

今号のトピックス

5面 会計年度任用職員募集

6面 「うごくま」と歩いて健康に! 実証実験参加者を募集します







①住民税(市・都民税)の申告

問課税課市民税係☎ 551・1610

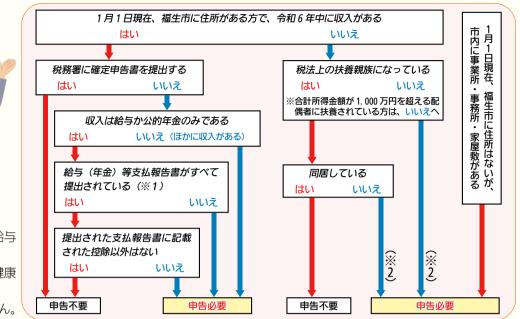
▼住民税の申告が必要な方

右図で申告の要否をご確認ください。

- ※国民健康保険および後期高齢者医療制度の加入は、 収入が無かった場合でも必ず申告してください。
- 2月3日(月)~3月17日(月)午前8時30分~午後5時15分(土曜日正午~午後1時および日・祝日を除く。 水曜日は午後8時まで。)
- 場市役所1階4番課税課市民税係
- **持**下記**「申告の際にお持ちいただくもの」**をご確認ください。

右図の注意事項

- ・(※1) の給与(年金)等支払報告書が提出されているかどうかは、給与(年金)支払者にご確認ください。
- ・(※2) が「申告必要」となるのは、非課税証明書の発行や、国民健康保険等の資料にするためです。
- ・遺族年金、障害年金等非課税の収入は、右図の収入には含まれません。



②確定申告 (所得税の申告) ※全会場事前予約が必要です。

問青梅税務署 申告会場 **☎** 0428 ⋅ 22 ⋅ 3185 市役所第一棟2階第1·第2会議室 青梅税務署 (青梅市東青 税理十会による 市職員による申告相談 梅 4-13-4) 無料申告相談 2月17日(月)~ 2月17日(月)~3月17日(月) 2月10日(月)~14日(金) 3月17日(月) 午前 8 時 45 分~ 11 時 30 分、 受付期間(土・日・祝日を除く) 午前9時~正午、午後 午後1時~4時30分 午前8時30分 1時~4時 ~午後4時 ※3月17日(月)は午前のみ 年金・給与所得 得 事業所得(営業・農業) \circ 関 X ※小規模納税者が対象 不動産所得 係 申 控 医療費控除(セルフメディ \circ ケーション税制を含む) 除 の関※明細書が必要です。 \bigcirc 内 係 住宅借入金等特別控除 \bigcirc X 譲渡所得(土地・建物・ X そ 株式等)、過年度分、消 ※市役所では受付できません。青梅税務署へご相談 の費税、相続税、贈与税の ください。 他申告など 作成済み確定申告書の提出

申告書は郵送でも提出できます。必要書類を添付して下記の住所へ郵送してください。 ※住民税申告の控えが必要な方は、切手を貼った返信用封筒を同封してください。

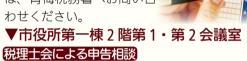
〈住民税申告書〉〒197-8501 福生市本町 5 福生市役所課税課市民税係宛

〈確定申告書〉〒 183-8510 府中市本町 4-2 東京国税局業務センター武蔵府中分室(青梅税務署)宛

⚠各申告会場での注意事項

▼青梅税務署

LINEによる事前予約や入場整理券が必要です。詳細は、青梅税務署へお問い合わせください。



オンラインによる事前予約が必要です。 1月10日から受付中。右記二次元コード からお申し込みください。

市職員による申告相談

・オンライン申込

1月21日似から、右記二次元コードからオンライン申請でお申し込みください。

・電話申込

課税課市民税係**な**551・1610 (午前8時30分〜午後5時※土曜日正午〜午後1時および日・祝日を除く。水曜日は午後8時まで)へ。

※予約受付の日程は下表のとおり。

申込方法相談希望日		予約開始日
オンライン申請	全期間	1月21日(火)
	2月17日(月)~21日(金)	2月3日(月)
電話	2月25日(火)~28日(金)	2月10日(月)
电站	3月3日(月)~7日(金)	2月17日(月)
	3月10日(月)~17日(月)	2月25日(火)

一表

申告の際にお持ちいただくもの〈①・②共通〉

□申告書(事前に届いている方のみ)

※前年分の控えをお持ちの方は、 併せてお持ちください。

□令和6年中の収入を証明するもの(給与・年金収入のある方は源泉徴収票の原本、事業収入のある方は青色申告決算書、収支内訳書など)

□控除に関する書類

- ◆生命保険料、個人年金保険料、地震保険料、国民年金保険料、国民年金 基金などの控除証明書
- ◆身体障害者手帳、愛の手帳、精神障害者保健福祉手帳、障害者控除対象者認定書など
- ◆医療費控除、セルフメディケーション税制の明細書(領収書での申告不可)
- ◆国民健康保険税、後期高齢者医療保険料や健康保険料、厚生年金保険料などを支払ったものの領収書
- ◆寄付をした場合は寄付先からの受領証など
- □配偶者控除および配偶者特別控除、扶養控除については令和6年中の対象者の所得が分かるもの ※国外居住親族がいる場合は、家族関係書類と送金記録が必要です。
- □本人確認書類①または②のいずれか(確定申告の際は写しの添付が必要です。) ①マイナンバーカード
 - ②マイナンバーの通知カードなどの番号確認書類および運転免許証、公的医療保険の被保険者証、パスポートなどの身分確認書類
- □所得税等の還付の場合は、金融機関の通帳など□座番号が分かるもの

公的年金を受給されている方へ

年金所得者について、次のすべての要件に該当する場合は、所得税の確定申告をする必要はありません。

ただし、医療費控除 などによる還付を受け る場合は、所得税の



確定申告をすることもできます。

詳細は、青梅税務署へお問い合わせください。

- ・公的年金等の収入金額の合計額が400万円以下 ・公的年金等に係る雑所得以外の合計所得が20万
- 円以下 ※確定申告が不要な場合でも、公的年金等の源泉
- ※確定申告が不要な場合でも、公的年金等の源泉 徴収票に記載されている控除以外の控除を受け るときおよび公的年金等に係る雑所得以外の 所得がある場合は、住民税の申告が必要です。



₩=ホ-ムペ-シ**゙**

確定申告

閰青梅税務署☎ 0428・22・3185

東京税理士会青梅支部☎ 0428・23・2331

■申告と納付の期限

〈**所得税および復興特別税**〉3月17日(月)まで ※還付申告は2月17日側以前でも申告できます。

〈贈与税〉3月17日(月)まで

〈個人事業者の消費税および地方消費税〉3月31日/月まで

▋青梅税務署の申告書作成会場について

令和6年分の申告書作成会場への入場には「入場整理券」が必要です。入場 整理券は当日会場で配布(入場整理券の配布状況に応じて後日の来場をお願い することもあります)するほか、LINEアプリで事前に取得することが可能です。 LINE アプリでの事前発行では、国税庁 LINE 公式アカウントを「友だち追加」 していただくことで、日時指定の入場整理券を取得する手続きが行えます。

友だち追加には右記の二次元コードをご利用ください。

🎦 申告書作成会場は非常に混み合います。早期の申告やご自宅 でのe-Taxによる申告をお勧めします。

■日曜日の申告作成会場について

3月2日(日)は立川税務署において相談・受付を行います。

■駐車場について

2月3日(月)~3月17日(月)の間は、青梅税務署の駐車場は身体障害者用車両 を除きご利用できません。この期間中は、河辺駅北口のイオンスタイル河辺 の立体駐車場5~7階(1階平面駐車場は利用不可)か公共交通機関をご利 用ください。

■自宅等からの申告のお願いについて

令和6年分の申告書作成会場においては、混雑緩和のため「入場整理券」 をお配りします。申告書作成会場では混雑が予想されます。多くの方が訪れ る申告書作成会場へ出向かなくても、ご自宅からパソコンやスマートフォン でご利用いただける e-Tax(国税電子申告・納税システム)が便利です。

国税庁∰の「確定申告書等作成コーナー」(右記の二次元コード) では、画面の案内に従って金額等を入力することにより、所得税 および復興特別所得税、個人事業者の消費税や地方消費税およ び贈与税の申告書や青色申告決算書などが作成できます。



▼作成した申告書等の提出方法

○マイナンバーと IC カードリーダライタ(またはマイナンバーカード対応 スマートフォン)を使用して e-Tax

○ ID・パスワード方式で e-Tax

○「書面」をプリントアウトし、東京国税局業務センター武蔵府中分室 (青梅税務署) (〒183-8510 府中市本町 4-2) へ郵送

🎦 マイナンバーカードを利用して e-Tax を行う場合には、マイナンバーカード の電子証明書の有効期限切れにご注意ください。

■キャッシュレス納付について

国税の納付手続きは、便利なキャッシュレス納付をぜひご利用 ください。

詳細は、右記の二次元コードでご確認ください。

▼利用可能なキャッシュレス決済方法

○インターネットバンキングを利用した納付

○クレジットカード納付

○スマホアプリ納付

○□座振替

■医療費控除における添付書類について

医療費控除を申告する場合には「医療費控除明 細書」、セルフメディケーション税制の控除を申 告する場合は「セルフメディケーション税制の明 細書」の添付が必要となりました。領収書につ いては、提出は不要となりますが、ご自身が5年 間保管する必要があります。また、市や税務署



なお、各健康保険組合等が発行する「医療費のお知らせ」により明細書の記入 を省略できることがあります。ご不明な場合は各保険者等へご確認ください。

🎦 医療費の領収書の添付または提示により医療費控除を適用する経過措置 は、終了しましたのでご注意ください。

■「にせ税理士」および「にせ税理士法人」にご注意ください

税理士は、税理士証票を携帯し、税理士バッジを着用 しています。税理士であるかどうかの確認については、 税理士証票の提示を受けて確認するほか、日本税理士 連合会冊や、東京税理士会青梅支部への問合せで確認 することもできます。



\exists 連加 IKEA 立 市周 Ш の店 内に並 Ž

KEA" 立 ア Ĺ Ш サ を開催します ステ ナ ブ ル

5

句会(接 または 小山 **7** 552 第 話で、 3

直接 費 円

Ш

ス

夕

申費場30日越 しくださ 白 分 毎月 たでもお気軽 梅 句 会 4 第 1 館 時 三土 曜 日 に見学に 後

時

者 6

同

年生と保護

者

要

保 学

護 3

市

組伴

申

込多数

「白梅俳」 た思 五. 常 らせん '会も開催 この見聞 に 綴 か。 ま す。 お

五七

句会」 会員募集

H

対 6 場 正 市 午ごろ 内 在 立 住 Ш 立 前 Ш \mathcal{O} 10 市 小 時

緑

市

2 びま ス 뮨 ハテナブル 月せら 等 15 ん し か。 か を学 日 (土) 午



民のひろば



りました

分

(令和6年11月)がまとま 福生市市政世論調査報告書

進係四042:2:2 (内線2244) 1

2 月の無料相談

問秘書広報課広報広聴係☎ 551・1529

	人権身の上相談 ・行政相談	5 日(水)				
	登記相談	6 日(木)			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。	
	相続遺言等暮ら しの手続き相談	18 日(火)	午後1時30分~			
	税務相談	27 日(木)	4 14 20 77			
	法律相談	1 □(±) ·12 □ (水) ·19 □(水)· 26 □(水)		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。	
あ品等い	交通事故相談	20 日(木)	午後1時30分~ 4時 午前9時~午後 4時30分		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 な 03·5320·7733へ。	
,)	少年相談				予約制、警視庁八王子少年センター な 042・679・1082 へ。 ※前日までに予約が必要です。	
	介護保険相談		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 35 551 · 1764	
	子どもと家庭 の総合相談	毎週	~午後5時15分	センター(保	子どもと家庭の相談・児童虐待 に関すること こども家庭センター課 ☎ 539・2555	
進系なり	教育相談	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)	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 な551・7700	
1 2	消費者相談		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	
23	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。 (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)(成年後見センター福生☎552・5027)

、のくら しの中で身づ 辺自治体での広 他本

章 湯 I KEA 立出 1 30組 60人 ライ 込 時)ます。 心みくださ て立 事 業 Щ ン申請で ま でに、 市環境対策課環境推 重な、 日 市と周辺市 (月) オン 広 1) お 午 域 申 後 連 携 で実 事業 回際

閰秘書広報課広報広聴係 各図書館で閲覧できます。 結果は配に掲載し 書広報課広報広聴係、 ています。 このたびの調査 また、市役所1階1番秘 市内

3年ごとに実施していま や意向を調 いくため、市政世論調査を 反映させて さんの意識 政運営に 把握し、 民の皆 玉

[民年金には保険料を前

前納について

▼国民年金保険料の

年金だより

問選挙管理委員会事

務

局

太氏 (新任)

氏 (新任)

委員〉

原紀子氏、

西に

敏に信意氏 敏と

〈同職務代理者〉春日廣

〈委員長〉岩﨑澄雄氏

まゆみ氏、

まゆみ氏、塚原悦子氏、 《補充員》早田大作氏、

山*厚ぁ 﨑*谷*

福生市文化財 消防演習を行います

V

す

る

財 を火災 で は、 文 防火デーです

月26日间は文化財

ら守るため、 署と消防団、 消 か

化財消防演 が連携して 主防災組織

- の取り組みのご紹介

10

年12月24日です。

令和 6 年 12 月 25 日 が選出されました。

令

和

委員長、

同職務代理者

任期は 5

市では、環境マネジメントシステム「F-e」を運用し、環境負荷低減の取り組みを進めています。 昨年度の F-e 監査の中で高評価だった取り組みを紹介します。なお、令和元年度から高評価の取り組 みに対して表彰状を授与し、さらなる取り組みの推進を図っています。

武蔵野台図書館の取り組み

地域の児童から、自作した環境啓発ポスターの持参と掲示の希望がありました。図書館としてその 心に共感し、利用者への啓発のために館内にポスターを掲示しました。

児童の自主的な環境行動をしっかり受け止め、施設内にポスターを掲示した点が高評価につながりました。

第二小学校の取り組み

担任教師の提案により、4年生総合学習の調べ学習の 「SDGsかるた」を作成し、学校公開日に親子で遊びました。

かるた作りを通じて SDGs を学び、保護者とともに遊ぶことで、児童の みならず大人にも啓発できた点が高評価につながりました。

令和6年度のF-e点検・評価について

2月6日休日・7日盆の2日間にわたり、各部署・施設の現場で点検・評価を実施します。

公共施設を利用される皆さんのご理解、 ご協力をよろしくお願いします。

閰 環境政策課環境政策係☎ 551・1718

が改選されました 選挙管理委員および補充員

▲「SDGs かるた」で遊ぶ様子

満了に伴い、

令和 6 年 12 月 24 日

12月議会で次

お

よび同補充員に選任さ 方が新たに選挙管理委員

選挙管理委員会におい

場清岩院(福生)~(小雨決行) 6 3 8 防災危機管 1月25日出午前9時30 (福生 507 理 課 7 551

あります。 う制度が と とができます。 納 な 2 年分、 とい るっ 割 引に 前 1

所受付締切は2月28日 金で 年度末または翌年度末まで 希望される場合の年金事務 の分の保険料を前納するこ 分または任意の月分から当 2年前納(4月開 締切が近くなると、 年分、 6 か 月 6始)を 青

る

前納よりも、

割引額

が

替での前納は、

現金納付や ド納付によ

■2月9日旧午前9時30分

1

8

児童は要保護者同

焚き火であったまろう

クレジットカー

多いためお得です。 551 1 6 7 0 間保険年金課 わせください。 引額については、 保険 青梅年金事 お問 年金 各種割 11 合 係

習を毎年実施しています。

文 等 自

分

引額が異なります。 ください される方はお早めにお越し また、 納付方法により割 \Box I座振

デイキャンプ

を行う必要がありますの 市役所で手続きを希望

梅年金事務所で直接手続き 務所☎0428.30.341

会計印度低用職

問職員課☎ 551・1589

名称	募集定員 (予定)	任用期間	勤務場所	受験資格	9日(田)
事務補助職員	7人程度		市役所ほか	パソコン操作(ワード・エクセル)ができる方	型
			市役所または郷土	次のすべての要件を満たす方	前
事務補助職員	2人		資料室(S&Dたま	○ 身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳または療育手帳の交付を受けている方	9
(障害者対象)	27		ぐー福生中央図書	○ 通常の勤務時間に対応できる方(原則として1日 6 時間、週 30 時間勤務)	時
			館内)	〇 パソコン操作(ワード・エクセル)ができる方	30 分
認知症支援				次のすべての要件を満たす方	7,
コーディネー				○ 保健師または看護師の資格を有する方	持
ター				○ 普通自動車免許を有する方	軍
>-				○ パソコン操作(ワード・エクセル)ができる方	手
精神障害者		令和7年	 市役所	精神保健福祉士、そのほか精神保健及び精神障害者福祉に関する法律施行令第 12 条	
福祉相談員		4月1日~	111271	で定める資格を有する方で、精神障害者福祉相談活動等に熱意を持って遂行できる方	タオ
		令和8年		次のすべての要件を満たす方	,
要介護認定		3月31日		○介護支援専門員または介護職員初任者研修課程(旧ヘルパー2級)を修了し、	ル、
調査員		※当該職		在宅での介護経験のある方	飲
		場の継		○ 普通自動車免許を有する方	み
エデュケー	各1人	続状況		次のすべての要件を満たす方	物
ション・アシ		や、勤	市内小学校	○ 子どもの関わり方に適性がある方	
スタント		務成績		○ パソコン操作(ワード・エクセル)ができる方	動靴
部活動指導員]	により		剣道に係る専門的な知識と技術を有し、学校教育に関する十分な理解を有する方	靴
スクールソー		再度任		次のいずれかの要件を満たす方	ナ
シャルワー		用する	中央体育館 2 階	○ 社会福祉士または精神保健福祉士等の資格を有する方	1
カー		場合あ	執務室	○ 教育と福祉の両面に関して専門的な知識および技術を有するとともに、過去に	
7.1		b		教育や福祉の分野において活動経験の実績がある方	ン、
				次のすべての要件を満たす方	
栄養士			防災食育センター	○栄養士の資格を有する方	ポリ
				○ パソコン操作(ワード・エクセル)ができる方	リエ
用務職員	3人		市内小・中学校または防災食育センター	普通自動車免許を有する方	ス
		1		次のすべての要件を満たす方	23
四事给啦只				○ 司書、司書補または司書教諭のいずれかの資格を有する方(令和7年3月31日	551
図書館職員	若干名		市内図書館	までに取得見込みを含む)	i
				○ パソコン操作(ワード・エクセル)ができる方	$\tilde{7}$
		·			1 1

▼募集受付(オンライン申請または郵送 受付のみ)

■1月28日(火まで(必着)

申込書類 履歴書 (写真貼付)、資格を有する ことを証明するものの写し(該当する職種のみ)

提出方法

〈オンライン申請〉№上の申込フォームから 申込書類をアップロード

〈郵送〉申込書類を簡易書留で郵送(〒197-8501福生市本町5福生市役所職員課宛※封筒 に「○○職員申込」と朱書きでご記入くだ さい。)なお、申込書類は返却しません。

他面接日等の詳細は、肝を参照 または職員課へお問い合わせく ださい。



福生水辺の楽校「多摩川で 遊ぼう」参加者募集

 $\bar{0}$

11

時 30 分

対中学3年生まで(就学前 ※ 開 集合場所川の志民館 受付をお願いします。 始時間 の 15 分前までに

べるも 服装汚れてもよい服装、 果物のみ※食べものに火を 動内で作ります。) 通す際に使用する竹串は 焚き火の際に火を通して食 の(お菓子、 野菜、 運 活

即 1 月 で環 オンライン・ 境政 接または電 策課環境政策係 ンまで



テル素 1 材 0 服 は避けてくだ

さ

示スペースほ

か

場市民会館·公民

館 1階

の皆さんが会費を出し合い、

見舞金

ちょこっと共済」

は、

2 月 8

日

出午前

10

時

を2月1日出から 通災害共済の受付

フェス~

るみんなあつまれ第二回~

令和7年度の交

なたが主役ふっさ芸能

地域デビュー応援隊によ

午後4時

演目楽器演奏、舞踊、

モノ

度で、選べる2コース制です。 を受けられる助け合いの制

づくり、

講演ほか

輝き市民サポー

◇コース〉

0

0

円

73

※直接お越しください。

令和6年12月の航空機騒音測定回数 問環境政策課					
測定場所	熊川 1571 番地	先誘導灯付近	福生市役所屋上		
測足場別	測定回数	前年同月比	測定回数	前年同月比	
測定回数	806	133	149	59	
昼間(午前7時~午後7時)	626	108	97	44	
夕刻(午後7時~午後10時)	168	34	52	16	
夜間(午後10時~午前7時)	12	-9	0	-1	
最高音圧レベル(デシベル)	110	-9	86	-12	
時間帯補正等価騒音レベル (デシベル)	61	-2	44	-1	

間道路下水道課管理·交通 安全対策係251·1969 こ覧ください。

申込受付2月1

ネッ する

の金融機関

(ゆうちょ

や不安のある方 フォンの使用に

ています。

実施日

2 日(日)

9 日(日)

16 日(日)

23 日(祝)

か、2月3日月 ト申込み 日出から、

市内

対60歳以上の都 場福祉センター

民でスマー

7

階ロビ

の翌日~令和8年3月31日)

5時(正午~午後

1

時を除く)

途中の加入の場合は、

加入日 (年度

午

2

月

18

日

前9時~午

後

令和8年3月31日

を4月1日に改 免基準含む) 路占用料 定します。 細は、田 (減



担

する際にご負 いただく道 市道を占用 道路占用料の改定について

共済期間 令和7年4月1日 変更できます。 2日~平成31年4月1日の 中学生の方 (平成22年4月 ※大人・子ども同 す。また、会費(50円)を公費でBコースに加入しま 間に生まれた方)は、 加することでAコースへ 市が

固介護福祉課介護保険 者控除を受けられます。 551 1

高齢者スマホ相談会を 開催します!

〈Bコース〉 円

歳以上で寝たきりなど一定をされていない方でも、65 とで、 税の申告の際に添付するこ 発行します。所得税や住民 障害者控除対象者認定書を が障害者控除や特別障害 要件に該当する方には、 本人またはその扶養

交通災害共済(ちょこっと を除く) ちょこっと共済₩をご確 申し込みください。 \mathcal{O} 指定金融機関 0) 派出所でお 市役所内 詳細は

共済)に加入しましょう!

安全対策係251・19

間道路下水道課管理·交通

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。 世詳細は、実施団体にお問い合わせください。 ※直接お越しください。

2月の資源回収予定

実施団体

福東幸せ会(都営熊川第2アパート)

鍋ヶ谷戸第一町会

本町第八第一町内会

鍋ヶ谷戸第二町会

南田園二丁目町会

本町第八第二町内会

青少年育成加美地区委員会

富士見台町会

本町町会

内出子供会

原ヶ谷戸町会

志茂第二町会

熊川牛浜町会

場福祉 ~3 時30 ■2月1日出午後1 ハビリ相談 2階理学療 時 30

主催公益社団法人東京都理 分 申1月22日州から、直接ま 協議会・成年後見セン ます。相談内容は秘密厳守。 ※初めての相談 定先着3人 福生器55:5027 たは電話で福生市社会福祉 の方に限

☎55·1751 動介護福祉課高齢者支援係 福生市社会福祉協議会 551 1 7 5 相談事業のお知らせ

他この事業は東京都の「高けご自身のスマートフォン 用普及啓発事業」 齢者向けスマートフォン利 を利用 族など ▼身近な法律相談 ☎2:5027 場福祉 ■2月19日冰午後2 会・成年後見センター間福生市社会福祉 者・障害者やその家 センター相談室 祉協 福 生 議

と歩いて健康に! 「うごくま」

実証実験参加者を募集します

「うごくま」とは、ウォー キングの習慣化を応援する フレイル対策アプリです。 このアプリを活用した実証 実験をソフトバンク株式会 社と約6か月間行います。 実証実験期間終了後には効 果測定を行います。

健康に関心のある方、ス マートフォンに触れる機会を

作ってみたい方、ぜひご参加ください! お手持 ちのスマートフォンにアプリを入れて歩くだけ で簡単に参加できます。

なお、実証実験期間中には簡単なスマート フォン講座を行います。スマートフォンの操 作に自信がない方もぜひご参加ください。



6,231 🖔 👩

対次のすべての要件に該当する方

- 市内在住の 65 歳以上の方
- ご自身のスマートフォンをお持ちの方
- うごくま説明会に参加できる方
- うごくまの効果測定(フレイルリスクの チェックやアプリのアンケー<mark>ト)にご協力い</mark> ただける方

▼うごくま説明会の日時・会場

会場	日程	時間
もくせい会館	2月4日(火)	①午前9時30分~
202	2月6日(木)	11 時 30 分
福祉センター	2月7日(金)	②午後1時30分~
2 階研修室	2月/日憲	3 時 30 分

- 定 先着 100 人
- 申1月20日(月)~31日(金)の間に、電話で介護 福祉課高齢者支援係 551・1751 へ。

住み慣れた地域で、最後まで自分らしく生活するために

▼成年後見制度を知っていますか?

認知症や障害などが原因で「ご自身で 適切に判断をすることが難しい方」の大 切な権利や財産を守るための制度です。 「援助者」を決めて、ご本人に代わって いろいろな手続き等を行う仕組みです。

用語や仕組みが難しく「私には関係 ない」と敬遠されがちですが、住み慣 れた地域で、最後まで自分らしく生活 するための大切な制度です。

▼2つの成年後見制度

成年後見制度は、大きく分けて2種 類あります。

〈法定後見〉判断能力が低下してし まった後に、援助者を裁判所に選んで もらう制度

〈任意後見〉判断能力が低下してしまう 前に、援助者を**自分で**選んでおく制度

学療法士協会福生支部

※「今は元気でなんでも自分で決めら れるけど、将来は認知症になって しまったらどうしよう…」と不安 設しています。 を感じている方が、判断能力がある す。どのようなことを援助しても らうかは、自分で選んだ援助者と 話し合いで自由に決めることがで 日・祝日を除く) きます。決めた内容は、「公証人役 場」で、公正証書の取り交わしに より正式に決定します。



▼制度の「?(ギモン)」は

「成年後見センター福生」へ

市民の皆さんの大切な権利や財産 を守るため、市では社会福祉協議会に 委託して、成年後見センター福生を開

ご本人からの相談はもちろん、ご家 うちに、将来を見越してあらかじ 族やご友人の方からの相談でも結構 め備えるのが、「任意後見制度」でです。ぜひお気軽に成年後見センター 福生へお問い合わせください。

時午前8時30分~午後5時15分(土・

場福祉センター

間福生市社会福祉協議会・

成年後見センター福生☎ 552・5027

成年後見制度学習会

成年後見制度ってなに? どの ような人が利用できるの? 費用 はどのくらい? などなど司法書 士の先生から教えていただきま

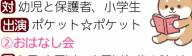
- 2月19日(水)午前10時~11時
- 場福祉センター2階学習集会室
- 対市内在住・在勤の方
- 定 先着 25 人
- 持筆記用具等
- 講賞并雄太氏(司法書士)
- 申1月22日(水)から、直接または 電話で福生市社会福祉協議会・ 成年後見センター福生☎552・ 5027 **△**。

& D たまぐー福生中央図書館 ①おはなし会「おはなしのポケット」

■ 2 月 1 日(±)午後 3 時~

対 幼児と保護者、小学生

��演 ポケット☆ポケット



2 月 12 日(水)・19 日(水)午後 3 時 30 分~

対効児と保護者、小学生

③乳幼児おはなし会

「おはなしであそぼ!」

■ 2月4日(火)午前11時~

対 乳幼児と保護者

出演 おはなしのもり

④乳幼児おはなし会

■ 2月18日(火)午前11時~

対 乳幼児と保護者

〈1~4共通〉

場 S&D たまぐー福生中央図書館 1 階

B S&D たまぐー福生中央図書館☎ 553・

緒に考えてみません

か。

わかぎり図書館

①おはなし会

■ 2月13日(水)午後3時30分~

対 幼児と保護者、小学生

②乳幼児おはなし会

働推進課の共催事業です。

23

[祝午後,

30

~午後5時

の間

直前

·公民館第

分館☎552·3624へ

本事業は、

保育あります。

■2月19日(水)午前11時~

対乳幼児と保護者

(1)・2共通〉

場わかぎり図書館2階

問わかぎり図書館☎ 552・7421 わかたけ図書館

①おはなし会

■2月19日(水)午後3時~

対め児と保護者、小学生

②乳幼児おはなし会

■2月20日(株)午前11時~

対乳幼児と保護者

〈1・2共通〉

場わかたけ図書館2階

問わかたけ図書館☎ 551・0083

武蔵野台図書館

①おはなし会

■2月19日(水)午後3時30分~

場武蔵野台図書館3階

対幼児と保護者、小学生

②乳幼児おはなし会

武蔵野台児童館との共催です。

■2月19日(水)午前11時~

場 武蔵野台児童館 1 階

対乳幼児と保護者 〈①・②共通〉

間 武蔵野台図書館☎ 553・8881



うイヤイヤ をテー 期ってどんな感じ?~ 〜イヤイ マに講演会を開催

期

お知らせ り越えよ 緒に (BB) 申1月18日出から、 聞くことができます。 ば たは電話でふれあいひろ

(教育相談室内)

73

551

集会室

場市民会館

·公民館第

4 5

直接ま

■1月25日出午前

8

時

35

分

3 時

2月9日

午後2時

〈第二小学校〉

|道徳授業地区公開講座||へ

座

内より良い集団生活に向 て〜学校、家庭、 ■野田豊氏 ※直接お越しください。 きること~

け

当日受付も可) 定先着50人

(空きが

あ

n

出演福生吹奏楽団

■「マツケンサンバ

II

「夢をかなえてドラえもん」







1 5 ほ か . オンライン申 1月18日出か 前

時の間に、

直接また

館公民

館

9 時

午後5

は電話で公民 男女共同参画事業 552 2 1 1 8

あなたの中に男女の壁 男女の壁を超えてゆけ

て生きていける時代を、 た女性支援新法にも触れな 令和6年4月に 性別ではなく、 分らしさに向きあっ 施 行され お互 7 時 30

の自

温暖化防止 定先着30大名 場松林会館 暖化防止 エコアドバイザー) 21 日 住 氏 活動 一例から、 在 東京都 推 進 午 セ地 0

ありますか?

宣 2 月

日

(土)

午

後

6

分 15 ます。 ひとつである 都が実施する施策を紹介 庭でできる省エネルギー 2の削減について、 地球温暖化の仕組みやC コツを学ぶとともに、 また家 東 京 \mathcal{O} O















学前児童 対市内在住 定先着9人 の 1 歳以 上の お申

〈保育をご希望の方へ〉

☎552 1 1 8 へ。 は電話で公民館な 午後5時の間に、 公 直接ま 民 館

時各回午後1時~3時30分



午

· 前

講定 富さ50 永ながたから 対市内在 1 5 学准教授) オンライ 月 18 住 日 在 勤 ・在学の 留文科 方







2 月

3

日

(月)

(

0)

開ごれます。20 大流の表で表す。

氏

(社

会福

祉

を

深めながら共通

理

を

ミニコン

イ 奏

ル 楽

0) ス

わる 解

サ

]

 \vdash

を

開催します。

謡曲

予童謡

など、さまざまな曲目を生

演奏でお楽しみください。

申 10

請 日

に

オンライ

は

直接子ども

策

課

7 ま (月)

551

人不動福祉会すみれ保育

園 法

れあいひろば主催講演会

他お子さんと一緒に講

演

を

ます

業公開と意見交換等を行 ことができるよう道徳の授 もって子どもたちに関

長

さ

をご確認くだ

対妊婦の方や乳 地域活動室

幼児の保

社 家

一会が連携

者

細

は

HP

令和7年度4月学童クラブ

2月5

日

M午前:

10

時

30

分

で

は

正午

入所の2次申込みについて

場子ども応

援館

1

階子育

をも

むち

たの子め心ど

公民館本館

集会室

「冬のミニコンサート」

育 た

学

校

今回

は、

回数数

囡 〈①〉市内在住・在勤・在学の高校生以上の方 〈②〉市内在住・在学の小学生~高校生の方

〈③・④・公開講評会〉市内在住・在勤・在学の方

〈基礎講座+撮影会〉各回 15 人程度 (重複申込み可) 〈公開講評会〉50人程度

集合場所

<①・④〉S&D たまぐー福生中央図書館 2 階会議室</p> 〈②・③〉もくせい会館 203

〈公開講評会〉S&Dたまぐ一福生中央図書館2階研修室 特カメラ(撮影会時)

講越中正人氏(写真家、「令和の記憶·記録プロジェクト 未来に残したい福生の風景写真コンテスト」審査員)

──撮影会①~③に参加された方は、公開講評会用に 写真データの提出をお願いします。また、公開講評会 はオンラインによる後日配信も予定しています。

申1月21日似午前10時から、電話で郷土資料室へ。

郷土資料室からのお知らせ

方

問郷土資料室☎ 530・1120

▼郷土資料室企画展示

「まちのうつりかわりとくらしのうつりかわり展」

令和7年は昭和100年にあたります。 そこで、この間に見られたまちや暮 らしの様子のうつりかわりを小学生 の社会科見学に対応する展示として 紹介します。

ン球



■ 1月25日(±)~4月13日(日)午前10時~午後5時 ※月曜日休館(月曜日が祝日の場合は翌平日)

場郷土資料室

▼旧ヤマジュウ田村家住宅主屋季節展示「くらしの うつりかわりと暖をとる道具展」、「ひな飾り」

小学生の社会科見学に対応して、生活の変遷を伝 える道具と冬の暮らしを伝える道具を展示します。 また、桃の節句に合わせ、旧ヤマジュウ田村家住宅 に受け継がれてきたひな飾りの展示を行います。

〈くらしのうつりかわりと暖をとる道具展〉1 月 18 🖯 (土)~3月20日(祝)

※月曜日休館(月曜日が祝日の場合は翌平日)

〈ひな飾り〉2月8日生)~3月20日(祝)

時午前10時~午後4時 場旧ヤマジュウ田村家住宅

▼「令和の記憶・記録プロジェクト 未来に残したい 福生の風景写真コンテスト」関連事業

撮影の基礎講座と市内を歩く撮影会、中間発表(公 開講評会)を行います。

なお、本講座で撮影した写真も写真コンテストに 応募することができます。

〈基礎講座(30分)+撮影会(2時間)〉 ① 2月16日(日)② 3月1日(土)③ 3月2日(日)④ 3月

27 日(木) 〈公開講評会〉3月16日(日)

保健ガイド

間保健センター☎ 552・0061 こども家庭センター☎ 552・0312

事業名	日時	場所	対象・定員
①健康相談	2月6日(水午前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) ※直接お越しください。
②育児相談	2月7日倫午前10時〜 11時30分までの指定 受付時間		乳幼児 (0 歳〜就学前児童) と保護者・先着 15 組 ※フェイスタオルをご持 参ください。
	〈初期・中期食〉 2月12日(水)午前10時〜 11時30分		離乳食開始時期の乳児と 保護者・先着 12 組
③離乳食教室	〈中期・後期食〉 2月27日(水)午前10時〜 11時30分	こども家庭 センター	7 か月~1 歳未満の乳児 と保護者・先着12 組
④すくすくベビーク	(ねんねの頃) 2月19日似午前10時 ~11時30分		2~5か月ごろの乳児と 保護者・先着15組
ラス	〈おすわりの頃〉 2月14日		6 か月~1 歳ごろの乳幼 児と保護者・先着 12 組
⑤すくすく歯科健診 (乳幼児歯科健康診 査)	2月5日(M)、3月5日(M) 午後1時~2時までの 指定受付時間		3 歳 11 か月になる月まで の乳幼児
⑥パパママクラス	2月8日出・20日休、3月8日出・14日金午後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)

盽 1 月 17 日金から、②・ ⑤・⑥は電話でこども家 庭センターへ、3・4は 右記のオンライン申請で お申し込みください。









▲初期・中期食 ▲中期・後期食

▲ねんねの頃 ▲おすわりの頃

○妊娠届出書の提出および「母子健康手帳」の交付はこども家庭センターです。 ※交付時面談は予約制ですので、事前にこども家庭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。

2月の乳幼児健康診査

※母子健康手帳、保険証または資格確認書 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)	令和6年10月生まれ	こども家庭センター (保健センター) 午後0時45分~の指定受付時間
6 か月児		令和6年8月生まれ※受診日時	
9 か月児	満月齢後の		診票を持参し、都内の指定医療
1歳6か月児		<u> </u>	こども家庭センター(保健センター)
3 歳児	4 ⊟(火)	令和4年1月生まれ	フター) 午後 0 時 45 分~の指定受付時間

※こども家庭センターでの健診には、バスタオルをご持参ください。

		休日診療	準夜診療	調剤薬局	歯科休日診療
	診療	午前9時~正午	午後 5 時~ 10 時		午前9時~正午
1	時間	午後1時~5時 ※ 受付 は	 :診療時間終了の 1	5 分前までです。	午後1時~5時
1		/\\Z\\100	羽村市平日夜間急	7718366 6 6 9 8	
)	2 ⊟(日)		患センター 羽村市緑ヶ丘 5-1-2 (羽村市役 所裏) ☎ 042・555・9999		片岡歯科医院 本町 44 な 551・0353
		福生市休日診療所 福生 2125-3 ☎ 552 • 0099	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	北田園歯科 北田園 1-6-3 ☎ 552・1700
	11 ⊟(祝)	※要予約(受診前に必ずおれる)前に必ずされる午前9時受付開始)診療時間〈発熱患者〉午前9時30分	福生市休日診療所 ※ 要子にがさい。 前にください。 診療時間 〈発熱患者〉 午後5時と6時 〈非発熱患者〉 午後6時~10時		平出歯科医院 福生 248-1 ☎ 551・4738
,	16 ⊟(日)	~ 11 時 30 分、 午後 3 時~ 4 時 30 分	熊川病院 熊川 154 ☎ 553・3001	中村調剤薬局 熊川 156-4 な 530・2468	田辺歯科・矯正歯科 医院 本町 90 な 551・2712
,	23 日(祝)	<u> 1 m² 2 m²</u>		ホッタ晴信堂薬局本町店	荒木歯科医院 牛浜 130 ☎ 551・3243
	24 日(月)		福生市休日診療所		河野歯科医院 南田園 3-2-38 ☎ 553・2829

◆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。**

○来院人数等によっては、診療ができない場合があります。

○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。

○担当医療機関は変更になる場合があります。受診前に二次元コードから

₩で最新情報をご確認ください。

たもの)をお持ちでない方は、受診時に「資格確認書」、「資格情報のお知らせおよび本 人確認書類」、「マイナポータルの被保険者資格情報」のいずれかをご提示ください。 ※有効な健康保険証をお持ちの方は、令和7年12月1日側までは従来どおり利用可能です。

2月の予防接種(BCG)

■ 2月19日(水)午後1時~1時45分

場保健センター

☑ 生後 5 か月~ 8 か月未満(接種は 1 歳未満まで可能)

閉母子健康手帳、予診票

他詳細は、IPPをご確認ください。



奥姆德里



しもやけ(凍瘡)は、平均気温4~5℃で 1日の気温差が10℃前後という環境で発症し やすくなります。主な症状は、皮膚の赤みや 腫れ・水ぶくれ・かゆみです。手足の指先に 多く、耳たぶ・鼻先・頬にもみられます。近 年は、暖房で室内全体が温まるようになって いるため、患者数は減っていますが、時々見 かける疾患です。初めてみた方は「これがし もやけですかー」とびっくりする方もいらっ しゃいます。春になって気温が上がれば自然 に治癒します。

寒いと、血液を送る「動脈」と、血液が戻 る「静脈」はいずれも収縮します。一方、急 に暖まると、弾力性のある動脈はすぐに拡張 しますが、静脈は拡張に時間がかかります。 このため、末端の毛細血管が集まる手足など で、血流が滞り、炎症が起きて、しもやけが 発症します。ただ、発症には気温だけでなく、 発汗や遺伝的な要因が大きく関わっており、

明確な発症のメカニズムについては分かって

この疾患は予防することがとても大切で す。夕方冷え込んだ時間帯に外で遊んでいた 学童、雪かきや部活帰りに汗をかいて手足が 冷えた際によく見られます。外出時は手袋や 靴下で防寒し、血行不良を招く窮屈な靴は避 けてください。手を洗った後、風呂上がり、 運動で汗をかいた時は水で流し、きちんと水 分を拭き取ることが大切です。局所を温めれ ば治るものでもなく、火照った時は軽く冷や したほうが楽になります。体を温める入浴は おすすめですが、急に熱い湯船に入るのは逆

腫れなどの炎症症状に対しては、ステロイ ド外用剤を塗って治療します。血流障害に対 しては、血管拡張作用のあるビタミンEの外 用剤を塗ったり、患部を保温しながらマッ サージを行ったりして、血液の流れを改善し ます。毎年発症する人は、医師と相談し、秋 ごろから予防的にビタミンE製剤を飲む方法 もあります。

文責野村医師

スマホで予防接種や健診を管理!

「福生市予防接種・子育て健康ナビ」

をご利用ください!

福生市予防接種・子育て健康ナビは、「予 防接種」、「乳児健診」などの子育て情報 を提供するサービスで、携帯電話、スマー トフォン、パソコンからご利用できます。

本サービスには予防接種のスケ ジュール作成・管理機能が搭載されて おり、お子さんに合わせた予防接種ス ケジュールを自動で作成し、接種日が 近づくとメールでお知らせします。

ほかにも、妊娠や出産に関する情報、

子育てサービス、保育サービス等、予防接種だけ でなく、子育てに関連する情報も掲載しています。

本サービスは無料ですが、通信費・パケット 代は利用者負担となります。また、予防接種のス ケジュールシステムを利用する場合は、生年月 日等の登録が必要となりますが、その他の案内・ 情報ページ等は登録をしなくても利用可能です。

閻保健センター☎ 552・0061



9 ≡

▲ご登録は コチラから

