

広報ふっさ

市の木・もくせい

平成 30 年
12 月 15 日
No. 1013

人口と世帯数 (平成 30 年 12 月 1 日現在)	
男	29,162
女	29,149
計	58,311
世帯数	30,553

まちの写真ニュース

市内各所でイルミネーションを点灯中です。それぞれ工夫を凝らした光の演出をお楽しみください。



今号の主な記事

2面固定資産に関するお知らせ 3面平成29年度国民健康保険特別会計決算状況 4面年末年始・市役所などの休業期間について
5面市民活動支援講座 はじめよう！「シンプル英語」でおもてなし 6面成人の日記念行事「成人式」 8面保健ガイド



よむ、きく、そだつ。

読み聞かせボランティア「ポケット☆ポケット」の17年。

中央図書館で毎月第一土曜日に行われる「おはなし会」。そこでボランティアとして読み聞かせ活動をしているのが「ポケット☆ポケット」の皆さんです。

結成は17年前。以来、市内の図書館や学童クラブを中心に、子どもたちに本の楽しさを伝え続けています。

今年11月にはそうした活動が認められ、「東京都教育の日」記念行事で、「ポケット☆ポケット」に対して学校活動支援団体等に対する東京都教育委員会感謝状が贈呈されました。

「知っているお話でも、人から読み聞かせをしてもらうと、新しい発見があるもの。活動を通じてお子さんが本を好きになるきっかけづくりができればと思っています。大人にとっても、読み聞かせのコツを学ぶ機会になるかもしれません。ぜひ、お子さん・親御さんも一緒に本の楽しさに触れに来てください。」と、メンバーの一人、^{とちお} 栃尾さんは語ってくれました。

【問合せ】中央図書館 ☎ 553・3111

「ポケット☆ポケット」の活動について



現在は新井さん、一ノ瀬さん、栃尾さん、野崎さん、野尻さん、山根さんの6人のメンバーで活動中。中央図書館「おはなし会」では、絵本の読み聞かせや手遊びなどを、子どもたちと一緒にしています。

「ポケット☆ポケット」も出演する図書館おはなし会の予定は7面に掲載しています。あわせてご覧ください。

東京税理士会青梅支部「無料税務相談会」のお知らせ

税理士が、税に関するご相談に個別に応じます（秘密厳守）。

【日時】 1月15日(火)午後1時30分～4時30分

【場所】 市役所1階第一相談室（秘書広報課広報広聴係内）

【定員】 6人※予約先着順

【申込み】 秘書広報課広報広聴係係 551・1529へ。

※土・日・祝日を除く

1月の無料相談

【問合せ】 秘書広報課広報広聴係 ☎ 551・1529

※一部の相談は年始休業の都合により実施週を変更しています。

相談内容	実施日	時間	場所	備考
人権の上相談・行政相談	9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	10日(木)			
相続遺言等暮らしの手続き相談	8日(火)			
法律相談	24日(木)			
法律相談	11日(金)・16日(水)・23日(水)・30日(水)			
交通事故相談	17日(木)	午後1時30分～4時		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		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	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。子ども家庭支援課 ☎ 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。※要事前予約 教育委員会教育相談室 ☎ 551・7700
消費者相談	毎週月・水・金曜日	午前10時～正午、午後1時～4時	消費者相談室(もくせい会館)	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	17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 (☎ 551・1511 市役所代表)、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 (☎ 552・5027 社会福祉協議会)



り、すりなどの被害が増える時期でもあります。被害にあわないように注意しましょう。

▼次のように注意ください

・短時間の外出でも、必ずすべてのドアや窓に鍵をかける。

・道を歩くときは、バッグを車道の反対側に持ち、後方に自転車やオートバイの気配を感じたら振り返って確認するなど、周囲に注意する。

・自転車のカゴには、ひったくり防止カバー・ネットをつける。

・人混みでは、バッグを常にしつかりと持つ。

※不審な人を見かけたら、警察に通報してください。

【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)



11月1日から30日までの間に小林和人様ほか匿名2名の方から25万8,000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30年度累計26件・290万8,454円)

【問合せ】 契約管財課管財係 ☎ 551・1535

課税課からのお知らせ

給与支払報告書の提出について

法令により、1月1日現在、給与の支払いをする者で、所得税を徴収する義務がある給与支払者は、1月31日までに給与受給者の前年中の給与所得の金額その他必要な事項を記載した給与支払報告書を1月1日現在の住所の市町村に提出しなければなりません。

給与支払者による給与支払報告書の提出がされない場合は、給与受給者が未申告となり、課税等の証明発行がされないことや適正な課税がされないこととなります。

なお、「給与支払報告書を提出しなかった者又は虚偽の記載をした給与支払報告書を提出した者」は、法令違反となります。

特別徴収の推進について

年度の初日に給与の支払をする者で所得税を源泉徴収する義務がある給与支払者は、従業員の個人住民税を特別徴収により納入することが法律で義務付けられています。納税の公平性と納税者の利便性を図るため、ご理解・ご協力をお願いします。なお、東京都23区市町村でも特別徴収の推進を行っています。

※特別徴収とは、事業所(給与支払者)が、従業員の毎月の給与から住民税を特別徴収(給与差し引き)して、市町村に納めていただく制

度です。

国民健康保険税・後期高齢者医療保険料 介護保険料の納付額確認について

年末調整および確定申告に用いる国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料の納付額に関する電話での問合せは、個人情報保護の観点から、お受けしていません。納付額を確認する場合は、身分証明書を持参し、市役所1階3番

年金だより

▼源泉徴収票が送付されま

す

従業員の方のメリット

年4回払いより、年12回払いの特別徴収の方が、1回あたりの納付額が少なくなり、毎月給与から差し引きされるため、納め忘れがなくなります。

【問合せ】 課税課市民係 ☎ 551・1610

国民健康保険税・後期高齢者医療保険料 介護保険料

の納付額確認について

年末調整および確定申告に用いる国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料の納付額に関する電話での問合せは、個人情報保護の観点から、お受けしていません。納付額を確認する場合は、身分証明書を持参し、市役所1階3番

年金だより

▼源泉徴収票が送付されま

す

源泉徴収票が送付されます

老齢年金は、所得税法上の雑所得として課税の対象となります。

【問合せ】 ねんきんダイヤル ☎ 0570・051165

青梅年金事務所 ☎ 042・303410

納税は 納期内で 元気な福生

の額が108万円以上の方や、65歳以上の方で老齢年金の額が158万円以上の方は、所得税を年金から源泉徴収することになっています。

老齢年金を受け取られている方には、日本年金機構から「源泉徴収票」が1月下旬に送付される予定です。確定申告等の際にご利用ください。

もし「源泉徴収票」を紛失された場合は再発行ができますので、年金事務所へお問い合わせください。

※障害年金・遺族年金は非課税ですので、源泉徴収票の送付はありません。

【問合せ】 ねんきんダイヤル ☎ 0570・051165

青梅年金事務所 ☎ 042・303410

固定資産に関するお知らせ

■新築家屋調査のお願い
平成30年中に新築された家屋は、平成31年度から固定資産税・都市計画税が課税されます。課税の根拠となる適正な価格(評価額)を算出するため、家屋の外部および内部を調査させていただきます。調査がまだ済んでいない家屋につきましては、職員が調査のお願いに伺いますので、ご協力をお願いします。調査は一般的な家屋の場合、30分程度で終了します。

■増築家屋について
平成30年中に増築された家屋は、平成31年度から固定資産税・都市計画税が課税されることとなります。このため、増築部分の評価を行う必要があります。家屋を増築された方は、ご連絡ください。

■平成30年中に家屋を取り壊した場合
取り壊した家屋の固定資産税・都市計画税が平成31年度から課税されなくなりますので、ご連絡ください。

■平成30年中に家屋の用途が変更になった場合(店舗から居宅等)
平成31年度から課税の計算方法が変わる場合がありますので、ご連絡ください。

■住宅改修に対する固定資産税減額のお知らせ
現在お住まいの住宅のうち、①耐震改修工事②バリアフリー改修工事③省エネ改修工事のいずれかを行った場合、申告により固定資産税が減額になる場合があります(都市計画税は減免されません)。詳しくは市ホームページをご覧ください。または課税課資産税係へお問い合わせください。

【問合せ】 課税課資産税係 ☎ 551・1614

納税は 納期内で 元気な福生

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

12月の納税のお知らせ

12月は、固定資産税・都市計画税（第3期）、国民健康保険税（第6期）、介護保険料（第6期）、後期高齢者医療保険料（第6期）の納期です。納期限は12月28日（金）です。お忘れのないようご納付ください。口座振替は12月28日（金）の予定です。残高不足にご注意ください。

1578

「あなたの気づきが必要です」見守り手向け消費者問題啓発冊子を配布します



1月初旬に、「見守り手向け消費者問題啓発冊子」を市内全戸配布します。地域の高齢者の消費者被害を防ぐための見守り活動

「声かけでつくり見守る『福』のまち」福祉バスのラッピングが変わります

12月中旬に、市内を走行している2台の福祉バスに施された、消費者啓発ラッピングの貼り替えを行います。高齢者の消費者被害を防ぐには、周囲の方の見守りや声かけが重要です。消費者被害のない福生市にするために、積極的に見守りましょう。

【問合せ】 シティセールス推進課産業活性化グループ ☎ 551・1699



※画像はイメージです。今後変更になる場合があります。

ごみ・資源収集情報	
ごみが75t 増えちゃったよ! (X)	資源の割合が 1%減っちゃったよ! (X)
30年10月 1,117t	30年10月 311t (22%)
29年10月 1,042t	29年10月 316t (23%)
※資源の割合=資源収集量÷ごみと資源量	
資源回収団体による資源回収量	
30年10月	66t
29年10月	61t
1月の資源回収予定	
実施団体	実施日
福栄福寿会	5日(土)
牛浜第二町会	13日(日)
玉川台町会	13日(日)
本町第八第二町内会	13日(日)
本町町会	13日(日)
志茂第二町会	20日(日)
鍋一磯子連	20日(日)
原ヶ谷戸町会	20日(日)
福生団地自治会	20日(日)
南田園一丁目町会	20日(日)
熊川牛浜町会	27日(日)
青少年育成加美地区委員会	27日(日)
永田子供会	27日(日)
南田園三丁目町会	27日(日)
収集地域は実施団体地域内。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	

近年、外来生物であるアライグマ、ハクビシンに関する情報がメディアを通して広まっています。また、市内でもアライグマ、ハクビシンの目撃情報が増えてきています。捕獲するためには東京都の許可が必要です。また、咬まれるなどの危険性もあることから、絶対に手を出さず、見かけたら、環境課環境係へご連絡ください。ご協力をよろしくお願いします。



に役立つ内容となっていますので、ぜひ活用ください。【問合せ】 シティセールス推進課産業活性化グループ ☎ 551・1699

平成29年度福生市の国民健康保険特別会計決算状況をお知らせします 【問合せ】 保険年金課保険年金係 ☎ 551・1640

平成29年度の国民健康保険特別会計決算は、平成28年度に引き続き黒字となりました。これについては、前年度繰越金があったことなどが要因として考えられますが、一般会計からの8億円の赤字の補てんも行って、結果的に黒字となったもので、依然として苦しい運営の状況は変わっていません。

【平成29年度決算の傾向】平成29年度は、歳出の保険給付費（医療費等の現物給付と現金給付との合計額）が、前年度比較で4.9%（約2億1,737万円）減少となりました。また、歳入の国民健康保険税が、被保険者数の減少などもあり、前年度比較で4.1%（約5,211万円）減少となりました。

【加入世帯・被保険者数の状況】平成30年3月末現在、加入世帯数は11,398世帯、被保険者数は16,927人で、市全体に占める割合は、世帯数が約38%で被保険者数が約29%となっています。

【歳入・歳出及び財源状況】
●歳入（図1）被保険者の皆さんに納めていただいた国民健康保険税は、歳入全体の約15%です。また、一般会計から国民健康保険特別会計へ繰り入れられた金額（一般会計繰入金）は、全体の約13%に上り、この繰入金には、国民健康保険税のうち納められていない額（収入未済額）や医療機関への支払の不足額を補うための赤字補てんが含まれています。

●歳出（図2）被保険者の皆さんへの現物給付および高額療養費などの現金給付を行

う「保険給付費」は、支出全体の約54%を占めます。また、後期高齢者支援金等（後期高齢者医療保険制度に使われる財源）は約12%、介護給付費納付金（介護保険制度に使われる財源）は約5%です。※現物給付とは、医療機関で受診する際の給付で、被保険者が医療機関の窓口で支払う医療費負担を除いた残りの医療費のことです。これは、国民健康保険特別会計から医療機関へ支払われます。※現金給付とは、被保険者へ現金で支給されるもので、高額療養費のように医療費が一定額を超えた場合や療養費の一例で補装具を作った際にかかった費用の7割分が支給されるなど、国民健康保険特別会計から被保険者に後日現金で支払われるものです。

●医療費一人当たり財源内訳（図3）円グラフ中央の数字は、平成29年度中に国民健康保険特別会計から支払った被保険者一人当たりの平均的な給付額です。給付額は、一般被保険者が239,000円、退職被保険者（被扶養者も含む）が381,000円です。円グラフでは、その費用に対してどのような財源がどれだけ充てられているかを表しています。

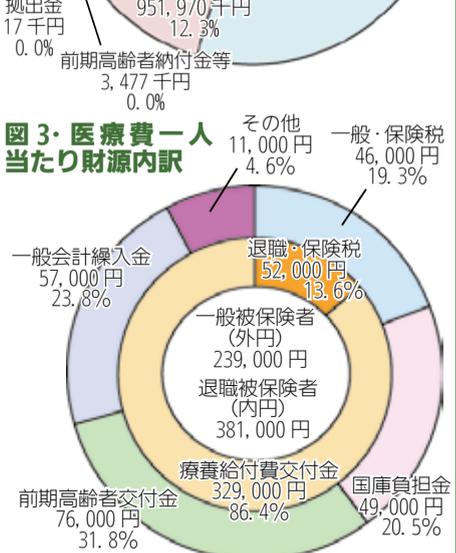
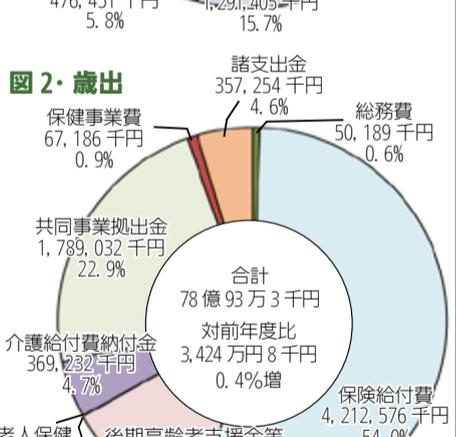
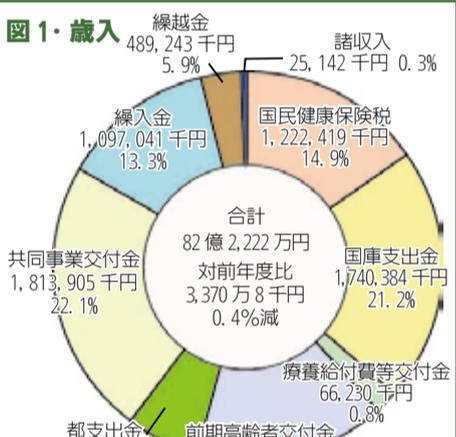
－国民健康保険被保険者の皆さんへ－平成29年度の歳入部分の国民健康保険税は約12億2,241万9千円となっていますが、そのうち前年度以前に収入未済となっていた保険税で納めていただいた分を除いた平成29年度現年度保険税のみでは約11億985万6千円になります。本来見込まれていた収入予定額（調定額）は平成29年度現年分のみで約12億

4,184万7千円で、収入予定額から実収入額を引くと約1億3,199万1千円という金額となります。この金額が平成29年度末で未収となりました。現年度分収納率では、前年度の89.3%から平成29年度は89.4%となり、0.1ポイント上がっています。もし1億3,199万1千円が納付されていれば、平成29年度は一般会計からの純粋な財源不足（赤字）補てん額は8億円です。財源不足（赤字）補てん額は約6億7千万円で済んでいたことになります。

●納付にご協力をお願いいたします。被保険者の方が相互に手を取り合って支えあう「互助の精神」の実践が国民健康保険の制度の維持につながります。なお、納期内納付が困難なときは、ご相談にも応じています。

●「ジェネリック医薬品に関するお知らせ」を通知します。「ジェネリック医薬品に関するお知らせ」を年10回お送りしています。これは先発医薬品からジェネリック医薬品に変えた場合の差額が100円以上になる方に通知しています。通知には現在の使用薬品名、現在使用している薬の自己負担額と、その薬をジェネリック医薬品に変更した場合の節減額等が表示されています。ジェネリック医薬品の利用については、病院や薬局で受診した際、医師、または薬剤師にご相談ください。

●保険証の医療機関への提示について 保険証は医療機関等で保険適用の医療行為や調剤を受ける場合、必ず提示してください。保険証を提示しない場合や有効期限の過ぎた保険証を医療機関に提示した場合、保険適用による医療が受けられない場合がありますのでご注意ください。



年末年始・市役所などの 休業期間のお知らせ

年末年始、市役所などは下表の通り休業します。
※戸籍関係の届出は市役所1階の当直室でお預かりします。

施設名	12月					1月					備考
	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)	31日(月)	1日(祝)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	
市役所											※12月28日の午後4時30分までに総合窓口課の証明書電話予約サービスで予約された場合は、28日の閉庁後から1月3日までの午前9時～午後9時30分の間に、市役所当直室で証明書をお渡しできます。
もくせい会館（シティセールス推進課・協働推進課）											※業務時間等は各施設で異なります。
保健センター（健康課）											
子ども家庭支援センター（子ども家庭支援課）											
市民会館・公民館各館・茶室「福庵」・地域会館・福東会館											
図書館各館・郷土資料室											
旧ヤマジュウ田村家住宅											
プチギャラリー											
輝き市民サポートセンター											
中央体育館											
福生地域体育館											
熊川地域体育館											
屋外体育施設											
児童館各館											
社会福祉協議会											
福祉センター											
自転車保管場所											
瑞穂斎場（瑞穂斎場組合 ☎557・0064）※車をご利用の際は、国道16号線「瑞穂斎場入口」からお越しください。											式場は31日の告別式まで。火葬は31日午後0時30分まで。 ※組合内（福生市・瑞穂町・羽村市・武蔵村山市・入間市在住の方）のみ
【注意事項】休業の記載のある日以外は、通常通り業務を行っています。なお、業務時間等は各施設で異なりますので、直接お問い合わせください。 【問合せ】福生市役所（代表）☎551・1511											

▼年末年始 ごみ収集日程

【問合せ】環境課ごみ対策係 ☎551・1731

★年内の粗大ごみ回収のお申込みはお早めに！

年末は大掃除などによって出た粗大ごみの回収の申込みが集中します。ご希望の日に回収できない場合もありますので、ご了承ください。

また、毎年申込み後の品目追加などの電話が多く、電話がかかりにくくなりますので、回収物をよく取りまとめたくてお申し込みください。

【問合せ】リサイクルセンター ☎552・1621 または、☎551・9150

	年末	年始	申込み
戸別収集	12月28日(金)まで		
粗大ごみ	12月28日(金)まで ※年内収集の申込みは21日(金)まで	1月4日(金)から	リサイクルセンター ☎552・1621 または ☎551・9150
し尿くみ取り	12月28日(金)まで ※年内くみ取りの申込みは21日(金)まで		環境課ごみ対策係 ☎551・1731
リサイクルプラザ ※リサイクル品販売	12月23日(祝)午前9時～午後4時	1月9日(水)午前9時～午後4時	

▼12月27日(木)・28日(金)および1月4日(金)は特別収集日です ★の地区は、通常の収集品目と異なります。

収集地区	12月27日(木)	12月28日(金)	1月4日(金)
西地区	新聞、雑誌・雑紙		
★東地区	容器包装プラスチック、ダンボール	燃やせるごみ	燃やせるごみ
★南地区	プラスチックボトル、ペットボトル、硬質プラスチック		
中央地区	容器包装プラスチック、ビン		

※ご自身の収集地区は、ごみ・リサイクルカレンダー表紙の左上をご確認ください。

福生水辺の楽校 多摩川で遊ぼう！参加者募集のお知らせ

▼「川原のごみ拾い&餅つき大会」

普段遊んでいる多摩川をきれいにしよう。ごみ拾いの後には、楽しいお餅つきが待っています。

【日時】1月13日(日)午前10時～午後1時

【場所】川の志民館（集合）

【対象】中学3年生まで

※未就学児は保護者同伴

【持ち物】コップ、お箸、お皿

【申込み】12月25日(火)までに電話で環境課環境係 ☎551・1718へ。

※材料等の都合上、参加を希望される方は、必ずお申し込みください。

福生駅東口公衆便所改良工事のお知らせ



▲福生駅東口公衆便所

福生駅東口公衆便所の改良工事を実施します。

工事期間中は、福生駅西口公衆便所を利用していただきますようお願いいたします。

ご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

【工事期間】1月上旬～2月末まで（予定）

【問合せ】環境課ごみ対策係 ☎551・1731

～市民活動支援講座～
はじめよう！「シンプル英語」でおもてなし

外国人とのコミュニケーションに関する基礎知識や、異文化への理解、「おもてなし」の心を学び、まちなかで困っている外国人を手助けできるよう、英語を活用した市民活動につなげる全3回の講座です。

〈第1回〉
【内容】挨拶の仕方、スモールトーク、マナー、道案内の基本表現・手助けについて
【日時】1月12日(土)午後2時～4時

〈第2回〉
【内容】外国人が困る場面での手助け(病気やけが・薬について、気持ちの伝え方、良くある質問)
【日時】1月19日(土)午後2時～4時

〈第3回〉
【内容】外国人観光客への対応(見る・食べる・体験したい事、電車の案内・券売機の買い方、観光地)
【日時】1月26日(土)午後2時～4時

〈各回共通〉
【場所】輝き市民サポートセンター
【対象】市民活動をしている方、またはこれから活動を始めたい方
【定員】各回先着20人
【講師】辻井清江氏(東京パスポート学院講師・コーディネーター)ほか
【申込み】12月18日(火)午前10時から、輝き市民サポートセンターへ電話・ファクス(☎・FAX 551・0166)または直接、申込書をご持参ください。

ご参加ください！ 市民講座「マイエンディングノート」自分らしい人生のために

市では65歳以上の市民で希望する方にエンディングノートを配布しています。エンディングノートとは、自分がどのように人生の最期を過ごしたいか書き留めておくものです。市で作成したエンディングノートを活用して、司法書士の方から、エンディングノートの書き方、目的、活用方法について学びます。皆さんのご参加をお待ちしています。

【日時】1月22日(火)午後2時～3時30分
【場所】もくせい会館3階
【対象】市内在住・在勤の方
【定員】先着30人

第4回「ロバ教室」

最近、つまづきやすくなっているませんか？介護が必要となった原因として、転倒による骨折も非常に多いです。加齢に伴う筋力低下に気づき、筋力アップしていくことで転倒を防ぎましょう！

【日時】1月24日(木)午後2時～4時
【場所】福東会館
【定員】先着20人

がん検診推進事業

がん検診推進事業乳がん検診・子宮頸がん検診の受診期間は1月31日(木)までとなっています。

詳細は、お送りしている書類をご確認ください。がんは早期発見、早期治療が大切です。まだ受診されていない方は、この機会にぜひ受診してください。

※1月になると大変混雑が予想され、受診できない恐れがあるため、早めの受診をお勧めします。

11月の横田基地飛行回数 (問合せ) 環境課環境係

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	1,099	63	196	48
午前7時～午後7時	793	22	121	32
午後7時～午後10時	293	73	75	21
午後10時～午前7時	13	-32	0	-5
最高音圧レベル(デシベル)	116	1	90	4
時間帯補正等価騒音レベル(デシベル)	67	0	47	1

平成25年3月31日までに、市の助成を受けてヒブワクチン・小児用肺炎球菌ワクチン・子宮頸がん予防ワクチンを接種した方へ

平成25年3月31日までに、市の助成により、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いずれかを接種した方のうち、接種後に何らかの症状が生じ、医療機関を受診した方は、接種との関連性が認定されると、医療費・医療手当が支給される場合があります。

心当たりのある方は、具体的な請求方法等について、独立行政法人医薬品医療機器総合機構の救済制度相談窓口へ至急お問い合わせください。

※支給対象となるのは、請求した日からさかのぼって5年以内を受けた医療に限られますのでご注意ください。

健康コーナー

「窒息予防の視点から、口と餅の関係を知る」

年末年始にかけて、餅を食べる機会が増えますが、餅や団子などを詰まらせたことにより救急搬送された件数は毎年100件前後で、その9割は65歳以上の高齢者です。

なぜ、高齢者に多いのか、それは餅と口の中の働きに関係があります。

特にこれからの寒い時期は、温かい餅も食べている間に気温が低いことで硬くなってしまふことがあります。さらに餅の温度が体温またはそれ以下になると、くっつきやすさが増し、喉の粘膜に張りつく、剥がれにくくなることで気道が塞がり、窒息しやすくなります。

年齢を重ねると、歯が抜けたり、また入れ歯になったりすることで、噛む力が低下するだけでなく、唾液の量自体も少なくなるため、食べ物をスムーズに飲み込みにくくなります。1日に作られる唾液の量は、約1～1.5lといわれていますが、睡眠中は作られる量も少なくなるため、特に朝は口がスムーズに動かず、口の中も渴きやすくなります。

そのため、餅を食べるときは、次のことに注意しましょう。

- ①口の準備体操として会話をするなど、口をよく動かす
- ②スープ等のなめらかなもので喉を潤してから食べる
- ③食べやすい大きさに切って、よく噛む
- ④家族や周囲の方が食べている様子に注意しながら、見守る

これらのことが、高齢者のみならず、小さなお子さんの窒息予防にもつながります。

万が一、食べ物が喉に詰まって声が出ない、顔色が回復しない場合は、ただちに救急車を要請しましょう。その間、意識がある場合は咳をさせる、背中をたたき、異物を喉から取り出せるようなら掻きだしましょう。意識がない場合は、心肺蘇生を開始してください。

健康で、事故やけがのない年末年始をお過ごしください。

～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

【問合せ】 独立行政法人 医薬品医療機器総合機構
☎ 0120・149・931 (フリーダイヤル)、ご利用になれない場合は、☎ 03・35069411 (有料) へ。

助産師とはなにか

地域の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」と話は午前11時から開始します。12月のテーマは「病

院のお産について」です。
【日時】12月21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)、祖父母など
【主催】西多摩助産師会
【問合せ】森田助産院 ☎ 551・0323

成年後見制度相談

成年後見制度を利用したいけれど、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】1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)
※初めての相談の方に限ります。相談内容は秘密厳守。
【申込み】12月17日(月)から(土・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・成年後見センター福生 ☎ 552・5027)へ。



市民のひろば
市民のひろば
市民のひろば



市民のひろば
市民のひろば
市民のひろば

成人の日記念行事「成人式」

平成31年1月の成人式は、平成10年4月2日から平成11年4月1日までに生まれた方が対象となります。



▲昨年の新成人代表者による「誓いの言葉」

対象者で平成30年11月15日現在、市内に住所がある方には、12月上旬に案内状をお送りしました。案内状は記念品の引換券を兼ねていますので、当日会場に持参してください。

案内状がまだ届いていない方は、生涯学習推進課地域教育支援係にご連絡ください。

新成人の皆さんにとって、人生最良の1日になるように、新成人が集まって実行委員会を作り、さまざまな準備をし

ています。

※市外に転出された方には案内状をお送りできませんが、福生市の成人式に出席することができます。当日会場内の受付にお越しください。

【日時】1月14日(祝) (成人の日)

〈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

※成人のつどいでは、なつかしの給食コーナー等を予定しています。

【場所】市民会館大ホール (もくせいホール)

【注意事項】会場内は禁煙です。式典会場内へのアルコール類の持ち込みおよび市民会館敷地内での飲酒も禁止です。また、あらかじめ許可を受けた方以外は、ステージに上がることはできません。その他、会場のルールをお守りいただけない場合は、退場していただくことがあります。

【問合せ】生涯学習推進課地域教育支援係 ☎ 551・1958

～第25回福生市青少年の意見発表大会～が開催されました



11月3日に市民会館小ホール(つつじホール)で「青少年の意見発表大会」が開催され、中学生・高校生が日ごろ考えていることや体験などを発表しました。

第一中学校1年生の松本叶夢さん、同じく第一中学校1年生の坂本咲綺さん、第三中学校1年生の岩瀬要さんの司会進行で、応募者の中から選ばれた中学生8人・高校生4人の発表者が、真っすぐな意見

を熱心に語ってくれました。

〈発表主題と発表者(発表順、敬称略)〉

- 「フェアトレードと子ども達」石川実里、
- 「いじめ」大山和美、「障害を持った子ども達へ」細谷唯菜、「地域連携活動を体験して」井上菜乃、「私たちにできること」大橋啓人、「一言の大切さ」関根彩夏、「英語教育から学べること」小澤実咲、「自転車の管理について」大倉太聖、「差別について」橋本智華、「気づけるいじめ、気づけぬいじめ」瓜生真菜、「児童虐待」佐藤花夏、「ランドセル寄付から思うこと」山田ゆい

【問合せ】子ども育成課子ども育成係 ☎ 551・1733

▼中央体育館事業 【問合せ】中央体育館 ☎ 552・5511

Table with columns: 教室名, 対象, 曜日, 時間, 期間, 定員, 参加費. Lists various activities like 親子体操, 金曜ヨガ, etc.

【持ち物】運動できる服装で、室内用運動靴(②・⑤は不要)・タオル・水分補給できる物(ふた付き)
【申込み】12月23日(祝)までに、中央体育館窓口、電子申請または往復はがきに、教室名・氏名(ふりがな・①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、〒197-0005 福生市北田園2-9-1 中央体育館へ(申込み多数の場合は抽選)。※⑧は申込み不要

児童館で遊ぼう！
児童館で遊ぼう！
児童館で遊ぼう！



児童館で遊ぼう！
児童館で遊ぼう！
児童館で遊ぼう！

季節の行事事業
季節の行事事業
季節の行事事業



▲QRコード

費用の記載のない事業は無料です

図書館からのお知らせ

新春福祭り～図書館で運試し～ 市内各図書館で新春記念イベントを開催します。

◆大人向け

それぞれの本の内容を表し、それらの本の中から漢字を頼りに、本を選んでみてください。本を借りるとおみくじが引けます。素敵なプレゼントが当たるかも！

◆子ども・中高生向け

児童書かヤングアダルト（中高生向け）の本（マンガ・雑誌は除く）を5冊以上借りると、おみくじが引けます。素敵なプレゼントが当たるかも！

＜共通事項＞

【期間】1月4日（金）～31日（木）
【場所】各図書館

おはなし会 INFORMATION

▼中央図書館おはなし会

【日時】1月9日（水）・16日（水）・23日（水）・30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「おはなしのポケット」

【日時】1月5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「おはなしであそぼ！」

【日時】1月8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

▼わかぎり図書館おはなし会

【日時】1月10日（木）午後3時30分～

【場所】わかぎり図書館2階

【対象】幼児～小学生※直接どうぞ

▼わかぎり図書館乳幼児おはなし会

【日時】1月23日（水）午前11時～

【場所】わかぎり図書館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】1月9日（水）・23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】1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】1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。

▼武蔵野台図書館ミニミニおはなし会

【日時】1月9日（水）・23日（水）・30日（水）午前11時～（約15分）

【場所】武蔵野台図書館3階

【対象】乳幼児と保護者※直接どうぞ

＜問合せ＞各図書館へ。

・中央図書館 ☎ 553・3111

・わかぎり図書館 ☎ 552・7421

・わかたけ図書館 ☎ 551・0083

・武蔵野台図書館 ☎ 553・8881

中央体育館事業「バドミントン塾」

【期間】1月16日（水）～3月9日（土）の間の毎週水・土曜日（全16回）

【時間】水曜日 午後4時～5時30分、土曜日 午後1時30分～3時30分

【場所】中央体育館主競技場Aコート

【対象】市内在住の小学生でバドミントン塾参加経験者

【定員】先着40人

【参加費】1,600円

【持ち物】運動できる服装、室内用運動靴、ラケット

（持っている人）、水分補給できるもの（ふた付）等

【講師】福生市バドミントン連盟

【申込み】1月12日（土）（必着）までに、中央体育館窓口で

申込用紙を記入のうえ、参加費を添えて提出してください。

※指導の都合により、必ず期限内に申込みをしてください。また、年度最後の開催のため、過去のバドミントン塾参加経験者のみの募集とさせていただきますので、ご了承ください。初めて参加する方は新年度からのご参加をお待ちしています。

【問合せ】中央体育館 ☎ 552・5511

市民企画講座「安心・安全ふっさライフ」終活編

地域の皆さんが抱える課題について一緒に考える市民企画講座です。

今回の「終活編」では、

①お墓について、②死ぬまでに用意すべきお金について、③生前整理について、

今さら人には聞けない「終活」についての基礎を、週に1回気軽に勉強してみませんか？

あなたの「知りたい」が

きっと見つかります。ぜひご参加ください。

【日時】1月12日（土）19日（土）26日（土）午後2時～4時（全3回）

【場所】公民館白梅分館

【定員】先着20人

【申込み】12月19日（水）午前9時から公民館白梅分館 ☎ 553・3454へ。

「ご当地大道芸人 PROJECT」ライブエンタテインメントワークショップ発表会 THE ENTERTAINMENT SHOW 2019 開催

11月にスタートした市民会館がプロデュースする

「ご当地大道芸人 PROJECT」。豪華講師陣と贈る、福

生発信の

バルーン、マジック、

パントマイムのステージをみんなで応援しに行こう！

【日時】1月13日（日）午後1時30分開場、2時開演

【場所】市民会館小ホール（つじホール）

【料金】全席自由500円（2歳以下のお子さんはひざ上鑑賞無料）※チケットを好評発売中です。

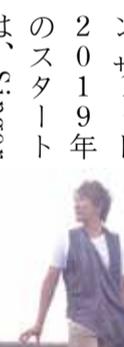
【出演】Tomo（バルーン）、早稲田康平（マジック）、ふくろこうじ（パントマイム、ジャグリング）、ライブエンタテインメントワークショップ参加者、川出康平（司会）

【問合せ】市民会館 ☎ 552・1711



「市民会館 ロビーコンサート」2019年1月のスタートは、Singer haruのさわやかな歌声をお届けします。「Wing」翼をくださいなど、おなじみの曲目を披露します。

【日時】1月5日（土）午前11時～（45分程度を予定）



【場所】市民会館ロビー

【問合せ】市民会館 ☎ 552・1711

公民館託児保育付講座「やさしく学ぶ化粧品」

化粧品についての悩みや疑問を抱えたままにいませんか？美と健康について、みんなで共有しながら、楽しく学んでいきます。

【日時】1月22日・29日、2月5日・19日・26日、3月5日の火曜日午前10時～正午（全6回）※初回のみ集合時間が異なります（託児希望者は午前9時45分、それ以外の方は午前10時30分集合）。

【場所】公民館松林分館

【対象】市内在住・在勤の子育て世代の方（保育希望は市内在住の方のみ）

【定員】先着20人（託児保育希望者15人を優先）

【講師】田中宏幸氏（化粧品会社研究所前所長）

【申込み】12月18日（火）午前9時～1月14日（木）午後5時までに公民館松林分館 ☎ 552・3624へ。

▼託児保育について

講座参加者のお子さんをお預かりします。仲間の中で遊びを通して、自立や社会性を育てる支援を公民館保育者が行います。

【対象】市内在住の1歳以上で就学前の幼児（0歳児は定員に満た

ない場合に限り、全体の年齢等を考慮し受入れ※要相談）※期間中、保育室併設講座、託児保育付講座との重複参加は、定員に満たない場合に限り可能です。

【定員】15人

【費用】おやつ代250円（全6回分）

【申込み】講座と一緒に申し込みください。

公民館託児保育付講座「やさしく学ぶ化粧品」日程表

Table with 2 columns: 日付 (Date) and 内容 (進み方により、内容が前後する場合あり) (Content). Rows list dates from 1月22日 to 3月5日 and corresponding topics like '化粧品とは何でしょうか?' and '品質特性や品質保証は?'.

※直接会場へお越しください。

【出演】Singer haru

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月17日(木)午前9時30分～11時 1月25日(金)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、咬む力、体組成、足指力の測定、食事・運動等への助言	1月21日(月) 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育児相談 身体計測、育児相談、母乳・栄養相談	①1月4日(金)午後1時30分～2時30分 ②1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※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> 1月9日(水)午前10時～11時30分 <中期・後期食> 1月31日(木)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等・先着20組 7か月～1歳未満の乳児とお母さん等・先着15組(託児は要相談)
⑤すくすくベビークラス(ねんねのころ)	1月30日(水)午前10時～11時30分	保健センター	2～5か月ごろの乳児と保護者
⑥すくすく歯科健診(乳幼児歯科健康診査)	1月9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・③は不要。②・④・⑤は12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。

1月の予防接種(BCG)

期日	備考
10日(木)	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。

○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

福生における健康寿命伸延を目指したフレイル(虚弱高齢者)対策の重要性

2025年以降、わが国は世界でも類を見ない超高齢化社会となり、今後問題となるのは、健康寿命を損ない要介護状態人口が増加し、医療崩壊に発展することが挙げられます。また高齢化すれば、生理的・肉体的な虚弱化をした方が増加することで、重大な病気に発展する確率が高くなり、状況によっては健康寿命を損なうことが推測されています。

ここで最近注目されているのがフレイル(虚弱高齢者)です。フレイルとは、「加齢に伴う予備能力低下のために、ストレスに対する回復力が低下した状態」と「フレイル診療ガイド」(2018年版)に定義されています。

割合は、地域住民11%(西多摩医療圏では10%)、慢性疾患で外来通院22%、施設入所中で50%存在しているとされています。対策を講じなければ認知症や転倒骨折などに発展する確率が1.5～2倍上昇するとされ、その起点となるのが低栄養です。

理由としては「国民の栄養白書」(2017)によると後期高齢期は、約2～3割の方が健康を維持しながら低栄養状態であり、これを放置することで体重の減少、体力の低下、気力の低下、免疫力の低下を引き起こし、身体的・精神的・社会的に虚弱な状態になり、フレイルに陥りやすくなります。フレイル対策の充実、地域の健康寿命伸延に大きく貢献すると考えます。

西多摩医療圏における具体的な対策としては、状態を地域包括的に確認できるチェックリスト(西多摩圏域栄養管理・連携ブック)の活用や、専門職が高齢者の居宅を訪問し、適切な食形態を考慮した栄養指導を行うこと、さらには週に1～2回程度の頻度で継続的に体を動かす環境を地域に用意することなどを実行しています。

住民の方もフレイルという言葉をまずは理解いただき、65歳を過ぎたら最低でも1か月に1回は体重を記録してください。気になる点があれば、かかりつけ医・栄養士などにご相談していただき、地域全体でフレイルや要介護状態の減少を成し遂げることで健康寿命伸延を期待したいです。

【文責】水野医師

年末～1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
12月29日(土)	青山医院 福生656-1(1階) ☎530・3011	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	吉成歯科医院 熊川1396塩野ビル2F ☎553・5538
30日(日)	ひかりクリニック 志茂35-1 ☎530・0221	羽村市平日夜間急患センター	江藤歯科医院 熊川621 ☎552・9750
31日(月)	山口外科医院 志茂233 ☎553・1177	羽村市平日夜間急患センター	北田園歯科 北田園1-6-3 ☎552・1700
1月1日(祝)	大聖病院 福生871 ☎551・1311	高沢病院 瑞穂町二本木722-1 ☎556・2311	東青梅休日歯科診療所 青梅市東青梅1-174-1 ☎0428・23・2191
2日(火)	大聖病院	大聖病院	東青梅休日歯科診療所
3日(水)	ひかりクリニック	ひかりクリニック	東青梅休日歯科診療所
6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	みいだDental Clinic 本町69-5 ☎551・0479
13日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	梅田歯科医院 福生1046岸ビル102 ☎553・5161
14日(祝)	福生市休日診療所	みずほクリニック 瑞穂町長岡長谷部31-1 ☎568・0300	大浦歯科医院 福生867 ☎553・0667
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
27日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	せきぐち歯科 熊川449 ☎551・5456

※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。

1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30年9月生まれ	保健センター・午後0時45分～1時45分
6か月児	満月齢後の6・7か月期	平成30年7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30年4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29年6月生まれ	保健センター・午後0時45分～1時45分
3歳児	8日(火)	平成27年12月生まれ	

各種検診のお知らせ

①骨密度測定健診(2月)
対象年齢にご注意ください。
【期間】2月1日(金)～28日(木)
【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100人(抽選)
【健診方法】医療機関による個別健診。X線による第2中手骨密度測定

②子宮頸がん検診(2月)
【期間】2月1日(金)～28日(木)
【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年度に子宮頸がん検診を受診していない方
◆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。
※必要に応じて、子宮体部まで検査が進むことがあります。
【定員】約200人(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

③乳がん検診(2月)
【期間】2月1日(金)～28日(木)
【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年度に乳がん検診を受診していない方
◆次の方は受診できない可能性があるため、申込み前に保健センターへお知らせください。
・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
【定員】約200人(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
※生活保護受給者は、生活保護法適用証明書指定医療機関に提出していただくと全額無料で受診できます。
〈①～③共通〉
【申込み】1月4日(金)までに、市ホームページから電子申請(1月4日(金)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検(健)診の申込みです。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。また、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。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

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。