



人口と世帯数

平成27年1月1日現在	(前月比)
人口	86,594人 (102人増)
男	43,768人 (31人増)
女	42,826人 (71人増)
世帯数	37,184世帯 (13世帯増)

※人口及び世帯数は、住民基本台帳によるものです。

主な記事

市長コラム	2面
わがまち稲城2015	3面
平成25年度国民健康保険事業特別会計の決算状況	4面
衆議院議員選挙結果	5面
除雪関連資機材と防災関連資機材を配備	6面
4コマまんが「なしのすけが行く」	7面
ヘルスメーター	8面

広報



ホームページ <http://www.city.inagi.tokyo.jp/>
 公式ツイッター http://twitter.com/inagi_city
 ◀メール配信サービス(登録される方は、左のQRコードから、または「inagicity@emp.ikkr.jp」に空メールを送信してください)

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

毎月15日号2面に「市長コラム」を掲載しています。

いざという時のために 首都直下地震への備えを!!

1月17日(土)は「防災とボランティアの日」

平成7年1月17日に発生した阪神・淡路大震災では、全国各地から数多くの方々が被災地に駆けつけ、延べ約130万人以上がボランティア活動に参加しました。被災地では被災者の救援や被災地の回復に大きな力を発揮し、ボランティア活動の重要性が確認されました。皆さんもこの「防災とボランティアの日」を機会に、家庭や職場で震災対策について再確認しましょう。
 問 稲城消防署防災課防災係 ☎377-7119

1月15日(木)~21日(水)は ボランティア週間です

地域防災にあなたの力が必要です 消防支援ボランティア募集

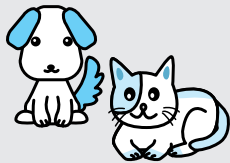
消防支援ボランティアは登録制の専門ボランティアです。被害の軽減・拡大防止のため、消防機関と専門知識や技術を有するボランティアが連携して災害防除活動を行います。
 問 市内在住の18歳以上の健康な方で、震災時に消防に対する支援活動を行う意志のある方
 問 稲城消防署警防課警防係 ☎377-7119

受け付けています 災害時一般ボランティアの 事前登録

稲城市と稲城市社会福祉協議会は、「稲城市災害ボランティアセンターの設置運営等に関する協定」を締結しています。
 市内で大規模災害が発生した場合、迅速かつ効果的な救援活動が行えるよう、ボランティアの事前登録を受け付けています。
 問 災害時、ボランティアとして活動を希望される方
 問 社会福祉協議会地域福祉係
 ☎378-3800、✉vc@inagishakyo.org

災害時のペットの同行避難

災害時、ご家庭で飼われている犬や猫などのペット(小動物)は、市が指定している指定緊急避難場所・指定避難所へ一緒に避難できます。その際、必ず防災用品(ゲージ等)をご持参ください。
 また、日頃からペットのための防災用品の備蓄やしつけをお願いします。



◆ペットのための防災用品

- フード及び水(最低3日分)
- 常備薬、療法食(薬や療法食は災害時に手に入りにくい可能性があるため、ゆとりをもって備えましょう)
- 食器
- トイレ用品(トイレシート、猫砂、新聞紙等)
- 写真(飼い主と一緒に写真があると飼い主を特定する際に役に立ちます)
- ゲージ、キャリーバッグ
- 動物同行避難健康手帳(ワクチンの接種状況や既往歴等が記載できます)
- その他(ガムテープ、おもちゃ等の必要なもの)

◆動物同行避難健康手帳配布場所

- 公益社団法人東京都獣医師会南多摩支部稲城部会(シンドウ動物病院、新ゆりがおか動物病院、野坂獣医科、陽だまり動物病院)
 - 保健センター ●稲城市役所(総合案内)
 - 若葉台出張所 ●平尾出張所
- 問 健康課健康推進係 ☎378-3421

ご家族でできること

災害用伝言ダイヤル等の 体験利用

1月15日(木)午前9時
~21日(水)午後5時



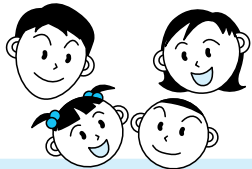
地震発生時に備えて、防災とボランティア週間中は、災害用伝言ダイヤル等の体験利用が可能となります。ご家族と使用方法を確認しておきましょう。

- (1)NTT東日本「災害用伝言ダイヤル171」・「災害用伝言板web171」
- (2)災害用伝言板

伝言板のご利用方法等は、携帯電話会社各社にお問い合わせください。

「減災」のための 家族会議をしましょう!

いざという時のために次の内容をご家族でよく話し合い、災害に備えましょう。



- 非常持ち出し品や非常備蓄品の確認
- 家の内外に危険箇所がないかの確認
- 家族が離ればなれになった時の連絡方法や避難経路、集合場所等の確認
- 自分の住む地域の震災時避難場所の確認
- 防災訓練への参加

※市では、避難所等を掲載した「稲城ガイドマップ・防災マップ」を全世帯に配布しましたのでご活用ください(市ホームページでもご覧いただけます)。

市の取り組み

ご利用ください 防災行政無線専用 テレホンサービス



平成26年4月1日より、防災行政無線で放送した内容をフリーダイヤルで24時間いつでも確認できるようになりました。「放送内容が聞き取れない」「放送を聞き逃した」といった場合に、ぜひご利用ください。なお、災害が発生していない場合は、夕焼け小焼けのメロディーが流れます。

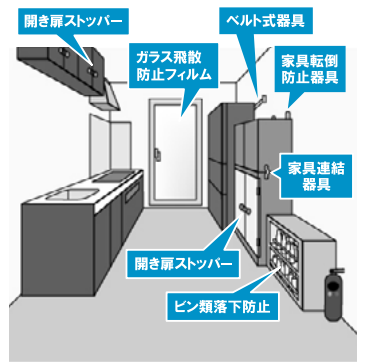
【防災行政無線専用テレホンサービス】
フリーダイヤル ☎0800-800-9991

地震 その時10のポイント

- グラツときたら身の安全
- 落ちついて 火の元確認 初期消火
- あわてた行動 けがのもと
- 窓や戸を開け 出口を確保
- 落下物 慌てて外に飛び出さない
- 門や塀には 近寄らない
- 正しい情報 確かな行動
- 確かめ合おう わが家の安全 隣りの安否
- 協力し合って救出・救護
- 避難の前に安全確認 電気・ガス

家具類の転倒防止対策

近年発生した大きな地震で、けがをした方の原因は、家具類の転倒・落下によるものが30~50%と大きな割合を占めていますが、ちょっとした対策で防止できます。いつ起こるか分からない地震に備え、日頃から対策を心がけましょう。



感震ブレーカーを設置しましょう!

電気による出火を防ぐためには、避難時にブレーカーを遮断することが効果的です。また、地震発生時に自動的に電気の供給を遮断する「感震ブレーカー」をご家庭に設置することも効果的です。

■感震ブレーカーの種類

- 分電盤タイプ
- コンセントタイプ
- その他(簡易タイプ等)



稲城市災害医療マニュアルを 策定しました

市では大規模災害時に、円滑に医療機能を確認できるよう、稲城市災害医療マニュアルを策定し市ホームページへ掲載しました。近くの医療救護所をご確認ください。

木造住宅の耐震補強

阪神・淡路大震災では、死者の約8割が、家屋などの倒壊による圧死でした。家族の命を守るためには、住宅の耐震補強を行い、地震に強い建築物にしておくことが何より大切です。

昭和56年5月31日以前の建築物は、耐震性が低く、倒壊の恐れがあります。市では、木造住宅の耐震診断、耐震改修に対して助成を行っています。
 問 都市計画課開発指導係



皆さんで 取り組みましょう 資源ごみ 集団回収

資源ごみ集団回収とは、自治会や管理組合、子ども会など、地域の団体が、自主的に古新聞やアルミ缶などの資源物を集めて、市へ登録した回収業者へ引き渡す活動のことです。現在、市内68団体が登録しています(平成26年12月末現在)。



集団回収は、循環型まちづくり推進のための実践的な協働の取り組みとして、「実施環境課ごみ・リサイクル係」

発泡トレイ・スチロールは細かく砕いてから回収ボックスへ!



発泡トレイや発泡スチロールは、ラベルをはがして洗って乾かした後、細かくしてから袋に入れて出してください。回収ボックスは、公共施設やスーパーなどの店頭にあります。

箱状など大きなまま回収ボックスに入れると、すぐに満杯になり、次の方が入れることができなくなります。他の利用者の方のためにも、必ず細かく砕いて袋に入れてから出すようにしましょう!

※発泡スチロールを水に濡らすと静電気の発生が抑えられ、カッターで切ったり、細かく砕いたりしやすくなります。※植木鉢などに使用して汚れているものは、よく洗い、よごれを落としてから出してください。

▽出せないもの
卵のパック、弁当やカップラーメンなどの容器、納豆の容器、洗っても汚れの落ちないもの、ペンキを塗ったもの

環境課ごみ・リサイクル係

受付中! 平成26年度 住宅用 創エネルギー機器等 導入促進事業補助金

市では、地球温暖化対策・電力需給状況安定化に向け、住宅用創エネルギー機器等に対する補助を行っています。既に広報でお知らせしていますが、今年度の受付期間が始まっていますので、申請をお考えの方はお忘れのないようお気を付けてください。

詳細は、各公共施設(市役所、各文化センター、平尾・

若葉台出張所)に設置のパンフレットをご覧ください(市ホームページからもダウンロードできます)。

平成26年度内に補助対象機器を自家用として新たに設置した次の方

①市内の住宅に補助対象機器を設置した、または設置した新築住宅を購入した個人

②共用部分で使用するため、補助対象機器を市内の既築集合住宅に設置した管理組合

※住宅の所有者または契約者全員に市税等の滞納がなく、設置についての同意のあることが条件です。

※賃貸住宅などで、オーナー自身が居住していない住宅に

環境課環境政策係

開催します 平成26年度 環境ポスター展

市内小・中学生等が描いた平成26年度環境ポスターの優秀作品(30点)を、次の会場で展示します。各施設にお立ち寄りの際は、ぜひご覧ください。

市役所1階ロビー
1月30日(金)〜2月13日(金)

午前8時30分〜午後5時
※2月13日(金)のみ午後1時まで

※1月31日(土)、2月1日(日)、7日(土)、11日(水)は休日です。

総合体育館1階ロビー
2月24日(火)〜3月8日(日)

環境課環境係

市長コラム No.39 平成26年 稲城市 10大ニュース

昨年は、2月にソチ五輪で41歳の葛西選手がスキージャンプ競技で銀メダルを獲得する一方、フィギュアスケートの羽生選手、スノーボードの平野選手・平岡選手、3人が10代のメダリストになり、6月にゴルフ米ツアーで松山選手が優勝、9月にはテニス全米オープンで錦織選手が準優勝するなど、次代を担う若者の活躍が目立ちました。

理学化学研究所の小保方晴子氏が1月に発表したS TAP細胞の論文は3月に改ざんが露呈し、日本の科学技術に対する信頼が揺らぎかねない事態にもなりま

した。しかし、9月に同研究所と先端医療センター病院が世界初のiPS細胞を用いた再生医療を実施し、12月にはJAXAが小惑星探査機はやぶさ2の打ち上げに成功するとともに、青色LEDを開発した赤崎教授・天野教授・中村教授に

ノーベル物理学賞が授与され、再び信頼を取り戻してくれました。

自然災害の面では、2月の関東甲信地方の記録的大雪、9月の御嶽山での噴火、10月の台風18・19号、11月には阿蘇山の噴火など、引き続き日頃からの備えが大切と感じさせる一年でした。

稲城市の一年の出来事も振り返ってみましょう。

1 電害の発生
6月13日の昼頃市内の広い範囲に降電が発生、特産品の梨・ぶどうに約1億円の被害が出ました。

2 iバス新路線運行
平成14年の本格運行開始から初の路線や時刻表の見直しを行いました。また、第二期見直しに向け稲城市地域公共交通会議を設置しました。

3 坂浜・平尾地区のまちづくりが進展
小田良土地地区画整理事業が着工、上平尾土地地区画整理事業地内に消防出張所用地を確保しました。

4 放課後子ども教室開始
安心安全な放課後の居場所づくりのため小学校8校で試行。新年度には全校実施・全学年対象への拡張に

ます。

5 稲城長峰スポーツ広場のサッカー場が完成
12月にサッカー場・フットサル場の工事が完了し本年1月10日にオープンしました。

6 新設小学校の校名決定
南山東部土地地区画整理事業地内に本年4月開校する小学校の校名を公募したところ「南山小学校」に決まりました。

7 市立病院健診センターの事業推進
日本人間ドック学会の実施する健診施設機能評価を受審し4月に認定されました。健診センターでは稲城市・東京ヴェルディ・(株)オーエンスの三者協定に基づき、ヴェルディと日テレベレーザ所属選手のメディカルチェックも開始しています。

8 新型インフルエンザ対策
国の特別措置法に基づく稲城市条例・規則・行動計画を策定するとともに、11月に南多摩保健所管内三市(日野市・多摩市・稲城市)の連携・協力基本協定を締結しました。

9 稲城なしのすけがゆるキャラグランプリで東京連覇を達成
全国1699体中総合で第104位、ご当地部門で東京都第1位を獲得しました。

10 市役所の組織改正
子どもに関する業務をワンストップ化するなど、分かりやすく利用しやすい組織としました。

以上が稲城市10大ニュースです。昨年の国内外の情勢を俯瞰しつつ、来るべく自然災害の脅威にも立ち向かい、未来に向けた稲城市のまちづくりを皆さんとともに進めていく決意といたします。

稲城市長 高橋 勝浩



▲稲城長峰スポーツ広場



▲建設中の南山小学校



▲市立病院健診センター受付



▲新型インフルエンザ対策・協定締結式



▲ゆるキャラグランプリ結果報告会

家庭剪定枝リサイクル情報

1月15日(土)〜2月15日(土)の作業日・地区 1/20(火)・坂浜、1/27(火)・大丸、2/17(火)・平尾、2/24(火)・百村

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(葉付きの剪定枝を取り除いた葉は、燃えるごみの日に出せば2袋(束)まで無料収集します)。

環境課ごみ・リサイクル係

まちの話題を集める

わがまち稲城 2015



地元稲城で新たな暮らし方の提案を 鈴木 萌さん

稲城第一小学校・第三中学校出身で、稲城育ちの鈴木さんは現在、押立にある古民家で「いな暮らし」という名前のお店を母娘で開いています。お母さんが自宅前で農産物などを並べ始めたのが原点の「いな暮らし」。大学で地域看護を学んだ鈴木さんが、地域で老若男女誰もが集える「もう一つのおうち」のような居場所をつくりたいという思いを抱き、今のスタイルとなりました。

「いな暮らし」では、採れたての稲城産野菜や果物で丁寧に作ったご飯とおやつが食べられます。また、集う方々それぞれが持っているもの・ことを暮らしの中で分かち合い、様々な表現をできる場としても活用していけたら、との気持ちから、地域のミュージシャンやアーティストとコラボレーションし、イベントを主催することも多いそうです。最近では、本の読み聞かせや音楽会、映画の上映会やヨガ教室、マルシェ（小さな市場）などが催されています。

昨年9月より現在の古民家で再始動した「いな暮らし」は、地域の居場所として少しずつ認知され、最近では稲城市内外から幅広い年代の方が訪れています。

そんな「いな暮らし」での活動のほとんどが、市内の資源で賄えるという鈴木さん。その名のとおり、「いなか暮らし」のようなお付き合いをここ稲城でされています。

今後について伺ったところ、『こうしたいという未来像をつくってしまうのではなく、ここに集う方々と思いをシェアしながら、自分たちの手でできることを一つ一つ積み上げて、これからの「いな暮らし」を一緒に築いていけたら』と、話してくれました。

これから楽しくなりそうな稲城、その一翼を担えれば嬉しいと、柔らかな笑顔の鈴木さん。「いな暮らし」が今後どのように進化していくのが楽しみです。



▲親子向けに開催されている絵本の会の様子

「いな暮らし」についてのお問い合わせは ☎080-5644-0508 (鈴木) までご連絡ください。

地域や学校の話をお寄せください。秘書広報課広報広聴係

第23回稲城平和コンサートを開催します

前橋 汀子 ヴァイオリン・リサイタル

名器 グアルネリウスの響き
市民協働課協働推進係



©篠山紀信

平成3年3月7日に制定された「稲城市平和都市宣言」を受け、平和の大切さと尊さを共感する機会として、今年度も「稲城平和コンサート」を開催します。

平和を祈念するこのコンサートにぜひご来場のうえ、美しいヴァイオリンの音色をお楽しみください。
3月8日(日)
午後2時～4時ごろ(開場11時30分)
会場 i プラザホール
観覧料 1,500円(全席自由)

所(一部除く)で、1月19日(月)から平尾・若葉台出張所で販売します。
企画運営 稲城平和コンサート実行委員会

一人で悩んでいませんか? どのようなことでも気軽に相談ください

女性の悩み相談

夫婦や家族の問題、結婚や離婚に関する事、自身の生き方、仕事や職場のこと、恋

※未就学児の入場はご遠慮ください。
※入場券は、1月17日(土)午後2時から各文化センター及び稲城市商工会の「稲城生き生きなしのすけ商品券」販売

先週市民協働課男女平等参画係

人や配偶者からの暴力、子育てなど、現代社会では個人の悩みが複雑になっています。心配事があるけれど相談できる人がいない。誰にも自分の気持ちを分かってももらえない。一人で悩んでいるなら、誰かに話すことで解決の糸口が見つかるかもしれません。面談による相談が困難な方は電話相談もできます。秘密は厳守します。また、水曜日は男性の相談も受け付けます。
毎月第1・第3水曜日、第4土曜日
午前10時～午後1時、午後2時～4時
※相談時間は一人50分間
※相談方法 面談、電話
無料
相談日 前日までに電話(☎378・2286)でお申し込みください。

消費者ルーム支援講座 親子でみそ作りにチャレンジ!

夏に好評だったうどん作りにつき、親子でみそを手作りしましょう。何げなく食べているおみそ汁。みそは何から作られているのか、あの美味しさはどこから生まれるのか、みその正体を見つけてみます。大豆ごはん、みそ汁の軽食付きです。
2月7日(土)
午前10時～午後1時
会場 山文化センター実習室
定員 父子(小学生) 12組(申込先着順)
消費生活団体「ふたごぶらぐだ」会員
エプロン、三角巾、タオル、マスク、筆記用具等
費 1組につき1千円(材料費・行事保険代)
※持ち帰り容器付き
申 1月16日(金)から消費者ルーム(午前10時～正午・午後1時～5時)に電話(☎370・7510)でお申し込みください。
消費生活団体「ふたごぶらぐだ」
市民協働課市民生活係

観光ウォーキングツアー

JR南武線「矢野口駅」から京王相模原線「京王よみうりランド駅」まで散策しながら、穴澤天神社の節分祭等を楽しみながら実施します。
2月3日(火)
午前9時30分～午後3時30分
集合時間・場所 午前9時20分「矢野口駅」南口
※小雨決行

街コン第2弾! いなぎでまち歩きコン

稲城を舞台に「街コン」を開催します。弁天通り商店街周辺でクイズラリーと食べ歩き
先週市民協働課市民生活係

ご利用ください 出産・教育・住宅資金の融資 あっせん制度

市では、出産・教育・住宅資金の調達を予定する方に、取扱金融機関への融資あっせん金助の補助をします。
2月12日(木) 午後2時30分～4時
場所 煉瓦ホール(日野市民会館)小ホール
定員 20人(申込先着順)
講師 佐々木悦子氏(日本エンディングサポート協会理事長)
無料
申 1月16日(金)から消費者ルーム(午前10時～正午・午後1時～5時)に電話(☎370・7510)でお申し込みください。
消費生活団体「ふたごぶらぐだ」
市民協働課市民生活係

梨赤星病予防にご協力ください!

あかほしびょう
梨赤星病予防にご協力ください!
ビャクシン類(カイヅカイブキ、タマイブキ、一部のコニファー等)は梨の「赤星病」の伝染源となります。
稲城市は、梨の栽培に長い歴史があります。特産物の梨を守るために、市内にはこれらの植物を植えないようご協力をお願いいたします。
先週市民協働課市民生活係

終活 最新まで自分らしく

人生のエンディングを考えよう
2月5日(木)
※定員になり次第締め切り
八王子市・町田市・日野市・多摩市・稲城市
東京都消費生活総合センター
市民協働課市民生活係

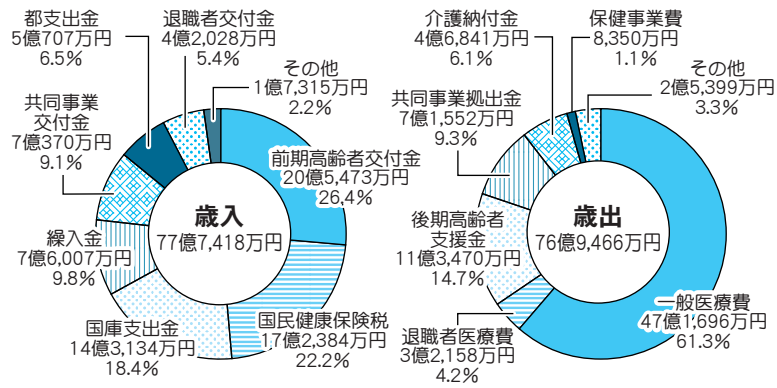
融資利率
本人負担 0.98% (名目利率 2.8%、市補助 1.82%)
※対象は、所得制限など一定の条件があります。詳細は市

先週市民協働課市民生活係

平成25年度 国民健康保険事業 特別会計の決算状況

国民健康保険事業の財政は、特別会計で運営する独立採算の制度です。平成25年度の決算状況をお知らせします。

グラフ1 稲城市国民健康保険事業特別会計の決算状況

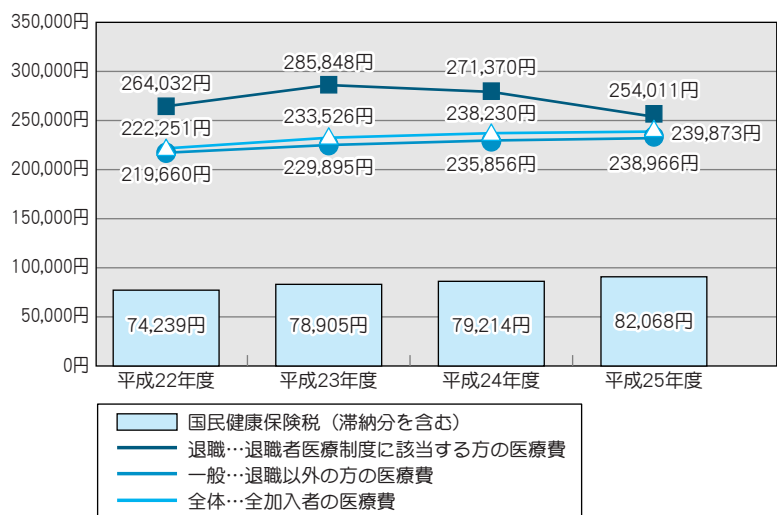


年度別加入者状況 (年度平均)

年度	全体	一般	退職
平成22年度	21,354人	20,107人	1,247人
平成23年度	21,575人	20,175人	1,400人
平成24年度	21,303人	19,879人	1,424人
平成25年度	21,005人	19,739人	1,266人

平成24年度比増減数	全体	一般	退職
	△298人	△140人	△158人

グラフ2 加入者1人あたりの保険者負担医療費と国民健康保険税収入額の推移



納期限 2月2日(月)

国民健康保険税 (第7期)

安心! 納税! 口座振替!!

国民健康保険課

市内の銀行などの金融機関、郵便局、市役所で申込用紙に記入し、提出してください。

国民健康保険税は「口座振替」で便利で確実な

疾病全体に占める糖尿病、脳血管疾患などの生活習慣病の割合は増加傾向にあります。生活習慣病の発症前にはメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の段階があり、これを放っておくと、重大な病気を発症させる危険性が急激に高まります。

特定健康診査 受診率55・0%を達成

市では保険者として各種事業を行い、医療費の適正化を進めています。

旅行などの海外渡航中に、病気やけがで、やむを得ず現地の医療機関で治療を受けた場合、その医療費は帰国後、申請により海外療養費として給付を受けることができます。

海外療養費 支給申請書の内容点検

稲城市では特定健康診査の受診率が年々増加しており、平成25年度は、受診率55・0%に達しました。

③不安や疑問はきちんと聞く

②かかりつけ医をもとに病歴や体質などを把握して

①重複受診はやめよう

お医者さんの 見直そう

お医者さんを信頼し、指示を守りましょう。次の点に留意し医療機関を受診しましょう。

歳入

歳入の主なものは、65歳以下74歳の方の医療費を調整する

歳出

歳出の主なものは、病院等

グラフ2は、年度ごとの1人あたりの納めている国民健康保険税と利用している医療費を比較したものです。

加入者1人あたりの医療機関等へ支払った額は、全体平均で、平成24年度は23万8230円、平成25年度は23万9873円で1643円の増額

医療費は1人あたり 23万9873円

稲城市の医療費は51億円を超過しています。原則として保険税と、国や東京都等からの負担金で支払うものですが、

グラフ1は、稲城市国民健康保険事業特別会計の決算状況です。歳入(収入)総額は77億7418万円、歳出(支出)総額は76億9466万円で、差し引き額は7952万円となりました。加入者(被保険者)は、前年度と比べ、298人の減でした(年度平均)。

前期高齢者交付金が20億5473万円、国民健康保険税が17億2384万円、国からの支出金が14億3134万円です。

しかし、これだけでは医療費を賄えませんので、市の一般会計から7億6007万円を繰り入れ、収支の均衡を保っています。

となりまして。一般分が1・32%の増、退職分は6・40%の減、全体では0・69%の増となりました。

保険税の納め忘れはありませんか

南多摩都市霊園 使用者募集の結果

平成26年11月4日~14日の期間、南多摩都市霊園の使用者を募集しました。結果は下記のとおりです。

なお、申込者数が募集数に達しなかったため、公開抽選は実施していません。

市民課戸籍係

組名	A組	B組
区画面積	3㎡	5㎡
募集数	6区画	3区画
応募者数	2人	0人
辞退者数	1人	-
確定者数	1人	0人

追加実施します! 特定健康診査

稲城市国民健康保険にご加入中で、40歳以上の方が対象の特定健康診査を追加して実施します。

対象者には1月下旬に「受診券(はがきタイプ)」を送付しますので、市内の指定医療機関(下表参照)に予約し、受診してください。

今年度、一度受診券が送られ、受診日まで継続して稲城市国民健康保険に加入している次の全てに該当する方(平成27年3月31日現在)

特定健康診査指定医療機関一覧 (※1)

医療機関名	所在地	電話番号
谷平医院	矢野口	377-6433
矢野口クリニック	矢野口	379-0939
こせき内科クリニック(※2)	矢野口	377-0035
かじわら内科泌尿器科クリニック(※3)	矢野口	370-8770
松本医院	東長沼	377-6027
東長沼クリニック	東長沼	379-4851
あべ内科クリニック	東長沼	379-4870
稲城市立病院(健診センター)	大丸	377-1421
菊池医院	百村	378-3333
高クリニック	平尾	331-8201
簡野クリニック	平尾	331-8570
平尾内科クリニック	平尾	331-8221
桜井医院	押立	378-3224
長峰クリニック	長峰	350-7171

※1 予約・受診時間は医療機関によって異なります。
 ※2 電話予約はできません。予約は来院してください。当日の予約はできません。水曜日・木曜日・日曜日は予約を行っておりません。
 ※3 当日の予約はできません。

介護予防教室

いつまでも元気なお口で介護予防!

口は物を食べるだけでなく言葉の話し方や、感染予防をしたりと様々な機能を担っています。歯周病を予防する口腔ケアや、口から食べる事の重要性を歯科の専門家がわかりやすく説明します。

対 おおむね65歳以上の方
日 1月26日(月)
時 午後2時～3時30分
場 中央文化センター4階
定 20人(申込先着順)
①歯周病の恐ろしさについて
②要介護状態にならないための口腔ケア

講 水野 将憲氏(あさがお歯科事務局長)
費 無料
申 1月16日(金)から電話でお申し込みください。
先 園地域包括支援センターエレガントもむら ☎379・5500

プロが教える! 男の料理教室
身体機能を低下させないで元気に暮らしていくためには、栄養バランスの良い食事を取ることが重要です。健康維持や介護予防にもつながります。調理経験の少ない方や、苦手な方でも簡単に調理できます。

対 おおむね65歳以上の男性
日 1月30日(金)
時 午前10時～午後1時
場 第三文化センター
定 20人(申込先着順)
内 管理栄養士による講義、調理実習

講 加藤 久佳氏(ひらお苑管理栄養士)
持 三角巾、エプロン、タオル
費 500円(食材費)
申 1月16日(金)から電話でお申し込みください。
限 1月23日(金)
先 園地域包括支援センターひらお ☎331・6088

に関する不安、聞きたいこと、思い等を話し合います。
対 高齢者を介護している家族
日 2月8日(日)
時 午後1時30分～3時
場 いなぎ苑(百村25)
費 無料
申 1月16日(金)から電話でお申し込みください。
先 園地域包括支援センターエレガントもむら ☎379・5500

高齢者緊急通報システム

もしもの時にボタン1つで通報できます

ボタン式緊急通報装置と、人の動きと煙を感じ異常の際には自動通報する装置を設置します。これにより24時間、受信センターが異常を感じた場合、電話で利用者の状況を確認し、必要に応じて119番、110番通報を行うとともに、現場急行員が出勤します。
対 おおむね65歳以上で、ひと

高齢者の徘徊行動で探索用機器を貸し出します

衣服などに付ける位置情報小型端末機器を貸し出します。徘徊する高齢者の生活の安全を図るうえで、位置情報サービスの提供や緊急対応員による探索・保護などの協力が受けられます。
対 おおむね65歳以上で徘徊行動のある方

高齢者の徘徊行動でお困りの方へ

①申請受理後、地域包括支援センターの職員が調査
②判定会議で決定
③本人と関係者の立ち会いのもと、市の指定業者が装置を設置
費 所得に応じて負担
先 園高齢福祉課高齢福祉係

座談会 グループホームを話しあおう

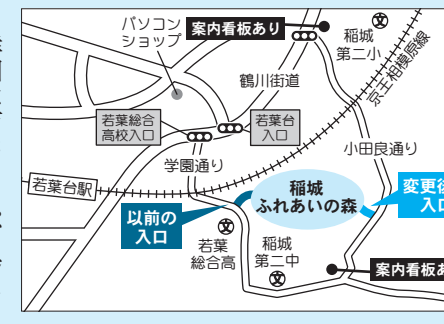
知的障害者(身体障害重複を含む)が地域で生活する場としてグループホームがあります。これからのグループホームについて話し、「こんなところに住んでみたい」など意見交換しませんか。関心のある方はどなたでも参加できます。
日 2月10日(火)
時 午前10時～正午
場 中央公民館2階実習室
定 20人

成年後見制度 社会貢献型後見人を目指すための基礎講習

稲城市が近隣4市(調布市、日野市、狛江市、多摩市)と共同運営する多摩南部成年後見センターで、親族や弁護士等の専門職以外で後見業務を担う「社会貢献型後見人」の候補者を養成する講習の受講者を募集します。
対 次の①～③の全てに該当する方
①稲城市、調布市、日野市、狛江市及び多摩市に、この5市において、後見業務に関わる活動を行う意思と判断能力の低下した方の福祉を理解する姿勢があり、後

稲城ふれあいの森 入口を 変更しました

多摩都市計画道路3・4・17号坂浜平尾線の工事に伴い、稲城ふれあいの森の入口が変更となりました(下図参照)。都道完成までの期間、ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。



※詳細は市ホームページをご覧ください。
対 児童青少年課青少年係

衆議院議員選挙結果

平成26年12月14日に行われた衆議院議員選挙の結果は次のとおりです。
▷稲城市の投票率
衆議院小選挙区選出 56.43%(前回65.60%)
衆議院比例代表選出 56.43%(前回65.59%)
▷開票結果 表1～2のとおり
選 選挙管理委員会事務局

表1 衆議院議員選挙【小選挙区選出(東京都第22区)】開票結果

候補者名(届出順)	候補者届出政党名	稲城市得票数	東京都第22区得票数	結果
山花郁夫	民主党	11,219	80,014	
伊藤達也	自由民主党	18,079	116,757	当選
坂内淳	日本共産党	5,035	36,980	
かのあきら	次世代の党	2,809	20,288	

表2 衆議院議員選挙【比例代表選出(東京都選挙区)】開票結果

届出政党等名称(届出順)	稲城市得票数	東京都選挙区得票数
自由民主党	11,919	1,847,986
新党改革	120	16,597
次世代の党	1,847	253,107
民主党	7,140	939,795
公明党	4,113	700,127
社会民主党	898	129,992
維新の党	5,206	816,047
幸福実現党	108	17,648
生活の党	865	156,170
日本共産党	5,425	885,927

平成26年度 事務事業評価 (平成25年度 事務事業分)

企画政策課企画政策係

平成25年度に市が実施した事業のうち教育委員会所管の7事業を対象に、行政改革の観点から事業の再点検を行いました。

事務事業評価とは、行政改革

介護者交流会

介護している方同士で介護

の一環として、効率的で質の高い行政の実現、成果重視の行政サービスの確立等を図るために実施しています。

評価の流れ

各事業の所管部署が記入する事務事業評価票を基に、教育委員会事務局点検評価委員会

評価方法

事業の「妥当性」「必要性」「公平性」「効率性」「成果」の観点から、満点を22点として各項目の点数を付け、A、

評価結果

評価	点数	評価の説明	事業数
A	22～18点	事業の拡充等、積極的な推進が適当	2事業
B	17～14点	現行水準を維持し、着実な実施が適当	4事業
C	13～10点	事業の見直しが必要	1事業
D	9～3点	事業の廃止を検討することが必要	0事業

Dの4段階で評価を行います。評価の客観性・透明性を確保するとともに、市民の立場から事業を検証することにより、効率的・効果的な行財政運営を行うための参考にしてまいります。

評価結果

7事業の評価結果は、下表のとおりです。この評価結果を踏まえ、各事業の所管部署において、今後の事業方針を策定してまいります。

評価結果

※評価結果及び今後の事業方針の詳細は、市ホームページ、

見人として活動できる方
②基礎講習(5月中旬に7日間程度)、実務研修(6～7月に週2日各半日程度)の全日程に出席できる方
③民法87条に定められた欠格事由に該当しない方
定 5人
選 考 書類・面接
申 経 履歴書(所定様式)及び作文(「成年後見に関するあなたの考え」を400～800字程度にまとめたもの)を郵送してく

ださい。
▽書類配布場所 生活福祉課地域福祉係
※市ホームページからもダウンロードできます。
限 2月16日(月)必着
先 多摩南部成年後見センター(〒182-0026調布市小島町3の69の2 第一荒井麗峰ビル2階)
問 生活福祉課地域福祉係、多摩南部成年後見センター ☎042・498・5802

傍聴できます 稲城市 都市計画審議会

- ▽諮問案件
- ①若葉台西地区地区計画の変更
- ②南多摩駅周辺地区地区計画の変更
- ③生産緑地地区の変更(南山東部土地地区画整理事業関連)
- ▽協議案件
- ①用途地域・高度地区・防火地域及び準防火地域の変更(稲城小田良土地地区画整理事業連)
- ②小田良地区地区計画の決定
- ③堅台地区地区計画の変更
- ④2月4日(水) 時午前10時、
- 場市役所4階議会会議室
- 定10人(抽選)
- 申はがきに住所・氏名・電話番号

事業計画の縦覧

番号を記入のうえ、お申し込みください。
限1月23日(金)消印有効
先週都市計画課都市計画係

次の両事業について、第1回事業計画変更の縦覧を行います。
稲城押立第一土地地区画整理事業(組合施行)
①公共施設用地及び宅地面積の変更
②資金計画の変更など

稲城小田良土地地区画整理事業(組合施行)
①土地利用計画の変更
②資金計画の変更など

この都市計画案にご意見のある方は、縦覧期間中に意見を提出できます。
①1月16日(金)～30日(金) ※土・日曜日を除く。
時午前8時30分～午後5時
場市役所3階都市計画課
先週都市計画課都市計画係

都市計画案の縦覧

多摩都市計画
生産緑地地区の変更

この都市計画案にご意見のある方は、縦覧期間中に意見を提出できます。
①1月16日(金)～30日(金) ※土・日曜日を除く。
時午前8時30分～午後5時
場市役所3階都市計画課
先週都市計画課都市計画係

除雪関連資機材と 防災関連資機材を配備



(株)富永農場代表取締役 富永重芳様
からご寄付いただきました

市ではご寄付により、除雪関連資機材としてドーザー式除雪機やロータリー式除雪機、除雪機運搬用トラック、フォークリフト、スコップを、また防災関連資機材として避難所の無停電照明、避難所運営用照明等、消防団装備品として可搬式ウインチ、油圧ジャッキを購入しました。



今後の積雪に備え、除雪機は各駅や主要なバス停などを除雪するために使用します。スコップは消防団及び自主防災組織等に配布しました。

管理課維持補修係、稲城消防署防災課防災係 ☎377-7119

官公署 だより

平成26年度 労働者向けセミナー

あなたの労働条件を再チェック！トラブル防止のために知っておきたい基礎知識

①1月20日(火)、労働条件に関する基礎知識～自分の労働条件を知る～
②1月27日(火)、労働条件をめぐるトラブル事例・判例と対応策

◆共通事項
労働者、働く予定の方、テーマに関する方
時各午後6時30分～8時30分
場調布市市民プラザあくろすホール(コクテイ13階)
定100人(申込先着順)
講園部 洋士氏(弁護士)
費無料

主 東京都労働相談情報センター八王子事務所、稲城市、調布市、府中市
※詳細は「TOKYOはたらくネット」ホームページをご覧ください。
先週 東京都労働相談情報センター八王子事務所 ☎042-643-0278

平成26年度
男女雇用平等セミナー
女性が働くために
知っておきたい基礎知識

労働者、働く予定の方、テーマに関する方
①2月12日(木)、各種の働き方に適用される制度とそれの比較(その1)「正社員、パート、契約、派遣とは？」

②2月19日(木)、各種の働き方に適用される制度とそれの比較(その2)「税金、社会保障の違い」他
時各午後2時～4時
場スクエア21・府中市女性センター(ステイザ府中中原4階)
定各70人(申込先着順)
講櫻井 三樹子氏(特定社会保険労務士)
費無料
※託児サービスがあります(1歳以上の未就学児定員10人。先着順)、1月29日(木)までに電話で予約してください。

調査にご協力ください

総務契約課総務係



工業統計調査

平成26年12月31日現在で、製造業を営む事業所を対象に工業統計調査を実施します。本調査は、1年間の生産活動に伴う製造品の出荷額、原材料使用額などを調査し、製造業の実態を明らかにすることを目的としています。

◆共通事項
調査票に記入していただいた内容は、統計法に基づき秘密が厳守されますので、正確なご記入をお願いします。

調査の実施に当たっては、1月中旬から下旬にかけて東京都知事から任命され、本人写真付きの調査員証を

2015年 農林業センサス

農林業センサスは、農林業を営んでいる方を対象に5年に1度、全国一斉に実態を調べ、国や地方の農林業施策の企画・推進を図るための調査です。

調査の実施に当たっては、1月下旬から2月上旬にかけて東京都知事に任命された、本人写真付きの調査員証を携帯した統計調査員がお伺いします。

◆共通事項
調査票に記入していただいた内容は、統計法に基づき秘密が厳守されますので、正確なご記入をお願いします。

主 東京都労働相談情報センター八王子事務所
先週 東京都労働相談情報センター八王子事務所 ☎042-643-0278

所得税の 確定申告

日野税務署

平成26年分の所得税(復興特別所得税を含む、以下同じ)の確定申告期間は2月16日(月)～3月16日(月)です。また、納期限も3月16日(月)です。ご注意ください。

確定申告不要制度
公的年金等の収入金額の合計額が40万円以下で、かつ、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下の場合には、所得税の確定申告は必要ありません(この場合でも所得税の還付を受けるためには確定申告が必要です)。

なお、所得税の確定申告をしなかった場合で、公的年金等の源泉徴収票に記載されていない各種所得控除の適用を受ける時や、公的年金等に係る雑所得以外の所得がある時は、住民税の申告が必要です。

無料申告相談会
(東京税理士会日野支部)
東京税理士会日野支部が次の申告を対象に無料申告相談

場のジャズ演奏が無料で楽しめる機会です。気軽にご来場ください。
①1月30日(金)
時午後6時30分～8時30分(開場11時午後6時)
場iプラザホール
定300人
費無料
申団体名(個人の方は不要)・mod.go.jp

期日	受付時間	会場
2月2日(月)～4日(水)	午前9時30分～11時	地域振興プラザ4階(消防署向かい)
2月5日(木)・6日(金)	午後1時～3時	第三文化センター

※車でのご来場はご遠慮ください。

氏名・電話番号を記載のうえ、ファクスまたはメールでお申し込みください。
限1月27日(火)
先週 北関東防衛局企画部地方協力基盤整備課 ☎048-600-1800、☎048-600-1803
2、✉kiakanto-semi.nar30@n-kanto.rdb.mod.go.jp



プール等休止と
キャンペーンのお知らせ

オーエンス健康プラザは2月3日(火)～25日(水)の期間、プールと浴槽利用を休止します。

またプール休止期間に向けてトレーニングジムお試しキャンペーンとして、1月からプール券でのジム利用(室内靴必要)、ストレッチに加え一部無料プログラムも参加できるようになります。

2月は50分間の1回型有料教室としてスタジオで特別プログラム、ジムでマシンワンポイント講習会を開催します。

詳細は、館内掲示または「オーエンス健康プラザ」ホームページをご覧ください。

環境についての川柳

オーエンス健康プラザでは環境にやさしい施設づくりに取り組んでいます。身近な環

なしのすけが行く No.19 マンガ #とジエント. Includes illustrations of a character and text about environmental efforts.

境問題をテーマにした川柳をお送りください。川柳は館内に掲示し、利用者投票による金・銀・銅賞、館長賞を選出します。

3月まで場所を移動して開催します。市立病院開催の際は骨密度測定もありますので、ぜひご来場ください。

市立病院からののお知らせ. Includes a small illustration and contact information.

駅前保健室

3月まで場所を移動して開催します。市立病院開催の際は骨密度測定もありますので、ぜひご来場ください。

2月21日(土)午前10時～午後1時、市立病院本院1階ロビー

※2月は1回のみ 内健康チェック等(2月21日のみ骨密度測定あり)

無料

稲城SUN GO(産後)クラブ産後の育児相談&ヨガ

対生後1カ月～6カ月の乳児を持つ両親及びそのご両親

1月31日(土) 午前10時～正午 場市立病院健診・外来棟2階講座室

1家族700円 申電話でお申し込みください。 共通事項

社会福祉協議会から. Includes an illustration of a person and text about social welfare services.

福祉のついで

「身近な地域の中で、自分の空いている時間を生かして福祉の仕事をしてみたい」という方を対象とした相談・面接会を開催します。

市内11の福祉関係法人が非常勤職員、パート職員を中心とした求人をご案内します。

相談もお受けします。福祉の仕事に興味はあるけど、初めてで分からないという方も、ぜひご参加ください。

※申込者多数の場合は抽選 ※みどりクラブ会員の方は、所属のみどりクラブを通じてお申し込みください。

1月23日(金) 午後1時30分～4時(受付終了) 午後3時30分(地域振興プラザ4階)

稲城市社会福祉協議会、東京都福祉人材センター

うきうき芸能大会. Includes an illustration of a person and text about a performance event.

福祉のついで

歌や舞踊などの趣味や特技を披露してみませんか。

2月12日(木)まで ※日曜日、祝日を除く。

2月15日(木)から電話でお申し込みください。

商工会 だより. Includes a logo and text about a newsletter.

日頃の教室での作品から生徒オリジナル作品まで、あいiショップ内に展示しています。

2月12日(木)まで ※日曜日、祝日を除く。

2月12日(木)のみ午前9時～午後6時

3月6日(金) 午前10時30分～午後3時30分

1月15日(木)から電話でお申し込みください。

シルバー人材センター. Includes a logo and contact information.

受講者募集 パソコン講習会

18歳以上の方 受講費下表のとおり

2月13日(金)～3月6日(金)

2月7日(土) 午後1時30分～4時

2月9日(月)～13日(金)

2月2日(月)～12日(木)

Table with 4 columns: Course, Date (Course Period), Time, and Fee (Textbook included). Lists various PC training courses.

※(A)～(D)それぞれ5人募集、(A)(C)はWindows7、(B)(D)はWindows8.1パソコンを使用します。

みんなのコーナー. Includes a logo and text about a community corner.

法テラスシンポジウム 福祉と司法が連携する社会

2月7日(土) 午後1時30分～4時45分

2月18日(水) 午後9時30分～10時

1月30日(金) 午後1時30分～4時

合同就職面接会. Includes details about job interviews and contact information for various organizations.

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。

子宮頸がん・乳がん検診

無料クーポン券をお持ちの方へ

受付終了間近になると予約が集中し受診できないことがあります。早めの予約をお願いします。

無料クーポン券を紛失した場合は再発行できませんので、お問い合わせください。

広報いなぎ8月15日号でお知らせしたとおり、一定年齢の女性に子宮頸がん検診・乳がん検診の無料クーポン券を郵送しました。無料クーポン券での検診予約の受付終了が近づいていますので、再度受付案内をご確認ください。

一日の予約数に限りがあり、市立病院健診センター(乳がん)

▽予約受付期限

子宮頸がん検診 20歳(平成5年4月2日)～6年4月1日生まれ)

乳がん検診 40歳(昭和48年4月2日)～49年4月1日生まれ)

予防接種 BCG(結核)

接種日現在、生後1歳に至るまでのお子さん

※生後5か月～8か月に達するまでが標準的な接種時期です。

1月27日(火)

▽受付時間 午後1時30分～3時

※受付開始時は大変混み合いますので、時間に余裕のある方は、なるべく時間をずらしてのご来場にご協力ください。

親子歯みがき教室

「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」と思っている方、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子のお子さんとは保護者

1月21日(水)

10時30分～11時30分

※月齢により振り分けします。

市内店舗が受賞しました

平成26年度グッドバランスメニューキャンペーンで

市内店舗が受賞しました

南多摩保健所は、稲城市、日野市、多摩市でグッドバランスメニューキャンペーンを実施しています。「主食・主菜・副菜」のそろったバランスの良いメニュー、野菜が20g以上入ったメニューを対象とする事業で、今年で3年目になります。

保健センター

26日(木)

ペリエの丘クリニック(子宮頸がん検診) 2月27日(金)

保健センター

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)

消費者相談室 ☎378-3738

保険年金課年金係 (予約不要)

保健センター ☎378-3421

福祉センター ☎378-3366

参加者募集

調理講習会

節分は発酵食品で免疫力も運気もアップ!

開運の恵方巻、邪気をはらうイワシのつみれ汁、免疫力アップの塩麴を使った主菜などを作ります。豆まきで残ったお豆も福豆煮でおやつになります。

1月28日(水)

10時30分～午後1時30分

場第四公民館講座室

16人(申込先着順)

※付き添いの方の参加は不可

持エプロン、三角巾、筆記用具、手拭き、(お持ちなら)

1月23日(金)

2月の申込受付

場先保健センター ☎378-3421

事業名	対象	実施日	備考
2歳児 歯科健康診査	平成25年1月生	4日(水)	前日までに保健センターに予約してください。
2歳6か月児 歯科健康診査	平成24年7月生	13日(金)	
妊婦 歯科健康診査	妊娠16週～27週の方	13日(金)	1コース2日(金)27日(金)
母親学級(マタニティコース)※	初産婦とそのパートナーの方	20日(金)	
離乳食調理講習会※	第1子の保護者(平成26年9月生)	16日(月)	
母子健康相談	未就学児	6日(金)	

※母親学級は先着20組、離乳食調理講習会は先着25人

医療・相談あない 1月15日～2月1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	薬局	地区
18日(日)	稲城腎・内科クリニック ☎370-7611	かしの木薬局 ☎370-4193	東長沼
25日(日)	菜の花クリニック ☎313-9272	ゆずりは薬局 ☎370-5057	東長沼
2月1日(日)	いしがき医院 ☎401-3733	オーベル薬局大丸店 ☎379-1499	大丸

【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	
法律相談(前日予約)	15日(木) 20日(火) 22日(木) 27日(火) 29日(木)	午前9時～正午	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)	
不動産相談(前日予約)	28日(水)	午後1時30分～4時30分		
遺言書作成などくらしの書類作成相談(前日予約)	20日(火)			
税務相談(前日予約)	15日(木)	午後1時30分～4時30分		
住宅リフォーム相談(※)	21日(水・予約終了)			
人権・身の上相談(前日までに予約)	16日(金)	午前10時～午後1時、午後2時～4時		
女性の悩み相談(前日までに予約)	21日(水) 24日(土)			
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]	28日(水)			
健康相談(前日までに予約) ※会場はオーエンス健康プラザ	20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)	20日(火)	午前9時10分～11時		
心配ごと相談	21日(水)	午前10時～正午	福祉センター ☎378-3366	
高齢者・障害者の法律相談(予約随時)	21日(水)	午後1時30分～4時30分		
ひとり親家庭カウンセリング相談(予約随時)	24日(土)	午後1時～4時		

※2月4日(水)の住宅リフォーム相談は、1月23日(金)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
24日(土)	市民課、保険年金課(国民健康保険係のみ)、課税課、収納課



胸痛

稲城市保健センター ☎378-3421

胸痛は比較的自覚することが多い症状だと思います。チクツとした痛みから圧迫されるような痛みまで、痛みの種類や持続時間も様々です。その中でも「狭心症」「心筋梗塞」が心配的になっています。

実は心臓由来の胸痛、つまり「狭心症・心筋梗塞」は問診である程度判断することが出来ます。重要な点

は①何をしている時に、②どのような痛みが、③どのくらい続いたか、④胸以外に痛む部位は、です。例えば①坂道を登っている時に、②胸全体が圧迫されるような痛みが出ると、③安静で5～10分で改善し、④左肩や顎にまで痛みが響いた。となると狭心症による胸痛である可能性が濃厚となります。

ではどのような人が狭心症・心筋梗塞のリスクが高いのでしょうか。一般的なリスクは喫煙・高血圧・糖尿病・高脂血症です。高血圧・糖尿病・高脂血症は内服でコントロールできますが、根治はできません。しかし喫煙は、禁煙をすることで狭心症・心筋梗塞のリスクを下げる事ができます。

ますから、現在喫煙している方も禁煙を検討してみたいかがでしょうか。現在禁煙のためにいろいろな薬も出てきています。禁煙外来を行っている医院もありますのでご相談いただけばと思います。高血圧・高脂血症・糖尿病は自覚症状に乏しいため、自ら受診して病気を見つけるのは難しいと思います。だからこそ検査が大切なのです。

しばらく検査を受けていないという方はぜひ検査を受けましょう。今年、毎日10万回も動き続けてくれている心臓を守ってあげてください。ご自身の健康のために、ご自身の健康に目を向けてみませんか。

稲城市医師会 田島 一樹

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/

稲城消防署

☎377・7119