

発行 福生市
〒197 東京都福生市本町5
編集 企画財政部企画調整課
市役所の代表電話番号
☎ 0425-51-1511

市の人口と世帯
(平成4年3月1日現在)
人口 60,246人
男 30,660人
女 29,586人
世帯数 23,510

おでかけください

ふっさ桜まつり

4月1日(水)~12日(日) 永田橋から睦橋の間

主催 ふっさ桜まつり実行委員会

※開花の状況により日程を変更する場合がありますので承知おきください。

仮設舞台での催し

おはやし・邦楽
民謡・カラオケ
4月5日(日)

午前11時~午後5時
桜公園付近多摩川堤

民踊パレード
仮装行列

4月5日(日)

午後零時30分~3時30分

柳山公園から
睦橋の間

おはやし

4月5日(日)
正午から
柳山公園から
睦橋の間

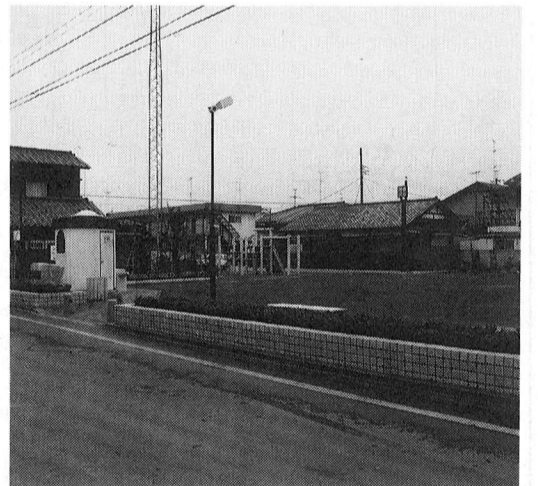
野だて

4月5日(日)
午前11時~午後3時30分
明神下公園
柳山公園付近

写真
コンクール
期間中

期間中、付近の方にはご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします

志茂公園が誕生



市民の皆さんの憩いの場、コミュニケーションの場

として親しんでいただくよう、このたび志茂公園(志茂73番地1)が開園しました。
この公園の面積は約818平方メートルで、園内には子供たちが楽しく遊べる複合遊具が設置してあります。子供たちの遊

び場に、また地域の親睦に大いに利用してください。

これで、市内の公園・児童遊園は合わせて54か所になり、面積の合計は31万9,608.47平方メートルで、市民一人当たりでは5.3平方メートルになります。
なお、公園内では、施設や樹木を大切に、特に犬の「ふん」



が多く、利用者に迷惑をかけておりますので、必ず飼い主が始末するようお願いいたします。



よりよいまちづくりをめざし

田園西土地区画整理事業

市では、田園西土地区画整理事業の計画について、地元関係者の皆さんをはじめ市の都市計画審議会、市議会のご意見をお聞きし、検討を重ねてきました

が、東京都都市計画地方審議会で審議され都知事の承認が得られましたので、平成4年2月に都市計画決定をいたしました。

このことにより、田園西土地区画整理事業は一歩前進しますが、これから事業を推進するに当たり、関係者および市民の皆さんのご理解とご協力をお願いします。

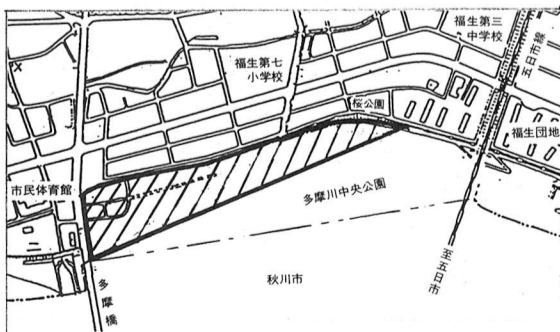
事業の名称
福生田園西土地区画整理事業
事業の区域
福生市北田園一丁目、南田園

三丁目、河原の各一部(下図参照)

事業区域の面積
約5.8ヘクタール(58,000平方メートル)

事業施行年度の予定
平成4年度~平成8年度
問合せ 都市開発課地域開発係
(☎51-1511内線343)

※4月からは内線356へ。



福生市長選挙

立候補予定者説明会

5月17日(日)に行われる、福生市長選挙立候補予定者の説明会を次のとおり開催いたします。
日時 4月7日(火)午後2時
場所 商工会館2階会議室
※出席する方は、印鑑をご持参ください。

新しい行政課題の 取り組みに向かって 市の組織を改正

福祉・教育部門

都市基盤整備部門の強化

新たな市政の課題への取り組みや、より効率的な行政サービスの提供を目指し、かつ21世紀に向けての「輝く街 福生」づくりを進めるため、市の組織を4月1日から新しい組織に改めます。

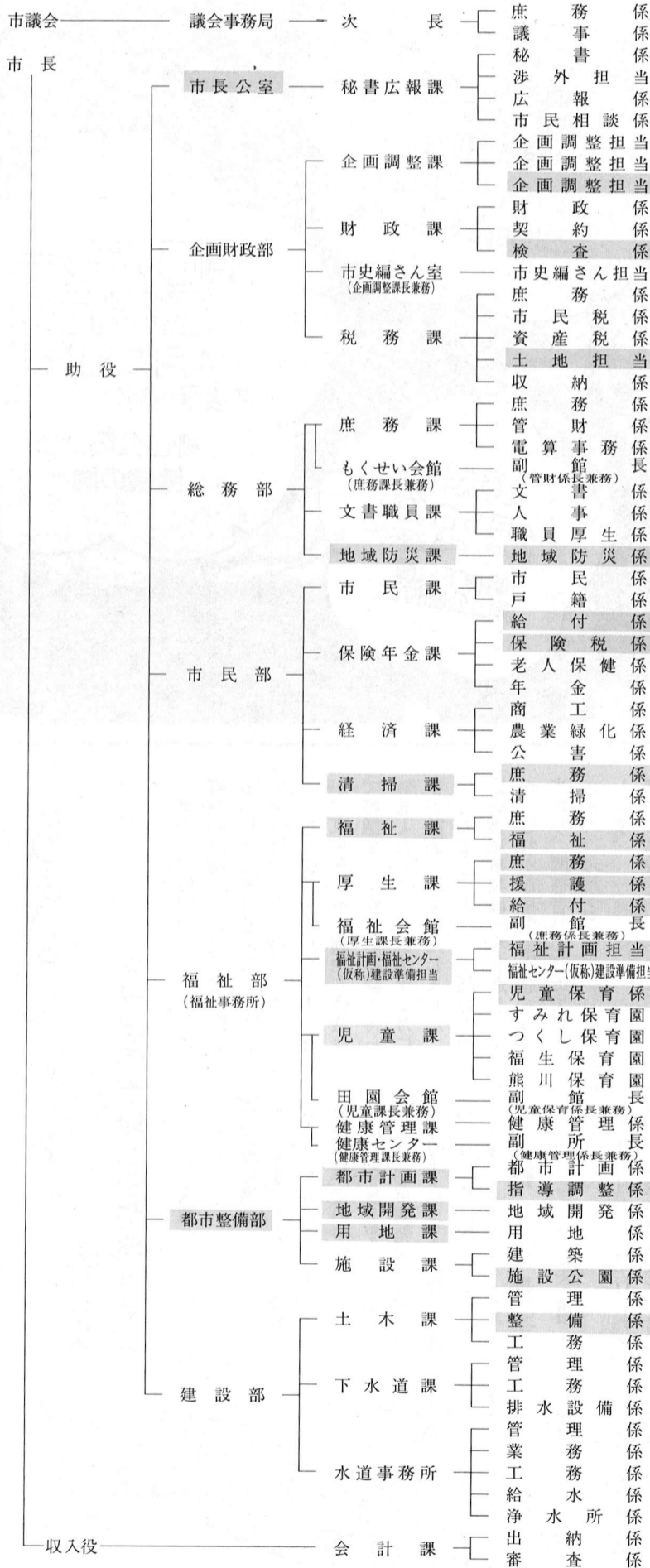
現在の組織は平成元年4月1日に改正されたもので、その後、福生市の第2期総合計画がスタートしてから3年目を迎えますことや、緊急な行政課題への対応など組織の見直しが必要となってきました。そこで、これらの状況を踏まえて、行政全般を見直し、市民の皆さんのご要望や今後予定される行政需要に対処するとともに、行政サービスの向上を図るため組織の改正を行うものです。

今回の組織改正では、高齢社会の到来に向けて、高齢者福祉など福祉部門の組織の充実を図り、健康で安心して暮らせるまちづくりをすすめるとともに、幹線道路や住環境整備などの都市基盤整備担当部門の強化を図っております。また、学校教育の充実と、余暇時代、高齢化社会への進展に合わせた生涯学習環境づくりに向けて教育委員会事務局を学校教育部門と社会教育部門の二部制とし、一層の専門性を高めることとしました。なお、世界情勢とともに基地問題も大きな変化を見せておりますが、今後の動向などに注目し、適切な対応がとれるよう、市長公室を新たに設けました。

なお、市役所の各担当課の新しい配置については、庁舎が手狭になっていきますところから、目下第3庁舎を建設中のため、これが完成し次第お知らせいたします。

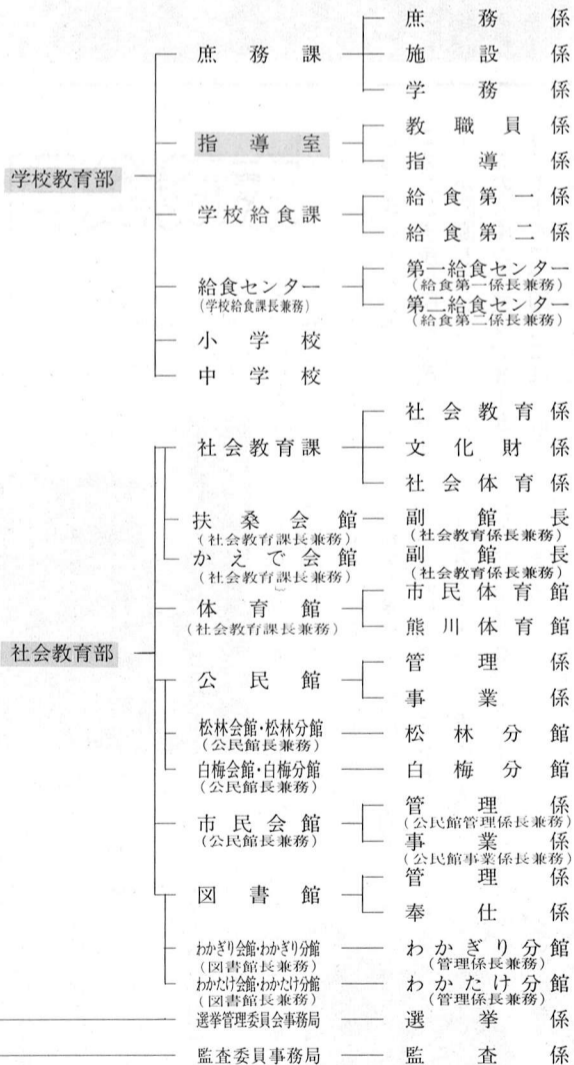
新しい市の組織図

平成4年4月1日



教育委員会

教育長



※網かけは、新設、名称変更などされた部課係です。

改正される主な組織

市長公室

新たに市長公室を設けます。この組織は流動的な世界情勢を踏まえ、注目される基地問題に適切な対応をいくととも、広報広聴部門を統合し、市民の苦情、要望への即応型の組織として新設しました。これまでの秘書課に広

報係と市民相談係を統合し秘書広報課に改めました。

企画財政部

財政課に新たに工事などの検査の適正を図るために検査係を新設しました。

また、税務課に土地担当を新設しました。

総務部

地域防災課を新たに設け、消防、防犯関係の事務や行政協力員との連絡等の事務を担当します。市民の安全や地域との連絡をより密にしていこうとするものです。

市民部

清掃係を清掃課に改め、ゴミ

やリサイクルの緊急課題に取り組むとともに、分別収集の徹底を図っていきます。

福祉部

福祉施策の支援を必要とする対象者別の業務分担の組織に改めました。

福祉課は、主に生活保護の事務及び各種委員会や関係外部団体との連絡の事務を担当します。

厚生課は、主に高齢者福祉、障害者福祉の事務を担当します。

都市整備部

福祉計画・福祉センター(仮称)建設準備担当を新たに設け、主に高齢者福祉10か年戦略を踏まえた老人保健福祉計画や地域福祉計画等の福祉計画の策定と、現在予定されています福祉センター(仮称)の建設を担当します。

児童課を新たに設け、幼児、児童及び母子等の福祉に関する事務を担当します。

教育委員会 事務局

次長制を廃止し、新たに学校教育委員と社会教育部の二部制としました。

これにともない、学務指導課を指導室に改めました。なお、図書館については、週二回の夜間開館のために増強を図りました。

3月の交通安全キャンペーン

放置駐車なくしてみんなのクリーンロード

放置駐車違反の追放

今月の交通安全キャンペーンも、放置駐車違反の追放についてです。クリーン・ロード作戦をはじめ関係機関、団体等に対し放置駐車追放キャンペーンの推進や、警察署と、交通安全活動推進委員会、福生市交通安全推進委員

交通安全講習会

日時 3月30日(月) ※どちらかに
4月1日(水) ご参加ください
開場 午後6時30分
開会 午後7時
場所 市民会館小ホール
内容 映画及び講話
◎市民の皆さん、必ず参加しましょう

☆「ちょっとだけ」身勝手駐車
が事故を呼ぶ
☆みんなでなくそう 放置駐車

| | 放置駐車違反 | | |
|------|---------------------|---------|-------|
| | 駐停車禁止場所等 | 駐車禁止場所等 | |
| 基礎点数 | 3点 | 2点 | |
| 反則金 | 大型車 重被牽引車(トレーラー) | 2万5千円 | 2万1千円 |
| | 普通車 | 1万8千円 | 1万5千円 |
| | 自動二輪車 | 1万円 | 9千円 |
| | 原付車 | | |

▽放置駐車違反の反則金と違反点数△

継続して進めていく必要があります。そこで、今回は、放置駐車違反の反則金と反則点数についてまとめてみました。

リサイクルさせよう限りある資源

4月の資源回収実施予定

| 実施団体 | 実施日 | 地域 |
|-----------|----------|--------|
| 南田園3丁目子供会 | 4月11日(土) | 南田園3丁目 |
| 本町一町会 | 4月26日(日) | 本町一町会 |
| 福生フェニックス | 4月18日(土) | 全域 |

※天候等により変更する場合があります。

▶牛乳パック等を回収しています。回収協力店か、市役所へお持ちください◀

問合せ 環境防災課清掃係(☎51-1511)へ。

ごみ問題講演会

講師 松田美夜子氏
(消費生活アドバイザー)
主催 ごみ減量推進協議会

日時 3月28日(土) 午後2時
～3時30分
場所 商工会館3階ホール
講師 松田美夜子氏(消費生活アドバイザー)

ごみ問題は、現在、市が緊急に行わなければならない重要な問題です。また、このことは市民皆さんの協力がなければ解決できない問題でもあります。そこで、皆さんに、ごみ問題に対してより一層の理解を深めていただくため、講演会を開催いたします。多くの市民の方の参加を続けています。

△講師プロフィール▽
大分県生まれ、奈良女子大卒業。埼玉県川口市でごみリサイクル運動に取り組み、現在、国、県、市レベルの各委員会に参加しながら、ごみと人とのかわりについて体験を通して発言を続けています。

4月の無料相談



法律相談 4月3日(金)・8日(水)・15日(水)・22日(水)
午前10時～午後3時(1人30分)

予約制先着8人。相談日の6日前から電話で受け付けます。
☎51-1511内線218
人権の上相談・行政相談
4月1日(水)

午後1時～4時
交通事故相談 4月16日(木)
午後1時～4時
税務相談 4月17日(金)
午後1時～4時
消費者相談 4月13日(月)
午前10時～午後3時
☎51-1511内線276

心身障害者相談 4月15日(水)
午後1時～4時
場所 福祉会館

心配ごと相談 毎週水曜日
午後1時～4時
場所 福祉会館

※4月29日は祝日のため30日(木)になります
心身障害者相談 4月15日(水)
午後1時～4時
場所 福祉会館

市民相談 毎日午前8時30分～午後5時(第2・第4土曜日、土曜日の午後、日曜日、祝日を除く)
午後2時～4時
場所 市民相談室
☎51-1511内線217

市民相談 毎日午前8時30分～午後5時(第2・第4土曜日、土曜日の午後、日曜日、祝日を除く)
午後2時～4時
場所 市民相談係
☎51-1511内線218

納税に納め忘れは

◎市・住民税 第一期分～第四期分
◎固定資産税・都市計画税第一期分～第四期分
◎軽自動車税 全期(平成3年5月31日)分の納期が経過しています。
問合せ 税務課収納係(☎51-1511)へ。

6か月児健康診査

Table with columns: 月日, 曜, 対象者, 内容. Dates from 4/14 to 3/9.

※通知いたしません。市の広報等で確認してください。
※3か月児健康診査の際に受診票を交付(未受診の方には保健所より郵送)

9か月児健康診査

Table with columns: 月日, 曜, 対象者, 内容. Dates from 4/10 to 3/12.

※通知いたしません。市の広報等で確認してください。
※3か月児健康診査の際に受診票を交付(未受診の方には保健所より郵送)

3歳児健康診査

Table with columns: 月日, 曜, 対象者, 内容. Dates from 4/7 to 3/2.

※福生保健所より郵送で通知いたします。
1 健診時間 午後1時~2時

保育相談・栄養相談

Table with columns: 月日及び受付時間, 内容. Includes dates and consultation details.

3か月児健康診査

Table with columns: 月日, 曜, 対象者, 内容. Dates from 4/21 to 3/16.

※福生保健所より郵送で通知いたします。
1 健診時間 午後1時~2時



乳幼児健康診査日程表

1歳6か月児健康診査

Table with columns: 月日, 曜, 対象者, 内容. Dates from 4/22 to 3/24.

※福生市健康センターより郵送で通知いたします。
1 受付時間 午後1時~1時30分

育児学級

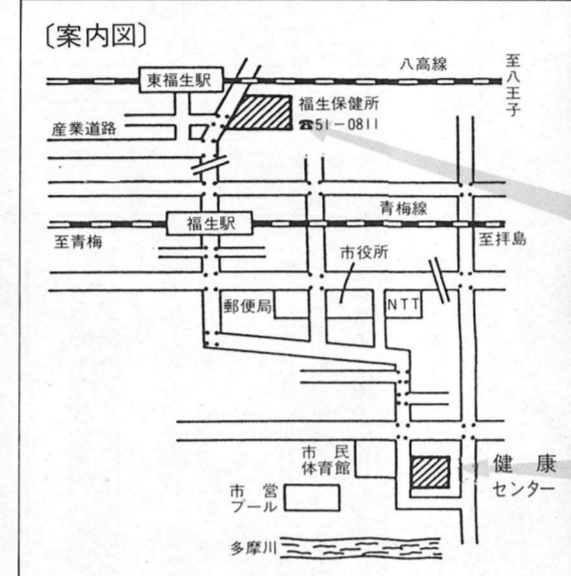
Table with columns: 月日, 曜, 対象者. Includes dates and participant details.

※事前の申し込みは不要です。当日直接おいでください。
1 時間 午前10時~正午



平成4年度健康センター事業日程表

平成4年度に健康センターが行う各種事業の日程が決まりましたのでお知らせします。



問合せ先 福生市役所福祉部健康管理課(福生市健康センター)
☎51-1511(代表)



成人健康診査等予定表

日程等については「広報ふっさ」をご覧ください。

Large table with columns: 対象者, 実施方法, 実施予定月, 申し込み方法. Includes details for various health checkups.

三種混合(百日せき・ジフテリア・破傷風)

Table with columns: 回数, 月日, 曜, 対象者. Details for the triple vaccine.

結核検診(ツベルクリン反応検査・判定とBCG接種)
●対象 3か月~4歳まで
●ツベルクリン注射を行い、2日後に判定をします。

各種予防接種日程表

受付時間 午後1時20分~2時20分
必要なもの 母子健康手帳・問診票

ポリオ生ワクチン(急性灰白髄炎)

Table with columns: 回数, 月日, 曜, 対象者. Details for Polio vaccine.

●対象 3か月~4歳まで
●6週間以上の間隔で2回接種。春・秋に1回ずつ受けて完了させてください。

日本脳炎

Table with columns: 回数, 月日, 曜, 対象者. Details for Japanese Encephalitis vaccine.

●対象 4歳以上
●1~2週間隔で2回接種
●翌年追加接種(1回接種)で完了

国民年金だより

4月から
国民年金保険料が

月額9,700円に

国民年金保険料が4月から月額9,700円になります。国民年金は加入者がお年寄りになったり、障害者になったり、また加入者が亡くなったとき、世帯になったときなどに年金を支給して生活の安定を図ることを目的としていますが、年金額が年々引き上げられているため保険料も段階的に改定する必要があります。国民年金制度の健全な発展のため、皆さんのご理解をお願いします。

年金保険料を前納すると

割り引きされます

国民年金保険料を一定の期間前納すると、保険料が割り引きになるほか、毎月納める手数もなくなります。

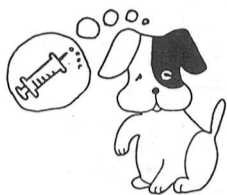
国民年金保険料の前納割引

| | 定額保険料 | 定額保険料+付加保険料(400円) |
|-----|----------|-------------------|
| 月額 | 9,700円 | 10,100円 |
| 年額 | 116,400円 | 121,200円 |
| 前納額 | 113,590円 | 118,270円 |
| 割引額 | 2,810円 | 2,930円 |

(注) 前納の支払いは4月30日(木)までです。

平成4年4月分から平成5年3月分までを、今年の4月30日(木)までに前納されますと、保険料が次表のとおり割り引きされますのでご利用ください。

飼い犬の登録と狂犬病予防注射



平成4年度の登録と予防注射を次の日程で行いますので、お近くの会場でお受けください。

料金

1頭につき 5,120円

※登録料、注射代、注射済票代を含みます。

登録料 2,100円

注射代 2,540円(消費税相当額を含む)

注射済票代 480円

注意事項

犬の体を清潔にして、犬を自由に扱える方がつれて来て下さい。犬のふんを始末する袋等

| 月日 | 場所 | 時間 |
|----------|---------------------|-----------------|
| 4月9日(木) | 武蔵野橋公園(国道16号武蔵野陸橋下) | 午前10時~10時50分 |
| | 明神下公園(南田園1丁目) | 午前11時10分~11時50分 |
| | 熊川中央会館(熊川駅前) | 午後1時~2時 |
| 4月10日(金) | 福生公園(市民会館下) | 午後2時20分~3時30分 |
| | 福東公園 | 午前10時~10時40分 |
| | 福生市健康センター | 午前11時10分~11時50分 |
| | 加美平南公園(秋山酒店北青梅線際) | 午後1時~1時40分 |
| | 福生保健所 | 午後2時~3時30分 |

はご自分で持参ください。なお雨天の場合も実施いたします。登録と予防注射の日程

問合せ 保険年金課年金係 (☎51-1511内線269)

※4月からは内線273へ。

水道だより

上・下水道料金の

支払いは

納期限までに

上・下水道料金の徴収は、東京都の受託水道事業として実施されておりますが、早期徴収をはかるため、納期限を過ぎますと、東京都が委託している電算会社から直接ご家庭に催告状が送付される方法がとられております。そのため、万一納期限後に納められた場合、行きがちが異なる場合がありますのでご了承ください。

※上・下水道料金は、必ず納期限までにお支払いいただきますようお願いいたします。

入居

引越しの際は

必ず連絡を

当市に転入、市内転居された方の上・下水道をご利用になる方、また、他地域に引越される方は、入居される際に必ずご連絡ください。連絡先 水道事務所(☎51-2911)へ。

水は限りある資源です
節水にご協力を

未就園児に入学祝金

今年の4月に小学校へ入学されるお子さんと、幼稚園、保育園またはこれらに類する幼児施設に、過去1年間通園していなかった児童の保護者に、入学祝金(30,000円の予定)を支給します。

※該当者 4月1日現在、福生市に住所があり、今年4月に小

不動産鑑定士による

街頭無料相談会

最近の地価問題は、私たちの身近な問題から国の政策にまで発展し、暮らしに大きな影響を与えています。そこでこのような情勢に対し、国土庁の指導と、東京都並びに関係各機関の協力のもとに、不動産鑑定士による「街頭無料相談会」を開催いたします。

日時 4月4日(土) 午前10時~午後4時
場所 JR立川駅自由通路南口側階段上
申込方法 当日、会場受付

国民健康保険だより

保険税の

納め忘れは

ありませんか

平成3年度の国民健康保険税は納めましたか。もし、納め忘れがありましたらお近くの金融機関で納めてください。私たちが、いつ、どんなときに病気やケガをするかわかりません。そんなとき、治療費に大金がかかって、お医者さんにかかれなかったら大変です。国保は、そういう場合にそなえ、加入者である皆さんがそれぞれの収入に応じた普段からお金を出しあい、必要な医療費に当てようという、助け合いを目的とした制度です。

主催 社団法人日本不動産鑑定協会東京会

市のチャイム放送が午後5時15分に変更

4月1日から10月31日まで、市のチャイム放送が今までの午後4時40分(冬時間)から午後5時15分(夏時間)に変わります。なお、放送後も子どもたちが外で遊んでいるのを見かけたら一声かけて家に帰るように注意してください。皆さんの力で健全な青少年を育てましょう。



市役所前庭の駐車規制について

うっかり納めるのを忘れたり、納めるのが面倒だからという理由で滞納していると、国保制度は運営できなくなります。保険税はみなさんの健康を守る大切な財源です。決められた日までにきちんと納めるようにしましょう。

問合せ 保険年金課保険係(☎51-1511内線272)へ。

身近の野草

しゅんらん

らん科

ランといえばまずシユンランやカンランを指すほどに一番知られたランとのこと。牧野の図鑑にはホクロとして載っており、唇弁にある赤紫色の斑点をほくろに見立てつけられたとあり、春蘭といふのは本当は中国特産で香気があり気品の高いたくさんの品種があって高価であると添えられてあります。東京ドームでの世界のラン展や、デパートの展示などで東洋蘭として立派な鉢に植えられ、何百万円もするのを見ました。

春蘭や雨をふくみてうすみどり 文と画 杉田久女



りにもたくさん見られました。が近ごろの山野草ブームでかなり掘られてしまったようです。こしはばらけ山を歩くゆとりがなくて、この絵は昭和61年に足利の両崖山を歩いた時のものです。この花の想い出としては栃木県の大平山を歩いた時、あまりにもたくさん花が咲いていたので摘んで来て塩漬けにし、お吸いものに浮かせて楽しんでおりました。味はちょっとお臭い感じでした。20年以上も昔のことです。

福生熊川簡易郵便局が特定郵便局として開局

《局名》 福生熊川郵便局
《場所》 福生市熊川545-13
《取扱業務》 郵便(外国郵便を含む) 為替貯金・郵便振替 簡易保険・郵便年金

会員募集

お友達を募集

きんこんかん

親子一緒に遊んだり、工作をしたり、お誕生日会などをして楽しんでいきます。

活動日 毎週金曜日 午前10時~午後1時
活動場所 田園会館、多摩川中央公園

市民劇団

パッカス

演劇に興味のある方、ぜひ一緒に舞台に立ってみませんか。

活動日 毎週水曜日 午後7時30分~9時30分
活動場所 公民館
対象 18歳以上
問合せ 来住野(☎51-1815)へ。

市の業務は第2・第4土曜日がお休みです



図書館夜間開館が始まります

教育委員会では、勤務時間の都合などで昼間ご利用できない方々のために、図書館の夜間開館を4月2日(木)から行います。

夜間の業務は、図書等の貸出しと返却を中心に行います。どうぞご利用ください。

実施館 中央図書館
実施日時 毎週水曜日・木曜日
午後7時まで(祝日、月末整

図書館だより

平日と重なる場合は休館となります。
※お願い 父母等大人の同伴のない小学生以下の方の利用は安全性等を考え、できるだけ遠慮ください。

図書館
子ども映画の
つどい
『大竜巻の魔法使い』

大竜巻でカンザスの田舎から魔法の国へ連れてこられたドロシーと愛犬トトの物語。

日時・場所
3月25日(水) わかたけ分館
3月26日(木) わかざり分館
3月27日(金) 中央図書館
時間は、いずれも午後2時と3時15分の2回



『きのこのぼん』

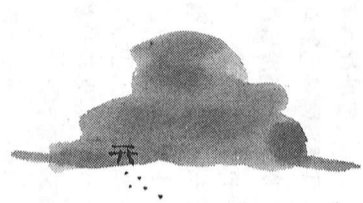
民俗の調査で、お年寄りといろいろ話していると、時々アレノと思うような言葉を聞くことがある。

「きのこのぼん」などもそれである。今はあまり使われなくなっているが、一昨晩のことである。

昨晩はゆうべであるが、一昨晩は「きのこのぼん」とよばれていた。今の感覚からすると、少しおかしい感じがすると思う。

「きのこのぼん」は、もう

消えてしまった日本語らしく『広辞苑』はじめ、ふつうの『国語辞典』には出ていない。しかし、このことばは古い日本人の生活を考える上に、大事なことばである。



ずっと古い時代の一日は、今ののように、朝の日の出から始まるのでなくて夕方日の暮れから始まるのであった。昼間が暗くて、夜が来るのではなくて、夜が先に来て、昼間に続くのが

一日のリズムであったのである。このことは、神社の祭礼が宵宮、夜宮といわれるお祭りから始まって、これが重要な祭礼であり、翌日の賑やかな祭礼は、氏子たちの楽しみ、直会(ナオライ)であることにもよくあらわれている。

今でも、私たちは一日中何かすることを、「よるひる休みなく」とか、「よるひる夢中で」という表現をしている。漢語では「昼夜」と昼が先になっっていて、昼夜兼行などとよく使われる。しかし「ひるよる」とはいわない。

一日のリズムが、昔は夜から始まっていたことが、忘れられていくことばの中に、残っている。福生にもまだ使う人がいて、暮らしに生きていたことに驚かされるのである。

福生市史編さん室 39

3月28日(土)・4月11日(土)・25日(土)

おはなしかい 4月

| | |
|--|--|
| 2日(木)わかざり (3:30) 3日(金)中 央 (3:30) | 8日(木)わかたけ (3:00) 9日(木)わかざり (3:30) 10日(金)中 央 (3:30) |
| パネリアター づちまぜ ナメシオン | パネリアター たぬきが いっぱい |
| 15日(木)わかたけ (3:00) 16日(木)わかざり (3:30) 17日(金)中 央 (3:30) | 22日(木)わかたけ (3:00) 23日(木)わかざり (3:30) 24日(金)中 央 (3:30) |
| ちいさい人形劇 ぐりとぐら | 工作 こいのぼり |

白梅親子映画会

絵本で大きな感動と影響を与えた「木を植えた男」、ゆかいな「ベッカんこ鬼」の話などの他2本、合計4本上映します。ぜひお出かけください。

日時 3月28日(土)午後2時から
場所 白梅会館2階集會室
問合せ 白梅会館(☎53-3454)へ。

ほのぼの人形劇

見ている私たちの気持ちをほのぼのとさせてくれる人形劇。今回は、「ピボバ人形劇ゼミナル」の出演で、『ねこ』、『モコちゃんのマジックショー』などを、親子そろってお楽しみください。2歳くらいから楽しめます。

日時 3月26日(木)午後2時開演(開演は1時30分)
場所 白梅会館2階集會室
定員 90人
※駐車場が狭いので、車で来館はご遠慮ください。
問合せ 白梅会館(☎53-3454)へ。



硬式庭球大会

第11回福生市長杯
日時 4月12日(日)午前8時
30分集合(雨天の場合は19日)
場所 (男子)福東テニスコート・(女子)市営競技場テニスコート
種目 一般男・女ダブルス
対象 市内在住、在勤者
参加費 一組1、500円(当日徴収します)

ちびっ子ひろば

親子のふれあいを深めてみませんか。友達の輪を広げてください。体操やゲームをして楽しく遊みましょう。
期間
◎火曜日コース 4月21日
平成5年3月16日
◎木曜日コース 4月23日
平成5年3月11日

田園会館 春休みゲーム大会

◎オセロ大会
日時 3月27日(金)午前10時
場所 田園会館
対象 小学生
定員 先着20人
◎ウノ大会
日時 3月28日(土)午前10時
場所 田園会館
対象 小学生
定員 先着20人
申込み ①、②とも3月21日(土)から田園会館(☎52-13133)へ。



第22回ポケット劇場

人形劇団ポポロ による
『はなたれ童子』
日時 3月30日(月)午前10時30分
場所 田園会館 ※入場無料
定員 先着150人
問合せ 田園会館(☎52-13133)へ。

子ども ハイキング

多摩川にそって歩き、たんぼの中を通り土のにおいで春を感じ、滝山城跡まで歩いてみよう。
日時 4月3日(金)午前9時20分～午後3時30分
※雨天の場合は中止です。
場所 八王子市滝山城跡
対象 小学1年生～中学3年生
定員 先着25人
申込み 3月23日(月)から田園会館(☎52-13133)へ。

主催 福生市硬式庭球協会
申込み 往復ハガキに大会名、ペアの住所、氏名、電話番号を記入のうえ、〒197福生市北田園2-9-1教育委員会社会体育係へお申し込みください。3月25日(水)の消印まで有効とします。
講演会を開きます。子供たちが今置かれている現状を踏まえ、その子供たちに対してどんな手だすけが私たちおとなにできるのかを考えあわせて行きたいと思っております。
多数のご参加をお待ちしております。
日時 3月28日(土)午前10時～正午
場所 福生市公民館第4・5集會室 ※入場無料
主催 カラフルに教育のこと話しましよ同好会
問合せ 伊東(☎52-8033)へ。

◎金曜日コース 4月24日～平成5年3月12日
時間 午前10時30分～11時15分
場所 八火・木曜日コースVは田園会館及びその周辺、八金曜日コースVはかえで会館及びその周辺
対象 市内在住の幼児(平成4年4月1日現在、満2歳以上)とその母親
定員 各コース25組(ちびっ子ひろばに初めて参加する母親を優先し、定員を超えた場合は、責任抽選により参加者を決定します)
説明会 4月2日(木)田園会館、4月4日(土)かえで会館で午前10時30分から説明会を開きますので参加を希望される方は、ご来館ください。
申込み 4月2日(木)～8日(水)午前9時から午後5時までに直接田園会館に来館し、お申し込みください。ただし、日曜日は除きます。

4月の休日診療所

4月の休日診療所の開設日及び開設場所(開設医療機関)は、次のとおりです。

■内科・小児科(昼間)診療所

- ▽開設日 毎休日
- ▽開設場所 健康センター
☎52-0099
- ▽診療時間 午前9時～正午
午後1時～5時

■内科・小児科(準夜)診療所

- ▽開設日及び開設場所
- ・4月5日(日)高沢医院
所在 瑞穂町 ☎56-2311
- ・4月12日(日)大嶽医院
所在 瑞穂町 ☎57-0162
- ・4月19日(日)丸野医院
所在 瑞穂町 ☎56-5280
- ・4月26日(日)石畑診療所
所在 瑞穂町 ☎57-0072
- ・4月29日(祝)渡辺医院
所在 福生市 ☎53-0815
- ▽診療時間 午後5時～10時

■歯科休日診療所

- ▽開設日及び開設場所
- ・4月5日(日)早崎歯科医院
所在 福生市 ☎53-0469
- ・4月12日(日)松本歯科医院
所在 福生市 ☎53-2300
- ・4月19日(日)みさわ歯科クリニック
所在 福生市 ☎51-4744
- ・4月26日(日)大浦歯科医院
所在 福生市 ☎53-0667
- ・4月29日(祝)三井田歯科医院
所在 福生市 ☎51-0479
- ▽診療時間 午前9時～正午
午後1時～5時

■健康相談

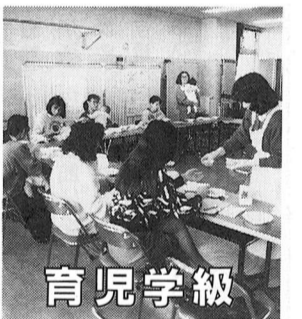
- ①日時 4月2日・9日・16日
・23日・30日 毎週木曜日
午前9時30分～11時
- 場所 市役所1階ロビー
- 相談者 保健婦及び栄養士
- ②日時 4月17日(金) 午前9時30分～11時
- 場所 健康センター

胃がん検診

- 日時 5月12日・19日の火曜日
午前9時～10時
- 場所 福生保健所
- 対象者 市内在住の35歳以上の方
- 申込み 4月1日(水)から30日(木)までに健康センター(☎51-1511内線323)へ。

健康食教室

- 日時・場所 4月13日(月) 午前10時～正午(健康センター)
- ・4月16日(木) 午後1時30分～3時30分(市民会館)
- テーマ 肥満予防・あなたは食べすぎていませんか
- 対象者 市内在住で、両日とも参加できる方
- 定員 20人
- 講師 保健婦及び栄養士
- 持参するもの 筆記用具
- 申込み・問合せ 3月25日(水)から健康センター(☎51-1511内線365)※4月から(☎51-1511内線323)へ。



育児学級

- ◆第1日目「育児教室」
日時 4月1日(水) 午前10時～正午
- 場所 健康センター
- 内容 ①子育ての話と座談会
②家族計画について
- 講師 保健婦及び助産婦
- ◆第2日目「離乳食教室」
日時 4月8日(水) 午前10時～11時30分
- 場所 健康センター
- 内容 ①離乳食の作り方、すすめ方 ②試食
- 講師 保健婦及び栄養士
- ※申し込みは不要です。直接、開設場所においてください。

献血

- 日時 4月3日(金) 午前10時～正午・午後1時～3時30分
- 場所 市役所前庭
- 対象者 満16歳から満64歳の方

ご協力ください

4月の母子衛生行事



- 3か月児健診 4月21日(火)
該当児 平成3年12月生まれのお子さん
- 6か月児健診 4月14日(火)
該当児 平成3年10月生まれのお子さん
- 9か月児健診 4月10日(金)
該当児 平成3年7月生まれのお子さん

4月の予防接種



4月の予防接種は、三種混合(百日せき・ジフテリア・破傷風)とポリオ生ワクチン(急性灰白髄炎)です。予防接種を受けるお子さんの問診票には、必要事項を記入して、必ず印鑑を押して母子健康手帳と一緒に当日ご持参ください。

なお、予防接種を受けるお子さんは、前日早めに寝かせて十分な睡眠をとらせてください。問診票は、ボールペン等で記入し、鉛筆で記入のものや印鑑を押さないものは受け付けられませんので、ご注意ください。

| 月日 | 曜日 | 接種区分 | 対象者 | 備考 |
|-------|----|----------|-------------------------|--------------------------------|
| 4月6日 | 月 | 三種混合 | 平成元年10月1日～平成2年10月31日生まれ | 2歳から4歳までの子が対象で1期は318週間隔で3回受ける。 |
| 4月8日 | 水 | (1期の1回目) | 平成2年11月1日～平成3年10月31日生まれ | 2回目です。 |
| 4月9日 | 木 | ポリオ生ワクチン | 平成3年7月1日～平成3年10月31日生まれ | 1回目の子は今秋に2回目を受けて完了です。 |
| 4月20日 | 月 | ポリオ生ワクチン | 平成3年11月1日～平成3年10月31日生まれ | 2回目の子は今回受けて完了です。 |
| 4月24日 | 金 | (2回目) | 平成3年4月1日～平成3年4月31日生まれ | 2回目です。 |

- で、前回の献血から4週間以上経過している方
希望される方は400ml献血もできます。(満18歳から64歳の方で、体重50kg以上、前回の献血から男子は12週間以上、女子は16週間以上経過している方) 1、200ml、女子は800ml以内です。
- 1歳6か月児健診 4月22日(水)
該当児 平成2年9月生まれのお子さん
※各健診とも母子健康手帳をお忘れなく。6・9か月児健診は、受診券も必要です。
- 3歳児健診 4月7日(火)
該当児 平成元年3月生まれのお子さん
- 受付場所・時間
▽3か月児と3歳児
・ 福生保健所
・ 午後1時～2時
- ▽6・9か月児
・ 健康センター
・ 午後1時30分～2時30分
- ▽1歳6か月児
・ 健康センター
- 保育・栄養相談
①日時 4月10日(金) 午後1時30分～3時(受付)
②日時 4月15日(水) 午前9時30分～10時30分(受付)
- 場所 健康センター
- 内容 保育全般と家族計画
問合せ 福生保健所(☎51-0811) 健康センター(☎51-1511内線365)※4月からは内線323)へ。

不眠について

春眠をおぼえずといいますが、昨今のストレス社会では、この時期不眠を訴えて医師を訪れる方は少なくありません。年度変わりの時期で残業、転勤、受験等に起因する、人間関係の摩擦、環境の変化、生活リズムの乱れによる一時的な不眠が多いようです。ちょっとした心配事がきっかけで不眠に陥ることは誰にでもあります。そのようなときはあせらず、自然な眠りを取り戻すよう心掛けてください。

- か眠れると思うこと
- ◎体を落ち着ける
- ・ 自分の生活リズムを取り戻し守る
- ・ ぬる目の湯にゆっくり入浴し自律神経をおちつける
- ・ 就寝直前の食事は、内臓を活性化し入眠を妨げやすい
- ・ カフェインを含むお茶、コーヒー、清涼飲料等は控える
- ・ 寝酒は過ぎると神経を興奮させ逆効果、少量がよい
- ・ 昼間の適度な運動、就寝前のストレッチ体操は良い眠りを誘う
- ◎環境を整える
- ・ 頭寒足熱の原則を守る
- ・ 枕は高過ぎず、柔らか過ぎずゆったりと、大き目で、そばがら等頭のほてりを防ぐものが良い

- 不眠にはときに病的な理由によるものがあります。うつ病等による病的不安、肥満による呼吸障害、糖尿病による夜間多尿、心臓病や肺疾患による呼吸困難等様々ですが、理由のわからない不眠が続くときは医師に相談してみてください。