



広報



市の鳥・シジュウカラ

FUSSA



平成 25 年 (2013 年)

3月15日 No.875

発行 / 福生市 編集 / 企画財政部秘書広報課

〒197-8501 福生市本町5

☎ 042-551-1511 (市役所代表)

毎月1日・15日発行

人口と世帯数 (平成 25 年 3 月 1 日現在)

	男	女	計
人口	29,693	29,351	59,044
世帯数	28,938		

ホームページ <http://www.city.fussa.tokyo.jp/>

今号の主な記事 2面市営自転車駐車場のご案内 3面たっけー☆☆出没情報!? 4面パママ子育て どんどん応援～子育て支援の充実～ 5面春のウォーキング大会 6・7面平成25年度保健センター保健事業日程表 8面保健ガイド

【期間】

4月5日(金)～14日(日)

★30周年記念イベント

ご当地キャラ大行進!!

【場所】永田橋から睦橋の多摩川堤防沿い

【メイン会場】明神下公園

【主催】ふっさ桜まつり実行委員会

【後援】福生市・福生市文化協会・福生市町会長協議会

【問合せ】ふっさ桜まつり実行委員会事務局(シティセールス推進課) ☎ 551・1699

全国各地からご当地キャラが大集合! 満開の桜並木沿いを大行進します!

【日時】4月6日(土)午前11時～正午

【場所】五日市線鉄橋～明神下公園

※雨天中止

★ご当地キャラPRステージ(午後3時～4時・明神下公園)

★ご当地キャラグッズ販売(午前11時～午後5時・明神下公園)

※登場キャラのプロフィールなどは、市ホームページ及び「第30回ふっさ桜まつりチラシ」をご覧ください。

桜まつりオリジナルミニ半纏を販売!

【価格】1個500円

【販売場所】明神下公園本部テント(期間中の土・日曜日のみ)



第30回 ふっさ桜まつり

▼桜まつり写真コンクール

【対象】桜まつりを題材に、期間中撮影した写真で未発表のもの。

【応募締切】5月2日(木)当日消印有効

詳しくは、市ホームページ及び会場で配布する応募チラシをご覧ください。

▼ネイチャーフォト教室

～デジカメで福生の桜を撮ろう!!～

桜並木や多摩川の自然を素材として、被写体に合わせた露出や構図など、撮影テクニックを楽しく学びます。

【日時】4月6日(土)午前9時～11時

【場所】桜まつり会場

【定員】先着25人

【講師】前野勝美氏(友遊撮影倶楽部講師)

【持ち物】デジタルカメラ(コンパクト、一眼レフどちらでも可)

【申込み】3月18日(月)午前9時からふっさ桜まつり実行委員会事務局(シティセールス推進課) ☎ 551・1699へ。

◆撮影についてお願い

今回の桜まつりをはじめ、市の各種イベントの様子をビデオカメラ等で腕章を着けた市職員等が撮影します。撮影した写真・動画は市の広報・ホームページ等に掲載する予定です。皆様のご協力をお願いします。

【問合せ】秘書広報課広報広聴係 ☎ 551・1529

イベント一覧

(場所の記載のないものはすべて明神下公園内となります。)

日程	時間	イベント(場所)	日程	時間	イベント(場所)
6日(土)	午前11時～正午	ご当地キャラ大行進(五日市線鉄橋～明神下公園)	13日(土)	午前11時～午後5時	アメリカントレイン(五日市線鉄橋～睦橋)
	午後2時～2時30分	ゆりーとダンス&抽選会		正午～午後0時40分	ビッグバンドジャズ演奏「ハイブリッドジャズオーケストラ」
	午後3時～4時	ご当地キャラPRステージ		午後0時50分～1時20分	草笛演奏「ふっさ草笛サークル」
7日(日)	午前11時～11時50分、午後1時30分～3時30分	ちんどん屋「武蔵野ちんどん同好会」(明神下公園周辺)	午後1時30分～2時	江戸芸かっぽれ「光江流」	
	午前11時～午後3時	野だて「裏千家恵茗会」	午後2時～3時	ひょっとこ連パレード「福生ひょっとこ連」(五日市線鉄橋～睦橋)	
	午前11時～午後3時	箏演奏「福生和楽連盟 福音楽」	午後2時50分～3時20分	バンド演奏「スカイ・ウインド・オーケストラ」	
	正午～午後4時	人力車「岡崎屋惣次郎」(五日市線鉄橋～睦橋)	午後3時30分～4時10分	和太鼓「灯音(ビート)」	
	正午～午後0時40分	吹奏楽演奏「福生吹奏楽団」	14日(日)	午前11時～午後5時	アメリカントレイン(五日市線鉄橋～睦橋)
	午後1時～1時30分	鼓笛隊パレード「福生消防少年団」(五日市線鉄橋～睦橋)		正午～午後0時40分	エイサー太鼓「横田西多摩エイサー太鼓」(睦橋～明神下公園)
午後1時30分～2時	江戸芸かっぽれ「梅后流」	午後1時～5時		おはやし「福生市囃子連合会」	
午後2時～3時30分	民踊パレード(五日市線鉄橋～睦橋)	午後3時～4時	神輿「南田園一丁目睦会」(五日市線鉄橋～睦橋)		
午後3時30分～4時	和太鼓「西多摩太鼓」				

【注】「第30回ふっさ桜まつりチラシ」上、箏演奏の終了時間が「午前11時50分」までとなっていますが正しくは「午後3時」までです。お詫びして訂正します。

※ごみは各自必ずお持ち帰りください。イベントは雨天の場合中止となることがあります。

福生市のホームページアドレスは <http://www.city.fussa.tokyo.jp/> です

公開します 市政情報
東京都議会議員選挙の日程が決まりました

平成 25 年 7 月 22 日任期満了の東京都議会議員選挙は、次のとおり行われます。

- 【告示日】 6 月 14 日(金)
- 【投・開票日】 6 月 23 日(日)
- 【期日前投票】 6 月 15 日(土) 22 日(土)

【問合せ】 選挙管理委員会 事務局 ☎ 551・1802

福生市まちづくりに資する寄附金（ふるさと納税）

2 月 1 日から 28 日までの間に小林和人様ほか匿名で 1 名の方から 12 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 24 年度累計 31 件・68 万 5 千 422 円）

【問合せ】 契約管財課管財係 ☎ 551・1535

土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧と固定資産課税台帳の閲覧ができます

①土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧

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

【縦覧期間】 4 月 1 日(月)～5 月 31 日(金)（日・祝日除く）

【縦覧できる方】 固定資産税の納税者およびその同居の家族、納税者の委任または代理人の委任を受けた方（納税者の委任状、代理人選任届等の書類が必要です）

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

保護します 個人情報

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

【閲覧期間】 通年（日・祝日・年末年始除く）

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

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

【手数料】 1 件 200 円（ただし、縦覧期間中は平成 25 年度分の閲覧は無料です。）

【共通】 縦覧・閲覧時間

午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分（水曜日は午後 8 時まで。土曜日の正午～午後 1 時は除く）

【縦覧・閲覧場所】 市役所 1 階 4 番課税課窓口

【問合せ】 課税課資産税係 ☎ 551・1614

ご利用ください 情報コーナー

情報公開制度・個人情報保護制度に関するお問い合わせは総務課法係 ☎ 551・1536 へ

自転車安全利用五則を守りましょう

- 一. 自転車は車道が原則、歩道は例外…自転車は車両です。歩道と車道の区別のあるところでは、車道通行が原則です。
- 二. 車道は左側を通行…自転車は道路の左側に寄って通行しなければなりません。
- 三. 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行…やむを得ず、歩道を通行する時はすぐに停止できる速度で車道寄りを通行しましょう。歩行者の通行を妨げるような場合、一時停止しなければなりません。
- 四. 安全ルールを守る…飲酒運転・二人乗りは禁止です。交差点では一時停止をし、安全確認をしましょう。夜間は前照灯をつけなければなりません。
- 五. 子どもはヘルメットを着用…13 歳未満の児童・幼児はヘルメットを着用しましょう。そのほか、運転中のイヤホン・ヘッドホンの使用や携帯電話の使用、傘差し運転などもルール違反です。

【問合せ】 安全安心まちづくり課地域安全係 ☎ 551・1691

市営自転車駐車場のご案内

駅周辺は通勤・通学・買物等で多くの自転車が集中します。自転車は車道や歩道に放置すると、歩行者や車両の通行を妨げ大変危険です。市では、東福生駅を除く各駅周辺、約 300 m 以内を自転車等放置禁止区域に指定しています。自転車は放置せず、必ず自転車駐車場に駐輪しましょう。

【一時使用】 1 回（1 日）単位で利用できます。
 【定期使用】 月単位で利用できます。利用月の前月 20 日から末日までに各自転車駐車場で申請してください。牛浜駅東口・熊川駅東を利用する方は牛浜駅西口へ、拝島駅南口臨時を利用する方は拝島駅北口へ申請してください。

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

▼利用時間は 24 時間です（ただし福生駅東口地下は午前 4 時 30 分～午前 1 時 30 分）。

▼管理人は日・祝日、年末年始は不在です（ただし福生駅東口地下を除く）。

▼生活保護受給世帯、身体障害者手帳・愛の手帳・精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方、児童扶養手当受給世帯、福生市児童育成手当受給世帯の方は使用料が免除（ただし生活保護受給世帯、児童扶養手当受給世帯、福生市児童育成手当受給世帯の方は定期使用のみ免除）となります。

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

【問合せ】 安全安心まちづくり課地域安全係 ☎ 551・1691

学校事務嘱託員募集

【募集人員】 1 人

【雇用期間】 平成 25 年 4 月 1 日～平成 26 年 3 月 31 日

（翌年度以降、期間の更新の制度あり）

【勤務時間】 週 4 日・月 12 時間以内

【勤務内容】 文書・物品・備品台帳等の整理及び保管、外来者の受付及び学校行事の準備等の業務

【勤務場所】 市立小・中学校

【受験資格】 エクセル・ワードができる方

【試験方法】 面接（3 月 25 日(月)

【申込み】 3 月 18 日(月)～22 日(金)の間（20 日(祝)除く）に、本人が履歴書（写真貼付）を

直接、市役所第一棟 5 階職員課人事係 ☎ 551・1589 へ。

「安全安心まちづくり市民ひろば」にご参加ください

市では月に 1 回程度、防犯、交通、消防、町会・自治会、PTA 関係者などさまざまな方が集まって「安全で安心して暮らすことができる福生市」の実現に向けて、防犯について話し合いや情報交換をしています。

また、会議終了後には、開催場所周辺の防犯パトロールも実施しています。

市内に在住・在勤の方は、ぜひご参加ください。

【次回日時】 3 月 22 日(金)午後 7 時～9 時

【場所】 さくら会館 2 階第 4 集会室

【問合せ】 安全安心まちづくり課地域安全係 ☎ 551・1691

4 月の無料相談

【問合せ】 秘書広報課広報広聴係 ☎ 551・1529 ※土・日・祝日を除く

相談内容	実施日	時間	場所	備考
人権の上相談・行政相談	3 日(木)	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	4 日(木)			
相続遺言等暮らしの手続き相談	9 日(火)			
税務相談	25 日(木)			
法律相談	5 日(金)・10 日(木)・17 日(木)・24 日(木)	午前 9 時～午後 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。相談日以外は東京都民の声課 ☎ 03・5320・7733 へ。
交通事故相談	18 日(木)			
少年相談	19 日(金)	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
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	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			
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	11 日(木)			

【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。

【夕方のチャイム時間の変更となります】 4 月 1 日から 9 月 30 日まで、市のチャイム放送が午後 5 時 15 分となります。【問合せ】 安全安心まちづくり課防災係 ☎ 551・1638

市税等の納め忘れはありま
せんか？

2 月末をもって、平成 24 年度分の市税等の最終納期限が経過しました。万が一納め忘れがありましたら、早急にご納付ください。

【最終納期限が経過した平成 24 年度分の市税等】

▽市・都民税（第 1 期～第 4 期）

▽固定資産税（第 1 期～第 4 期）

▽国民健康保険税（第 1 期～第 8 期）

▽軽自動車税

▽介護保険料（第 1 期～第 8 期）

▽後期高齢者医療保険料（第 1 期～第 8 期）

※納期を過ぎると延滞金（年 14・6%）が課されます。

【問合せ】 収納課 ☎ 551・1578

国保だより

◆新しく会社等の健康保険に加入される方へ

国民健康保険に加入していた方が、就職などで会社等の健康保険に加入したときは、福生市の国民健康保険の資格を喪失する届出が必要になります。会社等の健康保険証が交付されたら、市役所 1 階 5 番保険年金課保険年金係へ 14 日以内に届出をしてください。なお、届出をしていただくと、国民健康保険の資格は、会社等の健康保険に加入（取得）した日にさかのぼって

喪失されます。

▼届出をしないですと

・国民健康保険の資格喪失が行われず、本来支払う必要のない国民健康保険税も課税されてしまいます。

・会社等の健康保険に加入後、病院受診時には必ず新しい保険証を提示してください。病院で国民健康保険証を使用してしまうと、国民健康保険が病院に支払った医療費を返還していただくことがあります。なお、お支払いいただいた医療費は、会社等の健康保険に請求していただくことができます。

▼届出に必要なもの

①加入された方全員の会社等の健康保険証（または資格証明書）

②加入された方全員の国民健康保険証

③国民健康保険税納税通知書

【問合せ】 保険年金課保険年金係 ☎ 551・1640

◆「ねんきん定期便」の節目年齢が変わります

通常、「ねんきん定期便」は日本年金機構から誕生月にはがきで送付されますが、35 歳、45 歳及び 58 歳の節目の年齢の方には封書で送付されます。

平成 25 年度より、受給開始年齢により近い時期に年金加入記録や年金見込額をお知らせすることを目的として、節目の年齢のうち 58 歳が 59 歳に変更されます。

ただし、昭和 29 年 4 月 2 日（昭和 30 年 4 月 1 日）生まれの方（平成 25 年度中に 59 歳になる方）には、平成 24 年度中の誕生月（58 歳時）に封書の「ねんきん定期便」が送付されているため、平成 25 年度中の誕生月には封書ではなくはがきの「ねんきん定期便」が送付されます。

【問合せ】 青梅年金事務所 ☎ 0428・30・3410

たっけー☆☆☆出沒情報！

★福生市公式キャラクター就任式&特別住民票交付式を開催！

福生七たまっけーイメージキャラクターのたっけー☆☆☆がいよいよ「福生市公式キャラクター」に就任します！来場者には、当日限定で特別住民票の写しをプレゼントします！

【日時】 3 月 21 日（木）午前 10 時～

【場所】 市役所 1 階総合窓口課カウンター前

【内容】 市長から市公式キャラクターの任命、特別住民票の交付、市内保育園児から花束の贈呈など

★ゆる〜い♪当地キャラパーティー！ in 湘南茅ヶ崎

【日時】 3 月 30 日（土）午前 10 時～午後 4 時

【場所】 茅ヶ崎中央公園

【問合せ】 たっけー☆☆☆ホットライン ☎ 03・64363217

JTB×福生春のスペシャルバスツアーを実施します

ふっさ桜まつり期間中に、旅行会社 JTB が市内を巡るバスツアーを実施します！当日は桜まつり会場と市内の 2 つの酒造を JTB スタッフがご案内します。

【日時】 4 月 6 日（土）午前 10 時～午後 4 時 30 分ごろ

【問合せ】 詳細は JTB コーポレートセールス西東京支店 ☎ 521・5550（平日）、くるみるふっさ ☎ 530・2341（土・日曜）へお問い合わせください。

福生市観光案内所「くるみるふっさ」ガイドツアー

◆「福生の水辺を巡るコース」

清岩院の日本庭園を觀賞後、田村酒造場を見学します。今回は特別に、日本酒の味も楽しみます。その後、甘蔵（蔵を改装したレストラン）でランチを堪能します。

【日時】 4 月 20 日（土）午前 10 時～午後 2 時ごろ

【集合】 午前 9 時 50 分・牛浜駅西口前

【定員】 先着 20 人

※当日の歩行距離約 3.4 km

【参加費】 2,000 円（昼食代・保険代等）

【申込み】 3 月 17 日（日）から午前 10 時～午後 6 時の間に、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（月曜定休日）。

西武ドームで福生ドッグとたっけー☆☆☆による福生市 PR イベント開催！

福生市民感謝デーとして開催される西武対楽天戦の試合当日、福生ドッグの販売やたっけー☆☆☆も交えて PR イベントを行います。

【日時】 4 月 27 日（土）午前 11 時～午後 1 時（試合開始時）

【場所】 西武ドーム前広場

★「くるみるふっさ」で感謝デーチケット販売中！

【問合せ】 くるみるふっさ ☎ 530・2341

ごみ・資源収集情報

ごみが 58t 増えちゃったよ！	資源の割合が 1% 増えたよ！
25 年 1 月 1,042t	25 年 1 月 411t (28%)
24 年 1 月 984t	24 年 1 月 362t (27%)

※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 1 月	123t
24 年 1 月	105t

4 月の資源回収予定

実施団体	実施日
福栄福寿会	6 日（土）
鍋ヶ谷戸第一町会	7 日（日）
志茂一ふたけた会	7 日（日）
本町第七町会	7 日（日）
富士見台町会	14 日（日）
本町第二町会	14 日（日）
武蔵野台一丁目子供会	14 日（日）
永田子供会	14 日（日）
青少年育成武蔵野地区委員会	21 日（日）
熊牛福寿会	21 日（日）
福生団地自治会	21 日（日）
原ヶ谷戸町会	21 日（日）
志茂第二町会	21 日（日）
加美平老人クラブ	27 日（土）
福東幸せ会（都宮熊川第 2 アパート内）	28 日（日）
南田園三丁目町会	28 日（日）
青少年育成加美地区委員会	28 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もあります。【問合せ】 環境課ごみ対策係 ☎ 551・1731

ごみ対策係からのお知らせ

◆「平成 25 年度版ごみ・リサイクルカレンダー」を配布

3 月 21 日（木）から、各家庭にごみ・リサイクルカレンダーを配布します。1 週間以上経っても届かない場合や、2 世帯同居などで 2 部以上必要な方は、ごみ対策係へご連絡をお願いします。

共同住宅用カレンダー、英語版カレンダー、6 カ国語対応（英語、韓国語、中国語、ポルトガル語、スペイン語、タイ語）ごみの出し方パンフレット、改定版ごみ分別一覧は、市役所 1 階 11 番環境課ごみ対策係の窓口にあります。

◆減免世帯に指定収集袋を交付します

該当する場合は申請してください。

【対象】 ①生活保護受給者 ②児童扶養手当受給者 ③特別児童扶養手当受給者 ④遺族基礎年金受給者（条件あり）

件有り。ごみ対策係にご確認ください。）

⑤身体障害者手帳（1 級または 2 級）の交付を受けていて、世帯全員の市民税が非課税

⑥愛の手帳（1 度または 2 度）の交付を受けていて、世帯全員の市民税が非課税

⑦精神障害者保健福祉手帳（1 級）の交付を受けていて、世帯全員の市民税が非課税

⑧市長が特別の理由があると認めた場合

【交付日時・場所】 4 月 1 日～平成 26 年 3 月 31 日・環境課ごみ対策係

【必要な物】

■証書等

①生活保護法適用証明書②児童扶養手当証書③特別児童扶養手当証書④遺族基礎年金証書ほか⑤身体障害者手帳⑥愛の手帳⑦精神障害者保健福祉手帳

■印鑑 ※④・⑤・⑥・⑦は当日交付できない場合があります。【問合せ】 環境課ごみ対策係 ☎ 551・1731

2 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	769	315	256	133
昼間（午前 7 時～午後 7 時）	566	200	140	54
夕刻（午後 7 時～午後 10 時）	201	125	115	83
夜間（午後 10 時～午前 7 時）	2	-10	1	-4
最高音圧レベル（デシベル）	118	1	90	-9

納税は 納期内で 元気な福生

【介護サポーター募集について】

介護サポーター募集中！詳しくは介護福祉課高齢福祉係へ。

【問合せ】 介護福祉課高齢福祉係 ☎ 551・1751

児童館で遊ぼう！(3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

<武> 遊具開放デー 21日(木)、4月4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> のびのびひろば 26日(火)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。

<田> よちよちすくすくひろば「みんなでお祝いしよう」26日(火)午前10時30分～正午【対象】0、1歳児と保護者※2、3月生まれのお誕生会をします。

<武> わくわくひろば 4月2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※当日直接来てください。

<田> 親子であそぼう「春ですよ」4月2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】うわばき※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。

子育て応援事業

<武> 子育て応援事業ハッピータイム「ヨガでリフレッシュ」22日(金)午前10時～11時30分【対象】子育て中のお母さん(先着10人)【申込み】15日(金)午前10時から武蔵野台児童館窓口で受付※保育もあります。

小学生以上対象事業

<熊> 遠足「所沢航空公園へ行こう」23日(土)午前9時15分～午後4時30分【対象】小学生以上【定員】先着24人【費用】340円【持ち物】申込み時にわたすしおりをご覧ください。【申込み】15日(金)午後4時から熊川児童館窓口で受付

市民のひろば ti・高橋 ☎ 551・2147
<会員募集>
<演歌舞踊教室・開設(雪舞会)>
<Joyful English Circle>
<Sari Melati~インドネシアの伝統舞踊を踊りましょう>

【市営競技場での使用申請について】4月1日(月)から市営競技場管理棟で申請できるようになります。引き続き中央体育館窓口でも受け付けます。【問合せ】スポーツ推進課 ☎ 552・5511

図書館からのお知らせ
図書館年度末整理日
電算作業等のため、年度末の3月31日(日)は、市内の図書館が休館になります。

図書館からのお知らせ
【問合せ】介護福祉課高年齢福祉係 ☎ 551・1751

救急医療情報キットをお持ちの方は「救急医療情報カード」の更新をお願いします！
救急医療情報キットの交付を受けている方に更新用の「救急医療情報カード」をお送りします。

救急医療情報キットの交付を受けている方に更新用の「救急医療情報カード」をお送りします。最新の医療情報でないと救急医療の時に適切な処置ができなくなる恐れがあります。

医療情報等を書き換えてキットの中に最新の情報を保管しておいてください。
※救急医療情報カードはお客各自が保管するものです。提出は不要です。

【問合せ】介護福祉課高年齢福祉係 ☎ 551・1751

中央 ☎ 553・3111
わかたけ ☎ 551・0083
【問合せ】各図書館へ。

【日時】4月18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

【日時】4月10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(24日(水)はこどもの読書週間のため別に案内します。)

【日時】4月2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) ※参加ください ※直接どうぞ

【日時】4月6日(土)午後3時
【場所】中央図書館
【対象】小学生 ※直接どうぞ

【日時】4月3日(水)10日(水)17日(水)24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



子育てするならふっさ

パパママ子育て どんどん応援～子育て支援の充実～

市では、「子育てするならふっさ」を掲げ、保護者の方の多様なニーズに対応し、子どもが健やかに育つ環境づくりに取り組んでいます。
【認定こども園が新設されます】福生多摩幼稚園が0～2歳児をお預かりする乳児部(本町22-3)を4月に新設し、既存の幼稚園と合わせた認定こども園となります。詳細は福生多摩幼稚園 ☎ 551・4429 へお問い合わせください。

～4月から既存事業の充実や新しい事業の開始で、保育サービスがますますパワーアップします！～

福生市保育サービス一覧(★は4月からの新規事業)

Table with 5 columns: 事業名と概要, 保育日時, 定員, 保育料, 実施園・問合せ先. Rows include: 病後児保育, 定期利用保育, 夜8時までの延長保育, 年末保育, 休日保育, 一時預かり.

運転ボランティア募集

社会福祉協議会では歩行が困難な方を対象に移送サービス事業を運転ボランティアの方の協力により実施しています。
通院や外出の移動のお手伝いとして、ハンディキャブ(車イスごと乗れる車)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歳～70歳の方で安全運転をしていただける方 ※無償でのボランティア活動となります。
【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があります。詳細はお問い合わせください。
【申込み(随時受付)】社会福祉協議会地域推進課地域推進担当 ☎ 552・2121 へ。

【犬の飼い主へお願い】公園内や道路に犬の糞が多く、利用者が大変迷惑をしています。糞を放置したり埋めたりせず、飼い主が責任を持って持ち帰りましょう。また、尿の処理は、ペットボトル等に水を入れて持ち歩き、排泄した場所を洗い流しましょう。散歩の際は必ずひき綱を付けてください。【問合せ】施設課公園グループ ☎ 551・1985

福生地域体育館事業【問合せ】福生地域体育館 ☎ 530・8811

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

Table with columns: 事業名, 対象, 曜日, 時間, 期間, 定員, 参加費. Includes events like 'やさしいフラダンス' and '子どもHIPHOP'.

熊川地域体育館事業【問合せ】熊川地域体育館 ☎ 552・1980

Table with columns: 事業名, 対象, 曜日, 時間, 期間, 定員, 参加費. Includes events like 'フラダンス' and '親子フラダンス'.

【申込み】3月27日(木)までに往復はがき(必着)、またはホームページからお申し込みください。申込み多数の場合は抽選となります。

中央体育館事業【問合せ】中央体育館 ☎ 552・5511

Table with columns: 事業名, 対象, 曜日, 時間, 期間, 参加費, 定員. Includes events like 'ボディメイクエアロ' and '木曜バランスボール'.

【持ち物】運動できる服装、室内用運動靴・タオル・水分補給できるもの(③⑤は運動靴不要) 【申込み】電子申請、または往復はがき(当日消印有効)に教室名・氏名・生年月日・住所・電話番号を記入し、3月23日(土)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(⑤以外は中央体育館窓口でも受け付けます)。

春のウォーキング大会 第18回春のウォーキング大会を開催します。 【日程】4月20日(土) 【コース】武蔵五日市駅→(バス乗車)青木平→龍珠院→瀨音の湯→五日市郷土館→武蔵五日市駅(約10km) ※詳細は申込書をご覧ください。 【参加費】一人150円(雨天中)

止の場合も返金しません。 【持ち物】弁当、水筒、雨具 【申込み】4月18日(木)午後5時までに参加費を添えて市内体育館へ。小学生の参加は保護者の同伴が必要です。 【問合せ】中央体育館 ☎ 552・5511

推進委員がフォームチェックやペースメーカーをして、皆さんをフォローします。 【日時】4月6日(土)・20日(土)午前10時(小雨決行)以降、第一・三土曜日(月2回)の練習会 【集合】中央体育館 ※受付は午前9時45分 【練習場所】多摩川中央公園周辺

【対象】市内在住・在勤・在学で、初心者の方・久しぶりに走る方など 【参加費】参加毎500円(保険代ほか) 【持ち物】運動着、ランニングシューズ、着替え等 【申込み】4月2日(火)までに電話で中央体育館 ☎ 552・5511へ。

【出演】ダイナマイト・ミキほか 【料金】1,000円 【福生出身のロックバンドによる「トワイベント」による「BA!」 【日時】3月29日(金)開場午後5時30分、開演6時 【出演】Over The Dog & SISTER JET 【料金】1,000円、18歳以下500円 ※好評発売中。 【問合せ】市民会館 ☎ 552・1711

公民館事業

▼市民音楽講座「見えないけど・・・あるもの」

子どもから大人まで、経験を問わず気軽に参加できる合唱講座です。最終日は6月16日(日)に行われる市民音楽祭でその成果を発表します。 【日程】4月14日(日)・20日(土)・28日(日)、5月1日(水)・8日(水)・12日(日)・18日(土)・26日(日)、6月2日(日)・9日(日)・15日(土)・16日(日) ※全12回 【時間】〔日曜日〕午後1時30分～3時30分 〔水・土曜日〕午後7時～9時 【場所】市民会館・公民館第4・5集会室 【定員】先着100人(市内在住・在勤の方を優先) 【曲目】「さんば～風のとおり道」、「かわいいかくれんぼ」、「ひょっこりひょうたん島」ほか 【講師】高橋逸子氏(児童合唱団フレンズ指導者ほか) 【申込み】4月3日(水)午前9時から公民館事務所 ☎ 552



昨年の講座の様子

・2118へ。

▼お茶席体験「茶室福庵で抹茶を飲みませんか？」

お茶席が初めての方も気軽に茶道を体験できます。抹茶とお菓子を福庵でお楽しみください。 【日時】4月14日・28日、5月12日・26日、6月9日・23日の日曜日午前10時～午後3時 【場所】茶室「福庵」立礼席 【定員】先着25人 ※直接会場へお越しください。 【費用】300円(茶菓子代等) 【問合せ】公民館事務所 ☎ 552・2118

▼保育室併設講座「子育てサロン 食育のすすめ」

食育の原点である味覚や選食能力、食卓での幼児教育、免疫やアレルギー、食糧自給率、食の安全などについて広く学び、考えます。 【日時】4月11日(木)午前10時～正午 ※以後7月11日までの毎週木曜日(全14回) 【場所】公民館白梅分館2階集会室・和室 【対象】市内在住の方

【定員】20人(応募多数の場合は保育室に子どもをあずける方を優先し、抽選)

【講師】木村陽子氏(小児科クリニック管理栄養士・子育てサロン主宰)

【費用】1,500円程度(食材費)

【申込み】3月21日(木)～4月6日(土)の間に公民館白梅分館 ☎ 553・3454へ。

＜保育室について＞

保育室は、親と子が離れ、子どもが仲間の中で遊びを通し、育っていく場です。その中で見えてくる子どもの成長については、学習会で話し合います。

【対象】1歳以上で就学前の幼児 ※0歳児は要相談

【定員】15人(応募多数の場合は保育室併設講座に参加した経験の少ない保護者の方を優先し、抽選)

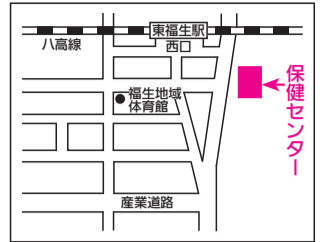
【費用】1回50円(おやつ代)

【申込み】4月6日(土)までに直接来館のうえ、保育室併設講座と一緒に申し込みください。

【第二中学校吹奏楽部スプリングコンサート 2013】ぜひお越しください。【日時】3月24日(日)午後1時30分開演(1時開場) 【場所】市民会館大ホール(もくせいホール) 【曲目】吹奏楽のための綺想曲「じゅげむ」、「復興」ほか 【問合せ】第二中学校 ☎ 551・1970

平成 25 年度 保健センター 保健事業日程表

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



平成 25 年度 がん検診等予定表 ※年齢は、平成 25 年 4 月 1 日現在の年齢

事業名・対象	実施方法	実施予定日												申込み方法	
		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月		
胸部レントゲン検査 35歳以上	【場所】市内指定医療機関 【内容】胸部X線直接撮影			6月1日(土)～10月31日(木)											国民健康保険に加入している40～74歳の方及び75歳以上の方は福生市で実施している健康診査と一緒に受診することができます。35～39歳の方及び国民健康保険以外の健康保険に加入されている方は直接医療機関で受診してください。
大腸がん検診 35歳以上	【場所】市内指定医療機関 【内容】便潜血検査(2日法)			6月1日(土)～10月31日(木)											往復はがきで申し込んでください。 ※詳細は広報ふっさ(5月1日号、7月15日号)に掲載します。
前立腺がん検診 50歳以上の男性	【場所】市内指定医療機関 【内容】血液検査			6月1日(土)～10月31日(木)											往復はがきで申し込んでください。 ※2年に1度の検診のため平成24年度中(平成24年4月～平成25年3月)に検診を受診した方は申し込みできません。 ※詳細は実施前々月の広報ふっさ(15日号)に掲載します。
乳がん検診 40歳以上の女性	【場所】市内指定医療機関 【内容】視触診及びマンモグラフィ 【費用】1,600円		1日(水)～31日(金)				1日(木)～31日(土)				1日(金)～30日(土)			1日(土)～28日(金)	往復はがきで申し込んでください。 ※2年に1度の検診のため平成24年度中(平成24年4月～平成25年3月)に検診を受診した方は申し込みできません。 ※詳細は実施前々月の広報ふっさ(15日号)に掲載します。
子宮がん検診 20歳以上の女性	【場所】市内指定医療機関 【内容】細胞採取・細胞検査		31日(金)				31日(土)				30日(土)			28日(金)	往復はがきで申し込んでください。 ※詳細は実施前々月の広報ふっさ(15日号)に掲載します。
骨密度測定健診 40・45・50・55・60・65・70歳の女性	【場所】市内指定医療機関 【内容】X線による第二中手骨密度測定														往復はがきで申し込んでください。 ※詳細は実施前々月の広報ふっさ(15日号)に掲載します。
胃がん検診 35歳以上	【場所】保健センター 【内容】バリウム投与による胃間接撮影	25日(木)	27日(月)	17日(月)	25日(木)	26日(月)					16日(月)			17日(月)	往復はがきで申し込んでください。 ※詳細は実施前々月の広報ふっさ(15日号)に掲載します。
肺がん検診 35歳以上	【場所】保健センター 【内容】胸部X線直接撮影・たんの検査(必要時)														往復はがきで申し込んでください。 ※詳細は実施前々月の広報ふっさ(15日号)に掲載します。
がん検診推進事業「子宮頸がん検診」 20・25・30・35・40歳の女性	【場所】市内指定医療機関 【内容】細胞採取・細胞検査														対象者の方には検診無料クーポン券と検診手帳が送付されます。同封の受診案内に従って検診を受診してください。 ●「大腸がん検診」について 検診内容は、35歳以上対象の大腸がん検診と同じ便潜血検査です。便潜血検査は年度につき1回までのため、上記検診との重複受診はできません。
がん検診推進事業「乳がん検診」 40・45・50・55・60歳の女性	【場所】市内指定医療機関 【内容】視触診及びマンモグラフィ														対象者の方には検診無料クーポン券と検診手帳が送付されます。同封の受診案内に従って検診を受診してください。 ●「大腸がん検診」について 検診内容は、35歳以上対象の大腸がん検診と同じ便潜血検査です。便潜血検査は年度につき1回までのため、上記検診との重複受診はできません。
がん検診推進事業「大腸がん検診」 40・45・50・55・60歳	【場所】市内指定医療機関 【内容】便潜血検査(2日法)			6月1日(土)～10月31日(木)											対象者の方には検診無料クーポン券と検診手帳が送付されます。同封の受診案内に従って検診を受診してください。 ●「大腸がん検診」について 検診内容は、35歳以上対象の大腸がん検診と同じ便潜血検査です。便潜血検査は年度につき1回までのため、上記検診との重複受診はできません。
口腔がん検診 40歳以上	【場所】保健センター 【内容】視触診及び組織染色法を用いた検診			1日(土)											保健センターへ電話で申し込んでください。 ※詳細は広報ふっさ4月15日号に掲載します。
高齢者歯科健診 65歳以上(70歳を除く)	【場所】市内指定医療機関 【内容】口腔衛生・歯周病予防									1日(日)～30日(月)					市内指定医療機関で受診できます。 8月下旬、対象者に受診券が送付されます。指定の歯科医療機関に予約をして受診してください。
成人歯科健診 40・50・60・70歳	【場所】市内指定医療機関 【内容】口腔衛生・歯周病予防									1日(日)～30日(月)					市内指定医療機関で受診できます。 8月下旬、対象者に受診券が送付されます。指定の歯科医療機関に予約をして受診してください。

※費用の記載のあるもの以外は無料です。ただし、検診の結果、精密検査や治療が必要となった場合の費用は自己負担となります。

平成 25 年度 成人健康診査予定表 ※年齢は、平成 25 年度中に該当年齢となる方

事業名	実施方法	実施予定日												申込み方法	
		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月		
特定健康診査 40～74歳の国民健康保険加入者	【場所】市内指定医療機関 【内容】血液検査・身体測定等			6月1日(土)～10月31日(木)											5月下旬に、対象者に受診券が送付されます。市内指定医療機関で受診できます。 ※養護老人ホームまたは特別老人ホーム等に入所中の方は対象外となります。
後期高齢者健康診査 75歳以上	【場所】市内指定医療機関 【内容】血液検査・身体測定等							8月1日(木)～10月31日(木)							7月下旬に、対象者に受診券が送付されます。市内指定医療機関で受診できます。 ※養護老人ホームまたは特別老人ホーム等に入所中の方は対象外となります。
無保険者健康診査 40歳以上で健康保険に加入できない方	【場所】市内指定医療機関 【内容】血液検査・身体測定等							8月1日(木)～10月31日(木)							7月下旬に、対象者に受診券が送付されます。市内指定医療機関で受診できます。
肝炎ウイルス検査 40歳以上で過去に肝炎ウイルス検査を受診していない方	【場所】市内指定医療機関 【内容】血液検査			6月1日(土)～10月31日(木)											保健センターへ電話で申し込んでください。福生市で実施している健康診査と一緒に受診することができます。 ※詳細は広報ふっさに掲載します。

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

健康コーナー No. 34
健康づくり講演会を開催しました

2月9日、心の健康に関する講演会と落語の集いを開催しました。講演会の講師は秋川病院精神科医の植田宏樹先生、落語は昔家花蝶さんでした。

講演会では、うつ病がとも身近なものであることや、世代によってストレスの内容が違うこと、そして、ストレスをため込んでも追い込まれない方法などを、笑いを交えながら教えて頂きました。自分に合ったリラックス法を見つけたり声を出して笑ったり、誰かに話を聞いてもらったりすることで、元気な心を作ることができそうです。

また、落語では、即興で植田先生のお話も盛り込んで頂き、会場は大変盛り上がりました。

アンケートでは、たくさんの方々が「気持ちが良いになった」「楽しかった」と答えており、続編を希望する声もあつたほどです。

皆さんは、毎日声を出して笑っていますか？ だれか、お話を聞いてくれる人はいませんか？ リラックス法はありますか？

まずは、一日1回、声を出して笑ってみませんか？

季節を問わず、うがい・手洗いを忘れずに！

【問合せ】保健センター
552・0061

「災害時 みんなを守る 地域の力」町会・自治会に加入しましょう

平成 25 年度 乳幼児健康診査日程表

● 3～4 か月児健康診査 ●

【内容】身長体重測定、内科診察、育児相談、栄養相談、産婦健康診査

日程	曜日	対象者
4月16日	火	平成24年12月生まれ
5月21日		平成25年1月生まれ
6月18日		平成25年2月生まれ
7月16日		平成25年3月生まれ
8月20日		平成25年4月生まれ
9月17日		平成25年5月生まれ
10月15日		平成25年6月生まれ
11月19日		平成25年7月生まれ
12月17日		平成25年8月生まれ
1月21日		平成25年9月生まれ
2月18日		平成25年10月生まれ
3月18日		平成25年11月生まれ

【受付時間】午後1時～1時45分
【場所】保健センター
【持ち物】母子健康手帳・保険証・郵送されたアンケート
※対象の方には、保健センターから通知を郵送します。

● 1歳6か月児健康診査 ●

【内容】身長体重測定、内科診察、育児相談、栄養相談、歯科健診

日程	曜日	対象者
4月23日	火	平成23年9月生まれ
5月28日		平成23年10月生まれ
6月25日		平成23年11月生まれ
7月23日		平成23年12月生まれ
8月27日		平成24年1月生まれ
9月24日		平成24年2月生まれ
10月22日		平成24年3月生まれ
11月26日		平成24年4月生まれ
12月24日		平成24年5月生まれ
1月28日		平成24年6月生まれ
2月25日		平成24年7月生まれ
3月25日		平成24年8月生まれ

【受付時間】午後1時～1時45分
【場所】保健センター
【持ち物】母子健康手帳・保険証・郵送されたアンケート・歯ブラシ
※対象の方には、保健センターから通知を郵送します。

● 乳幼児歯科健康診査 ●

日程	曜日	備考
4月3日・17日	水	【受付時間】午後1時～2時 【対象】3歳11か月に至る月までの乳幼児 【内容】歯科診察 【持ち物】母子健康手帳・歯ブラシ2本・コップ 【申込み】電話で保健センターへ ※対象年齢の方にはフッ素塗布を行います。
5月1日・15日		
6月5日・19日		
7月3日・17日		
8月7日・21日		
9月4日・18日		
10月2日・16日		
11月6日・20日		
12月4日・18日		
1月15日		
2月5日・19日		
3月5日・19日		

● 6か月児・9か月児健康診査 ●

6か月児・9か月児健康診査は、個別に受診してください（受診票は3か月児健康診査の際に交付しますので、満月齢を過ぎたら都内の指定医療機関で必ず受診してください）。
※受診予定の医療機関に事前に確認を取ってください。

【内容】身長体重測定、内科診察等
【持ち物】母子健康手帳・受診票・保険証

● 3歳児健康診査 ●

【内容】身長体重測定、内科診察、育児相談、栄養相談、歯科健診、尿検査

日程	曜日	対象者
4月2日	火	平成22年3月生まれ
5月7日		平成22年4月生まれ
6月4日		平成22年5月生まれ
7月2日		平成22年6月生まれ
8月6日		平成22年7月生まれ
9月3日		平成22年8月生まれ
10月8日		平成22年9月生まれ
11月5日		平成22年10月生まれ
12月3日		平成22年11月生まれ
1月7日		平成22年12月生まれ
2月4日		平成23年1月生まれ
3月4日		平成23年2月生まれ

【受付時間】午後1時～1時45分
【場所】保健センター
【持ち物】母子健康手帳・保険証・郵送されたアンケート・歯ブラシ
※対象の方には、保健センターから通知を郵送します。

平成 25 年度 母子保健事業日程表

● パパママクラス ●

これからパパ・ママになる方向けの教室です。1日目・3日目はパパ中心にクラスを行います。また、おじいちゃん・おばあちゃんにもご参加いただけます。

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

開催日		
4・5月コース	6・7月コース	8・9月コース
4月20日(土)、5月2日(木)・11日(土)・16日(木)・23日(木)	6月29日(土)、7月4日(木)・6日(土)・11日(木)・18日(木)	8月31日(土)、9月5日(木)・7日(土)・12日(木)・19日(木)
10・11月コース	12・1月コース	2・3月コース
10月19日(土)、11月7日(木)・9日(土)・14日(木)・28日(木)	12月21日(土)、1月9日(木)・18日(土)・23日(木)・30日(木)	2月22日(土)、3月6日(木)・8日(土)・13日(木)・20日(木)

【時間】午後1時30分～3時30分
【場所】保健センター
【持ち物】母子健康手帳
【申込み】電話で保健センターへ

● 離乳食教室 ●

【内容】離乳食の作り方、進め方

開催日	
4月10日(水)	10月9日(水)
5月8日(水)	11月13日(水)
6月12日(水)	12月11日(水)
7月10日(水)	1月8日(水)
8月14日(水)	2月12日(水)
9月11日(水)	3月12日(水)

【時間】午前10時～11時30分（受付は9時50分まで）
【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
【申込み】電話で保健センターへ

● 育児相談 ●

【内容】身長体重測定、育児相談、母乳・栄養相談

日程	曜日	日程	曜日
4月5日	金	4月17日	水
6月7日		5月15日	
7月5日		6月19日	
8月2日		7月17日	
9月6日		8月21日	
10月4日		9月18日	
11月1日		10月16日	
12月6日		11月20日	
2月7日		12月18日	
3月7日		1月15日	
		2月19日	
		3月19日	

【時間】午後1時30分～2時30分
【場所】子ども応援館
【時間】午前9時30分～10時30分
【場所】保健センター



予防接種について

【問合せ】保健センター ☎ 552-0061

BCG集団接種について

平成25年度から、対象となる年齢が拡大されました。生後1歳になるまで接種ができますが、なるべく生後5～8か月の間に受けてください。

日程	曜日	日程	曜日
4月9日	火	10月9日	水
5月8日	水	11月13日	水
6月6日	木	12月11日	水
7月10日	水	1月14日	火
8月13日	火	2月6日	木
9月11日	水	3月11日	火

【受付時間】①午後0時50分②午後1時15分
【場所】保健センター
【持ち物】母子健康手帳・予診票
※本人の体調が分かる保護者の方が同伴してください。

予防接種の 打ち忘れはありませんか？

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

【対象者】
〈第1期接種時期〉満1歳～2歳未満の方
〈第2期接種時期〉平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれの方
〈第3期接種時期〉平成11年4月2日～平成12年4月1日生まれ（中学1年生相当）の方
〈第4期接種時期〉平成6年4月2日～平成7年4月1日生まれ（高校3年生相当）の方

小児用肺炎球菌ワクチン・ヒブワクチン・子宮頸がん予防ワクチンの定期接種化について

平成25年度から、ヒブワクチン・小児用肺炎球菌ワクチン・子宮頸がん予防ワクチンを公費で受けられる定期の予防接種として実施する予定です。詳細が決まりましたら、改めて広報ふっさ・市ホームページ等でお知らせします。

【予定している対象者】①ヒブワクチン・小児用肺炎球菌ワクチン…市内在住で、生後2か月～5歳未満の乳幼児
②子宮頸がん予防ワクチン…市内在住で、平成25年度に小学6年生（12歳相当）～高校1年生（16歳相当）になる女子
【接種方法と接種回数】市の指定医療機関で接種を行ってください。対象となる方には、接種回数などの詳細について個別に通知を送付します。
※ワクチンの在庫状況等によりすぐに接種できない場合がありますので、来院前にお問い合わせください。
【持ち物】①ヒブワクチン・小児用肺炎球菌ワクチン…保険証、乳幼児医療証、母子健康手帳
②子宮頸がん予防ワクチン…保険証、母子健康手帳（お持ちの方）

保健ガイド

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。

4月の休日診療

診療時間	内科・小児科(昼間)	内科・小児科(準夜)	歯科休日診療
午前9時～11時45分 午後1時～4時45分	福生市休日診療所 福生 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
7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(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
21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
28日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	東青梅休日歯科診療所
29日(祝)	福生市休日診療所	高沢病院 瑞穂町二本木 722-1 ☎ 556・2311	東青梅休日歯科診療所

※医療機関が変更になる場合もあります。受診の際は保険証をご持参ください。

4月の乳幼児健康診査

健診名	健診日	対象児	受付場所・時間
3か月児	16日(火)	平成24年12月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
6か月児	満月齢後の6・7か月期	平成24年10月生まれ ※受診日時時点で生後6か月0日以降の乳児	個別健診です。通知はしません。3か月児健診の際、受診票を交付しますので、都内の指定医療機関で受診してください。
9か月児	満月齢後の9・10か月期	平成24年7月生まれ ※受診日時時点で生後9か月0日以降の乳児	保健センター 午後1時～1時45分
1歳6か月児	23日(火)	平成23年9月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
3歳児	2日(火)	平成22年3月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
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。		

○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

腎臓って…どこにあるの？

そら豆の形で、にぎりこぶし大、両側の腰の上、背中側に左右1個ずつあります。

〈どんな働きをしているの？〉

- ①体内の老廃物を血液から「ろ過」して尿として体外に捨てます。
- ②尿の成分・量を調節して、体内の水分量・血圧を調節します。また、必要に応じて昇圧ホルモン(レニン)を出して血圧を上げます。
- ③血液中の電解質(ナトリウム、カリウム、カルシウム、重碳酸など)を調節します。血液を弱アルカリ性に保ちます。
- ④ビタミンDを活性化してカルシウムの吸収を促し、骨を丈夫にします。
- ⑤造血刺激ホルモン(エリスロポエチン)を出して、骨髄に赤血球を作らせます。
- ⑥身体にとって不要になったホルモン(インスリンなど)を壊したり、捨てたりします。
- ⑦身体に必要な栄養分(たんぱく、血液、糖)は尿にもらさないようにします。

〈「慢性腎臓病」は人口透析・心血管病の予備軍！〉

- 「慢性腎臓病(CKD)」とは、
- ①腎臓の障害(たんぱく尿など)がある
 - ②腎臓の働きが正常の60%未満となる
のいずれかの状態をさします。

慢性腎臓病の原因の多くは生活習慣病(糖尿病など)です。慢性腎臓病は自覚症状が少ないため放置しがちですが、放っておくと腎臓の働きは静かに低下し、人工透析や心血管病になりやすく、入院が必要となったり命にかかわることもあります。

昔は「腎臓病にきく治療法はない」と言われていましたが、今では薬物療法・食事療法・生活改善を正しく行えば、慢性腎臓病の進行を遅らせることが可能になってきました。

慢性腎臓病は患者さん自身が参加する余地が非常に大きい病気です。

希望を持って治療に取り組みましょう。

【文責】小久保医師

【問合せ】保健センター ☎ 552・0061

◆健康相談
①【日時】4月4日(木)・18日(木)午前9時30分～11時
【場所】市役所1階ロビー
【相談員】保健師・栄養士
②【日時】4月11日(木)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
【日時】4月26日(金)午前9時30分～11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2月・3月に受けなかった方)
【内容】血管年齢、脳年齢、骨密度、咬合力、足指力(下肢筋力低下によるリスク)等
【申込み】3月18日(月)から電話で保健センターへ。

◆育児相談
①【日時】4月5日(金)午後1時30分～2時30分
【場所】子ども応援館
②【日時】4月17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・栄養士
◆離乳食教室
【日時】4月10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

◆パママクラス
お産の話、栄養の話など楽しく学んでいきましょう。
【日時】4月20日(土)、5月2日(木)・11日(土)・16日(木)・23日(木)午後1時30分～3時30分
【場所】保健センター
【対象】パパ・ママになる方や祖父母等
【定員】先着20組
【申込み】3月18日(月)から電話で保健センターへ。
◆乳幼児歯科健康診査
【日時】4月3日(水)・17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(要予約)
【持ち物】母子健康手帳・歯ブラシ2本・コップ・タオル
【申込み】3月18日(月)から電話で保健センターへ。

検診等のお知らせ

▼①胃・肺がん検診(5月)

原則セットでお申し込みください。
【日時】5月27日(月)午前9時～正午
【場所】保健センター

【対象】市内在住の35歳以上の方(平成25年4月1日現在)

◆次の方は受診できません

- ①一年以内に胃・肺を手術した方
 - ②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
 - ③胃・肺の検査を受診後、1年を経過しない方
 - ④妊娠中の方
 - ⑤その他病気を治療中の方
- ※一年以内に手術(胃・肺に限らず)をした方は申込み前に保健センターへご連絡ください。また、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】85人(申込み多数の場合は抽選)※市で実施する胃・肺がん検診を受診したことがない方を優先

【検診方法】検診車での集団検診。バリウム投与、胃間接撮影、胸部X線直接撮影、たんの検査(必要な方のみ)

▼②子宮がん検診(5月)

【期間】5月1日(水)～31日(金)

【場所】市内指定医療機関

【対象】市内在住の20歳(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

【定員】約170人(申込み多数の場合は抽選)
【検診方法】医療機関での個別検診。細胞採取と細胞検査

▼③骨密度測定健診(5月)

【期間】5月1日(水)～31日(金)

【場所】市内指定医療機関

【対象】市内在住の40・45・50・55・

60・65・70歳の女性(平成25年4月1日現在)

【定員】約100人(申込み多数の場合は抽選)
【健診方法】医療機関での個別健診。X線による第二中手骨密度測定

▼④乳がん検診(5月)

【期間】5月1日(水)～31日(金)

【場所】市内指定医療機関

【対象】市内在住の40歳(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

◆次の方は受診できません

- ①ペースメーカー等の医療機器を装着されている方
- ②豊胸手術をされている方
- ③妊娠中の方

【定員】約120人(申込み多数の場合は抽選)
【検診方法】医療機関での個別検診。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すると全額無料になります。

〈①～④共通〉【申込み】往復はがきで3月31日(日)(当日消印有効)までにお申し込みください。はがき1枚につき1名及び1つの検診(健診)の申込みです。

【はがきの書き方】〈往信・表〉〒197-0011 福生市福生 2125 番地 3 福生市保健センター
〈往信・裏〉①住所②氏名③生年月日④年齢⑤電話番号⑥〇〇検診(健診)希望
〈返信・表〉ご自分の住所・氏名
〈返信・裏〉無記入

※記載に不備があると受診できません。また検査の結果、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

【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。