



区分	住民基本台帳	外国人登録	合計	
人口	男	30,655	1,083	31,738
	女	29,739	1,026	30,765
	計	60,394	2,109	62,503
世帯数	26,359	1,107	27,466	

税の指導・相談会開催	2面
文化財防衛訓練の実施	2面
マイバッグの無料配布	3面
交通災害共済受付は2月1日～	4面
ふっさ女と男のフォーラム	6面
企画展「復活の日本刀」開催	7面

発行/福生市 編集/総務部秘書広報課 〒197-8501 福生市本町5 ☎042-551-1511 (市役所代表)

福生市のホームページ <http://www.city.fussa.tokyo.jp/>

市・都民税の申告はお早めに

受付期間は2月1日(金)～3月15日(金)

平成14年度の市・都民税の申告受付は2月1日からです。昨年の年収が公的年金だけの方やサラリーマンの方で年末調整をしていない場合、あるいは医療費控除などで、還付を受けるための所得税の確定申告も2月1日から受け付けます。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。なお、この時期市役所の駐車場は大変混雑しますので、自動車での来庁はご遠慮ください。

市は「やすらぎ いきいき 輝く街 福生」づくりのため、さまざまな取り組みをしています。税はその大切な財源です。

日時・場所

- 2月1日(金)～21日(木) 商工会館2階会議室※2月8日(金)は商工会館3階ホール
 - 2月22日(金)～3月15日(金) 商工会館3階ホール
- ※受付時間は土曜・日曜・祝日を除く午前9時～11時30分、午後1時～4時です。商工会館は市役所の向かい側です。
- ※昨年申告のあった方等には市・都民税の申告書及び所得税の確定申告書を1月31日(木)までにお送りします。

申告が必要な方

- 平成14年1月1日現在、福生市に住所のある方で、
①給与所得の方で、勤務先から福生市に給与支払報告書の提出がなかった方(勤務先の給与担当者に確認してください。)
- 事業・不動産・配当・年金・雑等の所得(所得金額の多少にかかわらず)があった方で確定申告する必要のない方

また、国民健康保険税の算定、老齢福祉年金の受給、老人医療受給者証の交付、生徒就学援助費の認定、公営住宅入居者の収入の状況の報告などの基礎資料となりますので申告書の裏面に必要事項を記入して申告してください。

社会保険庁から郵送されてきている平成13年分の年金等の源泉徴収票(はがき)

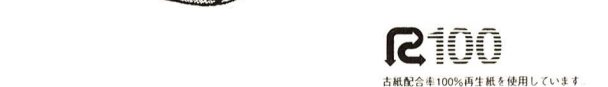
④生命保険の控除証明書、個人年金控除証明書、損害保険の控除証明書、医療費などの領収書等

⑤社会保険の領収書(昨年中がき)に国民健康保険料や国民年金保険料、健康保険料や厚生年金保険料等を支払ったもの)

⑥障害者控除を受ける場合は、身体障害者手帳、愛の手帳、精神障害者保健福祉手帳、戦傷病者手帳等

⑦配偶者特別控除を受ける方で配偶者に所得がある場合は、配偶者の収入が明らかとなるもの

⑧事業所得者などの方は、収支決算書や帳簿類



申告に必要なもの

- 申告書と印鑑
- 源泉徴収票や支払者の証明書など、平成13年中の収入が明らかになる資料
- 年金を受給されている方は、

青梅税務署のお知らせ

所得税の確定申告は自分で書いて早めの提出を!

- 平成13年分所得税の確定申告2月18日(月)～3月15日(金)
- 所得税の還付申告は1月から受け付けています。

※1月から3月まで税務署の駐車場は使用できませんので、自動車での来署はご遠慮ください。

今年から確定申告書が新しくなりました

- 所得税の確定申告書A(給与所得、雑所得、配当所得や一時所得だけの方が、使用します)
- 所得税の確定申告書B(所得の種類にかかわらず、すべての方が使用できます)

◆申告書の書き方など税の指導会・相談会を行います。くわしくは2面をご覧ください。

問合せ 青梅税務署 (☎0428-22-3185)

青梅税務署からのお知らせ 税の指導会・相談を行います

■所得税の確定申告書自作
作成指導会
年金受給者及び医療費・住宅借入金等特別控除などで所得税の還付を受ける確定申告書の記載指導、所得税が還付となる申告書の受付も行います。

■税理士会の無料申告相談
東京税理士会青梅支部による小規模事業者のための確定申告無料相談。還付申告をされる方も利用できます。

日時2月8日(金)午前9時30分～11時30分・午後1時～3時
場所 商工会館3階ホール

日時2月5日(火)～7日(木)午前10時30分～正午、午後1時30分～4時
場所 福祉センターギョウリール

■確定申告出張相談会
青梅税務署による確定申告出張相談です。申告書受付も行います。※譲与所得・贈与税については税務署でご相談ください。

日時2月22日(金)午前9時30分～11時30分・午後1時～3時
場所 商工会館3階ホール

日時1月26日(土)午前10時～午後1時
場所 長徳寺(福生613)

■場所 商工会館3階ホール
※所得金額が高額な方や相談内容が複雑な方、譲渡所得・贈与税については税務署でご相談ください。

日時1月26日(土)午前10時～午後1時
場所 長徳寺(福生613)

日時1月26日(土)午前10時～午後1時
場所 長徳寺(福生613)

■問合せ 青梅税務署 (☎0428・22・3185)

■問合せ 総務課防災係

■問合せ 総務課防災係



ガレージセール 出店者募集

家庭の不用品・生活雑貨・贈答品・趣味の作品。これらの品々に命を与え、知らない人から欲しい人に橋渡しをするのがガレージセールです。市民の皆さんの出店をお待ちしています。

日時3月3日(日)午前9時30分～午後2時※雨天の場合10日(日)に延期。場所多摩川中央公園出店条件市民の方(営業目的の方は参加できません)。同一世帯での申込みは1件まで。出店料無料。定員1300件

申込み 往復ハガキに郵便番号、住所、氏名(フリガナ)、電話番号、ガレージセールの希望と明記し、返信用の「表」に自分の郵便番号、住所、氏名を明記のうえ、1月28日(当日消印有効)までに、〒197-8501福生市本町5福生市役所地域振興課産業振興係へ。※ハガキ1枚につき1件とし、定員を超えた場合は抽選で決定し、2月下旬までにの出店の可否をお知らせします。

問合せ 地域振興課産業振興係



緑地内の雑木林を保護するためには、約20年のサイクルで伐採をして木の勢いを取り戻す「萌芽更新」をする必要があります。そのままだと立ち枯れる木が多くなり、大きな木が少し残るだけで林全体としての「成長する勢い」が弱くなってしまふからです。広葉樹の幹を切ると、切り株からたくさんの芽が伸びだしてきます。これを「萌芽更新」と呼んでいます。

萌芽更新するためには、一定の面積を全て伐採する必要があります。柵を設置して新芽を保護したり、場合によっては植樹が必要になるかもしれません。市では積極的に萌芽更新の検討に入る予定です。

問合せ 環境課公園緑化係

12月の横田基地飛行回数

問合せ 環境課環境係

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	621	-690	15	-186
昼間(午前7時～)	477	-676	8	-179
夕刻(午後7時～)	83	-47	7	-7
夜間(午後10時～)	61	33	0	0
最高音圧レベル(デシベル)	100	-16	87	-2

納め忘れはありませんか 休日納税窓口を開設します

市税・国民健康保険税及び介護保険料を、仕事などの都合で、市役所や金融機関等で納めることができない方、納め忘れていた方、また、納税相談を受けたい方のために、休日納税窓口を開設いたします。もう一度納税通知書を確認のうえ、この機会に納めるようお願いします。

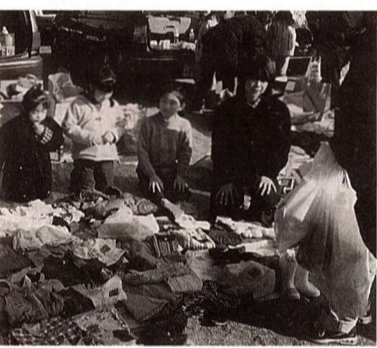
日時1月27日(日)午前9時～午後5時 場所 市役所1階ロビー

▼納め忘れはありませんか
次のとおり納期限は過ぎております。

- ◎市・都民税(第1期～第3期)
- ◎固定資産税・都市計画税(第1期～第3期)
- ◎軽自動車税(全期)
- ◎国民健康保険税(第1期～第5期)
- ◎介護保険料(第1期～第5期)

▼納期内納税にご協力を
今月は、市・都民税(第4期)の納期です。口座振替を利用している方は、残高不足にならないように注意してください。

問合せ 収納課収納係



2月の無料相談

※祝日・祭日を除く

相談内容	期日	時間	場所	備考
人権身の上相談 行政相談	6日(水)	午後1時30分～4時30分	商工会館会議室	
法律相談	8日(金)13日(水) 20日(水)27日(水)	午後1時30分～4時30分	市役所1階市民相談室	予約制、先着6人(1人30分) ※相談日の6日前から電話で市民相談係へ。
交通事故相談	21日(木)			
税務相談	28日(木)			
消費者相談	毎週月曜・木曜日	午前10時～午後4時	第3庁舎2階相談室	
パートタイム相談 高齢者職業相談 登記相談	12日(火)26日(火) ※19日(火)	午後1時30分～4時30分	市役所1階市民相談室	※19日(火)はおおむね55歳以上の方が対象。 土地の測量・建物の登記。
少年相談	15日(金)	午前9時～午後5時	市民相談室	予約制、市民相談係へ。相談日以外は警視庁立川少年センター ☎522・6938へ。
国民年金相談	毎週月曜～金曜日	午前9時～正午	保険年金課	
心配ごと相談	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	児童福祉課	
児童相談	毎週月曜日	午前9時～正午	児童福祉課	
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	☎551・7700(教育相談室)
金融相談	21日(木)	午後1時30分～3時30分	商工会館1階研修室	商工会 ☎551・2927 ※対象は市内の小規模事業者。
介護保険相談	毎週火曜・水曜日	午前9時～午後4時	市役所1階介護福祉課	
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	

ごみの有料化開始後の ごみの減量目標は10%

ごみを減らして住みよい街づくり

4月1日からのごみ有料化に伴い、その支援策の一貫としてリサイクル活動やごみ減量を促進するための助成制度等の充実を図っていきます。

①マイバッグ無料配布の実施

②資源回収実施団体報償金単価の増額を予定しています。(4月1日より)

③生ごみ処理機器購入費補助金の増額を予定しています。(4月1日より)※生ごみ堆肥化容器は引き続き無料貸与します。



問合せ 環境課清掃係

ごみ減量に ご協力ください

ごみを減らしていくためには皆さんの協力が欠かせません。普段の生活の中でちょっとしたこんなことにご協力！

①使った商品は捨てるべく買わない。



②使えるものをすぐ捨てたりせず、修理や部品交換し、長持ちさせる。

③過剰包装は断る。



④できるだけ再生品を取り入れる。



⑤まだ使えるが不用となったものは、ガレージセールに出したり、他人に譲る。



⑥生ごみの減量をする。

マイバッグを 無料配布します

レジ袋を受け取らないで！

4月以降、燃やせるごみ、燃やせないごみの排出は、有料の指定袋を使用していきます。スーパーマーケットやコンビニエンスストアなどで買い物の際にもらえるレジ袋はごみ袋として出すこととなります。ごみ減量をするためにマイバッグ(買い物袋)を持参し、



ごみになるものを減らしましょう。市では無料でバッグを配布します。ご利用ください。

バッグの形状など素材・色

撥水加工のポリエステル100%・黒、大きさ縦42センチ・横46センチ、マチ18センチ、取りはずしのできる収納袋付きで、持ち手は肩から下げられる長さです。

配布条件 レジ袋の減量を積極的に行っていただける福祉市内在住の希望者

配布日時 2月1日(金)より月曜日から金曜日の午前9時

正午、午後1時～4時

配布場所 商工会館201会議室。4月以降は清掃係窓口で配布。※交通災害共済出張受付時にも配布いたしますので、日時についてはご確認ください。

2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)	同町会内
武蔵野台一丁目子供会	3日(日)	同町会内
牛一子供会	3日(日)	同町会内
青少協福栄支部	3日(日)	同町会内
富士見台町会	10日(日)	同町会内
本八第二町会	10日(日)	同町会内
南田園三丁目子供会	16日(土)	同町会内
原ヶ谷戸町会	17日(日)	同町会内
南田園一丁目町会	17日(日)	同町会内
武蔵野町会	17日(日)	同町会内
福生団地自治会	17日(日)	同自治会内
志茂一子供会	17日(日)	同町会内
本町第一町会	23日(土)	同町会内
南町会	24日(日)	同町会内
永田子供会	24日(日)	同町会内
中央・本六子供会	24日(日)	同町会内
加美平老人クラブ	24日(日)	加美平団地
福東幸せ会	24日(日)	熊川第二都営
熊牛囃子連	24日(日)	同町会内

※天候などにより変更する場合があります。
問合せ 環境課清掃係

ごみ・資源収集情報(前年同月比)

ごみが 18t 増えちゃったよー!	資源が 1t 減っちゃったよー!
12年11月 1,384t	12年11月 365t
13年11月 1,402t	13年11月 364t

メモ 1日のごみの収集量は燃やせる・燃やせない・粗大合わせて大体50t弱となっています。燃やせるごみで言うと、1tはパッカー車(収集車)約0.7台分です。

減免世帯に対して 指定収集袋を 交付します!

次の世帯の方には一定枚数の指定収集袋を3月1日より交付しますので、申請をしてください。

対象世帯 ①生活保護受給者 ②児童扶養手当受給者 ③特別児童扶養手当受給者 ④遺族基礎年金受給者及び老齢福祉年金受給者(改正前の国民年金法によるもの)※年金係にご確認ください。

交付枚数 (1人世帯) 可燃用小袋120枚、不燃用小袋20枚

必要な物 印鑑(印鑑がない場合は、交付できません) 証書(保護決定通知書・児童扶養手当証書・特別児童扶養手当証書・遺族基礎年金証書・老齢福祉年金証書)

申請日時 3月1日(金)より月曜日から金曜日の午前9時正午、午後1時～4時

配布場所 商工会館201会議室

※4月以降は清掃係窓口で交付。

■(2人世帯) 可燃用小袋120枚、不燃用小袋20枚

■(3人世帯以上) 1人増えるごとに2人世帯枚数に可燃用小袋60枚、不燃用小袋10枚を交付します。

※1年分まとめでの交付になります。年度途中で該当になった場合は、月割りで相当量の交付となります。

問合せ 環境課清掃係

ごみ・リサイクル伝言板

次のお店が追加になりました。

廃棄物処理券(粗大ごみ、し尿汲み取り等) 新規取扱店

- ▶(株)樋口商店(熊川904)
- ▶フレンド・マート ミロツ(熊川1687-1)

問合せ 環境課清掃係

西多摩衛生組合ダイオキシン類測定結果

センター周辺及び環境センター工場排ガス中のダイオキシン測定結果をお知らせします。

環境センター排ガス中のダイオキシン類測定結果
単位: ng-TEQ/N^m

場所	平成13年		
	8月7日	9月18日	8月20日
1号炉	0.013	-	-
2号炉	-	0.017	-
3号炉	-	-	0.0023

公害防止協定規定値 0.5ng-TEQ/N^m
排ガス中のダイオキシン類は1立方メートルあたりの大気中の濃度
公害協定規制値 0.5ナノグラムに対して 0.0023~0.017ナノグラムでした。
※単位: 1ナノグラム(1ng)は10億分の1グラム

周辺環境大気ダイオキシン類測定結果
単位: pg-TEQ/m³

場所	測定日	平成13年8月7日~8日
羽村市第3中学校		0.17
羽村市松林小学校		0.19
羽村市あさひ公園		0.20
瑞穂町第4小学校		0.19
瑞穂町むさしの会館		0.17

ダイオキシン類対策特別措置法による環境基準値 0.6pg-TEQ/m³
単位: 1ピコグラム(1pg)=1兆分の1グラム
問合せ 西多摩衛生組合(☎554・2409)



交通安全新年街頭指導出動式

市内から少しでも交通事故をなくすことを目的に、福生市交通安全推進委員会による「交通安全新年街頭指導出動式」が行われます。今年もさらに交通安全に対する意識を高め、行動していただくよう市民の皆さんにあらためてお願いし、自覚していただくとするものです。

事故を起こさないよう、また、事故にあわないよう「おもいやりに人に車にこの街に」を心がけましょう。

日時 1月20日(日)午前10時

場所 市役所前庭

問合せ 地域振興課地域振興係

交通災害共済に加入しましょう!

2月1日(金)から受け付けます

新制度になりました!!
加入のポイントはここ!

掛け金が選べる 2コース制
Aコース: 年額1,000円
Bコース: 年額500円
年齢、健康状態に関係なく加入OK



平成14年度の交通災害共済の受付を2月1日(金)から開始します。東京都市町村民交通災害共済は、都内の全市町村が共同で運営する共済制度で、交通事故にあった場合に見舞金を受けられる制度です。平成14年度からAコース、Bコースを選択する形になりました。**会費** 大人も子供も同額で1人当たりAコース1,000円、Bコース500円です。
※平成14年4月1日現在、小・中学生の方(昭和62年4月2日〜平成8年4月1日までに生まれた方)は、市が公費でBコースに加入しますが、会費(500円)を追加することによりAコースへのコース変更ができます。
共済期間 平成14年4月1日〜平成15年3月31日
※年度途中の加入の場合には、加入日の翌日から平成15年3月31日までです。
▼右下の表の日程で出張受

◆出張受付日程◆

期日	曜日	受付時間	受付場所
2月	3日 日	午前10時～正午	福東会館
		午後1時30分～4時	福祉センター
	10日 日	午前10時～正午	かえて会館
		午後1時30分～4時	熊川地域体育館
	17日 日	午前10時～正午	わかたけ会館
		午後1時30分～4時	富士見台町会集会所
24日 日	午前10時～正午	わかぎり会館	
	午後1時30分～4時	熊川中央会館	
3月	1日 金	午前10時～正午	シルバー人材センター
	4日 月	午後4時～6時	つくし保育園
		午後4時～6時	すみれ保育園

市内の金融機関(郵便局は除く)の窓口、市役所内の指定金融機関派出所及び地域振興課窓口(市役所第三庁舎2階)でも受け付けます。加入申込書は市内金融機関、市役所窓口においてあります。
問合せ 地域振興課地域振興係

見舞金一覧表	等級	交通災害の程度	Aコース	Bコース
			1,000円	500円
	1等級	死亡	300万	150万
	2等級	重度の後遺障害	200万	100万
	3等級	入院日数90日以上	45万	30万
	4等級	入院日数60日以上	30万	20万
	5等級	入院日数30日以上または実治療日数100日以上	22万	15万
	6等級	入院日数20日以上または実治療日数500日以上	15万	10万
	7等級	入院日数10日以上または実治療日数25日以上	12万	8万
	8等級	実治療日数10日以上	8万	5万
	9等級	実治療日数5日以上	5万	3万
	10等級	実治療日数5日未満	3万	2万

チャイルドシートは基本的には3つのタイプがあります

乳児用シート (1歳くらいまで)
幼児用シート (1歳くらい～4歳くらい)
学童用シート (4歳くらい～10歳くらい)

1月の交通キャンペーン
シートベルト、チャイルドシートを着用しましょう

福祉映画上映会

カラー長篇アニメーション
「ゼノ」かぎりなき愛に

戦後、誰もが自分が生きることだけで精一杯の時代に、貧しい人々、困っている人々、苦しんでいる人々に暖かな手をさしのべ続けたポーランド人修道士—愛称「ゼノさん」の後半生を、描きあげた作品です。

日時 2月16日(土)午後2時30分～・午後6時30分～(2回上映、開場は30分前)
※午後6時30分からの上映には、中学生以下は保護者の同伴が必要です。

場所 市民会館小ホール(意見交換会)午後4時10分～5時(公民館4・5集会室)

定員 各回とも先着260人※入場無料

問合せ 社会福祉協議会(☎552・2121)

介護予防教室

高齢者の生きがい作りや心身機能の維持向上を目的に、市内在住の60歳以上の方を対象に介護予防教室を全4回開催します。

※参加費無料。直接会場へお越し下さい。1回のみ参加も可能です。

第1回「病気に負けない生活を送る為に、健康や生活」
第2回「歯の健康は、寝たきりゼロへの第一歩」
第3回「歯の健康は、寝たきりゼロへの第一歩」
第4回「食事は健康のバロメーター」

日時 2月20日(水)午後1時30分～3時
2月26日(火)午後1時30分～3時
3月5日(水)午後1時30分～3時
3月13日(水)午後1時30分～3時

場所 福祉センター1階
定員 各回とも先着260人
問合せ 社会福祉協議会(☎552・2121)

福生市社会福祉協議会

第17回都民コンサート「スプリングクラシックナイト」

日時 2月22日(金)午後7時開演
場所 東京オペラシティコンサートホール(新宿区西新宿)

3・30・2、京王新線「初台駅」東口徒歩3分
出演者 山口道子、福井敬、NHK交響楽団メンバーによる弦楽四重奏団

対象 都内在住・在勤・在学の方とその家族
定員 1600人、抽選、入場無料

申込み 2月1日(必着)までに、往復はがきに住所・氏名、年齢、希望の座席番号を明記して、〒150-0047 渋谷区神山町5-5 東京都福利厚生事業団「都民コンサート」事務局(☎03・3481・3211)へ。

※車いすで来場、託児(3歳以下)希望の場合はその旨明記してください。

問合せ 社会福祉協議会(☎552・2121)

官公署だより

平成13年度 社会人のためのボランティアスクール

福生市社会福祉協議会では、より多くの市民の方に、ボランティア活動を理解していただき「ふれあいのあるまちづくり」をめざした地域づくりに自発的に参加できるように、講座を開催します。

日時 2月20日(水)～3月13日(水) 毎週水曜日 午後7時～9時、全4回

場所 福祉センター2階学習室 ※参加費無料

対象 市内在住・在勤の方
定員 先着30人

内容 第1回「ボランティア活動とは」
第2回「総合的な学習の時間」が結ぶ地域と学校
第3回「環境問題について」
第4回「活動に向けて」

申込み 1月21日から社会福祉協議会へ。

納期内納税にご協力を! 今月は、市・都民税(第4期)の納期です。 問合せ 収納課収納係

おもいやりに人に車にこの街に(交通安全スローガン)

国民年金だより

保険料の納め忘れはありませんか

国民年金の保険料は翌月末が納期限です。保険料の納め忘れがあると、老齢基礎年金が受けられなくなったり、年金額が低額になることがあります。また、事故や病気で障害が残ったり、万が一亡くなったときに、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられなくなることもあります。保険料は必ず期日までに納めるようにしましょう。

なお、平成14年4月分以下

高額な自己負担は払い戻しされます

国民健康保険だより

医療費(保険診療分)の自己負担額が高額になり、次のいずれかに該当したときは、「その超えた額」が高額療養費として払い戻しされます。自己負担の限度額は、所得に応じて次のようになります。

※所得の申告がないと、上位所得者とみなされます。

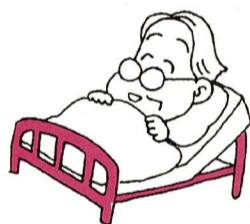
①低所得者(住民税非課税世帯)35,400円

②一般(年収がおおむね670万円未満)63,600円に、318,000円を超えた医療費の1パーセントを加えた額

③上位所得者(年収がおおむ

守るごよ わたしの好きな 街だから(防犯スローガン)

老人福祉手当のお知らせ



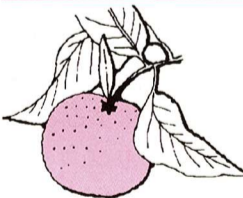
65歳以上で、6か月以上寝たきり等または痴呆の状態、食事、排泄等日常生活上、著しい支障のある高齢者、または病院等(老人ホーム等の施設入所を除く)に入院し、寝たきりの状態の高齢者には、申請により次の金額が支給されます。

なお、この手当は東京都の制度に基づくもので、平成15年4月の支給をもって廃止になります。

年齢	月額	
	13年4月1日 ~14年3月31日	14年4月1日 ~15年3月31日
70歳以上の人	27,500	13,750
65歳~ 70歳未満の人	所得制限以下	11,250
	所得超過	7,500

支給対象者昭和10年3月31日以前に生まれた寝たきりの状態にある高齢者等で、平成12年3月31日に受給資格

特殊疾病患者福祉手当の申請をしていない方へ



支給要件市内に居住し、市条例で指定された特殊疾病・難病を患っている方。

◆次の手当を受けている方は支給できません

福生市児童育成手当の障害者福祉手当・福生市重度心身障害者福祉手当・福生市中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も支給されません。

格の認定を受けていて、引き続き認定を受けている方。

問合せ介護福祉課高齢福祉係

戦没者の遺族の方へ

戦没者の遺族(平成7年4月1日以後平成11年3月31日までに年金等の受給権者がいなくなった方)に対する第七回特別弔慰金の請求受付が、平成14年4月1日をもって終了します。

まだ、請求手続が済んでいない方は担当窓口へ。なお、第六回弔慰金受給者は該当しません。

申請に必要なもの東京都から発行されたマル都・マル特の医療券または医師の診断書、振込先の金融機関(郵便局を除く)の口座番号のわかるもの

申込み 社会福祉課障害福祉係

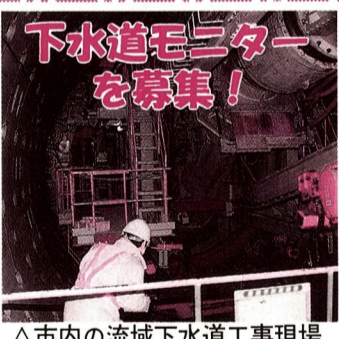
自己負担

計算上の注意点

- ね670万円以上)121,800円に、609,000円を超えた医療費の1パーセントを加えた額
- ▼支給される場合
- ①同じ人が、同じ月内に、同じ医療機関に支払った医療費が限度額を超えたとき
- ②1世帯で、1か月に30,000円(住民税非課税世帯は21,000円)以上の支払いが複数あり、合計して限度額を超えたとき(世帯合算)
- ③同じ世帯で、12か月の間に4回以上の高額療養費の支払いがあったときは、4回目から次の限度額を超えた分が支給されます。低所得者24,600円・一般37,200円・上位所得者70,800円
- ④各月の1日から月末までを1か月として計算します。
- ⑤同じ医療機関でも、医科と歯科、入院と外来は、別の医療機関とみなします。
- ⑥総合病院の各診療科は、それぞれ別の医療機関とみなします。
- ⑦入院時に他科の診療を受けたときは、歯科以外は同じ医療機関とみなします。
- ⑧入院時の食事代や差額ベッド代などは対象外です。

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ぬのですか。また、いつから納めるのですか。
- A 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持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、国民健康保険の加入資格が発生した月から納めます。届け出が遅れると、さかの
- Q 国民健康保険税はだれが納めるのですか。
- A 被保険者証は世帯に1枚、世帯主名で交付されるとともに、保険税の納付義務者も世帯主になります。世帯主が職場の健康保険に加入していても、家族のなかに国民健康保険加入者がいると世帯主が納税義務者になり、保険税を納めなければなりません。
- ※被保険者証・納税通知書には「被保険者でない世帯主」と表示してあります。
- 問合せ保険年金課保険係



△市内の流域下水道工事現場

資格4月1日現在20才以上の23区・多摩地域在住の方で、平日の連絡会に出席できる方(公務員を除く)。

募集人員100人(内容アンケートの回答(2回程度)、連絡会の出席、施設見学会など)任期4月1日から1年間謝礼1回につき500円から1000円の図書券等(交通費は各

申込み2月21日(消印有効)までに往復はがき、FAXまたはE-mailに、作文「下水道について考えること」(2000程度)、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、職業、電話番号(自宅と勤務先)、返信先(FAXまたはE-mail)の場合を明記し、〒163-8001(住所不要)、FAX 03(5388)1700、E-mail: earthkun@gesui.metro.tokyo.jp 東京都下水道局総務部広報サービス課(03-53320-6511)へ。

生涯学習ガイド

講座

初心者デッサン教室

鉛筆デッサンの基礎を学びます。

日時 1月25日～3月29日の毎週金曜日、午後7時30分～9時30分、全10回※3月22日は休館日のため、23日(土)に行います。場所 松林会館

定員 先着20人(初回の方を優先)講師 木住野利明氏

※鉛筆、スケッチブックなどは各自用意ください。申込み 1月20日午前9時から公民館松林分館(☎552・3624)へ。

歴史講座

日本の近代と三多摩

三多摩の自由民権や困民党などの民衆運動を通して日本の近代を考えます。日時 2月2日～3月2日の

市民名画劇場



「パッチアダムス」

日時 1月26日(土)午後2時30分～午後6時30分(2回上映、開場は30分前)場所 市民会館小ホール内容 「笑い」を治療に活かす実在

毎週土曜日、午後2時～4時 場所 松林会館定員 20人 講師 川村善二郎氏(近代史研究会、歴史学者) 申込み 1月22日から公民館松林分館(☎552・3624)へ。

青年ティベート入門講座

「苦手な討論をやっつけよう！」

討論いやだなーなんて思っている方もこの講座に参加して、きっかけづくり、仲間づくりをしてみませんか。日時 2月7日から28日の毎週木曜日、午後7時～9時、全4回 場所 公民館本館対象 高校生以上定員 先着10人 講師 小林浩一氏

申込み 1月22日から公民館本館(☎552・1711)へ。

催し

白梅親子映画会

アニメ「白雪姫」

日時 1月23日(水)午後2時～

の医師の、医学生時代の逸話を描いた感動作。「医師と患者は対等」をモットーに、独自の精神医療を追求していく主人公の献身的な優しさやユーモアが、胸に染みわたる。監督 トム・シヤドヤック 主演 ロビン・ウィリアムス 定員 各回とも先着260名※入場無料(なお、午後6時30分からは保護者の同伴が必要です) 問合せ 市民会館(☎552・1711)

市民会館催し物 インフォメーション

電話予約・問合せ 市民会館(☎552・1711)

HIROSHI PIANO LIVE2002

出演 吉田洋 日時 3月2日(土)

午後6時開演 場所 市民会館大ホール 入場料 2,500円好評発売中!(ローソンチケットコード:30281)

プレイガイド

市民会館(☎552・1711)・かたばみ楽器(☎551・0038)・西多摩新聞社(☎552・3737)・井上商店(あきる野市☎596・1533)・モリタウン宝くじコーナー(☎546・0071)・ブックスタマ福生店(☎552・8141)・同羽村店(☎578・2660)・同小作店(☎555・3904)・同千ヶ瀬店(☎0428・24・2450) ローソンチケットでも発売。



松林ホームシアター

「アルプスの少女ハイジ」

日時 1月26日(土)午後2時～4時 場所 松林会館※入場無料。親子でどうぞ

問合せ 松林会館(☎552・3624)

おはなしで あそぼう!

昔話、パネルシアター、読書ゲーム(アニメーション)などで楽しいひと時を過ごしてみませんか。昔話の語りを聞きながらわくわくしたり、読書ゲームで遊んだり、盛りだくさんの企画です。お子さんだけでなく親子でもご参加ください。

日時 2月2日(土)午後2時30分～午後3時30分 場所 中央図書館2階研修室対象 5歳

問合せ 各図書館

図書館 2月のおはなし会



対象 幼児・小学生直接どうぞ 日時 中央(☎553・3111) 水曜日午後3時30分～(6日・13日・20日・27日) わかぎり(☎552・7421) 木曜日午後3時30分～(7日・14日・21日) わかたけ(☎551・0083) 水曜日午後3時～(6日・13日・20日・27日) 武蔵野台(☎553・8881) 第1水曜日午後3時～(6日) 今月の作品「まゆとおに(大型紙芝居)」ほか「プチシネマ」わかたけ13日、わかぎり14日

問合せ 各図書館

第10回ふっさ女と男のフォーラム

思い通りにならないよね、子育てって ～幼児虐待の背景にひそむもの～

3人の講師を迎えてのフォーラムです。いっしょに考えませんか?

大日向雅美氏(おおひなた・まさみ) 恵泉女学園大学教授。子育てに悩む母親たちの声を30年近く聴き続けている。主な著書に「子育てがなくなったとき読む本」など。



石坂啓氏(いしがき・けい) マンガ家。主な作品に「キスより簡単」「アイムホーム」など。

汐見稔幸氏(しほみ・としゆき) 東京大学大学院教授。専門は教育学、教育人間学。父親の育児参加を呼びかけて『父子手帖』を出版。



子育ての中でのとまどいや不安。良いお母さんになれない自分を責めたり、思い通りにならない育児にいらだって子どもに当たってしまったり…。ストレスを抱えながら、誰にも打ち明けられずに悩んでいる人も多いのではないのでしょうか。 幼児虐待は、家庭だけの問題ではありません。今回のフォーラムでは、児童虐待に追

い込まれてしまう子育て事情の様々な背景を、講師の方のお話を聞きながら、みんなで一緒に考えていきたいと思います。そして、地域で支え合う子育てについて共に探ってみましょう。 女性だけでなく、男性もぜひ、ご参加ください。 日時 2月9日(土)午後1時30分～4時(開場1時) 場所 福生

市民会館小ホール 定員 先着260人※入場無料 主催 ふっさ女と男のフォーラムをすすめる会、福生市民会館 ※手話通訳が付きまます。 幼児とご一緒の方は、モニター室でもご覧になれます。2月2日までにお申し込みください。(先着10組) 問合せ 公民館本館(☎552・1711)へ。

ご利用ください

インターネット用パソコン

中央図書館のレファレンス室(調べもの室)に2月1日(金)からインターネット用パソコンを2台設置します。調査・研究にご利用ください。 図書館にある年鑑、辞典、事典などインターネットを組み合わせたことにより、より充実した調査ができます。 ※メール、チャットなどのご利用はできません。詳しいご利用方法は図書館にお問い合わせください。 問合せ 中央図書館(☎553・3111)

ふっさ女と男のフォーラム パネル展 リプロダクティブヘルス/ライツ

女性の性と生殖に関するあらゆる権利の自己決定権の保障という「リプロダクティブヘルス/ライツ」の考え方が、1994年の国際人口・開発会議において、人権保障の重要な一つとして出されました。その内容と、女性が抱えるさまざまな問題を、わかりやすくイラストで描いた展示です。



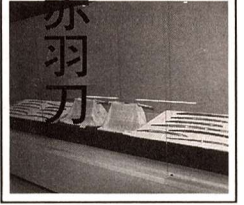
女性だけでなく、男性もぜひご覧ください。

日時 2月1日(金)～9日(土)午前9時～午後10時(1日は午後3時から、9日は午後5時まで)

場所 公民館本館展示室※入場無料

問合せ 公民館本館(☎552・1711)

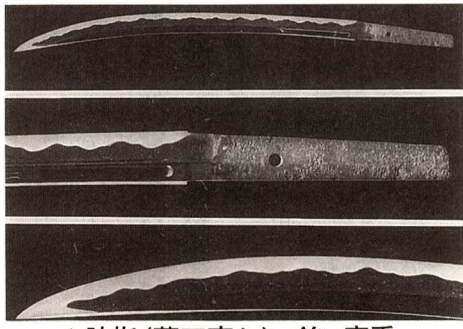
福生市郷土資料室企画展 復活の日本刀 研磨された接收刀剣赤羽刀



接收刀剣赤羽刀を知っていますか。戦後、GHQ(連合国軍総司令部)により、日本軍の武装解除の一環として接收された刀剣類のうち、廃棄をまねがれ日本側に返還されたものを「赤羽刀」といいます。平成11年、これらの赤羽刀が公開・活用を目的として、全国の公立博物館・美術館に文化庁より譲与されました。当市郷土資料室にも97口が譲与されました。このうち、一部の研磨が終了した刀を公開します。

康重、照重などの武州下原刀・長曾祢興正、上総介兼重、法城寺橋正弘など江戸時代の武蔵国の刀剣類・当館所蔵刀剣など全24口。また今回は日本古来からの伝統技術である日本刀の研磨工程の展示も行います。錆びた刀剣が往事の輝きを取り戻す過程を展示します。

日時 2月5日(火)～4月7日(日)前期 2月5日(火)～3月3日(日)後期 3月5日(火)～4月7日(日)前後期の期間中一部展示替えを行います。開館時間 午前10時から午後5時まで※入館無料 休館日 毎週月曜日、2月12日(火)、28日(木)、3月22日(金)、4月2日(火) 問合せ 郷土資料室 (☎530・1120)



△脇指(薙刀直し) 銘 康重

赤羽刀は日本古来からの伝統文化と、戦争の記憶を現在に伝えていきます。復活した日本刀一千年の歴史と美を鑑賞すると同時に、半世紀以上にわたり埋もれていた赤羽刀が現在、そして未来に伝えるものを感じていただければと思います。

主な展示品 武蔵太郎安國、

江戸時代末期の多摩地方では、多くの剣術が流行しました。なかでも新撰組隊長近藤勇が得意とした天然理心流は特に有名です。多摩の剣術「天然理心流」にせまってみます。講師 小島政孝氏(小島資料館館長・町田市文化財保護審議会会長) 日時 2月16日(土)午後2時から3時30分 場所 市立中央図書館2階研修室 定員 先着

100人 申込み 1月19日から電話で郷土資料室 (☎530・1120)へ。

多摩郷土誌フェア 東京都及び多摩地域の各市町村が発刊している文化財・郷土の歴史関係の刊行物を一堂に展示・頒布します。文化財の紹介と保護思想の普及をはかることを目的として毎年1回開催されており、今年で14回目を迎えました。多摩地域の文化財や郷土の歴史に興味のある方、また学習しようと考えている方、ぜひご来場ください。

日時 1月25日(金)～27日(日) 午前11時～午後6時 場所 立川駅ビル「ルミネ」立川店6階 ウィルプラザ 問合せ 郷土資料室 (☎530・1120)

スポーツ ヒップ・ホップ・ダンス 日時 1月26日～2月23日 毎週土曜日全5回。▼Aコース 午後6時30分～7時30分 ▼Bコース 7時45分～8時45分 定員 各コース先着30人 場所 熊川地域体育館第2体育室 講師 鈴木真理子氏(ヒップホップダンスインストラクター) 対象 小学5年生以上の初心者及び初級者※小・中

学生は保護者同伴。運動の靴をお持ちください。なお、この期間、土曜日のストレッチ&ダンスベルエックサイズはお休みさせていただきます。 申込み 1月19日から熊川地域体育館 (☎552・1980)へ(電話可)。

NHKラジオ体操 体力づくりと健康づくりをめざし、さわやかな毎日を通して「みんなの体操、ラジオ体操第一、第二」を基本から皆さんにマスターしていただくとうと、NHKテレビ体操アシスタントでおなじみの遠藤愛さんの指導によるラジオ体操の講習会を開催します。 日時・場所 ▼1月27日(日) 午前9時～11時 第一中学校体育館、▼2月24日(日) 午前9時～11時 第二中学校体育館、▼3月24日(日) 午前9時～11時 第三中学校体育館 ※参加費無料。体育館履きをご持参下さい。

市民総合体育大会 スキーの部 日時 2月23日(土)、24日(日) 泊2日 場所 長野県八千穂村高原スキー場 内容 ジャイアントスラロームによるタイムレース(男女別実年・壮年・成年・ジュニア・初心者)の部 参加費 20,000円(交通費、宿泊費、大会参加費、保険代など) 定員 45人※大会(10日)のみ参加の方は1,000円(定員の制限なし)※16歳未満の方は保護者の同伴が必要です。 主管 福生市スキー連盟 申込み 1月15日 各体育館、市民会館に置いてある申込み用紙でFAXにて福生市スキー連盟小貫修一 (FAX ☎とも553・6283)へ。

ゴルフ教室 日時 2月13日(水)～3月1日(金) 毎週水・金曜日 ※全6回 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 初

多摩の天然理心流 山本満次郎と近藤勇 記念講演会 日時 1月26日(土) 午後2時から3時30分 場所 市立中央図書館2階研修室 定員 先着

熊川地域体育館 ヒップ・ホップ・ダンス 日時 1月26日～2月23日 毎週土曜日全5回。▼Aコース 午後6時30分～7時30分 ▼Bコース 7時45分～8時45分 定員 各コース先着30人 場所 熊川地域体育館第2体育室 講師 鈴木真理子氏(ヒップホップダンスインストラクター) 対象 小学5年生以上の初心者及び初級者※小・中

市民総合体育大会 スキーの部 日時 2月23日(土)、24日(日) 泊2日 場所 長野県八千穂村高原スキー場 内容 ジャイアントスラロームによるタイムレース(男女別実年・壮年・成年・ジュニア・初心者)の部 参加費 20,000円(交通費、宿泊費、大会参加費、保険代など) 定員 45人※大会(10日)のみ参加の方は1,000円(定員の制限なし)※16歳未満の方は保護者の同伴が必要です。 主管 福生市スキー連盟 申込み 1月15日 各体育館、市民会館に置いてある申込み用紙でFAXにて福生市スキー連盟小貫修一 (FAX ☎とも553・6283)へ。

心者8人・中級者7人参加 費 12,000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。 講師 川口春義プロ 申込み 往復はがきに教室名・経験月数・クラブの有無・住所・氏名・年齢、性別、電話番号を記入のうえ、1月31日までに(消印有効)〒197-0005 福生市北田園2-9-1 中央体育館内 スポーツ振興係へ。 ※はがき1枚につき1人とし、定員を超えた場合は、責任抽選により決定。

NHKラジオ体操 体力づくりと健康づくりをめざし、さわやかな毎日を通して「みんなの体操、ラジオ体操第一、第二」を基本から皆さんにマスターしていただくとうと、NHKテレビ体操アシスタントでおなじみの遠藤愛さんの指導によるラジオ体操の講習会を開催します。

市民総合体育大会 スキーの部 日時 2月23日(土)、24日(日) 泊2日 場所 長野県八千穂村高原スキー場 内容 ジャイアントスラロームによるタイムレース(男女別実年・壮年・成年・ジュニア・初心者)の部 参加費 20,000円(交通費、宿泊費、大会参加費、保険代など) 定員 45人※大会(10日)のみ参加の方は1,000円(定員の制限なし)※16歳未満の方は保護者の同伴が必要です。 主管 福生市スキー連盟 申込み 1月15日 各体育館、市民会館に置いてある申込み用紙でFAXにて福生市スキー連盟小貫修一 (FAX ☎とも553・6283)へ。

多摩の天然理心流 山本満次郎と近藤勇 記念講演会 日時 1月26日(土) 午後2時から3時30分 場所 市立中央図書館2階研修室 定員 先着

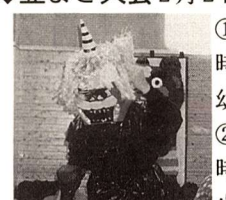
熊川地域体育館 ヒップ・ホップ・ダンス 日時 1月26日～2月23日 毎週土曜日全5回。▼Aコース 午後6時30分～7時30分 ▼Bコース 7時45分～8時45分 定員 各コース先着30人 場所 熊川地域体育館第2体育室 講師 鈴木真理子氏(ヒップホップダンスインストラクター) 対象 小学5年生以上の初心者及び初級者※小・中

熊川児童館 ☎539・1515 ◆スポーツわいわい「こま検定」26日(土)午後3時～4時 対象 小学生以上持ち物こま(持っている人) ◆こぐまひろば 22日(火)・29日(火) 午前10時～正午 対象 0、1歳児と保護者

武蔵野台児童館 ☎553・8822 ◆鬼づくりをしよう 21日(月)～完成まで午後2時30分～4時30分 対象 小学生以上 ◆ポケット劇場「ドンとへそから」26日(土)午後2時～3時 対象 幼児～(幼児は保護者同伴) 先着150人 出演 たまっ子座 ※入場無料 ◆のびのびひろば「リズムであそぼ」2月1日(金) 午前10時30分～11時 対象 0、1歳児と保護者 ◆豆まき大会 2月2日(土) ①幼児の部 午前10時30分～11時 対象 幼児と保護者 ②小学生の部 午後3時30分～4時 対象 小学生

田園児童館 ☎552・3133 ◆よちよちすくすくひろば 22日(火)・29日(火)・2月5日(火) 午前10時～正午 対象 0、1歳児と保護者 ※29日は12・1月の誕生会 ◆あそびの名探偵①「人間すごろくであそぼう」22日(火) 午後3時30分～4時45分 対象 小学生 ※集合解散中央公園アスレチックのある所。雨天の時は児童館②「ふかふかフォトフレームをつくろう」29日(火) 午後3時30分～4時45分

児童館であそぼう 1月(その2) 田園児童館 ☎552・3133 ◆よちよちすくすくひろば 22日(火)・29日(火)・2月5日(火) 午前10時～正午 対象 0、1歳児と保護者 ※29日は12・1月の誕生会 ◆あそびの名探偵①「人間すごろくであそぼう」22日(火) 午後3時30分～4時45分 対象 小学生 ※集合解散中央公園アスレチックのある所。雨天の時は児童館②「ふかふかフォトフレームをつくろう」29日(火) 午後3時30分～4時45分



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～11時45分 午後1時～4時45分	内科・小児科(準夜)診療所 〈診療時間〉 午後5時～9時45分	歯科休日診療所 〈診療時間〉 午前9時～正午 午後1時～5時
3日(日)	福生市保健センター 福生市福生2125-3 ☎552・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)☎555・9999	本田歯科医院 羽村市羽東1-21-2 ☎554・5902
10日(日)	福生市保健センター	福生市保健センター	浜崎歯科医院 福生市福生1078-11第2 栄和ビル☎530・2729
11日(祝)	福生市保健センター	羽村市平日夜間急患センター	佐久間歯科医院福生分院 福生市東町3-10 ☎553・2525
17日(日)	福生市保健センター	福生市保健センター	山口歯科クリニック 福生市南田園2-5-39 ☎553・8182
24日(日)	福生市保健センター	福生市保健センター	河野歯科医院 福生市南田園3-2-38 ☎553・2829

※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
保
ド
保健センター
(☎552・0061)

◆14～22歳未満の方の風しんの予防接種をお勧めします

予防接種法改正により、公費で行います。接種希望の方は、予診票を保健センターまで取りにおいでください。

対象 市内在住の昭和54年4月2日から昭和62年10月1日までの間に生まれた方で、接種日当日、14歳以上22歳未満の方(以前に、風しんの予防接種をされた方、風しんにかかった事のある方は除く。)
接種期間 平成15年9月30日まで
接種場所 市内の指定医療機関(予診票に記載)

問合せ保健センター(☎552・0061)
胃がん健診
日時 3月8日(金)場所 福生市保健センター
対象 市内在住の35歳以上の方。次のような方は受診できません。胃を手術した方、現在十二指腸を治療中または経過観察中の方、胃の検査、受診後1年を経過しない方、妊娠中の方(疑いを含む) **定員** 先着50人
申込み 1月18日から保健センター(☎552・0061)へ。

健康相談(申込み不要)
① 2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 2月18日(月)午後1時30分～2時30分
場所 市役所1階ロビー

② 2時30分場所 市役所1階ロビー及び相談室
相談員 医師(脳神経外科)・保健婦・栄養士
③ 2月1日(金)午前9時30分～11時
場所 さくら会館

◆健康教育

2月4日(月)午後1時(受付)講演 1時30分～2時30分
講師 医師(耳鼻咽喉科)
テーマ 「風邪とアレルギーの違いについて」この時期、風邪かな?花粉症かな?日頃困っていることや、疑問に思っていることを一緒に勉強しましょう。

保健婦による健康相談 午後2時30分～3時30分
場所 保健センター
持ち物 筆記用具

◆健康教室

2月7日(木)・14日(木)の午後1時30分～3時30分
場所 保健センター
テーマ 高齢者にやさしい食事
対象 市内在住で、両日とも参加できる方
定員 先着20人
講師 栄養士・保健婦
持ち物 筆記用具
申込み 1月31日までに保健センターへ。

◆両親学級

2月9日(土)午後1時30分～3時30分
場所 保健センター
内容 ① 新しい家族を迎えるにあたって
② 沐浴実習
申込み 1月31日までに保健センターへ。

育児相談(申込み不要)
① 2月1日(金)午後1時30分～2時30分
② 2月6日(水)午後10時～11時30分
場所 保健センター
内容 離乳食の作り方、すずめ方(試食あり) **講師** 栄養士・保健婦

② 2時30分
場所 福祉センター
③ 2月20日(水)午前9時30分～10時30分
場所 保健センター
内容 身体測定・育児相談 **相談員** 保健婦・助産婦・栄養士
子育て教室(予約制)
2月4日(月)午後1時30分～3時30分
場所 保健センター
内容 子育てのお話とお母さんの健康など **講師** 保健婦・助産婦
離乳食教室(申込み不要)
2月13日(水)午前10時～11時30分
場所 保健センター
内容 離乳食の作り方、すずめ方(試食あり) **講師** 栄養士・保健婦
歯科健康診査
2月6日・20日の水曜日、午

市民のひろば

催し物
◆ 「日帰りスキーツアー(講習あり)」2月3日(日)5時30分中央体育館出発、長野県湯ノ丸スキー場。参加費1万円、小学生は8千円(バス利用。交通費・保険代・リフト代)。16歳未満は保護者同伴。先着45人、1月15日から申込み用紙(各体育館・市民会館にあります。)に記入してFAXにて申込み後1時～2時(受付)場所 保健センター
対象 1歳6か月～4歳未満
申込み 保健センター



たり、湿疹化している場合は副腎皮質ホルモン含有軟膏を外用します。痒みがない場合は、人工的に保湿因子を補ってやることです。1日数回、特に入浴後には保湿剤を外用します。かつてはワセリンなどのベタベタした軟膏を用いていましたが、最近では使用感が良く、保湿能力の優れた尿素軟膏やヘパリン類似物質製剤が用いられることが多いようです。少しでも症状を和らげるためには、生活環境に注意し、皮膚の清潔を心がけ、症状と自分に合った外用剤を選んで継続して外用することがスキンケアの基本です。〔文責 田村医師〕

◆ 連絡は当事者間で行ってください。
◎ 掲載を希望する方は市役所広報係へ。
医療機関の名称・所在地の変更
2月4日から次のとおり医療機関に内容の変更がありますのでお知らせします。(旧)波多野内科医院(志茂156) ↓ (新)波多野医院(内科・眼科)(福生1046コヤマビル3階)

福生市医師会だより

冬になると高齢者のすねや腰回りの皮膚がカサカサしてきます。この状態を老人性乾皮症と呼び、痒みを伴い湿疹化したものを皮脂欠乏性湿疹と呼びます。60歳以上の人の95%が乾皮症で、さらにその半数に痒みを伴っていたとする調査結果が報告されています。

老人性乾皮症とスキンケア

皮膚の最も表層にある角層は、水分を保って皮膚の表面に滑らかさ、柔らかさを与えています。この水分保持機能の加齢による低下によって、皮膚の表面の乾燥による乾皮症が生じます。

加齢のほかに種々の環境因子が乾皮症を悪化させることが知られています。第1の悪化因子が日本の冬の低温、低湿という気象条件です。したがって11月頃から3月頃までこの症状はみられます。

第2の悪化因子が入浴です。石ケンの使い過ぎや洗い過ぎによって皮脂が失われ、乾皮症が増悪します。ただし入浴は全身の角層に水分を供給する機会ですので、制限する必要はありません。

また老人性乾皮症の場合、本来剥離脱落しているべき古い角質が40%前後も残っており、それが表面の乾燥の原因となっていることから石ケンの使用は理にかなっていません。ただ香料の強い石ケンの使用を避け、弱酸性の石ケンを使用

2月の乳幼児健康診査

対象	期日	受付場所・時間	備考
3か月児	平成13年10月生 19日(火)	保健センター 午後1時～1時45分	▷各健診とも母子健康手帳をお忘れなく。
6か月児	平成13年8月生 満月齢後の6・7か月期	個別健診です。通知はしません(3か月児健診の際、受診票を交付)。都内の指定医療機関で受診してください。	▷6、9か月児健診は受診票も必要です。
9か月児	平成13年5月生 満月齢後の9・10か月期	保健センター 午後1時～1時45分	
1歳6か月児	平成12年7月生 26日(火)	保健センター 午後1時～1時45分	
3歳児	平成11年1月生 5日(火)	保健センター 午後1時～1時45分	