

広報

いなぎ

緑につつまれ友愛に満ちた市民のまち稲城



稲城駅南側ロータリーのクスノキ

主な記事 TOKYO交通安全キャンペーン 2面 大気調査と交通量調査の結果 3面 稲城市の財政状況を公表します 4、5面 平成27年度入所・利用申し込み 認可保育所・保育ママ・学童クラブ 6面 オーエンス健康プラザ 7面 ぐらしの情報 8面



ホームページ http://www.city.inagi.tokyo.jp/ 公式ツイッター http://twitter.com/inagi_city

市役所(代表) ☎042-378-2111 平尾出張所 ☎042-331-6346 若葉台出張所 ☎042-350-6321 開庁時間 午前8時30分～午後5時

発行 東京都稲城市 編集 秘書広報課広報広係 〒206-8601 東京都稲城市東長沼2111 ☎042-378-2111 042-377-4781

広報いなぎの配布方法

広報いなぎはポストインによる全戸配布を行っています。それに伴い、発行日の3日前から配布を始めています。 稲城駅前側ロータリーのクスノキ ②城山公園内ファインタワー ③12月1日(月)～平成27年1月3日(土) 午後4時30分～11時 園土木課緑と公園係

年末市内一斉防犯パトロール

12月17日(水)午後6時～



総務契約課総務係

年の瀬にかけ、様々な犯罪が多発するこの時期、稲城市安全・安心まちづくり推進協議会では、多摩中央警察署、防犯協会、自治会、防犯活動ボランティア団体などのご協力をいただき、安全で安心して暮らせるまちづくりを目指し、市内5カ所の会場を起点に「年末市内一斉防犯パトロール」を実施します。

叙勲等を 受章された 皆様

市内にお住まいの次の方々が、秋の叙勲等を受章されました。 おめでとございます。

秋の叙勲 旭日双光章 ○石井 洋平氏

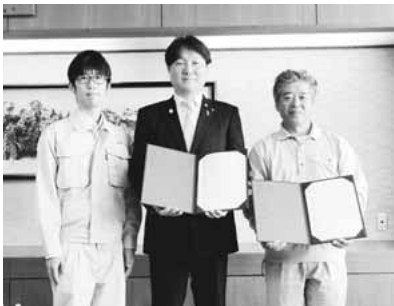
- 瑞宝中級章 ○山口 重雄氏 (東京都立大学名誉教授・向陽台在住) 瑞宝双光章 ○五十嵐 明良氏 (元警視庁警部・平尾在住) 瑞宝双光章 ○山中 俊夫氏 (元警視庁警部・大丸在住)

危険業務従事者叙勲

瑞宝中級章 ○山口 重雄氏 (東京都立大学名誉教授・向陽台在住)

災害時における応急対策活動等への協力に関する協定

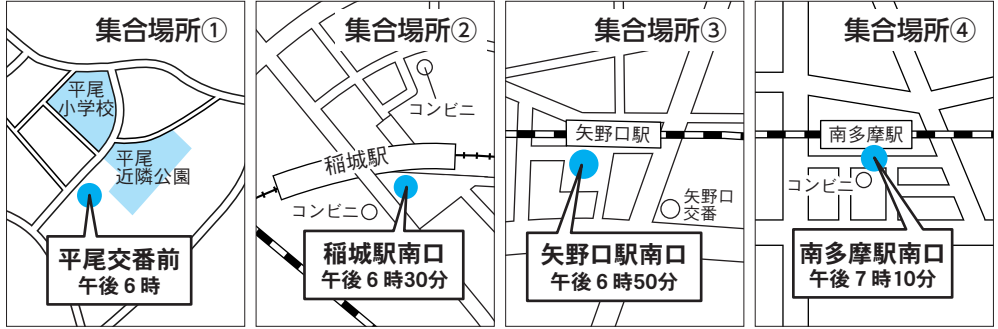
災害時の応急対策活動に必要な建設資材、労力等の提供やごみ・がれきの仮集積所の貸与に関する協力を目的として、(株)ブループラネット稲城と「災害時における応急対策活動等への協力に関する協定」を10月16日に締結しました。



稲城消防署防災課防災係 ☎377-71119

締結しました

(株)ブループラネット稲城と市長との締結の様子の様子



「市民活動(社会貢献活動)ポイント制度」の対象事業です。

年末年始のごみ収集

悪天候時のごみ収集 お気を付けください

「協力ください」資源物の分別

積雪の影響で収集車が坂道を上れない時や、強風などで資源回収ステーションに設置したかごが飛散する恐れがある時は、やむを得ずごみや資源物の回収を一部中止する場合があります。その際は次回の収集日まで自宅での保管をお願いいたします。

古紙やダンボールは雨の日でも回収します。古布は雨の日でも回収しますが、リサイクルできなくなるので、できるだけ次回の収集日に出してください。

年末年始のごみ収集日程

年末年始の収集日は、普段と異なる場合がありますので、下表やごみ・リサイクルカレンダーで収集日をご確認ください。 計画的に出してください。

ごみ・資源物の収集、し尿くみ取り受付 地区 矢野口 東長沼(3099番地, 3100番地) 大丸 百村 坂浜 平尾 平尾住宅賃貸 押立 向陽台 長峰 若葉台

(拠点回収) 発泡スチロール 年末は12月25日(木)まで、年始は1月5日(月)から持ち込むことができます。 し尿受付 年末は12月26日(金)午前11時まで、年始は1月5日(月)からです。 粗大ごみの申し込み 年末は12月26日(金)午後5時まで、年始は1月5日(月)からです。

※南山東部区画整理事業地内にお住まいの方は、「百村」の日程で収集します。 平成27年1月12日(月・祝)に平成27年稲城市成人式を開催します。詳しくは生涯学習だより「ひろば」12月15日号をご覧ください。

TOKYO 交通安全キャンペーン

やさしさが 走るこの街 この道路

12月1日(月)～7日(日)

例年12月は交通事故死者数が増加しており、東京都では年末期における交通事故及び渋滞防止を図るため、春・秋に次ぐ第三の交通安全運動として「TOKYO交通安全キャンペーン」を実施しています。

運動の重点

①子どもと高齢者の交通事故防止
②自転車の安全利用の推進
③飲酒運転の根絶

○ヘルメットを着用し、周りの安全をしつかり確認して運転しましょう。
○携帯電話の使用や傘差し運転などの「自転車の禁止行為」は絶対にやめましょう。

○飲酒運転は悪質な犯罪です。「飲んだら乗らない・乗るなら飲まない」を絶対に守りましょう。
○二日酔いでも飲酒運転です。運転する前日は深酒を控えましょう。

○車を運転する人に酒を勧めたり、飲酒している人に車を貸したり、飲酒運転の車に同乗することも犯罪です。絶対にやめましょう。

○重大事故の原因となる速度超過、無理な追い越し、割り込みは絶対にやめましょう。
○二輪車の性能や自己の運転技能を過信することなく、力

○夕暮れでも、必ずライトを点灯しましょう。

○ヘルメットは正しく着用し、自分の体を守りましょう。胸部プロテクターも有効です。
⑤違法駐車対策の推進

○違法駐車は、渋滞や交通事故を引き起こす原因になります。絶対にやめましょう。
○短時間の駐車でも必ずパーキングメーターや駐車場の利用しましょう。

○車や二輪車で外出する際は、あらかじめ駐車場の場所を確認しておきましょう。
○管理課交通対策係、多摩中央警察署 ☎042-375-0110

○取扱説明書をよく読み、布団、雑誌、洗濯物などから十分に離す。
○寝る時やその場を離れる時は電源を切る習慣をつける。

○地震など、何かの拍子に電源が入ってしまうと危険なので、使用しない時は電源プラグをコンセントから抜く。
○電源プラグやコードは、こまめに埃の清掃・点検をする。

稲城市消防署予防課予防係 ☎377-7119

①ヘルメットは正しく着用し、自分の体を守りましょう。胸部プロテクターも有効です。
②違法駐車対策の推進

○違法駐車は、渋滞や交通事故を引き起こす原因になります。絶対にやめましょう。
○短時間の駐車でも必ずパーキングメーターや駐車場の利用しましょう。

○車や二輪車で外出する際は、あらかじめ駐車場の場所を確認しておきましょう。
○管理課交通対策係、多摩中央警察署 ☎042-375-0110

○取扱説明書をよく読み、布団、雑誌、洗濯物などから十分に離す。
○寝る時やその場を離れる時は電源を切る習慣をつける。

○地震など、何かの拍子に電源が入ってしまうと危険なので、使用しない時は電源プラグをコンセントから抜く。
○電源プラグやコードは、こまめに埃の清掃・点検をする。

稲城市消防署予防課予防係 ☎377-7119

①ヘルメットは正しく着用し、自分の体を守りましょう。胸部プロテクターも有効です。
②違法駐車対策の推進

○違法駐車は、渋滞や交通事故を引き起こす原因になります。絶対にやめましょう。
○短時間の駐車でも必ずパーキングメーターや駐車場の利用しましょう。

○車や二輪車で外出する際は、あらかじめ駐車場の場所を確認しておきましょう。
○管理課交通対策係、多摩中央警察署 ☎042-375-0110

○取扱説明書をよく読み、布団、雑誌、洗濯物などから十分に離す。
○寝る時やその場を離れる時は電源を切る習慣をつける。

○地震など、何かの拍子に電源が入ってしまうと危険なので、使用しない時は電源プラグをコンセントから抜く。
○電源プラグやコードは、こまめに埃の清掃・点検をする。

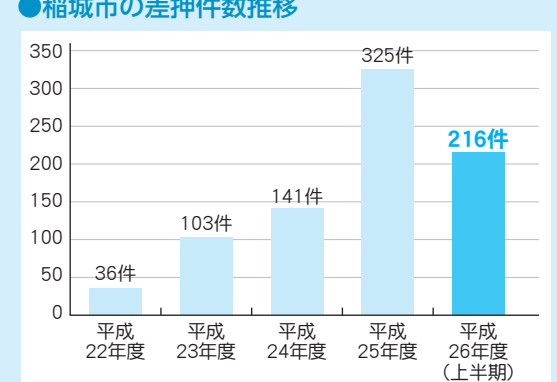
稲城市消防署予防課予防係 ☎377-7119

12月はオール東京 滞納STOP強化月間です

東京都と区市町村が連携し、徴収対策を集中して実施しています!

●滞納を放置しません
市税は市民サービスの大切な財源です。市では、税負担の公平性と財源確保のため全力で取り組み、早期の滞納処分に努めております。納期内に納付がない方には督促状等を発送していますが、なおも納税がない場合は、搜索も含め財産調査を行い、予告なく差し押さえを行います。

●稲城市の差押件数推移



収入課滞納整理係

ご確認ください
土砂災害 危険箇所

11月より全戸配布を行っている防災マップには、東京都が指定している急傾斜地が記

入居者募集 都民住宅

12月1日(月)～9日(火)
※土・日曜日を除く。

稲城市民便利帳が 台冊された タウンページを 配布します

稲城市民便利帳は、平成26年よりNTTタウンページ(株)との提携により発行されています。この度、最新版の「2015年版」を発行し、市内全戸及び市内各事業所へ、平成26年12月中旬にポスティング配布します。

12月・1月は 政治家の寄附禁止 PR強化期間

贈らない! 求めない! 受け取らない!

政治家が選挙区内の人にお金や品物を贈ることは、法律で禁止されており、違反すると処罰されます。

お詫びと訂正

広報いなぎ11月15日号2面「わがまち稲城2014」のタイトルとキャプションに「水田 結花さん」とあるのは「水田 柚花さん」で、文中ルビに「はなやなぎようつばき」とあるのは「はなやなぎようつばき」の誤りでした。お詫びして訂正いたします。

年末年始の 道路工事抑制

年末年始の道路混雑と事故防止のため、道路工事及び占用工事などは緊急の場合を除き、次の期間は抑制します。

▽工事抑制期間 12月24日(水)～平成27年1月4日(日)
▽道路占用の年内申請期限 12月12日(金)
※申請は、平成27年1月5日

電気ストーブ火災 に気をつけて!

次のことに注意して、電気ストーブを安全に使用しましょう。

○取扱説明書をよく読み、布団、雑誌、洗濯物などから十分に離す。
○寝る時やその場を離れる時は電源を切る習慣をつける。
○地震など、何かの拍子に電源が入ってしまうと危険なので、使用しない時は電源プラグをコンセントから抜く。
○電源プラグやコードは、こまめに埃の清掃・点検をする。

稲城市消防署防災課防災係 ☎377-7119

稲城市民便利帳が 台冊された タウンページを 配布します

稲城市民便利帳は、平成26年よりNTTタウンページ(株)との提携により発行されています。この度、最新版の「2015年版」を発行し、市内全戸及び市内各事業所へ、平成26年12月中旬にポスティング配布します。

12月・1月は 政治家の寄附禁止 PR強化期間

贈らない! 求めない! 受け取らない!

政治家が選挙区内の人にお金や品物を贈ることは、法律で禁止されており、違反すると処罰されます。

お詫びと訂正

広報いなぎ11月15日号2面「わがまち稲城2014」のタイトルとキャプションに「水田 結花さん」とあるのは「水田 柚花さん」で、文中ルビに「はなやなぎようつばき」とあるのは「はなやなぎようつばき」の誤りでした。お詫びして訂正いたします。

後期高齢者 医療制度

先週保険年金課 後期高齢者医療係 助成します 脳ドック検診料

脳ドック検診料の2分の1に相当する額(上限額2万円)を助成します。

※申請は、受診日の属する年度につき1回です。
※被保険者証、医療機関が発行した脳ドックの領収書

被保険者が亡くなった時(葬祭費の支給申請)

被保険者が亡くなった時、葬祭を行った方(喪主)へ、葬祭費として5万円が支給されます。

被保険者証、喪主(申請者)の印鑑(朱肉を使うもの)、会葬礼状の原本または葬儀の領収書の写し、通帳など振込先の分かるもの ※この他、「資格喪失」「相続人代表者・口座の指定」の続きがあります。

※郵送でも対応できますので、ご連絡ください。

平成27年1月診療分から国民健康保険高額療養費が変わります

平成27年1月診療分から、70歳未満の方の高額療養費の自己負担限度額が左表のように変更になります。

区分	70歳未満の方の自己負担限度額 (平成27年1月から)	
	所得要件 (総所得金額-33万円)	自己負担限度額
ア	901万円を超える世帯 または、所得未申告世帯	252,600円+ (総医療費-842,000円)×1% (多数回該当: 140,100円)
イ	600万円超~901万円以下の世帯	167,400円+ (総医療費-558,000円)×1% (多数回該当: 93,000円)
ウ	210万円超~600万円以下の世帯	80,100円+ (総医療費-267,000円)×1% (多数回該当: 44,400円)
エ	210万円以下の世帯	57,600円 (多数回該当: 44,400円)
オ	住民税非課税世帯	35,400円 (多数回該当: 24,600円)

多数回該当とは、療養のあった月を含む過去12カ月間に一つの世帯で高額療養費の支給が4回以上あった場合、4回目以降に適用される自己負担限度額です。

これに伴い、70歳未満の方の限度額適用認定証、限度額適用・標準負担額減額認定証は平成27年1月1日より新しい区分に変更になります。今回に限り、認定証を既に持ちの方には新しいものを12月中に送付します(保険税に未納がある方を除く)。

保険年金課国民健康保険係

測定結果

測定場所	測定値(μSv/h)	
	100cm/5cm	
稲城第一小学校	0.048	0.047
稲城第二小学校	0.038	0.037
稲城第三小学校	0.056	0.050
稲城第四小学校	0.052	0.062
稲城第六小学校	0.055	0.060
稲城第七小学校	0.038	0.042
向陽台小学校	0.045	0.050
城山小学校	0.043	0.042
長峰小学校	0.039	0.039
若葉台小学校	0.032	0.033
平尾小学校	0.035	0.038
稲城第一中学校	0.040	0.046
稲城第二中学校	0.055	0.054
稲城第三中学校	0.043	0.046
稲城第四中学校	0.043	0.041
稲城第五中学校	0.036	0.034
稲城第六中学校	0.054	0.055
市立第二保育園	0.06	0.07
市立第三保育園	0.05	0.04
市立第四保育園	0.07	0.07
市立第五保育園	0.04	0.05
市立第六保育園	0.07	0.05
ひらお保育園	0.05	0.04
松葉保育園	0.05	0.04
向陽台保育園	0.06	0.06
城山保育園	0.05	0.05
もみの木保育園長峰	0.07	0.06
若葉台バオバブ保育園	0.06	0.07
もみの木保育園若葉台	0.06	0.05
中島ゆうし保育園	0.05	0.05
フェリーチェ稲城長沼園	0.08	0.08
青葉幼稚園	0.05	0.05
コマクサ幼稚園	0.05	0.05
駒沢女子短期大学付属 こまざわ幼稚園	0.07	0.06
はなぶさ幼稚園	0.05	0.05
平尾わかば幼稚園	0.05	0.06
矢の口幼稚園	0.05	0.05
梨花幼稚園	0.07	0.06

※測定機器により桁数が異なります。

市内の空間放射線量測定結果

測定結果は国際放射線防護委員会(以下ICRP)勧告の指標値以下でした(注)。

▽測定地点 校庭または園庭
▽測定機器 堀場製作所製P A11000(小中学校)、日立アロカメディカル社製TCSI172B(保育園・幼稚園)
▽測定方法 60秒ごと5回の繰り返し測定による平均(P A11000)、30秒ごと5回の繰り返し測定による平均(TCSI172B)
▽測定日 平成26年11月1日から10日
(注)ICRP勧告による一般の人が受ける平常時の放射線量の指標は年間1mSv以下(自然放射線量等を除く)で

す。今回の測定結果を基にして年間換算値を推計したところ、年間0.42mSv以下(自然放射線量等を含む)となりました。
※測定の結果は市ホームページ等でも公表します。
▽環境課環境保全係



▲壊れたおもちゃを治しましょう

壊れてしまった大切なおもちゃを治します
「おもちゃの病院」を開院します。当日は壊れたおもちゃと取扱説明書などがあれば一緒に持ちこってください。また、症状を伺いますので、なるべくお子さんと一緒にお越しください。
日12月13日(土) 時午前10時～正午
場城山体験学習館工房

定20組程度(予約者優先)
費無料(部品交換の場合は実費負担をご相談)
申電話で予約してください。
※モデルガンなどの危険なおもちゃは取り扱いません。
※中古購入などで最初から壊れていたおもちゃの持ち込みはご遠慮ください。
先環境課ごみ・リサイクル係

「エコかるた」で楽しく環境学習!
ご家族などで楽しみながら環境学習ができる「エコかるた」を市ホームページに掲載しています。日常生活で取り組める地球温暖化防止対策を学び、実践しましょう。
▽入手方法 市ホームページ「トップページ」環境ごみ・リサイクル環境「エコかるた」で楽しみながら環境学習
▽総務契約総務係、市民協働課市民生活係

平成26年度 人権週間行事 パネル展示
日12月16日(火)～22日(月) 時午前9時～午後5時
※土・日曜日を除く。
※22日(月)は午後3時まで
場市役所1階ロビー
中中学生の人権作文コンテスト入賞作品、人権の花運動実施校の写真展示、子どもからの人権メッセージ発表会作品、人権フォトコンテスト入賞作品のパネル展示など
総務契約総務係、市民協働課市民生活係

大気調査と交通量調査の結果
市では、大気中のダイオキシン類などの濃度を把握するために、毎年大気調査を行っています。
また、市内の主要な交差点と幹線道路については、交通量の調査を行っています。
8月及び9月に実施した結果は、下表のとおりです。
環境課環境保全係

ダイオキシン類調査結果
測定期間：8月20日(水)午前9時～27日(水)午前9時
調査地点 調査項目 毒性等量(pg-TEQ/m³)
市役所 0.015
環境基準 0.6以下

大気汚染物質調査結果
測定期間：9月2日(火)午前9時～4日(木)午前9時
調査項目 二酸化窒素NO2 浮遊粒子状物質SPM 一酸化炭素CO
調査地点 平均値(ppm) 平均値(mg/m³) 1時間値の最大値(mg/m³) 平均値(ppm) 8時間値平均の最大値(ppm)
市役所 0.019 0.024 0.035 0.3 0.4
大丸公園 0.016 0.021 0.032 0.3 0.4
環境基準 0.06以下 0.10以下 0.20以下 10以下 20以下

交差点・幹線道路での交通量調査
測定期間：交差点 9月3日(水)午前7時～午後7時
幹線道路 9月3日(水)午前7時～9月4日(木)午前7時
調査地点 交通量(台)
交差点 矢野口交差点 31,846
大丸交差点 17,863
坂浜交差点 12,952
稲城大橋入口交差点 18,000
稲城五中入口交差点 14,034
若葉台公園西交差点 13,786
若葉台入口交差点 14,215
幹線道路 東長沼陸橋西 18,923
大丸公園 28,246

ごみの量(10月) 家庭ごみ 前年同月比で約1.9%の減量
区分 市内収集量(t) 1人1日当たり(g)
燃えるごみ 1,145(△17) 428(△7)
燃えないごみ 99(△4) 37(△2)
合計 1,244(△21) 465(△9)
※()内は前年同月比です。

いなぎ市民活動フォーラム2014
人と人が出会うまちの縁側づくり Final
日12月7日(日) 時午前11時30分～午後4時30分
場地域振興プラザ
①カフェタイム 軽食(有料または持ち込み)を食べながら気軽なおしゃべりを楽しみましょう。また、午後0時30分からオーブニングイベントもあります。
②講演会「地域のほっとできる場所」
時午後1時30分～2時30分
講師ご自身が運営しているコミュニティカフェについてお話しします。

金曜サロンスペシャル みんなでつくる地域の居場所 看護×アートの視点
みんなで、食べよう・話そう・つくろうがテーマのカフェ「いな暮らし」を母と営んでいる鈴木さんが、看護とアートの学びから、地域に根ざす生き方に至った経緯についてお話しします。

市民活動ポイント制度の今年度2回目のポイント還元を行います。
対本制度により取得ポイントが10に達した方(試行時のポイントも含みます)
※他の方とポイントを合算しての還元はできません。
※還元は、年度に1人1回10ポイントまでとなります。
日12月11日(木)～17日(水) 時午前10時～午後3時
場地域振興プラザ
持ポイントカード(または手帳)、印鑑(受領印)
※代理の方が手続きする場合は、別途、委任状、代理人の本人が確認できるものが必要です。

家庭剪定枝リサイクル情報
▽12月及び1月の作業日・地区 12/9(火)・押立、12/24(水)・向陽台、1/13(火)・矢野口、1/20(火)・坂浜、1/27(火)・大丸 申作業日前週の金曜日午前中までに電話でお申し込みのうえ、持ち込む場所を確認し、土曜日から月曜日までに必ず葉を取り除いてからお持ち込みください(葉付きの剪定枝や取り除いた葉は燃えるごみの日に出せば2袋(束)まで無料収集します)。
先環境課ごみ・リサイクル係

家庭剪定枝リサイクル情報
▽12月及び1月の作業日・地区 12/9(火)・押立、12/24(水)・向陽台、1/13(火)・矢野口、1/20(火)・坂浜、1/27(火)・大丸 申作業日前週の金曜日午前中までに電話でお申し込みのうえ、持ち込む場所を確認し、土曜日から月曜日までに必ず葉を取り除いてからお持ち込みください(葉付きの剪定枝や取り除いた葉は燃えるごみの日に出せば2袋(束)まで無料収集します)。
先環境課ごみ・リサイクル係

表1 各会計の予算現額

Table with 4 columns: 区分, 当初予算額, 補正予算額など, 合計. Rows include 一般会計, 国民健康保険事業特別会計, etc.

表2 市債(借入金)の現在高

Table with 2 columns: 借入の会計, 現在高. Rows include 一般会計, 下水道事業特別会計, etc.

表3 予算上の市民の市税負担額と市民への歳出額(一般会計分)

Table with 3 columns: 区分, 一人当たり, 一世帯当たり. Rows include 市税負担額, 歳出額.

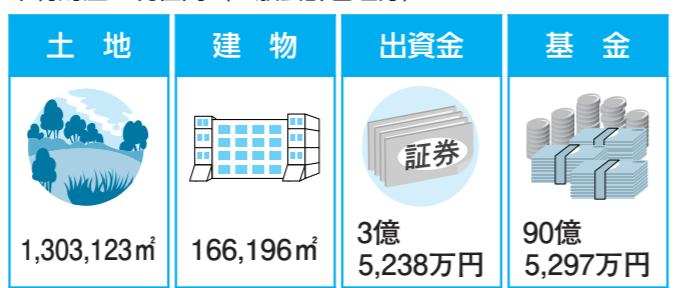
※平成26年10月1日現在の住民基本台帳人口と世帯数を用いて求めています(86,331人、37,091世帯)。

平成26年度上半期 財政運営の状況 (9月30日現在)
一般会計 (表1・グラフ1参照)
平成26年度上半期の一般会計の当初予算は、302億4,800万円です。

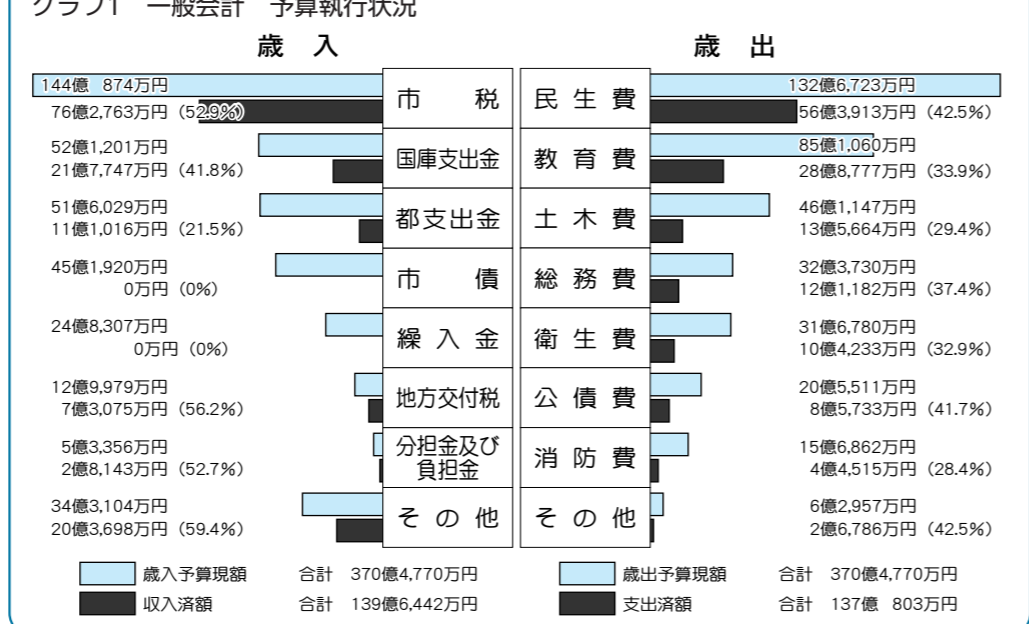
市債の状況 (表2参照)
9月に国民健康保険事業特別会計、土地区画整理事業特別会計、介護保険特別会計で補正予算を計上しました。

市税と歳出額 (表3参照)
皆さんが納めた市税の額と、皆さんの行政サービスの額(一般会計の歳出総額)を、市民一人当たり、一世帯当たりで算出しています。

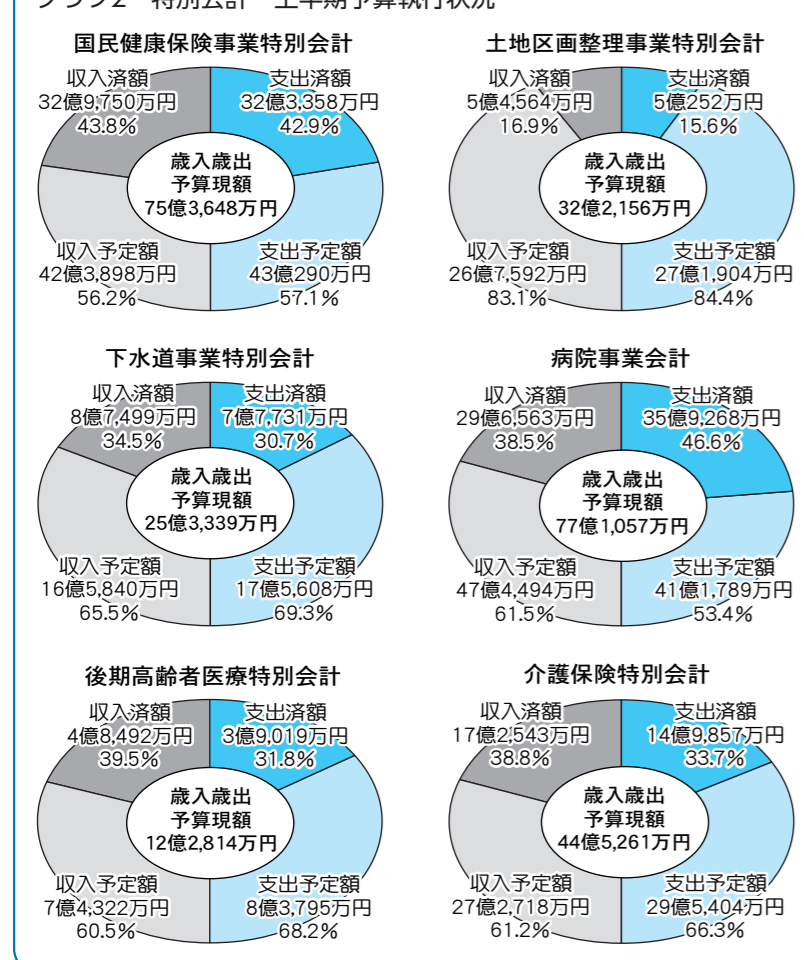
市有財産の現在高(一般会計管理分)



グラフ1 一般会計 予算執行状況



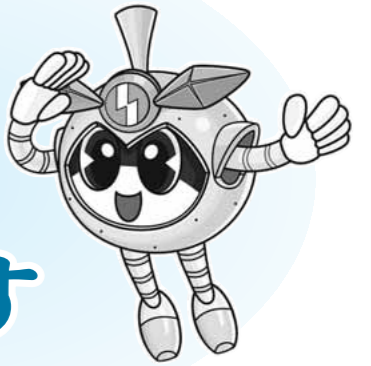
グラフ2 特別会計 上半期予算執行状況



財政用語の解説

○財政とは
市が政策を実施するために、予算という仕組みを通して行う経済活動の総称です。
○一般会計・特別会計とは
市が行う事業のうち、特定の収入があるものについては、お金の出入れをわかりやすくするため、お財布を分けて管理をする必要があります。

稲城市の財政状況を公表します



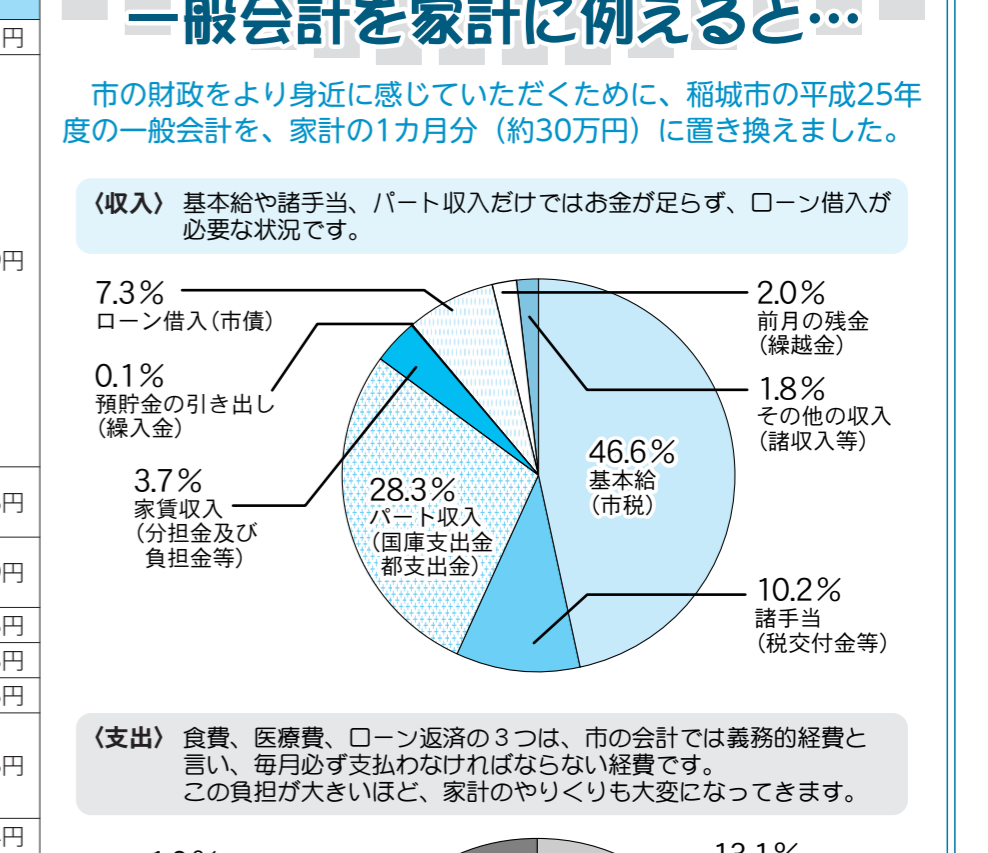
市の財政状況や予算がどのように使われているかを皆さんにお知らせするために、毎年5月と11月の2回、財政状況を公表しています。

会計別決算額

Table with 3 columns: 区分, 平成25年度, 増減額(対平成24年度). Rows include 一般会計, 国民健康保険事業特別会計, etc.

平成25年度 決算の状況
経常収支比率 84.1% (1位/都内26市)
実質公債費比率 2.4% (15位/都内26市)
公債費比率 5.3% (14位/都内26市)

一般会計を家計に例えると...



ご意見を募集します

Table with 4 columns: 計画名, 概要, 対象, 縦覧・意見の応募期間, 縦覧場所, 応募方法, 注意, 応募・問い合わせ先.

※各縦覧場所の縦覧時間は開庁日(開館日)の午前9時～午後5時です。市役所の休日窓口開庁日は閲覧できません。

平成27年1月～3月 コース型教室

No.	教室名	対象	時間	参加費	開催日
1	月曜の朝ヨガ	16歳以上	午前9時30分～10時30分	5500円	1月19日～3月30日の毎週月曜日【全11回】
2	ヒーリングヨガ		午後7時30分～8時30分		
3	ダンス体操 de アンチエイジング	40歳以上	午後3時～4時		
4	はじめてピラティス	16歳以上	午前10時30分～11時30分	6000円	1月13日～3月31日の毎週火曜日【全12回】
5	からだケア体操		午後1時30分～2時30分		
6	元気アップ教室 ウォーター&フロア	60歳以上	午前9時50分～10時50分	6300円	
7	やさしい太極拳入門	16歳以上	午前9時30分～10時30分	5500円	1月9日～3月27日の毎週金曜日【全12回】
8	ステップアップピラティス				
9	メノポーズケア～更年期症状の予防と改善～	45歳以上女性	午前11時～正午	6000円	
10	中級水泳4泳法	16歳以上	午前9時50分～10時50分	5500円	2月のプール休止期間はお休みとなります。1・3月は1回型有料教室として開催予定です。
11	初級水泳		午前11時～正午		
12	アクアピクス		午後7時～8時		
13	2～3歳のふれあい親子体操	2～3歳のお子さんとその保護者(両親または祖父母)	午後1時～2時	5500円	1月10日～3月28日の毎週土曜日 ※3月21日(祝)を除く。【全11回】
14	パワーヨガ	16歳以上	午前11時～正午	6000円	2月のプール休止期間はお休みとなります。1・3月は1回型有料教室として開催予定です。
15	初心者水泳				
16	腰痛改善ピラティス				

※No.13は、お子さん1人に対して保護者1人となります。
 ※妊娠されている方、もしくはその可能性がある方は参加できません。参加されるお子さんの兄弟・姉妹は同伴できません。



HIV(エイズ)検査

オーエンス健康プラザ
 ☎370・2280

①1月から始まる
 コース型教室の参加募集
 対日時費左表のとおり
 場オーエンス健康プラザ内スタジオ、プール
 ②シェイプアップ教室！
 運動不足になりがちな冬に、生活習慣病予防へつながる肥満解消の講話と運動を行います。
 対20歳以上の方
 平成27年1月16日～3月6日の毎週金曜日(全8回)
 時午後2時～4時
 場オーエンス健康プラザ内スタジオ
 持運動のできる服装、室内靴、タオル、飲み物、教室案内のはがき
 費6千円
 ◆共通事項

対感染の機会から60日以上経過した方
 検査12月9日(火)、結果説明12月16日(火) 時17時～19時
 定30人(申込先着順) 対HIV(エイズ)検査 ※他にクラミジア・梅毒・淋菌も同時に検査可能
 定各20人(左表No.13は親子2人13組)
 申往復はがき裏面に、希望教室名・氏名・年齢・性別・住所・電話番号を記入のうえ、お申し込みください。
 ※1人につき1教室、1枚の応募(応募多数の場合は抽選)
 ※左表No.13に参加希望の方は、お子さんと保護者の両方の氏名、年齢(お子さんは生年月日)を記入
 限12月18日(木)必着
 ※返信は12月20日(土)以降となります。
 ※参加費の納入後の返金はできませんのでご了承ください。
 先問オーエンス健康プラザ(〒206・0801稲城市大丸1-17-1)

問題や課題について講師が話しするほか、介護者同士で交流もできます。気軽に参加ください。
 対認知症高齢者の介護をしている方、介護に関心のある方
 日12月19日(金)
 時午後1時30分～3時
 場やのくち正吉苑地域交流室
 定20人程度
 講影山 優子氏(西武文理大 学准教授)
 費無料
 申電話でお申し込みください。
 先問地域包括支援センターやのくち ☎370・2202

市立病院からのお知らせ
 駅前保健室
 12月～平成27年3月は場所を移動して開催します。駅前での開催はありませんので、ご注意ください。
 日12月20日(土)
 ※12月は都合により第3土曜
 時就業支援研修11月10日～12月10日

保育士就職支援研修・就職相談会
 保育の仕事の就職支援研修と、稲城市や周辺市の民間保育所の就職相談会を開催します。保育園の方針や就職について個別に相談できます。
 対保育士または保育士資格取得見込みの方
 ※資格のない方でも参加可
 日12月19日(金)
 時就業支援研修11月10日～12月10日

社会福祉協議会から
 「歳末たすけあい・地域福祉活動募金」にご協力ください
 今年も歳末たすけあい運動が始まります。12月1日から31日までの期間中、民生・児童委員、自治会関係者、ボランティア活動者、当協議会役員が地域をまわり個別に募金をお願いします。また、駅やスーパーの店頭で街頭募金をさせていただきます。
 日12月10日(水)
 時午後6時～8時
 場地域振興プラザ2階

健康バンザイ！いなぎ講座
 12月の「健康バンザイ！いなぎ講座」は市立病院とオーエンス健康プラザが連携して実施します。※費用無料
 日12月17日(水)
 場市立病院健診・外来棟2階講座室
 ▷テーマ 生活習慣から見直そう！簡単にできる腰痛予防！
 【第1部】講演「理学療法士が教える腰痛解消法」
 時午後2時30分～(約50分程度)
 講曾木 一樹氏(理学療法士・リハビリテーション科)
 申第1部は申込不要でどなたでも参加できます。
 【第2部】ポイントは姿勢！知って得する腰痛解消法
 第2部へ参加される方は、第1部からお越しください。また、簡単な運動を行いますので動きやすい服装(パンツ、スニーカー等)でお越しください。
 時午後3時30分～(約50分程度)
 定30人(申込先着順) 講オーエンス健康プラザスタッフ
 申第2部へ参加ご希望の方は、申し込みが必要です。12月1日(月)から電話でお申し込みください。
 先問市立病院健診科健診係 ☎377-0931

消費税個別相談会
 消費税率が改正されたことで消費税申告の方法が変わります。個別に相談会を実施します。
 消費税課税事業者の方
 日12月10日(水)
 時午後6時～8時
 場地域振興プラザ2階
 先問商工会 ☎377・1696
 使用期限は12月31日(水)！
 稲城生き活き 500円券
 お手元に未使用の「稲城生き活き」の500円券は、期限は12月31日(水)です。期限を過ぎた商品券は一切使用できなくなります。もう一度ご確認ください。
 先問商工会 ☎377・1696

商工会 だより
 地域密着型の集客ノウハウ・営業術セミナー
 お客様がドンドンやってくる愛される接客の秘訣
 対市内の小規模事業者
 日12月5日(金)
 時午後7時～9時
 場地域振興プラザ2階
 講上久保 瑠美子氏(株) i代表取締役
 持筆記用具
 先問商工会 ☎377・1696
 講東京税理士会日野支部に所属の税理士 持筆記用具
 先問商工会 ☎377・1696
 あいしヨッパ クリスマス感謝祭!!
 お買い上げ1千円ごとに引けるクジや、手づくりイベントなどお楽しみいっぱいの日間です。
 日12月3日(水)～5日(金)
 時午前10時～午後6時
 場先問あいしヨッパ(大丸118の5、川崎街道東長沼交差点南) ☎377・6546

地域安全情報
 振り込め詐欺が多発しています！
 今年、稲城市内で発生した振り込め詐欺は10件(10月31日時点)で、約2600万円の被害額となっています。
 最近の主な手口は、市役所や金融機関の職員などを名乗り、還付金があるので、すぐにATMで手続きするよう指示し、言葉巧みに犯人の口座に現金を振り込ませるといったものです。ATMの手続きで還付金が振り込まれることはありません。
 また、息子等を装うオレオレ詐欺の電話も多く、犯人が直接現金を受け取りにくる事案も発生しています。
 不審な電話がかかってきたら警察にご相談ください。
 多摩中央警察署 ☎042-375-0110

対感染の機会から60日以上経過した方
 検査12月9日(火)、結果説明12月16日(火) 時17時～19時
 定30人(申込先着順) 対HIV(エイズ)検査 ※他にクラミジア・梅毒・淋菌も同時に検査可能
 先問南多摩保健所保健対策課 ☎042・371・7661

休日・夜間救急の医療機関案内

東京都医療機関案内サービス「ひまわり」

03・5272・0303

http://www.himawari.metro.tokyo.jp/

03・7119

医療・相談あない 12月1日~15日

【休日急病診療所・休日薬局】 診療時間=午前9時~午後5時

日程	医療機関名(地区)	薬局(地区)
7日(日)	松本医院(東長沼) ☎377-6027	薬局コスモ(大丸) ☎378-4714
14日(日)	あべ内科クリニック(東長沼) ☎379-4870	稲城駅前薬局(東長沼) ☎370-8370

【各種相談】 ※予約制。詳しくはお問い合わせください。

相談の種類	相談日	時間	予約・問い合わせ	
交通事故相談(予約随時)	9日(火)	午前9時~11時30分	市民協働課 ☎378-2286 (予約受付時間=午前8時30分~正午、午後1時~5時)	
法律相談(前日予約)(※1)	2日(火) 4日(木) 7日(日) 11日(木)	午前9時~正午		
不動産相談(前日予約)	10日(水)	午後1時30分~4時30分		
不動産の相続、贈与等の登記相談(前日予約)	11日(木)			
住宅リフォーム相談(※2)	3日(水・予約終了)			
人権・身の上相談(前日までに予約)	5日(金)			
行政相談(前日までに予約)	9日(火)			
女性の悩み相談(前日までに予約)	3日(水)	午前10時~午後4時		
消費者相談(来室のほか電話でも相談可)	平日毎日	午前10時~正午、午後1時~3時		消費者相談室 ☎378-3738
年金相談	平日毎日	午前9時~正午、午後1時~4時		保険年金課年金係 (予約不要)
年金相談[平尾出張所]	10日(水)			
健康相談(前日までに予約)	2日(火)	午前9時30分~11時	保健センター ☎378-3421	
栄養相談(前日までに予約)	9日(火)	午前9時10分~11時		
心配ごと相談	3日(水)	午前10時~正午	福祉センター ☎378-3366	
ひとり親家庭カウンセリング相談(予約随時)	13日(土)	午後1時~4時		

※1 12月14日(日)に予定していた法律相談は、12月7日(日)に変更となり、12月5日(金)に予約を受け付けます。
 ※2 12月17日(水)の住宅リフォーム相談は、12月10日(水)まで予約を受け付けます。

【休日開庁】 開庁時間=午前8時30分~正午、午後1時~5時

実施日	開庁窓口
14日(日)	市民課、保険年金課(国民健康保険係のみ)、課税課、収納課

Health みんなの健康

▽申込先・問い合わせ 稲城市保健センター
〒206-0804 稲城市百村112の1 ☎378-3421

※市では各検診の結果データ(個人情報)を保管・集計し、今後の健康づくりに役立てる予定ですが、なお、個人情報については稲城市個人情報保護条例に基づき保護されます。

早期発見が大切です！ 胃がん検診 (検診車による 集団検診)

「がん」はほとんど自覚症状がないまま進行していきま

す。早期発見・早期治療のためには、「症状がなくても定期的ながん検診を受ける」ことが大切です。
 ※昭和55年4月1日以前生まれの方

原則1年度に1回の受診

※胃等の手術をした方、治療中の方、腎疾患・心疾患で水分制限のある方、妊娠中の方を除く。
 ◎平成27年1月18日(日) 午前7時45分~正午
 ※時間指定はできません。
 ◎保健センター
 ◎定50人
 ※応募多数の場合は抽選
 ◎問診、バリウムによる胃部エックス線撮影検査
 ◎申込記入例を参照のうえ、はがき、封書、窓口で専用用

紙に記入(土・日曜日、祝日を除く)、電子申請サービス
 (https://www.e-tet.suzuki99.com/tokyo/)
 携帯電話からは下のQRコードのいずれかで保健センターへお申し込みください。
 ◎12月8日(月)必着
 ※受診券は平成27年1月7日頃までに郵送します。
 ◎費1370円
 ※保険証に自己負担割合が1割と記載のある方は450円、2割と記載のある方は910円(保険証などの提示が必要です)

胃がん検診希望
 期日:1月18日
 会場:保健センター
 1. 氏名(フリガナ)
 2. 生年月日(年齢)
 3. 住所
 4. 電話番号
 5. 前回検診年月日(分かる範囲で)

▲申込記入例

▽費用免除の方
 ◎生活保護受給世帯の方
 ◎市民税非課税世帯の方
 ◎中国残留邦人などの方
 ※詳細は、申込後、通知される受診決定通知をご参照ください。
 ※検診車の他、市立病院健診センターでも実施しています。詳細は、市ホームページ等をご覧ください。

予防接種 BCG(結核)

接種日現在、1歳に至るまでのお子さん
 ※生後5か月から8か月に達するまでが標準的な接種時期です。
 ◎12月11日(木) 午後1時30分~

「歯みがきってどうするの？」「歯が生えてくる前にできることはあるのかなあ」
 ◎母子健康手帳、予診票 ※対象年齢を過ぎると自費となります。お子さんの病気等により当日接種できない方は、早めに保健センターにお問い合わせください。
 ◎当日は大変混み合いますので、車での来場及び付き添いの方の来場はご遠慮ください。
 ◎電話でお申し込みください。

親子歯みがき教室 0歳児のケア

東京都福祉保健局からのお知らせ
 医療従事者の届け出
 医療従事者は12月31日現在

とされている方、親子で歯みがきの準備をしましょう。
 ◎おすわりができる頃から1歳未満で第1子のお子さんと保護者
 ◎12月10日(水) 午前9時30分~10時30分 ※月齢により振り分けします。
 ◎保健センター
 ◎合わせて20人(申込先着順)
 ◎ミニ集団での講話、歯ブラシ指導、個別相談
 ◎母子健康手帳、歯ブラシ(使っている場合のみ)、バスタオル
 ◎電話でお申し込みください。

の状況の届け出が必要です。
 ◎医師・歯科医師・薬剤師は届け出を、保健師・助産師・看護師・准看護師・歯科衛生士・歯科技工士は業務従事者届を保健所へ提出してください。
 ◎平成27年1月15日(木)
 ◎薬剤師の方||東京都福祉保健局業務課 ☎03-5320-4503
 ◎それ以外の方||東京都福祉保健局医療人材課 ☎03-5320-4434
 ◎今年「調理師業務従事者届」の該当年です
 ◎都内で調理業務に従事している調理師免許取得者は、12月31日現在の就業場所等の届け出が必要です。都内の保健所窓口または東京都福祉保健局ホームページから届出用紙をダウンロードし、指定届出先へ郵送してください。

12月の乳幼児健診事業 場間保健センター ☎378-3421

事業名	対象	実施日	問い合わせ
3~4か月児健康診査	平成26年8月生まれ	9日(火) 16日(火)	通知が届いていない方は、保健センターまでお問い合わせください。
1歳児歯科健康診査	平成25年11月生まれ	4日(木) 18日(木)	
1歳6か月児健康診査	平成25年5月生まれ	10日(水) 17日(水)	
3歳児健康診査	平成23年11月生まれ	4日(木) 18日(木)	

くらしの情報

覚えのない請求メール、突然の請求画面あわてて連絡しないで!

携帯電話等に届く、身に覚えのない請求メールやインターネット閲覧中に突然表示される「登録されました」との画面。多くの方が遭遇した経験があると思います。その文面の中に「身に覚えのない方はこちら」「解約する方はこちら」などと電話番号等の表示があり、つい連絡してしまったという相談が現在も多数寄せられています。
 「放置すると身辺調査を行う」、「債権回収業者に

これは、架空請求や契約が成立しているとはいえない請求である場合が大半ですので、料金を支払う必要はなく、一切連絡する必要もありません。連絡することによって余計な個人情報情報を漏らしてしまうことにつながりますので注意しましょう。
 また、インターネットで検索すると、ワンクリック請求や不当請求を解決するという相談機関をうたった業者がありますが、その業者に相談したところ高額な料金を請求さ

れたという事例もあります。覚えのないメールや請求画面には連絡しないで無視するのが最善の方法です。サイトにアクセスした覚えがある場合でも契約が成立していない可能性がありま