

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	
(1月1日現在)	前月比
人口 61,334人	(9人増)
(男) 31,267人	(一)
(女) 30,067人	(9人増)
世帯数 24,512世帯	(9世帯減)

市・都民税 税の申告はお早めに

市・都民税(平成6年度)の申告受付は、2月1日(火)から3月15日(火)までです。また、所得税(平成5年分)の申告受付は、2月16日(水)から3月15日(火)までです。ただし、還付を受けるための申告は、2月1日からでも受け付けます。例年、3月に入りますと大変混雑します。お早めに申告してください。

市・都民税の申告

市・都民税の申告をしなければならぬ方

- ◆平成6年1月1日現在、福生市に住居登録されている方または福生市にお住まいの方で、次のいずれかに該当する方
- ◆平成5年中に所得のあった方(所得金額の多少にかかわらず申告をいただくといいことになっていない)で、確定申告をする必要のない方
- ◆給与所得者で勤務先から市役所へ給与支払報告書が提出されていない方
- ◆平成5年中に所得のなかった方で、次の①②③のいずれかに該当する方
- ①ひとり暮らしの方
- ②他の方の扶養親族になつていない方
- ③他の市町村に住居がある方の扶養親族になつていない方

◆給与所得者で給与所得以外の所得があった方
なお、福祉年金を受給されている方、公営住宅の入居者、シルバーパス・保育園の入園・児童手当・勤務先へ扶養家族の申請などをされる方は、市・都民税の課税証明書などが必要となる場合がありますので必ず申告をしてください。また、市の国民健康保険に加入している方は、前年中に所得がなかった場合でも申告していただくかないと、国民健康保険の軽減が受けられなくなる場合があります。

申告の際に
持参していただくもの

◆申告書及び印鑑

◆所得の証明書(源泉徴収票、事業主の支払証明書、収支明細書、その他帳簿類)

◆所得から控除される社会保険料(国民健康保険料や国民年金保険料など)がわかるもの

◆生命保険料、火災保険料を支払った方は、その控除証明書

◆多額の医療費を支払った方はその領収書

申告受付場所

◆商工会館(市役所東隣り)
▽2月1日(火)～2月23日(水)
2階202会議室

▽2月24日(木)～3月15日(火)
3階301会議室

あなたの税金
こんな場合に戻ります

確定申告の必要のない方

確定申告の必要のない方

申告受付時間

午前8時30分～11時30分
午後1時～4時30分

※土曜日・日曜日・祝日は休みです。

所得税の確定申告

譲渡所得の申告について

平成5年中に、土地・借地権や建物などの不動産、ゴルフ会員権などの資産を売った場合などには、譲渡所得について確定申告が必要です。

マイホーム(自分の居住用の土地と建物)を売ったときの譲渡所得に対する税金の計算については、3千万円の特別控除・軽減税率の特例・買替え(交換)の特例があります。これらの特例を受けるには、住民票などの必要書類を添付して確定申告をする必要があります。

市・都民税の申告について

は税務課市民税係(☎511511)へ。

確定申告については青梅税務署(☎042812213185)へ。

税理士会による無料相談

東京税理士会青梅支部では、確定申告無料相談を次の日程で行います。なお、会場にて申告書の受け付けもします。

日時 3月1日(火)～9日(水) 午前9時30分～11時30分、午後1時～4時

*受付は午後3時まで
※土曜日・日曜日は休みです。

場所 商工会館3階

確定申告出張相談

青梅税務署では、「確定申告出張相談」を行います。申告書の受け付けもしますので、お気軽にお出かけください。

日時 2月24日(木) 午前9時30分～11時30分、午後1時～4時

*受付は午後3時まで
※土曜日・日曜日は休みです。

場所 商工会館3階

確定申告説明会

商工会では、次のとおり確定申告説明会を行いますのでご利用ください。

日時 2月4日(金) 午後2時～4時

※受付は午後3時まで

場所 商工会館3階

募集

社会福祉協議会
学童保育指導員 募集

募集人員 1名
受験資格 保育資格、教員免許(幼稚園を含む)のいずれかを有する満40歳以下(平成6年4月1日現在)の方

募集期間 2月7日(月)～10日(木) 午前9時～午後5時

受付場所 社会福祉協議会事務局(福生市商工会館内)

申込書類 履歴書(身上書含む、写真貼付)、資格免許などの写し

*申込書類は持参または郵送(2月10日必着)してください。

勤務条件 社会福祉協議会臨時職員要綱による

試験日時及び試験場所 2月24日(木) 午前9時 福生市商工会館

試験方法 一般教養試験(筆記試験合格者のみ後日面接を行います)

問合せ 福生市社会福祉協議会(福生市牛浜163福生市商工会館内) ☎52121211へ。

社会福祉協議会
学童保育
パートタイマー 募集

募集人員 若干名
応募資格 保育資格、教員免許(幼稚園を含む)のいずれかを有する満50歳以下(平成6年4月1日現在)の方

募集期間 2月7日(月)～10日(木) 午前9時～午後5時

受付場所 社会福祉協議会事務局(福生市商工会館内)

申込書類 履歴書(身上書含む、写真貼付)、資格免許などの写し

*申込書類は持参または郵送(2月10日必着)してください。

勤務条件 社会福祉協議会臨時職員要綱による

試験日時及び試験場所 2月24日(木) 午前9時 福生市商工会館

試験方法 一般教養試験(筆記試験合格者のみ後日面接を行います)

問合せ 福生市社会福祉協議会(福生市牛浜163福生市商工会館内) ☎52121211へ。



福生市消防団出初式

新春恒例の福生市消防団出初式が1月9日(日)に福生第四小学校校庭で行われました。式には市内5分団の団員165人が参加し、多数の来賓や市民が見守る中でポンプ操法や放水など、日ごろの訓練の成果を見せていました。



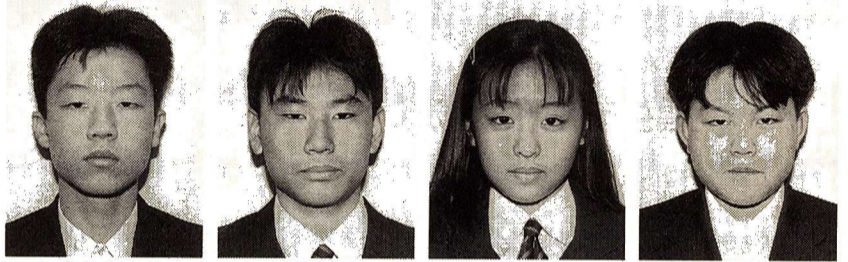
中学生人権作文の優秀作品が決まる

全国中学生人権作文入選者が決まりました。

都内108校から16、133編(福生市3校458編)の応募があり、三多摩地区の優秀作文に、矢ヶ崎智之さん(一中2年)の「幸せ」、三輪香菜子さん(二中3年)の「他人の人権」の大切さ、東田建治さん(二中3年)の「今ほくたちに見えること」、崎山圭太さん(三中3年)の「公害と人権」の作品が選ばれました。

なお、三輪さんの「どんなものにもルールが存在しており、自分の人権については敏感でも他人の気持ちに察しない今の時代、もう一度人権を考え見直さなければならない、国が豊かなほど人の心も豊かになって欲しい」と訴えた作文は、東

京都市大会の優秀賞に選ばれました。人権とは、人間が人として本来もっている権利で、すべての人が等しく幸せな生活を営むための基本的な権利です。私たちは、だれもが幸福で生きがいのある生活したいと願っています。そのためにも、自分の人権とともに、他人の人権をも尊重し、お互いに相手の立場を考慮して、豊かな人間関係を築く必要があります。お互いに思いやりの精神を忘れず、人権を尊重しあいつて、毎日楽しく暮らしていきたいものです。4作品とも、人権の大切さと身近にある人権について真剣に見つめ、考えて書かれています。



▲崎山圭太さん(三中3年) ▲東田建治さん(二中3年) ▲三輪香菜子さん(二中3年) ▲矢ヶ崎智之さん(一中2年)

学校保健会 「講演会」に

ご来場を

学校の児童、生徒の保健や健康管理のために福生市学校保健会が発足して今年で3年になります。会員自ら勉強したり、いろいろな研修会、大会などに参加して知識、情報を得てそれぞれの学校で生かし、活躍しています。

今年、各大会に参加した会員の報告や学校歯科医による興味ある講演も予定していますので、お気軽におでかけください。

日時 1月29日(土) 午後2時開演
場所 商工会館3階ホール
内容 ▲1部V参加報告
▼全国学校保健研究大会
報告者 道又学校医
▼全国学校歯科保健研究大会
報告者 吉野学校歯科医
塚田・中村養護教諭

△2部V講演 講師 三井田学校歯科医
演題 「性格診断」
問合せ 教育委員会庶務課
学務係(☎5217711)

学校給食用物資 供給業者 登録の受付

平成6、7年度の学校給食用物資の供給希望者はお申し込みください。

受付期間 2月1日(火)～28日(月)

申込資格 保健所の食品衛生監視票の点数が80点以上であること(青果業は除く)。また、迅速な物資運搬体制の整っている事業所に限ります。

申込み 教育委員会学校給食課(第三小学校裏)へお申し込みください。
*申込書は学校給食課にあります。
問合せ 学校給食課(☎5113344)

福生NOW

「住みよい街づくり」 福生市町会長協議会 会長 濱垣壽一郎



新年おめでとうございます。現在、福生市には三十四の町会・自治会があり、地域・社会自治の発展を主目的としてつくられた自主的任意団体として、居住者の親睦を図り、相互の福祉を増進するため、それぞれ独自の運営と地域活動を行っております。

また、市行政の推進を円滑に促進するため、各地域より一名、行政協力員の委嘱を受けて、交通安全・防災・防犯・ゴミ減量推進等の運動、市行政への参加協力・各種募金への協力等を行っております。そのほか、明るい選挙推進委員・愛のひと声運動推進委員・交通安全推進委員・防災女性の会委員・女性防犯指導員・防犯連絡所責任者等を町会・自治会から推選しています。

また、青少年協(子供会・PTA)・老人クラブ・神輿会・離子連等諸団体と協調して、文化・スポーツの振興を図ることも大切な仕事であります。

また、青少年協(子供会・PTA)・老人クラブ・神輿会・離子連等諸団体と協調して、文化・スポーツの振興を図ることも大切な仕事であります。この様に、町会・自治会の活動は多岐にわたっていることから、市民と行政のパイプ役として、各町会の連絡を密にするため、福生市町会長協議会を設置され、毎月一回、行政協力員会生市社会福祉協議会に協力して、地域福祉サービスの充実に貢献して参りたいと思っております。

町会・自治会にとっても、二つの重要な課題を抱えています。その一つは、南田園二丁目(福生団地を除く)地区に町会がないこと、もう一つは、町会加入率が近年急速に低下している事であり、この事は、市民と行政の意思の疎通を図る障害と

市役所は毎週土曜日休みです

子ども悩みごとと無料相談

いじめ・体罰・登校拒否・非行などの問題について悩んでいる子どもたちや、お父さん、お母さん方と弁護士が一緒になって、どうしたらよいかを考えていこうとする相談です。

電話または面談による相談を無料でお受けするほか、必要に応じて代理人や少年事件の付添人をお引き受けしたり、専門機関のご紹介をします。電話してみてください。何か解決のためのヒントが生まれるかも知れません。

1月24日は「法律扶助の日」です。「法律扶助の日」を記念して、無料法律相談を都内130か所の法律事務所で開催しますので、ご利用ください。

相談内容	日 時	場 所	備 考
人権身の上相談 行政相談	2日(水) 午後1時~4時	商工会館 200会議室	
法律相談	4日(金)・9日(水) 16日(水)・23日(水) 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日前から電話で受け付けます。 ☎51-1511 内線218
交通事故相談	17日(木) 午後1時~4時		
税務相談	10日(木) 午後1時~4時		
消費者相談	14日(月) 午前10時~午後3時		
パートタイム相談	毎週火曜日 午後1時~4時		
登記相談	3日(木) 午後1時~4時		
少年相談	18日(金) 午前9時~午後5時		
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	
心身障害者相談	16日(水) 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	17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 *対象は市内の小規模事業者です
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

用途地域等見直しへ向けて

平成5年6月25日に都市計画法と建築基準法の一部を改正する法律が施行されたことに伴い、東京都では、3年以内に新しい地域地区制度に基づく用途地域の見直しを行うことになりました。市としても、その基になります作業を進めていくことになりましたのでお知らせします。

今回の改正では、住環境の保護などを目的に、住居系地域が現行の3種類から7種類に細分化され、商業、工業系と合わせ12種類の用途地域となりました。

今後、「東京における土地利用に関する基本方針」、並びに「用途地域等に関する指定制度及び指定制基準」(モノサシ)などを使って、市の「素案」を作成し、市民の皆さんのご意見を聞きながら、今年9月ごろをめどに、市の「原案」を作成していく予定です。

「住宅地」 住環境の悪化をもたらすおそれのある施設の混在を防止して、適切な住環境の保護を図り、環境の良好な居住空間を確保する観点から専用地域を積極的に指定する。

「商業地」 近隣の住宅地の住民に対する日用品の供給を目的とする地域は、近隣商業地域を指定する。業務、商業施設を計画的に整備する地域は、商業地域を指定する。

「工業地」 都市型工業、家内工業、地産産業の保全または育成を図るべき区域、沿道サービス施設などの立地する区域は、準工業地域を指定する。工業の利便を図る区域は、工業地域を指定する。

「特別用途地区等」 生活環境の保全や都市活動の維持増進を図る。都市整備部都市計画課(内線352)へ。

東京都の指定制

用途地域指定に当たっては、住居系用途地域を中心に安易な規制緩和とならないよう検討する。

平成5年度	市素案の作成 市都市計画審議会等審議
平成6年度	住民説明会 見直し市原案作成 見直し都素案作成
平成7年度	都素案作成 都原案作成 東京都地方審議会
平成8年度	告示

用途地域等見直し作業手順

シートベルト 着用は安全への第一歩

シートベルトの着用率は年々低下傾向にあり、その理由は「近いから」、「窮屈だから」あるいは「格好が悪い」など、ドライバーの安全に対する意識が欠けているものが大半です。

シートベルト耐えられませんが、激しい衝撃力に耐えられませんか。シートベルトを着用しないで衝突した場合、ドライバーの手足では自分の体重の2〜3倍ぐらゐ(時速7キロ程度)までしか支えることができません。

シートベルトの正しい着用



落下したときと同じ衝撃を受けます。

シートベルトを背中へ回さないようにしましょう。

腰ベルトは腹部ではなく、腰の骨にかかるようにしましょう。

ベルトはよじれないようにしましょう。

ベルトをクリップなどでたるませて使用しないようにしましょう。

一人分のベルトを複数の人で使わないようにしましょう。

着用際の注意

妊娠中の女性や疾患のある方のシートベルト着用は、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、医師に相談のうえ使用してください。

「カチツとね」シートベルトと安全確認

現行用途地域と新用途地域の関連表

現行制度	新制度	趣旨	
住居系	①第一種低層住居専用地域	低層住宅の専用地域	
	②第二種低層住居専用地域	小規模な店舗の立地を認める低層住宅の専用地域	
	③第一種中高層住居専用地域	中高層住宅の専用地域	
	④第二種中高層住居専用地域	必要な便利施設の立地を認める中高層住宅の専用地域	
	③住居地域	⑤第一種住居地域	大規模な店舗、事務所の立地を制限する住宅地のための地域
		⑥第二種住居地域	住宅地のための地域
		⑦準住居地域	自動車関連施設等と住宅が調和して立地する地域
商業系	④近隣商業地域	近隣の住宅地のための店舗、事務所等の利便の増進を図る地域	
	⑤商業地域	店舗、事務所等の利便の増進を図る地域	
工業系	⑥準工業地域	環境の悪化をもたらすおそれのない工業の利便を図る地域	
	⑦工業地域	工業の利便の増進を図る地域	
	⑧工業専用地域	工業の利便の増進を図る専用地域	

下表の新制度欄中、■は新設、□は変更、○は現行用途地域で名称のみ変更

水道モニタ―募集

東京都水道局では、水道について皆さんが日ごろお感じになっていることや、ご意見を広くお聴きして、水道事業運営に反映させるため、次のとおり水道モニタ―を募集します。

資格 平成6年4月1日現在、都内在住で満20歳以上の都営水道を使用している方(都区市町の公務員を除く) 人員 100人

内容 ①アンケートの回答(年4回)、②連絡会、見学会などへの出席、③随時報告の提出など

任期 1年間(平成6年4月1日〜平成7年3月31日)

謝礼 最高1万円(アンケート回答の回数による)

申込方法 官製ハガキに郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、職業を記入し、3月31日まで

交通災害共済に加入しましょう

受付は 3月1日から

東京都の全市町村が共同で運営する交通災害共済は、少ない会費で、万が一の交通事故の場合に見舞金を受けられる共済制度です。

掛金は、年額一般(高校生以上)が500円、未就学児童が400円です。平成6年度に小・中学校(私立を含む)に在学中のお子さんは市で負担しますので、申し込みの必要はありません。

共済期間は、平成6年4月1日から平成7年3月31日までです。交通事故になて、ご家族そろっての加入をおすすめします。なお、申し込みの受け付けは3月1日(火)から地域防災課窓口で行います。問合せ 地域防災課防災係(内線247)へ。

等級	交通災害の程度	共済見舞金
1等級	死亡	120万円
2等級	重度の後遺障害	70万円
3等級	全治11箇月以上、かつ、入院日数90日以上	28万円
4等級	全治10箇月以上、かつ、入院日数60日以上	20万円
5等級	全治8箇月以上、かつ、実治療日数63日以上	16万円
6等級	全治6箇月以上、かつ、実治療日数49日以上	12万円
7等級	全治4箇月以上、かつ、実治療日数35日以上	8万円
8等級	全治2箇月以上、かつ、実治療日数21日以上	5万円
9等級	全治1週間以上、かつ、実治療日数3日以上	3万円
10等級	全治1週間未満	1万円

特殊疾病患者福祉手当の申請をされていない方へ

支給要件 市内に居住し、東京都から発行された①の医療券（下表に該当するもの）をお持ちの方

支給制限 次の手当を受けている方及び施設に入所されている場合は、支給できません

◎福生市児童育成手当の障害手当
◎福生市重度心身障害者福祉手当
◎福生市心身障害者福祉手当

◎市の規則で定める施設に入所しているとき
手当の額 1人につき月額5,000円

支給時期 毎年7月末及び1月末

申請に必要なもの
印鑑、東京都から発行された①の医療券、市内の金融機関（郵便局は除く）の口座番号のわかるもの

申請・問合せ 厚生課給付係（内線319）へ。



国民健康保険

Q&A

Q お医者さんにかかることもないのに、それでも保険税を納めなければならないのでしょうか。

A 国民は、必ず何らかの医療保険に加入していなければなりません。つまり、国民健康保険への加入は、強制加入であるわけです。

加入者は、医療の給付を受ける権利をもつ一方で、保険税を納付する義務ももっているわけですから、保険税を納めないというわけにはいきません。

Q 会社で保険証をもらったのに続けて国民健康保険税も納めています。これはどうなりますか。

A 同時に2つ以上の医療保険に加入することはできないので、国民健康保険はやめなければなりません。至急市役



国民年金の加入者は

こんなとき
受けられます

◎障害基礎年金 国民年金に加入中に病気やケガで普段の生活に著しく支障があるような障害者になったとき（20歳前に障害者となった場合は20歳から）。

◎遺族基礎年金 国民年金に加入中または老齢基礎年金の受給資格期間を満たした夫を亡

くした妻が、18歳未満の子（障害のある子は20歳未満）と一緒に生活しているとき。

◎寡婦年金 結婚期間が10年以上あり、老齢基礎年金を受けられる資格のある夫が、何の年金も受けないで亡くなったとき、その妻が60歳から65歳になるまでの5年間受けられます。

◎死亡一時金 国民年金保険料を3年以上納付した人が、何の年金も受けないで亡くなったとき遺族に支給されます。なお、これらの年金は一定の条件に該当しないと受けられないことがあります。

問合せ 保険年金課年金係（内線273）へ。

番号	特殊疾病名	番号	特殊疾病名
1	パーキンソン病	28	慢性肝炎
2	多発性硬化症	29	肝硬変・ヘパトーム
3	重症筋無力症	30	点頭てんかん
4	全身性エリテマトーデス	31	リビドーシス
5	スモン	32	悪性高血圧（悪性腎硬化症）
6	再生不良性貧血	33	人工透析を必要とする腎不全
7	サルコイドーシス	34	先天性血液凝固因子欠乏症
8	筋萎縮性側索硬化症	35	ネフローゼ症候群
9	汎発性強皮症	36	母斑症
10	皮膚筋炎・多発性筋炎	37	シェーグレン症候群
11	特発性血小板減少性紫斑病	38	シャイ・ドレーガー症候群
12	結節性動脈周囲炎	39	多発性嚢胞腎
13	潰瘍性大腸炎	40	表皮水泡症（接合部型及び栄養障害型）
14	高安病	41	特発性門脈圧亢進症
15	ビュルガー病（パージヤー病）	42	膿疱性乾癬
16	天疱瘡	43	ミオトニー症候群
17	脊髄小脳変性症	44	広範脊髄管狭窄症
18	クローン病	45	好酸球増多症候群
19	劇症肝炎	46	原発性胆汁性肝硬変
20	悪性関節リウマチ	47	強直性脊椎炎
21	パーキンソン病	48	重症急性膵炎
22	アミロイドシス（原発性アミロイド症）	49	特発性大腿骨頭壊死症
23	後縦靭帯骨化症	50	進行性核上性麻痺
24	ハンチントン舞踏病	51	びまん性汎細気管支炎
25	ウィリス輪閉塞症	52	混合性結合組織病
26	ウエゲナー肉芽腫症	53	ミトコンドリア脳筋症
27	特発性拡張型（うっ血型）心筋症		

赤十字 老人家庭看護法講習会

日時 2月16日（水）、18日（金）、22日（火）、23日（水）、25日（金）、28日（月）

午後1時30分～4時30分（22日は午前10時～午後4時30分）

場所 武蔵野赤十字病院（武蔵野市境南町1-26-1 JR中央線武蔵境駅南口下車徒歩約10分）

内容 「日常生活のお世話と病気のときの看護」

その看護 ▼床ずれの予防と手当て ▼体の清潔 ▼排泄のお世話

対象 講習会の全日程を欠席、遅刻、早退なく参加できる18歳以上の方

定員 先着25人

講習料 無料

申込み 電話で武蔵野赤十字病院社会課（☎0422-321311）へ。

2月の資源回収予定

実施団体	実施日	地域
福生フェニックス	2月5日（土）	全域
南田園三丁目子供会	2月5日（土）	南田園三丁目
本町七町会	2月6日（日）	本町七町会
ころりん村幼稚園保護者会	2月17日（木）	全域
武蔵野台一丁目子供会	2月20日（日）	武蔵野台一丁目
原ヶ谷戸町会	2月20日（日）	原ヶ谷戸町会
本町一町会	2月27日（日）	本町一町会
幸せ会	2月27日（日）	熊川アパート付近
南町会	2月27日（日）	南町会
福生二中PTA加美支部	2月 日未定	加美地区
ヤングジャイアンツ	2月 日未定	加美平団地
鍋二町会	2月 日未定	鍋二町会

*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

「家庭の悩み」電話相談 東京都では、都民相談事業の一環として「家庭の悩み」電話相談を行います。夫婦不和、離婚、男女問題、扶養、親子問題、相続、暮らしなどの悩み事についてご相談ください。なお、秘密は厳守します。

日時 2月8日（火）～10日（木）午前9時～正午、午後1時～4時 相談電話番号 ☎03-5388-2216 相談員 都家庭相談員、弁護士

94春の労働問題 セミナー受講者募集

日時・テーマ 2月10日（木）講演「どうなる？ニッポンの経済」多摩大学教授井上相迪、2月15日（火）シンポジウム「94春闘の争点、この不況

を乗り越えるために」早稲田大学教授篠田徹ほか、2月17日（木）「改正労働基準法のポイント」中央大学教授角田邦重*時間はいずれも午後6時15分～8時45分 場所 三多摩労働会館（JR立川駅北口徒歩3分） 対象 関心のある方 定員 80人 申込み 東京都立川労働事務所労働教育係（☎22-3171）へ。

募集人員 8人 昼間部 洋裁130人、手芸編物60人 夜間部 洋裁80人 修業期間 1年または半年 申込み 2月25日（金）までに直接か郵送で東京都立川洋裁学校（〒190立川市柴崎町3-17-7）へ 問合せ 同校（☎24-1408）へ。



いしみかわ いたで科

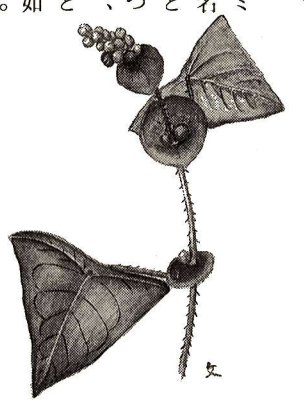
変な名前前の植物です。ただ科の中でも特殊なもので、造化の妙を思わせられます。びっくりするほど固いとげが下向きに生えていて何でもつかんで這い登ります。河原の石の上に登っているのを見て、石にも登ってしまう強さを思いました。

実の色が白・緑・紫とまじり、しかもつやがあつても目を引きまします。

牧野の図鑑にもイシミカワとは訳のわからぬ名である、とあり石見川と云う大阪の地名にもついていたとの説もあるとか、また「蔓・葉を骨折の薬とし、骨を接ぐこと膠の如し。故に石膠と名づく。

昨年十二月、陽だまりに未だつやのある実が雑草の上に頭を出しているのを見つけて描きました。

文と画 佐藤文子



郷土資料室企画展開催のお知らせ

「時代を翔んだ多摩の女性 — 森田美知子の着物展 —



▶ 森田美知子肖像写真
(10代のころ)

慶応二年(一八六六)熊川村の旧家、森田浪吉の一人娘として生まれた美知子は、明治十三年(一八八〇)に村の小学校を卒業すると、府中町(現府中市)で漢学を学び、19歳で東京に遊学し、和学、また英語を学んでいます。彼女は明治二十年ころから高まった女性解放の風潮

に共鳴し、廃娼運動にも力を入れ、「芸娼妓全廃論」を書いていきます。明治二十年に結婚すると夫退蔵の東京専門学校(現早稲田大学)卒業をまわって同二十二年に熊川村へ帰り家業の製糸業に従事します。その後、大正十五年に病を得て60歳で世を去りました。

トレンディーな青春をおくり、男まさりの経営手腕を発揮し、明治、大正を駆け抜けた女性をテーマに展示を企画しました。展示資料は、彼女が着用していた和服を中心として約300点ほどの資料です。これらの資料は市



▶ バッスルドレス(森田美知子着用・江戸東京博物館所蔵)

史の編さんの役に立つよう美知子のご子孫・森田豊氏より寄贈されたものです。また、この企画、資料の整理、展示解説の準備には市史民俗部の女性グループ「地域の生活文化を考える会」の方々があたりました。

開催期間 2月2日(水) 3月30日(水)、開館時間は午前10時～午後5時です。なお、月曜と祝日は休館、3月1日～15日まで臨時休館となります。場所 郷土資料室(中央図書館内)

「よんでみようこんな本」コーナー

図書館では、一般の方々に、いろいろなテーマにそった図書の展示を行っています。今月は、「現代の名・迷探偵」の図書を展示しています。ちなみに昨年は「鳥」

「受賞図書」「自然と遊ぶ」「結婚」「茶」「阿刀田高」読書案内の本」というテーマでご利用ください。

大きなオニをつくろう

ダンボール箱と新聞紙を利用して大きなオニづくりに参加してみませんか。節分の一日前の2月2日には豆まき大会を行います。幼児から小学生まで大勢の参加をまっています。

◎オニづくり日程・時間
1月24日(月)～29日(土) 午後2時30分～4時30分
▶対象 小学生
◎豆まき大会
2月2日(水) 午後3時から
▶対象 幼児から小学生(幼児は保護者同伴)

親子であそぼう

今月は「リズムダンス」です。楽しく曲のつて体を動かそう。

日時 1月22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。

大多摩物産展

多摩のおいしいものが所せましと並びます。あなたのひいきの味、まだ食べたことのない味、あつとおどろく味に出会えることまちがいありません。ご家族おそろいでおでかけください。
日時 1月28日(金)～30日(日) 午前11時～午後7時、ただし、30日は午後6時までです。
場所 福生市プチギヤラリー(福生駅西口) 2階物産展示場
問合せ 福生市商工会(☎51-2927)、経済課商工係(内線276)へ。

桜の開花を待ちきれない方々へ 第10回ふっさ桜まつり 写真コンクール 入選作品展

息の白さにしみじみ寒さを感じてしまおうこのころです。が、春はもうすぐです。昨年のおまつりの優秀作品を見て、来るべき春に思いを馳せませんか。
日時 1月25日(火)～30日(日) 午前10時～午後7時
場所 福生市プチギヤラリー(福生駅西口) 3階展示場

第85回子ども映画館 「君が輝くとき」

生まれたときから片腕のない少年とサッカーとの出会い。ハンディを乗り越え、自分の意志でサッカーチームに入り、レギュラーになった明るくさわやかな少年の実話。どうぞご覧ください。
日時 1月29日(土) 午後2時30分～4時10分
場所 田園会館 ※入場無料
定員 先着150人

バレンタインチョコをつくろう

バレンタインデーに好きな人にプレゼントするチョコレイトを手作りしよう。
日時 対象 2月12日(土)
▽午前10時～正午 小学1、2年生
▽午後1時30分～4時30分 小学3年生
生、中学生

田園会館であそぼうよ

申込み・問合せ ☎52-3133

場所 田園会館
定員 各回先着20人
費用 材料費実費
申込み 1月29日(土) 午後2時から田園会館へ。

暮らしに花を



フラワーデザイン教室

誕生日やパーティー、結婚のお祝いなど、花を贈ったり飾る機会が増えていきます。そんな時、自分の好きな花を思う通りにアレンジできたならステキですね。
生活の中で役立つフラワーデザインの基礎を一緒に。
日時 1月29日(土) 午後2時～4時 以後毎週土曜日 全5回
場所 公民館本館
対象 初心者
定員 先着20人
講師 遠藤久美子氏(フラワーデザイン講師)
持ち物 はさみ、カッターナイフ、タオル
費用 材料費(生花、花器など総額で1万円)
申込み 1月22日(土) 午前9時から公民館本館へ。

木工教室

手づくりのあたたかさを大事にした、日常生活グッズの製作。今回は引き出し付き小物入れに挑戦します。あわせて、木工の基礎的技術の習得をめざします。
日時 2月5日(土) 午後1時～4時 以後毎週土曜日 全6回(2月12日は除く)
場所 公民館本館
定員 先着15人
費用 材料費3,000円
用意するもの 工具一式(問い合わせてください)
申込み 1月20日(木) から公民館本館へ。

公民館の 教室&講座

公民館本館 ☎52-1711
公民館白梅分館 ☎53-3454
公民館松林分館 ☎52-3624
問合せ 申込み

巣箱を作ろう

市の鳥「シジュウカラ」のいる巣箱を作り、市内の公園や緑地へ設置してみよう。
日時 1月30日(日) 午前10時から午後4時までの間で都合のよい時間
場所 公民館白梅分館
参加費 無料
持ち物 持っている方はノコギリとカナヅチなどの大工道具。なくても結構です。
定員 先着30人(組)
申込み 1月21日(金) から公民館白梅分館へ。

アメリカン リアルバード カービング

ひとかたまりの木と一本のナイフから、カモを彫り出します。そして、将来的には市の鳥「シジュウカラ」をリアルに作りましょう。
日時 1月27日(木) 午後1時～3時 以後毎週木曜日 全12回(予定)
場所 公民館白梅分館
定員 20人(参加希望者多数の場合抽選とします)
費用 材料費約2,000円
申込み 1月20日(木) から25日(火)の間(月曜日を除く)に公民館白梅分館へ。

松林ホームシアター — 手塚治虫 映像の世界 —

シルバード王国に女子が生

生まれたが、男子でない王位が継げないため王子として育てられる。しかし王位をねらうジュラルミン大公は王様を誘拐、王妃と姫は箱船島に……。リボンの騎士の活躍は?

◇ジャングル大帝
誕生II
アフリカの奥地、ナイル川の上流で白いライオン・パンジャがジャングルの王者としてあがめられていた。ある日密猟者の手でパンジャは殺されてしまう。子どものレオが跡をついで。
日時 1月29日(土) 午後2時～4時 30日(日) 午後1時30分～3時30分
場所 公民館松林分館
対象 幼児から大人
定員 各回先着90人

高齢化社会と
家族・福祉
～老いを豊かに
過ごすために～
高齢化社会の到来がいわれ、高齢者が人間として尊厳が守られ安心して暮らしている施策がいま切実に求められています。
しかし、現実には高齢者も家族にとっても、多くの問題をかかえています。その負担は、家族、特に女性の肩にかかっています。いま40代の女性にとっても、自分の老後は日本の高齢化のピークといわれる時代です。高齢化社会の中で、家族や地域の課題を改めて考えていきます。
日時 1月28日(金) 3月18日(金)の毎週金曜日 午後2時～4時 全7回
場所 公民館松林分館
講師 富永静枝氏(白梅短期大学教授)ほか
定員 先着20人
申込み 1月20日(木) から公民館松林分館へ。

日時 1月20日(木) から公民館松林分館へ。

図書館だより

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

おはなしかい

2日(木) わかたけ(3:00)	9日(木) わかたけ(3:00)
3日(木) わかぎり(3:30)	10日(木) わかぎり(3:30)
4日(金) 中 央(3:30)	

ミニ人形劇 **赤ずきん**

パネレシアター **だいくとおにろく**

16日(木) わかたけ(3:00)	23日(木) わかたけ(3:00)
17日(木) わかぎり(3:30)	24日(木) わかぎり(3:30)
18日(金) 中 央(3:30)	25日(金) 中 央(3:30)

大型紙芝居 **工作 ひまわり**

ぎ33んやま と **10ぴきのかえる**

2月の休日診療

Table with 4 columns: Date, 内科・小児科 (昼間) 診療所, 内科・小児科 (準夜) 診療所, 歯科休日診療所. Lists medical services for various dates in February.

*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。

健康食教室

日時・場所

2月14日(月) 午前10時~正午 (健康センター)
2月17日(木) 午後1時30分~3時30分 (市民会館)
テーマ「黄緑野菜をどうするか」

健康相談

1日時 2月3日、10日、17日、24日 日の木曜日
2日時 2月18日(金)
3日時 2月21日(月)
午後1時30分~3時

胃がん検診

日時 3月1日・8日・15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。

乳がん検診

日時 2月1日(火)~4日(金)
午後1時30分~3時
場所 健康センター
対象 市内在住の30歳以上の女性

結核検診

日時 2月1日(火)~4日(金)
午後1時30分~3時30分
場所 健康センター
対象 市内在住の15歳以上の方

育児学級

第1日目「育児教室」
日時 2月9日(水)

2月の母子衛生行事

保育・栄養相談
1日時 2月10日(木)
2日時 2月23日(水)
場所 健康センター

Table for 乳幼児健康診査 with columns: 健診内容, 健診日, 該当児, 受付場所・時間. Lists health checkups for infants and children.

福生市医師会より

診療室で、「一日一万歩を目標に歩きましょう」と糖尿病の患者教育をしていた7年前のある時、ふとその患者さんの視線が、私のお腹に向いているのを感じた。姿見には、デーンと突き出したビール腹、ワイシャツの襟から食み出た二重顎など、日々の小さな不摂生が山と積もった私に映っていた。中高年になつてから、ともすれば脱落しがちな運動習慣のある生活を継続出来るよう励まし、指導する側が、この有様ではあまりにも説得力が無すぎる。それから、体脂肪に気合を新たにし、体脂肪に变化を与える運動量とされる20Km/一週間以上の強歩とジョギングをはじめたのは、今では普通

通体型に戻り、青梅マラソン完走が私の目標となつていく。私たちの不幸自慢の一つに、ワーカホリックがあり、どうしても運動なんて無縁の言葉になりがちである。これが、糖尿病、高血圧などのいわゆる運動不足病を増加させてしまつていくのです。「一日一万歩」の意味するところは、現代日本人の一日平均余剰エネルギーである200~300キロカロリーを消費するのちよよい運動量であるということなのです。人間は遠い昔、食べられる時に食べてエネルギーを貯め込む能力を身につけ、生き抜いてきました。そういう祖先の体質を受け継いでいるから太りやすく、運動不足がさらに脂肪のコントロール能力を退化させているのです。この運動不足が顕著なライフスタイルのもとでは、スタミナが

無くなり、抵抗力が弱められ、肥満が助長され、ジーンズが似合わなくなり、ボケや老化が早められるなど良いことは一つもありません。肉体の老化はいつか、仕方がないとしても、美しく老化して行こうじゃありませんか。さあ今からでも遅くない。何だかんだ言わずに、簡単に出きる運動からコツコツと始めませんか。バスを一駅手前で降りて歩いたり、エレベーターの代わりに階段を使うなどして、からだを動かす時、血液の中に溶けている糖分、脂肪、それに脂肪細胞の脂肪の順番でエネルギーとして使われていきます。つまり血液中に溶けている糖を現金、血中の脂肪を普通預

美しく老けていく

美しく老けていく ジーンズの似合うからだでありたい

金、皮下脂肪は定期預金のようなものなのです。エネルギーとして消費されなかつたものは、定期預金にして蓄えてしまつていくからだを守るための凄いやカニズムがそこには存在するのです。運動によってこの定期預金にまで手を出そうとするな

には、健康な人とは違ういろいろな変化が起こり得ることがあるので、主治医の綿密なチェックを受けることが必要です。本稿は、あくまでもちょっとばかりの努力と根気をもって、細かい計算はせず、この一口がデブになるといふぐらいの食事

走れるのだがというあたりの腹八分目で止めておくのです。前日の疲れが残っているようなら休みましょう。このようなマイペースで軽い運動からはじめ、運動後の爽快感をたっぷり味わいましょう。運動するにつれ、からだの内部から暖まつて汗が出るようになる。この体温変化があつた爽快感の生みの親となるのです。暑いときには水分補給、寒冷時には保温に注意することも忘れずに。

およそ日本人の30%が肥満に悩んでいるという統計があります。ところが一般には悩んでいない方には、努力はせず、常に己を安易な状況に向けがちなのです。何かやらなくてはならぬ、静から動へと行動意識を変え、明日とは言わず、今日から頑張ってみようじゃありませんか。

文責 立花医師