

(11月1日現在)	前月比
人口	62,072人(54人増)
(男)	31,595人(42人増)
(女)	30,477人(12人増)
世帯数	25,399世帯(57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



福生市消防団 東京都消防操法大会で優勝

10月15日(日)都立明治公園で第25回東京都消防操法大会が行われ、福生市の代表として第五分団が出場しました。日ごろの訓練と1か月以上の練習の成果を発揮し、ポンプ車操法の部でみごと優勝しました。なお、来年行われる全国大会に東京都代表として出場することとなりました。

平成7年度 上半期

財政公表

福生市の家計簿

市民の皆さんに福生市の家計簿(財政状況)の内容をご理解いただくために、毎年2回、財政公表をしています。市の財政状況を知っていただくことは、より良いまちづくりのために極めて大切なことです。今回は、平成7年度上半期(4月~9月)の市の家計簿についてお知らせします。

一般会計

収入済総額 78億841万1千円
収入率 34.1%
支出済総額 82億8,180万7千円
支出率 36.2%

平成7年度一般会計上半期の財政状況は、当初予算額227億8,436万1千円で、その後2回の補正予算を加え、総額228億7,234万5千円となりました。

歳入

歳入の収入済額は、78億841万1千円で収入率は34.1%となり、昨年同期と比較し0.1ポイントの増となりました。歳入の主なものは、市税の39

歳出

平成7年度上半期の歳出の支出済額は、82億8,180万7千円で、支出率は36.2%となり、昨年同期と比較し3.5ポイントの増となりました。この主な理由は、平成7年度から運営が開始された福祉センター及び福生地域体育館の開設に伴う経費が上半期に支出されたことなどによるものです。なお、上半期末現在、資金収支が大幅な歳出超過となるため財政調整基金及び都市施設整備基金より9億5,000万円の繰替運用(基金からの一時的な

財産状況

土地については、道路敷の廃道に伴う普通財産への所管替えなどにより2,773.70㎡の増となりました。また、建物に

市有財産の状況 (平成7年9月30日現在)

区分	内 訳	現在高
土地	市庁舎、学校などの敷地	491,258.265㎡
建物	市庁舎、学校など(延面積)	108,812.952㎡
物品	1件30万円以上の自動車等備品	849件
基金	積立基金	
	都市施設整備基金	36億8,772万7千円
	その他	70億5,453万6千円
	土地開発基金	10億493万円
	その他	3,100万円
合計		117億7,819万3千円

市債

市の財源の一つに市債があります。これは学校建設、下水道工事等公共施設の建設など多額の費用がかかる事業を行うとき、市の財源だけでは不足なことを、将来にわたり施設などを

市債の状況(特別会計を含む) (平成7年9月30日現在)

事業別	借入先別
下水道関係 102億2,549万1千円	大蔵省 58億1,999万5千円
社会教育関係 17億3,668万円	郵政省 53億1,943万4千円
義務教育関係 5億4,628万5千円	公営企業金融公庫 47億8,268万3千円
土木関係 28億223万8千円	市中金融機関 1億3,798万円
消防関係 8,361万2千円	東京都 10億6,224万7千円
その他 18億1,570万1千円	その他 8,766万8千円

基金

基金については、都市施設整備基金をはじめとする積立基金が8基金で107億4,226万3千円、土地開発基金をはじめとする運用基金が5基金で10億3,593万円、総額117億7,819万3千円となっています。

市民1人当たりの納税済額

市民税	28,283円
固定資産税	26,675円
都市計画税	5,826円
市たばこ税	2,478円
その他	481円 (軽自動車税 481円)
合計	63,743円

(平成7年9月30日現在)

特別会計

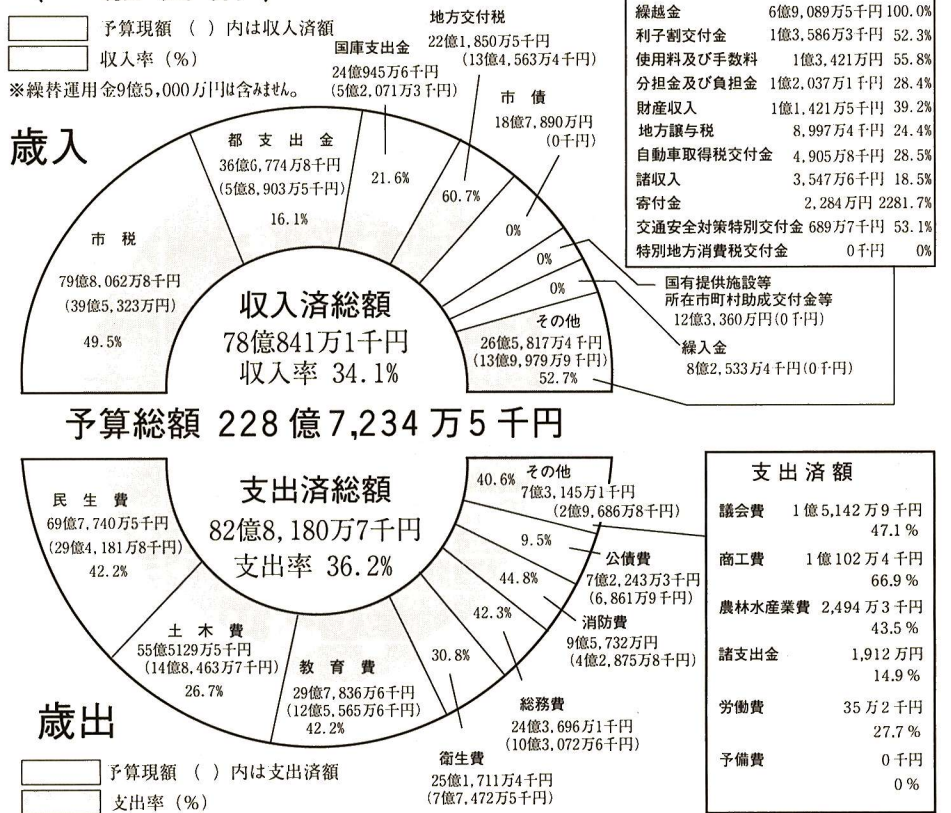
収入済総額 31億4,980万3千円
収入率 35.5%
支出済総額 29億4,486万9千円
支出率 33.2%

特別会計

(平成7年9月30日現在)

区分	予算現額	収入済額	収入率	支出済額	支出率
国民健康保険会計	30億400万円	10億8,481万2千円	36.1%	10億1,356万3千円	33.7%
老人保健医療会計	24億5,396万2千円	9億7,642万7千円	39.8%	9億4,979万7千円	38.7%
下水道事業会計	26億3,711万4千円	8億4,137万8千円	31.9%	7億8,818万7千円	29.9%
受託水道事業会計	7億8,560万1千円	2億4,718万6千円	31.5%	1億9,332万2千円	24.6%
合計	88億8,067万7千円	31億4,980万3千円	35.5%	29億4,486万9千円	33.2%

一般会計 (平成7年9月30日現在)



人権週間

12月4日～10日

◆人権週間の強調テーマ

- ①子どもの人権を守ろう。
②国際化時代にふさわしい人権意識を育てよう。
③部落差別をなくそう。
④女性の地位を高めよう。
⑤障害者の完全参加と平等を実現しよう。
⑥高齢者の人権を大切にしよう。
⑦エイズに対する偏見をなくしよう。
⑧環境保護の理解を深めよう。

毎日の生活を営むうえで困りのことや人権上の問題については、お近くの人権擁護委員にお気軽に相談ください。秘密は絶対守られます。

◇人権擁護委員

- ・服部照親 (☎51-3062)
・村野弘一 (☎51-3418)
・田村雅子 (☎51-0054)

相談は、自宅で受け付けるほか、毎月第1水曜日の午後1時

国民健康保険だより

から4時まで、商工会館2階会議室で、人権身の上相談を行っています。

問合せ 秘書広報課市民相談係 (内線216)へ。

11月は保険税第4期の納期です

納期です

保険税の納め忘れはありませんか。仕事などで忙しく納め忘れがちの方は、口座振替を活用すると便利です。手続きは簡単です。お近くの金融機関でお申し込みください。

国民健康保険税は月割課税です

保険税は、月割課税のため国

国民年金だより

国民健康保険の加入資格が発生(職場の健康保険をやめたとき、福生市に転入、出生など)した月の分から納めていただくことになり、また、国民健康保険の資格を喪失した場合(職場の健康保険に加入したとき、福生市から転出、死亡など)は、加入していた月の前月分までを納めていただくこととなります。

このため、保険税額は、その都度、変更になりますので、必ず手続きをしてください。

問合せ 保険年金課保険税係 (内線314)へ。

ご存じですか 学生免除

平成3年4月1日より学生も強制加入になり20歳になったら国民年金に加入して全員が満額の年金をもらえるようになります。

した。また、家族の収入合計が一定基準以下ならば、その年の学生の国民年金保険料は免除にするという「学生免除」という制度も同時に設立されました。学費、交通費、下宿代など何かとお金のかかる学生をおもひのご家庭は、今すぐ年金係へご相談ください。

また、これらの費用を貸してくれる制度も今年4月から設立されました。

そして、失業や収入の低下などで経済的に国民年金保険料の支払いが困難な方にも免除制度はありますので、支払えないからとそのまましておかないでご相談ください。

免除期間は将来、年金をもらうときに1/3が国から負担してもらえます。支払わないという行為は同じでも免除申請をすることで将来大きな差が生まれます。

問合せ 保険年金課年金係(内線317)へ。

福生NOW

「子どもたちのふるさと福生町会・自治会に加入しましょう」 福生市町会長協議会 会長 小林 昭



平成6年中、都内の交通事故死亡者数のうち高齢者が21・8%と高い比率を占め、その大半が歩行中の事故です。このような事故を防ぐために、道路の安全な横断

1、527名、住家被害39万4、440件、公共建物549か所、火災の被害7、478件(消防庁発表)。こうした地震が、現実には東京を襲ったから、どうだろうと考えると、これからの災害はいつ、どこで人々に降

には来られない場合があります。先の阪神淡路大震災では、近くの住民(隣組)の方々が丸太やジャッキで倒壊した

切にし、子どもからお年寄りまで 楽しく安心して生活をしていくために町会・自治会にもっと多くの方々が加入して頂けたらと思います。

本年5月、新会長15名を含む34名の町会、自治会会長が集まり、平成7年度第1回町会長協議会が開かれ協議会会長に選任されました。現在、福生市には34の町会、自治会があり、地域自治の発展及び会員の親睦をはかりながら福祉並びに地域活動を行っております。

特に、市行政推進の協力においては、欠かす事が出来ない役割を担っており、また、各町会、自治会長は市長の委嘱を受け行政協力員として活躍、地域役員と共に「輝く街福生」に近づこうと頑張っております。

さて、去る1月17日の阪神淡路大震災にはテレビ・新聞など突然の報道に驚きました。死者5、502名、負傷者4万

「向こう三軒両隣」「遠くの親戚より近くの他人」と言う昔からのことわざがあるように、地域の人たちとのつながりを大

12月の無料相談

Table with 4 columns: 相談内容, 日, 時, 場所, 備考. Lists various consultation services like human rights, law, traffic accidents, taxes, etc.

11月の交通キャンペーン

「無理しない 用心深さも 年の功」 高齢者の交通事故をなくそう

平成6年中、都内の交通事故死亡者数のうち高齢者が21・8%と高い比率を占め、その大半が歩行中の事故です。このような事故を防ぐために、道路の安全な横断



4、夜間は明るい色の服装や反射材を着用しよう

- 1、横断歩道や横断歩道橋などを利用しましょう。また横断禁止場所や駐車車両の間からの横断は絶対にやめましょう。
2、赤信号はもちろん、黄信号や青信号の点滅になったときは、無理をせず次の青信号まで待ちましょう。
3、自分の歩く速さを考え、近づいてくる車があるときは、たとえ車が遠くに見えても道路の横断はやめましょう。

10月の横田基地飛行回数

Table with 5 columns: 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. Shows flight statistics for October.

【問合せ】経済課公害係(内線324)へ。

リサイクル型都市をめざして

5. 職員の経験年数別、学歴別平均給料月額状況 7.4.1現在

Table with 4 columns: 区分, 経験年数10年, 経験年数15年, 経験年数20年. Rows include 一般行政職 (大学卒, 高校卒).

*経験年数とは、卒業後直ちに採用され引き続き勤務している場合は、採用後の年数をいうものです。

6. 一般行政職の等級別職員数の状況 7.4.1現在

Table with 5 columns: 区分, 1等級, 2等級, 3等級, 4等級. Rows include 標準的な職務内容, 職員数, 構成比, 参考 (1年前, 5年前).

*福生市の給与条則に基づく給料表の等級区分による職員です。*標準的な職務内容とは、それぞれの等級に該当する代表的な職名です。

7. 昇給期間短縮の状況 (一般行政職)

Table with 3 columns: 区分, 平成6年度, 平成5年度. Rows include 職員数(A), 普通昇給期間(12月)を短縮して昇給した職員数(B), 比率(B)/(A).

1. 人件費の状況 (普通会計決算)

Table with 7 columns: 区分, 住民基本台帳人口, 歳出額(A), 実質収支, 人件費(B), 人件費率(B/A), (参考)5年度の人件費率. Row for 6年度.

*人件費には特別職に支給される給料報酬等を含みます。

2. 職員給与費の状況 (普通会計予算) 7.4.1現在

Table with 6 columns: 区分, 職員数(A), 給与 (給料, 職員手当, 期末勤 hands 手当), 計(B), 1人当たり給与費(B/A). Row for 7年度.

*職員手当には退職手当を含みません。*給与費は当初予算に計上された額であり、給与改善分として1%分を含みます。

3. 職員の平均給料月額、平均給与月額及び平均年齢の状況 7.4.1現在

Table with 7 columns: 区分, 一般行政職 (平均給料月額, 平均給与月額, 平均年齢), 全職員 (平均給料月額, 平均給与月額, 平均年齢). Rows for 福生市, 東京都, 国.

4. 職員の初任給の状況 7.4.1現在

Table with 7 columns: 区分, 福生市 (初任給, 採用2年経過日給料額), 東京都 (初任給, 採用2年経過日給料額), 国 (初任給, 採用2年経過日給料額). Rows for 一般行政職 (大学卒, 高校卒).

福生市職員等の給与状況を公表します

(イ) 退職手当の状況 7.4.1現在

Table with 7 columns: 区分, 福生市 (普通, 定年・勸奨), 東京都 (普通, 定年・勸奨), 国 (普通, 定年・勸奨). Rows include 支給率 (勤続20年, 25年, 35年, 最高限度), 加算措置, 退職時の特別昇給.

*普通退職とは自己都合などによる退職をいい、定年(勸奨)退職とは、定年(原則60歳)または勸奨などによる退職をいいます。

8. 職員手当の状況

(ア) 期末・勤 hands 手当の支給割合 (平成6年度)

Table with 7 columns: 区分, 福生市 (期末, 勤 hands 手当), 東京都 (期末, 勤 hands 手当), 国 (期末, 勤 hands 手当). Rows include 6月期, 12月期, 3月期, 計, 職務上の段階、職務の等級等による加算措置.

10. 定員の状況

(ア) 部門別職員数の状況 (各年4月1日現在)

Table with 8 columns: 区分, 職員数, 対前年増減数. Rows include 一般行政部門 (議会, 総務, 税務, 民生, 衛生, 農林水産, 商工, 土木), 特別行政部門 (教育), 公会計企業部門 (下水道, その他).

*職員数は一般職に属する職員数であり、地方公務員の身分を保有する休職者、派遣職員などを含み、臨時または非常勤職員を除いています。

9. 特別職の報酬等の状況

Table with 5 columns: 区分, 給料等月額, 区分, 支給割合, 支給割合計. Rows include 市長, 助役, 収入役, 議長, 副議長, 議員.

(イ) 平成7年の職員数の増減状況

Table with 5 columns: 部門, 増員数, 減員数, 差引, 主な増減理由. Rows include 一般行政部門 (議会, 総務, 税務, 民生, 衛生, 農林水産, 商工, 土木), 特別行政部門 (教育), 公会計企業部門 (下水道, その他).

(ウ) その他職員手当の状況

Table with 2 columns: 区分, 内容. Rows include 扶養手当, 調整手当, 住居手当, 通勤手当, 超過勤務手当, 特殊勤務手当.

ロニ減量にご協力を!



「ご家庭の調査は 昼間に行います」

今年度の漏水調査対象区域は、福生地区の青梅線より西側です。

また、調査の範囲は、道路から各家庭の量水器までです。

道路の配水管調査は、夜間も行いますが、ご家庭の調査は昼間に行います。

福生市の腕章を携帯した調査員が敷地内に入らせていただくことがありますので、ご協力を

年末の大掃除に向けて 粗大ごみの申し込みはお早めに

毎年、これからの時期、粗大ごみの申し込みが大変多くなります。ご家庭での片付けなどは計画的に行い、早めにお申し込みください。新品との買い替え

の場合には、必ず販売店に引き取ってもらってください。

なお、ごみとして捨てる前に、使える物はほかの方に譲ったり、地域の「資源集団回収」や市の「資源の日」に出す

などして、資源のリサイクルに

リサイクルさせよう限りある資源

12月の資源回収予定		
実施団体	実施日	地域
本町第七町会	3日(日)	本町第七町会
鍋一町会	3日(日)	鍋一町会
牛一青年部	3日(日)	牛一町会
福生フェニックス	9日(土)	全域
富士見台町会	10日(日)	富士見台町会
志茂一子供会	10日(日)	志茂一町会
南青少協	10日(日)	南町会
熊牛老人クラブ	10日(日)	熊牛町会
南田園三丁目子供会	16日(土)	南田園三丁目町会
武蔵野第二町会	17日(日)	武蔵野第二町会
鍋二町会	17日(日)	鍋二町会
原ヶ谷戸町会	17日(日)	原ヶ谷戸町会
武蔵野台一丁目子供会	17日(日)	武蔵野台一丁目町会
ヤングジャイアンツ	17日(日)	全域
幸せ会	17日(日)	全域
本町第一町会	23日(祝)	本町第一町会
本八子供会	未定	本八町会
青少協永田地区委員会	未定	永田町会
青少協武蔵野地区	未定	武蔵野町会
青少協加美地区	未定	加美地区
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。

ご利用ください 消費者相談

消費者相談では、訪問販売・通信販売などの契約上のトラブルや、毎日の暮らしの中での苦情や相談に専門の相談員が応じています。疑問を感じたり、しまったと思ったら、一人で悩まず

不用品交換

- （ゆずりませ）
- 食器棚○女子用自転車（20インチ）○パイプベッド○物干し台○男子子供服○テーパー○ジャンブルジム○歩行器○コタツ○マツサージ椅子○婦人服（Sサイズ）○掃除機
- （ゆずってください）
- クーラーボックス○エレクトーン○スキーキャリア○タイヤチェーン
- （ゆずってください）
- ペビーカー（A型・B型）○シングルベッド○留守番機○付電話○ペビーカー○電子ピアノ○ペビー布団○女子用補助付自転車（14、16インチ）○一輪車○三味線○2ドア冷蔵庫○パレエ用レオタード（120、130cm）○ポータブルミシン○学習机

ご協力ください。また、そのほかのごみについても、随時分別をお願いします。申込み 福生市リサイクルセンター (☎52-11621) へ。(内線322) へ。

※不用品交換については有償の場合もあります。なお、登録の必要がありません。申し込みは必ず経済課商工係 (内線322) へ。

お問い合わせ 水道事務所工務係 (☎51-2911) へ。

◆こんな時には、相談を...
・訪問販売で契約したが、解約したい。
・注文していない商品が、請求書とともに送られて来た。
・サラ金(クレジット)の返済が出来ない。

相談日時 毎週月曜日午前10時～午後4時(第3月曜日は正午まで)

相談場所 市民相談室(市役所本庁舎1階)

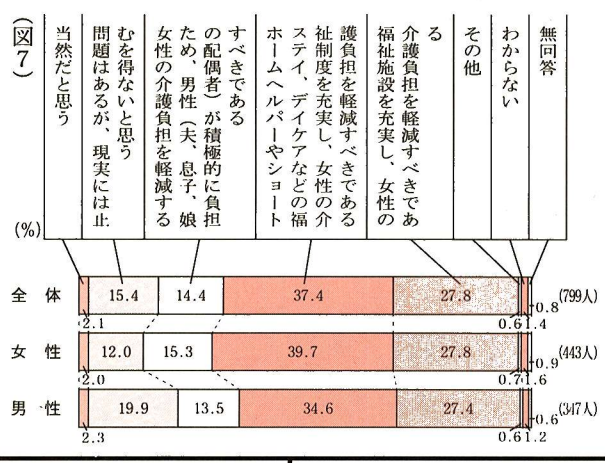
問合せ 経済課商工係(内線322) へ。

女性問題に関する 市民意識・実態調査の概要

今回は、「老後」「健康」「教育」「その他」をお知らせします。

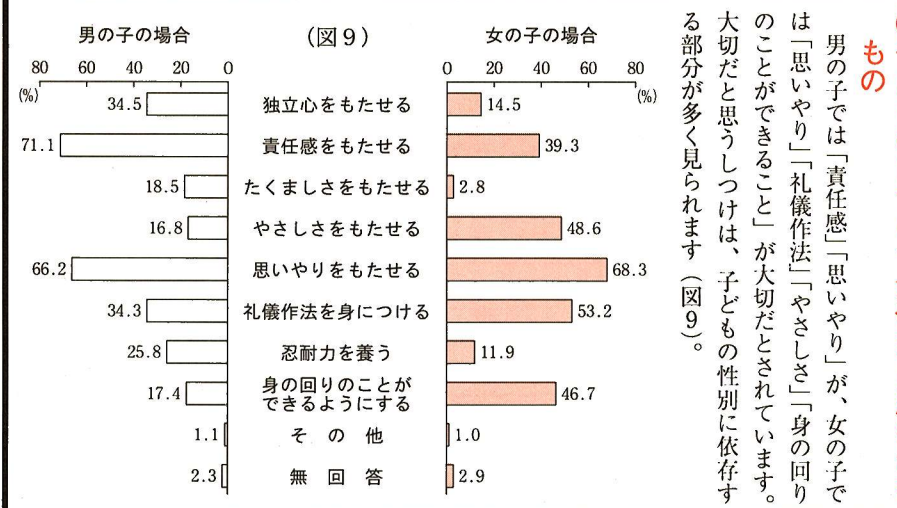
◆老後

①介護の担い手が女性であることの是非
福祉制度、または、福祉施設を充実させ、女性の負担を軽減すべきとの意見が多くなっています(図7)。



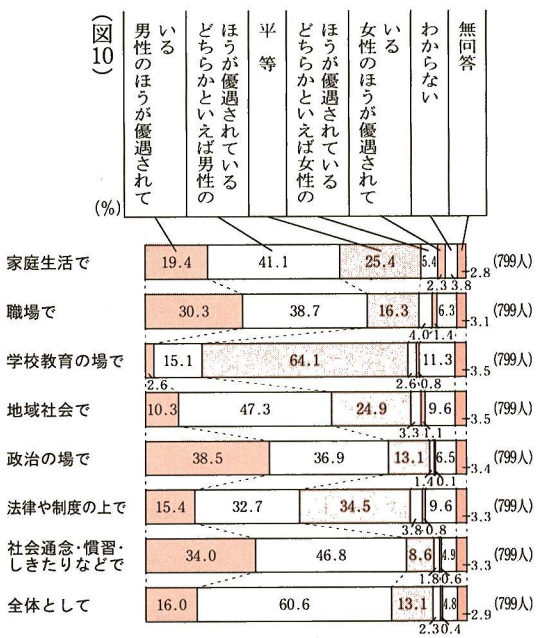
◆教育

①子どものしつけで大切だと思われるもの
男の子では「責任感」「思いやり」が、女の子では「思いやり」「礼儀作法」「やさしさ」「身の回りのことができること」が大切だとされています。大切だと思うしつけは、子どもの性別に依存する部分が多く見られます(図9)。



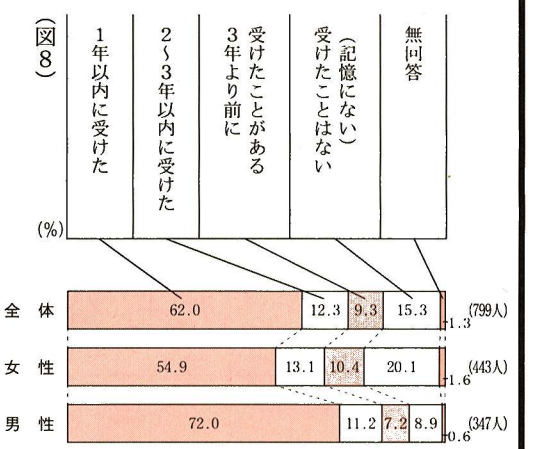
◆その他

①男女平等となっている程度
ほとんどの分野で「男性の方が優遇されている」と感じている人が半数を占めており、「平等」と感じている人が半数を超えるのは「学校教育の場」だけです(図10)。



◆健康

①健康診断の受診状況
健康診断を「1年以内に受けた」人は男性では7割を超えています。女性では半数程度にとどまり、女性の2割は「受けたことがない」としています(図8)。



②望ましい性教育のあり方
「学校で教師が一緒に行う」とする人が半数以上で、男女とも同様の傾向です(図11)。年齢別にみると、「専門家が行う」は男女とも年齢が高い層で多く、「家庭で行う」は男女とも若い層で多くなっています。

報告書の詳細につきましては、企画調整課企画調整担当(市役所本庁舎2階)、中央図書館及び分館に閲覧用として冊子が用意してありますのでご利用ください。
問合せ 企画調整課企画調整担当(内線223) へ。

リサイクル型都市をめざして

やさいを #
1個持って♪
ののののののの
参加しよう♪

日時 11月23日(祝) 午前9時
※雨天の場合、26日(日)
場所 柳山公園(ロケット公園)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・体育指導委員

申込み 2~4人のグループで、直接または電話で、スポーツ振興課スポーツ振興係(☎52-5511)か、田園会館(☎52-3133)へ。
※当日も受け付けますので、午前8時45分までに集合場所へおいでください。

公民館の
教室&講座

申込み
問合せ

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

聴覚障害者のための
映画会

「それから」(字幕付き邦画)

日時 12月15日(金) 午後7時30分
場所 公民館本館視聴覚室

対象 市内在住・在勤・在学の聴覚障害の方

問合せ 公民館本館へ。

松林ホームシアター
「魔女の宅急便」

軽快なリズムと美しい映像が魔女の子キキの活躍とともにあなたのところにやってきます。アニメーションなので親子でお楽しみください。

図書館だより

図書館で楽しい
クリスマス会!
オフィスやまいも公演
「三つの小さな物語」
「ぼんぼり神」
「さくの神」

今年の人形劇はオフィスやまいもがおくりする、とても楽しいおはなしです。ぜひ、見にきてください。

期日・場所
・12月20日(水) わか
たけ会館
・12月21日(木) わか
ざり会館
・12月22日(金) 中央
図書館
時間 午後2時~3時

12月おはなしかい

(日)中央(3:30) ペーパーサート さるくんのまほうのふえ	(3日)わか(3:00) (5日)わか(3:30) 大型紙芝居 ガンタさんだよ かえるん
6日(水)わか(3:00) 7日(木)わか(3:30) 8日(金)中央(3:30) 工作	20日(水)わか(3:00) 21日(木)わか(3:30) 22日(金)中央 クリスマス会

白梅会館は臨時休館します

平成8年1月13日(土)~3月31日(日)までの間、冷暖房機改良工事のため会館の使用ができなくなります。工事期間中、ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。問合せ 公民館白梅分館へ。

催し物	期日	開演時間	入場料	場所
中国遼寧芸術団特別公演	11月25日(土)	午後6時30分	2,500円	市民会館大ホール (全席指定)
パリ『木の十字架少年合唱団』 クリスマスコンサート	12月8日(金)	午後6時30分	3,000円	
沢田研二コンサート	12月22日(金)	午後6時30分	5,000円	
林家木久蔵独演会	1月14日(日)	午後2時	2,000円	

◇好評発売中 チケットのお求めなど詳しくは、市民会館(☎52-1711)へ。◇

市民会館催し物
インフォメーション



▲松井寿一氏

のフィナーレを飾るこの集いは、高齢者市民の企画・出演と、今回、医学ジャーナリストで笑文芸「有遊会」会員の松井寿一氏をお招きして講演会を行います。

日時 12月2日(土) 午後1時
開場・1時15分開演
場所 市民会館小ホール

《内容》
一部 懐かしい歌のメドレー、人生私の意見
II部 ユーモアトーク「心とからだの健康、そして素晴らしい人生を！」

親子であそぼう

今月は「リズムダンス」です。音楽に合わせて体を動かしましょう。

日時 11月22日(水) 午前10時30分~11時
場所 田園会館
対象 幼児と保護者

落ち葉を集めてやきいもをつくらう。

日時 11月25日(土) 午前10時~午後1時
※雨天中止
場所 柳山公園(かまどのある所)
対象 幼児~18才未満の子(幼児は保護者同伴)

田園会館であそぼうよ

申込み・問合せ ☎52-3133

外遊び週間

なわとび、ボール、あきカンを使って外で思いっきりあそぼう。

日時 11月27日(月)~12月1日(金) 午後3時30分~4時
※雨天中止
場所 田園会館前庭

第103回子ども映画館

「ひよこ島」

対象 小学生以上
※当日直接おいでください。

日時 11月29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。

なわとび大会

日時 12月6日(水) 午後2時30分~4時 ※雨天中止
場所 田園会館
対象 小学生
持ち物 なわとび
申込み 11月29日(水) 午後2時から田園会館へ。
※当日も受け付けます。

おでかけください
第18回 福生市社協 福祉バザー

歳末恒例の「福祉バザー」を会場を福祉会館から福祉センターへ移し開催します。

市民の皆さんから寄せられた衣料品、日用品、雑貨、食料品などの販売、また、シルバードセンター会員による包丁研ぎなども行います。

なお、収益は地域福祉活動の推進に使用させていただきますので、皆様のご理解とご協力をお願いします。

日時 12月3日(日) 午前10時
(品物が売り切れ次第終了)
場所 福祉センター(南田園2-13-1)
内容 寄付物品の販売など
問合せ 社会福祉協議会地域福祉推進係(☎52-2121)へ。

身近の野草

ひめつるそば

一たで科

ヒマラヤ原産、明治の中ごろ渡来し、ロックガーデンなどに用いられ、多年草で種子の発芽も良いので各地に広がります。近年だいたい野生化しているのが目につきます。

高さは30~50cmと帰化植物図鑑にはありますが、横に這い枝が立ち上がって花を付けていますので大体10cm位に感じます。花はうすべに色。非常に花つきが良く、在来のイヌタデ(赤のまんま)の花をまんまるくしたような、かたちでほとんど1年中見られます。葉も秋から冬は紅葉してなかなかの美しさです。

この絵は福生駅西口階段を降りたところの反対側の建物に沿って群れ咲いていたのをひと枝貰って来て描きました。10月5日のことでした。

食用にも思えないのに何故ソバと言う名がついたのか不思議に思いながら、タデ科を色々調べて見ましたら関東以南の海岸に生えるツルソバの葉と花の付き方が似ていて小さく美しいのでヒメと付けられたのかな?と私流に解釈しております。

文と画 佐藤文子

「三減量にご協力を！」

12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
3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	吉野歯科医院 福生市熊川177 ☎51-3050
10日(日)	福生市健康センター	福生市健康センター	関口歯科 福生市熊川449 ☎51-5456
17日(日)	福生市健康センター	福生市健康センター	江藤歯科医院 福生市熊川621 ☎51-0115
23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	青梅市健康センター 青梅市東青梅1-174-1 ☎0428-23-2191
24日(日)	福生市健康センター	福生市健康センター	青梅市健康センター

*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

現在、福生市では年1回基本健康診査が行われています。35才から64才までは5月1日から7月31日まで、65才以上が9月1日から10月31日までに施行されています。

高脂血症とはどのような状態なのでしょう。それは空腹で採血する事が一番大事なのです。とくに中性脂肪は数時間前に食物を摂ると全くあてにならないデータとして出て来ます。一番正確には採血前14時間の禁食、前日のアルコール摂取も禁止です。すなわち、前日の夕食を午後7時にして、その後、禁食、水以外の飲み物禁止のうえ、朝9時から数時間間のうちに採血をするのが一番正確な数値といえます。

その条件で、総コレステロール220mg/dl以上、中性脂肪150mg/dl

健康食教室

日時・場所
12月11日(月) 午前10時～正午(健康センター)
12月14日(木) 午後1時30分～3時30分(福祉センター)
テーマ 「うす味のおせちに挑戦しよう」
対象 市内にお住いの方で、両日とも参加できる方
定員 先着20人
講師 保健婦、栄養士
持ち物 筆記用具
申込み・問合せ 11月20日(月)～12月8日(金)に健康センター(内線372)へ。

胃がん検診

日時 1月11日・18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)
定員 各実施日先着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 11月20日(月)～12月8日(金)に健康センター(内線372)へ。

健康相談

①日時 12月7日・14日・21日・28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 12月18日(月) 午後1時30分～2時30分
問合せ 東西赤十字血液センター(☎29-0405)へ。

献血にご協力を お願いします

日時 12月22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 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
問合せ 東西赤十字血液センター(☎29-0405)へ。

高脂血症と言われた方に

日本よりもかなり厳しく考えています。最近、日本でも治療の目標値を定め、その治療を行うようになりました。

◆高脂血症の治療目標値

動脈硬化の発生、進展の防止を目的として高脂血症の治療開始の目標値としては、高脂血症のみか、ほかに危険因子を伴う場合、動脈硬化性疾患の有無によって多少異なってきます。

①高脂血症のみの場合

▽総コレステロール 220mg/dl以上
▽LDLコレステロール 150mg/dl以上
▽トリグリセライド 150mg/dl以上
▽HDLコレステロール 40mg/dl以上

②ほかに危険因子を伴う場合(高血圧症、喫煙、糖尿病、肥満、痛風など)

▽総コレステロール 200mg/dl以上
▽LDLコレステロール 130mg/dl以上
▽トリグリセライド 150mg/dl以上
▽HDLコレステロール 40mg/dl以上

③ほかに動脈硬化性疾患を合併している場合

▽総コレステロール 180mg/dl以上
▽LDLコレステロール 130mg/dl以上
▽トリグリセライド 150mg/dl以上
▽HDLコレステロール 40mg/dl以上

て脂質の変化を追求する必要があります。

1. 総コレステロール 220mg/dl以上、LDLコレステロール 150mg/dl以上

▽食品中のコレステロール摂取量 1日300mg以下
▽総エネルギーの調節 25～35Kcal/kg
▽脂肪摂取量は総エネルギーの20%程度とする
多価不飽和脂肪酸(p) +1価不飽和脂肪酸(M) / 飽和脂肪酸(S) = 1.0 : 0.2 : 0.8

▽食物繊維を多く摂取する
2. トリグリセライド 150mg/dl以上

▽総エネルギーの調節 25～30Kcal/kg
▽アルコール摂取を減らす
▽砂糖(1日50g以下)、果物の摂取を減らす

以上、日本も食事の西洋化でアメリカ型の病気の増加に伴い診断治療も細分化され心臓死や他の動脈硬化による種々の病気の予防につとめています。

まず、3か月前後、食事療法を実施します。 文責 渡辺医師

ご参加ください リウマチ体操教室

日時 12月15日(金) 午後1時30分～3時30分
場所 福生保健所講堂
講師 田賀ひとみ氏(福生病院理学療法士)
費用 無料
※体操のできる服装でおいで



12月の母子衛生行事

育児学級

◇第1日目「育児教室」
日時 12月6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 12月13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、すすめ方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	19日(火)	平成7年8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	12日(火)	平成7年6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	8日(金)	平成7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
1歳6か月児健診	20日(水)	平成6年5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	5日(火)	平成4年11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。

特別障害者手当、障害児福祉手当、障害児福祉手当を11月10日に振り込みました

【問合せ】 在宅福祉課障害福祉係 [福祉センター内(☎30-2941)]へ。

申込み・問合せ 電話で福生保健所業務係(☎51-0811)へ。