

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	62,096 人 (39人減)
(男)	31,601 人 (21人減)
(女)	30,495 人 (18人減)
世帯数	25,432 世帯 (25世帯減)

市・都民税、所得税

税の申告はお早めに！

未来へとどく思いやり



麻生祐未

市・都民税(平成8年度)の申告受付は、2月1日(木)から3月15日(金)までです。また、所得税(平成7年分)の申告受付は2月16日(金)から3月15日(金)までです。ただし、サラリーマンの方で年末調整をしていない場合の申告、あるいは医療費控除などで還付を受けるための申告は2月1日から市役所(商工会館)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のでお早めに申告してください。

所得税の確定申告

譲渡所得の申告について

平成7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には、譲渡所得について確定申告が必要となります。

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

申告受付場所 商工会館(市役所東隣り)

・2月1日(木)～2月22日(木) 2階会議室
・2月23日(金)～3月15日(金) 3階ホール

※土曜日・日曜日・祝日・休日は除く。
申告受付時間 午前8時30分～11時30分・午後1時～4時30分
申告書の送付と問合せ 確定申告書と市・都民税の申告書は、1月31日までにお送りします。届かない方や、申告についてのお問い合わせは

☆市・都民税の申告については税務課市民係(☎51-1511)へ。
☆確定申告については青梅税務署(☎0428-2213185)へ。

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8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

- ①平成7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していただくことになっております)で確定申告をする必要のない方
- ②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
- ③平成7年中に所得のなかった方で、次のいずれかに該当する方

- ・ひとり暮らしの方
- ・ほかの方の扶養親族になっていない方
- ・ほかの市町村に住所がある方の扶養親族になっていない方
- ④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、シニアパス・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(市の国民健康

所得に対する税金の計算については、3,000万円の特別控除・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、確定申告をしてください。

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(サラリーマンなど)で、平成7年中

に次のようなことがあれば、確定申告をすることにより源泉徴収された税金が戻ります。

- ・多額の医療費を支払ったとき
- ・マイホームを取得したり、増築したとき(借入金のある方)
- ・年の途中で退職し、その後就職しなかったとき
- ・災害、盗難、または横領による被害があったとき

※還付金の受け取りは口座振替をご利用ください。

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かないと、国民健康保険税の軽減を受けることができなくなることがあります。

■平成8年1月1日現在、福生市に住んでいない方で市内に事務所、事業所、家屋敷を有する方

申告の際にお持ちいただくもの

- ①申告書及び印鑑
- ②所得を証明するもの(源泉徴収票、事業主の支払証明書、収支明細書、そのほか帳簿類)
- ③所得から控除される社会保険料(国民健康保険税や国民年金保険料など)がわかるもの
- ④生命保険料、火災保険料を支払った方は、その控除証明書
- ⑤多額の医療費を支払った方はその領収書

税の指導会・相談

確定申告書作成指導会

「三税共同説明会」の一環として、年金受給者及び医療費・住宅取得等特別控除などで所得税の還付を受けるために確定申告をする方に対し、確定申告書の記載指導、個別相談を行います。

税理士会による無料相談

東京税理士会青梅支部では、小規模事業者のための確定申告無料相談を行います。なお、会場で申告書の受付もします。

確定申告出張相談

青梅税務署では、「確定申告出張相談」を実施しています。

※土曜日・日曜日は除く

災害時応援協定締結



阪神・淡路大震災を教訓に、昭和45年に福生市と同時に市制施行した北海道登別市・新潟県豊栄市(とよさか)市・三重県久居市(ひさい)市・滋賀県守山市・山口県新南陽市との6市で平成7年11月9日、災害時の応援協定が締結されました。

この協定の内容は、災害時に被災市の要請に基づき、食料・飲料水・医療品・救助車両・救護ボランティア・被災者住宅など必要な物資や人員を提供、あつせんしあうというもので応援

西多摩接骨師会と協定締結

平成7年11月21日、西多摩接骨師会と、傷病者に対する応急救護、衛生材料の提供を目的とした「災害時における応急救護活動」についての協定を締結しました。



すでに、西多摩医師会とは、昭和52年7月12日に「災害時の医療救護活動」についての協定を締結しており、これらの協定により、災害時における応援、救護活動の一層の充実が図られます。

問合せ 地域防災課地域防災係 (内線272) へ。

福生市長選挙の標語を募集します

応募資格 市内在住、在勤、在学の方
応募方法 ハガキに標語、住所、氏名、電話番号を明記のうえ、2月15日(当日消印有効)までに、〒197福生市本町5番地 福生市選挙管理委員会事務局へ。
問合せ 選挙管理委員会事務局(内線522) へ。

市役所の代表電話番号は51-1511です

1月29日～31日 競争入札参加資格審査の追加受付を行います

今年4月1日から平成9年3月31日までの1年間、福生市が発注する工事の請負、設計などの委託、物品購入などの競争入札などに参加を希望する方は、次の方法で競争入札等参加資格審査申請書を提出してください。なお、平成7年1月に申請している方は、今回申請する必要はありません。

申請期間 1月29日(月)～31日(水) 午前9時～正午・午後1時～4時30分

申請場所 財政課契約係(市役所本庁舎2階)

申請方法 申請書の様式は、東京都に準じます。ただし、建設工事の方は経営事項審査結果通知書の写しを添付してください。

添付書類 市内に営業所がある法人の場合は、前年度の事業

市営住宅(あき家) 入居者の募集

★あき家住宅 第2市営住宅 (福生921番地)

◎募集戸数 第一種住宅1戸 (使用料月額) 3万2千円

◎入居予定 平成8年4月

◎申込用紙の配布・受付期間 1月29日(月)～2月1日(木) 午前9時～正午・午後1時～4時30分

◎申込用紙の配布・受付場所 商工会館2階203会議室

◎申込方法 申込用紙に必要事項を記入し、2月1日(木)までに直接お持ちください。

問合せ 庶務課管財係(内線253)へ。

学校給食用物資供給業者の登録受付を行います

平成8・9年度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(木)～29日(木)

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)へ申込書(学校給食課にありますが)を提出してください。

問合せ 学校給食課(☎51-1344)へ。

お送りします 学校指定通知書(入学通知書)

今年4月に小・中学校へ入学されるお子さんに、入学される学校名を書いた学校指定通知書をお送りします。

なお、1月27日(土)までに学校指定通知書が届かない方は、教育委員会庶務課学務係[中央体育館内(☎52-7711)]へお問い合わせください。

新春を迎え、市民の皆様には年頭のご挨拶を申し上げます。

一般に福寿会と呼ばれる福生市老人クラブ連合会は昭和36年12月に創立し、早くも36年を経過し今日の福老連に発展いたしました。これもひとえに福生市行政の温かいお力によるところでございます。

福老連は東京都老人クラブ連合会の傘の下にあり、関東ブロック、都老連研修会、三多摩研修会、第一ブロック連合会(旧西多摩郡)をもつて横の連携をとりあっております。全国大会が年に一度あります。私は関東ブロック研修会まで参加いたしました。どの研修会も熱心に行われております。

平成5年7月には、福老連の中に女性部会を誕生させるため

福生NOW

「福老連の活動」
福生市老人クラブ連合会
会長 鈴木 藤次郎



24単位クラブより4名の代表者を出し、フォークダンスなどの指導者養成講習会を市の体育指導者を講師に招き始めました。代表者は、各クラブに帰り練習をかさね、老人運動会などで踊

参加し、研修にこたえております。また、阪神・淡路大震災のときにはいち早く義援金の募金活動や、市の至急回覧により下さるなどの提供にも女性部役員を中心に協力いたしました。

私たち高齢者は第二の人生とよんでおりますが健康でなければなりません。

福老連には、2月の研修旅行と春秋の旅行があります。過去を思い出さずとき楽しい思い出の数々、運動にはゲートボール大

新しい福祉センター、ステキな会館、福老連にとってはありがたいことです。一言甘えさせてください。

福老連には、2月の研修旅行と春秋の旅行があります。過去を思い出さずとき楽しい思い出の数々、運動にはゲートボール大

「高齢者の皆さんは戦争と戦後のあの食糧難をのりこえて、今日を迎えた方々です。」とお話をいただいたお話を。本当にその通りだと思いますが、私たち福老連の者にとりまして、とても嬉しいありがたい言葉でございます。

新しい福祉センター、ステキな会館、福老連にとってはありがたいことです。一言甘えさせてください。

福老連には、2月の研修旅行と春秋の旅行があります。過去を思い出さずとき楽しい思い出の数々、運動にはゲートボール大

2月の無料相談

相談内容	日	時	場所	備考
人権の上 行政相談	7日(水)	午後1時～4時	商工会館200会議室	
法律相談	2日(金)・7日(水) 14日(水)・21日(水)・28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216
交通事故相談	15日(木)	午後1時～4時		
税務相談	22日(木)	午後1時～4時		
消費者相談	毎週月曜日	午前10時～午後4時		第3月曜日は正午まで *休日を除きます ☎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。
登記相談	1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	16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～4時	保険年金課年金係窓口	*休日を除きます
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	*休日を除きます
児童相談	毎週月曜日	午前9時～正午	児童課窓口	*休日を除きます
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) *休日を除きます
金融相談	15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216 *休日を除きます

用途地域等の見直しに伴う 都市計画案の縦覧をします

都市計画法、建築基準法の改正を受け、東京都は、用途地域等に関する区市町原案の作成、東京都案の作成、都市計画法公聴会などを行ってまいりましたが、このたび、用途地域等に関する都市計画案を作成しましたので、市民の皆さんに知っていただくために案の縦覧を行います。

この都市計画案について意見のある市民及び利害関係人の方は、縦覧期間内に、都知事及び市長あてに意見書を提出することができます。

【縦覧する都市計画の案】

用途地域等に関する都市計画の東京都案並びに市案

【縦覧期間】 1月19日(金)～2月2日(金)(土曜日・日曜日は除く)

【縦覧場所】 市役所都市計画課(第3庁舎2階)及び東京都都市計画局地域計画部土地利用計画課分室(都庁第2本庁舎19階)

【意見書の提出先】 市役所都市計画課及び東京都都市計画局地域計画部都市計画課(都庁第2本庁舎21階)

問合せ 都市計画課都市計画担当(内線552)へ。

12月の横田基地飛行回数

測定場所	熊川1571番地誘導灯付近		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	1813	115	340	44
昼間(午前7時～午後7時)	1457	138	300	41
夕刻(午後7時～午後10時)	302	13	38	4
夜間(午後10時～午前7時)	54	△36	2	△1
最高音圧レベル(デシベル)	121	12	95	0

【問合せ】経済課公害係(内線324)へ。

会員募集中

若竹会(書道部) = 初心者歓迎。漢字、かな、実用細字、近代詩文、条幅作品、ペン字。毎週火曜日 午前10時～正午 わかたけ会館 講師:野島祥亭

問合せ 野島(☎51-9766)へ。

ご協力ありがとうございました 赤い羽根共同募金

昨年の10月1日から31日までの1か月間実施しました『赤い羽根共同募金』に、下表のとおりたくさんの募金が寄せられました。皆さんからの温かいご支援、ご協力をいただきありがとうございました。

なお、この募金は、老人ホーム、保育所、心身障害者施設、各種民間社会施設の整備、在宅福祉サービスなど地域福祉の推進充実を図るために使われます。

平成7年度 赤い羽根共同募金地区別内訳表 (単位:円)

団体名	募金額	団体名	募金額
福生熊川住宅自治会	88,771	本町中央町会	58,000
南町会	104,600	本町第六町会	68,100
内出町会	103,700	本町第七町会	196,630
武蔵野町会	91,600	本町第八第一町内会	232,300
武蔵野第二町会	18,200	本町第八第二町内会	157,330
福東町会	130,000	武蔵野台一丁目町会	124,500
南田園一丁目町会	104,100	加美平団地自治会	70,300
鍋ヶ谷戸第一町会	164,950	永田町会	102,650
鍋ヶ谷戸第二町会	198,350	長沢町会	101,000
玉川台町会	28,360	加美第一町会	48,900
富士見台自治会	81,756	加美第二町会	194,550
福栄町会	42,400	福生市民生委員	15,311
熊川牛浜町会	148,600	児童委員協議会	
福生団地自治会	39,830	ボーイスカウト福生第一団	26,920
南田園三丁目町会	52,946	ボーイスカウト福生第二団	60,068
牛浜第一町会	64,700	ガールスカウト東京第191団	27,932
牛浜第二町会	131,600	東京福生中央ロータリークラブ	17,800
原ヶ谷戸町会	193,800	市役所窓口	14,106
志茂第一町会	130,200	中央体育館窓口	956
志茂第二町会	150,700	市民会館・公民館窓口	3,382
本町第一町会	42,855	中央・わかざり図書館	2,127
本町第二町会	41,900	市役所職員	23,411
本町第三町会	35,300		
募金総額	3,735,491円		

No.	特殊疾病名	No.	特殊疾病名
1	パーチェット病	30	点頭てんかん
2	多発性硬化症	31	リピドージス
3	重症筋無力症	32	悪性高血圧(悪性腎硬化症)
4	全身性エリトマトーデス	33	人工透析を必要とする腎不全
5	スモン	34	先天性血液凝固因子欠乏症
6	再生不良性貧血	35	ネフローゼ症候群
7	サルコイドージス	36	母斑病
8	筋萎縮性側索硬化症	37	シェーグレン症候群
9	汎発性強皮症	38	シャイ・ドレーガー症候群
10	皮膚筋炎・多発性筋炎	39	多発性嚢胞腎
11	特発性血小板減少性紫斑病	40	表皮水疱症(接合部型及び栄養障害型)
12	結節性動脈周囲炎	41	特発性門脈圧亢進症
13	潰瘍性大腸炎	42	脳泡性乾癬
14	高安病	43	ミオトニー症候群
15	ピュルガー病(パージャー病)	44	広範脊柱管狭窄症
16	天疱瘡	45	好酸球増多症候群
17	脊髄小脳変性症	46	原発性胆汁性肝硬変
18	クローン病	47	強直性脊椎炎
19	劇症肝炎	48	重症急性膵炎
20	悪性関節リウマチ	49	特発性大腿骨頭壊死症
21	パーキンソン病	50	進行性核上性麻痺
22	アミロイドーシス(原発性アミロイド症)	51	びまん性汎細気管支炎
23	後縦靭帯骨化症	52	混合性結合組織病
24	ハンチントン舞蹈病	53	ミトコンドリア脳筋症
25	ウイルス輪閉塞症	54	原発性免疫不全症候群
26	ウエゲナー肉芽腫症	55	遺伝性(本態性)ニューロパチー
27	特発性拡張型(うっ血型)心筋症	56	特発性間質性肺炎
28	慢性肝炎	57	クロイツフェルト・ヤコブ病
29	肝硬変・ヘパトーム		

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(都)の医療券(左表に該当するもの)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
○市規則で定める施設に入所しているとき

申請先・問合せ 在宅福祉課障害福祉係「福祉センター内(☎30-2941)」へ。

手当の額 一人につき月額5千円

支給時期 毎年7月末及び1月末

申請に必要なもの 東京都から発行された(都)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

申請先・問合せ 在宅福祉課障害福祉係「福祉センター内(☎30-2941)」へ。

特殊疾病患者福祉手当を1月19日前後に振り込みます

問合せ 在宅福祉課障害福祉係 [福祉センター内(☎30-2941)] へ。

ロニ減量にご協力を!

年金相談開設

立川社会保険事務所と市では、平成5年12月分から平成7年3月分までの未納保険料の納付窓口の開設と年金相談を行います。すでに納付書をお送りしてありますが、まだ、納められていない方や、年金制度についてお尋ねになりたいことがあります。この機会をご利用ください。

期日 1月26日(金)・30日(火)

時間 午前10時～午後3時30分

国民年金金だより

口座振替をご利用ください

場所 商工会館202会議室

※年金相談を受ける場合は、年金手帳や年金証書などの参考になる書類をお持ちください。

国民年金は毎月納めていたかどうかの確認が、年末年始の忙しい時期「つい、うっかり」と忘れてしまうことがあるかもしれません。この「つい、うっかり」が年金の受給権に大きくかわることもあります。

口座振替にしますと自動的に年金保険料が支払われますので安心です。ご希望の方は年金の納付書と預金通帳とその印鑑をお持ちになって直接取引先の金融機関へお申し込みください。問合せ 保険年金課年金係(内線317)へ。

国民健康保険Q&A

Q お医者さんにかかってもいらないのに、保険税を納めなければならないのですか。また、いつから納めるのですか。

A 職場の健康保険に加入している人や生活保護を受けている人以外は、国民健康保険に加入しなければなりません。

加入者は、医療をうける権利をもつ一方で、保険税を納め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。

保険税は、国民健康保険に加入資格が発生した月から納めることになり、届出が遅れるとさかのぼって保険税を納めることとなります。ご注意ください。

Q 国民健康保険税はだれが納めるのですか。

福生市商工会インフォメーション

商工会に加入しましょう

国・都・市の中小企業振興施策を常に会員の方々に情報提供しています。そのほか経営診断・融資のあっせん・労働・税金・法律の相談・指導など、そのメリットは利用すればするほど大きなものです。詳しくは、福生市商工会(☎51-2927)へ。

官公署だより

A 保険税の納付義務者は世帯主です。世帯主が国民健康保険に加入していても家族のなかに加入者がいれば世帯主が納めなければなりません(保険証・納税通知書には、「被保険者ではない世帯主」と表示してあります)。

問合せ 保険年金課保険税係(内線314)へ。

公社賃貸住宅空家募集 先着順受付を実施中

◆申込資格

- ① 都内在住または在勤の方
- ② 原則として20歳以上の方
- ③ 同居親族のいる方(単身者用は除く)
- ④ 月収31万円以上の方(単身者は25万円以上)
- ⑤ 連帯保証人をたてられる方

◆募集住宅

- ・熊川住宅(2K)
- ・福生加美平住宅(2K)

※単身者でも申込み可能な間取りがあります。

問合せ 東京都住宅供給公社募集センター(☎03-3409-14522)へ。

放送大学学生募集

平成8年度第1学期の学生を募集します。

出願締切 2月15日(木)

出場者・入場者募集

日時 3月10日(日)午後5時開演

場所 福生市市民会館大ホール

出演 前川清、堀内孝雄、井上順、星野哲郎ほか

出場申込み 中学生以上のアマチュアの方で、

- ① 得意曲1曲のカラオケを使用している1コーラスと自己PR(30秒以内)の入ったカセットテープ(曲名とオリジナル歌手名を記入してください)
- ② 住所、氏名、年齢、職業、電話番号を記入したもの
- ③ 写真1枚

を同封のうえ応募してください。

入場申込み 往復ハガキの返信面に郵便番号、住所、氏名を明記のうえ応募してください。

※ハガキ1枚につき1名。申込み多数の場合は抽選です。

申込み先 出場・入場希望ともに2月16日(必着)までに〒150-01 NHK放送センター「日本縦断カラオケ道場」係へ。

問合せ NHKサービスセンター 催物事業部(☎03-3464-0200)へ。

公演会

邦楽とジャズのコンサート=2月3日(土) 午後1時40分開演 市民会館大ホール 入場無料 主催:東京都立高等学校第八学区PTA 連合会 問合せ 滝嶋(☎44-9165)へ。



西多摩衛生組合では、現在、老朽化が著しいごみ焼却施設に替わる新ごみ処理施設を、現施設の隣接地に建設中です。

この施設は、平成9年度に完成し、平成10年度から稼働を予定しています。本工事も、2年目に入り順調に進んでいます。

環境に優しい

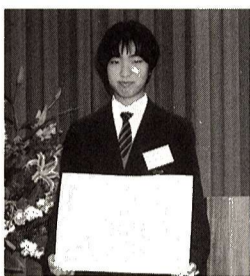
公害防止対策を
重点点にしています

この施設は、法律の規制値を大幅に下回る自己規制値を設定するなど特に公害防止に心掛けています。

全国中学生人権作文コンクール

市内から5編の作品が入選しました

都内134校から1万7、519編(福生市3校691編)の応募があり、三多摩地区の優秀作文に5編、その中から東京都大会の優秀特別賞に1編の作品が選ばれました。



▲平野陽子さん (二中3年生)

- 東京都大会優秀特別賞
・平野陽子さん (二中3年生)
「気づかない人権」

■三多摩地区優秀作文

- ・浅田実穂さん (一中1年生)
「いじめを見た」
・仁科有美子さん (一中2年生)
「外国人と人権」
・倉島みゆきさん (三中1年生)
「一瞬の思い」
・副島久美子さん (三中3年生)
「障害者差別」

「自分では気づかないうちに、他人の心を傷つけてしまっていることがあるのではないか。相手を理解しようとしないうちに、相手の人権を奪ってしまい、相手の傷ついた心さえ見えないこともあるのではないか。気づかないふりをする人権無視もある。」

「人権尊重」の第一歩は、相手の立場にたつて、相手を思いやる優しい気持ちをもつことである。」と訴えています。
人権とは、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をしたと願っています。そのためには、自分の人権ばかり主張するのではなく、他人の人権を尊重し、お互いに相手の立場を考えて、豊かな人間関係をつくる必要があります。お互いに思いやりの精神を忘れず、人権を尊重しあうことで、毎日楽しく暮らしていきたいものです。
5作品とも、人権について真剣に見つめ、人権の大切さが書かれています。

リサイクルセンターからのお知らせ
粗大ごみの減量にご協力を

今年度は、粗大ごみの排出量が昨年の同時期とくらべて大変増加しています。

ごみの最終処分場は、もう限界にきています。皆さんのご協力により、燃えるごみ・燃えないごみは減量・分別が進んでいますが、粗大ごみの排出量は増える一方です。

これではごみ処分場の延命効果も半減してしまいます。

皆さんも、使える物は極力捨てずに、再利用を心がけてください。

粗大ごみの回収を希望される方は、申し込み時に品物を詳しくお聞きしますので、整理しておいてください。なお、追加がある場合には、回収日の前日までに必ずご連絡ください。当日の追加は回収できないこともありますのでご了承ください。

リサイクルさせようかざりある資源

Table with 3 columns: 実施団体, 実施日, 地域. Lists recycling events for February across various municipalities.

粗大ごみは整理してからお申し込みを

1月の交通キャンペーン

乳幼児用補助乗車装置(チャイルドシート)を使いましょう

子どもには、大人用のシートベルトは合いません。3点式シートベルトを背の低い子どもが使うと、肩ベルトが頭にあたりたりして、かえって危険です。

また、背の低い子どもをベルトで座席に固定してしまうと、外が見えないので、車酔いしたり、むずがったりします。



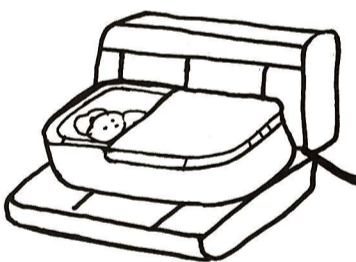
▲学童用シート



▲前向き・後向き兼用幼児用シート



▲後向き専用幼児用シート



▲乳児用ベッド

子どもには、成長に合わせた乳幼児用補助乗車装置(チャイルドシート)を使いましょう。
「選ぶポイント」
・しっかりとつくりで、危険な突起物がないもの。
・シートにきちんと固定できるもの。
・ベルトがロック式で窮屈でないもの。
・ベルトの子どもの体に当たる部分がないもの。
日本工業規格(JIS)、運輸省型式認定の商品。

身近の野草

ねずみもち

一もくせい科

本州中部以西の暖地に自生するが、よく生垣に使われる常緑低木で、熊川住宅の公園の生垣に使われていて親しんで来ました。

今年の干支にちなんだものを何かと考えて、実の付いた枝を描かせて頂きました。名の由来は、黒紫色の実がネズミのフンに似る為と云うのが気に入らなかつたのですが「朝日百科世界の植物」の中に、この木を鹿児島県ではデコッカーノキとか、デクツサマンシバと言います。田の神、台所の神である荒神様への供花に、サカキの代わりに使うとありネズミは大黒様のお使いと言われるとありましたので少し救

われなりました。そのうえ、材は緻密で、道具類の柄、つえ、ようじ、などに使われ、葉と樹皮は傷薬、腹薬として民間で使われるとありました。



ねずみもち花こぼしをりわが行くは雨に濡れたる石塚のそば 村松 英一 文と画 佐藤文字

不用品交換



(ゆずります)
○オーディオラック○収納ラック○ビデオデッキ○紳士靴(24・5・黒)○冠婚葬祭用バック(黒)○こたつ○ミニ戸棚○シングルベット○ポータブルトイレ(老人介護用)

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

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 ☎52-13624
公民館白梅分館 ☎53-3454

松林ホームシアター

「すえつこねこのルウ」
「ばばあちゃん」
「いそがしい夜」
(人形劇)

4人兄弟の末っ子、ルウはなぜかいつも失敗ばかり。
日時 1月21日(日)午後2時〜3時

場所 松林会館

公演 人形劇団ひばたあむ

※入場無料 整理券は公民館松林分館で配布しています。

水彩画教室

初心者のためのスケッチ水彩画のテクニックを学びます。

郷土資料室特別展開催

『森田家三代のきもの』刊行記念

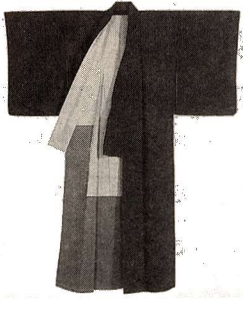
「きものが語る明治・大正」

2月1日(木)〜25日(日) (月曜日・祝日は除く)

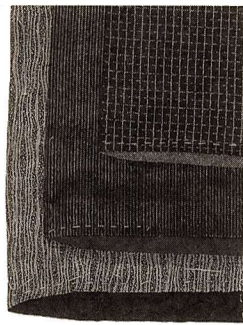
明治、大正期に熊川で製糸業を営んだ森田製糸の三子孫・森田豊氏から市へ寄贈された森田美知子氏ほか着用の和服等資料167点は、調査報告書(市文化財報告書第28集「森田家三代のきもの」)も刊行され、また市登録文化財第52号として登録されました。

これを記念して、展示と解説

録録価800円。



拾(あわせ)の時代(大正)現在



裾ふきの変化

日時 2月1日(木)午後7時〜9時
以後毎週木曜日 全6回
場所 松林会館
定員 先着20人
講師 武田京子氏(早稲田大学講師)

申込み・問合せ 1月19日(金)から公民館松林分館へ。

教育講座

「中学時代の危機をovercome」

いま大きな社会問題になっている中学時代に視点をあて、

①思春期の子ももち
②いま中学生、中学校はどうなっているのか
③非行・いじめの問題
④受験期の危機をのりこえる
⑤中学生の進路を考えます。

日時 2月2日(金)午後2時〜4時
以後毎週金曜日 全5回

展示資料解説会

日時 2月17日(土)午後2時〜3時

場所 中央図書館1階展示室

申込み・問合せ 郷土資料室(☎30-1120)へ。

初心者ゴルフ教室

期日 2月13日(火)〜3月5日(火)の毎週火曜日・木曜日(全6回(27日は除く))

時間 午後7時30分〜9時

場所 羽村グリーンゴルフ

対象 市内在住・在勤の初心者

定員 15人

参加費 1万2,000円(施設使用料、指導料)
※途中で休んだ場合の費用はお返しできません。

日時 3月2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
好評発売中
チケットのお求め・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



自然観察会

冬の多摩川や近くの丘陵に生息する野鳥や、植物の冬越しの様子を観察してみよう。

期日 1月21日、2月11日・25日、3月10日・24日の日曜日

午前9時〜正午 全5回

集合場所 初回は南公園最南端部(以降は初回に伝えます)

持ち物 筆記用具、持っている方は図鑑や双眼鏡などの観察用具

申込み・問合せ 公民館白梅分館へ。

2月4日(日) 早朝ウォーキングの集いは中止になります
次回は、3月3日(日)です。
問合せ 中央体育館(☎52-5511)へ。

田園会館で

大きなオニづくり
豆まき大会
節分に向けてみんなで大きなオニをつくらう。お手伝いできる日にきてください。

★オニづくり
日時 1月22日(月)〜31日(水) (日曜日は除く)
月・火・木・金曜日は午後3時30分〜5時
水・土曜日は午後2時30分〜5時

場所 田園会館
対象 小学生
★豆まき大会
日時 2月3日(土)午後2時30分〜3時

場所 田園会館
対象 幼児・小学生(幼児は保護者同伴)
※当日直接おいでください。

親子であそぼう
今月は「お正月あそびをしよう」です。
日時 1月24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。

図書館だより

Table with 2 columns: おはなしかい (Story Time) and 工作 (Crafts). Includes dates, times, and book titles like 'わがたけ(3:00)', '組木三びきの子ぶた', 'パネルシアター だいくとおにろく', 'パネルシアター 三びきのやぎの がらがらどん'.

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

子ども映画館

「お話を聞いて」
「かさじぞう」
「ぶんぶくちやがま」
「おむすびころりん」

日時 1月31日(水)午後2時30分〜3時15分

場所 田園会館 ※入場無料
定員 先着150人

バルーンアート

日時 2月7日(水)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25人
費用 材料費実費

児童館建設に伴い 児童指導員を募集します

児童の健全な遊びの指導及び自主的な活動への助言などを行う児童指導員を募集します。
◆募集人員 3人
◆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40歳未満(平成8年4月1日現在)の方

◆主な仕事の内容
①児童館に日常的に遊びに来る子どもたち(小学生が中心)の遊びやスポーツなどの助言や指導をすること。
◆勤務条件 月曜日〜土曜日の午前9時〜5時(月に16日勤務)

◆申込み・問合せ 田園会館(☎52-3133)へ。

会員募集中

カラオケサークル「福生葦会」=歌が大好き、歌いたい、でも忙しくて覚える時間がない方。簡単でわかりやすい歌の方アドバイスします。
第2・第4木曜日 午後7時〜9時30分 公民館本館 申込みは当日直接会場へ。問合せ 午後7時30分以降に沢田(☎30-2865)へ。

2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
4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	高田歯科医院 羽村市五ノ神1-6-6 ☎55-5903
11日(祝)	福生市健康センター	高沢病院 瑞穂町二本木722-1 ☎56-2311	宇野歯科医院 羽村市小作台3-23-1 栄ビル2F ☎55-8241
12日(休)	福生市健康センター	丸野医院 瑞穂町長岡1-14-9 ☎56-5280	沖倉歯科 羽村市羽加美2-18-26 ☎55-4331
18日(日)	福生市健康センター	福生市健康センター	金子デンタルクリニック 羽村市神明台2-11-2 ☎54-1503
25日(日)	福生市健康センター	福生市健康センター	つしま歯科医院 羽村市神明台3-5-3 ☎79-1800

*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

健康診断で高脂血症といわれ、自覚症状がないのに治療する必要があるので疑問をもたれる方が多いです。

高脂血症とは血液中のコレストロールや中性脂肪などの脂質が、ふつより多い状態です。「沈黙の病気」といわれるように、自覚症状はありません。しかし、長い年月放っておくと動脈硬化が進行してきます。動脈硬化は体内のどの動脈にもおこりますが、一番問題となるのは心臓です。心臓の冠状動脈が硬化して狭くなると狭心症。塞いでしまえば心筋梗塞。心筋梗塞は突然死を招いたり、不整脈や心不全の原因となります。

心臓のほかに、脳に動脈硬化がおおきければ脳卒中(脳梗塞や脳内出血)をおこして片手・片足

が麻ひしたり、失語症となったり。腎臓にすれば高血圧になりたり尿毒症になったりします。閉塞性動脈硬化症といって腹部から脚にかけての動脈が硬化すると、足先の色が変わって壊疽となつて、ひどい時には膝から下が、くさつてしまいます。動脈硬化をひきおこす要因に、高脂血症のほか、喫煙、糖尿病、高血圧などがあります。

動脈硬化をおこす機序が推定されています。高脂血症は、動脈にLDLコレステロール(悪玉コレステロール)が積もって壁が厚くなつてきます。喫煙ではまだ判明されていませんが、動物実験で、タバコ煙のなかの成分が悪玉コレステロールと反応して動脈に積もりやすくするようです。血圧が高いと動脈の内側の細胞に物理的圧力

高脂血症と食事

プの3つがあります。コレステロールや中性脂肪は体に全く必要なものではありません。役割があります。コレステロールは性ホルモンや細胞の膜の主成分であり、脂肪の消化に必要な胆汁酸の原料でもあります。また、中性脂肪はエネルギー源でもあります。適量の脂質は体にとって必要不可欠

で障害を与えてもろくなつてしまいます。動脈硬化の要因が少なければ、それだけ避けることが可能です。高脂血症はよく研究されています。高脂血症には、大まかに分けて①コレステロールだけが原因②中性脂肪のみが高いタイプ③コレステロールと中性脂肪の両方とも高いタイプ

で、要は摂取量と消費量とのバランスが大切なことです。高脂血症の治療は、食事療法が大切です。食事療法は高脂血症の3つのタイプによって多少異なります。

①のタイプの場合、動物性脂肪を減らすことです。脂肪の多い牛肉と豚肉、内臓を避け、ヒレ肉や鳥肉をすすめます。鳥のササミはほとんどコレステロールが含まれていません。手軽に食べるたまご(鶏卵)にコレステロールが多いです。毎朝、味噌汁に卵を入れて召し上がる方がいます。卵ひとつで一日に必要なコレステロールになります。当診療所で1週間に鶏卵2個までにするように話しています。カステラやケーキのスポンジに卵が含まれています。卵の中で黄身にコレステロールが含まれ、白身には

含まれていません。目玉焼きの白身だけ食べる方法もあります。たまごは鶏卵にかぎらず、イクラ、すじこ、たらこ、子持ちししゃもなどの魚でもコレステロールが多いです。

②のタイプの場合、糖分やアルコールを減らすことが主体です。肥満が多いので標準体重を目標に努力する必要があります。③のタイプの場合は、①と②を合わせ、コレステロールとカロリーを減らす食事療法となります。薬物療法は個人個人によって違いがありますが、薬剤の中には副作用がやすいものもあり、担当の医師とよく相談されて自分に適合した薬剤を処方してもらおうようにしましょう。 文責 栗本医師

乳がん検診

日時 1月29日(月)～2月2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
内容 医師による視触診の検診
*検診を希望される方は、当日、直接会場へおいでください。

結核検診 (胸部レントゲン)



日時 1月29日(月)～2月1日(木) 午後1時30分～3時30分
場所 健康センター

胃がん検診

日時 3月1日・8日の金曜日 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 1月22日(月)～2月

健康相談

13日(火)までに健康センター(内線372)へ。
日時 2月1日・8日・15日・22日・29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

健康食教室

日時・場所 2月19日(月) 午前10時～正午(健康センター)
2月22日(木) 午後1時30分～3時30分(福祉センター)
テーマ 「あなたの体重だ いじょうぶ」
対象 市内在住で、両日も参加できる方
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 1月22日(月)～2月9日(金)までに健康センター(内線372)へ。

変更になりました 個別接種指定医療機関の実施曜日・実施時間

各種予防接種の個別接種指定医療機関、福生病院と大聖病院の接種実施曜日・時間が次のとおり変わりました。
◇大聖病院◇
実施曜日 月曜日～土曜日
受付時間 月曜日から金曜日は午前8時30分～正午・午後1時30分～4時30分、土曜日は午前8時30分～正午
◇福生病院◇
実施曜日 毎週水曜日
受付時間 午後1時30分～2時
問合せ 健康センター(内線372)へ。

2月の母子衛生行事

育児学級

◇第1日目「育児教室」
日時 2月7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 2月14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。

保育・栄養相談

①日時 2月9日(金) 午後1時30分
(受付)午後1時30分

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	20日(火)	平成7年10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	13日(火)	平成7年8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日(金)	平成7年5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	28日(水)	平成6年7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	6日(火)	平成5年1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か月児健診は受診票も必要です。