

I ♥ FUSSA  
～福生市制施行50周年記念事業～  
**福生市オリジナル  
LINE スタンプ配信中!**  
ご購入はこちらから!  
「LINE STORE」QRコード  
「LINEアプリのスタンプショップ」QRコード

今号の主な記事 2面新型コロナウイルス感染症関係情報 3面マイナンバーカードをつくろう! 4面敬老金・敬老記念品の贈呈について 5面「元気はつらつ教室」「脳と体のトレーニング教室」(第2クール)参加者募集! 6面保健ガイド

～「特別定額給付金」がもらえなかった赤ちゃんへ市独自の給付事業を実施!～

# 「ウェルカム赤ちゃん臨時特別給付金」

令和2年4月28日以降に生まれた赤ちゃんは、一人につき10万円が支給される、国の「特別定額給付金」の給付対象とはなりません。

そこで福生市では、その赤ちゃんを対象とした「ウェルカム赤ちゃん臨時特別給付金」を市独自の事業として実施することで、新型コロナウイルス感染症の影響が大きい中で妊娠期間を経て出産し、子育てをしている皆さんを支援します!

【問合せ】子ども育成課子育て支援係 ☎ 551・1737

## 対象児童

令和2年4月28日～令和3年4月1日の間に出生し、出生時点から申請日まで継続して福生市に住民登録がある児童

## 給付対象者

対象児童の母親で、児童の誕生日から申請日まで継続して福生市に住民登録がある方

## 給付額

対象児童一人につき10万円

## 申請期間

9月1日(火)～令和3年5月31日(月)  
※8月までに出生届を提出した方にはご案内の通知を送付します。9月1日以降に出生届を提出する方には、児童手当の手続き等と併せてご案内します。



防災行政無線が聞こえなかったり、聞き逃したりした場合は042-539-2061、2062で内容を確認できます

## 新型コロナウイルス感染症関係情報

▼新型コロナウイルス感染拡大防止のため、以下の主要なイベントは中止となります

イベント名	当初予定日	問合せ
福生市青少年の意見発表大会	10月31日(土)	子ども育成課子ども育成係 ☎ 551・1733
西多摩地域広域行政圏体育大会およびスポーツフェスタ	11月14日(土)・15日(日)	スポーツ推進課 ☎ 552・5511
第28回軽スポーツ&とん汁会	11月15日(日)	生涯学習推進課地域教育支援係 ☎ 551・1958

### 「特別定額給付金」の申請期限は 8月25日(火)です

特別定額給付金の申請をされていない方はお早めに申請をしてください。



▲市が送付した封筒

申請期限(オンライン申請含む)は8月25日(火)と迫っています(当日消印有効)。

申請方法や申請に必要な書類等については、福生市役所特別定額給付金専用コールセンターへお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

▼特別定額給付金詐欺にご注意を!

●特別定額給付金の支給に関して市や総務省などがATM操作や手数料の振込みを求めることは絶対にありません。

●申請書の郵送先は「福生市役所」です。郵送する前に宛先を必ず確認してください。

【問合せ】<福生市役所特別定額給付金専用コールセンター> ☎ 0570・066・234 (午前9時～午後5時※土・日・祝日を除く) <福生警察署> ☎ 551・0110

### 7月以降も国民年金保険料の特例免除 の申請ができるようになりました

令和2年7月以降の国民年金保険料についても、新型コロナウイルス感染症の影響により納付が困難になった場合の特例免除を申請できるようになりました。

新型コロナウイルス感染症の影響により、収入源となる業務の喪失や売り上げの減少などで所得が相当程度まで下がった場合の臨時特例措置として、令和元年度分(令和2年2月～6月分)に引き続いて、令和2年度分(令和2年7月～令和3年6月分)についても、本人申告の所得見込額を用いた簡易な手続きにより、国民年金保険料の免除申請をすることができるようになりました。

※申請は、市役所1階5番保険年金課または青梅年金事務所に直接提出していただくことも可能ですが、申請書を日本年金機構ホームページからダウンロードしてご記入いただき、郵送での提出も可能ですので、申請を希望される方は、まずは電話でお問い合わせください。

【問合せ】保険年金課保険年金係 ☎ 551・1670

### 「福生市事業継続応援金」の申請を受け付けています

新型コロナウイルス感染症の影響を受け、国や東京都または福生市等から各種支援や融資等を受けた市内に事業所・店舗等を有する中小企業者および個人事業主に対し、事業継続を支援するため、1事業者あたり10万円の応援金を給付する事業です。



【申請期間】令和3年1月31日(日)まで(当日消印有効)

【対象】次のすべての要件を満たす事業者

①市内に営業実態のある事業所・店舗等を有していること

②令和2年4月10日以前に創業しており、申請日時点で事業を継続する意思があること

③次のいずれかの要件を満たすこと

- ・新型コロナウイルス感染症に関する国または東京都等が行っている各種支援を受けた事業者
- ・新型コロナウイルス感染症の影響により、国や東京都または福生市等の融資制度を受けた事業者

【給付額】1事業者につき一律10万円

※市内に複数の事業所・店舗を有する事業者への加算はありません。

【申請書類】福生市事業継続応援金給付申請書兼誓約書および要件を満たしていることが確認できる書類の写し※要綱や申請書兼誓約書は、市ホームページからダウンロードできます。また、もくせい会館1階シティセールス推進課窓口や福生市商工会(扶桑会館)でも配布しています。

【申請方法】新型コロナウイルス感染拡大防止のため、必要な書類を添付のうえ、郵送(〒197-8501 福生市本町5 福生市生活環境部シティセールス推進課産業活性化グループ)でご提出ください。※封筒の表に「応援金申請書類在中」と朱書きしてください。

【問合せ】シティセールス推進課産業活性化グループ ☎ 551・1699

### ～ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合～

## 家庭内でご注意いただきたい「8つのポイント」

※厚生労働省ホームページより

#### ①部屋を分けましょう

- ・個室にしましょう。
- 食事や寝るときも別室としてください。
- ・ご本人は極力部屋から出ないようにしましょう。
- トイレ、バスルームなど共有スペースの利用は最小限にしてください。

#### ④こまめに手を洗いましょう

- ・こまめに石けんで手を洗ったり、アルコール消毒もしましょう。

#### ⑤換気をしましょう

- ・定期的に換気してください。

#### ⑥手で触れる共有部分を消毒しましょう

- ・共用部分(ドアの取っ手、ノブ、ベッド柵など)は、薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きしましょう。
- ・トイレや洗面所は、通常の家庭用洗剤ですすぎ、家庭用消毒剤でこまめに消毒しましょう。
- タオル、衣類、食器、箸・スプーンなどは、通常の洗濯や洗浄でかまいません。また、感染者の使用したものを分けて洗う必要はありません。
- ・洗浄前のものを共用しないようにしてください。

#### ⑦汚れたリネン、衣服を洗濯しましょう

- ・体液で汚れたリネン、衣服を取り扱う際は、手袋とマスクをつけ、一般的な家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かしてください。
- 糞便からウイルスが検出されることがあります。

#### ⑧ごみは密閉して捨てましょう

- ・鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨ててください。その後はすぐに石けんで手を洗いましょう。

#### <その他注意事項>

- ご本人は外出を避けて下さい。
- ご家族や同居されている方も熱を測るなど、健康観察をし、不要不急の外出は避け、特に咳や発熱などの症状があるときには、職場などに行かないでください。

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(登録方法は市ホームページ等をご覧ください)

～申請用写真撮影と申請書書き方サポートを行います～

## マイナンバーカードをつくらう!



マイナンバーカードをまだお持ちでない方は、ぜひこの機会にお申し込みください。

【マイナンバーカードとは】

- ・公的な身分証明書として使える!
- ・全国のコンビニエンスストア等で住民票等の証明書が取得できる!

### ①市役所では毎日申請サポートを実施!

市役所1階7番総合窓口課窓口で、毎日申請サポートを受け付けています。

【受付時間】午前9時～午後4時(正午～午後1時を除く)

### ②団体・事業所で出張申請サポート!

団体の活動場所、事業所にお伺いしてマイナンバーカード出張申請サポートを行います。詳しくは総合窓口課へお問い合わせください。

### ③日曜日に福祉センターで出張申請サポート!

申請サポートを受けたいけど、日曜日しか時間が取れない、そんな方のために福祉センターで出張申請サポートを行います(要予約)。

さらに今回は希望される方に対し、ご自宅にマイナンバーカードをお送りするサービスを行います。

【日時】9月13日(日)午前10時～正午、午

後1時～2時

【場所】福祉センター1階ロビー

【定員】先着30人

【申込方法】8月31日(月)～9月11日(金)午前9時～午後4時までに電話で総合窓口課マイナンバー担当 ☎ 551・1511(内線2419)へ(正午～午後1時および土・日曜日を除く)。

＜①・②・③共通＞

【対象】市に住民登録のある方

【必要なもの】① 通知カードの下部、または個人番号通知書に付いている申請書

② 印鑑

③ 本人確認書類(下記参照)

【A】 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

【B】 次の場合はいずれか2点

- ・健康保険証、年金手帳等顔写真のないもの

※③の出張申請サポートは、本人確認書類【A】2点、または【A】【B】それぞれ1点が必要です。

【問合せ】総合窓口課 ☎ 551・1595

令和2年第3回福生市議会  
定例会のお知らせ(予定)

【定例会日程】9月1日(火) 29日(火)

【本会議】9月1日(火) 4日(金)・29日(火)

【決算審査特別委員会】9月8日(火)～11日(金)

【常任委員会】9月15日(火)～17日(木)

【開会時間】午前10時～

※日程および開会時間は変更となる場合があります。また常任委員会は開会后、現地視察を行う場合もありますので、委員会の進行状況については、議会事務局

へお問い合わせください。  
▼議会中継について  
本会議のライブ映像および録画映像をインターネットで配信しています。市ホームページまたは右記のQRコードから福生市議会「インターネット中継」にアクセスしてご覧ください。

また、多摩ケーブルネットワーク111チャンネルでも、本会議を放映する予定ですので、ぜひご覧ください。

【問合せ】議会事務局庶務係 ☎ 551・1523



▲インターネット中継

福生市議会公式 Twitter・Facebook をご利用ください

福生市議会では、議会の活動状況をより迅速に、より多くの方にわかりやすくお伝えするため、Twitter および Facebook を活用し情報発信を行っています。右記QRコードからアクセスして、ご利用ください。



▲福生市議会公式 Facebook



▲福生市議会公式 Twitter

【問合せ】議会事務局庶務係 ☎ 551・1525

ふっさ情報メールをご利用ください

市では、携帯電話やパソコンへのメール配信サービス「ふっさ情報メール」で情報発信を行っています。

【配信されるメールの種類】

- ▼防犯・防災情報
- ▼観光・イベント情報
- ▼環境・気象情報
- ▼健康情報
- ▼子育て情報
- ▼その他の市政情報

※登録は無料ですが、メールの通信費用は利用者負担となります。

【ふっさ情報メール登録手順】①下記のQRコードを読み取り、登録ページにアクセスして、空メールを送信してください。または「fmai@req.jp」へ直接空メールを送信してください。

②返信されたメールに記載されたURLにアクセスし、配信を希望するメールの種類をチェックして「送信」をクリックします。

③「登録完了のご案内」メールが届きます。

【問合せ】秘書広報課広報広聴係 ☎ 551・1529



▲QRコード

全国一斉「子どもの人権110番」強化週間

「いじめ」や「児童虐待」など、子どもをめぐるさまざま

▼子どもの人権110番

【電話番号】0120・007110

【実施期間】8月28日(金)～9月3日(木) 平日 午前8時30分～午後7時 土・日曜日 午前10時～午後5時

【相談員】人権擁護委員および法務局職員

【問合せ】東京法務局人権擁護部第二課 ☎ 03・5213・1234(内線2512)



9月の無料相談 【問合せ】秘書広報課広報広聴係 ☎ 551・1529				
※新型コロナウイルス感染症の状況により、電話による相談の実施または中止となる場合があります。				
相談内容	実施日	時間	場所	備考
人権身の上相談・行政相談	2日(木)	午後1時30分～4時30分	市役所1階第1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	3日(木)			
相続遺言等暮らしの手続き相談	8日(火)			
税務相談	24日(木)	午後1時30分～4時	市役所1階第1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。
法律相談	4日(金)・9日(水)・16日(水)・23日(水)			
交通事故相談	17日(木)	午後1時30分～4時	市役所1階第1相談室	予約制、先着3人(1人45分) ※相談日1か月前から電話で秘書広報課広報広聴係へ。相談日以外は東京都民の声 ☎ 03・5320・7733 へ。
少年相談	18日(金)	午前9時～午後4時30分		予約制、警視庁八王子少年センター ☎ 042・679・1082 へ。相談日当日は秘書広報課広報広聴係へ。
介護保険相談	毎週月・火・木・金曜日	午前9時～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			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1階)	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	10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(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)

## 9月1日(火)は「防災の日」、8月30日(日)～9月5日(土)は「防災週間」です



▼令和2年度東京消防庁防災標語「参加しよう もしものための 防災訓練」(作者:小竹亮輔さん 台東区在学)

大正12年9月1日、関東地方は大震災に見舞われ、壊滅的な被害を受けました。毎年この日は「防災の日」とされ、この日を中心とする防災週間には、全国的に防災に関する行事が開催されます。

▼日ごろの備えが大切です  
○屋外で強い揺れを感じた

場合、高いブロック塀の倒壊などにも十分注意しましょう。○「自らの生命は自らが守る」という「自助」の意識のもと、地震が発生した時に適切な行動が取れるように、防災行動力を高めましょう。○まちぐるみで「自分たちのまちは自分たちで守る」という「共助」の意識を共有し、地域で、いざという時に備えましょう。

【問合せ】福生消防署予防課 ☎ 552・0119

福生市まちづくりに資する寄附金(ふるさと納税)

7月1日～31日の間に匿名9名の方から51万円のご

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。

【問合せ】契約管財課管財係 ☎ 551・1535

(令和2年度累計13件・122万円)

8月は市・都民税（第2期）、国民健康保険税（第2期）、介護保険料（第2期）、後期高齢者医療保険料（第2期）の納期です。

納期限は8月31日（月）です。お忘れのないようご注意ください。

口座振替は8月31日（月）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かかります。

## 敬老金・敬老記念品の贈呈について

市では、対象の年齢になられた高齢者の方のご長寿を祝い、敬老金・敬老記念品（商品券）を贈呈します。



対象者・贈呈額・贈呈方法は以下のとおりです。

【対象者および贈呈額】

〈敬老金〉別表1のとおり

〈敬老記念品〉別表2のとおり

【贈呈方法】

〈敬老金〉9月11日（金）から、民生委員がご自宅へお届けします。

〈敬老記念品〉9月11日（金）から、郵送（簡易書留）でお届けします。

※敬老金をお渡しする際には受領印をいただきます。また、お渡しできなかった場合、10月8日（木）以降、市役所1階9番介護福祉課高齢福祉係窓口でお渡しします。

▼敬老記念品の商品券の有効期限をご確認ください

平成19年11月1日以降に福生商品券協同組合で発行している「福生市共通商品券」の有効期限は、発行日から3年間です。

敬老記念品として配付したお手元の商品券をご確認いただき、期限内にご利用ください。

き、期限内にご利用ください。

【問合せ】介護福祉課高齢福祉係 ☎ 551・1751

### 別表1 敬老金の対象者

令和2年9月1日現在福生市に住所を有する方で次の生年月日の方

年齢	金額	令和2年度対象者の生年月日
77歳	5,000円	昭和17年9月2日～昭和18年9月1日
88歳	10,000円	昭和6年9月2日～昭和7年9月1日
99歳	15,000円	大正9年9月2日～大正10年9月1日
100歳	20,000円	大正8年9月2日～大正9年9月1日

### 別表2 敬老記念品（商品券）の対象者

令和2年9月1日現在福生市に住所を有する方で次の生年月日の方

年齢	金額	令和2年度対象者の生年月日
80歳	10,000円	昭和14年9月2日～昭和15年9月1日
85歳	12,000円	昭和9年9月2日～昭和10年9月1日
90歳	15,000円	昭和4年9月2日～昭和5年9月1日
95歳	17,000円	大正13年9月2日～大正14年9月1日
100歳以上	20,000円	大正9年9月1日以前に生まれた方

【問合せ】 収納課 ☎ 551・1578

国保だより

▼家庭訪問による健康相談を実施します

国民健康保険被保険者の方を対象に、「家庭訪問による健康相談」を実施します。専門の相談員（保健師または看護師等）が、皆さんのご自宅を訪問し、健康に関する相談、より良い医療機関の利用の仕方、市が実施している福祉サービスなどについて、相談・情報提供・アドバイスをを行います。

受診歴などから対象となる方に対し、8月下旬に通知を発送します。

【問合せ】 保険年金課 係 ☎ 551・1640

### 「マイエンディングノート」自分らしい人生のために「」を配布しています



このノートは、高齢者の皆さんに、これまでの自分やこれからの自分を考え、整理して、伝えていただくためのノートです。

市役所1階9番介護福祉課窓口、地域包括支援センター熊川等で配布しています。

【対象】 市内在住の65歳以上の市民の方

### 令和2年7月の航空機騒音測定回数

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	前年同月比
測定回数	1,179	-40	124	-78
昼間（午前7時～午後7時）	941	31	93	-34
夕刻（午後7時～午後10時）	222	-75	31	-44
夜間（午後10時～午前7時）	16	4	0	0
最高音圧レベル（デシベル）	109	-4	88	2
時間帯補正等価騒音レベル（デシベル）	62	-1	43	-2

【問合せ】 介護福祉課高齢福祉係 ☎ 551・1751

不法投棄は犯罪です

みだりにごみを投棄することは法律により禁止されています。

不法投棄は、市の自然環境や景観を損なうだけでなく、付近に住む人の生活環境に悪影響を及ぼす違法行為ですので、絶対にしないでください。

また、不法投棄防止策には、草刈りや侵入防止策をとる、警告看板を設置するなどが有効です。

環境課では、警告看板を無料で配布していますので、必要な方はお問い合わせください。



【問合せ】 環境課ごみ対策係 ☎ 551・1731

## 「武蔵野工業線及び志茂中央線沿線地区地区計画（案）」「用途地域等変更（案）」について公告・縦覧と説明会を開催します

東京都により産業道路（都市計画道路3・3・30号武蔵野工業線）および多摩橋通り（都市計画道路3・4・2号志茂中央線）（以下これらの道路を「当該道路」とします。）の整備が進められています。

当該道路沿道の区域は市の中心部で駅からも近く、市民生活の利便性向上のため多目的な土地利用が図られるべき区域と考えています。

そこで、市では当該道路沿道の区域において、当該道路の整備に合わせた適正かつ有効な土地利用の促進と、良好な住宅地との調和を図るため、地区計画を定め、用途地域等の見直しを行いたいと考えています。

これに伴い、都市計画法第17条の規定に基づき公告・縦覧を行うとともに、説明会を開催します。

なお、住民および利害関係のある方は、市長に対して意見書を提出することができます。また、「福生市地区計画の区域内における建築物の制限に関する条例」の改正も予定しています。

【縦覧について】

【期間】 9月1日（火）～15日（火）午前8時30分～午後5時15分（土・日曜日を除く）

【場所】 市役所第一棟3階まちづくり計画課

【意見書提出期間】 9月1日（火）～15日（火）（土・日曜日を除く）の間にまちづくり計画課へ直接、または郵送（〒197-8501 福生市本町5）でご提出ください。※消印有効

▼説明会について

【日時】 ①9月2日（水）午後7時～9時 ②9月5日（土）午前10時～正午

【場所】 もくせい会館3階

※今後の新型コロナウイルス感染症の状況により、説明会の開催を中止または延期する場合があります。その際は、市ホームページ等でお知らせします。

【問合せ】 まちづくり計画課計画グループ ☎ 551・1952

## 環境マネジメントシステム「F-e」令和2年度目標

市では、地域全体の環境保全の責任者として率先して環境配慮に取り組むべく、環境マネジメントシステム「F-e」を運用し、職員一同、目標の達成に向けて取り組んでいます。

令和2年度の目標が決定しましたのでお知らせします。取り組みの推進のため、市民・事業者等、皆様のご理解、ご協力をよろしくお願い申し上げます。

【問合せ】 環境課環境係 ☎ 551・1718

### ▼令和2年度目標（エネルギー・資源の削減に関する項目）

項目	単位	目標値
市有施設におけるエネルギー使用量削減	千 kWh	7,255
自動車利用によるエネルギー使用量削減（ガソリン・軽油・天然ガス）	kl（原油換算）	30.4
市有施設における可燃系事業廃棄物（重さ）	kg	39,090
可燃系一般廃棄物発生抑制（40ℓ袋）	袋	1,986
再生紙の使用量削減	千枚（A4換算）	5,376
市有施設における水道水の使用量削減	m <sup>3</sup>	86,320

## ごみ・資源収集情報

ごみが173t 増えちゃったよ！ (x)	資源の割合が 変わらなかったよ！ (o)
2年6月 1,104t	2年6月 327t (23%)
元年6月 931t	元年6月 275t (23%)

※資源の割合 = 資源収集量 ÷ ごみと資源収集量

資源回収団体による資源回収量	
2年6月	43t
元年6月	81t

### 9月の資源回収予定

実施団体	実施日
福栄福寿会	5日（土）
牛浜第一町会	6日（日）
本町第七町会	
本町第八第一町内会	13日（日）
牛浜第二町会	
志茂第二町会	
玉川台町会	19日（土）
本町第八第二町内会	
本町町会	20日（日）
南田園一丁目町会	
原ヶ谷戸町会	27日（日）
福生団地自治会	
熊川牛浜町会	27日（日）
青少年育成加美地区委員会	
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

費用の記載のない事業は無料です

### 「元気はつらつ教室」「脳と体のトレーニング教室」(第2クール) 参加者募集!

介護予防を目的とした教室を右表のとおり実施します。ぜひご参加ください!

【対象】 次の条件をすべて満たしている方

①市内在住の65歳以上の方②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③医師から運動制限を受けていない方

※各会館の定員を超えて申込みがあった場合、「筋力向上トレーニング(接骨院)」に参加していない方を優先に抽選します。

【申込方法】 8月17日(月)～9月4日(金)の間に印鑑を持参して、市役所1階9番介護福祉課地域包括支援センター係窓口、または福祉センター2階地域包括支援センター熊川へ(事前電話は不要)。※新型コロナウイルス感染症対策のため、参加される方の健康管理、マスクの着用や手指消毒を徹底し、感染防止に配慮した定員数や運動強度を心がけて実施します。また、新型コロナウイルス感染症の状況により、中止となる場合があります。

【問合せ】 介護福祉課地域包括支援センター係 ☎ 551・1537

教室名	内容	期間・場所等	時間
①元気はつらつ教室(全8回)	椅子で行う軽運動をメインとした、60分程の教室です。健康維持に役立つ「今週のワンポイント」もあります。	【わかたけ会館(定員16人)】10月7日～11月25日の毎週水曜日 【さくら会館(定員16人)】10月2日～12月4日の毎週金曜日 ※10月30日、11月6日は休み 【さくら会館(定員16人)】10月6日～12月15日の毎週火曜日 ※10月27日、11月3日・24日は休み 【かえで会館(定員16人)】10月1日～11月19日の毎週木曜日 【わかざり会館(定員10人)】10月2日～11月20日の毎週金曜日 【福祉センター(定員12人)※男性限定】10月7日～11月25日の毎週水曜日	① 午前9時30分～10時30分 ② 午前11時～正午
②脳と体のトレーニング教室(認知症予防教室)(全8回)	健康運動指導士の指導による認知機能向上に効果的なプログラムで脳の活性化を図り、認知症予防のための運動などを行います。	【福祉センター(定員20人)】10月6日～12月8日の毎週火曜日 ※11月3日、12月1日は休み	

※①・②とも、時間は①・②のどちらかになります。また、定員は①・②を合わせた人数です。

### 家族介護者教室

▼はじめよう認知症を予防するためにできること



介護に関する知識を深めながら、悩みや思いを共有する交流の場です。皆さんのご参加をお待ちしています。

※新型コロナウイルス感染症対策のため、参加される方の健康状態や、環境に十分配慮して実施します。

【日時】 9月16日(水)午後1時～2時30分

【場所】 福祉センター2階学習集会室

【対象】 市内在住の介護をされているご家族や介護に関心のある方

【定員】 先着20人

【持ち物】 筆記用具、飲み物

【申込み】 受付中。電話で地域包括支援センター熊川 ☎ 510・2945へ。

### 成年後見制度相談を ご利用ください

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】 9月10日(木)午後2時～4時

【場所】 福祉センター相談室

【対象】 高齢者・障害者やその家族など

【定員】 先着3人(予約制)

※初めての相談の方に限り。相談内容は秘密厳守。

【申込み】 8月20日(木)から(午前8時30分～午後5時15分の間)※土・日曜日を除く。社会福祉協議会・成年後見センター福生 ☎ 552・5027へ。

### 心の相談をご利用ください

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

【日時】 9月14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。相談内容は秘密厳守。

【申込み】 8月17日(月)から(午前8時30分～午後5時15分の間)※土・日曜日を除く。社会福祉協議会・成年後見センター福生 ☎ 552・5027へ。

### 健康コーナー

▼ロコモティブシンドロームを予防しましょう



ロコモティブシンドローム(運動器症候群※通称・ロコモ)とは、からだを動かすのに必要な運動器に障害が起これ、「立つ」、「歩く」といった動作が困難となり、寝たきりになる危険性

が高くなる症状です。

高齢者の健康寿命(健康上の問題で、日常生活が制限されることなく生活できる期間)の延伸や生活の質の向上、社会参加を促進するには、「ロコモ」を早期に対策・予防することが大切です。

ロコモの予防の一つには筋力の維持が大切ですが、年齢を重ねるにつれて筋肉量は低下します。また、新型コロナウイルス感染症の流行を受け、外出自粛要請もあつたことから、特に下肢の筋力低下が危惧されます。

日常生活機能の中で、下肢の筋肉は「立つ」「座る」「歩く」といった動作をスムーズに行うために重要です。下肢の筋力の低下はこれらの日常動作に支障をもたらし、転倒や寝たきりへの危険性を高めます。

これらの予防のためには日ごろから筋肉を使ってからだを動かすことが重要となります。そこで今こそ、筋力を維持するためにウォーキングのような持続的なトレーニングに加え、自宅でできる「スクワット」や椅子に座りながら行う「足あげ運動」、裸足でタオルや新聞紙を丸めて持ち上げる「新聞紙ギャザー」などテレビを見ながら行うなど、日常生活の中に運動を取り入れ、ロコモティブシンドロームを予防して健康寿命延伸を目指しましょう!

季節を問わず、手洗いうがい忘れず!

【問合せ】 保健センター ☎ 552・0061

### がん検診推進事業乳がん 検診・子宮頸がん検診無料 クーポン券が届いた方へ

がん検診推進事業乳がん検診・子宮頸がん検診の受診期間は令和3年1月30日(土)までです。

詳細はお送りしている書類をご確認ください。

がんは早期発見、早期治療が大切です。この機会にぜひ受診してください。

【対象】 次の生年月日に該当する方

〈乳がん検診〉昭和54年4月2日～昭和55年4月1日

〈子宮頸がん検診〉平成11年4月2日～平成12年4月1日

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

【問合せ】 保健センター ☎ 552・0061

### 児童館で遊ぼう!

8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、下記の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

令和2年4月に児童福祉法等が改正され、子どもへの体罰禁止が法定化されました。

落ち着いて話を聞けなくなるなど、体罰が子どもに悪い影響を与えることは科学的に報告されています。

体罰の背景には子育てへの不安や孤独感等があります。周囲の力を借りて、時には休むことも大切です。

子どもの成長に温かいまなざしを向け、社会全体で子育てを行っていきましょう。

【問合せ】 子ども家庭支援センター ☎ 539・2555

子どもと家庭に関する相談を実施しています!

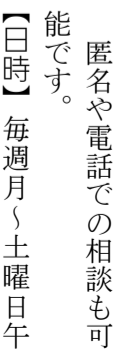
子ども家庭支援センターでは、子どもと家庭に関する相談を行っています。

子育てにストレスを感じている、また身近に気になる子どもがいるなど、お困りのことがありましたらぜひご相談ください。

匿名や電話での相談も可能です。

【日時】 毎週月～土曜 午前8時30分～午後5時15分 ※祝日を除く

【問合せ】 子ども家庭支援センター ☎ 539・2555



福生市のホームページアドレスは <https://www.city.fussa.tokyo.jp/> です

発行・福生市／編集・企画財政部秘書広報課／〒197-8501 福生市本町5-51-1511(市役所代表)／毎月1日・15日発行



# 保健ガイド

※新型コロナウイルス感染症の状況により、変更となる場合があります  
【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	9月3日(木)・17日(木)午前9時30分～11時	市役所 1階ロビー	20歳以上の方
	9月8日(火)午後1時30分～3時30分	福祉センター1階ロビー	
②育児相談 身体計測、育児相談、母乳・栄養相談	9月4日(金)午後1時30分～2時30分	子ども応援館	乳幼児(0歳～未就学児)と保護者
	9月23日(水)午前9時30分～10時30分		
③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	9月28日(月)午後1時10分～2時30分 [受付]		20歳以上の方・先着15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。
④離乳食教室(前・中期食) 離乳食の作り方、進め方など	9月9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10組
⑤すくすく歯科健診(乳幼児歯科健康診査)	9月2日(水)・16日(水)午後1時～2時 ※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乳幼児・各回先着20人
⑥すくすくベビークラス(おすわりの頃)	9月24日(木)午前10時～11時30分 ※要申込み		6か月～1歳ごろの乳幼児と保護者・先着10組

【申込み】①・②は不要。③・④・⑥は8月18日(火)から保健センターへ。⑤は随時予約受付中。日程変更の方のみ前日までに保健センターへ。

○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。

## 9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	調剤薬局	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
6日(日)		羽村市平日夜間急患センター 羽村市緑ヶ丘5-1-2 (羽村市役所裏) ☎ 555・9999		今里歯科医院 本町78 ☎ 551・0440
13日(日)		ひかりクリニック 本町95-3 ☎ 530・0221	ホッタ晴信堂薬局 本町店 本町95-15 ☎ 530・7953	
20日(日)	福生市休日診療所 福生2125-3 ☎ 552・0099	熊川病院 熊川154 ☎ 553・3001	中村調剤薬局 熊川156-4 ☎ 530・2468	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
21日(祝)		みずほクリニック 瑞穂町長岡長谷部31-1 ☎ 568・0300		
22日(祝)		高沢病院 瑞穂町二本木722-1 ☎ 556・2311		
27日(日)		ひかりクリニック	ホッタ晴信堂薬局 本町店	

◆今後の休日・準夜診療受診時の注意点について  
新型コロナウイルス感染症対策のため、休日・準夜診療を受診する際は、必ず受診前に次の番号にお電話ください。  
【福生市休日診療所電話番号(直通)】☎ 042・552・0099  
※準夜診療は、実施医療機関へお問い合わせください。  
【注意事項】症状の聞き取りをさせていただき、新型コロナウイルス感染症等が疑われる症状がある際は、診療ができない場合があります。ご理解をお願いします。  
※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。

## 9月の乳幼児健康診査

※母子手帳をお忘れなく。また、対象・受付時間を変更する場合があります。

健診名	健診日	対象児	受付場所・時間
3か月児	15日(火)	令和2年5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	令和2年3月生まれ※受診日時時点で生後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12月生まれ※受診日時時点で生後9か月0日以降の乳児	
1歳	29日(火)	平成31年2月生まれ	保健センター 午後0時45分～1時45分
6か月児			
3歳児	1日(火)	平成29年8月生まれ	

### 薬剤師会だより

## 風邪と漢方薬について

1年に4回ある季節の変わり目。ゾクゾクと寒気がする、頭痛がする、何となくだるい。そんな風邪を引きやすい季節がまもなくきますね。今回は、風邪の初期に使える(市販もされている)漢方薬について、「葛根湯」・「麻黄湯」・「麻黄附子細辛湯」の3種類それぞれの使い分けを紹介します。

葛根湯は、少し寒気があり、汗をかいていないことや体力があること、うなじや背中(上部)の痛み、肩こりのような症状が出ていることがポイントです。

麻黄湯は、寒気が強く、汗をかいていないことや体力があること、筋肉痛や関節痛、腰付近の痛みのいずれかがあることがポイントです。ただし、胃腸が弱い方はお腹が不快に感じる場合がありますので、ご注意ください。

注意として、葛根湯と麻黄湯は、汗をかくことができたなら服用をやめてください。なお、「汗をかく」とは、首の裏側や脇に手を当てて「しっとりする程度」です。汗が雫となるほどかいてしまうと、体力を消耗しすぎてしま

うため、良くないと言われています。

麻黄附子細辛湯は、寒気が強く、体力がないことや、喉にチクチク痛みがある場合や四肢の冷えといった症状があることがポイントです。最近では、エアコンに当たりすぎて調子を崩した際に使用することもあります。エアコンに当たりすぎることにより、体温調整がうまくできず、四肢の冷えや倦怠感などの風邪症状が出る場合があるからです。

以上、今回紹介した漢方薬は、すべて体を温めるものになります。そのため、今回紹介した漢方薬の効果を最大限引き出すために、漢方薬をお湯に溶かして服用してください。お湯に溶かすのが面倒な場合や味が苦手な場合、冷えた水では飲まないようにした方が良いでしょう。また、可能であれば体をしっかり温めてお休みください。

なお、漢方薬にも飲み合わせや副作用があります。気になる方は必ず医師・薬剤師に相談のうえで使用してください。

【文責】熊田薬剤師

## 検診のお知らせ

### ▼胃・肺がん検診(10月)

※原則としてセットでお申し込みください。

【日時】10月19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歳以上の方で、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)

【費用】無料

◆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2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】8月31日(月)までに市ホームページから電子申請(8月31日(月)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。

【問合せ】保健センター ☎ 552・0061

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。