

今号の主な記事

2面平成30年度決算に基づく健全化判断比率等について 3面「第70回福生七夕まつり」の開催日が決まりました!  
5面休日保育実施園が令和2年4月から変わります! 6面令和2年度4月の保育園入園申込みが始まります! 8面保健ガイド

## 3つの祭りを合同開催! 福生ふれあいフェスティバル

【日時】10月27日(日)午前10時～午後4時(小雨決行)

【場所】市営福生野球場※車でのご来場、ペット同伴での会場内入場はご遠慮ください。また、会場内および周辺は、全面禁煙です。

### 第30回ふっさ健康まつり

☆専門相談コーナー

赤ちゃんからお年寄りまでの健康、育児、お口の健康、くすりに関する事など、さまざまな専門スタッフによる相談が気軽に受けられます。



☆体験コーナー

身体測定器による健康度チェック、体力測定など、普段はなかなかできない体験を通して、皆さんの健康を応援します。

☆販売・情報コーナー

手工芸品の販売、子育て支援に関する情報提供などを行います。

【問合せ】保健センター ☎ 552・0061

### 第29回産業祭

★一般食品、地元生産農産物などの即売コーナー

★飲食物販売コーナー…福生ドッグの販売など

★遊具…ふあふあ(エアトランポリン)

★ステージイベント…下表のとおり(予定)



第29回産業祭ステージイベントスケジュール

| 時間        | 内容   |
|-----------|--|
| 午前10時～    | オープニングセレモニー                                |
| 午前10時15分～ | 東京2020オリンピック・パラリンピックに向けた機運醸成ラジオ体操&ふくふく福生体操 |
| 午前10時30分～ | 福生第一中学校 吹奏楽部演奏                             |
| 午前11時20分～ | フォークダンス                                    |
| 午後0時15分～  | クレヨンしんちゃんキャラクターショー                         |
| 午後1時30分～  | 大正琴 扇靖流演奏                                  |
| 午後2時30分～  | クレヨンしんちゃんキャラクターショー                         |

【問合せ】商工会 ☎ 551・2927

<そのほかの催し>

▼消費者展ブースのご案内

近年問題になっている消費者被害の事例とその対処法をご紹介します。ブースへ訪問された方には、生活に役立つ粗品をプレゼント! 当日は市公式キャラクター「たっけー☆☆」も登場します!

▼観光案内所くるみる ふっさが出店します!

福生のおすすめグッズや、たっけー☆☆グッズの販売のほか、ラリーカーの展示も行います!

【問合せ】シティセールス推進課産業活性化グループ ☎ 551・1699

▼環境課ごみ対策係のブースでは、次の3つの取り組みを行います

①フードドライブを実施します!

食品ロスを減らす取り組みとして、各家庭で余った食品を持ち寄っていただき、フードバンクへ寄付する「フードドライブ」を実施します。

②ぬいぐるみを回収します!

燃やせるごみとして処理されるぬいぐるみを、資源物として回収し、海外で再利用してもらいます。

③使用済み小型家電を回収します!

小型家電回収ボックスを設置して、使用済み小型家電を回収します。

<①②③共通>【場所】福生ふれあいフェスティバル内ごみ対策係ブース ※お持ちいただいた品目の種類や状態によっては、お持ち帰りいただく場合があります。

<①②共通> 環境課ごみ対策係窓口へお持ちください!

福生ふれあいフェスティバル前後の期間に、市役所第二棟2階環境課ごみ対策係窓口で、フードドライブとぬいぐるみの回収を実施します。

【期間】10月25日(金)～11月1日(金)午前8時30分～午後5時15分(水曜日の午後5時15分以降および土・日曜日を除く)

【問合せ】環境課ごみ対策係 ☎ 551・1731

※各イベントの回収対象品目については、市ホームページをご覧ください。

### 第49回福生市民文化祭

◆開場式

【日時】11月2日(土)午前10時～10時30分

【場所】市民会館小ホール(つつじホール)

◆演示部門(8日間)

【期間】10月26日～11月16日の土・日・祝日

【場所】市民会館大ホール、小ホール、前庭、茶室福庵

【主催】福生市、福生市教育委員会、福生市文化協会

【問合せ】公民館公民館係 ☎ 552・2118

◆展示部門(3日間)

【日時】11月2日(土)・3日(日)午前9時～午後5時、11月4日(月)午前9時～午後4時

【場所】市民会館・公民館、さくら会館※展示期間以外も有志の方が市民会館展示スペースで展示を行っています。ぜひご覧ください。



| 演示部門      |   |                                       |
|-----------|---|---------------------------------------|
| 日程        | 場所…大ホール   | 場所…小ホール                               |
| 10月26日(土) | 大正琴、HIPHOPダンス   | 民謡                                    |
| 10月27日(日) | 音楽の広場   | 箏曲                                    |
| 11月2日(土)  | 太極拳、カントリーライティング、沖縄三線・琉球舞踊   | 開場式、ふっさ七夕国際絵画コンクール表彰式、福生市青少年の意見発表大会   |
| 11月3日(日)  | 新舞踊、日本舞踊、ダンス  | カラオケ                                  |
| 11月4日(月)  | 日本舞踊、新舞踊  | しの笛、カントリーダンス、地唄・箏曲・尺八                 |
| 11月9日(土)  | バレエ   | 英語発表会、お江戸のかっぱれ                        |
| 11月10日(日) | フラダンス   | 演劇                                    |
| 11月16日(土) |   | 詩吟・剣詩舞・手品・踊り                          |
| その他の会場    |   |                                       |
| 10月27日(日) | 市民会館前庭  | 福生の祭り囃子                               |
| 11月3日(日)  | 茶室福庵  | チャリティー茶会                              |
| 11月10日(日) | 市民会館第4・5集会室   | 社交ダンス                                 |
| 展示部門      |   |                                       |
| 日時        | 1日目…11月2日(土)午前9時～午後5時<br>2日目…11月3日(日)午前9時～午後5時<br>3日目…11月4日(月)午前9時～午後4時                                       |                                       |
| 場所・内容     | <市民会館・公民館><br>植木市、菊花展、盆栽展、ふっさ七夕絵画入選作品展、合同作品展、美術工芸展、草木染展、手話展、ひょうたん飾り、着付けの展示、絵画展、切り絵展、絵手紙展、陶芸展、手芸展、塗り絵展、写真展、華道展 | <さくら会館><br>山野草展、盆栽展、書道展、美術工芸展、アマチュア無線 |

## 11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<br>・行政相談  | 6日(水)                      | 午後1時30分<br>～4時30分        | 市役所1階<br>第一相談室                    | 予約制、先着6人(1人30分)<br>※相談日1か月前から電話<br>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<br>の手続き相談   | 12日(火)                     |                          |                                   |  |
| 税務相談   | 28日(木)                     |                          |                                   |  |
| 法律相談   | 1日(金)・13日(水)・20日(水)・27日(水) | 午後1時30分<br>～4時           | 市役所1階<br>第一相談室                    | 予約制、先着6人(1人30分)<br>※相談日6日前から電話で<br>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9時～正午、<br>午後1時～4時      | 市役所1階<br>介護福祉課                    | 予約制、先着3人(1人45分)<br>※相談日1か月前から電話で<br>秘書広報課広報広聴係へ。<br>相談日以外は東京都民の<br>声 ☎ 03・5320・7733 へ。 |
| 子ども相談  | 毎週<br>月～土曜日                | 午前8時30分<br>～午後5時15分      | 子ども家庭支<br>援センター(子<br>ども応援館1<br>階) | 予約制、警視庁八王子少年<br>センター ☎ 042・679・1082<br>へ。相談日当日は秘書広報<br>課広報広聴係へ。                        |
| 教育相談   |                            |                          | 教育相談室(子<br>ども応援館2<br>階)           | 子どもと家庭の相談・児童<br>虐待に関すること。<br>☎ 539・2555  |
| 消費者相談  | 毎週月・水・金曜日                  | 午前10時～正<br>午、午後1時～<br>4時 | もくせい会館                            | 教育についての悩み全般に<br>関すること。<br>教育委員会教育相談室<br>☎ 551・7700                                     |
| 事業資金相談   | 14日(木)                     | 午前10時～午<br>後4時           | 商工会相談室                            | シティセールス推進課産業<br>活性化グループ ☎ 551・1699   |
| 【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(社会福祉協議会 ☎ 552・5027) |                            |                          |                                   |  |

## 福生の「ハコモノ」を考えよう

▼地域懇談会のお知らせ  
市ではこれからの公共施設について、地域の皆さんと一緒に考えるため、以下の日程で地域懇談会(ワークショップ)を開催します。

| 日程       | 場所               | 時間      | 申込締切日     |
|----------|------------------|---------|-----------|
| 11月2日(土) | 田園会館2階学習室(三中地区)  | 午後2時～4時 | 10月29日(火) |
| 12月7日(土) | さくら会館3階ホール(一中地区) |         | 12月3日(火)  |

【ファシリテーター】小澤はる奈氏(環境自治体会議事務局長、元福生市基本構想審議会委員、元公民館運営審議会委員)  
【申込み】受付中。各回、上表の申込締切日までに電話で行政管理課 ☎ 551・1580(平日午前8時30分～午後5時15分の間※正午～午後1時を除く)へ。

「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「福生いっしょん」と協働で、視覚障害者(1・2級)の方に「声の

市議会だより」(デイジー方式のCD版)をお届けしています。ぜひご利用ください。  
▼デイジー(DAYSY)とは  
デジタル録音図書国際

【日時】10月29日(火)午前10時～午後4時  
【場所】市役所1階ロビー  
【問合せ】東京都行政書士

【問合せ】議会事務局庶務係 ☎ 551・1523  
東京都行政書士会による街頭無料相談会のお知らせ  
相続・遺言・契約・各種許認可など暮らしの手続き・書類作成などの相談を行います。

## 平成30年度決算に基づく健全化判断比率等について

「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」に基づき、自治体の財政健全度を測る指標として、健全化判断比率(実質赤字比率、連結実質赤字比率、実質公債費比率および将来負担比率の4つの指標)を算定しました。健全化判断比率が早期健全化基準を上回った場合は、財政状況が黄信号の状態、財政再生基準を上回った場合は、赤信号の状態にあると判断され、財政健全化計画または財政再生計画の策定が義務付けられ、自治体財政の健全化を図ることとなります。  
また、公営企業(下水道事業)の経営の健全性に関する指標として、資金不足比率を算定しました。資金不足比率が経営健全化基準を上回った場合は、経営状況が悪化していると判断されます。  
平成30年度決算に基づき算定した福生市の比率は下表の通りで、早期健全化基準および経営健全化基準を下回りました。

【問合せ】財政課 ☎ 551・1534  
▼福生市の健全化判断比率 ( )内は平成29年度

| 区分   | 平成30年度           | 早期健全化基準<br>[黄信号]   | 財政再生基準<br>[赤信号] |
|--|------------------|--------------------|-----------------|
| 実質赤字比率<br>一般会計が赤字かどうかを判断する指標   | -<br>(-)         | 13.09%<br>(13.11%) | 20.00%          |
| 連結実質赤字比率<br>一般会計と特別会計の全会計が赤字かどうかを判断する指標  | -<br>(-)         | 18.09%<br>(18.11%) | 30.00%          |
| 実質公債費比率<br>一般会計が負担する実質的な公債費の年取に対する借入金の返済額の大きさを表す指標   | -3.2%<br>(-3.0%) | 25.0%              | 35.0%           |
| 将来負担比率<br>一般会計が将来的に負担すべき実質的な負債(借入金残高や退職金など)の標準財政規模に対する割合です。福生市は、将来負担すべきものが少ないため「-」となっています。 | -<br>(-)         | 350.0%             |                 |

(※1) 標準財政規模とは、標準的な税収や地方交付税などを合算したもので、自由に使える収入の規模とされています。

▼福生市の資金不足比率 ( )内は平成29年度

| 区分      | 平成30年度   | 経営健全化基準 |
|---------|----------|---------|
| 下水道事業会計 | -<br>(-) | 20.0%   |

駅前放置自転車クリーンキャンペーンの一環として駅前広報活動を実施します  
市では、市内の駅から約300m以内を自転車等放置禁止区域に指定しています。自転車等放置禁止区域の道路や駅前広場・公園などの公共の場所に、自転車・原付が駐輪されると、警告札を取り付け、その後撤去し、自転車保管場所で保管します。

【問合せ】安全安心まちづくり課地域安全係 ☎ 551・0000  
【撤去保管料】自転車1,000円、原付2,000円

【問合せ】安全安心まちづくり課地域安全係 ☎ 551・0000  
【緊急速報メールとは】  
緊急性の高い災害情報を一定の範囲内にあるメール受信機能を有する携帯電話等に一斉配信するサービスです。(NTTドコモ、KDDI、ソフトバンクに加入する端末のみ対象)

【問合せ】安全安心まちづくり課防災係 ☎ 551・1638  
福生市まちづくりに資する寄附金(ふるさと納税)  
9月1日～30日の間に有限会社ブイフィールド様ほか匿名3名の方から15万5,300円のご寄附をいただきました。

【問合せ】安全安心まちづくり課防災係 ☎ 551・1691  
市総合防災訓練に伴う緊急速報メールの配信について  
10月20日(日)実施の福生市総合防災訓練に伴い、午前9時ごろに緊急速報メールの配信を行います。災害とお間違えのないようご注意ください。※雨天中止

【問合せ】安全安心まちづくり課防災係 ☎ 551・1638  
福生市まちづくりに資する寄附金(ふるさと納税)  
9月1日～30日の間に有限会社ブイフィールド様ほか匿名3名の方から15万5,300円のご寄附をいただきました。

【問合せ】安全安心まちづくり課防災係 ☎ 551・1638  
福生市まちづくりに資する寄附金(ふるさと納税)  
9月1日～30日の間に有限会社ブイフィールド様ほか匿名3名の方から15万5,300円のご寄附をいただきました。

【10月22日(祝)の公共施設の業務について】10月22日(祝)は即位礼正殿の儀が行われるため休日となります。公共施設の業務については、ほかの祝日と同様となりますのでご注意ください。【問合せ】企画調整課企画調整担当 ☎ 551・1528

入札結果のお知らせ

▼工事件名：市営競技場人工芝敷設工事

【入札日】 8月13日

【入札方法】 制限付一般競争入札（総合評価方式）

【契約日】 9月30日

【入札参加者数】 2者

【落札事業者】 成友興業株式会社 福生営業所

【落札金額】 1億9,151万円（税込）

【予定価格】 2億1,270万8,100円（税込）

▼工事件名：市民会館舞台装置等改良工事（電気設備）

【入札日】 9月5日

【入札方法】 制限付一般競争入札

【契約日】 9月17日

【入札参加者数】 6者

【落札事業者】 株式会社細谷電機

【落札金額】 1億260万円（税込）

【予定価格】 1億3,422万2,400円（税込）

※市では、ホームページで入札結果を公表して

【問合せ】 総合窓口課 ☎ 551・1595

す。市役所第一棟5階契約管財課契約係窓口でも入札結果が閲覧できます。なお、電話等による問合せには応じていません。

青梅税務署からのお知らせ

▼「年末調整等説明会」を開催します

年末調整は、給与所得者の年税額を確定し、毎月の給与等から源泉徴収した税額との過不足を精算する大事な手続きです。

市内の源泉徴収義務者を対象に、次の日程で説明会を開催します。

【日時】 11月12日（火）受付と用紙配布 午後1時～1時30分 説明会 午後1時30分～4時

【場所】 市民会館小ホール（つじホール）

▼確定申告を自宅からe-Taxで申告したい方へ

年末調整等説明会に会場される方を対象とした、e-Taxを利用するための「ID・パスワード」出張発行を行います。

なお、「ID・パスワード」の発行は、申告されるご本人

人の来場が必要です（来場者の家族等の分を発行することはできません）。

【持ち物】 運転免許証などの本人確認書類

【問合せ】 青梅税務署法人課税第一部門・管理運営部門 ☎ 0428・223185

10月の納税のお知らせ

10月は、市・都民税（第3期）、国民健康保険税（第4期）、介護保険料（第4期）、後期高齢者医療保険料（第4期）の納期です。

納期限は10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10月31日（木）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

年金だより

▼「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が発行されます

国民年金保険料は、全額が確定申告や年末調整の社会保険料控除の対象です。

また、ご家族の国民年金保険料を納付された場合でも、納付した方が社会保険料控除として申告できます。

社会保険料控除の申告をする際には、納付した国民年金保険料を証明する書類の添付が必要です。このため、平成31年1月

1日から令和元年9月30日までに納付した国民年金保険料額を証明する「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が、11月上旬に日本年金機構から送付されます。

確定申告や年末調整の手続きの際にはこの証明書と、令和元年10月1日以降に納付した保険料の領収書を添付してください。

※令和元年10月1日～12月31日の間に今年初めて国民年金保険料を納付した方には、この証明書が令和2年2月上旬に送付される予定です。

【問合せ】 ねんきん加入者ダイヤル ☎ 0570・003004、青梅年金事務所 ☎ 0428・303410

「短期集中型・福生市創業スクール」

市では創業したいと考えている方や創業後1年未満の方を対象に、全3回の集中講座を開催します。

【問合せ】 総合窓口課 ☎ 551・1595

参加者同士や有識者等で徹底的に創業イメージを検討し、実践的な計画へ練り上げ、実際に創業することを目指します。3回の講座のうち1回は空き店舗等を見学し、創業地を選ぶ際のポイント等を勉強します。

※参加にあたって、簡単な創業アイデアシートをご記入いただきます。書き方がわからない場合はご相談ください。

【日時】 11月2日・9日・30日の各土曜日午後2時～5時

【場所】 もくせい会館

【対象】 これから創業する方、創業後1年未満の方

【持ち物】 所定の創業アイデアシート（市ホームページからダウンロードできます）

【申込み】 電話でシティセールス推進課産業活性化グループ ☎ 551・1699へ。

【必要なもの】 ①通知カードの下半分に付いている申請書②印鑑③本人確認書類（下記参照）

■次の場合はいずれか1点 住民基本台帳カード（顔写真付きのもの）、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

【申込方法】 <電子申請での予約> 10月17日（木）～11月7日（木）までに市ホームページから予約してください（先着12人）。

<電話での予約> 10月17日（木）～11月8日（金）の土・日・祝日を除く午前9時～午後4時（正午～午後1時を除く）の間に総合窓口課 ☎ 551・1511（内線2419）へ（先着18人）。

【問合せ】 総合窓口課 ☎ 551・1595

拡大実施！ プチギャラリーで日曜日にマイナンバー申請サポート！

「日曜日しか時間が空いていない」そんな方のために福生駅隣接施設でマイナンバーやコンビニ交付について紹介する展示と申請用写真撮影、申請書書き方サポートを行います（要予約）。マイナンバーカードをまだお持ちでない方は、ぜひこの機会に申請ください！

【マイナンバーカードとは】 ・公的な身分証明書になります！ ・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！

【日時】 11月10日（日）午前10時15分～午後0時15分、午後1時15分～2時15分（午後2時最終入場）

【場所】 プチギャラリー2階展示室 【対象】 市に住民登録のある方 【定員】 先着30人（要予約）



～来年の七夕まつりは7月開催～ 「第70回福生七夕まつり」の開催日が決まりました！



第70回の福生七夕まつりの開催日が令和2年7月2日（木）～4日（土）に決定しました。イベントなどの詳細については随時お知らせします。

例年の実施時期とは異なりますので、ご注意ください。

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

9月の航空機騒音測定回数

Table with 4 columns: 測定場所, 測定回数, 前年同月比, 福生市役所屋上, 測定回数, 前年同月比. Rows include time periods like 午前7時～午後7時 and noise levels like 最高音圧レベル.

～11月5日（火）から～ 旧姓（旧氏）併記制度がスタートします

この制度は、女性が活躍できる社会づくりのための取り組みとして、希望する方の住民票の写し、マイナンバーカード、印鑑登録証明書に旧姓の併記を可能とするものです。

【申請に必要なもの】 ①戸籍謄本（併記を希望する旧姓から現在までの全てのもの） ②マイナンバーカード、通知カード（お持ちの方） ③印鑑（印鑑登録をされている方で、旧姓の印鑑の登録を希望される方等） ④本人確認書類（下記参照）

■次の場合はいずれか1点 住民基本台帳カード（顔写真付きのもの）、運転免許証、パスポート、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

よくある質問

Q：旧姓としてはどのようなものを併記できますか。

A：旧姓を初めて併記する場合は、過去の氏の中から一つを選んで併記できます。

Q：旧姓の併記をしている時に、併記されている旧姓を住民票等に表示しないようにすることはできますか。

A：住民票では、旧姓は氏名とあわせて公証されているものであることから、旧姓または現在の姓の一方のみを表示することはできません。旧姓の申請をされた場合はマイナンバーカード、印鑑登録証明書にも旧姓が併記されます。

Q：旧姓併記の申請は婚姻届と同時にできますか。

A：戸籍謄本の添付が必要となりますので、同時にすることはできません。

【問合せ】 総合窓口課 ☎ 551・1595

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）

【環境課からのお知らせ】ごみの削減のため、買い物にはマイバッグを持参しましょう。【問合せ】環境課環境係 ☎ 551・1718

う 飼猫は室内で飼いまじゅう

現在の交通事情や住宅事情は猫にとってやさしい環境ではありません。猫を危険から守ってあげるのも飼い主の責任です。猫は室内で飼うようにしてください。万一迷子になった場合を考え、首輪と連絡先を書いた迷子札などをつけましょう。また、飼猫も可能な範囲で去勢・不妊手術をしましょう。

室内飼いのポイント

- ・上下運動のできる場所
- ・清潔なトイレと十分なえさ
- ・去勢・不妊手術
- ・猫の遊具やおもちゃ
- ・飼い主の愛情とスキンシップ
- ◎虐待や遺棄は禁止です

地域猫制度について

ボランティア団体が主体となり、飼い主のいない猫の捕獲、去勢・不妊手術を実施し、猫の数を地域でコントロールしています。平成30年度は、市内3つのボランティア団体で、118匹の飼い主のいない猫につ

福生喫煙マナーアップキャンペーンを実施します

喫煙マナーの向上とまちの環境美化を目指し、喫煙マナーアップキャンペーンを行います。市では「福生市清潔で美しいまちづくり条例」に基づき、福生駅、牛浜駅、東福生駅、熊川駅の各駅周辺の公共用地を路上禁煙区域

【問合せ】環境課環境係 ☎ 551・1718  
また、福生駅前では啓発活動の一環として、市と福生たばこ組合が清掃活動を実施します。  
【期間】11月1日(金)～14日(木)  
【問合せ】環境課ごみ対策係 ☎ 551・1731

環境と共生のまちづくりセミナー「自然の保全・再生と緑豊かなまちづくり」

身近な自然の保全と再生についての取り組みを学び、緑豊かな潤いのまちづくりを考えてみませんか。環境活動の専門家による豊富な経験をもとにした、楽しいセミナーです。  
【日時】11月9日(土)午前10時～正午  
【場所】もくせい会館3階301会議室  
【対象】市内在住・在勤・在学の方  
【定員】先着25人  
【講師】小泉秀機氏(福生加美上水公園自然塾塾長)、近藤富代子氏(福生萌芽会副会長)  
【主催】ふっさ環境市民会議(事務局・環境課環境係)  
【申込み】11月7日(木)ま


| ごみ・資源収集情報          |                       |
|--------------------|-----------------------|
| ごみが3t 増えちゃったよ! (x) | 資源の割合が2% 減っちゃったよ! (x) |
| 元年8月 1,022t        | 元年8月 292t (22%)       |
| 30年8月 1,019t       | 30年8月 315t (24%)      |

| 資源回収団体による資源回収量 |     |
|----------------|-----|
| 元年8月           | 57t |
| 30年8月          | 55t |

| 11月の資源回収予定        |        |
|-------------------|--------|
| 実施団体              | 実施日    |
| 福栄福寿会             | 2日(土)  |
| 本町第七町会            | 3日(日)  |
| 本町第八第一町内会         |        |
| 牛浜第一町会            | 10日(日) |
| 牛浜第二町会            |        |
| 志茂第二町会            |        |
| 玉川台町会             |        |
| 本町第八第二町内会         | 17日(日) |
| 本町町会              |        |
| 熊川牛浜町会            |        |
| 原ヶ谷戸町会            |        |
| 原ヶ谷戸町会青年部         | 24日(日) |
| 福生団地自治会           |        |
| 南田園一丁目町会          |        |
| 南町会               |        |
| 青少年育成加美地区委員会      | 24日(日) |
| 永田子供会             |        |
| 福生第二小学校 PTA 武蔵野支部 |        |
| 南田園三丁目町会          |        |

収集地域は実施団体地域内です。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

**カワラノギク保全のためのボランティア募集**

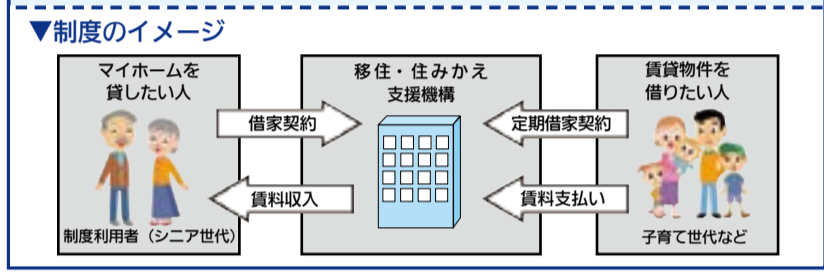


かつて多摩川の石河原のシンボルだったカワラノギクは、急激に数を減らし絶滅が心配されています。花に囲まれながら、簡単な調査や周辺の環境整備など、保護活動をしてみませんか。  
①【日時】11月2日(土)午前9時30分～正午ごろ  
※雨天の場合は11月4日(月)に延期  
【集合場所】多摩川永田橋もとと柳山公園(福生駅から徒歩約15分)  
【申込締切】10月30日(水)まで  
②【日時】11月9日(土)午前9時30分～正午ごろ  
※雨天の場合は11月16日(土)に延期  
【集合場所】あきる野市役所総合グラウンド駐車場(東秋留駅東口から徒歩約20分)  
【申込締切】11月6日(水)まで  
【①②共通】【持ち物】筆記用具、飲み物  
【服装】長袖・長ズボン、歩きやすい靴  
【申込み】郵送(〒196-0003 昭島市松原町4-13-20 停車場ビル302)、ファクス(☎ 042・519・4395) またはメール(mail@shizen-academy.org)でNPO法人自然環境アカデミー☎ 519・4394へ。

～老後に備えて持ち家を活用！～  
**「マイホーム借上制度」説明会・個別相談会を実施**

持ち家を転貸することで、老後の資金を確保する「マイホーム借上げ制度」。この制度の説明会・個別相談会を実施します。この制度は、シニア世帯が子育て期に入手した部屋数の多い持ち家を、「一般社団法人移住・住みかえ支援機構(JTI)」に賃貸し、JTIは貸主に賃料を保証して子育て世帯向けに転貸するものです。説明会では、市が実施する住宅関係の助成制度についても併せてご紹介いたします。

【日時】11月16日(土)【説明会】午後1時30分～3時(1時開場)  
【個別相談会】午後3時15分～4時45分  
【場所】もくせい会館2階  
【対象】市内在住・在勤、または市内に住宅をお持ちの方  
【定員】先着30人  
【講師】齊藤道生氏(一般社団法人移住・住みかえ支援機構副代表理事)  
【その他】個別相談会に参加を希望する場合には、住宅の場所、平面図などがあると具体的な相談ができます。相談時間は1組あたり30分～1時間程度です。  
【申込み】10月17日(木)～11月8日(金)の間にまちづくり計画課住宅グループ ☎ 551・1961へ。



【制度のイメージ】マイホームを貸したい人(制度利用者(シニア世代))と移住・住みかえ支援機構との借家契約。支援機構は賃料収入を得る。支援機構は子育て世代などに賃貸物件を借りたい人として、定期借家契約を結ぶ。子育て世代などは賃料支払いをする。

10月1日から施行された消費税率および地方消費税の引き上げに伴い、下水道使用料に含まれている消費税込相当額を8%から10%へ改定することになりました。改定後の下水道料金は、12月分から適用となります(11月中の使用分)。また、水道料金も同様の改定とな

【日時】11月9日(土)午前9時30分～(2時間程度)  
【場所】明神下公園(南田園1-12-1) ※駐車場はありませんので、車でのご来園はご遠慮ください。  
【対象】市内在住・在勤・在学の方  
【定員】先着30人※参加者が10人に満たない場合は中止になる場合があります。  
【費用】200円(保険料)  
【申込み】10月29日(火)まで  
【その他】10月29日(火)まで参加費を持参して、市役所第一棟3階施設公園課施設公園グループ ☎ 551・1985へ。

【～ひとりで悩まず、まず相談を～「心の相談」】【日時】11月11日(月)午後1時～2時30分【場所】福祉センター相談室【対象】心の問題や病気を抱えている市民とその家族など【定員】先着2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】10月21日(月)から社会福祉協議会・成年後見センター福生 ☎ 552・5027へ。

### 第67回精神保健福祉普及運動を実施します

地域社会における精神障害者の福祉の増進および国民の精神保健の向上を図ることを目的に実施されます。

【期間】 10月21日(月)～27日(日)

#### ◆こころの健康相談

家庭や職場などでの心の悩みなど、心の健康が気になったら、一人で悩まずに、早めにご相談ください。

#### ①基幹相談支援センター

【内容】 こころの相談  
【場所】 市役所1階11番障害福祉課※要予約

#### ②健康課

【内容】 健康相談  
【場所】 市役所1階ロビー等

#### ③障害者自立生活支援センターすてつぷ

【内容】 こころの相談  
【場所】 福祉センター  
◆精神保健福祉相談  
精神保健・疾患等、思春期、高齢者、依存症(アル

コール、ギャンブル、薬物等)等に関する専門医相談です。まずは電話で保健師にご相談ください。

#### ①東京都西多摩保健所(保健対策課地域保健担当)

【電話相談】 ☎0428-22-6141  
【来所相談】 要予約  
【受付時間】 月～金曜日午前9時～午後5時

#### ②東京都立多摩総合精神保健福祉センター

【電話相談】 ☎042-371-5560  
【来所相談】 要予約  
【受付時間】 月～金曜日午前9時～午後5時

#### ◆東京都夜間こころの電話相談

精神的な問題で困った時、よく眠れない、やる気がでない、死にたくなるなどつらい時にご利用ください。専門の相談員が対応します。  
【電話相談】 ☎03-5155-5028  
【受付時間】 午後5時～9時30分  
【問合せ】 障害福祉課 ☎551-1742

### 介護予防講演会「体操って素晴らしい!」ふくふく福生体操を活用しよう!のお知らせ

いつまでも健康で自分らしく過ごしたい、それは誰もが願う永遠のテーマです。みんなで体操するとなぜ健康寿命が延びるのか、体操の魅力をお伝えします。

福生市オリジナルの「ふくふく福生体操」を活用し、お住まいの地域のみなさんで介護予防をしませんか。

【日時】 11月16日(土)午後2時～4時  
【場所】 もくせい会館3階  
【定員】 先着100人  
【講師】 桐林亜希子氏(理学療法士)

【申込み】 受付中。介護福祉課地域包括支援センター ☎551-1537へ。  
20歳～64歳の方必見!  
健康教室を開催します

#### ▼家ででもできる! 簡単エクササイズ! 体の内側からアンチエイジング!

運動指導員と管理栄養士による講義と楽しい実践から、家でも簡単に継続でき、いつまでも健康で若々しくいられる方法を学んでみましょう。  
3日間託児付きなので、ママはもちろん子育てに奮闘するパパも大歓迎です。

#### ①自分の身体を知ろう!

初回測定(体組成)・食事のお話・集団で楽しくエクササイズをします。  
【日時】 11月29日(金)午前10時～12時

#### ②アンチエイジングを目指そう!

【日時】 令和2年1月29日(水)午前10時～正午  
【講師】 運動指導員、管理栄養士

#### ③若返りチェックしよう!

保健師による最終測定(体組成)・初回測定と比較・保健師から健康についての話をします。  
【日時】 令和2年3月16日(月)午前10時～正午  
【講師】 保健師  
①～③共通  
【場所】 保健センター  
【日時】 10月24日(木)午後7時～8時30分  
【場所】 わかたけ会館集会所

### 高齢者インフルエンザワクチン予防接種について

【接種期間】 10月15日(火)～令和2年1月31日(金)  
【対象】 接種当日に市内在住で満65歳以上の方※心臓・じん臓・呼吸器・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害により身体障害者手帳1級相当の方は、接種日当日に満60歳以上であれば対象です。  
【持ち物】 健康保険証、身体障害者手帳(上記※欄に該当される方)  
【接種方法】 接種は1回です。市内指定医療機関(下表)に、氏名・住所・生年月日が確認できる健康保険証等を持って、受付してください(一部医療機関は要予約)。  
【接種費用】 2,500円※生活保護受給中の方は、生活保護法適用証明書を、中国残留邦人等支援給付受給中の方は、支援給付受給証明書または本人確認証(写し)を社会福祉課で受け取り、指定医療機関に提出すると、全額公費負担で接種できます。  
【問合せ】 保健センター ☎552-0061

#### ▼高齢者インフルエンザ接種市内指定医療機関リスト

| 医療機関名                | 電話番号      | 予約 |
|----------------------|-----------|----|
| あいざわ整形クリニック          | ☎553-3498 |    |
| 青山医院                 | ☎530-3011 |    |
| 牛浜内科クリニック            | ☎539-1951 |    |
| 内山耳鼻咽喉科医院            | ☎551-0989 |    |
| 大野耳鼻咽喉科              | ☎530-8714 |    |
| 岡村クリニック(女性のみ接種可)     | ☎530-5644 |    |
| 笠井クリニック              | ☎551-6611 |    |
| 桂川内科医院               | ☎552-1031 | 要  |
| 木野村医院                | ☎551-0283 |    |
| 熊川病院                 | ☎553-3001 |    |
| ささもと整形外科形成外科クリニック    | ☎539-2300 |    |
| 島井内科小児科クリニック         | ☎553-6151 | 要  |
| しみず小児科・内科クリニック       | ☎513-3375 | 要  |
| セザイ皮膚科・しゅういち内科       | ☎551-7889 | 要  |
| 大聖病院                 | ☎551-1311 |    |
| 高村内科クリニック            | ☎530-2710 |    |
| 津田クリニック              | ☎513-3656 |    |
| 田園皮膚科クリニック           | ☎552-8779 |    |
| 西村医院                 | ☎553-0182 |    |
| 波多野医院                | ☎551-7545 |    |
| 東福生むさしの台クリニック        | ☎539-1223 |    |
| ひかりクリニック(土・日・祝日も接種可) | ☎530-0221 | 要  |
| 平沢クリニック              | ☎539-0551 |    |
| 福生クリニック              | ☎551-2312 |    |
| 福生団地クリニック            | ☎539-3026 |    |
| 公立福生病院               | ☎551-1111 | 要  |
| みやざき胃腸外科             | ☎539-5580 | 要  |
| 目白第二病院               | ☎553-3511 |    |
| 山口外科医院               | ☎553-1177 | 要  |

受付時間等は医療機関ごとに異なります。青梅市・羽村市・あきる野市・瑞穂町・日の出町・奥多摩町・檜原村の医療機関でも接種することができます。詳しくは保健センターへお問い合わせください。

### 献血にご協力をお願いします

10月24日(木)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。  
また、65歳以上の方の献血については、60歳～64歳の間に献血経験がある方に限ります。

【日時】 10月24日(木)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

### 第26回福生市青少年の意見発表大会を開催します

市内の中学生、高校生が学校、家庭、地域とのかかわりの中で、日ごろ考えていることや自分の体験を通して得た意見などを自由な題材で発表する大会です。  
【日時】 11月2日(土)午後2時～  
【場所】 市民会館小ホール(つつじホール)  
【問合せ】 子ども育成課子ども育成係 ☎551-1733  
児童館で遊ぼう!  
10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、右記の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

【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

【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

【令和2年度学童クラブ入所申請期間について】 令和2年度4月入所の学童クラブの申込みは、11月27日(木)～12月11日(木)を予定しています。詳細は、広報ふっさ11月1日号に掲載予定です。【問合せ】 子ども育成課子ども育成係 ☎551-1733

### 休日保育実施園が令和2年4月から変わります!

現在、休日保育は福生保育園とすみれ保育園で実施していますが、令和2年4月から、すみれ保育園と杉ノ子第二保育園で実施します。また、福生保育園の休日保育は令和2年3月まで利用できます。

#### ▼休日保育について

【事業内容】 休日に保護者が仕事などで、家庭で保育をすることが困難な場合にご利用できます。詳細は実施保育園にお問い合わせください(事前に面接・申込みが必要です)。

【実施園】 福生保育園(令和2年3月まで)、すみれ保育園、杉ノ子第二保育園(令和2年4月開始)

【問合せ】 子ども育成課保育係 ☎551-1780

【安全安心まちづくり市民ひろば】 開催のお知らせ 市内在住・在勤の方ならどなたでも参加できます。

～子育てするなら ふっさ～

令和2年度4月の保育園入園申込みが始まります！

【問合せ】子ども育成課保育係 ☎ 551・1780

▼令和2年度保育園入園のしおりの配布開始

10月21日(月)から市役所1階8番子ども育成課、保健センター、子ども家庭支援センター、市内保育園で配布します。また、市のホームページからもダウンロードできます。

▼市内保育園を希望される方

【受付期間】〈1次募集〉11月19日(火)～12月2日(月)

〈2次募集〉令和2年1月15日(水)～21日(火)

※2次募集は受入可能な保育園がある場合のみ実施します。また、申込み数が受入可能数を越えた場合、入園できないことがあります。

【受付時間】午前8時30分～午後5時(水曜日は午後7時45分まで)

※土曜日の正午～午後1時、日曜・祝日を除く

【受付場所】市役所1階8番子ども育成課保育係

※郵送では受け付けていません。また、申込みには、待ち時間に加え、手続きに30分以上かかることがありますので、時間に余裕をもってお越しください。

【提出書類】①教育・保育給付認定申請書兼保育所等利用申込書

②保育の必要性を証明する書類

〈就労の場合〉勤務証明書 〈妊娠・出産の場合〉母子健康手帳のコピー

〈疾病の場合〉診断書(原本)等

※父母ともに必要です。また、同居の65歳未満の祖父母についても提出が必要です。

【結果連絡について】申込者全員に結果通知を送付します。

〈1次募集〉1月中旬 〈2次募集〉2月上旬

※電話での問合せにはお答えできません。また、令和元年度の新規(転園)の申込みをした方で保留となっている場合は、新たに令和2年度の申込みが必要です。

市外? / 出産? / 転園? / その他入園申込みに  
関する情報はこちら！

これから出産を迎える方

令和2年4月1日に各園の受入年齢(生後43日～3か月)に達する予定の方は、1次募集受付期間に申込みが可能です。詳細はお問い合わせください。

市外保育園を希望される方

転出予定、市外に勤務地があるなどの理由で、福生市外の保育園を希望する方は、福生市で申込みを受け付けます。区市町村ごとに募集状況や申込締切日、必要書類等が異なりますので、希望する保育園のある区市町村の担当部署へ事前にご確認ください。福生市で受付後、他区市町村へ申込書類を郵送しますので、各区市町村締切日の1週間前までにお申し込みください。

転園を希望される方

現在通園中の保育園以外に転園を希望する方は、新規の申込みと同様に受け付けます。詳細はお問い合わせください。

現在通園中の方

通園中の保育園を通じて、9月下旬に教育・保育給付認定現況届等の必要な書類を配布しています。提出がお済みでない方は、子ども育成課保育係へご連絡ください。

その他

令和元年度住民税の申告が未申告となっている方は手続きを行う必要があります(未申告の場合、保育料は最高額となります)。※状況により別途書類の提出をお願いする場合があります。また、世帯の状況により、同居祖父母の所得によって保育料を算定する場合があります。

養育家庭体験発表会を開催  
します

さまざまな事情から親元で暮らすことのできない子どもたちを迎え、養子縁組を目的とせず育てていく家庭のことを「ほっとファミリー(養育家庭)」といいます。

養育家庭体験発表会では、ほっとファミリーとして活躍されている里親さんの子育ての苦労話や喜びなどの体験を聞くことができます。

養育家庭制度に興味のある方はもちろん、子育て中の方、福祉に関心のある方など、多くの方のご参加をお待ちしています。

※市内公共施設等に掲示されているチラシもご参照ください。

【日時】11月9日(土)午後2時～4時 ※託児を希望される方は11月1日(金)までに子ども家庭支援センターへお問い合わせください。

【場所】もくせい会館3階  
【主催】東京都立川児童相談所、子ども家庭支援センター

【問合せ】東京都立川児童相談所 ☎ 523・1321、子ども家庭支援センター ☎ 539・2555

助産師とはなそう

地域の助産師による無料の相談会です。

「助産師からのちょっとした話」を午前10時30分から開催します。10月のテーマ

は「じいじ・ばあばとの付き合い方」です。

お一人でもお子さん連れでも、お気軽にお越しください。

【日時】10月25日(金)午前10時～正午

【場所】子ども応援館1階 子育て地域活動室

【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】公益社団法人東京都助産師会西多摩地区分会

【問合せ】森田助産院 ☎ 551・0323

中央体育館「ハロウィンウィーク」を開催します！

普段とは一味違う中央体育館をお楽しみください。レッスン中は指導員も仮装をしながら動きますので、楽しい雰囲気体験しに教室へご参加ください！

仮装グッズの貸し出しも行いますので、一緒に楽しみましょう。仮装グッズをお持ちの方はぜひ、自前の衣装でお越しください。

【期間】10月25日(金)～31日(木) ※28日(月)休館日は除く

【問合せ】中央体育館 ☎ 552・5511

恒例秋のウォーキング、  
「青梅の歴史を散策」

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、今年も秋のウォーキングを開催！

歴史を感じる青梅の街並みと一緒に楽しみませんか。

や関心をお持ちの皆さんの申込みをお待ちしています。

【日時】11月9日(土)午前8時30分～午後4時30分(予定)

【場所】埼玉県子ども動物自然公園 ※中央図書館正面玄関前(集合・解散)

【対象】市内在住の小学生

【定員】先着20人

【費用】210円(施設入場料)

【持ち物】昼食・飲み物等

【申込み】10月22日(木)午前9時から電話で生涯学習推進課文化財係 ☎ 530・1120へ。

※ご友人、ご親戚を代表しての申込みはご遠慮ください。また、電話申込み後、参加されるお子さんの保護者の方に、書類記入と費用のお預かりのため、事前に郷土資料室へご来室をお願いしていますので、あらかじめ、ご了承ください。

郷土資料室から  
「小学生わくわく土曜日」のお知らせ

▼秋の体験学習会「埼玉県子ども動物自然公園」に行こう



普段はなかなか目にすることができない動物の観察や、小動物とのふれあいなどの体験を通して、お子さんの自然科学に対する興味や関心を培います。

ペンギン、カンガルーなどを間近で観察したり、牛の乳しぼりや小動物とのふれあいなどの体験学習を予定しています。自然や生物に興味

ぜひご参加ください。 ※行程は起伏がある道となっています。

【日時】11月9日(土)午前9時40分～午後2時(予定)

【集合場所】午前9時40分までに青梅駅公衆トイレ前集合(改札を出て左手に公衆トイレがあります。)

【行程】青梅駅(開会式) ↓ 住吉神社 ↓ 旧稲葉家住宅 ↓ 釜の淵公園(昼食) ↓ 昭和レトロ商品博物館 ↓ 青梅駅(閉会式) ※約6km

【問合せ】スポーツ推進課 ☎ 552・5511

【定員】先着50人

【参加費】一人400円(入館料と保険代) ※雨天中止の場合、昭和レトロ商品博物館入館料のみ返金します。

【持ち物】弁当、水筒、雨具、敷物など

【申込方法】11月6日(水)午後5時までに、参加費を添えて直接、市内各体育館へ。

※小学生の参加には保護者の同伴が必要です。

【成年後見制度相談】司法書士が相談に応じます。【日時】11月14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) ※初回の方のみ。相談内容は秘密厳守。【申込み】10月24日(木)から社会福祉協議会・成年後見センター福生 ☎ 552・5027へ(土・日・祝日を除く)。

費用の記載のない事業は無料です

公民館講師派遣援助事業

▼人生を「楽しい!」と思って生きるためには...

人生を楽しく過ごすためのコミュニケーションのとり方について、学んでみませんか? コーチングのスキルを取り入れたお話です。

【日時】11月22日(金)午後1時30分~3時

【場所】さくら会館ホール

【定員】先着50人(直接会場へ)

【講師】河井紋子氏

【主催】彩の会絵手紙

【問合せ】西小野 ☎ 090・2328・4110

▼折り紙でストレッチ講座

折り紙を使っての指先訓練やストレッチで筋肉を鍛える手軽な筋力

アップ講座です。ぜひ、ご参加ください。

【日時】11月21日(木)午後1時30分~3時

【場所】さくら会館和室

【定員】先着20人(直接会場へ)

【持ち物】動きやすい服装、水分補給できるもの

【講師】当麻匡氏

【主催】おりがみ雅

【問合せ】片野 ☎ 551・2227

▼デジタルカメラ活用フォト講座

デジタルカメラをお持ちの方、始めようと思う方、身近な題材を撮影し、デジカメを楽しみましょう。

【日時】11月24日、12月1日・8日・22日の各日曜日午後1時30分~4時(全4回)

【場所】さくら会館第2集会室ほか

【対象】中学生以上の市内在住・在勤の方

【定員】先着20人※要事前申込み

【持ち物】コンパクトデジタルカメラまたは一眼レフカメラ

【講師】中込俊哉氏(フォトアドバイザー)

【主催】フォトサークル福生探検隊

【申込み】落合 ☎ 090・3591・0900 へ。

＜公民館講師派遣援助事業について＞

公民館を利用し、自主的に学習活動をするサークルが広く市民に公開する講演会や学習会などに講師を招く際に、講師謝礼の一部を公民館が援助して行う事業です。

【問合せ】公民館 公民館係 ☎ 552・2118

市民会館イベント情報

▼歌うだけじゃない「うたの会」うたとからだのワークショップ参加者募集中

歌にまつわる話を交えて、あんな歌、こんな歌、身近な童謡などを中心に口ずさむことから始めます。指先から肩・首・背中などもゆっくりにストレッチします。

【日時】10月29日、11月19日、12月3日・17日、令和2年1月7日・28日、2月4日・18日、3月3日・17日の各火曜日午後1時30分~3時(全10回)

【場所】市民会館集会室 ※3月17日(火)は小ホールで行います。 【対象】成人の方 【定員】20人※定員を超えた場合は抽選

【費用】8,000円(10回分) 【講師】中村貴代氏 【申込み】10月25日(金) (消印有効)までに往復はがき、または市民会館ホームページでダウンロードした申込書をファクス(☎530・2511)またはメール(info@fussa-shiminkaikan.jp)でお送りください。 【記入事項】本人情報(氏名、年齢、電話番号※住所は往復はがきのみ記入) 【問合せ】市民会館 ☎ 552・1711

寿生きがひろば制作コース「幸せお手玉と巾着袋をつくります」

第三弾は、水彩画を学びます。「絵を描いてみたいけど、一人では難しいな...」と思っっているあなた。一時間で仕上げる水彩画にチャレンジしてみませんか? 講座終了後は、描いた作品を松林分館のロビーに展示していただきます。楽しみながら一緒に地域デビューしましょう! 【日時】11月7日(木)・14日(木)・21日(木)午前10時~正午(全3回)※21日(木)のみ午前10時~午後2時 【場所】公民館松林分館、武蔵野台公園、昭和記念公園 【対象】市内在住・在勤の方 【定員】先着15人 【費用】500円(材料費※交通費等は実費) 【持ち物】鉛筆、消しゴム、黒のボールペン※絵の具等は公民館松林分館で準備します。 【講師】小野豊氏(福生美術協会会員) 【申込み】10月19日(土)午前9時~11月6日(水)午後5時までに公民館松林分館 ☎ 552・3624 へ。

寿生きがひろばは、市内在住のおおむね60歳以上の方を対象にした、仲間づくりや生きがいがづくりの学びの場です。 このコースでは、4枚の布を縫い合わせて作ることで幸せ(四合わせ)を呼ぶといわれるお手玉と巾着袋を作ります。 縫い進めていくうちに、形になっていく楽しさがあるだけでなく、手先の運動や脳トレにも最適です。 【日時】11月7日・14日・21日・28日の各木曜日午後1時30分~4時(全4回) ※12月12日(木)に見学会を予定しています。 【場所】さくら会館 【定員】先着15人 【費用】1,200円(材料費)

【日時】11月7日(木)・14日(木)・21日(木)午前10時~正午(全3回)※21日(木)のみ午前10時~午後2時 【場所】公民館松林分館、武蔵野台公園、昭和記念公園 【対象】市内在住・在勤の方 【定員】先着15人 【費用】500円(材料費※交通費等は実費) 【持ち物】鉛筆、消しゴム、黒のボールペン※絵の具等は公民館松林分館で準備します。 【講師】小野豊氏(福生美術協会会員) 【申込み】10月19日(土)午前9時~11月6日(水)午後5時までに公民館松林分館 ☎ 552・3624 へ。

図書館からのお知らせ

- ▼中央図書館おはなし会 【日時】11月6日・13日・20日・27日の各水曜日午後3時~ 【場所】中央図書館※直接どうぞ 【対象】幼児~小学生
▼中央図書館おはなし会「おはなしのポケット」 【日時】11月2日(土)午後3時~ 【場所】中央図書館※直接どうぞ 【対象】幼児~小学生
▼中央図書館乳幼児おはなし会「おはなしであそび!」 【日時】11月12日(火)午前11時~ 【場所】中央図書館※直接どうぞ 【対象】乳幼児と保護者(1、2か月の赤ちゃんもどうぞご参加ください!) 【出演】おはなしのもり
▼わかぎり図書館おはなし会 【日時】11月14日(木)午後3時30分~ 【場所】わかぎり図書館2階※直接どうぞ 【対象】幼児~小学生
▼わかぎり図書館乳幼児おはなし会 【日時】11月27日(水)午前11時~ 【場所】わかぎり図書館2階※直接どうぞ
【対象】乳幼児と保護者
▼わかたけ図書館おはなし会 【日時】11月13日(水)・27日(水)午後3時~ 【場所】わかたけ図書館2階※直接どうぞ 【対象】幼児~小学生
▼わかたけ図書館乳幼児おはなし会 【日時】11月21日(木)午前11時~ 【場所】わかたけ図書館2階※直接どうぞ 【対象】乳幼児と保護者
▼武蔵野台図書館乳幼児おはなし会 【日時】11月20日(水)午前11時~ 【場所】武蔵野台児童館1階※直接どうぞ 【対象】乳幼児と保護者 ※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】11月6日(水)・13日(水)・27日(水)午前11時~ 【場所】武蔵野台図書館※直接どうぞ 【対象】乳幼児と保護者
【問合せ】・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

シニアスポーツ振興事業を実施します!

高齢者の健康増進やスポーツ実施率の向上のため、太極拳講習会とウォーキング大会を実施します。お気軽にご参加ください。

① 太極拳体験講習会

Table with 4 columns: 期間, 曜日, 時間, 場所. Rows include dates from 11/3 to 12/7 and locations like 中央体育館 and 熊川地域体育館.

※当日直接会場へお越しください。また、各期間5回ずつ開催し、すべて同じ内容です。12月7日は合同交流演武会となります。

【対象】おおむね60歳以上で、市内在住・在勤の方(50歳以上の方でも参加できます。)

【持ち物】運動できる服装、室内用運動靴、タオル、水分補給できるもの(ふた付き)

【問合せ】太極拳連盟・久下 ☎ 090・8043・5256

② シニア&障がい者ウォーキング大会(約7.2kmコース)

【日時】11月16日(土)午前9時15分集合(小雨決行)

【場所】中央体育館(集合)→柳山公園→かに坂公園→羽村市郷土博物館(往復)

【対象】おおむね60歳以上で市内在住・在勤の健康で歩行に支障のない方(50歳以上の方および障害者と介助者も参加できます。)

【参加費】200円(とん汁などの事前準備のため、中止の場合でも返金できません。)\*障害者と介助者は無料。参加者の傷害保険は主催者で加入します。

【持ち物】雨具、タオル、飲み物、お箸、お椀(完歩後、全員にとん汁「福生汁」の振る舞いも行います。)\*万歩計や弁当は任意でお持ちください。

【申込み】11月9日(土)までに、直接、中央体育館内体育協会事務局 ☎ 551・0211 へ。

発行・福生市／編集・企画財政部秘書広報課／〒197-8501 福生市本町5-8042-5511 511 (市役所代表)／毎月1日・15日発行



# 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 11月7日(木)・21日(木)<br>午前9時30分～11時                     | 市役所1階ロビー | 20歳以上の方                                 |
|                      | ② 11月12日(火)午前10時～正午                                  | 福生地域体育館  |   |
| ②ヘルスチェック             | 11月13日(水)<br>①午後1時30分(受付)<br>②午後2時30分(受付)<br>※要申込み   | 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                | ① 11月1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                    |
|                      | ② 11月20日(水)午前9時30分～10時30分                            |          |   |
| ④離乳食教室               | ＜前期・中期食＞<br>11月13日(水)午前10時～11時30分※要申込み               | 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                 |
|                      | ＜中期・後期食＞<br>11月28日(水)午前10時～11時30分※要申込み               |          | 7か月～1歳未満の乳児とお母さんなど・先着15組(託児有)           |
| ⑤すくすく歯科健診(乳幼児歯科健康診査) | 11月6日(水)・20日(水)午後1時～2時(受付)<br>※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)    |

【申込み】①・③は不要。②・④は10月18日(金)から、⑤は初診・日程変更の方のみ前日までに保健センターへ。

## 11月の予防接種(BCG)

| 期日     | 備考                                |
|--------|-----------------------------------|
| 14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。) |

【受付時間】午後0時50分または1時15分(対象の方には通知します。)  
【場所】保健センター※接種の際は保護者同伴で、必要事項を記入した予防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。

### 医師会だより 糖尿病網膜症について

日本では糖尿病に罹患している人は約1,000万人、その予備軍も1,000万人いるといわれています。糖尿病は血液中の糖が高く、全身の血管を障害する病気です。糖尿病を放置していると目の網膜や腎臓などの細かい血管から障害が始まります。

糖尿病の合併症として網膜症、腎症、神経症などがあります。

糖尿病網膜症は、現在失明の原因の2番目であり、失明しないためにも、網膜症の治療はとても重要です。網膜症の予防には、まず血糖のコントロールが重要です。血液中のヘモグロビンとグルコース(糖)の結合したHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)は過去1～2か月の血糖値の平均値を示す重要な指標の一つです。血糖コントロールが悪くなるとこの数値が高くなり、網膜症の発症率が高くなります。

網膜症には、軽度の単純網膜症、中等度の増殖前網膜症、重度の増殖網膜症があり、増殖網膜症になると失明の危険性が高くなります。

網膜症の治療は、血糖コントロールとともに網膜症の状態により、レーザー治療のほか、網膜の増殖血管を抑える薬を硝子体に注射する方法や手術があります。網膜症になっても適切に治療すれば、治療し失明の予防になります。

【文責】馬詰医師

### 健康コーナー ～季節の変わり目、良質な睡眠で体調を整えましょう～

秋といえば、「食欲の秋」、「スポーツの秋」、「実りの秋」といわれるように1年を通して楽しいイベントも多く、気候的にも過ごしやすい季節といえます。

しかし、夏の疲れがとれていなかったり、朝夕の寒暖差から自律神経が乱れたりすることで、疲れやストレスが溜まりやすくなり、体調不良を起こす恐れがあります。良質な睡眠をとり、自律神経と体調を整えましょう。また、次のことを心がけましょう。

#### ①体内時計を整える

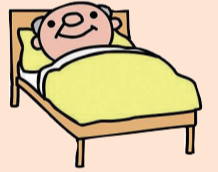
毎朝、決まった時間に起きて、カーテンを開けるなどして太陽の光を浴び、体内時計のリズムを整えましょう。

#### ②日中は活動的に

起きていると疲れて眠くなるのは、睡眠物質が溜まるためです。日中は頭と体を働かせ、長い昼寝や居眠りをせず、日中と夜で生活にメリハリをつけましょう。

#### ③適温での入浴

熱い温度での入浴直後は体が温まりすぎて目が冴えてしまい、寝つきが悪くなります。38℃～40℃の適温のお湯に入ること副交感神経が優位になります。～季節を問わず、手洗い・うがいをわすれずに～  
【問合せ】保健センター ☎ 552-0061



### 検診のお知らせ

#### ▼胃・肺がん検診(12月)

今年度最後の受診の機会となります。

※原則、セットでお申し込みください。

【日時】12月23日(月)午前9時～正午

【場所】保健センター

【対象】市内在住の35歳以上の方(年齢は平成31年4月1日現在)

【定員】85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(必要の方のみ)

【費用】無料

※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。

◆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/令和元年度中に胃・肺がん検診を受診された方/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。

【申込方法】10月31日(木)までに市ホームページから電子申請(10月31日(木)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

編集 今年も、秋の大きなイベント「福生ふれあいフェスティバル」の時期となりました。一面にあるとおり3つの祭が同時開催される本イベントは、赤ちゃんからご高齢の方まで幅広く参加できる複合イベントです。ぜひご家族みなでお越しいただき、さまざまな催しを楽しんでください!

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。