



市公式キャラクター  
たっけー☆

平成 30 年  
7 月 15 日  
No. 1003

人口と世帯数 (平成 30 年 7 月 1 日現在)	
人口	男 29,254 女 29,252 計 58,506
世帯数	30,533

**まちの写真ニュース**  
7月28日(土)・29日(日)に市内全域で夏祭りが開催されます!

今号の主な記事 2面 人権擁護委員が委嘱されました 3面 保健師嘱託員募集 4面 後期高齢者医療保険料額決定通知書を送付しました  
6面 金婚祝状を贈呈します 7面 郷土資料室わくわく土曜日 夏休み小学生見学会「江戸東京博物館へ行こう」 10面 保健ガイド

## 第 68 回 福生七夕まつり

8 月 2 日(木)・3 日(金)・4 日(土)・5 日(日)

日本の誇りをコンセプトに  
「福生の“和”が広がる」七夕まつりを開催!

【問合せ】福生七夕まつり実行委員会事務局  
(シティセールス推進課) ☎ 551・1699

### 〈期間中の注目イベント〉

#### ★(株)マルフジ presents 第 16 回七夕織姫コンテスト

今年は司会者に  
オードリーのそっくりさん「コードリー」  
が登場!  
【日時】8月2日(木)午後4時～6時30分  
【場所】福生駅西口駅前ひろば



コードリー



#### ★民謡パレード

【日時】8月3日(金)午後5時30分～8時40分  
【場所】銀座通り、駅前通り等



#### ★ものまねビッグステージ

七夕まつりの夜に熱い男がやってくる!! ものまね番組でお馴染み「マエダ夏男」登場! ほかに日本を代表するスター達が大集合!  
【日時】8月5日(日)  
①午後1時10分～2時10分  
②午後5時35分～6時35分  
【場所】丘の広場特設ステージ



マエダ夏男

#### ★市民会館企画イベント

プロの大道芸人が“おめでたい”芸を披露します!  
【日時】8月4日(土)午後4時～5時  
【場所】藤屋横駐車場



鏡味よし乃

### その他の主なイベント

2日(木)	
オープニングセレモニー	【時間】午後3時～3時45分 【場所】福生駅西口駅前ひろば
星のパレード	【時間】午後7時25分～8時40分(予定) 【場所】銀座通り、駅前通り
3日(金)	
みこし・山車パレード	【時間】午後3時15分～6時 【場所】消防署通り、栄通り
4日(土)	
オープニングステージ	【時間】①午後3時15分～4時30分 ②午後5時55分～7時40分 【場所】丘の広場特設ステージ
チャリティーダンス	【時間】①午後2時～2時15分 ②午後4時40分～4時55分 【場所】丘の広場特設ステージ
ラジオ体操	【時間】午後1時30分～1時45分 【場所】福生駅西口駅前ひろば
横田エイサー太鼓	【時間】午後4時40分～5時10分 【場所】福生駅西口駅前ひろば
ベリーダンス	【時間】午後5時30分～6時30分 【場所】福生駅西口駅前ひろば
5日(日)	
武州唐獅子太鼓演奏	【時間】①午後2時～2時30分 ②午後4時～4時30分 【場所】東銀座会場(二見屋前)
タヒチアンダンス	【時間】午後7時～7時30分 【場所】丘の広場特設ステージ
福生吹奏楽団演奏	【日時】午後7時45分～8時30分 【場所】丘の広場特設ステージ
4日(土)・5日(日)	
ケータリングカー出店	【日時】午後2時～8時45分 【場所】栄通り(ネットトヨタ多摩付近)
市民模擬店	【日時】午後2時～8時45分 【場所】栄通り
お囃子	【時間】午後3時～8時30分 【場所】武陽ガス駐車場

#### ★フォトラリー

会場エリア内でフォトラリーを実施! 全4か所のフォトスポットを周って賞品のQUOカード10,000円分をゲット(抽選)しましょう。さらにSNS等で「#七夕」「#七夕といえば福生」と投稿していただいた参加者には抽選でQUOカード1,000円分をプレゼント。詳細は七夕まつり公式ホームページをご覧ください。なお、事前告知フォトスポット(特典として1か所扱いとなります。)を福生駅東口と市民会館に7月17日(火)から設置します。  
【開催日時】8月2日(木)午後1時～5日(日)午後8時30分

#### ★浴衣のレンタルを実施

七夕まつりを浴衣で楽しみませんか? 私服で来ても、着付け師がきれいに浴衣の着付けをしてくれます。  
【日時】8月4日(土)・5日(日)午後2時～8時  
【場所】プチギャラリー2階  
【費用】着付け込みの浴衣・帯・紐セット(女性用のみ)6,000円(レンタルした浴衣はそのまま着て帰ることも可能です。)  
【その他】下着用にキャミソール、草履等をご用意ください。  
※有料で下着や草履、その他小物のご用意もあります。

ほかに楽しいイベントが盛りだくさん! 詳細は7月下旬に全戸配布されるパンフレットをご覧ください。

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)

## 8月の無料相談【問合せ】秘書広報課広報広聴係 ☎ 551・1529

※今月の「法律相談」第1回目は、七夕まつりのため第二金曜日に変更しています。

相談内容	実施日	時間	場所	備考
人権の上相談・行政相談	1日(水)	午後1時30分～4時30分	市役所1階第一相談室	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	9日(水)			
相続遺言等暮らしの手続き相談	14日(火)			
税務相談	23日(木)			
法律相談	10日(金)・15日(水)・22日(水)・29日(水)	午後1時30分～4時	市役所1階第一相談室	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	16日(水)			
少年相談	17日(木)	午前9時～午後4時30分	市役所1階第一相談室	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。
介護保険相談	毎週月・火・木・金曜日	午前9時～午後4時	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。
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)	介護福祉課介護保険係 ☎ 551・1764
教育相談	毎週月～土曜日	午前8時30分～午後5時15分	教育相談室(子ども応援館2階)	子どもと家庭の相談・児童虐待に関すること。 ☎ 539・2555
消費者相談	毎週月・水・金曜日	午前10時～正午、午後1時～4時	もくせい会館	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 ※要事前連絡
事業資金相談	16日(水)	午後1時30分～3時30分	商工会相談室	シティセールス推進課産業活性化グループ ☎ 551・1699

【その他の相談】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(市役所代表 ☎ 551・1511)、心の相談、成年後見制度相談、リハビリ相談、権利擁護相談、心配ごと相談(福祉センター ☎ 552・5027)

## 人権擁護委員が委嘱されました



▲中西弘氏

7月1日付けで、中西弘氏が法務大臣から人権擁護委員に委嘱されました。

今後3年間、人権擁護委員として市民の皆さんの人権を守るため、さまざまな活躍をしていただきます。【問合せ】秘書広報課広報広聴係 ☎ 551・1529

【入札方法】制限付一般競争入札  
 【契約日】平成30年6月21日  
 【入札参加者数】16者  
 【落札事業者】株式会社細谷電機  
 【落札金額】9,828万円(税込)  
 【予定価格】1億4,684万7,600円(税込)  
 【工事内容】福祉センター設備改良工事(機械設備)

【入札方法】制限付一般競争入札  
 【契約日】平成30年6月22日  
 【入札参加者数】3者  
 【落札事業者】太平・八重洲特定建設工事共同企業体  
 【落札金額】3億9,960万円(税込)  
 【予定価格】4億136万400円(税込)

【対象】市内在住・在勤の方  
 【問合せ】安全安心まちづくり課地域安全係 ☎ 551・1691

## 「安全安心まちづくり市民ひろば」を開催します

※市では、ホームページで入札結果を公表しています。市役所第一棟5階契約管財課契約係窓口でも入札結果が閲覧できます。なお、電話等による問合せには応じていません。

## 平成29年度情報公開制度・個人情報保護制度運用状況

### ▼情報公開制度

情報公開制度とは、市民の皆さんが必要とする市政に関する情報を請求する権利を保障し、市民の皆さんからの請求に応じて市政に関する情報を市が公開する義務を負うことにより、市民の皆さんが市政へ積極的な参加をし、公正で開かれた民主的な市政を推進していくことを目的とした制度です。

この制度は、市が保有している情報が対象となり、公開することを原則としますが、個人のプライバシーに関する情報など公開できないものもあります。

### ・市政情報の公開請求などの状況

平成29年度の市政情報の公開請求などの状況は、表1のとおりです。

### ・情報公開審査会

この審査会は、市政情報の非公開などの決定に対する不服の申立てを審査し、情報公開制度の運営について審議します。平成29年度は、1回開催されました。

### ▼個人情報保護制度

個人情報保護制度とは、自己の情報に限り、開示・訂正・利用停止を請求する権利を保障し、収集の制限、適正な管理、利用・提供の制限といった個人情報の取扱いに関する一定のルールを定め、個人のプライバシーを保護する制度です。

### ・保有個人情報の開示請求などの状況

平成29年度の個人情報の開示請求などの状況は、表2のとおりです。なお、訂正請求および利用停止請求はありませんでした。

### ・保有個人情報取扱事務の届出状況

実施機関(市長、教育委員会、選挙管理委員会、監査委員、農業委員会、固定資産評価審査委員会および議会)は、市民の個人情報を取り扱う事務を開始し、変更し、または廃止しようとするときは、市長に届け出て、これを公示することが義務付けられています。平成29年度の届出状況は、表3のとおりです。

### ・目的外利用と外部提供の届出状況

市民の個人情報は、収集の目的の範囲内で利用することを基本としていますので、市の内部ではほかの目的

的に利用(目的外利用)したり、市以外のものに提供(外部提供)したりすることは、原則として禁止されています。しかし、①法令などに定めがある場合②あらかじめ本人の同意を得ている場合③緊急かつやむを得ない理由がある場合④実施機関が事務を進めていくうえで公益上やむを得ないと認められる場合で個人情報保護審議会の同意を得たとき、のいずれかに該当する場合には、例外として目的外利用、外部提供をすることができます。平成29年度の目的外利用・外部提供の届出状況は表3のとおりです。

### ・個人情報保護審議会

この審議会は、個人情報保護制度の運営について審議し、自己情報の非開示・非訂正・非利用停止などの決定に対する不服の申立てを審査します。

平成29年度は、4回開催されました。

### ▼制度を利用するには

#### ・請求の方法

市政情報の公開・自己情報の開示などの請求や相談…市役所第一棟5階「情報公開・個人情報保護コーナー(総務課)」にお越しください(電話などでは請求できません。請求書等については市ホームページからダウンロードすることもできます)。

※市政情報の請求は、インターネット(東京電子自治体共同運営協議会の電子申請サービス)を利用しても行えます。自己情報の開示などの請求については、本人であることを証明する書類(運転免許証、健康保険証など)を、訂正の請求の場合は、訂正請求の内容が事実と合っていることを証明する書類も提示してください。

#### ・公開などの決定

市政情報の公開・自己情報の開示…請求があった日の翌日から14日以内に公開・開示するかどうかを決定し、お知らせします(公開・開示できない場合は、その理由をお知らせします)。

自己情報の訂正…必要な調査を行い、請求があった日の翌日から30日以内に訂正するかどうかを決定し、お知らせします(訂正しない場合は、その理由をお知らせします)。

#### ・公開などの方法

市政情報の公開・自己情報の開示…お知らせした日

時に原本の閲覧または写しの交付により行います(公開・開示する情報によって、原本の写しを閲覧していただく場合があります)。

※自己情報の開示に当たっては、本人であることを証明する書類(運転免許証、健康保険証など)が必要で

### ・費用

市政情報や自己情報の閲覧…無料

写しの交付や郵送…その作成などに係る費用

◆住民票の写しの請求など、別に法令などで手続きが定められているものについては、この制度は適用されません。

◆詳しくは市ホームページをご覧ください(制度の概要、運用状況、関係条文、請求書等を掲載しています)。

◆市役所1階に「情報スペース」があります。市政情報について自由に見ることができ、コピー(有料)もできますのでご利用ください。

【問合せ】総務課法制係 ☎ 551・1536

### 〈表1〉市政情報の公開請求などの状況

( ) 内は平成28年度の件数

区分	請求件数	決定内訳			不服申立て
		全部公開	一部公開	非公開	
公開請求	32 (18)	24 (13)	6 (4)	2 (1)	0 (0)
任意的公開申出※	3 (3)	1 (3)	2 (0)	0 (0)	
合計	35 (21)	25 (16)	8 (4)	2 (1)	0 (0)

※任意的公開申出とは、市民の方など公開請求をすることができる方以外の方からの請求です。

### 〈表2〉個人情報の開示請求などの状況

( ) 内は平成28年度の件数

請求件数	決定内訳			不服申立て
	全部開示	一部開示	非開示	
5 (13)	2 (9)	3 (2)	0 (2)	0 (1)

### 〈表3〉保有個人情報取扱事務、保有個人情報目的外利用および保有個人情報外部提供の届出状況

( ) 内は平成28年度の件数

実施機関	区分	保有個人情報取扱事務件数	保有個人情報目的外利用件数	保有個人情報外部提供件数
市長		384 (373)	183 (176)	63 (53)
教育委員会		113 (111)	13 (12)	7 (7)
選挙管理委員会		7 (7)	7 (7)	2 (2)
監査委員		2 (2)	2 (2)	0 (0)
農業委員会		2 (2)	2 (2)	0 (0)
固定資産評価審査委員会		1 (1)	0 (0)	0 (0)
議会		4 (3)	0 (0)	0 (0)
合計		513 (499)	207 (199)	72 (62)

福生市まちづくりに資する  
寄附金（ふるさと納税）

6月1日から30日までの間に鶴野千代子様、福生社交飲食業組合代表板橋榮子様、須藤てる様ほか匿名7名の方から計22万876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。

【問合せ】契約管財課管財係 ☎551・1535

コンビニ交付をご利用ください

マイナンバーカードをお持ちの市民の方は、全国のコンビニ等のマルチコピー機で住民票の写し等の各種証明書を取得できます。

【利用できる店舗】セブンイレブン、ファミリーマート

ト、ローソンなどの全国のコンビニエンスストア等 ※マルチコピー機設置の店舗に限りです。

【取得できる証明書】住民票の写し、印鑑登録証明書、課税（非課税）証明書、戸籍の全部（個人）事項証明書、戸籍の附票の写し ※戸籍の証明書は本籍地が福生市の方に限りです。

【利用時間】午前6時30分～午後11時（土・日・祝日を含む）。※年末年始およびシステムメンテナンス日は除く。

※利用の際には、カード交付時に設定した4桁の暗証番号（利用者証明用電子証明書）が必要です。詳しくは市ホームページをご覧ください。

▼コンビニ交付サービス停止のお知らせ

8月4日(土)は、システムメンテナンスのため、サービス停止いたします。

ビスを終日停止します。ご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をよろしくお願いたします。

【問合せ】総合窓口課 ☎551・1595

マイナンバーカードの交付申請をされた方へ

現在、申請後1か月半程度で、交付準備ができた方から順次、市から交付通知書を郵送しています。

交付通知書が届いている方は、記載してある必要なものを持参のうえ、市役所1階7番総合窓口課にお越しください。

表示されている保管期限を過ぎていても受け取れませんが、一定期間経過後、受取りに來られない場合は、再度通知を送ります。その後も受取りに來られない場合は、マイナンバーカードを廃棄します。

もしカードが必要でない場合は、免許証等の本人確認書類を持参のうえ、取消の手續きにご来庁ください。また、本人からの電話でも取消手續きが可能です。

【問合せ】総合窓口課 ☎551・1595

7月の納税のお知らせ

7月は固定資産税・都市計画税（第2期）、国民健康保険税（第1期）、介護保険料（第1期）、後期高齢者医療保険料（第1期）の納期です。納期限は7月31日(火)です。また、口座振替は7月31日(火)の予定です。

※納期を過ぎると延滞金が課されます。

【問合せ】収納課 ☎551・1578

固定資産（土地・家屋）現況調査の実施について

平成31年度固定資産税の課税にあたり、現況を把握するための調査を行います。調査の際、職員は「徴税吏員証」を携帯します。敷地内に立ち入る場合もありますので、ご協力をお願いします。

また、今年中に土地の利用状況に変更のあった場合や家屋の用途を変更した場合は、平成31年度から評価額が変わる場合がありますので、課税課資産税係へご連絡ください。

【実施期間】8月から  
【問合せ】課税課資産税係 ☎551・1614

後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証の更新について

後期高齢者医療被保険者で、同じ世帯の全員が住民税非課税の方は、「後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証」（以下「減額認定証」）を医療機関の窓口で提示すると、自己負担限度額が適用され、現在の食費が減額されます。

現在交付している減額認定証の有効期限は7月31日です。過去に減額認定証を交付された方で、平成30年度住民税非課税世帯の方は、8月1日から使用する

新しい減額認定証を7月下旬に送付します（再度申請する必要はありません）。※新たに減額認定証の対象者には、7月下旬に申請書を送付します。市役所1階5番保険年金課後期高齢医療係で申請してください。

※有効期限が切れた減額認定証は使用できなくなりま

すので、現在ご使用の減額認定証は、ご自身で破棄するか、8月1日以降に保険年金課後期高齢医療係にお返しください。

【問合せ】保険年金課後期高齢医療係 ☎551・1767

後期高齢者医療限度額適用認定証について（3割負担の方）

後期高齢者医療被保険者証の自己負担割合が3割の方で、同じ世帯の後期高齢者医療被保険者全員の住民税課税所得がいずれも690万円未満の場合は、申請することによって「後期高齢者医療限度額適用認定証」（以下「限度額認定証」）の交付を受けることができます。

限度額認定証を医療機関等に提示すると、窓口で支払う保険適用医療費の自己負担限度額が適用されます。

※限度額認定証の対象者には、8月上旬に申請書を送付しますので、市役所1階5番保険年金課後期高齢医療係で申請してください。

【問合せ】保険年金課後期高齢医療係 ☎551・1767

住所異動の際には必ず届出を行ってください

- ◆市内に転入したときは 市内に引っ越してきた方は、住み始めてから14日以内に転入の届出が必要です。
  - ・他の市区町村から転入する場合…転出証明書が必要です。前住所地の市区町村で交付を受けてください。
  - ・海外から転入する場合…パスポートと戸籍謄本および附票または在留カード等が必要です。
- ◆市外へ転出するときは 他の市区町村、海外へ引っ越す方は、転出の届出が必要です。他の市区町村へ転出する場合、届出の際にお渡しする転出証明書を

- 持って新住所地で転入の届出をしてください（海外へ転出の場合は、転出証明書は不要です）。
  - ◆市内で転居したときは 新しい住所に住み始めてから14日以内に転居の届出が必要です。
  - ◆届出に必要なもの 運転免許証等の本人確認書類が必要になります。また次のカードをお持ちの方は、住所変更を行いますので持参してください。[マイナンバー（個人番号）カードまたは通知カード、住民基本台帳カード、在留カード、特別永住者証明書] ※手續きに時間がかかる場合がありますので、午後4時30分（水曜日は午後7時30分）ごろまでにお越しください。
- 【問合せ】総合窓口課 ☎551・1595

保健師嘱託員募集

- 【募集人員】若干名
- 【雇用期間】9月1日～平成31年3月31日（翌年度以降、期間の更新の制度あり）
- 【勤務時間】月～土曜日のうち週4日勤務（月16日以内）原則、午前8時30分～午後5時15分（7時間45分） ※水曜日は午前11時15分～午後8時までのローテーション勤務あり
- 【受験資格】保健師の資格を有する方
- 【報酬】月額260,400円
- 【試験方法】面接（8月9日(木)）
- 【申込み】7月17日(火)～8月7日(火)（土・日曜日を除く）の間に、本人が履歴書（写真貼付）および資格を有することを証明できるもの（原本および写し）を市役所第一棟5階職員課 ☎551・1589へ持参、または郵送（〒197-8501 福生市本町5 ※8月7日(火)必着）してください。

「福生市・武蔵村山市」2市合同職員採用説明会開催!

- 【日時】8月3日(金)午後1時30分～3時10分
- 【場所】東京しごとセンター多摩第4・第5会議室（国分寺市南町3-22-10）
- 【対象】次の①②に該当する方
  - ①平成2年4月2日から平成13年4月1日までに生まれた方
  - ②一般行政職を受験希望の方※武蔵村山市の応募要件、募集職種は異なります。
- 【定員】100人（事前予約制）
- 【申込み】受付中。東京しごとセンター多摩のホームページまたは電話（☎042・329・4510）でお申し込みください。

【七夕まつり期間中の時間外開庁について】

8月4日(土)は福生七夕まつり期間中のため、市役所・保健センターは閉庁します。

【問合せ】企画調整課企画調整担当 ☎551・1528

保険年金課からのお知らせ

▼後期高齢者医療の被保険者証が8月から新しくなります

現在お持ちの後期高齢者医療被保険者証(藤色)の有効期限は7月31日までです。8月1日から使用する新しい被保険者証(青竹色)は、7月中旬に簡易書留・転送不要郵便で送付します。不在の場合は郵便受けに「郵便物等お預かりのお知らせ」が入りますので、郵便局に連絡し再配達を依頼するか、直接郵便局へ受け取りに行ってください。

なお、郵便局の保管期間を過ぎると被保険者証は市へ戻されます。8月になっても被保険者証が届かない場合は、保険年金課後期高齢医療係へお問い合わせください。また、有効期限が切れた被保険者証(藤色)は使用できなくなりますので、8月1日以降に市役所1階5番保険年金課後期高齢医療係にお返しいただくか、ご自身で破棄してください。

医療費の一部負担金の割合は、世帯の住民税課税所得により1割または3割となります。平成30年度住民税課税所得(平成29年中の所得で算出)により、8月からの一部負担金の割合を見直します。

▼3割負担の方でも次の条件を満たす方は、1割負担になります
世帯に後期高齢者医療制度の被保険者が、
【1人の場合】前年の収入額が383万円未満
※被保険者と同じ世帯の70歳から74歳までの方との前年の収入合計額が520万円未満のときも1割負担となります。

▼医療機関受診勧奨通知を発送します
特定健康診査の結果、生活習慣病に関わる項目に基準を超えた数値があり、医療機関を受診されていない方を対象に、7月下旬に通知を発送します。重症化予防のためには、早めに医療機関を受診し、生活改善・治療に取り組むことが大切です。通知が届いた方は数値を確認し、受診の参考にしてください。

「発見! 西多摩手箱『西多摩フェア』を開催します
西多摩地域8市町村(福生市、青梅市、羽村市、あきる野市、瑞穂町、日の出町、檜原村、奥多摩町)は、西多摩の魅力を一体的に発信することを目的とした「発見! 西多摩手箱『西多摩フェア』」を開催します。当日は市町村の公式キャラクターも大集合します。ぜひお越しください。
【日時】7月21日(土)・22日(日)午前9時~午後4時
【場所】イオンモール日の出1階
【内容】観光情報PR、特産品販売、体験コーナー等
【問合せ】シティセールス推進課まちの魅力創造グループ ☎ 551・1740

【場所】加藤商店倉庫(福生市志茂41-3)
※7月24日(火)~8月18日(土)にポスターを掲示している古着交換会参加店でお買い物をした方(各店先着20人)に抽選券を配布します。抽選券をお持ちの方は交換当日2,000円相当の賞品が当たる抽選(三角くじ)に参加できます。
【問合せ】銀座中央商栄会(柘植表具店) ☎ 551・0743

後期高齢者医療保険料額決定通知書を送付しました

平成29年中の所得に基づき算定された平成30年度の保険料額決定通知書をお送りしました。4月から年金からの引き落としによる仮徴収をさせていただいた方には、今回の決定額からすでに納付いただいた保険料を差し引いています。
【保険料】被保険者一人ひとりが納めます。保険料率は2年ごとに見直され、原則、東京都内で均一です。

【保険料の決め方】保険料年額(限度額62万円) ※均等割額と所得割額の合算(均等割額) 被保険者1人当たり43,300円(所得割額) 賦課のもととなる所得金額×8.80%

※後期高齢者医療制度加入前日まで会社の健康保険など(国保・国保組合は除く)の被扶養者だった方は、均等割額が5割軽減となり、所得割額はかかりません。

【保険料の納め方】納付方法は原則、年金からの引き落とし(特別徴収)です。ただし、その年金額が年額18万円未満の方や、介護保険料と後期高齢者医療保険料の合算額が年金受給額の2分の1を超える方などは、納付書や口座振替(普通徴収)により納めていただきます。※新たに後期高齢者医療制度に加入した方は、しばらくの間は普通徴収となります。また、保険料の納付

■保険料の支払方法を「年金からの引き落とし」から「口座振替」に変更できます

【手続き方法】年金から引き落とし(特別徴収)の対象となる方が口座振替に変更する場合は、「納付方法変更申出書」の提出が必要です。後期高齢者医療被保険者証、通帳、通帳の届出印を持参し、保険年金課後期高齢医療係の窓口で申請してください。
※金融機関の窓口で保険料の口座振替の手続きをした方は、口座振替のご本人控え、後期高齢者医療被保険者証、印鑑を持参し、保険年金課後期高齢医療係の窓口で年金からの引き落とし中止の手続きをしてください(申出書を受領してから年金からの引き落としが中止になるまでに2~3か月ほどかかります)。

■社会保険料控除について

後期高齢者医療の保険料は、確定申告や住民税の申告の際に社会保険料控除の対象となります。年金から引き落としの方はその年金受給者本人に社会保険料控除が適用されますが、口座振替を選択した場合、保険料をお支払いただいた口座名義の方に適用されます。

【問合せ】保険年金課後期高齢医療係 ☎ 551・1767

国民健康保険だより

▼国民健康保険限度額適用認定証の更新について

限度額適用認定証は、毎年8月1日に切り替わります。現在の有効期限は平成30年7月31日(火)までとなっており、8月以降も認定証が必要な場合は身分証明書と印鑑、マイナンバーを確認できる書類(通知カード等)を持参のうえ、7月17日(火)以降に市役所1階5番保険年金課窓口で申請をしてください。

▼障害年金を受けている方は「現況届」の提出を忘れずに!

次の①・②に該当する方に、日本年金機構から「現況届」が郵送されています。
①20歳前の病気・けがによる障害基礎年金を受けている方
②障害福祉年金から切り替えられた障害基礎年金を受けている方

※この届出は、8月から翌年7月までの年金の受給を決める大切な手続きです。必要事項を記入のうえ、7月31日(火)までに市役所1階

【申請できる方】70歳未満

【交換日】8月18日(土)午前10時~11時 ※小雨決行。雨天時は19日(日)に順延

年金だより

▼障害年金を受けている方は「現況届」の提出を忘れずに!

次の①・②に該当する方に、日本年金機構から「現況届」が郵送されています。
①20歳前の病気・けがによる障害基礎年金を受けている方
②障害福祉年金から切り替えられた障害基礎年金を受けている方

※この届出は、8月から翌年7月までの年金の受給を決める大切な手続きです。必要事項を記入のうえ、7月31日(火)までに市役所1階

【問合せ】保険年金課保険年金係 ☎ 551・1640

【問合せ】保険年金課保険年金係 ☎ 551・1670

【問合せ】保険年金課保険年金係 ☎ 551・1670

【問合せ】保険年金課保険年金係 ☎ 551・1670

【問合せ】保険年金課保険年金係 ☎ 551・1670

「発見! 西多摩手箱『西多摩フェア』を開催します

西多摩地域8市町村(福生市、青梅市、羽村市、あきる野市、瑞穂町、日の出町、檜原村、奥多摩町)は、西多摩の魅力を一体的に発信することを目的とした「発見! 西多摩手箱『西多摩フェア』」を開催します。当日は市町村の公式キャラクターも大集合します。ぜひお越しください。
【日時】7月21日(土)・22日(日)午前9時~午後4時
【場所】イオンモール日の出1階
【内容】観光情報PR、特産品販売、体験コーナー等
【問合せ】シティセールス推進課まちの魅力創造グループ ☎ 551・1740

【場所】加藤商店倉庫(福生市志茂41-3)
※7月24日(火)~8月18日(土)にポスターを掲示している古着交換会参加店でお買い物をした方(各店先着20人)に抽選券を配布します。抽選券をお持ちの方は交換当日2,000円相当の賞品が当たる抽選(三角くじ)に参加できます。
【問合せ】銀座中央商栄会(柘植表具店) ☎ 551・0743

「福生打ち水日和」に参加しませんか

暑さ対策や涼を得るための江戸の知恵である「打ち水」。打ち水の普及を目的として打ち水イベントを実施します。一緒に打ち水をしていただいた方(先着100人)には、手ぬぐいハンカチを差し上げます。

【日時】7月31日(火)午後4時~5時(雨天時は8月1日(水)に順延)

【場所】市役所交差点付近

【問合せ】環境課環境係 ☎ 551・1718

「地域で暮らす、はじめての一步」町会・自治会に加入しよう

## ～柔道整復師が指導する～「筋力向上トレーニング（第2クール）」開催!

柔道整復師の指導による筋力向上トレーニングを行います。1回45分程度の運動で、週に1回開催します（全12回）。  
**【対象】** 市内在住の65歳以上の方で、介護保険被保険者証の要介護状態区分等が「要介護」「要支援」「事業対象者」に該当しない方。医師から運動制限を受けていない方  
 ※各接骨院の予約枠の定員を超えて申込みがあった場合は、初めての方を優先します。  
**【定員】** 150人（申込み多数の場合は抽選）  
**【実施期間】** 9月～11月  
**【実施場所】** 右表をご参照ください。  
**【申込み】** 7月17日(火)～31日(火)の間に印鑑を持参し、市役所1階9番介護福祉課地域包括支援センター係 ☎551・1537、または福祉センター2階地域包括支援センター熊川へ（事前電話は不要です）。

### ▼施設別トレーニング開催スケジュール表

施設名	開始時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
あきやま整骨院	午後0時30分		●				
	午後1時	●					
牛浜大野接骨院	午後1時30分		●				●
	午後0時15分		●				
内浦接骨院	午後1時15分		●				
	午後0時15分		●				
勝田接骨院	午後0時45分	●	●	●	●	●	
さかい鍼灸接骨院	午後1時	●	●	●	●	●	
拝島堂整骨院	午後1時			●			
細谷接骨院	午後1時	●	●	●	●		●
	午後2時	●	●	●	●	●	
	午後3時	●	●	●	●		

**【注意事項】** 各院●印の曜日で開催していますが、定員枠があります。また、初回は9月初旬の予定です。詳細は参加者へ後日ご連絡します。

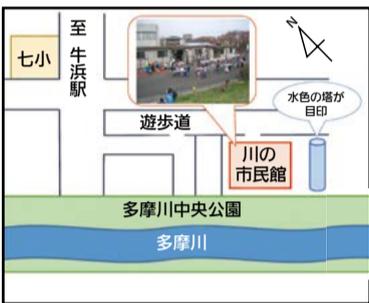
**ごみ減量・リサイクルに関するポスター・標語の募集**  
 ごみの散乱防止と3R（リデュース・リユース・リサイクル）を進めるための作品を募集します。  
**【対象】** 市内在住・在学の小中学生

**【募集区分】** ①小学1～3年生の部  
 ②小学4～6年生の部  
**【規格】** ①ポスター部門  
 〈大きさ〉 B版四つ切り（38cm×54cm）またはB3版（36.4cm×51.5cm）  
**【画材】** クレヨン、水彩絵の具等

②標語部門：官製はがきまたは、はがき大の用紙に記載  
**【応募方法】** 作品の裏面に住所・氏名（ふりがな）・学校名・学年・電話番号を明記し、9月5日(水)（当日消印有効）までに郵送（〒197-8501 福生市本町5）または直接市役所第二棟2階環境課ごみ対策係へ。  
 ※応募作品は市の各種広報等に使用するほか、市役所での展示も予定しています。その際、氏名・学校名・学年を公表する場合があります。  
**【問合せ】** 環境課ごみ対策係 ☎551・1731

### 川の志民館をご利用ください

川の志民館は、多摩川での環境学習の支援や河川に関する自然・歴史などの情報収集・発信の支援等を目的に運営されています。涼み処としても利用できます。  
**【場所】** 多摩川中央公園隣



▲川の志民館地図

**【開館日】** 毎週土・日曜日（年末・年始を除く）  
 ※夏期間の平日開館日はお問い合わせください。  
**【開館時間】** 午前10時～午後4時  
**【運営・管理】** 福生水辺の楽校運営協議会

**【問合せ】** 環境課環境係 ☎551・1718  
**「東京における都市計画道路の在り方に関する基本方針 中間のまとめ」の公表**  
 都と特別区および26市2町は協働で、「東京における都市計画道路の在り方に関する基本方針 中間のまとめ」を発表しました。

中間のまとめは、都と各区市町のホームページ、都民情報ルーム（都庁第一本庁舎3階）並びに各区市町の窓口で閲覧できます。  
 中間のまとめに対する意見・提案は、8月10日(金)までに東京都都市整備局都市基盤部街路計画課へファクス（☎03・5388・1354）、またはメール（S0000179@section.metro.tokyo.jp）でお送りください。

**【問合せ】** まちづくり計画課計画グループ ☎551・1952、東京都都市整備局都市基盤部街路計画課 ☎03・5388・3379

**平成30年度排水設備工事責任技術者資格認定共通試験**  
**【日時】** 9月30日(日)午前10時～  
**【場所】** 青山学院大学青山キャンパス9号館（渋谷区渋谷4-4-25）  
**【手数料】** 6,000円  
**【申込書配布】** 7月23日(月)～8月31日(金)まで、市役所第一棟3階道路下水道課下水道グループ窓口で配布  
**【申込方法】** 8月1日(水)～31日(金)までに、申込書に同

ごみ・資源収集情報	
ごみが19t減ったよ!	資源の割合が1%増えたよ!
30年5月1,106t	30年5月326t (23%)
29年5月1,125t	29年5月324t (22%)

※資源の割合 = 資源収集量 ÷ ごみと資源収集量

資源回収団体による資源回収量	
30年5月	91t
29年5月	89t

8月の資源回収予定	
実施団体	実施日
福栄福寿会	4日(土)
福東幸せ会（熊川第2アパート）	5日(日)
福生一中PTA鍋一支部	5日(日)
本町第八第一町内会	5日(日)
牛浜第二町会	12日(日)
本町町会	12日(日)
志茂第二町会	19日(日)
鍋ヶ谷戸第二町会	19日(日)
原ヶ谷戸町会	19日(日)
富士見台町会	19日(日)
福生団地自治会	19日(日)
南田園二丁目町会	19日(日)
武蔵野町会	19日(日)
加美平老人クラブ	25日(土)
熊川牛浜町会	26日(日)
青少年育成加美地区委員会	26日(日)
永田子供会	26日(日)
南田園三丁目町会	26日(日)

**【問合せ】** 環境課ごみ対策係 ☎551・1731

測定場所	6月の横田基地飛行回数		【問合せ】環境課環境係	
	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	649	45	-487	-186
午前7時～午後7時	538	33	-356	-124
午後7時～午後10時	83	12	-134	-56
午後10時～午前7時	28	0	3	-6
最高音圧レベル(デシベル)	116	84	-2	-8
時間帯補正等価騒音レベル(デシベル)	65	38	-1	-13

### 「夏休み親子施設見学と自然休養村さかな園ツアー」参加者募集!

日の出町二ツ塚廃棄物広域処分場でごみがどのように処理・資源化されるかを見学し、その後「自然休養村さかな園」で自然体験および昼食を取ります。※本事業は「三多摩は一つなり交流事業」の一環として開催する事業です。  
**【日時】** 8月9日(木) ※午前8時50分集合、午後2時30分ごろ解散予定  
**【集合・解散場所】** 市役所1階北側（郵便局側）入口付近 ※見学先へはバスで向かいます。  
**【対象】** 市内在住の小中学生と保護者  
**【定員】** 30人（申込み多数の場合は抽選）  
**【参加費】** 無料（昼食含む）  
**【申込方法】** 7月25日(水)（当日消印有効）までに往復はがきで環境課ごみ対策係へ。  
**【往復はがきの書き方】**  
**〈往信・表〉** 〒197-8501 福生市本町5番地環境課ごみ対策係  
**〈往信・裏〉** ①住所②参加される小中学生の氏名・ふりがな③学校名・学年④参加される保護者全員の氏名・ふりがな⑤日中に連絡がつく電話番号  
**〈返信・表〉** ご自分の住所・氏名  
**〈返信・裏〉** 無記入  
 ※記入不備は無効です。  
**【問合せ】** 環境課ごみ対策係 ☎551・1731

**悪質業者にご注意ください**  
 市から依頼されたように、個人の家内での排水設備の清掃、点検を言葉巧みに勧誘する訪問業者が増えています。  
 市が公共汚水桝までの個人宅内の排水設備の清掃や点検、業者に依頼をする際には、身分証明書、身元保証書の確認や連絡先の確認を

するなど慎重に対応し、充分にご注意ください。  
**【問合せ】** 道路下水道課下水道グループ ☎551・1968  
**介護保険負担割合証を送付します**  
 現在、要支援・要介護認定を受けている方と事業対象者の方に交付している「介護保険負担割合証」の有効期限は、7月31日(火)までです。8月1日(水)から使用する利用者負担の割合（1割・3割）が記載された負担割合証を7月中旬に送付します。介護サービスを利用する時に必ず介護保険被保険者証と一緒に居宅サービス事業者（ケアマネジャー）および介護サービス事業者におよび介護サービス事業者等に提示してください。  
**【問合せ】** 介護福祉課介護保険係 ☎551・1764

金婚祝状を贈呈します

平成30年度から、結婚50年を経過したご夫婦の長寿のお祝いとして、祝状を贈呈します。

【対象】平成30年4月1日から引き続きご夫婦ともに市内に住所を有し、平成30年9月1日までに結婚50年を経過するご夫婦（昭和43年9月1日以前に結婚されたご夫婦）。

※来年度以降は結婚50年を経過するご夫婦のみが対象となります。結婚51年以上経過しているご夫婦も対象になるのは、30年度のみです。ご注意ください。

【贈呈方法】9月3日(月)以降に、ご自宅にお届けします。【申請期間】7月20日(金)～8月10日(金)まで

「救急医療情報キット」を配布しています



救急車を呼ぶような緊急時には、意識を失うなどしてご自身の状況を救急隊員に説明できない事態が想定されます。救急医療情報キットは、あらかじめ医療情報を書いたカードを専用の容器に入れて冷蔵庫に保管しておくことで、救急時に備えようというものです。

【対象】市内在住で65歳以上の方、身体障害者手帳、愛の手帳、精神障害者手帳をお持ちの方など

【申込み】住所がわかるものをご持参のうえ、市役所1階9番介護福祉課高齢福祉係 ☎ 551・1751へ。

※民生委員・児童委員協議会では、民生委員制度創設100周年記念活動として、救急医療情報キット配布事業に協力しています。お近くの民生委員にもご相談できます。

【申込み】印鑑と戸籍の全部事項証明書（有料）をご持参のうえ、市役所1階9番介護福祉課高齢福祉係 ☎ 551・1751へ。

高齢者居住支援特別対策事業

申請時に、次の①～⑥のいずれにも該当する世帯に対し、居住支援特別給付金を支給します。
※生活保護を受けている世帯は対象になりません。

【給付対象条件】
① 満65歳以上のひとり暮らし世帯または、満65歳以上の方を含む満60歳以上の方のみの世帯
② 市内に引き続き3年以上住所を有すること
③ 自らが居住する賃貸住宅（公営住宅、東京都供給公社住宅、独立行政法人都市再生機構住宅）に居住すること

生機構住宅その他公的資金による住宅を除く）を借り、その家賃（月額5,000円以上70,000円以下）を支払っていること
④ 前年の収入（1月から7月までの月分の支援については前々年の収入）が生活保護法に基づく保護の基準の1.5倍以内の世帯
⑤ 市税、後期高齢者医療保険料、介護保険料を滞納していないこと
⑥ 他から家賃に対する公的補助を受けていないこと
※給付額は、月額5,000円（8月、12月、4月にそれぞれの前月の分までを支払います。）

【申込み】市役所1階9番介護福祉課窓口にある申請書に住宅賃貸借契約書の写し・家賃を支払っていることを確認できる書類等を添えて介護福祉課高齢福祉係 ☎ 551・1751へ。

【申込み】市役所1階9番介護福祉課窓口にある申請書に住宅賃貸借契約書の写し・家賃を支払っていることを確認できる書類等を添えて介護福祉課高齢福祉係 ☎ 551・1751へ。

【申込み】7月23日(月)から【申込み】7月23日(月)から（土・日・祝日を除く午前8時30分～午後5時15分）社会福祉協議会・成年後見センター 福生 ☎ 552・5027

身近な法律相談

高齢者・障害者の皆さんの遺産相続・財産管理・遺言書作成・人権擁護・成年後見などについて、弁護士が相談に応じます。
【日時】8月15日(水)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）
※初めての相談の方に限り。相談内容は秘密厳守
【申込み】7月23日(月)から（土・日・祝日を除く午前8時30分～午後5時15分）社会福祉協議会・成年後見センター 福生 ☎ 552・5027

リハビリ相談会

高齢者への予防体操の指導、身体に障害をお持ちの方やその家族、介護職員として働いている方等、リハビリ全般について理学療法士が個別に相談をお受けします。お気軽にご相談ください。
【日時】8月4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 ※申込不要。直接会場へお越しください。
【問合せ】社会福祉協議会・成年後見センター 福生 ☎ 552・5027

家族介護者教室「転ばぬ先の筋肉」筋肉貯筋 始めましょう！
【日時】8月9日(木)午後1時～2時30分
【場所】福祉センター2階学習集会所
【対象】市内在住で介護をされているご家族や介護に関心のある方
【持ち物】筆記用具、飲み物
※動きやすい服装と靴でご参加ください。
【定員】先着30人

【申込み】受付中。
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

成人・高齢者歯科健康診査

「成人・高齢者歯科健康診査」を行います。お口の衛生や歯周疾患の予防のために、ぜひ受診しましょう。
※口腔がん検診を含むものではありません。
【対象】成人歯科 40・50・60・70歳の市内在住の方
＜高齢者歯科＞ 65歳以上の方
※70歳を除く。また、年齢は平成30年4月1日現在。
【定員】成人歯科 約140人
＜高齢者歯科＞ 約600人
※どちらも先着受付
【受診期間】9月1日(土)～30日(日) ※医療機関によって土・日曜日が休診になる場合があります。
【場所】市内の指定歯科医院
【健診方法】医療機関による個別健診
【申込方法】8月下旬ごろ、対象者にはがきを送付します。はがきに記載してある医療機関に、8月27日(月)から直接予約を入れてください。保健センターへの申込みは不要です。
※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。

健康診査を受けましょう！

8月から若年健康診査・後期高齢者健康診査・特定健康診査(年度中途加入者対象)・無保険者健康診査が始まります。対象の方には7月下旬に受診券を個別に送付します。若年健康診査は申込みがあった方に随時受診券を送付します。早めの受診をお願いします。

▼若年健康診査

【対象】市内在住の30歳と35歳の方で健診を受ける機会がない方(平成30年4月1日現在の年齢)
【定員】先着170人
【申込み】電話で保健センター ☎ 552・0061へ。

▼後期高齢者健康診査

【対象】75歳以上で後期高齢者医療制度に加入されている方

▼特定健康診査(年度中途加入者対象)

【対象】40歳以上で、平成30年4月2日～6月30日までに国民健康保険加入の手続きをされた方(上記の期間以降に手続きをされた方は、保健センターへ直接お申し出ください。)
※特定健康診査は6月から開始していますので、早めの受診をお願いします。また、特定健康診査の結果、生活習慣病のリスクがあると認められた方には、後日特定保健指導(無料)の利用案内を送付します。

▼無保険者健康診査
【対象】40歳以上で健康保険に加入できない方
※いずれも実施期間は8月1日(水)～10月31日(木)です。健診項目、実施医療機関等の詳細については個別送付の受診券等をご覧ください。
【問合せ】保健センター ☎ 552・0061

祭礼・七夕まつり期間中の福祉バス運行の変更について



祭礼・七夕まつりの交通規制のため、下表のとおり運行が変更になります。運休のほか、コース変更の便は下表のバス停に止まりませんのでご注意ください。※福祉バスに乗車の際は、利用登録証を提示してください。
【問合せ】介護福祉課高齢福祉係 ☎ 551・1751

コース	日程	変更便	止まらないバス停
福生コース	7月28日(土)	5便・6便	8 青山医院前 9 りそな銀行向い
	8月3日(金)	7便・8便	10 内山耳鼻咽喉科医院前
	8月4日(土)	8便	運休
熊川コース	8月2日(木)	全便	24 ふれあいショップいこい南 25 市役所向い
	8月3日(金)・4日(土)	1～7便	26 ライオンズマンション福生前 27 杉ノ子保育園東 28 下福生駐在所向い
		8便	運休

552・0061

【問合せ】保健センター

東京都の医療券(気管支ぜん息)の更新を忘れずに

東京都の医療券(気管支ぜん息)の更新を忘れずに
都内に1年(3歳未満は6か月)以上在住の18歳未満の方で、気管支ぜん息等に罹患しているなどの要件を満たす方に、医療券を発行し、認定疾病に関する医療費(保険適用後の自己負担分)を助成しています。

有効期間満了後も引き続き助成を希望する方は、有効期間満了の1か月前を目安に保健センターで更新手続きをしてください。
※平成27年3月31日までに認定を受けた、生年月日が

平成9年4月1日以前の方は、更新手続きを行わない場合、資格喪失となり再度認定を受けられません。
【問合せ】保健センター 552・0061

健康づくりのための簡単レシピ募集



「福生市健康づくり推進員の会」では、市民の皆さんが健康づくりを考えるきっかけとして、年1回レシピ集の発行を行っています。
今回、掲載レシピを公募します。

児童館で遊ぼう!(7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。詳しくは、右のQRコードからご覧ください。



\*季節の行事\*

【熊川児童館】 ☎ 539・1515

▼おばけやしき 22日(日)午後1時30分~3時30分【対象】幼児以上(幼児は保護者同伴)

【田園児童館】 ☎ 552・3133

▼おばけやしき 7月22日(日)〔幼児対象コース〕午前10時30分~11時30分〔小学生以上対象コース〕午後2時~4時【対象】幼児以上(幼児は保護者同伴)

【武蔵野台児童館】 ☎ 553・8822

▼納涼おばけやしき 21日(土)午後2時~4

時【対象】幼児以上(幼児は保護者同伴)

\*小学生対象事業\*

【熊川児童館】 ☎ 539・1515

▼川あそびに行こう 8月11日(祝)午前9時~午後3時【対象】小学生以上【申込み】8月1日(水)※申込み時間等、詳しくは8月号の「くまがわじどうかんだより」、館内ポスターをご覧ください(雨天の時は児童館で活動します)。

【田園児童館】 ☎ 552・3133

▼夏はやっぱり川あそび 8月10日(金)午前9時~午後4時【対象】小学生以上【申込み】8月1日(水)から※申込みは2人分まで可。詳しくは8月号の「でんえんじどうかんだより」、館内ポスターをご覧ください。
※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。

【対象】市内在住・在勤の個人またはグループ

【審査員】健康づくり推進員の会

【その他】優秀レシピは、簡単レシピ集に掲載します。応募者全員に参加賞を贈呈します。

【応募方法】8月15日(水)までに所定の応募用紙またはA4用紙1枚程度に、「レシピ作成項目」と「連絡先」を記入し、保健センターへ直接お持ちいただくか、郵送(〒197-0001 福生2125-3)してください(郵送の場合、当日消印有効)。

【問合せ】保健センター ☎ 552・0061

健康コーナー 「夏バテ予防の食事」

暑い日々が続いています。皆さんしっかり食事を摂っていますか? 冷たいもの、あっさりしたもの、

「冷たい食べ物、飲み物」冷たいものを摂り過ぎると、消化機能の働きが低下して栄養不足になってしまいます。また、アイスや清涼飲料などにはたくさん

糖分が含まれているので食べ過ぎに注意しましょう。毎日の食事に気をつけて元気に夏を乗り切りましょう。

【問合せ】保健センター ☎ 552・0061

【注意事項】ご友人、ご親戚を代表しての申込みはご遠慮ください。

【参加されるお子さんの保護者の方に、事業のご説明と書類の記入をお願いします。電話申込み後、保護者の方が郷土資料室にお越しいただく必要があります。

【テーマ】福生市でよく採れるじゃがいもを使ったレシピ

【たんぱく質、鉄】たんぱく質は肉、魚、豆類などに多く含まれており、不足すると疲れやすくなります。また、たんぱく質が多い食品には鉄も多く含まれているので、不足すると貧血の原因にもなります。

【ビタミンB1】夏場はビタミンB1の消耗が激しくなり、不足しやすくなります。不足すると摂取した糖質をエネルギーに変換できにくくなり、疲れやすくなります。豚肉、うなぎ、豆類、レバーなどに多く含まれています。

【日時】8月21日(火)午前8時30分~午後4時30分(予定)

【場所】(集合・解散)中央図書館正面玄関前

【対象】市内在住の小学生

【定員】先着25人

【持ち物】昼食・飲み物等

【申込み】7月22日(日)午前9時から、生涯学習推進課文化財係へ電話(☎530・1120)でお申し込みください。

【注意事項】ご友人、ご親戚を代表しての申込みはご遠慮ください。

【参加されるお子さんの保護者の方に、事業のご説明と書類の記入をお願いします。電話申込み後、保護者の方が郷土資料室にお越しいただく必要があります。

~空より青い、市営プール2018~ 開場中!

【夏休み期間中のイベント・サービス情報!】

◆夏休み期間中土曜日11時に無料イベントを開催

【日程・内容】7月21日ペットボトルダーツ・28日割れないスイカ割り・8月4日輪投げ大会・8月11日割れないスイカ割り・8月18日けん玉大会・8月25日体感トライアル

◆水中ウォーキング&水中エクササイズ『20分無料体験コース』を開催!

【日時】7月17日(火)・18日(水)・23日(月)午前11時から20分程度(悪天候時は中止)

◆水中ウォーキング&エクササイズ教室を開催!

【日時】7月19日・26日、8月2日・9日・23日の木曜日午前11時~11時50分(全5回)

【費用】1,000円(初回レッスン料+括払い・利用料別)

◆7月23(ふっさ)日は『福生DAY』無料イベントを開催

①管理棟2階娯楽ゾーンで「自動マッサージチェア30

分間」先着5人無料

②「サマーベットの先着5人無料貸出

③「ライフガード体験コーナー」午後4時~4時50分の間、変形プール貸切

◆水に慣れ親しむ親水活動「水育イベント」を開催

【日時】7月22日・29日、8月5日の日曜日午前11時~11時50分

◆8月1日「水の日」に伴う、環境省ウォータープロジェクト賛同企画

①午前9時~午後4時(最終入場午後3時30分)節水のため短縮営業

②中学生以下入場無料(2時間)

③当日ミネラルウォーターをご購入いただいた一般の方は、入場無料(2時間)

④変形プールで親水イベントを開催(午後1時~3時)

【問合せ】有限会社ブイフィールド(プール指定管理者) ☎ 042・677・4897(平日午前10時~午後5時)

「市民会館 ロビーコンサート Vol.26 観て聴いて夏を大満喫!」開催のお知らせ



9人で踊る格式の高いフラをご堪能ください。後半は、市公式キャラクターたっけー☆☆公認ソングなども一緒に歌いましょう!

【出演】ナーメア・フラ・オ・ラニオピカケ、radio234

【日時】8月18日(土)午後1時~(45分程度を予定)

【場所】市民会館ロビー※直接会場へお越しください。

【問合せ】市民会館 ☎ 552・1711

【助産師とはなそう】地域の助産師による無料の相談会です。「助産師からのちょこっと話」を午前11時から開催します。7月のテーマは「母乳育児を継続していくコツ!」です。【日時】7月27日(金)午前10時~正午【場所】子ども応援館1階【対象】妊産婦、子育て中の保護者(0歳児から可)、祖父母等【問合せ】森田助産院 ☎ 551・0323

市民文化教室参加者募集

初心者を対象に実施する教室です。

▼大正琴コース
聴く楽しみから、弾く楽しみへ。初歩から楽しく学びます。

【日時】8月11日・18日・25日、9月1日・8日・22日・29日、10月6日・13日・20日の土曜日、午後2時〜4時(全10回)
【場所】さくら会館第4集会室
【対象】市内在住・在勤の初心者の方
【定員】先着20人
【費用】300円(楽譜代)
【講師】木下和子氏(扇靖流)
【申込み】7月18日(水)午前9時から公民館公民館係 ☎552・2118へ。

熊川分水たんけん隊

片倉跡地の中を流れる熊川分水に入り、どんな生き

【申込み】7月18日(水)から公民館白梅分館 ☎553・3454へ。

夏休み子どもスポーツ体験塾

今年も開催! スポーツ好きが集まる夏休み恒例イベント。スポーツの楽しさを存分に味わう3日間です。最終日はみんなでカレーを作ります。夏休みの思い出にどうぞ。

Table with 4 columns: 日次 (1日目, 2日目, 3日目), 対象 (小学1~3年生, 小学4~6年生), 時間 (午前10時~11時30分, 午後2時~4時, 午前9時30分~午後2時30分), 内容 (体力テストや(跳んだり、走ったりして記録をとります。)、さまざまボールや道具を使って体を動かします。)

【場所】中央体育館主競技場 ABコート(全面)
【対象】市内在住の小学1~6年生(中学生も可) ※3日間なるべく休まずご参加ください。
【定員】低学年コース(小学1~3年生)/高学年コース(小学4~6年生・中学生)・各コース先着25人
【持ち物】室内用運動靴・タオル・水筒・着替え ※最終日のみ米1合・野菜。後日ご連絡します。
【申込み方法】7月18日(水)~31日(火)(休館日は除く)までに直接、中央体育館窓口へ参加費300円を添えてお申し込みください。
【注意事項】・毎年、人気の教室となっています。申込みはお早めをお願いします。
・最終日はカレーライスを作ります。アレルギーがある方は必ずお知らせください。
【問合せ】中央体育館 ☎552・5511

物がいるかを観察します。普段は入れない片倉跡地で楽しく探検しましょう!

【日時】8月18日(土)午前9時~正午

【場所】片倉跡地(熊川元気ひろば奥)
【集合場所】片倉跡地入口
【対象】小学3年生以上。ただし、小学2年生以下の児童・幼児は保護者同伴で参加可(親子・大人のみの参加も歓迎です。)

【定員】先着20組
【費用】一人100円(保険代、当日集金)
【持ち物】帽子、濡れてもいい靴(サンダル不可)、虫取り・魚取り用の網、飲み物など
【講師】NPO法人自然環境アカデミー
【協力】熊川分水に親しむ会

一緒につくりましょう! 「市民企画講座」準備会

皆さんの「知りたい、学びたい」を持ち寄り、講座の企画を考え合いましょ

【日時】8月22日(水)午後7時~8時30分

【場所】公民館白梅分館
【定員】先着15人
【申込み】7月20日(金)から公民館白梅分館 ☎553・3454へ。

松林分館 「わくわく科学教室」

小学生の皆さん、理科は好きですか? カメラオブスキュラと万華鏡の工作をして光の不思議にふれてみましょう。 ※カメラオブスキュラとは、レンズ(虫めがね)を用いたカメラの原型です。

【日時】8月18日(土)午前10時~11時30分
【場所】公民館松林分館

【対象】市内在住の小学生
【定員】先着20人
【持ち物】はさみ

【講師】光学機器メーカー有志の皆さん

【申込み】7月18日(水)午前9時から公民館松林分館 ☎552・3624へ。

図書館からのお知らせ

▼中央図書館おはなし会

【日時】8月8日(水)15日(水)29日(水)各日とも午後3時~
【場所】中央図書館
【対象】幼児・小学生 ※直接どうぞ

▼中央図書館おはなし会

【日時】8月4日(土)午後3時~
【場所】中央図書館
【出演】ポケット☆ポケット
【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

【日時】8月7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) ※参加ください! ※直接どうぞ

▼中央図書館科学あそびおたのしみ会

【日時】8月1日(水)午後2時30分~(約1時間)

▼わかたけ図書館乳幼児おはなし会

【日時】8月16日(木)午前11時~
【場所】わかたけ図書館乳幼児おはなし会

▼わかたけ図書館おはなし会

【日時】8月8日(水)・22日(水)午後3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

▼わかたけ図書館おはなし会

【日時】8月1日(水)午後2時30分~(約1時間)
【場所】中央図書館
【対象】幼児・小学生

平和関連事業

公民館平和事業

「平和を考える・動く・伝える」

戦後73年が経過し、戦争体験を風化させないためには、戦争体験者のみならず、戦争を経験していない世代も語り継いでいくことが大切です。

昨年、ドイツ国際平和村設立50周年記念式典に出席した秋山氏から、ドイツの平和活動の現状や思いなどをお話いただき、平和を語り継ぐ意味を考えてみたいと思います。

また広島市、長崎市に投下された原子爆弾の被害の状況を伝えるパネル展示も行います。
【協力】ドイツ平和村をサポートする会
【問合せ】公民館公民館係 ☎552・2118

▼平和を考える・動く・伝える

【日時】8月18日(土)午後1時30分~3時30分
【場所】市民会館公民館第4・5集会室
【定員】先着30人 ※直接会場へ。学生の参加歓迎。
【話題提供者】秋山典子氏(ドイツ平和村をサポートする会代表)

▼「ヒロシマ・ナガサキ原爆と人間」パネル展

【期間】8月16日(木)~31日(金)午前9時~午後10時 ※20日(月)・27日(月)は休館日。31日(金)は午後5時まで。
【場所】市民会館展示スペース

平和講座

「戦争という時代~国民学校の思い出~」

昭和10年代から20年代当時の暮らしぶり、戦争の悲惨さなどについて、講師の清水信作氏にお話ししていただきます。

また、大人になった今の暮らしを通して、あらためて平和のありがたさについて語っていただきます。

平和の尊さを引き継ぐ貴重な機会ですので、ぜひお越しください。

【日時】8月15日(水)午後2時~3時30分

【場所】公民館松林分館2階大集会室

【対象】市内在住・在勤の方 ※申込み不要

【定員】先着50人

【講師】清水信作氏
【問合せ】公民館松林分館 ☎552・3624

【定員】先着30人 ※直接どうぞ

【持ち物】色えんぴつ

▼図書館子ども人形げき

【日時】8月7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) ※参加ください! ※直接どうぞ

▼わかたけ図書館おはなし会

【日時】8月22日(水)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

▼わかたけ図書館おはなし会

【日時】8月8日(水)・22日(水)午後3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

▼わかたけ図書館乳幼児おはなし会

【日時】8月1日(水)午後2時30分~(約1時間)
【場所】中央図書館
【対象】幼児・小学生

【日時】8月9日(木)午後3時30分~

【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】8月22日(水)午前11時~(約30分)

【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。

【問合せ】各図書館へ。

【問合せ】各図書館へ。

【問合せ】各図書館へ。

【問合せ】各図書館へ。

【問合せ】各図書館へ。

【問合せ】各図書館へ。

【問合せ】各図書館へ。

【問合せ】各図書館へ。

【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】8月15日(水)午前11時~(約30分)

【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。

【問合せ】各図書館へ。

【問合せ】各図書館へ。

【問合せ】各図書館へ。

【問合せ】各図書館へ。

【問合せ】各図書館へ。

【問合せ】各図書館へ。

【問合せ】各図書館へ。

【問合せ】各図書館へ。

【問合せ】各図書館へ。

# 平成30年度 福生市民総合体育大会

〈総合開会式〉【日時】10月8日(祝)〔受付〕午前9時30分〔開始〕10時  
 【場所】中央体育館  
 【問合せ】福生市体育協会 ☎ 551・0211、スポーツ推進課 ☎ 552・5511

種目	開催日時	場所	競技内容	問合せ・申込み
陸上競技	10月7日(日)午前9時～午後4時※雨天中止	市営競技場	【すべて男女とも】100m(小学4年生～壮年)、200m(中学生～壮年)、400m(中学生～一般)、1500m(小学4年生～一般)、4×100m(小学4年生～一般)、走幅跳(中学生～壮年)、走高跳(中学生～壮年)、砲丸投(中学生～壮年)	9月24日(月)までに中央体育館窓口へ。 【問合せ】田中 ☎ 551・0090、☎ 090・7197・0227
柔道	10月21日(日)午前9時～午後1時	中央体育館	幼児の部は、エキシビジョン。小学生1・2年の部、小学生3・4年の部、小学生5・6年の部、中学生の部、高校・一般の部は、参加人数によりトーナメントまたはリーグ戦(3位決定戦なし)	9月29日(土)午後5時までに〔個人〕中央体育館窓口 〔団体〕福生警察署へ。 【問合せ】勝田 ☎ 553・8870
軟式野球	8月26日(日)～12月2日(日)午前8時30分～午後5時	福生野球場	トーナメント戦：A・B・Cの3クラス別	7月22日(日)締切。登録チームに申込書を郵送します。 【問合せ】吉澤 ☎ 552・2344
弓道	10月7日(日)午後2時～6時	中央体育館	個人戦(新人、成年、壮年、女子、少年の部)、団体戦3人1組(男女混合)個人戦、団体戦ともに四矢2回の合計的中数で順位を決定	10月6日(土)までに中央体育館弓道場へ。 【問合せ】万場 ☎ 553・3732
ソフトボール	9月2日(日)～10月28日(日)午前8時30分～午後5時※予備日9月23日(祝)、10月21日(日)、11月4日(日)	福東グラウンドほか	トーナメント戦：町会・自治会の部(男子、実年)、一般男子の部、シニアの部(60歳以上)	町会・自治会対抗は7月31日(火)締切(要項は町会長・自治会長宅へ配布)。一般男子、シニアの部は8月31日(金)までにソフトボール連盟へ。 【問合せ】児島 ☎ 553・3618
剣道	10月28日(日)午前9時～午後4時	中央体育館	トーナメント方式による個人戦、〔男子〕小学1～6年、中学1年、中学2・3年、高校、一般、〔女子〕小学1・2年、小学3・4年、小学5・6年、中学1年、中学2・3年、高校、一般	10月14日(日)までに連盟事務局へ。 【問合せ】緑川 ☎ 513・7876
スキー	平成31年2月3日(日)午前11時～午後4時※荒天中止	菅平高原スキー場	大回転競技	平成31年1月28日(月)までに連盟事務局へ。 【問合せ】升澤 ☎ 090・7830・4215
バドミントン	10月7日(日)午前9時～午後5時	中央体育館	ダブルス個人戦	9月28日(金)までに問合せ先または市内各体育館窓口へ。 【問合せ】福士 ☎ 552・8649
空手道	9月2日(日)午前9時～午後5時	中央体育館	形競技7種目、組手競技6種目	8月2日(木)までに練習日に練習場所へ。 【問合せ】小杉 ☎ 090・6348・1138
バレーボール	10月7日(日)午前9時～午後6時	熊川地域体育館	一般男子(6人制)、一般女子(9人制)、家庭婦人(9人制)、小学生(6人制)、中学生(6人制)	9月8日(土)午後5時までに中央体育館窓口へ。 【問合せ】三森 ☎ 551・2827
卓球	9月23日(祝)午前9時～午後6時	中央体育館	ダブルス、シングルス	9月14日(金)までに中央体育館窓口または問合せ先へ。 【問合せ】成末 ☎ 530・4220
ソフトテニス	10月13日(土)・27日(土)午前9時～午後5時※予備日11月3日(祝)	福東テニスコート	予選リーグ・決勝トーナメント戦：中学男子・女子の部、一般の部(男子1部・2部、女子、シニア男子)	中学生は10月6日(土)、一般は10月20日(土)までに菊地へメール(fussasofttennis@gmail.com)、または電話かファクスで浦野 ☎・☎ 552・6868へ。 【問合せ】菊地 ☎ 090・9106・2822
バスケットボール	9月16日(日)・30日(日)午前9時～午後6時	中央体育館	一般男子の部、一般男子シニアの部(40歳以上)	8月24日(金)までに中央体育館窓口へ。 【問合せ】後藤 ☎ 090・7183・9910
サッカー	9月8日(土)～11月25日(日)午前9時～午後9時	市営競技場	リーグ戦：学年別小学生(3～6年生)の部、トーナメント戦：一般の部	8月19日(日)までに中央体育館窓口へ。 【問合せ】野中 ☎ 090・2763・7305
ゲートボール	9月29日(土)午前9時30分～午後3時※予備日9月30日(日)	多摩川中央公園	団体戦(競技者5人)	9月18日(火)までに協会事務局へ。 【問合せ】市川 ☎ 553・0571
インディアアカ	11月4日(日)午前9時～午後5時	中央体育館	リーグ戦：女子の部(パワー・マイルド・レインボー部門)、男子の部	9月22日(土)までに中央体育館窓口へ。 【問合せ】今井 ☎ 090・4074・5295
グラウンドゴルフ	10月23日(火)午前9時～午後1時※予備日10月25日(木)	市営競技場	個人対抗戦：32ホールストロークプレイ	10月20日(土)までに協会員は各ブロック長へ。協会員以外は問合せ先へ。 【問合せ】清水 ☎ 551・0922
少年軟式野球	9月2日(日)～11月4日(日)午前8時30分～午後4時	南公園グラウンド	リーグ戦：〔I部〕小学5～6年生、〔II部〕小学4～5年生	8月19日(日)までに連盟事務局へ。 【問合せ】設楽 ☎ 090・5543・8169
ミニテニス	9月16日(日)午前9時～午後6時※練習日9月9日(日)	第七小体育館	男女ペアの部、女女ペアの部、男男ペアの部	9月8日(土)までに連盟事務局へ。 【問合せ】小川 ☎ 530・3977
少林寺拳法	11月4日(日)午前9時～午後5時	中央体育館	演武大会：少年の部、一般の部、複合の部、単独の部	10月5日(金)までに連盟事務局へ。 【問合せ】久保田 ☎ 551・0787
バウンドテニス	10月14日(日)午前9時～午後5時	福生地域体育館	リーグ戦：〔シングルス〕ジュニア、〔ダブルス〕男子、女子、混合	10月6日(土)までに協会事務局へ。 【問合せ】久松 ☎ 553・7717
早朝野球	9月8日(土)～10月20日(土)午前5時30分～7時30分	加美平野球場ほか	総当たりリーグ戦	8月11日(祝)までに連盟事務局へ。 【問合せ】北瀬 ☎ 552・2212
テニス	9月2日(日)～12月1日(土)午前9時～午後5時※予備日9月16日(日)・23日(祝)、10月14日(日)、11月25日(日)、12月2日(日)	武蔵野台テニスコートほか	〔ダブルス〕一般男子・女子、シニア、ミックス〔シングルス〕一般男子・女子〔団体戦ダブルス〕一般男子・女子、シニア ※定員は一般男子シングルス(先着24人)、一般女子シングルス(先着16人)、ミックスダブルス(先着32組)、団体戦ダブルス(先着16組)	シニア、一般男女ダブルスは8月3日(金)～17日(金)、一般男女シングルスは8月31日(金)～9月14日(金)、ミックスダブルスは10月5日(金)～19日(金)、団体戦ダブルスは11月2日(金)～16日(金)の間にメール(fussa.tennis.1@gmail.com)でお申し込みください。メールの件名には参加競技を明記し、必ず住所(在勤の場合は勤務先)、氏名、電話番号、年齢(シニアのみ)を記載してください。※団体戦ダブルスは、チーム名および3ペアの氏名、年齢も明記してください。 【問合せ】古賀 ☎ 530・3053
ゴルフ	11月14日(火)	立川国際カントリー倶楽部	新ペリア方式ストロークプレー：シニア男子の部、レギュラー男子の部、グロス男子の部、シニア女子の部、レギュラー女子の部、グロス女子の部	11月1日(木)までに連盟事務局へ。 【問合せ】北村 ☎・☎ 551・0493、090・8504・3662
ビーチボール	10月14日(日)午前9時～午後6時	中央体育館	女子15歳以上(高校生以上)の部、女子50歳以上の部、混合の部(高校生以上、コート内男子2人まで)	9月14日(金)までに各体育館窓口へ。 【問合せ】富永 ☎ 552・2073(午前9時～午後6時)
太極拳	11月4日(日)午前9時～午後1時※予備日11月11日(日)	多摩川中央公園	太極拳演舞	当日、直接会場へ。 【問合せ】久下 ☎ 0428・48・0414
スポーツダーツ	10月21日(日)午後1時～5時	福生地域体育館	男子01ゲーム(予選・決勝)、女子01ゲーム(予選・決勝)、ハーフイット競技、ゴルフ競技	10月13日(土)までに問合せ先へ。 【問合せ】森田 ☎ 551・0241、島田 ☎ 530・2058
水泳	9月2日(日)午前8時30分～正午※雨天中止	市営プール	67種目	8月24日(金)までに中央体育館窓口 ☎ 552・5511へ。
身障者・手をつなぐ親の会運動会	10月14日(日)午前10時～午後3時	熊川地域体育館	障害を持っている方ができる楽しいレクリエーションゲーム	会員以外は中央体育館窓口へ。 【問合せ】中央体育館 ☎ 552・5511



# 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	8月2日(木)・16日(木)午前9時30分～11時 8月3日(金)午後1時30分～3時30分	市役所1階ロビー 福祉センター1階ロビー	20歳以上の方で健康相談の希望がある方
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	8月29日(水) ①午前9時30分(受付) ②午前10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育児相談 身体計測、育児相談、母乳・栄養相談	8月15日(水)午前9時30分～10時30分		4か月児からの乳幼児※4か月未満は要相談
④離乳食教室 離乳食の作り方、進め方(試食あり)	〈前期・中期食〉 8月8日(水)午前10時～11時30分		離乳食開始時期の乳児とお母さん等・先着20組
⑤すくすく歯科健診(乳幼児歯科健康診査)	8月1日(水)・15日(水)午後1時～2時(受付) ※母子健康手帳・歯ブラシ2本・コップ・タオル持参		3歳11か月(フッ素塗布は3歳3か月)になる月までの乳幼児
⑥パパママクラス(8・9月コース)	8月18日(土)・23日(木)、9月8日(土)・20日(木)・27日(木)午後1時30分～3時30分		これからパパ・ママになる方、祖父母等・先着20組
【申込み】①・③は不要。②・④・⑥は7月18日(水)から、⑤は初診・日程変更の方のみ前日までに保健センターへ。			

## 8月の予防接種(BCG)

期日	備考
17日(金)	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。)
【受付時間】午後0時50分または1時15分(対象の方には通知します。)	
【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。	

## 8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	午後5時～9時45分 羽村市平日夜間急患センター 羽村市緑ヶ丘5-1-2 ☎ 555・9999	午前9時～正午 午後1時～5時 吉野歯科医院 福生 887-6 星野マンション1F ☎ 551・3050
5日(日)	福生市休日診療所	石畑診療所 瑞穂町石畑207 ☎ 557・0072	大浦歯科医院 福生 867 ☎ 553・0667
11日(祝)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	山口歯科クリニック 南田園2-5-39 田園ビル1F ☎ 553・8182
12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 青梅市東青梅1-174-1 ☎ 0428・23・2191
19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
26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

## 8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	21日(火)	平成30年4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30年2月生まれ※受診日時時点で生後6か月0日以降の乳児	個別健診。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29年11月生まれ※受診日時時点で生後9か月0日以降の乳児	保健センター 午後1時～1時45分
1歳6か月児	28日(火)	平成29年1月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
3歳児	7日(火)	平成27年7月生まれ	

○妊娠届出書の提出および「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

### 更年期の関節痛とサプリメントについて

近年、更年期の患者さんから手根管症候群や腱鞘炎、手指の変形について相談されることがあります。更年期の症状は多岐におよびますが、ホットフラッシュや発汗過多といった典型的症状はあまり気にならないけれども、手指の関節痛や関節の腫れが辛い、整形外科を受診してもレントゲン等で異常はなく、リウマチでもないで手の使いすぎや年のせいではと言われ、鎮痛剤では痛みが取れず困っている、といった内容です。

以前はあまり関連性が話題になっていなかったのですが、最近整形外科でも女性ホルモンの一種であるエストロゲンが減少すると関節が腫れることが注目されています。エストロゲン受容体は卵巣以外にも体中に存在しているのですが、滑膜(関節包、腱鞘、靭帯など)に多く存在しています。そのため、閉経期になりエストロゲン分泌が減ると、腱や関節にある受容体が満たされなくなり、エストロゲン効果が減ることから、関節や腱の腫れを引き起こすのです。痛みが始まってから数年経って関節変形が起きることが多いため、手指の変形の予防にエストロゲンを投与すれば良い、と考えるのは自然なことですが、エストロゲンは子宮内臓癌や乳癌のリスク因子でもあるため、慎重な投与が必要となります。

そこでエストロゲン受容体を満たす性質のあるサプリメントが、エストロゲンの代替えとして効果があるかどうかを検討されており、実際7割ほどの症例で効果があった、という報告もあります。自費のサプリメントですが、大豆を乳酸菌発酵させてきた大豆イソフラボンの代謝産物なので、副作用がほぼない安全性の高い成分でもあり、日本人では半数しか自分の体内で作り出せない成分でもあるため、手指の関節痛の訴えのある女性には、将来の関節変形の予防や痛みの改善の治療として検討してもいいのではないかと思います。

【文責】岡村医師

## 検診のお知らせ

### ①胃・肺がん検診(9月)

※原則としてセットでお申し込みください。

【日時】9月11日(火)午前9時～午後1時

【場所】保健センター

【対象】市内在住の35歳以上で、前回の検診からおおむね1年が経過した方(年齢は平成30年4月1日現在)

【定員】90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/30年度中に胃・肺がん検診を受診された方/妊娠中の方

### ◆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/その他病気を治療中の方  
※当日の間診結果によっては検診が受診できない場合があります。



### ②前立腺がん検診

【日程】～10月31日(木)まで

【場所】市内指定医療機関

【対象】市内在住の50歳以上の男性(年齢は平成30年4月1日現在)

【定員】50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(国民健康保険に加入している50～74歳の方および75歳以上の方は、市で実施する健康診査と一緒に受診できます。希望される方は、8月中旬ごろ、前立腺がん検診の受診券を発行しますので、受診券が発行されてから受診をお願いします。)・血液検査

【申込み】8月6日(月)までに市ホームページから電子申請(8月6日(月)午後10時まで)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】

〈返信・表〉〒197-0011 福生市福生 2125-3 福生市保健センター

〈返信・裏〉①住所②氏名③生年月日④年齢⑤電話番号⑥希望検診名

〈返信・表〉ご自分の住所・氏名

〈返信・裏〉無記入

※往復はがき1枚につき1種類、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注意ください。

【問合せ】保健センター ☎ 552・0061

## がん検診推進事業

### 子宮頸がん・乳がん検診について

対象者に、子宮頸がん・乳がん検診のご案内を7月下旬に発送します。同封の無料クーポン券をご利用のうえ、受診してください。本事業の対象となる方で、5月に乳がん検診を受診済みの方には、自己負担分の1,600円を返還する手続き用の書類を同封します。

【検診実施期間】8月1日(水)～平成31年1月31日(木)

【対象】次の生年月日に該当する方

〈子宮頸がん検診〉平成9年4月2日～平成10年

4月1日

〈乳がん検診〉昭和52年4月2日～昭和53年4月1日

【検診内容】〈子宮頸がん検診〉細胞採取・細胞検査

〈乳がん検診〉視触診およびマンモグラフィ

【検診実施機関】〈子宮頸がん検診〉岡村クリニック・大聖病院・公立福生病院

〈乳がん検診〉西村医院・大聖病院・公立福生病院

※公立福生病院は8月・11月・1月のみ実施。詳細は、同封の受診案内でご確認ください。

【問合せ】保健センター ☎ 552・0061

編集 今号の一面は七夕まつりの記事ということで、七夕飾りをあしらったデザインにしてみました。短冊や折り鶴など、それぞれのモチーフはパソコンのマウスで一本一本線を描いています。じっくり見ると粗い部分があるかもしれません。遠目に見ただけだと幸いです。