



広報



市の木・もくせい

FUSSA



平成 24 年 (2012 年)
10 月 15 日 No.865
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 24 年 10 月 1 日現在)

	男	女	計
人口	29,767	29,402	59,169
世帯数	28,963		

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

今号の主な記事 2面平成23年度決算に基づく健全化判断比率等 3面固定資産に関するお知らせ 4面市営住宅あき家入居登録者の募集 5面第60回精神保健福祉普及運動 6面第19回福生市青少年の意見発表大会 7面シニアウォーキング大会 8面保健ガイド

平成 25 年 4 月 保育所入所申込み が始まります！

【対象】 次の①②の両方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保護者が仕事や病気などの理由により、家庭で乳幼児を保育できない。

▼新規入所希望の方への申込書の配布▼

11 月 1 日(木)から市役所 1 階 8-1 番子ども育成課保育係及び市内認可保育所で配布。市ホームページからもダウンロードできます。

【受付期間】

①市内保育所を希望される方

- (1 次募集) 12 月 1 日(土)～12 月 15 日(土)→1 次選考の対象となります。
- (2 次募集) 12 月 17 日(月)～平成 25 年 1 月 12 日(土)→2 次選考の対象となります。

受付時間は午前 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、12 月 29 日～1 月 3 日を除く)

- ※1 次募集で申込みいただいた方から選考を行い、2 次募集で申込みをいただいた方については、受入可能な枠が生じた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、入所できないことがあります。
- ※1 次募集後に出生予定のお子さんについて…1 次募集終了後から平成 25 年 2 月 4 日(月)までの間に出生予定の方は、一次募集期間で申込みができます。

②市外保育所を希望される方

転出予定があるなどで、福生市外の保育所を希望の方は、福生市から申込みができます。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、希望する保育所のある区市町村の担当部署へ事前にご確認ください。福生市で受け付け後、他区市町村へ申込み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。

【受付場所】 ①、②どちらも子ども育成課保育係へ。

▼現在通所中の方へ▼

保育所を通じて「状況調査書」を配布します。書類は各保育所で預かりますので送迎時に提出してください。

【必要書類】

- (1) 保育所入所申込書・納付誓約書(新規入所希望の方)・状況調査書(現在通所中の方)
- (2) 家庭で保育できないことがわかるもの→勤務証明書、診断書等
- (3) 平成 24 年分の収入のわかるもの→平成 24 年分源泉徴収票のコピー、平成 24 年分確定申告書控のコピー、平成 25 年度市・都民税申告書控のコピーなど。また、平成 24 年分所得税非課税の方で、平成 24 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 24 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、同一建物内居住の親族 (65 歳未満の場合) についても、提出が必要です。
- ※ (3) の書類を申込時に添付できない場合は、源泉徴収票のコピーは平成 25 年 1 月 31 日(木)までに、確定申告書控は平成 25 年 3 月 15 日(金)までに提出してください。

【結果通知】 1 次募集は 2 月下旬、2 次募集は 3 月上旬に結果を通知します。なお、電話での問合せにはお答えできません。

※保育内容、施設見学等につきましては、各施設に直接お問い合わせください。5 月以降の入所希望の方は保育係へお問い合わせください。

【問合せ】 子ども育成課保育係 ☎ 551・1780

市の保育サービスをご利用ください

①認可外保育所

都独自の基準を満たす認証保育所、国の基準を満たす認定こども園があります。詳しくは、各保育所へお問い合わせください。

【対象】 0～5 歳

- 牛浜こども園 (牛浜 121-4) ☎ 552・1693
- ちゃいれっく福生駅前保育園(東町 4-8) ☎ 551・8823 (対象は 2 歳まで)
- ありんこ保育園 (加美平 1-17-7) ☎ 551・2032

②認可外保育所の利用者への補助

認可外保育所 (都からの補助を受けている施設に限る) の保育料と認可保育所の保育料との差額を補助する制度です。

【補助額】 前年の所得から算出された保育料と、現在、認可外保育所に払っている保育料 (上限 38,000 円) との差額

【問合せ】 子ども育成課保育係 ☎ 551・1780

③休日保育

【対象】 保護者の仕事などで、家庭で保育することが困難な方 (市内在住の方)

【保育日時】 日・祝日 (年末年始除く) 午前 7 時 30 分～午後 6 時 30 分

【場所】 福生保育園 (福生 1058-11)

【受入年齢】 出生後 2 か月以上の乳幼児



【保育料】 乳幼児 1 人につき 1 日 2,500 円 (昼食は各自で用意)

【問合せ】 福生保育園 ☎ 551・0152

④病後児保育

病気の回復期にあり、「まだ集団生活に戻るには心配、あと何日かどこかで見てほしい」、そんなお子さんをお預かりします。

【対象】 保育施設 (認証保育所、認定こども園、無認可保育室を含む) に通所している生後 6 か月以上就学前のお子さん (市内在住の方)

【保育日時】 月～金曜日午前 8 時～午後 5 時

【場所】 福生保育園病後児保育室 (福生 1058-11)

【保育料】 1 日 2,500 円、1 時間 400 円 (6 時間以上の場合は 1 日料金)

※申込み時にお支払いください (食事代・おやつ代 350 円)。

【問合せ】 福生保育園病後児保育室 ☎ 530・2072

⑤一時保育

【対象】 保護者の病気や心身のリフレッシュなどで、一時的に家庭で保育することが困難な方 (市内在住の方)

【日数】 週 3 日以内

【時間】 午前 7 時 15 分～午後 6 時 15 分までの間の 8 時間以内

【場所】 市内認可保育所

【受入年齢】 就学前乳幼児

※0 歳は園によって受入可能月齢が異なります。

【保育料】 乳幼児 1 人につき 1 日 2,500 円

【問合せ】 各保育所にお問い合わせください。

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

「声の市議会だより」をお届けしています

市は、市民ボランティア団体「福生いとでんわ」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。
○デイジー（DAISY）とは
 デジタル録音図書の国際標準で、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）。

【問合せ】議会事務局庶務係 ☎ 551・1523

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スケアードストリートと呼ばれる交通安全教室を、中学生を対象に開催します。一般の方もどうぞご参加ください。安全運転や交通ルールを守ることの大切さを確認しましょう。

【日時】10月26日(金)午後2時20分～(開場2時)
【場所】第三中学校校庭※授業中のため、入場は校庭の一部までとなります。雨天時は体育館での開催のため、一般公開はありません。
【問合せ】安全安心まちづくり課地域安全係 ☎ 551・1691

収納課からのお知らせ

▼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(水)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(水)の予定です。※納期を過ぎると延滞金(年14.6%)が課されます。

▼差押財産のインターネット公売にご参加ください

市では、市税等の滞納処分として差し押さえた動産を現金化するため、インターネットオークション形式で公売を実施します。
【公売物件】軽4輪自動車ほか
 ※11月2日(金)午後1時から、ヤ



公売物件（軽自動車）

フーオークション・インターネット公売のホームページに公売物件写真が掲載されます。

【公売への参加は】11月2日(金)午後1時～16日(金)午後11時まで
 ※市税等の納付状況によって公売が中止になる場合もあります。

▼インターネット公売合同下見会を開催します
【日時】11月3日(祝)午前10時～午後4時(予定)
【場所】福生市役所1階ロビー
【参加自治体】福生市、青梅市、あきる野市、羽村市、昭島市、瑞穂町
【問合せ】収納課 ☎ 551・1578

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日までの間に厨子王様、河内泰彦様ほか匿名で4名の

方から16万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20件・169万8千円)
【問合せ】契約管財課管財係 ☎ 551・1535

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。

平成24年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には、11月上旬に日本年金機構から「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、平成24年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、平成24年10月1日から12月31日までの間に今年初めて国民年金保険料を納付された方には、この証明書が平成25年2月上旬に送付されます。
 なお、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】控除証明専用ダイヤル（平成24年11月1日～平成25年3月15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・30・3410

▼「扶養親族等申告書」は期限までに提出しましょう

老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、11月上旬までに日本年金機構から「扶養親族等申告書」が送付されますので、期限までに必ず提出してください。

「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

この申告により、平成25年分の年金にかかる所得税の源泉徴収税額が決まります。提出を忘れると各種控除を受けられない場合がありますのでご注意ください。なお、年金以外に収入がある方は確定申告が必要です。

【問合せ】青梅年金事務所 ☎ 0428・30・3410

平成23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23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23年度 (平成22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	— (—)	13.09%超 (13.07%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	— (—)	18.09%超 (18.07%超)	30.00%超 (35.00%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	2.4% (2.5%)	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22年度の数値です。

▼福生市の資金不足比率

区分	平成23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22年度の数値です。

11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
人権身の上相談・行政相談	7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	1日(水)			
相続遺言等暮らしの手続き相談	13日(火)			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。
税務相談	22日(水)			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。
法律相談	2日(金)・14日(水) 21日(水)・28日(水)			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。
交通事故相談	15日(木)			子どもと家庭の相談・児童虐待に関すること。 ☎ 539・2555
少年相談	16日(金)	午前9時～午後4時30分		シティセールス推進課産業活性化グループ ☎ 551・1699
介護保険相談	毎週火～金曜日	午前9時～午後4時	市役所1階介護福祉課	社会福祉協議会・成年後見センター福生 ☎ 552・5027
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)	商工会 ☎ 551・2927 ※対象は市内の小規模事業者
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	
心配ごと相談	毎月第二・第四水曜日	午後1時～3時	福祉センター	
事業資金相談	8日(木)	午前10時～午後4時	商工会館1階相談室	

【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・2121 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】 次回の開催は 犯罪のない、安全で安心なまちづくりを推進するため、話し合いやパトロールをしています。市内在住・在勤の方ならどなたでも参加できます。【日時】10月25日(木)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

納税は 納期限内で 元気な福生

福生市観光案内所 「くるみる ふっさ」 ガイドツアー

①「石窯で焼く手作りピザ体験と穀箱の秘密」

本格的なピザ作りの後は、市指定文化財、からくり仕掛けの田村家穀箱の鍵開けにチャレンジ！



田村家穀箱

【日時】11月10日(土)午前10時40分～午後2時10分

【集合】午前10時30分・福生駅西口前

【定員】先着6組12人※当日の歩行距離約2.5km

【参加費】1組につき1,900円(昼食代等)

②「福生の見所満載！ バスツアー」
市内をバスで巡るスペシャ

ルツアーが、あの旅行会社大手、JTBの主催で実現！
当日は旅行のプロ、JTBのスタッフが添乗し、市内2つの酒造場と国道16号沿いの商店街をご案内！

【日時】11月23日(祝)午前10時～午後4時

【集合】午前9時50分・福生駅東口前

【定員】先着30人※最少催行人員20人

【参加費】5,000円(昼食代等) <①②共通>

【申込み】10月18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。(月曜定休日)

※②は11月9日(金)までにくるみる ふっさに電話か、営業時間外はJTB法人東京西東京支店まで、ファックス ☎521・5558 またはメール(t_saeki249@bwt.jtb.jp)でお申し込みください。詳細はくるみる ふっさへお問い合わせください。

■増築家屋について
平成24年に増築した家屋の場合、収穫体験の内容を

【日時】11月14日(水)※雨天の場合、収穫体験の内容を

【日時】12月9日(日)午前9時～午後4時

【募集店舗数】先着90店舗

【申込み】10月17日(水)午前10時～午後7日(金)の間に東京リサイクル運動市民の会

【問合せ】シティセールズ ☎03・3384・3636へ。

消費者展「挑戦者求む！ 泣かないためのマネークイズ」

悪質な詐欺、多重債務など、お金にまつわる落とし穴は日常に潜んでいます。

9月1日から「こぐまる」として、更に使いやすく、生まれ変わりました。全国の中から選ばれたイメージキャラクター「こぐまる」が、福生市のサイクルシェアリングをPRします！

福生市民文化祭の一環で、ブースを設置します。

【日時】11月3日(祝)・4日(日) 午前9時～午後4時(予定)

【場所】市民会館前庭

【問合せ】環境課環境係 ☎551・1718

■新築家屋調査のお願い
平成24年に新築した家屋は、平成25年度から固定資産税・都市計画税が課税されます。このため、課税の根拠となる適正な価格(評価額)を定める必要がありますので、地方税法及び国(総務省)が定める「固定資産評価基準」に基づき、家屋の外部及び内部を調査させていただきます。

調査がまだ済んでいない家屋は、職員が調査のお願いにあがりますので、ご協力をお願いします。

調査は一般的な家屋の場合、30分程度で終了します。

なお、共同住宅や非木造の家屋を新築した場合、事前に建築図面等の借用をお願いします。

【問合せ】課税課資産税係 ☎551・1614

ふれあい収穫体験と料理教室 バスツアー

市内の農家の畑で野菜を収穫し、実りの秋を実感。昼食は採れたて野菜を使いみんなで調理。農業者との交流も楽しいひとときです。

お土産には自分で採った野菜をお持ち帰りいただきます。

【日時】11月14日(水)※雨天の場合、収穫体験の内容を

【日時】12月9日(日)午前9時～午後4時

【募集店舗数】先着90店舗

【申込み】10月17日(水)午前10時～午後7日(金)の間に東京リサイクル運動市民の会

【問合せ】シティセールズ ☎03・3384・3636へ。

固定資産に関するお知らせ
平成25年度から固定資産税・都市計画税が課税されます。このため、課税の根拠となる評価額を算出するため、家屋を評価する必要があります。家屋を増築された方は課税課資産税係までご連絡をお願いします。

一部変更します。

【行程】JAにしたま福生支店・集合9時→収穫体験↓市民会館で料理教室↓JAにしたま福生支店・午後2時ごろ解散予定※バスで移動します。

【対象】市内在住の20歳以上の方

【定員】先着30人

【参加費】一人500円

【申込み】10月18日(木)午前10時から電話でシティセールズ推進課産業活性化グループ ☎551・1699へ。

自由広場フリーマーケット
ご家庭の不用品を出品してみませんか？(営業目的の方は出店できません) 今回のテーマは「音楽」です。音楽に関連する商品の出品をお待ちしています(音楽関連商品がなくても出店可能です)。

【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】10月17日(水)午前10時～午後7日(金)の間に東京リサイクル運動市民の会

【問合せ】シティセールズ ☎03・3384・3636へ。

たっけー☆☆出没情報！

☆日本一のキャラクターイベントにも参戦決定！
「ゆるキャラ(R)まつりin彦根」

我がたっけー☆☆もいよいよ全国デビュー！日本各地から240以上のキャラクターが集う、ビッグイベント「ゆるキャラ(R)まつりin彦根」に参加し、自身と福生のPRを行います。あの「ひこにゃん」との共演も実現！

【日時】10月20日(土)・21日(日)午前9時～午後3時※21日午後0時25分から会場内Sステージでたっけー☆☆がPRを行います。

【場所】滋賀県彦根市中心市街地

☆人気投票「ゆるキャラ(R)グランプリ2012」 たっけー☆☆奮闘中！

同グランプリのホームページから、1日1回投票が可能！皆さんの一票がたっけー☆☆の未来を変える！？ぜひ、応援してください！

【ゆるキャラ(R)グランプリホームページ】
<http://www.yurugp.jp/>

【投票期間】11月16日(金)
【問合せ】たっけー☆☆ホットライン ☎03・6436・3217 (平日午前9時30分～午後5時30分)

9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	545	-251	現在、測定装置調整中のため、データが確定次第お知らせします。	
昼間(午前7時～午後7時)	409	-228		
夕刻(午後7時～午後10時)	121	-27		
夜間(午後10時～午前7時)	15	4		
最高音圧レベル(デシベル)	113	-2		

【問合せ】環境課環境係 ☎551・1718

福生市民文化祭の一環で、ブースを設置します。

【問合せ】環境課環境係 ☎551・1718

【問合せ】環境課環境係 ☎551・1718

環境マネジメントシステム「LAS-E」定期報告

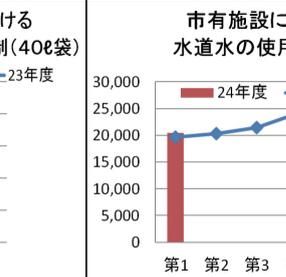
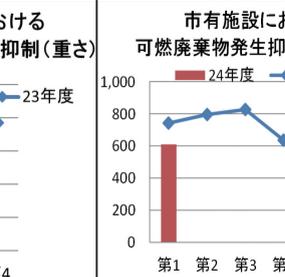
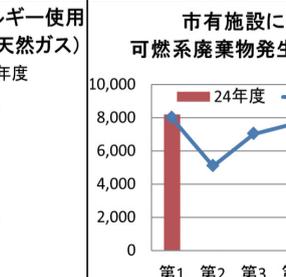
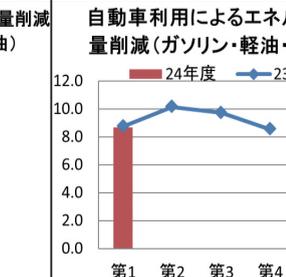
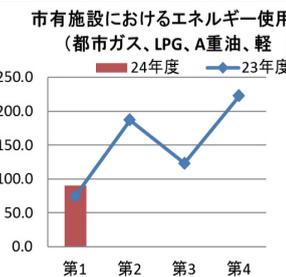
市では、地域全体の環境保全の責任者として率先して環境配慮に取り組むべく、平成20年度から環境マネジメントシステム(LAS-E)を導入し、環境配慮に取り組んでいます。

平成24年度第1四半期(平成24年4月から平成24年6月まで)の数値をご報告します。

【問合せ】環境課環境係 ☎551・1718

平成24年度 第1四半期 独自目標実績(昨年度実績との比較)

	市有施設におけるエネルギー使用量削減(電気) 単位:kWh		市有施設におけるエネルギー使用量削減(都市ガス、LPG、A重油、軽油) 単位:kl(原油換算)		自動車利用によるエネルギー使用量削減(ガソリン・軽油・天然ガス) 単位:kl(原油換算)		市有施設における可燃系廃棄物発生抑制(重さ) 単位:kg		市有施設における可燃廃棄物発生抑制(40l袋) 単位:袋		市有施設における水道水の使用量削減 単位:m ³	
	23年度	24年度	23年度	24年度	23年度	24年度	23年度	24年度	23年度	24年度	23年度	24年度
第1	1,219,656	1,368,910	74.3	89.9	8.7	8.7	8,007	8,209	742	610	19,608	20,491
第2	1,701,111		186.8		10.2		5,088		795		20,275	
第3	1,495,752		123.2		9.7		7,027		827		21,467	
第4	1,994,665		222.5		8.6		7,665		635		24,019	
年度合計	6,411,184(実績値)	6,776,000(目標値)	606.8(実績値)	606.0(目標値)	37.2(実績値)	36.9(目標値)	27,787(実績値)	27,529(目標値)	2,999(実績値)	2,972(目標値)	85,369(実績値)	84,575(目標値)



費用の記載のない事業は無料です

ご家庭で出る資源の出し方が変わります

わかざり会館の改修工事のため同施設の資源回収拠点を閉鎖しました。それに伴い、10月15日(月)から資源回収拠点で回収している品目を家庭からでも収集します。出し方は次のとおりです。

〈乾電池・蛍光灯・水銀体温計〉缶・金属の日に品目ごとに中身の見える袋に入れる。

〈紙パック〉雑紙の日に紐で縛るか紙袋に入れて出す。

〈白色食品トレイ・発泡スチロール〉容器包装プラスチックの日に、中身の見える袋に入れて出す。なお発泡スチロールは10cm程度にくだいてください。ご協力をお願いします。

【問合せ】環境課ごみ対策係 ☎551・1731

カワラノギク保全のためのボランティア募集

かつて多摩川の石河原のシンボルであったカワラノギクは、急激に数を減らし絶滅が心配されています。

数や分布の変化を記録するため、毎年花の咲いた株を決められた方法で数えま

す。誰でもできる簡単な調査ですので、多くの方のご協力をお待ちしています。

【日時】10月28日(日)午前9時30分～午後0時30分※雨天時は11月3日(例)に延期。

延期の際は当日午前7時30分までに連絡します。

【集合場所】福生柳山公園 ※多摩川永田橋たもと

【持ち物】筆記用具、飲み物。服装は長袖長ズボン、歩きやすい靴。

【申込み】10月24日(水)までに氏名、電話番号を明記し、郵送、FAX、メールで「N

PO法人自然環境アカデミー」(〒197-0003熊川243、☎513・3964、

「メール」academy@n3.dti.on.ne.jp)へ。

身近な自然風景、野の花の写真展

福生自然写真の会では、

環境学習を通して、福生の自然環境に関心を持ってもらうことと、自ら感じた感動を写真で伝えていきます。

昨年引き続き、病院を訪れる方々に少しでも自然の豊かさを味わっていただければと思います。

※この事業は市民活動団体事業支援補助金を受けて行っています。

【日時】11月1日(木)～3日(金)

【場所】公立福生病院玄関ロビー

【問合せ】福生自然写真の会事務局・和田 ☎513・3345

ドイツ平和村をサポートする会主催 チャリティ・シアター 石毛佳世子ひとり芝居「ギブストリート」の春

「ドイツ平和村をサポートする会」は、子ども、いのち、平和をテーマにイベントや学習会を企画・主催しています。今年、石毛佳世子ひとり芝居「ギブストリート

の春」をお届けします。ご来場をお待ちしています。

【出演】石毛佳世子(芝居)、秋山ちづる(ピアノ)

【日時】11月23日(例)午後2時開演(1時30分開場)

【場所】さくら会館3階ホール 【チャリティ鑑賞券】(当

崖線のシンポジウムとウォーキングラリーの参加者を募集

多摩川由来の崖線は、多摩川が南へと流れを変えていく過程で、台地を削ってきた段丘崖の連なりです。市内には、拜島崖線と立川崖線の2種類があります。

【日程】11月17日(土) ①崖線の緑を考えるシンポジウム

崖線の緑の保全に向け、「みんなでできること」について知識を深め、話し合う「基調講演・パネルディスカッション」を行います。

【時間】午前10時～正午(午前9時開場) 【基調講演】安西英明氏(日本野鳥の会主席研究員)

【場所】昭島市民会館小ホール 【対象】高校生以上

【定員】200人(応募多数の場合は先着順) ②多摩川がいせん探検隊ウォーキングラリー

市街地の崖線に沿って、緑や湧水、いきものなどが見られる場所を歩きます。観察

ポイントでは、崖線の自然についての解説やクイズなどのイベントを行います(子ども向けの解説もあります)。

ゴールでは、特典に認定証と苗木やオペアグラスなどをプレゼントします。

【時間】午後1時～4時

【コース】拜島第四小学校付近～福生第五小学校付近(約2.5km) ※昭島市民会館からスタート地点、ゴール地点から拜島駅までは無料送迎バスが出ます。

【対象】どなたでも参加いただけます。(小学3年生以下の方は保護者同伴)

【定員】200人(応募多数の場合は先着順) 【申込み】11月10日(土)までに、「シンポジウム参加希望」または「ウォーキングラリー参加希望」と書いたうえで、住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、FAXまたはメールでシンポジウム・ウォーキングラリー事務局(株)セルコ(☎03・3406・1595、[メール]gaisen@ml.serco.co.jp)へ。

【問合せ】まちづくり計画課計画グループ ☎551・1952

市民活動トーク「もっと知ってほしい精神障害のこと」

現代はストレス社会と呼

ばれ、鬱やノイローゼなどを患う人が多くなっていると言われています。

今回は、「精神障害」というものが何か、地域で暮らしている精神障害の方が置かれている現状をお話し

します。

【日時】11月10日(土)午後2時～4時

【場所】輝き市民サポートセンター

【講師】平沢るり子氏(社会福祉法人福生ひまわり会指定就労支援事業所専ら

帽子サービスマネジメント) 【問合せ】輝き市民サポートセンター ☎551・0166 (FAX同じ)

ごみ・資源収集情報

Table with 2 columns: 24年8月 1,096t (24%), 23年8月 1,190t (22%)

Table with 2 columns: 24年8月 120t, 23年8月 112t

11月の資源回収予定

Table with 2 columns: 実施団体, 実施日

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

市営住宅あき家入居登録者の募集

【申込用紙の配布・受付期間】10月24日(水)～30日(火)午前8時30分～午後5時15分(水曜日は午後8時

時まで) 【受付場所】市役所第二棟1階北側玄関前特設会場

【申込方法】申込用紙に必要事項を記入し、受付場所に直接持参してください。

【入居時期】平成25年4月～平成27年3月までの2年間(あき家が発生した場合に、当選順位に従ってあ

っせんします。) 【共通申込資格】

①申込者本人が福生市内に引き続き1年以上(平成23年10月31日以前から)居住しているか、または市外居住者で福生市内の同一の勤務場所に正

規に雇用され、引き続き3年以上(平成21年10月31日以前から)勤務している成年者(外国人については、在留資格が確

認できること) ※住民票等で確認します。

②申込者及び同居者が市・都民税、国民健康保険税等を滞納していないこと ※納税証明書等で確認します。

③現に住宅に困っていることが明らかであること ※原則、自家所有者(住宅または土地の所有者で、共有持分のある方含む)や、公的な住宅の入居者は申込みができません。

④世帯の合計所得が基準内であること ※右の所得基準表を参照

⑤申込者(同居者を含む)が暴力団員でないこと ※書類審査時に警視庁へ照会します。

⑥独立した生計を営み、自立した日常生活を営むことができること

個別の入居資格は市ホームページ、またはまちづくり計画課住宅グループへお問い合わせください。

【問合せ】まちづくり計画課住宅グループ ☎551・1961

市営住宅あき家入居登録者募集住宅

Table with 5 columns: 申込区分, 対象住宅, 募集戸数, 間取り, 申込資格

所得基準表(家族全員の所得金額の合計)

Table with 3 columns: 家族数, 一般区分, 所得金額

更新はお済みですか？
「ふっさ子育てまるごとカード」



すでにカードをお持ちの方も、平成24年3月31日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）

【申込方法】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。

※カードの発行枚数は世帯につき1枚です。

【受付場所】市役所1階8

【日時】11月8日(木)午後2



【日時】11月16日(金)午後1時30分～3時

【日時】11月17日(水)から11月18日(木)まで

【日時】11月17日(水)から11月18日(木)まで

【日時】11月17日(水)から11月18日(木)まで

【日時】11月17日(水)から11月18日(木)まで

高次脳機能障害特別相談会・講演会

交通事故や脳卒中などで脳が損傷を受けると、集中力や記憶力が落ちたりすることがあります。これらの症状をまとめて「高次脳機能障害」といいます。関心のある方はぜひご参加ください。

【日時】12月8日(土)午後1時30分～4時30分

【場所】市役所第一棟2階第1・2会議室

【対象】18歳以上の高次脳機能障害に関心のある方

【定員】先着50人（相談会は先着5組）

【内容】「高次脳機能障害とは」
[講師]伊藤正一氏（医療法人財団利定会大久野病院医療相談室室長）
【相談会】高次脳機能障害についての相談
【上映会】高次脳機能障害（短期記憶障害）を持つヒロインが登場する映画『50回目のファーストキス』

【申込み】11月9日(金)までに市役所1階10-1番障害福祉課窓口または電話☎551-1742へ。

費用の記載のない事業は無料です

新規申請も随時受付しています！

対象、申込方法、受付場所は更新の方と同じです。

●10月28日(日)中央体育館で行われる第23回ふっさ健康まつりに、申請受付ブースを設置します。

【問合せ】子ども育成課子ども育成係 ☎551-1733

【申込み】10月22日(月)から11月5日(月)（日・祝日を除く）午前8時30分～午後5時15分まで

【日時】11月15日(木)午前8時30分～午後5時

【場所】山梨県方面（桔梗屋本社と勝沼ワイナリー見学）

【対象】市内で寝たきりや認知症高齢者等を介護している家族

【定員】先着25人

【参加費】無料（ただし、食事は自己負担となります）

【申込み】10月17日(水)から11月5日(月)（日・祝日を除く）午前8時30分～午後5時15分まで

【日時】11月17日(水)から11月18日(木)まで

【場所】福祉センター2階調理実習室

【対象】市内在住で60歳以上の男性の方

【定員】先着15人

【講師】谷口美津子氏（管理栄養士）

【持ち物】エプロン・三角巾・ふきん2枚・毎回米1カップ

【費用】毎回500円（材料費）

【日時】11月16日(金)午後1時30分～3時

【場所】特別養護老人ホーム第2サンシャインビル内

【対象】市内在住で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

【持ち物】筆記用具

【献血にご協力をお願いします】例年10月以降から冬にかけて、気温の低下に伴い血液が不足します。皆様のご協力をお願いします。【日時】10月30日(火)午前10時～午後1時、午後2時～3時30分【場所】市役所栄通り側広場※当日は骨髄バンク登録会も実施します。【問合せ】保健センター☎552-0061

【日時】11月16日(金)午後1時～2時30分

【場所】福祉センター相談室

【対象】高年齢者・障害者やその家族など

【定員】先着3人

【日時】11月15日(木)午前8時30分～午後5時

【場所】山梨県方面（桔梗屋本社と勝沼ワイナリー見学）

【対象】市内で寝たきりや認知症高齢者等を介護している家族

【定員】先着25人

【参加費】無料（ただし、食事は自己負担となります）

【申込み】10月17日(水)から11月5日(月)（日・祝日を除く）午前8時30分～午後5時15分まで

【日時】11月17日(水)から11月18日(木)まで

【場所】福祉センター2階調理実習室

【対象】市内在住で60歳以上の男性の方

【定員】先着15人

【講師】谷口美津子氏（管理栄養士）

【持ち物】エプロン・三角巾・ふきん2枚・毎回米1カップ

【費用】毎回500円（材料費）

【日時】11月16日(金)午後1時30分～3時

【場所】特別養護老人ホーム第2サンシャインビル内

【対象】市内在住で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

【持ち物】筆記用具

【日時】12月8日(土)午後1時30分～4時30分

【場所】市役所第一棟2階第1・2会議室

【対象】18歳以上の高次脳機能障害に関心のある方

【定員】先着50人（相談会は先着5組）

【内容】「高次脳機能障害とは」
[講師]伊藤正一氏（医療法人財団利定会大久野病院医療相談室室長）
【相談会】高次脳機能障害についての相談
【上映会】高次脳機能障害（短期記憶障害）を持つヒロインが登場する映画『50回目のファーストキス』

【申込み】11月9日(金)までに市役所1階10-1番障害福祉課窓口または電話☎551-1742へ。

【献血にご協力をお願いします】例年10月以降から冬にかけて、気温の低下に伴い血液が不足します。皆様のご協力をお願いします。【日時】10月30日(火)午前10時～午後1時、午後2時～3時30分【場所】市役所栄通り側広場※当日は骨髄バンク登録会も実施します。【問合せ】保健センター☎552-0061

【献血にご協力をお願いします】例年10月以降から冬にかけて、気温の低下に伴い血液が不足します。皆様のご協力をお願いします。【日時】10月30日(火)午前10時～午後1時、午後2時～3時30分【場所】市役所栄通り側広場※当日は骨髄バンク登録会も実施します。【問合せ】保健センター☎552-0061

高齢者インフルエンザワクチン予防接種を実施しています

【期間】平成25年1月31日(木)まで
【接種医療機関】下表を参照ください。
【問合せ】保健センター☎552-0061

医療機関名	電話番号	住所	予約
あいざわ整形外科クリニック	553-3498	福生市牛浜158メディカルビーンズ1階	
青山医院	530-3011	福生市福生656-1	
牛浜内科クリニック	539-1951	福生市志茂62	
内山耳鼻咽喉科医院	551-0989	福生市福生1298	
大野耳鼻咽喉科	530-8714	福生市牛浜158メディカルビーンズ2階	
岡村クリニック	530-5644	福生市福生886-4	
笠井クリニック	551-6611	福生市加美平1-15-6フルヤビル1階	
桂川内科医院	552-1031	福生市熊川428	
木野村医院	551-0283	福生市牛浜130	
熊川病院	553-3001	福生市熊川154	
ささもと整形外科形成外科クリニック	539-2300	福生市福生657	要予約
島井内科小児科クリニック	553-6151	福生市牛浜118-1コートエレガンスE11e-K2階	
セザイ皮膚科クリニック	551-7889	福生市本町7-1プリマヴェール福生2階	要予約
大聖病院	551-1311	福生市福生871	

西多摩地域市町村（青梅市・羽村市・あきる野市・瑞穂町・日の出町・奥多摩町・檜原村）の医療機関でも接種することができます。詳しくは保健センターへお問い合わせください。

第60回精神保健福祉普及運動

推進標語
「こころを支える～災害時の心のケアと地域の絆～」

【期間】10月22日(月)～28日(日)

＜こころの健康相談＞

市の相談窓口は、健康課が市役所1階ロビー等で実施している「健康相談」や、障害福祉課の窓口相談などで、ご本人やご家族など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「こころの相談」などのほか、次の相談窓口もありますので、一人で悩まず、お早めにご相談ください。

※「健康相談」「こころの相談」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】こころの病気について心配な本人・家族・関係者からの相談等（こころの病気かどうか、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。

●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、こころの悩み・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時や、よく眠れない、やる気がでない、死にたくなるなどつらい時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※受付は午後9時30分まで

【問合せ】保健センター☎552-0061 障害福祉課☎551-1742

中学生・高校生の主張に耳を傾けてください！
『第19回福生市青少年の意見発表大会』

市内の中学生、高校生が学校、家庭、地域とのかかわりの中で、日ごろ考えていることや自分の体験を通して得た意見などを自由な題材で発表する大会です。
【日時】 11月3日(祝)午後1時30分
【場所】 市民会館小ホール(つつじホール)

子育て講座「子どもその日のことを話せよう」

日ごろ、どのようにお子さんとおしゃべりしているか、語り合ってみませんか。お子さんの話に関心を持つことの大切さについて一緒に考えましょう。
【日時】 11月16日(金)午前10時～11時30分
【場所】 子ども応援館1階子育て地域活動室
【対象】 3歳～6歳前後の子どもの保護者※託児保育あり
【定員】 先着20人
【申込み】 10月18日(木)～11月2日(金)の間に子ども家庭支援センター ☎539・2555へ。

ご参加ください
養育家庭体験発表会

実際に養育家庭をされている方の体験を聞いていただき、一人でも多くの方にこの制度について知って

ただければと思います。
【日時】 11月6日(火)午後1時30分～3時30分
【場所】 子ども応援館1階子育て地域活動室
 ※託児をご希望の方はお問い合わせください。

【主催】 立川児童相談所、子ども家庭支援センター
【問合せ】 立川児童相談所 ☎523・1321、子ども家庭支援センター ☎539・2555

古文書学習会

「地域に伝わる歴史に触れる」
 市内に伝わる、江戸時代から明治期にかけての古文書を読み、当時の支配体制や庶民生活を中心とした福生の歴史背景にせまられます。
【日時】 11月3日・10日・17日・24日の土曜日午後2時～3時30分
【場所】 中央図書館2階会議室
【対象】 市内在住・在学・在勤の方
【定員】 先着20人
【講師】 高崎勇作氏(福生市文化財保護審議会会長)
【申込み】 10月23日(火)から電話で郷土資料室 ☎530・1120へ。(※月曜日休館、月曜日が祝日の場合火曜日休館)

歴史講座「幕末会津藩をめぐる群像」

会津藩や松平容保(かたもり)に徳川慶喜や新撰組など、会津に縁のある人々を各回ごとに焦点を当て、当時の資料に触れながら学習を進めていきます。
【日時】 11月11日、12月2日、16日、平成25年1月13日、27日、2月10日・24日、3月3日の日曜日午前10時～正午(全8回)
【場所】 公民館松林分館
【対象】 市内在住・在勤の方
【定員】 20人
【講師】 藤田英昭氏(徳川林政史研究所研究員、明海大学非常勤講師)
【申込み】 10月20日(土)から公民館松林分館 ☎552・3624へ。

寿生きがひろば「飛び出すカード作り入門講座」

カードを開くと中の仕掛けが立体的に飛び出すカードを作ります。制作した作品は、人生うたい語りのついでで展示します。
【日時】 11月6日～12月4日の毎週火曜日午前10時～正午(全5回)
【場所】 公民館松林分館
【対象】 市内在住・在勤の60歳以上の方
【定員】 先着20人
【講師】 桑原妙子氏(絵本クリエイター)
【費用】 1,250円(カード5種類分の材料費)
【申込み】 10月18日(木)午前9時から公民館松林分館 ☎552・3624へ。



の心配事などについて話し合います。
【日時】 11月7日～12月12日の毎週水曜日午前10時～正午(全6回)
【場所】 公民館松林分館小集会室※託児は保育室
【対象】 市内在住・在勤の方
【定員】 先着20人※託児保育希望の15人を優先
【講師】 福川須美氏(駒沢女子短期大学教授)ほか
【申込み】 10月19日(金)午前9時から公民館松林分館 ☎552・3624へ。



託児保育について

【対象】 市内在住の1歳以上就学前の幼児(0歳児について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付)
【定員】 先着15人
【おやつ代】 1回50円
【申込み】 講座と一緒に申し込みください。※期間中、保育室併設講座との重複参加はご遠慮ください。また、他の公民館託児保育付き講座との重複参加は、定員に満たない場合のみ受付可。

防災講座「ゲームで学ぶ災害対応」

災害対応カードゲームを楽しみながら、いざというときの私たちの判断や行動について考えあてていきます。
①「クロスロード」の部
【日時】 11月30日(金)午後7時～9時30分
【助言者】 吉川肇子氏(慶応大学教授)
 ※「クロスロード」は、実

図書館おはなし会

- 中央図書館おはなし会
【日時】 11月28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
- 出前おはなし会
【日時】 11月8日(木)午後2時～
【場所】 子ども家庭支援センター(子ども応援館1階)
【対象】 乳幼児～小学生※直接どうぞ
【出演】 ポケット☆ポケット
- わかたけ図書館おはなし会
【日時】 11月14日(水)・28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
- わかたけ図書館幼児向けおはなし会
【日時】 11月22日(水)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21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】 各図書館へ。
〈中央〉 ☎553・3111
〈わかたけ〉 ☎551・0083
〈武蔵野台〉 ☎553・8881

児童館で遊ぼう 10月その2

- 田園児童館 ☎552・3133
◆よちよちすくすくひろば「リズムにのって」
【日時】 23日(火)午前10時30分～正午 **【対象】** 0、1歳児と保護者
- 武蔵野台児童館 ☎553・8822
◆のびのびひろば 23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。
- ◆遊具開放デー 11月1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。
- 熊川児童館 ☎539・1515
◆くまさんひろば「ハロウィンあそび」 23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

市民会館催し物インフォメーション

- ◇市民名画劇場『王将』(邦画)
【監督】 伊藤大輔
【出演】 阪東妻三郎、水戸光子ほか
【日時】 10月20日(土) **〈1回目〉** 午後2時30分 **〈2回目〉** 午後6時30分(上映時間94分)
【場所】 市民会館小ホール(つつじホール)
 ※定員各回先着260人・入場無料・全席自由
- ◇歌舞伎フォーラム ワークショップ「応挙の幽霊」
【日時】 11月24日(土)開場午後5時、開演5時30分
【場所】 市民会館大ホール(もくせいホール)
【内容】 **〈第1部〉** 歌舞伎ワークショップ①歌舞伎着付け体験 ②歌舞伎化粧体験 **〈第2部〉** 歌舞伎「応挙の幽霊」
【出演者】 帆之丞・花柳登貴太郎・一越和城(予定)
【料金】 全席指定大人3,000円、子ども(中学生以下)1,000円※好評発売中!
【問合せ】 市民会館 ☎552・1711
【チケット取扱い時間】 午前9時～午後5時15分



ブラインドサッカー関東リーグが開催されます！

第一中学校の生徒のサポートを得て開催されます。日本代表選手が目の前でプレーします。皆さん応援に来てください。

【日時】11月10日(土)(開会式)午前11時30分(予備日)11月17日(土)

◆対戦カード
【第1試合・正午】 buen cambio yokohama対山梨キッカーズ

【第2試合・午後1時30分】順位決定戦

【場所】第一中学校

※体験イベント(アイマスクをかけてPKなど)あり。

【主催】日本ブラインドサッカー協会

【後援】福生市教育委員会
【問合せ】スポーツ推進課 552・5511

御岳渓谷遊歩道とウォーキングトレイル「イージ」ハイキング

紅葉シーズン、多摩川沿い、里山、渓谷など、景色を楽しみながらウォーキングをします。ハイキング気分も味わえますよ。

【日程】11月11日(日)※雨天中止
【集合】軍畑駅前(午前9時15分受付)
【コース】軍畑駅前↓もえぎの湯(約14km)

※もえぎの湯(奥多摩駅まで徒歩10分)解散となります。足湯のみの利用もできます(有料・自己責任となります)。

【対象】市民の方が一緒の場合、市外の方も参加可。

【ガイド】福生市スポーツ推進委員

【参加費】一人150円(小学生以下50円、雨天の返金なし)

【持ち物】弁当、飲料水、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、雨具など

【申込み】11月7日(水)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】中央体育館 552・5511

平成24年度シニアスポーツ振興事業 シニアウォーキング大会

【日時】11月25日(日)午前9時15分集合※小雨決行

【場所】多摩川中央公園

▽約10kmと6kmの2コースです。

▽出発前にウォーキングの講習会があります。

【参加費】1人1,000円(荒天等の中止による返金はありませぬ。参加費についてはお渡しします。)

【参加賞】参加者全員にオリジナルキャップと完歩後に豚汁を用意します。

【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。

【持ち物】雨具、タオル、飲み物、弁当(自由)、お椀箸(豚汁用)、歩数計

【主催】NPO法人福生市体育協会

【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11日(日)までに、中央体育館内福生市体育協会事務局 551・0211へ。

熊川地域体育館

①筋トレ体操
【日時】10月17日～12月19日の毎週水曜日午後1時～2時

【対象】中高年者

【定員】15人

【参加費】参加毎150円

②ビーチボール利用開放
【日時】10月17日～12月19日の毎週水曜日午後7時30分～9時30分

【対象】一般の方

【定員】20人

【参加費】参加毎150円

③幼児体操(年長)
【日時】10月18日～12月20日の毎週木曜日午後3時～4時

【対象】年長児

【定員】20人

【参加費】参加毎70円

④スペシャルエクササイズ
【日時】10月18日～12月20日の毎週木曜日午後7時30分～9時

【対象】一般の方

【定員】20人

【参加費】参加毎150円

⑤インディアカ利用開放
【日時】10月20日～12月22日の毎週土曜日午前10時30分～午後0時30分

【対象】一般の方
【定員】20人
【参加費】参加毎150円

【①～⑤共通】
【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

①託児付リフレッシュボクササイズ
【日時】10月19日～12月21日の毎週金曜日(11月23日は休み)午前10時30分～11時30分

【定員】40人

②託児付やさしいエアロ
【日時】10月16日～12月18日の毎週火曜日午前10時～11時

【定員】40人

【①②共通】託児は別途料金がかかります。

【託児定員】5人(要予約)詳しくはお問い合わせください。

③ナイトヨガ
【日時】10月15日～12月17日の毎週月曜日※休館日(第四月曜日)を除く午後7時30分～8時30分

【定員】20人

【①②③共通】
【対象】一般の方

【参加費】参加毎500円

【申込み】当日先着順。時間前に受付にお越しください。

【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)

中央体育館事業

●アロマセルフコンディショニング
【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】参加毎500円

【参加方法】当日参加費を受付に提出後、直接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、飲料水をお持ちください。

【申込み】事前申込みは不要です。初回の方は中央体育館受付窓口で簡単な登録がありますので、10分前にお越しください。

【問合せ】中央体育館 552・5511

市民のひろば

【会員募集】

◆コール・コスモス(女声コーラス)
童謡から本格的な合唱曲まで、ワンランク上を目指しているグループです。

【活動日時】毎月3回火曜日午前10時～正午

【場所】公民館松林分館

【会費】月3,500円

【問合せ】コール・コスモス・竹島 551・2573

◆ザ・ベーシック(社交ダンス初心者募集)
社交ダンス初心者募集。第一歩から正しく学びます。元気が出て健康になります。

【活動日時】毎週火曜日午後2時～4時

【場所】田園会館

【対象】60歳以上の男女

【会費】月2,500円、入会金1,000円

【申込み】ザ・ベーシック・長島 552・2624、090・6028・7888 または上記日時に直接会場へ。

【催し物】

◆ボーイスカウト一日体験
ゲーム(宝探し、手裏剣など)にチャレンジしよう!

【日時】11月11日(日)午前9時30分～正午

【場所】多摩川中央公園

【対象】年長児～小学2年生(男女) ※保護者同伴

【定員】先着30人(保護者含む)

【主催】ボーイスカウト福生第1団・第2団

【申込み】10月17日(水)からボーイスカウト福生第2団・向井 090・4078・2788へ。

年賀状およびカレンダー講習会開催

お気に入りの写真などを取り込んで年賀状、カレンダーをパソコンで作ります。シルバー人材センターの講師陣が親切丁寧に指導します。

【場所】さくら会館1階シルバー人材センター内

【対象】おおむね20歳以上で、2日間のコースを両日参加できる方

★年賀状講座(World 2007使用)

【費用】1,500円(材料費)

★カレンダー講座(Excel 2007使用)

【費用】2,000円(材料費)

【申込み(共通)】往復はがきで往信用裏面に住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、希望の講習番号(下表から選択・第二希望まで)、返信用宛先にご自分の郵便番号、住所、氏名を明記し、11月7日(水)必着で〒197-0024 福生市牛浜163(さくら会館内)福生市シルバー人材センターへ。※定員を超えた場合は1人1講習、抽選となります。結果は11月10日(土)までに通知します。受講料は無料です(材料費は必要)。

【問合せ】シルバー人材センター 553・3261

Table with 5 columns: 講習番号, 日程, 時間, 定員. Rows include N-1, N-2, N-3, N-4, K-1, K-2.

費用の記載のない事業は無料です

スポーツ祭東京2013 第68回国民体育大会・第13回全国障害者スポーツ大会

福生市はソフトボール競技(成年女子)の開催地です

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】11月1日(木) 15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8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

◆めざせ！体内革命プロジェクト

生活習慣を見直し、健康な体を作りましょう！

①【回目】11月22日(木)

・基礎代謝・体内年齢を測定

②【回目】11月29日(木)

・栄養の講義

③【回目】平成25年3月1日(金)基礎代謝・体内年齢を測定

【場所】保健センター

【対象】20歳以上で運動習慣のない方

【定員】5人※予約時に時間をお知らせします。

【申込み】10月18日(木)から電話で保健センターへ。

◆ヘルスチェック

【日時】11月17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

【定員】先着35人(平成24年9月・10月に受けなかった方)

【内容】血管年齢、脳年齢、骨密度、咬合力、体組成、足指力

【申込み】10月18日(木)から電話で保健センターへ。

◆育児相談

①【日時】11月2日(金)午後1時30分～2時30分

【場所】子ども応援館

②【日時】11月21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】11月14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18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7日(水)・21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お子さん

【持ち物】母子健康手帳・歯ブラシ2本・コップ・タオル

【申込み】電話で保健センターへ。

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	午後5時～9時45分	午前9時～正午 午後1時～5時
3日(例)	福生市休日診療所 福生市福生 2125-3 ☎552-0099	高沢病院 瑞穂町二本木 722-1 ☎556-2311	東青梅休日歯科診療所 青梅市東青梅 1-174-1 ☎0428-23-2191
4日(日)	福生市休日診療所	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
11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
18日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	北田園歯科 北田園 1-6-3 ☎552-1700
23日(例)	福生市休日診療所	みずほクリニック 瑞穂町長岡長谷部 31-1 ☎568-0300	大浦歯科医院 福生 867 ☎553-0667
25日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	平出歯科医院 福生 248-1 ☎551-4738

※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	20日(火)	平成24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24年5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2月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
1歳6か月児	27日(火)	平成23年4月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
3歳児	6日(火)	平成21年10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。		

11月の予防接種(BCG)

期日	種別	対象	備考
7日(水)	BCG	平成24年7月7日～8月8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。

※平成24年11月1日から、四種混合ワクチン(ジフテリア・百日せき・破傷風・急性灰白髄炎)が導入される予定です。接種方法などの詳細は、広報ふっさ11月1日号または市ホームページをご覧ください。

- 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へ！
- 赤ちゃんが生まれたら出生届と一緒に出生通知票を市役所総合窓口課へ！

福生ふれあいフェスティバル

健康増進を一緒に考える「第23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22回産業祭」、市民の文化活動の発表の場である「第42回福生市民文化祭」を合同で行う「福生ふれあいフェスティバル」が、今年も開催されます。

【日時】10月28日(日)午前10時～午後4時(雨天一部決行)

【場所】中央体育館(福生市民文化祭の会場は市民会館・公民館、さくら会館、茶室福庵)※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

健康コーナー No.29 『腸内細菌とおなかの健康』

腸内には、細菌が約100種類、100兆個も生息しており、成人の大人なら、重さにして1.5kg、便から水分を除いた内の半分が腸内細菌といわれています。

人の腸内細菌は大きく分けて善玉菌、悪玉菌、中間の菌の三つで構成され、お互いにバランスをとっています。しかし、たんぱく質や脂質の偏った食事やストレス、不規則な生活、加齢等で腸内細菌のバランスは変化します。

母体内の胎児の腸内は無菌ですが、生まれて母乳を飲み始めると善玉菌であるビフィズス菌が増加します。しかし、離乳食を食べ始めると、悪玉菌

も増え始め、だんだん大人のような腸内環境に近づきます。善玉菌は、悪玉菌の増殖を抑え、食中毒菌等の感染を予防し、発がん性のある物質の産生を抑え、更に免疫力を高めるとい多くの役割を持っています。

善玉菌を増やすには、食物繊維の摂取もひとつの方法です。善玉菌は、にんじんやキャベツなどの野菜、リンゴやバナナなどの果物、大豆など豆類に含まれる食物繊維を栄養として増殖するからです。

食欲の秋、野菜や果物をしっかり摂って、おなかも元気にしてみませんか？

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

医師会だより 夜尿症について

おねしょ、おもらしのことを医学的には夜尿症あるいは遺尿症といいます。普通は3、4歳ごろまでにはほとんどのお子さんはおむつなしでトイレで排尿できるようになりますが、その時期を越えて、特に眠っている間に排尿してしまうのが夜尿症です。

よく使われる診断基準では「5歳を過ぎて週2回以上の頻度で少なくとも3か月以上連続して夜間、睡眠中の尿失禁を認める場合」となっています。まれに、病気が原因のことがあり、昼間の遺尿症を伴っていたり、いったんおむつがはずれていたのに再び夜尿、遺尿が始まった場合は別の病気がないかの精密検査が必要となることもあります。

夜尿症のほとんどが成長とともに自然に治る一時的なものですが、大きくなるにつれていつになったら治るのかと気を揉むようになりますし、おむつがはけないぐらい大きくなるとあとかたづけも大変ですし、本人

が恥ずかしいことだと思えば、自尊心が低下することも問題だと考えられています。

なにも治療しなくてもいつか治るものですが、治療すれば自然治癒の3倍のスピードで治るというデータもあり、親子ともにストレスを感じ続けるのは短いほうがいいのではないかと思います。

夜尿症には治療法がいくつかあり、夜尿症のタイプによって異なります。飲み薬の治療や夜間にアラームを使う治療などがありますが、生活指導だけでよくなることもあります。最近では、より副作用の少ない新しい薬も出て、夜尿症の治療は進んできています。経験では、宿泊行事があるのでどうしたらよいかと受診されることが多いのですが、治療でよくなる期間は夜尿症のタイプや重症度で個人差がありますので早めに受診してもらったほうがよいでしょう。小児科ならまずどこでも対応していますのでぜひ受診してみてください。

【文責】高橋医師
【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、電話で申し込みます。また費用の記載のないものは無料です。