

Fussa

- 広報ふっさ -

令和 5(2023) 年

9. 15

No. 1127



みんなで運動、健康長寿の第一歩！

いきいき
体操教室

今号のトピックス

4面 シェアサイクルでナナタマ! (多摩7市) の観光地「つなごう」キャンペーン 5面 福祉センターの工事のお知らせ

福生市公式ホームページ



多言語対応は「広報プラス」



再生紙を使用しています。





いきいき体操教室

～日ごろから運動をしていつまでも健康に！～

9月18日(祝)は「敬老の日」。いつまでも健康的な身体を維持するためには、日々の運動が大切です。「いきいき体操教室」は、身体機能を維持していくことを目的とした高齢者向けの教室で、ご自宅でも楽しみながら継続できる運動方法をお伝えします。また、管理栄養士による、食の大切さを学べるミニ講話もありますので、皆さんぜひお気軽にお申し込みください！

「いきいき体操教室(第5クール)」参加者募集

- 日** 10月27日～12月22日の毎週金曜日午後2時～4時(全8回) ※11月3日は休み
- 場** 福祉センター理学療法室
- 対** 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
- 定** 20人
※定員を超えた場合は抽選
- 指導** 福生市体育協会スポーツ指導員
- 申** 10月17日(火)(当日消印有効)までに、往復はがきでお申し込みください。
- 往復はがきの書き方**
 - 〈往信・表〉〒197-0005 福生市北田園 2-9-1 中央体育館内 福生市体育協会宛
 - 〈往信・裏〉①希望教室名②氏名(フリガナ)③住所④電話番号
 - 〈返信・表〉ご自分の住所・氏名
 - 〈返信・裏〉無記入
- 問** 福生市体育協会 ☎ 551・0211

管理栄養士 高水秀美さん

主食・主菜・副菜を、簡単に3食バランスよく摂る工夫など、栄養の面から健康寿命を延ばすためのコツをお伝えしています。



教室参加者 清水裕史さん

この教室は、ゲームを含めて楽しく効率よく、日ごろ使っていない筋肉を動かして体の活性化ができることが特徴です！



第4クール参加者の皆さん！



やってみよう！ おうちトレーニング

足踏みの運動 1セット 30秒をご自身のペースで！



①背筋をまっすぐ伸ばし、背もたれに寄りかからないように座る



②膝とももを高く持ち上げ、腕を前後に大きく振りながら、左右交互に足踏みをする

POINT 猫背にならないよう、お腹に力を入れましょう！

高齢者の方は、意識的に体を動かす習慣付けを！

普段運動習慣がない方は、週に1回・5分～10分、椅子に座ってできる運動や体操などから始めてみてください。

年齢を重ねると、下半身の筋肉がより衰えます。左記で紹介したようなもやお尻の筋肉を動かすトレーニングを、テレビを見ながらなどの「ながら運動」でもいいので行い、日常的に体を動かす習慣付けをしてもらえたらと思います。

いきいき体操教室では、お家でもできる筋力トレーニングや体操の仕方などをお伝えします。初心者の方でも通いやすい教室だと思うので、ぜひ気軽に一度体験しに来てほしいです。



福生市体育協会スポーツ指導員 なかざわかおり 中澤海里さん

一緒に運動しませんか？

介護予防リーダーによる公園体操

平日の午前中に、市内の公園等でラジオ体操、ふくふく福生体操などを行います。



曜日	場所	時間
月曜日	市役所丘の広場	午前8時40分～
火曜日	加美平公園	
水曜日	武蔵野台南公園	
木曜日	福東公園	
金曜日	加美平西公園	午前10時～
※雨天、祝日は休み(猛暑時など安全面を考慮し、臨時で休みになる場合もあります)。		

介護福祉課主催の介護予防教室 ※開催時に広報ふっさ等で募集をします。

- ①元気がつらつ教室
椅子で行う軽運動をメインとし、栄養、お口の機能、人との交流など、介護予防に必要なことを学びます。オンラインを取り入れたクラスも開始！
 - ②脳と体のトレーニング教室
脳を活性化させるプログラムを取り入れた介護予防教室です。
 - ③筋力向上トレーニング
運動機能の維持・向上を目的として、柔道整復師が指導します。
- 問 介護福祉課高齢者支援係 ☎ 551・1537



市役所・保健センター閉庁のお知らせ

9月23日(土)は秋分の日(祝)のため、市役所・保健センターは閉庁します。

問 企画調整課企画調整担当 ☎ 551・1528



「福生市総合計画(第5期)後期基本計画」の策定に関する市民意識調査を実施します

市政運営の総合的指針として、市の最上位計画に位置する「福生市総合計画(第5期)後期基本計画(令和7年度(令和11年度)の策定に当たり、これまでの市の施策等に対する市民の皆さんのご意見を聞き、当該計画の策定に向けた基礎資料とするため、市民意識調査を実施します。



防災・救急フェア

福生消防署の新庁舎で、防災・救急フェアを開催します！
VR防災体験車や起震車をはじめ、消防車両見学や防火衣装着体験など、イベントが盛りだくさんです。

併せて、「第72回はたらく消防の写生会」の表彰式も実施します。

日 9月23日(祝)午前10時～午後3時

場 福生消防署新庁舎(福生1072)

注 駐車場はありませんので、徒歩または公共交通機関でお越しください。

他 詳細は、福生消防署HPをご覧ください。

問 福生消防署防災安全係 ☎ 552・0119



問 企画調整課企画調整担当 ☎ 551・1528

回答期限 10月10日(火)

公証制度に関する電話相談が実施されます

▼10月1日(日)～7日(土)は公証週間です

日 10月1日(日)～7日(土)午前9時30分～正午、午後1時～4時30分

相談電話 ☎ 03・3502・8239

問 東京公証人会 ☎ 03・3502・8050



①調査票で回答
ご回答いただいた調査票を返信用封筒に入れ、市役所宛てにご返送ください。

②WEBで回答
調査票に記載されたアンケートフォームのURLにアクセスし、ご回答ください。



新型コロナワクチン接種について



● 9月22日(金)から令和5年秋開始接種が始まります

9月20日(水)～令和6年3月31日(日)まで「令和5年秋開始接種」として、初回接種(1・2回目接種、乳幼児は1～3回目接種)が完了したすべての方を対象に、オミクロン株(XBB.1.5)対応1価ワクチンの追加接種を実施します。

福生市では、9月22日(金)から接種を開始します。接種券発送時期、接種スケジュールや接種会場等については下記「**接種券発送スケジュール・接種時期**」、「**● 10月末までの新型コロナワクチン接種スケジュールについて**」をご確認ください。

＜接種券発送スケジュール・接種時期＞

前回接種を受けた月	6月以前	7月	8月
令和5年秋開始接種が可能となる月(前回接種から3か月経過後)	9月	10月	11月
接種券発送時期(予定)	発送済み	9月中旬	10月中旬

すでに福生市から発行された接種券がお手元にある方は、今回接種券が発送されませんので、お手元の接種券をご使用ください。最後に接種してから福生市に転入された方は、接種券の発行には申請が必要です(下記「**●接種券をお持ちでない方の申請方法**」参照)。

● 10月末までの新型コロナワクチン接種スケジュールについて

新型コロナワクチン接種は、以下のとおり実施します。なお、予約状況により接種スケジュールが変更になる場合があります。

対象年齢	12歳以上	5～11歳	生後6か月～4歳
接種対象者	○初回接種(1・2回目) ○秋開始接種(初回接種が完了したすべての方)	○初回接種(1～3回目) ○秋開始接種(初回接種が完了したすべての方)	
使用ワクチン	オミクロン株(XBB.1.5)対応1価ワクチン(ファイザー)	小児用オミクロン株(XBB.1.5)対応1価ワクチン(ファイザー)	乳幼児用オミクロン株(XBB.1.5)対応1価ワクチン(ファイザー)
接種日	〈9月〉22日(金)・23日(祝)・24日(日)・29日(金)・30日(土) 〈10月〉毎週水～日曜日	9月30日(土)、10月14日(土)・28日(土)	10月5日(木)・26日(木)
接種時間	午前9時～11時30分、午後1時30分～4時	午前9時30分～11時、午後1時30分～3時30分	午後1時30分
接種場所	福生地域体育館(武蔵野台1-8-7)	保健センター(福生2125-3)	公立福生病院(加美平1-6-1)

● 接種券をお持ちでない方の申請方法

接種券の発行申請は、電話(コールセンター)・WEB・保健センター窓口(福生2125-3)・郵送のいずれかでお手続きできます。福生市に転入された方、接種券を紛失された方等は、申請してください。



● 新型コロナワクチンと他のワクチンとの接種間隔について

新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンは、同時に接種できます。ただし、インフルエンザワクチン以外は、新型コロナワクチンと同時に接種できません。互いに、片方のワクチンを受けてから2週間後に接種できます。直近でワクチン接種を受けた方は、予診票にその旨をご記入ください。

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)

(毎日午前8時30分～午後5時15分)

※水曜日は午後8時まで、9月17日(日)・18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

接種に関するその他の詳細は、HP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。



特別職報酬等審議会委員募集

募集人員 2人

内 福生市特別職の報酬額について審議を行う。

任期 委嘱から審議終了まで(10月中旬から2か月程度)

※1回約2時間、4回程度の開催を予定(平日昼間に開催予定)

報酬 日額9,500円

受験資格 9月15日現在で、市内在住・在勤・在学の18歳以上の方(福生市議会議員および福生市職員を除く)

試験方法 小論文

小論文のテーマ

特別職の報酬のあり方(800字以内)



① 9月29日(金)(必着)までに、小論文に住所、電話番号、氏名、生年月日、性別(在勤または在学の方は勤務先や学校の所在地および名称)を記入のうえ、郵送(〒197-8501 福生市本町5 福生市役所職員課宛)または直接市役所第一棟5階職員課窓口へ提出してください。※提出書類は返却しません。

他

・試験結果は申込者全員に通知します。
・小論文の用紙等は任意の形式または、HPからダウンロードした用紙をご使用ください。

② 職員課 ☎ 551・1589



☎ 551・1670

▼産前産後期間の国民年金保険料が免除されます
国民年金第1号被保険者の方が出産される際、出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間(多胎の場合は3か月前から6か月間)の国民年金保険料が免除されます。
出産予定日の6か月前から届出ができます。母子健康手帳など、出産予定日が確認できるものを持参して、市役所1階5番保険年金課窓口へお越しください。詳細は、HPをご覧ください。

③ 9月20日(水)午前11時ごろ

防災危機管理課 ☎ 551・1638

北朝鮮情勢を踏まえ、延期となっていた試験放送を、防災行政無線により行います。



全国瞬時警報システム(J-ALERT)の全国一斉試験放送を行います

④ 10月1日(日)～令和6年3月31日(日)まで、夕方のチャイム放送が午後4時30分となります。

夕方のチャイム放送時間を変更します

⑤ 10月1日(日)～令和6年3月31日(日)まで、夕方のチャイム放送が午後4時30分となります。

⑥ 10月1日(日)～令和6年3月31日(日)まで、夕方のチャイム放送が午後4時30分となります。

シェアサイクルで ナナタマ!(多摩7市)の 観光地「つなごう」キャンペーン

広域利用で無料
クーポンをGet!



期間中、キャンペーンに参加する多摩7市の自治体のいずれか2市を「HELLO CYCLING」によるシェアサイクルでまたいで利用し、アプリのマップ上に表示された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(200円分)をプレゼント!



さらに、各市の魅力ある「イチ押し」特典が当たる抽選に申し込むことができます。

日10月1日(日)~11月30日(木) 午後11時59分

参加自治体 福生市、立川市、小平市、日野市、国分寺市、国立市、武蔵村山市

クーポン付与条件

- ①参加自治体内にあるステーションで自転車を借りる
- ②自転車を借りている状態で、アプリの画面上に表示されて

いる観光地へGo!
 ③アプリの画面上に表示される「チェックイン」ボタンをタップ!

④別の参加自治体内のステーションで自転車を返却する

⑤無料クーポンをGet! 次回のシェアサイクル利用がお得に!

注同一自治体内のみの利用では対象になりません。

他チェックインの対象となる観光地や各市特典の申込方法など、キャンペーンの詳細はHP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

録をしてご利用ください。
費 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。また、スポーツタイプの自転車は料金が異なります。



問
 <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
 <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)

くろみるガイドツアー
 ▼癒しの古民家で、手打ちうどん作り挑戦!
 心を込めて打ったうどん

を、かまどで茹でて食べます。食事の後は、懐かしくも



さらに、各市の魅力ある「イチ押し」特典が当たる抽選に申し込むことができます。
日10月1日(日)~11月30日(木) 午後11時59分
参加自治体 福生市、立川市、小平市、日野市、国分寺市、国立市、武蔵村山市
クーポン付与条件
 ①参加自治体内にあるステーションで自転車を借りる
 ②自転車を借りている状態で、アプリの画面上に表示されて

東京都市摩地域事業承継・引継ぎ支援センターの専門相談員による、事業承継に関する完全予約制の無料相談会を実施します。



事業承継に関する個別相談会を実施します
日10月3日(火)まで
 申し込みフォームへ入力するか、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へ。

服装 汚れてもよい服装
持 タオル、水分補給できるもの、持ち帰り用のタッパー
 ※お持ちの方のみエプロン、三角巾またはバンダナ
抽選 1,000円
定 15人(申込多数の場合は抽選)
日10月9日(例)午前9時~午後2時(8時45分集合)
 ※集合場所の詳細は、当選者の方のみにご連絡します。

ほっとする古民家でのんびり過ごしたり、玉川上水付近の自然環境豊かな森を散策したりします。
日10月9日(例)午前9時~午後2時(8時45分集合)
 ※集合場所の詳細は、当選者の方のみにご連絡します。

日10月8日(日)午前9時30分~11時30分
▼「バッタをゲット」
福生水辺の楽校「多摩川で遊ぼう」参加者募集
日10月8日(日)午前9時30分~11時30分

東京都最低賃金改正のお知らせ
 令和5年10月1日から時間額1,113円に改正されます。
 東京都最低賃金は、都内で働くすべての労働者に適用されます。

第2部 午後3時~4時
申 各日程1週間前までに、申し込みフォームへ入力するか、電話で福生・昭島地域の未来をつなぐ協議会事務局(シティセールス推進課内) ☎551・1699へ。

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	1,014	-240	130	-78
昼間(午前7時~午後7時)	776	-239	75	-75
夕刻(午後7時~午後10時)	227	3	55	-3
夜間(午後10時~午前7時)	11	-4	0	0
最高音圧レベル(デシベル)	100	-2	83	-4
時間帯補正等価騒音レベル(デシベル)	59	-3	43	-1

第28回ハーモニカコンサート
日10月22日(日)午後1時開演
問 第28回ハーモニカコンサート実行委員会(山口) ☎090・98573348、BQY05163@nifty.ne.jp

集合場所 福生南公園管理棟付近(南田園1-1-1)
対 中学3年生まで(就学前児童は要保護者同伴)
持 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(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)
申 10月5日(木)まで申し込みフォームへ入力するか、直接または電話で環境政策課 ☎551・1718へ。

10月の無料相談 問 秘書広報課広報広聴係 ☎551・1529
相談内容 人権の上相談・行政相談
実施日 18日(木)
時間 午後1時30分~4時30分
場所 市役所1階第1相談室ほか
備考 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。

相談内容	実施日	時間	場所	備考
人権の上相談・行政相談	18日(木)	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	5日(木)			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。
相続遺言等暮らしの手続き相談	10日(火)			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。
税務相談	26日(木)			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。
法律相談	7日(土)・11日(水)・18日(水)・25日(水)	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
交通事故相談	19日(木)	午後1時30分~4時		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
少年相談	20日(金)	午前9時~午後4時30分		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
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	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
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)	商工会 ☎551・2927 ※対象は市内の小規模事業者
教育相談			教育相談室(子ども応援館2階)	
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)	
事業資金相談	12日(木)	午後1時30分~3時30分	商工会相談室	

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、一体となって西多摩の魅力を発信する「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9月23日(例)・24日(日)午前10時~午後5時
場 イオンモール日の出専門店街1階
内 観光情報PR、特産品販売、公式キャラクター大集合等
問 シティセールス推進課 ☎551・1740

市民のひろば
第28回ハーモニカコンサート
日10月22日(日)午後1時開演
問 第28回ハーモニカコンサート実行委員会(山口) ☎090・98573348、BQY05163@nifty.ne.jp

ごみ・資源収集情報	
ごみが14t 増えちゃったよ!	資源の割合が 1%減っちゃったよ!
5年7月 939t	5年7月 279t (23%)
4年7月 925t	4年7月 300t (24%)

※資源の割合 = 資源収集量 ÷ ごみと資源収集量

10月の資源回収予定	
実施団体	実施日
福東幸せ会	1日(日)
本町第七町会	
南町会	
牛浜第一町会	8日(日)
牛浜第二町会	
鍋ヶ谷戸第二町会	
富士見台町会	
本町町会	
志茂第二町会	22日(日)
原ヶ谷戸町会	
南田園二丁目町会	
熊川牛浜町会	29日(日)
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。 問ごみ減量対策課 ☎ 551・1731	

第46回高齢者スポーツ大会
 体育館で行う
 高齢者向けの運
 動会です。
 日 10月26日(木)午前10時～午
 後3時
 場 中央体育館
 対 市内在住の60歳以上の方



- 運動の重点**
- ① 子どもと高齢者を始めとする歩行者の安全確保
 - ② 夕暮れ時と夜間の交通事故防止および飲酒運転等の根絶
 - ③ 自転車等のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底
 - ④ 特定小型原動機付自転車(電動キックボード等)の交通ルール遵守の徹底
 - ⑤ 二輪車の交通事故防止
- 問 道路下水道課管理・交通安全対策グループ ☎ 551・1969

9月21日(木)～30日(土)は秋の全国交通安全運動期間です
 市民の皆さんに交通ルールの遵守と正しい交通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。



福祉センターの工事のお知らせ

▼福祉センター施設の一部改修工事
 令和6年4月からの児童発達支援センターの開設に向けて、施設内の一部改修工事を実施します。工事期間中は、一部施設が使用できなくなりますが、工事箇所以外の施設の使用や、社会福祉協議会が実施する事業は、通常どおり実施します。また、開館日時に変更ありません。

日 9月下旬～12月下旬

工事施設

- ・1階保育室(全期間)
- ・2階日常動作訓練室(全期間)
- ・地階教養娯楽室(期間内で数日程度)
- ・地階休養室(期間内でおおむね3週間程度)

注 駐車場の一部(2～3台)を工事車両で使用します。

▼福祉バス発着場改良工事
 現在福祉バス発着場として使用している、敷地内床面の補修作業を行います。工事期間中は、福祉バス発着場を福祉センター敷地内の別の場所に変更します。変更場所は、工事開始時期が近づいたら、HPまたは、福祉センター、福祉バス車内、バスロケーションシステム「Bus Go!」でお知らせします。

日 10月上旬～下旬

工事場所 福祉センター正面入口福祉バス発着場

問 介護福祉課高齢者支援係 ☎ 551・1751
 社会福祉協議会管理係 ☎ 552・2121



持 上履き、水分補給できるもの等

主催 福生市社会福祉協議会

申 10月13日(金)までに、社会福祉協議会 ☎ 552・2121へ。※老人クラブ加入者の方は各会長へ。

場 福祉センター相談室

対 高齢者・障害者やその家族など

定 先着3人(予約制)

他 初めての相談の方に限ります。相談内容は秘密厳守。

申 9月25日(月)から、社会福祉協議会・成年後見センター 福生 ☎ 552・5027へ。



高齢者生活支援事業のご紹介 問 介護福祉課高齢者支援係 ☎ 551・1537、☎ 551・1751

高齢者支援係の事業紹介

● **生きがい活動支援サービス**
 介護予防や生きがいづくりを目的とした趣味活動等を行います。

費 **基本サービス** 1回 180円(市民税非課税・生活保護受給者は無料)

● **生活支援ショートステイ**
 短期間の宿泊により、日常生活に対する指導や支援を行います。

費 1日 800円(生活保護受給者は無料)
 ※別途食事代・送迎費等

● **配食サービス**
 食事の調理が困難な高齢者に対して、配達員が週2回以内で昼食をお届けし、安否確認もを行います。

費 1食 400円

● **救急通報システム**
 慢性疾患があるなど、常時注意が必要な一人暮らしの高齢者等が、家庭内で緊急事態に陥った際に、無線発報器等を用いて通報します。

・救急直接通報システム(消防庁直接型)
 東京消防庁に直接通報します。

費 設置費等の1割(市民税非課税・生活保護受給者は無料)

・救急代理通報システム(民間型)
 民間の受信センターへ通報します。

費 月額 594円(月額基本利用料の2割)

● **住宅火災直接通報システム(消防庁直接型)**
 防火の配慮が必要な一人暮らしの高齢者等に、住宅用防災機器等を給付または貸与し、火災発生に伴う火災警報器からの信号を東京消防庁に自動通報します。

費 設置費等の1割(市民税非課税・生活保護受給者は無料)

● **認知症高齢者位置情報探索機器貸与**
 認知症高齢者の家族等に対して、高齢者の現在位置をおおよそ特定できる専用端末機を貸与します。

費 月額 220円

● **自立支援日常生活用具給付**
 日常生活用具が必要と認められる方に対し、シルバーカー等を給付します。

費 要した費用の1割(市民税非課税・生活保護受給者は無料)

● **自立支援住宅改修給付**
 手すりの取り付け等が必要と認められる方に対し、工事費の一部を市が負担します(費用の上限あり)。

費 要した費用の1割(市民税非課税・生活保護受給者は無料)

● **訪問理美容サービス**
 心身の障害や傷病により、理髪店や美容院に出向くことが困難であり、要介護3以上の認定を受けている高齢者に対して、ご自宅へ訪問し、理美容を行います。

費 1回 400円

● **おむつ等の助成**
 要介護3以上の認定を受けている寝たきり等の方へ、おむつ等を助成します(生活保護受給者を除く)。

● **家具転倒防止装置設置**
 要介護認定等を受けている方等へ、常時居住する家屋の家具に、家具転倒防止装置を取り付けます。

● **介護サポーター**
 介護サポーターとして登録申請し、市内の福祉施設等でボランティア活動

をして集めたポイント数によって、翌年度最大5,000円の交付金が受けられます。

● **救急医療情報キット配布**
 救急車を呼ぶような緊急事態に備え、医療情報を記入した用紙を保管する容器を配布します。

● **居住支援特別給付金**
 民間賃貸住宅に居住する高齢者世帯に対し、居住支援特別給付金を給付します。

費 月額 5,000円

● **見守りキーホルダー・アイロンシール**
 外出に不安のある方や認知症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。

▼ **老人福祉センター**
 市内在住の60歳以上の方を対象に、お風呂、談話や憩いの場、マッサージチェア等が利用できます。

問 社会福祉協議会 ☎ 552・2121



地域包括支援センターについて

市内在住の高齢者やご家族の方が、安心して生活できるようにさまざまな相談・支援を行います。

日 月～土曜日午前8時30分～午後5時15分(土曜日の正午～午後1時、祝日、年末年始を除く)

〈地域包括支援センター加美〉
 場 加美平3-6-10 メゾン加美平103
 電話番号 ☎ 553・3720

〈地域包括支援センター武蔵野〉
 場 福生2269-4
 電話番号 ☎ 553・6695

〈地域包括支援センター熊川〉
 場 福祉センター2階
 電話番号 ☎ 510・2945

▼ **高齢者見守りステーション**
 高齢者の地域での生活を見守る窓口です。地域に出向き、高齢者のご自宅を訪問しています。

場 地域包括支援センター加美内
 電話番号 ☎ 513・7757

介護予防事業等のご案内

1・2面で紹介した一般高齢者向け介護予防教室以外にも、さまざまな事業を実施しています。

① **元気塾**
 加齢や病気などにより心身が弱まり、生活動作、趣味活動に不安のある方の元気を取り戻し、自分らしく生活できるよう、専門職が支援します。

日 毎週1回(全12回・3か月間)

対 「要支援」または「事業対象者」に該当する方

費 7,500円(3か月分)

申 お近くの地域包括支援センターへ。

② **運動指導員派遣事業**
 依頼があった町会、老人会、地域福祉活動等に運動指導員を派遣し、1時間程度の体操指導を行います。

③ **理学療法士出張相談**
 理学療法士が地域に出向き、介護予防のための講話や生活についてのアドバイス、転倒予防のための体操指導などを行います。

武蔵野台図書館

武蔵野台児童館

臨時休館・臨時開館のお知らせ

武蔵野台図書館および武蔵野台児童館は、電気設備工事により、次の日程で休館します。なお、武蔵野台図書館については、代わりに休館明けの日を開館日とします。


ご迷惑をおかけしますが、ご理解、ご協力をお願いします。

臨時休館日
10月8日(日)・9日(祝)

臨時開館日(武蔵野台図書館)
10月10日(火)※開館時間は午前10時～午後5時

注 中央図書館臨時窓口・わかぎり図書館・わかたけ図書館の3館は、通常どおり開館します。

問 武蔵野台図書館 ☎ 553・8881
子ども政策課(児童館) ☎ 551・1733




高校生等医療費助成制度(マル青)の申請はお済みですか?

令和5年4月1日から高校生等の医療費を一部助成する制度が始まりました。申請がお済みかどうか?




翌年度の保育園継続のため、対象世帯へ教育・保育給付認定現況届の提出を依頼しています。今年度から、電子申請フォームの「Log」で提出できるようになりました。



申込期間 10月2日(月)～16日(月)

問 公益財団法人東京都福祉保健財団 ☎ 03・3334・8533

HP をご参照ください。



令和5年度「東京都子育て支援員研修(第3期)」の受講生を募集します

東京都では、保育や子育て支援分野に従事するうえで必要な知識や技能等を有する、「子育て支援員」の養成研修(地域保育コース・地域子育て支援コース・放課後児童コース)を開催します。

申込方法等の詳細は、公益財団法人東京都福祉保健財団

保育園の現況届の提出をスマートフォン等からできるようにします!

資格開始は申請書受付日からです。

問 子ども育成課手当助成係 ☎ 551・1737

うか、ご確認ください。
対 高校2・3年生相当の年齢の方(平成17年4月2日～平成19年4月1日生まれ)
※高校に通っていない方も対象となります。
申請方法 子ども育成課手当助成係へ申請してください。
注 支給対象者によって必要書類が異なる場合があります。詳細はお問い合わせください。

託児を希望される方へ

10月11日(水)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。

問 福生市子ども家庭支援センター ☎ 539・2555(申込先)、東京都立川児童相談所 ☎ 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。

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談を聞くことができます。

日 10月18日(水)午後1時30分～3時30分

場 もくせい会館3階

定 先着70人(申込制)

主催 東京都立川児童相談所、福生市子ども家庭支援センター

りましたので、ぜひご利用ください。

なお、施設等利用給付認定継続のための現況届についても、今年度からLogフォームで提出できるようになります。利用する施設サービスにより申請時期が異なりますので、申請時期に別途ご案内します。

問 子ども育成課保育・幼稚園係 ☎ 551・1780

な、施設等利用給付認定継続のための現況届についても、今年度からLogフォームで提出できるようになります。利用する施設サービスにより申請時期が異なりますので、申請時期に別途ご案内します。

各種検(健)診のお知らせ

問 保健センター ☎ 552・0061

①胃・肺がん検診(11月)

※原則、セットでの申込みです。

日 11月6日(月)午前9時～正午

場 保健センター

対 市内在住の35歳以上の方

◆次の方は受診できません
誤嚥のある方 / 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、おおむね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

◆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

定 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、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)

②骨密度測定健診(11月)


日 11月1日(水)～30日(木)

場 市内指定医療機関

対 市内在住で40・45・50・55・60・65・70歳の女性

定 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)

日 11月1日(水)～30日(木)

場 市内指定医療機関

対 市内在住の20歳以上の女性で、令和4・5年度に子宮頸がん検診を受診していない方

◆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。

◆次の方は受診できません
受診日当日、月経中の方

定 100人(定員を超えた場合は抽選)

検診方法 医療機関による個別検診、細胞採取と細胞検査

④乳がん検診(個別検診・11月)

日 11月1日(水)～30日(木)

場 市内指定医療機関

対 市内在住の40歳以上の女性で、令和4・5年度に乳がん検診を受診していない方

◆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 / 肋骨骨折や肋骨にひびが入っている方 / 授乳中の方 / 妊娠している方またはその可能性がある方

定 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 1,600円

他 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 11月26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 保健センター

対 <乳がん検診> 市内在住の40歳以上の女性
<子宮頸がん検診> 市内在住の20歳以上の女性

※令和4・5年度に検診を受診した方は、申し込みできません。

◆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へご相談ください。

◆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 / 肋骨骨折や肋骨にひびが入っている方 / 授乳中の方 / 妊娠している方またはその可能性がある方

◆次の方は受診できません
受診日当日、月経中の方

定 各検診70人
※各検診とも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 <乳がん検診> 1,600円
<子宮頸がん検診> 無料


他 ・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。
・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。

<①～⑤共通>
申 9月30日(土)までに、電子申請(9月30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。

※抽選結果の確認時に、到達番号と問合せ番号が必要になりますので、書き留めておいてください。

往復はがきの書き方
<往信・表> 〒197-0011 福生市福生2125-3 福生市保健センター
<往信・裏> ①住所②氏名③生年月日④年齢⑤電話番号⑥希望検(健)診名
<返信・表> ご自分の住所・氏名
<返信・裏> 無記入

注 ・年齢は令和5年4月1日現在です。
・往復はがき1枚につき1人1検診(健診)の申込みです(①・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。
・①・③・⑤は、当日の問診結果により、検診が受診できない場合があります。
・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。



第一小学校の校庭照明をLED化しました



学校施設の環境性能向上および学校開放による校庭の利用機会拡大のため、夏休み期間に第一小学校の校庭照明をLED化する工事を行いました。工事期間中はご迷惑をおかけしましたが、ご理解、ご協力ありがとうございました。この工事は、スポーツ振興くじ助成金を活用して実施しました。

問 教育総務課 ☎ 551・1930

郷土資料室 古文書学習会(実践編)



▼「日記に学ぶ福生の歴史」(第9期) 参加者募集

古文書学習会の実践編として、福生市に伝わる江戸時代の名主の日記をくずし字から読み解き、福生の歴史を学びます。

2か月ごとに3回程度の学習を通し、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。

日 10月7日(土)・21日(土)、11月11日(土)午後2時〜3時30分

「茶室福庵」イベント情報

①福庵へGo! ~ふっさっ子集まれ! わくわく体験空間~「風呂敷ミュージアム」

江戸時代に作られた風呂敷など珍しいデザインの話や展示、包み方の講習など、茶室福庵の和の空間で、江戸の文化に触れる体験をしてみませんか。最初に福庵の建物や庭の探検も行います。

日 10月28日(土)午前10時~正午

対 市内在住の小学1年生~中学3年生

※親子参加可

定 先着10人

申 9月20日(水)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。



②-福庵でおもてなし- 「風呂敷再発見!」

風呂敷の展示説明と包み結びのワークショップを行い、そのデザインの面白さや使い方について発見します。

日 10月28日(土)午後1時30分~3時30分

対 市内在住・在勤・在学の方

他 申込不要です。直接お越しください。また、参加状況によってはお待ちいただく場合があります。

＜①・②共通＞

場 茶室福庵

講 豊田満夫氏(木綿古布収集家)、ふるしき研究会指導者

他 使用する風呂敷は、貸出しします。

問 公民館公民館係 ☎ 552・2118



※第9期からの参加も可能です。

場 もくせい会館202会議室

対 古文書の読み方の基礎を習ったことがある方

定 先着10人程度

講 日野さよ子氏(福生古文書研究会会長、元文化財総合調査員)

申 9月20日(水)午前10時から、直接または電話で旧ヤマジウウ田村家住宅 ☎ 530・1140へ。

障害のある方もない方も大歓迎! パラスポーツ体験教室



ボッチャやシッティングバレー(風船バレー)等の競技を気軽に楽しめる教室です。

障害の有無に関係なく、一緒に身体を動かしてみませんか?

種目 ダンス・ボッチャ・シッティングバレー(風船バレー)・モルック

日 10月13日(金)・27日(金)午後1時15分~2時15分

※次回の開催日程は、決定次第お知らせします。

場 熊川地域体育館第二体育室

※当日、教室開始時間までに直接お越しください。

対 市内在住・在勤・在学の方

定 40人程度

持 室内用運動靴、タオル、水分補給できるもの(ふた付)等

服装 運動できる服装

講 シンコースポーツ株式会社

熊川地域体育館 ☎ 552・1980

中央体育館事業 「アロマで体調改善運動」



膝痛、腰痛、関節痛、肩こりなどの不調の原因の一つに、硬くなってしまった筋肉の放置、血行不良、リンパの滞りがあります。

この硬くなった筋肉を柔軟性のある筋肉に戻し、そこからそれぞれの不調の改善方法をお伝えします。

日 10月5日以降の毎週木曜日 午後1時30分~2時40分

場 中央体育館多目的室

※直接お越しください。

対 18歳以上の女性

定 当日先着25人

費 毎回500円と利用券150円

持 大判のタオルまたはバスタオル、水分補給できるもの(ふた付)

服装 締め付けのない服装(ズボンは膝まで捲れるもの)

講 福生市体育協会外部講師

注 祝日や年末年始等は休止となる場合がありますので、事前に電話でお問い合わせください。

問 中央体育館 ☎ 552・5511

「スポーツの日」は市内の体育館を無料でご利用いただけます!



10月9日(例)の「スポーツの日」は、市民の方限定で市内2つの体育館を

「無料」で利用できます。

利用時間

日 10月9日(祝)

中央体育館主競技場

午後5時~9時30分

中央体育館トレーニング室・卓球場・柔剣道場・多目的室

午後1時~9時30分

熊川地域体育館

午前9時~午後9時30分

対 市内在住・在勤・在学の方

持 室内用運動靴など

注 小・中学生のみでの利用は、午後6時までです。

問 中央体育館 ☎ 552・5511、熊川地域体育館 ☎ 552・1980

ロビーコンサート コール・コスモス(女声合唱)



日 9月27日(水)午後2時~2時50分

演 予定(1時30分受付開始)

場 市民会館1階ロビー

出演 コール・コスモス

「金色の実」、「花のノクターン」ほか

問 市民会館 ☎ 552・1711

図書館からのお知らせ

▼わかぎり図書館おはなし会

日 10月12日(水)午後3時30分

場 わかぎり図書館2階

対 幼児と保護者、小学生

▼わかぎり図書館乳幼児おはなし会

日 10月25日(水)午前11時

場 わかぎり図書館2階

対 乳幼児と保護者

問 わかぎり図書館 ☎ 552・7421

▼わかたけ図書館乳幼児おはなし会

日 10月19日(水)午前11時

場 わかたけ図書館2階

対 乳幼児と保護者

問 わかたけ図書館 ☎ 551・0083

▼武蔵野台図書館おはなし会

日 10月18日(水)午後3時30分

場 武蔵野台児童館2階

対 幼児と保護者、小学生

▼武蔵野台図書館乳幼児おはなし会

日 10月18日(水)午前11時

場 武蔵野台児童館1階

対 乳幼児と保護者

問 武蔵野台図書館 ☎ 553・8881

▼わかたけ図書館おはなし会

日 10月11日(水)・25日(水)午後3時

場 わかたけ図書館2階

対 幼児と保護者、小学生

全館共通事項

会場へ当日、直接お越しください。

中央体育館教室一覧

問 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)	市内在住・在勤・在学の18歳以上の方	土	午後1時30分~3時	10月21日~12月9日	25人
②健康体力づくりB(8回)	同上	日	午後2時~3時30分	10月22日~12月10日	
③健康体力づくりC(8回)	同上	水	午後2時~3時30分	10月25日~12月13日	

持 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 9月20日(水)(必着)までに、中央体育館窓口、電子申請(9月20日(水)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(申込多数の場合は抽選)。

他 当選確認は9月26日(火)から、申込者ご自身で電子申請サイトで確認または電話でお問い合わせください。



発行・福生市／編集・企画財政部秘書広報課／〒197-8501 福生市本町5-5042-5511(市役所代表)／毎月1日・15日発行

保健ガイド

問 保健センター ☎ 552・0061

事業名	日時	場所	対象・定員
①健康相談	10月5日(木)・19日(木) 午前9時30分～11時 10月26日(木)午前9時30分～11時15分	市役所1階ロビー 熊川地域体育館	18歳以上の方(高校生を除く)
②ヘルスチェック	10月11日(水)午後1時10分～3時30分までの指定受付時間	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	10月6日(金)午前10時～11時30分までの指定受付時間	子ども応援館	乳幼児(0歳～就学前児童)と保護者・先着12組 ※フェイスタオルをご持参ください。
④離乳食教室	〈初期・中期食〉 10月11日(水)午前10時～11時30分	保健センター	離乳食開始時期の乳児と保護者・先着12組
⑤すくすくベビークラス(ねんねの頃)	10月26日(木)午前10時～11時30分		2か月～5か月ごろの乳児と保護者・先着15組
⑥パパママクラス(10・11月コース)	10月7日(土)・12日(木)・11月11日(土)・16日(木)午後1時30分～3時30分		これからパパ・ママになる方・先着16組 ※1家族2人まで
⑦すくすく歯科健診(乳幼児歯科健康診査)	11月1日(水)午後1時～2時までの指定受付時間 ※10月4日(水)分も同時受付中。		3歳11か月になる月までの乳幼児

申 9月19日(水)から、②・③・⑥・⑦は保健センターへ、④・⑤はQRコードの申込フォームでお申し込みください。



④離乳食教室
〈初期・中期食〉



⑤すくすくベビークラス
(ねんねの頃)

○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。
 ※交付時面談は予約制ですので、事前に保健センターへご連絡ください。
 ○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月の予防接種(BCG)

期日	備考
19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 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。

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。				
1日(日)	福生市休日診療所 福生 2125-3 ☎ 552・0099	羽村市平日夜間急患センター 羽村市緑ヶ丘5-1-2 (羽村市役所裏) ☎ 555・9999		中井歯科クリニック あきる野市秋川12-10-2 シャルマン106 ☎ 558・4589
8日(日)	※5月8日以降の診療から、発熱の有無等により診療時間を分けています。	ひかりクリニック 本町95-3 ☎ 530・0221	ホッタ晴信堂薬局本店 本町95-15 ☎ 530・7953	せぬま歯科医院 あきる野市秋川12-1-1 壽ビル2F ☎ 532・4682
9日(祝)	〈非発熱患者〉 午前9時～10時、 午後1時～5時 〈発熱患者〉 午前10時30分～ 11時30分	小林病院 埼玉県入間市宮寺2417 ☎ 04・2934・5121		高取歯科医院 あきる野市五日市55 ☎ 596・0048
15日(日)		熊川病院 熊川154 ☎ 553・3001	中村調剤薬局 熊川156-4 ☎ 530・2468	かねこ歯科医院 あきる野市小川東2-7-2 遠藤ビル2F ☎ 558・5118
22日(日)			ひかりクリニック	内山歯科医院 あきる野市五日市187 ☎ 596・0327
29日(日)		羽村市平日夜間急患センター		瀬沼歯科医院 あきる野市五日市851-3 ☎ 596・3288

◆休日・準夜診療受診時の注意点について

○休日・準夜診療を受診する際は、**受診前に必ず医療機関へお問い合わせください。**
 ○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。

注

- ・担当医療機関は変更になる場合があります。受診前にQRコードからHPで最新情報をご確認ください。
- ・小林病院を受診される際は、QRコードからHPをご確認のうえ受診してください。



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	17日(火)	令和5年6月生まれ	保健センター(集団健診) 午後0時45分からの指定受付時間
6か月児	満月齢後の6・7か月期	令和5年4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5年1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6か月児	24日(火)	令和4年3月生まれ	保健センター(集団健診) 午後0時45分からの指定受付時間
3歳児	3日(火)	令和2年9月生まれ	

※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

はくないしょう 白内障手術における最近の現状について

「白内障」とは眼において、「水晶体」と呼ばれる部分が白く濁っていく病気(変化)です。「白内障って眼が白くなっていて見えなくなる病気なんですよね?」といった事をお話されているのを耳にします。厳密に言えば正解ですが、もう少し細かい段階を踏んで、水晶体は「真白白」になって「見えなくなる」病気(変化)です。先ほどから「病気(変化)」と書いてありますが、そもそも「白内障は果たして病気なのかどうか」ということも、毎日眼科診療している立場から皆さんに説明する際に、それが合っているかをいつも悩みながら説明しております。

白内障にはいくつか種類があり、最も多いのが眼の老化です。要するに年齢なのでほぼすべての方が、その進行度の速さは別として、白内障にはなっていくのです。進行度に差が出る要因としては、背景に「糖尿病を患っている」、「ステロイドによる治療を行っている」、「アトピー性皮膚炎」などの全身の治療を行っている場合や、眼に直接的な外傷を負った場合によるものなどが考えられます。そのため、60歳台で7～8割、70歳台で8～9割、80歳台ではほぼすべての方がなる加齢性の白内障は、

病気ではなく年齢による変化と言え、先ほど話したさまざまな全身性の変化により、通常よりも早く変化が訪れた白内障は、病気と言えるかもしれません。症状は、かすみ、見にくい、まぶしい感じがするといった「視えの質の低下」から始まり、症状が進行すると視力が徐々に低下していきます。よく、「手術した方が良いですか?」と診察時に聞かれます。その際、お答えすることとしては、ご自身の視えの症状が「生活の質に影響を及ぼしているか」が重要であり、影響が出ているのであれば治療、すなわち手術を受けられた方が良いとなります。

残念ながら、水晶体の濁りを取り除く目薬は現在ないため、白内障が進行した場合は、手術以外に視力を回復させる方法はありません。ですので、手術を受けられるタイミングはその人それぞれの「生活における困り具合」で決めれば良いと思います。皆さんもご自身の「視えの質」について生活上で少し考えていただき、少しでもお困りであれば眼科受診をするのも良いかと思えます。

文責 馬詰医師



福生市健康保持増進事業 「食事・運動セミナー」開催中!

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を、管理栄養士や健康運動指導士と一緒に学びましょう。



- 日 場 下表参照
- 対 福生市国民健康保険加入者で40歳～74歳の方(特定健康診査対象者)
- 定 各日程先着20人
※申込人数が3人以下の場合は、中止となる可能性があります。
- 持 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 お手元に健康保険証をご用意のうえ、下表の各申込締切日までに、株式会社ベネフィット・ワン ☎ 0120・571・766へ。
※本事業は福生市が事業委託しています。

▼開催スケジュール

日程	時間	場所	申込締切日
10月6日(金)		もくせい会館	9月22日(金)
11月9日(木)		保健センター	10月26日(木)
12月12日(火)		もくせい会館	11月28日(火)
令和6年1月11日(木)	午後2時～4時	福祉センター	12月26日(火)
令和6年2月5日(月)		もくせい会館	令和6年1月22日(月)
令和6年3月11日(月)		保健センター	令和6年2月26日(月)

編集 後記 いきいき体操教室の取材で、参加者の皆さんが一番笑顔だった時間は、教室の最後に行われる「ポッチャ」。その場で2つにチーム分けをし、参加者同士で「頑張れ!」と声をかけ合いながら和気あいあいとしている皆さんの表情は、まさに「いきいき」! 私思わずカメラの手が止まり、白熱するポッチャの試合に見入ってしまいました。