

市役所の代表電話は  
042-378-2111  
FAX042-377-4781



ホームページ <http://www.city.inagi.tokyo.jp/>  
携帯電話版 <http://www.city.inagi.tokyo.jp/i/>  
(左のバーコードを読み取り機能付き携帯電話で読み取ってください)

# いなぎ

広報

「緑につつまれ友愛に満ちた」  
市民のまち稲城

市の木  
「イチョウ」



発行 東京都稲城市 〒206-8601 東京都稲城市東長沼2111 編集 秘書広報課広報広聴係

3月21日(祝)

## 臨時休日開庁します

転入・転出・転居の届け出など

転出・転入の多いこの時期、市では特別に休日開庁します。

定例の休日開庁の業務内容と異なります。

期日 3月21日(祝)

時間 8時30分～正午・1時～5時

開庁窓口 市役所市民課

業務内容 転入・転出・転居の届け出、住民票の写し・印鑑証明書の発行、印鑑の登録・廃止

問い合わせ 市民課市民窓口係



## 地域や家庭での防災対策に 稲城市防災マップ



市では、市民の皆さんと防災に関する情報を共有できるように、稲城市防災マップを作成しました。

この地図には、大地震時の避難場所や避難所などを掲載しているほか、平成14年に国土交通省が公表した「多摩川浸水想定区域図」に基づき、2000年に1回程度の大雨によって、市内を流れる多摩川が氾濫した場合に想定される浸水範囲と浸水深を表示した「多摩川洪水ハザードマップ」も掲載しました。

これをもとに改めて家庭や地域で、いざという時の避難方法などを話し合い、またより具体的な地域での防災マップ作成の一助としても活用してください。

このマップは、自主防災組織などに依頼し、市内全世帯に配布します。また、市内の事業所などで希望する場合は、消防署などで配布します。

問い合わせ 稲城消防署 警防課防災係

### Jリーグディヴィジョン2ホームゲーム日程

発売日	節	期日	開始時間	対戦相手	会場
2月17日(金)	1	3月4日(土)	2時	徳島ヴォルティス	国立競技場
	3	3月18日(土)		愛媛FC	駒沢陸上競技場
	6	4月1日(土)		柏レイソル	味の素スタジアム
	9	4月15日(土)		ザスパ草津	国立競技場
販売なし	12	4月29日(祝)	午後7時	コンサドーレ札幌	西が丘サッカー場
	13	5月10日(水)		横浜FC	味の素スタジアム
	15	5月14日(日)		水戸ホーリーホック	国立競技場
	17	5月20日(土)		モンテディオ山形	味の素スタジアム
販売なし	18	5月27日(土)	2時	湘南ベルマーレ	西が丘サッカー場
	20	6月7日(水)		ベガルタ仙台	国立競技場
	23	6月21日(水)		ヴィッセル神戸	味の素スタジアム
	26	7月8日(土)		サガン鳥栖	国立競技場
5月12日(金)	28	7月16日(日)	午後7時	徳島ヴォルティス	味の素スタジアム
	28	7月16日(日)		徳島ヴォルティス	
	28	7月16日(日)		コンサドーレ札幌	
	30	7月26日(水)		コンサドーレ札幌	

### アジアチャンピオンズリーグ グループステージホームゲーム日程

発売日	節	期日	開始時間	対戦相手	会場
2月17日(金)	1	3月8日(水)	午後7時	蔚山現代ホランイ	国立競技場
4月7日(金)	4	4月26日(水)		アレマ・マラン	
4月7日(金)	6	5月17日(水)		タバコ・モノポリ	

駒沢陸上競技場は、指定ブロック内自由席です。  
西が丘サッカー場は、会場の都合により販売しません。

## J1復帰を目指して 東京ヴェルディ1969



稲城市を拠点として活動する東京ヴェルディ1969。昨年は元日に行われた天皇杯で優勝という、これ以上ないスタートを切りましたが、シーズン中は実力を出し切れず、残念ながらJ2降格という結果となつてしまいました。

今シーズンは、あのラモス監督を迎え、ともにヴェルディ黄金期を選手として支えた都並・柱谷両コーチも就任。一年でのJ1復帰

### 稲城市民シート 発売中!

2006シーズンも稲城市民シートを販売します。このシートは、東京ヴェルディ1969が、稲城市民の方を対象に、特別価格で優先販売しているものです。

味スタスタジアムの座席は、昨年と同じ1階席で、試合の熱気や選手のプレーの迫力を直接感じることができず。

ぜひスタジアムへ出かけ、ヴェルディの熱い戦いを応援してください。

対象 市内在住・在学・在勤の方

「広報いなぎ」または身分を証明できるものを販売協力店にお持ちください。

販売額 一席1千円

未就学児の保護者のひざの上での観戦は無料です。

販売席数 1試合260席(着順)

市ホームページでお知らせしていますが、4月までの試合については、既に2月17日(金)から販売しています。各販売協力店へ確認のうえお買い求めください。

問い合わせ (株)日本テレビフットボールクラブ(杉本) ☎044・946・3034番

### 市民シート販売協力店一覧 発売日は全店で10時から販売

店名	地区	販売日	販売時間	電話番号
清水屋酒店	矢野口	木曜日を除く毎日	10時～午後10時	377-7624
(有)タカハシスポーツ		火曜日を除く毎日	9時～午後7時	378-1104
市民レストラン梨の木売店(市役所地下)	東長沼	月～金曜日	10時～午後2時	378-1814
コミュニティストアざるや		水曜日(月2回)を除く毎日	8時～午後11時	377-6043
MerK(メルク)	大丸	水曜日を除く毎日	10時～午後7時	379-1123
内山大賀堂		月～土曜日	9時～午後8時30分	378-1577
ドライクリーニング巴屋	北浜	月～土曜日	9時～午後8時	377-6143
北浜酒店		水曜日を除く毎日	10時～午後8時	377-4914
福島屋	坂浜	水曜日を除く毎日	8時～午後9時	331-3710
大谷商店平尾店	平尾	日曜日・祝日を除く毎日	10時～午後7時	331-7717
コミュニティストア稲城押立店	押立	無休	7時～午後11時	377-9333
カドヤ	向陽台	水曜日と第1・3日曜日を除く毎日	10時～午後8時	378-4439
レストランパークヒル(総合体育館内)	長峰	第2・4月曜日を除く毎日	11時～午後7時	331-8383

# 春の火災予防運動

「あなたです  
火のあるくらしの  
見はり役」

3月1日～7日

17年中、市内では25件の火災が発生しました。そのうち建物火災は17件でした。火災件数は16年より6件少なくなっていますが、死者が1人、負傷者は3人と、大切な生命と財産が失われています。その主な原因は、たばこ、放火(放火の疑いを含む)、てんぷら油の放置、火遊びの順となっています。たばこやガスコンロからの火災は、家庭内での不注意によるものです。

## 住宅防火 いのちを守る7つのポイント

3つの習慣  
寝たばこは、絶対やめる。  
ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用  
する。

ガスコンロなどから離れる時は、必ず火を消す。  
4つの対策  
逃げ遅れを防ぐために、  
住宅用火災警報器などを設置する。  
寝具や衣類に燃え移ることを防ぐために、防災製品を使用する。  
火災を小さいうちに消す

## 住宅用火災警報器があなたの命を救う

全国の建物火災の約8割は一般住宅で発生しています。死者は1千人を超え、その7割が「逃げ遅れ」によるものです。こうしたことから消防法が改正され、6月1日から既存住宅を除くすべての住宅共同住宅を含む「住宅用火災警報器」の設置が

ために、住宅用火災警報器を設置する。

高齢者や身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。

## 東京都平和の日 平和の願い永久に 黙とうにご協力ください 3月10日

東京都では、東京大空襲のあった3月10日を「東京都平和の日」と定め、悲劇を二度と繰り返さないために、平和の大切さを改めて考える日としています。

市では、犠牲者の霊を慰め、併せて世界の恒久平和の実現を願い、市役所で1分間の黙とうを行います。皆様のご協力をお願いします。

期日 3月10日(金)

時間 1時

問い合わせ 企画部政策室

義務付けられました。既に市では16年10月1日から火災予防条例で新築及び改築住宅に「住宅用火災警報器」の設置を義務付けています。さらに、既存住宅への設置も勧められています。

## 防火を 防ぐためには

春先は空気が乾燥し、火災がおきやすい季節です。火の元には十分注意が必要です。

特に、放火は時と場所を選ばない無差別なものが多く、いつでも身の回りで発生する恐れがあります。こうした悪質な放火をさせない

## 参加者募集 普通救命講習会

稲城消防署では、いざという時に役立つ救命手当の講習会を行います。受講したことのある方も、救命技能を忘れることなく維持向上させるために、ぜひ参加してください。

この事業は、(財)自治総合センター・宝くじコミュニケーション助成事業により購入したAEDトレーニングユニット



い、されない環境を地域ぐるみで連携してつくりましょう。

「ゴミ出しのルール」「指定日の朝」「指定場所に」を守る。  
家の周りの暗がりや袋小路に街灯などを取り付けて明るくする。  
寝る前にもう一度家の周りを点検し、不審者を見つけたらすぐに110番

出かける時は必ず鍵をかけ、車庫や物置に簡単に侵入されないようにする。  
新聞・雑誌・段ボールなどの燃えやすい物を家の周りに置かない。

路上駐車をしない。車やオートバイを放置しない。車のカバーは防災処理をしたものを使用する。  
火災や地震に関するニュースなどに関心を持ち、家

ツトを使用して訓練を実施するものです。  
対象 市内在住・在学・在勤の中学3年生以上の方  
期日 3月19日(日)  
時間 9時30分～12時30分  
会場 稲城消防署  
内容 応急手当基礎知識  
心肺蘇生法、大出血時の止血法、AED(自動体外式除細動器)の操作方法  
費用 無料  
定員 30人(先着順)  
受講した方には救命技能者として講習修了証(2年有効)を交付します。  
顔写真(縦3cm×横2.5cm)をお持ちください。  
申し込み方法 3月15日までに電話で申し込んでください。  
申し込み・問い合わせ 稲城消防署警防課救急係  
☎378-7119番

族で話し合う機会を持ちましょう。  
地域が互いに連絡をとり合って、放置ごみの清掃を行います。

問い合わせ 稲城消防署 予防課査察指導係 ☎378-7119番、悪質販売に関すること「経済課消費生活係」

## 正しく救急車を 利用しましょう

市の救急出動件数は毎年増加し、17年は3千227件でした。  
救急車は、けがや急病などで緊急に病院に搬送しなければならぬ傷病者のためのもので、最近軽い病気がやがても救急車の出動を要請するケースが多いため、重症な傷病者の搬送に支障をきたしてしまいう場合もあります。

救急車を本当に必要とする人のために



本当に必要とする人のために

救急車を本当に必要とする人のために、ご理解とご協力をお願いします。  
こんな時は119番！  
意識がない  
呼吸が困難である  
胸が痛い  
大量の出血がある  
激しい頭痛 など  
こんな時はよく考えて！  
風邪をひいた  
指先を切って出血した  
病院に行く車がない  
歯が痛い など  
問い合わせ 稲城消防署 警防課救急係

280円上がり、1万3千860円になります。  
金融機関での18年度当初分の申請は終了しています。  
種別 左表のとおり  
申請期限 3月27日(必着)  
申請・問い合わせ 八王子社会保険事務所 ☎0426-26-3511番、<http://www.sia.go.jp>  
4月から保険料月額額は、

## 前納割引

保険料を前納すると、割引が受けられてお得です。割引率は納付書納付より口座振替の方が良くなっています。

保険料 納付額・割引額 単位:円		
	納付書納付	口座振替
1年度分前納	163,370 (2,950)	162,830 (3,490)
6カ月前納	164,960 (1,360)	164,440 (1,880)
1カ月前納	-	165,720 (600)
通常(翌月末納付)	166,320	166,320

( )内の数値は割引額です。納付額・割引額は予定額です。1年度分前納の口座振替日は5月1日です。

## 時代への 視点 161

市長 石川良一

遠藤市蔵さんの  
青春日記を読む

遠藤市蔵さんは、永く稲城市商店会連合会会長として市内商業発展のために尽くしてこられた方です。またその前は、師範学校を卒業して教壇に立った経験も持たれ、市議会議員も1期務められました。その遠藤さんが昨年「昭和八十年」という本を出版しました。たまたま昨年の暮れに日本人から贈呈いただき、拝読しました。

この本は、昭和4年に稲城市東長沼に生まれた遠藤さんが高等小学校を卒業して、陸軍少年飛行兵に志願、入隊し敗戦を迎えるまでの12歳から16歳当時の日記を中心に執筆されています。

まず驚いたのが、当時はまだ片田舎だった稲城で、遠藤さんの行動範囲が広いことでした。新宿や浅草辺りまでは日帰りで行動していたことでした。昭和30年代に坂浜で育った私などより、行動範囲は広いかも知れません。また、お父さんは大

工さんでしたが、農業も営んでおり、当時の子供は本当に良く働いたということもわかります。高等科の学生でありながら戦争に関する新聞記事や日記にまともな思い、遠藤さんの国に対する思いがにじみ出ています。また戦時中でもあり、出征兵士を身近で送ったり、戦死者を迎えたりと、死がひどく村の中で身近にあったこともわかります。昭和16年12月8日に米英と開戦したことを記念して、戦時中、毎月8日は大詔奉戴日として儀式を行っていたことは知りませんでした。日記の書き方も「待ちに待った遠藤は今日である」から「中隊長殿ヨリ注意。目二威カヲツケヨ、眠ソナ目ツキヲスルナ」と、カタカナと漢字だけへと変わり、自意識が少年から青年に移っていく青春のにおいを感じました。志願した陸軍航空隊では先輩たちが次々と特攻隊員として出撃して行ったことや、軍隊の制裁の酷さ、やるせなさも克明に記されています。

現在から見た戦争や歴史の評価ではなく、当時の「青年遠藤市蔵」氏の体や心を通じて見えてくる青春の生や死、国家や戦争が蘇ってきます。そして、それらをどう受け止めるべきかという、重いテーマが伝わってきます。昭和10年代の稲城を知る上でも貴重な資料といえます。多くの方に一読をお勧めします。

# 多摩地域における都市計画道路の整備方針(案)

東京都と多摩地域の26市2町との共同により、「多摩地域における都市計画道路の整備方針(案)」を策定しました。

この案に対するご意見・ご提案を募集します。なお、整備方針は17年度末に策定する予定です。

主な内容 未着手の都市計画道路を対象として必要性的確認 今後10年間に優先的に整備すべき路線(優先整備路線)の選定(第三次事業化計画の策定) 優先整備路線に選定されなかつた路線についての都市計画道路区域内の建築制限の緩和

応募方法 3月15日までに、郵送(〒163・8001 新宿区西新宿2の8の1 東京

都市整備局街路計画課(都庁ホームページ) <http://www.toshisei.metro.tokyo.lg.jp/>にて提出してください。

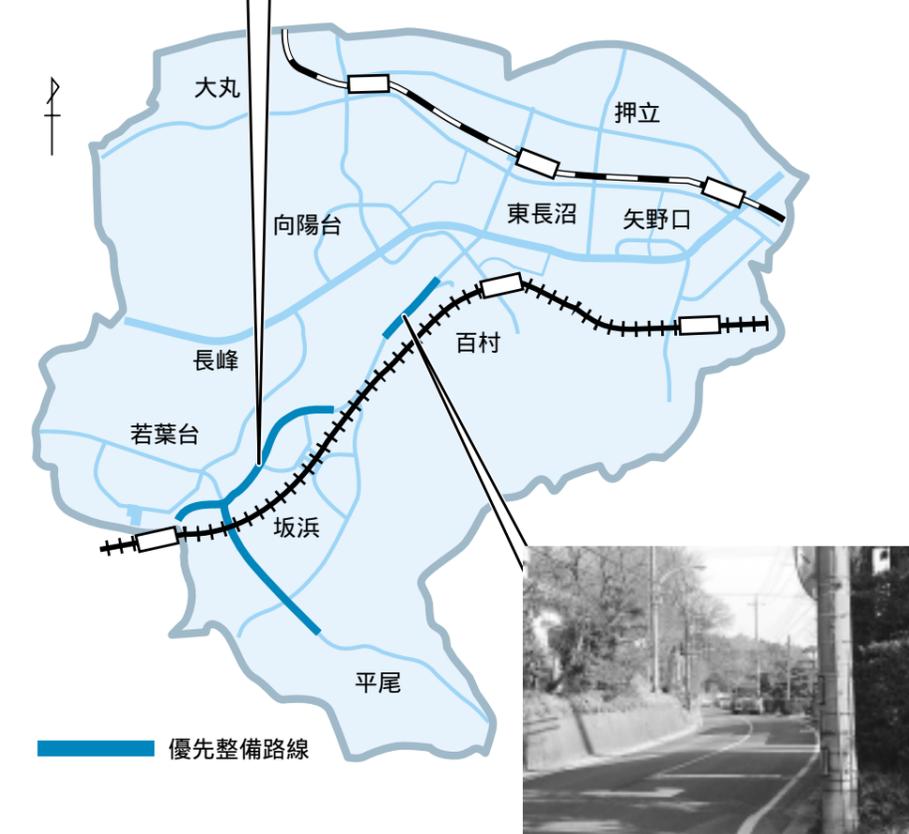
この案は、市役所3階まちづくり推進室、都民情報課 ☎03・5388・3338

## 多摩地域による都市計画道路の整備方針(案) 優先整備路線

路線番号	名称	場所(区間)
多3・4・15	東長沼坂浜線(鶴川街道)	百村143番地(神王橋)付近～百村3315番地付近 坂浜386番地(駒沢学園口)付近～坂浜1493番地(都県境)付近
多3・4・17	坂浜平尾線	坂浜2235番地付近～平尾1092番地付近



図 優先整備路線



対象は? 市内在住の乳幼児(生後4カ月/小学校就学前)で、保育所・幼稚園・家庭福祉員などに入所している乳幼児の他、急な用事(冠婚葬祭・親身の病気など)で、家庭で保育ができない家庭の病後児です。

病後児「回復期」で、安静の必要があるなど、集団保育が困難な状態の児童をいいます。

## ごみの量(1月)

	市内収集量	一人1日当たり
燃えるごみ	1,080 t	454 g
燃えないごみ	120 t	50 g
合計	1,200 t	504 g

本年度の計画目標は、一人1日当たり491gとしているため、計画に比べ2.6%多い状況です。さらなる減量を目指して、ごみの分別にご協力ください。

## 市民税・都民税は 市役所へ

18年度の市民税・都民税の申告は、3月15日(水)までです。申告は郵送でも受け付けています。

期日・時間・会場 下表のとおり 問い合わせ 税務課市民税係

## 日野税務署へ

確定申告書は 所得税と贈与税の申告期限は、3月15日(水)です。また、個人事業者の消費税および地方消費税の申告期限は、3月31日(金)です。

## 更正の請求

平成16年分の確定申告で、計算誤りなどで税金を納めすぎたり、還付金が不足していたりする方は、「更正の請求書」を提出すると、税金の還付を受けることができます。

## 軽自動車・原動機付自転車 廃車と名義変更は お早めに

軽自動車税は、4月1日現在、軽自動車・原動機付自転車を所有している方に、その車の定置場がある市区町村で課税します。

## 病気の回復期に 病後児保育室 「ココボックル」です

感染症などの病気のお子さんはある程度元気になっても、感染の疑いがあれば、保育所では預かれませんが、この時期は子どもにとって、もう少し安静にしたい方が望ましい時期です。

## 自分たちのまちを 自分たちの手で きれいに!

大丸地区でキャンペーン 「まちをきれいにする市民条例」の啓発と実践活動を大丸地区で行います。





# みどりクラブへのお誘い

みどりクラブは、おおむね60歳以上の方を対象に、「生涯健康!」「友だちが欲しい!」「いろいろなことにチャレンジしたい!」などの思いが集まっている

方々のグループです。市内の各地域に10のクラブがあります(左表参照)。

各クラブでは、友愛活動、カラオケや唱歌・民謡、手芸などの趣味活動、ボラン

## みどりクラブ一覧

地域	クラブ名	代表者名	連絡先
矢野口北部	みどりクラブ矢野口第一寿会	建 正 雄	377 - 5976
矢野口南部	みどりクラブ矢野口第二寿会	相原 正好	377 - 5134
東長沼	東長沼みどり常春会	國 分 實	377 - 4710
大丸	みどりクラブ大丸長寿会	川崎 勝美	377 - 1908
大丸・都営団地	稲城団地みどりクラブ福寿会	井上 久吉	377 - 5586
押立	みどりクラブ押立高砂会	川崎亀代子	377 - 7528
坂浜・若葉台	みどりクラブ坂浜常盤会	井上 礼 敬	331 - 5925
平尾	みどりクラブ平尾あゆみ会	井上 澄 男	331 - 6552
平尾宅地分譲・平尾住宅	みどりクラブ平尾むつみ会	猪瀬 長一郎	331 - 6052
向陽台・長峰百村・若葉台	みどりクラブ向陽会	伊東喜満江	378 - 7775

## みんなの福祉 高齢者虐待の防止

問い合わせ  
高齢障害介護課支援センター係

高齢者虐待と認知症について紹介します。

認知症の中核症状と周辺症状(憎悪を招く様々な誘因)

虐待されている高齢者の約8割の方には何らかの認知症の症状がみられます。介護負担の軽減には、認知症の正しい知識や介護のポイントを理解することが大切です。

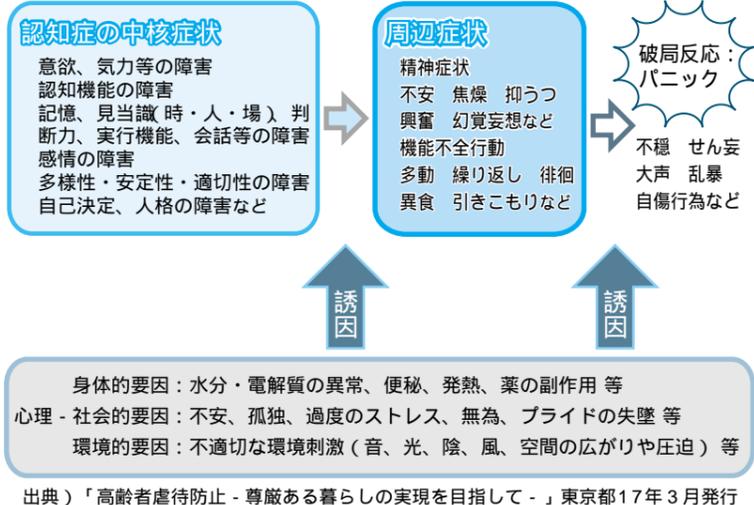
認知症は早期診断・発見が大切です。治療で治る認知症もあります。

進行を遅らせることが可能な認知症もあります。より早い相談や支援サービスの利用につながります。記憶や意思が明確なうちに本人自身が考え、備えることができます。

高齢者虐待が起きていると考えられる場合は、高齢障害介護課、在宅介護支援センターに相談してください。

このシリーズは今回で終了しますが、今後、市では高齢者虐待防止・対応マニュアルに基づいて、虐待防止の普及啓発を図り、早期発見・早期対応ができるよう取り組みを行います。

### 認知症の中核症状と周辺症状(憎悪を招く様々な誘因)



ティア活動、旅行、グラウンドゴルフやゲートボールなどに取り組んでいます。入会を希望する方は、気軽に申し込んでください。申し込み方法、入会したいクラブに電話で申し込んでください。

問い合わせ 高齢障害介護課高齢者福祉係

### 4月から新しくなります 介護保険被保険者証

市内在住の65歳以上の全員と、40歳以上で要介護認定を受けている方に、介護保険被保険者証(黄緑色)を交付しています。

この被保険者証の有効期限が18年3月31日となっている方に、新しい被保険者証(水色・一人1枚)を3月中旬に郵送します。

### 17年度 赤い羽根共同募金

「協力ありがとうございました」

昨年10月1日から12月31日まで行った赤い羽根共同募金に多くの皆様からご協力いただき、総額で329万7千542円が集まりました。

ご協力いただいた募金は、東京都共同募金会で集計された後、市内の各福祉施設などに配分され、地域福祉に役立てられます。

問い合わせ 生活福祉課地域福祉係

### 児童手当・児童育成手当

2月中旬に、児童手当・児童育成手当(17年10月)

支給しました

問い合わせ 生活福祉課地域福祉係

1月分)を受給者の皆さんの指定口座へ振り込みました。該当する方は確認してください。

振込口座を変更した場合、必ず連絡してください。また、振り込まれていない場合は連絡してください。

問い合わせ 子育て支援課児童係

### グレル財団

申し込み・問い合わせ  
03331-7156番

親子で雑木林の手入れをして、いい汗流そう!

稲城中央公園には、散歩にもってこいの雑木林が残っています。市民の皆さんで気軽に手入れをして、雑木林に親しみましょう。

期日 3月21日(祝)

時間 10時~12時30分

集合時間・場所 9時30分 総合体育館1階ロビー

会場 稲城中央公園

対象 小学生以上の方

小学生は保護者同伴 定員 30人(先着順) 費用 200円(保険料)

講師 服部道夫氏

服装・持ち物 動きやすい汚れてもよい服、軍手、水筒、敷物、雨具

申し込み方法 電話で申し込んでください。

問い合わせ 子育て支援課児童係

### 社会福祉協議会から

子育ての手伝いをしませんか

保育園や幼稚園の送り迎え、保護者が帰宅するまでの見守りなど、子育て支援を行うファミリー・サポート・センター事業の活動者を募集します。

対象 市内在住の20歳以上の方で、子育ての支援に意欲のある方

報酬 1時間900円(夜間、休日は増額)

申し込み方法 電話で申し込む

申し込み・問い合わせ 378・5551番

「来場ください」

いきいき芸能大会

いきいき芸能大会では、65歳以上の方が歌や舞踊などの発表を行います。

どうぞ皆さんご来場ください。

出演者の募集は締め切りました。

期日 3月8日(水)

時間 10時30分~3時30分

会場 中央文化センター後援 稲城市みどりクラブ連合会

参加者募集 第12回大丸桜を観る会

大丸地区にお住まいの70歳以上の方を対象にお花見を行います。

期日 4月5日(水)

時間 11時~2時

会場 大丸地区会館

### シルバー人材センター

入会説明会

期日 3月7日(火)、22日(水)

時間 1時30分

会場 地域振興プラザ

対象 市内在住の58歳以上で働く意欲のある方

特に大型免許をお持ちの方の入会をお待ちしています。

就職・転職希望者を除く

お問い合わせ 社会福祉協議会 378・3800番

お問い合わせ 377・2212番

## 官公署 だよ

### あんしん住宅リフォーム

相談窓口

(財)東京都防災・建築まちづくりセンターでは、新築、リフォーム(増改築・修繕・耐震改修など)に関して、電話または面談による相談窓口を開設しています。

面談希望者は予約必要

期日 毎週火曜日

時間 1時~4時30分

問い合わせ (財)東京都

### みんなのコーナー

まちなか無料法律相談

相続・遺言・後見・悪質商法被害など、高齢者と高齢者を見守る家族や地域の方々からの相談に弁護士が応じます。

期日 3月15日(水)

時間 1時30分~4時30分

内容 公開科目「自然科

相談時間は約1時間

会場 市役所2階相談室

申し込み方法 電話(0426・459451番)で「稲城まちなか」と告げ、申し込んでください。

問い合わせ 東京三井護士会多摩支部 0426・454540番

多摩大学 コミュニティ・カレッジ 2006

通常講義の公開

期日 原則週1回(4月)

開講 時間割による

定員 若干名(先着順)

費用 通年2万円、半期1万円

内容 公開科目「自然科

雨天の場合は、会館内で行います。

費用 500円

申し込み 直接、担当の民生・児童委員または社会福祉協議会に費用を持参し申し込んでください。

申込期限 3月20日

主催 第12回大丸桜を観る会実行委員会

お問い合わせ 社会福祉協議会 378・3800番

お問い合わせ 377・2212番

学概論、国際関係入門、財務会計ほか

講師 井上一郎氏、大芝亮氏、田口聡志氏ほか

中国語講座

(初級・中級)

期日 毎週水曜日(4月)

開講 全24回

定員 各20人(先着順)

費用 2万4千円(テキスト代含む)

講師 河野顕氏

共通事項

会場 多摩大学(多摩市聖ヶ丘4の1の1)

申し込み・問い合わせ 多摩大学コミュニティ・カレッジ 337・7299番

337・7297番

# カレンダー 3月1日~15日

3/1	水	消費者相談 住宅リフォーム相談 年金相談 女性の悩み相談 心配ごと相談	10時~正午・1時~3時 1時~4時 9時~正午・1時~4時 10時~4時(前日までに予約) 10時~正午	消費者相談室 経済課消費生活係 保険年金課年金係 協働推進課女性青少年係 福祉センター
2	木	3歳児健康診査(15年2月生まれ) 法律相談 労働相談 年金相談	9時~正午(予約必要) 1時30分~4時30分(予約必要) 9時~正午・1時~4時	保健センター 経済課消費生活係 経済課消費生活係 保険年金課年金係
3	金	母子健康相談 消費者相談 人権・身の上相談 年金相談	9時~11時(前日までに予約) 10時~正午・1時~3時 1時30分~4時30分(予約必要) 9時~正午・1時~4時	保健センター 消費者相談室 経済課消費生活係 保険年金課年金係
4	土			
5	日	+ 休日急病診療所 もりこどもクリニック(若葉台)9時~5時 ☎350-6977		
6	月	消費者相談 年金相談	10時~正午・1時~3時 9時~正午・1時~4時	消費者相談室 保険年金課年金係
7	火	4カ月児健康診査(17年11月生まれ) 定期健康相談 法律相談 消費者相談 年金相談	9時~11時(前日までに予約) 9時~正午(予約必要) 10時~正午・1時~3時 9時~正午・1時~4時	保健センター 保健センター 経済課消費生活係 消費者相談室 保険年金課年金係
8	水	消費者相談 不動産相談 年金相談 年金相談 心配ごと相談	10時~正午・1時~3時 1時30分~4時30分(予約必要) 9時~正午・1時~4時 9時~正午・1時~4時 10時~正午	消費者相談室 経済課消費生活係 保険年金課年金係 平尾出張所 福祉センター
9	木	法律相談 登記相談 年金相談	9時~正午(予約必要) 1時30分~4時30分(予約必要) 9時~正午・1時~4時	経済課消費生活係 経済課消費生活係 保険年金課年金係
10	金	消費者相談 年金相談	10時~正午・1時~3時 9時~正午・1時~4時	消費者相談室 保険年金課年金係
11	土	心の専門相談	1時~4時(予約随時)	福祉センター
12	日	+ 休日急病診療所 矢野口クリニック(矢野口)9時~5時 ☎379-0939 休日窓口 8時30分~正午・1時~5時 市民課、税務課、保険年金課、収納担当 法律相談 9時~正午(予約必要) 経済課消費生活係		
13	月	離乳食調理講習会(17年10月生まれ) 消費者相談 年金相談	10時~正午・1時~3時 10時~正午・1時~4時	保健センター 消費者相談室 保険年金課年金係
14	火	定期健康相談 法律相談 消費者相談 行政相談 年金相談	9時~11時(前日までに予約) 9時~正午(予約必要) 10時~正午・1時~3時 1時30分~4時30分(予約必要) 9時~正午・1時~4時	保健センター 経済課消費生活係 消費者相談室 経済課消費生活係 保険年金課年金係
15	水	1歳6カ月児健康診査(16年8月生まれ) 消費者相談 住宅リフォーム相談 年金相談 女性の悩み相談 心配ごと相談 高齢者・障害者の権利擁護相談	10時~正午・1時~3時 1時~4時 9時~正午・1時~4時 10時~4時(前日までに予約) 10時~正午 1時30分~4時30分(予約随時)	保健センター 消費者相談室 経済課消費生活係 保険年金課年金係 協働推進課女性青少年係 福祉センター 福祉センター

(予約必要)の相談は、前日の午前8時30分から予約を受け付けます。12日(日)の法律相談は、10日(金)に受け付けます。経済課消費生活係の相談 ☎378-2286番

東京ヴェルディ1969 今月のホームゲーム 特別価格の市民シートで応援しよう!  
3月4日(土)2時~/VS徳島ヴォルティス/国立競技場  
3月18日(土)2時~/VS愛媛FC/駒沢陸上競技場  
問い合わせ(株)日本テレビフットボールクラブ ☎044-946-3034番

## 花粉症にご注意を



この春の花粉飛散量は、観測史上最大規模となった

外出する時は、マスクや花粉症予防対策

は、都ホームページ(コト)

昨年春より少ないと予測されていますが、油断は禁物です。花粉症は、花粉に対するアレルギー反応により発症することから、予防には花粉をできるだけ避けることが必要です。花粉症の方は、花粉飛散情報などを参考に、マスク・眼鏡の着用や、早めに医療機関で受診し適切に服薬するなどして予防しましょう。

花粉症予防対策  
外出する時は、マスクや花粉症予防対策

## Health みんなの健康

申し込み・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番

眼鏡、帽子を着用し、花粉が目や鼻に付かないようにしましょう。

帰宅時は、服や髪の毛に付いた花粉をよく払い落とすから家の中に入り、うがい、手洗い、洗顔をししましょう。

花粉の飛散量が多い風の強い日や晴れた日は外出を控えましょう。

花粉は、一般的に午後1時~3時に多く飛散するといわれていますので、掃除は午前中に行い、昼間は窓の開け閉めをできるだけ少なくしましょう。花粉は乾いているので、ぬれぞうきんでふくると良いですよ。

3月1日~7日  
子ども予防接種週間  
特に麻疹・風しんの  
予防接種率の  
向上を目指して

お子さんの母子手帳を確認し、未接種の予防接種があれば、小児科医などに相談し、早めに接種しましょう。

東京都では、引き続きインフルエンザの流行注意報を発令しています(2月17日現在)。市でも流行が広がっていますので、手洗い、うがいなどで感染を防止しましょう。

### かかりつけ医 かかりつけ歯科医 かかりつけ薬局を 持ちましょう

かかりつけ医・かかりつけ歯科医とは、日常の健康管理はもちろんのこと、日頃から身体の状態について気軽に相談できる、主に地域の医師の医師・歯科医師の歯科医師のことです。

かかりつけ薬局とは、医院・病院の薬をいつも処方してもらった薬局のことです。かかる医療機関は違って、同じ薬局を利用すると薬の飲み合わせなどを相談できます。

### 募集 保育ボランティア

保健センターでは、育児学級を行う際、0歳児を保育するボランティアを募集します。

期日 3月27日・4月24日・5月29日・6月26日・7月24日・8月28日の月曜日

### 妊婦歯科健康診査

受けましょう

妊婦の口の中は、想像以上に変化します。これを機会に、自分の歯と口のことについて、自分自身で確認し、また、自分の歯磨きや食習慣を見直すことは、家族みんなの健康づくりにもなりますので、ぜひ受けましょう。

対象 市内在住で、健診時妊娠16~27週の方

期日 3月10日(金)

時間 2時50分~3時20分

会場 保健センター

内容 歯科医師による健康診査

申し込み方法 電話で申し込んでください。

### くらしの情報 賃貸住宅の契約は慎重に!

春は引っ越しの多い季節です。今回は、賃貸住宅の契約に関する注意点を考えてみましょう。

契約前に、部屋の下見や周辺環境の確認を必ず行います。すぐには決断せず、条件を十分確認してから契約を結びましょう。契約上の特約については特に注意が必要です。借り手が契約を承認した場合、不利な内容であっても基本的には有効となります。分からないところは説明を求め、双方が納得してから契約を結びましょう。契約書は重要ですから、必ず保管してください。

入居した時は、貸し主

### 地域出張健康相談

3月13日(月)

時間 10時~11時

☎044-946-3034番

会場 保健センター

内容 歯科医師による健康診査

申し込み方法 電話で申し込んでください。

### 保健所だより

都民医療学習セミナー講演会 上手な歯科医の かかり方

都民の皆さんが医療に関

心を持ち、正しく理解するための講演会を開催します。

期日 3月17日(金)

時間 2時30分~4時30分

講師 安井利一氏(歯科医師・明海大学歯学部教授)

定員 60人(先着順)

申し込み方法 3月10日までに電話で申し込んでください。

会場・申し込み・問い合わせ 東京都南多摩保健所 ☎371-7661番