



広報



市の鳥・シジュウカラ

FUSSA



平成 25 年 (2013 年)

1 月 15 日 No.871

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 1 月 1 日現在)

	男	女	計
人口	29,741	29,383	59,124
世帯数	28,978		

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

今号の主な記事 2 面 介護保険サービスの医療費控除について 3 面 福生市文化財消防演習を行います 4 面 嘱託職員募集
5 面 まちの話題 6 面 福生市収蔵美術展開催 7 面 知っておきたい DV 防止講座 8 面 保健ガイド

確定申告・住民税 (市・都民税) の申告はお早めに!

【問合せ】〈所得税の確定申告〉青梅税務署 ☎ 0428・22・3185 〈住民税 (市・都民税) の申告〉課税課市民税係 ☎ 551・1610

◎所得税 (国税) の確定申告の日程・場所等

相談・受付日 (土・日・祝日は除きます)	受付時間	税務署員	税理士会	市職員	場所
① 1 日 (金) ~ 4 日 (月)	午前 9 時 ~ 11 時、午後 1 時 ~ 4 時			○	市役所 第一棟 2 階
② 5 日 (火) ~ 8 日 (金)	午前 9 時 30 分 ~ 11 時、午後 1 時 ~ 3 時	◎	◎		
③ 12 日 (火) ~ 15 日 (金)	午前 9 時 ~ 11 時、午後 1 時 ~ 4 時			○	
④ 18 日 (月) ~ 27 日 (水)	午前 9 時 ~ 10 時 30 分、午後 1 時 ~ 3 時 ※注		◎		
⑤ 28 日 (木)	午前 9 時 ~ 11 時、午後 1 時 ~ 4 時			○	
⑥ 3 月 1 日 (金) ~ 15 日 (金)	午前 9 時 ~ 11 時、午後 1 時 ~ 4 時			○	

※注: 午前の年金受給者及び給与所得者の相談は午前 11 時ごろまで受付しています。

◎住民税 (市・都民税) の日程・場所等

【受付日時】 2 月 1 日 (金) ~ 3 月 15 日 (金) 午前 8 時 30 分 ~ 午後 5 時 15 分 (水曜日は午後 8 時まで) ※日・祝日及び土曜日の正午 ~ 午後 1 時を除く
【場所】 市役所 1 階 4 番課税課

〈注意事項〉

- ◆初日及び 3 月に入ると大変混雑します。会場の混雑具合により、早めに受付を締め切る場合がありますのでご了承ください。
- ◆土・日・祝日は、確定申告の相談・受付は行っていません。
- ◆給与・年金所得で確定申告をする方は、①③⑤⑥の相談・受付日を、給与・年金所得以外の所得で確定申告する方は、②④の相談・受付日をお勧めします。
- ◆事業・不動産所得等の方は、②④の相談・受付日に収支内訳書等を記入・作成のうえお越しください。
- ◆初年度の住宅借入金等特別控除に該当する方は、②④の相談・受付日、または青梅税務署へ必要書類を整え申告してください。
- ◆青梅税務署では、1 月 4 日 (金) から作成済みの所得税の還付 (医療費・住宅借入金等) の確定申告書を受け付けています。お早めに申告をお済ませください。
- ◆医療費控除を申告される方は、必ず「医療費の明細書」 (医療を受けた人ごとに病院・薬局の領収書を集計し、その合計金額をご記入ください。様式は自由です。) を作成し、領収書は封筒などに入れてお持ちください。
- ◆次のような場合は、市の会場では相談・受付ができません。
▽譲渡所得 (土地・建物・株式等) や山林所得がある方 (※提出のみに限り、市の会場でも可能)
▽事業所得 (営業等・農業) または不動産所得がある方で青色申告決算書または収支内訳書の記入が済んでいない方
▽繰越損失または変動所得・臨時所得の平均課税を申告される方
▽消費税、贈与税、相続税、法人税等の申告をされる方
- ◆収入がなかった方も、市・都民税の申告が必要です。
- ◆遺族年金受給者は非課税ですが、市・都民税の申告をしてください。
- ◆失業保険は、課税対象外になります。

◎青梅税務署の特別開庁

相談・受付日	時間	場所
2 月 24 日 (日)	【受付時間】 午前 8 時 30 分 ~ 午後 5 時	青梅税務署 (JR 河辺駅下車徒歩 6 分)
3 月 3 日 (日)	【相談時間】 午前 9 時 ~ 午後 5 時	

※詳しくは、青梅税務署へお問い合わせください。

◎青梅税務署員による近隣市町村での申告受付

相談・受付日	受付時間	場所
2 月	6 日 (水) ~ 8 日 (金)	あきる野市中央公民館 (3 階集会室)
	12 日 (火)	羽村市役所 (東庁舎 4 階大会議室)
	13 日 (水)・14 日 (木)	羽村市役所 (東庁舎 4 階大会議室) 瑞穂町民会館 (ホール)

※詳しくは、受付場所の市町へお問い合わせください。

●○確定申告について○●

所得税の確定申告は青梅税務署でも 3 月 15 日 (金) まで行っています。(土・日・祝日は除く) 確定申告書はお早めに提出してください。確定申告書の作成や e-Tax による電子申告については、e-Tax ホームページ [<http://www.e-tax.nta.go.jp>] 等をご活用ください。

◆公的年金等の確定申告等について

平成 23 年分以後、その年中の公的年金等の収入金額の合計額が 400 万円以下で、かつ、その他の所得金額の合計額が 20 万円以下である場合には、所得税の確定申告をする必要がなくなりました。この場合であっても、医療費控除などによる所得税の還付を受けるための確定申告書を提出することはできます。詳しくは、青梅税務署へお問い合わせください。

なお、申告をされなかった場合に、扶養控除や社会保険料控除、生命保険料控除等が適用されず、住民税 (市・都民税) が高くなる場合がありますので、ご確認ください。

◆給与所得の方で年末調整をしていない方

勤務先の給与担当者に確認のうえ、確定申告または住民税の申告をしてください。

●○住民税の申告について○●

〈住民税 (市・都民税) の申告が必要な方〉

◆平成 25 年 1 月 1 日現在、市内に住所がある方で、次の①~③いずれかに該当する方

①給与所得のみの方で、勤務先から福生市に給与支払報告書の提出がなかった方 (勤務先の給与担当者に確認してください)

②事業・不動産・配当・年金・雑等の所得 (所得金額の多少にかかわらず) があつた方で確定申告をする必要のない方

※ 20 万円以下の給与所得以外の所得がある場合や、所得税で申告不要を選択した非上場株式に係る配当所得のある方も申告が必要です。

③収入がなかった方、どなたの扶養親族にもなっていない方、扶養親族になっても世帯を別にしている方は、次の事項の基礎資料となるため、住民税の申告が必要です (遺族年金・障害年金・老齢福祉年金の受給者を含む)。

【申告が基礎資料となる事項】

国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の算定、児童・生徒就学援助費の認定、保育料算定、国民年金の免除、公営住宅入居者の収入の状況の報告など

◆平成 25 年 1 月 1 日現在、福生市外に住所のある方で、福生市内に事務所、事業所または家屋敷を有する方

〈住民税 (市・都民税) の申告が不要な方〉

◆平成 24 年分の所得税確定申告を提出する方

◆平成 24 年中の所得が給与だけの方で、勤務先から福生市への給与支払報告書が提出されている方 (勤務先の給与支払担当者にご確認ください)

確定申告、市・都民税の申告にお持ちいただくもの (①~⑤は提出)

- ①税務署・市から送られた書類がある場合にはその書類、印鑑
- ②源泉徴収票や支払者の証明書など、平成 24 年中の収入が明らかになる資料
- ③年金を受給されている方は、厚生労働大臣 (日本年金機構) 等から送付されている平成 24 年分公的年金等の源泉徴収票 (はがき)
- ④生命保険の払込証明書、個人年金控除証明書、平成 18 年 12 月 31 日までに締結した長期損害保険の控除証明書、地震保険料控除証明書、医療費などの領収書等※医療費控除の方は、「医療費の明細書」 (医療を受けた人ごとに病院・薬局の領収書を集計し合計金額を記入。様式は自由) を作成し、領収書は封筒などに入れてお持ちください。
- ⑤国民年金保険料・国民年金基金については、社会保険事務所からの控除証明書 (はがき)
- ⑥社会保険の領収書 (平成 24 年中に健康保険料・厚生年金保険料等を支払ったもの)
- ⑦障害者控除を受ける場合は、身体障害者手帳、愛の手帳、精神障害者保健福祉手帳、戦傷病者手帳及び障害者控除対象者認定書
- ⑧配偶者特別控除を受ける方は、配偶者の所得が分かるもの

← 2 面にも確定申告に関するお知らせを掲載しています

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

税金・税務に関するお問い合わせは、税理士に依頼してください。税務書類 (確定申告等) の作成及び税務相談等は税理士資格のない人はできません。税務書類の作成の依頼は、正規の「税理士」に依頼しましょう。

確定申告に関する青梅税務署からのお知らせ

- ◆所得税・贈与税の申告と納税は、3月15日(金)までです。
 - ◆消費税及び地方消費税の申告と納税は、4月1日(月)までです。
 - ◆平成23年分に電子申告(電子送信だけでなく、国税庁ホームページ等を利用してパソコンで確定申告書を作成し、書面提出した場合も含む。)により確定申告を行った方へは、平成24年分の確定申告書等が送付されませんので、引き続き電子申告のご利用をお願いします。
 - ◆医療費の領収書等が後日必要となる方は、確定申告書を提出される際に、医療費の領収書等の返戻を希望する旨の書面及び切手と返信用封筒を同封してください。
 - ◆土・日・祝日は閉庁日ですが、青梅税務署では、2月24日(日)、3月3日(日)に限り、確定申告の相談及び申告書の受付を行います。なお、当日は国税の領収及び納税証明書の発行は行っていませんので、振替納税やe-Tax(国税電子申告・納税システム)をご利用いただくか、お近くの金融機関で必ず納期限までに納付してください。
 - ◆税務署に来署し確定申告書を作成される方には、画面案内に従って入力すると自動計算される便利なパソコンによる申告書の作成を推進しています。
- 【問合せ】青梅税務署 ☎ 0428・22・3185

下水道除害施設に係る課税標準の特例措置について

地方税法の改正に伴い、固定資産税の特例措置に関して、市町村の判断により特例割合を決定できる仕組みが導入されました。

対象となるのは、償却資産(固定資産税)の下水道除害施設です。

【内容】公共下水道を使用する者が条例に基づき設置した除害施設(pH調整槽、加圧浮上分離装置等)に対して講じる特例措置

【特例施設の設置時期】平成24年4月1日から平成27年3月31日までに設置されたもの

【特例率】課税標準を4分の3に軽減

※特例適用には申告が必要です。詳細は、課税課資産税係までお問い合わせください。

【問合せ】課税課資産税係 ☎ 551・1614

ご存じですか? 高齢者の「障害者控除」

身体障害者手帳等の交付を受けていない方であっても、65歳以上で寝たきりなど一定の要件に該当する方には、障害者控除対象者認定書を発行します。所得税や住民税の申告の際に添付することで、本人またはその扶養者が障害者控除または特別障害者控除を受けられます。

【申請方法】印鑑を持参して市役所1階9番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

住民税(市・都民税)及び所得税の主な変更について

平成25年度(平成24年分)一般生命保険料控除と「個人年金保険料控除」の2つ、平成25年度(平成24年分)からは、「一般生命保険料控除」と「介護医療保険料控除」、「個人年金保険料控除」の3つで構成されます。

②それぞれの保険料控除の上限額が住民税で2.8万円、合計の上限額7万円、(所得税で4万円、合計の上限額12万円)となりました。

(旧契約)	(新契約)
生命保険料控除 合計の上限額 7万円(所得税10万円)	生命保険料控除 合計の上限額 7万円(所得税12万円)
一般生命保険料控除(遺族保障、介護保障、医療保障等) 上限額 3.5万円(所得税5万円)	一般生命保険料控除(遺族保障等) 上限額 2.8万円(所得税4万円)
+	+
個人年金保険料控除(老後保障等) 上限額 3.5万円(所得税5万円)	介護医療保険料控除(介護保障、医療保障) 上限額 2.8万円(所得税4万円)
+	+
	個人年金保険料控除(老後保障等) 上限額 2.8万円(所得税4万円)

【退職所得の計算が変わります】

平成25年1月1日以後に支払われる退職手当等から次の点が変わります。

①10%税額控除が廃止②勤務年数5年以下の法人役員等の退職所得金額の2分の1の軽減措置廃止

【改正後】平成25年1月1日以後に支払われる場合

<10%税額控除が廃止されます>

退職所得の金額 (収入金額 - 退職所得控除額) × 1/2	税率(10%) 市民税(6%) 都民税(4%)	=	特別徴収額 市民税額A 都民税額B
-----------------------------------	----------------------------	---	----------------------

<勤務年数5年以下の法人役員等の

退職所得金額を2分の1にする軽減措置廃止>

【従来】退職所得の金額 (収入金額 - 退職所得控除額) × 1/2	→	【改正後】退職所得の金額 (収入金額 - 退職所得控除額)
---------------------------------------	---	----------------------------------

【問合せ】課税課市民税係 ☎ 551・1610

介護保険サービスの医療費控除について

◆介護保険サービス利用料は確定申告で医療費控除の対象となります

◆介護保険料は社会保険料控除の対象になります

◆寝たきりの者のおむつ代の医療費控除について

傷病によりおおむね6か月以上にわたり寝たきりであり、医師の治療を受けている者のおむつ代は、医療費控除の対象となります。その者の治療を行っている医師が発行した「おむつ使用証明書」と、支出したおむつ代の領収書を、確定申告書に添付するか提示してください。

2年目以降の場合は、「おむつ使用証明書」に代えて、介護保険法の規定に基づく主治医意見書の内容を市が確認した書類、またはその主治医意見書の写しの添付または提示でも可能です。

【問合せ】<医療費控除について> 青梅税務署 ☎ 0428・22・3185 <介護保険について> 介護福祉課介護保険係 ☎ 551・1764

【表1】医療費控除の対象となる介護保険制度下での居宅サービス等について

	居宅サービス等の種類
医療費控除の対象となる居宅サービス	◎訪問看護◎介護予防訪問看護◎訪問リハビリテーション◎介護予防訪問リハビリテーション◎居宅療養管理指導(医師等による管理・指導)◎介護予防居宅療養管理指導◎通所リハビリテーション(医療機関でのデイサービス)◎介護予防通所リハビリテーション◎短期入所療養介護(ショートステイ)◎介護予防短期入所療養介護◎定期巡回・随時対応型訪問介護看護※一体型事業所で訪問看護を利用する場合に限ります。◎複合型サービス※前記の居宅サービスを含む組合せにより提供されるもの(生活援助中心型の訪問介護の部分を除く)に限ります。
上記の居宅サービスと併せて利用する場合のみ医療費控除の対象となるもの	◎訪問介護(ホームヘルプサービス)※生活援助(調理、洗濯、掃除等の家事の援助)中心型を除きます。◎夜間対応型訪問介護◎介護予防訪問介護◎訪問入浴介護◎介護予防訪問入浴介護◎通所介護(デイサービス)◎認知症対応型通所介護◎小規模多機能型居宅介護◎介護予防通所介護◎介護予防認知症対応型通所介護◎介護予防小規模多機能型居宅介護◎短期入所生活介護(ショートステイ)◎介護予防短期入所生活介護◎定期巡回・随時対応型訪問介護看護※一体型事業所で訪問看護を利用しない場合及び連携型事業所に限ります。◎複合型サービス※前記の居宅サービスを含まない組合せにより提供されるもの(生活援助中心型の訪問介護の部分を除く)に限ります。

【注】①指定居宅サービス事業者等が発行する領収書に、医療費控除の対象となる医療費の金額が記載されます。②高額介護サービス費として払い戻しを受けた場合は、その高額介護サービス費を医療費の金額から差し引いて医療費控除の金額を計算することになります。

【表2】医療費控除の対象となる介護保険制度下での施設サービスについて

施設名	医療費控除の対象	医療費控除の対象外
指定介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)	施設サービスの対価(介護費、食費及び居住費)として支払った額の2分の1に相当する金額	日常生活費 特別なサービス費用
指定地域密着型介護老人福祉施設	施設サービスの対価(介護費、食費及び居住費)として支払った額	

【注】①指定介護老人福祉施設等が発行する領収書に、医療費控除の対象となる金額が記載されます。②高額介護サービス費として払い戻しを受けた場合は、その高額介護サービス費を医療費の金額から差し引いて医療費控除の金額の計算をすることになります。なお、指定介護老人福祉施設及び指定地域密着型介護老人福祉施設の施設サービス費に係る自己負担額のみに対する高額介護サービス費については、2分の1に相当する金額を医療費の金額から差し引いて医療費控除の金額の計算をすることになります。

納税は 納期内で 元気な福生

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

公開します 市政情報 保護します 個人情報 個人情報保護制度に関する問い合わせは総務課法制係 ☎ 551・1536 へ

年金だより

▼「学生納付特例制度」と「若年者納付猶予制度」

国民年金第 1 号被保険者の学生の方は、本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」を利用できます。

また、学生でない 30 歳未満の方は、本人及び配偶者の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される「若年者納付猶予制度」を利用できます。

これらの制度の申請を行わず、保険料を未納のままにしておくと、不慮の事故などにより障害が残った場合に障害年金を受けることができなくなる場合があります。

なお、承認された期間は老齢基礎年金を受け取るために必要な期間に参入されますが、年金額には反映されません。就職等で収入を得られるようになった場合は、将来受け取る年金額を増やすため、10 年以内であれば保険料を納めることができる「追納制度」の利用をおすすめします。

▼国民年金の保険料は、安心・便利・確実な口座振替で！

国民年金保険料の納付には、安心で便利、確実な口座振替をおすすめします。

申込みは、市役所や年金事務所などで申出書を提出してください。なお、4 月から翌年 3 月までの 1 年前納及び 4 月から 9 月までの 6 か月前納をご希望の方は、2 月末日までにお申し込みください（前納は保険料が割引されてお得です）。

【問合せ】保険年金課保険年金係 ☎ 551・1670、青梅年金事務所 ☎ 0428・30・3410

国保だより

▼高額医療・高額介護合算療養費制度について

健康保険・介護保険の両方を利用している世帯の年間の自己負担額の合計が高額になり、基準額（表）を超えた場合にその超えた分を支給する制度で、支給対象となる場合は、申請手続きが必要です。

高額医療・高額介護合算療養費制度の基準額（年額：8 月～翌 7 月）

Table with 3 columns: 所得区分, 被用者保険または国保+介護保険 (70~74歳の方がいる世帯), 被用者保険または国保+介護保険 (70歳未満の方がいる世帯). Rows include 現役並み所得者 (上位所得者), 一般, 低所得者 (住民税非課税者) II, and I.

＜申請方法＞

①福生市国民健康保険及び介護保険に加入している方で対象期間中（平成 23 年 8 月 1 日～平成 24 年 7 月 31 日）に健康保険等の変更がない方

→市が介護保険の自己負担額の状況を確認し、基準額を超えていた場合は勧奨通知をご自宅へ郵送しますので、それに基づき保険年金課（市役所 1 階 5 番）へ申請してください。

②会社の健康保険に加入している方 →平成 24 年 7 月末日現在、会社の健康保険（社会保険、国保組合等）に加入している方は、「介護保険自己負担額証明書」を添え、加入している健康保険へ申請してください。

③対象期間中に転入、就職、退職等で健康保険などが変わった方

→介護保険および以前に加入していた健康保険から「自己負担額証明書」を発行してもらい、平成 24 年 7 月末日現在加入の健康保険に申請してください。

※②と③に該当する方で「国民健康保険自己負担額証明書」が必要な方は保険年金課へ、「介護保険自己負担額証明書」が必要な方は介護福祉課（市役所 1 階 9 番）へ申請をしてください。

※東京都後期高齢者医療制度に加入している方については広報ふっさ 2 月 15 日号のご案内します。

【対象となる期間】平成 23 年 8 月 1 日から平成 24 年 7 月 31 日まで

【支給申請等受付場所】平成 24 年 7 月末日現在に加入していた健康保険窓口

【申請時に必要なもの】国民健康保険及び介護保険の被保険者証（保険証）、印鑑、振込先の口座番号が分かるもの（国民健康保険の場合は世帯主のもの）

【問合せ】保険年金課保険年金係 ☎ 551・1640、介護福祉課介護保険係 ☎ 551・1764

1月の納税のお知らせ

1 月は市・都民税（第 4 期）、国民健康保険税（第 7 期）、介護保険料（第 7 期）、後期高齢者医療保険料（第 7 期）の納期です。納期限は 1 月 31 日（木）です。口座振替は 1 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（年 14・6%）が課されます。

【問合せ】収納課 ☎ 551・1278

「住宅・土地統計調査単位区設定」にご協力ください

2 月 1 日を設定期日とし、「平成 25 年住宅・土地統計調査単位区設定」を行います。この調査は、平成 25 年 10 月に実施する「平成 25 年住宅・土地統計調査」の準備事務として調査区域の確認や調査区内のオート・マンションなどの建物の住戸数や寮・旅館・事務所などの居住世帯の有無を確認するものです。

調査の対象となるのは、平成 22 年国勢調査の 482 調査区の中から国が選定した 157 の調査区です。1 月中旬から、調査員が調査区域を巡回しますのでご理解とご協力をお願いします。

【問合せ】総務課総務係 ☎ 551・1576

法テラス「無料法律相談会」を開催します

法テラスと東京三弁護士会多摩支部との共催で、弁護士による無料法律相談会を開催します。

を開催します。

【日時】1 月 26 日（土）午後 1 時 30 分～午後 4 時 40 分

【場所】市役所 1 階第 1 相談室

【定員】先着 5 人（予約制）

【相談員】弁護士 センター）は、資力が乏しい方のための法律相談・裁判費用の立替等を行っている公的な法人です。

【申込み】1 月 18 日（金）から秘書広報課広報広聴係 ☎ 551・1529 へ。

福生市文化財消防演習を行います

「育てよう 歴史を守る 防火の心」1 月 26 日は文化財防火デーです。

昭和 24 年の法隆寺金堂の火災にちなみ、昭和 30 年に定められたもので、今年で 59 回目を迎えます。

日本の文化財建造物や美術工芸品の大多数は、木や紙などの可燃物で造られており、常に火災による焼損

市では、文化財を火災から守るため、消防署と消防団が連携しての文化財消防演習を毎年実施しています。

今年の演習は、福生不動尊（福生 2 1 4 3 番地 1）で実施します。

どうぞお誘いあわせのうえ、お越しください。

【日時】1 月 26 日（土）午前 9 時 30 分～※小雨決行

●文化財防火デーとは

昭和 24 年の法隆寺金堂の火災にちなみ、昭和 30 年に定められたもので、今年で 59 回目を迎えます。

日本の文化財建造物や美術工芸品の大多数は、木や紙などの可燃物で造られており、常に火災による焼損

の危険にさらされています。

文化財防火デーを中心に、消防用設備や防災設備等の点検・整備、防火防止対策の充実、防災訓練を実施するなどして、重要な財産である文化財を火災から守りましょう。

【問合せ】安全安心まちづくり課防災係 ☎ 551・1638、福生消防署予防課防火査察係 ☎ 552・0119

12月の横田基地飛行回数について

12 月の横田基地飛行回数は、都合により広報ふっさは、2 月 1 日号に掲載します。

【問合せ】環境課環境係 ☎ 551・1718

2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

Table with 5 columns: 相談内容, 実施日, 時間, 場所, 備考. Rows include 人権の上相談・行政相談, 登記相談, 相続遺言等暮らしの手続き相談, 税務相談, 法律相談, 交通事故相談, 少年相談, 介護保険相談, 子ども相談, 消費者相談, 心配ごと相談, 事業資金相談.

【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。

【差押財産のインターネット公売】【公売物件】普通自動車（メルセデスベンツ）、液晶テレビ等※ヤフーオークションに公売物件写真が掲載されています。公売への参加は 1 月 22 日（火）午後 11 時までに事前登録が必要です。【問合せ】収納課 ☎ 551・1578

ごみ・資源収集情報	
ごみが22t減ったよ!	資源の割合が同じだったよ!
24年11月 1,053t	24年11月 327t (24%)
23年11月 1,075t	23年11月 340t (24%)
※資源の割合 = 資源収集量 ÷ ごみと資源の収集量	
資源回収団体による資源回収量	
24年11月	112t
23年11月	112t

2月の資源回収予定	
実施団体	実施日
福栄福寿会資源回収ボランティア	2日(土)
鍋ヶ谷第一町会	3日(日)
本町第七町会	3日(日)
武蔵野台一丁目子供会	3日(日)
こくまサロン	10日(日)
武蔵野町会	10日(日)
鍋ヶ谷第二町会	10日(日)
富士見台町会	10日(日)
南田園二丁目町会	10日(日)
牛浜第二町会	10日(日)
志茂第二町会	10日(日)
本町第二町会	10日(日)
南町会	17日(日)
レッドベアーズ	17日(日)
福生団地自治会	17日(日)
原ヶ谷町会	17日(日)
福生市身体障害者福祉協会	19日(火)
加美平老人クラブ	23日(土)
内出子供会	24日(日)
福東幸せ会(都営熊川第2アパート内)	24日(日)
南田園三丁目町会	24日(日)
永田子供会	24日(日)
青少年育成加美地区委員会	24日(日)

収集区域は実施団体区域内。天候などにより変更する場合があります。
【問合せ】環境課ごみ対策係 ☎ 551・1731

福生市観光案内所「くるみふっさ」ガイドツアー

「福生新春寺・蔵巡り」

長徳寺で、1年に一度しか見られない市指定文化財、釈迦涅槃図を鑑賞後、田村酒造場で酒蔵見学と新酒の試飲を楽しみます!

【日時】2月15日(金)午前9時30分～正午ごろ

【集合】午前9時20分・福生駅西口前

【定員】先着20人

【参加費】500円(保険代等)

【申込み】1月17日(木)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。

「気軽に手にとれるお土産はないかな?」「福生を紹介できるお土産が欲しい!」などの声にこたえてくれる福生の逸品を募集します。

条件に合う商品は、「くるみる印」として認定し、



「気軽の手にとれるお土産はないかな?」「福生を紹介できるお土産が欲しい!」などの声にこたえてくれる福生の逸品を募集します。

FUSSADOG 2月3日は恵方ドッグの日!

毎年恒例「恵方ドッグ」の時期が近づいてきました。

この行事は、恵方巻きに倣い、2月3日の節分の日に恵方の方角を向いて福生ドッグを食べ、1年間の無病息災、商売繁盛家内安全を祈願するものです。

～恵方ドッグの手引き～

- ①恵方の方角を向く(今年は南南東)
 - ②願い事を思い浮かべながら、福生ドッグにかぶりつく
 - ③一言もしゃべらずにかぶりつく
 - ④のどに詰まりそうな時は、無理せず水分を適宜補給しながら1本丸々食べきる
- ※詳しくは福生ドッグ公式ホームページに写真付きでご紹介しています。

【問合せ】商工会 ☎ 551・2927

PRをしていきます。

【募集期】1月31日(木)まで

【対象】市の名前をPRできて、イメージを向上させるもの ※詳しくは、市ホームページ及びシティセールス推進課窓口、くるみるふっさにある「くるみる印」認定基準をご覧ください。

【問合せ】くるみるふっさ ☎ 530・2341、シティセールス推進課産業活性化グループ ☎ 551・1699

【申込】1月17日(木)から午前10時～午後6時の間にくるみるふっさ ☎ 530・2341、シティセールス推進課産業活性化グループ ☎ 551・1699

【申込】1月17日(木)から午前10時～午後6時の間にくるみるふっさ ☎ 530・2341、シティセールス推進課産業活性化グループ ☎ 551・1699

【申込】1月17日(木)から午前10時～午後6時の間にくるみるふっさ ☎ 530・2341、シティセールス推進課産業活性化グループ ☎ 551・1699

望農園名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号⑤生年月日⑥「規約に同意する」、返信面の表に返信用宛先を明記し、1月31日(木)(当日消印有効)までに〒197-8501 福生市本町5 福生市役所シティセールス推進課へ。 ※応募多数の場合は公開抽選(2月7日(木)午前10時から商工会館301会議室)し、2月中旬に通知します。

農園は、各農園使用者で作る協力会(全員が加入)で管理、運営をしますので「市民農園使用者協力会運営規約」をお読みになり、同意したうえでお申し込みください。運営規約は市ホームページまたは、市役所第二棟2階シティセールス推進課窓口でご覧いただけます。

【問合せ】市民農園使用者協力会事務局(シティセールス推進課) ☎ 551・1699

市民農園の使用者募集

熊川武蔵野、熊川武蔵野第二、熊川牛浜市民農園の使用者を募集します。

【貸出区画数】(一区画あたり約10㎡) 熊川武蔵野92区画・熊川武蔵野第二24区画・熊川牛浜18区画

【貸出期間】平成25年4月1日～平成27年2月末日

【協力会費】2,000円(水道料、農園修繕費等)

【応募条件】①市内在住の方、一世帯一区画

②2月24日(日) 説明会時間割

【申込み】往復はがきの往信面の裏に①希望農園名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号⑤生年月日⑥「規約に同意する」、返信面の表に返信用宛先を明記し、1月31日(木)(当日消印有効)までに〒197-8501 福生市本町5 福生市役所シティセールス推進課へ。 ※応募多数の場合は公開抽選(2月7日(木)午前10時から商工会館301会議室)し、2月中旬に通知します。

対象の農園	時間
熊川武蔵野第二	午前10時～午後1時
熊川牛浜	午後1時～午後3時
熊川武蔵野	午後3時～午後5時

嘱託職員募集

職種	募集人員	雇用期間	勤務時間	勤務場所	報酬	受験資格(見込みを含む)	試験方法
一般事務嘱託員	2人		①週4日(月～金) 午前8時30分～午後5時15分 ②週5日(月～金) 午前9時～午後4時	市役所	時間額 930円	パソコン操作(エクセル・ワード)ができる方	面接(2月上旬予定)
子ども家庭支援センター嘱託員	2人	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)	週4日(月～土) 午前8時30分～午後5時15分	子ども家庭支援センター	月額 170,000円	▼①②③のいずれかに該当する方 ①保健師、看護師、社会福祉士、保育士、児童福祉司任用資格のいずれかの資格を有する方 ②教員免許、幼稚園教諭免許のいずれかを有する方 ③児童福祉に関する仕事の経験と知識を有する方	作文(2月4日(月)締切) 面接(2月上旬予定)
	1人		週5日(月～土) 午前9時～午後4時	子ども応援館2階教育相談室	月額 202,000円	臨床心理士資格を有する方で熱意を持って教育相談活動を遂行できる方	面接(2月上旬予定)
教育相談員	1人		週4日(月～金) 午前9時～午後4時30分	子ども応援館2階教育相談室	月額 202,000円	臨床心理士資格を有する方で熱意を持って教育相談活動を遂行できる方	面接(2月上旬予定)
ふっさっ子の広場嘱託員(指導員)	4人		週5日(月～金) 【夏時間(4月～9月)】 ①午後0時30分～6時30分 【冬時間(10月～3月)】 ②正午～午後6時	市立小学校	月額 158,800円	▼①②③のいずれかに該当する方 ①教員免許、幼稚園教諭免許、保育士資格のいずれかを有する方、または社会教育主事課程、司書課程、学芸員課程のいずれかを修了した方 ②地域において、子ども関係事業等に精通した方 ③児童の健全育成に関する知識、経験等を有する方	作文(2月4日(月)締切) 面接(2月上旬予定)
公民館嘱託員	1人		週4日(火～日) ※毎週土曜日または日曜日のどちらかを含む 午前8時30分～午後5時15分	公民館松林分館	月額 170,000円	▼①②のいずれかに該当する方 ①社会教育主事、学芸員、司書のいずれかの資格を有する方 ②公民館業務に関する知識、経験等を有する方	面接(2月上旬予定)

※勤務条件、受験資格等の詳細については、職員課人事係までお問い合わせください。【申込み】1月21日(月)～25日(金)の間に、本人が履歴書(写真貼付)及び資格を有することを証明できるものの写しを持参のうえ直接、市役所第一棟5階職員課人事係 ☎ 551・1589へ。

【多摩川堤防の伐採木無償配布】【日時】1月28日(月)、2月12日(火)・27日(水)午前10時～午後3時 【場所】東京都水道局高月浄水所付近の堤防ほか2か所 【申込み】1月21日(月)までに申込用紙に記入し、郵送等で申し込んでください。【問合せ】京浜河川事務所多摩川上流出張所 ☎ 552・0667 ※詳細は <http://www.ktr.mlit.go.jp/keihin/> へ。

自由広場フリーマーケット

ご家庭の不用品を出品しませんか？ 今回のテーマは「スポーツ」。スポーツに関連する商品の出品をお待ちしています（スポーツ用品がなくても出店可能です）。※営業目的の方は出店できません。

【日時】 3月3日(日)午前9時30分～午後1時30分 ※雨天中止の場合あり。

【場所】 自由広場

【出店料】 1,000円

【主催】 自由広場フリーマーケット実行委員会

【募集店舗数】 先着90店舗 【申込み】 1月17日(木)午前10時30分から3月1日(金)午後6時まで電話で東京リサイクル運動市民の会 ☎03・33843636へ。

男女共同参画セミナー

「あいメッセージで伝えよう」セルフコーチングで心地よい自分をみつける

気付かないうちに我慢していたり、自分らしさを失っていたりすることも多い現在、改めて自分を知り、自分らしさを再発見する機会としませんか？

【日時】 2月16日(土)・23日(土)午後2時～4時

【場所】 さくら会館3階ホール 【対象】 市内在住・在勤・在学の方

【定員】 先着20人※保育は10人(1歳から就学前児童) 【講師】 浅沼真由美氏(プロコーチ・エンパワメント)

コンサルタント)

【申込み】 1月18日(金)～2月12日(火)までに協働推進課へ電話(☎551・1590)、FAX(☎552・9433)

でお申し込みください(お名前・ご住所・電話番号・保育の有無をお知らせください)。

ネットワーク懇談会(学習会)を開催します

市内で公益的な活動を行う団体との情報交換と交流の場です。市からの情報提供と市民活動団体の抱えている課題等を話し合います。

今回は、NPOの現状と課題について、自ら市民活動を実践し、他市のセンター運営にかかわっている講師からお話を聞きます。

【日時】 2月21日(木)午後2時～

【場所】 輝き市民サポートセンター

【講師】 朝岡幸彦氏(東京農工大学教授)

【問合せ】 協働推進課 ☎551・1590

※会場準備の都合上、ご参加の場合は2月18日(月)までにご連絡ください。

下水道モニター募集

【資格】 平成25年4月1日現在満20歳以上で都内在住の方(公務員、過去にモニターを経験した方、島しょ在住の方を除く)で、自宅等でインターネットを利用しホームページの閲覧とEメールの送受信ができる方

【定員】 1,000人程度

【内容】 アンケートの回答、施設見学会への参加等

【任期】 平成25年4月1日から1年間

【申込み】 詳細は、東京都下水道局ホームページ(<http://www.gesui.metro.tokyo.jp/>)をご覧ください。

【問合せ】 東京都下水道局広報サービス課 ☎03・53206693

下水道使用料の減免について

市では障害者世帯の下水道使用料の基本料金相当額(一世帯当たり月336円)を減免します。

【対象】 住民税(市民税・都民税)が非課税の世帯で、次の要件に該当する方を構成員とする世帯。

- ①身体障害者手帳(1級または2級)の交付を受けている方②愛の手帳(1度または2度)の交付を受けている方③精神障害者保健福祉手帳(1級)の交付を受けている方

【必要書類等】 ①印鑑②障害者手帳③直近の水道・下水道料金の領収書、または「ご使用料等、口座振込済のお知らせ」

◆すでに減免を受けている方へ(お願い)

住所や世帯の構成が変わった場合、減免が新しい住所へ移行されない場合がありますので、必ず施設課下水道グループまでご連絡ください。

【問合せ】 施設課下水道グループ ☎551・1968

まちの話題

福生市在住テノール歌手・又吉秀樹さん イタリアの歌曲コンクールで入賞

イタリアのオルトーナで開かれたトスティ歌曲国際コンクールで、福生市在住のテノール歌手・又吉秀樹さん(28)が3位に入賞しました。



又吉さんは今年の福生市総合体育大会での国歌斉唱や、社会教育事業への出演など市のイベントにかねてより協力的に活動されています。帰国後の12月17日には福生市長へ受賞の報告をされました。

【問合せ】 秘書広報課秘書係 ☎551・1564

児童館で遊ぼう! (1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〉 ワクワクゆうぐデー 21日(月)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※いろいろな遊具を開放しています。

〈熊〉 くまさんひろば「豆まきをしよう」 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〉 のびのびひろば 22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「みんなでおいわいしよう」 22日(火)午前10時30分～正午 【対象】 0、1歳児と保護者※12、1月のお誕生会をします。

〈田〉 みんなのひろば「新聞紙であそぼう」 23日(水)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※保健師来館

〈熊〉 こぐまひろば「おしゃべりひろば。12、1月生まれのお誕生会」 29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

〈田〉 食育カフェ「にんじんホットケーキを作って食べよう」 30日(水)午前10時30分～11時45分

【対象】 2歳以上の幼児と保護者 【定員】 先着15組 【参加費】 親子で50円 【持ち物】 エプロン、三角巾、タオル 【申込み】 21日(月)午前10時から児童館窓口で受け付けます。※でんえん畑で取れたにんじんでホットケーキを作ります。楽しい読み聞かせもあります。

〈田〉 親子であそぼう「冬のハワイアンまつり」 2月5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。

多世代交流事業

〈熊〉 くまがわ元気スポット 24日(木)午前10時30分～11時30分 【対象】 幼児と保護者、地域の方どなたでも参加できます。 【持ち物】 うわばき、水筒、タオル※健康体操、キッズ体操、ストレッチ体操等をして、地域のみんなで元気になりましょう。

季節の行事事業

〈武〉 豆まき大会 2月1日(金) [午前の部] 午前11時～11時30分 [午後の部] 午後3時30分～4時30分 【対象】 幼児以上(幼児は保護者同伴) ※午前の部は幼児と保護者のみが対象です。節分のおはなしや紙芝居もあります。当日直接来てください。

〈田〉 豆まきをしよう 2月1日(金)午後3時30分～4時30分 【対象】 幼児以上(幼児は保護者同伴)

〈熊〉 豆まき 2月2日(土)午後3時～3時30分 【対象】 幼児以上(幼児は保護者同伴) ※午後2時30分～3時の間に直接児童館へ。

高校・大学等入学資金融資を あっ旋します

市では、4月に高校・大学等に入学するお子さんがいる保護者の方の経済的負担を軽減するため、入学時に必要な入学金等について、特定金融機関に対して融資をあっ旋しています。申請をしていただき、貸付けが決定された方に対しては融資を受ける際に生じる保証料と利子を、保護者に代わり市が負担します。

【申込み期間】 2月28日(木)まで※日・祝日は除く。審査等に時間がかかりますので、合格発表の1か月前までにお申し込みください。

【融資限度額】 1世帯120万円

【返済期間】 3か月の据え置き期間を含め48か月

【資格・要件】 ①市内に引き続き1年以上住所を有すること②平成23年中の所得額が750万円以下であること③市税を滞納していないこと④金融機関の融資条件に合い、指定する保証会社の保証が受けられること⑤この入学資金以外に同種の融資を受けていないこと

【問合せ】 教育委員会庶務課庶務係 ☎551・1930

《講演会と落語の集い》 講演会「元気な心のつくりかた」

今回の講演会では、植田宏樹先生に、ストレスとは何か、ストレスとどう向き合えば健全な生活を送れるのか、ストレス社会の過ごし方やその解消方法など、いろいろと役に立つお話をわかりやすくしていただきます。また、講演会のあとは落語で皆さんにリラックスしていただければと思います。

【日時】 2月9日(土)午後2時～4時(開場1時30分)

【場所】 市民会館小ホール(つつじホール)

※申込み不要、手話通訳あり

【講師】 植田宏樹先生(秋川病院院長)

【健康落語】 昔家花蝶(天野石太郎氏)

【主催】 福生市・健康づくり推進員の会

【問合せ】 保健センター ☎552・0061

【住宅の耐震化を支援しています】 〈内容〉 ①簡易耐震診断(無料の簡易耐震診断。要予約。施設課建築グループ ☎551・1972へ。) ②耐震診断費用の一部助成(対象は昭和56年以前に建築された木造二階建て住宅) ③耐震改修費用の一部助成(耐震改修が必要と診断され、改修を行う場合の費用の一部を助成) 【問合せ】 まちづくり計画課計画グループ ☎551・1952

「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

【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

【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

【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

◆「リハビリ相談会」

身体に障害をお持ちの方やその家族、介護職員の方などの相談を理学療法士がお受けします。

【日時】 2月2日(土)午後1時30分～3時30分

【場所】 福祉センター2階 理学療法室※直接会場へ。

【主催】 (株)東京都理学療法士会成人福祉部・社会福祉協議会

【問合せ】 社会福祉協議会 ☎ 552・2121

◆ご参加ください！

【家族介護者教室】

市内の高齢者在宅介護支援センターの協力で実施しています。

【日時】 2月14日(木)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(予約制)

【内容】 認知症について「なやみを一緒に考えましょう」

【持ち物】 筆記用具

【申込み】 1月17日(木)から午前9時～午後5時の間に在宅介護支援センター武蔵野 ☎ 553・6695へ。

傾聴について学ぶ講演会

「人のこころに寄り添い、耳を傾けてみよう」

「傾聴」ってなんだろう？ ボランティア・市民活動

で人と接する機会が多い方、これからの活動に興味のある方など、「聴く」ことの大切さを学んでみませんか？

【日時】 2月23日(土)午後1時30分～4時

【場所】 市民会館第4・5集会所

【定員】 先着80人

【講師】 NPO法人P・L・A専任講師

【参加費】 あり(お問い合わせください)

【申込み】 1月23日(水)から(日・祝日を除く)午前8時30分～午後5時15分の間

に「ふっさボランティア・市民活動センター」☎ 552・2122へ。

福生市収蔵美術展開催

市で収蔵している芸術作品を気軽に鑑賞していただくために開催します。

市内在住の画家、栗原一郎氏から寄贈を受けた作品19点を展示します。

【日時】 1月29日(火)～31日(木)午前10時～午後7時

【場所】 プチギャラリー第1展示室

【問合せ】 生涯学習推進課生涯学習推進係 ☎ 551・1950

福生市伝統文化発表会

平成24年度文化庁事業「文化遺産を活かした観光振興・地域活性化事業」による「第二回福生市伝統文化発表会」を開催します。

昨年から続けてきた4講座(日本舞踊・箏曲・茶道・華道)の稽古の成果を披露します。

【日時】 2月3日(日)午後1時開演(開場0時30分)



清水眞砂子氏 (落合由利子撮影)

1976年より34年間、青山学院女子短期大学の専任教員を務める。現在、同大名誉教授。1974年作家論「石井桃子」(『日本の児童文学作家3』明治書院所収)で日本児童文学者協会新人賞受賞。1993年作家論集「子どもの本のまなざし」(JICC出版局)で日本児童文学者協会協会賞受賞。

2004年「ゲド戦記」(岩波書店)全6巻の訳業により日本翻訳文化賞受賞。主な著書に、「そして、ねずみ女房は星を見た」(テン・ブックス)、「不器用な日々」(かもがわ出版)など。主な訳書に「めざめれば魔女」(岩波書店)、「ピーターサントさんのねこ」(あすなろ書房)などがある。

講演会 「子どもの本のもつ力 -読書をするってどういうこと-」

【講師】 清水眞砂子氏(「ゲド戦記」記者) 【日時】 2月23日(土)午後1時30分～(開場1時) ※終了後サイン会あり。本をご持参ください。

【場所】 市民会館小ホール(つつじホール) 【定員】 大人先着250人(予約制)

◆託児(予約制)について

【対象】 1歳以上小学生まで 【持ち物】 飲み物。幼児はおむつ、着替え 【主催】 ぶっくんどリーム・ネットワーク福生 【申込み】 1月18日(金)午前10時から直接または電話で中央図書館 ☎ 553・3111へ。

▼清水眞砂子氏プロフィール 1941年、現在の北朝鮮に生まれる。静岡大学教育学部卒業後、高校教諭を経て、

【場所】 市民会館小ホール(つつじホール)

【出演】 伝統文化体験講習会受講生ほか

【主催・問合せ】 福生市伝統文化活性化実行委員会代表・田村牙子 ☎ 551・4532

郷土資料室からお知らせ

①文化財・史跡ガイド養成講座聴講生の募集

講座内容の追加に伴い、講座の日程に変更があったため、聴講希望者を追加募集します。希望する方はお問い合わせください。

【日時】 1月24日(木)午前10時30分～正午

◆紋切りあそびをしよう

折って切って開くとどんな形になるかな？ 折った紙から模様を切り出す昔の遊びです。

【日時】 1月19日(土)午前10時～午後3時(正午～午後1時を除く)

※直接郷土資料室へ。 【問合せ】 郷土資料室 ☎ 530

1・120 ※月曜日休館(月曜日が祝日の場合は翌火曜日が休館)

図書館おはなし会 ※直接どうぞ

★中央図書館おはなし会 【日時】 2月6日(水)・13日(水)・20日(水)・27日(水)各日も午後3時～ 【場所】 中央図書館 【対象】 幼児～小学生 ★中央図書館小学生向けおはなし会「おはなしのポケット」 【日時】 2月2日(土)午後3時～ 【場所】 中央図書館 【対象】 小学生 ★中央図書館乳幼児向けおはなし会「おはなしであそぼう！」 【日時】 2月5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!) 【出演】 おはなしのもり

★わかたけ図書館おはなし会 【日時】 2月13日(水)・27日(水)午後3時～ 【場所】 わかたけ図書館2階 【対象】 幼児～小学生 ★わかたけ図書館幼児向けおはなし会 【日時】 2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～ ★武蔵野台図書館乳幼児向けおはなし会 【日時】 2月20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 ※武蔵野台児童館との共催です。 【問合せ】 中央図書館 ☎ 553・3111 わかたけ図書館 ☎ 551・0083 武蔵野台図書館 ☎ 553・8881



教育委員会・学校に関するお知らせ

◆教育長に川越孝洋氏が就任

12月の定例市議会で、教育委員に川越孝洋氏(八王子市片倉町)が選任同意され、1月4日の臨時教育委員会で、教育長に任命されました。なお、前教育長の宮城眞一氏は任期満了により1月3日付けで、教育長を退任されました。



◆入学通知書を送ります

今年4月に小・中学校へ入学されるお子さんに、入学通知書をお送りします。 【対象】 ▼小学校→平成18年4月2日から平成19年4月1日までに生まれた方。 ▼中学校→平成12年4月2日から平成13年4月1日までに生まれた方。

次のような場合は入学される学校の変更もできますので、お申し出ください。

- ①病弱、身体の障害その他の理由により、地理的に適当でないとき ②保護者が共働きの場合で変更先学区に児童を監護する親族がいるとき ③すでに指定校変更した小学校を学区とする中学校へ進学するとき ④すでに兄弟が通う学校を希望するとき

⑤横田基地内に住所を有する方 ⑥その他教育委員会が相当と認める理由がある方

1月28日(月)までに通知書が届かない方や私立学校等に入学を予定する方はお問い合わせください。

【問合せ】 教育委員会指導室学務・指導係 ☎ 551・1948

◆第三中学校通級指導学級(情緒障害等)開設に向けた説明会の開催について

平成25年度に第三中学校に通級指導学級(情緒障害等)を開設します。学級の概要や主な教育活動、入級の手続き等について説明しますので、入級を希望する保護者の方及び関心のある方はご参加ください。

【日時】 1月24日(木)午後3時～ 【場所】 第三中学校せせらぎホール 【問合せ】 教育委員会指導室学務・指導係 ☎ 551・1948

◆道徳授業地区公開講座のお知らせ

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、授業公開と意見交換を行います。

【日時】 2月9日(土)午前9時40分～ 【場所】 第一小学校 【問合せ】 第一小学校 ☎ 551・0046

【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

中央体育館事業

●アロマセルフコンディショニング

アロマの香りに癒されながら、足裏のツボ・反射区の刺激方法、正しい呼吸方法、リンパマッサージを学び、体調改善を図ります。頑張らないエクササイズなので、どなたでもご参加いただけます。

【日時】 毎週木曜日午後1時30分～3時

【場所】 中央体育館多目的室

【対象】 18歳以上の女性

【定員】 毎回先着30人

【指導】 インストラクター

【参加費】 毎回500円

【申込み】 事前申込み不要。初回参加時のみ、中央体育館窓口で簡単な登録あり。

【参加方法】 当日受付に参加費を支払い、会場にお集まりください。

【持ち物】 運動できる服装、ハンドタオル、バスタオル、飲料水

【問合せ】 中央体育館 ☎552・5511

●ジュニアバスケットボール教室

【日時】 2月1日～3月22日の毎週金曜日午後6時～8時（全8回）

【場所】 中央体育館主競技場

【対象】 小・中学生

【参加費】 初回に800円集金、参加毎に利用券70円を購入

【指導者】 川島講師とその仲間



ください。

【申込み】 中央体育館 ☎552・5511へ。

●サルソコアエクササイズ・サルサダンスワークショップ

ラテン音楽を使用し、床体操やヘアストレッチ・ソーシャルダンスまで行います。ダイエットが気になる人や腰痛持ちの人にも最適です。

【日時】 2月7日(木)午後7時～8時30分

【場所】 中央体育館多目的室

【対象】 18歳～中高年の男女（年齢や既病歴に合わせた運動処方も可能）

【定員】 20人※申込み多数の場合抽選。

【指導】 スポーツ推進委員（理学療法士の資格あり）

【参加費】 150円

【持ち物】 運動できる服装、室内靴、タオル、飲料水

【申込み】 1月31日(木)までに電話で中央体育館 ☎552・5511へ。

福生市総合型地域スポーツクラブ育成セミナー開催

～総合型地域スポーツクラブとは？～

総合型地域スポーツクラブについての基礎知識と、設立したらどのような効果があるかなど、講師の先生が分かりやすく説明します。

【日時】 1月27日(日)午前10時受付開始、10時30分開講

【場所】 商工会館3階会議室

【講師】 松岡宏高氏（早稲田大学スポーツ科学学術院

准教授）

※お車でお越しの方は、市役所地下駐車場に駐車してください（できるだけ公共交通機関のご利用をお願いします）。

【問合せ】 スポーツ推進課 ☎552・5511

熊川地域体育館

①ベビとも体操 【日時】 毎週月曜日午前10時～10時45分（休館日、祝日を除く）

【対象】 首が座った4か月以上のお子さんと親

【定員】 10組

②よちよち親子体操 【日時】 毎週月曜日午前11時～正午（休館日、祝日を除く）

【対象】 1・2歳児と親

【定員】 15組

③コロソスパイル 【日時】 毎週水曜日午後1時30分～2時30分（祝日を除く）

【対象】 一般の方

【定員】 25人

④ボクシングエアロ 【日時】 毎週水曜日午後7時30分～8時30分（祝日を除く）

【対象】 一般の方

【定員】 20人

⑤やさしいヨガ 【日時】 毎週金曜日午後2時～3時

【対象】 一般の方

【定員】 12人

①～⑤共通 【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

タオル等

【申込み】 事前申込み不要。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

◆トレーニング室利用案内 初・中級者を中心に健康増進、体力づくりができるよう常時トレーナーを配置しています。充実したサービスクラム等もありま

す。ぜひ講習会に参加し、運動を始めてみませんか。

【利用時間】 〈月～金曜日〉午前9時～午後10時50分（※最終入場時間午後10時30分）

〈土・日・祝日〉午前8時～午後9時50分（※最終入場時間午後9時30分）

【休館日】 毎月第四月曜日

※祝日の場合は翌日が休館

【対象】 高校生以上

【料金】 150円（90分）※延長する場合は再度使用券を購入

【利用方法】 利用者講習会を受講し、登録証の発行を受けてください。講習会は事前に予約が必要です。必ず事前に予約をして体育館にお越しください。

※講習会は曜日によって時間帯が異なりますので、福生地域体育館へお問い合わせください。

【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.tsp-net.com/fussa】

ma-spq.com/fussa

マナー

マナー

知っておきたいDV防止講座「お互いを尊重したよりよい関係を目指して」(託児保育付き)

ちょっとした言葉や態度でパートナーを傷つけたら、傷つけられたりしていませんか？ DVに関する正しい知識を学びながら、自分も相手も大切にすることを一緒に探しましょう。

※DV（ドメスティックバイオレンス：配偶者等との間で起こる家庭内暴力）

【日時】 2月3日(日)午後1時30分～3時30分

【場所】 さくら会館第2集会室

※託児は市民会館・公民館児童室

【対象】 市内在住・在勤の方

【定員】 先着20人

【講師】 野本美保氏（NPO法人女性ネットSay a Say a理事）

へ託児保育について

【対象】 市内在住の1歳以上未就学の幼児（0歳児は定員に満たない場合に限り、参加幼児の年齢等を考慮して受け付けます。）

【定員】 先着6人

【申込み】 1月18日(金)午前9時から2月1日(金)午後5時まで公民館事務所 ☎552・2118へ。

松林分館のコンサート

◆日本の楽器「篠笛と邦楽打楽器」を楽しむ！

お祭りのお囃子などなじみのある、篠笛の美しい音色や小鼓、締太鼓のリズムを楽しみましょう。小学生も大歓迎です。

【日時】 2月17日(日)午前10時～正午

【場所】 公民館松林分館大集会室

【対象】 市内在住・在勤の方(未就学児は保護者同伴)

【定員】 先着60人

【演奏】 福原寛菜氏(横笛演奏家)ほか

【曲目】 三井の晩鐘、会津幻想曲、童謡、小品集ほか

【申込み】 1月19日(土)午前9時から公民館松林分館 ☎552・3624へ。

【問合せ】 秘書広報課 広報広聴係 ☎551・1529

市民のひろば

個人情報が含まれるため、広報ふっさPDF版からは除いてあります。

【問合せ】 秘書広報課 広報広聴係 ☎551・1529

市民会館催し物インフォメーション

◇福生市民会館ミュージックコレクションダイナマイト・ミキ JAZZを唄う

【日時】 3月23日(土)開場午後1時30分、開演2時

【場所】 市民会館小ホール(つつじホール)

【出演者】 ダイナマイト・ミキほか

【料金】 全席指定1,000円※3歳以上有料、3歳未満不可

【発売日】 1月27日(日)午前9時窓口販売・午後1時電話予約開始

◇みんなで弾こうヴァイオリン ワークショップ&ミニコンサート

【日時】 3月30日(土)〈ワークショップ〉午前11時～正午〈コンサート〉午後1時30分開場、2時開演

【場所】 市民会館小ホール(つつじホール)

【出演】 久保田巧ほか

【料金】 全席指定6,300円※3歳以上有料、3歳未満不可

【発売日】 1月26日(土)

【問合せ】 市民会館 ☎552・1711、☎530・2511 (チケット取扱い時間：午前9時～午後5時15分)



福原寛菜氏

費用の記載のない事業は無料です

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。

◆健康相談

①【日時】 2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】 2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】 2月28日(木)午後1時30分～3時
 【場所】 保健センター
 【対象】 20歳以上の方

◆めざせ！体内革命プロジェクト

運動習慣がない方、何をやってもなかなか続かないという方に参加していただきたいプロジェクトです。健康な体を作りましょう！
 ①【日時】 2月21日(木)午後1時30分～2時30分
 【場所】 子ども応援館
 ②【日時】 2月20日(水)午前9時30分～10時30分
 【場所】 保健センター

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	山口歯科クリニック 南田園 2-5-39 田園ビル 1F ☎ 553・8182
3日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	三井田歯科医院 本町 7 ☎ 551・0479
10日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	新井歯科医院 福生 875-9 メゾン福生 1F ☎ 530・1488
11日(祝)	福生市休日診療所	菜の花クリニック 瑞穂町殿ヶ谷 454 ☎ 557・7995	荒木歯科医院 牛浜 130 ☎ 551・3243
17日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	せきぐち歯科 熊川 449 ☎ 551・5456
24日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	

※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。

2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24年10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8月生まれ	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5月生まれ	
1歳6か月児	26日(火)	平成23年7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1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。		

2月の予防接種(BCG)

期日	種別	対象	備考
6日(水)	BCG	平成24年10月20日～11月7日生まれ	3か月～6か月未満

【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

生活習慣病に対する食事・運動療法について

生活習慣病の治療の基本は食事と運動です。そこで、今回はこのテーマでお話ししたいと思います。

食事療法では、摂取カロリーを適正にすることがまず重要です。1日に摂るカロリーの目安は、理想体重×(25または30)Kcalで計算できます。理想体重は、身長(m)×身長(m)×22で計算します。通常なら25、労働する場合は30を掛けます。

この目安のカロリーを、3大栄養素である炭水化物・タンパク質・脂質を6:2:2の比率でバランス良く摂ることが大事で、間食はせず、3食きちんと摂ることも必要です。また、食物繊維は血糖値の上昇を緩やかにし、コレステロールを体外に排泄する作用があり、便通を整える意味でも十分に摂る必要があります。飽和脂肪酸は動物性脂質に多く含まれコレステロールを増やす働きをしますが、植物性の油や魚の脂に多く含まれる不飽和脂肪酸はコレステロールを減らす働きを持っています。高脂血症の方は、コレステロールは1日300mg以下(卵1個で235mg)に抑えるようにしましょう。

高血圧の方は、塩分は1日7g前後を目標にして、薄味の習慣をつけるようにしましょう。人が体の脂肪を1Kg減らすのに7,200Kcal消費する必要があります。これは、フルマラソンを2回以上走るのに相当し、日々の食事療法が重要であるということが分かります。

運動は心臓・肺・筋肉の機能を強化するほか、肥満を改善し、血糖や血圧を下げ、また善玉コレステロールを増やす効果があります。しかし、決して無理な運動をする必要はありません。過剰な運動負荷は無酸素運動となって体脂肪の燃焼に効果がないばかりか、かえって乳酸の蓄積を促し、また長続きしません。

私がよく患者さんに指導するのは、ニコニコ運動と言って、笑顔でできる程度の運動です。1日一万歩、時間にして1時間程度の歩行で十分なのです。ただし運動療法を行う場合には、病気の状態によっては勧められない場合もありますので、始める際には必ず主治医の先生とよく相談をして行うようにしてください。

【文責】 津田医師

【問合せ】 保健センター ☎ 552・0061

健康コーナーNo. 32 「メタボリックシンドロームを予防しよう！」

不健全な生活の積み重ねは、生活習慣病やメタボリックシンドロームを引き起こします。

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満(腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上)に加え、高血圧(収縮期血圧が130mmHg以上または、拡張期血圧が85mmHg以上)、高血糖(空腹時血糖値が110mg/dL以上)、脂質異常(中性脂肪値が150mg/dL以上または、HDLコレステロールが40mg/dL未満)を2つ以上もっている状態がメタボリックシンドロームです。

メタボリックシンドロームは、動脈

硬化を進行させ、生活習慣病の中でも死亡や寝たきり、重い後遺症につながりやすい心臓病や脳卒中などの循環器病、失明や腎不全などの糖尿病の合併症の原因となります。

予防するには、第一に内臓脂肪をためないように心がけることです。内臓脂肪は皮下脂肪と比べて、たまりやすく減りやすいという特徴があります。

日ごろからごみ捨て、階段の利用など、こまめに動き、基礎代謝を上げるようにしましょう。食事でも腹八分目を心がけ、ゆっくり良く噛み、満腹感を得られるようにします。また旬の食材をバランスよくとることも大切です。 ※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

※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。