体は問いません。

【日時】3月29日(土)午後2時～3時※雨天中止

【場所】五日市線鉄橋～睦橋

【問合せ】福生ひょっとこ連・清水 ☎ 552・7015

▼花まつり、お稚児行進

お稚児行進に参加する5～8歳の男児・女児を募集します。

【日時】4月6日(日)午後1時～2時※雨天中止

【場所】睦会館～銀座通り～

福生駅西口ロータリーまで
【費用】5,000円
【申込み】3月23日(日)まで(午前10時～午後3時の間)に福生明るい社会づくり推進会・河野 ☎ 530・8282 へ。

※個人情報が含まれるため、広報ふっさPDF版からは一部除いてあります。

【参加費】一人150円(雨天中止の場合でも返金はできません)。
【今回の距離・歩数】約7km・12,000歩
【コース】JR荻窪駅南口駅前→杉並区立桃井第二小学校前→善福寺川沿い→善福寺公園→井草八幡宮→西武新宿線石神井駅

【集合時間】午前9時40分
【集合場所】JR荻窪駅南口駅前
【日時】4月12日(土)午前10時～午後2時(目安)



恒例！春のウォーキング
「善福寺川の源流をたづねる」

【持ち物】弁当、水筒、雨具など
【申込み】4月9日(水)午後5時までに、参加費を添えて直接市内各体育館へ。

※小学生の参加には保護者の同伴が必要です。
【問合せ】スポーツ推進課 ☎ 552・5511

ジョギング教室参加者募集
初心者歓迎・目指せ！
青梅マラソン完走！

仲間としゃべりながら、ストレッチ解消、ダイエット、健康のため走ってみませんか？
スポーツ推進委員がペースメーカーをして、参加者の皆さんをフォローします。

【日時】4月5日(土)・19日(土)午前10時～(受付は午前9時45分)※小雨決行以降、第一・三土曜日(月2回)の練習会があります。
※8月と12月は休み

【集合場所】中央体育館
【練習場所】多摩川中央公園周辺

【対象】初心者の方、久しぶりに走る方、ちょっと走りたいと思った方
【指導】福生市スポーツ推進委員

【参加費】一回500円(保険代ほか)

【持ち物】運動できる服装、ランニングシューズ、着替えなど

【申込み】4月2日(水)までに電話で中央体育館 ☎ 552・5511 へ。

「施設予約システム」運用開始！利用に関する説明会を開催します

利用登録がお済みの方は、4月からシステムを利用した予約等ができるようになります。開始に先立ち、説明会を開催します。

【日時】3月26日(水)午前10時～午後7時、27日(木)午後2時～午後7時(各回約1時間)

【場所】中央体育館2階会議室

【対象】主に利用登録が完了している方(システム利用に興味がある方の参加も可)

【内容】システム利用のパスワード設定方法・予約方法と入金までの流れ等

※詳細は、各対象施設窓口・管理棟にある「施設予約システム使用上の注意」をご覧ください(市ホームページにも掲載しています)。
【問合せ】スポーツ推進課 ☎ 552・5511

中央体育館事業【問合せ】中央体育館 ☎ 552・5511

事業名	対象	曜日	時間	期間	定員	参加費
①美ボディコントロール(12回)	18歳以上の方	土	午後7時30分～8時30分	4月5日～6月28日(5月3日は休み)	15人	初回1,200円+毎回利用券150円
②親子体操(10回)	2歳児と親	水	午前10時30分～11時25分	4月16日～6月25日(5月7日は休み)	20組	初回1,000円+毎回利用券150円
③キッズ体操3(10回)	年少児	木	午後3時30分～4時30分	4月17日～6月19日	25人	無料
④キッズ体操4(10回)	年中児	土	午前9時30分～10時30分	4月19日～6月28日(5月3日は休み)		
⑤キッズ体操5(10回)	年長児		午前10時40分～11時40分			

【持ち物】運動できる服装で室内用運動靴・タオル・水分補給できる物をお持ちください。
【申込み】電子申請または往復はがきに教室名・氏名(①以外は親子ともに)・生年月日・住所・電話番号を記入し、3月26日(水)までに〒197-0005 福生市北田園2-9-1 中央体育館内スポーツ推進課へ。往復はがきの場合は返信用宛名も記入してください。(①は中央体育館窓口でも受け付けます。)申込み多数の場合は抽選です。
※中央体育館の教室は、途中参加・体験が可能なものもあります。気になる教室がありましたら、お気軽にお問い合わせください。

福生地域体育館事業【問合せ】福生地域体育館 ☎ 530・8811 [地域体育館共通ホームページ] <http://www.tama-spo.com/fussa>

事業名	対象	曜日	時間	期間	定員	参加費
①やさしいエアロ(託児付)(15回)	一般の方	火	午前10時～11時	4月8日～7月29日	30人	毎回利用券150円※期間の初日無料
②かんたんエクササイズ(17回)		水	午後1時30分～3時	4月9日～7月30日	50人	
③ステップエアロ(17回)		木	午後7時30分～9時	4月10日～7月31日	20人	
④さわやか軽スポーツ(16回)	中・高年者	金	午後2時～3時30分	4月11日～7月25日	20人	毎回利用券70円※期間の初日無料
⑤サンデーエクササイズ(17回)	一般の方	日	午前9時～10時	4月6日～7月27日	30人	
⑥ジュニア体操(15回)	小学1～3年生	水	午後3時30分～4時30分	4月9日～7月16日	20人	毎回利用券70円※期間の初日無料
⑦フラダンス(託児付)(10回)	一般の方	月	午前10時30分～11時30分	4月14日～7月14日	15人	初回4,000円+毎回利用券150円
⑧骨盤コアコース型(12回)		金	午後1時30分～2時30分	4月11日～6月27日		
⑨高学年バスケット(12回)	小学4～6年生	水	午後4時～5時	4月9日～6月25日	25人	初回3,600円+毎回利用券70円
⑩ジャズHIP HOP(10回)		木	午後6時10分～7時10分※保護者のお迎えが必要です	4月24日～6月26日	30人	初回3,000円+毎回利用券70円

【全教室共通】休館日・祝日は回数には含まれていません。託児は別途料金がかかります。事前にご予約ください。
【①～⑥について】事前の申込みは不要です。時間前に受付にお越しください。先着順での参加になりますので、定員になり次第当日の参加ができませんので予めご了承ください。
【⑦～⑩について】3月25日(水)までに教室名・住所・氏名(ふりがな)・生年月日(学年)・電話番号・返信用宛名(往復はがきのみ)を記入のうえ、往復はがき(必着)、またはホームページからお申し込みください(申込み多数の場合は抽選)。
【送付先】〒197-0013 福生市武蔵野台1-8-7 福生地域体育館教室係

熊川地域体育館事業【問合せ】熊川地域体育館 ☎ 552・1980

事業名	対象	曜日	時間	期間	定員	参加費
①ベビとも体操(11回)	4か月以上の子と親	月	午前10時～10時45分	4月7日～7月28日(4月14日、5月5日・12日、6月9日、7月14日・21日は休み)	10組	指導料1,000円+毎回利用券150円
②よちよち親子体操(11回)	1、2歳児と親		午前11時～正午		15組	
③ミニテニス教室(9回)	一般の方	水	午後2時～3時30分	4月7日～6月30日(4月14日、5月5日・12日、6月9日は休み)	15人	指導料1,500円+毎回利用券150円
④すくすく親子体操(15回)	2、3歳児と親		午前10時～11時		15組	
⑤のびのび小学生体操(15回)	小学1～3年生		午後3時30分～4時30分			
⑥かんたんエアロ(12回)	一般の方	木	午前10時～11時30分	4月10日～6月26日	40人	指導料1,100円+毎回利用券150円
⑦わくわく幼児体操(14回)	年中児	土	午前9時45分～10時45分	4月12日～7月19日(5月3日は休み)	15人	指導料1,300円+毎回利用券70円
⑧ぐんぐん幼児体操(14回)	年長児		午前11時～正午			

【全教室共通】休館日・祝日は回数には含まれていません。事前の申込みは不要です。時間前に受付にお越しください。先着順での参加になりますので、定員になり次第当日の参加ができませんので予めご了承ください。
※各教室期間の初日は利用券のみで体験参加できます。体験後、教室の継続をご希望の方は指導料をお支払いください。

【ナイターでソフトテニス教室(前期)】【日時】4月～9月の毎月第一土曜日の午後6時～9時【場所】武蔵野台テニスコート【対象】高校生以上の初・中級者【参加費】1回200円【申込み】参加希望日の前日までに、メール(fussasofttennis@gmail.com)またはファックスで福生市ソフトテニス連盟 ☎ 552・6868 へ。

平成 26 年度 保健センター

保健事業日程表

【問合せ】保健センター（福生 2125-3）☎ 552・0061 ※駐車スペースに限りがありますので車での来庁はご遠慮ください。

平成 26 年度 がん検診等予定表 ※年齢は平成 26 年 4 月 1 日現在の年齢

Table with columns for '事業名・対象' (Project Name/Target), '実施場所等' (Implementation Location), '実施予定日' (Implementation Date) from April to March, and '申込み方法' (Application Method). Rows include breast, colon, prostate, and lung cancer screenings, as well as dental and bone density checks.

平成 26 年度 成人健康診査予定表 ※年齢は平成 26 年度中に該当年齢となる方

Table with columns for '事業名・対象' (Project Name/Target), '実施場所' (Implementation Location), '実施予定日' (Implementation Date) from April to March, and '申込み方法' (Application Method). Rows include specific health checkups for those aged 40-74, late-stage elderly, and those without health insurance.

※国民健康保険以外の健康保険に加入している方の健康診査については、加入している健康保険組合にお問い合わせください。

平成 26 年度乳幼児健康診査日程表

● 乳幼児歯科健康診査

Table for infant dental checkups with columns for '日程' (Date), '曜日' (Day of Week), and '備考' (Remarks). Dates range from April to March.

● 6 か月児・9 か月児健康診査

6 か月児・9 か月児健康診査は、個別に受診してください（受診票は3～4か月児健康診査の際に交付しますので、満月齢を過ぎたら都内の指定医療機関で必ず受診してください）。

● 3～4 か月児健康診査

Table for 3-4 month infant health checkups with columns for '日程' (Date), '対象者' (Target Audience), and '備考' (Remarks).

【受付時間】午後1時～1時45分

【場所】保健センター

【対象】対象の方には保健センターから通知します。

【内容】身長体重測定・内科診察・育児相談・栄養相談

【持ち物】母子健康手帳・保険証・郵送されたもの・歯ブラシ（3～4か月児健康診査は不要）

● 1歳6か月児健康診査

Table for 1.5 year old infant health checkups with columns for '日程' (Date), '対象者' (Target Audience), and '備考' (Remarks).

【受付時間】午後1時～1時45分

【場所】保健センター

【対象】対象の方には保健センターから通知します。

【内容】身長体重測定・内科診察・育児相談・栄養相談

【持ち物】母子健康手帳・保険証・郵送されたもの・歯ブラシ（3～4か月児健康診査は不要）

● 3歳児健康診査

Table for 3 year old infant health checkups with columns for '日程' (Date), '対象者' (Target Audience), and '備考' (Remarks).

【受付時間】午後1時～1時45分

【場所】保健センター

【対象】対象の方には保健センターから通知します。

【内容】身長体重測定・内科診察・育児相談・栄養相談

【持ち物】母子健康手帳・保険証・郵送されたもの・歯ブラシ（3～4か月児健康診査は不要）

平成 26 年度母子保健事業日程表

● パパママクラス

これからパパ・ママになる方向けの教室です。1日目・3日目はパパ中心にクラスを行います。参加の際は母子健康手帳をお持ちください。

【プログラム】

- <1日目> 家族の絆を深めよう・タッチングによるリラクゼーション・お産の話
<2日目> 子育ての話・母子保健サービスの話・子育て体験談
<3日目> 栄養の話・赤ちゃんのお風呂の入れ方
<4日目> 歯の健康・妊婦歯科健康診査
<5日目> 胎児との絆作り・母乳育児の話・マタニティエクササイズ



開催日

Table showing dates for the Papa/Mama Class across three courses: 4-5月, 6-7月, and 8-9月.

【時間・場所】午後1時30分～3時30分・保健センター
【申込み】電話で保健センターへ。※詳細は広報ふっさに掲載します。

● 離乳食教室

【内容】離乳食の作り方、進め方

Table for baby food class with columns for '開催日' (Date) and '時間等' (Time/Details).

【申込み】電話で保健センターへ。※詳細は広報ふっさに掲載します。

● 育児相談

【内容】身長体重測定、育児相談、母乳・栄養相談

【対象】4か月以上の乳幼児

Table for parenting consultation with columns for '日程' (Date), '時間等' (Time/Details), and '備考' (Remarks).

※費用の記載のあるもの以外は無料です。ただし、検診の結果、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。

予防接種について (6面の続き)

●BCG集団接種について

Table with 2 columns: 日程 (Schedule) and dates from 4月25日 to 3月10日.

【受付時間】①午後0時50分②午後1時15分
【場所】保健センター
【対象】生後1歳に至るまでの乳児(標準的接種期間:生後5か月~8か月未満※1回の接種で完了)
【持ち物】母子健康手帳・予診票※本人の体調が分かる保護者の方が同伴してください。

●予防接種の打ち忘れはありますか?

MR(麻しん風しん混合)の接種期間が間もなく終了します。次の対象年齢に該当する方でまだ接種が済んでいない方は、平成26年3月31日(月)まで公費で接種ができますので、市内の指定医療機関で接種をしましょう。

【対象】<第1期接種時期> 満1歳~2歳未満の方
<第2期接種時期> 平成19年4月2日~平成20年4月1日生まれの方
【問合せ】保健センター ☎ 552・0061



児童手当等のお知らせ

市では、家庭生活の安定と児童の健やかな成長に資することを目的として、児童手当を支給しています。

お子さんが生まれたとき、ほかの市区町村から転入したときなどは、認定請求書の提出が必要です(公務員の場合は勤務先へ)。手続きはお早めにお願います。

認定請求に必要な添付書類については、子育て支援課子育て支援係へお問い合わせください。

【支給対象】中学卒業まで(15歳の誕生日後の最初の3月31日まで)の児童を養育している方
【手当月額】へ3歳未満へ一律15,000円

【手当月額】へ3歳未満へ一律15,000円

へ3歳以上小学校修了前

第1子・第2子10,000円、第3子以降15,000円
へ中学生へ一律10,000円

※児童を養育している方の所得が所得制限限度額を超える場合は「特例給付」として月額一律5,000円を支給します。

【支給方法】6月、10月、2月の各月10日ごろにそれぞれの前月分までを口座へ振り込みます。

▼児童手当の趣旨と理解を
市では、児童手当の趣旨のもとに、子どもの育ちに係る費用である学校給食費や保育料などの納入をお願いしています。

▼児童手当の寄附について
市では寄附の申し出をお

高次脳機能障害者の相談支援を行っています

高次脳機能障害は脳卒中や交通事故などで脳の一部が傷つき、思考・記憶・行為・言語・注意などの脳機能に障害が起きた状態をいいます。周りの人に障害を持っていることが理解されず、生活に支障をきたしている場合もあります。

ご家族だけで抱え込まずご相談ください。

【相談時間】月~金曜日午前9時~正午、午後1時~4時(祝・祭日、年末年始は除く)
【問合せ】障害福祉課 ☎ 551・1742

▼高次脳機能障害専門相談(予約制)
①【日時】4月8日(火)午後2時~4時
②【日時】4月22日(火)午後2時~4時

【相談員】社会福祉士等
①②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】3月17日(月)から障害福祉課 ☎ 551・1742へ。

救急医療情報キットをお持ちの方は「救急医療情報カード」の更新を!

救急医療情報キットの交付を受けている方に更新用

受け付けています。詳しくは子育て支援課子育て支援係にお問い合わせください。
【問合せ】子育て支援課子育て支援係 ☎ 551・1737



最新の医療情報
療情報でない、救急医療時に適切な処置ができなくなるおそれがあります。
医療情報等を書き換えてキットの中に最新の情報を保管しておいてください。※救急医療情報カードは各自で保管していただくもので、提出は不要です。
【問合せ】介護福祉課高齢福祉係 ☎ 551・1751

手話講習会へご参加ください

聴覚障害者への理解と、手話によるボランティア活動を希望する皆さん、ぜひご参加ください。

【入門コース(夜)】【日時】5月14日~平成27年3月4日の毎週水曜日午後7時~9時
【対象】市内在住・在勤で手話学習経験のない方
【定員】先着30人

【基礎コース(昼)】【日時】5月16日~平成27年3月6日の毎週金曜日午前10時~正午
【対象】市内在住・在勤で手話学習経験1年以上の方
【定員】先着40人
※夏休み期間中の保育についてはご相談ください。

【両コース共通】
【開講式日時】5月11日(日)午前10時~正午
【閉講式日時】平成27年3月8日(日)午前10時~正午
【場所】福祉センター

【参加費及びテキスト代】入門コース(3,740円、入門・基礎の内容を含む。DVD付)、基礎コース(2,012円、基礎内容のみ。DVDなし)

【申込み】3月17日(月)~4月18日(金)(必着)までに福祉センター等にある所定の申込用紙で社会福祉協議会・ふっさボランティア・市民活動センターへ直接または郵送(〒197-0004 福生市南田園2-13-1)で、参加費を添えてお申し込みください。後日、開講式案内を送付します。※電話、ファックスでの申込み、及び小学生・中学生の方の申込みはご遠慮ください。また、難聴者・中途失聴者の方はご相談ください。

【問合せ】ふっさボランティア・市民活動センター ☎ 552・2122(日曜日を除く午前8時30分~午後5時15分)

各種検(健)診のお知らせ

①胃・肺がん検診(5月)

原則としてセットでお申し込みください。
【日時】5月26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】85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線直接撮影等
※次の方は受診できません
▼一年以内に胃・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、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
▼一年以内に手術(胃・肺に限らず)をした方

②乳がん検診(5月)

【期間】5月1日(木)~31日(土)
【場所】市内指定医療機関
【対象】市内在住の40歳以上(年齢は平成26年4月1日現在)の女性で、平成25年度に乳がん検診を受診していない方
【定員】100人(定員を超えた場合は抽選)
【費用】1,600円※生活保護受給中の方は、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。
【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)と視触診
※次の方は受診できない可能性があります。申込み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ポート等の医療器具を装着している方▼豊胸手術を受けた方▼肋骨骨折や肋骨にヒビが入っている方▼授乳中の方▼妊娠している方、またその可能性がある方

③骨密度測定健診(5月)

対象にご注意ください。
【期間】5月1日(木)~31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(年齢は平成26年4月1日現在)
【定員】100人(定員を超えた場合は抽選)
【健診方法】医療機関における個別健診。X線による第2中手骨密度測定

④子宮頸がん検診(5月)

【期間】5月1日(木)~31日(土)
【場所】市内指定医療機関
【対象】市内在住の20歳以上(年齢は平成26年4月1日現在)の女性で、平成25年度に子宮がん検診を受診していない方
【定員】200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
※次のような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。

①~④共通

【申込み】往復はがきで3月28日(金)(当日消印有効)までに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⑥〇〇検診(健診)希望

〈返信・表〉ご自分の住所・氏名

〈返信・裏〉無記入
※記載に不備があると受診できません。また1枚につき1人及び1つの検(健)診のみの申込みです。

【問合せ】保健センター ☎ 552・0061

「近所で手を取り合って助け合い」町会・自治会に加入しましょう

保健ガイド

【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。

◆健康相談

【日時】 4月3日(木)・17日(木)午前9時30分〜11時

【場所】 市役所1階ロビー

【相談員】 保健師・栄養士

②【日時】 4月10日(木)午前10時〜正午

【場所】 福生地域体育館

【相談員】 保健師・栄養士

◆ヘルスチェック

生活習慣病のリスクがどれくらいなのかを簡易測定してみませんか! 測定結果に基づき食事、運動、生活についての助言相談を保健師・栄養士が行います。

【日時】 4月30日(水)午後1時30分〜3時

【場所】 保健センター

【対象】 20歳以上の方

【定員】 先着35人(平成26年2月・3月に受けなかつた方)

【日時】 4月9日(水)午前10時〜11時30分

【場所】 保健センター

【対象】 20歳以上の方

【定員】 先着35人(平成26年2月・3月に受けなかつた方)

【日時】 4月9日(水)午前10時〜11時30分

【場所】 保健センター

【対象】 20歳以上の方

【定員】 先着35人(平成26年2月・3月に受けなかつた方)

【日時】 4月9日(水)午前10時〜11時30分

【場所】 保健センター

【対象】 20歳以上の方

【定員】 先着35人(平成26年2月・3月に受けなかつた方)

【日時】 4月9日(水)午前10時〜11時30分

【場所】 保健センター

【対象】 20歳以上の方

【定員】 先着35人(平成26年2月・3月に受けなかつた方)

【日時】 4月9日(水)午前10時〜11時30分

【場所】 保健センター

【対象】 20歳以上の方

【定員】 先着35人(平成26年2月・3月に受けなかつた方)

【日時】 4月9日(水)午前10時〜11時30分

【場所】 保健センター

【対象】 20歳以上の方

【定員】 先着35人(平成26年2月・3月に受けなかつた方)

4月の休日診療

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	福生市休日診療所 福生市福生 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
6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
13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
20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
27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
29日(祝)	福生市休日診療所	菜の花クリニック 瑞穂町殿ヶ谷 454 ☎557-7995	東青梅休日歯科診療所

※医療機関が変更になる場合もあります。受診の際は保険証をご持参ください。

4月の乳幼児健康診査

健診名	健診日	対象児	受付場所・時間
3か月児	15日(火)	平成25年12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25年10月生まれ ※受診日時時点で生後6か月0日以降の乳児	個別健診です。通知はしません。3か月児健診の際、受診票を交付しますので、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25年7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	22日(火)	平成24年9月生まれ	保健センター 午後1時〜1時45分
3歳児	1日(火)	平成23年3月生まれ	

備考 ◆母子健康手帳をお忘れなく。6・9か月児健診は受診票も必要です。
○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。

医師会だより

健全な生活習慣でメタボを予防し長寿を

食事、運動、喫煙、飲酒、睡眠などについて、不摂生な生活習慣を継続していると、生活習慣病(高血圧症、糖尿病、高脂血症など)へ進行する可能性があります。これらの病気に罹る前に不健全な生活習慣があれば改善しましょう。

まず食習慣は、基本的な知識として、身長(m)×身長(m)×22×30が摂取カロリーの目安になります。そのうち約半分のカロリーを主食(パン、ライス類)から、残りは副食(肉、魚、牛乳、野菜類)から摂りましょう。肥満の方はその程度により摂取カロリーを減らしてください。高血圧気味の方は、塩分摂取を1日6g以下にしましょう。

運動については個人差がありますが、まずは1日30分歩行をする事から始めましょう。速度は、高齢者はゆっくり、若者はジョギング程度にしてください。

喫煙が身体に良くないことは既成の事実です。ニコチン依存症は治療可能です。その費用は、1年間のたばこ代と比べてかなり低額となります。

飲酒については、ビールなら中ビン1本、日本酒なら1合程度が適量といわれています。

睡眠については、肥満で夜間睡眠中はいびきをかき、中途覚醒が多いなどの症状が持続した場合、睡眠時無呼吸症候群(SAS)が疑われます。

そして、定期的に福生市の健康診断を受け、メタボリック症候群(メタボ)の予防に心がけてください。この症候群の診断基準は、腹囲が、男性で85cm以上、女性で90cm以上の場合で、次の3つの症状、高血圧、高血糖、脂質異常のうち2つ以上該当した場合です。

市民の皆さんは、ご自身の健全な生活習慣を継続して、上記3つの症状を予防し、健康長寿で生命を維持してください。

【文責】波多野元久医師

【問合せ】保健センター ☎552-0061

【日時】 4月26日(土)、5月8日(木)・10日(土)・15日(木)・22日(木)午後1時30分〜3時30分

【場所】 保健センター

【対象】 離乳食開始時期の乳児とお母さんなど

【定員】 先着14組

【内容】 離乳食の作り方、進め方(試食あり)

【講師】 保健師・栄養士

【申込み】 3月17日(月)から保健センターへ。

【日時】 4月2日(水)・16日(水)午後1時〜2時(受付)

【場所】 保健センター

【対象】 3歳11か月に至る月までの乳幼児

【持ち物】 母子健康手帳・歯ブラシ2本・コップ・タオル

【申込み】 前日までに保健センターへ。

【日時】 4月2日(水)・16日(水)午後1時〜2時(受付)

【場所】 保健センター

【対象】 3歳11か月に至る月までの乳幼児

【持ち物】 母子健康手帳・歯ブラシ2本・コップ・タオル

【申込み】 前日までに保健センターへ。

【日時】 4月2日(水)・16日(水)午後1時〜2時(受付)

【場所】 保健センター

【対象】 3歳11か月に至る月までの乳幼児

【持ち物】 母子健康手帳・歯ブラシ2本・コップ・タオル

【申込み】 前日までに保健センターへ。

【日時】 4月2日(水)・16日(水)午後1時〜2時(受付)

【場所】 保健センター

【対象】 3歳11か月に至る月までの乳幼児

【持ち物】 母子健康手帳・歯ブラシ2本・コップ・タオル

【申込み】 前日までに保健センターへ。

【日時】 4月2日(水)・16日(水)午後1時〜2時(受付)

【場所】 保健センター

【対象】 3歳11か月に至る月までの乳幼児

【持ち物】 母子健康手帳・歯ブラシ2本・コップ・タオル

【申込み】 前日までに保健センターへ。

【日時】 4月2日(水)・16日(水)午後1時〜2時(受付)

【場所】 保健センター

【対象】 3歳11か月に至る月までの乳幼児

【持ち物】 母子健康手帳・歯ブラシ2本・コップ・タオル

【申込み】 前日までに保健センターへ。

【日時】 4月2日(水)・16日(水)午後1時〜2時(受付)

【場所】 保健センター

【対象】 3歳11か月に至る月までの乳幼児

【持ち物】 母子健康手帳・歯ブラシ2本・コップ・タオル

【申込み】 前日までに保健センターへ。

【日時】 4月2日(水)・16日(水)午後1時〜2時(受付)

【場所】 保健センター

【対象】 3歳11か月に至る月までの乳幼児

【持ち物】 母子健康手帳・歯ブラシ2本・コップ・タオル

【申込み】 前日までに保健センターへ。

【日時】 4月2日(水)・16日(水)午後1時〜2時(受付)

【場所】 保健センター

【対象】 3歳11か月に至る月までの乳幼児

【持ち物】 母子健康手帳・歯ブラシ2本・コップ・タオル

【申込み】 前日までに保健センターへ。

【日時】 4月2日(水)・16日(水)午後1時〜2時(受付)

【場所】 保健センター

【対象】 3歳11か月に至る月までの乳幼児

【持ち物】 母子健康手帳・歯ブラシ2本・コップ・タオル

【申込み】 前日までに保健センターへ。

【日時】 4月2日(水)・16日(水)午後1時〜2時(受付)

【場所】 保健センター

【対象】 3歳11か月に至る月までの乳幼児

【持ち物】 母子健康手帳・歯ブラシ2本・コップ・タオル

【申込み】 前日までに保健センターへ。

【日時】 4月2日(水)・16日(水)午後1時〜2時(受付)

【場所】 保健センター

【対象】 3歳11か月に至る月までの乳幼児

【持ち物】 母子健康手帳・歯ブラシ2本・コップ・タオル

【申込み】 前日までに保健センターへ。

【日時】 4月2日(水)・16日(水)午後1時〜2時(受付)

【場所】 保健センター

【対象】 3歳11か月に至る月までの乳幼児

【持ち物】 母子健康手帳・歯ブラシ2本・コップ・タオル

【申込み】 前日までに保健センターへ。

【日時】 4月2日(水)・16日(水)午後1時〜2時(受付)

【場所】 保健センター

【対象】 3歳11か月に至る月までの乳幼児

【持ち物】 母子健康手帳・歯ブラシ2本・コップ・タオル

【申込み】 前日までに保健センターへ。

【日時】 4月2日(水)・16日(水)午後1時〜2時(受付)

【場所】 保健センター

【対象】 3歳11か月に至る月までの乳幼児

【持ち物】 母子健康手帳・歯ブラシ2本・コップ・タオル

【申込み】 前日までに保健センターへ。

【日時】 4月2日(水)・16日(水)午後1時〜2時(受付)

【場所】 保健センター

【対象】 3歳11か月に至る月までの乳幼児

【持ち物】 母子健康手帳・歯ブラシ2本・コップ・タオル

【申込み】 前日までに保健センターへ。

【日時】 4月2日(水)・16日(水)午後1時〜2時(受付)

【場所】 保健センター

【対象】 3歳11か月に至る月までの乳幼児

【持ち物】 母子健康手帳・歯ブラシ2本・コップ・タオル

【申込み】 前日までに保健センターへ。

【日時】 4月2日(水)・16日(水)午後1時〜2時(受付)

【場所】 保健センター

【対象】 3歳11か月に至る月までの乳幼児

【持ち物】 母子健康手帳・歯ブラシ2本・コップ・タオル

【申込み】 前日までに保健センターへ。

【日時】 4月2日(水)・16日(水)午後1時〜2時(受付)

【場所】 保健センター

【対象】 3歳11か月に至る月までの乳幼児

【持ち物】 母子健康手帳・歯ブラシ2本・コップ・タオル

【申込み】 前日までに保健センターへ。

【日時】 4月2日(水)・16日(水)午後1時〜2時(受付)

【場所】 保健センター

【対象】 3歳11か月に至る月までの乳幼児

【持ち物】 母子健康手帳・歯ブラシ2本・コップ・タオル

【申込み】 前日までに保健センターへ。

【日時】 4月2日(水)・16日(水)午後1時〜2時(受付)

【場所】 保健センター

【対象】 3歳11か月に至る月までの乳幼児

【持ち物】 母子健康手帳・歯ブラシ2本・コップ・タオル

【申込み】 前日までに保健センターへ。

【日時】 4月2日(水)・16日(水)午後1時〜2時(受付)

【場所】 保健センター

【対象】 3歳11か月に至る月までの乳幼児

【持ち物】 母子健康手帳・歯ブラシ2本・コップ・タオル

【申込み】 前日までに保健センターへ。

【日時】 4月2日(水)・16日(水)午後1時〜2時(受付)

【場所】 保健センター

【対象】 3歳11か月に至る月までの乳幼児

【持ち物】 母子健康手帳・歯ブラシ2本・コップ・タオル

【申込み】 前日までに保健センターへ。

【日時】 4月2日(水)・16日(水)午後1時〜2時(受付)

【場所】 保健センター

【対象】 3歳11か月に至る月までの乳幼児

【持ち物】 母子健康手帳・歯ブラシ2本・コップ・タオル

【申込み】 前日までに保健センターへ。

【日時】 4月2日(水)・16日(水)午後1時〜2時(受付)

【場所】 保健センター

【対象】 3歳11か月に至る月までの乳幼児

【持ち物】 母子健康手帳・歯ブラシ2本・コップ・タオル

【申込み】 前日までに保健センターへ。

【日時】 4月2日(水)・16日(水)午後1時〜2時(受付)

【場所】 保健センター

【対象】 3歳11か月に至る月までの乳幼児

【持ち物】 母子健康手帳・歯ブラシ2本・コップ・タオル

【申込み】 前日までに保健センターへ。

【日時】 4月2日(水)・16日(水)午後1時〜2時(受付)

【場所】 保健センター

【対象】 3歳11か月に至る月までの乳幼児

【持ち物】 母子健康手帳・歯ブラシ2本・コップ・タオル

【申込み】 前日までに保健センターへ。

【日時】 4月2日(水)・16日(水)午後1時〜2時(受付)

【場所】 保健センター

【対象】 3歳11か月に至る月までの乳幼児

【持ち物】 母子健康手帳・歯ブラシ2本・コップ・タオル

【申込み】 前日までに保健センターへ。

【日時