

人口と世帯数 (平成 25 年 12 月 1 日現在)		
人口	男	29,570
	女	29,302
	計	58,872
世帯数	29,100	

まちの写真 ニュース

昔ながらの
ポストが現役
で頑張ってい
ます。皆さん、
年賀状の準備
はお済みです
か？



今号の主な記事

2面 救急受診ガイド 3面 平成24年度国民健康保険特別会計決算状況をお知らせします 4面 小規模契約事業者登録申請を受付中
5面 民生委員・児童委員が改選されました 6面 成人の日記念行事「成人式」 7面 第22回男女共同参画フォーラム 8面 保健ガイド

年末年始・市役所などの 休業期間のお知らせ

年末は窓口が混雑しますので、ご用のある方はお早めに！

●年末年始、市役所は下表の通り休業します。ただし、戸籍関係の届出は市役所1階の当直室でお預かりします。

土曜日の市役所は、開庁している時間や部署・取り扱える業務が平日と異なります。12月28日(土)、1月4日(土)は、お間違えのないようご注意ください。



施設名	12月					1月						備考
	27日(金)	28日(土)	29日(日)	30日(月)	31日(火)	1日(祝)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	
市役所・保健センター・子ども家庭支援センター ※土曜日に市役所で開庁している部署 安全安心まちづくり課・総合窓口課・課税課・収納課・保険年金課・社会福祉課・障害福祉課・介護福祉課・子ども育成課・子育て支援課・会計課・指導室	平常※				休業				平常※	休業	平常	平常(午前8時30分～午後5時15分、市役所・保健センターは土曜日の正午～午後1時を除く) ※12月28日の午後4時30分までに総合窓口課の証明書予約サービスを利用した場合は、12月28日の閉庁後から1月3日までの午前9時～午後9時30分の間に、市役所当直室で証明書をお渡しできます。
市民会館・公民館各館・茶室「福庵」 ・地域会館・福東会館	平常				休業				平常	休業		平常(午前9時～午後10時)
図書館各館・郷土資料室	平常				休業				平常	休業		【左記期間の開館時間】午前10時～午後5時 ※中央・武蔵野台図書館は12月27日(金)は午後8時まで
プチギャラリー	平常				休業				平常	休業		平常(午前10時～午後7時)
輝き市民サポートセンター	平常				休業				平常	休業		平常(午前10時～午後10時)
体育館各館	平常				休業				平常	休業		平常(午前9時～午後10時)
屋外体育施設	平常				休業				平常			平常(時間は施設ごとに異なります)
児童館各館	平常				休業				平常			平常(月～金は午前9時～午後9時、土・日・祝日は午前9時～午後5時)
社会福祉協議会	平常				休業				平常	休業	平常	平常(午前8時30分～午後5時15分)
福祉センター	平常				休業				平常			平常(午前9時～午後10時、月曜日は午後5時15分まで)
市営福生駅西口駐車場	1階	平常										24時間・年中無休
	2・3階	平常				休業		平常				平常(一時使用は午前9時～午後9時)
自転車保管場所	平常				休業				平常	休業	平常	平常(午前9時～午後6時)
瑞穂斎場(瑞穂斎場組合 ☎ 557・0064) ※車をご利用の際は、国道16号「瑞穂斎場入口」よりお越しください。	平常					式場は31日の告別式まで 火葬は31日午後0時30分まで		休業		平常		火葬及び式場→1月1日～3日は休業 式場のみ3日の通夜から利用可能 受付は随時(午前8時30分～午後8時)
シルバー人材センター	平常				休業				平常			平常(午前8時30分～午後5時15分)

年末年始ごみ・し尿収集日程



収集種類	年末	年始	申込み
戸別収集	12月30日(月)まで		環境課ごみ対策係 ☎ 551・1731 リサイクルセンター ☎ 552・1621 または ☎ 551・9150
拠点回収	12月27日(金)まで (一部を除く)	1月6日(月)から (拠点回収は一部除く)	
し尿	12月27日(金)まで (受付は20日(金)まで)		
粗大ごみ	12月27日(金)まで (受付は20日(金)まで)		

※1月6日(収集初日)はごみの量が大変多く、1日では収集できない場合があります。何日かに分けて出すようご協力をお願いします。

年内の粗大ごみ回収申込みは お早めに！

年末は大掃除などで粗大ごみの回収の申込みが集中します。ご希望の日に回収できない場合もありますので、ご了承ください。

受付の内容変更等の電話が多くなっています。電話がかかりにくくなりますので、回収物をよく取りまとめたうえで申し込んでください。なお、リサイクル品の販売は、年内は12月25日(木)まで、年始は1月8日(水)から行います。

【申込み】リサイクルセンター ☎ 552・1621 または 551・9150 へ。

スプレー缶類は中身を すべて使い切り、カン・ 金属の日にし出して下さい！



中身の入ったまま出されたスプレー缶類による発火事故が、毎年発生しています。出すときには必ず中身を使い切り、カン・金属の日にカゴまたは容器に直接入れて出してください。事故が発生すると、ごみ処理ができなくなることがあります。

ごみの収集運搬に携わる人や、処理施設で働く人の安全を守るため、皆様のご協力をお願いします。

【問合せ】環境課ごみ対策係 ☎ 551・1731

【市消防団員募集中】詳しくは、安全安心まちづくり課防災係 ☎ 551・1638 へ。

吉増剛造氏に市民栄誉章

福生市出身の詩人吉増剛造氏に市民栄誉章を贈呈します。吉増氏は多年にわたる創作活動で数々の賞を受賞したほか平成15年紫綬褒章を受章、今年、旭日小綬章を受章し文化功労者にも選出されています。

【問合せ】総務課総務係 ☎ 551・1576

給与支払報告書の提出と特別徴収の推進について

法令により、1月1日現在、給与の支払いをする者が、所得税を徴収する義務がある給与支払者は、1月31日までに給与受給者の前年中の給与所得の金額、その他必要な事項を記載した給与支払報告書を、1月1日現在の住所地の市町村に提出しなければなりません。

新築・増築家屋調査のお願い

平成25年中に新築・増築された家屋は、平成26年度から固定資産税・都市計画税が課税されます。課税の根拠となる適正な価格（評価額）を算出するため、家屋の外部及び内部を調査します。調査をお願いする家屋については、職員がお願いに伺います。

平成25年中に家屋を取り壊した場合

取り壊した家屋の固定資産税及び都市計画税は、平成26年度から課税の対象外となりますのでご連絡ください。

平成25年中に家屋の用途が変更になった場合（店舗から居宅等）

平成26年度から課税の計算方法が変わる場合がありますのでご連絡ください。

11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	719	-205	167	-154
昼間(午前7時~午後7時)	604	-65	135	-40
夕刻(午後7時~午後10時)	105	-142	26	-117
夜間(午後10時~午前7時)	10	2	6	3
最高音圧レベル(デシベル)	115	1	89	0
時間帯補正等価騒音レベル(デシベル)	63		46	

【問合せ】環境課環境係 ☎ 551・1610

救急受診ガイドのご案内

年末年始は、風邪・インフルエンザ等の流行や忘年会・新年会における急性アルコール中毒などで、救急車の出場が一年の中で最も多くなる時期です。急な病気やけがで迷ったら、東京消防庁救急相談センター#7119へご連絡ください。病院受診の必要性や応急手当のアドバイス、診察可能な医療機関の案内、また、緊急性が認められる場合には救急車を出場させる等のサービスを行っています。

また、平成24年4月から携帯やパソコンなどで受診の緊急性などが確認できる便利なツール、「東京版救急受診ガイド」のサービスを開始しました。東京消防庁ホームページ、またはQRコードから簡単にアクセスできます。

【問合せ】福生消防署救急係 ☎ 552・0119

※特別徴収とは、事業所（給与支払者）が従業員の毎月の給与から住民税を特別徴収（給与天引き）して、市町村に納める制度です。〈従業員の方のメリット〉年4回払いより、年12回払いの特別徴収の方が、1回あたりの納付額が少なくなります。また、毎月の給与から天引きされるため、納め忘れがなくなります。

【問合せ】課税課市民税係 ☎ 551・1610

東京版 救急受診ガイド



電話での相談の場合は ☎ 552・0119

また、市町村は、年度の初日に給与の支払いをする者が所得税を源泉徴収する義務がある給与支払者を特別徴収義務者として指定し、住民税を給与天引き（※特別徴収）する義務があります。

【減額要件】①専用住宅または併用住宅（居住部分が全体の2分の1以上のも）：居住部分の床面積が50㎡以上280㎡以下

【減額範囲】居住部分床面積のうち120㎡まで

【減額割合】固定資産税の税額の2分の1

【減額期間】一般住宅が3年間（認定長期優良住宅は5年間）

【問合せ】課税課市民税係 ☎ 551・1610

【問合せ】秘書広報課広報広聴係 ☎ 551・1529 ※土・日・祝日を除く

※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。

1月の無料相談

相談内容	実施日	時間	場所	備考
人権の上相談・行政相談	8日(木)			
登記相談	9日(木)			
相続遺言等暮らしの手続き相談	14日(火)			
税務相談	23日(木)			
法律相談	10日(金)・15日(木)・22日(木)・29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。
交通事故相談	16日(木)			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。
少年相談	17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~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	16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

【安全安心まちづくり市民ひろば次回の開催】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】12月18日(木)午後7時~9時【場所】福祉センター2階研修室【問合せ】安全安心まちづくり課地域安全係 ☎ 551・1691

市公式キャラクター「たっけー☆☆」オリジナルナンバープレート（原動機付自転車標識）を1月7日(火)から交付します

【交付開始・交付式】1月7日(火) 午前8時30分~

【対象車種】・原動機付自転車第一種(50CC以下) 白色

・原動機付自転車第二種(乙)(51CC以上90CC以下) 黄色

・原動機付自転車第二種(甲)(91CC以上125CC以下) 桃色

【交付方法】午前8時30分から受付順で交付します。ただし、当日8時30分までに来庁した方が複数いる場合は、整理券を配布し、交付順番の抽選をし、順番にナンバーを交付します。

【注】希望ナンバーの制度はありません。ナンバー順に交付します。 ※当日は、午前8時に新奥多摩街道側玄関が開門します。

【交付場所】市役所1階4番課税課

【交付手続きに必要なもの】

- 新規登録
 - [①車両を購入した場合]
 - ・販売証明書
 - ・印鑑
- [②車両を譲り受けた場合]
- ・廃車申告受付書(または他市のナンバープレートと標識交付証明書)
- ・譲渡証明書(譲渡人の押印があるもの)
- ・印鑑
- 現行ナンバープレートとの交換
 - ・現行ナンバープレート
 - ・標識交付証明書
 - ・印鑑

【その他】新規登録の際には、希望により、一般ナンバープレートとオリジナルナンバープレートの選択ができます。また、現行ナンバープレートからオリジナルナンバープレートへの交換も可能です。

【問合せ】課税課市民税係 ☎ 551・1610

福生市まちづくりに資する 寄附金（ふるさと納税）

11月1日から30日までの間に仲間光人様・仲間正司様、田村徹様、吉村春彦様、吉村徳司郎様、吉村大三郎様ほか匿名で2名の方から1,005万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。寄附金を、



（平成25年度累計29件：1,171万1,531円）

年金だより

源泉徴収票が送付されます

厚生年金・国民年金の「老齢年金」などの老齢や退職を支給事由とする公的年金は、税法上「雑所得」として所得税の課税対象となります。

このうち「老齢年金」の額が108万円以上（65歳以上の方は158万円以上）の方は、所得税を源泉徴収することになります。

源泉徴収票は平成25年1月から12月の間に「老齢年金」を受け取られている方全員へ、平成26年1月に日本年金機構から送付されます。

年金以外に給与収入があり確定申告をするときや、源泉徴収された所得税の還付を受けるときに、この源泉徴収票を添付する必要があります。

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

あります。

源泉徴収票を紛失された場合は再交付ができませんので、ねんきんダイヤル・年金事務所までお問い合わせください。

※「障害年金」や「遺族年金」は非課税ですので、源泉徴収票の送付はありません。

【問合せ】ねんきんダイヤル ☎ 0570・05・1165、青梅年金事務所 ☎ 0428・30・3410

国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料の納付額確認について

年末調整及び確定申告に用いる国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料の納付額に関する電話での問い合わせは、個人情報保護の観点からお受けしていません。

納付額を確認される場合は、身分証明書（運転免許証や住民基本台帳カード等、本人の顔写真が添付された書類）を持参し、担当

窓口にお越しください。

なお、納税義務者と別世帯の方が来庁される場合は、身分証明書に加え、納税義務者からの委任状（様式不問）が必要です。

【問合せ】保険年金課 保険年金係 ☎ 551・1640、保険年金課後期高齢医療係 ☎ 551・1767、介護福祉課 ☎ 551・1764

12月の納税のお知らせ

12月は固定資産税・都市計画税（第3期）、国民健康保険税（第6期）、介護保険料（第6期）、後期高齢者医療保険料（第6期）の納期です。1月6日（月）までに納めてください。

口座振替は1月6日（月）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。 【問合せ】 収納課 ☎ 551・1578

12月は オール東京滞納 STOP強化月間です

【問合せ】 収納課 ☎ 551・1578



東京都と区市町村が連携し、徴収対策を集中して実施しています

東京都と福生市、そして都内区市町村では、安定した税収確保と納税義務の公平性確保を目指して、12月を「オール東京滞納STOP強化月間」と位置づけ、都と区市町村が連携した広報や催告による納税推進、差押えやタイヤロック、搜索等の滞納処分など、多様な徴収対策に取り組んでいます。



納税広報 納税推進 滞納処分 東京都 一致団結 未納

平成 24 年度福生市の国民健康保険特別会計決算状況をお知らせします

平成 24 年度決算は、平成 21 年度からの 3 年連続赤字決算が 4 年ぶりに黒字となりました。これは、当初予算の段階で 7 億 8 千万円の予算不足を埋めるための赤字補てんがされていましたが、それでも予算額が不足する見込みとなり、最終的には 9 億 224 万 6 千円の赤字の補てんを行い、結果的に黒字となったもので、依然として苦しい運営の状況は変わっていません。

＜平成 24 年度決算の傾向＞

平成 24 年度は、歳出の保険給付費（医療費等の現物給付と現金給付との合計額）が、前年度比較で 0.3%（約 1,465 万円）増加し、前年より小幅な伸び率を示しました（前年度 5.4%）。これは、医療別で単価と件数の増減があったことが要因と見られています。また、歳入の保険税収入は 1.1%（約 1,400 万円）の増にとどまっています。

＜加入世帯・被保険者数の状況＞

平成 25 年 3 月末現在、加入世帯数は 12,048 世帯、被保険者数は 19,590 人で、市全体に占める割合は、世帯数が約 42% で被保険者数が約 33% となっています。

＜歳入・歳出及び財源状況＞

●歳入（図 1）

被保険者の皆さんに納めていただいた国民健康保険税は、歳入全体の約 20% です。また、一般会計から国保会計へ繰り入れられた金額（一般会計繰入金）は、全体の約 16% にのぼり、この繰入金には、国民健康保険税のうち納められていない額（収入未済額）や医療機関への支払いの不足額を補うための赤字補てんが含まれています。

●歳出（図 2）

被保険者の皆さんへの現物給付及び高額療養費などの現金給付を行う『保険給付費』は、支出全体の約 65.3% を占めます。また、後期高齢者支援金等（後期高齢者医療保険制度に用いられる財源）は 14.5%、介護給付費納付金（介護保険制度に用いられる財源）は 6.0% です。 ※現物給付とは、医療機関で受診する際の給付で、被保険者が医療機関の窓口で支払う医療費負担を除いた残りの医療費のことです。これは、国保会計から医療機関へ支払われます。 ※現金給付とは、被保険者へ現金で支給されるもので、高額療養費のように医療費が一定額を超えた場合や療養費の一例で補装具を作った際にかかった費用の 7 割分が支給されるなど、国保会計から被保険者に後日現金で支払われるものです。

●医療費一人当たり財源内訳（図 3）

円グラフ中央の数字は、24 年度中に国民健康保険特別会計から支払った被保険者一人当たりの平均的な給付額です。給付額は、一般被保険者が 216,000 円、退職被保険者（被扶養者も含む）が 279,000 円です。

▼国民健康保険被保険者の皆さんへ

平成 24 年度の歳入部分の国民健康保険税は約 13 億 4,039 万 4 千円ですが、そのうち前年度以前に収入未済となっていた保険税で納めていただいた分を除いた平成 24 年度現年度保険税のみでは約 12 億 824 万 6 千円になります。本来見込まれていた収入予定額（調定額）は 24 年度現年分のみで約 13 億 7,966 万 6 千円で、収入予定額から実収入額を引くと約 1 億

7,142 万円という金額が出てきます。この金額が 24 年度末で未収となりました。現年度分収納率では、前年度の 86.0% から平成 24 年度は 87.6% で、1.6 ポイントの上昇です。

もし 1 億 7,142 万円が納付されていけば、24 年度は一般会計からの純粋な財源不足（赤字）補てん額は約 9 億 224 万 6 千円なので、財源不足（赤字）補てん額は約 7 億 3 千万円です。

●納付にご協力

被保険者の方が相互に手を取り合って支えあう『互助の精神』の実践が国民健康保険制度の維持につながります。なお、納期内納付が困難なときは、ご相談にも応じています。

●「後発（ジェネリック）医薬品に関するお知らせ」を通知します

「ジェネリック医薬品差額通知のお知らせ」を年 3 回お送りしています。これは先発薬からジェネリック医薬品に変えた場合の差額が 100 円以上になる方に通知しています。

通知には現在の使用薬品、一日分の使用料・院内外の処方区分、現在使用している薬の自己負担額と、その薬をジェネリック医薬品に変更した場合の節減額が表示されています。

ジェネリック医薬品の利用については、病院や薬局で受診した際、医師、または薬剤師にご相談ください。

●保険証の医療機関への提示について

保険証は医療機関等で保険適用の医療行為や調剤を受ける場合、必ず提示してください。保険証を提示しない場合や有効期限の過ぎた保険証を医療機関に提示した場合、保険適用による医療が受けられない場合がありますのでご注意ください。

【問合せ】 保険年金課 保険年金係 ☎ 551・1640

図 1・歳入

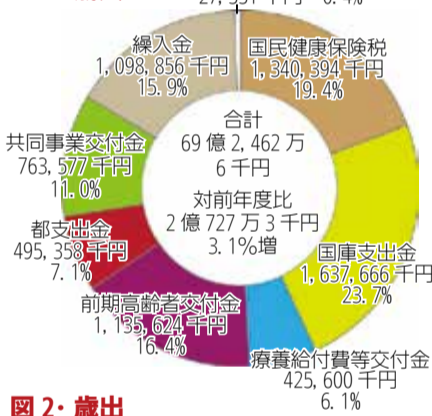


図 2・歳出

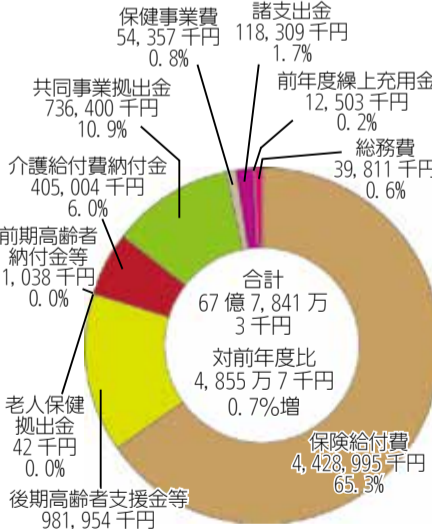
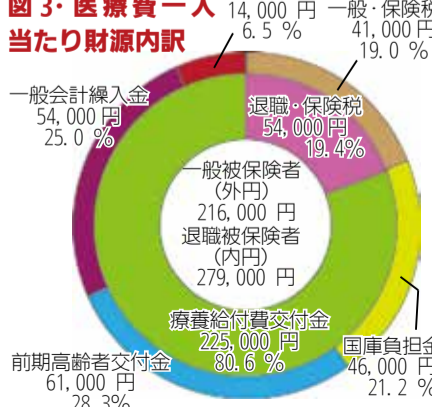


図 3・医療費一人当たり財源内訳



【飲酒運転は絶対にやめましょう】 飲酒をしたら、自動車・バイク・自転車の運転は絶対にやめましょう。また、飲酒をした人に車を貸す、飲酒をした人の車に同乗する、車で来た人に酒類を提供するなどの行為も重大な犯罪です。【問合せ】 安全安心まちづくり課 地域安全係 ☎ 551・1691

「地域で暮らすはじめての1歩」町会・自治会に加入しましょう

たっぷり☆ゆるキャラ(R) グランプリついに結果発表!



245のご当地キャラクターが集う大激戦のなか、たっぷり☆ゆるキャラは85位(東京で6位)という成績を収めることができました!

みどりのカーテンコンテスト表彰式が行われました

11月11日、みどりのカーテンコンテスト表彰式が行われました。

コンテストには総数15の個人・団体から応募があり、厳正な審査の結果、みどりのカーテン部門最優秀賞は小嶋寿夫さん、エピソード部門最優秀賞は第七小学校環境委員会



【カーテン部門最優秀賞】小嶋寿夫さん 【エピソード部門最優秀賞】第七小学校環境委員会

消費者講座「高齢者の消費生活トラブル」早期発見のために

悪質商法や振り込み詐欺の被害が絶えないなか、市にも相談が寄せられています。高齢者の周りの方が対策方法を学び、高齢者の悪質商法・振り込み詐欺被害を未然に防ぎましょう。

【日時】1月30日(木)午後2時~3時30分
【場所】福祉センター2階学習集会室
【定員】先着50人
【講師】小山美子氏(消費生活専門相談員)
【共催】介護福祉課・シティセーラズ推進課・社会福祉協議会
【申込み】12月18日(水)から電話でシティセーラズ推進

福生水辺の楽校 多摩川で遊ぼう

川原のゴミ拾い&餅つき大会

1年の初めは、普段遊んでいる身近な多摩川をきれいにしよう。ごみ拾いの後には、楽しいお餅つきが待っているよ。

【日時】1月12日(日)午前10時~午後1時
【集合場所】川の志民館
【活動場所】桜公園
【対象】中学3年生まで(ただし未就学児は保護者同伴)
【持ち物】コップ、お箸、お皿
【申込み】1月10日(金)までに環境課環境係 ☎ 551・1718へ。

ご存じですか? 町会・自治会の安全安心のまちづくり活動



(福東町会)夜間月2回の見回り

年の瀬を迎え、毎年この時期になると、空き巣狙いや忍び込みなどの犯罪が増える傾向にあります。市内の各町会・自治会では、防犯・防災パトロールを行い、皆さんが安心して暮らせるまちを目指して活動しています。

【問合せ】福生スクラム・マイナス50%協議会事務局(環境課) ☎ 551・1718

トロールを行いますので、皆さんも活動への参加とご協力をお願いします。
【問合せ】協働推進課 ☎ 551・1590

男女共同参画情報誌「あなたとわたし」に広告を掲載しませんか?
あなたのお店や会社の広告を市の発行する情報誌に掲載しませんか。第44号(3月発行)予定・市内全戸配布(掲載分を募集します)
【広告料】15,000円
※広告スペースは「あなたとわたし」(A4版4ページ)の裏表紙下段で規格4.5cm×9cm。各号2枠。
【申請用紙の配布場所】市役所第二棟2階協働推進課
※市ホームページからダウンロードもできます。
【申込み方法】1月31日(金)までに申請用紙に必要事項を記入し、広告原稿を添えて持参または郵送(〒197-8501福生市本町5)してください。※内容により掲載できない場合があります。詳細はお問い合わせください。
【問合せ】協働推進課 ☎ 551・1590

住宅の耐震化支援
市では、個人住宅の耐震化を支援しています。
【内容】①簡易耐震診断 無料で簡易耐震診断を行います。まちづくり計画課計画グループへ電話で予約してください。
②耐震診断費用の一部助成 昭和56年以前に建築され

Table with 2 columns: Resource Collection Information and Resource Recycling Information. Includes data for waste reduction, resource increase, and recycling volumes for various groups.

~市内の事業者の方へ~ 小規模契約事業者登録の申請を受け付けています
<小規模契約事業者登録制度について>
【制度の目的】 この制度は、福生市が発注する小規模かつ簡易な物品購入及び委託等(工事を除く)に係る契約を希望する事業者の方に登録していただき、市内事業者の受注機会の拡大と市内経済の活性化を目的に実施しています。
【対象となる契約】
①物品については、予定価格が80万円未満の購入契約
②印刷については、予定価格が130万円未満の請負契約
③物件の借入れ(リース契約等)については、予定価格が40万円未満の賃貸借契約
④そのほかのものについては、予定価格が50万円未満の契約
【登録できる方】
①本店の所在地が福生市内にあり、東京電子自治体共同運営・電子調達サービスによる競争入札参加資格を有していないこと
②市税の滞納がないこと
【登録方法】
【申請期間】 随時受け付けます。(土・日・祝祭日を除く午前9時~午後5時)
【申請場所】 市役所第一棟5階契約管財課契約係または郵送(〒197-8501福生市本町5)
【提出書類】 申請書等一式※申請書は契約係で配布(市ホームページからもダウンロードできます。)
【登録有効期間】 登録の効力が発生した日の属する年度の4月1日から起算して3年間です。
【問合せ】 契約管財課契約係 ☎ 551・1539

まちの話
▼清水雅則氏が社会教育功労者表彰を受賞!
元福生市社会教育委員の清水雅則氏が、平成25年度社会教育功労者表彰を受賞。
11月14日に加藤市長を訪問し、報告しました。
清水氏は福生市社会教育委員の会議議長、東京都市町村社会教育委員連絡協議会会長、さらに福生市青少年問題協議会委員を務めるなど、社会教育及び青少年の健全育成に尽力されました。
【問合せ】 生涯学習推進課生涯学習推進係 ☎ 551・1950

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）

▼成年後見制度相談、H16相談を

▼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】 1月9日(木)午後2時～4時

【場所】 福祉センター

【対象】 高齢者・障害者やその家族など

【定員】 先着3人（要予約）

※相談内容は秘密厳守

【申込み】12月16日(月)から(日)曜日・年末年始を除く) 社会福祉協議会・成年後見センター 福生 ☎ 552・5027へ。

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う？ まず一歩踏み出してみませんか？

【日時】 1月21日(火)午後2時～4時

【場所】 福祉センター

【対象】 ボランティア・市民活動に関心のある市内在住・在勤・在学の方

【定員】 先着15人

【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！等

【申込み】 12月16日(月)から

(日曜日・年末年始を除く)

電話または直接、社会福祉協議会ふっさボランティア

ア・市民活動センター ☎ 552・2122へ。

民生委員・児童委員が改選されました

民生委員はだれもが安心して暮らせるように、地域の相談役として厚生労働大臣から委嘱されている福祉活動をするボランティアです。

それぞれの担当区域を受け持ち、皆さんの相談をお受けしています。

任期満了に伴い、委員が改選され、12月1日より新任・再任を含む48人が委嘱されました。

【あなたのお住まいの地域の民生委員・児童委員に関する問合せ】社会福祉課庶務・福祉計画担当 ☎ 551・1735

民生委員・児童委員一覧（敬称略）※「主」は主任児童委員

No.	氏名	担当地域	No.	氏名	担当地域
1	細井 利志子	熊川団地	24	佐藤 桂子	原ヶ谷戸
2	平井 康雄	南	25	文字山 みどり	原ヶ谷戸
3	石川 實	内出	26	小野 チヨ子	原ヶ谷戸
4	山崎 初江	武蔵野	27	田村 洋明	長沢
5	高橋 喜代子	福東	28	田村 正彦	長沢
6	小林 ひとみ	福東	29	横田 昭子	永田
7	石毛 和美	福東	30	田村 誠一郎	加美第1
8	関口 茂光	玉川台・富士見台	31	坂本 憲夫	加美第2
9	佐々木 京子	福栄・熊牛（青梅線東側）	32	伊東 浩司	加美第2
10	田部井 真理子	鍋ヶ谷戸第1	33	小池 美智子	本町第1・2・3
11	林 賢治	鍋ヶ谷戸第1	34	板寺 正行	本町中央・第6
12	齋藤 久美子	鍋ヶ谷戸第2	35	山上 廣光	本町第7
13	貫井 恵美子	熊牛（青梅線西側）	36	笹本 みゆき	本町第8第1
14	山田 ちよみ	南田園1丁目	37	吉野 あや子	本町第8第2
15	藤原 勝	南田園2丁目	38	古海 節子	加美平住宅・本町第8第2
16	桐ヶ谷 茂子	福生団地	39	小笠原 妙子	加美平住宅・本町第8第2
17	那須 和美	南田園3丁目・北田園1丁目	40	木下 良子	武蔵野台1丁目
18	石川 裕子	牛浜第1	41	青木 ふみ子	武蔵野台1丁目
19	橋本 美也子	牛浜第1・2	42	竹島 芳子	本町第8第1
20	原島 永子	牛浜第1・2	43	内田 美鈴	本町第8第1
21	中村 洋子	志茂第1・2	44	武山 勇	東福生駅周辺
22	山田 修	志茂第1・2	主	會田 ゆき子	市南地域
23	森田 雅樹	志茂第1・北田園	主	天野 路代	市南地域
			主	山田 眞一	市北地域
			主	郡 司 佳世	市北地域



児童館で遊ぼう！（12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〉 とことこひろば 24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「よちすくクリスマス会」24日(火)午前10時30分～正午【対象】0、1歳児と保護者
※各館とも事業終了後、子育ての悩み相談や情報交換を行っています。

季節の行事事業

〈熊〉 クリスマス会 21日(土)午後2時30分～4時【対象】幼児以上【定員】先着100人

〈武〉 クリスマス会 25日(水)※サンタさんも来るよ！
〈午前の部〉 午前11時～11時30分【対象】乳幼児と保護者
〈午後の部〉 午後2時30分～4時15分【対象】小学生以上

〈熊〉 大掃除と年越しそばの会 26日(木)午後2時30分～4時【対象】幼児以上（幼児は保護者同伴）

〈武〉 大そうじと年越しそばの会 26日(木)午後1時30分～4時【対象】小学生以上【持ち物】うわばき、ぞうきん

〈田〉 大そうじと年越しそばの会 26日(木)午後1時30分～4時【対象】小学生以上【持ち物】うわばき、おわん、おはし、ぞうきん※3館とも大掃除と年越しそばの会の掃除中は遊びの利用はできません。その後は通常通り利用できます。

各種健（検）診のお知らせ

①骨密度測定健診（2月）

【期間】 2月1日(土)～28日(金)
【場所】 市内指定医療機関
【対象】 市内に住所を有する40・45・50・55・60・65・70歳の女性（平成25年4月1日現在）
※25年度中に受診済みの方は受診できません。
【定員】 130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線による第二中手骨密度測定

②子宮がん検診（2月）

【期間】 2月1日(土)～28日(金)
【場所】 市内指定医療機関
【対象】 市内に住所を有する20歳（平成25年4月1日現在）以上の女性で、平成24・25年度に子宮がん検診を受診していない方
【定員】 約180人（定員を超えた場合は抽選）

【検診方法】 医療機関による個別検診、細胞採取と細胞検査

◆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られた方は受診できません。
・妊娠中の方は、受診できない場合があります。

③乳がん検診（2月）

【期間】 2月1日(土)～28日(金)
【場所】 市内指定医療機関

【対象】 市内に住所を有する40歳（平成25年4月1日現在）以上の女性で、平成24・25年度に乳がん検診を受診していない方

【定員】 約70人（定員を超えた場合は抽選）
※医療機関の受入れ人数を超えた場合、有効期限内であっても受診できない場合があります。

【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

【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していただくと全額無料で受診できます。

◆次のような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
- ・授乳中の方
- ・肋骨骨折や肋骨にヒビが入っている方
- ・妊娠している方、またはその可能性がある方

④胃がん検診（2月）

【日時】 2月17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25年4月1日現在）

【定員】 120人（定員を超えた場合は抽選）
※福生市で実施している胃がん検診を受診したことがない方が優先

【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

◆次のような方は受診できません。

- ・1年以内に胃を手術した方
- ・現在、胃または十二指腸を治療中または経過観察中の方
- ・胃の検査、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の際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前に保健センターへご連絡ください。

- ・1年以内に手術（胃に限らず）をした方
- ※当日の問診結果によっては受診できない場合があります。

〈①～④共通〉【申込み】 往復はがきで12月28日(土)（当日消印有効）までにお申し込みください。電話及び直接の申込みはできません。※往復はがき1枚につき1人1つの申込みです。
【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⑥〇〇健（検）診希望
〈返信・表〉 ご自分の住所・氏名
〈返信・裏〉 無記入※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

平成 25 年度明るい選挙ポスターコンクール 東京都審査入選作品

【東京都最優秀賞】



第三小学校6年 安田大朗さん

【東京都優秀賞】



第二小学校6年 瀨陽和さん



第五小学校6年 石田紅葉さん

【東京都入選】



第一小学校6年 岩浪浩輝さん

これらを含む福生市入選作品 40 点を展示します。
【期間】12月19日(木)～1月17日(金)※日・祝日を除く
【時間】市役所開庁時間内(最終日は午後4時まで)
【場所】市役所1階(郵便局側入口付近)
【問合せ】選挙管理委員会事務局 ☎ 551・1802

図書館催し物
▼中央図書館おはなし会
【日時】1月8日(水)15日(水)22日(水)・29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】1月4日(土)午後3時
【場所】中央図書館

【場所】中央図書館
【対象】幼児～小学生※直接どうぞ
▼中央図書館乳幼児向けおはなし会「おはなしであそぼー!」
【日時】1月7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参加

▼武蔵野台図書館乳幼児向けおはなし会
【日時】1月15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 ☎ 553・3111
わかぎり ☎ 552・7421
わかたけ ☎ 551・0083
武蔵野台 ☎ 553・8881

▼わかたけ図書館乳幼児向けおはなし会
【日時】1月16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
▼わかたけ図書館乳幼児向けおはなし会
【日時】1月16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

▼わかたけ図書館おはなし会
【日時】1月8日(水)22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
▼わかたけ図書館おはなし会
【日時】1月16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

▼わかたけ図書館おはなし会
【日時】1月22日(水)午前11時～11時30分
【場所】わかたけ図書館2階
【対象】10か月～2歳6か月前後 ※直接どうぞ
▼わかたけ図書館おはなし会
【日時】1月22日(水)午前11時～11時30分
【場所】わかたけ図書館2階
【対象】10か月～2歳6か月前後 ※直接どうぞ

▼わかたけ図書館おはなし会
【日時】1月16日(木)午後3時30分
【場所】わかたけ図書館2階
【対象】幼児～小学生※直接どうぞ
▼わかたけ図書館おはなし会
【日時】1月16日(木)午後3時30分
【場所】わかたけ図書館2階
【対象】幼児～小学生※直接どうぞ

講演会のお知らせ「子ども発達を理解するために」
落ち着きがない、ものを片づけられない、友達と一緒に遊ぶことが苦手であるなど、子どもの行動を心配される方は多いのではないのでしょうか? 子どもをよりよく理解し向き合っていく方法などを考えていきます。



市民のひろば

＜会員募集＞
●水曜会(新舞踊の会)
着物(浴衣でも結構です)を着て、楽しく音楽に合わせて体を動かし、心地よい汗を流しています。ぜひ見学に来てください。
【活動日時】毎週水曜日午前10時～正午
【場所】福祉センター内
【費用】月会費2,000円
【問合せ】川端 ☎ 530・0977

成人の日記念行事「成人式」

今年の成人式は、平成5年4月2日から平成6年4月1日までに生まれた方が対象です。
対象者で、平成25年11月15日現在、市内に住所がある方には、12月上旬に案内状をお送りしました。案内状は記念品の引換券を兼ねていますので、当日、会場に持参してください。
案内状がまだ届いていない方は、生涯学習推進課にご連絡いただくか、当日、会場内の受付で申し出てください。新成人の皆さんにとって、人生最良の一日になるように、新成人が集まって実行委員会を作り、さまざまな準備をしています。
※市外に転出された方には案内状をお送りできませんが、福生市の成人式に出席することができます。当日、会場内の受付にお越しください。
【日程】1月13日(祝・成人の日)
〈受付開始〉午後0時30分
〈式典〉午後1時～1時45分
〈成人のつどい〉午後1時45分～3時※成人のつどいでは、なつかしの給食コーナー等を予定しています。
【場所】市民会館大ホール(もくせいホール)
【注意事項】会場内は禁煙です。アルコール類の持ち込みもできません。また、あらかじめ許可を受けた方以外は、ステージに上がることはできません。そのほか、会場のルールをお守りいただけない場合は、退場していただくことがあります。ご理解・ご協力をお願いします。
【問合せ】生涯学習推進課地域教育支援係 ☎ 551・1958



～第20回 福生市青少年の意見発表大会～

11月2日、市民会館小ホールで「青少年の意見発表大会」が開催され、中学生・高校生が日ごろ考えていることや体験などを発表しました。
第三中学校2年の清水楓さん、第二中学校2年の萱津希音さんの司会進行で、応募者の中から選ばれた中学生7人・高校生8人の発表者が、真っすぐな意見を熱心に語ってくれました。
〈発表者と発表主題〉(発表順、敬称略)
・木元美玖「祖母と震災」
・上野杏花「勇気を出す」
・伊澤法子「時間の大切さ」
・瀬志本倫「高齢者問題からわかること」
・土屋陽奈「継続は力なり」
・青木唯「いじめ」
・山西悠菜「伝え方」
・阿部菜々子「東日本大震災」
・田野倉百音「日々の感謝」



- ・板東桃子「未来をよりよい社会にするために」
- ・米内彩夏「私の家族」
- ・大野舞代「かけがえのない時間」
- ・三笠将「地域との繋がり」
- ・篠田柚香「障害のある人に関する問題」
- ・渡辺優花「親の存在」

君の行動を讃えたいー 福生市善行少年表彰

11月2日に平成25年度の善行少年表彰が行われ、4人の方が表彰されました。
これは青少年の模範となるような行為を福生市青少年問題協議会が表彰するもので、会長である加藤市長より被表彰者に表彰状が手渡されました。
〈被表彰者と表彰理由〉(順不同、敬称略)
・高原実樹(防火・社会福祉)
・長崎伶美(人命救助)
・大川美奈海(人命救助)
・東京都立多摩工業高等学校 J R C 部(社会福祉)
【問合せ】子ども育成課子ども育成係 ☎ 551・1733



第22回男女共同参画フォーラム「えっ！そつなの？お宅の家計と夫婦で話して？」

家計の実権を握るのは夫か妻か、三つの家庭のエピソードを朗読劇に仕立て、背後にある課題を考えます。手話通訳、託児付です。

【日時】 1月25日(土)午後1時～3時30分

【場所】 市民会館・公民館 第4・5集会室

【定員】 先着60人※申込み不要。直接会場へ。

【助言者】 藤掛洋子氏(横浜国立大学大学院教授)

【協力】 劇団COLORS ※託児希望者は、1月17日(金)までに公民館事務所へお申し込みください。

【問合せ】 公民館事務所 ☎552・2118

大人のための食育

「手作り味噌」

味噌づくりの実践と、味噌を始めとした発酵食品について学んでいきます。

【日時】 1月25日(土)午前10時～正午・26日(日)午前9時～午後1時(全2回)

【場所】 公民館白梅分館

【対象】 市内在住・在勤の成人の方

【定員】 15人(応募多数の場合は初めての方を優先し抽選)

【講師】 田中隆夫氏(味噌作りの実践者)・小宮三紀子氏(管理栄養士)

【費用】 材料費2,000円程度(味噌約3.5kgの実費)

【体験種目】 ①体感トリアル

費用の記載のない事業は無料です

市民会館催し物



『小椋佳 歌談の会』

【日時】 2月22日(土)開場午後5時、開演5時30分

【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※未就学児不可

【問合せ】 市民会館 ☎552・1711

真冬の市営プールで挑戦！「12種目のスポーツ＆ゲーム体験」を開催します

プールは夏だけじゃない!? いつもと違う市営プールを満喫しませんか。全12種目に挑戦して高得点を狙え! 得点に応じて素敵な賞品をプレゼント。

【日時】 1月11日(土)午前10時～午後3時の間、各時間0分ちよどの計6回実施

【受付】 市営プール管理棟前テントで、開始10分前まで受け付けます。

【参加費】 1ラウンド300円(参加チケット+ミネラルウォーター1本)、2ラウンド500円(参加チケット+ジュース1本)

【体験種目】 ①体感トリアル

②ミニボウリング

③パットゴルフ

④ストラックアウト

⑤サッカーフリーキック

熊川地域体育館事業

「心肺蘇生法(CPR)・自動体外式除細動器(AED)トレーニングキット実技体験」

「あなたは、大切な人を守れますか?」をコンセプトに、実技体験ブースを開設します。

また、プール用品等を特価で提供! シークレット商品や100円ワンコインドリンクの販売も行います。詳細はホームページ(<http://www.v-field.co.jp/fussa>)をご覧ください。

【問合せ】 有限会社ブイフィールド(市営プール指定管理者) ☎042・677・4897(土・日・祝日を除く午前10時～午後5時)

市民総合体育大会・スキーの部

【日程】 2月2日(日)

【場所】 長野県菅平スキー場※現地集合

【定員】 50人

【参加費】 1,000円(参加費・保険代含む)

【種目】 大回転(男女・年齢別) ※誰でも滑れるコースで行いますので、気軽に参加してください。

【主催】 福生市スキー連盟

【申込み】 1月7日(火)から電話予約のうえ、所定の申込用紙を1月25日(土)までにファックスか郵便でお送りください。※申込み用紙は各体育館にあります。

【問合せ】 福生市スキー連盟 升澤 ☎090・78304215、☎03・53134029

熊川地域体育館事業

クリスマスズンバ

少し早いクリスマスズンバパーティーで盛り上げましょう!

【日時】 12月20日(金)午後8時～9時

【対象】 一般の方20人

【参加費】 500円

【持ち物】 動きやすい服装、室内履き、水分補給用飲料、タオル等

【申込み】 当日参加制です。直接体育館にお越しください。

インディアカ交流会

個人参加形式で、当日くじ引きで決まるチームでゲームをします。参加者に賞品が当たる抽選会も行います。

【日時】 1月19日(日)午前9時～午後1時

【対象】 一般の方

【参加費】 300円

【持ち物】 動きやすい服装、室内履き、水分補給用飲料、タオル等

【申込み】 1月10日(金)までに受付へお申し込みください。

【問合せ】 熊川地域体育館 ☎552・1980

◆福生地域体育館事業【問合せ】 ☎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
やさしいエアロ(託児付)(11回)	一般の方	火	午前10時～11時	1月7日～3月25日	40人	参加毎150円※期間の初日のみ無料
ステップエアロ(12回)		木	午後7時30分～9時	1月9日～3月27日	20人	
さわやか軽スポーツ(11回)	中・高年者	金	午後2時～3時30分	1月10日～3月28日	25人	参加毎70円※期間の初日のみ無料
サンデーエクササイズ(13回)	一般の方	日	午前9時～10時	1月5日～3月30日	40人	
ジュニアスポーツ(12回)	小学4～6年生	水	午後3時30分～4時30分	1月8日～3月26日	25人	参加毎70円※期間の初日のみ無料
ジュニア体操(12回)	小学1～3年生				20人	
幼児体操(年中)(12回)	年中児	土	午後1時15分～2時15分	1月11日～3月29日	30人	
幼児体操(年長)(12回)	年長児					

【注意】事前申込みは不要です。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、当日の参加ができなくなります。なお休館日、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ので、事前にご予約ください。

◆中央体育館事業【問合せ】 ☎552・5511

事業名	対象	曜日	時間	期間	参加費	定員	申込み
①ショートエアロ	18歳以上	水	午前10時～11時	1月8日～3月26日	初回1,200円と毎回利用券150円	20人	電子申請・往復はがき・窓口
②親子体操	2歳児と親(平成25年4月1日現在)		午前11時15分～午後0時10分	1月15日～3月19日	初回1,000円と毎回利用券150円	20組	
③金曜バランスボール	18歳以上	金	午前10時～11時	1月10日～3月28日(3月21日は休み)	初回1,100円と毎回利用券150円	25人	電子申請・往復はがき 窓口 電子申請・往復はがき
④ZUMBA			午後1時～午後1時		初回2,200円と毎回利用券150円	40人	
⑤金曜ヨガ			午後1時30分～2時30分				
⑥金曜初心者エアロ			午後2時40分～3時40分				
⑦金曜健康ストレッチ							
⑧ナイトエアロ	18歳以上(保護者同伴の場合、中学生も可)	土	午後7時～8時	1月11日～3月29日	初回1,100円と毎回利用券150円	20人	電子申請・往復はがき 窓口
⑨美ボディコントロール	18歳以上		午後7時30分～8時30分		初回1,200円と毎回利用券150円		
⑩バドミントン塾	市内の小学生(1～6年)	水	午後3時20分～4時50分	1月25日～3月8日	1,000円(シャトル代)	40人	参加費を添えて直接体育館窓口へ

【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(⑤・⑦は運動靴不要)

【申込み】 上記の方法で、教室名・氏名・生年月日・住所・電話番号を記入し、12月25日(木)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。往復はがきは返信用宛名も記入してください。※応募多数の場合は抽選になります。

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】1月16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】1月9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

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】1月24日(金)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25年)

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・内容】
【日時】1月30日(木)基礎代謝、体内年齢を測定(現在の体の状態を知っていたいただきます) ※1回目のみ
【日時】1月30日(木)基礎代謝、体内年齢を測定(現在の体の状態を知っていたいただきます) ※1回目のみ

育児相談

【日時】1月15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(申込み不要)
【内容】身体計測、育児相談
【相談員】保健師・助産師

離乳食教室

【日時】1月8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】12月17日(火)から電話で保健センターへ。

赤ちゃんとその保護者

【日時】1月15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】12月17日(火)から電話で保健センターへ。

健康づくり推進員コーナー

「歩き方を変える」だけで10歳若返る？～世界が注目するインターバル速歩を知っていますか？～
年齢を重ねるごとに筋力は落ちていき、特に、太ももの筋肉の太さについては、80代になると20代の半分くらいになるというデータもあります。
インターバル速歩は、速歩(さっさか歩き)と普通の歩行(ゆっくり歩き)を3分ごとに交互に5回繰り返す、簡単なウォーキング法ですが、実は少ない時間で効果的に太ももを鍛えられるというものです。太ももの筋肉は体の中で一番大きく、太ももの筋肉が大きければ、体力保持につながるともいわれています。
インターバル速歩には、次のような

年末～1月の休日診療

Table with 3 columns: 診療時間, 内科・小児科(昼間), 内科・小児科(準夜), 歯科休日診療. Includes dates from 12/29 to 1/26 and various clinic names and phone numbers.

※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。

1月の乳幼児健康診査

Table with 4 columns: 健診名, 健診日, 対象児, 受付場所・時間. Lists health checkups for 3, 6, 9 months, 1 year, and 3 years old.

1月の予防接種(BCG)

Table with 3 columns: 期日, 種別, 備考. Details BCG vaccination on 1/14.

医師会だより

「高血圧と塩分について」

食塩を減らしましょう。食塩を摂り過ぎると血圧が上がることは、多くの研究や統計などから指摘されてきたことです。例えば1998年に報告された、わが国を含めた世界32か国の1万人あまりを調査したINTER-SALTという研究の結果でも、食塩を多く摂っている人ほど血圧が高いということが指摘されています。
【文責】笠井医師
【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。