



広報



市の鳥・シジュウカラ



FUSSA

平成24年(2012年)

3月15日 No. 851

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3月1日現在)

区分	住民基本台帳	外国人登録	合計
男	28,601	1,161	29,762
女	28,211	1,305	29,516
人口	56,812	2,466	59,278
世帯数	27,497	1,386	28,883

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

今号の主な記事

2面交通安全講習会 3面ごみ・リサイクルカレンダーを配布します 4面ジョギング教室参加者募集  
5面市民音楽講座が始まります 6面・7面平成24年度保健センター保健事業日程表 8面保健ガイド

# 第29回ふっさ桜まつり 3月30日(金) ~4月8日(日)

場所明神下公園及び永田橋から睦橋の多摩川堤防沿い  
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産業活性化グループ)☎551・1699、く  
るみる ふっさ☎530・2341

「サクラサク フクキタル」  
壮観!500本のサクラが福を呼ぶ!  
ふっさ桜まつりへようこそ

### LED灯に浮かぶ夜桜

今年のライトアップはLEDに節電、エコに配慮します。明神下公園前の夜桜をお楽しみください。  
時間午後5時~9時(期間中は毎日実施します。)

### 福生ドッグも参戦

言わずも知れた福生の新名物「福生ドッグ」も桜まつりに参戦!期間中の土・日曜日に地元町会とともに模擬店を盛り上げます。

### 電動アシスト自転車

らくらくお花見!  
登録だけで「簡単・お得・便利」な自転車ライフ。上り坂もラクラク!快適なお花見を電動アシスト自転車で!  
登録場所まちなかおもてなしステーションくるみる ふっさ  
※期間中の土・日曜日午前10時~午後6時に拝島駅自由通路でサイクルシェアリングの出張登録窓口を開設します。



明神下公園本部で桜まつりオリジナルミニ半纏を販売します(1個500円)。お土産にぜひどうぞ。

### 桜まつりイベントスケジュール

場所①明神下公園②五日市線鉄橋~睦橋③睦橋~明神下公園

時間	催し物・場所
3月31日(土)	
午後1時~1時30分	草笛演奏「ふっさ草笛サークル」①
午後2時~3時	ひょっとこ連パレード「福生ひょっとこ連」②
4月1日(日)	
正午~午後4時	人力車「岡崎屋惣次郎」②
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」③
午後1時~5時	おはやし「福生市囃子連合会」①
4月7日(土)	
午前11時~午後5時	アメリカントレイン②
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」①
午後1時30分~2時10分	和太鼓「ビート」①
午後2時30分~3時	江戸芸かっぽれ「光江流」①
午後3時~3時40分	バンド演奏「スカイ・ウインド・オーケストラ」①
4月8日(日)	
午前11時~午後5時	アメリカントレイン②
午前11時~11時50分	ちんどん屋「武蔵野ちんどん同好会」①
午後1時30分~3時30分	周辺
午前11時~午後3時	野だて「尾州久田流 萬翠会」①
午前11時~午後3時	箏(こと)演奏「福生和楽連盟 福音楽」①
正午~午後0時40分	吹奏楽演奏「福生吹奏楽団」①
午後1時~1時30分	鼓笛隊パレード「福生消防少年団」②
午後1時30分~2時	江戸芸かっぽれ「梅后流」①
午後2時~3時30分	民謡パレード②
午後3時~4時	神輿「南田園一丁目睦会」②
午後3時30分~4時	和太鼓「西多摩太鼓」①

※雨天の場合、イベントは中止となります。  
※ごみは各自必ずお持ち帰りください。

## 中学校卒業前までのお子さんを持つ方へ 昨年10月からの「子ども手当認定請求書」 の提出はお済みですか?

提出期限は平成24年3月31日(土)です

### 平成24年3月31日(土)までに必ず提出してください!!

平成23年10月分からの子ども手当を受け取るためには、10月より前に受け取っていた方も含め、対象のお子さんを持つ方はすべて、「子ども手当認定請求書」を提出する必要があります(公務員の方は勤務先で手続きをしてください)。

### 3月31日(土)までに提出すれば、10月分からの手当を受給できます

期限までに提出されなかった場合は、さかのぼって手当を受け取ることができません!!

#### ご注意ください!

以下の方は提出した月の翌月分からの支給となります。(3月までに提出してもさかのぼって受け取れません)  
●10月以降に他の市町村から転入した方  
●10月以降にお子さんが生まれた方  
※提出が遅れると、遅れた分の手当を受け取ることができなくなる場合がありますので、速やか(15日以内)に提出してください。

問合せ子育て支援課子育て支援係☎551・1737

## 桜まつりを撮影しよう!

### ●第29回ふっさ桜まつりネイチャーフォト教室~デジカメで福生の桜を撮ろう!!

ふっさ桜まつり期間中に写真教室を開催します。桜並木や多摩川の自然を素材にデジタルカメラの撮影テクニックを楽しく学びます。

日時 4月7日(土)・8日(日)午前9時~11時(小雨決行)  
場所 桜まつり会場(明神下公園内)

定員 先着25人 ※費用無料  
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 3月19日(月)午前8時30分から  
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産業活性化グループ)☎551・1699へ。  
●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  
応募締切り 4月20日(金)当日消印有効  
※詳しくは市ホームページ及び桜まつり会場で配布する応募チラシをご覧ください。

①「福生まち歩きツアー」  
日時 3月24日(土)午前10時~  
定員 先着20人  
参加費 1,245円(昼食代、保険代等)  
②「桜まつり多摩川サイクリングツアー」  
電動アシスト自転車に乗って、観光名所を巡りながら、桜まつりへ案内します。  
日時 4月8日(日)午前10時~  
定員 先着10人  
参加費 2,000円(自転車レンタル代、昼食代、保険代等)  
※自転車の利用には会員登録が必要です。当日はクレジックカード、Suica、PASMO等のフェリカ搭載ICカードをお持ちください。  
申込み ①②いずれも3月17日(土)午前10時から電話または直接、「くるみる ふっさ」☎530・2341へ。(営業時間午前10時~午後6時) ※定休日月曜



「くるみる ふっさ」  
ガイドツアーのお知らせ

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

市では、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」（デージー方式のCD版）をお届けしています。ぜひご利用ください。

◆デージー(DAISY)とは…デジタル録音図書の実基準で、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 議事事務局庶務係 ☎551・1523

福生市長選挙の日程が決まりました

告示日 5月6日(日)

投・開票日 5月13日(日)

期日前投票 5月7日(月)～12日(土)

今後4年間の福生市政を託す市長を選ぶ大切な選挙です。必ず投票しましょう。

◆福生市長選挙立候補予定者説明会

日時 3月28日(水)午後2時  
場所 市役所第一棟2階第一会議室

問合せ 選挙管理委員会事務局 ☎551・1802

交通安全講習会のお知らせ

交通事故はいつどこで起

2月の横田基地飛行回数 問合せ 環境課環境係

この分かります。車を運転する皆さん、交通事故の恐ろしさ、交通ルールを守ることの大切さを確かめましょう。ご家族おそろいでお出かけください。

日時 3月29日(木)午後7時  
(開場午後6時30分)

場所 市民会館小ホール(つじホール)

内容 映画及び講話

問合せ 安全安心まちづくり課地域安全係 ☎551・1691

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29日までの間に、1名の方(匿名)から8万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23年度累計26件・101万5千6百円)

問合せ 契約管財課管財係 ☎551・1535

お納め忘れはありますか!

平成23年度分の市税等の最終納期限は平成24年2月29日(木)でした。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) お納め忘れがある場合は、早急に納めてください。 ※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・1578

◆春の交通安全運動期間中 『あいさつ運動』を行ないます

町会長協議会では、毎日を清々しく過ごすことができる『あいさつ運動』に取り組んでいます。町会・自治会では、4月6日(金)～15日(日)に実施される春の交通安全運動期間に、交通安全を呼びかけ、地域の皆さんとあいさつを交わします。皆さんのご協力をお願いします。



◆熊牛会館が新しくなりました

熊川牛浜町会では、町会活動の拠点として長年利用していた熊牛会館の老朽化に伴い、建て替えを行ないました。有事の際の一時避難所としても使用できる耐震構造の会館で、(財)自治総合センターで実施している宝くじの助成を受け建設されました。 問合せ 協働推進課 ☎551・1590

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、福生市の国民健康保険の資格を喪失する届出が必要です。会社等の健康保険証が交付されたら、市役所1階5番保険年金係へ14日以内に届出をしてください。なお、届出をすると、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。 ○届出をしないでいると ・国民健康保険の資格喪失が行なわれず、本来支払う必要のない国民健康保険税も課税されます。なお、届出をされた時点で正しい国民健康保険税に算定しなおします。 ・会社等の健康保険に加入後は、必ず新

しい保険証を病院に提示し、受診してください。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 加入された方全員の会社等の健康保険証、加入された方全員の国民健康保険証

■保険税の納付は便利な口座振替をお勧めします

口座振替は支払いに行く手間が省け、納め忘れもなく、とても便利です。申請は口座振替依頼書(はがき)で申し込むか、保険税の納付書、通帳、通帳の届出印をお持ちのうえ、取り扱い金融機関で手続きをしてください。 問合せ 保険年金課 保険年金係 ☎551・1640

年金だより

◆退職(失業)による特例免除制度をご利用ください

厚生年金に加入していた方が退職(失業)された場合、市役所で国民年金の加入手続きを行ない、国民年金保険料を納めていただくことになります。ただし、保険料を納めることが経済的に困難な方には、申請によって保険料の納付を免除される制度があります。 通常、保険料が免除されるためには、申請者本人・配偶者・世帯主の方の所得が所得基準の範囲内である必要がありますが、この制度では審査の対象となる申請者本人の所得を除外して審査を行ないます。 特例免除制度は退職(失業)した年度及び翌年度に限り利用することができます。申請される場合は、雇用保険受給資格者証や雇用保険被保険者離職票等の公的機関の証明書をお持ちになり、市役所1階5番保険年金課窓口へお越しください。 問合せ 保険年金課 保険年金係 ☎551・1670

◆国民年金の種別変更について

国民年金の加入種別は次の三種類に分かれています。届出は加入時だけでなく、種別が変わるときにも必要です。 【国民年金の加入種別】

- ◆第1号被保険者 自営業や農業・漁業の方とその配偶者、20歳以上の学生、フリーターの方等
- ◆第2号被保険者 会社や官公庁にお勤めの方(厚生年金や共済組合に加入している方)
- ◆第3号被保険者 国民年金の第2号被保険者に扶養されている配偶者 【種別変更となるケース】
- ◆第1号被保険者になるケース 第2号被保険者が退職すると第1号被保険者となります(第3号被保険者になる場合は除く)。また、その方に扶養されていた第3号被保険者がいる場合、その方も第1号被保険者になります。加入や種別変更の手続きは、市役所保険年金課窓口で行ないます。
- ◆第2号被保険者になるケース 第1号被保険者または第3号被保険者が就職して厚生年金等に加入すると第2号被保険者になります。加入手続きは、会社や官公庁が行ないます。
- ◆第3号被保険者になるケース 第2号被保険者の被扶養配偶者になると第3号被保険者になります。手続きは、配偶者の勤務先を通じて行ないます。 問合せ 青梅年金事務所 ☎0428・30・3410、保険年金課 保険年金係 ☎551・1670

4月の無料相談

問合せ 秘書広報課広報広聴係 ☎551・1529 ※休日・祝日を除く

相談内容、期日、時間、場所、備考の表

そのほかの相談 市・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・日曜・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、話し合いや情報交換をしています。市内在住・在勤の方ならどなたでも参加できます。日時 3月22日(木)午後7時～9時 場所 わかたけ会館2階集会所 問合せ 安全安心まちづくり課地域安全係 ☎551・1691



公開します 市政情報 保護します 個人情報 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、総務課法制係 ☎551・1536へ。

ごみ・資源収集情報	
ごみが71t減ったよ!	資源の割合が4%増えたよ!
24年1月 984 t	24年1月 362 t (27%)
23年1月 1,055 t	23年1月 321 t (23%)

※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1月	105t
23年1月	108t

4月の資源回収予定	
実施団体	実施日
志茂一ふたけ会	1日(日)
本町第七町会	1日(日)
福栄福寿会資源回収ボランティア	7日(土)
こぐまサロン	8日(日)
鍋ヶ谷戸第一町会	8日(日)
富士見台町会	8日(日)
本町第二町会	8日(日)
熊牛福寿会	15日(日)
福生団地自治会	15日(日)
牛浜第二町会	15日(日)
志茂第二町会	15日(日)
原ヶ谷戸町会	15日(日)
南田園二丁目町会	21日(土)
福東幸せ会(都営熊川第2アパート)	22日(日)
加美平老人クラブ	28日(土)
南田園三丁目町会	29日(祝)
青少年育成加美地区委員会	29日(祝)

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

「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。  
最新の医療情報でないとい

「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。  
最新の医療情報でないとい

乳幼児ショートステイ  
病気等の保護者に代わり、生後3か月から小学校就学前の乳幼児を短期間(7日以内)お預かりします。  
利用料宿泊保育(1日)4,551・1737へ。

介護保険料の特別徴収(年金引き)が開始されます  
平成23年度の介護保険料を納付書や口座振替で納付していた方のうち、平成24年度の保険料を年金から天引きする方法で納付していただく方に介護保険料特別徴収開始のお知らせをお送りします。  
問合せ介護福祉課介護保険係 ☎551・1764

共同住宅用カレンダー、英語版カレンダー、6か国語対応(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は、環境課ごみ対策係(市役所1階11番)に用意してあります。  
問合せ環境課ごみ対策係 ☎551・1731

児童扶養手当受給者向け 就労支援事業  
・母子自立支援プログラム策定事業  
児童扶養手当を受給している方を対象にハローワークと連携して就労支援を行なっています。  
「履歴書の書き方、面接のノウハウがわからない」「資格や技術を身につけたい」「転職先がなかなか見つからない」という方。母子自立支援員が面接を行ない、希望や経験などを基に就労を支援します。  
・母子家庭自立支援教育訓練給付金  
対象20歳未満の児童を扶養している母子家庭の母で、次のすべての要件を満たす方  
①児童扶養手当を受給しているか、児童扶養手当の支給要件と同等の所得水準の方  
②雇用保険の教育訓練給付の受給資格のない方  
③当該講座の受講が就職するために必要であり、過去に訓練給付金を受給していない方  
支給対象講座雇用保険制度における教育訓練給付の指定教育訓練講座等



「平成24年度版」ごみ・リサイクルカレンダーを配布  
各家庭に配布を開始しました。3月25日ごろにな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連絡をお願いします。  
問合せ介護福祉課高齢福祉係 ☎551・1751

支給額終了した対象講座の受講料の20%相当額(上限10万円、4千円以下は対象外)  
・母子家庭高等技能訓練促進費  
母子家庭の母が就業を容易にすることを目的に、必要な資格を取得するために養成機関で2年以上の修業をする場合、訓練促進費を支給します。  
対象20歳未満の児童を扶養している母子家庭の母で、次のすべての要件を満たす方  
①児童扶養手当の支給を受けているか、児童扶養手当の支給要件と同等の所得水準の方  
②修業年限が2年以上の養成機関において資格の取得が見込まれる方  
③就業または育児と修業の両立が困難な状況であると認められる方  
支給対象資格看護師・准看護師・介護福祉士・保育士・理学療法士・作業療法士・保健師・助産師・理容師・美容師  
※入学予定の方は事前に母子自立支援員にご相談ください。  
問合せ子育て支援課子育て支援係 ☎551・1737

### 未就園児に入学祝金を支給します

次の方に入学祝金を支給しますので、該当される方は4月10日(火)までに申請してください。

印鑑、振込み先口座のわかる通帳等をご持参のうえ、市役所1階8番子ども育成課窓口へお越しください。

該当者平成24年4月1日現在、福生市に住所があり、今年4月に小学校に入学し、平成23年4月1日から平成24年3月31日までの1年間、幼稚園、保育園などに就園していなかった児童の保護者

※ただし、平成24年3月中に転入された方、市税に滞納のある方は該当しません。

問合せ子ども育成課保育係 ☎551・1780



### 小児用肺炎球菌ワクチン・ヒブワクチン・子宮頸(けい)がん予防ワクチン接種費用助成事業

平成24年度も引き続き、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の接種費用助成事業を実施する予定です。正式に決まり次第、広報ふっさ、市ホームページ等でお知らせします。

【実施予定期間】平成24年4月1日～平成25年3月31日  
【実施内容】市内の指定医療機関で接種した方に対し、接種費用の約9割を公費で負担  
【予定対象者】  
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歳未満の方  
②子宮頸がん予防ワクチン: 市内在住で、平成24年度に中学校1年生(13歳相当)～高校2年生(17歳相当)になる女子  
※平成24年度に高校2年生になる方は、なるべく初回接種を高校1年生中の平成24年3月31日までに済ませてください。平成23年度中は、高校2年生は助成対象になりません。なお、平成24年度に中学1年生になる方

が、平成24年4月1日以前(小学6年生中)に接種をした場合は、全額自己負担になります。

【自己負担額】  
・ヒブワクチン(1回)880円  
・小児用肺炎球菌ワクチン(1回)1,120円  
・子宮頸がん予防ワクチン(1回)1,590円  
※生活保護受給者の方は全額助成します。医療機関受付で生活保護適用証明書を提出してください。

【接種方法及び接種回数】市の指定医療機関(右表)で接種前にご確認ください。※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。来院前にお問い合わせください。なお接種には、保護者の同伴が必要となりますが、子宮頸がん予防ワクチンの接種は、あらかじめ、保護者の同意を予診票上の保護者自署欄により確認できた者については、保護者が同伴しなくても接種することができます。

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(お持ちの方)

問合せ保健センター ☎552・0061

### ワクチン接種指定医療機関

医療機関名	電話番号	所在地	子宮頸がん	ヒブ	小児用肺炎球菌
青山医院	530-3011	福生656-1		○	○
牛浜内科クリニック	539-1951	志茂62	○		
岡村クリニック	530-5644	福生886-4	○	○	○
笠井クリニック	551-6611	加美平1-15-6フルヤビル1F		○	○
熊川病院	553-3001	熊川154	○	○	○
ささもと整形外科・形成外科クリニック	539-2300	福生657	○		
島井内科・小児科クリニック	553-6151	牛浜118-1コートエレガンス2F	○	○	○
すみれ小児クリニック	553-0691	福生市本町82-3	○	○	○
ゼザイ皮膚科クリニック	551-7889	本町7-1プリマヴェール福生2F	○	○	○
大聖病院	551-1311	福生871	○		
津田クリニック	513-3656	福生二宮2461	○		
西村医院	553-0182	熊川927	○		
波多野医院	551-7545	福生1046コヤマビル3F	○		
東福生むさしの台クリニック	539-1223	武蔵野台1-1-7センチュリー武蔵野台1F	○	○	○
ひかりクリニック	530-0221	志茂35-1	○	○	○
平沢クリニック	539-0551	南田園1-3-11	○		
福生クリニック	551-2312	加美平3-35-13	○		
福生団地クリニック	539-3026	南田園2-16福生団地12-111	○	○	○
公立福生病院	551-1111	加美平1-6-1	○	○	○
山口外科医院	553-1177	志茂233	○	○	○
渡辺医院	553-0815	熊川452	○		

使用済紙おむつの出し方が変わります 4月2日(月)より、使用済紙おむつは従来のおむつ専用袋のほか、透明または半透明の袋に入れて出すことができますようになります。その際、袋の表面に油性ペンなどで「おむつ」と表記してください(袋の中に家庭ごみを混ぜないでください)。問合せ環境課ごみ対策係 ☎551・1731



市民会館催し物インフォメーション

『無声映画と昭和歌謡』

日時3月24日(土)開場午後5時30分、開演午後6時

場所市民会館小ホール(つつじホール)

料金全席指定2,000円※好評発売中!

出演者東京大衆歌謡楽団、坂本頼光、さくら

曲目東京ラプソディ・銀座カンカン娘・青い山脈ほか

【無声映画】『喧嘩安兵衛』(阪東妻三郎出演)ほか予定

『谷村新司トーク&ライブキャラバン』

Kokoro♥School ココロの

学校 ~音で始まり、歌で始まる~

日時4月22日(日)開場午後5時、開演午後5時30分

※未就学児不可

場所市民会館大ホール(もくせいホール)

料金全席指定5,500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)



① ナイトヨガ(全12回) 普段あまり刺激をしない筋肉を動かして呼吸とポーズをゆっくりと行ないます。 日時4月4日~6月27日の間の水曜日(5月2日は休み)午後8時~9時

② ノルディックウォーキング(全8回) 二本のストックを両手に持ちながら歩きます。普通のウォーキングより40~50%増のエクササイズ効果が! 日時4月1日~5月20日の間の日曜日午前9時~10時

第17回春のウォーキング大会

日程4月14日(土)

※雨天予備日4月21日(土) コース西武線花小金井駅

小金井公園↓しろがね公園 ↓西久保公園↓井の頭公園 (約9キロ) ※集合・解散については参加申込書をご覧ください。 対象市内在住・在勤・在学の方(小学生は保護者同伴) 参加費一人150円(雨天中止の場合でも返金不可) 持ち物弁当、水筒、雨具など 申込み4月12日(木)午後5時までに参加費を添えて、中央・福生・熊川地域体育館へ。 問合せ中央体育館 ☎552・5511



ジョギング教室参加者募集(初心者歓迎・目指せ!青梅マラソン完走) 仲間とストレス解消、ダイエット、健康のために走ってみませんか? マラソン現役のスポーツ推進委員が皆さんをフォローします。 日時4月7日(土)・21日(土)午前10時~(受付午前9時45分)以降、第一・第三土曜日の練習会※小雨決行

場所多摩川中央公園周辺(集合は中央体育館) 対象初心者の方、久しぶりに走る方、ちょっと走りたいと思った方(市内在住・在勤・在学の方) 参加費一回500円(保険代ほか) 指導福生市スポーツ推進委員 持ち物運動する格好、ランニングシューズ、着替えなど 申込み4月3日(火)までに電話で中央体育館 ☎552・5511へ。

地域体育館事業

申込み窓口・電話・ホームページからお申し込みください。※応募多数の場合は責任抽選

※託児は別途料金がかかります。事前にご予約ください。

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

【福生地域体育館☎530・8811】申込み期間3月16日(金)~31日(土)

Table with columns: 事業名, 対象, 曜日, 時間, 期間, 参加費, 定員. Rows include activities like フラダンス, HIP HOP, ナイトピラティス, 福生ころばん塾.

【熊川地域体育館☎552・1980】申込み期間3月16日(金)~31日(土)

Table with columns: 事業名, 対象, 曜日, 時間, 期間, 参加費, 定員. Rows include activities like エアロビクス, フラダンス, 親子フラダンス, アロマヨガ, キッズヒップホップ, 楽しいバスケット, 健康イス体操.

中央体育館事業

持ち物参加費、室内用運動靴、水分補給できるもの、タオル、運動できる服装※すべての教室に申込みが必要です。詳細は市ホームページ、中央体育館 ☎552・5511へお問い合わせください。

申込み締切3月25日(日)

Table with columns: 事業名, 対象, 曜日, 時間, 期間, 内容, 参加費, 定員, 申込み. Rows include activities like キッズ体操, キッズ体操, キッズ体操, 美ボディコントロール.



児童館で遊ぼう (3月その2)

田園児童館 ☎552・3133 ◆よちよちすくすくひろば「みんなでおいわいしよう」27日(火)午前10時~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。 ◆余暇活動ひろばGOGOクラブ「ダンボールであそぼう」28日(水)午後2時~3時30分 対象特別支援学校・学級の親子 ◆親子であそぼう「春ですよ」4月3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 武蔵野台児童館 ☎553・8822 ◆おはなしの日21日(水)午前11時~11時30分 対象乳幼児と保護者 ※武蔵野台図書館の職員による読み聞かせです。当日直接来てください。 ◆余暇活動ひろばGOGOクラブ21日(水)午後3時~4時30分 対象特別支援学校・学級の親子 ※当日直接来てください。 ◆のびのびひろば27日(火)午前10時~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。 ◆わくわくひろば4月3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。 熊川児童館 ☎539・1515 ◆スポーツワイワイ28日(水)午後1時30分~3時30分 対象小学生以上 持ち物動きやすい服装 ※午後1時~1時30分の間に直接児童館へ来てください。

犬の飼い主へお願い 公園内及び道路に犬の糞が多く、利用者が迷惑をしています。糞は飼い主が持ち帰り、尿は排泄した場所を水で洗い流しましょう。なお、散歩の際は、公園内でもひき綱を離さないでください。公園は犬の苦手な人や小さい子どもたちも利用します。ご協力をお願いします。問合せ施設課公園グループ ☎551・1985



公民館

お茶席体験「茶室福庵で抹茶を飲みませんか？」

中央図書館に隣接する福庵で、気軽に茶道を体験できます。初めての方も、抹茶とお菓子で一休みしませんか？

日時 4月8日・22日、5月13日・27日、6月10日・24日の日曜日午前10時～午後3時
場所 茶室「福庵」立礼席
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)
問合せ 公民館事務所 ☎552・2118

市民音楽講座が始まります！福生の空に響けみんなの大合唱

今年は今「今……」をテーマに、6月に行なわれる市民音楽祭での発表に向けて練習を重ねます。歌を通して、皆さんの「今……」を伝えてみませんか？



合唱が初めての方でも大歓迎です！年齢や経験を問わず多くの方のご参加をお待ちしています！

日程 4月15日(日)・22日(日)、5月2日(水)・9日(水)・12日(土)・20日(日)・26日(土)、6月3日(日)・10日(日)・16日(土)※リハーサル・17日(日)※本番

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

午後7時～9時
曲目 「七つの子」「翼をください」「瑠璃色の地球」ほか

場所 市民会館・公民館第4・5集会室ほか
定員 先着100人(市内の方優先)

講師 高橋逸子氏(福生児童合唱団フレンズ指導者ほか)
申込み 4月4日(水)午前9時から公民館事務所 ☎552・2118へ。

公民館講師派遣援助事業第8回「英会話学習会」

多くの国々で話されている英語を理解するために、アメリカ合衆国ができるまでの歴史や文化、習慣などを皆さんと一緒に学びませんか？

日時 3月31日(土)午前10時～正午
場所 市民会館・公民館第1・2集会室
定員 当日先着20人

講師 サンディ・シャファディ氏(英会話講師)
主催 福生英会話グループ
問合せ 小野 ☎090・67984175

平和講座「国際平和を支えるものごとく」

現在も世界各地では紛争により難民問題が発生し、国際社会がどのように協力できるかが課題になっています。そこで、人道支援と物資協力による国際援助活動の現状を、写真と供与物資の見本と講演で紹介いたします。

日時 3月28日(水)午後1時30分～3時30分
【水・土曜日】午後7時～9時

分～3時30分
【写真展示会】午前9時30分～午後4時

場所 市民会館・公民館第1・2集会室※写真展示会は展示スペース
対象 市内在住・在勤・在学の方
定員 先着15人※参加費無料

講師 内閣府国際平和協力本部事務局専門官
申込み 3月21日(水)から公民館事務所 ☎552・2118へ。
※写真展示会は直接会場へ。

日本の文化シリーズ！茶室福庵での展示会「篆刻展」

篆刻は、書道・絵画・彫刻の要素をもつ東洋的な芸術です。今回、作品の印影と印材(石)を共に机上展示します。

日時 3月25日(日)午前10時～午後4時(自由に観覧できます)
場所 茶室「福庵」
同時開催【展示説明会】
篆刻について

篆刻全般の解説をします。
時間 午後2時～3時
講師 吉岡勇氏(篆刻家)
問合せ 公民館松林分館 ☎5523624

社会福祉協議会

聴覚障害者への理解と、手話によるボランティア活動を希望する皆さん、ぜひご参加ください。

【入門(夜)】
期間 5月16日～平成25年2月27日・毎週水曜日(全33回)
時間 午後7時～9時
定員 30人
対象 市内在住・在勤で手話学習経験のない方

【基礎(昼)】
期間 5月18日～平成25年3月1日・毎週金曜日(全33回)
時間 午前10時～正午
定員 40人
対象 市内在住・在勤で手話学習経験1年以上の方

※夏休み期間中の保育については、ご相談ください。
開講式 5月12日(土)午前10時
場所 福祉センター
参加費 2,000円程度(参加費及びテキスト代)
主催 社会福祉協議会・ふっさボランティア・市民活動センター

運営 福生市手話講習会運営委員会
申込み 福祉センター等にありの所定の申込用紙で社会福祉協議会・ふっさボランティア・市民活動センター(〒1970004 福生市南田園2-13-1 福生市福祉センター)へ直接または郵送してください。後日、案内のながきをお送りします。
申込み期間 3月19日(月)～4月20日(金)必着

図書館

▼わかざり図書館おはなし会
日時 4月12日(木)午後3時30分～
場所 わかざり図書館2階
対象 幼児～小学生※直接どうぞ

▼わかざり図書館乳幼児向けおはなし会
日時 4月25日(水)午前11時～11時30分
場所 わかざり図書館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 4月11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(25日(水)はこどもの読書週間中のため別に案内します)

▼わかたけ図書館幼児向けおはなし会
日時 4月19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 4月18日(水)午前11時～
場所 武蔵野台児童館ゆうぎ室※武蔵野台児童館との共催です。
問合せ 各図書館へ。
中央図書館 ☎553・3111
わかざり図書館 ☎552・7421
わかたけ図書館 ☎551・0083
武蔵野台図書館 ☎553・8881

▼中央図書館おはなし会
日時 4月4日(水)・11日(水)・18日(水)・25日(水)に各日も午後3時～
場所 中央図書館
対象 幼児～小学生※直接どうぞ

動センター ☎552・2122、☎553・7532

老人福祉センター「教養講座『呼吸健康法(氣功法)』」
日時 4月19日～5月24日の毎週木曜日(全5回)午前10時30分～正午
場所 福祉センター2階学習集会室
対象 市内在住の60歳以上の方※参加費無料
定員 先着35人
講師 佐藤佳代子氏
持ち物 動きやすい服と靴、タオル、水分補給できる物
申込み 3月23日(金)～4月6日(金)(日曜日を除く)午前8時30分～午後5時15分までの間に社会福祉協議会 ☎552・2121へ。

【注意事項】・電話での申込みはご遠慮ください。
・申込み多数の場合は抽選。
・難聴者・中途失調者の方はご相談ください。
・小・中学生以下は不可。
問合せ 社会福祉協議会・ふっさボランティア・市民活動センター ☎553・2061 または ☎539・2062

市民のひろば
【催し物】
▼花まつりお稚児行進
日時 4月7日(土)午後1時～2時
※雨天中止
コエス陸会館～福生駅西口ロータリー
申込み 3月17日(土)までに福生明るい社会づくり推進会・河野 ☎553・0027へ。
▼福生市テニス協会「市長杯テニス大会」
日時 4月1日(日)午前9時～※予備日15日(日)
場所 【男子】福東テニスコート 【女子】武蔵野台テニスコート
参加費 1ペア1,000円
対象 市内在住・在勤・在学の方
申込み 往復はがきに住所・氏名・電話番号を記入し、3月23日(金)までに 〒197-0012 福生市加美平4-1-6-209 福生市テニス協会・佐藤 ☎090・4819・3220へ。
【会員募集】
▼ダンスサークル くるみ
日時 毎週火曜日午後7時～10時
場所 扶桑会館
対象 ダンス歴3年以上の方※競技会希望者も可
費用 【入会金】1,000円、【月会費】2,500円
問合せ ダンスサークル くるみ・遠藤 ☎553・3657

図書館
【図書館の年度末整理日】
電算作業などのため、年度末の3月31日(土)は、市内の図書館が休館になります。図書館ホームページの利用も中止になりますのでご協力をお願いします。なお、中央図書館2階学習室、郷土資料室は、午前10時から午後5時まで開室します。
▼中央図書館おはなし会
日時 4月4日(水)・11日(水)・18日(水)・25日(水)に各日も午後3時～
場所 中央図書館
対象 幼児～小学生※直接どうぞ
▼中央図書館小学生向けおはなし会「おはなしのポケット」
日時 4月7日(土)午後3時～
場所 中央図書館
対象 小学生※直接どうぞ
出演 ポケット☆ポケット
▼中央図書館乳幼児向けおはなし会「おはなしであそぼ!」
日時 4月3日(火)午前11時～
場所 中央図書館
出演 おはなしのもり
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)※直接どうぞ

防災無線の放送内容が電話で確認できます。【専用電話番号】☎539・2061 または ☎539・2062



# 平成24年度保健センター 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、車での来場はご遠慮ください。



## 平成24年度 がん健診等予定表※年齢は、平成24年4月1日現在の年齢

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			
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														国民健康保険に加入している40~74歳の方及び75歳以上の方は市が実施する健康診査と一緒に受診できます。35~39歳の方及び国民健康保険以外の健康保険に加入の方は、直接医療機関で受診してください。 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。	
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(金)~10月31日(木)												
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															
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 自己負担額 1,600円														往復はがきで申し込んでください。 ※2年に一度の検診のため、平成23年度中に検診を受診した方は申し込みません。 ※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		1日(火) ~ 31日(木)													
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2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	26日(木)	17日(木)	18日(月)									13日(木)	28日(木)		
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。 ※胃・肺がん検診5月実施分についての詳細は広報ふっさ4月1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															
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														対象者に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。	
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(金)~10月31日(木)												
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				2日(土)										保健センターへ電話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。	
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															
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														8月下旬、受診券が対象者に送付されます。指定の歯科医療機関に予約をして受診してください。	

## 平成24年度 成人健康診査等予定表※年齢は、平成24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(金)~10月31日(木)												5月下旬、対象者に受診券が送付されます。 ※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
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															
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														7月下旬、対象者に受診券が送付されます。 ※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	
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															

※国民健康保険以外の健康保険に加入されている方の健康診査については加入され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. 22

#### 新生活に向けて 生活リズムを整えましょう

新年度は入学、入社などで生活環境が大きく変わる季節です。慣れない環境では体調を崩すなど、精神面で大きなストレスを感じます。変化の著しい時期を健康に乗り切りましょう。

#### ①朝ごはんを脳活性化

人間の自律神経は起床してから1、2時間経過をしないと良く働きません。また、朝食を抜くと日中や夜の間食が増え、食生活が乱れてしまいがちです。時間がなくても、パンと牛乳、ご飯と即席みそ汁など、何か一口でも食べるようにしましょう。

#### ②睡眠を取りましょう

生活環境が変化をしても生活習慣

や睡眠時間を大きく変えないようにしましょう。睡眠をしっかりすることで体が温まり血の巡りもよくなります。毎日の就寝時間を決め、起床時間を早め、生活に余裕を持ちましょう。

#### ③休日を大切に

休日はしっかり休みましょう。体を動かし、リフレッシュすることも大切です。ただし、新しい環境では1か月程度は張り詰めた状態が続きますので、慣れるまでは無理をせず、通勤中に階段を使ったり、週末に買い物に行ったりするのも良いでしょう。

春の陽気と共に新生活に備えましょう。  
※季節を問わず、手洗い、うがいを忘れずに。

問合せ保健センター ☎552・0061

## 平成24年度 成人保健事業等予定表

健康相談	内容 保健師・栄養士による相談(健康機器による測定・血圧測定・食事指導等)		
	日時	場所	相談員
	第一・第三木曜日	午前9時30分~11時	市役所ロビー 保健師・栄養士
※福生地域体育館でも月に1回実施しています。日時は広報ふっさでお知らせします。			
ヘルスチェック	内容 各種健康測定(体内年齢・脳年齢・血管年齢・足指力・咬合力・骨密度) 場所 保健センター(毎月1回開催) 日時 広報ふっさでお知らせします。		
健康教室	内容 保健師・栄養士・理学療法士による講習会 日時 広報ふっさでお知らせします。 ※申込みは保健センターへ。		
献血	対象 満16歳から64歳までの方で、前回の献血から4週間以上経過している方 日時 広報ふっさでお知らせします。※60歳から64歳の間に一度でも献血をされた方は、69歳まで献血をすることができます。		
休日診療(内科・小児科)	日時 毎休日午前9時~11時45分、午後1時~4時45分 場所 保健センター※年末年始は指定医療機関		
準夜診療(内科・小児科)	日時 毎休日午後5時~9時45分 場所 保健センター及び指定医療機関※年末年始は指定医療機関 (詳しくは広報ふっさでご確認ください。)		
休日診療(歯科)	日時 毎休日午前9時~正午、午後1時~5時 場所 歯科医療機関(詳しくは広報ふっさでご確認ください。)		

市の計画(案)に対する意見募集の結果について平成24年1月6日(金)~23日(月)の間、福生市一般廃棄物処理基本計画(案)に対する市民意見の募集を行ないました。募集の結果、計画(案)に対するご意見はありませんでした。問合せ環境課ごみ対策係 ☎551・1731

※費用の記載があるもの以外は無料。ただし健診の結果、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24年度 BCG・ポリオ集団接種予定表

場所保健センター 持ち物母子健康手帳・予診票 ※本人の体調がわかる保護者の方が同伴してください。

◆BCG 受付時間①午後0時15分②午後1時15分

実施日	通知対象者
4月10日(火)	平成23年12月11日～平成24年1月11日生まれ
5月8日(火)	平成24年1月12日～平成24年2月9日生まれ
6月12日(火)	平成24年2月10日～平成24年3月13日生まれ
7月10日(火)	平成24年3月14日～平成24年4月11日生まれ
8月9日(木)	平成24年4月12日～平成24年5月10日生まれ
9月11日(火)	平成24年5月11日～平成24年6月12日生まれ
10月5日(金)	平成24年6月13日～平成24年7月6日生まれ
11月7日(水)	平成24年7月7日～平成24年8月8日生まれ
12月5日(水)	平成24年8月9日～平成24年9月6日生まれ
1月18日(金)	平成24年9月7日～平成24年10月19日生まれ
2月6日(水)	平成24年10月20日～平成24年11月7日生まれ
3月6日(水)	平成24年11月8日～平成24年12月7日生まれ

対象生後3か月～6か月未満まで（指定日に接種できない場合は、翌月の日程で受けてください。1回の接種で完了です。）

◆ポリオ生ワクチン（急性灰白髄炎）<sup>きゅうせいはいはくずいえん</sup> 受付時間午後1時～2時5分

実施日	通知対象者	
	1回目	2回目
5月18日(金)	平成23年7月生まれ	平成23年1月生まれ
5月25日(金)	平成23年8月生まれ	平成23年2月生まれ
6月6日(水)	平成23年9月生まれ	平成23年3月生まれ
6月22日(金)	平成23年10月生まれ	平成23年4月生まれ
6月29日(金)	平成23年11月生まれ	平成23年5月生まれ
9月7日(金)	平成23年12月生まれ	平成23年6月生まれ
9月21日(金)	平成24年1月生まれ	平成23年7月生まれ
9月28日(金)	平成24年2月生まれ	平成23年8月生まれ
10月3日(水)	平成24年3月生まれ	平成23年9月生まれ
10月19日(金)	平成24年4月生まれ	平成23年10月生まれ
3月12日(火)	平成24年5月生まれ	平成23年11月生まれ
3月22日(金)	平成24年6月生まれ	平成23年12月生まれ

対象生後3か月～7歳6か月未満まで（なるべく1歳6か月位までに接種をしてください。）  
※41日以上間隔をあけて2回接種。指定日に接種できない場合は、別の日程で受けてください。

### 乳幼児歯科健康診査

期日	曜日	備考
4月	4日・18日	水 受付時間午後1時～2時 場所保健センター 内容 歯科診察（3歳11か月に至る月までの乳幼児） 持ち物 母子健康手帳・歯ブラシ 2本・コップ・タオル
5月	2日・16日	
6月	6日・20日	
7月	4日・18日	
8月	1日	
9月	5日・19日	
10月	3日・17日	
11月	7日・21日	
12月	5日・19日	
1月	16日	
2月	6日・20日	
3月	6日	

※予約制です。保健センターへご連絡ください。対象の方には、フッ素塗布を行ないます。

### 平成24年度乳幼児健康診査日程表

#### ◆3か月児健康診査

日程	曜日	対象者	備考
4月17日	火	平成23年12月生まれ	内容 ○身長・体重測定 ○内科診察 ○育児相談 ○栄養相談 ○産婦健診
5月15日		平成24年1月生まれ	
6月19日		平成24年2月生まれ	
7月17日		平成24年3月生まれ	
8月21日		平成24年4月生まれ	
9月18日		平成24年5月生まれ	
10月16日		平成24年6月生まれ	
11月20日		平成24年7月生まれ	
12月18日		平成24年8月生まれ	
1月15日		平成24年9月生まれ	
2月19日		平成24年10月生まれ	
3月19日		平成24年11月生まれ	

※保健センターから郵送で通知します。  
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・郵送された物・保険証

#### ◆6か月児・9か月児

#### 健康診査(個別健診)

6か月児、9か月児健康診査に関しては、個別で受診してください。

受診票は、3か月児健康診査の際に交付しますので、満月齢を過ぎましたら、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、事前に確認を取ることをお忘れなく!)

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

#### MR(麻しん風しん混合)予防接種

幼児期にすでに麻しん風しん予防接種を接種された方もMR(麻しん風しん混合)予防接種をもう一度接種(公費接種)する必要があります。

【対象者】**【第1期接種時期】**1歳から2歳未満  
**【第2期接種時期】**小学校入学前(年長時期)1年間にある方

**【第3期接種時期】**中学校1年生(13歳)の方  
**【第4期接種時期】**高校3年生(18歳)の方

※平成24年度の第2期から4期の対象者には、4月1日以降、個別に予診票が送付されます。第1期の予診票は、BCG接種の際にお配りしている予防接種ノートをご使用ください。

問合せ保健センター ☎552・0061

#### ◆1歳6か月児健康診査

日程	曜日	対象者	備考
4月24日	火	平成22年9月生まれ	内容 ○身長・体重測定 ○内科診察 ○育児相談 ○栄養相談 ○歯科健診
5月22日		平成22年10月生まれ	
6月26日		平成22年11月生まれ	
7月24日		平成22年12月生まれ	
8月28日		平成23年1月生まれ	
9月25日		平成23年2月生まれ	
10月23日		平成23年3月生まれ	
11月27日		平成23年4月生まれ	
12月25日		平成23年5月生まれ	
1月22日		平成23年6月生まれ	
2月26日		平成23年7月生まれ	
3月26日		平成23年8月生まれ	

※保健センターから郵送で通知します。  
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・郵送された物・保険証・歯ブラシ

#### ◆3歳児健康診査

日程	曜日	対象者	備考
4月3日	火	平成21年3月生まれ	内容 ○身長・体重測定 ○内科診察 ○育児相談 ○栄養相談 ○尿検査 ○歯科健診
5月1日		平成21年4月生まれ	
6月5日		平成21年5月生まれ	
7月3日		平成21年6月生まれ	
8月7日		平成21年7月生まれ	
9月4日		平成21年8月生まれ	
10月2日		平成21年9月生まれ	
11月6日		平成21年10月生まれ	
12月4日		平成21年11月生まれ	
1月8日		平成21年12月生まれ	
2月5日		平成22年1月生まれ	
3月5日		平成22年2月生まれ	

※保健センターから郵送で通知します。  
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・郵送された物・保険証・歯ブラシ

#### 献血にご協力をお願いします



3月27日(火)に、赤十字血液センターによる献血を実施します。

血液は長期保存ができず、現在人工で作ることはできないため、皆さんの献血が必要です。一人でも多くの命を救うため、ご協力をお願いします。

日時3月27日(火)午前10時～午後1時、午後2時～3時30分

場所福生市役所栄通り側広場  
問合せ保健センター ☎552・0061

#### その他・市の乳児に関連した事業

市では次のような事業も行なっています。気軽に参加してください。日程など詳しくは広報ふっさをご覧ください。参加の際は母子健康手帳をお持ちください。

事業名	実施場所	内容
パパ・ママクラス	保健センター	パパ・ママになる準備をしましょう!1日目・3日目はパパ中心にクラスを行ないます。お友達もできて楽しいですよ!全5回コースです。 時間午後1時30分～3時30分 対象これからパパ・ママになる方、おじいちゃん・おばあちゃんもどうぞ! 申込み予約制。保健センターへ。
離乳食教室	保健センター	離乳食のすすめ方の具体的な話を聞くことができます。 時間午前10時～11時30分 対象離乳食開始時期の乳児とお母さんなど 申込み予約制。保健センターへ。
育児相談	保健センター 子ども応援館	身体計測・育児相談・母乳・栄養相談などを行ないます。 時間保健センター:午前9時30分～10時30分、子ども応援館:午後1時30分～2時30分 対象4か月以上の乳幼児



# 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 4月5日(木)・19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9日(月)午前10時～正午  
場所 福生地域体育館  
相談員 保健師・栄養士

## ◆春暖のヘルスチェック

生活習慣病等のリスクが、どれ位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・栄養士が行ないます。

日時 4月27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  
内容 血管年齢、脳年齢、骨密度、咬合力(咀嚼力)、体組成(体内年齢、筋肉量、体脂肪)、足指力(下肢筋力低下による転倒リスク)  
定員 35人(平成24年2月・3月に未受診の方)  
申込み 3月19日(月)から保健センターへ。

## ◆育児相談(申込み不要)

①日時 4月6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18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

## ◆離乳食教室(予約制)

日時 4月11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  
内容 離乳食の作り方、進め方(試食あり)  
講師 保健師・栄養士  
定員 14組  
申込み 3月19日(月)から保健センターへ。

## ◆パパ・ママクラス(予約制)

パパ・ママになる準備をしましょう！  
1日目・3日目はパパ中心に、お産の話、栄養の話などを行ないます。歯の健康についての話や妊婦歯科健診もあります。  
胎児との絆作りや、赤ちゃんのお風呂の入れ方、マタニティエクササイズなど、パパ・ママと一緒に楽しく、学んでいきましょう。  
お友達もできますよ！  
5月コース全5回です！  
日時 4月21日(土)、5月10日(木)・19日(土)・24日(木)・31日(木)  
午後1時30分～3時30分  
場所 保健センター  
対象 これからパパ・ママになる方、おじいちゃんおばあちゃんもどうぞ！  
定員 20組  
申込み 3月19日(月)から保健センターへ。

## ◆乳幼児歯科健康診査

日時 4月4日(水)・18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 前日までに保健センターへ。

## ◆子宮がん検診(5月)

2年に一度、子宮がん検診を受けましょう。  
対象 市内在住の20歳以上(平成24年4月1日現在)の女性で、平成23年度に子宮がん検診を受診していない方  
定員 約180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)  
費用 無料

## ◆乳がん検診(5月)

2年に一度は乳がん検診を受けましょう。  
対象 市内在住の40歳以上(平成24年4月1日現在)の女性で、平成23年度に乳がん検診を受診していない方  
定員 約130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、マンモグラフィ(乳房X線撮影)と視触診  
費用 1,600円(診療報酬点数の改定等により変更になる場合があります)  
※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で受診できます。

## ◆骨密度測定健診(5月)

骨密度健診を受けましょう(対象者にご注意ください)。  
対象 市内在住で40・45・50・55・60・65・70歳の女性(年齢は平成24年4月1日現在)

## ◆注意

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。また、受診結果によっては、保健センターから連絡が行く場合があります。  
問合せ 保健センター ☎552-0061

## 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	午後5時～9時45分	午前9時～正午 午後1時～5時
1日(日)	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 (羽村市役所裏) ☎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
8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
15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
22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	羽村市平日夜間急患センター	東青梅休日歯科診療所
30日(月)	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	17日(火)	平成23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23年10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23年7月生まれ	
1歳6か月児	24日(火)	平成22年9月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
3歳児	3日(火)	平成21年3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。		

●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！

## 医師会だより

### ヒアルロン酸のお話

最近、あちこちでヒアルロン酸という名前はお聞きになっていると思いますがその実態はよく知らないという方のために、質問形式で解説したいと思います。

#### Q1 ヒアルロン酸って何ですか

A1 もともと全身の組織に分布する高分子多糖体で、特に皮膚や関節軟骨や関節液あるいは目の硝子体などに高濃度に含まれる物質で、組織を湿潤に保ち弾力を与える作用をします。このヒアルロン酸は45歳くらいから急激に減少していきます。そのため、高齢になると皮膚に潤いと弾力が減ってきたり、関節の動きが悪くなり痛みを感じるようになってきます。また、目の硝子体内のヒアルロン酸が減少すると、視力にも影響が来ます。

#### Q2 医薬品としてのヒアルロン酸は何に使われますか

A2 そもそもヒアルロン酸は、膝の関節炎で走れなくなった競走馬の膝にヒアルロン酸を注射したところ、走れるようになったばかりか勝利を取めたという事実から人への応用が始まったのです。現在では医薬品として整形外科領域で関節機能改善のため、変形性膝関節症、肩関節周囲炎(五十肩)あるいは関節リュウマチの関節痛などに使われています。眼科領域では白内障手術や角膜移植術などに使用され、皮膚科領域では美容関連で加齢による小じわの改善や表情じわの改善などに用いられています。医薬品以外では化粧品などで多く使われています。

#### Q3 サプリメントとして飲むヒアルロン酸などがありますが、効果はどうでしょうか

A3 サプリメントでいえばヒアルロン酸以外のコラーゲンやコンドロイチン硫酸なども同じですが、健康維持の補助剤としてそこそこの効果は期待できるかもしれませんが、実態は不明なので過度の期待はしないで、あくまでも補助として考えるのがいいでしょう。

文責 笹本医師

問合せ 保健センター ☎552-0061

## がん検診・骨密度測定健診のお知らせ

### ①子宮がん検診(5月)

2年に一度、子宮がん検診を受けましょう。  
対象 市内在住の20歳以上(平成24年4月1日現在)の女性で、平成23年度に子宮がん検診を受診していない方

定員 約180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)

費用 無料

### ②乳がん検診(5月)

2年に一度は乳がん検診を受けましょう。  
対象 市内在住の40歳以上(平成24年4月1日現在)の女性で、平成23年度に乳がん検診を受診していない方

定員 約130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、マンモグラフィ(乳房X線撮影)と視触診

費用 1,600円(診療報酬点数の改定等により変更になる場合があります)

※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で受診できます。

### ③骨密度測定健診(5月)

骨密度健診を受けましょう(対象者にご注意ください)。

対象 市内在住で40・45・50・55・60・65・70歳の女性(年齢は平成24年4月1日現在)

定員 約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)

費用 無料

### 【①～③共通】

受診期間 5月1日(火)～31日(木)

受診場所 市内指定医療機関

申込み 往復はがきで3月31日(土)(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名及び1つの検診(健診)しか申し込みません。

### 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⑥〇〇検診(健診)希望

【返信・表】ご自分の住所・氏名を記入

【返信・裏】何も記入しないでください。

※往復はがきの記載内容に不備があると受診できませんのでご了承ください。

注意 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。また、受診結果によっては、保健センターから連絡が行く場合があります。

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、電話で申し込みます。