

(9月1日現在)	前月比
人口 61,974 人 (11人増)	
(男) 31,532 人 (9人減)	
(女) 30,442 人 (20人増)	
世帯数 25,323 世帯 (28世帯増)	

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



▲和気あいあいの民謡(踊)サークル

▶もくもくと稽古に励む書道サークル

老後を豊かに、楽しく過ごしていただくため、9月5日(火)から福祉センター内の教養娯楽室、浴室、ヘルストロンコーナーなどをくつろぎ・憩いの場として一般開放しています。

さらに、10月からは、教養の向上、趣味・生きがいの増進を目的に教養講座が順次スタートします。初心者を対象としていますので、お気軽にご参加ください。

老人福祉センター教養講座が  
順次スタートします

場所 福祉センター

初心者ペン習字教室

日時 10月16日(月)午後1時  
～3時 以後毎週月曜日 全  
10回  
場所 福祉センター地下1階研  
修室  
対象 市内にお住まいの60歳以  
上の方  
定員 先着30人

初心者陶芸教室

講師 高山和美氏  
費用 実費負担  
日時 10月20日(金)午前10時  
～正午 以後毎週金曜日 全  
20回  
場所 福祉センター地下1階付  
設作業所  
対象 市内にお住まいの60歳以  
上の方  
定員 先着20人  
講師 柴田繁氏  
費用 500円  
■申込み・問合せ 9月21日  
(木)から社会福祉協議会高  
齢者事業係 ☎52-  
2121へ。

参加者募集中

老人福祉センター自主サークル

老人福祉センターでは、市内にお住まいの60歳以上の方を対象に各種のサークル活動を行っています。

サークル活動予定表

サークル名	活動日	時間
書道	毎週水曜日	午後1時～3時
民謡(踊)	毎週水曜日	午前10時～正午
民謡(唄)	毎週金曜日	午後1時～3時
詩吟	毎週土曜日	午後1時～3時
囲碁	毎日(月～金曜日)	午前10時～午後3時



敬老記念品などを贈呈

長寿を祝福して

市では、敬老の日を祝して9月9日に敬老大会を行ったほか、市長が95歳以上の方々のご家庭を訪問して賞状と記念品を贈呈し、長寿をお祝いしました。

市内には65歳以上の方が約6,000人います。そのうち、95歳以上の方は13人(女性10人、男性3人)で、最高齢者は久家テフさん(加美平在住)と竹田秋次さん(熊川在住)で、ともに102歳です。

また、平成6年9月16日から平成7年9月15日の間に90歳になられた方には賞状と記念品、75歳以上の方には敬老金、65歳以上の方には敬老記念品をお贈りし



送迎バスを運行していますので、お気軽にご参加ください。

日時・内容 上表のとおり  
場所 福祉センター  
問合せ 社会福祉協議会高齢者事業係 ☎52-2121へ。

ました。皆様のご健康をお祈り申し上げます。

敬老記念品は  
届きましたか

9月15日現在、満65歳以上の方々にお贈りしました敬老記念品(商品券)は、お手元に届きましたでしょうか。

まだ届いていない方は、印鑑をお持ちのうえ9月20日(水)以降に、福祉センターか生活福祉課福祉計画相談担当(市役所第1庁舎)までおいでください。  
問合せ 在宅福祉課高齢福祉係 ☎30-2941へ。

『平和のつどい』に  
おいでください

日時 9月30日(土)午後6時30分  
開演 10月1日(日)午後1時30分  
開演  
場所 市民会館小ホール  
内容 ◎主催者あいさつ ◎市民合唱団 ドレミ(30日)・  
共催 世界連邦建設同盟福生支部  
※入場無料  
問合せ 総務部庶務課庶務係 (内線252)へ。

艦載機飛行訓練の中止を  
英文で要請しました

市及び市議会では、8月3日に通告があった艦載機飛行訓練に対し、同日付で外務省、米国大使館、防衛施設庁、横田基地に直接出向き、抗議をするとともに、訓練中止を要請し、また、内閣総理大臣、在日米海軍司令官などに対しても文書により中止要請を行いました。

なお、米国大使館、横田基地、在日米海軍司令官、西太平洋艦隊航空司令官に対しては、今回初めて英文で要請を行いました。

しかし、8月10、14、16日の3日間、訓練が実施され、市役所屋上での測定では、延べ94回の飛行が確認され、市役所には31件の苦情などが寄せられました。このため、再度、市民の皆さんからの苦情内容、飛行回数などの結果資料を添付し、関係機関に横田飛行場での艦載機訓練を一切行わないよう強く要請しました。  
問合せ 秘書広報課渉外担当(内線213)へ。

市役所の代表電話番号は 51-1511です

赤い羽根募金

共同募金  
10月1日から「赤い羽根共同募金」が始まります。皆さんのあたたかい善意をお寄せくださいますようお願いいたします。  
問合せ 生活福祉課庶務係 (内線352)へ。  
運動期間 10月1日～12月31日

# 国際交流市民海外派遣事業

(スポーツ・文化交流)

## 派遣者が決定しました

市では、昨年度から国際化施策の一環として、海外派遣事業を実施しています。

これは、市民の方々を海外に派遣することで、外国の文化、歴史、風土などを理解しながら、これからのまちづくりの役に立てていただこうとするものです。

今年度は、スポーツ交流として



▲昨年行われた中国とのスポーツ交流

卓球とバドミントン、文化交流として書道と囲碁の4分野での交流が決まり、各連盟などの推薦により、海外派遣者を下表のとおり決定しました。

派遣先 中国北京市大興県

派遣期間 10月4日(水)～8日(日)

### ◎市民海外派遣団員の皆さん◎

(敬称略・順不同)

氏名	推薦団体など
野澤久人	福生市助役
竹田利男	福生市卓球連盟
井上美代	〃
中溝キクエ	〃
田中マス子	〃
楠原悦子	〃
野方孝孝	福生市バドミントン連盟
貫井信晴	〃
鳥羽恒康	〃
小幡チヨ子	〃
平山恵子	〃
野島栄美	福生市書道連盟
木村紅子	〃
岡嶋千賀子	〃
大嶋ミヨ子	〃
岡部ミヨ子	〃
笹本房子	日本棋院福生支部
林妙子	〃
清水澄子	〃
鈴木ふさ子	〃
鎌田富士子	〃

## 無料市民総合相談をご利用ください

日時 10月18日(水) 午前10時～午後3時  
場所 商工会館2階・3階会議室

- ◆暮らしの中で起きるいろいろな悩みごとや、お困りになっていることについて、経験豊かな専門の相談員が、相談に応じて助言や紹介を行います。
  - ◆行政相談(行政相談委員) 国、公庫、公団などの仕事に関する苦情や要望など
  - ◆人権の上相談(人権擁護委員) 不当な迫害、人権の侵害、身の上問題など
  - ◆法律相談(弁護士) 不動産の相続、離婚、金銭貸借問題など民事問題全般に関すること(予約制)
  - ◆市政相談(市職員) 市政についての苦情、要望など
  - ◆交通事故相談(東京都交通安全相談員・弁護士) 示談や損害賠償など交通事故全般に関すること(予約制)
  - ◆税務相談(税理士) 所得税や相続税、贈与税など税務全般に関すること(予約制)
  - ◆市政相談(市職員) 市政についての苦情、要望など
- 問合せ 秘書広報課市民相談係 (内線216)へ。

今回は、昨年12月に福生市とNHK主催により公開録画された「ふるさと愉快亭」小朝が参りました」に出演され、小朝と対談した竹田秋次(熊川在住)さんを番組の中から紹介します。

秋次さんは、明治26(1893)年8月20日生まれの102歳です。東京都西多摩郡熊川村(現在の福生市熊川)で農家の4男として生まれ、福生市と共に歩んでこられました。

現在、市内でお米屋さんをされています。お米屋さんには、子どものころからの夢だったそのうで、そのきっかけは小学生の時に見た「暦」に、已年生まれの人は、お坊さんか学校の教員か米屋になると成功すると書

## 福生NOW

「まだ102歳！」

男性の最高齢者 竹田 秋次さん



一緒になってもいいでしょうぶだなどと思つたから」と明るく語る秋次さん。残念ながらハルさんは、秋次さんが95歳の年、91歳でお亡くなりになりましたが、長い事連れ添われたこの間夫婦けんかはしたことがな

よりも自分で山から掘つてきたり、実生で何十年も世話をしたりして育てるのだそうです。今まで生きてきて年をとつたかなと思つたのは、90歳、高齢者として市役所から表彰された時、私も年をとつたと感じ

いてあつたことだつたと満足げに話される秋次さん。28歳で出会つたハルさんと結婚されましたが、「私が秋次で家内がハルでどつちも陽気がいいからこれは

秋次さんの趣味は盆栽、自慢の物は黒松、手を入れてから50年以上たつています。盆栽の楽しみは、何万円も出して買う

「年寄りには気力だから年を開かれても、何歳だからではなく、まだ何歳と言えば元気がちがつてくる。そこが一つの気力なんです」と秋次さん。

長寿の秘訣は、毎日欠かさず新聞を読み、日記を書き、腹筋を30回鍛え、そして室内ランニング機械で歩く、以上を毎日続けることだそうです。

## 国勢調査

9月23日から調査員がお宅に伺います。皆様のご協力をお願いします。問合せ 総務部庶務課庶務係(内線252)へ。



## 秋の全国交通安全運動

9月21日～30日

- ・運動の重点
    - ・高齢者の交通事故の防止
    - ・街を歩くとき、明るい、遠くからでも見える色、目立つ色の服を着て、自己防衛しましょう。
    - ・シートベルト着用の徹底
    - ・家庭・職場ぐるみによる
  - ・若者による二輪車の交通事故防止
    - 一時停止、安全確認を必ずする、カーブや交差点ではスピードを落とすなど、再確認しましょう。
- 問合せ 地域防災課地域防災係(内線277)へ。

## 8月の横田基地飛行回数

測定場所	福生市リサイクルセンター		福生市役所屋上	
	飛行回数	前年同月比	飛行回数	前年同月比
飛行総数	1,923	751	523	189
昼間(午前7時～午後7時)	1,503	536	367	126
夕刻(午後7時～午後10時)	353	219	152	93
夜間(午後10時～午前7時)	67	△4	4	△30
最高音圧レベル(デシベル)	114	△1	94	△5

【問合せ】経済課公害係(内線324)へ。

## 10月の無料相談

相談内容	日	時	場所	備考
人権の上相談	18日(水)	午前10時～午後3時	商工会館会議室	*市民総合相談会場でを行います
行政相談	6日(金)・11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日前から電話で受付 ☎51-1511 内線216 *18日は市民総合相談会場でを行います
法律相談	18日(水)	午前10時～午後3時	商工会館会議室	*市民総合相談会場でを行います 予約受付は☎51-1511内線216へ
交通事故相談	18日(水)	午前10時～午後3時	商工会館会議室	*市民総合相談会場でを行います
税務相談	18日(水)	午前10時～午後3時	商工会館会議室	予約受付は☎51-1511内線216へ
消費者相談	毎週月曜日	午前10時～午後4時	市役所1階市民相談室	第3月曜日は正午まで ☎51-1511 内線322
パートタイム相談	毎週火曜日	午後1時～4時		高齢者(55歳以上)の職業相談も行います *祝日を除く
登記相談	5日(木)	午後1時～4時		土地の測量・建物の登記について
少年相談	20日(金)	午前9時～午後5時	市役所1階市民相談室	予約制、当日午後4時までに市民相談係 ☎51-1511内線216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9時～正午・午後1時～午後4時	保険年金課年金係窓口	祝日を除く
心配事相談	毎週水曜日	午後1時～4時	福祉センター	
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	祝日を除く
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	中央体育館教育相談室	☎52-7711(教育委員会直通) ☎51-7700(教育相談室) 祝日を除く
金融相談	19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
緑の相談	12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218
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216 祝日を除く

## 相談会

公証相談会=10月2日(月)～5日(木) 午後1時～3時 八王子公証役場 ※秘密は厳守します。費用 無料 申込み 9月29日(金)までに、電話で八王子公証役場へ。問合せ 八王子公証役場 [〒192 八王子市南新町13-1 (☎0426-22-3469)] へ。

リサイクル型都市をめざして

ご存じですか

# 高齢者の福祉制度



9月15日～21日 「老人福祉週間」

利用料金 食事代など実費負担

## 老人福祉手当

寝たきりや老人性痴呆のため、日常生活に著しい支障のある方に支給します。

対象 65歳以上で、6か月以上寝たきりの方(入院中の方を含む)

手当 (月額)▽70歳以上の方:5万3,000円▽65歳以上70歳未満の方:所得に応じて2万9,000円

## 介護費用等の助成

お年寄りの皆さんに役立てていただくこと、市では、国や都と協力していろいろな福祉事業を行っています。

## 高齢者在宅サービスセンター事業

(10月2日スタート)

利用者福祉センターまで送迎し、各種のサービス(生活指導、趣味生が活動、健康増進、日常動作訓練、養護など及び食事サービス、入浴サービス)を提供し、少しでも快適な生活ができるよう援助します。

対象 65歳以上の虚弱、寝たきりなどのために日常生活を営むのに支障のある方で、申請して、利用が承認された方。なお、申請にあたっては医師の証明が必要となります。

## 寝具乾燥サービス

・おむつカバー 1年につき1枚

日常生活に著しい支障のある在宅のお年寄りに対し、布団の乾燥を行います。

対象 65歳以上のひとり暮らしの方またはお年寄りだけの世帯で寝たきりの方  
回数 ▽乾燥11月1回 ▽丸洗い11年1回

## 入浴券の交付

衛生管理と健康保持のため、公衆浴場に無料で入浴できる入浴券を交付します(年間120枚)。

対象 65歳以上のひとり暮らしで入浴設備のない世帯  
費用 無料

## 老人用つえの給付

歩くことが不自由なお年寄りに対し、つえを給付します。

対象 65歳以上の在宅の方で、お年寄りのいる世帯の生計中心者が所得税を課税されていない世帯  
費用 無料

## おむつ等の助成

身体上、精神上的の障害のため長期にわたり寝たきりのお年寄りにおむつなどを助成します。

対象 65歳以上で、常時寝たきりの状態、またはこれに準ずる状態が継続している方  
内容  
・紙おむつ 1日につき5枚  
・布おむつ 1日につき5枚



高齢者住宅改造費助成  
福祉センター 日常訓練室可動式浴槽

## 住宅家賃助成

民間アパートなどに居住する高齢者世帯に家賃の一部を助成します。

対象 市内に引き続き3年以上住所を有する高齢者世帯(65歳以上のひとり暮らし世帯、または65歳以上の方を含む60歳以上の方のみで構成される世帯)であって、自らが居住する民間アパートなどを借り、その家賃を支払っている世帯で、収入制限以内の世帯  
助成額 月額5,000円

## 老人性白内障 特殊眼鏡等費用の助成

老人性白内障のため水晶体摘出手術を受け、眼内レンズの挿入が不可能で特殊眼鏡が必要の方に助成します。

助成内容 ▽特殊眼鏡1対につき4万円 ▽コンタクトレンズ11眼につき2万5,000円

## 日常生活用具の給付

生活をより快適にするための用具を給付します。

対象 おおむね65歳以上の寝たきりのお年寄りなどで、用具の給付が必要と認められる方  
内容 ポータブルトイレ、車いす、特殊寝台などを給付  
費用 所得に応じ、費用負担があります。

## 痴呆性高齢者 ショートステイ事業

痴呆性のお年寄りを介護して

要する方、または長期にわたって居室において寝たきりのお年寄りのいる世帯

## 老人福祉電話

安否の確認と孤独感の解消などに役立てるため、老人福祉電話と認定し電話料金の一部(基本料金と月60通話の電話料)を助成する制度で、電話のない世帯には電話の設置(貸与)も行います。

対象 65歳以上のひとり暮らしまたはお年寄りだけの世帯で近隣に親族がいない方(所得が基準以下の方)

## 社会福祉協議会で行っている

高齢者への福祉サービス

は65歳以上のお年寄りだけの世帯は、急病や緊急事態に陥ったときに、ペンダント型発報機によって救護を受けられます。

寝たきりのお年寄りを一時的にお預かりします。

対象 65歳以上の在宅で寝たきりの方  
内容 6泊7日を限度に、老人ホームでお世話します。  
費用 費用負担があります。



ショートステイサービス

寝たきりのお年寄りまたは高齢などで日常生活に支障のある方を対象に、生活の向上を図ることを目的に介護用具貸与サービスを行っています。

## 理髪サービス

寝たきりのお年寄りの方を対象に理髪助成サービス券を発行します。市内の福祉協力店または自宅において理髪サービスを

み・問合せは、在宅福祉課高齢福祉係(☎30-2941)へ。

## ホームヘルパーの派遣

ホームヘルパーが身の回りのお世話にうかがいます。

対象 おおむね65歳以上の日常生活が不自由な方で、同居の家族が介護困難な場合  
内容 食事の世話、洗濯、掃除、生活・身の上などの相談、助言  
費用 所得に応じ、費用負担があります。

## 訪問指導

寝たきりの方のいるご家庭を

訪問し、看護方法の指導と助言をします。

対象 在宅で寝たきりのお年寄りのいるご家庭  
回数 月3回程度

心身の機能が低下したり、医療終了後も続けて訓練の必要の方に、日常生活の自立を助け、機能の維持・回復を図る目的で、理学療法、作業療法、言語訓練などを福祉センター、熊川地域体育館で行っています。

◆以上の制度についての申込み・問合せは、在宅福祉課在宅サービス係(☎30-2941)へ。

受けることができます。  
発行枚数 年間6枚

## ふっさ有償 家事援助サービス

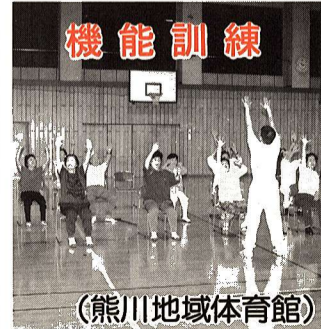
おおむね65歳以上のお年寄りに、市民の皆さんの参加と協力により、日常生活でお困りのときに、家事援助を中心とした日常生活などの手助けをするサービスです。

## 友愛訪問員の派遣

ひとり暮らしやお年寄りだけの世帯に対し、安全を確認するとともに、寂しさを和らげ、励ますために訪問します。

◆以上の制度についての申込み・問合せは、社会福祉協議会(☎52-2121)へ。

## 機能訓練



(熊川地域体育館)

### 医療費受給者証

①「医療費の助成制度」は届きましたか

9月1日から使用する医療費受給者証を、対象者の方へお送りしました。お手元に届きましたか。まだ受給者証が届いていない方は、ご連絡ください。

なお、次の要件をすべて満たしている方は、申請により医療費受給者証を取得できます。

所得制限基準表

扶養親族数	基準額(千円)
0人	5,660
1人	6,010
2人	6,360
3人	6,710
4人	7,060
5人	7,410

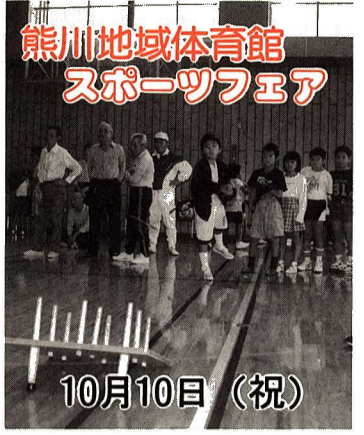
②国民健康保険または社会保険に加入していること

▽申請に必要なもの

身体障害者手帳または愛の手帳、健康保険証、印鑑

※住所や加入保険などが変わった場合は、すみやかに変更届出をしてください。

問合せ 在宅福祉課障害福祉係 (☎30-2941) へ。



### 輪投げ大会

(市民総合体育大会種目)

時間 午前9時30分～正午

種別 幼児の部、小学校低学年・高学年の部、一般男子・一般女子の部(中学生以上)、ペテランの部(60歳以上)、障害のある方男子の部、同女子の部

### 健康・体力相談、体力測定

(障害のある方の部は枕射20発)

時間 午前10時30分～午後1時・午後2時～4時

内容 筋力・持久力・脈波などの測定、スポーツ・健康栄養に関する相談など

◎参加される方は、運動のできる服装で、室内用運動靴をお持ちください。また、当日の各種大会、相談などの参加費は無料です。

### ビームライフル大会

時間 午後1時～4時

対象 中学生以上

種別 一般男子の部、一般女子の部、障害のある方の部

競技種目 射撃、枕射各20発

### ビームライフル教室

期日 9月20日(水)～11月29日(水)までの毎週水曜日

時間 午後7時30分～9時30分

対象 中学生以上

※夜間のため、中学生は保護者の同伴が必要です。

■申込み・問合せ 熊川地域体育館(☎52-1980) へ。

皆さんお気軽にご参加ください

中央体育館 中期スポーツ教室

NO.	事業名	対象	曜日	時間	期間	回数	参加費
①	インドアカ教室	一般	水	午前10時～11時30分	9月27日～11月29日	9	300円
②	リフレッシュ健康教室	〃	金	午前10時～正午	9月29日～12月1日	8	
③	若草健康教室	高齢者	木	午後1時30分～3時30分	9月28日～11月30日	9	
④	ハルシートレーニング教室	一般	金	午後7時30分～9時	9月29日～12月1日	8	
⑤	卓球教室	初心者	〃	午前10時～11時30分	9月29日～12月1日	8	
⑥	ミニテニス教室	一般	火	午後7時30分～9時	9月26日～11月28日	9	500円

各教室とも場所は中央体育館です。参加される方は、運動のできる服装で室内用運動靴を用意してください。

申込み・問合せ 中央体育館(☎52-5511) へ。

### 不用品交換

(ゆずりませ)

○エレクトーン○チャイルドカーシート○だっこバンド○下駄箱○ふとん○英文タイプライター○洋服ダンス○三輪自転車○五月人形○編み機(手引き及び製図一式付)○健康器具○整理ダンス○百科辞典○男子子供服○8畳用エアコン○観賞魚用水槽一式○水槽○キャスト付ラック○

陶器の傘立て (ゆずってください)

○ランドセル(赤)○腹話術の人形○補助輪付自転車○ピアノ○男子子供服○自転車○チャイルドカーシート○リヤカー○二段ベッド○ママコート(春夏用)○冷蔵庫

※不用品交換については有償の場合もあります。

なお、登録の必要がなくなりましたら必ず経済課商工係(内線322)へ。

### 10月の体力スポーツ巡回講座

①地域社会とスポーツ

日時 10月19日(木) 午後7時～9時30分

場所 福生地域体育館

講師 白鳥金丸氏(早稲田大学教授)

②スポーツと自然

日時 10月21日(土) 午後2時～4時30分

場所 中央体育館

講師 藤牧利昭氏(埼玉医科大学助教)

問合せ 中央体育館(☎52-5511) か福生地域体育館(☎30-8811) へ。

### 国民年金だより

国民年金、定期預金、個人年金どこが違うの?

#### 国民年金への素朴な疑問に答えします

Q1、公的年金は将来、もらえなくなると聞いたので、国民年金保険料を納付しないで定期預金にした方が得だと思うのですが…

A1、公的年金は、国の運営で平成6年3月現在、総人口の半数以上が加入しています。もらえなくなることはありませんよ。それに定期預金と比較しても劣りません。たとえば、第1次オイルショックのとき、21.8%も消費者物価はあがりましたが、定期預金の

Q2、個人年金に加入したので、国民年金保険料の納付はやめたいのですが…

A2、国民年金は国が実施している強制保険で、保険料の納付は法律で定められた義務です。従って、どちらかを選択するというわけにはいきません。

Q3、個人年金と国民年金の違いは?

A3、個人年金は民間会社が運営し、その財源は加入者の掛け金とその利息でまかっています。国民年金は国が運営し、財源の3分の1は国が負担しています。

また、税の控除では、個人年金は掛け金の最高5万円までの控除ですが、国民年金は全額控除されます。

### 国民健康保険だより

#### 国民健康保険税の納付は口座振替で

保険税の納付を口座振替にし

9月は、第2期の保険税の納期です。納め忘れのないようしましょう。

問合せ 保険年金課保険税係(内線314) へ。

### 商工会インフォメーション

#### 法人事業主の皆さんへ

会社の最低資本金ラインはクリアしていますか

商法などが改正され、最低資本金が株式会社1,000万円・有限会社300万円と定められ、最低資本金に満たない会社は平成8年3月末日までに増資か組織変更しない限り解散したものとみなされます。

商工会では、まだこのラインをクリアしていない法人事業主の皆さんのために、増資や登記方法などについて講習会を開催しています。

どうぞご利用ください。

問合せ 福生市商工会(☎51-2927) へ。

### 身近の野草

(86)

まめぐんばい なずな

―あぶらな科―

北米原産で1892年ごろに入ってきた帰化植物で、今では日本中いたる所の荒地地に雑草として生えています。

高さ20～40cm位で1年草または多年草。上部でたくさん枝分かれして花と実をつけます。

ペンペン草と呼ばれるあの「なずな」の近縁種で、種の形が相撲の時に行司の持つ軍配に似ていると言われているので、グンバイナスナと言われているが、それがもっと小さい実をつけるので

マメグンバイナスナと名づけられたようです。

4弁の白い花は春から夏まで咲きつづけどんどん実となる場合には開かないまま種となる場合もあるそうです。

暑い太陽のもとで乾いた土に、たくましく小さな軍配形の種をたくさんにかかっている姿は何となく頼りになる、お兄ちゃんと言う感じですね。めでたいます。

文と画 佐藤文字

安心して有利な国民年金。納付を続けて豊かな老後設計に役立てましょう。

問合せ 保険年金課年金係(内線317) へ。

口座振替の手続きは、納税通知書、預金通帳、預金通帳に使用している印鑑をお持ちになって、預金先の金融機関でお願いします。

9月は、第2期の保険税の納期です。納め忘れのないようしましょう。

問合せ 保険年金課保険税係(内線314) へ。

### 図書館だより

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

### おはなしかい

4日(水)わかたけ(3:00) 5日(木)わかざり(3:30) 6日(金)中央(3:30)	8日(水)わかたけ(3:00) 9日(木)わかざり(3:30) 20日(金)中央(3:30)
パネルシアター ふくろうのそとものや	工作
11日(水)わかたけ 12日(木)わかざり 13日(金)中央	25日(水)わかたけ(3:00) 26日(木)わかざり(3:30) 27日(金)中央(3:30)
こども えいがかい	腹話術による 消防のはなし (福生消防署出演)



### 簡易包装協力店

▲市で作成した簡易包装協力店のシール見かけたら「袋はケッコウ」の一言を

ごみ問題の解決は一人ひとりの行動にかかっています。お店でレジ袋などあたりまえのようにもったり、渡したりしていませんか、ちょっとした行動をもう一度見直してください。  
問合せ 清掃課庶務係(内線332)へ。

市では、簡易包装協力店のシールを作りました。見かけたら「袋は、けっこうです」の一言をかけてください。  
ごみ問題をより多くの人に考えていただくというもので、手渡さないようにする運動で、

### マイ・バックキャンペーン

(自分のバッグでお買い物) **にご協力を**  
～東京ごみ会議  
ごみ減量化統一行動～

### リサイクルさせようかざりある資源

10月の資源回収予定		
実施団体	実施日	地域
本町七町会	1日(日)	本町七町会
富士見台町会	8日(日)	富士見台町会
福生フェニックス	14日(土)	全域
原ヶ谷戸町会	15日(日)	原ヶ谷戸町会
一中PTA鍋二支部	15日(日)	鍋二町会
熊牛青少協	15日(日)	熊牛町会
南田園三丁目子供会	21日(土)	南田園三丁目町会
幸せ会	22日(日)	全域
武蔵野台一丁目子供会	22日(日)	武蔵野台一丁目町会
本町第一町会	28日(土)	本町第一町会
四小PTA加美子供会	29日(日)	加美地区
青少協永田地区委員会	未定	永田町会
牛一青年部	未定	牛浜第一町会
志茂二老人クラブ	未定	志茂二町会

※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332)へ。

### おやきをこころう

日時 9月30日(土) 午後2時30分～4時30分  
場所 田園会館  
対象 小学生  
定員 先着20人  
費用 150円(材料費)  
申込み 9月20日(水) 午後2時から田園会館へ。  
※一人2名まで申し込みます。  
親子で あそぼう  
今月は「ボールをつかって

### 田園会館であそぼうよ

日時 9月27日(水) 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。  
あそぼう」です。  
「あそぼう」です。  
日時 9月27日(水) 午後2時30分～3時30分  
場所 田園会館  
定員 先着150人  
※当日直接おいでください。

日時 10月10日(祝) 午前10時10分  
場所 かに坂公園  
対象 視覚障害者と家族及びボランティア希望の方  
費用 無料(昼食は各自持参)  
交通 福生駅東口から会場まで

### 福生いとでんわ 盲人ユーモア運動会



### 福生市史を読む会



教育委員会では、先に刊行した「福生市史・下巻」の学習会を開催します。今回は、上巻の第二編中世を対象として、鎌倉時代から戦国時代までを学習します。  
学習会では、鎌倉時代の福生周辺の武士団の動向や武蔵野開発の様子、また、南北朝・室町時代の武州南一揆や武蔵守護代大石氏の盛衰などにふれ、さらに戦国時代の北条氏の多摩地域支配の実相、北条氏照の福生郷

「ゴミ減量にご協力を！」

### 福生の社会(生涯)教育を考える

福生の社会教育の歴史、そして現在から将来の社会(生涯)教育の道筋を考えましょう。  
日時 9月29日(金) 午後7時30分～9時30分 以後毎週金曜日 全7回  
場所 白梅会館  
申込み 9月21日(木) から公民館白梅分館へ。

### 公民館の教室&講座

公民館本館 ☎52-17711  
公民館松林分館 ☎52-3624  
公民館白梅分館 ☎53-3454  
申込み・問合せ

日時 9月30日(土) 午後2時  
場所 白梅会館 ※入場無料  
定員 90人

### 白梅親子映画会

「ピーターパンの冒険」  
ほか1本  
日時 9月27日(水) 午後2時30分～3時30分  
場所 白梅会館  
定員 90人

日時 10月7日(土) 午前10時～正午 以後毎月土曜日2回  
程度 全8回  
定員 先着15人  
申込み 9月21日(木) から公民館白梅分館へ。

### 松林ホームシアター

「ドン松五郎の生活」  
ことばを理解する犬(ドン松

日時 10月8日(日) 午前9時30分～午後3時30分  
コース 松林会館→福生不動尊  
資料館→水喰土→熊川神社  
→千手院→福生院→ホテル公  
園→牛浜渡跡→玉川上水渡舟  
跡→玉川上水→神明社→長沢  
遺跡→長徳寺→永昌院→玉川  
上水取水口→羽村郷土資料館  
定員 先着20人  
講師 高崎勇作氏(文化財専門  
委員) ほか  
申込み・問合せ 9月20日  
(水) から公民館松林分館へ。

### 史跡見学会

「福生の文化財をたのむねて」

「母」福生公演=10月6日(金) 午後6時15分開演 市民会館大ホール 前売券 一般3,500円 中高生1,500円 主催:劇団はぐるま座「母」福生公演実行委員会 後援:福生市教育委員会 問合せ 同実行委員会 清水(☎53-1951)へ。

### 催し物インフォメーション

催し物	日時	入場料	場所
金子由香利 シャンソン リサイタル	10月20日(金) 午後6時30分開演	全席指定 4,000円 好評発売中	市民会館大ホール
中国遼寧芸術団 特別公演	11月25日(土) 午後6時30分開演	全席指定 2,500円 好評発売中	市民会館大ホール
パリ 『木の十字架』 少年合唱団	12月8日(金) 午後6時30分開演	全席指定 3,000円 好評発売中	市民会館大ホール



沢田研三コンサート

発行日 9月23日(祝)  
「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。  
【電話予約】 発売日の午後1時から受け付けます。  
問合せ 市民会館(☎52-1711)へ。

### 10月の休日診療

	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 〈診療時間〉 午前9時～正午 午後1時～5時
1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	瀬沼歯科医院 秋川市油平222 ☎58-0616
8日(日)	福生市健康センター	福生市健康センター	長谷川歯科医院 瑞穂町箱根ヶ崎137 ☎57-0079
10日(祝)	福生市健康センター	高水医院 瑞穂町箱根ヶ崎282 ☎57-0028	箱根ヶ崎歯科医院 瑞穂町箱根ヶ崎182-4 ☎56-1118
15日(日)	福生市健康センター	福生市健康センター	塚本歯科医院 秋川市草花3258-4 ☎59-3040
22日(日)	福生市健康センター	福生市健康センター	三沢歯科 秋川市草花3310 ☎58-7011
29日(日)	福生市健康センター	羽村市平日夜間急患センター	みずほ歯科医院 瑞穂町長岡1-51-2 ☎56-1182

※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。

### 福生市医師会だより

現代生活では、体を使うことが少なく、主婦も含めて、生活は快適でも体力の低下が起きています。また、飽食の時代で、肥満になりがちです。精神的ストレスも加わって、健康障害の危険性が高まりつつあります。加齢に伴う身体機能の低下は、皆さんのライフスタイルの影響が大きいと言われます。喫煙、飲酒、食習慣、ストレス、運動などです。

健康であるためには、それなりの努力が必要です。適切な食習慣と十分な休養をとり、適度な運動をすることが健康増進に不可欠です。年をとると体の生理機能が徐々に低下し、体力も衰えてきます。この老化現象を先送りす

### 健康について

軽いストレッチ運動により、筋肉伸展、関節の可動域拡大に努めます。健康を保つためには、日常生活でも、常に健康管理責任者としての自覚と気づきが必要です。

こんなことを続けていたら自分の体によくない、と思うようなことをして

費の無駄使いになることもあり、是非かかりつけの医師を決めて、その先生を信頼することが大切です。

日本は世界一の長寿国になりました。長く生きられてよかったですと実感できるように、生活の質を向上させて、個人一人ひとりが一生懸命健康を保持する努力をしましょう。

我々の栄養状態は、戦後50年を経過して非常に良くなっています。わずかに問題になって

カルシウムは1日600ミリグラムが必要と言われ、骨の主成分で不足すると骨がもろくなって折れやすくなり、腰痛や関節痛ともなる骨粗鬆症の原因となります。乳製品、豆類、小魚などカルシウムを多く含んだ食品を

### 健康食教室

日時・場所  
・10月16日(月) 午前10時～正午(健康センター)  
・10月19日(木) 午後1時30分～3時30分(市民会館)  
テーマ 「緑黄色野菜をとろう」

対象 市内在住で、両日とも参加できる方  
定員 20人  
講師 保健婦、栄養士  
持ち物 筆記用具  
申込み・問合せ 9月20日(水)～10月6日(金)までに健康センター(内線372)へ。

### 健康相談

①日時 10月5日・12日・19日・26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 10月16日(月) 午後1時30分～2時30分  
場所 市役所1階ロビー及

### 胃がん検診

日時 11月9日・16日の木曜日  
午前9時～10時  
場所 健康センター

対象 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)

三種混合(百日咳・ジフテリア・破傷風) 麻しん(はしか)、風しんは 個別接種です

### 10月の予防接種

10月の予防接種は、左表のとおりポリオ生ワクチンです。予防接種を受けるお子さんの予診票は、必要事項をボールペンなどで記入し、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、前日入浴させ、早めに寝かせて十分な睡眠をとらせてください。

曜日	曜日	接種区分	対象	備考
27日	金	(2回目)	平成6年11月1日～12月31日生まれ	
23日	月	ポリオ	平成6年9月1日～8月31日生まれ	
18日	水	ポリオ	平成6年7月1日～6月30日生まれ	
12日	木	(1回目)	平成7年5月1日～4月30日生まれ	
9日	月	生ワクチン	平成7年3月1日～2月28日生まれ	
2日	月	ポリオ	平成7年1月1日～2月28日生まれ	

▽受付時間 午後1時15分～2時15分 ▽場所 健康センター

### 10月の母子衛生行事

#### 育児学級

内容 育児全般と家族計画  
問合せ 健康センター(内線372)へ。

#### 第1日目「育児教室」

日時 10月4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、助産婦

◇第2日目「離乳食教室」  
日時 10月11日(水) 午前10時～正午  
場所 健康センター  
内容 ①離乳食の作り方、おすすめ②試食  
講師 保健婦、栄養士  
\*申し込みは不要です。直接、開設場所においでください。

### 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	17日(火)	平成7年6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	6日(金)	平成7年4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	13日(金)	平成7年1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	25日(水)	平成6年3月生まれのお子さん	健康センター 午後1時～1時40分
3歳児健診	3日(火)	平成4年9月生まれのお子さん	福生保健所 午後1時～2時

※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。

### 学園祭

福生学園記念学園祭=開設から1年。作業で作ったスノコ、焼き物の販売。日常生活、行事、作業のパネル展示。サンババンドの演奏。模擬店バザー。10月1日(日)午前10時30分～午後2時30分 知的障害者施設 福生学園(熊川1600-2) 拝島駅北口下車徒歩7分 問合せ 同学園(☎30-6961)へ。

文責 宮川医師