



市公式キャラクター  
たっけー☆☆

平成 25 年  
9 月 15 日  
No. 887

| 人口と世帯数<br>(平成 25 年 9 月 1 日現在) |   |        |
|-------------------------------|---|--------|
| 人口                            | 男 | 29,639 |
|                               | 女 | 29,368 |
|                               | 計 | 59,007 |
| 世帯数                           |   | 29,151 |

まちの写真ニュース  
「赤ちゃんはじめての絵本事業」  
がスタートしました!

今号の主な記事 2面秋の全国交通安全運動 3面振り込め詐欺ゼロキャンペーン 4面健(検)診のお知らせ 5面基本チェックリストで介護予防を  
6面スポーツフェスティバルふっさ2013 7面第68回国民体育大会ソフトボール競技(成年女子)開幕! 8面保健ガイド

## 「スポーツ写真展」

同時開催  
ミニ展示

平成 24 年度に市登録有形文化財となった、旧熊川村の名主家である石川家に伝わる資料を通して、江戸時代以降の熊川村について紹介します。

同時に、国体開催に合わせ、郷土資料室で所蔵する古写真類の中から、スポーツ関連写真を紹介します。

【開催期間】9月21日(土)～11月17日(日)

【開館時間】午前10時～午後5時

【休館日】月曜日

(月曜日が祝日の場合、翌火曜日休館)

【問合せ】郷土資料室 ☎ 530・1120

## 「旧熊川村の世界」

郷土資料室企画展示

(左上) 福生野球場で行われたプロ野球公式戦巨人対国鉄 [昭和 25 年]  
(右上) 熊川村絵図 [熊川村御料御私領入会見分絵図] (左下) 市内を走る東京オリンピック聖火リレー (右下) 日光橋の様子



## The World of Old Kumagawa Village

企画展示関連講座

①登録有形文化財石川彌八郎家文書所収の錦絵と、錦絵の楽しみ方(仮)

石川彌八郎家文書に含まれる明治時代の錦絵を中心に、錦絵の見方や当時の使われ方などをわかりやすくお伝えします。

【日時】10月20日(日)午後2時～3時30分(予定)

【講師】安田吉人氏(中央学院大学非常勤講師)

②登録有形文化財石川彌八郎家文書に見る旧熊川村の世界(仮)

石川彌八郎家文書の調査に携わった講師から、調査の様子と文書群発見の意義や、資料から読み取れる旧熊川村の様子を語っていただきます。

【日時】10月26日(土)午後2時～3時30分(予定)

【講師】北原進氏(福生市文化財保護審議会委員、立正大学名誉教授)

〈①②共通〉

【場所】中央図書館2階

【定員】先着50人

【申込み】9月21日(土)午前10時から電話で郷土資料室 ☎ 530・1120 へ。

郷土資料室事業

①企画展示関連事業「展示解説会と旧熊川村ガイドツアー」

「旧熊川村の世界」の展示解説後、展示の舞台である旧熊川村に残る文化財や、名主家であった石川酒造などを案内します。

【日時】10月6日(日)午後1時30分～4時30分(予定) ※雨天の場合は展示解説会のみ実施。

【主なコース】郷土資料室→熊川分水取水口→片倉跡地→熊川神社→石川酒造→拜島駅

【案内】郷土資料室職員、ガイドボランティア

②郷土資料室文化財・史跡ガイドツアー「玉川上水と史跡めぐり」

玉川上水沿いの、江戸時代に行われた上水の掘り替え工事跡や田村分水のほか、福生地区に残る史跡などを案内します。

【日時】11月9日(土)午後1時～3時30分(予定) ※雨天中止

【主なコース】福生駅→砂利線廃線跡→玉川上水旧堀跡→田村分水→福生駅

【案内】ガイドボランティア

〈①②共通〉

【定員】先着20人

【申込み】9月21日(土)午前10時から電話で郷土資料室 ☎ 530・1120 へ。

9月の納税のお知らせ

9月は国民健康保険税(第3期)、介護保険料(第3期)、後期高齢者医療保険料(第3期)の納期です。納期限は9月30日(月)です。お忘れのないようご納付ください。口座振替は9月30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

市民総合相談を開催します

各分野の専門の相談員が助言や紹介を行います。お気軽にご相談ください。

【日時】 10月16日(水)午後1時30分～4時30分

【場所】 市役所第一棟2階会議室ほか

法律相談(弁護士)

不動産の相続、離婚、金銭貸借問題などの民事問題全般に関すること

【申込み】 10月10日(水)午前8時30分から受付※先着6人

▼行政相談(行政相談委員) 国などの仕事に関する苦情や要望など

入札結果のお知らせ

【工事件名】 市道幹線Ⅱ-19号線外1改良工事(第2工区)

【入札日】 平成25年8月13日

【入札方法】 制限付一般競争入札

【契約日】 平成25年8月13日

【入札参加者数】 4者

【落札事業者】 成友興業株式会社 福生営業所

【落札金額】 1億1,319万0,000円(税込)

【予定価格】 1億3,757万8,350円(税込)

※市ではホームページ上で入札結果を公表しています。市役所第一棟5階契約管財課契約係窓口では、入札参加事業者名、入札価格等の詳細を閲覧できます。なお、電話等による問い合わせには応じません。

人権身の上相談(人権擁護委員)

不当な迫害、人権の侵害、身の上問題など

▼市政相談(市職員) 市政についての苦情、要望など

【法律相談以外の申込み】 9月17日(火)午前8時30分から受付(各相談先着6人)

※秘密は厳守されます。

【申込み】 秘書広報課広報広聴係 ☎ 551・1529

全国一斉! 法務局休日相談所「開設のお知らせ」

登記、境界、戸籍・国籍、人権に関する相談に応じます。

【日時】 10月6日(日)午前10時～午後4時(受付終了は3時30分) ※予約優先(当日受付可)

【場所】 立川市女性総合センター・アタイム(立川市曙町2-36-2)

【問合せ】 東京法務局 民事行政調査官室 ☎ 03・5213・1319

「子どもの人権110番」強化週間

いじめ・体罰等防止対策「子どもの人権110番」強化週間

【子どもの人権110番】 ☎ 0120・007・1110

【期間】 9月30日(月)～10月4日(金)午前8時30分～午後7時

無料相談会

10月1日(火)～7日(月)の間は、公正証書の作成に関する無料相談会・特設電話相談を実施します。

【時間】 午後1時～4時

【場所】 立川公証役場(立川市柴崎町3-9-21エルフレア立川ビル2階、東京都民銀行2階) ※要予約

【申込み】 立川公証役場 ☎ 524・1279

特設電話相談

【受付時間】 午前9時30分～午後4時30分の間(正午～午後1時を除く)に ☎ 03・3502・8239へ。

【問合せ】 東京公証人会 ☎ 03・3502・8050

福生市まちづくりに資する寄附金(ふるさと納税)

8月1日から31日までの間にさわやかコンサート実行委員代表山本俊次様ほか3名の方(匿名)から23万5千円のご寄附をいただきました。寄附金はご希望等に応じ、有効に活用させていただきます。

(平成25年度累計19件:164万5,531円)

【問合せ】 契約管財課管財係 ☎ 551・1535

東京国際消防防災展2013

東京消防庁主催の5年に

| 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               | 989           | 400   | 286     | 125   |
| 昼間(午前7時～午後7時)      | 856           | 419   | 232     | 143   |
| 夕刻(午後7時～午後10時)     | 119           | -15   | 54      | -18   |
| 夜間(午後10時～午前7時)     | 14            | -4    | 0       | 0     |
| 最高音圧レベル(デシベル)      | 116           | -2    | 89      | 2     |
| 時間帯補正等価騒音レベル(デシベル) | 68            |       | 49      |       |

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。

1度のビッグイベント! 防災プログラムが盛りだくさん。入場無料です。でもご来場いただけます。

【日時】 10月2日(水)～5日(土)午前10時～午後5時

【場所】 東京ビッグサイト西1・2ホール・屋外展示場

【内容】 消防装備の展示、消防車の乗車体験、日本と海外の消防隊による合同訓練、防災体験学習、防災シンポジウム・セミナー

【問合せ】 福生消防署予防課 ☎ 552・0119

秋の全国交通安全運動

9月21日(土)～30日(月)

【スローガン】 「やさしさが走るこの街 この道路」

【運動の基本】 「子どもと高齢者の交通事故防止」「運動の重点」 ①夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止(特に、反射材用品等の着用の推進及び自転車前照灯の点灯の徹底)

②すべての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底

スタントマンによる交通安全教室を開催します

プロのスタントマンが交通事故を再現する交通安全教室を開催します。

| 相談内容           | 実施日                       | 時間                                     | 場所                    | 備考   |
|----------------|---------------------------|--|-----------------------|--|
| 人権身の上相談・行政相談   | 16日(水)                    | 10月16日(水)は、市民総合相談のため、実施日と場所が例月時と異なります。 | 市役所第一棟2階会議室           | 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           | 4日(金)・9日(水)・16日(水)・23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)                    |  |                       | 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           | 18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         | 10日(木)                    | 午前10時～午後4時                             | 商工会館1階相談室             | 商工会 ☎ 551・2927 ※対象は市内の小規模事業者   |

【そのほかの相談】 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。

9月30日は「交通事故死者数を目標0日」です

悲惨な事故をひとつでも減らすため、交通ルールを守るだけでなく、お互いを思いやる気持ちをもって道路を通行しましょう。

【問合せ】 安全安心まちづくり課地域安全係 ☎ 551・1691

スタントマンによる交通安全教室を開催します

プロのスタントマンが交通事故を再現する交通安全教室を開催します。

交通安全ルールを守るための大切さを確認しましょう。近年増加傾向にある自転車事故が再現されます。

【日時】 10月4日(金)午後0時40分

【場所】 第二中学校校庭

※授業中のため、入場は校庭の一部までです。雨天時は体育館での開催のため、一般公開はありません。また駐車場がないため、車での来場はお控えください。

【問合せ】 安全安心まちづくり課地域安全係 ☎ 551・1691

スタントマンによる交通安全教室を開催します

プロのスタントマンが交通事故を再現する交通安全教室を開催します。

優勝 第一中学校野球部

8月20日に瑞穂町営グラウンドで行われた「第65回福生警察署管内防犯協会少年野球大会」で、第一中学校が東海大学菅生高等学校中等部を4対3で破り、優勝しました。この大会は、野球をとおして少年と関係者の繋がりを深め、少年の不良化防止と健全な育成を期することを目的に、毎年行われています。

【問合せ】 安全安心まちづくり課地域安全係 ☎ 551・1691

スタントマンによる交通安全教室を開催します

プロのスタントマンが交通事故を再現する交通安全教室を開催します。

納税は 納期内で 元気な福生

ジェネリック医薬品使用促進のお願い

後期高齢者医療制度の保険者である東京都後期高齢者医療広域連合では、医療費の削減及び保険料額の増額を抑えるために、ジェネリック医薬品の使用をお勧めしています。

ジェネリック医薬品とは、先発医薬品(新薬)の特許期間終了後に製造する後発医薬品のことです、新薬と同じ有効成分・効能・効果をもち、厚生労働省の承認を受けた医薬品です。開発期間が短く開発コストが大幅に抑えられるため、薬代が安くなります。

すべての新薬にジェネリック医薬品があるとは限りませんが、一つの新薬に複数のジェネリック医薬品がある場合もあります。月に何種類ものお薬をもらっている方もいると思います。少しでも薬代を安く済ませることができるといいですね。

薬剤師に相談しながら、ジェネリック医薬品の使用をお考えください。  
【問合せ】東京都後期高齢者医療広域連合 ☎ 03・3222・4424、保険年金課後期高齢医療係 ☎ 551・1767

年金だより

▼フリーターなどの20歳代の方へのご存じですか?

若年者納付猶予制度

20歳になったら国民年金の保険料を納める必要がありますが、保険料の納付が困難な場合は「若年者納付猶予制度」があります。この制度は、30歳未満で厚生年金等に加入していないフリーターの方や、大学卒業後の就職活動中の方などが申請でき、世帯主の所得に限りなく、本人・配偶者の前年の所得が一定以下であれば、保険料の納付が猶予されます。また、納付猶予の期間は10年以内であれば追納ができます。

保険料を未納のままにすると、不慮の事故や病気などで体に障害が残った場合や死亡したときに、障害基礎年金・遺族基礎年金を受けることができなくなる場合があります。詳しくはご相談ください。

合同就職面接会 in 青梅

【日程】9月24日(火)  
【場所】青梅市福祉センター  
【対象】仕事をお探しの方(全年齢)  
【参加企業】10社程度  
【持ち物】希望する企業数分の履歴書  
【内容】①面接対策セミナー  
【時間】午前10時～正午  
【定員】30人(要予約)  
②合同就職面接会  
【時間】午後1時30分～4時30分(予約不要、直接会場へお越しください。)

【問合せ】東京しごとセンター多摩 ☎ 042・329・4524

創業をお考えの方へ

ミニブルーム交流カフェ

子育てをしながら事業に取り組み女性を講師に迎え、自身の経験談等について話してもらいます。  
【日時】10月11日(金)午前10時～正午  
【場所】商工会館3階  
【対象】創業をお考えの方、創業に興味がある方  
【講師】ハマネ洋子氏(アオゾラ市主催デザイナー)



米軍ハウスや田村酒造、旧村役場の蔵などをスペースリストがご案内します。また、蔵のある暮らしについて、実際に住まいの方からお話を聞きます。そのほかにも、利き酒や蔵の中で楽しむ「幕の内弁当」ランチなど内容も盛りだくさん。ぜひ、ご参加ください。  
【日時】10月19日(土)午前11時30分～午後3時30分ごろ

【集合場所】福生駅東口(午前11時20分)  
【主催】多摩信用金庫、日本政策金融公庫  
【後援】福生市、商工会、東京都中小企業振興公社、東京都商工会連合会  
【申込み】9月17日(火)からたましん事業支援センター ☎ 0120・778・265へ。  
市民エキストラ募集  
福生ロケーションサービスでは、市内で行われる映画やTVドラマの撮影にエキストラとして協力していただける方を募集しています。市内在住・在勤・在学であればどなたでも登録可能です。有名タレントを間近で見られるチャンスもあるかも!? ぜひご登録ください。  
【申込み】福生ロケーションサービス事務局(シティセールス推進課) ☎ 551・1699

★ぐんまちゃんと共演しました!  
9月7日・8日に前橋市で開催された「ご当地キャラクター大集合 in 前橋2013」に参加し、ぐんまちゃん、にしこくんらと共演し来場者と触れ合いました。  
★ゆるキャラグルメフェスティバル in YOKOHAMAに参加します  
各地のゆるキャラ、観光情報や特産品が横浜赤レンガ倉庫に初めて集まります。たっけー☆☆が福生をPRします。  
【日程】9月28日(土)・29日(日)  
【場所】横浜赤レンガ倉庫広場及び赤レンガパーク  
【入場料】大人1,200円、小学生以下無料  
【問合せ】シティセールス推進課 ☎ 551・1740

市民農園の使用者を募集しています  
福生武蔵野、福生奈賀市民農園の使用者を募集しています。貸出期間は申込みから平成27年2月末日まで

動物愛護ふれあいフェスティバルを行います  
東京都では環境省や動物愛護団体等とともに動物愛護ふれあいフェスティバルを行います。  
【テーマ】『捨てず、増やさず、飼うなら一生』  
【日時】9月21日(土)午前11時～午後4時※申込み不要  
【場所】上野恩賜公園内(噴水広場)

▼終生飼養についての講演、動物愛護ミュージカル等が行われます  
【日時】9月23日(祝)午後1時～4時  
【場所】東京国立博物館平成館大講堂  
【定員】先着390人  
【申込み】9月20日(金)正午までに公益社団法人日本動物福祉協会 ☎ 03・5740・8856へ。  
【問合せ】公益社団法人日本動物福祉協会 ☎ 03・5740・8856

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」

市内の65歳以上の高齢者を含む全世帯に、振り込め詐欺の最近の手口や注意点を訪問員が説明します。同時に被害防止グッズも配付しますので、ぜひ活用して、振り込め詐欺を撃退しましょう。  
【実施期間】9月末から平成26年2月末まで  
【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  
【被害防止グッズ】啓発マグネット、ボックスティッシュ  
【問合せ】シティセールス推進課 産業活性化グループ ☎ 551・1699

【問合せ】環境課環境係 ☎ 551・1718

【問合せ】東京国立博物館平成館大講堂 ☎ 03・5740・8856

【問合せ】環境課環境係 ☎ 551・1718

【問合せ】商工会 ☎ 551・2927

今年も待ちに待った季節到来 落花生祭り開催!  
福生の落花生「はっ!びー☆ナッツ」の特産復活を目指して、昨年初めて開催し大好評だった落花生祭りが今年も行われます。掘りたての落花生を販売するほか、ゆで落花生の試食も行います。  
【日時】9月25日(水)午前9時～(売り切れ次第終了)  
【場所】JAにしたま福生支店直売所  
【問合せ】シティセールス推進課産業活性化グループ ☎ 551・1699

花いっぱい運動コンテスト表彰式が行われました  
8月28日、市役所で花いっぱい運動コンテスト表彰式が行われました。コンテストに参加した一般の部12団体、学校の部10団体のなかから厳正な審査の結果、一般の部は南田園一丁目町会、学校の部は武蔵野台児童館が最優秀賞を受賞しました。  
【問合せ】環境課環境係 ☎ 551・1718

輝き市民サポートセンター 事業 市民活動推進事業 務委託のプロポーザル審査結果

市民活動の活性化につながる講座・研修等を企画・実施する事業について、6月15日、公開により提案者の説明とヒアリングを行い、次の市民活動団体に決定しました。

【団体名】ドイツ平和村をサポーターする会※第1回目の講座は次の通りです。

市民活動推進事業 「いのちの授業」ハンナのかばん

「ハンナのかばん」は悲しい歴史を伝えるために日本にやってきました。第二次世界大戦のとき、13歳で生涯を終えた少女ハンナ。ハンナにいったい何が起きたのだろう？ハンナの悲しみを希望へとつなぐには…

「ハンナのかばん」から命と人権について学び、自分何ができるかを考え、市民活動を始めてみませんか。

【日時】10月19日(土)午後2時～4時

【場所】第一中学校ランチルーム(フォレストホール)

【対象】中学生以上の方

【定員】先着50人

【講師】NPO法人ホロコースト教育資料センターKokoroスタッフ

【企画】ドイツ平和村をサポーターする会

チラシ裏面の申込用紙を輝き市民サポートセンターへ持参するか、電話またはファックス(☎551・0166)でお申し込みください。輝き市民サポートセンターホームページ「ご意見・お問合せ」からも申し込みができます。

平成25年度赤い羽根共同募金運動「じぶんの町を良くするしくみ」

10月1日から第67回赤い羽根共同募金が始まりです。皆さんの「たすけあい精神」に支えられる共同募金運動にご協力ください。

東京都共同募金会は住民主体の地域生活支援事業を促進します。地域福祉推進のため、共同募金機能充実を図り対応します。

■平成24年度「赤い羽根共同募金(一般募金)」の配分状況

【配分総件数】1,257件 【配分総額】約4億8,418万円

【配分内容】①地域福祉の増進のために―地域福祉活動団体、社会福祉協議会や住民による地域福祉活動など

②障害者のために―授産事業用車両および施設生活用品の整備など

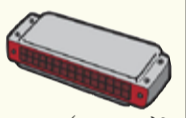
③子どもたちのために―保育園や児童養護施設の備品整備など

④高齢者のために―通院用車両、特殊浴槽の整備など

⑤各種の社会福祉団体のために―福祉活動の実践・啓発活動など

市民のひろば

＜催し物＞
▼第18回ハーモニカコンサート『ふるさとでいつか聴いたね この音色』
【日時】10月20日(日)
開場午後0時30分、開演1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。
【問合せ】ハーモニカコンサート実行委員会・小尾☎552・6589



ごみ・資源収集情報

Table with 2 columns: 25年7月, 24年7月. Rows for total weight and resource percentage.

資源回収団体による資源回収量

Table with 2 columns: 25年7月, 24年7月. Row for total weight.

10月の資源回収予定

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

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

健(検)診のお知らせ



- ①骨密度測定健診(11月)
骨密度健診を受けましょう。対象にご注意ください。
【期間】11月1日(金)～30日(土)
【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(年齢は平成25年4月1日現在)
【定員】75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(11月)
2年に一度は子宮がん検診を受けましょう。
【期間】11月1日(金)～30日(土)
【場所】市内指定医療機関
【対象】市内に住所を有する20歳(年齢は平成25年4月1日現在)以上の女性で平成24年度に子宮がん検診を受診していない方
◆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。
【定員】約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。細胞採取と細胞検査。
③乳がん検診(11月)
2年に一度は乳がん検診を受けましょう。
【期間】11月1日(金)～30日(土)
【場所】市内指定医療機関
【対象】市内に住所を有する40歳(年齢は平成25年4月1日現在)以上の女性で平成24年度に乳がん検診を受診していない方
◆次のような方は受診できない可能性があります。申込みの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
【定員】約100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ので、お早めに受診してください。
【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。
④前立腺がん検診(追加募集)
前立腺がん検診を受けましょう。
【期間】10月31日(木)まで
【場所】市内指定医療機関
【対象】市内在住の50歳以上(年齢は平成25年4月1日現在)の男性
【定員】120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。血液検査。
<①～④共通>
【申込み】往復はがきで9月30日(月)(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。また、往復はがき1枚につき1人、及び1つの健(検)診のみの申込みとなります。
【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●●健(検)診希望
<返信・表>ご自分の住所・氏名
<返信・裏>何も記入しないでください。
※記載に不備があると受診できません。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です。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。
【問合せ】保健センター☎552・0061

【平成26年4月からごみの収集体制が変わります】収集体制の変更を実施します。詳細は改めてお知らせします。【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 【問合せ】環境課ごみ対策係☎551・1731

### 介護サポーターの活動ポイントの認証を開始します

平成 24 年 10 月 1 日から平成 25 年 9 月 30 日までの介護サポーター活動の活動ポイントの認証を 10 月 1 日(火)から開始します。

介護サポーターの登録申請をしている方は、介護サポーター手帳を持参し、ポイントの認証を受けてください。その際に、新しい手帳の交付と介護サポーター交付金の手続きをご案内します。※介護サポーターの活動ポイントは認証を受けないと失効しますのでご注意ください。

【対象】介護サポーター登録をして



【申込み】市役所 1 階 9 番介護福祉課高齢福祉係窓口へお越しください。※印鑑を持参してください。  
【問合せ】介護福祉課高齢福祉係 ☎ 551・1751

【期間】10 月 15 日(火)～12 月 13 日(金)  
【場所】指定治療院または訪問治療  
【対象】市内在住の 70 歳以上の方  
【定員】先着 100 人  
【申込み】9 月 20 日(金)～26 日(木)の間に、市役所 1 階 9 番介護福祉課高齢福祉係窓口、または電話でお申し込みください。10 月 12 日(土)まで

でにマッサージ券を送付します。  
※マッサージ師については、申込み受付時にご案内します。  
【問合せ】介護福祉課高齢福祉係 ☎ 551・1751



### 基本チェックリストで介護予防を！

4 月 1 日現在 65 歳以上 75 歳未満の方に、高齢者の介護予防に役立てるための基本チェックリストを、10 月上旬に送付します。

基本チェックリストとは、日常生活や健康状態などに関する質問項目に「はい」「いいえ」で答えていただくものです。

送付した基本チェックリストに回答し、返信用封筒で介護福祉課高齢福祉係まで返送してください。回答していただいた方には、後日、結果アドバイス表をお送りします。昨年度回答を頂いている方には、アドバイス表に経年結果も表示します。



また、介護予防の取り組みが必要と思われる方にはあわせて、介護予防教室のご案内をします。

【対象】4 月 1 日現在、市内在住の 65 歳以上の方で、介護保険要介護認定で、要支援、または要介護の認定を受けていない方  
【問合せ】介護福祉課高齢福祉係 ☎ 551・1751

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・2001 または ☎ 539・2002

## 介護予防と生きがいのある生活を支援します

市では、おおむね 65 歳以上の高齢者の皆さんが介護を受けるような状態にならないよう、「介護予防」や「生活支援」等の介護保険以外のサービスを行っています。また、在宅介護支援センターに委託し、市内の高齢者の方の生活状況を把握するために、センター職員が訪問しています。在宅介護支援センターは、介護予防・生活支援にかかる各種サービスなどの相談や申請代行のほか、民生委員などと連携をとり、高齢者の見守り活動をしています。訪問された際は、お気軽にご相談ください。

●在宅介護支援センター加美  
【場所】福生 3244-10 特別養護老人ホーム第 2 サンシャインビル内 ☎ 553・3720

●在宅介護支援センター武蔵野  
【場所】福生 2300-4 特別養護老人ホームヨコタホーム内 ☎ 553・6695

●在宅介護支援センター南田園  
【場所】南田園 2-9-1 グリーンシティ南田園 103 ☎ 539・0007

### ●二次予防事業対象者向け介護予防教室

アンケート方式で実施する基本チェックリストの結果により選定する二次予防事業対象者(要支援・要介護状態になる恐れのある高齢者)に、筋力向上トレーニング教室、お口と食のはつらつ教室、脳と体のいきいき教室を実施します。対象者には市・地域包括支援センターからご連絡します。

●一般高齢者向け介護予防教室  
介護保険要介護認定の「要支援」「要介護」に該当しない方の介護予防を目的とした筋力向上トレーニング教室、お口と食のはつらつ教室を行います(教室開催時に広報ふっさでお知らせします)。

### ●介護予防フォローアップ事業

柔道整復師の指導による個人の身体状況などに応じた機能訓練を行います(事業開催時に広報ふっさでお知らせします)。

### ●生きがい活動支援デイサービス事業

家に閉じこもりがちな高齢者の健康増進、趣味活動等、介護予防や生きがいづくりを行います。

【費用負担】基本サービス 1 回 180 円(市民税非課税・生活保護の方は無料)、食事サービス 1 食 350 円(おやつを提供する場合は 450 円)

### ●生活支援ショートステイサービス事業

短期間の宿泊により日常生活に対する指導や支援を行います。

【費用負担】1 日 800 円(生活保護の方は無料) 食事代・送迎費等は別途

### ●配食サービス事業

在宅において食事の調理が困難な高齢者に対し、毎週水・金曜日にボランティアが昼食をお届けして、安否の確認も行います。

【費用負担】1 食 350 円

### ●生活支援ホームヘルプサービス事業

退院直後など、一時的に体調を崩し、自立生活の支援を必要とする高齢者にホームヘルパーを派遣し、家事の援助を行います。

【費用負担】1 時間 140 円(市民税非課税・生活保護の方は無料)

### ●緊急通報システム事業

慢性疾患がある等、常時注意が必要な一人暮らしの高齢者等が、家庭内で緊急事態に陥ったとき、無線発報器等を用いて東京消防庁に通報し、高齢者の安全を確保します。

【費用負担】設置費等の 1 割(市民税非課税・生活保護の方は無料)

### ●火災安全システム事業

慢性疾患等心身機能の低下に伴

い、防火の配慮が必要な一人暮らしの高齢者等に、家庭内での火災による緊急事態に備えて、住宅用防災機器等を給付または貸与し、火災発生に伴う火災警報器からの信号を東京消防庁に自動通報し、火災に対する迅速な消火活動で高齢者の救助を行います。

【費用負担】設置費等の 1 割(市民税非課税・生活保護の方は無料)

### ●徘徊高齢者家族支援サービス事業

認知症高齢者が徘徊した場合に、身につけている端末機を利用した位置情報サービスを活用し、居場所を速やかに確認し、事故防止を図ります。

【費用負担】要した費用の 1 割(月額 168 円)

### ●自立支援日常生活用具給付事業

シルバーカー等の日常生活用具を給付し、自立した生活の継続を図ります。

【費用負担】要した費用の 1 割(市民税非課税・生活保護の方は無料)

### ●自立支援住宅改修給付事業

手すりの取り付け等が必要と認められる方に対し給付します。

【費用負担】要した費用の 1 割(市民税非課税・生活保護の方は無料)

### ●老人用杖給付事業

所得税が非課税の世帯で、歩行が不安定な在宅の高齢者に対し、杖を支給し歩行の安定を図ります。

### ●寝具乾燥事業

心身・精神上的の障害のために寝具の自然乾燥が困難な高齢者に対し、毎月第三木曜日に寝具乾燥車を派遣し、寝具を乾燥します。

### ●訪問理美容サービス事業

心身の障害や傷病により理髪店や美容院に出向くことが困難な高齢者(要介護 3 以上)に対して、ご自宅に理髪店や美容院が訪問して理容または美容を行います。

【費用負担】1 回 400 円

### ●家族介護慰労助成事業

高齢者を介護している家族に対し、慰労金を助成します。

【対象】介護保険要介護認定で要介護 4 または 5 の市民税非課税世帯の在宅の高齢者で、過去 1 年間介護保険のサービスを受けなかった方を現に介護している家族(要介護認定を受けていない場合は、要介護認定と同じ方法を利用して要介護 4 または 5 に相当する方を介護している家族)  
【慰労金】100,000 円

### ●おむつ等の助成

寝たきりまたはそれに準ずる(認知症も含む)状態が継続すると認められ、現におむつを必要とし、かつ介護保険法に規定する要介護 3 以上の認定を受けている方などへおむつ等を助成します(生活保護の方は除く)。

### ●老人性白内障特殊眼鏡等費用助成事業

老人性白内障のため水晶体の摘出手術をし、眼内レンズの挿入が不可能な方が購入する特殊眼鏡やコンタクトレンズの費用を助成します。

### ●居住支援特別対策事業

高齢者の居住の安定と福祉の向上を図るため、民間賃貸住宅にお住まいの高齢者世帯に対し、居住支援特別給付金を支給します。

【給付額】月額 5,000 円

### ●救急医療情報キット配布事業

救急車を呼ぶような緊急事態に備え、医療情報を記入した用紙を保管する容器を配布します。

### ●介護サポーター事業

介護サポーターとして登録申請し、市内の福祉施設で介護サポーター活動をして集めたポイント数によって、翌年度最大 5,000 円の交付金が受けられます。※詳しい内容についてはお問い合わせください。

【問合せ】介護福祉課高齢福祉係(地域包括支援センター) ☎ 551・1751

費用の記載のない事業は無料です

**中央体育館事業** 【問合せ】中央体育館 ☎ 552・5511

★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。

| 事業名               | 対象                   | 曜日                      | 時間            | 期間                      | 定員                      | 参加費  | 内容   | 備考  |
|-------------------|----------------------|-------------------------|---------------|-------------------------|-------------------------|--|--|---|
| ①金曜バランスボール(全12回)  | 18歳以上                | 金                       | 午前10時～11時     | 10月4日～12月20日            | 25人                     | 初回1,200円<br>+ 毎回利用券150円                                | バランスボールを使い、音楽に合わせて体を動かします。筋力トレーニングやストレッチで、体をリフレッシュさせましょう!! | 【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。(③・⑥は運動靴不要)<br>【申込み】電子申請、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9月27日(金)までに〒197-0005 福生市北田園2-9-1 中央体育館スポーツ推進課へ。往復はがきの場合は返信用宛名を記入してください。※応募多数の場合は抽選とします。 |
| ②金曜初心者エアロ(全12回)   |                      |                         | 午後1時30分～2時30分 |                         |                         |  |  |   |
| ③金曜健康ストレッチ(全12回)  |                      |                         | 午後2時40分～3時40分 |                         |                         |  |  |   |
| ④ナイトエアロ(全12回)     | 18歳以上(保護者同伴であれば中学生可) | 金                       | 午後7時～8時       | 10月11日～12月20日           | 20人                     | 初回2,200円<br>+ 毎回利用券150円                                | 初～中級のエアロビクスです。プチ筋力トレーニングやストレッチも行います。                       |   |
| ⑤ZUMBA(全11回)      | 18歳以上                | 土                       | 午前10時～11時     |                         |                         |  | 10月4日～12月27日   |   |
| ⑥金曜ヨガ(全13回)       |                      | 午後7時30分～8時30分           | 10月4日～12月27日  | 40人                     | 初回2,600円<br>+ 毎回利用券150円 | リズムに合わせて汗をかいた後に体を引き締めるトレーニングを行います。さまざまな道具を使ってシェイプアップ!! |  |   |
| ⑦美ボディコントロール(全11回) |                      | 10月5日～12月23日(11月23日は休み) | 20人           | 初回1,100円<br>+ 毎回利用券150円 |                         |  |  |   |

**熊川地域体育館事業**

- ①エアロビクス  
【曜日】毎週火曜日(休館日、祝日を除く)  
【時間】午前10時～11時  
【定員】20人
  - ②コリオスパイラル  
【曜日】毎週水曜日  
【時間】午後1時30分～2時30分  
【定員】20人
  - ③ボクシングエアロ  
【曜日】毎週水曜日  
【時間】午後7時30分～8時30分  
【定員】20人
  - ④やさしいヨガ  
【曜日】毎週金曜日  
【時間】午後2時～3時  
【定員】12人
  - ⑤ズンバZUMBA  
【曜日】毎週金曜日  
【時間】午後8時～9時  
【定員】20人
- <①～⑤共通>  
【対象】一般の方  
【参加費】参加毎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。  
【問合せ】熊川地域体育館 ☎ 552・1980

**福生地域体育館事業**

- ▼さわやか軽スポーツ(全13回)  
ビーチボールやカラーリングなど、普段1人ではできないようなスポーツを楽しみましょう。  
【日時】9月20日～12月20日の毎週金曜日午後2時～3時30分 ※10月18日を除く  
【対象】中・高齢者  
【定員】25人  
【参加費】参加毎150円  
【持ち物】運動のしやすい服装・室内シューズ・フタ付きの飲み物・汗拭きタオル  
【申込み】事前の申込みは不要です。教室開始10分程前に1階受付へお越しください。  
【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>

**スポーツフェスティバル ぶっさ2013**

【日程】10月14日(祝)  
【場所】中央体育館  
【対象】市内在住・在勤・在学の方  
【受付】午後0時30分まで  
【参加費】1種目1人100円※体育協会会員並びに小・中学生は無料  
●団体なわとび大会  
【時間】午後1時30分～  
【種目】小学生の部、中学生の部、一般の部、町会・自治会の部  
※各種目とも1チーム10人編成(跳ぶ人8人・回す人2人)で男女混合可。

ただし、小学生の部は大人が回すこと。  
●スーパーむかで大会  
【時間】午後2時30分～  
【種目】小学生の部、中学生の部、一般の部、町会・自治会の部  
※各種目とも1チーム10人編成、男女混合可。  
【表彰】各種目とも1～3位表彰、参加者全員に参加賞  
【主催】NPO法人福生市体育協会  
【後援】福生市、福生市教育委員会  
【協力】福生市町会長協議会  
【申込み】10月5日(土)午後5時までに体育協会事務局 ☎ 551・0211 へ。

**児童館で遊ぼう！(9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「小麦粉ねんど」  
24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 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「みんなでおおいわいしよう」  
24日(火)午前10時30分～正午【対象】0、1歳児と保護者※8、9月生まれのお誕生日会をします。  
<武> 子育て応援事業「ハッピータイム「じどうかんでベビーマッサージ」」  
26日(木)午前10時30分～11時30分  
【対象】0歳児と保護者【定員】10組(未経験者優先)【参加費】300円  
【申込み】17日(火)午前9時から武蔵野台児童館窓口へお申し込みください。

<武> ぴよぴよひろば 30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> こぐまひろば「いっしょにおやつをつくりましょう」  
10月1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「わくわくハロウィーン」  
10月1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※仮装大歓迎です！  
<田> 親子であそぼう「からだをうごかしてあそぼう」  
10月1日(火)午前10時30分～11時30分【対象】1歳6か月以上の幼児と保護者※汚れても良い服装で来てください。  
<熊> 遊具開放DAY 10月2日(水)午前10時～正午【対象】幼児と保護者【持ち物】着替え、水筒、タオル※いろいろな遊具を開放しています。  
<武> 遊具開放DAY 10月3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。  
※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方々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。

※参加費等詳しくは、中央体育館、熊川地域体育館、福生健康女子マラソン(高校生以上)「10km」  
▼中学生(男・女)「5km」  
▼壮年40歳代(男・女)、50歳代(男)、60歳以上(男)50歳以上(女)「5km」  
▼一般男子(高校生以上)、福生健康女子マラソン(高校生以上)「10km」  
【場所・日時】第五小学校・10月4日(金)午後1時35分  
【問合せ】教育委員会指導係 ☎ 551・1948

福生健康マラソン(第44回)  
福生ロードレース、第28回  
福生健康女子マラソン  
【日時】11月3日(祝)※雨天決行  
【場所】市営競技場  
【申込み締切】10月5日(土)(当日消印有効)  
【競技種目】  
▼小学4年生以上(男・女)「3km」  
▼中学生(男・女)「5km」  
▼壮年40歳代(男・女)、50歳代(男)、60歳以上(男)50歳以上(女)「5km」  
▼一般男子(高校生以上)、福生健康女子マラソン(高校生以上)「10km」  
道徳授業地区公開講座  
は、子どもたちの心の教育や家庭・学校・地域における道徳教育のあり方・連携への理解を深めるために、授業公開と意見交換を行います。  
【場所・日時】第五小学校・10月4日(金)午後1時35分  
【問合せ】教育委員会指導係 ☎ 551・1948

【子ども応援館改修工事について】建物の老朽化に伴う外壁及び屋上防水改良工事を実施します。ご不便をおかけしますが、ご協力をお願いします。  
【工事期間】9月中旬～11月(工事期間中でも通常通り子ども応援館を利用できます。)  
【問合せ】子ども家庭支援センター ☎ 539・2555

54年ぶりの東京国体！ 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）いよいよ開幕！

【日程】9月29日(日)～10月1日(火)
【場所】福生野球場・市営競技場※当日はシャトルバス(福生駅～市営競技場、市営競技場～福生野球場)を運行します(お車でのお越しはご遠慮ください)。



●見どころ●北京オリンピック金メダリストや、日本のトッププレーヤーが福生に集結！各ブロックの予選を勝ち抜いた13チームによる熱い戦いをお見逃しなく！ピッチャーが投げるボールのスピードやパワフルなバッティングを会場で観戦しましょう！

●歓迎アトラクション●競技前・競技間の時間を利用し、市民による太鼓演奏・ダンスなどの歓迎アトラクションが行われます。

●売店・おもてなしコーナー●会場には国体記念グッズ等を販売する売店やおもてなしコーナーを設置します。おもてなしコーナーでは無料ドリンクやとん汁(数量限定)を振る舞います。

詳細は、国体ホームページ(http://www.city.fussa.tokyo.jp/kokutai/index.html)をご覧ください。

【問合せ】スポーツ祭東京 2013 第 68 回国民体育大会福生市実行委員会事務局(国体推進室) ☎ 551・1750

▼スポーツ祭東京 2013 第 68 回国民体育大会自転車競技(ロード・レース)開催に伴う交通規制のお知らせ

【開催日】9月29日(日)
【場所】八王子市・あきる野市・檜原村・奥多摩町の公道

レース当日は、睦橋通り、五日市街道、奥多摩周遊道路等で交通規制が実施されます。詳細は、奥多摩町教育委員会教育課国体推進係のホームページ(http://www.town.okutama.tokyo.jp/kokutai/kokutai.html)をご覧ください。

公民館講師派遣援助事業

サークルが講演会や学習会等を企画・運営し、講師を招く際に講師謝礼の一部を公民館が援助する事業です。

【第3回】「いじめのない教室をつくろう」小森美登里氏(NPO法人ジェントルハートプロジェクト理事)

【定員】当日先着25人※直接会場へお越しください。
【費用】300円(茶菓子代ほか)
【問合せ】公民館事務所 ☎ 552・2118

【第4回】「生も死も『ままた』大切に」尾角光美氏(一般社団法人リヴオン代表)

【申込み】9月18日(水)午前9時～10月3日(水)午後5時
【日時】9月22日、10月13日、27日、11月10日・24日の日曜に公民館白梅分館 ☎ 553・3454へ。

【申込み】9月18日(水)午前9時～10月3日(水)午後5時
【日時】9月22日、10月13日、27日、11月10日・24日の日曜に公民館白梅分館 ☎ 553・3454へ。

公民館講師派遣援助事業
古典への招待「日記を通して見る和泉式部の人と作品」
和泉式部は詩人であるとともに恋の多き人であったと言われています。彼女とお相手の帥宮との歌のやりとりに触れ、式部の魅力が分かります。
【日時】10月3日(木)午後1時30分～3時30分
【場所】市民会館・公民館第4・5集会室
【定員】先着40人
【講師】久保木哲夫氏(都留文科大元学長)
【主催】まほろばの会
【問合せ】まほろばの会・亀田 ☎ 551・9806

「いのちのメッセージ講座」
生命の大切さについて、自身の体験をもとに、自らの思いを語っていただきます。
【日時】10月3日・17日・24日、11月7日の木曜日午後7時30分～9時30分
【場所】市民会館・公民館第1・2集会室
【定員】先着20人
【テーマ及び講師】
【第1回】「東日本大震災子どもたちの心」西田正弘氏(NPO法人子どもグリーンサポートステーション代表)

お茶席体験(11月までの予定)
お茶席が初めての方も立礼席で気軽に茶道を体験できます。おいしい抹茶とお菓子でおもてなしします。
【日時】9月22日、10月13日、27日、11月10日・24日の日曜に公民館白梅分館 ☎ 553・3454へ。

身近な法律相談
高齢者・障害者の皆さんの遺産相続・財産管理・遺言書作成・人権擁護・成年後見などについて、弁護士が相談に応じます。
【日時】10月15日(火)午前10時～正午
【場所】福祉センター相談室
【対象】高齢者・障害者やその家族など
【定員】先着3人(予約制)
※初めての相談の方に限り。相談内容は秘密厳守。
【申込み】9月17日(火)から(日・祝日を除く)午前8時30分～午後5時15分の間に社会福祉協議会・成年後見センター福生 ☎ 552・5027へ。

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】10月9日(水)午後1時30分～3時
【場所】福祉センター
【対象】市内在住の介護をしているご家族や、地域で関わっている援助者
【定員】先着20人(予約制)
【内容】認知症の方への接し方
【持ち物】筆記用具
【申込み】9月17日(火)から(午前9時～午後5時の間に)高齢者在宅介護支援センター武蔵野 ☎ 553・6695へ。

図書館催し物
●わかぎり図書館乳幼児向けおはなし会
【日時】10月23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※直接どうぞ
●わかたけ図書館おはなし会
【日時】10月23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
●わかたけ図書館乳幼児向けおはなし会
【日時】10月17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】10月16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)
【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

図書館から休館のお知らせ
図書館は、蔵書点検のため臨時休館します。市内4館にあるすべての図書館をコンピュータで点検し、情報を確認します。
中央図書館と3分館をずらして休館しますので、市内いずれかの図書館は利用することができます。
休館期間中も中央図書館内郷土資料室および2階学習室は、午前10時～午後5時まで開室しますので、どうぞご利用ください。
<臨時休館期間>
【中央図書館】10月1日(火)～6日(日)
【わかぎり・わかたけ・武蔵野台図書館】10月8日(火)～10日(木)
【問合せ】中央図書館 ☎ 553・3111

市民会館催し物

▼海援隊トーク&ライブ 2013

【日時】10月5日(土)開場午後3時30分、開演4時
【場所】市民会館大ホール(もくせいホール)



【料金】全席指定4,200円(当日4,500円)※好評発売中！(未就学児不可)

▼が〜まるちよば 東京JACK

【日時】10月26日(土)開場午後1時30分、開演2時
【場所】市民会館大ホール(もくせいホール)



【料金】全席指定4,500円
※好評発売中！(4歳未満入場不可、4歳以上有料)
【問合せ】市民会館 ☎ 552・1711

【さくら会館の工事が終了しました】5月から実施していたさくら会館の外壁改良工事が終了しました。期間中、利用者及び近隣の皆さんにはご協力をいただきありがとうございました。外装をリフレッシュしたさくら会館を今後ご利用ください。【問合せ】公民館事務所 ☎ 552・2118

# 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。

## ◆健康相談

①【日時】10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】10月7日(月)午後1時30分～3時30分

【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！生活についてのお言相談を保健師・栄養士が行います。

【日時】10月21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

【内容】血管年齢、脳年齢、骨密度、咬合力(咀嚼力)、体組成(体年齢、筋肉量、

## ◆健康相談

【日時】10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】10月7日(月)午後1時30分～3時30分

【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！生活についてのお言相談を保健師・栄養士が行います。

【日時】10月21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

【内容】血管年齢、脳年齢、骨密度、咬合力(咀嚼力)、体組成(体年齢、筋肉量、

## ◆健康相談

【日時】10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】10月7日(月)午後1時30分～3時30分

【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！生活についてのお言相談を保健師・栄養士が行います。

【日時】10月21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

【内容】血管年齢、脳年齢、骨密度、咬合力(咀嚼力)、体組成(体年齢、筋肉量、

## ◆健康相談

【日時】10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】10月7日(月)午後1時30分～3時30分

【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！生活についてのお言相談を保健師・栄養士が行います。

【日時】10月21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

【内容】血管年齢、脳年齢、骨密度、咬合力(咀嚼力)、体組成(体年齢、筋肉量、

## 10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   |
|--------|---|---|--|
| 6日(日)  | 午前9時～11時45分<br>午後1時～4時45分<br>福生市休日診療所<br>福生 2125-3<br>☎552・0099 | 午後5時～9時45分<br>羽村市平日夜間急患センター<br>羽村市緑ヶ丘5-1-2<br>☎555・9999 | 午前9時～正午<br>午後1時～5時<br>東青梅休日歯科診療所<br>青梅市東青梅1-174-1<br>(青梅市健康センター内)<br>☎0428・23・2191 |
| 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   |
| 14日(祝) | 福生市休日診療所  | みずほクリニック<br>瑞穂町長岡長谷部31-1<br>☎568・0300                   | 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   |

※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。

## 10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6月生まれ                        | 保健センター<br>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4月生まれ<br>※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1月生まれ<br>※受診日時点で生後9か月0日以降の乳児 |   |
| 1歳6か月児 | 22日(火)                                     | 平成24年3月生まれ                        | 保健センター<br>午後1時～1時45分                                    |
| 3歳児    | 8日(火)                                      | 平成22年9月生まれ                        |   |
| 備考     | ◆各健診とも母子健康手帳をお忘れなく。<br>◆6・9か月児健診は受診票も必要です。 |                                   |   |

## 10月の予防接種(BCG)

| 期日    | 種別  | 備考                                   |
|-------|-----|--------------------------------------|
| 9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。

## 健康づくり推進員コーナー

市では市民一人ひとりが健康に対しての意識を高め、健康づくりに取り組めるよう、健康づくり推進員が〈食〉〈体〉〈心〉のグループに分かれて、さまざまな活動をしています。

今年の夏は市民に「健康づくり」をアピールするため、〈体〉グループを中心に、七夕まつりの流し踊りに参加し、創意をこらしたプラカードで色どりを加えました。健康づくり推進員のトレードカラー・オレンジのTシャツを着て、大人44人、子ども3人の計47人が参加しました。初参加でしたが、多くの方の参加で長い隊列を組むことができました。「心も身体も笑顔で元気」ののぼり旗とともに「健康づくり」のアピールもできました。

皆さんもこのような推進員活動に参加してみませんか？

【問合せ】保健センター☎552・0061

## 健康づくり推進員と歩く

### 市内健康ウォーキング～心と体を健康に～

健康づくり推進員の会で、ウォーキングイベントを開催します。今回は、「福東森林コース(約5km)」を歩きます。拝島駅からスタートし、緑のトンネルや、野鳥のさえずりに癒されながら、一緒に楽しんでみませんか。また、文化財ガイドボランティアによる文化財の説明もあります。体力に自信のない方でも楽しめますよ。

【日時】10月12日(土)午前9時～11時ごろ※雨天中止

【集合】拝島駅北口ロータリー

【コース】拝島駅～玉川上水辺り～遊歩道入口～平和橋～日光橋公園～みずぐらいど公園～第一中学校～福生公園～どんぐり公園

【定員】先着15人

【申込み】9月18日(水)から電話で保健センター☎552・0061へ。

## 医師会だより「痛風のサイン」

痛風は、もともと血清尿酸値が高い人で、あるとき突然関節が腫れあがり、猛烈に痛む厄介な病気です。普通、ちょっとした違和感があって、しばらくすると関節が痛みはじめ、熱をもってきます。その後1～2日で痛みが最高潮になり、歩行困難となる事も珍しくありませんが、数日後には疼痛がやわらぎ、2週間もたてば痛みは軽減していきます。年に1～2回発作をくり返すのも特徴です。しっかり治療しないと、発作の回数も増加し治りにくくなり、関節の痛みだけでなく腎臓障害、尿路結石、心筋梗塞、脳血管障害を起こす体全体の病気です。男性に多い病気(90%以上)で以前は中高年に多い「ぜいたく病」とされていましたが、最近は30代で初めて発作を経験する人が多くなり若年化する傾向があります。

予防としてはカロリーの過剰摂取をひかえ、

体重増加に気をつけ、標準体重を目標に食生活を改善しましょう。また脂肪を大量にとったり、逆に過度のダイエットをすると血液中のケトン体が上昇し尿酸値が上昇するので注意し、プリン体のとりすぎに注意しましょう。また、アルコールは体内で尿酸が作られるのを促進し、さらに尿からの排泄を妨げるので控えましょう。

治療には3段階あり、まずは発作を抑える対処療法であり短期間で終わります。前兆症状があれば有効な薬もあります。第2段階は尿酸値を下げる原因療法で長期間にわたり服薬する事になります。第3段階は合併症を予防するため、高血圧症、脂質異常症、肥満等をコントロールする事です。

痛風が気になる方は、かかりつけ医に相談し、1度、血液検査で尿酸値を測ることをお勧めします。

【文責】山口医師

【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。