



人口と世帯数 (平成30年9月1日現在)	
人口	男 29,243 女 29,230 計 58,473
世帯数	30,582

まちの写真ニュース
8月24日(金)～26日(日)の期間で、福生カニ坂ロックフェスティバルが開催されました!

今号の主な記事 2面 市民総合相談を開催します 3面 市民環境大学参加者募集 4面 介護福祉課の事業紹介
6面 成人式に参加しましょう! 7面 【企画取材】第二中学校陸上部 高山玲渚さんを独占取材! 8面 保健ガイド



郷土資料室特別展示 「歌舞伎を描いた明治の錦絵」

多色摺りの浮世絵版画である錦絵の中から、歌舞伎を題材に明治期に制作された作品約100点を展示します。洗練された線で描かれた人物、美しく上品な歌舞伎の衣装、臨場感あふれる各演目の見せ場などは一見の価値があります。ぜひこの機会にご覧ください。

【日時】 9月22日(土)～11月25日(日)※午前10時～午後5時
まで(月曜日休館※月曜日が祝日の場合は翌平日が休館)

【場所】 郷土資料室
【問合せ】 生涯学習推進課文化財係 ☎530・1120



**特別展示記念講演会
「役者絵の歴史」**
研究者の安田吉人氏をお招きし、錦絵の歴史や鑑賞方法についてお話を伺います。

今回の特別展示や錦絵・歌舞伎にご関心のある方はぜひお越しください。

【日時】 10月28日(日)午後2時～4時
【場所】 中央図書館2階学習室
【定員】 先着30人
【講師】 安田吉人氏(中央学院大学非常勤講師)
【申込み】 9月22日(土)午前10時から受け付け。電話または、直接郷土資料室窓口へお申し込みください。

【問合せ】 生涯学習推進課文化財係 ☎530・1120

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)

東京都最低賃金改正のお知らせ

東京都最低賃金(地域別最低賃金)は平成30年10月1日(月)から985円に改正されます。

※都内で労働者を使用するすべての事業場および同事業場で働くすべての労働者(都内の事業場に派遣中の労働者を含む)に適用されます。

【問合せ】東京都労働局労働基準部賃金課 ☎03・3512・1614(直通)、東京働き方改革推進支援センター ☎0120・662・556

市民総合相談を開催します

各分野の専門の相談員が助言や紹介を行います。お気軽にご相談ください。

【日時】10月17日(水)午後1時30分～4時30分

【場所】市役所第一棟2階会議室ほか

【相談内容】

▼法律相談(弁護士)

不動産の相続、離婚、金銭貸借問題などの民事問題全般に関すること

▼行政相談(行政相談委員) 国などの仕事に関する苦情や要望など

▼人権身の上相談(人権擁護委員) 不当な迫害、人権の侵害、身の上問題など

▼市政相談(市職員) 市政についての苦情、要望など

【申込開始日】
【法律相談】10月11日(木)午前8時30分～
【それ以外の相談】9月18日(火)午前8時30分～

※相談無料、各相談先着6人、秘密厳守
【申込み】右記申込開始日から秘書広報課広報広聴係 ☎551・1529へ。

10月1日～7日は公証週間です

公正証書の作成に関する特設電話相談を実施します。

▼特設電話相談

【日時】10月1日(月)～7日(日)午前9時30分～正午、午後1時～4時30分

【相談電話】☎03・3502・8239

【問合せ】東京公証人会

副市長に福島秀男氏が再任されました



平成30年第1回市議会臨時会で、市長から副市長選任についての議案が提出され、議会の同意を得て、福島秀男氏が副市長に再任されました。任期は平成30年8月27日から4年間です。

9月21日(金)～30日(日)の期間で秋の全国交通安全運動を実施します

「やさしさが 走るこの街 この道路」をスローガンに、市民の皆さんに交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を習慣付けるよう呼びかけ、交通事故防止の徹底を図るために交通安全運動を実施します。

【運動の重点】
①子どもと高齢者の安全な通行の確保と高齢運転者の交通事故防止
②夕暮れ時と夜間の歩行者・自転車乗用中の交通事故防止
③すべての座席のシートベルトと、チャイルドシートの正しい着用の徹底
④飲酒運転の根絶
⑤二輪車の交通事故防止

▼9月30日は「交通事故死ゼロを目指す日」です
記録が残っている昭和43年以降、全国で交通事故死亡事故がなかった日は一度もありません。

悲惨な事故を一つでも減らすため、交通ルールを守るだけでなく、お互いを思いやる気持ちをもって道路を通行しましょう。

【問合せ】安全安心まちづくり課地域安全係 ☎551・1691

福生駅東口周辺地域に防犯カメラを設置しました

市では、警視庁福生警察署の要請を受け、犯罪抑止

および再発防止、事件の解決支援を目的とし、福生駅東口周辺地域に7台の防犯カメラを設置しました。安全で安心なまちづくりのため、市民の皆さんのご理解とご協力をお願いいたします。

「安全安心まちづくり市民ひろば」を開催します

犯罪のない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。

※開催後は防犯パトロールを実施予定です(雨天中止)。

【日時】9月20日(木)午後7時～8時30分まで
【場所】白梅会館会議室
【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)

8月1日から31日までの間に株式会社マルフジ代表取締役社長加藤裕太郎様、有限会社ブイフィール様ほか匿名3名の方から7万6,578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。

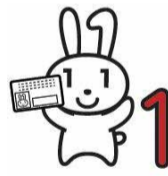
【問合せ】契約管財課管財係 ☎551・254万7,454円

【問合せ】契約管財課管財係 ☎551・254万7,454円

相談内容	実施日	時間	場所	備考
人権身の上相談・行政相談	17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	4日(木)			
相続遺言等暮らしの手続き相談	9日(火)			
税務相談	25日(木)			
法律相談	6日(土)・10日(火)・17日(水)・24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	18日(木)			
少年相談	19日(金)			
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	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8時30分～午後5時15分	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 ※要事前連絡
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1階	シティセールス推進課産業活性化グループ ☎551・1699
事業資金相談	11日(木)	午後1時30分～3時30分	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(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)

マイナンバーカード申請サポートを実施します



マイナンバーカードをまだお持ちでない方は、ぜひお越しください! 【マイナンバーカードとは】
・公的な身分証明書として利用可能!
・全国のコンビニエンスストアで住民票等の証明書が取得可能!
①市役所会場

申請用写真の撮影と申請書書き方サポート、スマートフォンによる申請サポートを行います。
【日時】10月11日(木)・20日(土)・25日(木)、11月6日(火)・15日(木)・27日(火)午前8時30分～

マイナンバーカード申請サポートを実施します

11時、午後2時～4時 ※直接お越しください。
【場所】市役所1階7番総合窓口課窓口

②プチギャラリー会場
プチギャラリーで初実施! マイナンバーカードを作りたけれど、仕事や学校で市役所に来られない方を対象に、福生駅隣接施設で申請用写真の撮影と申請書書き方サポートを行います。

【日時】10月2日(火)・4日(木)午後4時～6時30分 ※要事前予約
【場所】プチギャラリー2階展示室
【定員】各日先着25人ずつ
【申込み】9月20日(木)～10月1日(月)午前9時～午後4時(正午～午後1時を除く)までに電話で総合窓口 ☎551・1511(内線2419)へ。

※土・日・祝日を除く
①必要なもの
②印鑑
③本人確認書類(左記参照)
■次の場合はいずれか1点写真付きのもの、運転免許証、パスポート、在留カード、特別永住者証明書等、官公署が発行した顔写真付き身分証明書

■次の場合はいずれか2点
・健康保険証、年金手帳、キャッシュカード等顔写真のないもの
【問合せ】総合窓口 ☎551・1511(内線2419)

納税は 納期内で 元気な福生

9月の納税のお知らせ

9月は、国民健康保険税(第3期)、介護保険料(第3期)、後期高齢者医療保険料(第3期)の納期です。納期限は10月1日(月)です。お忘れのないようご納付ください。

口座振替は10月1日(月)の予定です。残高不足にご注意ください。

※納期を過ぎると延滞金が課されます。

【問合せ】 収納課 ☎ 551・1578

平成30年度第3回インターネット公売結果を公表します

7月に行われたインターネットによる差押物件の公売は、出品した物品が次のとおり落札されました。売却金は、滞納となっていました。

年金日より

年金手帳は大切に保管しましょう

公的年金制度では、すべての制度に共通して使用される基礎年金番号が用いられています。

国民年金や厚生年金に加入すると、基礎年金番号が記載された年金手帳が交付され、加入記録や保険料の納付状況などがこの番号で管理されます(原則、1人につき1つの基礎年金番号です)。

年金手帳は、年金に関する手続きの際に必要となりますので、大切に保管してください。

年金手帳を紛失・き損したときは、次の手続き先へ年金手帳の再交付を申請することができます。

- 国民年金第1号被保険者または任意加入被保険者は市役所へ
- 厚生年金保険等の被保険者は勤務する事業所を経由して、または直接事業所の所在地を管轄する年金事務所へ
- 国民年金第3号被保険者は配偶者の勤務する事業所の所在地を管轄する年金事務所へ

【問合せ】 保険年金課 保険年金係 ☎ 551・1670

る市税等に充てられます。

- 【差押物件】
- ▼原動機付自転車(ホンダ)
 - ・見積価格: 3,000円
 - ・落札価格: 6,850円
 - ▼工具セット①
 - ・見積価格: 1,000円
 - ・落札価格: 2,500円
 - ▼工具セット②
 - ・見積価格: 1,500円
 - ・落札価格: 7,500円

年度からこれまでご提供いただいた情報を活用した捕獲、防除を実施しています。より効果的な取り組みとするため、これまでいただいた情報に加え、新たな情報を求めています。目撃、痕跡、被害情報がありましたらぜひご連絡ください。なお、ご連絡の際には次のことをご教えください。

①目撃日時 ②目撃場所 ③特徴 ④目撃数 ⑤情報提供者の氏名・連絡先

【日時】 10月8日(祝)午前9時30分〜正午

【活動場所】 柳山公園周辺

【集合場所】 柳山公園(永田橋のたもと)

【対象】 市内在住・在勤・在学の方

【定員】 先着20人

【持ち物】 筆記用具、飲み物

【服装】 動きやすい服、運動靴

【講師】 野村亮氏(NPO法人自然環境アカデミー)

【申込み】 9月25日(火)までに電話で環境課環境係 ☎ 551・1718へ。

市では、これまで外来生物であるアライグマ、ハクビシンに関する情報提供をお願いしていましたが、今



【問合せ】 環境課環境係 ☎ 551・1718

電気自動車用急速充電器をご利用ください

市では電気自動車用急速充電器を市役所南側車寄せに設置しています。24時間利用可能で、利用料金は1回最大30分で500円となります。ぜひご利用ください。



【問合せ】 環境課環境係 ☎ 551・1718

市民環境大学参加者募集

福生の自然を、四季を通じて、見て、聞いて、触れて、味わってみませんか。知れば知るほど面白い福生の自然。その自然を思いっきり楽しみましょう。子どもから大人まで楽しめる内容です。

【第4回「秋の自然 川原の自然、そこにすむ希少種、外来種」参加者募集】

第4回は、柳山公園周辺

【問合せ】 環境課環境係 ☎ 551・1718

たっけー☆☆サイクルをご利用ください

市では環境にやさしい交通手段として電動アシスト自転車を使ったサイクルシェアリング(通称「たっけー☆☆サイクル」)の利用を推進しています。

たっけー☆☆サイクルで和と洋が織りなす市内の散策をしてみませんか。利用方法は登録が必要な会員利用と登録不要の一時利用の二通りがあります。詳細は、くるみるふっさへお問い合わせください。

【問合せ】 くるみるふっさ ☎ 530・2341 (営業時間: 火〜日曜日午前10時〜午後6時※月曜定休日。祝日の場合は翌日)



【問合せ】 環境課環境係 ☎ 551・1718

ごみや資源は午前8時までに出してください

収集作業は午前8時から始まっています。工事による車両通行止めや交通渋滞

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いう想いで、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ターや国道16号線の植樹すまへの植栽、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にする企画や活動を行っています。また年に一度、花の知識の向上と会員間の交流を図るために視察研修を行っています。

活動に関心のある方は、ぜひご参加ください。

【問合せ】 ふっさ花とみどりの会(事務局・環境課環境係) ☎ 551・1718

ごみや資源は午前8時までに出してください

収集作業は午前8時から始まっています。工事による車両通行止めや交通渋滞

ごみ・資源収集情報

ごみが4t 増えちゃったよ!	資源の割合が 1%増えたよ!
30年7月 1,042t	30年7月 304t (23%)
29年7月 1,038t	29年7月 299t (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7月	91t
29年7月	111t

【問合せ】 環境課ごみ対策係 ☎ 551・1731

東京都民生委員制度創設100周年福生市記念式典を開催

8月26日に市民会館で、東京都民生委員制度創設100周年福生市記念式典を開催しました。

当日は、町会・自治会長など地域の方々や、退任民生委員など、200人を超える方にお越しいただき、東京都における民生委員制度の起源である「救済委員制度」の創設100周年を祝いました。

また、立正大学の蟻塚昌克教授に「民生委員制度



【問合せ】 環境課環境係 ☎ 551・1731

8月の横田基地飛行回数

測定場所	熊川151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	1,212	465	145	79
午前7時〜午後7時	885	279	90	36
午後7時〜午後10時	318	196	55	43
午後10時〜午前7時	9	-10	0	0
最高音圧レベル(デシベル)	106	-6	90	7
時間帯補正等価騒音レベル(デシベル)	61	-2	44	2

【問合せ】 社会福祉課福祉総務係 ☎ 551・1522

100周年の歴史とこれから」と題してご講演いただき、歴代民生委員の方々が、情熱と誇りを持って活動してきた結果、100年ものあいだ制度が続いてきたこと、改めて民生委員の意義や役割の大切さなどを、多くの方に知っていただく機会となりました。

これからも「地域と行政とのパイプ役」を果たしていくとともに、地域福祉の推進の担い手として、より一層地域に根ざした活動に取り組んでいきます。

10月の資源回収予定

実施団体	実施日
福栄福寿会	6日(土)
福東幸せ会(熊川第2アパート)	7日(日)
本町第七町会	7日(日)
本町第八第一町内会	7日(日)
武蔵野福寿会	7日(日)
牛浜第二町会	14日(日)
志茂第二町会	14日(日)
鍋ヶ谷戸第二町会	14日(日)
富士見台町会	14日(日)
本町第八第二町内会	14日(日)
本町町会	14日(日)
南田園二丁目町会	14日(日)
原ヶ谷戸町会	21日(日)
福生団地自治会	21日(日)
加美平老人クラブ	27日(土)
熊川牛浜町会	28日(日)
青少年育成加美地区委員会	28日(日)
永田子供会	28日(日)
南田園三丁目町会	28日(日)

【問合せ】 環境課ごみ対策係 ☎ 551・1731

～高齢者の皆さんの生活を支援します～

介護福祉課の事業紹介



介護福祉課
地域包括支援センター系の事業紹介

地域にお住まいの高齢者や一緒に暮らす家族の方が安心して生活できるように福祉、介護、健康、医療などに関するさまざまな相談支援を行います。
【問合せ】介護福祉課地域包括支援センター係 ☎ 551・1537

【主な業務】

〈総合相談〉生活の中で困っていることや心配なことについて適切なサービスや機関に繋ぐお手伝いをします。

〈虐待・権利擁護〉人権や財産などを守るための支援を行います。

〈介護予防ケアマネジメント〉介護保険証の要介護認定区分等が「事業対象者」「要支援」に該当した方のケアプランの作成などを行います。

〈地域のケアマネジャーなどの支援〉ケアマネジャーなどへの困難ケースに対する助言や支援を行います。

〈介護予防に関すること〉介護予防事業等、介護予防に関わるさまざまな取り組みを行います。

▼福生市地域包括支援センター福生

【場所】市役所1階9番介護福祉課内

【開所時間】月～土曜日の午前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、年末年始を

除く

【電話番号】☎ 551・1537

▼福生市地域包括支援センター熊川

【場所】福祉センター2階

【開所時間】月～土曜日の午前8時30分～午後5時15分※土曜日の正午～午後1時、日・祝日、年末年始を除く

【電話番号】☎ 510・2945

在宅介護支援センター

市内の高齢者の方の生活状況を把握するために、80歳以上の方を対象にセンター職員が、ご自宅を訪問しています。

在宅介護支援センターは、介護予防・生活支援にかかる各種サービスなどの相談や申請代行のほか高齢者の見守り活動をしています。

▼在宅介護支援センター加美

【住所・電話番号】福生3244-10 特別養護老人ホーム第2サンシャインビル内 ☎ 553・3720

▼在宅介護支援センター武蔵野

【住所・電話番号】福生2300-4 特別養護老人ホー

ムヨコタホーム内 ☎ 553・6695

▼在宅介護支援センター南田園

【住所・電話番号】南田園2-9-1 グリーンシティ南田園103 ☎ 539・0007

介護予防教室等のご案内

①一般高齢者向け介護予防教室

介護予防を目的とした元気はつらつ教室、脳と体のトレーニング教室、筋力向上トレーニング（教室開催時に広報ふっさでお知らせします）。

【対象】介護保険証の要介護認定区分等が「事業対象者」「要支援」「要介護」に該当しない方

②運動指導員派遣事業

依頼があった町会、自治会、老人会、小地域活動等に運動指導員を派遣し、1時間程度の体操指導を行います。

③理学療法士出張相談

理学療法士が地域に出向き、介護予防のための講話や生活についてのアドバイス、転倒予防のための体操指導などを行います。

介護福祉課高齢福祉系の事業紹介

※各事業の詳細内容は介護福祉課高齢福祉係までお問い合わせください。
【問合せ】介護福祉課高齢福祉係 ☎ 551・1751

生きがい活動支援デイサービス

家に閉じこもりがちの高齢者の健康増進、趣味活動等、介護予防や生きがいづくりを行います。

【費用】基本サービス1回180円（市民税非課税・生活保護受給者は無料）、食事サービス1食350円（おやつを提供する場合は450円）

生活支援ショートステイサービス

短期間の宿泊により日常生活に対する指導や支援を行います。

【費用】1日800円（生活保護受給者は無料）、食事代・送迎費等は別途

配食サービス

在宅において食事の調理が困難な高齢者に対し、毎週月～土曜日までの間に2回以内で、配達員が昼食をお届けして、安否の確認もを行います。

【費用】1食400円

生活支援ホームヘルプサービス

退院直後など、一時的に体調を崩し、支援を必要とする高齢者にホームヘルパーを派遣し、家事の援助を行います。

【費用】1時間140円（市民税非課税・生活保護受給者は無料）

緊急通報システム

慢性疾患がある等、常時注意が必要な一人暮らしの高齢者等が、家庭内で緊急事態に陥ったとき、無線発報器等を用いて東京消防庁に通報します。

【費用】設置費等の1割（市民税非課税・生活保護受給者は無料）

火災安全システム

防火の配慮が必要な一人暮らしの高齢者等に、家庭内での火災による緊急事態に備えて、住宅用防災機器等を給付または貸与し、火災発生に伴う火災警報器からの信号を東京消防

庁に自動通報します。

【費用】設置費等の1割（市民税非課税・生活保護受給者は無料）

徘徊高齢者家族支援サービス

端末機を持ち歩くことで、徘徊する高齢者の居場所を速やかに確認し、事故防止を図ります。

【費用】要した費用の1割（月額172円）

自立支援日常生活用具給付

シルバーカー等の日常生活用具を給付します。

【費用】要した費用の1割（市民税非課税・生活保護受給者は無料）

自立支援住宅改修給付

手すりの取り付け等が必要と認められる方に対し給付します。

【費用】要した費用の1割（市民税非課税・生活保護受給者は無料）

老人用杖給付

所得税が非課税の世帯で、歩行が不安定な在宅の高齢者に対し、杖を支給します。

寝具乾燥

寝具の自然乾燥が困難な高齢者に対し、毎月第三木曜日に寝具乾燥車を派遣し、寝具を乾燥します。

家族介護慰労助成

高齢者を介護している家族に対し、慰労金を助成します。

【対象】介護保険要介護認定で要介護4または5の市民税非課税世帯の在宅の高齢者で、過去1年間介護保険のサービスを受けなかった方を現に介護している家族（要介護認定を受けていない場合は、要介護認定と同じ方法を利用して要介護4または5に相当する方を介護している家族）

【慰労金】100,000円

おむつ等の助成

寝たきりまたはそれに準ずる（認知症も含む）状態が継続すると認められ、現におむつを必要とし、かつ介護保険法に規定する要介護3以上の認定を受けている方等に、おむつ等を助成します（生活保護受給者は除く）。

訪問理美容サービス

心身の障害や傷病により理髪店や美容院に出向くことが困難な高齢者（要介護3以上）に対して、ご自宅に理髪師や美容師が訪問します。

【費用】1回400円

老人性白内障特殊眼鏡等費用助成

老人性白内障のため水晶体の摘出手術をし、眼内レンズの挿入が不可能な方が購入する特殊眼鏡やコンタクトレンズの費用を助成します。

居住支援特別給付金

高齢者の居住の安定と福祉の向上を図るため、民間賃貸住宅に居住する高齢者世帯に対し、居住支援特別給付金を支給します。

【給付額】月額5,000円

救急医療情報キット配布

救急車を呼ぶような緊急事態に備え、医療情報を記入した用紙を保管する容器を配布します。

介護サポーター

介護サポーターとして登録申請し、市内の福祉施設で介護支援活動をして集めたポイント数によって、翌年度最大5,000円の交付金が受けられます。

家具転倒防止装置設置

要介護認定を受けている方等へ、常時居住する家屋の家具に家具転倒防止装置を取り付けます。設置個数は、1家具につき1個として、1世帯あたり設置数量は3個以内です。

犬の登録と狂犬病予防注射はお済みですか？

犬の飼い主は、犬に狂犬病予防注射を毎年1回、4月1日から6月30日までの間に受けさせなければならないと、狂犬病予防法で定められています。犬の体調の良い、早い時期に予防注射を済ませましょう。

犬を飼い始めたら、まず保健センターで犬の登録を行い「犬鑑札」の交付を受けましょう。犬が生後91日以上になったら、狂犬病の予防注射を動物病院で受けましょう。その

後、病院が発行した注射済証明書を保健センターに提示し「注射済票」の交付を受けましょう。

この「犬鑑札と注射済票」は、必ず首輪等につけてください。

※交付手数料は、犬鑑札3,000円、注射済票550円がかかります。

【問合せ】保健センター ☎ 552・0061



【時間】午後2時～4時

▼下半期の相談日（予定表）

※すべて火曜日です。

10月	9日・23日
11月	13日・27日
12月	11日・25日
平成31年1月	8日・22日
2月	12日・26日
3月	12日・26日

【対象】市内在住の70歳以上の方（昭和23年9月1日以前生まれの方）

【定員】先着100人

高次脳機能障害専門相談

「こんな症状でお困りではないですか？」

脳卒中や交通事故のあと、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。



【場所】市役所1階第3会議室

【対象】市民の方等

【相談員】作業療法士および保健師等

【申込み】相談日の1か月前から障害福祉課 ☎ 551・1742へ。

恒例のマッサージサービスをご利用ください

【期間】10月9日（火）～12月10日（月）

【場所】指定治療院またはご自宅（訪問治療）※担当するマッサージ師は、申込受付時に案内します。マッサージサービス利用券（1人1枚）を後日送付しますので、日時を予約してご利用ください。

【対象】市内在住の70歳以上の方（昭和23年9月1日以前生まれの方）

【定員】先着100人

【申込み】9月18日（火）～21日（金）の間に、電話または直接、市役所1階9番介護福祉課高齢福祉係 ☎ 551・1751へ。

介護サポーター活動ポイントの認証を開始します

平成29年10月1日から平成30年9月30日までの介護サポーター活動ポイントの認証を10月1日（月）から開始します。

介護サポーターの登録申請をされている方は介護サポーター手帳を持参し、ポイントの認証を受けてください。介護サポーター活動ポイントには認証を受けられないと失効してしまいますのでご注意ください。

その際に、新しい手帳の交付と介護サポーター交付金の手続きをご案内します。

【対象】介護サポーター登録をしている方

【申込み】市役所1階9番介護福祉課介護福祉課高齢福祉係 ☎ 551・1751へ印鑑をご持参のうえ、お越しください。

いきいき体操教室（第5回）参加者募集



介護予防教室に参加した方が継続して身体機能を維持していくことを目的とした、運動中心の教室です。

【対象】65歳以上で、介護保険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 ※原則として介護予防教室（元気はつらつ教室、いきいき体操教室）に参加したことがある方

【日時】10月30日、11月6日、13日、20日、27日、12月4日、11日、18日の各火曜日午前9時15分～11時15分（全8回）

【場所】中央体育館（多目的室）

【定員】20人（定員を超えた場合は抽選。）

【講師】福生市体育協会スポーツ指導員

【申込方法】10月12日（金）までに往復はがき（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＞〒197-0005 福生市北田園2-9-1 中央体育館内福生市体育協会

＜往信・裏＞①希望教室名

②氏名③住所④電話番号

⑤返信・表 ⑥自分の住所・氏名を記入してください。

⑦返信・裏 ⑧何も記入しないでください。

【問合せ】福生市体育協会 ☎ 551・0211

ひとりでも悩まず、まず相談を！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】10月17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

【申込み】9月21日（金）から（土・日曜日を除く）午前8時30分～午後5時15分（間に）社会福祉協議会・成年後見センター福生 ☎ 552・5027へ。

第41回高齢者スポーツ大会

体育館で行う高齢者向けの運動会です。

【日時】10月25日（木）午前10時～午後3時

【場所】中央体育館

【対象】市内在住の60歳以上の方

【持ち物】上履き、昼食等

【申込み】10月15日（月）までに（日・祝日を除く）午前8時30分～午後5時15分の間（社会福祉協議会 ☎ 552・2121へ）

献血にご協力をお願いします

10月2日（火）に、赤十字血液センターによる献血を実施します。皆さんのご協力をお願いします。

【日時】10月2日（火）午前10時～午後0時45分、午後2時～3時45分

【場所】市役所栄通り側広場

【問合せ】保健センター ☎ 552・0061



～健康コーナー～

「秋バテ」を防いで、快適な秋を過ごしましょう！！

「秋バテ」は、夏の生活習慣による冷えが原因で自律神経のバランスが乱れ、秋口になってから、疲労感、食欲不振、やる気が出ない、風邪をひきやすいなどの症状がでることです。



「秋バテ」対策として、次の4つの方法で体を冷えから守ることが大切です。

①食事…温かいものを積極的に摂ること。ショウガやニンジン、ネギといった根野菜など体を温める食材を選びましょう。

また、ビタミンB群には、疲れをやわらげる働きがあり、豚肉や納豆に多く含まれています。

②冷房対策…職場や電車内など空調温度が決められている場合は、カーディガンや上着などで室内外の温度差を調節できるようにしましょう。

③入浴…眠る2時間ほど前に38～39℃のぬるめのお湯にゆっくりとつかることで血行を良くし、心身がリラックスモードに切り替わり、体力や胃腸機能の回復を助けてくれます。

④睡眠…暑さがやわらいでいれば冷房は使わず、代わりに首や後頭部を保冷剤で冷やせば寝苦しさも解消できます。また、寒さで朝方目を覚まさないためにも、長袖のパジャマの着用や、毛布を準備しておくことと安心です。

暑さによる疲れを解消し、快適に秋を迎えるためにもぜひお試しください。

～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

児童館で遊ぼう！

9月の事業の開催日は、児童館のホームページに掲載しています。詳しくは、下記のQRコードからご覧ください。



【問合せ】熊川児童館 ☎ 539・1515、田園児童館 ☎ 552・3133、武蔵野台児童館 ☎ 553・8822

助産師とはなぞ

地域助産師による無料の相談会です。お一人でも

お子さん連れでも、どうぞお気軽にお越しください。時間内は出入り自由です。「助産師からのちょこっ」と話を午前11時から開催します。9月のテーマは「保育園について」です。

【日時】9月28日（金）午前10時～正午（申込み不要）

【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

【主催】西多摩助産師会

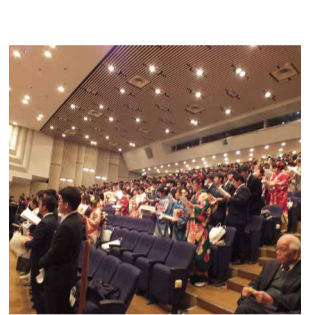
【問合せ】森田助産院 ☎ 551・0323

出張「子育てなんでも相談」のお知らせ

子ども家庭支援センターの職員が「わんぱくひろば」へ出張し、子育てについての悩みやちょっとした疑問などの相談に応じます。お気軽にご相談ください。



センター ☎ 539・2555 成人式に参加しましょう！



※市外に転出した方も福生市の成人式に出席できます。詳細は市ホームページをご覧ください。
◆成人式実行委員募集！
記念冊子の編集や、式典当日の司会、式典終了後の催し物の企画等をしていただく実行委員（新成人）を募集しています。
平成30年9月から月に2回程度開催します。途中からの参加でも構いません。想い出に残る成人式を自分たちの手で作りませんか？

【日時】9月27日(木)午前11時～正午
【場所】武蔵野台児童館
【対象】子育て中の親子やその家族、妊産婦等
【内容】子育てについての情報交換、悩み相談など
【問合せ】子ども家庭支援

【日時】平成31年1月14日(祝)
【受付開始】午後0時30分
【式典】午後1時～1時45分
【成人のつどい】午後1時45分～3時
【場所】市民会館大ホール（もくせいホール）
【対象】平成10年4月2日～平成11年4月1日に出生した市内在住の方

Oh! My Baby!!
自信のお子さんを広報ふっさで紹介しします！
※9月1日号に掲載しきれなかったお子さんを掲載しています。

まなちゃん
2017年8月30日生まれ
おやつもごはんも大好き！
き！すくすくと大きくなってね！

しほちゃん
2017年8月30日生まれ
外遊びが大好きです！

宣愛ちゃん
2017年7月18日生まれ
のん君、一歳のお誕生日おめでとう！！

久保 博幸ちゃん
2016年10月1日生まれ
大好きなフランクフルトを食べながら、良いお顔～！

【日時】10月20日(土)午前10時～正午※少雨決行
【場所】福生駅改札口前集合、牛浜駅改札口前解散

【日時】10月4日(木)午前10時～正午※少雨決行
【場所】羽村駅改札口前集合、福生駅改札口前解散

【日時】10月4日(木)午前10時～正午※少雨決行
【場所】羽村駅改札口前集合、福生駅改札口前解散

【日時】10月20日(土)午前10時～正午※少雨決行
【場所】牛浜駅改札口前集合、牛浜駅改札口前解散

【日時】10月20日(土)午前10時～正午※少雨決行
【場所】福生駅改札口前集合、牛浜駅改札口前解散

【日時】10月20日(土)午前10時～正午※少雨決行
【場所】福生駅改札口前集合、牛浜駅改札口前解散

【日時】10月20日(土)午前10時～正午※少雨決行
【場所】福生駅改札口前集合、牛浜駅改札口前解散

【日時】10月20日(土)午前10時～正午※少雨決行
【場所】福生駅改札口前集合、牛浜駅改札口前解散

【日時】10月20日(土)午前10時～正午※少雨決行
【場所】福生駅改札口前集合、牛浜駅改札口前解散

【日時】10月20日(土)午前10時～正午※少雨決行
【場所】福生駅改札口前集合、牛浜駅改札口前解散

中央体育館事業							【問合せ】中央体育館 ☎ 552・5511	
教室名	対象	曜日	時間	期間	定員	参加費		
①キッズ体操3(8回)	年少児	木	午後3時30分～4時30分	10月18日～12月6日	25人	無料		
②キッズ体操4(8回)	年中児	土	午前9時30分～10時30分	10月20日～12月15日(11月3日は休み)				
③キッズ体操5(8回)	年長児		午前10時40分～11時40分					
④チャレンジdoスポーツ※木・土曜日の両日参加も可能(各8回)	小学生	木	午後4時40分～5時40分	10月11日～11月29日	15人			
		土	午後3時30分～4時30分	10月6日～12月1日(11月3日は休み)				
⑤親子体操(10回)	平成27年4月～平成28年3月生まれの子と親	金	午前10時～11時	10月12日～12月21日(11月23日は休み)	20組	初回1,000円と毎回利用券150円		
⑥金曜バランスボールエクササイズ(10回)	一般の方		10月5日～12月21日(11月9日・23日は休み)	15人	初回1,000円と毎回利用券150円			
⑦金曜ヨガ(13回)			正午～午後1時	10月5日～12月28日	40人	初回2,600円と毎回利用券150円		
⑧初心者エアロ(11回)			午後1時30分～2時30分	10月5日～12月21日(11月23日は休み)	25人	初回1,100円と毎回利用券150円		
⑨金曜健康ストレッチ(11回)			午後2時40分～3時40分					
⑩ゼロからのダンス(11回)			午後7時30分～8時30分					
⑪美ボディコントロール(11回)			土	10月6日～12月22日(11月3日は休み)	15人	初回1,100円と毎回利用券150円		
⑫誰でもかんたんエクササイズ(12回)				10月7日～12月23日				
			日	午後3時30分～4時30分				

【持ち物】運動できる服装で、室内用運動靴(⑦⑨は不要)・タオル・水分補給できる物(ふた付)
【申込み】9月29日(土)までに、中央体育館窓口または、往復はがきに、教室名・氏名(ふりがな・①②③⑤は親子)・生年月日・住所・電話番号・返信用宛名(往復はがきのみ)を記入し、中央体育館(〒197-0005 福生市北田園2-9-1)へ郵送または電子申請(締切日の午後10時まで)でお申し込みください(⑫は申込不要)。※申込み多数の場合は抽選

【費用】150円(材料費)
【対象】市内在住の1歳以上で就学前の幼児(0歳児)

費用の記載のない事業は無料です

企画取材

関東大会女子1500m走で入賞された
第二中学校陸上部 高山玲渚さんを独占取材!

放課後の部活動に励む高山さん。陸上選手の中では小柄で温和な性格を持つ彼女ですが、競技が始まると一変し、集団の先頭を駆け抜ける脚力を発揮。今年7月に行われた「第64回全日本中学校通信陸上競技大会東京都大会女子共通1500m」では、4分37秒23を記録し優勝。その後、第46回関東中学校陸上競技大会で8位に入賞し、岡山県で開催された全国大会にも出場されました。

今回は、そんな福生を代表する若き陸上選手を広報職員が取材しました。



高山玲渚さん(3年生)

どのレースでも自分の走りができるようになりたい。

長距離走を始めたのは中学1年生からです。もともと走ることは好きでした。陸上競技の楽しいところは自己ベストを更新できた時です。

都大会では、先頭でレースを引っ張っていくことで、自分の走りが出ていますが、関東・全国規模のレースでは、位置取り一つとっても、思うように前に進ませてくれないなど、レベルの高さを感じました。

現在は、11月に開催される東日本女子駅伝と来年1月に行われる都道府県対抗女子駅伝で、東京チームに貢献できる走りをする事を目標に頑張っています。

寿生きがひろば「とび出すカード作り講座」

素朴で温かみのあるとび出す手作りカード(ポップアップカード)



を作ってみませんか。作った人の気持ちが伝わり、プレゼントとしても喜ばれ、「作る楽しさ、贈る喜び」が実感できます。作品は、「人生うたい語

- 【開催】のつどい(12月7日)開催の会場に展示します。【日時】10月17日・24日・31日、11月14日・21日・28日、11月14日午前10時〜正午【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15人【持ち物】定規(18cm以上)、鉛筆、消しゴム、はさみ、スティックのり【費用】2,000円(全6回分材料費)【講師】桑原妙子氏(絵本)

市民のひろば

- クリエーター)【申込み】9月20日(木)午前9時から公民館松林分館 ☎552・3624へ。

催し物

- 【英会話倶楽部「英語の体験会」】アメリカ人の先生と遊ぶう! 1歳から3歳の乳幼児や幼稚園児、小学生、さらには大人の方まで参加できます。横田基地にピクニックに行ったり、ハロウィン・クリスマススイベントなど盛り沢山です。【日時】9月20日・27日、10月4日・11日の各木曜日午前10時〜午後7時【場所】さくら会館※要事前予約【費用】月会費4,500円※体験は1回500円(最大2回まで)【申込み】河田裕子 ☎55010623【メール】yuko-ame@ezweb.ne.jp【英会話倶楽部ホームページ】(https://hojax8.wixsite.com/english-school/)

- 【福生羽村瑞穂・三地区精神障がい者家族会第15回講演会】親亡き後の備えについて(働けない子どもの生活設計と資金計画) 専門家から話を伺います。【日時】10月13日(土)午後1時30分〜4時30分【場所】さくら会館【問合せ】浅見(FHMの会) ☎555・7488

- 【第23回ハーモニカコンサート】「届けよう! 奏でる楽しさ・喜びを」美しいハーモニカの音色をぜひお楽しみください。【日時】10月21日(日)午後0時30分開場、午後1時開演【場所】市民会館小ホール(つつじホール) ※直接お越しください。【問合せ】木村 ☎551・1768

図書館からのお知らせ

- 【中央図書館おはなし会】10月3日・10日・24日・31日の各水曜日午後3時〜 ※直接どうぞ【場所】中央図書館【対象】幼児〜小学生

- 【中央図書館おはなし会】10月6日(土)午後3時〜 ※直接どうぞ【場所】中央図書館【対象】幼児〜小学生

- 【中央図書館おはなし会】10月2日(火)午前11時〜 ※直接どうぞ【場所】中央図書館【対象】乳幼児(1,2か月の赤ちゃんもどうぞ)ご参加ください!

- 【中央図書館おはなし会】10月11日(木)午後3時30分〜 ※直接どうぞ【場所】わかぎり図書館2【対象】わかぎり図書館2階

- 【わかぎり図書館おはなし会】10月18日(木)午前11時〜 ※直接どうぞ【場所】わかたけ図書館2【対象】乳幼児と保護者

- 【わかたけ図書館おはなし会】10月10日(水)午後3時〜 ※直接どうぞ【場所】わかたけ図書館2【対象】乳幼児と保護者

市民会館イベント情報

【問合せ】市民会館 ☎552・1711

「ベネッセの英語コンサート 冬公演 WELCOME TO SNOW PARADISE!」 チケット発売



copyright: ©Benesse Corporation / しまじろう

しまじろうといっしょに、クリスマスソングを歌って踊って全身で英語を楽しもう! クイズや手遊びなど、遊びながら学べます。

- 【日時】12月8日(土)【1回目】午前11時30分開場(正午開演)【2回目】午後2時開場(2時30分開演)【3回目】午後4時30分開場(5時開演)【場所】市民会館大ホール(もくせいホール)【料金(全席指定)】一般3,120円※3歳未満は保護者1人につきお子さん1人までひざ上鑑賞無料。席が必要な場合は有料。【チケット先行発売日(会館窓口のみ)】9月29日(土)午前9時〜10月11日(木)午後7時15分【チケット一般発売日】10月12日(金)午前9時〜

「ふっさ・ザ・シネマ Vol.10」開催

〈午前の部〉「KUBO/クボ 二本の絃の秘密」(アメリカ・2016年・103分・日本語吹替)

中世の日本を舞台に勇敢でやさしい少年の冒険を描き、第89回アカデミー賞で長編アニメーション部門にノミネートされたストップモーションアニメ。魔法の三味線と折り紙を操る片目の少年が出自の秘密を探るために、壮大な冒険を繰り広げます。



copyright: ©2016 TWO STRINGS, LLC. All Rights Reserved.

【日時】9月30日(日)午前10時開場(10時30分開演)

〈午後の部〉「西の魔女が死んだ」(日本・2008年・115分)

1994年の発表以来ロングセラーを続け、100万部を突破した梨木香歩の小説を映画化。「西の魔女」と呼ばれるおばあちゃんと孫の少女の交流を通じて、生きることの豊かさと、人の死の不思議が色彩豊かな映像によって綴られます。



copyright: ©2008「西の魔女が死んだ」製作委員会

【日時】9月30日(日)午後1時30分開場(2時開演)

〈午前・午後共通〉

- 【場所】市民会館小ホール(つつじホール)【定員】各先着260人

わかぎり図書館乳幼児おはなし会

- 【日時】10月31日(水)午前11時〜 ※直接どうぞ【場所】わかぎり図書館2【対象】乳幼児と保護者

わかたけ図書館乳幼児おはなし会

- 【日時】10月18日(木)午前11時〜 ※直接どうぞ【場所】わかたけ図書館2【対象】乳幼児と保護者

わかたけ図書館おはなし会

- 【日時】10月10日(水)午後3時〜 ※直接どうぞ【場所】わかたけ図書館2【対象】わかたけ図書館2階

わかたけ図書館おはなし会

- 【日時】10月10日(水)午後3時〜 ※直接どうぞ【場所】わかたけ図書館2【対象】わかたけ図書館2階

武蔵野台図書館乳幼児おはなし会

- 【日時】10月17日(水)午前11時〜 ※直接どうぞ。武蔵野台児童館との共催です。【場所】武蔵野台児童館1【対象】乳幼児と保護者

わかたけ図書館おはなし会

- 【日時】10月17日(水)午前11時〜 ※直接どうぞ。武蔵野台児童館との共催です。【場所】武蔵野台児童館1【対象】乳幼児と保護者

わかたけ図書館おはなし会

- 【日時】10月17日(水)午前11時〜 ※直接どうぞ。武蔵野台児童館との共催です。【場所】武蔵野台児童館1【対象】乳幼児と保護者

わかたけ図書館おはなし会

- 【日時】10月17日(水)午前11時〜 ※直接どうぞ。武蔵野台児童館との共催です。【場所】武蔵野台児童館1【対象】乳幼児と保護者



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	10月4日(木)・18日(木) 午前9時30分～11時 10月24日(水) 午前10時～正午	市役所1階ロビー 福生地域体育館	
②ヘルスチェック 血管年齢、脳年齢、骨密度等の測定、食事・運動等についての助言	10月10日(水) 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か月経ってからの受け付け
③育児相談 身体計測、育児相談、母乳・栄養相談	①10月5日(金) 午後1時30分～2時30分 ②10月17日(水) 午前9時30分～10時30分	子ども応援館	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〉 10月10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20組
⑤すくすくベビークラス(ねんねのころ)	10月11日(木) 午前10時～11時30分	保健センター	2か月～5か月ごろの乳幼児と保護者・先着20組
⑥すくすく歯科健診(乳幼児歯科健康診査)	10月3日(水)・17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(フッ素塗布は3歳3か月まで)になる月までの乳幼児
⑦パパマクラス(10・11月コース)	10月13日(土)・18日(木)・11月10日(土)・15日(木)・22日(木) 午後1時30分～3時30分	保健センター	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・⑤・⑦は9月18日(火)から、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。

10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	午後5時～9時45分	午前9時～正午 午後1時～5時
7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 ☎ 555・9999	東青梅休日歯科診療所 青梅市東青梅 1-174-1 ☎ 0428・23・2191
8日(祝)	福生市休日診療所	高水医院 瑞穂町箱根ヶ崎 282 ☎ 557・0028	東青梅休日歯科診療所
14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
21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
28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

10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	16日(火)	平成30年6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4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30年1月生まれ※受診日時時点で生後9か月0日以降の乳児	
1歳6か月児	23日(火)	平成29年3月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
3歳児	2日(火)	平成27年9月生まれ	

10月の予防接種(BCG)

期日	備考
17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。)
【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※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。	

医師会だより

『特定健診と特定保健指導』

今年も6月～10月までの間、特定健診が実施されています。特定健診は、「メタボ健診」と言われるようにメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)のリスクがあるかどうかを重点的に行う健康診査です。従来の検診が疾病の早期発見・早期治療を目的としているのに対して、特定健診はメタボリックシンドロームの予防を目的として行うものです。

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄積があり、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病が重なっている状態です。この状態が続くと脳出血・脳梗塞などの脳血管障害や狭心症・心筋梗塞などの心血管障害を引き起こす危険性が高くなります。

特定健診の結果メタボリックシンドロームの該当者およびその予備軍と判定された場合、すでに治療を受けている方以外は特定保健指導の対象者になります。特定保健指導とは、医師や管理栄養士、保健師、看護師などの専門家が対象者に対して生活習慣を見直すためのサポートを行うものです。

特定保健指導にはリスクのレベルに応じて、動機付け支援と積極的支援があります。動機付け支援は個別面接やグループ面接で、専門家がそれぞれのケース別に実践的なアドバイスなどを行い、その後、期間を空けて電話やメールなどで生活習慣改善状況などをヒアリングします。一方の積極的支援は生活習慣を振り返り、目標を設定し、その目標に近づけるように専門家が継続的なサポートを行います。

平成28年度の福生市のデータでは、特定健診を受けられた方が5,434人で、その内606人(11%)が特定保健指導の対象者になっていますが、実際に特定保健指導に参加されたのは71人(12%)という結果でした。これでは、せっかくの健診の趣旨が反映されてないこととなります。特定健診を受けていただくことがまず第一ですが、その結果特定保健指導の対象者になった方は、ぜひ特定保健指導に参加していただきたいと思ひます。

【文責】津田医師

各種検診のお知らせ

①骨密度測定健診(11月)

【期間】11月1日(木)～30日(金)
【場所】市内指定医療機関
【対象】市内在住で40・45・50・55・60・65・70歳の女性(年齢は平成30年4月1日現在)
【定員】約70人(定員を超えた場合は抽選)

②子宮頸がん検診(個別検診・11月)

【期間】11月1日(木)～30日(金)
【場所】市内指定医療機関
【対象】市内在住の20歳以上(年齢は平成30年4月1日現在)の女性で、平成29・30年度に子宮頸がん検診を受診していない方
【定員】約300人(定員を超えた場合は抽選)

◆次のような方はご注意ください

・子宮の手術を受けたことがある方は事前に主治医にご相談ください。全摘出の手術を受けられた方は受診できません。/妊娠中の方は、受診できない場合があります。

◆次のような方は受診いただけません

・受診日当日、月経中の方

③乳がん検診(個別検診・11月)

【期間】11月1日(木)～30日(金)
【場所】市内指定医療機関
【対象】市内在住の40歳以上(年齢は平成30年4月1日現在)の女性で、平成29・30年度に乳がん検診を受診していない方
【定員】約200人(定員を超えた場合は抽選)
【費用】1,600円※生活保護受給者は、生活保護法適用証明書を指定医療機関に提出すると無料で受診できます。

◆次のような方は受診できない可能性がありますので、事前に主治医にご相談ください

・ペースメーカーやICDポートなどの医療器具を装着している方/豊胸手術を受けた方/肋骨骨折や肋骨にひびが入っている方/授乳中の方/妊娠している方、またはその可能性がある方

④女性医師による乳がん・子宮頸がん検診(集団検診)

女性スタッフによる検診で乳がん・子宮頸がんの検診を一度に受けられます。

【日時】11月18日(日)午前9時～午後1時※受付

時間は抽選し、受診者へ個別に通知します。

【場所】保健センター

【対象】〈乳がん検診〉40歳以上の女性

〈子宮頸がん検診〉20歳以上の女性

(ともに市内在住で年齢は平成30年4月1日現在※平成29・30年度中に検診を受診した方は申込みができません。)

【定員】各63人(定員を超えた場合は抽選)

【費用】〈乳がん検診〉1,600円

〈子宮頸がん検診〉無料

※乳がん検診無料クーポン券をお持ちの方は、当日クーポン券を受付に提出すると無料で受診できます。また、生活保護受給者は生活保護法適用証明書を当日受付に提出すると無料で受診できます。

◆次のような方はご注意ください

・子宮の手術を受けたことがある方は事前に主治医にご相談ください。全摘出の手術を受けられた方は受診できません。

◆次のような方は受診できない可能性がありますので、事前に主治医にご相談ください

・ペースメーカーやICDポート等の医療器具を装着している方/豊胸手術を受けた方/授乳中の方/肋骨骨折や肋骨にひびが入っている方/妊娠している方、またはその可能性がある方

◆次のような方は受診いただけません

・受診日当日、月経中の方※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。

〈①～④共通〉

【申込み】9月29日(土)までに市ホームページから電子申請(9月29日(土)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】

〈往信・表〉〒197-0011 福生市福生 2125-3 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希望検(健)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人1種類の申込みです(④は2つの検診を1枚で申込み可)。

【問合せ】保健センター ☎ 552・0061

編集 今号は郷土資料室の特別展示を取り上げました。歌舞伎の錦絵ということで、色彩が豊かで、とにかく絵に力がありました！ たくさんある作品の中でも内容はもちろんのこと、メインとなる色がそれぞれ異なるため、どれを選び、どこに配置するかを考えるのがとても楽しかったです。

市役所は祝日の土曜日を除き、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。

発行・福生市／編集・企画財政部秘書広報課／〒197-0501 福生市本町5-2042 ☎042-551-1511(市役所代表)／毎月1日・15日発行