

～市制施行50周年企画～

毎月主役が交代!

「ふっさ市民写真」シリーズ

50周年企画として、市民の皆さんをインタビュー形式で紹介! 今号の主役については、「2面」に掲載していますので、ぜひご覧ください!

福生の好きどころを一言!



あいばよしお
相羽吉男さん

今号の主な記事

2面 消防演習&火災予防フェスタ開催 3面 第37回ふっさ桜まつり民謡パレード参加団体募集 4面 第15回まちづくり景観フォーラム開催
5面 新型コロナウイルスに関連した肺炎について 6面 郷土資料室からのお知らせ「春の自然観察会」 8面 保健ガイド



令和2年福生市成人式 特集

ハタチの 20 ぶっさっ子



令和の成人 新たな門出

一人の大人として、「わ」の心を大切にしたい。

令和最初の成人式、今年のテーマは「わ」。

「今年は東京オリンピック・パラリンピック競技大会が開催されるなど、さまざまな価値観を持った世界中の人と対話をする機会が増えていく。どんな時でも自分の意見に責任を持ちながら、相手の個性や意見を尊重する日本人の持つ『わ』の心を大切にしていきたい」

新成人代表・西村優里香さんによる誓いの言葉には、大人としての決意にも似た力強さが込められていました。

今年の福生市新成人数は617人。多様性が求められるこれからの時代に、グローバルなまちで育ったふっさっ子たちの新しい門出を心から祝福します。



動物園や水族館の獣医になりたい!



成人式実行委員長
かやつねね
萱津希音さん

理学療法士になりたい!



こばやしなおき
小林尚希さん

外資系の航空会社で働きたい!



よこみぞもな
横溝明奈さん

銀行員のように金融の観点から人々を支えたい!



ほそやゆうし
細谷侑志さん

女性消防士になりたい!



いしかわあすか
石川明日香さん

中学校の社会科教師になって地理の面白さを伝えたい!



むとうこうだい
武藤広太さん

あなたの夢はなんですか?

納税は 納期内で 元気な福生

地域猫制度について

地域猫活動ではボランティア団体が主体となり、モデル地区における飼い主のいない猫の捕獲、去勢・不妊手術等を実施し、猫の数を地域でコントロールします。市では予算の範囲内で、ボランティア団体に去勢・不妊手術費を助成しています。

▼飼い猫は室内で飼いましょう

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、飼い主のいない猫を増やさないためにも、飼い猫についても可能な範囲で去勢・不妊手術をお願いします。

〈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

▼「猫バンバン」を行いましょ

寒くなると車のエンジンルームやタイヤの間に猫が入ってしまう

ことがあります。車へ乗る前にボンネットを軽く叩くなどすることで猫の命を守るだけでなく、車の故障の防止にもつながります。

▼虐待や遺棄の禁止

愛護動物を虐待したり捨てる（遺棄する）ことは犯罪です。違反すると、懲役や罰金に処せられます。

▼無責任なえさやりはやめましょう

えさの置きっぱなしやふん・尿の問題がトラブルとなっています。愛情と同じだけの責任をもって猫に接してください。えさをあげるのであれば、責任をもって次のことを守ってください。

○地域の方の理解を得るようにしましょう○去勢・不妊手術をしましょう○えさ場周辺を清潔に保ちましょう○えさのあげっぱなしは厳禁です。必ず回収し、掃除をしましょう○周辺で見かけるふんは回収しましょう

▼地域猫制度登録団体「福生地域ネコの会」お手伝い募集

ご都合のつく日時にお手伝い等をしてくれる方を募集しています。どうぞお気軽にお問い合わせください。

【手伝いの内容】○動物病院への搬入搬出○バザーの手伝い○バザー品の提供○募金等

【問合せ】環境課環境係 ☎ 551・1718

マイキーID設定支援窓口 令和2年9月からスタートするマイナンバーカードを活用した消費活性化策「マイナポイント」の利

用に必要なマイキーIDの設定を市民の方を対象にサポートします。 【開設日】2月3日 【開設場所】市役所1階7番総合窓口課 【対応時間】午前9時～11時

時30分、午後1時～4時 【必要なもの】マイナンバーカード※マイナンバーカードの交付と同時に実施することもできます。 【問合せ】総合窓口課 ☎ 551・1595

くるみるガイドツアー 「熊川分水と旧熊川村の水辺の史跡を巡る」

清らかな水が流れている熊川分水に沿って、旧熊川村の奥深い歴史を感じるツアーです。 今回は「熊川分水に親しむ会」会員のガイドによる座学も交えて熊川村の歴史について学びながら、熊川分水流域の見所を巡ります。

安土桃山時代の本殿が残る熊川神社での七福神巡りに古式鑑賞、玉川上水開削工事跡や他の史跡など見所も満載です（小雨決行）。 【日時】3月15日(日)午前9時45分集合、午前10時出発

【集合場所】JR 拜島駅改札出口西武線側ステンドグラス前 【行程】拜島駅↓日光橋↓みずくらいど公園↓五丁橋↓白梅会館(座学・食事) ↓片倉跡地↓福生院↓熊川分水↓熊川神社↓拜島駅(解散)

【歩行距離】約4km 【定員】20人※応募多数の場合は抽選。当選者のみ3月13日(金)までに電話で連絡します。 【参加費】2,000円 【申込み】3月11日(水)までに直接、または電話で福

生市観光案内所くるみるふっさ ☎ 530・2341 (毎週月曜定休日)へ。 福生市制施行50周年記念第37回ふっさ桜まつり民謡パレード参加団体募集!



桜まつりを華やかに彩る民謡パレード。満開の桜の下で優雅な舞を披露しませんか。 【日時】4月5日(日)午後2時～3時30分※雨天中止 【コース】JR五日市線鉄橋下から明神下公園までの堤防沿い

【対象】市内の団体 【曲目】福生音頭、桜音頭、交通安全音頭 【申込み】受付中。3月2日(月)午後5時までに申込書(実行委員会事務局で配布中)に必要事項を記入のうえ、ふっさ桜まつり実行委員会事務局(もくせい会館1階シティセールス推進課) ☎ 551・1740へ。

※参加団体への説明会を3月6日(金)午後6時からもくせい会館2階202会議室で行います。 【訪日旅行者を取り囲みたい事業者必見!】インバウンド受入環境向上セミナーを開催します

地元事業者の皆さんを対象に外国人観光客の受入れ強化を図るため、ワークショップとセミナーを開催し、外国人をターゲットにした情報発信方法や最新のインバウンド動向について紹介します。 【日時】2月27日(木)午後2時～4時30分※セミナー終了後、懇談会を予定しています。

【場所】石川酒造株式会社新蔵内ホール 【対象】外国人旅行者の受入れを強化したい事業者または今後検討していきたい事業者 【定員】先着30人 【講師】尾身俊斗氏(株式会社リクルートライフスタイル旅行営業統括部事業推進部着地型観光グループ) 【主催】多摩広域インバウンド推進プロジェクト協議会

【申込み】2月21日(金)までに電話で多摩広域インバウンド推進プロジェクト協議会事務局(シティセールス推進課) ☎ 551・1740へ。 【ポイ捨ては禁止です】 福生市清潔で美しいまちづくり 条例により、ポイ捨ては市内全域で禁止されています。



公共の場所等に、空き缶やたばこの吸殻等をみだりに捨てることは、付近に住む人の生活環境を害し、環境保全の妨げとなります。自ら発生させたごみは必ず持ち帰り、適正に処理してください。

市民標準葬儀

市では、市民の方が安心して葬儀を行えるよう、葬祭業者と協定を結んでいます。利用の際は下表の取扱業者へお申し込みください。料金の目安は、市ホームページ等で確認できます。 【利用対象】①市内在住の方が亡くなったとき ②市内在住の方が市内または近隣(立川市・昭島市・武蔵村山市・羽村市・あきる野市・瑞穂町)で葬儀を行うとき 【問合せ】総合窓口課 ☎ 551・1595

Table with 3 columns: 取扱葬祭業者名, 所在地, 電話番号. Lists various funeral home names and their contact info.

～人気 YouTuber 鈴川絢子さんが青梅線の女子旅を考える～

パネルディスカッションを開催します

福生市、立川市、昭島市、羽村市、青梅市で組織する青梅線エリア女子旅推進委員会では、女性をターゲットとした日帰り旅行を検討するためにパネルディスカッションを開催します。本イベントはパネルディスカッション(30分間)と意見交換会(20分間)の2部構成となっています。観覧無料、申込み不要ですので、お気軽にご参加ください!



【日時】2月19日(水)午後2時30分～3時30分 【場所】アレアレア2(6階)アレアホール(JR立川駅南口直結) 【対象】店舗・サービス提供事業者※一般の方も観覧できます。 【定員】先着50人 【出演者】鈴川絢子氏(鉄道好きタレント・YouTuber)、株式会社昭文社「ことりっぷ立川・福生・青梅」編集者 【問合せ】青梅線エリア女子旅推進委員会(シティセールス推進課内) ☎ 551・1740

環境課では、「ポイ捨て禁止」の看板を配布しています。必要な方は、環境課ごみ対策係へお問い合わせください。 【問合せ】環境課ごみ対策係 ☎ 551・1731

障害福祉課からのお知らせ

※問合せの記載がない事業等は、障害福祉課☎551・1742へお問い合わせください。

障害者への各種支援

障害者が地域で安心して生活できるように、各種サービスがあります。

お困りのことがありましたら、お問い合わせください。

▼障害福祉サービス等

居宅介護、通所支援、意思疎通支援、日常生活用具給付、緊急通報システム設置等のサービスがあります。

▼指定収集袋（ごみ袋）・粗大ごみの減免

【対象】身体障害者手帳（1・2級）、愛の手帳（1・2度）または精神障害者保健福祉手帳（1級）所持者で市民税非課税世帯の方

の方

【問合せ】環境課ごみ対策係☎551・1731

▼下水道使用料減免

【対象】身体障害者手帳（1・2級）、愛の手帳（1・2度）または精神障害者保健福祉手帳（1級）所持者で市民税非課税世帯の方

【問合せ】道路下水道課下水道グループ☎551・1968

▼デージー図書の広報紙等

希望者にデージー方式のCDを送付します。

【対象】視覚障害1級・2級の方

・声の「広報ふっさ」

【問合せ】秘書広報課広報広聴係☎551・

1529、☎530・2015

・声の「市議会だより」

【問合せ】議会事務局庶務係☎551・1523

・声の「福生の教育」

【問合せ】教育総務課教育総務係☎551・1930

・声の「障害者のための災害時避難行動マニュアル」

【問合せ】障害福祉課☎551・1742

・声の「あなたとわたし」

【問合せ】協働推進課☎551・1590

▼図書館での支援

・外出が困難な方への図書の宅配

・本を読むことが困難な方への対面音訳

【問合せ】中央図書館☎553・3111

障害者への交通支援

障害者の日常生活の利便および拡大を図るとともに、経済的負担の軽減を図ります。

▼都営交通無料乗車券

都電、都バス、都営地下鉄に無料で乗車できます。

【対象】身体障害者・知的障害者・戦傷病者・原爆被爆者・生活保護受給世帯員・児童扶養手当受給世帯員・被救護者・中国残留邦人等の円滑な帰国の促進及び永住帰国後の自立の支援に関する法律に規定する支援給付を受けている方またはその配偶者

【申請に必要なもの】・対象者であること

が証明できるもの（障害者手帳、証明書等）

・更新の方は現在お持ちの無料乗車券

【更新手続】更新を希望する方は有効期限となる月の初日から手続きができます。

▼自動車改造費助成事業

就労などのために自動車を改造する場合に費用の一部を助成します。

【対象】18歳以上で、上肢、下肢または体幹機能にかかる障害が1級・2級の重度身体障害者の方

▼障害者自動車運転教習費助成事業

運転免許取得に必要な経費の一部を助成します。

【対象】市内に引き続き3か月以上住所を有する方で、身体障害者手帳3級以上（内部障害は4級以上、下肢または体幹障害

は5級以上で、歩行困難）または愛の手帳4度以上の方

▼タクシー券・ガソリン券の給付

【対象】身体障害者手帳2級以上（内部、下肢、体幹機能障害は3級以上）、愛の手帳2度以上、進行性筋萎縮症または脳性まひの方（支給限度内で併給もできます。）※施設入所者は除く。

▼自転車駐車場使用料免除

【対象】身体障害者手帳、愛の手帳または精神障害者保健福祉手帳所持者

【問合せ】施設公園課施設公園グループ☎551・1985

▼その他

・民営バスの割引・民営鉄道の割引・航空運賃の割引・有料道路通行料金の割引など

「都市計画公園・緑地の整備方針」および「緑確保の総合的な方針」（改定案）への意見募集

東京都と区市町村が現在取り組んでいる「都市計画公園・緑地の整備方針」および「緑確保の総合的な方針」の改定案について公表し、ご意見を募集しています。

【募集期間】受付中。3月19日(木)

【閲覧場所】東京都緑地景観課（都庁第一本庁舎12階）、都民情報ルーム（都庁第一本庁舎3階）、東京都ホームページ（<https://www.toshiseibi.metro.tokyo.jp/>）および福生市ホームページ

【送付方法】郵便（消印有効）またはメールで送付先へお送りください。

【送付先】東京都都市整備局都市づくり政策部緑地景観課

【郵送】〒163-8001新宿区西新宿2-8-1

【メール】SO000169@section.metro.tokyo.jp

【問合せ】東京都緑地景観課 ☎551・1952

ごみ・資源収集情報	
ごみが6t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12月1,069t	元年12月288t (21%)
30年12月1,002t	30年12月297t (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	
元年12月	74t
30年12月	79t

3月の資源回収予定	
実施団体	実施日
本町第七町会	1日(日)
本町第八第一町内会	7日(土)
福栄福寿会	8日(日)
牛浜第一町会	
牛浜第二町会	
玉川台町会	
本町第八第二町内会	
本町町会	
武蔵野町会	15日(日)
志茂第二町会	
原ヶ谷戸町会	
福生団地自治会	22日(日)
南田園一丁目町会	
熊川牛浜町会	29日(日)
南田園三丁目町会	
青少年育成加美地区委員会	29日(日)
永田子供会	
回収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	

第15回まちづくり景観フォーラムを開催します

まちづくり景観推進連絡会は「みんなが外に出て歩きたくなる福生にしよう」のテーマで、市との協働で活動を続けてきました。

今回のフォーラムは、「みんなが話そう！ 私たちの公園づくり」をテーマに意見交換を行います。

【日時】3月14日(土)午後1時～3時30分

【場所】もくせい会館3階 ※駐車場は市役所地下駐車場をご利用いただけますが、台数に限りがありますので、公共交通機関のご利用をお願いします。

【主催】まちづくり景観推進連絡会、福生市

【問合せ】まちづくり計画課計画グループ ☎551・1952

【問合せ】東京都緑地景観課 ☎551・1537

コロナ教室スペシャル

今回の「コロナ教室スペシャル」では、リハビリを行う色々な専門職が、介護予防に必要な知識を教えるほか、簡単な体力測定や運動も行います。

【日時】3月27日(金)午後2時～4時

【場所】公立福生病院多目的ホール

【定員】先着50人

【講師】理学療法士等（公立福生病院）

1月の航空機騒音測定回数		【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	
	測定回数	前年同月比	測定回数
測定回数	1,287	-31	256
午前7時～午後7時	969	43	161
午後7時～午後10時	308	-74	95
午後10時～午前7時	10	0	0
最高音圧レベル(デシベル)	117	16	88
時間帯補正等価騒音レベル(デシベル)	64	1	47

救急医療情報キットをお持ちの方へ「カードの更新のお知らせ」



キットをお持ちの方へ、更新用の「救急医療情報カード」を3月上旬にお送りします。

最新の医療情報に更新していないと、救急医療のときに適切な処置ができなくなる恐れがあります。医療情報等を書き換えて、キットの中に最新の情報を保管しておいてください。※救急医療情報カードは各自で保管していただくものです。提出の必要はありません。

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、徘徊の恐れがある方

【申込み】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

【問合せ】介護福祉課高齢福祉係 ☎ 551・1751
 ～ひとりで悩まず、まず相談を～「心の相談」

対人関係・思春期・高齢期・子育てなどの心の問題や病気について、精神科医が相談に応じます。

【日時】3月9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】2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

【問合せ】社会福祉協議会・成年後見センター福生 ☎ 552・5027 へ。

～ひとりで悩まず、まず相談を～「成年後見制度相談」

成年後見制度を利用したいが、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】3月12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】2月20日(木)から(土・日・祝日を除く)午前8時30分～午後5時15分(間に)社会福祉協議会・成年後見センター福生 ☎ 552・5027 へ。

東京都の医療券(気管支ぜん息)の更新手続きを忘れずに「大気汚染医療費助成制度のお知らせ」

東京都では、都内に1年(3歳未満は6か月)以上在住の18歳未満で、気管支ぜん息等に罹患しているなど、要件を満たす方に対して、認定疾病に係る医療費(保険適用後の自己負担分)を助成しています。

認定を受けた有効期間満了後も引き続き助成を受けるためには、満了の1か月前を目安に、保健センターで、忘れずに更新手続きをしてください。

※生年月日が平成9年4月1日以前で有効期間内の医療券をお持ちの方は、更新手続きを行わない場合、資格喪失となり再度認定を受けられなくなります。

【問合せ】保健センター ☎ 552・0061

桜の下で健康ウォーキング

健康づくり推進員とウォーキングをしてみませんか？

ウォーキングは肥満解消や、血圧・血糖値の改善に効果があります。さらに心肺機能の向上や骨粗鬆症予防の効果も得られます。

今回のコースは、健康づくり推進員の会で作成した「福生市健康ウォーキングマップ」の「水辺散策コース(約4.9km)」を歩きます。

福祉センターからスタートし、春のすがすがしい空気と桜並木の下で、一緒に楽しく歩きませんか？初心者の方も大歓迎です。一緒にウォーキングを楽しみましょう！

【日時】3月25日(水)午前9時30分～正午※雨天中止

【集合場所】福祉センター正面玄関

【行程】福祉センター集合↓ほたる公園↓縞屋の滝↓清岩院の湧水↓多摩川中央公園↓明神下公園↓下の川緑地せせらぎ遊歩道公園↓福祉センター※コースは変更になる場合があります。

【定員】先着30人

【持ち物】歩きやすい靴・服装で、帽子、タオル、飲み物

新型コロナウイルスに関連した肺炎について

中華人民共和国湖北省武漢市において、新型コロナウイルスに関連した肺炎の発生が報告されています。また国内でも、新型コロナウイルス感染症の患者の発生が複数報告されています。インフルエンザ対策と同様の咳エチケットや手洗いなどの感染対策を行いましょう。

また、新型コロナウイルス等への感染症予防として、職員がマスクを着用していることについてご理解いただきますようお願いいたします。

＜予防のポイント＞

- 流水と石けんによる手洗いを頻回に行いましょう。特に外出した後や咳をした後、口や鼻、目等に触る前には手洗いをしましょう。
- 咳やくしゃみをする場合には、口や鼻をティッシュで覆いましょう。その後、ティッシュは捨て、流水と石けんで手を洗いましょう。
- 皮膚の消毒を行う場合には消毒用アルコールを、物の消毒には用法に従い、適切に希釈した次亜塩素酸ナトリウムを使用しましょう。

▼症状が出た場合

武漢市に渡航歴がある方や新型コロナウイルス関連の肺炎患者と接触し、咳や発熱等の症状が出現した場合には、あらかじめ医療機関に連絡し、武漢市の滞在歴があること等について伝えたいので、マスク等を着用し、速やかに医療機関を受診してください。

【新型コロナウイルスに関する電話相談窓口】

- ・東京都の電話相談窓口 ☎ 03・5320・4509 (午前9時～午後9時)
- ・厚生労働省の電話相談窓口 ☎ 03・3595・2285 (午前9時～午後9時)

【問合せ】保健センター ☎ 552・0061

令和2年度の休日保育の実施について

令和2年4月から、休日保育事業は、すみれ保育園と杉ノ子第二保育園の2園で実施します。※福生保育園の休日保育は令和2年3月末で終了します。

【実施施設】①すみれ保育園 ☎ 513・3410 (福生 959-18)
 ②杉ノ子第二保育園 ☎ 551・9305 (南田園 3-4-2)

【申込方法】3月2日(月)から各保育園へ。

【注意事項】日・祝日に、保護者が仕事などで保育ができない場合にのみ利用で

きます。また、保育園等を利用しての方は無料で利用できます。

【問合せ】子ども育成課保育係 ☎ 551・1780

出張子育てなんでも相談のお知らせ

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

【日時】2月28日(金)午前11時～正午

【場所】白梅会館

【対象】子育て中の親子やその家族、妊産婦等

【内容】子育てについての情報交換、悩み相談など
 【問合せ】子ども家庭支援センター ☎ 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。お一人でもお子さん連れの方でも、お気軽にお越しください。

「助産師からのちょこっ」と話を午前10時30分から開始します。2月のテーマは「子育てを楽しんでいますか」です。

【日時】2月28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※直接お越しください。

【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

「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

児童館で遊ぼう！

(2月26日)

＊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】

▼もちこみカフェ

【日時】 2月20日(木)・27日(木) 午前9時～午後1時

【対象】 乳幼児と保護者

▼くまさんひろば

【日時】 2月25日(火) 午前10時30分～11時30分

【対象】 1歳6か月以上の幼児と保護者

▼遊具開放DAY

【日時】 2月26日(水)、3月2日(月)・4日(水) 午前10時～正午

【対象】 幼児と保護者

▼親子であそぼう

【日時】 3月3日(火) 午前10時～正午

【対象】 乳幼児と保護者

▼くまひろば

【日時】 3月3日(火) 午前10時30分～11時30分

【対象】 0、1歳児と保護者

【田園児童館】

▼ぼんぼりタイム

【日時】 2月20日(木)、3月4日(水) 午前10時30分～11時30分

【対象】 0歳児と保護者

【武蔵野台児童館】

▼ふんわりひろば

【日時】 2月25日(火) 午前10時30分～正午

【対象】 1歳児と保護者

▼フリーデー

【日時】 2月27日(木) 午前10時30分～正午

【対象】 乳幼児と保護者

▼おはなしの日

【日時】 2月27日(木) 午前10時30分～11時30分

【対象】 乳幼児と保護者

▼ホリデーひろば

【日時】 3月1日(日) 午前11時～正午

【対象】 乳幼児と保護者

▼のびのびひろば

【日時】 3月2日(月) 午前10時30分～正午

【対象】 0、1歳児と保護者

▼遊具開放DAY

【日時】 3月5日(木) 午前10時30分～正午

【対象】 1歳6か月以上の幼児と保護者

【武蔵野台児童館】

▼ふんわりひろば

【日時】 2月25日(火) 午前10時30分～正午

【対象】 1歳児と保護者

▼フリーデー

【日時】 2月27日(木) 午前10時30分～正午

【対象】 乳幼児と保護者

▼おはなしの日

【日時】 2月27日(木) 午前10時30分～11時30分

【対象】 乳幼児と保護者

▼ホリデーひろば

【日時】 3月1日(日) 午前11時～正午

【対象】 乳幼児と保護者

▼のびのびひろば

【日時】 3月2日(月) 午前10時30分～正午

【対象】 0、1歳児と保護者

▼遊具開放DAY

【日時】 3月5日(木) 午前10時30分～正午

【対象】 1歳6か月以上の幼児と保護者

【武蔵野台児童館】

▼ふんわりひろば

【日時】 2月25日(火) 午前10時30分～正午

【対象】 1歳児と保護者

▼フリーデー

【日時】 2月27日(木) 午前10時30分～正午

【対象】 乳幼児と保護者

▼おはなしの日

【日時】 2月27日(木) 午前10時30分～11時30分

【対象】 乳幼児と保護者

▼ホリデーひろば

【日時】 3月1日(日) 午前11時～正午

【対象】 乳幼児と保護者

▼春の自然観察会

福生加美上水公園や多摩川周辺で、野鳥や昆虫、植物の観察をします。

※雨天の場合は、旧ヤマジユウ田村家住宅での観察会となります。※「小学生わくわく土曜日」を兼ねて実施します。

【日時】 3月21日(土) 午前9時30分～(約2時間)

【場所】 旧ヤマジユウ田村家住宅前(集合・解散)

【対象】 市内在住・在勤・在学の方※未就学児は要保護者同伴

【定員】 先着20人

【講師】 野村亮氏(文化財保護審議会委員)

【申込み】 2月22日(土) 午前

10時から、郷土資料室窓口または電話で生涯学習推進課文化財係 ☎530・1120へ。

【申請場所】 中央体育館内スポーツ推進課窓口(休館日を除く)

【問合せ】 スポーツ推進課 ☎552・5511

桜ハイキング参加者募集!

豊かな自然と中世城郭の遺構を残している「滝山城跡」を散策してみませんか。戦国の名城を体感しながら、戦国時代へタイムスリップ!

【日時】 3月29日(日) 午前8時45分集合、午前9時出発(午後3時30分終了予定) ※雨天中止。また、小学生以下の参加には保護者の同伴が必要です。

【申込方法】 3月13日(金) 午後5時までに参加費を添えて直接、市内各体育館へ(休館日を除く)。

【問合せ】 スポーツ推進課 ☎552・5511

【受付時間】 午前9時～午後9時

【申請場所】 中央体育館窓口のみ(休館日を除く)

【テニスコート】

【受付時間】 午前9時～午後9時

【申請場所】 中央体育館窓口のみ(休館日を除く)

【テニスコート】

【受付時間】 午前9時～午後9時

市民会館イベント情報

▼ワークショップ「福生ヴォーカル道場」参加者募集

ポップス、ロック、R&B、ゴスペル、話し声に共通する基本の腹式呼吸発声法を徹底解説し、実践します。



▲ Jura 氏

【日時】 <レッスン> 2月27日(木) 午後7時～8時30分、3月1日(日)・8日(日) 午後1時～2時30分

<発表会> 3月21日(土) 午後1時～(約20分間を予定)

※全4回。発表会に出演希望の場合は、レッスン全3回にご参加ください。

【場所】 市民会館集会所

【対象】 小学生以上の方

【定員】 30人 ※定員を超えた場合は抽選

【参加費】 3,500円

【持ち物】 動きやすい服装、飲み物

【講師】 Jura 氏

【申込方法】 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)

fussa-shiminkaikan.jp)で送るか、往復はがきに本人情報(氏名・年齢・電話番号・住所)を記入し、〒197-0011 福生市福生2455 福生市民会館へ。

【締切日】 2月20日(木)まで(消印有効)

▼親子の為のワンコインコンサート

童謡唱歌などみんなが知っている曲を歌ったり、演奏します。「この楽器どんな音?」「みんなでうたおう」などのコーナーを予定しています。休日の午後のひと時、親子で生の音楽を楽しみませんか?

【日時】 2月24日(月) 午後2時～2時40分

【場所】 市民会館小ホール(つつじホール)

【定員】 先着260人(車いす席4席含む)

【料金】 500円(全席自由席)

※予約不要、当日会場でお支払いください。また、入場されるすべての方(0歳～)に入場料が必要になります。

【出演者】 大塩彩子氏(司会・歌)、岩崎拓哉氏(クラリネット)、岩崎笑美氏(コントラバス)、宮崎梨咲氏(ピアノ)

【問合せ】 市民会館 ☎552・1711

中央体育館事業

【問合せ】 中央体育館 ☎552・5511

教室名	対象	曜日	時間	期間	定員	参加費
①火曜モーニングエアロ(12回)	一般の方	火	午前10時～11時	4月7日～6月30日 ※5月5日は休み	30人	初回1,200円と毎回利用券150円
②シニア健康体操(12回)	50歳以上の方		午後1時30分～2時30分		25人	
③火曜健康ストレッチ(12回)			午後2時40分～3時40分		40人	
④火曜ヨガ(12回)			正午～午後1時		40人	
⑤ナイトストレッチ(11回)	一般の方	水	午後7時30分～8時30分	4月7日～6月23日 ※5月5日は休み	20人	初回1,100円と毎回利用券150円
⑥水曜ZUMBA(11回)			午前10時～11時		25人	
⑦リラックスストレッチ(11回)			午後2時～3時		20人	
⑧ジュニアダンス(11回)	小学1～6年生(新学年)		午後5時～6時	6月29日、5月6日は休み	15人	初回1,100円と毎回利用券70円
⑨ナイトヨガ(13回)	一般の方	木	午後8時～9時	4月1日～6月24日	40人	初回2,600円と毎回利用券150円
⑩若草健康体操(12回)	高齢者の方		午前9時30分～10時50分		25人	

【持ち物】 運動できる服装で、室内用運動靴(③・④・⑤・⑦・⑨は不要)・タオル・水分補給できるもの(ふた付)

【申込み】 2月29日(土) (必着) までに、中央体育館窓口、電子申請(29日(土)午後10時まで)、または、往復はがきに教室名・氏名(ふりがな)・生年月日・住所・電話番号・返信用宛名を記入し、〒197-0005 福生市北田園2-9-1 中央体育館へ。※応募多数の場合は抽選

【集合場所】 中央体育館裏駐輪場

【行程】 中央体育館裏駐輪場(開会式) ↓ 仲田公園 ↓ 秋川ふれあいランド ↓ 滝山城跡(昼食) ↓ 秋川ふれあいランド ↓ 仲田公園 ↓ 中央体育館(閉会式)

【歩行距離】 約14km

【費用】 1人50円(保険代) ※雨天中止の場合でも、返金できません。

【持ち物】 弁当、水筒、雨具、敷物など

【申込方法】 3月13日(金) 午後5時までに参加費を添えて直接、市内各体育館へ(休館日を除く)。

【問合せ】 スポーツ推進課 ☎552・5511

【受付時間】 午前9時～午後9時

【申請場所】 中央体育館窓口のみ(休館日を除く)

【テニスコート】

【受付時間】 午前9時～午後9時

【申請場所】 中央体育館窓口のみ(休館日を除く)

【テニスコート】

【受付時間】 午前9時～午後9時

【申請場所】 中央体育館窓口のみ(休館日を除く)

【テニスコート】

【受付時間】 午前9時～午後9時

【申請場所】 中央体育館窓口のみ(休館日を除く)

【テニスコート】

【受付時間】 午前9時～午後9時

平和パネル展

「3・10東京大空襲」

戦後75年を迎え、当時空襲で惨状を呈した東京の状況を、パネル写真を通して展示します。

改めて戦争の悲惨さ、愚かさ、命の尊さ、平和の尊さを感じ取っていただけるイベントです。

【期間】3月1日(日)～18日(水)午前9時～午後10時※毎週月曜休館日

【場所】市民会館公民館展示スペース

【問合せ】公民館公民館係 ☎552・2118

平和講演会

▼戦後75年「戦災孤児の叫び」 「東京大空襲」焼けあとのおにぎり

3月10日は「東京都平和

の日」です。この日は、今から75年前、東京が大空襲を受けた日です。

東京の下町では、一夜にして10万人以上の尊い命が失われ、いたるところが焼け野原となりました。

本講演会では、疎開中に浅草で家族を空襲により亡くされ、戦災孤児となった方から、空襲、学童疎開、戦時下の体験談、そして平和への願いを語っていただきます。

戦争体験者が少なくなる中、大変貴重な体験談です。ぜひ、お越しください。

【日時】3月8日(日)午後2時～4時

【場所】市民会館公民館第4・5集会室

【定員】先着100人※直接会場へお越しください。

【講師】漆原智良氏(児童文学作家・教育評論家)

【問合せ】公民館公民館係 ☎552・2118

ホワイトデーはこれで完璧！男性のための「はじめてのお菓子づくり」



不思議なケーキ(マジックケーキ)と超簡単なクッキーづくりを通して、お菓子づくりの面白さを体験します。

彼女や奥さんへのちょっとした贈り物、子どものおやつ、もちろん自分自身のために、この機会にお菓子づくりチャレンジしてみませんか？

【日時】3月14日(土)午前10時～午後0時30分

【場所】市民会館公民館調理室

【定員】先着30人

【曲目】オクラホマミキサー、マイムマイム、福生市の歌ほか

【講師】木下和子氏

【申込み】2月19日(水)午前9時から公民館白梅分館 ☎553・3454へ。

るための学童クラブです。

【日時】2月21日(金)午後7時～9時

【場所】福祉センター地下研修室

【費用】無料

【問合せ】ファクスで鳥谷部 ☎552・6683へ。

▼前川喜平さんが語る憲法・教育の今と日本の未来

前文部科学次官の前川喜平氏が、日本の教育と憲法の今について語ります。前川氏のお話を聞いて、この国がどこに向かおうとしているのか、そしてこれからの日本がどうなっていくべきかについて考えてみませんか？

【日時】3月1日(日)午後1時～4時(午後0時15分開場)

【場所】市民会館大ホール(もくせいホール)

【費用】499円※高校生以下無料

【申込み】午前9時～午後5時の間に電話で東京土建西多摩支部(羅門) ☎555・5221へ。

★市民のひろば★

〈会員募集〉

▼雷祥会

カラオケを通じて会員の友好・親睦を図る会です。

主に新曲・演歌・歌謡曲を覚えています。見学大歓迎です。お気軽にお声がけください。

また、男性の参加も大歓迎です。【日時】木・土曜日午後1時～3時※木曜日は月4回

【場所】さくら会館

【費用】入会費1,000円、月会費3,000円

【申込み】電話で荒品 ☎553・0555へ。

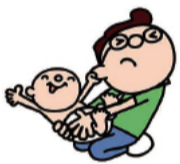
〈催し物〉

▼～ふっさボランティア・市民活動センター助成事業～手話サークル福手の会講演会「クラブかたつむりの集団作り～ろう重複児の放課後支援～」

クラブかたつむりは、放課後や休日に主にろう学校や特別支援学校に通っている仲間が集ま

子育て応援講演会「令和時代の出産・子育ての新常識？」

地域の助産師と一緒に子育ての新たな課題を考えてみませんか？



昨年11月に「母子保健奨励賞」を受賞した今村

続フォークダンス講習会

今年も白梅まつりで一緒に踊りませんか？

懐かしのフォークダンスを練習し、青春時代を思い出しましょう。

【日時】3月3日、4月14日、5月12日、6月9日の各火曜日午後3時30分～5時

※5月30日(土)・31日(日)は白梅まつりに出演します。

【場所】公民館白梅分館

【対象】市内在住・在勤・在学の方

【定員】先着30人

【曲目】オクラホマミキサー、マイムマイム、福生市の歌ほか

【講師】木下和子氏

【申込み】2月19日(水)午前9時から公民館白梅分館 ☎553・3454へ。

図書館からのお知らせ

▼中央図書館おはなし会

【日時】3月4日・11日・18日・25日の各水曜午後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「おはなしであそぼ！」

【日時】3月3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参加ください！)

【出演】おはなしのもり

▼中央図書館おはなし会「おはなしのポケット」

【日時】3月7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

【出演】ポケット☆ポケット

▼赤ちゃんはじめての絵本事業ボランティア募集

赤ちゃんはじめての絵本事業で読み聞かせのお手伝いをしてくださるボランティアを募集しています。3～4か月児健康診査の際に絵本のお渡しと読み聞かせ

をします。未経験の方も大歓迎です。【日時】毎月第三火曜日午後1時20分～3時(一年間12回中3回程度の参加をお願いしています。)

【場所】保健センター

▼バリアフリー映画の上映体験会

風景や人物の動きを音声と日本語字幕で説明する、バリアフリー映画の上映体験会を行います。視覚や聴覚が不自由な方も、ご一緒にお楽しみいただける映画です。どなたでもご覧いただけますので、ぜひご参加ください。

【日時】3月1日(日)午後1時30分～(約2時間)

【場所】中央図書館2階※申込不要

【上映作品】「グーグーだって猫である」(犬童一心監督作品)

【協力】住友商事株式会社

▼わかざり図書館おはなし会

【日時】3月12日(木)午後3時30分～

【場所】わかざり図書館2階※直接どうぞ

【対象】幼児～小学生

▼わかざり図書館乳幼児おはなし会

【日時】3月25日(水)午前11時～

【場所】わかざり図書館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】3月11日(水)・25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】3月19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】3月18日(水)午前11時～

【場所】武蔵野台児童館1階

※直接どうぞ。また、本事業は武蔵野台児童館との共催です。

【対象】乳幼児と保護者

▼武蔵野台図書館ミニミニおはなし会

【日時】3月4日(水)・11日(水)・25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

【日時】2月29日(土)午前10時～正午

【定員】先着50人

【申込み】2月18日(火)午前9時から公民館白梅分館 ☎553・3454へ。

【場所】公民館白梅分館

【対象】市内在住・在勤・在学の方

【協力】白梅太極拳の会 田助産院副院長



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 専門職による相談、健康機器による測定	3月5日(木)・19日(木) 午前9時30分～11時	市役所1階ロビー	20歳以上の方
②ヘルスチェック 血管年齢、骨密度、脳年齢、咬む力、体組成、足指力の測定、食事・運動等の助言	3月6日(金) ①午前9時30分〔受付〕 ②午前10時30分〔受付〕 ※要申込み	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
③育児相談 身体計測、育児相談、母乳・栄養相談	①3月6日(金)午後1時30分～2時30分 ②3月18日(木)午前9時30分～10時30分	子ども応援館	乳幼児(0歳～未就学児)と保護者
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〉3月11日(木)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・定員20組
⑤すくすく歯科健診 (乳幼児歯科健康診査)	3月4日(水)・18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	保健センター	3歳11か月(フッ素塗布は3歳3か月)になる月までの乳幼児

【申込み】①・③は不要。②・④は2月18日(火)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。

3月の予防接種(BCG)

期日	備考
12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。)

【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へ出しましょう。

～薬剤師会だより～

「不眠」を訴えるまえに考えてほしいこと

質のよい睡眠は心身の健康にとって重要であり、快適な生活をおくるために睡眠は必要です。しかし日本人を対象とした睡眠に関する調査では、入眠障害(寝つきの悪さ)、中途覚醒(何度も目覚める)、早朝覚醒をもった有症状率(症状をもった割合)は平均15～25%と報告されています。

昨年、「第6回得する街のゼミナール」で睡眠に関する講座を担当しましたが、参加者の多くは、現在の睡眠に不満を持っていました。また当薬局をご利用される患者さんのなかにも不眠を訴えられる方がいます。ただ、患者さんの中には、「朝まで目覚めず寝ていたい」「8時間以上眠らないとダメ」といった「こだわり」をもたれていました。

50編以上の不眠症の報告をまとめた研究では、①入眠障害、中途覚醒、早朝覚醒、熟眠障害(寝た感じがしない)のいずれかが存在する有症状率は30～48%、②「①」の症状があり、さらに昼間にも過剰な眠気、不安、抑うつなどの症状がみられる有症状率は5～15%、③「①」の結果に追加して、自らの不眠に不満を抱く割合は8～18%、④不眠症と診断されるのは約6%だったと報告され、何らかの不眠症状があっても治療の必要性は低いとされています。

また、健康な方3,577人の実際に夜間眠っている時間を調べた研究があり、10歳までは8～9時間でしたが、15歳で約8時間、25歳で約7時間、45歳で約6.5時間、65歳で約6時間となり、加齢により睡眠時間が短くなっていました。さらに、この研究では年齢ごとに睡眠の質の変化も示しており、加齢とともに中途覚醒の時間が増え、熟眠感の目安となる「深い睡眠」は短くなっていました。

以上をまとめると睡眠時間は個々によって異なり、現在の睡眠に不満があったとしても日中の生活で困らなければ問題はないと考えられ、いい意味で「開き直る」ことが必要ではないかと思えます。

【文責】遠藤洋薬剤師、前田和亮薬剤師

健康コーナー

花粉症に備えましょう



花粉症とは、スギやヒノキ等の植物の花粉が原因となって、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ等のアレルギー症状を起こす病気です。

日本気象協会によると、スギ花粉の飛散開始時期は全国的に例年並みで、2月上旬に九州や四国、東海、関東の一部から花粉シーズンがスタートする見込みです。飛散量は広い範囲で例年より少ないとされていますが、花粉症には早めの対策が必要です。生活リズムを整え規則正しい生活を送ることを基本とし、家庭でできる対策として、以下のことがあります。

〈外出する時〉花粉の飛散シーズンに外出する場合は、マスクやメガネを着用し、花粉が目や鼻などに付かないよう注意しましょう。帽子をかぶることも効果があります。帰宅した時には、洋服や髪

の毛に付いた花粉をよく払い落としてから家の中に入り、うがい・手洗い・洗顔をしましょう。

〈掃除・洗濯・布団干し〉なるべく室内に花粉を入れないように注意しましょう。掃除の際は、掃除機の使用に加え、濡れ雑巾やモップで拭くことも効果的です。花粉の飛散シーズン中、洗濯物はできるだけ屋内に干しましょう。布団は、布団乾燥機の使用が望ましいですが、屋外に干した場合でも、掃除機をかけることで、ある程度花粉を除去することができます。

また、花粉症治療として症状を軽減させる対症療法と、根本的に治すことを目指す根治療法があります。花粉症の方は、花粉を避けることにより症状を軽減するとともに、適切な治療を受け飛散シーズンを乗り切りましょう。

※東京都発行「花粉症一口メモ」より一部抜粋～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

検診のお知らせ

▼胃・肺がん検診(4月)

※原則としてセットでお申し込みください。

【日時】4月27日(月)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】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(年齢は令和2年4月1日現在)

【定員】75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)

◆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。

【申込み】2月29日(土)までに市ホームページから電子申請(2月29日(土)午後10時まで)または、往復はがき(当日消印有効)でお申し込みください。

【往復はがきの書き方】

〈往信・表〉〒197-0011 福生市福生 2125-3 福生市保健センター

〈往信・裏〉①住所②氏名③生年月日④年齢⑤電話番号⑥希望検診名

〈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。
※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。

【問合せ】保健センター ☎ 552-0061

3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
1日(日)		羽村市平日夜間急患センター 羽村市緑ヶ丘5-1-2 ☎ 555-9999	エビナ歯科 福生 1059 ☎ 551-8241
8日(日)		ひかりクリニック 本町 95-3 ☎ 530-0221	加藤薬局福生店 加美平 1-15-6 ☎ 553-8488
15日(日)		熊川病院 熊川 154 ☎ 553-3001	中村調剤薬局 熊川 156-4 ☎ 530-2468
20日(祝)	福生市休日診療所 福生 2125-3 ☎ 552-0099	高沢病院 瑞穂町二本木 722-1 ☎ 556-2311	北田園歯科 北田園 1-6-3 ☎ 552-1700
22日(日)		ひかりクリニック 本町 95-15 ☎ 530-7953	佐久間歯科医院 東町 2-8 東口 SYビル 2F ☎ 553-2525
29日(日)		羽村市平日夜間急患センター	荒木歯科医院 牛浜 130 ☎ 551-3243
			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

※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した。処方せん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。

3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	17日(火)	令和元年11月生まれ	保健センター 午後0時40分～1時40分
6か月児	満月齢後の6・7か月期	令和元年9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	令和元年6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	24日(火)	平成30年8月生まれ	保健センター 午後0時40分～1時40分
3歳児	3日(火)	平成29年2月生まれ	