


人口と世帯数 (平成 31 年 3 月 1 日現在)		
人口	男	29,016
	女	29,065
	計	58,081
世帯数	30,424	

まちの写真ニュース
誰もが主役のフェスティバル「第 5 回福生まちなかアートフェスティバル」を今年も 3 月 21 日(祝)に開催します。



今号の主な記事

2面市税等の納め忘れはありませんか? 3面減免世帯へ指定収集袋を交付 4面高齢者見守りキーホルダーとアイロンシールを交付
5面小江戸川越まちなかウォーキング 6面松林分館写真展「多文化〜ひと・まち〜」 7面平成31年度保健事業日程表 8面保健ガイド

第 36 回 ふっさ桜まつり

3 月 30 日 [SAT] ~ 4 月 7 日 [SUN]
at 明神下公園ほか

夜桜、写真にグルメ。楽しみ方は人それぞれ!

▼夜桜もお楽しみいただけます

【夜桜ライトアップ時間】午後 5 時~ 9 時 (期間中毎日実施)

▼桜まつりオリジナルミニ半纏の販売も実施

1 個 500 円で販売します。

▼期間中はたっけー☆☆も登場!

【日時】3 月 30 日(土)・31 日(日)、4 月 6 日(土)・7 日(日)午前 10 時~午後 6 時

【場所】明神下公園付近

▼ご当地グルメ「福生ドッグ」も出店!

今年も期間中の土・日曜日に地元町会・自治会とともに模擬店を盛り上げます!

▼第 36 回ふっさ桜まつり写真コンクールも開催

【応募対象】ふっさ桜まつりや、多摩川堤防沿いの桜をテーマにし、今年撮影した写真で未発表のもの

【応募締切】4 月 26 日(金)※当日消印有効。詳しくは市ホームページおよび桜まつり会場で配布する応募チラシをご覧ください。

【入賞作品展の期間・場所】6 月 21 日(金)~ 28 日(金)・市民会館展示スペース

※イベントは天候等の理由により、急きょ変更となる場合があります。
※ごみは各自で必ずお持ち帰りください。
※航空法に基づき、原則、無人航空機(ドローン等)の飛行は禁止です。
【主催】ふっさ桜まつり実行委員会
【後援】福生市、福生市文化協会、福生市町会長協議会、福生市観光協会
【問合せ】ふっさ桜まつり実行委員会事務局(シティセールス推進課) ☎ 551・1740

イベント一覧

日付	時間	内容・団体名
3 月 30 日(土)	午前 10 時 30 分~ 11 時	開会式
	午前 11 時 30 分~正午	ライブ演奏・もんでんけんじ
	午後 0 時 10 分~0 時 20 分	キッズダンス・横田チアリーダー
	午後 1 時~ 2 時	バンド演奏・0J-Suns
	午後 2 時 30 分~ 3 時	大道芸・大道芸人ムーラ
3 月 31 日(日)	午後 3 時 30 分~ 4 時	ダンス・スタジオエンジェルズ
	午前 11 時~ 11 時 30 分	大正琴演奏・扇靖流
	正午~午後 0 時 40 分	エイサー太鼓・横田西多摩エイサー太鼓
	午後 1 時~ 5 時	おはやし・福生市囃子連合会
4 月 6 日(土)	午前 11 時~ 11 時 40 分	和太鼓演奏・和太鼓灯音
	午前 11 時~午後 5 時	アメリカン・福生市観光協会
	正午~午後 0 時 30 分	草笛演奏・ふっさ草笛サークル
	午後 1 時 20 分~ 1 時 50 分	ビッグバンドジャズ演奏・ハイブリッドジャズオーケストラ
	午後 2 時~ 2 時 30 分	鼓笛隊パレード・福生消防少年団
4 月 7 日(日)	午後 3 時 30 分~ 4 時	キッズダンス・VERSITY
	午前 11 時~午後 3 時	箏演奏・福生和楽連盟 福音楽会
	午前 11 時~午後 3 時	野だて・裏千家 美幸会
	午前 11 時~午後 5 時	アメリカン・福生市観光協会
	午前 11 時 20 分~ 11 時 50 分	ダンス・愉快なプリガール達
	正午~午後 0 時 30 分	かっぱれ・江戸芸かっぱれ光江流
	午後 1 時~ 1 時 40 分	吹奏楽演奏・福生吹奏楽団
午後 2 時~ 3 時 30 分	民謡パレード・市内団体	
午後 3 時~ 4 時	神輿・田園睦会	
午後 3 時 30 分~ 4 時	和太鼓演奏・西多摩太鼓	

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)

「声の市議会だより」をお届けしています

市では、市民ボランティア団体「福生いとでんわ」と協働で視覚障害者(1・2級)の方に「声の市議会だより」(DAISY方式のCD版)をお届けします。ぜひご利用ください。

▼DAISYとは

デジタル録音図書国際標準で、聴きたいところをページや見出しですぐに検索できるなど、情報検索性に優れています。

専用の再生機が必要となりますが、利用対象者は日常生活用具として給付を受けられます(利用者一割負担)。

【問合せ】議会事務局庶務係 ☎551・1523

スクールサポートスタッフ(パートタイマー)募集

【募集人員】若干名

【雇用期間】2019年4月1日～7月20日、9月1日～12月25日、2020年1月8日～3月25日(学期ごとの雇用になります。)

【勤務内容】教員の補助業務(事務補助)

【勤務日・時間】原則、毎週月～金曜日(月20日以内) 午前9時～午後4時

【勤務場所】市内の小・中学校

【賃金】時給990円

【応募資格】市内在住で簡単なパソコン操作ができる方

【試験方法】面接(3月25

【申込み】3月15日(金)～22日(金)の間に、本人が履歴書(写真貼付)を持参のうえ直接、市役所第一棟5階職員課 ☎551・1589へ。

公民館保育室保育者(パートタイマー)募集

公民館主催事業・講座に関する保育者を募集します。

【募集人員】若干名

【雇用期間】2019年5月1日～2020年3月31日

【勤務内容】準備・保育・片付け、保育日誌作成等

【勤務日】主に、火・木・金曜日に行われる保育講座開設日(6回または16回を年間8コース)、月1回の会議・研修。年間約90日程度(夏冬の幼稚園・小学校の長期休業期間を除く)

【勤務時間】原則、午前9時30分～午後1時30分

【勤務場所】公民館本館・松林分館・白梅分館

【賃金】時間額1,080円(交通費の支給なし)

【応募資格】保育士、幼稚園教諭・小学校教諭のいずれかの有資格者、または資格取得見込者(市内在住であるかは不問)

【試験方法】面接(4月11日(木)午前)

【申込み】3月19日(火)～31日(日)午前9時～午後5時の間に、本人が履歴書(写真貼付)および資格を証明できるものの写し、または資格取得見込証明書を持参の

うえ、直接公民館本館(さくら会館内) ☎552・2118へ。 ※月曜日休館

平成30年度第6回インターネット公売結果

1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、滞納となっております。市税等に充てられます。

【差押物件】

・天体望遠鏡

＜見積価格＞1,500円

＜落札価格＞5,350円

・原動機付自転車①(スズキ・チョイノリ)

＜見積価格＞3,000円

＜落札価格＞25,000円

・サングラス

＜見積価格＞1,500円

＜落札価格＞11,017円

※ほかにもテレビ、釣り竿、リールなどが落札されました。

【問合せ】収納課 ☎551・1578

市税等の納め忘れはありませんか?

2月28日をもって、平成30年度分の市税等の最終納期限が経過しました。納め忘れがないか、もう一度お確かめください。

万が一納め忘れがありましたら、早急にご納付ください。

【最終納期限が経過した平成30年度分の市税等】

・市・都民税(第1期～第4期)

・固定資産税・都市計画税(第1期～第4期)

・軽自動車税

・国民健康保険税(第1期～第8期)

・介護保険料(第1期～第8期)

・後期高齢者医療保険料(第1期～第8期)

※納期を過ぎると延滞金がかかります。

【問合せ】収納課 ☎551・1578

国保だより

▼新しく会社等の健康保険に加入される方へ

国民健康保険に加入していた方が就職などで会社等の健康保険に加入したときは、福生市の国民健康保険の資格を喪失する届出が必要です。会社等の健康保険証が交付されたら、市役所1階5番保険年金課保険年金係へ14日以内に届出をしてください。

届出後の国民健康保険の資格は、会社等の健康保険に加入(取得)した日にさかのぼって喪失されます。

○届出をしないといけない

・国民健康保険の資格喪失が行われず、本来支払う必要のない国民健康保険税も課税されます(届出をした時点で正しい国民健康保険税に算定し直します)。

・会社等の健康保険に加入後、病院受診時には必ず新しい保険証を提示してください。病院で国民健康保険証を使用すると、国民健康保険が病院に支払った医療費を返還していただくことがあります。なお、支払っ

4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	3日(木)	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(水)・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～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	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(☎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)

届出に必要なもの

- ① 加入された方全員の会社等の健康保険証(または資格証明書)
- ② 加入された方全員の国民健康保険証
- ③ 届出人の本人確認書類(運転免許証等)
- ④ 印鑑
- ⑤ 加入された方全員と届出人のマイナンバーのわかるもの

【問合せ】 保険年金課保険年金係 ☎551・1640

年金だより

国民年金は、老後やもしもの時にあなたの大きな支えとなります。保険料の納め忘れが続くと老後の年金を受け取ることができなくなるばかりか、納付が遅れることで障害年金や遺族年金を受け取れない場合があります。

もしもの時に後悔することのないよう、保険料はきちんと納付期限までに納めましょう!

毎月の保険料の納期は翌月末で、二年経過すると時効により納められなくなり

ます。

また、日本年金機構では、国民年金保険料を納付期限までに納めていただけない方に対して、電話・文書・訪問により早期に納めていただくよう案内を行っています。

▼国民年金保険料は納付期限までに納めましょう

国民年金は、老後やもしもの時にあなたの大きな支えとなります。保険料の納め忘れが続くと老後の年金を受け取ることができなくなるばかりか、納付が遅れることで障害年金や遺族年金を受け取れない場合があります。

もしもの時に後悔することのないよう、保険料はきちんと納付期限までに納めましょう!

毎月の保険料の納期は翌月末で、二年経過すると時効により納められなくなり

ます。

また、日本年金機構では、国民年金保険料を納付期限までに納めていただけない方に対して、電話・文書・訪問により早期に納めていただくよう案内を行っています。

【問合せ】 契約管財課管財係 ☎551・1535

納税は 納期限内で 元気な福生

ごみ・資源収集情報	
ごみが69t 増えちゃったよ!	資源の割合が1% 増えたよ!
31年1月994t	31年1月325t (25%)
30年1月925t	30年1月296t (24%)

※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	
31年1月	87t
30年1月	93t

4月の資源回収予定	
実施団体	実施日
鍋ヶ谷戸第一町会	7日(日)
鍋ヶ谷戸第二町会	7日(日)
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)
牛浜第二町会	14日(日)
志茂第二町会	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)
熊川牛浜町会	21日(日)
青少年育成武蔵野地区委員会	21日(日)
原ヶ谷戸町会	21日(日)
南田園二丁目町会	21日(日)
加美平老人クラブ	27日(土)
南田園三丁目町会	28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

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	1,223	435	170	119
午前7時～午後7時	961	303	106	73
午後7時～午後10時	226	104	62	44
午後10時～午前7時	36	28	2	2
最高音圧レベル(デシベル)	120	7	90	2
時間帯補正等価騒音レベル(デシベル)	68	6	49	6

【問合せ】環境課環境係

【持ち物】タオル、飲み物
【服装】長袖、長ズボン、歩きやすい靴
【申込み】受付中。4月4日(木)までに氏名・電話番号を明記し、NPO法人自然環境アカデミーへファクス(☎ 551・0306)、郵送(〒197-0003 福生市熊川378-5)またはメール(mail@shizen-academy.org)でお申し込みください。

【保存樹林地等奨励金の対象者】
① 面的なつながりが700㎡以上ある樹林地を設置(所有)する者
② 樹高が10m以上あり、かつ地上高1.5m部分の幹周が1m以上ある樹木を設置(所有)する者
③ 道路に接する部分の幹高が1m以上あり、かつ延長が5m以上ある生垣を設置(所有)する者

福生市議会議員選挙のお知らせ

【告示日】 4月14日(日)
【投票日】 4月21日(日)
【投票場所】 市内各投票所
【投票時間】 午前7時～午後8時
【期日前投票(投票日当日、投票に行けない方)】
【投票期間】 4月15日(月)～20日(土)
【投票場所】 市役所1階(郵便局側入口付近)
【投票時間】 午前8時30分～午後8時
【投票に必要なもの】 入場整理券か本人が確認できるもの

【問合せ】選挙管理委員会 事務局 ☎ 551・1802

カワラノギク保全のためのボランティア募集

かつて多摩川の石河原のシンボルだったカワラノギクを保全するため、陸橋上流の河原で種まきの作業を行います。

簡単な作業ですのでぜひご参加ください。
【日時】 4月7日(日)午前9時30分～正午ごろ
※雨天の場合は4月14日(日)に延期
【集合場所】 あきる野市総合グラウンド駐車場(JR東秋留駅東口から徒歩約20分)

保存樹林地等奨励金制度をご利用ください

市では、緑化推進の一環として、市民が樹林地および樹木、生垣を設置し、今後規定された年数以上にわたって維持管理を行うことが確認される場合に、奨励金を交付します。

また、新規で生垣を設置される方には設置費用を補助しています。

新築や建て替え等に伴う生垣の設置やブロック塀などから生垣への作り替えを検討している方は、着事前にお気軽にお問い合わせください。

【都市鉱山からつくるーみるのメダルプロジェクト】における小型家電のボックス回収を終了します

東京オリンピックピック・パラリンピック競技大会組織委員会(東京2020組織委員会)で実施している、小型家電リサイクル由来の金属を用いて東京2020大会の入賞メダルを製作するプロジェクトが、平成31年3月で終了となります。

【新規の生垣設置費用の補助対象者】
公道等に接する部分の延長が5m以上の生垣を新規で設置(所有)する者
【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、和と洋が織りなす福生市内の散策を試してみませんか。

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2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(火～日曜日の午前10時～午後6時 営業※月曜定休日。祝日の場合は翌日)

【問合せ】環境課ごみ対策係 ☎ 551・1731

減免世帯への指定収集袋の交付について

平成31年度のごみの指定収集袋を、減免対象の世帯に対して一定枚数交付します。該当する場合は申請してください。

【交付日時】 2019年4月1日～2020年3月31日の月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分
※祝日、年末年始(12月29日～1月3日)を除く。また水曜日の午後5時15分以降および土曜日は交付できませんので、ご注意ください。

【交付場所】 市役所第二棟2階環境課ごみ対策係※4月中は混雑状況により市役所1階北側玄関前(郵便局側入口)で臨時窓口を開設します。

【減免対象】
①生活保護受給者
②児童扶養手当受給者(児童手当ではありません。)
③特別児童扶養手当受給者
④遺族基礎年金受給者(条件有り※環境課ごみ対策係にご確認ください。)
⑤身体障害者手帳(1級または2級)の交付を受けていて、世帯全員の市民税が非課税の方
⑥愛の手帳(1度または2度)の交付を受けていて、世帯全員の市民税が非課税の方
⑦精神障害者保健福祉手帳(1級)の交付を受けていて、世帯全員の市民税が非課税の方
⑧市長が特別の理由があると認めた場合

【交付人数】
〈①の方〉 本人および証明書に記載されている人数分
〈②の方〉 該当の子(18歳到達年度の末日(3月31日)までの子)と親
〈③の方〉 該当の子(20歳未満の子)と親
〈④の方〉 該当の配偶者と子
〈⑤⑥⑦の方〉 該当の本人と同一世帯の親、または配偶者 ※親と配偶者がともに同一世帯の場合は、配偶者を優先

【交付枚数】
〈1人〉 可燃用小袋100枚、不燃用小袋20枚
〈2人〉 可燃用中袋100枚、不燃用中袋20枚
〈3人以上〉 1人増えるごとに2人分枚数に可燃用中袋50枚、不燃用中袋10枚を加算した枚数を交付します。 ※年度途中で申請した場合は、月割りで交付します。

【必要な物】
・各種証書等…①生活保護法適用証明書
②児童扶養手当証書
③特別児童扶養手当証書
④遺族基礎年金証書(環境課ごみ対策係にご確認ください。)
⑤身体障害者手帳
⑥愛の手帳
⑦精神障害者保健福祉手帳
・〈①～⑧共通〉 印鑑
※⑤⑥⑦については、世帯全員の市民税非課税の確認が必要なため、当日交付できない場合があります。また交付された指定収集袋を持ち帰るための袋等を、各自ご用意ください。

【問合せ】環境課ごみ対策係 ☎ 551・1731

福生市でのメダルプロジェクトにおける小型家電の回収(市役所、リサイクルセンター、中央体育館、福生地域体育館、熊川地域体育館)は、3月22日(金)までとなります。

ご協力ありがとうございます。

【問合せ】環境課ごみ対策係 ☎ 551・1731

平成31年4月からの「ごみリサイクルカレンダー」は届きましたか?

新しいカレンダーがお手元に届いていない方や、2世帯同居などで2部以上必要の方は、環境課へご連絡ください。

また、共同住宅版(ポスター)や、英語版のカレンダーも市役所第二棟2階環境課窓口でご用意していますので、ご利用ください。

【問合せ】環境課ごみ対策係 ☎ 551・1731

赤い羽根共同募金 ~ご協力ありがとうございました~

町会・自治会をはじめ、地域の皆様のご協力により、下表のとおり、たくさんの募金が寄せられました。

この募金は高齢者施設、保育所、心身障害者施設、各種民間社会福祉施設の整備、在宅福祉サービスなど、地域福祉の推進を図るために使われます。ご協力ありがとうございました。

【問合せ】社会福祉課福祉総務係 ☎ 551・1522

平成30年度赤い羽根共同募金団体別内訳表(単位:円)

団体名	募金額	団体名	募金額
福生熊川住宅自治会	39,650	本町第一町会	24,750
南町会	68,100	本町町会	41,450
内出町会	67,250	本町中央町会	16,900
武蔵野町会	66,650	本町第六町会	39,400
福東町会	54,850	本町第七町会	112,100
南田園一丁目町会	70,900	本町第八第一町内会	121,880
鍋ヶ谷戸第一町会	119,050	本町第八第二町内会	72,900
鍋ヶ谷戸第二町会	137,560	武蔵野台一丁目町会	81,200
玉川台町会	41,250	福生加美平住宅自治会	28,750
富士見台町会	36,630	永田町会	97,000
福栄町会	7,800	長沢町会	77,950
熊川牛浜町会	114,200	加美町会	163,750
福生団地自治会	25,600	市公共施設等窓口	9,287
南田園二丁目町会	71,320	福生市民生委員・児童委員協議会	10,000
南田園三丁目町会	42,600	市役所および社会福祉協議会職員	56,513
牛浜第一町会	58,300	ボーイスカウト福生第1団	6,717
牛浜第二町会	86,300	ボーイスカウト福生第2団	10,005
原ヶ谷戸町会	134,370	ガールスカウト東京第191団	24,470
志茂第一町会	120,150	東京福生ロータリークラブ	20,832
志茂第二町会	147,700	募金総額	2,526,084

高齢者見守りキーホルダーとアイロンシールを交付します

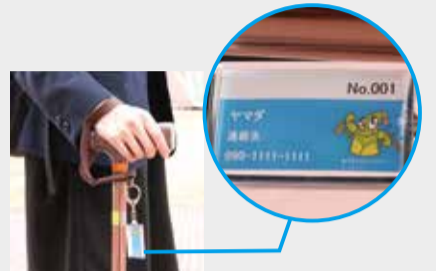
高齢者等で外出に不安のある方や徘徊の心配がある方を対象に、登録番号や連絡先の入ったキーホルダーとアイロンシールを交付します。身に着けることで、緊急時に身元確認ができ、家族等へ迅速に連絡を取ることができます。

【対象】65歳以上で外出に不安がある方、徘徊の不安がある方

【申込み】3月18日(月)から印鑑(代理申請の場合、併せて代理人の印鑑)を持参のうえ、市役所1階9番介護福祉課高齢福祉係 ☎ 551・1751へ。



▲アイロンシール使用例



▲見守りキーホルダー

「いきいき体操教室(第1回)」参加者募集

楽しく継続できる運動を行い、身体機能を維持していくことを目的とした教室です。

【日時】4月23日～6月25日までの火曜日午前9時15分～11時15分(全8回)

【場所】中央体育館(多目的室)

【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

【定員】20人※定員を超えた場合は抽選

【指導】福生市体育協会スポーツ指導員

【申込方法】4月12日(金)まで(当日消印有効)に往復

はがきでお申し込みください。

【往復はがきの書き方】

【返信表】〒197-0005

福生市北田園2-9-1中

央体育館内福生市体育協会

【返信・裏】①希望教室名

②氏名③住所④電話番号

【返信表】ご自分の住所・氏名を記入してください。

【返信・裏】何も記入しないでください。

【問合せ】体育協会 ☎ 551・0211

【対象】身体障害者補助犬同伴者の理解促進について

「身体障害者補助犬法」により、官公庁等の公共機関や公共交通機関、不特定多数の人が利用する施設等では、身体障害者補助犬(盲導犬、介助犬、聴導犬)の同伴を拒んではならないことになっています。

身体障害者補助犬を同伴している方の社会参加促進のため、ご理解をお願いします。

【問合せ】障害福祉課 ☎ 551・1742

【問合せ】障害福祉課 ☎ 551・1742

【日時】1:30~5:7:9

【場所】福祉センター相談室

【定員】先着2人(予約制)

※初めての相談の方に限り密厳守。

【内容】対人関係・思春期・高齢期・子育てなどの心の問題や心の病気になるなどの相談

【相談員】精神科医師

【問合せ】社会福祉協議会成年後見センター 福生 ☎ 552・5027

▼2019年4月～7月の相談日(予定表)

4月	9日・23日
5月	14日・28日
6月	11日・25日
7月	9日・23日

※すべて火曜日です。

平成31年度「心の相談」日程変更について

昨年度まで、毎月実施していた「心の相談」が平成31年度から奇数月のみ年6回開催に変更となります。

実施日時、申込み日等については、随時広報ふっさ等でお知らせしますので、ご確認のうえ、ご予約ください。

【日時】1:30~5:7:9

【場所】福祉センター相談室

【定員】先着2人(予約制)

※初めての相談の方に限り密厳守。

【内容】対人関係・思春期・高齢期・子育てなどの心の問題や心の病気になるなどの相談

【相談員】精神科医師

【問合せ】社会福祉協議会成年後見センター 福生 ☎ 552・5027

市営自転車駐車場のご案内

通勤・通学などのため、自転車・原動機付自転車で駅周辺へ行く際は、自転車駐車場をご利用ください。【一時使用】1回(1日)単位で利用できます。

【定期利用】月単位で利用できます。利用月の前月20日から末日までに各自転車駐車場の該当する定期手続き場所で申請してください。※手続きは管理人駐在時間のみ。

【利用時間】24時間 ※福生駅東口地下のみ午前4時30分～午前1時30分

【管理人不在日】日・祝日、年末年始 ※福生駅東口地下自転車駐車場を除く。

▼使用料の免除について 生活保護受給世帯、身体障害者

手帳・愛の手帳(その他の療育手帳)・精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方、児童扶養手当受給世帯、福生市児童育成手当受給世帯の方は使用料の免除を受けられます。

※生活保護受給世帯、児童扶養手当受給世帯、福生市児童育成手当受給世帯の方は定期使用のみ免除となります。

一時使用の場合は自転車駐車場で手帳を提示してください。定期使用の場合は手帳または証書と印鑑を持参し、定期手続き場に申請してください。※更新中で証書が手元にない場合は、右表の各定期手続き場所へお問い合わせください。

【問合せ】施設公園課施設公園グループ ☎ 551・1985

自転車駐車場名称	所在地・連絡先	定期手続き場所	管理人常駐時間	使用料
東福生駅東口	福生 2051-1・☎ 530・8285	福生駅東口地下自転車駐車場	不定期巡回	※〈定期〉は1か月当たり 〈定期のみ〉一般自転車2,000円、学生自転車1,000円
東福生駅西口	福生 2153-3・☎ 530・8285	福生駅東口地下	午前6時～午後9時30分	〈定期〉一般自転車2,000円、学生自転車1,000円、原動機付自転車3,000円 〈一時〉自転車100円、原動機付自転車150円 ※福生駅東口地下は排気量50cc以下の原動機付自転車に限りです。
福生駅東口地下	東町 5-1・☎ 530・8285		不定期巡回	
福生駅西口	福生 997-20・☎ 530・8285	牛浜駅西口自転車駐車場	午前6時30分～10時30分、午後1時～8時	〈定期のみ〉一般自転車1,600円、学生自転車800円
牛浜駅東口	牛浜 148-4・☎ 530・8261		不定期巡回	
牛浜駅西口	牛浜 58-1・☎ 530・8261	牛浜駅西口自転車駐車場	午前6時30分～10時30分、午後4時～8時	〈定期〉一般自転車1,600円、学生自転車800円、原動機付自転車3,000円 〈一時〉自転車100円、原動機付自転車150円
拜島駅北口1階	熊川 1398-1・☎ 530・7902		不定期巡回	
拜島駅北口2階	熊川 1398-1・☎ 530・7902	熊川駅東	不定期巡回	〈定期〉一般自転車1,600円、学生自転車800円、原動機付自転車3,000円 〈一時〉自転車100円、原動機付自転車150円
熊川駅東	熊川 798-1・☎ 530・8261		不定期巡回	

「災害時 みんなを守る 地域の力」町会・自治会に加入しましょう

手話講習会のお知らせ

聴覚障害者への理解と、手話によるボランティア活動を希望する皆さん、ぜひご参加ください。

①入門(昼)

【日時】5月17日(土)2020年3月6日までの毎週金曜日午前10時～正午(全36回)

【場所】公民館視聴覚室、輝き市民サポートセンター

【定員】30人

【対象】市内在住・在勤・在学の方(優先)で、手話経験のない方
※夏休み期間中の保育については、ご相談ください。

②基礎(夜)

【日時】5月15日(土)2020年3月4日までの毎週水曜日午後7時～9時(全36回)

【場所】輝き市民サポートセンター

【定員】40人

【対象】市内在住・在勤・在学の方(優先)で、手話学習経験1年以上の方

①②共通

【費用】1,000円(別途テキスト代3,240円)

【主催】福生市社会福祉協議会ふっさボランティア・市民活動センター

【運営】福生市手話講習会運営委員会

【申込み】3月22日(金)～4月19日(金)の間に福祉センターにある所定の申込用紙を記入し、直接または郵送(〒197-0004福生市南田園2-13-1福祉センター内ふっさボランティア・市民活動センター)でふっさボランティア・市民活動センターへ。

※申込者には後日、開講式のご案内を送付します。

【注意事項】各講座、応募者が定員を越えた場合は抽選。電話・ファクスでの申込みと、小・中学生の参加はご遠慮ください。難聴者中途失聴者の方はご相談ください。

【問合せ】社会福祉協議会 ☎552・2121

恒例、春のウォーキング

「小江戸川越まちなかウォーキング！」

ウォーキングサークル「ふっさウォーキングタートルズ」の協力で、今回は小江戸と呼ばれる「川越」を、徳川家ともゆかりの深い喜多院や昔の面影を残す蔵造りの町並みを巡りながら散策します。ぜひご参加ください。

【日時】4月13日(土)午前9時50分～午後2時30分(予定)

【場所】JR川越駅東口(午前9時50分集合)→喜多院→三芳野神社→元町休憩所→時の鐘→蔵造りの町並み→川越駅(約6.5km)

【参加費】一人150円(保険代等)※雨天中止でも返金不可、交通費は各自負担となります。

【定員】先着30人

【申込方法】3月20日(水)午前9時から、参加費を添えて直接中央体育館へ。※小学生の参加には保護者の同伴が必要です。

【問合せ】スポーツ推進課 ☎552・5511

者が定員を越えた場合は抽選。電話・ファクスでの申込みと、小・中学生の参加はご遠慮ください。難聴者中途失聴者の方はご相談ください。

老人福祉センター「介護予防体操事業」～「体力アップ教室」

中級者向けの体力・筋力アップの体操教室です。

【日時】4月15日～6月24日までの毎週月曜日(祝日を除く※5月6日(月)のみ8日(水)に振り替えます。)

【場所】福祉センター

【対象】①市内在住の60歳以上の方で全日参加可能な方②歩行に問題のない方③火曜日実施の健康体操の参加者でない方

【定員】25人(定員を超えた場合は抽選。※初めての方を優先)

【持ち物】動きやすい服装・靴、タオルか手ぬぐい、水分補給

【講師】佐藤イク子氏、窪田真理氏

【申込み】往復はがきに左記の内容を記入し、4月1日(月)までにお申し込みください(消印有効)。

【往信の表面】〒197-0004福生市南田園2-13-1福生市社会福祉協議会「体力アップ教室」申込み宛

【往信の裏面】住所・氏名・電話番号・年齢・性別

【返信の表面】あなたの住所・氏名

【返信の裏面】無記入

【問合せ】社会福祉協議会 ☎552・2121
健康コーナー
「春におすすめの健康法」

春は暖かくなって過ごしやすくなる季節ですが、新年度・新学期と人を取り巻く環境が大きく変化する時期でもあります。さらに、寒暖の変化で心と体のバランスを崩しやすく、ストレスを溜めてしまいがちです。そこで、春を明るく元気に過ごすヒントをご紹介します。

「歩き」のすすめ

暖かい季節を迎え、身体を動かしたくなる気分になる方、冬の運動不足が気になる方などさまざまな方いらっしゃるのではないのでしょうか。そんな時はとりあえず歩いてみましょう。無理なく、お金もかからず始められます。

その効果として、①呼吸循環器機能を高めることで、体力をつける効果があります。②脂肪の燃焼を促し、内臓脂肪、皮下脂肪を減少させると言われています。③有酸素運動は、脳の集中力を高めると言われています。

また、春の花といえば、まず「桜」を思い浮かべる人も多いのではないのでしょうか。花の色彩や香りもたらす効果を健康に役立てるフラワーセラピーがあります。古くから日本人が見が好きなのも、自然に桜が持つ力を求めているのかもしれないですね。桜の木の

中央体育館教室情報!

目的別レッスンを紹介します! 新年度から始める運動習慣のきっかけにしませんか?

目的	おすすめの教室	いつやっているの?
運動不足を解消したい	「バランスボールエクササイズ」、「初心者エアロ」、「美ボディコントロール」など体を引き締め、運動不足の解消におすすめです。	・金曜バランスボールエクササイズ(金曜日午前10時～11時) ・初心者エアロ(金曜日午後1時30分～2時30分) ・美ボディコントロール(土曜日午後7時30分～8時30分)
エアロビクスなど運動には慣れている	「ZUMBA」、「ボディメイクエアロ」などアップテンポな音楽に合わせて運動します。しっかり体を動かしたい方におすすめです。	・ZUMBA(ダンスエクササイズ)(水・金曜日午前10時～11時) ・ボディメイクエアロ(中・上級者向けエアロ)(木曜日午前10時～11時15分)
夜間に活動したい	「ナイトストレッチ」、「ナイトヨガ」、「ゼロからのダンス」、「ナイトZUMBA」など一日の終わりや仕事帰りなどにリフレッシュやアクティビティに運動しませんか?	・ナイトストレッチ(火曜日午後7時30分～8時30分) ・ナイトヨガ(水曜日午後8時～9時) ・ナイトZUMBA(ダンスエクササイズ)(木曜日午後7時30分～8時30分) ・ゼロからのダンス(初心者向け)(金曜日午後7時30分～8時30分)
昼間の空いた時間を活用したい	「健康ストレッチ」、「ヨガ」、「リラックスストレッチ」など昼間のひと時を利用して、週に一回の運動習慣にいかがですか?	・健康ストレッチ(火・金曜日午後2時40分～3時40分) ・リラックスストレッチ(水曜日午後2時～午後3時) ・火曜・金曜ヨガ(火・金曜日正午～午後1時)

【参加費】350円～500円(教室によって異なります。)※祝日はお休みの場合があります。ゴールデンウィーク期間ご注意ください。
【参加方法】開始15分前までに、直接中央体育館窓口へ。
【問合せ】中央体育館 ☎552・5511

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。「助産師からのちょこっ」と話は午前11時から開催します。3月のテーマは「育児を楽しみながら子育て」です。

※「産後の尿もれ」からテーマが変更となりました。

【日時】3月22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

【主催】西多摩助産師会

【問合せ】森田助産院 ☎551・0323

児童館で遊ぼう!

3月のメニュー

＊ひろば事業＊

乳幼児と保護者を対象とした、子育て支援事業です。

【熊川児童館】

▼ちびっこ先生ひろば事業

【日時】3月27日(水)午前10時30分～11時

【対象】乳幼児と保護者 ☎553・8822

▼マジックタイム

【日時】3月29日(金)午後3時～4時

【対象】どなたでも参加できます(幼児は保護者同伴)。

【武蔵野台児童館】

▼むすびのどんコンサート

【日時】3月28日(木)午前10時30分～正午

【対象】乳幼児以上(乳幼児は保護者同伴)

※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。

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

市民音楽講座「世代を超えた心のハーモニー」

子どもから大人まで、経験を問わず、楽しく気軽に参加できる合唱講座です。今年「群青」や「翼をください」など幅広いジャンルの曲を、全10回の練習を重ね、最後に市民音楽祭の大ホールの舞台上で発表します。

- 【場所】市民会館・公民館3階第4・5集会室ほか
【対象】市内在住・在勤・在学の方を優先
【定員】先着100人※下表のランチ会の詳細は講座中にお知らせします。
【講師】住友郁祐氏(国立音楽大学講師)、小田切洋子氏(ピアニスト)ほか
【曲目】「スタンド・アローン」、「大地讃頌」、「365日の紙飛行機」、「翼をください」、「歓喜の歌 An Die Freude (第九シンフォニーより)」、「群青」(福島県南相馬市立小高中学校)
【申込み】3月17日(日)午前9時から公民館公民館係 ☎ 552・2118 へ。

練習日程表

Table with 2 columns: Date and Time. Rows include 4月7日(日)・21日(日)・28日(日)※ランチ会, 5月12日(日), 5月15日(水), 5月26日(日), 5月29日(水), 6月2日(日)※ランチ会, 6月9日(日), 6月15日(土), 6月16日(日).

おかげさまで総入場者数 昨年度越え達成！市民 プールで感謝還元祭を開催
プールは夏だけじゃない！今年度の市民プール 総入場者数が昨年度超えを 達成しましたので、感謝還 元祭として無料イベントを 開催します。お子さんから お年寄りまで、お気軽にご 参加ください！
参加者全員にもれなく粗 品をプレゼントします。
【日時】3月30日(土)午前11 時〜午後3時(最終受付午 後2時)※雨天決行
【場所】市営プール管理棟 前テントで随時受付
【体験種目】①体感！トラ イアルコーナー
②最後まで集中！ペット

ボトルスタンドコーナー
③瞬発力！トランプめく りコーナー
④認知力！間違えないで & 監視力！はやく見つけ てコーナー
⑤えっ！福生でライフ セービング競技体験コー ナー(スプリント・ライン スロー等)
⑥もしもの時のために！ BLS(二次救命処置)コー ナー(心肺蘇生法・三角巾 等体験)
⑦プラスチックゲーム(お菓子 釣りチャレンジ等)
※詳細は、市営プールホー ムページ(http://www.v-t field.co.jp/fussa-pool/) をご覧ください。
【問合せ】有限会社ブイ フィールド ☎ 042・677・

4897(平日午前10時〜 午後5時)

小学生向け事業のお知らせ

郷土資料室では、福生の 昔の様子や身の回りの自然 に興味を持ってもらえるよ うに、小学生向け事業を実 施しています。
事業に参加した小学生に は、シールを配布していま す。このシールを集めると、 オリジナルのポストカード やすてきなプレゼントがも らえます。
ぜひ、ご家族で郷土資料 室にお越しください。
▼小学生向け事業一覧
「小学生クイズ」…毎週土 日・祝日開催
「ワークシヨップ」わくわ くと「土曜日」…月に一回開催
※詳細は広報ふっさでお知 らせします。

「わくわくワークシート」
…企画・特別展ごとに開催
【問合せ】生涯学習推進課 文化財係 ☎ 530・1120
伝統文化講座「世界にひと つのしるし飾りを作ろう」
日本の伝統 文化、つるし 飾りを楽しみ ませんか。
一つひとつ の細工の意味 を学びながら、 一針一針思い を込めて一本 のつるし飾りを作ります。 ※つるし飾り(つるし雛) とは、人形や鞠、桃の実な どを模した細工をつるした



飾りのことです。
【日時】4月16日、5月14日、 28日、6月11日、7月9日 の各火曜日午後1時30分〜 4時30分(全5回)

松林分館写真展

「多文化ひと・まち」
写真を 通して異 文化に触 れてみま せんか。写真家タイナカ氏 の撮影したドイツの景観を 題材にした作品を展示しま す。
また、タイナカ氏から異



【問合せ】公民館松林分館 ☎ 552・3624
【往復はがきの書き方】
①住所
②氏名(ふりがな)
③年齢
④性別
⑤電話番号
【返信面・表面】ご自分の 住所・氏名
【問合せ】公民館松林分館 ☎ 552・3624

図書館からのお知らせ

- ▼わかたけ図書館おはなし会
【日時】4月10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】4月18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
▼武蔵野台図書館乳幼児おはなし会
【日時】4月17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】4月3日(水)・10日(水)・24日(水)午前 11時〜
【場所】武蔵野台図書館
【対象】乳幼児と保護者※直接どうぞ
▼図書館休館のお知らせ
電算作業などのため、年度末の3月31 日(日)は、市内の図書館が休館になります。 なお、予約資料の受取りのみ受付けます。 ご協力をお願いします。
中央図書館2階学習室と、郷土資料室は 午前10時から午後5時まで開室します。
【問合せ】中央図書館 ☎ 553・3111
・わかたけ図書館 ☎ 552・7421
・わかたけ図書館 ☎ 551・0083
・武蔵野台図書館 ☎ 553・8881

市民のつどい

9時から公民館松林分館 ☎ 552・3624 へ。

公民館募集

カラオケを通じて会員の 有効親睦を図る会です。 主に新曲・演歌・歌謡曲 を覚えていきます。見学大 歓迎ですのでお気軽にお声 かけください。また、男性の 参加も大歓迎です。
【日時】第一・二・三週の木 曜日と第四週の土曜日午後 1時〜3時(月4回)
【場所】さくら会館3階
【費用】入会金1,000円、 月会費3,000円

ウクレレクラブワイキキ

公民館事業のウクレレ講 座を基盤に発足したサーク ルです。文化祭、本館祭り などに参加しています。 譜面が読めなくても大丈 夫です。初心者・未経験の 方大歓迎です。
【日時】火曜日午後7時〜 9時(毎月3回)
【場所】市民会館
【会費】毎月200円
【申込み】3月18日(月) 22日(金)午前10時〜午後 5時の間に電話で稲垣 ☎ 553・2588、または竹 内 ☎ 553・5157 へ。

写真展トーク

【日時】3月27日(水)午後2 時〜3時
【場所】公民館松林分館和室
【定員】先着20人
【出演】タイナカジュンペ イ氏(ドイツ在住の日本人 写真家)
【申込み】3月19日(火)午前

平成31年度
保健センター

保健事業日程表

【問合せ】保健センター ☎ 552-0061
※駐車場に限りがありますので車での来庁はご遠慮ください。

費用の記載のない事業は無料です

各種健（検）診等予定表

事業名・対象	実施場所	実施予定日												
		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
①後期高齢者健康診査・75歳以上の方	市内指定医療機関				7月1日(月)~10月14日(祝)									
②若年健康診査・30・35歳の市内在住で健診の機会のない方					7月15日(祝)~10月14日(祝)									
③無保険者健康診査・40歳以上で健康保険に加入できない方														
④特定健康診査・40~74歳の国民健康保険加入者														
⑤肝炎ウイルス検査・40歳以上で過去に肝炎ウイルス検査を受診していない方														
⑥胸部レントゲン検査・35歳以上の方					6月1日(土)~10月31日(木)									
⑦大腸がん検診・35歳以上の方														
⑧前立腺がん検診・50歳以上の男性														
⑨乳がん検診・40歳以上の女性 ※個別検診														
⑩子宮頸がん検診・20歳以上の女性 ※個別検診														
⑪骨密度測定健診・40・45・50・55・60・65・70歳の女性	保健センター		1日(祝)~31日(金)			1日(木)~31日(土)				1日(金)~30日(土)		1日(土)~29日(土)		
⑫胃がん検診・35歳以上の方		18日(木)	31日(金)		未定				未定					
⑬肺がん検診・35歳以上の方														
⑭女性医師による乳がん検診・40歳以上の女性 ※集団検診														
⑮女性医師による子宮頸がん検診・20歳以上の女性 ※集団検診													未定	
⑯口腔がん検診・40歳以上の方				8日(土)										
⑰高齢者歯科健診・65歳以上の方(70歳を除く)		市内指定歯科医療機関							1日(日)~30日(月)					
⑱成人歯科健診・40・50・60・70歳の方														

※年齢は平成31年4月1日現在の年齢です。①・③・④・⑤は平成31年度中に該当年齢となる方が対象です。申込方法等の詳細は、今後の「広報ふっさ」でお知らせします。また、国民健康保険以外の健康保険に加入している方の健康診査については、加入している健康保険組合にお問い合わせください。

健康相談等日程表

健康相談(申込み不要)

①【場所】市役所1階ロビー
【時間】各木曜日午前9時30分~11時

日程	測定項目	日程	測定項目
4月 4日	脳年齢	10月 3日	脳年齢
4月 18日	足指力	10月 17日	体組成
5月 16日	体組成	11月 7日	骨密度
		11月 21日	血管年齢
6月 6日	骨密度	12月 5日	足指力
6月 20日	血管年齢	12月 19日	脳年齢
7月 4日	脳年齢	1月 16日	体組成
7月 18日	足指力		
8月 1日	体組成	2月 6日	骨密度
8月 15日	骨密度	2月 20日	血管年齢
9月 5日	血管年齢	3月 5日	脳年齢
9月 19日	足指力	3月 19日	体組成

②【場所】福生地域体育館

日程	測定項目	時間
4月11日(木)	血管年齢	午前10時~正午 ※申込み不要
5月13日(月)	足指力	
6月11日(火)	体組成	
7月11日(木)	骨密度	
10月25日(金)	血管年齢	
11月12日(火)	足指力	
12月11日(水)	体組成	
1月22日(水)	骨密度	

ヘルスチェック(申込制)

日程	時間帯	日程	時間帯
4月22日(月)	午後	10月10日(木)	午前
5月27日(月)	午前	11月13日(水)	午後
6月13日(木)	午後	12月10日(火)	
7月22日(月)		1月20日(月)	
8月30日(金)	午前	2月13日(木)	午前
9月11日(水)	午後	3月6日(金)	

【場所】保健センター
【時間】〈午前〉①9時30分受付②10時30分受付
〈午後〉①1時30分受付②2時30分受付
【内容】血管年齢、脳年齢、骨密度、咬む力、体組成、足指力の測定、食事・運動についての助言

BCG集団接種

日程	
4月15日(月)	10月16日(水)
5月14日(火)	11月14日(木)
6月21日(金)	12月16日(月)
7月17日(水)	1月14日(火)
8月16日(金)	2月10日(月)
9月18日(水)	3月12日(木)

【場所】保健センター
【対象】生後1歳に至るまでの乳児
※受付時間や持ち物については、個別にご案内します。

すくすく歯科健診

日程	曜日
4月 3日・17日	水
5月 8日・15日	
6月 5日・19日	
7月 3日・17日	
8月 7日・21日	
9月 4日・18日	
10月 2日・16日	
11月 6日・20日	
12月 4日・18日	
1月 8日・15日	
2月 5日・19日	
3月 4日・18日	

【受付時間】午後1時~2時
【場所】保健センター
【対象】3歳11か月になる月までの乳幼児
【申込み】電話で保健センターへ。

乳幼児健康診査等日程表

3~4か月児健康診査		1歳6か月児健康診査		3歳児健康診査	
日程	対象	日程	対象	日程	対象
4月16日(火)	平成30年生	4月23日(火)	9月生	4月2日(火)	3月生
5月21日(火)	1月生	5月28日(火)	平成10年生	5月7日(火)	4月生
6月18日(火)	2月生	6月25日(火)	29年生	6月4日(火)	5月生
7月16日(火)	3月生	7月23日(火)	12月生	7月2日(火)	6月生
8月20日(火)	4月生	8月27日(火)	1月生	8月6日(火)	平成7月生
9月17日(火)	5月生	9月24日(火)	2月生	9月3日(火)	28年生
10月15日(火)	平成31年生	10月29日(火)	3月生	10月1日(火)	9月生
11月19日(火)	7月生	11月26日(火)	平成4月生	11月5日(火)	10月生
12月17日(火)	8月生	12月24日(火)	30年生	12月3日(火)	11月生
1月21日(火)	9月生	1月28日(火)	6月生	1月7日(火)	12月生
2月18日(火)	10月生	2月25日(火)	7月生	2月4日(火)	平成1月生
3月17日(火)	11月生	3月24日(火)	8月生	3月3日(火)	29年生

【場所】保健センター
【内容】身長体重測定・内科診察・育児相談・栄養相談ほか ※受付時間や持ち物については、個別にご案内します。

母子保健事業日程表

パパママクラス(申込制)			すくすくベビークラス(申込制)	
4・5月コース	6・7月コース	8・9月コース	日程 - ①ねんねの頃 -	日程 - ②おすわりの頃 -
4月20日(土)・25日(木)・5月11日(土)・16日(木)・23日(木)	6月15日(土)・27日(木)・7月13日(土)・18日(木)・25日(木)	8月17日(土)・22日(木)・9月7日(土)・19日(木)・26日(木)	4月12日(金)	10月21日(月)
			7月30日(火)	1月30日(木)
10・11月コース	12・1月コース	2・3月コース	5月30日(木)	2月7日(金)
10月12日(土)・17日(木)・11月9日(土)・14日(木)・21日(木)	12月14日(土)・19日(木)・1月11日(土)・16日(木)・23日(木)	2月15日(土)・27日(木)・3月7日(土)・12日(木)・19日(木)	9月26日(木)	
【時間・場所】午後1時30分~3時30分・保健センター			【内容】①ふれあい遊び、身体測定など ②親子遊び、身体測定など 【時間・場所】午前10時~11時30分・保健センター	
離乳食教室(申込制)			育児相談	
日程 - 前期・中期食 -			日程	時間等
4月10日(水)	10月9日(水)	4月5日(金)	4月17日(水)	【時間】午前9時30分~10時30分 【場所】保健センター
5月8日(水)	11月13日(水)	6月7日(金)	5月15日(水)	
6月12日(水)	12月11日(水)	7月5日(金)	6月19日(水)	
7月10日(水)	1月8日(水)	9月6日(金)	7月17日(水)	
8月14日(水)	2月12日(水)	10月4日(金)	8月21日(水)	
9月11日(水)	3月11日(水)	11月1日(金)	9月18日(水)	
5月29日(水)	11月28日(水)	12月6日(金)	10月16日(水)	
8月29日(水)	2月27日(水)		11月20日(水)	
			12月18日(水)	
			1月15日(水)	
			2月19日(水)	
			3月18日(水)	
【時間・場所】午前10時~11時30分・保健センター ※詳細は、今後の「広報ふっさ」でお知らせします。			【内容】身体測定、育児・母乳・栄養相談等 【対象】4か月以上の乳幼児 ※4か月未満は要相談	





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	4月4日(木)・18日(木)午前9時30分～11時	市役所1階ロビー	20歳以上の方
	4月11日(木)午前10時～正午	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・運動等についての助言	4月22日(月)	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
	①午後1時30分〔受付〕 ②午後2時30分〔受付〕		
③育児相談 身体計測、育児相談、母乳・栄養相談	4月5日(金)午後1時30分～2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月17日(木)午前9時30分～10時30分		
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〉 4月10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など・先着20組 2か月から5か月ごろの乳幼児と保護者・先着20組
	4月12日(金)午前10時～11時30分		
⑤すくすくベビークラス(ねんねの頃)	4月20日(土)・25日(木)、5月11日(土)・16日(木)・23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
	4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		
⑦すくすく歯科健診(乳幼児歯科健康診査)	4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
	4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		

【申込み】①・③は不要。②・④・⑤・⑥は3月18日(月)から、⑦は初診・日程変更の方のみ前日までに保健センターへ。

4月の予防接種(BCG)

期日	備考
15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。

4月の休日診療

※保険証をご持参ください。

診療時間	休日診療	準夜診療	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 (青梅市健康センター内) ☎ 0428-23-2191
14日(日)	福生市休日診療所	ひかりクリニック 福生市志茂 35-1 ☎ 530-0221 【調剤】東福生薬局 福生市武蔵野台 1-1-7 1F ☎ 553-7563	東青梅休日歯科診療所
21日(日)	福生市休日診療所	熊川病院 福生市熊川 154 ☎ 553-3001 【調剤】中村調剤薬局 福生市熊川 156-1 ☎ 530-2468	東青梅休日歯科診療所
28日(日)	福生市休日診療所	ひかりクリニック 【調剤】ホッタ薬局 福生市志茂 35-8 ☎ 530-7953	東青梅休日歯科診療所
29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	東青梅休日歯科診療所
30日(祝)	福生市休日診療所	羽村市平日夜間急患センター	東青梅休日歯科診療所

※平成31年4月から準夜診療の実施場所が指定医療機関となります。処方箋は指定薬局にお持ちください。年齢・症状によっては、他医療機関を紹介する場合があります。事前にお問い合わせください。

4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12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10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7月生まれ ※受診日時点で生後9か月0日以降の乳児	
1歳	23日(火)	平成29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	2日(火)	平成28年3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 -

「インフルエンザについて」

インフルエンザはインフルエンザウイルスの感染により、毎年冬期に流行を繰り返す疾患です。インフルエンザウイルスはオルソミクソウイルス科に属するRNAウイルスで、A・B・Cの3つの型があり、大きな流行を起こすのはA型とB型です。例年12月ごろよりA型に感染する人が増え始め、年明け1月から本格的な流行期に入ります。A型流行後にB型の流行期が始まります。インフルエンザの潜伏期の多くは、24～48時間です。突然の高熱、咽頭痛、全身倦怠感、頭痛、関節痛などの全身症状が強いことが特徴です。

また、インフルエンザウイルスは、小児の急性中耳炎の発症にも関与しています。インフルエンザは、迅速診断キットによりA型とB型の診断が可能な疾患です。鼻から採取する鼻腔検体はほとんどの製品で80%以上の感度があり、特異度は現在では95%以上になっています。しかしながら発症してすぐだとウイルス増殖数が少ないため、陰性となってしまう場合があります。

インフルエンザの感染経路は、飛沫感染および接触感染です。飛沫感染は咳、くしゃみなどによって、病原体を含む飛沫が空中を飛ぶ事により、飛沫を吸い込み感染を起こします。飛沫は、おおよそ1～2m飛び、数秒で落下します。接触感染は、感染者あるいは保菌者との手指等を介した接触により感染を起こします。

現在の治療では、抗インフルエンザ薬が何種類か出ています。最近では1回投与の物もあります。インフルエンザの薬は、発症後48時間以内に投与することにより有効となります。

薬を使用し解熱したからといってウイルスが死滅した訳ではありません。くしゃみ、咳、鼻汁などにはウイルスが含まれています。特に小さな子どもは長い間ウイルスを排出し続けます。熱が下がったからといって外出したりするとウイルスを、まき散らしてしまいます。必ず、くしゃみ、咳などがある人は、本人がマスクをかける事が重要です。咳エチケットを守りましょう。

【文責】宮城医師

各種検(健)診のお知らせ

【問合せ】保健センター ☎ 552-0061

①胃・肺がん検診(5月)

【日時】5月31日(金)午前9時～午後1時(受付時間は抽選)

【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31年4月1日現在)

【定員】80人(定員を超えた場合は抽選)

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

【申込み】3月31日(日)までに市ホームページから電子申請(3月31日(日)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。

◆次の方は受診できません。

1年以内に胃・肺を手術した方 / 現在、胃・肺または十二指腸を治療中または経過観察中の方 / 胃・肺の検査を受診後、1年を経過しない方 / 妊娠している方、またはその可能性がある方
◆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骨密度測定健診(5月)

【期間】5月1日(祝)～31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31年4月1日現在)

【定員】約100人(定員を超えた場合は抽選)

【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

③子宮頸がん検診(5月)

【期間】5月1日(祝)～31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31年4月1日現在)の女性で、平成30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100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。細胞採取と細胞検査

④乳がん検診(5月)

【期間】5月1日(祝)～31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31年4月1日現在)の女性で、平成30年度に乳がん検診を受診していない方

◆次のような方は受診できない可能性があります。申込み前に

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100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。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を指定医療機関に提出すると全額無料で受診できます。)

②～④共通

【申込み】4月12日(金)までに市ホームページから電子申請(4月12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。

※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。