

広報ふっさ



市公式キャラクター
たっけー☆☆

令和4年
9月15日
No. 1103

まちの写真
ニュース

8月26日に、全国
中学校バドミントン
大会で優勝した
やまなか あんり
山中杏哩さんが、
加藤市長へ表敬訪
問しました。



今号の主な記事 2面 11月12日(土)に開催！「福生蔵開き」 3面 新型コロナワクチン接種について 4面 西多摩フェアを開催します
6面 成人式の開催について 7面 S&Dフィールド福生の人工芝メンテナンスについて 8面 保健ガイド



途切れることのない わざ 歴史と伝統の業

福生地酒

11月12日(土)
「福生蔵開き」
を開催！
詳細は2面を
ご覧ください。



広報ふっさを多言語でご覧いただける「広報プラス」はこちらから！



再生紙を使用しています。



11月12日(土)に開催! 「福生蔵開き」

福生市商工会では、福生市の産業振興のため、市の地域資源である「日本酒」を基軸とした二つの酒蔵(田村酒造場・石川酒造)における、合同の蔵開き事業を実施します。



新年に初めて蔵を開けることであり、江戸時代から1月11日を蔵開きの日として、商売繁盛を祈ったとされています。現在では、新酒のお披露目や酒蔵を楽しむイベントとして注目されており、さまざまな日に開催されています。

代々受け継がれる丁寧な酒造り 田村酒造場



田村酒造場では創業以来、初めての蔵開きとなります。蔵開き事業が福生のPRになること、酒蔵に人が訪れることで、地元事業者にも少しでも還元されることを願っています。

今年、田村酒造場は創業200年を迎えることができました。地域とともに歩み、築いてきた絆を未来につなげ、これからも福生の魅力のひとつであり続けたいと考えています。

▲第16代田村半十郎氏(田村酒造場蔵元)



「ふるさと名物」応援宣言

市では、「ふるさと名物」として、日本酒や酒蔵ツーリズムを指定し、地域ブランドの育成・強化を図り、地域経済活性化を推進しています。



変わらぬ伝統と新たな挑戦 石川酒造



福生には、和の象徴である酒蔵が二軒あります。その酒蔵を使ってどうにか福生に人を集めることができないかと考えていたので、合同の蔵開きという新しい挑戦は、非常に期待しています。

今回の事業は、福生に人が訪れてもらうための第一歩です。このような活動を続けることで、福生をさらに活気づけ、地域経済を豊かにしたいと思っています。

▲第18代石川彌八郎氏(石川酒造蔵元)



「福生蔵開き」の概要

要事前申込み

日程	11月12日(土)	申込方法	詳細は、福生市商工会ホームページをご確認ください。
場所	田村酒造場、石川酒造	問合せ	福生市商工会 ☎ 551・2927
定員	800人※申込多数の場合は抽選		



不動産無料相談会のお知らせ

不動産に関する法律、
税務、取引
などについて、弁護士・税
理士・宅地建物取引士が無
料で相談をお受けします。



【日時】10月3日(月)午前10時～午後4時

※予約不要。相談資料があればお持ちください。

【場所】市役所1階北側玄関前(郵便局側入口)

【問合せ】全日本不動産協会 東京都本部多摩西支部

☎ 0428-200840

福生市まちづくりに資する寄附金(ふるさと納税)

8月1日～31日の間に、

10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	19日(水)	午後1時30分～4時30分	市役所1階第1相談室(ほか)	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	6日(木)			
相続遺言等暮らしの手続き相談	11日(火)			
税務相談	27日(木)	午後1時30分～4時	市役所1階第1相談室(ほか)	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	1日(出)・12日(水)・19日(水)・26日(水)			
交通事故相談	20日(木)	午後1時30分～4時	市役所1階第1相談室(ほか)	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交通事故相談所 ☎ 03・5320・7733 へ。
少年相談	21日(金)	午前9時～午後4時30分	市役所1階第1相談室(ほか)	予約制、警視庁八王子少年センター ☎ 042・679・1082 へ。 ※前日までに予約が必要です。
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
子どもと家庭の総合相談	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	13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(市役所代表 ☎ 551・1511)、心配ごと相談、身近な法律相談(偶数月)、心の相談(奇数月)、成年後見制度相談(奇数月)、リハビリ相談(年3回)(社会福祉協議会 ☎ 552・5027)

市役所代表電話等の一時不通について

市役所本庁舎の電話交換機更新に伴い、市役所代表電話(☎ 551・1511)、夜間・日・祝日専用電話(☎ 551・1629)および本庁舎・もくせい会館内窓口直通電話が一時的に不通になります。

急用の方は、次の臨時電話番号にお掛けください。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解、ご協力をお願いします。

【日時】9月18日(日)午前9時～(2時間程度)

【臨時電話番号】

☎ 090・9070・5449 または、☎ 090・3223・8111

【注意事項】臨時の電話番号のため、9月18日(日)以外はご利用できません。また、当日は日曜日のため、当直員への取り次ぎとなります。

【問合せ】契約管財課管財係 ☎ 551・1535

匿名2名の方々から15万円のご寄附をいただきました。ありがとうございました。



【問合せ】契約管財課管財係 ☎ 551・1535

スマホで気軽に行政情報をキャッチ！ ぶっさ情報アプリ「ふくナビ」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）

新型コロナワクチン接種について

ワクチンの種類に関わらず、接種がお済みでない方はお早めにご検討を！

福生市集団接種会場（9月）

場所 福生地域体育館（武蔵野台1-8-7）
時間 <1～4回目接種> 土曜日午前9時～午後4時
 <3・4回目接種> 金曜日午後1時～8時
問合せ 福生市新型コロナワクチン接種コールセンター ▲スケジュール
 ☎ 0570・062500



3・4回目接種は、金曜日午後8時まで実施しているので、仕事終わりに接種できます！

東京都大規模接種会場

場所 東京都立川南ワクチン接種センター
 （立川市柴崎町3-16-25）
問合せ 東京都ワクチン接種会場コールセンター
 ☎ 0570・034・899



詳細は都ホームページをご確認ください。

新型コロナワクチンQ&A

気になる疑問を、厚生労働省ホームページに掲載されている情報から一部ご紹介します。接種の検討材料のひとつとしてご覧ください。

Q 今使用されているワクチンは、オミクロン株にも有効ですか？

A **3回目接種の場合** 2回目接種後のオミクロン株に対する感染予防効果や重症化予防効果は、デルタ株と比較すると時間とともに低下するものの、**3回目接種により、これらの予防効果が一時的に回復することが示唆されています。**

4回目接種の場合 3回目接種と比較して、オミクロン株流行下において感染予防効果は短期間しか持続しませんでした。が、**重症化予防効果は4回目接種後、6週間低下しなかった**とする報告があります。



若いから2回接種で十分だと思っていたけど、家族や職場のためにも、接種を検討してみようかな。

重症化予防効果が特に持続するのですね。私は、基礎疾患があって重症化リスクも高いし、接種の検討をしようかしら。



●新型コロナワクチン小児接種が予防接種法上の「努力義務」となりました

努力義務とは、「接種を受けるよう努めなければならない」という予防接種法の規定のことで、義務とは異なります。接種は強制ではなく、最終的には、ご本人が納得したうえで接種をご判断いただくこととなります。

予約・問合せはこちらから

電話予約・問合せ

福生市新型コロナワクチン接種コールセンター
 ☎ 0570・062500
 ※有料ダイヤルです。お掛け間違いにご注意ください。
 （月～土曜日 午前8時30分～午後5時15分 ※水曜日は午後8時、金曜日は午後9時まで。9月19日(祝)を除く。）

WEB予約サイト

下記QRコードからアクセス



※接種当日に体調不良等によりキャンセルされる場合は、必ずコールセンターへご連絡をお願いします。

その他

接種に関するそのほかの詳細は、市ホームページ（右記QRコード参照）または接種券に同封しているお知らせをご参照ください。



測定場所	【問合せ】環境政策課			
	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	1,254	288	208	107
昼間(午前7時～午後7時)	1,015	253	150	89
夕刻(午後7時～午後10時)	224	38	58	19
夜間(午後10時～午前7時)	15	-3	0	-1
最高音圧レベル(デシベル)	102	-11	87	0
時間帯補正等価騒音レベル(デシベル)	62	0	44	2

まず、申請を希望される方は、申請を希望される方は、まず電話でお問い合わせください。申請を希望される方は、まず電話でお問い合わせください。

年金だより
 ▼令和4年度分も国民年金保険料の特例免除の申請ができます
 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2年度分・3年度分に引き続き、令和4年度分(令和4年7月～令和5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ます。
 申請は、市役所1階5番保険年金課窓口または青梅年金事務所へ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。申請を希望される方は、まず電話でお問い合わせください。

【注意】申請は、市役所1階5番保険年金課窓口または青梅年金事務所へ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。申請を希望される方は、まず電話でお問い合わせください。

【対象】中学3年生まで
 ※未就学児は要保護者同伴
 【持ち物】タオル、飲み物、虫取り網
 ※虫取り網をお持ちでない方にはお貸ししますが、数に限りがあります。
 【服装】帽子、長袖、長ズボン、運動靴(サンダル不可)

【問合せ】保険年金課 保険年金係 ☎ 551・1670
福生水辺の楽校「多摩川で遊ぼう」参加者募集
 ▼バッタをゲット
 10月は、多摩川の草原や河原でバッタをつかまえます。
 【日時】10月9日(日)午前9時30分～11時30分
 ※9時15分までに受付をお願いします。遅れた場合は、ご参加いただけません。
 【集合場所】福生南公園管理棟付近



【夕方のチャイム放送時間を変更します】10月1日(土)〜令和5年3月31日(金)まで、夕方のチャイム放送が午後4時30分となります。【問合せ】防災危機管理課 ☎ 551・1638

マイナンバーカードを作ってみませんか？



最大2万円分のマイナポイントがもらえる「マイナポイント第2弾」は、令和4年9月末までに申請された方が対象です。お早めにお申し込みください！※カードができるまでには、申請から約1か月かかります。

日の出町、檜原村、奥多摩町)に在住の方
②市役所で毎日申請サポートを実施！
【受付時間】午前8時30分〜午後5時(土曜日の午前11時45分〜午後1時を除く、水曜日は午後7時まで)
【場所】市役所1階7番総合窓口課
【対象】市に住民登録のある方
①・②共通
【必要なもの】
・マイナンバーカード申請書(お持ちの方のみ)
・本人確認書類(左記参照)
【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

西多摩フェアを開催します



西多摩地域8市町村(福生市、青梅市、羽村市、あきる野市、瑞穂町、日の出町、檜原村、奥多摩町)が、西多摩の魅力を一挙に発信する「西多摩フェア」を開催します！当日は各市町村の公式キャラクターも大集合します。ぜひお越しください！

【日時】9月24日(土)・25日(日)午前10時〜午後4時
【場所】イオンモール日の出専門店街1階
【内容】観光情報PR、特産品販売、公式キャラクター

大集合等【問合せ】シティセールス推進課まちの魅力創造グループ ☎ 551・1740

西多摩地区合同マイナンバーカード申請サポートを実施します

詳細は、右に記載の「マイナンバーカードを作ってみませんか？」の記事をご確認ください。※申込不要

【問合せ】総合窓口課マイナンバー担当 ☎ 551・1511 (内線2149)



自分に合った仕事が見つけよう！
【問合せ】総合窓口課マイナンバー担当 ☎ 551・1511 (内線2419) へ。



東京しごとセンター多摩女性しごと応援テラス「多摩ブランチ」による「ミニセミナー」を開催します

【必要なもの】送付した交付案内をご確認ください。
【申込み】9月20日(火)〜30日(金)午前8時30分〜午後5時(正午〜午後1時:祝日を除く)の間に、電話で総合窓口課マイナンバー担当 ☎ 551・1511 (内線2419) へ。

【定員】先着60人
※定員に達し次第、締め切ります。
【必要なもの】送付した交付案内をご確認ください。
【申込み】9月20日(火)〜30日(金)午前8時30分〜午後5時(正午〜午後1時:祝日を除く)の間に、電話で総合窓口課マイナンバー担当 ☎ 551・1511 (内線2419) へ。

【日曜マイナンバーカード交付(予約制)を行います】
【日程】10月2日(日)
【受付時間】午前9時〜9時30分、10時〜10時30分、11時〜11時30分、午後1時30分〜2時、2時30分〜3時、3時30分〜4時
【場所】市役所1階7番総合窓口課
【定員】先着15人
※託児保育は6人程度(1歳〜未就学児)
【申込み】9月15日(木)から、東京しごとセンター多摩女性しごと応援テラス ☎ 042・529・9003 (平日午前9時〜午後5時) へ。

仕事と家庭を両立できるかなど、就職活動に対する不安を一緒に整理し、自分らしい働き方を見直してみよう。
※受講には東京しごとセンター多摩の利用登録が必要です(当日登録可)。
【日時】10月12日(水)午前10時〜正午
【場所】もくせい会館3階
【対象】就職活動中またはこれから働きたいと考えている女性の方
【定員】先着15人
※託児保育は6人程度(1歳〜未就学児)
【申込み】9月15日(木)から、東京しごとセンター多摩女性しごと応援テラス ☎ 042・529・9003 (平日午前9時〜午後5時) へ。

この20年間の計画期間が令和5年度に終了するため、今後10年間の福生市の環境施策の指針となるような計画づくりを、市民の方と一緒に進めていきます。

市民の方々が環境への思いを乗せて作成された「市民プラン」に基づき、平成15年度に「福生市環境基本計画」が策定されました。

これから福生の環境について一緒に考えてみませんか？市民との協働による計画づくりを行います

【必要なもの】送付した交付案内をご確認ください。
【申込み】9月20日(火)〜30日(金)午前8時30分〜午後5時(正午〜午後1時:祝日を除く)の間に、電話で総合窓口課マイナンバー担当 ☎ 551・1511 (内線2419) へ。

【必要なもの】送付した交付案内をご確認ください。
【申込み】9月20日(火)〜30日(金)午前8時30分〜午後5時(正午〜午後1時:祝日を除く)の間に、電話で総合窓口課マイナンバー担当 ☎ 551・1511 (内線2419) へ。

【必要なもの】送付した交付案内をご確認ください。
【申込み】9月20日(火)〜30日(金)午前8時30分〜午後5時(正午〜午後1時:祝日を除く)の間に、電話で総合窓口課マイナンバー担当 ☎ 551・1511 (内線2419) へ。



広域利用で無料クーポンをGet！

福生市&立川市シェアサイクルで観光地「つなごう」キャンペーン

「HELLO CYCLING」によるシェアサイクルを利用し、福生市・立川市をまたいで対象の観光地にチェックインすると、次回利用できる無料クーポン(130円分)をプレゼントするキャンペーンを実施します！

【期間】10月3日(月)正午〜31日(月)午後11時59分(予定)

【クーポン付与条件】
①福生市または立川市のステーションで自転車を借りる
②自転車を利用している(借りている)状態で、アプリの画面上で対象の観光地にチェックイン
③自転車を借りていない方の市(福生市で借りた場合は立川市またはその逆)で返却
※チェックインの対象となる観光地など、キャンペーンの詳細は市ホームページをご確認ください。

【HELLO CYCLING】について
【利用方法】スマートフォンやタブレットに「HELLO CYCLING」のアプリをダウンロードし、会員登録をしてご利用ください。
【料金】30分まで130円(30分以降15分あたり100円課金。上限12時間/1,800円)
※12時間以降は、追加で課金されます。
【問合せ】
〈キャンペーン・福生市のシェアサイクルについて〉
シェアサイクル観光連携推進協議会事務局(環境政策課環境政策係) ☎ 551・1718
〈立川市のシェアサイクルについて〉
立川市交通対策課自転車対策係 ☎ 523・2111 (内線2285)
〈利用方法等サービスについて〉
HELLO CYCLING お客様サポート窓口 ☎ 050・3821・8282 (午前9時〜午後6時)

「(仮称)環境基本計画」市民会議の参加者を募集します

活動を通じて現状等を把握し、守りたい景観や変えたい実情等、これからの福生の環境の指針となる計画の改定について、一緒に取り組んでみませんか。

【募集人員】20人程度
【活動期間】令和4年11月〜令和6年3月(予定)
【活動回数】10回程度(内容や時間帯は、今後決定します。)

【応募方法】本人情報(住所、氏名、年齢、性別、職業、電話番号、メールアドレス)とテーマ「守りたい、変えたい」福生の環境に自分ができることについて400字以内で記入し(様式自由)9月30日(金)(当日消印有効)までに、郵送(〒197-)

【回答期限】9月26日(月)
【回答方法】郵送またはイ

市民のひろば

▼第27回ハーモニカコンサート
生徒さんによる1年間の成果発表会です。
【日時】10月16日(日)午後1時開演(0時30分開場)
【場所】市民会館小ホール(つじホール)
※直接お越しください。
【費用】無料
【問合せ】第27回ハーモニカコンサート実行委員会(山口) ☎ 090・9857・3348、メール BQY05163@nifty.ne.jp

8501福生市本町5)または直接、市役所第二棟2階環境政策課環境政策係へ。
▼環境に関する市民アンケートにご協力ください
無作為に抽出した満18歳以上の市民約1,400人の方へ、アンケートをお送りしています。
福生の環境に対する思いや意見について、アンケートを通じてぜひお知らせください。
【調査内容・回答方法について】株式会社地域計画建築研究所アンケート事務局(NPO法人環境自治体会議環境政策研究所内) ☎ 03・3263・9206

【調査全般について】環境政策課環境政策係 ☎ 551・1718

都市計画変更(案)の縦覧について

市では、次のとおり都市計画変更を行うための縦覧を行います。なお、住民および利害関係人の方は、市長に対して意見書を提出することができます。

【都市計画の種類】福生都市計画生産緑地地区

【期間】9月16日(金)～30日(金)午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝日を除く)

【場所】市役所第一棟3階まちづくり計画課

【問合せ】まちづくり計画課 画課計画グループ ☎ 551・1952

9月21日(水)～30日(金)は秋の全国交通安全運動期間です

▼スローガン「世界一の交通安全都市TOKYOを目指して」



市民の皆さんに交通安全マナーの実践を習慣付けるよう呼びかけ、交通事故防止の徹底を図ることを目的として実施します。

【全国重点】

- ①子どもと高齢者を始めとする歩行者の安全確保
- ②夕暮れ時と夜間の歩行者事故等の防止および飲酒運転の根絶
- ③自転車の交通ルール遵守の徹底

【東京都重点】

- ①一輪車の交通事故防止
- ②電動キックボード等の交

通ルール遵守の徹底 ▼町会・自治会のテント掲出を中止します

今回も、期間中の各町会・自治会による交差点等でのテント掲出および啓発活動等は中止します。

【問合せ】道路下水道課 管理・交通安全対策グループ ☎ 551・1969

健康コーナー

▼9月は「がん征圧月間」です



がんは日本人の死亡原因の第一位であり、4人に1人ががんで亡くなっています。がんの発症には喫煙、飲酒、食事、運動などの生活習慣が大きく関わっており、生活習慣の改善が、がんの予防にもつながります。

【禁煙】たばこは吸わない。他人のたばこの煙は吸わない。だけ避けましょう。

【節酒】飲む場合には節度のある適度な飲酒を。日本酒なら一日一合、ビールなら大瓶1本までが目安です。

【バランスのとれた食事】食事は偏らず、塩分は控え

めに。野菜は1日350g以上の摂取を心がけましょう。

【運動】一日合計60分程度の歩行を目安に日常生活を活動的に。運動習慣のない方は少しずつ時間を増やして、身体を慣らしていきましょう。

◎早期にがんを発見し、治療することが可能になってきているため、定期的ながん検診を受けることも大切です。生活習慣の改善やがん検診の定期的な受診によって、がんから大切な身体を守りましょう!

【問合せ】保健センター ☎ 552・0061

【日時】10月19日(水)午後1時30分～3時30分

【場所】もくせい会館3階

【定員】先着50人(申込制)

※感染症対策のため、事前申込制となります。

【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】子ども家庭支援センター ☎ 539・2555

【問合せ】子ども家庭支援センター ☎ 523・1321

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。

本発表会では、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。

【日時】10月19日(水)午後1時30分～3時30分

【場所】もくせい会館3階

【定員】先着50人(申込制)

【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】子ども家庭支援センター ☎ 539・2555

【問合せ】子ども家庭支援センター ☎ 523・1321

ごみ・資源収集情報

ごみが55t減ったよ!	資源の割合が変わらなかったよ!
4年7月 925t	4年7月 300t (24%)
3年7月 980t	3年7月 306t (24%)

※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

4年7月	58t
3年7月	49t

10月の資源回収予定

実施団体	実施日
福栄福寿会	1日(土)
青少年育成南地区委員会	2日(日)
鍋ヶ谷戸第一町会	
福東幸せ会(熊川第2アパート)	9日(日)
本町第七町会	
本町第八第一町内会	16日(日)
牛浜第一町会	
牛浜第二町会	23日(日)
鍋ヶ谷戸第二町会	
富士見台町会	30日(日)
本町第八第二町内会	
本町町会	30日(日)
南田園二丁目町会	
原ヶ谷戸町会	30日(日)
福生団地自治会	
志茂第二町会	30日(日)
熊川牛浜町会	
青少年育成加美地区委員会	30日(日)
青少年育成加美地区委員会	

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】ごみ減量対策課 ☎ 551・1731

令和4年度健康づくり講演会

「食は大事! バランスよく美味しく食べて丈夫な体をつくろう」



サッカーJ1クラブのFC東京で、多くの選手の栄養管理を務める栄養アドバイザーの久保田尚子氏とFC東京



▲久保田尚子氏

現役選手と一緒に、「食」について考えてみませんか。

※事前申込制です。

【日時】11月26日(土)午後1時30分～3時(1時開場)

【場所】市民会館小ホール(座席指定) ※手話通訳あり

【対象】市内在住・在勤・在学中で小学校高学年以上の方(小学生は要保護者同伴)

【定員】110人 ※申込多数の場合は抽選

【講師】久保田尚子氏(FC東京栄養アドバイザー)、FC東京現役選手1名

※パネルディスカッション形式

【主催】福生市、健康づくり推進員の会

【申込方法】10月14日(金)までに、右記QRコードから市ホームページの申込用フォームに



入力して送信、またははがきの裏面に①住所②氏名(フリガナ)③年齢④電話番号⑤車いす専用の座席の希望(希望する方のみ)⑥講師への質問を記入し、郵送(〒197-0011 福生市福生2125-3 福生市保健センター宛 ※当日消印有効)でお申し込みください。

【注意事項】

- ・結果は11月上旬に郵送します。
- ・申込人数は1回2人までです(重複の申込みは、重複分が無効となります)。
- ・マスクの着用、入場時の手指消毒、検温等にご協力ください。

【問合せ】保健センター ☎ 552・0061

元気な65歳以上の方を募集しています!

「介護サポーター」に登録しませんか



▼介護サポーターを募集しています

介護サポーター事業は、地域の介護施設等で介護サポーター活動(ボランティア活動)を行うことで、参加者の健康を促進し、介護予防を図るものです。

介護サポーター活動にはポイントが付与され、翌年にポイント数に応じて最大5,000円の交付金が受けられます。

介護サポーター活動は、ボランティア活動が初めての方でもご参加いただける内容になっています。 ※参加をご希望の方は、市役所窓口で事前の登録が必要です。

【対象】市内在住の65歳以上の方で、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」に該当せず、介護保険料の滞納のない方

【申込み】直接、市役所1階9番介護福祉課高齢者支援係窓口 ☎ 551・1751へ。

▼介護サポーター活動ポイントの認証を開始します

令和3年10月1日～令和4年9月30日までの介護サポーター活動ポイントの認証を、10月1日(土)から開始します。

介護サポーターの登録をされている方は、介護サポーター手帳を持参し、ポイントの認証を受けてください。その際に、新しい手帳の交付と介護サポーター交付金の手続きをご案内します。

介護サポーター活動ポイントは、認証を受けないと失効してしまいますのでご注意ください。

【対象】介護サポーター登録をしている方

【申込み】印鑑と介護サポーター手帳を持参し、直接、市役所1階9番介護福祉課高齢者支援係窓口 ☎ 551・1751へ。

各種検（健）診のお知らせ

①胃・肺がん検診（11月）

※原則としてセック
トでお申し込み
ください。

【日時】11月4日(金)
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
齢は令和4年4月1日現在）

【定員】50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
- ・妊娠中の方
- ・その他病気を治療中の方

◆1年以内に手術（胃・肺に限らず）
をした方は、申込み前に保健センター
へご連絡ください。

※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。

②骨密度測定健診（11月）

【期間】11月1日(火)
～30日(水)

【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（年齢は令和4
年4月1日現在）

【定員】約25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（個別検診・11月）

【期間】11月1日(火)～30日(水)

【場所】市内指定医療機関

【対象】市内在住の20歳以上（年齢
は令和4年4月1日現在）の女性で、
令和3・4年度に子宮頸がん検診を受
診していない方

【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、
細胞採取と細胞検査

◆次の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。

◆受診日当日、月経中の方は受診で
きません

④乳がん検診（個別検診・11月）

【期間】11月1日(火)
～30日(水)

【場所】市内指定
医療機関

【対象】市内在住
の40歳以上（年
齢は令和4年4月1日現在）の女性で、
令和3・4年度に乳がん検診を受診し
ていない方

【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）ほか

【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。

⑤女性医師による乳がん・子宮頸が ん検診（集団検診）

【日時】11月13日(日)

※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】

〈乳がん検診〉40歳以上の女性

〈子宮頸がん検診〉20歳以上の女性

※市内在住で年齢は令和4年4月1
日現在です。令和3・4年度中に検
診を受診した方は対象外です。

【定員】各70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

〈乳がん検診〉マンモグラフィ（乳房
X線撮影）ほか

〈子宮頸がん検診〉細胞採取、細胞検
査

【費用】

〈乳がん検診〉1,600円

〈子宮頸がん検診〉無料

※乳がん検診無料クーポン券をお持ち
の方は、当日クーポン券を受付
に提出すると全額無料で受診でき
ます。また、生活保護受給者は、
生活保護法適用証明書を当日受付
に提出すると全額無料で受診でき
ます。

◆次の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。
- ・検診車への乗降等に支援が必要な方
は、事前に保健センターにご相談く

ださい。

◆受診日当日、月経中の方は受診で
きません

※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。

〈④・⑤共通〉

◆次の方は受診できない可能性があ
りますので、事前に主治医にご相談
ください

- ・ペースメーカーやICDポート等の医
療器具を装着している方
- ・豊胸手術を受けた方
- ・授乳中の方
- ・肋骨骨折や肋骨にひびが入っている
方
- ・妊娠している方、またはその可能性
がある方

〈①～⑤共通〉

【申込方法】9月30日(金)までに、市ホー
ムページから電子申請（9月30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〉住所・氏名・生年月日・
年齢・電話番号・希望検（健）診名

〈返信・表〉ご自分の住所・氏名

〈返信・裏〉無記入

【注意事項】

- ・往復はがき1枚につき1人1検（健）
診の申込みです（⑤は2つの検診を
1枚で申込み可）。また、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。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

「スポーツの日」は市内体 育館を無料開放します

10月10日(祝)

の「スポーツ
の日」は、市
民を対象に、
中央体育館と
熊川地域体育
館を無料開放
します！



【時間】

10月10日(祝)

〈中央体育館〉正午～午後
9時30分

〈熊川地域体育館〉午前9
時～午後9時45分

【対象】市内在住・在勤・在
学の方

【持ち物】室内用運動靴

【注意事項】小・中学生の
みでの利用は午後6時ま
で、トレーニングルームは

16歳以上（高校生程度）で、
初回講習等を受講された方
が利用できます。

【問合せ】中央体育館 ☎ 552・
5511、熊川地域体育館
☎ 552・1980

障害者の方も大歓迎！
パラスポーツ等体験教室

10月はヨガ
やシッティン
グバレエ等の
教室です。

【日時】

〈ヨガ〉10月3日(月)午後2
時～

〈シッティン
グバレエ〉10
月20日(木)午前10時～
〈ポッチャ〉10月31日(月)午
後2時30分～

【場所】熊川地域体育館第
一体育室



成人式の開催について

【日時】令和5年1月9日(祝)

〈受付開始〉正午～

〈式典〉午後1時～1時30分

【場所】市民会館大ホール（もくせい
ホール）

【対象】市内在住の平成14年4月2日
～平成15年4月1日に出生した方

※市外に転出した方も福生市の成人
式に出席することができます。
詳細は市ホームページ
をご覧ください。



◆成人式実行委員募集！

記念冊子の編集や、式典当日の司
会、式典終了後の催し物の企画等
をしていただく実行委員（新成人）を
募集しています。

活動は、9月から月に2回程度開催
します。途中からの参加もできます。
思い出に残る成人式を自分たちの
手で作りませんか？

【問合せ】生涯学習推進課地域教育支
援係 ☎ 551・1958



一体育室
※予約不要。教室開始時間
までに直接お越しください。
【対象】市内在住・在勤・在
学の方

【定員】各日40人程度

【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）等

【指導者】シンコースポー
ツ株式会社

【問合せ】スポーツ推進課
☎ 552・5511

郷土資料室からお知らせ

▼古文書学習会（実践編）
【日記に学ぶ福生の歴史】
（第三期）参加者募集

2か月ごとに3回程度の
古文書学習を通し、くずし
字に慣れるとともに、当時
を生きた人々の生の声を学ん

でいきます。

第三期か
らの参加も
可能ですの
で、ぜひご
参加くださ
い。

【日時】10月8日(土)・22日(土)、
11月12日(土)午後2時～3時
30分ごろ

【場所】もくせい会館202会
議室

【対象】古文書の読み方の
基礎を習ったことがある方

【定員】先着10人

【講師】日野さよ子氏（福
生古文書研究会会員、元文
化財総合調査員）

【申込み】9月21日(水)午前
10時から、直接または電話
で旧ヤマジユウ田村家住宅
☎ 530・1140へ。



【住民税非課税世帯等臨時特別給付金の申請期限について】家計急変世帯に対する臨時特別給付金については、9月30日(金)までが申請期限となります。詳細は市ホームページをご参照ください。【問合せ】福生市臨時特別給付金コールセンター ☎ 0570・001091（午前8時30分～午後5時15分 ※土・日・祝日を除く）



【令和5年度4月学童クラブ入所申請期間について】 昨年度より2週間早い11月2日(水)～16日(水)を予定しています。詳細は、広報ふっさ10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

中央体育館教室一覧

【問合せ】中央体育館 ☎ 552・5511

教室名	対象	曜日	時間	期間	定員
①健康体力づくりA (8回)	市内18歳以上	土	午後1時30分～3時	10月22日～12月10日	20人
②健康体力づくりB (8回)		日		10月23日～12月11日	
③健康体力づくりC (8回)	市内年少児	水	午後2時～3時30分	10月19日～12月14日 (11月23日は休み)	15人
④キッズ体操3 (6回)		木		10月20日～12月1日 (11月3日は休み)	
⑤キッズ体操4 (6回)	市内年中児	土	午前9時30分～10時30分	10月22日～11月26日	25人
⑥キッズ体操5 (6回)	市内年長児				

【持ち物】 マスク・運動できる服装で、室内用運動靴・タオル・水分補給できるもの（ふた付）
【申込み】 9月24日(土) (必着) までに、中央体育館窓口、電子申請 (9月24日(土)午後10時まで)、または往復はがきに、教室名・氏名 (④～⑥は保護者氏名)・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 (申込多数の場合は抽選)。
【その他】 開催期間が変更する場合があります。事前に市ホームページで確認、または中央体育館へ電話でお問合せのうえ、ご参加ください。

第43回だれでもなんでも展

「サークル発表会」(演示部門)

公民館松林分館では、公民館サークルが日ごろの活動の成果を発表する地域のミニ文化祭「だれでもなんでも展」を、演示部門と展示部門のみ、日程を分けて開催します。

※展示部門の日程等は広報ふっさ10月1日号に掲載予定です。

【日時】 10月8日(土)・9日(日) 午前11時～午後3時

【場所】 公民館松林分館

※直接お越しください。
【内容】 時間による完全入替え制で実施します。

▼10月8日(土)
 午前11時～わらべ歌サークルまめっちょ(歌遊び)
 正午～童謡をうたう会
 午後1時～わらべ歌サークル松林会(かっぱれ踊り)
 2時～舞踊クラブみのり会&新舞踊しほみ会(新舞踊)

▼10月9日(日)
 午前11時～コーラス虹(合唱)
 正午～まゆりーずPOPS(合唱・録画上映)

公民館松林分館では、公民館サークルが日ごろの活動の成果を発表する地域のミニ文化祭「だれでもなんでも展」を、演示部門と展示部門のみ、日程を分けて開催します。

※展示部門の日程等は広報ふっさ10月1日号に掲載予定です。

【日時】 10月8日(土)・9日(日) 午前11時～午後3時

【場所】 公民館松林分館

※直接お越しください。
【内容】 時間による完全入替え制で実施します。

▼10月8日(土)
 午前11時～わらべ歌サークルまめっちょ(歌遊び)
 正午～童謡をうたう会
 午後1時～わらべ歌サークル松林会(かっぱれ踊り)
 2時～舞踊クラブみのり会&新舞踊しほみ会(新舞踊)

▼10月9日(日)
 午前11時～コーラス虹(合唱)
 正午～まゆりーずPOPS(合唱・録画上映)

【場所】 公民館松林分館

※直接お越しください。
【内容】 時間による完全入替え制で実施します。

▼10月8日(土)
 午前11時～わらべ歌サークルまめっちょ(歌遊び)
 正午～童謡をうたう会
 午後1時～わらべ歌サークル松林会(かっぱれ踊り)
 2時～舞踊クラブみのり会&新舞踊しほみ会(新舞踊)

▼10月9日(日)
 午前11時～コーラス虹(合唱)
 正午～まゆりーずPOPS(合唱・録画上映)

【日時】 10月2日(日) 午後2時～3時 (1時30分開場)

【場所】 さくら会館ホール

【定員】 先着30人

【曲目(予定)】 秋のメドレー、世界に一つだけの花ほか

【出演】 福生吹奏楽団

【申込み】 9月19日(祝)から、午前9時～午後5時の間に直接または電話で、公民館公民館係 ☎ 552・2118へ。

▼わかぎり図書館おはなし会のお知らせ

【日時】 10月2日(日) 午後2時～3時 (1時30分開場)

【場所】 さくら会館ホール

【定員】 先着30人

【曲目(予定)】 秋のメドレー、世界に一つだけの花ほか

【出演】 福生吹奏楽団

【申込み】 9月19日(祝)から、午前9時～午後5時の間に直接または電話で、公民館公民館係 ☎ 552・2118へ。

【日時】 10月2日(日) 午後2時～3時 (1時30分開場)

【場所】 さくら会館ホール

【定員】 先着30人

【曲目(予定)】 秋のメドレー、世界に一つだけの花ほか

【出演】 福生吹奏楽団

【申込み】 9月19日(祝)から、午前9時～午後5時の間に直接または電話で、公民館公民館係 ☎ 552・2118へ。

▼わかぎり図書館おはなし会のお知らせ

【日時】 10月2日(日) 午後2時～3時 (1時30分開場)

【場所】 さくら会館ホール

【定員】 先着30人

【曲目(予定)】 秋のメドレー、世界に一つだけの花ほか

【出演】 福生吹奏楽団

【申込み】 9月19日(祝)から、午前9時～午後5時の間に直接または電話で、公民館公民館係 ☎ 552・2118へ。

【日時】 10月2日(日) 午後2時～3時 (1時30分開場)

【場所】 さくら会館ホール

【定員】 先着30人

【曲目(予定)】 秋のメドレー、世界に一つだけの花ほか

【出演】 福生吹奏楽団

【申込み】 9月19日(祝)から、午前9時～午後5時の間に直接または電話で、公民館公民館係 ☎ 552・2118へ。

▼わかぎり図書館おはなし会のお知らせ

【日時】 10月2日(日) 午後2時～3時 (1時30分開場)

【場所】 さくら会館ホール

【定員】 先着30人

【曲目(予定)】 秋のメドレー、世界に一つだけの花ほか

【出演】 福生吹奏楽団

【申込み】 9月19日(祝)から、午前9時～午後5時の間に直接または電話で、公民館公民館係 ☎ 552・2118へ。

S&D フィールド福生の人工芝メンテナンスについて

S&D フィールド福生の人工芝メンテナンスを行います。期間中は競技場の利用ができません。ご理解、ご協力をお願いします。

なお、テニスコートは利用できます。

【期間】 11月7日(月)～9日(水)

【問合せ】 スポーツ推進課 ☎ 552・5511

▼わかぎり図書館乳幼児おはなし会

【日時】 10月26日(水) 午前11時～

【場所】 わかぎり図書館※直接どうぞ

【対象】 乳幼児と保護者

【定員】 先着4組

▼わかたけ図書館乳幼児おはなし会

【日時】 10月20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

【定員】 先着3組

▼武蔵野台図書館おはなし会

【日時】 10月19日(水) 午後3時30分～

【場所】 武蔵野台図書館3階※直接どうぞ

【対象】 幼児・小学生

【定員】 先着8人

▼武蔵野台図書館乳幼児おはなし会

武蔵野台児童館との共催です。

【日時】 10月19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

【問合せ】 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

図書館の自動貸出機導入による準備作業のお知らせ

図書館では、令和5年2月(予定)から自動貸出機による貸出が可能となるよう、準備を進めています。

準備作業に伴い、図書・雑誌に対して、自動貸出機設置に必要なICタグの設定作業を行います。

なお、自動貸出機の利用開始日等は改めてお知らせします。

ご理解、ご協力をお願いします。

▼準備作業に伴う各図書館の利用制限について

①全館共通

ICタグ設定作業中の図書等は、一時的に閲覧等の利用ができません。

市民会館からのお知らせ

【問合せ】市民会館 ☎ 552・1711

▼しまじろう英語コンサート「Wonderful Christmas Candle」

【日時】 10月29日(土)

〈1回目〉午後0時45分～
 〈2回目〉午後3時15分～
 〈3回目〉午後5時45分～
 ※各回とも開演の45分前に開場

【場所】 市民会館大ホール (もくせいホール)

【料金】 全席指定

〈通常席〉3,580円
 〈友の会〉3,480円

※3歳未満のお子さんは、保護者1人につき1人までひざ上観賞無料(席が必要な場合は有料)

【出演】 しまじろう、Mimi、Beepy、Nancy、Andy

【申込方法】 9月24日(土)正午から、直接(午前9時～午

後7時)または電話(午前9時～午後10時)で市民会館 ☎ 552・1711へ申し込むか、右記QRコードからベネッセしまじろう英語コンサートホームページでお申し込みください。

【注意事項】 ホームページからの申込みの場合、料金や申込期間が異なります。

▼Sugiyama Kiyotaka Band Tour2022

【日時】 11月26日(土)午後5時～(4時開場)

【場所】 市民会館大ホール(もくせいホール)

【料金】 全席指定9,000円
 ※未就学児の入場はお断りさせていただきます。

【出演】 杉山清貴氏

【申込方法】 9月17日(土)午前10時から、直接(午前9時～午後7時)市民会館へ申し込むか、インターネット(チケットペイ、ローソンチケット「ローチケ」、チケットぴあ、イープラス)でお申し込みください。

②わかぎり図書館・武蔵野台図書館学習席

平日の利用はできません(土・日・祝日のみ利用できます)。

③わかたけ会館小会議室

終日利用できません。

【利用制限期間】

①② 9月21日(水)～12月23日(金)

③ わかたけ図書館 ☎ 551・0083

武蔵野台図書館 ☎ 553・8881

③ 9月21日(水)～令和5年2月24日(金)(予定)

※作業の都合により終了日が前後することがあります。

【問合せ】 わかぎり図書館 ☎ 552・7421

【身近な法律相談】をご利用ください 【日時】 10月19日(水)午後2時～4時 【場所】 福祉センター相談室 【対象】 高齢者・障害者やその家族など 【定員】 先着3人(予約制) ※初めての相談の方に限ります。相談内容は秘密厳守。 【申込み】 9月26日(日)から、社会福祉協議会・成年後見センター福生 ☎ 552・5027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5-551-1511 (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、中止・変更する場合があります
【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	10月6日(木)・20日(木) 午前9時30分～11時	市役所1階ロビー	18歳以上の方(高校生を除く)
	10月13日(木)午前9時30分～11時15分	熊川地域体育館	
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	10月12日(水)午後1時10分～3時30分までの指定時間	保健センター	18歳以上の方(高校生を除く)・先着20人 ※前回受けた方は1年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	10月7日(金)午前10時～11時30分	子ども応援館	乳幼児(0歳～未就学児)と保護者 ※フェスタオルをご持参ください。
④離乳食教室 離乳食の作り方、進め方	〈前期・中期食〉 10月12日(水)午前10時～11時30分		離乳食開始時期の乳児とお母さんなど・先着10組
	11月2日(水)午後1時からの指定受付時間 ※10月5日(水)分も同時受付中。		
⑤すくすく歯科健診(乳幼児歯科健康診査)	10月20日(木)午前10時～11時30分	保健センター	2か月～5か月ごろの乳幼児と保護者・先着10組
⑥すくすくベビークラス(ねんねの頃)	10月8日(土)・13日(木)、11月5日(土)・17日(木) 午後1時30分～3時30分		これからママになる方・定員15人程度 ※妊婦のみの参加となります。ご家族等の参加は、ご遠慮ください。

【申込み】9月20日(火)から保健センターへ。

10月の予防接種(BCG)

期日	備考
20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】	〈誕生日が1日～10日の方〉午後1時～1時15分 〈誕生日が11日～20日の方〉午後1時15分～1時30分 〈誕生日が21日～31日の方〉午後1時30分～1時45分
【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課へ出しましょう。

10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～正午 午後1時～5時	午後5時～10時		午前9時～正午 午後1時～5時
※受付は診療時間終了の15分前までです。				
2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		きくち歯科クリニック あきる野市秋川14-12-4 私市ビル1F ☎ 532-7345
9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	おおの歯科医院 あきる野市秋川6-15-30 ☎ 550-0484
10日(祝)	福生市休日診療所 福生2125-3 ☎ 552-0099	※市ホームページをご覧ください。		澤田歯科医院 あきる野市二宮2244 ☎ 558-5528
16日(日)		熊川病院 熊川154 ☎ 553-3001	中村調剤薬局 熊川156-4 ☎ 530-2468	よしざわ歯科医院 あきる野市伊奈976-2 ☎ 596-6262
23日(日)		ひかりクリニック	ホッタ晴信堂薬局 本町店	大塚歯科医院 あきる野市雨間554-1 ☎ 559-6328
30日(日)		羽村市平日夜間急患センター		越智歯科クリニック あきる野市野辺486-1 ☎ 558-1182

◆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、必ず受診前に上表の「休日診療」「準夜診療」欄に記載されている、担当の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。なお、年齢や症状によっては、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。

10月の乳幼児健康診査

※母子健康手帳、保険証をお忘れなく。

健診名	健診日	対象児	受付場所・時間
3か月児	18日(火)・27日(木)	令和4年6月生まれ	保健センター(集団健診) 午後0時55分～2時の指定受付時間
6か月児	満月齢後の6・7か月期	令和4年4月生まれ※受診日時で生後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4年1月生まれ※受診日時で生後9か月0日以降の乳児	
1歳6か月児	11日(火)・25日(火)	令和3年3月生まれ	保健センター(集団健診) 午後0時55分～2時の指定受付時間
3歳児	4日(火)・17日(月)	令和元年9月生まれ	

※集団健診は新型コロナウイルス感染症の影響により、予定より遅れる場合があります。なお、保健センターでの健診には、バスタオルをご持参ください。

医師会だより

近視について

しばらく続くコロナ禍で、パソコン、スマートフォン等を使う頻度が増えた方も多いのではないのでしょうか。
近視は、屈折異常のひとつで、遠くから入ってきた光が網膜よりも手前で像を結んでしまうために、遠くのものが見えづらく、よく見えない状態のことです。
近視の原因は、はっきりとは分かっていませんが、遺伝的な要素と環境ではないかと考えられています。親御さんが近視だと、子どもさんが近視になることは多いです。また、一般的な近視の場合、環境として、勉強や読書、コンピューターゲーム、スマートフォンなど、近くを見る作業を長時間続けていることは、好ましくないとされています。
正しい姿勢で、本やパソコンを見るときは30cmくらい距離をとったり、またコンピューターゲームなどは30分やる間に、20秒以上の休みをとるのが良いと言われています。読書などの照明も明るすぎず暗すぎず、蛍光灯であれば15～20ワット程度が適切と言われています。
子どもさんの場合では、長時間近くを見ていたために、目が調節しすぎてしまって、調節緊張症という一時的な近視の状態になってしまうこともあります。その場合は、本当の近視ではないので、点眼薬で治療することもあります。
現代社会では、近くが見えるほうが便利なこともありますが、眼鏡を使用しなければ、遠くが見えず不便なこと、また、就職の際に裸眼でいくつ以上という規定のある職業もあるので、注意が必要です。
パソコン、スマートフォン、コンピューターゲーム等、上手な使用を心がけるのが、大切なようです。
【文責】 瀧向医師



福生市健康保持増進事業

「食事・運動セミナー」を開催します!

ご自身の生活習慣を振り返り、正しい食事のポイントや今日からできる運動について、管理栄養士や健康運動指導士と一緒に学びましょう。

【日程・場所】 右表のとおり
【時間】 午後1時～3時
【対象】 40歳～74歳の福生市国民健康保険加入者(特定健康診査対象者)
【定員】 各日程先着20人
※申込人数が3人以下の場合は中止となる場合があります。
【持ち物】 飲み物、運動できる靴、過去の健診結果(お持ちの方のみ)、筆記用具
【申込み】 右表の申込締切日までに、健康保険証をご用意のうえ、電話で株式会社ベネフィット・ワン(市委託事業者) ☎ 0120-571-766へ。



正しい食事は、どんな食事?

運動はなぜ必要なの?

日程	場所	申込締切日
10月25日(火)	もくせい会館	10月11日(火)
11月30日(水)	かえで会館	11月16日(水)
12月9日(金)	福祉センター	11月25日(金)
12月16日(金)	もくせい会館	12月2日(金)
1月11日(水)	保健センター	12月28日(水)
2月9日(木)	福祉センター	1月26日(木)
2月21日(火)	もくせい会館	2月7日(火)
3月10日(金)	もくせい会館	2月24日(金)

セミナーの内容は全日程共通です。

「こころの体温計」でストレスチェックしてみませんか?

「こころの体温計」とは、パソコン・携帯電話を利用して、自分自身やあなたの家族、大切な人のストレスや落ち込み度を無料でチェックできるシステムです。
眠れない・気力がない・イライラするときなどは、こころのSOSのサインかもしれません。体調が悪いときに、体温計で熱を測るように、「こころの体温計」でこころの健康チェックをしてみてください。

▼6つのモードに分かれています

- ・こころの体温計(本人モード)
 - ・家族モード
 - ・赤ちゃんママモード
 - ・ストレス対処タイプモード
 - ・アルコールチェックモード
 - ・こころのエンジンチェックモード
- 詳細は市ホームページをご覧ください。
【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。