


人口と世帯数 (平成 28 年 10 月 1 日現在)		
人口	男	29,420
	女	29,222
	計	58,642
世帯数	30,039	

**まちの写真ニュース**  
10 月 23 日(日)は総合防災訓練です！ 訓練は各小・中学校で行われますので、いざという時のためにも、ぜひご参加ください。



今号の主な記事

2面平成27年度決算に基づく健全化判断比率等について 3面国際フェア開催 4面市営住宅の募集方法が変わります  
5面第64回精神保健福祉普及運動 6面平成29年度4月の保育園入園申込みが始まります 8面保健ガイド

## 福生ふれあいフェスティバル開催！

【日時】10月30日(日)午前10時～午後4時 (小雨決行)

【場所】福生野球場ほか※車でのご来場はご遠慮ください。ペット同伴での会場内入場はご遠慮ください。

### ▼第27回ふっさ健康まつり

★専門相談コーナー

赤ちゃんからお年寄りまでの健康、育児、お口の健康、くすりに関することなど、さまざまな専門スタッフによる相談が気軽に受けられます。獣医によるペットの相談コーナーもあります。



★体験コーナー

身体測定器による健康度チェック、体力測定など、普段はなかなかできない体験ができます。皆さんの健康と生活を応援します。

★情報・展示・販売コーナー

介護用品の展示、手工芸品の販売、子育て支援に関する情報などのコーナーもあります。

【問合せ】保健センター ☎ 552・0061

「第27回ふっさ健康まつり」、「第26回産業祭」、「第46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」を、今年も盛り沢山の内容で開催します！



### ▼第26回産業祭

〈催し〉

★一般商品、地元生産農産物などの即売コーナー

★飲食物販売コーナー…福生ドッグの販売など

★パネル等展示コーナー

★遊具…ふあふあ(エアトランポリン)

★ステージイベント(予定)…右表のとおり

【問合せ】商工会 ☎ 551・2927

ステージイベントスケジュール

午前10時～	オープニングセレモニー
午前10時20分～	第一中学校吹奏楽部演奏
午前10時50分～	学童クラブけん玉ショー
午前11時20分～	フォークダンス
午後0時15分～	ウルトラマンオーブショー
午後1時30分～	大正琴扇靖流演奏
午後2時30分～	ウルトラマンオーブショー



〈そのほかの催し〉

■福生産野菜の直売

例年好評の地場産野菜の直売を行います。安全安心でおいしい、旬の地元野菜をぜひお買い求めください！



■消費者展ブースを開設します

子どもの事故防止に関する事例と、子ども服の安全性などを紹介。アンケートにご回答いただいた方には、生活に役立つ粗品をプレゼント！

【問合せ】シティセールス推進課産業活性化グループ ☎ 551・1699

### ▼第46回福生市民文化祭

【開場式の日時】10月29日(土)午前10時～10時30分

【場所】市民会館小ホール(つつじホール)

◆展示部門(2日間) ※下表のとおり

【日時】10月29日(土)午前9時～午後5時・30日(日)午前9時～午後4時

【場所】市民会館・公民館、さくら会館・茶室福庵

◆演劇部門(8日間) ※下表のとおり

【日程】10月29日～11月19日の土・日・祝日

【場所】市民会館大・小ホールほか

【問合せ】公民館公民館係 ☎ 552・2118



演劇部門

日程	大ホール	小ホール
10月29日(土)	大正琴、ダンス	開場式、第11回ふっさ七夕国際絵画コンクール表彰式、青少年の意見発表大会
10月30日(日)	日本舞踊	カラオケ
11月3日(祝)	日本のおどり、新舞踊のつどい	福音楽演奏会(箏・三絃・尺八)、かつぼれ
11月5日(土)	新舞踊	英語スピーチ発表会、歌唱・フラダンス
11月6日(日)	音楽の広場	民謡発表会
11月12日(土)	太極拳功夫扇、フラダンス	歌とダンス、沖繩三線
11月13日(日)	フラダンス合同発表会	詩吟・剣詩舞・インドネシア舞踊・キッズダンス合同発表会、地唄・箏曲・尺八
11月19日(土)		ひよっとこ踊り、演劇

その他の会場

日程	場所	内容
10月30日(日)	市民会館前庭	福生の祭り囃子
11月3日(祝)	茶室福庵	チャリティー茶会
11月13日(日)	市民会館第4・5集会室	社交ダンスサークル交流会ダンスパーティー

展示部門

市民会館・公民館	さくら会館
植木市、菊花展、盆栽展、草木染展、ひょうたん飾り、切り絵展、ふっさ七夕絵画入選作品展、合同作品展、美術工芸展、陶芸展、手話展、絵画展、写真展、絵手紙展、手芸展、華道展	さつき展、山野草展、書道展、美術工芸展、アマチュア無線

### 平成29年度4月の保育園入園申込みが始まります

《平成29年度保育園入園のしおりの配布》

11月1日(火)から子ども育成課、保健センター、子ども家庭支援センター、市内保育園で配布します。市ホームページからもダウンロードできます。詳しくは6面をご覧ください。





**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、全額が確定申告や年末調整の社会保険料控除の対象です。

なお、ご家族の国民年金保険料を納付した場合でも、納付した方が社会保険料控除として申告できます。

社会保険料控除の申告をする際には、納付した国民年金保険料を証明する書類の添付が必要です。

このため、平成 28 年 1 月 1 日～9 月 30 日までに納付した国民年金保険料額を証明する「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が、

11 月上旬に送付されます。

確定申告や年末調整の手続きの際にはこの証明書と、平成 28 年 10 月以降に納付した保険料の領収書を添付してください。

※平成 28 年 10 月 1 日～12 月 31 日までの間に今年初めて国民年金保険料を納付した方には、この証明書が平成 29 年 2 月に送付されます。

【問合せ期間】11 月 1 日(火)～平成 29 年 3 月 15 日(水)

【問合せ】ねんきん加入者ダイヤル ☎ 0570・003・004 (050 で始まる電話でかける場合は ☎ 03・6630・2525)、青梅年金事務所 ☎ 0428・30・3410

**11月の無料相談【問合せ】** 秘書広報課広報広聴係 ☎ 551・1529

※予約開始日が土・日・祝日の場合、翌日以降最初の平日から予約開始となります。

相談内容	実施日	時間	場所	備考
人権の上相談・行政相談	2 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	10 日(木)			
相続遺言等暮らしの手続き相談	15 日(火)			
法律相談	4 日(金)・9 日(水)・16 日(水)・30 日(水)	午後 1 時 30 分～4 時	市役所 1 階第 1 相談室	予約制、先着 6 人(1 人 30 分) ※相談日 6 日前から電話で秘書広報課広報広聴係へ。
交通事故相談	17 日(木)			予約制、先着 3 人(1 人 45 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。
少年相談	18 日(金)	午前 9 時～午後 4 時 30 分	市役所 1 階 介護福祉課	予約制、警視庁八王子少年センター ☎ 042・679・1082 へ。相談日当日は秘書広報課広報広聴係へ。
介護保険相談	毎週月・火・木・金曜日	午前 9 時～午後 4 時		介護福祉課介護保険係 ☎ 551・1764
子ども相談	毎週月～土曜日	午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分	子ども家庭支援センター(子ども応援館 1 階)	子どもと家庭の相談・児童虐待に関すること。 ☎ 539・2555
教育相談	毎週月～土曜日	午前 10 時～午後 5 時	教育相談室(子ども応援館 2 階)	教育についての悩み全般に関すること。教育委員会教育相談室 ☎ 551・7700
消費者相談	毎週月・木・金曜日	午前 10 時～正午、午後 1 時～4 時	市役所第二棟 2 階第 2 相談室	シティセールス推進課 ☎ 551・1699
事業資金相談	10 日(木)	午前 10 時～午後 4 時	福生市商工会相談室	商工会 ☎ 551・2927 ※対象は市内の小規模事業者

【そのほかの相談】市政・市民相談、国民年金相談、ひとり親家庭相談、健康相談、育児相談(☎ 551・1511 市役所代表)、心の相談、成年後見制度相談、苦情相談、権利擁護相談、心配ごと相談(☎ 552・5027 福祉センター)

**「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」(デイジー方式の CD 版)をお届けしています。ぜひご利用ください。

※デイジー(DAISY)とは、デジタル録音図書の国際標準で、聴きたい箇所をページや見出しですぐに検索できます。

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

**平成 27 年度決算に基づく健全化判断比率等について**

「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。

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態、財政再生基準を上回った場合は、赤信号の状態にあると判断され、財政健全化計画または財政再生計画の策定が義務付けられ、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 27 年度決算に基づき算定した福生市の比率は下表の通りで、早期健全化基準及び経営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 ( ) 内は平成 26 年度

区分	平成 27 年度	早期健全化基準 [黄信号]	財政再生基準 [赤信号]
<b>実質赤字比率</b> [一般会計が赤字かどうかを判断する指標]	— (—)	13.10% (13.13%)	20.00%
<b>連結実質赤字比率</b> [一般会計と特別会計の全会計が赤字かどうかを判断する指標]	— (—)	18.10% (18.13%)	30.00%
<b>実質公債費比率</b> [年取に対する借入金の返済額の大きさを表す指標]	-1.7% (-0.6%)	25.0%	35.0%
<b>将来負担比率</b> [将来支払わなければならない負債が年取に対してどの程度なのかを表す指標]	— (—)	350.0%	

※標準財政規模とは、標準的な税収や地方交付税などを合算したもので、自由に使える収入の規模とされています。

▼福生市の資金不足比率 ( ) 内は平成 26 年度

区分	平成 27 年度	経営健全化基準
<b>下水道事業会計</b>	— (—)	20.0%

**東京都行政書士会による街頭無料相談会**

相続・遺言・契約・各種許認可など暮らしの手続き・書類作成などの相談を無料でを行います。

【日時】10 月 27 日(木)午前 10 時～午後 4 時

【場所】市役所 1 階ロビー

【問合せ】東京都行政書士会多摩西部支部・佐藤 ☎ 530・6621

**困ります！自転車置き場知らんぷり**

市では、市内の駅から約 300 m 以内を自転車等放置禁止区域に指定しています。

自転車等放置禁止区域の道路や駅前広場、公園等の公共の場所に自転車や原付が駐輪されると、警告札を取り付け後に撤去し、自転車保管場所で保管します。

駅周辺に自転車を出かける際は、自転車駐車をご利用ください。皆さんのご協力をお願いします。

【問合せ】安全安心まちづくり課地域安全係 ☎ 551・1691

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

**納税は 納期内で 元気な福生**



防災情報の配信など、生活に役立つ「ふっさ情報メール」をご利用ください(登録方法はふっさわたしの便利帳、市ホームページ等をご覧ください)

### 第 28 回インターナショナルフェア開催

ベースサイドストリート(横田基地前国道 16 号線)の各会場に国際色豊かなステージ、模擬店が立ち並びます。横田基地内の特殊車両やクラシックカーが参加するパレードは必見です。

【日時】11月5日(土)午前11時~午後6時  
6日(日)午前10時~午後6時  
【場所】国道16号線沿い横田基地前商店街一帯(フレンドシップパーク会場、ベルハンドクラブ会場ほか)  
※パレードは6日(日)午前11時から横田基地第5ゲート前をスタートし、東福生駅入口信号まで実施します。  
【問合せ】インターナショナルフェア実行委員会(商工会) ☎ 551・2927



### 福生アメリカンハウス・ハロウィンキッズパーティ開催!

本場アメリカのハロウィンを福生アメリカンハウスで楽しみましょう。仮装して「トリック オア トリート」の合言葉を言ってくれたお子さんにはお菓子をプレゼント(数量限定・小学生以下は要保護者同伴)。

【日時】10月29日(土)午後1時~5時・30日(日)午前11時~午後5時  
【場所】福生アメリカンハウス※申込み不要、直接どうぞ  
【内容】お化けのお茶会「Bloody cafe」(体験・撮影スポット)、お化けカボチャ作り(先着100個・有料)など。詳細は福生武蔵野商店街振興組合ホームページをご覧ください。  
【問合せ】福生アメリカンハウス ☎ 513・0432(土・日・祝日の午前11時~午後5時)



### 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日までの間に東京福生ライオンズクラブ・東京福生ライオンズクラブ様から5万円のご寄附をいただきました。  
【問合せ】契約管財課管財係 ☎ 551・1535



### たっけー☆☆出没情報!

【日程】11月19日(土)※荒天中止  
【集合時間・場所】午後0時30分・牛浜駅東口階段下  
【定員】20人※申込み多数の場合は抽選  
【参加費】1,700円(エクスサイズ代、保険代、軽食代含む)※小学生以下は1,500円  
【持ち物】タオル、着替え、室内シューズ  
【行程】牛浜駅→リングサイドフィットネスジム(ボクシング体験)→福生アメリカンハウス見学→リペアプラント(クレープ作り体験)解散※希望者には福生駅までスタッフが同行します。  
【歩行距離】約3km、(所要時間約3時間30分)  
【申込み】11月12日(土)までに直接または電話でくるみるふっさ ☎ 530・2341へ。※月曜定休日(祝日を除く)

### 福生喫煙マナーアップキャンペーン

喫煙マナーの向上とまちの景観美化を目指し、喫煙マナーアップキャンペーンを行います。現在、たばこのポイ捨てや路上喫煙が社会問題になっています。市においても「福生市清潔で美しいまちづくり条例」に基づき、平成26年4月1日から、福生駅、牛浜駅、東福生駅、熊川駅の各駅周辺の公共用地を路上禁煙区域に指定しています。

期間中に市内の各駅にのぼり旗を設置し、喫煙マナーの周知・啓発を行います。またキャンペーン期間中、福生駅前では、啓発活動の一環として、市と福生市たばこ組合が清掃活動を実施します。  
【日程】11月1日(火)~14日(月)  
【問合せ】環境課ごみ対策係 ☎ 551・1731

### 飼い猫は室内で飼いましょ

現在の交通事情や住宅事情は猫にとってやさしい環境ではありません。猫を危険から守ってあげるのも飼い主の責任です。猫は室内で飼うようにしてください。  
万一迷子になった場合を考え、首輪と連絡先を書いた迷子札などをつけてください。また、飼い猫も可能な範囲で不妊・去勢手術をしてください。

### ふっさ花とみどりの会会員募集

市内を花とみどりでいっぱいにしようと、平成20年に「ふっさ花とみどりの会」は発足しました。現在、やなぎ通りのプラントや国道16号線の植樹ますへの植栽、多摩川中央公園の花壇への植栽や管理など、市内を花でいっぱい



▼室内飼いのポイント  
・上下運動のできる場所  
・清潔なトイレと十分な餌  
・不妊、去勢手術  
・猫の遊具やおもちゃ  
・飼い主の愛情とスキンシップ  
▼虐待や遺棄は禁止です  
愛護動物を虐待したり捨てること(遺棄)は犯罪です。  
▼飼い主のいない猫への餌やりはやめましょう  
置き餌や糞・尿の問題がトラブルとなっています。餌をあげるのであれば、責任をもって次のことを守って

【問合せ】環境課環境係 ☎ 551・1718

▼地域猫制度について  
ボランティア団体が主体となり、飼い主のいない猫の捕獲、不妊・去勢手術、餌やり、周辺の清掃等を実施し、猫の数を地域でコントロールしています。不妊・去勢手術費用の一部は市から助成しています。登録を希望する団体は、環境課環境係へご相談ください。  
▼地域猫制度登録団体「福生地域ネコの会」から募集のお知らせ  
ご都合のつく日時にお手伝い等をしてくれる方を募集しています。  
【手伝いの内容】動物病院への搬入搬出、バザーの手伝い、バザー品の提供、募金等  
【問合せ】環境課環境係 ☎ 551・1718

### 9月の横田基地飛行回数

測定場所	熊川1571番地先誘導灯付近		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	762	79	125	-20
午前7時~午後7時	586	42	74	-24
午後7時~午後10時	126	0	48	4
午後10時~午前7時	50	37	3	0
最高音圧レベル(デシベル)	113	-4	88	-20
時間帯補正等価騒音レベル(デシベル)	66	2	47	-12



「地域で暮らす、はじめての一步」町会・自治会に加入しよう

秋の自然塾催しのご案内

加美上水公園自然塾による催しを行います。

小学生から大人まで楽しめる内容ですので、ぜひご

参加ください。

【日程・内容】①10月23日(日)

「小鳥の巣箱作り」②11月

6日(日)・「どんぐりクラフ

ト作り」③12月4日(日)・ク

リスマスリース作り」

【時間】午前9時30分～正

午

【場所】旧東

海居(福生

市福生1,

773、玉川上水新堀橋付

近)

【定員】各回当日先着20人

【参加費】①・③は300円、

②は無料

【問合せ】加美上水公園自

然塾・小泉 ☎090・803

3・9225

こんな症状でお困りではないですか?

脳卒中や交通事故

故のあと、新しい

ことが覚えられな

くなった。

感情や欲求のコントロー

ルがしにくい等の原因は、

もしかしたら「高次脳機能

障害」かもしれません。

ご家族だけで抱え込ま

ず、まずはご相談ください。

【日時】①11月8日(火)午後

2時～4時②11月29日(火)午

後2時～4時

【相談員】①作業療法士等

②社会福祉士等

【場所】市役所

【対象】高次脳機能障害の

当事者及び家族等

【申込み】10月19日(水)から

障害福祉課 ☎551・1742

へ。

高次脳機能障害についての講演会・相談会を開催します

【日時】12月3日(土)午後1

時30分～3時

【定員】先着60

人

・「誰もがなりうる障害、

高次脳機能障害」障害の理

解とサポートについて」

【講師】工藤美和氏(西多

摩高次脳機能障害支援セン

ター大久野病院作業療法



える「福祉用具の活用」

②11月24日(木)「何故だま

される」わかっているのに

振り込め詐欺」

③12月15日(木)「認知症に

対する運動効果」予防ト

レーニング」

④平成29年1月18日(水)「介

護者のメンタルケア」がん

ばり過ぎない介護について

」

【時間】午後1時～2時30分

【場所】福祉センター2階

学習集会室

【対象】市内在住で介護を

している方や介護に関心

のある方

【定員】各回先着30人

【持ち物】筆記用具(資料

をお配りします。)

【申込み】10月17日(月)から

・在宅介護支援センター加

美 ☎553・3720

・在宅介護支援センター南

田園 ☎539・0007

・在宅介護支援センター武

蔵野 ☎553・6695

・福生市地域包括支援セン

ター熊川 ☎510・2945へ。

ひとりでも悩まず、まず相談を「成年後見制度相談」

成年後見制度を利用した

いが、どうしたらよいかわ

からないときなどに、司法

書士が相談に応じます。

【日時】11月10日(木)午後2

時～4時

【場所】福祉センター相談

室

【対象】高齢者・障害者や

その家族など

【定員】先着3人(予約制)

※初めての方のみで、相談

内容は秘密を厳守します。

【申込み】10月19日(水)か

ら社会福祉協議会・成年

後見センター福生 ☎552・

5027へ。(土・日・祝日

を除く午前8時30分～午後

5時15分)

車いすボランティア養成講座を開催します

車いすの扱

い方や、高齢

者・障害のあ

る方への接し方などを学ん

でみませんか?

受講後、小学校などの総

合学習の授業で、車いす体

験のボランティアにご協力

いただける方を募集しま

す。ぜひ、ご参加ください。

【日時】11月16日(水)午後2

時～

【場所】福祉センター

【対象】市内在住の18歳以

上の方

※車いす介助の経験は問い

ません。

【申込み】10月17日(月)から

直接または電話で社会福

祉協議会・ふっさボラン

ティア・市民活動センター

☎552・2122へ。(日・祝

日を除く午前8時30分～午

後5時15分)

老人福祉センター教養講座「パッチワークで作るクリスマスツリー」

【日時】11月11日(金)18日(金)

午後2時～4時

【場所】福

祉センタ

ー研修室

【対象】市

内在住の60歳以上の方で両

日参加可能な方

【定員】先着10人

【参加費】700円(材料費です。

当日お持ちください。)

【持ち物】裁縫道具

【申込み】10月18日(火)から

社会福祉協議会 ☎552・2

121へ。(日・祝日を除

く午前8時30分～午後5時

15分)



市営住宅の募集方法が変わります

これまで、2年に一度、入居予定者(待機者)を募集し、空き部屋が発生した場合に順次あっせんをしていましたが、今回からおおむね半年に一度、空き部屋募集を行います。

そのため、応募者が希望する部屋を選べるようになります。



▼今回の募集について

【申込書の配布・受付期間】11月15日(火)～21日(月)午前8時30分～午後5時15分(水

曜日は午後8時まで。日曜日を除く。)

【申込書の配布場所】市役所1階各入口付近

【申込書の受付場所】市役所第一棟3階まちづくり計画課住宅グループ

【募集住宅】・一般住宅(2人以上世帯用・9戸)

・高齢者住宅(単身者用・3戸)

【申込みの資格・方法】住宅の区分によって年齢や所得等の要件が異なります。

詳細は、広報ふっさ11月1日号でご案内します。

【問合せ】まちづくり計画課住宅グループ ☎551・1961

樹木の剪定講習会に参加しませんか

身近にある公園で市内の植木職人さんによる基礎剪定講習会を行います。

庭木の手入れに、興味のある方はぜひご参加ください。

【日時】11月12日(土)午前9時30分～(2時間程度)

【場所】もくせい公園(福生市大字福生2148-1)

【対象】市内在住・在勤・在学の方

【定員】先着30人。参加者が10人に満たないときは中止になることがあります。

※駐車場はありません。車でのご来園はご遠慮ください。

【参加費】200円(保険料)

【申込み】10月28日(金)までに参加費を持参し直接、市役所第一棟3階道路公園課公園グループ(☎551・1985)へ。

【日時】12月3日(土)午後1

時30分～3時

【定員】先着60

人

【日程・内容】①11月9日(水)

「安心・安全な移動介助を考

えています。

【日時】12月3日(土)午後1

Table with 2 columns: 資源回収情報 (ごみ増えちゃったよ! vs 資源の割合が変わらなかつたよ!) and 資源回収団体による資源回収量 (28年8月 58t, 27年8月 71t)

Table with 2 columns: 11月の資源回収予定 (実施団体, 実施日) listing various community groups and their collection dates.



**介護者交流・おれんじパーク開催**

認知症の方やその家族の方など、日ごろの悩みや困っていることを、介護経験者の方などと一緒に話してみませんか。

【日時】 11月5日(土)午後2時～4時ごろ

【場所】 市役所1階情報スペース

【問合せ】 介護福祉課地域包括支援センター係 ☎551・1537

**勤務先の健診や人間ドックを受ける方へのお願い**

市では、市の特定健康診査を受診せず職場健診等を受診した方のデータも集約し、市の生活習慣病対策に役立てています。

今年度、市の特定健康診査を受診せず職場の健診及び人間ドックを受診した方は、健診の結果と問診票の写しを保健センターへご提出ください(提出は、任意です)。

なお、今年度の健康診査(特定・若年・後期高齢)は10月31日(月)までです。受診がお済みでない方は忘れずに受診しましょう。

【問合せ】 保健センター ☎552・0061

**講演会のお知らせ**

▼「子育ての困りごと」や「気になる子」から発達や心の問題を考える

日々子育てに奮闘している皆さん、お子さんとの関

わり方を振り返ってみませんか? どうしてこういう行動をとるのか、など周囲の大人が子どもの気持ちの理解に努め、関わる事が大切です。

子どもたちが前向きな生活を送れるよう、必要なことを学んでみませんか?

【日時】 11月26日(土)午前10時～正午

【場所】 市役所第一棟2階第一・第二会議室

【対象】 幼児期・学童期の子をもつ保護者、その年代に関わる関係機関の方、今回のテーマに関心のある方

【定員】 先着50人

【講師】 富永卓男氏(東京都立小児総合医療センター小児科医)

【申込み】 10月17日(月)から保健センター ☎552・0061へ。

**「福生健康ウォーキング」健康づくり推進員とウォーキングをしてみませんか?**

ウォーキングは肥満解消や、血圧・血糖値の改善に効果があります。さらに心肺機能の向上や骨粗鬆症予防の効果も得られます。

今回は、健康づくり推進員の会で作成した「福生健康ウォーキングMAP」の「せせらぎコース(約5km)」を歩きます。せせらぎ遊歩道公園からスタートし、せ

せらぎの音を聞きながら中福生公園、ほたる公園を通

ります。体力に自信のない方でも大歓迎です。

【日時】 11月10日(木)午前9

時～11時ごろ※雨天中止

【集合場所】 福祉センター正面入り口

【定員】 先着20人

【コース】 せせらぎ遊歩道公園～ほたる公園～中福生公園～永田橋下～中央公園～せせらぎ遊歩道公園

※コースは変更になる場合があります。

【申込み】 10月17日(月)から保健センター ☎552・0061へ。

**食欲の秋・スポーツの秋 ～元気に活動するために～**

秋は何を食べてもおいしくて、食べ過ぎて太ってしまったり、夏の疲れで食欲も体力も低下している方もいるかもしれません。

そんなときには食生活を

見直してみましよう。旬の食材は値段も安く、栄養価も高くおすすめです。

秋の旬の食べ物といえばサツマイモ。夏の疲れを取るのに役立つ栄養素が含まれています。例えば、食物繊維は便秘の解消に役立ち、カリウムは老廃物の排出を促す作用があります。

また、ビタミンB1・B2も多く含まれ、疲労回復に効果的です。

きのこ類も食物繊維が豊富です。食物繊維には整腸作用があり老廃物を排出する作用があります。

サンマやアジは栄養価の高い青魚です。血液をさらさらにしてくれるEPAや

脳によいとされるDHAなど良質の栄養素が含まれて

います。

栄養のある食事を取ることで夏の疲れを解消し、体調を整えることができます。おいしく食べて元気に秋を過ごしましょう。

献血にご協力をお願いします

赤十字血液センターによる献血を実施します。

【日時】 10月25日(火)午前10時～午後3時30分(午後1時～2時を除く)

【場所】 市役所栄通り側広場

【問合せ】 保健センター ☎552・0061

**第64回精神保健福祉普及運動のお知らせ**

推進標語「誰にでもできることがある社会の実現に向けて」

この運動は、精神障害者の福祉増進及び国民の精神保健の向上を図ることを目的として、毎年全国的に行われています。

【運動期間】 10月10日(祝)～16日(日)これに伴い、市では以下の相談の周知・普及に努めます。なお相談は通年で行っています。

**▼こころの健康相談**

家庭・職場などでのさまざまなこころの悩みなど、こころの健康に関する相談窓口をご案内します。

市の相談窓口は、健康課が市役所1階ロビー等で実施する「健康相談」、障害福祉課の相談等で、ご本人やご家族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「心の相談」もあります。こころの健康が気になったら、お早めにご相談ください。

**・障害福祉課の相談**

【電話相談】 ☎551・1742  
【来所相談】 電話予約のうえ、市役所1階10-1番障害福祉課へ。

※「健康相談」「心の相談」については、2面に掲載している11月の無料相談をご参照ください。

**▼精神保健福祉相談①**

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、アルコール依存・ギヤ

ブル依存・薬物依存・認知症・思春期問題等)を実施しています。

【相談窓口】 東京都西多摩保健所(保健対策課地域保健担当)

【電話相談】 ☎0428・22・6141

【来所相談】 電話予約のうえ、来所してください。

【受付時間】 月～金曜日の午前9時～午後5時

**▼精神保健福祉相談②**

対人関係、こころの悩み・病気に関する相談、センターの利用に関する相談、思春期・青年期の精神保健上の問題に関する相談、薬物・アルコール等の依存症に関する相談等を実施しています。

【相談窓口】 東京都立多摩総合精神保健福祉センター

【こころの電話相談】 ☎042・371・5560

【来所相談】 上記の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～金曜日の午前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ときや、よく眠れない、やる気が出ない、死にたくなるなどつらいとき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

【開設時間】 午後5時～10時

※受付は9時30分まで。

【問合せ】 保健センター ☎552・0061、障害福祉課 ☎551・1742



**児童館で遊ぼう！(10月その2)**

**\*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。

**【熊川児童館】 ☎539・1515**

遊具開放DAY 24日(月)・26日(水)・31日(月)、11月2日(水)午前10時～正午【対象】 幼児と保護者

くまさんひろば 25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

**【田園児童館】 ☎552・3133**

おはなしの日 20日(木)・27日(木)午前11時～11時20分【対象】 乳幼児と保護者

よちよちすくすくひろば 25日(火)午前10時30分～正午【対象】 0、1歳児と保護者

ぼんぼこタイム 26日(水)午前11時～11時20分【対象】 乳幼児と保護者

親子であそぼう 11月1日(火)午前10時30分～11時30分【対象】 1歳6か月以上の幼児と保護者



**【武蔵野台児童館】 ☎553・8822**

遊具開放DAY 20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

ぴよぴよひろば 24日(月)午前10時30分～正午【対象】 0歳児と保護者

とことこひろば 25日(火)午前10時30分～正午【対象】 1歳児と保護者

わんぱくひろば 27日(木)午前10時30分～正午【対象】 2歳児以上と保護者

わくわくひろば 11月1日(火)午前10時30分～11時30分【対象】 2歳児以上と保護者

**\*多世代交流事業\***

**【熊川児童館】 ☎539・1515**

くまがわ元気スポット 27日(木)午前10時10分～11時30分【対象】 幼児と保護者、地域の皆さんどなたでも参加できます。

※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。詳細は各館へお問い合わせください。

児童館ホームページURL (<http://www.fussa-jidokan.net/>)



災害等の非常時は福生市防災ブログ (http://blogs.yahoo.co.jp/fussacityhal) から情報提供します。

ほっとファミリー(養育家)体験発表会

さまざまな事情から親元で暮らすことのできない子

どもたちを里親家庭に迎えて、養子縁組を目的とせず育てていくことを「ほっとファミリー(養育家庭)」と称しています。体験発表会では、ほっとファミリーとして活躍している里親さんの子育ての苦労話や喜びなどの実体験を聞くことができます。



保育園のある区市町村の担当部署へ事前にご確認ください。市で受付後、他区市町村へ申込書類を郵送しますので、各区市町村締切日の1週間前までにお申込みください。

▼転園を希望される方

現在通園中の保育園以外に転園を希望する方は、新規の申込みと同様に受け付けます。詳細は保育係にお問い合わせください。

▼現在通園中の方

通園中の保育園を通じて、10月に教育・保育給付支給認定現況届等の必要な書類を配布しています。提出がお済みでない方は、保育係にご連絡ください。

▼その他

平成28年度住民税の申告が未申告となっている方は手続きが必要です。※状況により別途書類の提出をお願いする場合があります。世帯の状況により、同居祖父母の所得で保育料を算定する場合があります。

【問合せ】子ども育成課保育係 ☎ 551・1780

平成29年度4月の保育園入園申込みが始まります

★平成29年度保育園入園のしおりの配布

11月1日(火)から市役所1階8-1番子ども育成課窓口、または保健センター、子ども家庭支援センター、市内保育園でも配布します。また、市のホームページからもダウンロードできます。

▼市内保育園を希望される方

【受付期間】

〈1次募集〉12月1日(木)～14日(水)

〈2次募集〉平成29年1月10日(火)～18日(水)

※2次募集は受入可能な保育園がある場合のみ実施します。申込み数が受入可能数を越えた場合、入園できないことがあります。

【受付時間】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、日・祝日を除く。

【受付場所】市役所1階8-1番子ども育成課保育係

※郵送では受け付けていません。

【提出書類】

①教育・保育支給認定申請書兼保育所

等利用申込書

②保育の必要性を証明する書類

〈就労〉勤務証明書

〈妊娠・出産〉母子健康手帳のコピー

〈疾病〉診断書(原本)等※父母ともに必要です。また、同居の65歳未満の祖父母についても提出が必要です。

【結果について】教育・保育支給認定証と結果通知を送付します。

〈1次募集〉…1月中旬(予定)

〈2次募集〉…2月上旬(予定)

※電話でのお問い合わせにはお答えできません。

▼これから出産を迎える方

平成29年4月1日に各園の受入年齢(生後43日～3か月)に達する予定の方は、1次募集受付期間に申込みが可能です。詳細は保育係にお問い合わせください。

▼市外保育園を希望される方

転出予定、市外に勤務地がある場合などで、市外の保育園を希望する方は、福生市で申込みを受け付けます。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

また、里親家庭で生活する子どもと里親さんがともに成長していく様子を描いたドラマ「ぶどうの木」の上映も行います。家族の大きさが再認識できるドラマです。



ぜひ、体験発表会にご参加ください。

【日時】11月19日(土)午後1時30分～4時

【場所】福祉センター2階学習集会所

【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 ※託児を希望される方は11月11日(金)までにご相談ください。

中学生・高校生の主張に耳を傾けてください！

第23回福生市青少年の意見発表大会

市内の中学生、高校生が学校や家庭、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。



市民の皆さんに、中学生や高校生の声を聴いてもらうことで、学生の意識や行動を理解してもらうことを目的としています。

多くの方のご来場をお待ちしています。

【日時】10月29日(土)午後1時30分

【場所】市民会館小ホール(つじじホール)

【問合せ】子ども育成課子ども育成係 ☎ 551・1733

総合教育会議を開催します

【日時】10月19日(水)午後3時

【場所】市役所第二棟4階第1委員会室※会議は公開します。

【問合せ】教育総務課教育総務係 ☎ 551・1930

お越しく下さい

道徳授業地区公開講座

「道徳授業地区公開講座」では、子どもたちの心の教育や家庭、学校、地域における道徳教育のあり方・連携への理解を深めるために、授業公開と意見交換を行います。

【日時】10月29日(土)午前10時25分

【場所】第五小学校

【講師】石田周(教育委員会教育部参事)

【演題】「思いやりの心と規範意識を育てる」道徳科を通じて

【問合せ】教育指導課指導係 ☎ 551・1538

市民のひろば

【会員募集】

▼「今や俳句ブーム」白梅俳句会会員募集

元NHK俳句講座、宮坂静生氏が推薦する奥山源丘講師から俳句を教わるチャンス。この機会に初心者

シルバー人材センター就業体験～講習会を開催します～

地域に根ざす「シルバー人材センター」について、その活動内容等を紹介し、障子張りを実習する講習会を開催します。

【日時】11月22日(火)午後1時～4時30分

【場所】さくら会館

【対象】市内在住で原則60歳以上のシルバー人材センター未入会の方

【定員】先着20人

【講習名】わかりやすい！障子の張替え

【申込み】受付中。東京し

ごと財団シルバー講習担当係へ電話(☎03・5211・2326)、ファクス(☎03・5211・2329)またはメール(sc\_kousyu@shigotozaidan.or.jp)で必要事項(講習名、住所、氏名・フリガナ、性別、生年月日、年齢、電話番号)を明記し、お申し込みください。

※詳細は、東京しごと財団東京都シルバー人材センター連合ホームページ(http://www.tokyosilver.jp)をご覧ください。

学校給食調理パートタイマー募集

市の学校給食センターで調理をしていただく方を募集します。

【職種】学校給食の調理等

【募集人員】若干名

【勤務開始】平成28年11月中旬から(予定)

【勤務時間】給食稼働日①午前8時～正午(4時間)②午前8時～午後3時(6時間) ※①と②の時間を交代勤務

【勤務場所】第一・第二学校給食センター

【賃金】時給980円

【応募資格】市内在住の健康で体力に自信のある方 ※調理師免許の有無は問いません。

【試験日時】10月下旬予定

【試験方法】面接

【申込み】10月17日(月)～21日(金)午前9時～午後4時(土・日曜日を除く)の間に、本人が履歴書(自筆で記入し、最近撮影した写真を貼付)を持参のうえ直接、学校給食課給食第一係(福生市牛浜162、☎551・1344)へ。

もちろん、ベテランの方も友達を誘って気軽にご参加ください。

【日時】毎月第三日曜日の次水曜日午後1時30分～3時30分

【申込み】前日までに

※直近の開催は10月19日(水)

白梅俳句会・和田 ☎ 513・3345へ。

費用の記載のない事業は無料です

熊川地域体育館の自由参加型教室【問合せ】熊川地域体育館 ☎ 552・1980								
教室名	対象	曜日	時間	期間	定員	料金		
コリオスパイラル	一般の方	水	午後 1 時 30 分～2 時 30 分	休館日、祝日、年末年始を除く通年 ※日程はお問い合わせください。	20 人	毎回 500 円		
ナイトアロマヨガ			午後 7 時 30 分～8 時 45 分		15 人			
ZUMBA STEP			午後 7 時 50 分～8 時 40 分		20 人			
ナイトピラティス			午後 8 時 50 分～9 時 40 分		15 人			
やさしいヨガ	金	金	午後 2 時～3 時		20 人		毎回 300 円	
ZUMBA			午後 8 時～9 時					
シニアリフレクシエクサ	中・高年の方	火	午前 10 時～11 時 15 分		※日程はお問い合わせください。		20 人	毎回 300 円
火曜卓球教室	一般の方		午前 10 時～11 時 30 分					
シェイプアップエクサ			午後 7 時 30 分～8 時 30 分					
のびのび小学生体操(土)	小学 1～3 年生	土	午後 0 時 15 分～1 時 15 分		15 人	毎回 200 円		

※予約不要。先着順です。時間前に受付にお越しください。  
【地域体育館共通ホームページ】<http://www.tama-spo.com/fussa/>

「シニアウォーキング大会」を開催！



スポーツの秋、健康的にウォーキングしませんか？ 完歩後、全員に豚汁（福生汁）を振る舞いますので、お椀と箸をお持ちください！  
【日時】11月26日(土)午前9時15分集合（小雨決行）  
【場所】中央体育館南側  
【対象】おおむね60歳以上で（50歳代でも可）、市内在住・在勤の健康で歩行に支障のない方

【行程】〈約7kmコース〉中央体育館→南公園→啓明学園（旧三井家拝島別邸）→中央体育館（折り返し）  
【参加費】200円（福生汁等の事前準備の為、中止の場合でも返金できません。）  
※参加者の傷害保険は主催者で加入します。

【持ち物】雨具、タオル、飲み物、お椀・箸※弁当、万歩計もお持ちください。（任意）  
【主催】NPO法人福生市体育協会、東京都、公益財団法人東京都体育協会  
【申込み】11月12日(土)ま

でに、直接、中央体育館内体育協会事務局（☎551・0211）へ。  
恒例、秋のウォーキング「小平グリーンロード」東京都薬用植物園を散策！  
20年以上の歴史をもつ、ウォーキングサークル「ふっさウォーキングタートルズ」の協力で、秋も深まる小平グリーンロードを歩きます。

木々の色彩を一緒に楽しみませんか？ ぜひ、ご参加ください！  
【日時】11月12日(土)午前9時30分～午後2時30分（目安）  
【集合時間・場所】午前9時20分・西武新宿線花小金井駅南口  
【参加費】一人150円（保険代など）※雨天中止でも返金はできません。  
【持ち物】弁当、水筒、雨具など

【コース】西武新宿線花小金井駅（開会式）→狭山・境緑道→野火止用水→東京都薬用植物園→西武拝島線東大和市駅の約10km  
【申込み】11月9日(水)午後5時までに、参加費を添えて直接、市内各体育館へ。  
※小学生の参加には保護者の同伴が必要です。  
【問合せ】スポーツ推進課 ☎552・5511

中央体育館事業 休日パティタイム「ZUMBA（ズンバ）」  
毎回大好評のホリデーZ

U M B A を開催します！  
ラテンの音楽に合わせてインストラクターを真似て動きまわります。  
汗をたくさんかきたい方やストレス発散したい方へおすすめですよ！  
【日時】11月3日(祝)午前11時30分～午後0時30分  
【場所】中央体育館柔・剣道場  
【対象】18歳以上の方  
【定員】先着20人  
【参加費】当日500円と使用券150円  
【講師】藤澤莉代氏

【持ち物】運動できる服装、室内用運動靴、水分補給できる物（ふた付）、タオル等  
【申込み】10月29日(土)までに、直接窓口または電話で中央体育館 ☎552・5511へ。

中央体育館事業「ジュニアバスケットボール教室」  
初心者から経験者まで大歓迎！ 5対5のゲーム形式を目標として、基礎練習から始めます。  
【日時】11月4日～12月23日の金曜日午後6時～7時30分（全8回）  
【場所】中央体育館主競技場  
【対象】小学1～6年生  
【定員】先着50人  
【参加費】申込み時に800円と毎回70円  
【持ち物】運動できる服装、室内用運動靴、水分補給できる物（ふた付）、タオル等

【申込み】11月2日(水)までに、申込み書に必要事項を記入のうえ、参加費を添えて中央体育館窓口（☎552・5511）へ。※必ず送迎をお願いします。

「芸」があるという方、手作りの良さを伝えたい方を募集します。  
【日時】平成29年3月20日(祝)  
【場所】市民会館  
【募集期間】11月1日(火)～12月18日(日)  
【募集内容】ピアノリレーコンサート（小ホール）出演者  
パフォーマンステージ（大ホール）出演者  
ふっさものづくり市（敷地内）出店者

「第3回福生まちなかアートフェスティバル」出演者、出店者、ボランティア募集のお知らせ  
3回目を迎える福生まちなかアートフェスティバル。ピアノが好きな方、バンドやダンスなど得意な

【申込み】11月2日(水)までに、申込み書に必要事項を記入のうえ、参加費を添えて中央体育館窓口（☎552・5511）へ。※必ず送迎をお願いします。

図書館からのお知らせ

中央図書館おはなし会

【日時】11月2日(水)・9日(水)・16日(水)・23日(祝)・30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

中央図書館乳幼児おはなし会「おはなしであそぼ！」

【日時】11月1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！）※直接どうぞ  
【出演】おはなしのもり

中央図書館おはなし会「おはなしのポケット」

【日時】11月5日(土)午後3時～  
【場所】中央図書館  
【対象】幼児～小学生※直接どうぞ  
【出演】ポケット☆ポケット

わかざり図書館おはなし会

【日時】11月10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おはなし会

【日時】11月16日(水)午前11時～11時30分  
【場所】わかざり図書館2階

【対象】乳幼児と保護者※直接どうぞ

わかたけ図書館おはなし会

【日時】11月9日(水)午後3時～  
【場所】わかたけ図書館2階  
【対象】幼児～小学生※直接どうぞ

わかたけ図書館乳幼児おはなし会

【日時】11月17日(木)午前11時～  
【場所】わかたけ図書館2階  
【対象】乳幼児と保護者※直接どうぞ

武蔵野台図書館乳幼児おはなし会

【日時】11月16日(水)午前11時～  
【場所】武蔵野台児童館1階  
【対象】乳幼児と保護者※直接どうぞ。武蔵野台児童館との共催です。

大人のためのおはなし会

夜の図書館で、おはなしの世界とヴァイオリン演奏をお楽しみください。  
【日時】11月15日(火)午後6時30分～  
【場所】武蔵野台図書館  
【対象】高校生以上の方  
【出演】ポケット☆ポケット、おはなしのもり、Amici※直接どうぞ

大人のためのおはなし会

夜の図書館で、おはなしの世界とヴァイオリン演奏をお楽しみください。  
【日時】11月15日(火)午後6時30分～  
【場所】武蔵野台図書館  
【対象】高校生以上の方  
【出演】ポケット☆ポケット、おはなしのもり、Amici※直接どうぞ

【問合せ】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



▼事前説明会開催！  
イベントに興味のある方、内容について質問のある方はお気軽にお越しください！

【日時】11月23日(祝)、12月4日(日)午後5時30分～6時30分  
【場所】市民会館視聴覚室  
【問合せ】市民会館 ☎552・1711





# 保健ガイド

【問合せ・申込み】保健センター ☎ 552-0061

事業名	日時	場所	対象・定員
①健康相談	① 11月10日(木)午前10時～正午 ② 11月17日(木)午前9時30分～11時	① 福生地域体育館 ② 市役所1階ロビー	
②ヘルスチェック 血管年齢、脳年齢、骨密度、咬む力、体組成、足指力の測定、食事・運動等についての助言	11月29日(火) ①午後1時30分〔受付〕 ②午後2時30分〔受付〕	保健センター	20歳以上の方・先着35人※前回受けた方は6か月経ってからお申し込みください。
③若年健康教室 エクササイズと健康を維持するための食生活のポイントをご紹介します。	(1日目)11月4日(金)午前10時～正午 (2日目)平成29年1月12日(木)午前10時～正午 (3日目)3月14日(火)※時間は参加者との調整のうえ決定します。	保健センター	市内在住で20歳以上64歳以下の方・先着15人。3日間のコースで実施します。託児希望の方は要相談。
④育児相談 身体計測、育児相談、母乳・栄養相談	① 11月4日(金)午後1時30分～2時30分 ② 11月16日(水)午前9時30分～10時30分	① 子ども応援館 ② 保健センター	4か月児からの乳幼児
⑤離乳食教室 離乳食の作り方、進め方(試食あり)	<前期・中期食> 11月9日(水)午前10時～11時30分	保健センター	離乳食開始時期の乳児とお母さんなど・先着14組
⑥すくすく歯科健診(乳幼児歯科健康診査)	11月2日(水)・16日(水)午後1時～2時〔受付〕 ※母子健康手帳・歯ブラシ・コップ・タオル持参	保健センター	3歳11か月になる月までのお子さん(フッ素塗布は3歳3か月になる月まで)

【申込み】①・④は不要。②・⑤は10月17日(月)から、③は随時受付中、⑥は初診・日程変更の方のみ前日までに保健センターへ。

○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

### 「最近の便秘事情」

便秘患者について、国内では正確な患者数は把握されていませんが、米国では約20%存在し、高齢者が多いと言われています。

今後、ガイドラインが発表される予定ですが、便秘については学会により定義が異なり、一般の方では更に混乱を招くと思われます。国際消化器病学会基準がよく使用されますが、排便回数は週3回未満であり、排便時の苦痛、不快などの随伴症状の有無が重要となります。

分類は器質性、症候性、薬剤性、機能性の4つがあります。器質性は狭窄性、非狭窄性に分かれます。薬剤性は最近多く、抗コリン薬とその他に分かれます。抗コリン薬は高齢者に多い過活動性膀胱、パーキンソン病、うつ病によく使用されます。副作用が懸念され、便秘以外に心血管イベント上昇、認知症、せん妄、排尿障害、過鎮静、口内乾燥があげられます。そのような場合は使用量の調整、代替薬の検討が必要です。

一般的に食物通過時間は食道4～5秒、胃2時間、小腸5～6時間、大腸24～48時間かかります。下部に行くほど遅いですが、大腸蠕動運動は直腸に行くほど早いです。腸内の通過時間により便の性状は異なり、100時間の場合はコロコロであり、10時間では水様便となります。

平均の排便量は1回約150gで、臭いは腸内体臭に属し、含流化合物や窒素化合物です。たんぱく質分解に関与する悪玉腸内細菌が関係し、善玉菌摂取による腸内フローラ維持が重要です。

運動、食物繊維については論文もありますが、科学的根拠の点では古い物が多く、効果によっては固執しない方が良いと思われます。不溶性食物繊維(豆類、イモ類等)の推奨度は低いですが、水溶性食物繊維(キノコ類、海藻類、果物等)は科学的根拠のレベルが高くお勧めできます。

薬物療法では、浸透圧性下剤である酸化マグネシウムは比較的患者に負担の少ない薬物ですが、腎ろ過率低下に伴い、高マグネシウム血症に至るので血液検査が必要です。その場合、クロライドチャンネルアクチベーターが代替薬として有効であり、腸の傷を治し、使用開始時に副作用がなければ有用な薬剤です。

この他、刺激性下剤は効果が早く、排便の改善がみられますが、水溶性下痢、脱水も多いため、あくまで屯用(症状があった際のみ服用する)が勧められます。

【文責】瀬在秀一医師

## 11月の休日診療

※保険証をご持参ください。

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	栗原医院 瑞穂町箱根ヶ崎 61 ☎ 557-0100	午前9時～正午 午後1時～5時 東青梅休日歯科診療所 青梅市東青梅 1-174-1 ☎ 0428-23-2191
3日(祝)	福生市休日診療所	栗原医院 瑞穂町箱根ヶ崎 61 ☎ 557-0100	東青梅休日歯科診療所 青梅市東青梅 1-174-1 ☎ 0428-23-2191
6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
13日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	東青梅休日歯科診療所
20日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	田辺歯科医院 本町 90 ☎ 551-2712
23日(祝)	福生市休日診療所	石畑診療所 瑞穂町石畑 207 ☎ 557-0072	新井歯科医院 福生 875-9 メゾン福生 1 F ☎ 530-1488
27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

## 11月の乳幼児健康診査

※母子健康手帳をお忘れなく。

健診名	健診日	対象児	受付場所・時間
3か月児	15日(火)	平成28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28年5月生まれ※受診日時で生後6か月0日以降の乳児	個別健診。通知はしません。3か月児健診の際に交付した受診票を持参し、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28年2月生まれ※受診日時で生後9か月0日以降の乳児	
1歳6か月児	22日(火)	平成27年4月生まれ	保健センター・午後1時～1時45分
3歳児	1日(火)	平成25年10月生まれ	

## 11月の予防接種(BCG)

期日	備考
16日(水)	標準的接種期間対象者：5か月～8か月未満(接種は1歳未満まで可能です)

【受付時間】午後0時50分または1時15分(対象の方に通知でご案内します)  
【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。

## 検診のお知らせ

### ▼胃・肺がん検診(12月)

※原則、セットでお申し込みください。

【日時】12月15日(木)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28年4月1日現在)

【定員】80人(定員を超えた場合は抽選)

【検診方法】検診車による集団検診。バリウム投与・胃間接撮影。胸部X線直接撮影。喀痰検査(必要な方のみ)

◆次の方は受診できません

- ・1年以内に胃・肺を手術した方
- ・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
- ・胃・肺の検査を受診後、1年を経過しない方
- ・妊娠中の方
- ・その他病気を治療中の方

◆次の方は申込み前に保健センターへご連絡ください

- ・1年以内に手術(胃・肺に限らず)をした方

※当日の問診結果によっては検診が受診できない場合があります。

【申込み】10月31日(月)までに市ホームページから電子申請(10月31日(月)午後11時59分まで)または、往復はがき(当日消印有効)でお申し込みください。

【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胃・肺がん検診希望

〈返信・表〉ご自分の住所・氏名を記入してください。

〈返信・裏〉何も記入しないでください。

※往復はがき1枚につき1人の申込みです。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。受診の結果、精密検査や治療が必要な場合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

## 保健センター産休等代替職員(パート)募集

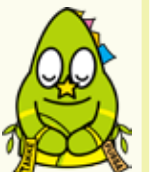
【応募資格】保健師・助産師・看護師いずれかの資格を有する方

【業務内容】市の保健業務

【募集人数】若干名

【試験方法】面接

【申込み】10月17日(月)～31日(月)の(日曜日を除く)午前9時～午後5時の間に、履歴書(写真貼付)・資格を証明するものの写しを本人が直接保健センター ☎ 552-0061 へご持参ください。



※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。

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。