


人口と世帯数 (平成 25 年 10 月 1 日現在)	
男	29,582
女	29,373
計	58,955
世帯数	29,121

**たっけー☆☆を日本一のキャラクターに!!**  
 ~ゆるキャラ®グランプリ参戦中!~  
 詳細は市ホームページまたは広報ふっさ 10 月 1 日号をご覧ください。



今号の主な記事 2面平成24年度決算に基づく健全化判断比率等について 3面市民標準葬儀 4面小児用肺炎球菌ワクチンの切替えについて 5面第61回精神保健福祉普及運動 6面国体へのご声援・ご協力ありがとうございました 7面山花郁子講演会 8面保健ガイド

## 総合防災訓練に参加しましょう

### 会場・地区表

**【日時】** 10 月 26 日(土)午前 9 時~※雨天中止  
**【場所】** メイン会場：第七小学校  
 (訓練開始のときに緊急地震速報の試験放送とサイレンを鳴らします。)  
**【問合せ】** 安全安心まちづくり課防災係  
 ☎ 551・1638

訓練、応急給水訓練、軽可搬ポンプ訓練等  
 ※第二小学校では、防災に関する講演会を開催します。  
**【時間】** 午前 10 時 40 分~

**③児童・生徒参加の防災訓練**  
 メイン会場となる第七小学校のほか、第二小学校、第三小学校、第一中学校において、児童、生徒が参加します。

**④福祉センター**  
 災害時において重要な役割を担う「災害ボランティアセンター(ボランティア受入れ先)」の開設訓練を、社会福祉協議会が行います。

**【自主防災組織とは】**  
 市内全体を 34 の地域に分けて、それぞれの地域で普段から災害に対する備えを進めています。それぞれ地元の町会・自治会を中心としたさまざまな団体が協力して防災・減災に取り組んでいます。  
 町会・自治会への加入を問わず、その地域にお住まいの方全員を対象としていますので、お気軽に防災の活動へご参加ください。

訓練会場	対象地区名等	訓練会場	対象地区名等
第一小学校 (6 地区)	本町第一	第五小学校 (5 地区)	福生熊川住宅
	本町第二		南
	本町第三		内出
	本町中央		南田園一丁目
	本町第六		南田園二丁目
	本町第七		本町第八第一
第二小学校 (4 地区+ 在籍児童)	鍋ヶ谷戸第一	第六小学校 (4 地区)	本町第八第二
	鍋ヶ谷戸第二		武蔵野台一丁目
	武蔵野		加美平団地
第三小学校 (4 地区+ 在籍児童)	福東	第七小学校 [メイン会場] (3 地区+ 在籍児童)	福生団地
	在籍児童		南田園三丁目
	牛浜第一		志茂第一
	牛浜第二	在籍児童	
	原ヶ谷戸	玉川台	
	志茂第二	富士見台	
第四小学校 (4 地区)	在籍児童 ※5・6年生	第一中学校 (4 地区+ 在籍生徒)	福栄
	永田		熊川牛浜
	長沢		在籍生徒
	加美第一		
	加美第二		

今回は、一部の小・中学校の児童・生徒(第七小学校・第二小学校・第三小学校・第一中学校)も参加し、大規模地震発生を想定した訓練を実施します。いざというときのために、防災訓練に参加しましょう。

**【今年の主な訓練内容】**  
**①メイン会場**  
 起震車による地震体験、煙体験、国土交通省による降雨体験・自然災害体験、NTT災害伝言ダイヤル体験、各関係機関による展示や災害時における活動の実演のほか、各会場と同様の訓練  
**②各会場**  
 自主防災組織が中心となり、応急救護訓練、簡易トイレ組み立て訓練、備蓄食料の炊き出し

## 平成 26 年度 4 月 保育園入園申込みが始まります

**【対象】** 次の①②を満たしている場合に申込みができます。  
**①** 福生市に住民登録がある。  
**②** 保護者が仕事や出産、病気などの理由により、家庭でお子さんを保育できない。

### 《新規入園申込書の配布》

11 月 1 日(金)から子ども育成課及び市内認可保育園で配布。市ホームページからもダウンロードできます。

### ▼市内保育園を希望される方

**【受付期間】** [1 次募集] 12 月 2 日(月)~ 14 日(土)→ 1 次選考の対象となります。  
 [2 次募集] 平成 26 年 1 月 4 日(土)~ 17 日(金)→ 2 次選考の対象となります。  
**【受付時間】** 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、日・祝日を除く)  
**【受付場所】** 市役所 1 階 8-1 番子ども育成課保育係※郵送不可  
 ※1 次募集でお申込みいただいた方から選考を行います。2 次募集は、受入可能な枠がある場合のみ選考を実施します。  
 ※申込み数が受入可能数を越えた場合、入園できないことがあります。  
 ※平成 26 年 2 月 3 日(月)までに出生予定の方は、一次募集に申込みができます。  
**【提出書類】** (1) 保育所入所申込書・納付誓約書



(2) 家庭で保育できないことがわかるもの→勤務証明書、母子手帳のコピー、診断書等  
 (3) 平成 25 年分の収入がわかるもの→平成 25 年分源泉徴収票・平成 25 年分確定申告書控・平成 26 年度住民税申告書控のコピーなど。  
 また、平成 25 年分所得税非課税の方で、平成 25 年 1 月 1 日時点で福生市外に居住していた方は、居住していた区市町村で発行する平成 25 年度住民税(非)課税証明書が必要です。  
 ※(2)、(3)の書類については、同一建物内居住の 65 歳未満(平成 26 年 4 月 1 日時点)の祖父母も提出が必要です。  
 ※(3)の書類は、平成 26 年 2 月 28 日(金)までに提出してください。  
**【結果通知】** 1 次募集は 2 月上旬ごろ、2 次募集は 3 月中に結果を通知する予定です。なお、電話での問合せにはお答えできません。

### ▼市外保育園を希望される方

転出予定があるなどで、福生市外の保育園を希望する方も、福生市で受付します。区市町村ごとに募集状況や申込締切日、必要書類等が異なりますので、希望する保育園のある区市町村の担当部署へ事前にご確認ください。  
 福生市で受付後、他区市町村へ申込書類を郵送しますので、各区市町村締切日の 1 週間前までにお申し込みください。

### ▼現在通園中の方

保育園を通じて 11 月中に「状況調査書」を配布します。書類は各保育園で預かりますので、送迎時に提出してください。  
**【受付期間】** 平成 26 年 1 月 20 日(月)~ 31 日(金)  
**【受付場所】** 通園中の保育園  
**【提出書類】** 状況調査書※新規申込者と同様に(2)、(3)の書類を添付してください。  
**【問合せ】** 子ども育成課保育係 ☎ 551・1780



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

## 平成 24 年度決算に基づく健全化判断比率等についてお知らせします

「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（実質赤字比率、連結実質赤字比率、実質公債費比率及び将来負担比率の4つの指標）を算定しました。

この算定結果により、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況、さらに財政再生基準を上回っ

た場合は、赤信号の状況にあると判断され、法律に基づき、財政健全化計画または財政再生計画を策定し、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 24 年度決算をもとに算定した福生市の比率は下表のとおりで、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

区分	平成 24 年度 (平成 23 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	一般会計等の実質赤字の標準財政規模※に対する割合 — (—)	13.10%超 (13.09%超)	20.00%超
連結実質赤字比率	すべての会計の実質赤字の標準財政規模※に対する割合 — (—)	18.10%超 (18.09%超)	30.00%超
実質公債費比率	一般会計等が負担する実質的な公債費の標準財政規模※に対する割合 1.5% (2.4%)	25.0%超	35.0%超
将来負担比率	一般会計等が将来的に負担すべき実質的な負債の標準財政規模※に対する割合 — (—)	350.0%超	

(注) 実質赤字比率及び連結実質赤字比率については、赤字額がないため「—」となります。将来負担比率の数値は算定されないため「—」となります。

※ 標準財政規模とは、市税や地方交付税などの自由に使える収入を標準化したものです。

( ) 内は平成 23 年度の数値です。

### ▼福生市の資金不足比率

区分	平成 24 年度	経営健全化基準
下水道事業会計	資金の不足額の事業の規模に対する割合 — (—)	20.00%超

(注) 資金不足額が生じないため「—」となります。

( ) 内は平成 23 年度の数値です。

## ご協力ありがとうございました

福生市長 加藤 育男

国体ソフトボール（成年女子）競技が無事終了しました。



本大会を実施するにあたっては、福生市ソフトボール連盟をはじめとする関係各位のほか、町会・自治会や市民ボランティアの方々のおもてなしの心と笑顔によって支えられました。

大会開催前、町会・自治会等の皆さんが、歓迎のため一生懸命に清掃活動をしてくださり、市のイメージアップにご尽力いただいたことに、心からの感謝を申し上げますとともに、「チーム福生」を実感する思いでした。

おかげさまで、市外からの来場者や関係者・選手たちも清潔で美しい福生のまちに感心されていました。大会を盛り上げてくださいましたすべての皆さん、本当にありがとうございました。

これからも福生市から、日本中に元気を発信し、「夢かなうまち福生」を実現していきましょう。

**自転車の放置はやめましょ**

市では、市内の駅（東福生駅を除く）から約 300m 以内を自転車等放置禁止区域に指定しています。自転車等放置禁止区域の道路や駅前広場・公園などの公共の場所に、自転車・原付が駐車されると、警告札を取り付け、その後撤去し、自転車保管場所へ保管します。

駅周辺に自転車でお出かけの際は、自転車駐車を御利用ください。市民の皆様

**「声の市議会だより」をお届けします**

市では、市民ボランティア団体「福生いってんわ」と協働で視覚障害者（1・2 級）の方に「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）**

デジタル録音図書国際標準で、聴きたいところを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）。

**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（木）です。お忘れのないようご納付ください。口座振替は 10 月 31 日（木）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。

**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（匿名）から 1 万 1 千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 21 件、165 万 6,531 円）

【問合せ】契約管財課 係 ☎ 551・1535

## 11 月の無料相談

【問合せ】秘書広報課 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	6 日(水)	午後 1 時 30 分 ～ 4 時 30 分	市役所 1 階 第 1 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	7 日(木)			
相続遺言等暮らしの手続き相談	12 日(火)			
税務相談	28 日(木)			
法律相談	1 日(金)・13 日(水) 20 日(水)・27 日(水)	午前 9 時 ～ 午後 4 時 30 分	市役所 1 階 介護福祉課	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	21 日(木)			
少年相談	15 日(金)	午前 9 時 ～ 午後 4 時 30 分	市役所 1 階 子ども家庭支援センター（子ども応援館 1 階）	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			
子ども相談	毎週月～土曜日	午前 8 時 30 分 ～ 午後 5 時 15 分	市役所第二棟 2 階第 2 相談室	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			
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	14 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。

【安全安心まちづくり市民ひろば次回の開催】 犯罪のない、安全で安心して暮らすことができる福生市を目指し、話し合いをしています。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 24 日(木)午後 7 時～ 9 時 【場所】 わかざり会館 2 階集会所 【問合せ】 安全安心まちづくり課地域安全係 ☎ 551・1691

保険だより

▼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、薬の切替えの参考としてご利用ください。

【問合せ】 保険年金課 保険年金係 ☎ 551・1640

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、所得税及び住民税の申告において、全額が社会保険料控除の対象となります。

今年の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された方へ、日本年金機構から11月上旬に「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が送付されます。年末調整や確定申告の際には、この証明書と10月1日以降に納付された保険料の領収書を添付してください。

また、10月1日から12月31日までの間に今年はじめに国民年金保険料を納付された方は、この証明書が平成26年2月上旬に送付されます。

納税は 納期限内で 元気な福生

なほ、ご家族の国民年金保険料を納付された場合も、ご本人の社会保険料控除に加え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1日～平成26年3月14日） ☎ 0570・070・117（050または070から始まる電話でおかけになる場合は ☎ 03・6700・1130）、青梅年金事務所 ☎ 0428・303410

▼「扶養親族等申告書」は期限までに提出しましょう  
 高齢や退職を支給事由とする老齢年金などは、雑所得として所得税の課税対象とされています（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26年中の年金にかかる所得税の源泉徴収額が決定します。提出を忘れると、各種控除を受けられなくなる場合がありますのでご注意ください。 ※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・303410

住民基本台帳ネットワークシステムが一時停止します

東京都のネットワーク機器の更改に伴い、11月1日（金）の終日、住民基本台帳ネットワークを利用した業務を行うことができません。ご不明な点はお問い合わせください。

【問合せ】 総合窓口課 ☎ 551・1595

小学生絵画展のお知らせ（防衛省北関東防衛局主催）

「わたしのまち（友達・家族）」をテーマとした、福生市及び横田基地内の小学生による絵画の展示会と表彰式を行います。

【日時】 10月30日（水）～11月9日（土）の市役所開庁時間中 ※最終日（9日）は午後3時まで  
 【場所】 市役所1階ロビー（郵便局側）  
 △表彰式

【日時】 11月2日（土）午前10時～30分  
 【場所】 市役所第一棟2階第1・2会議室  
 【問合せ】 北関東防衛局企画部施設対策計画課 ☎ 048・600・1818

福生ふれあい フェスティバル  
 「心も身体も笑顔で元気 みんなで築く健康のまち福生」づくりを目指す「第24回ふっさ健康まつり」、市内の産業の生産向上と経済振興を目的とした「第23回産業祭」、市民の文化活動の発表の場である「第43回福生市市民文化祭」を合同で行う「福生ふれあいフェスティバル」が、今年も盛りだくさんの内容で開催されます。

【日時】 10月27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）  
 ※お車でのご来場はご遠慮ください。詳細は広報ふっさ10月1日号をご覧ください。

【問合せ】 保健センター ☎ 552・0061

消費生活「みんなで学ぼう！食の安全」

健康食品や、放射能が食品に与える影響など、食の安全についてのパネルを展示します。また、食に関するクイズに答えて、先立つ不安を解消しましょう。さらに、消費生活に役立つ情報提供も行います。

【日時】 10月27日（日）午前10時～午後4時（小雨決行）  
 【場所】 福生野球場（産業祭会場内）  
 【問合せ】 シティセールス推進課産業活性化グループ ☎ 551・1699

振り込め詐欺ゼロキャンペーン実施中！  
 65歳以上の高齢者がいる全世帯を訪問し、振り込め詐欺の最近の

【投票期間】 11月8日（金）まで ※詳細は市ホームページまたは広報ふっさ10月1日号をご覧ください。  
 【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

手口や注意点を説明しています。

【実施期間】 平成26年2月末まで（予定）  
 【対象】 65歳以上の高齢者を含む全世帯  
 【訪問員の服装】 黄色のベスト、帽子、身分証明書  
 【問合せ】 シティセールス推進課産業活性化グループ ☎ 551・1699

あなたのお店やお家に映画の撮影がやってくる!!  
 ロケ地登録のご案内

福生ロケーションサービスでは、映画やTVドラマの撮影にお店やご自宅を提供していただける方を募集しています。ご興味のある方は、ぜひ一度、福生ロケーションサービスにお問い合わせください。

【問合せ】 福生ロケーションサービス（シティセールス推進課） ☎ 551・1699

ゆるキャラグランプリ参戦中のたっけー☆にぜひ投票を！

よろしくお願ひしたかったっけー☆

【投票方法】 パソコン、携帯、スマートフォンから投票が可能です。毎日一票をお願ひします。

【投票期間】 11月8日（金）まで ※詳細は市ホームページまたは広報ふっさ10月1日号をご覧ください。

【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

商店街イベント情報  
 ～今年は国道16号線沿いの商店街がハロウィン一色に!!～

●●ハッピーハロウィン●●  
 横田商栄会の各店舗が、ハロウィンにちなんださまざまな飾りで飾り付けられます。来場者にはキャンディーなどのプレゼントも！ 商店街のハロウィンをお楽しみください。  
 【開催期間】 10月25日（金）～31日（木）  
 【問合せ】 横田商栄会 ☎ 551・4456

●●ヨコタバースサイドハロウィン2013●●  
 福生武蔵野商店街振興組合内のお店や通りが色とりどりの飾りでハロウィン一色に！ 10月27日（日）には仮装コンテストやトリックオアトリート、ワークショップなどさまざまなイベントも開催します。ぜひ、お越しください。  
 【開催期間】 10月24日（木）～31日（木）  
 【問合せ】 福生武蔵野商店街振興組合 ☎ 513・0432

◆◆◆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)セレモアつくば	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
JA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
フェーネラルそうしん	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
後飾り	7,200円	普通車で10kmまで 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

【第1回福生ハッピー☆パル☆タウン開催！】 福生駅西口周辺の飲食店13店からお好みの5店を選び、1フード1ドリンクを堪能！【期間】 10月26日（土）～28日（月）午後6時～11時 【チケット代】 前売り3,000円、当日3,500円 ※詳細は広報ふっさ10月1日号または市ホームページをご覧ください。【問合せ】 福生商店街協同組合 ☎ 530・8855

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)

工事による山王橋通り(国道16号線下)の車両通行止めのお知らせ

国道16号線拡幅工事に伴い、国道16号線下を通過する山王橋通りのボックスの延伸工事を行います。次の日程で国道の下の通り抜けができなくなります。【日程】11月11日(月)～2月末ごろまで



※車両(バイク含む)は陸橋通りへの迂回をお願いします。歩行者、自転車の通行帯は確保します。【問合せ】国土交通省相武国道事務所八王子国道出張所 042-645-5562

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。受講者には修了証を授与します。ぜひご参加ください。【日時】11月9日(土)午前9時30分～(2時間程度) 【場所】睦公園(拜島駅徒歩7分)

猫の飼い主の方へお願い

猫は室内で飼うことが基本です。屋外は、猫にとっては交通事故や感染症の病気といった危険がいっぱいあります。また、糞尿や、生ごみをあさるなど、地域住民に迷惑をかけることもあり、トラブルの原因になりかねません。大切なペットを危険から守り、地域住民に迷惑をかけることも飼い主の大切な責任です。

また、糞尿や、生ごみをあさるなど、地域住民に迷惑をかけることもあり、トラブルの原因になりかねません。大切なペットを危険から守り、地域住民に迷惑をかけることも飼い主の大切な責任です。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装着しましょう。

飼い主には終生飼養の責任があります。最後まで愛情と責任をもって飼いましょ。 【室内飼いのポイント】 ◆十分な餌 ◆上下運動できる場所 ◆清潔なトイレ ◆不妊去勢手術 ◆つめとぎ ◆猫の遊具やおもちゃ ◆飼い主の愛情とスキンシップ



ごみ・資源収集情報

Table with 2 columns: 減ったよ! (ごみが30t) and 増えたよ! (資源が1%増えたよ!). Rows show collection dates and amounts for 2025 and 2024.

資源回収団体による資源回収量

Table with 2 columns: 25年8月 and 24年8月. Shows collection amounts in tons.

11月の資源回収予定

Table with 2 columns: 実施団体 and 実施日. Lists collection dates for various community groups.

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。9月1日から動物愛護法の一部が改正され、罰則が厳しくなりました。 【問合せ】環境課環境係 551-1718

親子教室のお知らせ 「どう向き合おう? いやいやキッズ」 1歳を過ぎ、自己主張が始まったり、イヤイヤ期に突入して対応に戸惑ったりすることはありませんか? 今回、臨床発達心理士の攪上久子先生をお招きし、この時期のお子さんの特徴をふまえたことばかけや接し方についてお話していただきます。楽しい親子遊びと絵本の読み合いも一緒にしてみましょ。ぜひご参加ください! 【日時】11月28日(木)午前10時～11時30分 【場所】保健センター1階講習室 【対象】1歳～2歳前後の子ども(第1子)とその保護者 【定員】先着親子15組 【講師】攪上久子先生(臨床発達心理士) 【申込み】10月17日(木)から電話で保健センター 552-0061へ。



三遊亭好楽 春風亭昇太

9月の横田基地飛行回数

Table with 4 columns: 測定場所, 飛行回数, 前年同月比, 飛行回数, 前年同月比. Shows flight data for various locations.

小児用肺炎球菌ワクチンの切替えについて

9月11日に予防接種法施行規則等が改正されたことに伴い、11月1日(金)から、より多い種類のウイルスに対して予防効果が期待できる「沈降13価肺炎球菌結合型ワクチン」に切り替わることになりました。 【問合せ】保健センター 552-0061

Table with 4 columns: 接種を開始した年齢, 生後2か月～7か月未満, 生後7か月～1歳未満, 生後1歳～2歳未満, 生後2歳～5歳未満. Details vaccination schedules.

※注定められた年齢を過ぎた場合は、初回2、3回目の接種は行わず、追加接種のみ行います。 ◆対象となる年齢の方で、過去に任意接種として一部接種された方は、残りの回数を定期接種として接種することができますので、接種の際は、母子手帳の接種歴をご確認ください。

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\*

乳幼児と保護者を対象とした、子育て支援事業です。 【熊】くまさんひろば「ハロウィンあそび」22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 22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「秋の制作“きのこ”」22日(火)午前10時30分～正午 【対象】0、1歳児と保護者 【武】ぴよぴよひろば 28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。 【田】みんなのひろば「大型遊具であそぼう」29日(火)午前10時30分～11時30分 【対象】幼児と保護者 ※動きやすい服装で来てください。保健師も来館します。 ※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。

「地域で暮らすはじめての一步」町会・自治会に加入しましょう

### 胃がん検診 (12月)

【日時】12月16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(年齢は平成25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前に保健センターへご連絡をお願いします〉**  
 ▼1年以内に手術(胃に限らず)をした方※当日の間診結果によっては検診が受診できない場合があります。  
 【定員】80人※市で実施する胃がん検診を未受診の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。  
 ※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。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10月31日(木)(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胃がん検診希望  
 〈返信・表〉ご自分の住所・氏名  
 〈返信・裏〉無記入  
 ※はがき1枚につき1人の申込みで、記載に不備があると受診できません。  
**【問合せ】**保健センター ☎ 552・0061

中学生・高校生の主張に耳を傾けてください！  
**第20回福生市青少年の意見発表大会**

【場所】市民会館小ホール(つつじホール)  
 【問合せ】子ども育成課子ども育成係 ☎ 551・1733  
**更新はお済みですか？**  
**「ふっさ子育てま」とくカード**  
 すでにカードをお持ちの方も、平成24年3月31日で有効期限が切れている場合は、再申請の手続きをお急ぎください。  
**【対象】**子育て世帯(中学生以下の子どもまたは妊婦がいる世帯)  
**【申込み】**子どもの年齢や妊婦であることがわかるもの(健康保険証や母子健康手帳など)と印鑑を持参のうえ、子どもの保護者または妊婦の方がお申し込みください。  
 申請書には世帯全員の氏名、生年月日の記入が必要です。申請書は市ホームページからもダウンロードできます。  
**【受付場所】**市役所1階8-1 子育て育成課、子ども家庭支援センター(子ども応援館1階)、保健センター、武蔵野台児童館、熊川児童館、田園児童館、わかぎり会館、わかたけ会館の夜間、各施設の閉庁・休館日は受付できません。※協賛店一覧は市ホームページでご覧ください。  
**●ふっさ健康まつりでも申請を受け付けます！**  
 10月27日(日)に福生野球場で行われる第24回ふっさ健康まつりに、申請受付ブースを設置します。  
 まだカードをお持ちでない方、更新がお済みでない方は、この機会をぜひご利用ください。  
**【問合せ】**子ども育成課子ども育成係 ☎ 551・1733  
**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7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



【日時】12月7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

【日時】12月7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

【問合せ】子ども育成課子ども育成係 ☎ 551・1733  
**更新はお済みですか？**  
**「ふっさ子育てま」とくカード**  
 すでにカードをお持ちの方も、平成24年3月31日で有効期限が切れている場合は、再申請の手続きをお急ぎください。  
**【対象】**子育て世帯(中学生以下の子どもまたは妊婦がいる世帯)  
**【申込み】**子どもの年齢や妊婦であることがわかるもの(健康保険証や母子健康手帳など)と印鑑を持参のうえ、子どもの保護者または妊婦の方がお申し込みください。  
 申請書には世帯全員の氏名、生年月日の記入が必要です。申請書は市ホームページからもダウンロードできます。  
**【受付場所】**市役所1階8-1 子育て育成課、子ども家庭支援センター(子ども応援館1階)、保健センター、武蔵野台児童館、熊川児童館、田園児童館、わかぎり会館、わかたけ会館の夜間、各施設の閉庁・休館日は受付できません。※協賛店一覧は市ホームページでご覧ください。  
**●ふっさ健康まつりでも申請を受け付けます！**  
 10月27日(日)に福生野球場で行われる第24回ふっさ健康まつりに、申請受付ブースを設置します。  
 まだカードをお持ちでない方、更新がお済みでない方は、この機会をぜひご利用ください。  
**【問合せ】**子ども育成課子ども育成係 ☎ 551・1733  
**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7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

【日時】12月7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

【日時】12月7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

【日時】12月7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

【日時】12月7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

【日時】12月7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

【日時】12月7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

### 高齢者住宅生活協力員を募集します

シルバーピア北田園(北田園2-12-4)に併設する生活協力員住宅に入居し、市との業務委託契約に基づき、入居者の安否確認や緊急時の対応、疾病に対する一時的な介助、生活の相談などを行っていただきます。  
**【募集人員】**1人(戸数1戸)  
**【生活協力員申込資格】**①高齢者の福祉に理解がある方②入居者の生活支援に熱意がある方③生活協力員住宅に居住し、在宅業務が可能な方④20歳以上65歳未満で心身が健康な方⑤世帯が次の〈2〉で定める生活協力員住宅の申込資格がある方  
**【〈2〉生活協力員住宅の申込資格】**①市内に1年以上居住している方②同居親族がいる方③世帯の合計所得が基準内の方(下表参照)④市・都民税、国民健康保険税等を滞納していない方⑤住宅に困っている方⑥申込者(同居親族を含む)が「暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律」第2条第6号に規定する暴力団員でないこと(暴力団員であるか否かの確認のため、警視庁へ照会する場合があります。)  
**【選考方法】**書類審査及び面接(11月上旬予定)  
**【業務委託料】**月額10万円程度※生活協力員住宅の使用料(家賃)は補助  
**【申込み用紙の配布・受付】**10月18日(金)～25日(金)の午前8時30分～午後5時15分の間に直接市役所1階9番介護福祉課高齢福祉係へ。※土曜日の正午～午後1時を除きます。  
**【問合せ】**介護福祉課高齢福祉係 ☎ 551・1751

所得基準表	
家族数	所得金額(円)
2人	2,276,000円～6,224,000円
3人	2,656,000円～6,604,000円
4人	3,036,000円～6,984,000円
5人	3,416,000円～7,364,000円
6人	3,796,000円～7,744,000円

### 第61回精神保健福祉普及運動

**推進標語**  
**「子どものこころの未来を考える」**  
 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21日(月)～27日(日)  
**▼心の健康相談**  
 家庭・職場などでのさまざまな心の悩みなど、心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「心の相談」などのほか、以下の相談窓口もあります。心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】**心の病気について心配な本人・家族・関係者からの相談等(心の病気かどうか、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、心の悩み・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、やる気がでない、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

### 市民のひろば

#### 会員募集

#### ▼楊名時太極拳福生同好会 木蓮

会員を募集しています。お気軽にご参加ください。

【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

【費用】月会費2,000円

【申込み】楊名時太極拳福生同好会 木蓮・清水 ☎553・4433 へ。

#### 催し物

#### ▼動物フェスティバル in 福生「ペットは大切な同僚です！」

動物愛護チャリティーです。皆さんぜひお越しください。

【日時】10月26日(土)・27日(日)午前10時～午後4時※小雨決行(入場無料)

【場所】熊川神社境内、明神会館、熊川公園

【駐車場】熊川げんき広場

【問合せ】動物フェスティバル実行委員会・矢口 ☎539・7567



スポーツ祭東京2013 第68回国民体育大会ソフトボール競技(成年女子)への応援・協力ありがとうございました！

9月29日～10月1日までを会期として、福生野球場・市営競技場で国体のソフトボール競技(成年女子)が行われました。日本のトップレベルの選手が白熱したプレーを繰り広げ、来場者を魅了した大会となりました。

また、さまざまな形で多くの市民の皆さんが参加し、支えていただく「市民の手による国体」となりました。国体にご協力いただき、市民の皆さん本当にありがとうございました。

●結果 群馬県 優勝 愛媛県 準優勝



3位 東京都・栃木県の結果となりました。大会結果の詳細は、福生市国体ホームページ(www.city.fussa.tokyo.jp/kotai/index.html)をご覧ください。

【問合せ】国体推進室 ☎551・1750

△平成25年度シニアスポーツ振興事業

シニアウォーキング大会

高齢者のスポーツ実施率の向上を図り、高齢者の健康の維持増進に寄与することを目的に実施します。

【日時】11月23日(祝)午前9時30分集合(小雨決行)

※荒天等で中止する場合は、中央体育館にお越しください。

【場所】多摩川中央公園 ※コースは、多摩川中央公園をスタートして南公園を

周回し、市営競技場を折り返す約10kmコースと、市営競技場を折り返す約6kmコースがあります。

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

【参加費】200円(豚汁材料費等のため、荒天等で中止の場合にも返金はいりません)

【持ち物】雨具、タオル、飲み物、弁当(自由)、お腕箸(豚汁用)、歩数計(自由)

【その他】①参加者全員に完歩後に豚汁(福生汁)を用意しますので、必ずお腕と箸を持参してください。

②参加者の傷害保険については主催者で加入します。

【主催】福生市体育協会

【協力団体】福生市スポーツ推進委員会、福生市健康づくり推進員の会、福生ウォーキング・タートルズ、福生市老人クラブ連合会

【後援】福生市・福生市教育委員会

【申込み】11月10日(日)までに中央体育館内福生市体育協会事務局 ☎551・0211 へ。

1分拜島駅発に乗ると、集合時間に間に合います。

【主なコース】武蔵五日市駅→林道入口→天竺山→横沢入里山→武蔵五日市駅

【対象】市民の方。一緒であれば市外の方も参加可能。

【参加費】150円(小学生以下は50円。雨天中止の場合も返金はいりません)

※行き帰りの交通費は別途自己負担となります。

【持ち物】弁当、飲み物、履きなれた運動靴、温度調整できる服装、帽子、リュックサック、タオル、雨具等

【ガイド】福生市スポーツ推進委員

【申込み】11月4日(月)午後5時までに、参加費を添えて直接市内3体育館窓口へ。

【問合せ】スポーツ推進課 ☎552・5511

お気に入りのおもちゃなども持参していただいで構いません。持ち物には名前の記入をお願いします。

【申込み】前日の正午までに電話で福生地域体育館 ☎530・8811 へ。

※託児付き教室には、フラダンス・エアロビクス・ボクシングエクササイズ等があります。教室の詳細はお問い合わせください。

熊川地域体育館事業

▼ハロウィンズンバ

いつものズンバに加え、衣装やメイクで好きなものに仮装して盛り上がりましょう！

【日時】10月25日(金)午後8時～9時

【対象】一般の方

【定員】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。

▼トレーニング・クライミングスタンプラリー

トレーニングスペースまたはクライミングをご利用の方に、スタンプを1個押します。(11月4日・18日・25日、12月16日・23日は2個！)10個たまると1回無料券がもらえます。

【期間】11月1日(金)～12月28日(土)

【問合せ】熊川地域体育館 ☎552・1980

〔地域体育館共通ホームページ〕  
http://www.tama-spo.com/fussa

### 中央体育館事業 【問合せ】 中央体育館 ☎552・5511

事業名	対象	曜日	期間・時間	参加費	定員	内容
①シェイプ・アップ・パンプ(全8回)	18歳以上	木 土 日	【期間】11月3日～24日 【時間】〈木曜日〉午後5時30分～6時30分(7日・14日・21日・28日) 〈土曜日〉午後2時～3時(23日) 〈日曜日〉午前10時30分～11時30分(3日・10日・24日)	初回1,200円と毎回利用券150円	15人 ※応募多数の場合は抽選	簡単なりズムに合わせ筋力をつけながら同時に脂肪燃焼ができる教室です。 ※申込みをされた方には素敵なプレゼントを進呈！詳細は市ホームページをご覧ください。
②水曜初心者エアロ(全12回)		水	【期間】～12月18日 【時間】午後6時30分～7時30分		25人 ※応募多数の場合は抽選	エアロビクスをやったことがない、久しぶりに運動を始めようと思っている方におすすめです。簡単なステップから始めていきます。
③金曜初心者エアロ(全12回)		金	【期間】～12月20日 【時間】午後1時30分～2時30分			
④木曜バランスボールエクササイズ(全12回)		木	【期間】～12月19日 【時間】午後7時～8時			
⑤金曜バランスボールエクササイズ(全12回)		金	【期間】～12月20日 【時間】午前10時～11時			

【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】10月25日(金)までに中央体育館窓口、または電話 ☎552・5511 でお申し込みください。※①のみ左記の方法以外に、電子申請、往復はがきで申込みができます。教室名・氏名・生年月日・住所・電話番号を記入し〒197-0005 福生市北田園2-9-1 中央体育館スポーツ推進課へ。往復はがきは返信用宛名を記入してください。★中央体育館ではさまざまな教室が行われており、途中参加・体験が可能なものもあります。すでに始まっている教室がありますが、まだ余裕がありますので、お気軽にご参加ください。

費用の記載のない事業は無料です

### 公民館託児保育付き講座

#### ①「心を元気にするアートセラピー講座」

アートセラピーは自ら描いた絵を通して、自己探求を行う自己発見法です。講座では、参加者の絵と自宅で描いたお子さんの絵を題材として取り上げ、心の内面を知る作業を行い、参加者同士が元気になることを考えていきます。

【日時】11月8日(金)午前10時～正午。以後、12月6日までの毎週金曜日(全5回)

【場所】市民会館・公民館第3集会室(11月29日は第1・2集会室) ※託児は児童室

【対象】市内在住・在勤の方(託児保育希望の方は市内在住の方に限ります。)

【定員】先着20人(託児保育希望者15人を優先)

【講師】田中裕子氏(日本カラーアートセラピー協会認定講師)

【申込み】10月18日(金)午前9時～31日(木)午後5時までに公民館事務所 ☎ 552・2118 へ。託児希望者は窓口へ。

#### ②「手づくり絵本教室」

絵本を作ってみませんか。手づくりなら楽しさも愛着もひとしお。お子さんへのプレゼントにもなる、オリジナルの1冊はいかがでしょう。

【日時】10月31日(木)午前10時～正午。以後、12月12日までの毎週木曜日(全7回)

【場所】公民館白梅分館

【対象】市内在住・在勤の方(託児保育希望の方は市内在住の方に限ります。)

【定員】先着20人(託児保育希望者15人を優先)

【講師】木住野利明氏(絵本作家) ※材料費等は実費

【申込み】10月18日(金)午前9時～29日(火)午後5時までに公民館白梅分館 ☎ 553・3454 へ。託児希望者は窓口へ。

#### 〈託児保育について：本館・白梅分館共通〉

講座参加者の幼児を預かります。仲間のなかで遊びを通して、自立や社会性を育てる支援をします。

【対象】市内在住の1歳以上で就学前の幼児(0歳児は定員に満たない場合、参加幼児の年齢構成等を考慮し受付。事前にご相談ください。)

【定員】先着15人

【費用】1回50円(おやつ代)

【申込み】講座と一緒に直接各館へお申し込みください。※期間中、公民館託児保育付講座、保育室併設講座との重複参加については、定員に満たない場合に限り可能です。ご相談ください。

【対象】市内在住・在勤・在学の方(未就学児は保護者同伴) 【定員】20人

【集合・解散場所】中央図書館前

【日時】11月2日(土)午前9時30分から2時間程度

【講師】野村亮氏(文化財保護審議会委員、NPO法人自然環境アカデミー事務局長)



【費用】100円(保険代) ※雨天の場合でも保険代の返金は行いません。

【申込み】電話で郷土資料室 ☎ 530・1120 へ申込みのうえ、保険代を10月31日(木)までに直接お持ちください(月曜日休館)。

#### みんなで楽々家事・洗濯・住居のメンテナンス・お料理・省エネ学習編

光熱費の値上がりや家計を圧迫していませんか。省エネの工夫や、電子レンジの上手な使い方を実習し、

燃料費の節約の方法などを学習します。また年末の大掃除に向けて床のメンテナンスや、重曹石けんなどを使ったしみ抜き、セーターの洗い方等を学びます。

【日時】11月10日・17日、12月1日・8日の日曜日午前10時～正午(全4回)

【場所】公民館松林分館

【対象】市内在住・在勤の方 【定員】先着25人

【講師】木内茂二氏(全国クリーニング生活衛生同業組合講師)、ほしのてつ氏(DIYアドバイザー)、一條美智子氏(エコアドバイザー)、不破美穂子氏(料理講師)

#### お正月に 向けて、今は 珍しくなった 稲穂を使い、縁起物の 亀や来年の 干支の午を作ってみませんか? 制作した作品は、「人生うたい語り」のつどいで 展示します。



【日時】11月14日・21日・28日の木曜日午後1時30分～4時(全3回)

【場所】公民館松林分館

【対象】市内在住・在勤の方 【定員】先着10人

#### ②「心の相談」

対人関係・思春期・高齢期・子育てなどの心の問題や病気について、精神科医が相談に応じます。

【日時】11月15日(金)午後1時～2時30分

【場所】福祉センター相談室

【対象】心の問題や病気を抱く市民とその家族など 【定員】先着2人(要予約)

#### ご参加ください! 「家族介護者教室」

社会福祉協議会では、市内の高齢者在宅介護支援センターの協力のもと、家族介護者教室を実施しています。

【日時】11月11日(月)午後1時30分～3時

【場所】福祉センター

【対象】市内にお住まいの介護をされているご家族や、地域で関わっている援助者

【定員】先着20人(要予約) 【内容】知っておきたい介護の知恵「感染症予防について」

#### 図書館おはなし会

##### ▼中央図書館おはなし会

【日時】11月6日(木)・13日(木)・20日(木)・27日(木)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】11月2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】11月12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!)

#### ▼わかぎり図書館おはなし会

【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14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】11月27日(木)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 ※直接どうぞ

##### ▼わかたけ図書館おはなし会

【日時】11月13日(木)・27日(木)午後3時～

#### ▼わかたけ図書館おはなし会

【日時】11月21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】11月20日(木)午前11時～

【場所】武蔵野台児童館うぎ室

【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

#### 市立図書館40周年記念 山花郁子講演会

##### 「歌と語りひろがる輪—赤ちゃんからお年よりまで、そしてアジアの子どもたち」

児童文学者で、長年図書館員として働いてきた山花氏は、子どもの本で人々の心を繋ぐさまざまな活動を行っています。小学生への読書指導、老人介護施設での読み聞かせ、アジアの子どもたちとの触れ合いなど、体験を交えてお話をさせていただきます。

山花氏は、平成15年度子どもの読書活動優秀実践者として文部科学大臣賞を受賞しています。

【日時】11月16日(土)午後2時～4時

【場所】中央図書館研修室

【定員】70人

【申込み】10月18日(金)午前10時から中央図書館へ直接または電話 ☎ 553・3111 でお申し込みください。

# 保健ガイド

【問合せ】保健センター  
☎552-0061

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。

## 11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 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	高沢病院 瑞穂町二本木 722-1 ☎ 556・2311	東青梅休日歯科診療所
4日(月)	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
10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
17日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	吉成歯科医院 熊川 1396 塩野ビル 2階 ☎ 553・5538
23日(祝)	福生市休日診療所	丸野医院 瑞穂町長岡 1-14-9 ☎ 556・5280	北田園歯科 北田園 1-6-3 ☎ 552・1700
24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

※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。

## 11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	19日(火)	平成25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25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6か月児	26日(火)	平成24年4月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
3歳児	5日(火)	平成22年10月生まれ	
備考	◆各健診とも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。		

## 11月の予防接種(BCG)

期日	種別	備考
13日(水)	BCG	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。

○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「活力ある健康長寿社会」の達成に寄せて

社会保障の危機が叫ばれるなか、超高齢社会が進行し加齢や慢性疾患等で、自立した生活の維持に困難を抱える方々が増え続けています。健全な心身機能を取り戻す“疾病克服型の医療”だけでなく、回復できない生活機能障害があっても、“QOL（生活の質）や健康感”の維持を目標にして、多様な価値観や暮らし方に応じて個々の尊厳と療養生活を支え、いずれは死に寄り添う“支える医療”が、今、必要とされています。

私たち医師もその重要性を噛みしめています。もちろん医療は全人的支援の一助であり、孤立を防ぎさまざまな社会サービスを効率よく享受できる生活の場として、高齢者住宅等の整備も必要です。また衣食・決済・通信・交通・メンテナンス等、自立した生活と社会へのアクセスを支えるシステムの効率化も併せて必要です。それはコミュニティや文化、哲学をも包括した多分野融合の理念に立ち、地域住民、行政、多職種の協働による“新たなまち作り”とも言えます。

国は「活力ある健康長寿社会」の創造を掲げていますが、制度や政策だけでなく、自助・共助・公助を支えに、一人ひとりが幸福追求への努力を続けることによりもたらされるのだと思います。これに関しWHO（世界保健機関）は、すでに1947年の健康憲章で、健康を「単に病気でないことではなく、身体的・心理的・社会的満足のいく状態にあること」と定義し、1986年のオタワ憲章で「健康は、生きる目的ではなく、生きる為の不可欠な資源である」と位置づけ、QOLを目標に自らの意欲で健康を守る活動を「ヘルスプロモーション」と位置づけ、1998年には個人信条の保障や社会福祉システムの整備も「健康構成概念」に包括しています。

この方向性は、紛争・貧困・差別等生存と尊厳への脅威に対する“人間の安全保障”の概念とともに、高齢化が進行する先進国の“医療福祉の基本姿勢”として定着し、私たちの国がその成功例と成り得るかが、今、問われています。

【文責】 玉木医師  
【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。

◆健康相談  
①【日時】 11月7日(木)・21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】 11月15日(金)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！ 測定結果に基づき助言相談を保健師・栄養士が行います。  
【日時】 11月30日(土)午前9時30分～11時  
【場所】 保健センター  
【対象】 20歳以上の方  
【内容】 血管年齢、脳年齢、骨密度、咬合力(咀嚼力)、体組成(体内年齢、筋肉量、

体脂肪)、足指力(下肢筋力低下によるリスク)  
【定員】 先着35人(平成25年9月・10月に受けなかった方)  
【申込み】 10月17日(木)から電話で保健センターへ。  
◆めざせ！ 体内革命プロジェクト  
運動習慣がない方、何をやってもらいたいかを継続でき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！  
【日程・内容】 へ1回目 11月14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だきます) ※1回目にこれから実践するプログラムを紹介します。

◆育児相談  
【日時】 11月1日(金)午後1時30分～2時30分  
【場所】 子ども応援館  
【日時】 11月20日(水)午前9時30分～10時30分  
【場所】 保健センター  
【対象】 4か月児からの乳幼児  
【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】 11月13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】 10月17日(木)から電話で保健センターへ。  
◆乳幼児歯科健康診査  
【日時】 11月6日(水)・20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】 10月17日(木)から電話で保健センターへ。

## 献血にご協力をお願いします

赤十字血液センターによる献血を実施します。血液は長期保存ができず、人工で作ることができないため献血が必要です。ご協力をお願いします。

【日時】 10月22日(火)午前10時～午後1時、2時～3時30分  
【場所】 市役所栄通り側広場  
【問合せ】 保健センター ☎ 552・0061



## 健康コーナー「ながら食いより、ながら運動を！」

運動不足は生活習慣病と深い関わりがあります。健康で活力ある身体を維持するためには、毎日の生活に積極的に運動を取り入れることが大切です。また、ストレスや病原体の侵入を阻止するためにも運動は欠かせません。

【運動の効果】 ▼善玉コレステロールを増やし、動脈硬化を予防する ▼血管の弾力性を保つ ▼酸素を取り込む能力が高まり、細胞をいきいきとさせる ▼力強い心臓をつくる ▼骨を丈夫にする ▼汗を出し、有害物質を除去する ▼ストレスに対する抵抗力が高まる

【運動の種類】 ▼有酸素運動(エアロビクス)は、運動強度が低～中強度で運動時間も長時間(20分以上)行えるのが特徴です(例:ジョギング、サイクリングなど)。一方、無酸素運動(アナロビクス)は、運動強度が強度で運動時間は短時間なのが特徴です(例:短距離走、ウエイトトレーニングなど)。

一般の運動にはエアロビクスが望ましく、運動時間はおよそ20～60分ぐらいが最適とされています。一週間で適切な運動頻度は週3～5回といわれていますが、運動強度が高くなければ、毎日行ってもかまいません。

〈一日一万歩と言われる理由は?〉

日本人は一日平均約2,100kcalの栄養を取っています。その内およそ1,800kcalは、日常の労働や睡眠中に消費します。つまり、消費されずに残るエネルギーは300kcalです。これを運動によって日々消費しなければ贅肉から肥満へとつながります。問題の300kcalを消費できるのが、一日一万歩のウォーキングなのです。

【問合せ】 保健センター ☎ 552・0061