

人口と世帯数 (平成 26 年 2 月 1 日現在)		
人口	男	29,539
	女	29,270
	計	58,809
世帯数		29,092



今号の主な記事 2面 春の火災予防運動 4面 桜まつり民謡パレード参加団体募集 5面 福生市青少年海外派遣生の募集を開始
6面 春です！ 公園に行こう！「楽しくウォーキング」 7面 保護者のためのデートDV防止講座 8面 保健ガイド

4 月からごみの収集体制が変わります

平成 11 年の戸別収集の開始から 10 年以上が経過し、福生市のごみを取り巻く状況は大きく変化しています。

人口は減少する一方、世帯数は増加し（グラフ 1）、中でも 60 歳以上のひとり世帯はこの 10 年で大幅に増えています。このため、世帯当たり 1 回に出す燃やせるごみの量は減少しています。

一方、容器包装プラスチック量は、収集開始の平成 18 年度から現在まで約 100 t 増加し、収集日が足りない状況です。

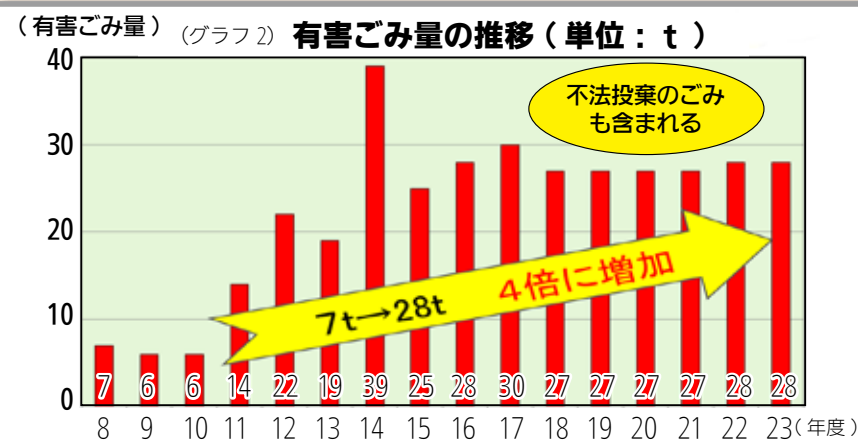
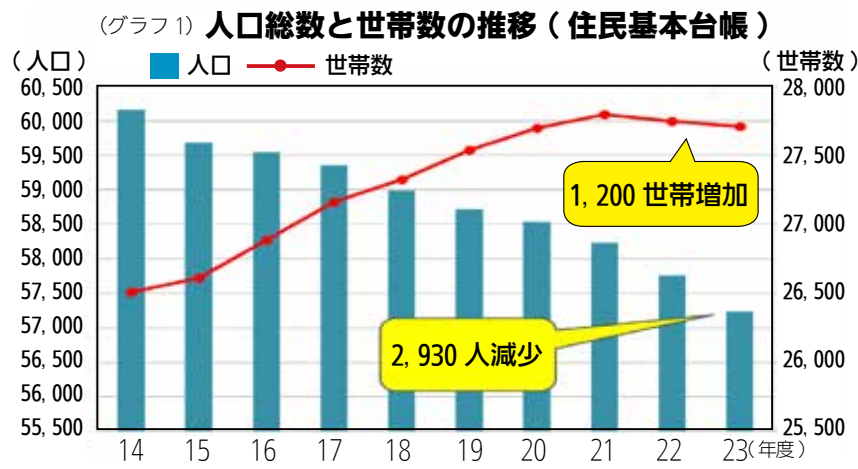
多摩地域 30 市町村中、燃やせるごみを週 3 回収集する市町村は 2 市町のみで、週 2 回が主流です。

市内 71 か所に置かれた資源回収拠点では不法投棄が後を絶たず、ごみと資源の適正な分別が妨げられ、有害ごみ量は 4 倍に増加しました。（グラフ 2）

そのうえ、市内に均等に配置されていないため、利用できない方もいます。

これらの現状を踏まえ、さらなるごみ減量と資源化の促進を図るため、収集体制を見直します。

【問合せ】環境課ごみ対策係 ☎ 551・1731



《主な変更点》

- 燃やせるごみの収集を、週 3 回から週 2 回にします。
- 容器包装プラスチックの収集を、2 週に 1 回から週 1 回にします。
- 資源回収拠点を廃止し、対象品目（発泡スチロール、白色食品トレイ、ペットボトル、紙パック、乾電池、蛍光管、水銀体温計）を戸別収集にします。
- 使用済小型家電製品（1 辺が 50cm 未満のもの）は、燃やせないごみ（有料）から小型家電（無料）に変更し、4 週に 1 回（燃やせないごみと同日）収集します。

《資源回収拠点の廃止により出し方を変更するもの》

- 発泡スチロール、白色食品トレイは容器包装プラスチックとして戸別収集します。
- ペットボトルは戸別収集のみになります。
- 紙パックは、新聞、雑誌・雑紙の日に戸別収集します。
- 有害ごみの日を設定し、乾電池、蛍光管、水銀体温計のほか、これまで缶・金属の日に収集していたスプレー缶、使い捨てライターを、4 週に 1 回戸別収集します。

《その他の変更点》

- 新聞、雑誌・雑紙の収集を 3 週に 1 回から 2 週に 1 回にします。
- 缶、金属の収集を 3 週に 1 回から 2 週に 1 回にします。
- 古着・古繊維の収集を 2 週に 1 回から 4 週に 1 回にします。
- 燃やせないごみの収集を 3 週に 1 回から 4 週に 1 回にします。
- 粗大ごみ、臨時ごみのリサイクルセンターへの持込み可能日を月、水、金曜日の週 3 日から月、火、木、金曜日の週 4 日にします。

平成 26 年 4 月からの収集の組み合わせと回数

収集の組み合わせ	収集回数
燃やせるごみ	週 2 回
燃やせないごみ、小型家電	4 週に 1 回
有害ごみ、古着・古繊維	4 週に 1 回
容器包装プラスチック、ビン	2 週に 1 回
容器包装プラスチック、ダンボール	2 週に 1 回
ペットボトル、硬質プラスチック、プラスチックボトル	2 週に 1 回
新聞、雑誌・雑紙（紙パック）	2 週に 1 回
缶、金属	2 週に 1 回

〈資源回収拠点廃止による効果〉

- ごみ・資源は、すべて自宅や集積所から出せます。
- 地域による不公平感をなくします。
- 資源回収拠点にかかる費用を削減します。
- ごみの減量と資源化率の向上を図ります。

〈収集体制の変更による効果〉

- ごみ・資源の分別を促進します。
 - 容器包装プラスチックを長期間保管する必要がなくなります。
 - 燃やせるごみの減量により費用負担を軽減します。
 - 持込処分可能日を増やします。
- ※出し方の詳細は 3 月下旬に全戸配布予定のごみ・リサイクルカレンダーをご覧ください。皆様のご理解とご協力をお願いします。

▼収集体制変更説明会を開催します▼

【日時】2 月 28 日(金)午後 7 時～
【場所】商工会館 3 階ホール

防災無線の放送内容が電話で確認できます。【専用電話番号】 ☎ 539・2061または☎ 539・2062

精神障害者福祉相談員募集

【雇用期間】平成26年4月1日～平成27年3月31日
 (翌年度以降、期間の更新の制度あり)

【勤務時間】月～金曜日(週5日) 月12時間以内、午前9時～午後4時(6時間)
 【募集人員】1人

【受験資格】精神保健福祉士その他精神保健及び精神障害者福祉に関する法律施行令第12条で定める資格を有する方で、精神障害者福祉相談活動等を熱意を持って遂行できる方

【試験の方法】面接(3月上旬予定)
 【申込み】2月24日(月)～28日(金)の間に、本人が履歴

3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(水)	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	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)			
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)			
少年相談	14日(金)	午前9時～午後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。相談日以外は東京都都民の声課 ☎ 03・5320・7733 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(☎ 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。

書(写真貼付)及び資格を有することを証明できるものの写しを持参のうえ、直接、市役所第二棟5階職員課 ☎ 551・1589 へ。

年金だより

60歳前に会社等を退職された方へ
 ～国民年金の手続きを行う必要がある～
 国民年金は三種類の加入種別に分かれており、種別が変わったときには届出が必要で

●**第一号被保険者**
 自営業や農業・漁業の方とその配偶者、20歳以上の学生やフリーターの方等

●**第二号被保険者**
 会社等に勤務(厚生年金・年金係 ☎ 551・1670、青梅年金事務所 ☎ 0428・

高額医療・高額介護合算療養費制度の限度額(表)

負担区分	世帯単位の限度額(年額)	
	後期高齢者医療制度 + 介護保険	
現役並み所得(3割)	67万円	
一般(1割)	56万円	
住民税非課税等	II	31万円
	I	19万円

対象となる方には、東京都後期高齢者医療広域連合から勧奨通知が送付されています。まだ申請をしていない方は申請してください。 ※郵送での申請は、同封の返信用封筒に切手を貼って申請書を入れてお送りください。

30・3410
 高額の医療・高額介護合算療養費制度の申請はお済みですか?

この制度は、後期高齢者医療制度・介護保険の両方を利用している世帯の年間の自己負担額の合計が高額になり、限度額(左表)を超えた場合にその超えた分を支給するものです。

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。

現在服用している先発医薬品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2月下旬に発送します。

平成26年第1回 福生市議会定例会のお知らせ(予定)

【定例会日程】2月25日(火)～3月26日(水)
 【本会議】2月25日(火)～28日(金)、3月26日(水)
 【予算審査特別委員会】3月4日(火)～7日(金)
 【常任委員会】3月11日(火)～13日(木)

【開会時間】本会議及び常任委員会：午前10時
 【予算審査特別委員会】：午前9時30分
 なお、常任委員会は、開会后、現地視察がある場合もありますので、委員会の進行状況等は、議会事務局までお問い合わせください。

本会議のライブ映像及び録画映像をインターネットで配信しています。市ホームページから、福生市議会「インターネット中継」にアクセスしてご覧ください。

また、多摩ケーブルネットワークによる本会議の生中継を開始します。2月25日(火)～28日(金)は101チャンネル、3月26日(水)は111チャンネルで放映する予定です。ぜひご覧ください。

【問合せ】議会事務局庶務係 ☎ 551・1523

【期間】3月1日(土)～7日(金)
 平成25年度東京消防庁防火標語

「うれしいね 防火で笑顔の人と町」
 (作者：世田谷区在住・入月千代子さん)

火災予防運動は、都民の皆さんに防火防災に関する意識や防災行動力を高めたいことにより、火災の発生を防ぎ、万一発生した場合にも被害を最小限にとどめ、火災から尊い命と貴重な財産を守ることを目的としています。この時期は、ストーブなど暖房器具を使用する機会もまだまだ多く、空気も乾燥しているため、火災が発生しやすいとなっています。自らの家を守り、地域で助け合いながら地域全体の安全を高めましょう。

市の魅力を動画配信! このバナーが目印

市ホームページ内「福生市メディアラボ」をご覧ください

福生市メディアラボ 動画配信ページ

1月の横田基地飛行回数 【問合せ】環境課環境係 ☎ 552・0119

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	1,380	534	416	157
昼間(午前7時～午後7時)	1,083	446	281	146
夕刻(午後7時～午後10時)	291	84	134	15
夜間(午後10時～午前7時)	6	4	1	-4
最高音圧レベル(デシベル)	116	5	90	1
時間帯補正等価騒音レベル(デシベル)	67		52	

平成25年4月1日の環境基準の改正に伴い、時間帯ごとに重みづけをした騒音レベル(時間帯補正等価騒音レベル[Lden])を併記します。

【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、安全で安心なまちづくりを推進するため、話し合いやパトロールをしています。市内在住・在勤の方ならどなたでも参加できます。【日時】2月20日(木)午後7時～9時【場所】わかたけ会館2階集会室【問合せ】安全安心まちづくり課地域安全係 ☎ 551・1691

収納課からのお知らせ

▼2月の納税のお知らせ

2月は固定資産税・都市計画税(第4期)、国民健康保険税(第8期)、介護保険料(第8期)、後期高齢者医療保険料(第8期)の納期です。
納期限は2月28日(金)です。
納付ください。

口座振替は2月28日(金)の予定です。残高不足にご注意ください。
※納期を過ぎると延滞金が課されます。

▼差押財産のインターネット公売にご参加ください

市では、市税等の滞納処分として差し押さえた不動産を現金化するため、インターネットによるオークション形式での公売を次のとおり行います。
興味のある方は、ふるってご参加ください。

【公売物件】テレビ・ZIPPONライターほか
※ヤフオク!のホームページに公売物件写真が掲載されています。詳しくはそちらをご覧ください。

らをご覧ください。

【公売への参加は】2月25日(火)午後11時までにヤフオク!ホームページ

(http://koubai.auctions.yahoo.co.jp/kyu_fussa-city)への事前登録が必要です。

【入札期間】3月4日(火)午後1時~6日(木)午後11時まで

※市税等の納付状況によって公売が中止になる場合があります。

▼インターネット公売物件の下見会を開催します

今回のインターネット公売に福生市が出品する物件の下見会を開催します。

出品する物件の実物を直接ご覧いただけますので、入札をお考えの方は、ぜひお越しください。



物件の一例

定)

【場所】市役所1階ロビー
【問合せ】収納課 ☎ 551・1578

福生市まちづくりに資する寄附金(ふるさと納税)

1月1日から31日までの間に匿名で2名の方から6万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36件・1,208万6,131円)

【問合せ】契約管理課 係 ☎ 551・1535

くくるみるふっさ3月イベント「みんなで楽しいイブペイント」

国道16号線沿いの「アートギャラリー」で壁に自由に絵を描くイブペイントを体験していただく人気のイベント。



くくるみるふっさ3月イベント「みんなで楽しいイブペイント」の様子

ごみ・資源収集情報

ごみが86t 増えちゃったよ!	資源の割合が1% 減っちゃったよ!
25年12月1,137t	25年12月277t (20%)
24年12月1,051t	24年12月278t (21%)

※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

25年12月	130t
24年12月	105t

3月の資源回収予定

実施団体	実施日
福栄福寿会	1日(土)
本町第七町会	2日(日)
牛浜第二町会	9日(日)
玉川台町会	9日(日)
本町第二町会	9日(日)
本八第二町内会離子連	9日(日)
南田園一丁目町会	9日(日)
青少年育成熊牛地区委員会	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)
福生市志茂第二町会	16日(日)
南田園三丁目町会	21日(木)
永田子供会	23日(日)
青少年育成加美地区委員会	30日(日)

収集区域は実施団体区域内。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

◆◆◆ 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
- 【利用方法】直接、取扱業者に申し込んでください。
- 【問合せ】総合窓口課 ☎ 551・1595

〈市民標準葬儀取扱業者一覧〉

事業所名	住所	電話番号
愛和セレモニー	熊川 888	530・8686
(有)島田屋	本町 134	551・0226
(有)西武葬祭	熊川 761	551・2547
(株)セレモア	熊川 1311	551・1191
セレモニーホール福生	加美平 1-19-5	553・8200
創友社	福生 1983-40	0120・595・102
(株)多摩祭典	福生 2350	551・8200
(株)ドリーミー	志茂 57-1	553・2821
J Aにしたま葬祭センター	瑞穂町長岡 1-62-6	0120・042・706
播磨屋典礼(株)	熊川 1348-2	530・6969
フューネラルそうしん	南田園 2-15-3	530・4544
(株)クオーレ福生営業所	武蔵野台 2-31-3-305	553・8224

〈標準葬儀の料金〉 ※祭壇は取扱業者により異なります。

内容	料金	備考
祭壇	120,000円	瑞穂斎場組合を使用の場合は除く
企画執行管理料	120,000円	企画執行管理運営一式、各種届出、司会進行、記帳類一式、枕飾り、焼香用品一式
木棺(桐八分)	40,000円~	納棺用品一式を含む
収骨容器	4,500円~	
会葬礼状	8,000円	100枚・清め塩付き
遺影	20,000円~	カラー・四つ切り、額付き
ドライアイス	16,000円	10kg × 2日間
供物	10,000円	果物、砂糖菓子
霊きゅう車	6,100円	瑞穂斎場組合の定める額(普通車で10kmまで)
	7,200円	瑞穂斎場組合の定める額(普通車で20kmまで)
後飾り	8,000円	

〈別途料金〉

内容	料金	備考
マイクロバス	40,000円~	
照明設備一式	5,000円~	
放送設備一式	10,000円~	
暖房具	4,500円	1台・器具付き

今回は福生でも活躍中の兄妹デュオCOLIN(コラン)さんをお招きし、音楽とアートの街ふっさを感じていただける内容でお届けします。ぜひご参加ください。

【日時】3月16日(日)午前10時~正午ごろ(集合・午前9時50分)

【場所】アートギャラリー P2H

【定員】先着40人

【参加費】1人1,300円 ※ペイントに参加しない方は500円引き

【持ち物】汚れても良い服装、着替え、タオル

【申込み】2月18日(火)から、くくるみるふっさ ☎ 530・2341へ電話または直接お申し込みください。※月曜定休

地域猫制度について

市では飼い主のいない猫に関するトラブル解決のために、平成18年度から地域猫制度を行っています。

地域猫制度は、飼い主のいない猫を排除するのではなく、地域の問題として、地域に住む皆さんと問題解決に取り組む協働事業です。

この活動はボランティアが主体となり、飼い主のいない猫の捕獲、不妊・去勢手術、エサやり、周辺の清掃等を実施し、猫の数を地域でコントロールします。



◎ボランティア団体等に助成金を支給しています

地域猫制度に基づき、飼い主のいない猫を適切に管理しているボランティア団体が行う不妊・去勢手術に対して、市では予算の範囲内で助成金を支給しています。

助成金を受けるには登録が必要です。登録を希望する団体は、環境課環境係へご相談ください。

◎飼い主の方へお願い

現在の交通事情や住宅事情は猫にとってやさしい環境ではありません。猫を危険から守ってあげるのも飼い主の責任です。猫は室内で飼うようにしてください。

また万一迷子になった場合を考え、首輪と連絡先を書いた迷子札やマイクロチップをつけましょう。

〈室内飼いのポイント〉

- ▼上下運動のできる場所
- ▼清潔なトイレとおいしい餌
- ▼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

◎虐待や遺棄の禁止

愛護動物を虐待したり捨てる(遺棄する)ことは犯罪です。違反すると、懲役や罰金に処せられます。
【問合せ】環境課環境係 ☎ 551・1718

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「ご覧ください」)

福生ドッグ ギネス世界記録® 「世界最長のホットドッグ」にみんなでチャレンジ!

福生ドッグのギネス世界記録®への挑戦に皆さんもチャレンジしてみませんか。

今回挑戦する記録は世界最長のホットドッグ!“ホットドッグを1列にひたすら並べて、並べ終わったらみんなで食べきる”という単純明快なギネス世界記録®。

現在の記録は250m(約1,500本)で、今回はこの記録を大きく上回る300m(約2,000本)にチャレンジします。

2,000本のホットドッグを食べきるには一人でも多くの方のご協力が必要です。

ぜひ、この世紀の一瞬にお立ち会いください! ※テレビによく登場する認定員も

やって来ます!
【日時】2月23日(日)午前10時~午後1時
※雨天決行
【場所】フレンドシップパークおよび周辺
【参加方法】並べ終わった福生ドッグを食べるだけ※誰でも参加できます。

【準備すること】お腹を空かせてくること
【主催】横田基地前商店街連絡協議会(横田商栄会・福生武蔵野商店街振興組合)
【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



福生市で第1号の認定農業者が誕生!

今年度から認定農業者制度が始まりました。認定農業者とは、市内農家の中でも特に意欲が高く、地域農業のリーダーとしての活躍が期待される農家のことです。



福生市初の認定農業者は、村野正(ただし)さんに決まり、市長から認定証をお渡しし

ました。村野さんの作った安心でおいしい野菜は、JAにしたま福生支店直売所で購入したり、学校給食などに提供されています。認定を受けたことについて村野さんは「農業経営改善計画達成に向けて意欲的に取り組むたい」と話していました。市では、今後も次なる認定農業者の誕生に向けて取り組みます。

【問合せ】シティセールス推進課産業活性化グループ ☎551・1699

消費者連続講座 「地産地消まるわかり!」 セミナー×バスツアー

①セミナー

【日時】3月18日(火)午後2時~4時

【場所】市民会館・公民館第4・5集会室

【講師】里見けい子氏(東京都消費者啓発員)

②バスツアー

【日時】3月25日(火)午前9時10分~午後1時※午前8時50分市役所集合

【見学場所】協同乳業株式会社東京工場(日の出町)↓清水牧場(瑞穂町)

【対象】市内の団体

【申込み】2月28日(金)まで

【申込書】必要事項を記入のうえ、ふっさ桜まつり実行委員会事務局(市役所第二棟2階シティセールス推進課) ☎551・1699へ。

【費用】先着20人(1回)のみ受講も可。2回参加で

【問合せ】協働推進課 ☎551・1590



セミナーでは、地産地消の必要性など、さまざまな取り組みをわかりやすく解説します。バスツアーでは、「東京牛乳」の製造工場を見学後、牧場を訪問し、生産者の生の話を聞くとともに搾乳体験もできます。ぜひ、ご参加ください!

「東京牛乳」とは

東京産の生乳で作られた、産地限定牛乳です。

【参加資格】両日とも出席可能な方

【定員】先着33人

【申込み】2月17日(月)から

桜まつり民謡パレード 参加団体募集!

電話でシティセールス推進課産業活性化グループ ☎551・1699へ。

【日時】3月2日(日)午前9時30分~午後1時30分

【場所】自由広場(東福生駅近く、保健センター隣)

【問合せ】東京リサイクル運動市民の会 ☎03・3384・3636 ※当日は、午前7時30分以降に ☎0180・993・121へ。

【日時】3月15日(土)・16日(日)いずれも午前10時~正午(2日間連続講座)

【場所】さくら会館3階ホール

【対象】市内在住・在勤・在学の方

【定員】先着20人(1回)のみ受講も可。2回参加で

【問合せ】協働推進課 ☎551・1590

【日時】3月10日(月)まで

【申込み】3月10日(月)まで

【場所】輝き市民サポートセンター

【問合せ】協働推進課 ☎551・1590

【日時】3月10日(月)まで

【申込み】3月10日(月)まで

【場所】輝き市民サポートセンター

【問合せ】協働推進課 ☎551・1590

【日時】3月10日(月)まで

【申込み】3月10日(月)まで

【場所】輝き市民サポートセンター

【問合せ】協働推進課 ☎551・1590

【日時】3月10日(月)まで

【申込み】3月10日(月)まで

【場所】輝き市民サポートセンター

【問合せ】協働推進課 ☎551・1590

【日時】3月10日(月)まで

【申込み】3月10日(月)まで

【場所】輝き市民サポートセンター

【問合せ】協働推進課 ☎551・1590

【日時】3月10日(月)まで

【申込み】3月10日(月)まで

【場所】輝き市民サポートセンター

【問合せ】協働推進課 ☎551・1590

【日時】3月10日(月)まで

【申込み】3月10日(月)まで

【場所】輝き市民サポートセンター

【問合せ】協働推進課 ☎551・1590

【日時】3月10日(月)まで

【申込み】3月10日(月)まで

【場所】輝き市民サポートセンター



が集まります。出店者も募集中!
【日時】3月2日(日)午前9時30分~午後1時30分
※雨天中止
【場所】自由広場(東福生駅近く、保健センター隣)
【問合せ】東京リサイクル運動市民の会 ☎03・3384・3636 ※当日は、午前7時30分以降に ☎0180・993・121へ。



「ハッピーキャリアセミナー」~私の人生をデザインする~
不安があってもいい。立派じゃなくてもいい。私が作る未来の一步。自分を知って、今を受け止め、未来を描きましょう。
働いている人も、これから働きたいと思っっている人も、「私らしく働く」を発見する講座です。
【日時】3月15日(土)・16日(日)いずれも午前10時~正午(2日間連続講座)
【場所】さくら会館3階ホール
【対象】市内在住・在勤・在学の方
【定員】先着20人(1回)のみ受講も可。2回参加で

【日時】3月10日(月)まで
【申込み】3月10日(月)まで
【場所】輝き市民サポートセンター
【問合せ】協働推進課 ☎551・1590

たっけー☆☆もおすすめ! まちの逸品 福生ブランド「たっけー☆☆印」

今回ご紹介するのは、地域情報の人気ブログ「限りなくアメリカに近い福生」の運営者で福生が大好きなお二人「緑の大仏さん、金の太仏さん」が作製した、こだわり溢れる「福生まれTシャツ」です。



福生まれTシャツのデザイン

デザインは、雑誌「R25」などで有名な Shu-Thang Grafix®さんが描き、「秘密の暗号」が隠されています。解説した人には福が来ること間違いなし! そのTシャツのデザインの一部

分が描かれた「福生まれ缶バッジ」は、帽子やバッグに気軽に身につけることができ、さりげなく福生をPRできる優れモノです!

【認定品】

①福生まれTシャツ (3,990円)

②福生まれ缶バッジ (500円)

【販売場所】①Fussa General Store

②夕陽のTシャツ、BIG

MAMA、DEMODE DINER福生店等

※認定商品の一覧は、市ホームページをご覧ください。

【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



福生まれ缶バッジ

第9回まちづくり景観フォーラムを開催!

これまでまちづくり景観推進連絡会と市が協働し、福生の景観を改善するために活動をしてきました。フォーラムに参加して、「福が生まれるまち福生」の今後のまちづくりについて一緒に考えてみませんか?



昨年のフォーラムの様子

「夢かなうまち福生」の写真展等もあわせてご覧ください。

〈フォーラム概要〉

【日時】 3月23日(日)午後1時～3時30分
 【場所】 市民会館・公民館第4・5集会室
 【主催】 まちづくり景観推進連絡会・福生市

〈写真展概要〉

【日時】 3月18日(火)～22日(土)午前9時～午後9時
 【場所】 市民会館1階展示コーナー
 【問合せ】 まちづくり計画課計画グループ ☎ 551・1952

年に1回の合同コンサートに向けて、自分たちのステージをたくさんの方に見に来ていただくよう、子どもたちも練習を重ねています。市民の皆さんのご来場を心よりお待ちしております。



昨年の様子

子どもたちがさまざまなジャンルの曲にチャレンジします。会を重ねることにますます進歩していく子どもたちの成長ぶりをぜひご覧ください。



※この事業は、平成25年度ふっさボランティア・市民活動センター助成事業です。

【日時】 3月1日(土)午後1時30分開場、2時開演
 【場所】 市民会館小ホール

地域の皆さんに、「音楽による元気」をお届けしている子どもたちが一堂に会する「第5回 児童・生徒による音楽のまちづくりコンサート2014」を開催します。

・福生第三・六・七小学校
 ・福生第一・二・三中学校
 ・福生吹奏楽団(友情出演)
 【問合せ】 指導室学務・指導係 ☎ 551・1948

冬になると、待っていたかのように活動を始める感染症があります。

インフルエンザウイルス、ノロウイルス、ロタウイルス、RSウイルス等、私たちはさまざまな感染症から身を守らなければなりません。

そのためには一人ひとりが正しい予防法を身につけ、心がけて過ごすことが何より大切です。外出から帰ってきたとき、トイレの後、食事の前、調理のとき、汚れ物に触れたときなどは、しっかり手洗いをしましょう。



「ポイント」
 ・手を洗う前に、腕時計や指輪をはずしましょう。
 ・時間をかけて1回洗うよりも2回洗うとより効果があります。
 ・石鹸を使うときは、よく泡立てましょう。

①咳・くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、ほかの人から顔をそむけ1m以上離れる
 ②鼻水・痰などを含んだティッシュをすぐに蓋付きのごみ箱に捨てられる環境を整える
 ③咳をしている人にマスクの着用を促す。咳をしている場合、周りの方へうつさないために、マスクを着用する
 ④マスクの使用は説明書を読んで、正しく着用する
 ・季節を問わず、手洗いうがいをわすれずに

①石鹸をつけて手のひらをよくこする
 ②手の甲を伸ばすようにこする
 ③指先・爪の間を念入りにこする
 ④指の間を洗う
 ⑤親指と手のひらをねじり洗う
 ⑥手首も忘れずに洗う
 ※各項目を「①・②・③・④・⑤…」と数えながらこす

「小椋佳 歌談の会」
 【日時】 2月22日(土)午後5時開場、5時30分開演

平成26年度 福生市青少年海外派遣生の募集を開始します!

【概要】 アメリカ合衆国ワシントン州シアトル市を中心に、ホームステイ、語学研修、校外学習、野外活動、都市の視察などを行います。

【派遣期間】 7月23日(水)～8月5日(火)の12泊14日
 【募集人員】 12人
 【参加負担金】 12万円(パスポート取得印紙代、小遣い等を除く)
 【応募資格】
 ①平成26年3月1日現在、学校教育法に基づく中学校または中等教育学校の第1・2学年に在学していること
 ②平成26年4月1日現在、福生市に引き続き1年以上居住していること
 ③本事業による海外への派遣の経験がないこと
 ④心身ともに健康で、協調性に富み、規律ある団体行動ができること
 ⑤派遣生としての体験を生かし、帰国後も地域や学校において活発な活動ができること



⑥保護者の承認が得られること
 ⑦事前・事後を含め、すべての研修に参加できること
 ⑧将来に渡って、市が行う本事業に関する調査に協力できること
 ⑨保護者に市税等の未納がないこと

【応募方法】 応募要領を確認のうえ、参加申込書を市役所第二棟2階生涯学習推進課に提出してください(郵送不可)。
 ※応募要領や参加申込書は市内各中学校及び生涯学習推進課にあります。

【応募期間】 2月17日(月)～3月14日(金)
 【問合せ】 生涯学習推進課地域教育支援係 ☎ 551・1958

▼海外派遣事業説明会▼
 昨年の海外派遣の映像を見ながら、現地での活動や事前研修の説明を行います。
 中学生だけではなく、保護者の方もお気軽にご参加ください。

【日時】 3月2日(日)午前10時～11時
 【場所】 商工会館3階会議室※申込み不要



【場所】 市民会館大ホール(もくせいホール)
 【料金】 全席指定5,250円※チケット好評発売中!(未就学児は不可)
 【問合せ】 市民会館 ☎ 552・1711



市民のひろば

〈催し物〉
 福生市介護保険事業者連絡協議会 特別講演会「支えられるとき～認知症の母が教えてくれたこと～」
 【日時】 2月21日(金)午後7時～
 【場所】 市民会館小ホール(つつじホール)※入場無料。直接会場にお越しください。
 【講師】 藤川幸之助氏(プロフィール: 詩人、児童文学作家。1962年生まれ。命や認知症を題材に文筆活動を行う。)
 【問合せ】 福生市介護保険事業者連絡協議会・下田 ☎ 553・3701

寒さで固まった体をほぐしましょう

スポーツ



春です！公園に行こう！ 「楽しくウォーキング」

歩き方の基本フォームを身につけて、楽しく、軽やかに歩きましょう。
春の一日、子どもから高齢者までみんなで歩きましょう。

【日時】 3月8日(土)・29日(土) 午前10時～正午

【場所】 多摩川中央公園

【対象】 市内在住・在勤・在学の方

【指導】 清水信好氏(福生市スポーツ審議会委員)

【持ち物】 運動靴、タオル、着替え、飲料水等

【申込み】 両日とも開催日前日までにスポーツ推進課 ☎552・5511へ。

「初心者テニス教室」参加者募集

【日時】 3月15日・22日・29日、4月5日の土曜日午前9時～11時(全4回) ※予備日4月12日・19日・26日

【場所】 武蔵野台テニスコート

【対象】 市内在住・在勤・在学(高校生以上)の初心者

【定員】 40人

【参加費】 1,500円(初回に集合)

【内容】 基本動作一式、ゲーム形式の練習

【指導】 主催協会の会員

【主催】 福生市テニス協会

【申込み】 3月13日(木)までに「初心者テニス教室参加希望」と明記し、住所、氏名、電話番号を記載のうえメールで荒井(sarai_6666@fussa.co.jp)へ。または福生市テニス協会会員へ直接お申し込みください。

熊川地域体育館事業

くまウサ工作教室「かわいブルーケを作ろう」

風船と紙飾りでオリジナルブルーケを作ります。お祝いや日ごろの感謝の気持ちをプレゼントにしてみませんか？

【日時】 3月8日(土)午後1時～2時

【対象】 3歳以上(幼児は保護者同伴)

【定員】 12人

【持ち物】 室内履き

【参加費】 200円

【申込み】 2月28日(金)までに直接窓口、ホームページまたは電話で熊川地域体育館 ☎552・1980へ。

【地域体育館共通ホームページ】 <http://www.tanaka-spo.com/fussa>

福生地域体育館事業

トレーニング室を利用しませんか？

トレーニング室では、初・中級者を中心に健康増進、体力づくりができるよう常時トレーナーを配置して、

中央体育館事業

【問合せ】 中央体育館 ☎552・5511

番号	事業名	対象	定員	時間	期間	参加費
①	火曜モーニングエアロ(11回)	18歳以上の方	30人	午前10時～11時	4月1日～6月24日の火曜日(4月29日、5月6日は休み)	初回1,100円と毎回利用券150円
②	火曜ヨガ(11回)		40人	正午～午後1時		初回2,200円と毎回利用券150円
③	シニア健康体操(11回)	50歳以上の方	25人	午後1時30分～2時30分		初回1,100円と毎回利用券150円
④	火曜健康ストレッチ(11回)	18歳以上の方	20人	午後2時40分～3時40分		
⑤	ナイトストレッチ(11回)			午後7時30分～8時30分		
⑥	水曜モーニングエアロ(12回)	18歳以上の方	40人	午前10時～11時	4月2日～6月25日の水曜日(5月7日は休み)	初回1,200円と毎回利用券150円
⑦	リラックスストレッチ(12回)			午後2時～3時		初回2,400円と毎回利用券150円
⑧	ナイトヨガ(12回)			午後8時～9時	初回1,200円と毎回利用券70円	
⑨	ジュニアダンス(12回)	市内在住の小学1～6年生	15人	午後5時～6時		

【持ち物】 運動できる服装で、室内用運動靴(②・④・⑤・⑦・⑧は不要)・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、中央体育館窓口(②以外)、または往復はがきに教室名・氏名・生年月日・住所・電話番号を記入し、2月28日(金)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の宛名も記入してください。

★中央体育館の教室は、上記以外にも途中参加・体験が可能なものがあります。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。



安全にかつ効果的にトレーニングができます。冷暖房完備！また、充実したサービスクラム等もあります。この機会にぜひ、講習会に参加し運動を始めてみてはいかがでしょうか。

ホームエクササイズ等のミニ教室を開催しています。詳細は館内掲示物をご覧ください。お問い合わせください。

「トレーニング室利用案内」

【利用時間】
〈月～金曜日〉午前9時～午後10時50分※最終入場時間午後10時30分
〈土・日・祝日〉午前8時～午後9時50分※最終入場時間午後9時30分

【サービスクラムとは】
：トレーニング室登録者を対象に、ストレッチ・ペー

※ただし、祝日の場合は翌日が休館
【問合せ】 福生地域体育館 ☎530・8811

子育てと応援します

児童館で遊ぼう！(2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

乳幼児と保護者を対象とした、子育て支援事業です。

【武】 遊具開放DAY 20日(木)午前10時30分～正午【対象】 1歳6か月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。時間内で自由に遊びに来てください。

【武】 ぴよぴよひろば 24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。体操やふれあい遊びもあります。時間内で自由に遊びに来てください。



【熊】 くまさんひろば「新聞紙あそび」25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 25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。時間内で自由に遊びに来てください。

【田】 よちよちすくすくひろば「冬のふれあいあそびをしよう」25日(火)午前10時30分～正午【対象】 0、1歳児と保護者

【熊】 ウキウキ親子リトミック 26日(水)午前10時30分～11時15分【対象】 2歳以上の幼児と保護者【持ち物】 水筒、タオル

【武】 のびのびひろば 3月3日(月)午前10時30分～正午【対象】 0、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。

時間内で自由に遊びに来てください。

【熊】 こぐまひろば「手作りおもちゃであそぼう」3月4日(火)午前10時30分～正午【対象】 0、1歳児と保護者【持ち物】 着替え、水筒、タオル

【武】 わくわくひろば「お花を咲かせよう」3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 ※保健師さんが来館します。

【田】 親子であそぼう「おみせやさんごっここのじゅんぴをしよう」3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 ※おみせやさんごっこ(3月18日(火))の商品をみんなで作ります。

※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。

◆このほかにも児童館ではたくさんの事業を行っています。小学生対象事業は児童館だよりに掲載していますので、ぜひご覧ください。

共に参加し、支え合いましょう

社会福祉協議会の事業



ボランティア・市民活動入門講座

「ボランティア」「市民活動」って関心はあるけど、どう始めればいいんだろ...

【日時】 3月13日(木)午後6時～

【内容】 ボランティア・市民活動ってなんだろう、実際に活動している人の話を聞いてみよう！

【申込み】 2月19日(水)から(日曜日を除く)午前8時30分～午後5時15分の間に...



運転ボランティア募集

社会福祉協議会では、運転ボランティアの協力により、歩行が困難な方を対象とした移送サービス事業を実施しています。

【申込み】 2月17日(月)から(日曜日を除く)午前8時30分～午後5時15分の間に...

費用の記載のない事業は無料です

を運転していただけるボランティアの方を募集しています。

【応募資格】 普通自動車免許取得者で運転歴3年以上。30～70歳の方で安全運転を...

【活動日】 随時(主に平日) ※申込み後、福祉車両運転者講習を受けていただく必要...

【申込み】 社会福祉協議会地域推進課地域推進担当 ☎510・0904 (月)～金曜日の午前8時30分～午後5時15分)へ。

【申込み】 2月19日(水)から(日曜日を除く)午前8時30分～午後5時15分の間に...

【申込み】 2月17日(月)から(日曜日を除く)午前8時30分～午後5時15分の間に...

【申込み】 2月17日(月)から(日曜日を除く)午前8時30分～午後5時15分の間に...

センター福生 ☎552・5027

成年後見学習会「消費者問題と成年後見制度」

身近な消費者問題とそれに関わる成年後見制度の講座を開催します。



【日時】 3月4日(火)午後2時～3時30分

【対象】 市内在住の方 【講師】 高橋良太氏(司法書士)

【問合せ】 社会福祉協議会成年後見センター福生 ☎552・5027 (日・祝日を除く)午前8時30分～午後5時15分)

サークル「エッセイ・つむぎ」会員の作品を題材に、エッセイを書く楽しみ、コツや面白さをお話しします。

【日時】 3月5日(水)午前10時～正午 【場所】 市民会館・公民館第3集会室

公民館を利用し、自主的に学習活動をするサークルが講演会や学習会などを企画・運営し、講師を招く際に講師謝礼の一部を公民館が援助して行う事業です。

公民館白梅分館主催講座 煎茶の歴史と楽しみ方

家庭でできるおいしい煎茶(緑茶)の入れ方や、たしなみ方を学んでみませんか?

【日時】3月5日・12日の水曜日午前10時～正午(全2回) 【場所】 茶室「福庵」

みんなで楽しく学びましょう

公民館の事業



「子どもを加害者にも被害者にもしない」保護者のためのデートDV防止講座

最近、若い世代にデートDVという恋人からの暴力が増加しています。都の調査では、交際経験のある若年層の40%近くに暴力被害の経験があるとの報告がされています。

親が知らないうちに子どもたちが被害者・加害者になっていたら? 子どもの安全を脅かすデートDVに関する正しい知識を学びながら、兆しを見つけ、子どものサポートができるヒントを一緒に探しましょう。

※DV(ドメスティックバイオレンス)・・・配偶者等との間で起こる暴力

【日時】 3月16日(日)午後1時～4時 【場所】 市民会館・公民館第3集会室

公民館講師派遣援助事業

あなたも書けるエッセイ

エッセイはだれでも書くことができます。公民館

本の世界を楽しみましょう

図書館の催し物



▼中央図書館おはなし会

【日時】 3月5日(水)・12日(水)・19日(水)・26日(水)午後3時～

【場所】 中央図書館 【対象】 幼児～小学生※直接どうぞ

▼中央図書館おはなし会「おはなしのポケット」

【日時】 3月1日(土)午後3時～

【場所】 中央図書館 【対象】 幼児～小学生※直接どうぞ

【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】 3月4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ご参加ください!) ※直接どうぞ

【出演】 おはなしのもり

▼わかぎり図書館お楽しみ会一劇団おかし座による影絵

【日時】 3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※直接どうぞ

▼わかぎり図書館乳幼児向けおはなし会

【日時】 3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】 10か月～2歳半前後の乳幼児※直接どうぞ

▼わかたけ図書館おはなし会

【日時】 3月12日(水)・26日(水)午後3時～

【場所】 わかたけ図書館2階

【対象】 幼児～小学生※直接どうぞ

▼わかたけ図書館幼児向けおはなし会

【日時】 3月20日(木)午前11時～

【場所】 わかたけ図書館2階

【対象】 2歳前後～※直接どうぞ

▼武蔵野台図書館乳幼児向けおはなし会

【日時】 3月19日(水)午前11時～

【場所】 武蔵野台児童館ゆうぎ室

【対象】 乳幼児と保護者※直接どうぞ

※武蔵野台児童館との共催です。

【問合せ】 各図書館へ

中央図書館 ☎553・3111

わかぎり図書館 ☎552・7421

わかたけ図書館 ☎551・0083

武蔵野台図書館 ☎553・8881



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

- ①【日時】3月6日(木)・20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】3月13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

【内容】血管年齢、脳年齢、骨密度、咬む力、体組成(体年齢、筋肉量、体脂肪)、足指力(下肢筋力低下によるリスク)

【申込み】2月17日(月)から保健センターへ。

◆めざせ!

体内革命プロジェクト

運動習慣がない方、何をやってもなかなか続かないという方に参加していただきたいプロジェクトです。

運動習慣を身につけ、生活習慣を見直していくことで健康な体を作りましょう!

- 【日時】3月17日(月)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1月・2月に受けなかった方)

【日程・内容】
①【日時】3月10日(月)・基礎代謝、体内年齢を測定(ま)ず現在の体の状態を知っていただきます。)

②【日時】3月11日(火)・栄

養の講義

③【日時】7月ごろ・基礎代謝、体内年齢を測定(生活習慣を見直し、努力した結果、体がどのように変化したのかを測定します。)

◆離乳食教室

- 【日時】3月12日(水)午前10時～11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】2月17日(月)から保健センターへ。

◆育児相談

- ①【日時】3月7日(金)午後1時30分～2時30分
- 【場所】子ども応援館
- ②【日時】3月19日(水)午前9時30分～10時30分
- 【場所】保健センター
- 【対象】4か月児からの乳児
- 【内容】身体計測、育児相談

◆乳幼児歯科健康診査

- 【日時】3月5日(水)・19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。

3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	梅田歯科医院 福生 1046 岸ビル 102 ☎553-5161
2日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	吉野歯科医院 福生 887-6 星野マンション 103 ☎551-3050
9日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	今里歯科医院 本町 78 ☎551-0440
16日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	大浦歯科医院 福生 867 ☎553-0667
21日(祝)	福生市休日診療所	石畑診療所 瑞穂町石畑 207 ☎557-0072	北田園歯科 北田園 1-6-3 ☎552-1700
23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 青梅市東青梅 1-174-1 (青梅市健康センター内) ☎0428-23-2191
30日(日)	福生市休日診療所	羽村市平日夜間急患センター	

※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。

3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	18日(火)	平成25年11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9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6月生まれ ※受診日時点で生後9か月0日以降の乳児	
1歳6か月児	25日(火)	平成24年8月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
3歳児	4日(火)	平成23年2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。		

3月の予防接種(BCG)

期日	種別	備考
11日(日)	BCG	標準的接種期間対象者:5～8か月未満(1歳未満まで接種可能)

【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。

- 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

「食物アレルギー」

食物アレルギーの症状は多彩で、一番多いものは皮膚症状で、二番目は呼吸器症状、三番目が消化器などの粘膜症状、四番目がアナフィラキシーなどのショック症状です。出現時間については摂取してすぐ(1～2時間以内)に起こる場合とそれ以降に起こる場合があります、それぞれ、即時型および遅延型と呼ばれています。

原因となりやすい食品は、卵、乳製品が半数以上を占め、以下、小麦、甲殻類(エビ、カニ)、果物類、そば、魚類、ピーナッツ、魚卵(いくら)、大豆と続きます。原因食品を見つけるためには、何を食べた後にアレルギー症状が出現したかを考えます。疑わしいものに対し①特異的IgE抗体の値や②プリックテストを行い、原因食物の同定をします。原因食物を見つけるのは、アナフィラキシーなどの即時型アレルギーの場合は比較的容易ですが、アトピー性皮膚炎など遅延型アレルギーの場合は専門の病院で③食物除去試験、④食物負荷試験が必要となることがあります。

- ①原因物質にくっ付きアレルギー反応を起こす血液中免疫グロブリンの一種。最も一般的な血液検査
- ②皮膚に出血しない程度に微小な傷を付けて、その上に原液をたらして反応をみるテスト
- ③疑わしい原因食物を1～2週間完全除去し、症状の改善が得られるかどうかを観察する検査
- ④実際に食物を摂取してもらい、アレルギー症状の出現を観察する。原因食物を明らかにし、除去食の必要性を判断するうえで最も信頼性が高い検査

アナフィラキシーなどは命に関わることも多く、嚴重な原因食材の除去が必要となります。

アトピー性皮膚炎患者の約80%にIgE抗体の高値が見られます。特に乳幼児期には卵白や牛乳が陽性となることが多いです。しかし、食物負荷試験の陽性率は10～30%と案外少ないので、重症な人以外は、食事制限はあまり必要ないように思われます。

【文責】野村医師

【問合せ】保健センター ☎552-0061

胃・肺がん検診(4月)

原則としてセットでお申し込みください。

- 【日時】4月21日(月)午前9時～正午
- 【場所】保健センター
- 【対象】市内に住所を有する35歳以上の方(平成26年4月1日現在)

◆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

◆次のような方は申込み時にお申し出ください

- ・高血圧の治療中の方
- ・糖尿病の治療中の方
- ・その他病気を治療中の方

◆次のような方は申込みをする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
- ※当日の間診結果によっては、検診を受診できない場合があります。

【定員】85人(定員を超えた場合は抽選となります。)

※福生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となります。

【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(必要な方のみ) ※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。また、受診結果によっては保健センターから連絡がいく場合があります。

【申込み】往復はがきで2月28日(金)まで(当日消印有効)に保健センターへ。

【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胃・肺がん検診希望

〈返信・表〉ご自分の住所・氏名を記入してください。

〈返信・裏〉何も記入しないでください。 ※往復はがき1枚につき1人の申込みです。また、往復はがきの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。

【問合せ】保健センター ☎552-0061

※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。