



今号の主な記事 2面交通安全推進委員を募集しています 3面嘱託職員を募集します 4面証明書等コンビニ交付サービス停止のお知らせ 5面まちづくり勉強会を開催します 6面学童クラブの第2次申請を受け付けます 7面郷土資料室に出かけよう！ 8面保健ガイド

住民税（市・都民税）・確定申告の申告はお早めに！

①住民税（市・都民税）の申告 【問合せ】課税課市民税係 ☎ 551・1610

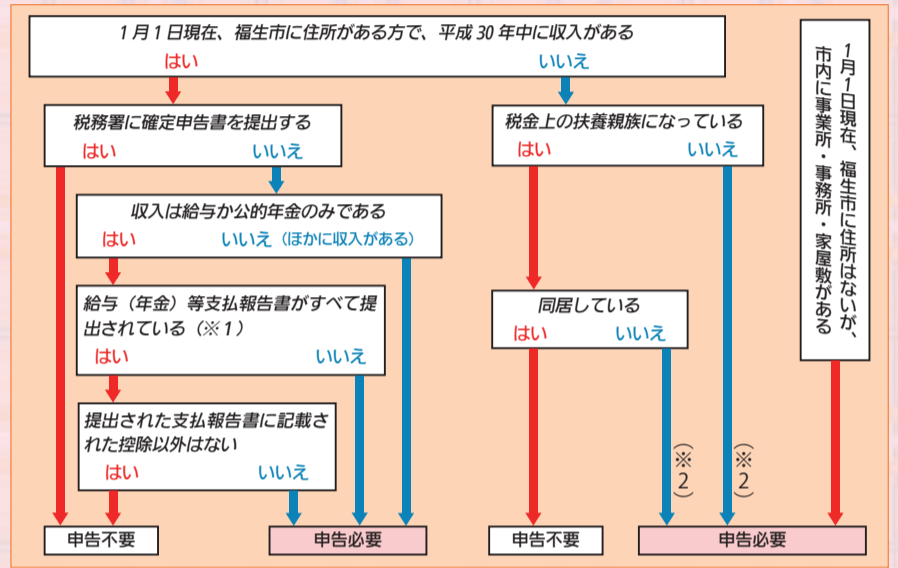
▼住民税の申告が必要な方
右図で申告の要否をご確認ください。

【申告に必要なもの】 下記「申告の際にお持ちいただくもの」をご確認ください。

【期間】 2月1日(金)～3月15日(金)（日・祝日を除く）午前8時30分～午後5時15分
※水曜日は午後8時まで受け付けます。また、土曜日の正午～午後1時までは受付できません。

【場所】 市役所1階4番課税課窓口
※国民健康保険および後期高齢者医療制度の加入者は、収入がなかった場合でも必ず申告してください。

【右図の注意事項】・(※1)の給与(年金)等支払報告書が提出されているかどうかは、給与支払者にご確認ください。
・(※2)が「申告必要」となるのは、非課税証明書の発行や、国民健康保険等の資料にするためです。
・遺族年金、障害年金等非課税の収入は、右図の収入には含まれません。



②確定申告（所得税の申告） 【問合せ】青梅税務署 ☎ 0428・22・3185

		申告会場	
		青梅税務署	市役所第一棟2階
受付期間（土・日曜日は除く）		2月18日(月)～3月15日(金) 午前8時30分～午後4時	2月12日(火)～20日(水) 午前9時～10時30分、午後1時～3時 2月21日(木)～3月15日(金) 午前9時～11時、午後1時～4時 ※混雑状況により早めに受付を終了することがあります。
申告の内容	所得関係		
	年金・給与所得	○	○
	事業所得（営業・農業）		○ ×
	不動産所得	○	○ ×
	控除関係		
	医療費控除（セルフメディケーション税制含む）	○	○
その他			
住宅借入金等特別控除	○	○ ×	
譲渡所得（土地・建物・株式等）、過年度分、消費税、相続税、贈与税の申告など		○ ×	
作成済み確定申告の提出		○ ×	

・持ち物は下記「申告の際にお持ちいただくもの」をご確認ください。
・その他の税については2面「確定申告に関する青梅税務署からのお知らせ」をご確認ください。
・内容が複雑な相談等については税務署でご相談ください。

▼青梅税務署員等による近隣市町での出張相談
※相談時間はいずれも、午前9時30分～11時、午後1時～3時

相談・受付日	場所
2月1日(金)・4日(月)	瑞穂町役場
2月5日(火)	あきる野市五日市出張所
2月6日(水)～8日(金)	あきる野市中央公民館

▼還付申告について
還付申告は青梅税務署で、2月15日(金)以前でも行うことができます。

▼休日開庁
2月24日(日)および3月3日(日)に限り、立川税務署で申告相談・受付を行います。
【相談時間】午前9時～午後5時（受付は午前8時30分～午後4時）

▼郵送による受付
作成済みの申告書は郵送でも提出できます。必要書類を添付して、青梅税務署（〒198-8530 青梅市東青梅4-13-4）へ郵送してください。

申告の際にお持ちいただくもの <①②共通> ※チェック表としてご利用ください。

- 申告書（税務署・市役所から送られてきた申告書がある場合）
- 印鑑（認印可、スタンプ式不可）
- 平成30年中の収入を証明するもの（給与・年金収入のある方は源泉徴収票〔原本〕、事業収入のある方は青色申告決算書、収支内訳書など）
- 控除に関する書類（◆生命保険料・個人年金保険料・地震保険料などの控除証明書◆国民年金保険料・国民年金基金の領収書または控除証明書◆医療費控除・セルフメディケーション税制の明細書◆身体障害者手帳・愛の手帳・精神障害者保健福祉手帳・障害者控除対象者認定書など）
- 配偶者特別控除については平成30年中の配偶者の所得が分かるもの
- 本人確認書類①または②のいずれか（確定申告の際は写しの添付が必要です。）
 - ①マイナンバーカード
 - ②マイナンバーの通知カードなどの番号確認書類および運転免許証、公的医療保険の被保険者証、パスポートなどの身分確認書類

2面にも確定申告に関する記事を掲載しています →

公的年金を受給されている方へ

【問合せ】 青梅税務署 ☎ 0428・22・3185

年金所得者について、次の①②ともに該当する場合は、所得税の確定申告をする必要はありません。
ただし、医療費控除などによる還付を受ける場合は、所得税の確定申告をすることもできます。詳しくは青梅税務署へお問い合わせください。



- ①公的年金等の収入金額の合計額が400万円以下
 - ②公的年金等に係る雑所得以外の合計所得が20万円以下
- ※確定申告が不要な場合でも、公的年金等の源泉徴収票に記載されている控除以外の控除を受けるとき、および公的年金等に係る雑所得以外の所得があるときは、住民税の申告が必要です。

確定申告に関する青梅税務署からのお知らせ

①申告と納付の期限

〈所得税および復興特別税〉3月15日(金)まで (還付申告は2月15日(金)以前でも申告できます。)

〈贈与税〉3月15日(金)まで

〈個人事業者の消費税および地方消費税〉4月1日(月)まで

②駐車場について

2月1日(金)から3月15日(金)までの間は、青梅税務署の駐車場は身体障害者用車両を除き利用できません。

この期間中は、河辺駅北口の「河辺とうきゅう」の駐車場が公共交通機関をご利用ください。

③国税庁ホームページの確定申告書作成コーナーについて

所得税および復興特別所得税・贈与税・個人事業者の消費税および地方消費税の申告書や青色決算申告書などを作成できます。作成した申告書等は印刷して書面により提出できるほか、e-Tax (国税電子申告・納税システム) を利用して提出することもできます。

また、「所得税及び復興特別所得税の確定申告の手引き」や申告書用紙等は、国税庁ホームページからダウンロードできます。

なお、e-Tax の利用に際しては、事前準備が必要です。詳しくは、国税庁ホームページ (<http://www.nta.go.jp>) または e-Tax・作成コーナーヘルプデスク (☎ 0570・01・5901) へ確認してください。

④昨年 e-Tax を利用した方や市の相談会場を利用した方へ

昨年 e-Tax (国税電子申告・納税システム) を利用した方や、国税庁ウェブサイトの「確定申告書等作成コーナー」で作成し、プリントアウトして書面で提出した方には、平成30年分の確定申告書等の用紙が送付されません。平成30年分の確定申告も引き続き e-Tax を利用してください。



また、税理士会による無料相談会場や市の相談会場に申告書を提出した方も確定申告書等の用紙は送付されませんので、ご注意ください。

⑤社会保障・番号制度の導入について

所得税および復興特別所得税、消費税および地方消費税ならびに贈与税の申告書には、マイナンバー (個人番号) の記載と本人確認書類の提示または写しの添付が必要となりました。申告者本人の個人番号以外に、同一生計配偶者や扶養親族等についてもマイナンバー (個人番号) の記載が必要です。

なお、e-Tax で送信する場合は、本人確認書類の提示または写しの添付は不要です。国税に関する社会保障・税番号制度についての詳しい情報は、国税庁ホームページ (<http://www.nta.go.jp/>) 内の「社会保障・税番号制度 (マイナンバー) について」をご覧ください。

⑥医療費控除における添付書類について

医療費控除を申告する場合には「医療費の明細書」、セルフメディケーション税制の控除を申告する場合は「セルフメディケーション税制の明細書」の添付が必要となりました。領収書の提出は不要となりますが、ご自身が5年間保管する必要があります。また、市または税務署から求められた時には提示または提出しなければなりません。

なお、各健康保険組合等が発行する「医療費のお知らせ」により明細書の記入を省略できることがあります。ご不明な場合は各保険者等にご確認ください。

⑦「にせ税理士」および「にせ税理士法人」にご注意ください

税理士は、税理士証票を携帯し、税理士バッジを着用しています。

【問合せ】 ①～⑥ 青梅税務署 ☎ 0428・22・3185

⑦ 東京税理士会青梅支部 ☎ 0428・23・2331

2月の無料相談 【問合せ】 秘書広報課広報広聴係 ☎ 551・1529

相談内容	実施日	時間	場所	備考
人権の上相談・行政相談	6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	7日(木)			
相続遺言等暮らしの手続き相談	12日(火)			
税務相談	28日(木)			
法律相談	2日(土)・13日(水)・20日(水)・27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	21日(木)			
少年相談	15日(金)			
介護保険相談	毎週月・火・木・金曜日	午前10時～正午、午後1時～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	14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 (☎ 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)

【安全安心まちづくり市民ひろば】 次回の開催は 犯罪のないまちづくりを推進するため、話し合いや情報交換をしています。市内在住・在勤の方ならどなたでも参加できます。【日時】 1月25日(金)午後6時30分～7時30分 【場所】 市役所第一棟2階会議室 【問合せ】 安全安心まちづくり課地域安全係 ☎ 551・1691

福生市文化財消防演習を行います

▼「育てよう 歴史を守る 防火の心」1月26日は文化財防火デーです

市では、文化財を火災から守るため、消防署と消防団が連携しての文化財消防演習を毎年実施しています。今年も今年度は、福生院(熊川716)で実施します。

【日時】 1月26日(土)午前9時30分～ ※小雨決行

文化財防火デーとは

昭和24年1月26日早朝、奈良県の法隆寺金堂から出火した火災にちなみ、昭和30年に定められたもので、今年で65回目を迎えます。

日本の文化財建造物や美術工芸品の大多数は、木や紙などの可燃物で造られており、常に火災による焼損の危険にさらされています。

交通安全推進委員を募集しています

福生市交通安全推進委員会では現在、推進委員(指導部会)を募集しています。当委員会は、福生交通安全

文化財防火デーを中心とし、消防用設備や防災設備等の点検・整備、防火防止対策の充実、防災訓練を実施するなどして、重要な財産である文化財を火災から守りましょう。

【問合せ】 安全安心まちづくり課防炎係 ☎ 551・1638、福生消防署予防課 ☎ 552・0119

全協会福生支部に所属している方が属する指導部会と、町会・自治会から推薦された方が属する推進部会で構成され、福生警察署の指導のもと、福生交通安全協会と連携・協力し、交通安全の啓発を行っています。交通安全運動期間中をはじめ、市の行事等では交通安全対策に取り組みなど、市の交通安全を支えている市民の団体です。

【問合せ】 安全安心まちづくり課地域安全係 ☎ 551・1691

指導部会の委員は随時募集しています。推進委員会の活動等に興味をお持ちの方はお気軽に安全安心まちづくり課地域安全係へご連絡ください。

納税は納期限内で元氣な福生

「防災とボランティア週間」
～1月17日は防災とボランティアの日です～



平成7年1月に発生した阪神・淡路大震災を契機に、防災ボランティア活動への理解を深めるため、毎年1月17日を「防災とボランティアの日」、1月15日から21日を「防災とボランティア週間」とすることが定められました。

この「防災とボランティア週間」を機に、家具類の転倒・落下防止対策を始め、身近な防災対策について見直し、消防署や町会・自治会等で行われる防火防災訓練に積極的に参加して、防災行動力を高めましょう。

【問合せ】福生消防署予防課 ☎ 552・0119

福生市まちづくり資する寄附金（ふるさと納税）
12月1日から31日までの間に匿名3名の方から17万円のご寄附をいただきました。
寄附金は、寄附者のご希望等に応じ、有効に活用させていただきます。
（平成30年度累計29件・307万8,454円）
【問合せ】契約管財課 係 ☎ 551・1535

急募！福生市高齢者配食サービス事業等の厨房調理補助パート・社会福祉協議会パートの募集
福生市高齢者配食サービス事業等に伴う配食調理の補助をしていただく厨房調理補助（パート）を募集しています。
【職種・募集人員】パート 厨房調理補助・若干名
【勤務時間】月～土曜日、午前9時～午後4時までのあらかじめ定められた日（週3日程度）
【応募資格】55歳未満の方
【賃金】時間額1,050円（ただし採用から3か月は990円）
【選考方法】書類選考のうえ、面接
【採用予定日】随時（応相談）
【申込み】社会福祉協議会 総合運営課総務係へ電話連絡（☎ 552・2121）のうえ、日・祝日を除く午前8時30分～午後5時15分までに、自筆の履歴書（A4版・写真貼付）を社会福祉協議会へ持参してください。

嘱託職員を募集します

名称	募集人員	雇用期間	勤務時間	勤務場所	報酬	受験資格	試験方法
一般事務嘱託員	13人程度	2019年4月1日～2020年3月31日	週5日（月～土曜日）午前9時～午後4時※部署により異なる場合あり	市役所ほか	時間額1,050円	パソコン操作（エクセル・ワード）ができる方	面接（1月24日（木））
一般事務嘱託員（障害者対象）	簡単なパソコン操作（エクセル・ワード）ができる方で、次の要件をすべて満たす方 ①身体障害者手帳（身体障害者）、精神障害者保健福祉手帳（精神障害者）、または療育手帳（知的障害者）の交付を受けている方 ②通常の勤務時間に対応できる方（原則として1日6時間、週30時間勤務） ③自力により通勤ができ、かつ介助者無しに勤務遂行が可能な方						
用務嘱託員	若干名		週5日（月～金曜日）午前9時～午後4時	リサイクルセンター	月額162,400円	普通自動車運転免許資格を有する方	面接（2月8日（金））
就労促進指導員	若干名		週3日（月～金曜日）午前9時～午後4時（原則）	市役所内	日額10,000円	次のいずれにも該当する方 ①生活保護および生活困窮者自立支援制度について理解のある方 ②公共職業安定所等での勤務経験を有する方 ③労働に関する識見を有し、かつ、被保護者等の就労の促進に熱意を有する方	面接（2月7日（木））
子ども家庭支援センター嘱託員	若干名		週4日（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	月額179,800円	次のいずれかに該当する方 ①社会福祉士、保健師、保育士、臨床心理士、精神保健福祉士、教員免許（幼稚園教諭含む）のいずれかの資格（見込みを含む）を有する方 ②児童福祉に関する仕事の経験と知識を有する方	・作文（1月25日（金）締切） ・面接（1月29日（火））
母子・父子自立支援員	1人		週5日（月～土曜日）午前9時～午後4時		日額10,200円	次のいずれかに該当する方 ①社会福祉士、保健師、看護師、心理カウンセラーのいずれかの資格（見込みを含む）を有する方 ②母子福祉に関する知識と熱意のある方	
心理相談員	1人		週4日（月～土曜日）午前8時30分～午後5時15分	教育相談室	月額310,000円	臨床心理士または臨床発達心理士の資格を有する方	面接（1月25日（金））
ふっさっ子の広場嘱託員（指導員）	若干名		週5日（月～金曜日） 【夏時間（4～9月）】午後0時30分～6時30分（原則） 【冬時間（10～3月）】午後0時～6時（原則）	市内小学校	月額168,600円	簡単なパソコン操作（エクセル・ワード）ができる方で、次のいずれかに該当する方 ①教員免許（幼稚園教諭含む）、保育士、社会福祉士のいずれかを有する方 ②児童福祉施設（児童館、学童クラブ、保育所、障害児福祉施設）等において勤務の経験を有する方 ③児童の健全育成に関する知識、経験等を有する方	面接（2月7日（木））
公民館嘱託員	2人		週4日（火～日曜日）※毎週土・日曜日のどちらかを含む午前8時30分～午後5時15分	公民館松林分館・白梅分館	月額173,600円	次のいずれかに該当する方 ①社会教育主事、学芸員、司書のいずれかの資格（見込みを含む）を有する方 ②公民館業務に関する知識、経験等を有する方	面接（2月6日（水））
郷土資料室嘱託員	2人		月16日（火～日曜日）午前8時30分～午後5時15分（祝日出勤あり、出勤曜日不定）	郷土資料室	月額179,800円	次のいずれかに該当する方 ①学芸員、教員免許、社会教育主事のいずれの資格（見込みを含む）を有する方 ②博物館等で5年以上の学芸業務経験を有する方 ③上記と同等の知識および技能を有すると認められる方	・作文（1月31日（木）締切） ・面接（2月6日（水））
図書館嘱託員	若干名	週5日（火～日曜日）※毎週土・日曜日のどちらかを含む午前9時～午後4時・午前10時～午後5時・午後2時15分～8時15分（祝日出勤あり、出勤曜日不定）	中央図書館、武蔵野台図書館	時間額1,200円	次の要件をすべて満たす方 ①司書、司書補、司書教諭のいずれかの資格（見込みを含む）を有する方 ②パソコン操作（エクセル・ワード）ができる方	面接（1月29日（火））	
図書館嘱託員（学校図書館）	若干名	週3日（火～日曜日）※毎週土・日曜日のどちらかを含む午前9時～午後5時（祝日出勤あり、出勤曜日不定）	わかざり図書館、わかたけ図書館				
図書館嘱託員（学校図書館）	若干名	週5日（月～金曜日）午前9時～午後4時、または午前10時～午後5時※勤務先の学校による	市内小・中学校および中央図書館				

※勤務条件、受験資格等の詳細については、市ホームページをご覧ください。職員課へお問い合わせください。
【申込み】1月15日（火）～22日（火）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の写し（当該職種のみ）を持参のうえ直接、市役所第一棟5階職員課 ☎ 551・1589へ。

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

交通災害共済（ちょこっと共済）に加入しましょう！

平成31年度の交通災害共済の受付を2月1日(金)から開始します。加入申込書パンフレットは、1月中旬に各家庭に配布します。「ちょこっと共済」は、住民の皆さんが会費を出し合い、交通事故にあったとき、見舞金を受けられる助け合いの制度で、選べる2コース制です。

【会費（年額）】Aコース1,000円、Bコース500円 ※大人・子ども同額。小・中学生（平成16年4月2日～平成25年4月1日までに生まれた方）は、市が公費でBコースに加入します。また、会費（500円）を追加することでAコースへ変更ができます。

【共済期間】2019年4月1日～2020年3月31日（年度途中の加入の場合には、加入日の翌日から2020年3月31日まで）

【申込み】市内の金融機関（ゆうちょ銀行は除く）の窓口、市役所内の指定金融機関派出所

※2月中は右表のとおり出張受付を行います。

【問合せ】総合窓口課 ☎ 551・1596

▼出張受付日程表

実施日	受付時間	受付場所
2月3日(日)	午前10時～正午	福東会館
	午後2時～4時	富士見台町会集会所
2月17日(日)	午前10時～正午	熊川地域体育館
	午後2時～4時	田園会館
2月24日(日)	午前10時～正午	わかざり会館
	午後2時～4時	かえで会館
2月3日(日)	午前10時～午後4時	伊勢丹立川店2階
3月2日(土)		イオンモールの出
2月9日(土)		モリタウン昭島2階
2月23日(土)		

※今回はわかたけ会館、市民会館、福祉センターでは出張受付を行いません。

4月21日執行福生市議会議員選挙立候補予定者説明会のお知らせ

【日時】2月6日(水)午後2時

【場所】もくせい会館3階会議室

※会場の都合により説明会への出席は、立候補予定者1人につき3人までとさせていただきます。

【問合せ】選挙管理委員会事務局 ☎ 551・1802

確定申告でマイナンバーカードを利用される方へ

電子証明書が搭載されたマイナンバーカードを利用し、確定申告を行うことができます。

なお、住民基本台帳カードへの電子証明書の発行（更新）は終了しています

【問合せ】選挙管理委員会事務局 ☎ 551・1802

確定申告でマイナンバーカードを利用される方へ

電子証明書が搭載されたマイナンバーカードを利用し、確定申告を行うことができます。

なお、住民基本台帳カードへの電子証明書の発行（更新）は終了しています

11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、滞納となっている市税等に充てられます。

【差押物件】
・原動機付自転車（HONDA）
＜見積価格＞3,000円
＜落札価格＞9,240円
・原動機付自転車（KYMCO）
＜見積価格＞5,000円
＜落札価格＞2,500円

1月の納税のお知らせ

1月は、市・都民税（第4期）、国民健康保険税（第7期）、介護保険料（第7期）、後期高齢者医療保険料（第7期）の納期です。納期限は1月31日(木)です。お忘れのないようご納付ください。口座振替は1月31日(木)の予定です。残高不足にご注意ください

【問合せ】総合窓口課 ☎ 551・1595

1月の納税のお知らせ

1月は、市・都民税（第4期）、国民健康保険税（第7期）、介護保険料（第7期）、後期高齢者医療保険料（第7期）の納期です。納期限は1月31日(木)です。お忘れのないようご納付ください。口座振替は1月31日(木)の予定です。残高不足にご注意ください

国民年金保険料の前納について

国民年金には保険料を前払いすると割引になる「前納」という制度があります。口座振替・クレジットカード納付による4月末日引き落とし（土・日・祝日の場合は翌日以降の銀行営業日に引落とす）の6か月

前納（4月～9月分）・1年前納（4月～翌年3月分）・2年前納（4月～翌々年3月分）の申込み期限は、平成31年2月末となっています。

4月分からの前納をご希望の場合は、必ず申込み期限までに相談ください。また、各納付方法により

割引額が異なります。口座振替での前納は、現金納付やクレジットカード納付による前納よりも割引額が多いため、お得です。各種割引額についてはお問い合わせください。

【問合せ】青梅年金事務所 ☎ 0428・303410、保険年金課 ☎ 551・1670

市民農園使用者募集

市民農園の春からの使用者を募集します。また、今回の募集から貸出期間および協力会費が変更されています。ご注意ください。

【貸出期間】2019年4月1日～2022年1月末日 ※土地所有者の都合により貸出期間が短くなる場合があります。

【貸出面積】一区画約10㎡
【協力会費】3,000円（一括納入していただきます。会費は水道料等、農園の維持管理費となります。） ※納入した会費は原則として返還しません。

【応募条件】市内在住で住民基本台帳に登録されている方 ※申込みは1世帯1農園一区画のみ、ほかの市民農園をご利用の方は申込みができません。また、消せるボールペンでの申込みは、無効とさせていただきます。

【申込方法】往復はがきの往信面の裏に①希望する農園名②申込人住所③氏名（ふりがな）④電話番号⑤生年月日⑥「規約の遵守及び住民基本台帳を閲覧

することに同意する」、返信面の表にご自分の宛先を明記し、裏面は白紙のまま、2月1日(金)（当日消印有効）までに〒197-8501 福生市本町5 福生市役所シティセールス推進課産業活性化グループへお申し込みください。

※農園は各農園の使用者で組織する協力会（全員加入）で管理、運営を行いますので、「市民農園使用者協力会運営規約」をよくお読みになり、申込みをしてください。運営規約は市ホームページまたはもくせい会館1階シティセールス推進課窓口でご確認ください。

※申込みが定員を超えた場合のみ、公開事前抽選を実施します（観覧自由）。
【事前抽選日時・場所】2月12日(火)午前9時30分～もくせい会館1階市民ギャラリー ※抽選結果は返信はがきでもお知らせします。

▼募集区画数・抽選会（下表参照）

利用区画は抽選会で決定します。詳細は返信はがきでご案内します。なお、協力会費のお支払い、誓約書の提出等は後日の手続きとなります。詳細は、返信はがきで併せてお知らせします。

【問合せ】市民農園使用者協力会事務局（シティセールス推進課） ☎ 551・1699

対象農園名	貸出区画	区画抽選会日時・場所
福生武蔵野	130区画	2月24日(日) 午前10時30分 午後1時30分 午後3時30分 もくせい会館3階（市役所の向かい） ※当日は市役所地下駐車場が利用できます。
福生奈賀	83区画	
熊川武蔵野第二	35区画	
熊川北	23区画	
熊川牛浜	18区画	

東京都立多摩職業能力開発センター平成31年4月入校生募集

都立職業能力開発センターは就職に向けて、職業に必要な知識・技能を習得していただくための施設です。この度、平成31年4月1日からの入校生募集を開始します。

【募集期間】受付中。2月4日(月)まで受け付けます。

【選考日程】2月13日(水)15日(金)（科目によって異なります。）

【募集科目】自動車塗装、建築設備、精密加工、電気工事、若年者就業支援（溶接コース）、三次元CAD、調理、造園土木施工、住宅リフォーム、ビル管理、庭園施工管理、電気制御基礎

養成

【申込方法】募集期間内に、ハローワーク青梅または、多摩職業能力開発センターに本人が直接お申し込みください。

【見学会日時】1月17日(木)24日(木)（各日も午後2時集合、事前予約不要）

【問合せ】東京都立多摩職業能力開発センター訓練課能力開発担当（昭島市東町3-6-33） ☎500・8700

違法な不用品回収業者にご注意ください

「無料で不用品を回収します」などと宣伝する不用品回収業者に引き渡すと、不法投棄や、不適正処理による環境汚染につながる恐れがあります。

まちづくり勉強会を開催します

コミュニティづくりを通じて、定住につながるまちの魅力を学ぶための勉強会を開催します。

【対象】市内在住・在勤、またはまちづくり活動に興味がある方で全3回に参加できる方

【定員】先着15人

【費用】無料※交流会・交通費は実費

【講師・ファシリテーター】NPO法人FLAG

	日時	場所	テーマ
第1回	2月16日(土)午後1時30分～4時30分	もくせい会館2階201・202会議室	公共空地で地域価値を高める方法を学ぼう
第2回	3月9日(土)午前10時～午後3時	モリパークアウトドアヴィレッジ(昭島市)	ファーマーズマーケットで運営体験をしてみよう
第3回	3月21日(土)午後1時30分～4時30分	もくせい会館2階201・202会議室	コミュニティ・アイデアを発表しよう

【申込み】受付中。2月8日(金)までにまちづくり計画課住宅グループ ☎551・1961 へ。

また、高額な処分費用を請求されるなどの被害が都内でも発生しています。

ご家庭から出た不用品の処分は、ごみの出し方を確認いただき、適正に排出するようお願いいたします。

【問合せ】環境課ごみ対策係 ☎551・1731

第5回「ロパン教室」

最近、つまずきやすくなっていますか？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くなっています。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】2月28日(木)午後2時～4時

【場所】加美公会堂（大字福生1228）

【定員】先着20人

【講師】理学療法士（公立福生病院）

【申込み】1月15日(火)から電話で介護福祉課地域包括支援センター係 ☎551・1537 へ。

「ご存じですか？」

高齢者の「障害者控除」

身体障害者手帳等の交付を受けていない方であっても、65歳以上で寝たきりなど一定の要件に該当する方には、障害者控除対象者認定書を発行します。

所得税や住民税の申告の際に添付することで、本人またはその扶養者が障害者控除や特別障害者

控除を受けられます。

【申請方法】印鑑を持参して市役所1階9番介護福祉課介護保険係へ。

【問合せ】介護福祉課介護保険係 ☎551・1764

市民講座「よかれと思ってやったこと」これって高齢者虐待ですか？

高齢者虐待はさまざまな要因が複雑にからみあって起こっている場合が多く、介護している側が気付いていないこともありま。地域ぐるみで高齢者ご本人を守るだけでなく、虐待をしてしまっているご家族などを支援することが大切です。

どのような行為が虐待にあたるのか、どのように対応したら良いのかを、公益社団法人東京社会福祉士会所属の社会福祉士からお話ししてもらいます。

【日時】2月13日(水)午後2時～3時30分

【場所】もくせい会館3階301

【対象】市内在住・在勤の方

【定員】先着30人

【持ち物】筆記用具

【申込み】1月15日(火)から福生市地域包括支援センター 熊川 ☎510・2945 へ。

ひとりでは悩まず、まず相談を「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

して働いている方などの、リハビリ全般について、理学療法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】2月2日(土)午後1時30分～3時30分

【場所】福祉センター1階保育室

※申込み不要です。直接会場へお越しください。

【主催】(社)東京都理学療法士協会成人福祉部・福生市社会福祉協議会

【問合せ】社会福祉協議会 ☎552・5027

身近な法律相談

高齢者・障害者の方の遺産相続・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】2月20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。相談内容は秘密を厳守します。

福祉センター設備改良工事（第2期）のお知らせ

福祉センターは、空調設備、入浴用設備等の改修工事を2018年9月から2019年12月まで実施しています。代替施設がないため、開館しながらの工事となります。原則、社会福祉協議会が実施している事業については通常どおり実施する予定です。なお、貸室の利用ができない期間もあり、ご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

〈工事期間中のご注意〉

- 【閉館時間】月～土曜日の夜間（午後5時15分以降）、日・祝日は、閉館します。
- 【駐車場】住宅側の使用ができません。身体障害者専用駐車スペースはあります。
- 【駐輪場】駐車場内に臨時駐輪場があります。
- 【問合せ】介護福祉課高齢福祉係 ☎551・1751、社会福祉協議会管理係 ☎552・2121

エリア	工期	【第2期】2019年2月～6月
2階（全域）		全室貸出できません（社会福祉協議会・市事業を実施）。
1階（事務室・相談室）		
		工事施工（2月～3月）
1階（喫茶室、ロビー等）		この間、正面出入口は閉鎖します（来所の際は、北側・西側出入口をご利用ください）。また、「喫茶たんぼぼ」は営業を休止します。
1階（上記を除く全域）		
		工事施工
地下（全域）		※浴室は、2月・3月は利用できます。4月から6月は利用できません。浴室までの経路等は、福祉センター内に掲示し、案内します。

【申込み】1月21日(月)から（土・日曜日を除く）午前8時30分～午後5時15分の間に）社会福祉協議会・成

年後見センター福生 ☎552・5027 へ。

ごみ・資源収集情報

ごみが27t 増えちゃったよ!	資源の割合が 変わらなかったよ!
30年11月1,015t	30年11月308t (23%)
29年11月988t	29年11月303t (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11月	92t
29年11月	61t

2月の資源回収予定

実施団体	実施日
福栄福寿会	2日(土)
福東幸せ会(熊川第2アパート)	3日(日)
本町第七町会	3日(日)
本町第八第一町内会	3日(日)
牛浜第二町会	10日(日)
鍋一老人クラブ	10日(日)
鍋ヶ谷戸第二町会	10日(日)
富士見台町会	10日(日)
本町第八第二町内会	10日(日)
本町町会	10日(日)
南町会	10日(日)
内出子供会	17日(日)
志茂第二町会	17日(日)
原ヶ谷戸町会	17日(日)
福生団地自治会	17日(日)
南田園二丁目町会	17日(日)
加美平老人クラブ	23日(土)
熊川牛浜町会	24日(日)
青少年育成加美地区委員会	24日(日)
中央本六子供会	24日(日)
永田子供会	24日(日)
南田園三丁目町会	24日(日)
武蔵野町会	24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

【第6回市民環境大学参加者募集】第6回は、冬の多摩川にいる野鳥を観察します。【日時】2月3日(日)午前9時30分～正午【集合場所】川の志民館【活動場所】多摩川中央公園・多摩川【講師】野村亮氏（NPO法人自然環境アカデミー）【申込み】1月25日(金)までに環境課環境係 ☎551・1718 へ。

【平成31年4月の保育園入園の申込み（2次募集）は、1月18日（金）が締切日です】詳しくは、広報ふっさ1月4日号または市ホームページをご覧ください。【問合せ】子ども育成課保育係 ☎ 551・1780

やさしい成年後見制度学習



成年後見制度と任意後見の違いってなんだろう？費用はどれくらいかかるの？ など、司法書士の先生から成年後見制度について学びます。

ていきますが、体力を維持するためには、頑張りすぎず、運動を長く続けることが大切です。運動する機会がない方、激しい運動はもうできない、そんな方はインターバル速歩を取り入れてみませんか？ インターバル速歩は「さっさか歩き」と「ゆっくり歩き」を3分ごとに交互に繰り返す、簡単なウォーキング法です。普段、運動していない方も大歓迎です。動きやすい服装でお越しください。

【日時】 2月27日（水）午後2時～3時30分
【場所】 福祉センター2階 研修室
【対象】 市内在住・在勤の方
【定員】 先着20人程度
【持ち物】 筆記用具等
【講師】 貫井雄太氏（司法書士）
【申込み】 1月28日（月）から社会福祉協議会成年後見センター 福生 ☎ 552・5027へ。

インターネット速歩実践会

体力（筋肉）は、運動しないと加齢とともに低下し

競技場
【定員】 先着25人
【持ち物】 室内運動靴、タオル、飲み物

【日時】 2月21日（木）午後1時30分～3時30分
【場所】 中央体育館2階主

～母子講演会～
「特性のある子どもへの理解と関わり方」

インターネットで発達障害の特性や行動を簡単に調べることができるような時代になりました。その反面、正しい情報と間違っ

た、少しでも特性や行動が当てはまっていると過度に不安になる方や、集団行動や学業についていけずに自信をなくしてしまうお子さん

そんな親子の不安を軽減できるように、特性のある子どもへの言葉かけや関わり方を一緒に学んでみませんか？

【日時】 2月9日（土）午後1時～3時
【場所】 もくせい会館2階会議室（市役所向かい）
【対象】 保護者、関係機関および今回のテーマに関心のある方
【定員】 先着50人（予約制）
【講師】 廣澤満之氏（白梅学園大学准教授）
【申込み】 1月18日（金）から保健センター ☎ 552・0061へ。

【申込み】 1月18日（金）から電話で保健センター ☎ 552・0061へ。
平成31年4月入所の学童クラブの第2次申請を受け付けます

第2次入所申請は、第1次入所判定後、利用希望の学童クラブに空きがある場合に入所を承認します。

【期間】 2月1日（金）～8日（金）午前8時30分～午後5時15分 ※水曜日は午後8時まで受け付けます。土曜日の正午～午後1時および日曜日は除きます。

【場所】 市役所1階8-1番子ども育成課窓口

【問合せ】 子ども育成課子ども育成係 ☎ 551・1733

「ふっさ子育てまる得カード」更新の手続きはお済みですか？

市内の子育て支援協賛店でカードを提示すると、協賛店独自のさまざまな特典（サービズ）が受けられます。カードの有効期限が切れている場合は、更新の手続きをしてください。

【対象】 子育て世帯（中学生以下の子どもまたは妊婦がいる世帯）

【手続方法】 子どもの年齢や妊婦であることがわかるもの（健康保険証や母子健康手帳など）と印鑑、古いカードを持参のうえ、保護者または妊婦の方がお申し込みください。申請書には世帯全員の氏名、生年月日の記入が必要です。

助産師とはなぞ

地域の助産師による無料

子ども家庭支援センターの職員が子育てサロン「ほっとひろば加美平」へ出張し、子育てについての悩みや疑問などの相談に応

【日時】 1月24日（木）午前11時～正午
【場所】 かえで会館

【対象】 子育て中の親子やその家族、妊産婦等
【問合せ】 子ども家庭支援センター ☎ 539・2555

健康コーナー

～冷え性対策をして寒さを乗り切ろう～

西洋医学では冷え性という病名はありませんが、東洋医学では冷えによる肩こりや腰痛、便秘や抵抗力の低下などの症状が存在し、「万病の元」と言われています。

冷え性対策をしっかり行い、元気に寒さを乗り切りましょう。

▼冷え性の原因

ストレスや不規則な生活による自律神経の働きの乱れや、熱を作る筋肉量が少ないことが挙げられます。女性に冷え性が多い理由は、男性に比べ筋肉が少ないことに加え、月経などによりホルモンのバランスが崩れやすいことにあります。

▼冷え性の改善

①身体を温める食事
バランスのとれた食事を基本的に、身体を温める食材を積極的に摂りましょう。特にたんぱく質は、熱源となる筋肉を作るほか、熱として消費される量が多い栄養素です。

＜身体を温める食材＞
たまねぎ、にんじん、生姜、にんにく、小松菜、ごぼう、肉、赤身の魚、チーズなど

②衣服の選び方

厚着をしすぎると汗をかきやすくなり、身体を圧迫して血行が悪くなる場合があります。身体を締め付ける衣服や靴は避けましょう。

③自律神経を整える生活習慣

・十分に睡眠をとり、身体を休める
・生活に運動を取り入れる
・40度前後のお湯で全身浴をする

④アルコールを飲みすぎない

アルコールには皮膚から熱を放出する作用があるため、お酒を飲みすぎると体温が低下しやすくなります。飲みすぎに注意しましょう。

～季節を問わず、手洗い、うがいを忘れずに～

【問合せ】 保健センター ☎ 552・0061

市民のひろば

＜会員募集＞

▼育児サークル「はだかんぼう（0～2歳児の母子）」

お花見や水遊び、焼き芋やクリスマス会など季節の行事、制作を親子で楽しんでいます。随時見学可能です。お気軽にお問い合わせください。

【日時】 毎週金曜日午前10時30分～午後1時30分
【場所】 田園児童館
【費用】 1,200円（年会費）
【申込み】 はだかんぼう・鈴木へメール（yukiesj65096@gmail.com）でお申し込みください。

▼拝島ラフタークラブ

作り笑いでOK！ 笑いヨガで幸せホルモンを出しましょう！
【日時】 毎月第四日曜日午前10時～11時
【場所】 白梅会館和室※直接お越しください。
【費用】 100円（参加費）
【問合せ】 鈴木 ☎ 513・4746

入学通知書を送ります

今年4月に小・中学校へ入学されるお子さんに、教育委員会から入学通知書をお送りします。入学通知書にはお子さんが入学する学校名が書いてありますのでご確認ください。

【対象】へ小学校 平成24年4月2日～平成25年4月1日までに生まれた方
中学校 平成18年4月2

日～平成19年4月1日までに生まれた方

※1月25日(金)までに通知書が届かない方や私立学校等に入学を予定する方等はお問い合わせください。

【問合せ】教育支援課学務係 ☎551・1948

地域福祉講座「知らないこと損する医療制度のお話」

平成30年4月に医療制度の改正がありました。

今回の講座では、改正に伴う医療制度のあらましや私たちが知っておかなければならない制度の内容について学びます。

地域で医療を安心して受けられるためにも、正確な医療制度の知識を身に付けてみませんか。

【日時】2月7日・14日・21日の木曜日午後7時～9時(全3回)

【場所】さくら会館第2集

郷土資料室に出かけよう!

中央図書館内に併設する郷土資料室で、企画展示や学習会などさまざまなイベントを開催します!

▼郷土資料室企画展示「バードカービング展」

バードカービングは、鳥の姿を正確に再現した木彫りの模型で、鳥類の姿を紹介するため、はく製とともに博物館の展示資料として広く利用されています。



本展示では、このバードカービング約70点を展示するとともに、その歴史や製作工程についても紹介します。

【期間】2月2日(土)～4月7日(日)

【開館時間】午前10時～午後5時

【休館日】月曜日(月曜日が祝日の場合は翌平日)

▼「古文書学習会(実践編)」

市内に伝わる江戸期から明治期にかけての古文書を読み、当時の支配体制や庶民生活を中心に、福生の歴史に迫ります。古文書や福生の歴史に興味のある方のご参加をお待ちしています。

【日時】〈第1回〉2月2日(土)午後2時～3時30分
〈第2回〉2月9日(土)午後2時～3時30分

【場所】中央図書館2階会議室

【対象】市内在住・在勤・在学の方 ※古文書読解の経験がある方

【定員】先着20人

【講師】高崎勇作氏(前文化財保護審議会会長)

【申込み】1月22日(火)午前10時から受付を開始します。電話または郷土資料室窓口で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

▼小学生わくわく土曜日「万華鏡を作ろう」

鏡の反射から不思議な模様が現れる万華鏡を作ります。

【日時】2月16日(土)午前10時15分～11時45分

【場所】中央図書館2階会議室

【対象】小学生

【定員】先着10人 ※小学生は保護者同伴可、未就学児は要保護者同伴

【申込み】1月22日(火)午前10時から受付を開始します。電話または郷土資料室窓口でお申し込みください。



中央体育館事業

【問合せ】中央体育館 ☎552・5511

中央体育館で開催するおすすめの教室です。平成31年の新たなスタートにいかがですか? 1クール(1～3月)を継続して参加することが難しい方は、都合の良い日だけ参加することもできます。

教室名	対象	曜日	時間	場所	期間	内容
①ナイトストレッチ	一般	火	午後7時30分～8時30分	多目的室	～3月26日	一日の終わりに体をリセットしませんか? 自分の体重を利用して無理なく気持ちよく筋肉を伸ばしていきます。道具も利用してより深く伸ばしていくメニューも行います。
②ZUMBA		水	午前10時～11時		～3月27日	インストラクターの動きを真似して体を動かすダンスエクササイズです。ノリノリな音楽に合わせた振付となっていますので、楽しく体を動かせます。
③健康ストレッチ		火・金	午後2時40分～3時40分		～3月29日	自宅でもできる簡単なストレッチを中心に無理なく体をほぐして健康的な体を目指しましょう。道具を使ったストレッチや簡単な筋トレも行います。
④木曜バランスボールエクササイズ		木	午後7時30分～8時30分		～3月28日	ボールが跳ねる、転がる力を利用して、有酸素運動やストレッチを行います。身体は自然とバランスを取っているの、知らないうちにたくさん運動できます。

【持ち物】運動できる服装で、室内用運動靴(①・③は不要)・タオル・水分補給できる物(ふた付)
【参加費(1回)】①・③・④ 350円(参加費200円と利用券150円) ② 500円(参加費350円と利用券150円)
【参加方法】教室開始10分前までに中央体育館窓口で受付(祝日および休館日は休講)。
※詳細は、中央体育館へ直接、または電話(☎552・5511)でお問い合わせください。

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。今さら人には聞けない

市民企画講座「安心・安全ふっさライフ」防災編

【日時】1月18日(金)午前9時から公民館公民館係 ☎552・2118へ。

【対象】市内在住・在勤の方
【定員】先着20人
【講師】萬沢明氏(日本福祉大学非常勤講師)、萬沢せつ子氏(青梅成木台病院地域連携部長)

【場所】公民館白梅分館
【定員】各回先着20人

【日時】①2月16日(土)②2月23日(土)③3月2日(土) ※各回午後2時～4時

【内容】①防災基礎知識
②防災まちたんけん(フィールドワーク)
③知って得する防災テクニク

「防災」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。

図書館からのお知らせ

▼中央図書館おはなし会

【日時】2月6日・13日・20日・27日の各水曜日とも午後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】2月2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

▼中央図書館乳幼児おはなし会「おはなしであそぼ!」

【日時】2月5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ご参加ください!) ※直接どうぞ

【出演】おはなしのもり

▼冬のプラナリアおはなし会

読み聞かせや手遊びなどをします。一緒に楽しみましょう!

【日時・場所】1月27日(日)

①午前11時～(約30分)・中央図書館

②午後2時30分～(約30分)・わかざり図書館

【対象】幼児～小学生 ※直接どうぞ

【出演】おはなしだいすきプラナリア

▼わかざり図書館おはなし会

【日時】2月14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】2月27日(水)午前11時～

【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】2月13日(水)・27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】2月21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】2月20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】2月6日・13日・27日の各水曜日午前11時～

【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】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

【講師】高橋章夫氏(ボラティア防災会議 FJSSA 代表) 【申込み】1月19日(土)午前9時から公民館白梅分館 ☎553・3454へ。

費用の記載のない事業は無料です



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	2月7日(木)・21日(木) 午前9時30分～11時	市役所1階ロビー	
	2月6日(木) 午前10時～正午	プチギャラリー・第一展示室	
②育児相談 身体計測、育児相談、母乳・栄養相談	①2月1日(金)午後1時30分～2時30分 ②2月20日(木)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
③離乳食教室 離乳食の作り方、進め方(試食あり)	<前期・中期食> 2月13日(木)午前10時～11時30分		離乳食開始時期の乳児とお母さんなど・定員20組
④すくすく歯科健診 (乳幼児歯科健康診査)	2月6日(木)・20日(木) 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		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
⑤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	2月14日(木) 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・定員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
⑥すくすくベビークラス(おすわりのころ)	2月12日(木) 午前10時～11時30分		6か月～1歳ごろの乳幼児と保護者。先着20組
⑦パバマクラス(2・3月コース) お産の話、栄養の話、お風呂の入れ方等	2月16日(土)・28日(木)・3月9日(土)・14日(木)・28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・②は不要。③・⑤・⑥・⑦は1月18日(金)から、④は初診・日程変更の方のみ前日までに保健センターへ。

2月の予防接種(BCG)

期日	備考
18日(月)	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。)

【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。

2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
3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	浜崎歯科医院 福生 1078-11 第2栄和ビル 2F ☎ 530-2729
10日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	荒木歯科医院 牛浜 130 ☎ 551-3243
11日(祝)	福生市休日診療所	菜の花クリニック 瑞穂町殿ヶ谷 454 ☎ 557-7995	佐久間歯科医院 東町 2-8 東口 SYビル 2F ☎ 553-2525
17日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	河野歯科医院 南田園 3-2-38 ☎ 553-2829
24日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	松永歯科医院 福生 963 ☎ 552-7122

2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	19日(火)	平成30年10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8月生まれ ※受診日時点で生後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5月生まれ ※受診日時点で生後9か月0日以降の乳児	
1歳6か月児	26日(火)	平成29年7月生まれ	保健センター 午後0時45分～1時45分
3歳児	5日(火)	平成28年1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～

「人生100年時代に寄せて」

少子高齢化・人口減少社会にあっても、人生100年を目指す時代となりました。もちろん人生は長さだけでなく質も大切です。欧米では古くから「いくつになっても、住み慣れた地域で、自分らしく、幸せと健康を維持し生きる姿」に敬意を払うことを「Aging in Place(その地に生きる)」と表現するそうです。

終戦直後、WHO(世界保健機構)は「健康とは病や衰弱がないことではなく、身体的、精神的、社会的にも満たされた状態」であるとしました。そして人間の尊厳、人生の質の確保には、たとえ病や障害や老いを抱えても、ダイナミックに文化や個人の価値観の中で充実感を獲得できるよう、多分野の「公的支援システム」と「自己健康作り活動」が必要であるとの世界的理念「グローバルヘルス」を普遍化しました。

前者は健康・介護保険や社会保障制度、「Aging in Place」を支える自然・文化・生活インフラ・コミュニティ・交通・経済が息づく街創りであり、後者は「市町村の健診、健康作り・介護予防・生活支援事業等」を基盤に、自らの「健康リテラシー(情報を意欲的に活用する力)の向上」、「病や要介護状態の発生・重症化を予防する食や運動習慣の実践」、町内会や地域住民主体の「認知症予防としても大切な、共感・協働・達成感を分かち合う社会活動への参加」等です。

また皆さんが病や障害から人生の再出発を期す時、あるいは人生の最終段階を向かえた時、適切な治療・リハビリ・介護・緩和ケア・ご家族支援等を、どこでも、何時でも、誰でも受けられる「地域包括的ケア」という市町村主体のシステムの確立も重要です。

私たち、医療従事者もそれをミッションに、皆さん自らの健康創りを支えつつ、新たな時代に向き合いたいと思います。

【文責】玉木医師

～女性医師による乳がん・子宮頸がん検診を実施します～

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。これまで受けたことがない方もお気軽にご利用ください。

【日時】3月3日(日)午前9時～午後1時 ※受付時間は抽選です。受診者へ個別にご案内します。

【場所】保健センター

【対象】①乳がん検診…40歳以上の女性、②子宮頸がん検診…20歳以上の女性

※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、お申し込みできません。

【定員】①乳がん検診…60人、②子宮頸がん検診…60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。①乳がん検診…視触診およびマンモグラフィ②子宮頸がん検診…細胞採取、細胞検査

【費用】①乳がん検診…1,600円、②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全額無料で受診できます。また、生活保護受給中の方は、生活保護法適用証明書を当日受付に提出すると全額無料で受診できます。

【申込み】市ホームページから電子申請(1月31日(木)午後10時まで)、または往復はがきで(1月31日(木)消印有効)お申し込みください。

◆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・授乳中の方・妊娠している方、またはその可能性がある方は受診できません。

・検診車への乗降等に支援が必要な方は、事前に保健センターへご相談ください。

◆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のうえ保健センターへご連絡ください

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 / 肋骨骨折や肋骨にヒビが入っている方 / 受診日当日に月経中の方

※当日の問診結果によっては、検診を受診できない場合があります。

【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女性医師による〇〇検診希望

〈返信・表〉ご自分の住所・氏名

〈返信・裏〉無記入

【その他】40歳以上の方は、1枚のはがきで両方の検診の申込みができます。記載内容に不備があると受診できません。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いく場合があります。

【問合せ】保健センター ☎ 552-0061

※各事業の申込みは特に記載のあるものを除き、電話で申し込めます。また費用の記載のないものは無料です。

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。