Fussa

-広報ふっさ-

令和 8（2026）年

11. 15

No. 1203

Fuppo

ふっポで広がる いきいきとした毎日



新規登録で

500ポイント

進呈！

今号のトピックス

6面　すみれ保育園で年末保育を実施します

6面　筋力向上トレーニング教室参加者募集！

福生市公式ホームページ

多言語対応は「広報プラス」
Foreign language

再生紙を使用しています。

65歳からはじめる"フレイル予防&ポイ活習慣"

Fuppo ふっポ

問 介護福祉課高齢者支援係☎551・1537



新規登録で **500ポイント** 進呈！

介護予防アプリ「ふっポ」は、ウォーキングや通いの場への参加などを通じて、楽しみながら介護予防活動をすることで、その実績に応じてポイントがたまります。

ふっポの使い方

※市内在住の65歳以上の方が対象です。

1 アプリを入れる

脳にいいアプリ

「脳にいいアプリ」をお手持ちのスマートフォンにダウンロードします。

▼iOS版　▼Android版

2 ふっポに申し込む



アプリ内の「福生市メニュー」から「ふっポ申込」を選び、必要事項を入力して申し込みます。

申込方法の詳細は、HPから確認するか、直接または電話で市役所1階9番介護福祉課高齢者支援係へお問い合わせください。

3 歩く・食べる・参加してポイントをためる


歩いてポイント


食事でポイント


地域の集まりやイベントでポイント


アプリの起動でポイント

上記の活動や健康診断への参加、認知機能テストの回答等でどんどんポイントをためましょう！

たまったポイントはPayPayポイントに交換できます！



10ポイント＝10円

PayPayアプリと連携することで「ふっポ」で得たポイントをPayPayポイントと交換することができます。100ポイントから交換可能で、以降10ポイント単位で交換できます。

フレイル予防とは？

＼今すぐはじめる／ フレイル予防3本柱

フレイルとは、加齢により心や体の動きが低下し、健康と要介護の間にある状態のことです。

フレイル予防には**体力**、**栄養（食事、口腔ケア）**、**社会参加**が大切です。

「ふっポ」を利用すると、ポイントをためて**楽しみながらフレイル予防に取り組む**ことができます！

体力（うごく）

日々の運動習慣

ウォーキングや家での体操・ストレッチなど、意識して日常的に身体を動かし、筋力の維持向上や体力づくりに努めましょう。

栄養（たべる）

バランスの良い食事

食事は活力の源です。バランスのとれた食事を意識しましょう。また、お口への健康（口腔ケア）にも気を配りましょう。

社会参加（つながる）

イベントやボランティアなど

イベントやボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう。

利用者の声

実際に「ふっポ」を利用している皆さんに、「ふっポ」の魅力や使ってみた感想を伺いました！


70代男性

自分の歩数を確認できますし、通いの場に行くきっかけにもなり、励みになります！


70代女性

食事で取っていない品目が分かるので、それを見て食べるものを決めています。


70代女性

ずっと脳トレやっています。簡単で分かりやすいし、脳年齢も改善していき面白いです！

利用説明会にお越しください

「ふっポ」の利用説明会を開催します。アプリの導入方法と便利な使い方を説明しますので、ぜひお越しください。

日 11月20日㈭
場 もくせい会館3階301会議室
他 開催時間や申込方法等の詳細は、広報ふっさ11月1日号またはHPをご覧ください。



10月から 窓口受付時間が変わりました！

－フロントヤード改革の取り組み－

市民の皆さんのご理解、ご協力をお願いします。

市役所、保健センター、こども家庭センターの窓口受付時間等変更後の開庁（館）時間はHPからカレンダーでご確認いただけます。

窓口受付時間変更について分かりやすい説明動画を公開しています。ぜひ、ご視聴ください！

問 企画調整課企画調整担当☎551・1528

お知らせ 本号で掲載している各二次元コードにおいて、メンテナンス対応等のため接続できない場合があります。接続できない場合は、電話等で問合せ先にご連絡ください。ご迷惑をおかけしますが、ご理解、ご協力をお願いします。

令和8年第4回福生市議会定例会（予定）のお知らせ

日 12月1日㈫～18日㈮
〈本会議〉12月1日㈫～4日㈮・18日㈮
〈常任委員会〉12月8日㈫～10日㈭
時 午前10時～
他
・日程および開会時間は変更となる場合があります。
・常任委員会は開会後、現地視察を行う場合もありますので、委員会の進行状況についてはお問い合わせください。



問 議会事務局庶務係☎551・1523

国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料の納付額確認について

年末調整および確定申告に用いる国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料の納付額に関する電話でのお問い合わせは、個人情報保護の観点からお受けしていません。



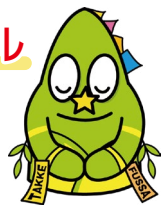
納付額を確認する場合はオンライン申請してください。申請確認後、納税義務者宛てに郵送します。

お急ぎの方は納付額確認書を直接お渡しすることも可能ですので、本人確認書類を持参し、市役所1階3番収納課にお越しください。

なお、納税義務者と別世帯の方が来庁される場合は、本人確認書類に加え、納税義務者からの委任状が必要です。

問 収納課☎551・1578

令和9年3月31日㈫まで ふっさ情報アプリふくナビ、ふっさ情報メールのサービスの終了および変更について



▼ふっさ情報アプリふくナビ（終了）

ふっさ情報アプリ「ふくナビ」は令和9年3月末で全てのサービスを終了します。サービスの終了に先立ち、9月末でふくナビ上のごみカレンダー表示は終了しました。

情報発信は福生市LINE公式アカウントで行っており、ごみカレンダーは「福生ごみナビ」で確認ができます。また、福生市LINE公式アカウントでは、ごみのリマインダー情報にも対応しています。どちらも福生市LINE公式アカウントを友だち登録してご利用いただけますので、登録方法等の詳細はHPをご覧ください。動画でも紹介していますので、ぜひご視聴ください。

▼ふっさ情報メール（変更）

ふっさ情報メールは令和9年4月以降、「防災・防犯情報」カテゴリーのみの配信となります。すでに「防犯・防災情報」の受信設定をしている方は、操作等は不要です。

その他のカテゴリーは配信されなくなります。配信されなくなるカテゴリーの情報は福生市LINE公式アカウントで配信しますので、友だち登録をお願いします。

問 秘書広報課広報広聴係☎551・1529

福生市LINE公式アカウント友だち登録はこちら！

明治安田生命保険相互会社様から寄附金をいただきました



市と包括連携協定を締結している明治安田生命保険相互会社様から市の「福祉、保健サービス及び医療サービスの充実に関する事業」に対する寄附金として、1,012,900円をいただきました。

今後、使途に応じた事業に活用させていただきます。ありがとうございました。

問 企画調整課企画調整担当☎551・1528

年金だより

▼11月30日は「年金の日」です

日本年金機構は厚生労働省と協力して、11月30日（いいみらい）を「年金の日」とし、「ねんきんネット」等を活用してご自身の年金記録や公的年金の受給見込み額等を確認していただき、高齢期の生活設計について考えていただく日としています。

この機会に、「ねんきんネット」でご自身の年金記録や年金見込額を確認し、将来の生活設計についてご自身と公的年金制度との関わりについてエッセイを募集し、公的年金制度の意義や公的年金の結びつきについて考えていただく機会としています。

他 詳細は日本年金機構HPをご覧ください。

問 ねんきん定期便・ねんきんネット専用番号☎0570・058・555（ナビダイヤル）、保険年金課保険年金係☎551・1670

消費者防災工作セミナー

▼「身近な材料を使って捨てられない防災グッズ作り」のバードフィーダーの参加者募集！

普段はごみとしてしまう牛乳パックやペットボトルを活用し、市の鳥シジュウカラのエサ台を作ります！

日 12月6日㈰午前10時30分～正午
場 もくせい会館2階202会議室
対 市内在住・在勤・在学の方（就学前児童は要保護者同伴）
定 先着16人
費 500円
持 牛乳パック、ペットボトル、持ち帰り袋
講 福生災害ボランティアチェンソー隊
申 11月16日㈪～12月3日㈭午前10時～午後5時15分の間に、電話でシティセールス推進課産業活性化グループ☎551・1699へ。

11月の納税のお知らせ

納期限 11月30日㈪
〈口座振替日〉11月30日㈪

国民健康保険税（第5期）
介護保険料（第5期）
後期高齢者医療保険料（第5期）

問 収納課☎551・1578

12月の無料相談

問 秘書広報課広報広聴係☎551・1529

相談内容	実施日	時間	場所	備考
人権身の上相談・行政相談	2日㈬	午後1時30分～4時30分	市役所1階第1相談室（1番秘書広報課広報広聴係内）※来庁が難しい場合はお問い合わせください。	予約制、先着6人（1人30分）※相談日1か月前から電話で秘書広報課広報広聴係へ。
登記相談	3日㈭			
相続・遺言等暮らしの手続き相談	8日㈫			
税務相談	24日㈭			
法律相談（※）	5日㈯・9日㈬・16日㈬・23日㈬			予約制、先着6人（1人30分）※相談日6日前から電話で秘書広報課広報広聴係へ。
交通事故相談	17日㈭	午後1時30分～4時		予約制、先着3人（1人45分）※相談日1か月前から電話で秘書広報課広報広聴係へ。相談日以外は東京都交通事故相談所☎03・5320・7733へ。
少年相談	18日㈮	午前9時～午後4時30分		予約制、警視庁八王子少年センター☎042・679・1082へ。※前日までに予約が必要です。
介護保険相談	毎週月・火・木・金曜日	午前9時～正午、午後1時～4時	市役所1階介護福祉課	介護福祉課介護保険係☎551・1764
子どもと家庭の総合相談	毎週月～土曜日	午前8時30分～午後5時15分※第二・第四水曜夜間開庁あり	こども家庭センター（保健センター2階）	子どもと家庭の相談・児童虐待に関すること こども家庭センター課こども家庭支援係☎539・2555
教育相談		午前8時30分～午後5時15分	教育相談室（子ども応援館）	教育についての悩み全般に関すること※要事前予約 教育委員会教育相談室☎551・7700
消費者相談	毎週月・水・金曜日	午前10時～正午、午後1時～4時	消費者相談室（もくせい会館1階）	シティセールス推進課産業活性化グループ☎551・1699

そのほかの相談 市政・市民相談、国民年金相談、ひとり親家庭相談、健康相談、育児相談（市役所代表☎551・1511）、心配ごと相談、身近な法律相談（偶数月）、心の相談（奇数月）、成年後見制度相談（奇数月）、リハビリ相談（年3回）（成年後見センター福生☎552・5027）

※12月5日㈯開催予定の法律相談は開催場所が市役所1階第3会議室となります。

令和8年度上半期財政公表

福生市の財政状況をお知らせします

毎年5月と11月に財政公表をしています。今回の公表は、令和8年度予算の9月30日現在の執行状況であり、下表のとおりとなっています。

また、基金の現在高は総額で約134億円となっており、今後返済する市債の元金は一般会計で約57億円となっています。

他 詳細はHPをご覧ください。

問 財政課☎551・1534

区分	予算額	収入済額	収入率	支出済額	支出率
一般会計	326億5,508万6千円	132億5,751万8千円	40.6%	121億9,668万3千円	37.4%
国民健康保険特別会計	69億3,050万7千円	26億3,047万9千円	38.0%	22億3,891万3千円	32.3%
介護保険特別会計	60億3,200万9千円	26億1,805万円	43.4%	21億4,825万4千円	35.6%
後期高齢者医療特別会計	17億3,633万円	7億2,464万3千円	41.7%	5億6,994万6千円	32.8%

※表の予算額は最終補正予算額です。

福生市教育委員会学芸員と行く！ 羽村～福生の歴史さんぽ！



羽村から福生の歴史・文化や景観など、地域の魅力が満喫できるコースを福生市教育委員会学芸員と一緒に巡ります。いつもの散歩道で歴史的魅力を見つけてみませんか？

日 12月9日(水)午前9時～午後0時30分ごろ（午前8時50分集合）
行程 羽村駅→まいまいず井戸→旧鎌倉街道→川崎の渡し→川崎村田用水→青梅鉄道福生支線廃線跡→玉川上水旧堀跡→旧ヤマジュウ田村家住宅→福生駅
※状況により行程の一部が変更になる場合があります。
歩行距離 約5㎞
集合場所 羽村駅東口（南側）
定 15人（申込多数の場合は抽選）
費 500円
持 履き慣れた靴、歩きやすい服装、飲み物
他 抽選結果は12月5日(土)から、当選者のみに連絡します。
申 受付中。12月4日(金)までにオンライン申請してください。
問 福生市観光案内所くるみる ふっさ☎530・2341

福生水辺の楽校「多摩川で遊ぼう」参加者募集

▼クリスマスリースを作ろう

自然の中にある材料を使って、素敵なクリスマスリースを作ります。



日 12月13日(日)午前9時30分～11時30分
※9時15分までに受け付けをお願いします。
集合場所 川の志民館
対 中学3年生まで（就学前児童は要保護者同伴）
持 軍手、飲み物
服装 動きやすく汚れてもよい服装
申 受付中。12月2日(水)までに、オンライン申請、直接または電話で環境政策課環境政策係☎551・1718へ。

「ふっさミニ博物館」へお越しください

▼鳥の標本づくりを見学しよう

みんなで鳥の解剖の様子を見学し、標本づくりについて学びます。他にもさまざまな動物の剥製（はくせい）を見たり触ったりすることができます。



日 12月13日(日)午後1時～3時30分
場 川の志民館
※駐車場はありません。
対 中学3年生まで（推奨年齢小学4年生以上、就学前児童は要保護者同伴）
申 受付中。12月2日(水)までに、オンライン申請、直接または電話で環境政策課環境政策係☎551・1718へ。

「太陽光パネル・蓄電池」の共同購入参加者募集中！

太陽光パネルの設置が「電気代の大幅な節約」につながることをご存じでしょうか？都では、みんなで集まり安心・おトクに購入できる、太陽光パネル・蓄電池の共同購入事業を実施しています。

まずは、数分の無料参加登録で設置費用をご確認ください。

みんなのおうちに太陽光

参加登録期間 受付中。令和9年3月31日(水)まで
他 詳細は専用ウェブサイトをご覧ください。
問 東京みんなのおうちに太陽光事務局☎0120・723・100（午前10時～午後6時※土・日・祝日を除く）

令和8年10月の航空機騒音測定回数 問 環境政策課

測定場所	熊川1571番地先誘導灯付近		福生市役所屋上	
	測定回数	前年同月比	測定回数	前年同月比
測定回数	688	−473	168	−8
昼間（午前7時～午後7時）	486	−362	114	13
夕刻（午後7時～午後10時）	167	−70	50	−17
夜間（午後10時～午前7時）	35	−41	4	−4
最高音圧レベル（デシベル）	103	−17	88	−3
時間帯補正等価騒音レベル（デシベル）	61	−9	44	−4

12月は地球温暖化防止月間

全国では地球温暖化防止に関する普及啓発活動が展開されています。市でも、市民団体と協働し、地球温暖化について理解を深めていただく活動（省エネ普及啓発事業等）を実施します。 問 環境政策課環境政策係☎551・1718

▼第4回ふっさエコ活動発表会の開催



市内で環境活動を行っている個人や団体が、日ごろ行っている活動について発表します。持続可能な未来に向け、福生の豊かな自然環境の保全と伝承について、みんなで考えてみましょう！

テーマ 私たちが進める身近な環境活動
日 12月5日(土)午後1時～3時（予定）
場 市民会館・公民館3階第4・5集会室
対 市内在住・在勤・在学の方
定 先着30人
主催 ふっさ環境市民会議
申 受付中。12月2日(水)までに、電話でふっさ環境市民会議事務局（環境政策課環境政策係）へ。

▼地球温暖化防止キャンペーン



気候変動と災害、冬の節電・省エネ対応をテーマに展示します。また、家庭の省エネリーフレット「ふっさ『エコくらし』」等の配布を行います。

日 12月7日(月)～17日(木)の市役所開庁時間（最終日は午後3時まで）
場 市役所1階ロビー

▼「福生まちなか温み処（ぬくどころ）」をご利用ください



冬の家庭での節電の奨励（しょうれい）などを目的に、市内公共施設を「福生まちなか温み処」として開設しています。

各施設では、市民の皆さんが休憩して身体を温められるよう、工夫していますので、お気軽にご利用ください。

利用期間 12月1日(火)～令和9年3月31日(水)の各施設開館時間内
場 市役所（1階情報スペース）、市民会館・公民館（1階ロビー）、松林会館、白梅会館、わかぎり会館（1階ロビーおよびエレベーターホール前）、わかたけ会館（1階ロビー）、かえで会館、福東会館、福祉センター（1階ロビー）、福生市観光案内所くるみる ふっさ、S&Dたまぐー福生中央図書館（1階玄関ホールおよび2階エレベーターホール前）
他 開館時間等の詳細は、各施設へお問い合わせください。

人事行政の運営等の状況



市の人事行政の運営等の状況についてお知らせします。 問 職員課☎551・1589

1. 職員の任免および職員数に関する状況

在職者数 下表のとおり（令和8年4月1日現在）

	職員（フルタイム再任用含む）	再任用短時間勤務職員	計
人数	433人	6人	439人

採用者数 12人（令和8年4月1日採用）

退職者数 下表のとおり（令和7年度）

種類	定年退職	勧奨退職	普通退職	その他	計
人数	0人	2人	8人	0人	10人

2. 職員の給与の状況

1. 人件費の状況（普通会計決算）

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）人件費率
令和7年度	（令和8年1月1日）56,896人	31,104,424千円	1,438,807千円	4,611,521千円	14.8%	令和6年度 11.6%

注
・人件費には職員給与のほか、議員などの特別職の報酬や社会保険料の事業主負担分である共済費を含みます。
・普通会計とは、地方財政状況調査上、便宜的に用いられる会計区分のことです。

2. 職員給与費の状況（普通会計決算）

区分	職員数(A)	給与費				1人当たり給与費(B/A)
		給料	職員手当	期末・勤勉手当	計(B)	
令和7年度	387人	1,503,514千円	482,434千円	764,800千円	2,750,748千円	7,108千円

注
・職員手当には退職手当を含みません。
・給与費とは基本給として給料のほかに扶養手当、通勤手当、期末勤勉手当など職員手当を合わせたものをいいます。
・職員数は令和7年4月1日現在の人数です。

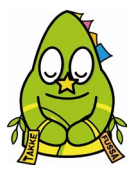
他 職員の給与の状況や勤務時間、勤務条件等の詳細は、HPをご覧ください。

原ヶ谷戸どんぐり公園で樹木の伐採および剪定工事を行います

枯れ木の伐採や通行に支障をきたしている枝の剪定を行います。

工事期間中は安全性を確保するため、一部通行禁止とさせていただきます。

近隣住民の方には騒音等でご迷惑をおかけしますが、ご理解、ご協力をお願いします。



日 12月上旬～中旬ごろ
場 原ヶ谷戸どんぐり公園

保存樹林地等奨励金制度をご利用ください

緑化推進の一環として、土地所有者が生垣および樹木、樹林地を規定された年数以上にわたって維持管理を行うことが確約される場合に、奨励金を交付します。



対 次のいずれかの要件に該当する方

・公道等に接する部分の樹高が1m以上あり、かつ延長が5m以上ある生垣を所有する方
・樹高が10m以上あり、かつ地上高1.5m部分の幹周が1m以上ある樹木を設置所有する方
・面的なつながりが700㎡以上ある樹林地を所有する方

▼新規生垣設置費用補助金制度について

新規で生垣を設置する方に設置費用を補助しています。新築や建て替え等に伴う生垣の設置や、ブロック塀等から生垣への作り替えを検討している方は、着手前にお問い合わせください。

対 公道等に接する部分に新規で5m以上の生垣を設置する方

問 環境政策課緑と公園係 ☎551・1985

令和8年度上半期 福生市下水道事業業務状況



年2回、業務状況を公表しています。
今回は令和8年度上半期の業務状況です。

他 詳細は、**HP**をご覧ください。
問 道路下水道課下水道係☎551・1968

▼収益的収支の状況

項目	予算額	上半期執行額	執行率
収入	1,632,989千円	548,359千円	33.6%
支出	1,539,603千円	205,459千円	13.3%

▼資本的収支の状況

項目	予算額	上半期執行額	執行率
収入	1,494,559千円	278千円	0.0%
支出	2,366,156千円	271,108千円	11.5%

12月の資源回収予定

実施団体	実施日
内出町会	6日(日)
鍋ヶ谷戸第一町会	
牛浜第一町会	
本町第七町会	
本町第八第一町内会	
福生第二小学校PTA武蔵野支部	13日(日)
鍋ヶ谷戸第二町会	
富士見台町会	
南田園二丁目町会	
牛浜第二町会	
志茂第二町会	
本町町会	
本町第八第二町内会	
原ヶ谷戸町会	20日(日)
熊川牛浜町会	27日(日)

収集地域は実施団体地域内です。
天候などにより変更する場合があります。
他 詳細は実施団体にお問い合わせください。

リサイクル品を毎日販売しています！

リサイクルプラザでは、粗大ごみの中から、まだ使える物を修理し、低価格で販売しています。

また、地域情報サイト「ジモティー」で、販売しているリサイクル品を見ることができます。



販売日時 毎日午前9時～午後4時（年末年始を除く）
場 リサイクルプラザ（リサイクルセンター内）
※駐車場あり

他 詳細は**HP**をご覧ください。

問 ごみ減量対策課ごみ総合受付センター☎552・1621

紙おむつの出し方

紙おむつは、汚物をトイレに流し、透明または半透明の中身が見える袋に入れて、燃やせるごみの日に出すことができます。その際、袋には必ず「紙おむつ」と表示し、袋の口をよく縛って出してください。



また、袋の中に紙おむつ以外のものが入っていると収集できません。

・違法駐車対策の推進

道路横断中の交通事故死者数の割合が高い高齢の方は、必ず横断歩道を渡る、安全確認を行う、反射材用品を活用するなどして事故を防ぎましょう。

ドライバーは急がず、余裕を持って安全運転を心がけましょう。また、飲酒運転は犯罪です。お酒を飲んだら、絶対に運転はやめましょう。

問 道路下水道課管理・交通安全対策係☎551・1969

夜間の交通事故に注意

夜間は、歩行者から車のライトが見えていても、車の運転者からは歩行者が見えていないことがあります。

夜間の外出には、明るく目立つ衣服の着用や反射材用品を身に着け、運転者が見つけやすいようにしましょう。また、車や自転車に乗るときは、早めにライトをつけましょう。



問 道路下水道課管理・交通安全対策係☎551・1969

市民のひろば

▼ガールスカウト東京都第191団からのお知らせ

〈団員募集〉

キャンプなどの野外活動や募金活動、防災を考える集会のほかに、自己開発プログラムやクリスマス会、新年会も行います。



日 日曜日（月2回）
場 福祉センター、市民会館・公民館など
対 年長児～高校生年代の女子
費 月会費1，500円、入会金5，000円

〈活動体験（クリスマス会）〉

日 12月20日(日)
他 詳細は申込者にご連絡します。
申 受付中。メールでガールスカウト東京都第191団（松尾）✉ gs.tokyo.191@gmail.com へ。

▼福生吹奏楽団からのお知らせ

〈第28回定期演奏会〉

日 12月6日(日)午後1時30分～（1時開場）
場 市民会館大ホール（もくせいホール）
※直接お越しください。
曲目 マードックからの最後の手紙、「オペラ座の怪人」セレクション、ディズニーランド・セレブレーション ほか

〈会員募集〉

管楽器、打楽器を使用しての音楽活動をしています。



日 毎週日曜日午後5時～9時
場 さくら会館
費 月会費2，000円（学生1，500円）
問 福生吹奏楽団（小野）☎090・1506・2003

市内散策やお出かけ先での移動手段に 便利な「HELLO CYCLING」の電動アシスト自転車を！



秋の行楽シーズン、長距離も快適な電動アシスト自転車を利用して、いつもより「ちょっと」足を延ばしてみませんか？ 自分のタイミングで借りて、返せる、便利なサイクルシェアリングをぜひ、この機会にご利用ください。

広域的なサービスなので「HELLO CYCLING」のステーションがあればお出かけ先でも電動アシスト自転車を利用することができます。

利用方法「HELLO CYCLING」のアプリをダウンロード・会員登録し、乗りたい場所の近くでステーションを検索・予約することで利用できます。

※立川市、小平市、日野市、国分寺市、国立市、東大和市、武蔵村山市などにもステーションが設置されています。

他 料金等の詳細は、**HP**で確認してください。

問
〈事業全体について〉 環境政策課環境政策係☎551・1718
〈利用方法等サービスについて〉 HELLO CYCLING お客様サポート窓口☎050・3821・8282（毎日午前9時～午後6時）

冬のTOKYO交通安全キャンペーン

年末に多発傾向にある交通事故を抑止するため、東京都、警視庁、市区町村、関係団体が協力して交通事故防止を呼びかけます。

日 12月1日(火)～7日(月)
重点項目
・子どもと高齢者を始めとする歩行者の安全の確保
・二輪車の交通事故防止
・夕暮れ時と夜間の交通事故防止
・飲酒運転の根絶
・自転車と特定小型原動機付自転車利用時の交通ルールの理解・遵守の徹底



赤十字会員増強運動にご協力いただきありがとうございました

5月に行われた本運動では、町会・自治会をはじめとする皆さんから多大なご理解、ご協力いただきました。皆さんからお寄せいただいた寄附金は日本赤十字社において、救護・救援活動、救急法等の講習の実施、献血推進活動など、各種事業推進のために使用されます。



募金額 1,566,249円
問 社会福祉課福祉総務係☎551・1522

高次脳機能障害専門相談

脳卒中や交通事故の後、新しいことが覚えられない、感情や欲求のコントロールがしにくい等の原因は、「高次脳機能障害」かもしれません。

ご本人、ご家族だけで抱え込まず、まずはご相談ください。



日 12月8日、令和9年1月12日、2月9日、3月9日の各火曜日午後2時～4時（1人30分）
場 市役所1階11番障害福祉課相談支援係
対 市内在住の方
定 各回先着3人
相談員 作業療法士、保健師等
申 相談日の1か月前から、直接または電話で障害福祉課相談支援係☎551・1691へ。

「身近な法律相談」をご利用ください

日 12月16日㈬ 午後2時～4時
場 福祉センター相談室
対 高齢者・障害者やその家族など
定 先着3人
※初めての相談の方に限ります。相談内容は秘密厳守。
申 11月24日㈫から、直接または電話で福生市社会福祉協議会・成年後見センター福生☎552・5027へ。



ボランティア養成講座 ～縁起物制作～

「しめ縄」でお正月飾りの作り方を学びます。

日 12月15日㈫・16日㈬午後1時30分～3時30分
場 福祉センター2階学習集会室
対 市内在住・在勤・在学の方優先で、ボランティア活動に関心があり、過去に本講座を受けたことのない方
定 各回先着15人
持 はさみ
講 近藤富代子（こんどうとよこ）氏
申 11月19日㈭から、直接または電話でふっさボランティア・市民活動センター☎552・2122へ。

第49回福祉バザー開催のお知らせ

皆さんから寄せられた物品のほか、福祉団体による模擬店も出店します。

なお、バザー収益金は地域福祉活動の推進等に活用させていただきます。

日 12月6日㈰午前10時～午後1時（予定）
場 福祉センター
※直接お越しください。
主催 第49回福祉バザー委員会
▼寄附物品を受け付けます
受付物品 衣類・日用品・雑貨等・食品（未使用・未開封品に限る）
日 11月19日㈭～29日㈯ 8時30分～午後5時15分（22日㈰・23日㈷を除く。最終日は午後3時まで）
※食品のみバザー当日も受け付けています。いただいた食品は、食品配布会やこども食堂を実施する団体に寄附します。
場 福祉センター
問 ふっさボランティア・市民活動センター☎552・2122

西多摩医師会からのお知らせ

①糖尿病のことを知りましょう～患者さんと糖尿病専門医からのメッセージ～

日 11月21日㈯午後2時～4時（1時30分開場）
場 西多摩医師会2階会議室（青梅市東青梅1―167―12）
定 先着40人
内
〈第1部〉患者さんの体験談と管理栄養士による食事の話
〈第2部〉大島淳（おおしまあつし）氏（市立青梅総合医療センター糖尿病専門医）による講演

②市民健康講座

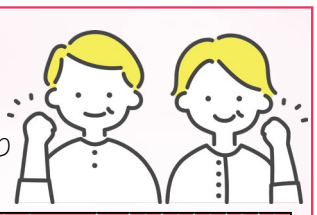
日 11月28日㈯午後2時～4時（1時30分開場）
場 イオンモール日の出2階イオンホール（日の出町平井237―3）
内
〈第1部〉東京都相互理解のための対話促進支援事業「在宅で療養生活を送るには」
〈第2部〉「お口の老化と誤嚥（ごえん）性肺炎～話す・噛む・味わう力を、ずっと保つアイデア～」
他 詳細は下記二次元コードからご覧ください。
〈①・②共通〉
申 受付中。直接または電話で一般社団法人西多摩医師会☎042・823・2171へ。

「東京多摩いのちの電話」電話相談員ボランティア募集

あなたの優しさで大切な命を支え、つなぐ良き隣人としての活動を一緒にしませんか。

募集期間 受付中。令和9年2月末まで
定 20人
研修期間
〈前期〉令和9年5月～7月
研修場所 多摩地区の公民館・市民会館等
費（補助制度あり）
〈前期〉41,000円
〈後期〉30,000円
他 申込方法等の詳細は、NPO法人東京多摩いのちの電話HPをご覧ください。
問 東京多摩いのちの電話事務局☎042・328・4441

参加者募集！ 筋力向上トレーニング教室



柔道整復師の指導による筋力向上トレーニング教室を下表のとおり行います。1回45分程度の運動で、週に1回、3か月のコースです。

日 令和9年1月上旬～3月
対 市内在住の65歳以上で、介護認定がなく、医師から運動制限を受けていない方
申 11月16日㈪～12月2日㈬の間に、直接お近くの地域包括支援センターまたは市役所1階9番介護福祉課高齢者支援係へ。
他
・各院定員を超えて申し込みがあった場合は、初めての方や令和8年度中に参加していない方を優先して抽選します。
・「脳と体のトレーニング教室」との併用はできません。
・電話での申し込みはできません。
問 介護福祉課高齢者支援係☎551・1537

施設名	開始時間	月	火	水	木	金	土
あきやま整骨院（熊川444-1）	午後0時30分	●	●	●	●	●	●
	午後1時45分	●		●	●		
牛浜大野接骨院（牛浜121）	午後0時15分		●	●		●	
	午後1時15分		●				
内浦接骨院（加美平1-24-1）	午後0時15分	●	●	●		●	
おけ接骨院・はり灸院（加美平1-14-17）	午後1時15分	●	●	●	●		
勝田接骨院（南田園2-16 福生団地12号棟）	午後0時30分	●	●	●	●	●	
	午後1時30分	●					
さかい鍼灸接骨院（福生1046）	午後2時	●	●	●	●		
拝島堂整骨院（熊川203-1）	午後0時45分			●		●	
	午後1時45分			●			

※●印の曜日で開催していますが、定員枠があります。

すみれ保育園で年末保育を実施します！

保育園が休園となる12月29日㈫～31日㈭の間、保護者が仕事等により家庭で保育できない場合、お子さんをお預かりします。

日 12月29日㈫～31日㈭午前7時30分～午後6時30分（31日㈭のみ午後1時まで）
場 すみれ保育園（福生959-8）
対 市内在住の生後57日～小学校就学前までで、保護者のいずれもが仕事・出産・看護等により、家庭で保育できない要件があるお子さん
定 先着6～10人
※お預かりするお子さんの年齢によって異なります。
費 1日2,700円（おやつ代200円を含む）
※昼食は各自で用意してください。また、おつりのないように用意してください。
申 12月1日㈫～11日㈮午前9時～午後5時（土・日曜日を除く）の間に、電話で仮予約（先着申込順）の上、12月11日㈮までに年末保育事業利用申込書に保育料を添えて、すみれ保育園へ提出してください。
他
○申込書類は市役所1階8-1番子ども育成課保育・幼稚園係またはすみれ保育園で配布しています。なお、子育て情報サイト「こふくナビ」からもダウンロードできます。
○提出の際に、お子さんも一緒に来園していただき、聞き取りを行います。安全にお預かりするためご理解、ご協力をお願いします。
問 すみれ保育園☎513・3410

児童館で遊ぼう！

11月の事業の開催日は、児童館HPに掲載しています。

他 詳細は児童館HPからご覧ください。
問 熊川児童館☎539・1515、田園児童館☎552・3133、武蔵野台児童館☎553・8822



高校・大学等入学資金融資をあっせんします

令和9年4月に高校・大学等に入学を希望するお子さんがいる保護者の方の経済的負担を軽減するため、入学時に一括して納入する入学金等について、特定金融機関に対して融資をあっせんしています。



他詳細はHPをご覧いただくか、お問い合わせください。

申合格発表の約1か月前までに、申込書を市役所第二棟2階教育総務課へ提出してください（電話で事前連絡の上、来庁していただけますと、スムーズにご案内できます）。

注入学金等の納期限等によっては、融資を受けられない場合があります。

問教育総務課☎551・1930

道徳授業地区公開講座へお越しください

道徳授業地区公開講座では、子どもたちの心を育むために学校・家庭・地域社会が連携を深めながら共通理解をもって子どもたちに関わることができるよう道徳の授業公開と意見交換を行います。

日11月21日㈯午前9時25分～

場福生第三小学校

問福生第三小学校☎551・0249

障害のある方も！「パラスポーツ体験教室」

障害の有無に関係なく、気軽に楽しめる教室です。



種目ボッチャ、モルック、リズムダンス等

※参加人数により種目を変更する場合があります。

日11月20日㈭午後1時30分～2時30分

場福生地域体育館第1体育室

※直接お越しください。

対市内在住・在勤・在学の方

定先着30人程度

持運動できる服装、室内用運動靴、タオル、飲み物

講指導員（シンコースポーツ株式会社）

問福生地域体育館☎530・8811

市民会館からのお知らせ

▼ロビーコンサート 木管アンサンブル&ピアノ

木管楽器とピアノによる多彩な演奏をお楽しみください。

日11月25日㈬午後2時～

場市民会館・公民館1階ロビー



※直接お越しください。

出演アンサンブル・イーゲル

曲目人生のメリーゴーランド、歌劇「カルメン」より抜粋、日本の歌メドレーほか

他座席数に限りがあるため、来場者多数の場合は立見になります。

問市民会館☎552・1711

白梅分館主催 地域課題講座・環境編

▼多摩川を知ろう・多摩川を楽しもう

講義やフィールドワークを通して、多摩川の魅力や環境の変化、水害の危険性について学びます。自然と触れ合いながら、環境を守ることや安全に暮らすことについて、一緒に考えてみませんか。



1日目は、福生柳山公園に集合し、多摩川河川敷でカワラノギクの種子採取をした後、講義となります。

日場（全4回）

①12月26日㈯午前9時30分～正午、福生柳山公園

②令和9年1月23日㈯午前10時～正午、白梅会館～多摩川

③令和9年2月6日㈯午前10時～正午、白梅会館

④令和9年2月20日㈯午前10時～正午、白梅会館

対市内在住・在勤・在学の方

定先着20人

持筆記用具

講大浪裕之氏（国土交通省関東地方整備局京浜河川事務所河川環境課長）、知花武佳氏（政策研究大学院大学教授）、金子弥生氏（東京農工大学准教授）、伊東静一氏（NPO法人自然環境アカデミー）

申11月18日㈫からオンライン申請、午前9時～午後5時の間に、直接または電話で公民館白梅分館☎553・3454へ。

白梅子ども工作教室

▼スノードームを作ってみよう！

都立多摩工科高等学校ハンドメイド部の生徒と一緒に水を使わない「オリジナルスノードーム」を作ってみませんか？

日12月25日㈮午後2時～3時

場白梅会館

対市内在住の小学生

定先着20人

持作品を持ち帰るための袋

講都立多摩工科高等学校ハンドメイド部

申11月18日㈫からオンライン申請、午前9時～午後5時の間に、直接または電話で公民館白梅分館☎553・3454へ。



郷土資料室からのお知らせ

①郷土資料室企画展示「ミキノクチの製作技術とデザイン」

郷土資料室が所蔵する全国各地で作られているミキノクチ（神棚に供える御神酒徳利（おみきどっくり）にさして飾る縁起物）を展示するとともに、市内で製作されたミキノクチに焦点を当て、その製作方法やデザインについて紹介します。



▲「ミキノクチ（オモト）」



▲「ミキノクチ（ワガケノヒトツダマ）」

日11月21日㈯～令和9年1月17日㈰午前10時～午後5時

場郷土資料室

※直接お越しください。

②企画展示関連事業「ミュージアムトーク」

企画展示「ミキノクチの製作技術とデザイン」の展示を解説するミュージアムトークを開催します。

日11月28日㈯午後2時～2時30分（予定）

場郷土資料室

※直接お越しください。

③市役所出張展示「正月の飾り物展」

小正月に行う豊作や家内安全などを祈る行事「モノツクリ」の資料（アボヘボ、ノウグ（キネ）等）や正月飾りの縁起物である「ミキノクチ」の展示を行います。

〈モノツクリの資料〉



▲「アボヘボ」昭和56年

▲「ノウグ（キネ）」昭和56年

日11月30日㈪～令和9年2月27日㈯市役所開庁時間

場市役所1階情報スペース

※直接お越しください。

④わくわくワークショップ「お正月飾りを作ろう」

藁（わら）で縄をなって、お正月飾りを作ります。



日12月12日㈯午前10時15分～11時45分

場旧ヤマジュウ田村家住宅

対小学生（保護者同伴可、就学前児童は要保護者同伴）

定先着15人（保護者を含む）

持足ふきタオル

服装汚れてもよい服装

申11月20日㈭午前10時から、オンライン申請してください。

〈①～④共通〉

問郷土資料室☎530・1120

図書館からのお知らせ　直接会場へお越しください

▼S&D たまぐー福生中央図書館

①おはなし会「おはなしのポケット」

日12月5日㈯午後3時～

対幼児と保護者、小学生

出演ポケット☆ポケット

②おはなし会

日12月9日㈬・23日㈬午後3時30分～

対幼児と保護者、小学生

③乳幼児おはなし会「おはなしであそぼ！」

日12月1日㈫午前11時～

対乳幼児と保護者

出演おはなしのもり

④乳幼児おはなし会

日12月15日㈫午前11時～

対乳幼児と保護者

〈①～④共通〉

場S&D たまぐー福生中央図書館1階

問S&D たまぐー福生中央図書館☎553・3111

▼わかぎり図書館

①おはなし会

日12月10日㈭午後3時30分～

対幼児と保護者、小学生

②乳幼児おはなし会

日12月23日㈬午前11時～

対乳幼児と保護者

〈①・②共通〉

場わかぎり図書館2階

問わかぎり図書館☎552・7421

▼わかたけ図書館

①おはなし会

日12月23日㈬午後3時～

対幼児と保護者、小学生

②乳幼児おはなし会

日12月17日㈭午前11時～

対乳幼児と保護者

〈①・②共通〉

場わかたけ図書館2階

問わかたけ図書館☎551・0083

▼武蔵野台図書館

①おはなし会

日12月16日㈬午後3時30分～

場武蔵野台図書館3階

対幼児と保護者、小学生

②乳幼児おはなし会

武蔵野台児童館との共催です。

日12月16日㈬午前11時～

場武蔵野台児童館1階

対乳幼児と保護者

〈①・②共通〉

問武蔵野台図書館☎553・8881

発行・福生市／編集・企画財政部秘書広報課／〒197－8501 福生市本町5／☎551・1511（市役所代表）／毎月1日・15日発行

保健ガイド

問 保健センター☎552・0061
こども家庭センター☎552・0312

事業名	日時	場所	対象・定員
①健康相談	12月3日㈭午前9時30分～11時	市役所1階ロビー	18歳以上の方（高校生を除く）※直接お越しください。
	12月17日㈭午前9時30分～11時15分	熊川地域体育館	
②ヘルスチェック	12月12日㈯午前9時5分からの指定時間	保健センター	18歳以上の方（高校生を除く）・先着20人 ※前回受けた方は1年経ってからお申し込みください。
③育児相談	12月4日㈮午前10時～11時30分の間の指定受付時間	子ども応援館	乳幼児（0歳～就学前児童）と保護者・先着15組 ※2歳未満はフェイスタオルをご持参ください。
④離乳食教室	〈初期・中期食〉12月9日㈫午前10時～11時30分	こども家庭センター（保健センター2階）	離乳食開始時期の乳児と保護者・先着12組
⑤パパママクラス	12月5日㈯、令和9年1月16日㈯・21日㈭午後1時30分～3時30分		これからパパ・ママになる方・先着16組（1家族2人まで）
⑥すくすくベビークラス	〈ねんねの頃〉12月24日㈭午前10時～11時30分		2～5か月ごろの乳幼児と保護者・先着15組
⑦すくすく歯科健診（乳幼児歯科健康診査）	12月2日㈫、令和9年1月6日㈫午後1時～2時の間の指定受付時間		3歳11か月になる月までの乳幼児

申 ②は11月17日㈫から電話で保健センター、⑦は11月16日㈪から電話でこども家庭センターへ。③～⑥は11月16日㈪から下記のオンライン申請してください。

③ ④ ⑤ ⑥

○妊娠届出書の提出および「母子健康手帳」の交付はこども家庭センターです。
※交付時面談は予約制ですので、事前にこども家庭センターへご連絡ください。
○赤ちゃんが生まれたら、出生届と一緒に出生通知票を市役所1階6・7番総合窓口課へ出しましょう。

12月の休日診療

開院時間	休日診療	準夜診療	調剤薬局	歯科休日診療
	午前9時～正午 午後1時～5時	午後5時～10時		午前9時～正午 午後1時～5時
	※受付は診療時間終了の15分前までです。			
6日㈰	福生市休日診療所 福生2125-3 ☎552・0099 ※要予約（受診前に必ずお電話ください。午前9時受付開始） 診療時間 〈発熱患者〉午前9時30分～11時30分、午後3時～4時30分 〈非発熱患者〉午後1時～3時	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） ☎042・555・9999		福生北田園歯科 牛浜43-1 ヤオコー福生牛浜店3階 ☎552・1700
13日㈰		ひかりクリニック 本町95-3 ☎530・0221	ホッタ晴信堂薬局本町店 本町95-15 ☎530・7953	山口歯科クリニック 南田園2-5-39 田園ビル1階 ☎553・8182
20日㈰		熊川病院 熊川154 ☎553・3001	中村調剤薬局 熊川156-4 ☎530・2468	河野歯科医院 南田園3-2-38 ☎553・2829
27日㈰		ひかりクリニック	ホッタ晴信堂薬局本町店	平出歯科医院 福生248-1 ☎551・4738

◆休日・準夜診療受診時の注意点について
○休日・準夜診療を受診する際は、受診前に必ず医療機関へお問い合わせください。
○来院人数等によっては、診療ができない場合があります。
○年齢や症状によっては、他医療機関を紹介する場合があります。
○担当医療機関は変更になる場合があります。受診前に二次元コードから HP で最新情報をご確認ください。
○ 12月29日㈫～31日㈭は、広報ふっさ12月15日号でお知らせします。
注 マイナ保険証（マイナンバーカードの健康保険証利用登録を行ったもの）や資格確認書等の被保険者資格が確認できるものをご持参ください。

12月の予防接種（BCG）

日 12月21日㈪午後1時～1時45分
場 保健センター
対 生後5か月～8か月未満（接種は1歳未満まで可能）
持 母子健康手帳、予診票
他 詳細はHPをご確認ください。

12月の乳幼児健康診査

1か月児、3か月児、6か月児、9か月児、1歳6か月児、3歳児を対象に乳幼児健康診査を実施しています。
他 健診日、対象、受付、持ち物などの詳細は、市からの通知、またはHPをご確認ください。

医師会だより

ロコモティブシンドローム



ロコモティブシンドロームを聞いたことはあるでしょうか？
運動器（骨や筋肉、神経）が衰えて、移動能力が低下した状態を言います。進行すると要介護や寝たきりの危険性があり、元気なうちから早めの予防が必要です。

▼ロコモチェック
ロコモティブシンドロームの判定方法です。
①片足立ちで靴下が履けない
②家の中でつまずいたり滑ったりする
③手すりが無いと階段を登るのがつらい
④横断歩道を青信号で渡りきれない
⑤15分くらい続けて歩けない
⑥2kg程度の買い物袋の持ち運びが難しい
⑦掃除機がけや布団の上げ下ろしが困難
以上の7項目から、一つでも該当するとリスクがあるとされています。

▼ロコモティブシンドロームの原因
〈加齢や習慣による運動能力の要因〉骨や筋肉は10～30歳をピークに低下し、年齢とともに下半身から衰えやすくなります。運動量、活動量の低下により運動機能が低下します。肥満や痩せすぎでも筋力は低下します。
〈運動器疾患による要因〉骨粗しょう症、変形性関節症、変形性脊椎症などが主なものです。

▼ロコモティブシンドロームの予防
〈食事〉5大栄養素（炭水化物、脂質、タンパク質、ビタミン、ミネラル）をバランスよくとり、筋肉と骨のもとになる栄養素を意識することが大切です。
〈運動〉基本的な運動は、片足立ち（バランス能力をつけ、転倒リスクを減らします）とスクワット（下半身の筋力をつけます）の2種類があります。そして、1日20～30分程度ウォーキングを習慣とすることは、骨を強くし、生活習慣病の予防にもなります。
普段から、運動の習慣をつけ、バランスの良い食事を続けて、ロコモティブシンドロームを予防し、健康寿命を保ちましょう。

文責 安部学医師

胃・肺がん検診のお知らせ

問 保健センター☎552・0061

原則としてセットでお申し込みください。
日 1月9日㈯午前8時30分～正午
場 保健センター
対 市内在住の35歳以上の方
定 70人（申込多数の場合は抽選）
検診方法 検診車による集団検診、バリウムによる胃部X線検査、胸部X線検査
◆次の方は受診できません。
○誤嚥のある方
○1年以内に胃・肺を手術した方
○現在、胃・肺または十二指腸を治療中または経過観察中の方
○妊娠中の方またはその可能性がある方
◆次の方は申し込み前に保健センターへご連絡ください。
○1年以内に手術（胃・肺を除く）をした方
○その他病気を治療中の方
※当日の問診結果によっては検診が受診できない場合があります。
申 受付中。11月30日㈪午後10時までにオンライン申請または往復はがき（当日消印有効）でお申し込みください。
往復はがきの書き方
〈往信表〉〒197-0011 福生市福生2125-3 福生市保健センター
〈往信裏〉住所、氏名、生年月日、年齢、電話番号、胃・肺がん検診希望
〈返信表〉住所、氏名
〈返信裏〉無記入
他
○年齢は令和8年4月1日現在です。
○往復はがき1枚につき1人の申し込みです。
○記載内容に不備があると受診できません。
○オンライン申請から申し込みの方はご自身で受診券を印刷してください。
○受診の結果、精密検査や治療が必要な場合は自己負担となります。
○駐車スペースに限りがあります。徒歩、公共交通機関でのご来場をお願いします。

編集後記 毎日の暮らしの中には、いつまでも笑顔で健康に過ごすための一歩がたくさんあります。散歩やバランスの良い食事、地域での交流など、毎日の活動を「ふっポ」でポイントに変えながら、楽しんで健康づくりに取り組みましょう！