

発行 福生市  
〒197 東京都福生市本町5  
編集 市長公室秘書広報課  
市役所の代表電話番号  
☎ 0425-51-1511

市の人口と世帯  
(8月1日現在) 前月比  
人口 61,044人 (5人減)  
(男) 31,148人 (7人増)  
(女) 29,896人 (12人減)  
世帯数 24,379世帯 (20世帯増)

＝訓練会場＝

- 第一訓練会場 福生第七小学校
- 第二訓練会場 福東グラウンド
- 第三訓練会場 福生第二小学校
- 第四訓練会場 福生第一小学校
- 第五訓練会場 福生第二中学校

福生市防災訓練に参加しましょう

8月29日(日) 午前9時30分 訓練開始

(予備日 9月12日(日))

▷午前9時と9時30分にサイレンを鳴らします◁

福生市では、防災関係機関等の協力をいただき防災訓練を実施します。いざというときのために自主的な防災行動を身につけることを目的に、初期消火訓練、応急救護訓練、給食訓練などを行います。ご家族で参加しましょう。

午前9時(警戒宣言発令)と午前9時30分(発災の合図)にサイレンを鳴らします。市民の皆さんのご協力をお願いします。各家庭においても次のような行動をとってください。

- 火はできるだけ使わない
- 家具などの転倒、落下防止措置を点検する
- 防火用水、飲料水を確保し、食糧、防火用品などの点検をする
- 身軽で安全な服装に着替える
- 電話や自動車の利用を自粛する

問合せ 地域防災課地域防災係 (内線246)へ。

\*市内の避難所一覧など防災関連記事は3面にもあります。



昨年の防災訓練から

お出かけください

敬老大会

日時 9月11日(土)

開場 正午 開会 午後1時

会場 市民会館大ホール

入場無料 自由席

9月15日は「敬老の日」です。敬老の日になみ、長い間社会の各分野でご活躍してこられたお年寄りの方々の長寿をお祝いし、楽しい一日を過ごしていただくために敬老大会を開催します。市内にお住まいの60歳以上の方々のご来場をお待ちしております。

対象者 市内にお住まいの60歳以上の方

内容 第一部 式典

第二部 アトラクション

◇お笑いコーナー △歌謡漫談V小島宏之

◇歌謡ショー 笹みどりオンステージ

△ゲストV美神ひろし △司会V新山ノリロー

△演奏V東京ニュースカイオーケストラ

※すべりやすい履物は危険ですので遠慮ください。

問合せ 厚生課庶務係(内線314)

市職員募集

◆職種と募集人員  
保母(保父を含む) 1名  
給食センター作業員 1名

◆採用予定日  
保母 平成6年4月1日  
給食センター作業員 平成6年1月1日

◆受験資格(外国籍の方でも受験資格があります)  
保母 昭和45年4月2日以降に生まれた方で、平成6年3月31日までに短大(保母専門学校等を含む)以上を卒業または卒業見込で、保母の資格を取得している方

◆募集受付  
期間 9月8日(水)～10日(金) 午前9時～午後4時  
場所 文書職員課人事係 (市役所本庁舎2階)

◆申込書と要項の配布  
期間 8月16日(月)～9月10日(金) 午前9時～午後4時 ただし、土曜日、日曜日は除きます。  
場所 文書職員課人事係 (市役所本庁舎2階)

◆試験方法  
保母 筆記試験(一般教養)・適性検査・作文(課題方式)  
給食センター作業員 筆記試験(一般教養)・作文(課題方式)

◆試験日及び場所  
試験日時 10月3日(日) 午前9時  
場所 福生市商工会館 3階会議室

◆申込み書類 職員採用資格試験申込書(市指定様式)・履歴書(市指定様式)・卒業証明書または卒業見込証明書・成績証明書

※申し込み書類は、本人が直接持参してください。郵送、電話での受付はいたしません。

◆試験日 10月3日(日) 午前9時

◆試験場所 福生市商工会館 3階会議室

◆問合せ 文書職員課人事係 (内線243)へ。



美神 ひろし



笹 みどり



小島 宏之

▷アトラクションのゲスト

敬老の日 入浴無料サービス

9月15日の「敬老の日」は、65歳以上の市民の方に入浴の無料サービスが行われます。

保険証とか免許証など、年齢のわかるものをお持ちになって、直接公衆浴場へお出かけください。

▽実施公衆浴場

浜の湯(熊川966番地)ほか多摩地区の公衆浴場

第43回 福生七夕まつり

市民の皆さんのご協力 大変ありがとうございました。

福生七夕まつり実行委員会

市役所の代表電話番号は51-1511です

TAMAらいふ21  
自主企画プログラム

「西多摩の女性から  
地域づくり」

西多摩地域の9市町村すべての女性  
がいつしよに、環境や高齢化問題など暮  
らしをよくする地域づくりについて考  
えていきます。

お気軽にご参加ください。

日時 9月5日(日)午後1時~4時

場所 市民会館小ホール ※入場無料

内容

◇記念講演「たかが女・されどおんな」

△講師V宝井琴枝(女性講談師)

◇女性塾開講(クイズトークショー)

△テーマV「西多摩の女性から地域  
づくりへのメッセージ」

定員 先着250人

主催 西多摩の女性から地域づくり実  
行委員会

問合せ 東京多摩教育事務所西多摩支  
所 社会教育係 (☎0428-221  
1151内線604) へ。

<入場料> 年齢は7月31日現在です

	大人 満19歳以上	中人 満15歳以上	小人 満6歳以上	幼児 満4歳以上
普通入場券	1,900円	1,500円	1,000円	500円
パスポート券	6,500円	5,000円	3,500円	

\*パスポート券は期間中何回でも入場できます  
\*入場券で昭和記念公園の入園もできます



TAMAらいふ21  
**VOICE93**  
開幕

◇会場◇ 昭和記念公園

パビリオンで楽しんだあとは  
レストランでひと休み。それから  
ショッピング、遊園地で遊ん  
で一日ゆっくり楽しめます。ご  
家族連れでお出かけください。

固定資産評価審査委員会は、  
固定資産課税台帳に登録された  
事項に関する不服を審査決定す  
る委員会です、その定数は3人、  
任期は3年です。

固定資産税の納税者は、当該  
年度の課税台帳に登録されてい  
る事項について不服がある場合  
には、縦覧期間の初日(3月1  
日)から、その末日(3月20  
日)後10日までの間(原則とし  
て30日間)に文書をもって、委  
員会に審査の申し出をすること  
ができます。

この委員会が設置されたの  
は、昭和26年で、戦後の民主化  
の一つの現われであろうと思わ  
れます。

戦後、福生市は横田基地のの  
たらず経済効果によって大きく  
変貌し、また、昭和37年頃より  
始まった福生駅東口一帯の各区  
画整理事業が完成を見るに至っ  
て西多摩の表玄関と言葉も

福生NOW

「適正な評価」  
固定資産  
評価審査委員長  
堀田 晴二



当然のような発展を遂げました。  
そのうえバブル景気を境として、  
さらに都市化の波を受け、マン  
ション等高層化された建物も多  
く出現しました。

はそれ以上の予算が付くと想像  
され、平成7年度までには道路  
幅員16m(車道9m、歩道左右  
各3・5m)に拡張され福生市  
の表玄関として整備される事に  
なりました。これに伴いまし  
て、福生駅西口の通りも、歩車

と聞いております。また、福  
生駅西口も永らく再開発が叫ば  
れてきましたが、平成3年度よ  
り東京都の道路整備特別交付金  
の対象事業となりました。平成  
4年度は約10億円の予算が付  
き、平成5年度も同程度、また

道が区別され、電線の地中下も  
検討されており、さらに植樹等  
がなされるとともに、個々の建  
物も高層化が進み、様相が一変  
するものと推察されます。

近年、周辺市町の都市整備が  
進み、かつての西多摩の表玄関  
も地盤沈下が進んでいると思わ  
れるこの時期に、福生市再活性  
化の一つになるものと思われま  
す。

農地の宅地並課税の選択、福  
生駅西口通りの拡張等の要件  
は、建物の新築、増改築等が多  
く行われ、当然固定資産税の新  
たな評価がなされるものと思わ  
れます。

私共委員会といたしまして  
は、福生市全域の固定資産の評  
価につきまして、つねに適正で  
あることを市の担当者に強く要  
望するとともに、不服審査にあ  
たりましては委員一同厳正公正  
に対処する所存であります。そ  
のため三多摩27市の評価審査  
委員会と連絡協議会を持ち、ま  
た、当委員会独自でも種々の事  
例について研究討議を重ねて、  
市民のために遺漏のないように  
努力いたしております。

市役所は毎週土曜日が休みです

9月の無料相談

相談内容	日時	場所	備考
人権身の上相談 行政相談	1日(水) 午後1時~4時	商工会館 200会議室	
法律相談	3日(金)・8日(水) 22日(水)27日(月) 午前10時~午後3時 (1人30分)	市役所1階市民相談室	予約制先着8人相談日の6日前から電話 で受付 ☎51-1511内線218
交通事故相談	16日(木) 午後1時~4時		
税務相談	10日(金) 午後1時~4時		
消費者相談	13日(月) 午前10時~午後3時		☎51-1511 内線276
パートタイム相談	毎週火曜日 午後1時~4時		
登記相談	2日(木) 午後1時~4時		
少年相談	17日(金) 午前9時~午後5時		予約制、当日午後4時までに市民相談室 ☎51-1511内線218へ。相談日以外は 警視庁立川少年センター☎22-6938へ
年金相談	毎週月曜~金曜日 午前8時30分~午後5時	保険年金課 年金係窓口	祝日を除きます
心配事相談	毎週水曜日 午後1時~4時	福祉会館	第3水曜日の15日は祝日のため 16日(木)になります
心身障害者相談	16日(木) 午後1時~4時	福祉会館	
母子・寡婦相談	毎週月曜~金曜日 午前8時30分~午後5時	児童課窓口	祝日を除きます
児童相談	毎週月曜日 午前9時~正午	児童課窓口	
教育相談	毎週月曜~金曜日 午前9時~午後4時	市民体育館 教育相談室	☎52-7711(教育委員会直通) ☎51-7700(教育相談室) 祝日を除きます
金融相談	16日(木) 午後1時30分~3時30分	商工会館 1階研修室	福生市商工会☎51-2927
緑の相談	9日(木) 午後2時~4時	市民相談室	電話でも受け付けます ☎51-1511内線217
市民相談	毎週月曜~金曜日 午前8時30分~午後5時	市民相談係	☎51-1511内線218 祝日を除きます

心身障害児の  
就学相談

教育委員会では、心身に障  
害のあるお子さんの就学相談を  
行います。この就学相談を受け  
られる方には、あらかじめ「就  
学相談票」を提出していただき  
ますので、保護者の方のご協力  
をお願いします。

▽対象児  
・平成6年4月に、小学校に入  
学する心身に障害のあるお子  
さん  
・平成6年4月に、都立盲、ろ  
う、養護学校の小学部、中学部  
へ入学を希望されるお子さん  
・平成6年4月に、市立小・中学

妊娠出産休暇・育児休業  
補助教職員候補者の募集

校の心身障害者級に入学を希  
望されるお子さん  
現在、就学猶予になっていて  
平成6年4月から就学を希望  
されるお子さん  
受付・問合せ 8月31日(火)ま  
ださい。

東京都教育委員会は、都内の  
公立学校の教員及び事務職員等  
が妊娠出産休暇または育児休業  
をとった場合に、その代わりと  
して勤務する臨時的任用教職員  
の採用候補者を募集します。  
職種 ①教諭、養護教諭、寄宿舎  
指導員(従来の寮母・男子も  
可) ②事務、司書、栄養士  
選考 書類選考  
受付期間 9月1日(水)~6日  
(月) ただし、4日、5日は  
閉庁のため除きます  
※詳しい募集要綱は、市教育委  
員会に置いてありますのでお  
問い合わせください。  
問合せ 指導室教職員係(☎  
52-7711)へ。

# 8月の交通キャンペーン

## シートベルトを着用し 安全運転に努めよう

昨年度内、自動車乗車中での交通事故による死亡者のうち、シートベルトを着用していなかった人は90%近くにのぼりました。シートベルトの着用率は、ここ数年低下傾向にあって、着用しない理由をみると、「面倒だから」「ちょっと、そこまで行くだけだから」など、自分への言い訳でシートベルトを着用していないドライバーが多いようです。

ところで、ドライバーが自分の手足で支えられる衝撃力は、時速7キロ程度の衝突までという実験結果があり、いかにシートベルトが命綱であるかということがお分かりいただけるかと思えます。

まさにシートベルトは、安全運転の第一歩なのです。

《シートベルトは正しく着用しよう》

- ・シートベルトが首にかけられないように
- ・肩ベルトを背中へ回さないように
- ・腰ベルトは腹部にはなく、腰の骨にかかるように
- ・ベルトはよじれないように
- ・ベルトをクリップなどでするませず使用しないように
- ・一人分のベルトを複数の人で使わないように

### ※着用の際の注意

妊娠中の女性や疾患のある方のシートベルト装着は、万一の場合腹部などに強い圧力を受けるおそれがありますので、医師に相談のうえご使用ください。

「カチツとね  
シートベルトと  
安全確認」

## 市道はみんなのもの 正しくきれいに 使いましょ

市道上に自動販売機を設置したり、商品を陳列したり、立て看板などを掲出したりしていませんか。市道上に生垣などの樹木がはみ出していませんか。市道上に空き缶や、吸い殻などを捨てたりしていませんか。

このようなものが道路上に出ていたり、散乱していると、歩行者の迷惑になります。

ばかりでなく、交通事故の原因ともなり非常に危険です。また美観上も好ましくありません。

安全で快適な道路環境を保つため、お互いに道路の正しい使用を心がけましょう。

市道に関するお問い合わせは土木課管理係（内線332）へ。

## 災害についての家族会議を開きましょう

いざという時、あわてずに行動できるよう災害時の役割分担や避難場所の確認をしておきましょう。

- ①役割分担 火の始末、ガスの元栓締め、持ち出し品の確認役を決めておきましょう。
- ②避難 一時集合場所、避難場所、避難方法を確認しましょう。幼児やお年寄りのいる家庭では誰が世話をするのか決めておきましょう。
- ③連絡方法 家族が離ればなれになった時の連絡方法や、落ち合う場所を決めておきましょう。

## 地震発生 そのとき あなたは

地震は何の前ぶれもなく突然発生します。また、地震の発生を阻止することはできませんが、地震による2次災害は防ぐことができます。

それには皆さんが日ごろから防災に対する知識を身につけ、色々と準備をし、訓練しておくことが大切です。

### ▷屋外にいたら

- ・ブロック塀や石塀から離れる。
- ・窓ガラスの破片や屋根がわらなどが落ちてくることがあるので、建物の周りには近づかず、広場のような場所に避難する。
- ・垂れ下がった電線には近づかない。
- ・商店街やビル街にいた場合は、頭をカバンや本などで保護し、近くの空き地や建物内などに避難する。

### ▷車を運転していたら

- ・地震を感じたら、徐々に速度を落とし、道路の左側に寄せてエンジンを切る。
  - ・揺れがおさまるまで車外に出ず、地震情報をカーラジオで聞く。
  - ・車を離れる時は必ずキーを付けたまま、ドアロックはしないで車検証などは持って出る。
- ▷屋内にいたら
- ・すばやく火を消す。大きな揺れで歩けない時は身の安全を図り、揺れが収まったら真っ先に火を消して火元を確かめる。
  - ・ゆがみで戸が開かなくなることがあるので避難口を確保する。
  - ・室内でのガラスの破片はカミソリの刃のようなもの。かならずスリッパかできれば革靴をはく。

## 避難場所一覧

- |          |           |
|----------|-----------|
| ①福生第二中学校 | ①福東少年野球場  |
| ②加美平公園   | ②福生第四小学校  |
| ③福生第六小学校 | ③福生第一小学校  |
| ④学校用地    | ④都立福生高校   |
| ⑤もくせい公園  | ⑤福生第七小学校  |
| ⑥わらつけ公園  | ⑥福生第三中学校  |
| ⑦福生第三小学校 | ⑦福生第二小学校  |
| ⑧福生公園    | ⑧福生第五小学校  |
| ⑨福生第一中学校 | ⑨都立多摩工業高校 |
| ⑩福東公園    | ⑩多摩川河川敷周辺 |



9月1日は防災の日 8月30日～9月5日は防災週間です

### 福生市高齢者・障害者 生活実態調査結果の概要①

福生市では、高齢者や障害者の方々がつまでも住み慣れた地域の中で、障害がなく生活ができる「在宅福祉サービス」を基本とする地域福祉計画を策定しています。

この計画にあたり、高齢者と障害者の方々にご協力をいただき、「生活実態調査報告書」を取りまとめることができましたので、調査結果の概要を報告します。

今回は①調査の概要を、以後②要介護高齢者、③ひとり暮らし高齢者、④高齢者のみ世帯・一般高齢者、⑤心身障害者（児）の順で5回に分けて調査結果の概要を報告します。

#### ◇調査の概要◇

**調査の目的** 市内に居住する65歳以上の高齢者及び障害者（児）の日常生活の実態と行政サービスなど福祉施策への要望を把握・整理し、これからの地域福祉施策のあり方を検討するとともに地域福祉計画を策定するための基礎資料とすることを目的としました。

**調査の方法** 福生市内に居住する65歳以上の男女及び障害者（児）を対象に、下表に掲げる標本数、抽出方法、調査方法により行いました。

**調査期間** は高齢者が平成4年10月13日から11月6日、障害者（児）が平成4年10月13日から11月11日の間に行いました。

標本数及び抽出方法、調査方法				調査票の回収結果	
対象者	標本数	抽出方法	調査方法	有効回収数	有効回収率
ねたきり高齢者	108人	全員対象	調査票を郵送し、民生委員が訪問して聞き取り調査を行う	96人	88.9%
ひとり暮らし高齢者	535人	全員対象		486人	90.8%
高齢者のみ世帯	868人	全員対象		466人	95.6%
一般高齢者		ねたきり高齢者、ひとり暮らし高齢者、高齢者のみ世帯を除き、無作為抽出	364人		
障害者（児）	638人	65歳未満の身体障害者手帳及び愛の手帳所持者全員を対象	調査票を郵送し郵送で回収する	359人	56.3%

### 私立幼稚園児の保護者に補助金

次の要件に該当される方は、忘れずに申請をしてください。

**該当する方** 市内に居住（住民基本台帳または外国人登録原簿に記載されている方）し、かつ、私立幼稚園に通園している園児（3歳～5歳児）の保護者で、保育料を納入している方。

**補助額** 園児1人当たり7,100円（月額）

\*今回の支給は前期分の4月～9月分です。

**申請期限** 9月16日（木）

**申請先** 通園している各幼稚園へ提出してください。

なお、申請用紙は9月上旬に各幼稚園から配布されます。この時期に配布されなかった場合は、総務部庶務課庶務係（内線251）へご連絡ください。

### 夏休みの思い出絵日記コンテスト —応募作品をプチギャラリーに展示—

小学校や幼稚園の入園にまで受験地獄が広がってしまった今時の子どもたち。寂しい話です。ところで夏休みは楽しく過ごせていますか。9月のプチギャラリー展示EVENTでは、「夏の終り」に子どもたちに夏休みの思い出を絵日記に描いてもらい展示します。

**期間** 全作品展示 9月7日（火）～11日（土） 午前11時～午後6時  
 ▲優秀作品展示発表 9月12日（日） 午後零時～6時

**展示場所** プチギャラリー2階、3階  
 作品の応募 B4サイズの用紙に絵日記を描き、9月6日までにプチギャラリーに設置してある回収箱にいれるか、7日に直接会場へお持ちください。

なお、応募作品の裏に学校名、住所、氏名、電話番号を記入してください。作品は展示期間終了後返送します。

**賞** 最優秀作品1点、優秀作品2点、佳作5点にすぎない賞品が贈られます。また、応募者全員に参加賞が贈られます。

市役所は毎週土曜日が休みです

### ご参加ください

## 第7期 ボランティアスクール

私たちの身近な問題、福祉について、ともに話し合い、考え、ともに実践していく学習の場として、第7期ボランティアスクールを開講します。

**期間** 9月10日～10月15日の毎週  
 金曜日 午後1時30分～4時

**場所** 福祉会館

**対象** 市民（性別・年齢を問いません）

**定員** 40人（定員になり次第締め切ります）

**申込み・問合せ** 福生市社会福祉協議会〔福祉会館内（☎52-2121）へ〕。

### リサイクルさせよう限りある資源

#### 9月の資源回収予定

実施団体	実施日	地域
本町一町会	9月26日（日）	本町一町会
福生フェニックス	9月11日（土）	全域
南田園3丁目子供会	9月11日（土）	南田園3丁目
牛一子供会	9月5日（日）	牛一町会
福生二中PTA 加美支部	9月 日未定	加美地区
志茂一子供会	9月12日（日）	志茂一町会
ころりん村幼稚園 保護者会	9月9日（木）	全域
青少協福栄支部	9月5日（日）	福栄町会
本町七町会	9月12日（日）	本七町会
牛二青少協	9月12日（日）	牛二町会
志茂二神輿会	9月19日（日）	志茂二町会
一中PTA 鍋一支部	9月 日未定	鍋一町会
福生二小PTA	9月 日未定	福東地区
ヤングジャイアンツ	9月 日未定	加美平団地
武蔵野第2町会	9月12日（日）	武蔵野第2町会
熊川団地少年野球部	9月 日未定	熊川団地
鍋一町会	9月 日未定	鍋一町会
つばさの会	9月26日（日）	全域

\*天候などにより変更する場合があります  
 問合せ 清掃課庶務係（内線282）へ。

### 官公署だより

#### ■再就職準備講座

高齢者の方を対象に再就職の心得や適職についての講座と相談会を行います。

▽日時 8月22日（日）（講座）  
 午後1時30分～3時（就職相談会）  
 午後3時～4時（講座）  
 八王子駅ビル8階▽講座内容

「生涯現役」仕事を通じての社会参加を考える▽  
 講師 梶原豊氏（高千穂商科大学教授▽相談員 福生、八王子、町田就業相談所相談員）  
 ▽申込み 事前に電話で東京都福生高齢者就業相談所（☎52-2102）へ。

#### ■9月は障害者雇用促進月間

9月に障害者の雇用促進運動が行われます。ハローワーク青梅（公共職業安定所）では、東京都障害者雇用促進協会青梅支部との共催により各種の行事を行います。

一人でも多くの障害者が職業を通じて社会参加ができれば、すようご理解とご協力をお願いします。

▽9月2日 障害者雇用優良事業所・優良障害者表彰式▽9月1日、2日 駅頭キャンペーン（福生、羽村、小作、河辺のJR各駅において障害者雇用促進キャンペーンを実施）  
 ▽9月30日 集団見合い方式による就職相談会▽場所 東京都障害者スポーツセンター 体育館（国立市）\*この機会に求人者、求職者の方はご相談ください。▽問合せ ハローワーク青梅（☎0428-118609）へ。

■東京障害者職業能力開発校 平成6年4月入校生募集  
 ▽募集職系 電気・電子、ビジネス情報、グラフィックワーク、機械・図面、工芸、アパレル、レザー加工、木材加工、塗装、義肢・装具、流通ビジネスの11職系▽訓練期間 平成6年4月から1年間（義肢・装具系は2年間）▽募集期間 9月16日から新規学卒は10月29日、一般一次は12月24日まで  
 に現住所を所管する公共職業安定所へ入校願書を提出▽授業料 無料（公共職業安定所の指示を受けた場合手当の支給あり、寮の設備あり）▽問合せ 最寄りの公共職業安定所 所か当校（〒187小平市小川西町2-234-1 ☎0423-411411）へ。

### 年に一度は健康診査を受けましょう

市民の皆さんの健康保持・増進を図るため、基本健康診査を行っています。当市の健康診査の受診項目はミニドック並みの充実した内容です。定期健診を受けて、病気の早期発見、治療に努め自分自身の健康を守りましょう。

実施期間 9月1日(水) ~10月31日(日)

対象者 市内在住の65歳以上の方(4月1日現在)

受診方法 市内指定医療機関へ基本健康診査実施のお知らせ兼受診券(8月下旬に郵送で通知)と健康保険証、老人医療症を持参してください。なお、受診の結果治療が必要になる場合は一部負担があります。

問合せ 健康センター(内線323)へ。

### 国民年金だより

#### 国民年金 Q&A

△QV 私は現在自営業で国民年金に加入していません。今度、生命保険会社の個人年金に加入するので国民年金をやめたいのですが?

△AV それはできません。民間会社の個人年金は、設計はどうかあれ貯蓄の一種であり、掛金と運用利息を財源にして利潤をあげる必要がありません。

一方、国民年金等の公的年金は、現役世代は国民の義務として必ず加入し、高齢者や障害者、遺族を支える相互扶助のしくみを土台に、物価が上がった分は年金額が自動的にアップするほか、5年ごとに賃金や生活水準の向上を年金額に反映させるしくみになっています。

また国民年金の事務費は全額国の負担ですし、老齢年金額も三分の一は国が負担しています。このほか国民年金保険料は社会保険料控除、受給する年金は公的年金等控除など税金面での優遇処置もあるなど大きな違いがあります。

なお、自営業者などの国民年金第1号被保険者が将来より多くの年金を受けたい場合、付加年金や国民年金基金へ加入することもできます。

### 国民健康保険だより

#### 国民健康保険税の納税通知書は届きましたか

平成5年度の納税通知書をお送りしました。保険税の算出方法等については同封の「納税通知書の説明」を参照してください。また、納税通知書が届いていなかったり、内容に不明な点がありましたら、保険税係までお問い合わせください。

なお、納税通知書の宛名は国民健康保険に加入していても世帯主になりません。この場合(被保険者でない世帯主)と記載してあります。

#### 納税は口座振替で

保険税の納付を口座振替にしますと、納め忘れがないうえ手間もはぶけますので、ぜひご利用ください。口座振替の申込書は、納税通知書に同封してあります。

手続きについては、その申込書と預金通帳、預金通帳に使用している印鑑、納税通知書をお持ちになって、預金先の金融機関で行ってください。問合せ 保険年金課保険税係(内線271)へ。

## 福生市医療機関一覧表

市内の医療機関の診療及び休診日は次のとおりです。受診の際におまちがえのないようご確認ください。

医療機関名(50音順)	住所	電話	診療科目	診療時間	休診日
内山耳鼻咽喉科医院	福生 1298	51-0989	耳鼻咽喉科・気管食道科	午前9:00~11:30 午後3:00~5:30	木曜、土曜の午後、日曜、祝日
馬詰眼科	志茂 35-1	53-9521	眼科	午前9:00~午後1:00 午後2:30~6:00	土曜午後、日曜、祝日
岡村クリニック	福生887-6 星野ビル1F	30-5644	内科・産婦人科	午前9:00~12:00 午後3:00~7:00	土曜・日曜午後、木曜、祝日
鹿野クリニック	熊川 181	51-3636	内科・小児科	午前9:00~12:00 午後3:00~6:00	土曜午後、日曜、祝日
川田耳鼻咽喉科医院	東町1-1 ISビル3階	53-3711	耳鼻咽喉科	午前9:30~12:30 午後3:00~7:00 土曜=午前9:30~午後2:00	日曜、祝日
河内クリニック	熊川 1403-1	52-1352	内科・神経科・精神科	月、水、木=午後1:00~7:30 金=午後6:00~7:30 土=午前10:00~午後2:00	火曜、日曜、祝日
木野村医院	牛浜130-1	51-0283	内科・小児科	午前9:00~11:30 午後4:30~6:30	土曜午後、日曜、祝日
熊川病院	熊川 154	53-3001	内科・消化器科・小児科	午前9:00~11:30 午後1:00~4:30	土曜午後、日曜、祝日
セザイ皮膚科クリニック	福生 669-3 ローズマンション2F	51-7889	皮膚科・形成外科	午前10:00~午後1:00 午後3:00~6:30	土曜午後、木曜、日曜、祝日
大聖病院	福生 871	51-1311	内科・外科・産婦人科	内科=午前8:30~11:30 午後2:00~4:30 外科=午前8:30~12:00 午後1:30~4:30 産婦人科=午前8:30~12:00 午後1:30~4:30	土曜午後、日曜、祝日
多満ビル診療所	熊川 1708	53-1471	内科	午前10:00~午後2:00 午後5:30~7:00	日曜
田村皮膚科	加美平3-34-5 島田ビル1F	53-3875	皮膚科	午前9:00~12:00 午後3:00~6:30 土曜=午前9:00~12:00 午後2:00~5:00	木曜、日曜
中村医院	熊川 428	52-1031	内科・外科・整形外科・胃腸科	午前9:00~12:00 午後4:00~6:30	木曜、日曜、祝日
西村医院	熊川 927	53-0182	内科・外科・胃腸科・皮膚科・胃ドック	午前8:30~12:00 午後3:00~6:30	土曜午後、日曜、祝日
福生クリニック	加美平 3-35-13	51-2312	胃腸科・循環器科・内科・放射線科	午前9:00~12:30 午後3:00~6:30 土曜=午前9:00~12:30 午後2:00~5:00	日曜、祝日
福生団地診療所	南田園 2-16 (12-116)	52-6337	内科・小児科	午前9:00~12:00 午後3:30~6:30	木曜午前、土曜午後、日曜、祝日
福生中央医院	本町 78	51-0440	内科・小児科・皮膚科	午前9:00~12:00 午後4:00~6:00	土曜午後、木曜、日曜、祝日
福生病院	加美平 1-6-1	51-1111	内科・神経科・外科・整形外科・泌尿器科・産婦人科・小児科・眼科・皮膚科・耳鼻咽喉科・脳神経外科・麻酔科	午前8:30~11:30	土曜、日曜、祝日
星野医院	福生 1066	52-2330	内科・小児科	午前9:00~12:00 午後3:30~6:30	木曜・土曜午後、日曜、祝日
道又医院	加美平 1-17-12	51-3626	内科・小児科・産婦人科	午前9:00~12:00 月曜・金曜=午後3:30~5:30	木曜、日曜、祝日
目白第二病院	福生 1980	53-3511	外科・脳神経外科・内科・整形外科・胃腸科・放射線科・麻酔科・形成外科	午前9:00~11:30	日曜、祝日、第2・第4土曜
森整形外科医院	加美平 1-5-5	52-5311	整形外科	午前10:00~午後1:00 午後3:00~6:00 土曜=午前9:00~12:00	土曜午後、日曜、祝日
山口外科医院	志茂 233	53-1177	外科・整形外科・胃腸科・小児科	午前8:30~12:00 午後3:00~7:00	日曜午後、月曜、祝日
山田医院	福生 636	51-0010	小児科・内科	月曜~土曜=午前9:00~11:30	日曜、祝日
米谷内科医院	志茂 156	51-0143	内科	午前8:30~12:00 午後2:00~7:00	土曜午後、日曜、祝日
渡辺医院	熊川 452	53-0815	内科・外科・胃腸科・整形外科	月曜~金曜=午前9:00~11:30 午後4:00~7:30 土曜・日曜=午前9:00~11:30 午後2:00~4:30	水曜、祝日

# 市民体育館 開館二十周年記念 スポーツ観戦事業 女子バレーボール 招待試合

## NECレッドロケッツ×小田急ジュニー

市民体育館では、毎年、市民の皆さんが身近で一流スポーツを観戦していただけるようにスポーツ観戦事業を行っています。今年度は、開館20周年を記念して、日本リーグの女子バレーボールチームを迎えての招待試合です。

会・東京都バレーボール協会  
入場方法 9月1日(水)より市民体育館にて入場整理券を配布します。なお、入場整理券は1人2枚までとします。  
問合せ 市民体育館(☎52-511)へ。



家庭でいらなくなった生活雑貨や、趣味の作品などを販売してみませんか。皆さんの参加をお待ちしています。  
日時 9月26日(日) 午前10時～午後2時  
※雨天の場合は10月3日(日)に順延  
場所 市役所前庭  
出店条件 市民の方(営業目的の方は参加できません)  
出店料 無料  
申込み・問合せ 経済課商工係(内線276)へ。

### 福生いどでんわ 設立15周年記念 清里へ研修旅行

視力障害者と共に歩む会「福生いどでんわ」では、設立15周年を記念し、羽村市のご協力を得て、羽村市自然休暇村にて一泊研修旅行を行います。参加をご希望の方はお申し込みください。  
日程 9月5日(日) 午前9時～午後4時  
福生市福祉会館前集合(6日(月) 午後4時) 福生市福祉会館前着予定  
費用 一人1,2000円  
申込み・問合せ 福生市福祉会館 福祉協議会ボランティアコーナー(☎52-1212) または福生いどでんわ事務局(☎52-6142)へ。

### 野菜一個を持ってウォークラリーに参加しよう

日時 9月12日(日) 午前9時  
※雨天中止。ただし、小雨決行。  
場所 多摩川中央公園おまつり広場集合  
※ゲーム終了後、持ち寄った野菜でとん汁を作ります。  
主催 福生市教育委員会  
協力 田園会館  
申込み 2人から4人一組で、社会教育課社会体育係(☎52-15511) または田園会館(☎52-3133)へ、直接か電話で9月8日(水)までに申し込んでください。なお、当日受付もいたします。  
※当日申し込みの方は、午前8時45分までに多摩川中央公園で受付をしてください。



期日 9月15日(祝)  
時間 午前9時～午後4時  
※弁当持参のこと  
場所 福生市営プール  
対象 市内在住、在勤、在学の中学生以上で泳げる方  
参加費 500円(保険代他) 定員 30人  
申込み 8月23日(月) から9月8日(水)までに市民体育館内社会体育係(☎52-15511)へ参加費を添えて直接申し込んでください。

市役所は毎週土曜日が休みです

### シルク台地区 (片倉跡地・周辺地区)

#### 地区計画原案の 公告・縦覧

市では、次のとおりシルク台地区(片倉跡地・周辺地区)の地区計画原案の縦覧を行います。

縦覧を希望される方、ご意見等のある方は、都市計画課窓口においてください。  
縦覧期間 9月6日(月)～27日(月) 午前8時30分～午後5時 ただし土曜日・日曜

日・祝日は行いません。縦覧場所 都市計画課窓口  
問合せ 都市計画課都市計画係(内線352)へ。

#### 特別障害者手当・障害児福祉手当・経過措置の福祉手当(5月～7月分)を振り込みました

ご本人あてに振込通知をしませんので、各金融機関でお確かめください。  
問合せ 厚生課給付係(内線318)へ。

### 図書館だより

わかぎり分館 ☎52-7421  
わかたけ分館 ☎51-0083  
中央図書館 ☎53-3111

### おはなしかい

1日(水) わかたけ(3:00)	8日(水) わかたけ(3:00)
2日(木) わかぎり(3:30)	9日(木) わかぎり(3:30)
3日(金) 中央(3:30)	10日(金) 中央(3:30)

パネルシアター  
ひよこのもと  
工作  
22日(水) わかたけ(3:00)  
24日(金) 中央(3:30)  
大型紙芝居  
キャベツくん  
29日(水) わかたけ(3:00)  
ペーパーアート  
おたまじゃくしの101ちゃん

### 会員募集

エアロビクス  
サークル  
グリーン

あなたも美容と健康のためにエアロビクスを始めてみませんか。

活動日時 毎週水曜日 午後7時15分～8時30分  
場所 松林会館

連絡先 午後5時以降に池田野(☎53-9962)か上遠野(☎53-1670)へ。  
ハイキングのお誘い  
ツツジ会  
毎月1回仲間と一緒にハイキングを楽しみませんか。別の世界が見えてきますよ。  
山行 毎月第2日曜日  
会費 1か月300円  
問合せ 瀬田(☎53-3881)へ。

### 身近の野草

(61)

#### うつぼ草

しそ科

のを見ましたが、中央公園の作られたころから姿を消しました。これは昭和の堰より昭島寄りの土手に咲いていたのを描きました。枯れた花穂は利尿剤として用いられるそうです。

日あたりのよい野山に自生する多年草。草丈20～30cm位。濃紫の花は、見れば見るほど美しく大好きな花の一つです。夏の始めの花で真夏から秋には枯れてしまうので、夏枯草とも言います。  
弓矢を入れる鞆に似ているのでこの名が付けられたと言いますが、鞆なんて博物館で見たような気がします。が、広辞苑で調べてみると、絵入りで説明されていきました。その形から花の名を付けた人の想像力に脱帽です。  
福生団地近くの多摩川土手にたくさん咲いてい

なつかしき春の形見かうつぼぐさ夏の花かや紫にして与謝野昌子  
驚こめて遠森かくす朝草 富安風生  
うつぼぐさ川霧去りしあかるさに 川島衍徳子  
文と画 佐藤文字



### 第105回 市民名画劇場 「マイ・ガール」

ペンシルバニアの田舎町が舞台。葬儀屋のパパとおばあちゃんと一緒に暮らすベダは11歳の女の子。男親に育てられたためか、勝ち気で元気がいっぱい、悩みなんかぜんぜんありそうもない。ところがパパの前に美しい美容師が現れてベダの心は揺れ動き始めます。そんなとき彼女の心の支えになってくれたのが幼なじみのトマス。彼を男として見るようになり、それは淡くて大きな恋へと発展します。でも運命はそんな二人に予期せぬ出来事を用意していたのです。



監督=ハワード・ジフド 主演=アンナ・クラムスキー  
日時 8月28日(土) 午後2時30分、午後6時30分(2回上映、開場30分前。午後6時30分からの上映には、中学生以下の方は保護者の同伴が必要です)  
場所 市民会館小ホール \*入場無料  
定員 各回先着260人  
問合せ 市民会館(☎52-1711)へ。

### 市民会館 催し物インフォメーション



☆チケットのお求めは  
市民会館では発売日の午前9時から発売し  
ます。他のプレイガイドもご利用ください。  
電話予約・問合せ 発売日の午後1時から  
市民会館(☎52-1711)へ。

**福生寄席**  
出演者 柳家小さん、内海桂子・好江ほか  
日時 12月11日(土) 午後6時30分開演  
場所 市民会館大ホール  
入場料 全席指定2,000円  
前売開始日 9月18日(土) から

### ◇プレイガイド◇

- 市民会館 ☎52-1711
- 市役所市民相談係 ☎51-1511
- かたばみ楽器 ☎51-0038
- チケットゼン ☎52-5111
- 西友福生店 ☎0428-24-6711
- 西友河辺店 ☎96-1533
- 井上商店(五日市) ☎52-3737
- 西多摩新聞社 ☎52-3737

### 公民館の 教室&講座

**白梅親子映画会**  
ハメルンの笛ふき  
他一本

公民館本館 ☎52-1711  
松林会館 ☎52-3624  
白梅会館 ☎53-3454

日時 8月31日(火) 午後2時  
～3時  
場所 松林会館 \*入場無料

### おでかけください 市民文化教室

**書道コース**  
日時 9月2日(木) 午前10時  
～正午 以後毎週木曜日 全  
日 公民館本館へ。

内容 書道入門(楷書、行書、草書、仮名)  
定員 先着30人  
申込み 8月20日(金) から公民館本館へ。

### 講座「男の料理」

男子厨房に入らずに...なんて言う時代はもう昔の話。男だから、女だから...という意地やプライドを捨てましょう。  
料理は楽しい。家事にもいろいろあるけれど、やっぱり料理が一番取っ付きやすい。  
「男の料理」というと、「大胆」「おおざっぱ」とか「金に糸目をつけない」など、ほめられているのか、けなされているのかわかりませんが、ここでは「食生活」を「食生活」で考えています。  
男が暇にまかせて好きなものを作るのではなく、自分や家族の

健康も考え、毎日の料理をどう組み立てていくか? 栄養学の知識もくわしく、家庭料理を真剣に考えよう。今、家庭料理を真剣に考えよう。今、家庭料理を真剣に考えよう。今、家庭料理を真剣に考えよう。

日時 9月11日(土) 午後6時～9時 以後月2回土曜日 全10回  
場所 公民館本館  
定員 先着20人  
費用 材料費など実費  
申込み・問合せ 8月24日(火) から公民館本館へ。

### 鼓童コンサート

日時 10月8日(金) 午後6時30分開演  
場所 市民会館大ホール  
入場料 全席指定2,500円 好評発売中

### TAMAらいふ21「市民文化フェスティバル」 多摩歴史ミュージカル『玉の都』

日時 10月30日(土)  
午後6時30分開演  
場所 福生市民会館大ホール  
<無料で招待>  
主催 TAMAらいふ21協会  
制作 民族歌舞団 わらび座

作 早坂暁  
監修 観世英夫  
演出 津上忠  
音楽 山本純之介  
出演 吉沢泉、山田綾子、黒田龍夫、丸山有子、わらび座ほか

多摩川はまさに多摩地方の母なる川で多摩川こそ、この舞台の主役でなければならぬ。一東京という都は多摩なくしては成立しない、多摩(玉)を根っこにして初めて成立する都であることを意味している。—早坂暁—

その出城として落成した八王子城の戦いを背景に、民衆の生活を描いたもので、多摩地区の伝統芸能や歌を織り交ぜた誰でも楽しめる作品です。

多摩地区の豊かな自然と伝統を生きか、歴史をつくらせてきた人々の喜びや苦しみをうたいあげるミュージカル「玉の都」。

申込み 福生会場の公演を希望される方は、往復ハガキに住所、氏名、電話番号、希望人数(2名以内)を記入のうえ、9月1日から30日(必着)の間に〒197福生市福生2455福生市民会館「玉の都」係へハガキ1枚につき1件の申し込みで、応募多数の場合は抽選になります。

### あなたも公演に 出演してみませんか 男性助演者募集

募集対象 18歳以上で演技に関心があり、全公演に出演可能な方で経験は問いません。演技はセリフはなく動きだけです。  
募集人員 若干名  
練習日程 9月20日(月) から全13回  
申込み・問合せ 福生市民会館(☎52-1711)へ。

### 親子であそぼう

今月は「ループを使ってあそぼう」です。  
日時 8月28日(土) 午前10時30分～11時  
場所 田園会館  
対象 幼児と保護者  
※当日直接おいでください。

### 野外料理にチャレンジ 野焼きパンをつくらう

多摩川中央公園のかまどを使ってパンを焼いて食べよう。  
日時 9月4日(土) 午後2時～4時30分  
場所 多摩川中央公園  
対象 小学生  
定員 先着20人  
費用 200円  
※雨天中止  
申込み 8月23日(月) から

### 第7回 ふっさ子ども 夏まつり

子どもたちが工夫して品物をつくり、自分たちのお店をひらきます。いろいろなお店(スライム、プラバン、プロミスリング、ビーズ手芸、食べ物、飲み物)が出ますので、みんなで遊びにきてください。  
日時 8月28日(土) 午後3時～5時(みこしは午後3時～)  
・お店は午後3時30分～

### オセロ大会

場所 田園会館  
日時 8月30日(月) 午前10時～正午  
場所 田園会館

### ウノ大会

対象 小学生  
定員 先着20人  
申込み 8月20日(金) から

### コースターをつくらう

糸ノコを使って野菜やくだもののかわいいコースターを作ってみよう。  
日時 8月23日(月)・24日(火) 午前10時～正午  
場所 田園会館  
対象 小学生以上  
定員 先着15人  
申込み 8月20日(金) から



昨年のふっさ子ども夏まつりから



申込み・問合せ 田園会館 ☎52-3133

### 劇団ファンタスティック 「八月を読む」 朗読発表会

劇団ファンタスティックは昭和62年に松林会館の子ども教室の中から、お芝居をやりたい子が集まってできた劇団です。  
現在小学3年生から中学1年生という構成。練習も舞台づくりも子どもたちの手で作りあげています。  
今回は朗読に挑戦。お友だちをさそって見に来てね。  
朗読作品 かわいそうなぞう(つちやゆきお作)、川とのりお(いぬいとみこ作)、モチモチの木(影絵つきー(斎藤隆介作))

### 9月の休日診療

9月	内科・小児科(昼間)診療所 <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 <診療時間>午後5時~10時	歯科休日診療所 <診療時間>午前9時~正午 午後1時~5時
5日(日)	福生市健康センター 福生市北田園2-5-7 ☎52-0099	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) ☎55-9999	早崎歯科医院 福生市志茂97-2 ☎53-0469
12日(日)	福生市健康センター	福生市健康センター	松本歯科 福生市武蔵野台1-3-8 サンライズ福生 ☎53-2300
15日(祝)	福生市健康センター	丸野医院 瑞穂町長岡1-14-9 ☎56-5280	三井田歯科医院 福生市本町7 ☎51-0479
19日(日)	福生市健康センター	福生市健康センター	歯科上田医院 福生市本町19 ☎53-1100
23日(祝)	福生市健康センター	大嶽医院 瑞穂町箱根ヶ崎105 ☎57-0162	片岡歯科医院 福生市本町44 ☎51-0353
26日(日)	福生市健康センター	福生市健康センター	平出歯科医院 福生市福生248-1 ☎51-4738

\*医療機関が変更になる場合もあります。なお、受診の際は保険証をご持参ください。

<8月29日(日)の歯科休日診療所が変わりました>

8月の休日診療のうち、8月29日(日)の歯科休日診療所が平出歯科医院から田辺歯科医院(福生市本町90 ☎51-2712)に変更になりました。おましがえのないようお願いします。

### 肺がん検診を受けましょう

がんによる死亡率が年々増加傾向にあると言われております。がんは早期発見、早期治療が第一です。この機会に検診を受けて健康の確認をしましょう。

期日・時間 9月20日(月) 22日(水) 午前9時30分~11時30分、午後1時~3時

場所 健康センター  
対象者 市内在住の35歳以上の方

検診内容 喀痰検査(3日間、朝起きたとき痰を取っていただきます)と胸部レントゲン検査

申込み 9月1日(水)~17日(金)の間に健康センターで受け付けます。ただし、土曜日、日曜日、祝日を除きます。  
\*代理の方でも申し込みできます。なお、電話での申し込みはできません。

### 胃がん検診

日時 10月5日・12日・26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。なお、次のような方は受診できません。

①胃を手術した方  
②現在、胃または十二指腸を治療中または経過観察中の方

③胃の検査、受診後1年を経過しない方  
④妊娠中の方(疑いを含む)

定員 各実施日30人  
\*各実施日が定員に満たない場合は変更になります。

申込み 9月16日(木)までに健康センター(内線323)へ。

### 育児学級

◇第1日目「育児教室」  
日時 9月1日(水) 午前10時

場所 健康センター

### 健康相談

①日時 9月2日、9日、16日、30日の木曜日

午前9時30分~11時  
場所 市役所1階ロビー

相談員 保健婦、栄養士

②日時 9月17日(金) 午前9時30分~11時

場所 健康センター

相談員 保健婦、栄養士

③日時 9月20日(月) 午後1時30分~3時

場所 市役所1階ロビー及び相談室

相談員 医師、保健婦、栄養士

\*特に9月20日(月)は、福生市医師会の眼科の専門医師が担当です。医療等の専門的な相談が受けられますので、ぜひおかけください。

\*いずれも直接、開設場所においでください。

お問い合わせ 八王子血液センター ☎042614413571へ。

### 献血

日時 9月21日(火) 午前10時~正午、午後1時~3時30分

場所 市役所前庭



9月の母子衛生行事

### 保育・栄養相談

①日時 9月9日(木) 午後1時30分

②日時 9月22日(水) 午後9時30分

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(☎510811)か健康センター(内線323)へ。

### 福生市医師会だより

我々の体内を循環している血液の中には身体維持に重要な様々な成分が溶けており、脂肪もその一つです。その脂肪の種類は、コレステロール、中性脂肪「トリグリセライド」、リン脂質、遊離脂肪酸などであり、この中で重要なのはコレステロールと中性脂肪の二つの脂質です。これらの脂質の血中の濃度が正常の値より多い場合を高脂血症と言っています。この高脂血症は三大死因の中の虚血性心疾患、脳血管障害の原因である動脈硬化の危険因子の一つです。特に虚血性心疾患である狭心症、心筋梗塞の危険因子の第一は高コレステロール血症です。このように危険因子と言わ

## 高脂血症

れ患者のイメージのあるコレステロール、中性脂肪は不要なものではなく、身体の構成、エネルギー源に欠くことのできない構成成分です。コレステロールは(1)細胞の基礎である細胞膜をつくり、(2)ホルモン(性、副腎)の材料でもあり、(3)脂肪の吸収に働いています。

中性脂肪は効率的なエネルギー源となっていていますが、その血中濃度が高ければコレステロールは動脈硬化を起し、中性脂肪は肥満、糖尿病、高尿酸血症を合併しやすく、また、脂肪肝、膵臓炎を起すというマイナスイメージがあります。そしてこれらの脂質は水と油と言いうようにそれだけでは血液に溶けません。水(血液)と油(脂質)の仲を仲介する

る蛋白質の結合体、リポ蛋白によって血中に溶け、体内を巡っています。リポ蛋白はその比重によってカイロミクロン、超低比重リポ蛋白(VLDL)、中間型リポ蛋白(IDL)、低比重リポ蛋白(LDL)、高比重リポ蛋白(HDL)と分類されており、カ

方が良いのです。これが善玉コレステロール(HDL)、悪玉コレステロール(LDL)と云われてはいるものです。血中脂質の正常値は総コレステロール220mg以下、HDLコレステロール40mg以上、LDLコレステロール150mg以下、中性脂肪値150mg以下

で、LDL値は、総コレステロール値の2割、HDL値はコレステロール値の1割程度です。高脂血症の原因は、(1)家族性(遺伝性)Ⅱ血中のコレステロールを細胞膜に取り込むLDLレセプターが先天的に欠如、減少しているものと、(2)続発性Ⅱ過剰食事摂取、性ホルモンの変化(更年期後の女性)、糖尿病、甲状腺機能低下、ネフローゼ、肥満、痛風、アルコール

多飲、加齢などによるものがあります。高脂血症の予防・改善は、まず適宜な運動、次に食事の改善で、過食に注意し、植物油(多価不飽和脂肪酸)を動物性脂肪(飽和脂肪酸)より多く、また魚も少し余分に取り、コレステロール摂取量は1日300mg位までとし(卵一個は250mg)、モツ、レバーは注意、コレステロールの吸収を抑制し胆汁酸の排泄を促進する食物繊維、シナチク、セロリ、ゴボウ、コンニャクなどを多く食べ、アルコール摂取を控えめです。

動脈硬化の他の危険因子である高血圧、喫煙、肥満、糖尿病、痛風、ストレスと共に高脂血症にも充分注意し、「沈黙の病氣」と言われる動脈硬化を予防したいものです。 文責 西村医師

### 乳幼児健康診査

健診内容	健診日	該当児	受付場所・時間
3か月児健診	9月21日(火)	平成5年5月生まれのお子さん	福生保健所 午後1時~2時
6か月児健診	9月14日(火)	平成5年3月生まれのお子さん	健康センター 午後1時30分~2時30分
9か月児健診	9月9日(木)	平成4年12月生まれのお子さん	健康センター 午後1時30分~2時30分
1歳6か月児健診	9月22日(水)	平成4年2月生まれのお子さん	健康センター 午後1~1時30分
3歳児健診	9月7日(火)	平成2年8月生まれのお子さん	福生保健所 午後1時~2時

場所 市役所前庭  
対象者 満16歳から満64歳の方で、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)。なお、年間総採血量は男子1,200ml、女子は800ml以内です。  
問合せ 八王子血液センター ☎042614413571へ。