

市役所の代表電話は
042-378-2111
ファクス042-377-4781



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

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

人口と世帯

(平成18年8月1日現在)

人口	78,100人	76人増
男	39,801人	20人増
女	38,299人	56人増
世帯数	32,177世帯	43世帯増

世帯数および人口は、住民基本台帳と外国人登録によるものです。

第5回 Iのまち いなぎ市民祭

10月20日(金)~22日(日)

時間 10時~(終了時間は部門により異なります)

会場 稲城中央公園(総合体育館、総合グラウンド)、駒澤学園記念講堂

ふれあい部門

21日(土)・22日(日)

和太鼓コンテスト、フリーマーケット、子どもイベント、多彩なステージ

和楽器公演 民謡

伊藤多喜雄 ITO TAKIO & TAKIO BAND コンサート

日本民謡とロックバンドとの融合を画期的に成し遂げた第一人者。テレビドラマ「金八先生」でもおなじみのよさこいソーラン節のもととなった唄をみなさんも聞いてみませんか!

21日(土) 午後7時開演、駒澤学園記念講堂

8月25日(金)から市役所、平尾・若葉出張所、各文化センターで販売します(1席1,000円)。

問い合わせ 協働推進課協働推進係



今年で5回目を迎え、5つのそれぞれの部門が工夫をこらした催しで、皆さんを楽しませる「Iのまち いなぎ市民祭」を開催します。詳細や募集などは、随時広報いなぎでお知らせします。



文化・芸術部門

20日(金)・21日(土)・22日(日)

第38回稲城市民文化祭
第32回稲城市芸術祭

作品展示、お茶会

文化祭ステージ部門

11月3日(祝)~5日(日) 中央文化センター
問い合わせ 生涯学習課社会教育係



交通安全部門

21日(土)・22日(日)

白バイ・パトカー展示、交通安全写真展示、シートベルト体験車

交通安全市民のつどい

22日(日)

着ぐるみ人形劇、警視庁騎馬隊による体験乗馬

問い合わせ 管理課 交通対策係



ファミリースポーツフェスタ部門

21日(土)・22日(日)

参加型サッカーイベント、グラウンドゴルフ、フライングディスク、ゴールシュート、スピードガン体験コーナー、いなぎあそびマップ紹介コーナー

問い合わせ 体育課体育係



産業部門

21日(土)・22日(日)

第36回稲城市産業まつり

びっくり市、工業展(工業製品の展示・催し)農産物・植木花卉品評会と直売、建設業PRコーナー

問い合わせ 経済課商工係

出店者募集
Iのまち いなぎ市民祭(第36回稲城市産業まつり)
びっくり市
テントでの物品などの販売や展示など、「びっくり市」の出店者を募集します。
期日 10月21日(土)・22日(日)
時間 10時~4時30分
会場 稲城中央公園(総合グラウンド外周路他)
対象 次のいずれかに該当する方 市内で事業を営んでいる団体・個人 市内で文化・福祉などの市民活動を主に行っている団体・個人 特に実行委員会が認められた方
出店については審査があります。
出店できるテント数に限りがあるため、応募者多数の場合は抽選となります。
出店(コマ)数 1団体テント2張りまで
募集要項配布期間・配布場所 8月25日(金)~9月7日(木)・稲城市商工会
土・日曜日を除く。
商工会ホームページ(<http://www.painet.jp/inagis/>)からダウンロードできます。

「地域ブランド」商品
及び取扱店の広告
稲城のブランドとして、市内の特産品を生かした商品や地名の入った商品、またその商品を取り扱う店舗を紹介する広告紙を作成します。広告紙に掲載を希望する方を募集します。
申込期限 8月31日
掲載料 1万円程度
申し込み・問い合わせ 経済課商工係



昨年のびっくり市の様子

おとしよりへの感謝のつどい

市では、市内にお住まいで9月15日現在70歳以上の方をお招きして「おとしよりへの感謝のつどい」を開催します。今年も午前・午後の2部制です。詳細は、広報いなぎ9月1日号でお知らせします。

対象の方には、8月末に案内状を郵送します。

期日 9月3日(日)
時間 第1部=9時30分~、第2部=1時30分~

会場 駒澤学園記念講堂
内容 式典=高齢者表彰、演芸=懐メロ歌謡ショー「こまどり姉妹」、お笑いマジック「石黒サンペイ」

問い合わせ 高齢福祉課高齢福祉係

更新手続きのお知らせ シルバーパス



有効期間が9月30日までのシルバーパスをお持ちの方には、8月下旬に東京バス協会から更新申込書が郵送されます。期間内に更新手続きをしてください(下表参照)。

18年度住民税が「非課税」の方
費用 1千円

必要書類 更新申込書
現在使用中のシルバーパス
保険証または運転免許証
非課税を確認できる次のいずれかの書類(17年度または18年度住民税非課税証明書、17年度介護保険料納入(決定)通知書の所得階区分欄に「1」「3」のいずれかが記載されたもの、生活保護受給証明書)

欄に「1」「3」のいずれかが記載されたもの
17年度・18年度とも住民税が「課税」の方
費用 2万500円
必要書類 更新申込書
現在使用中のシルバーパス
保険証または運転免許証

費用 1千円
必要書類 更新申込書
現在使用中のシルバーパス
保険証または運転免許証
非課税を確認できる次のいずれかの書類(17年度住民税非課税証明書、17年度介護保険料納入(決定)通知書の所得階区分

シルバーパス更新手続き

会場	期間
市役所1階ロビー	9月1日(金) 9時~11時
	9月4日(月)~8日(金) 9時~11時
	9月11日(月)~15日(水) 9時~11時
	9月27日(水) 9時~11時
平尾自治会館	9月4日(月)~6日(水)
総合体育館	9月12日(火)・13日(水)

参加者募集 転倒骨折 予防教室

転倒による骨折は寝たきりの原因になることがあります。転倒を予防するには、筋力やバランス機能をアップさせることが大切です。参加者からは「日常の動作が楽になった」「つまづかなくなった」などの声が寄せられています。皆さんぜひ、参加してください。

対象 概ね60歳以上の方
期日 9月8日・10月27日の毎週金曜日(全8回)
時間 9時30分~11時
会場 保健センター
定員 15人(抽選)
初めての方を優先します。申し込み方法 電話で申し込みください。

講演会 もの忘れ 気になる?? ~脳は使って鍛えよう!~

認知症(痴呆)の予防について、NPO認知症サポーターの方が分かりやすくお話しします。今後予定している認知症予防プログラムも紹介します。

また講演会終了後、概ね65歳以上の希望者を対象に脳の機能に関する簡単なテストを行います。

期日・会場 9月7日(木)・地域振興プラザ
9月8日(金)・矢野口自治会館

申込期限 8月22日
申し込み・問い合わせ 高齢福祉課地域支援係

申込期間 8月22日
申し込み・問い合わせ 高齢福祉課地域支援係

会場 ともに同じ内容です。
時間・内容 1時30分~2時30分・講演会、休憩後40分程度・テスト(希望者のみ)
定員 各50人程度(先着順)
申し込み方法 電話で申し込みください。
定員に満たない場合は、当日受付を行います。
申し込み・問い合わせ 高齢福祉課地域支援係
公募します

稲城市介護保険
運営協議会委員
市では、介護保険事業の円滑な運営と中立・公平性を図るため、稲城市介護保険運営協議会を設け、介護保険事業について年3回程度審議しています。協議会委員のうち被保険者代表の委員の任期が9月末で満了することに伴い、新たに委員を公募します。

高齢者が住み慣れた地域で継続して暮らすために、介護、医療などが包括してフォローアップする地域包括支援センターを運営協議会委員

応募方法 応募用紙に、住所、氏名、生年月日、応募理由、論文(テーマ、要介護になっても地域で安心して住み続けるために)(1千200字以内)を持参または郵送、メール(jagken@nabocorp.jp)のいずれかで応募してください。

任期 3年
応募方法 応募用紙に、住所、氏名、生年月日、応募理由、論文(テーマ、要介護になっても地域で安心して住み続けるために)(1千200字以内)を持参または郵送、メール(jagken@nabocorp.jp)のいずれかで応募してください。

成年後見制度 ご存じですか

成年後見制度とは、認知症の方、知的障害・精神障害のある方などが、判断能力が不十分なために財産侵害を受けたり、人間としての尊厳が損なわれりすることがないように、家庭裁判所から選任された方(成年後見人など)が本人の判断能力を補って財産管理や身上監護(生活について配慮すること)を行い、安心して生活できるように支援する制度です。

多摩南部
成年後見センター
市では、調布・日野・狛江・多摩市と共同で、非営利法人多摩南部成年後見センターを設立し、後見人などの担い手がいない方を対象に、成年後見業務を行い支援しています。

問い合わせ 高齢福祉課地域支援係

(仮称) 新文化センター 建設に向けて

問い合わせ
生涯学習課社会教育係

前回は、「ホール施設」の考え方と、事業の進捗状況について説明しました。

今回は、7月31日に公表した、「(仮称)新文化センター」整備運営事業に関する特定事業の選定について説明します。

特定事業の選定とは、当該事業をPFI手法で

実施することを最終的に市が決定する行為で、PFI法及び国のPFI基本方針では、実施方針公表後、PFIによる当該事業の実施可能性を検討し、民間の経営能力などを活用することにより効率的に事業が実施されると検証された場合に、当該事業を特定事業として選定することが出来るとしています。

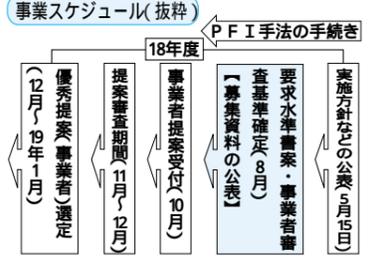
この事業においてもPFI法に基づき実施方針及び各種要求水準書(案)の公表を行い、それに関する皆さんや事業者の質問、意見、提案を受けるなどのプロセスの中で、多くの質問、意見などをいただき、市が回

答を付して公表するなどしながら、事業実施の可能性を検討しました。その結果、この事業をPFI手法で実施した場合、市が自ら実施する場合と比べて、事業期間を通じた市の財政負担額を削減することが期待できるとともに、効果的かつ効率的な事業実施、安定的なサービス水準の提供が達成できると認められましたので、特定事業として選定しました。

この特定事業の選定に基づき、各種業務要求水準書、落札者決定基準、入札説明書及び事業契約書(案)などを公表し、次のステップである事業者提案の募集、審

査選定期間へと移ります。なお、今年10月に受付を予定している事業者提案については、落札者決定基準に基づき、学識経験者5人、庁内委員3人の計8人で内容の審査を行い、価格審査と内容審査の総合評価で事業者を選定します。落札者決定基準は、審査項目ごとに審査の視点・配点を明記したものであり、事業者選定の際の審査基準となるものです。基準を事前に公表することにより、審査基準の配点、審査の視点に基づいた事業者の提案を導くもので、この基準の作成については、事前にいただいた皆さんの意見を反映し

査選定期間へと移ります。なお、今年10月に受付を予定している事業者提案については、落札者決定基準に基づき、学識経験者5人、庁内委員3人の計8人で内容の審査を行い、価格審査と内容審査の総合評価で事業者を選定します。落札者決定基準は、審査項目ごとに審査の視点・配点を明記したものであり、事業者選定の際の審査基準となるものです。基準を事前に公表することにより、審査基準の配点、審査の視点に基づいた事業者の提案を導くもので、この基準の作成については、事前にいただいた皆さんの意見を反映し



児童扶養手当・ 特別児童扶養手当 の現況届 8月31日まで 提出してください

児童扶養手当・特別児童扶養手当の現況届を受け付けています。現況届は、現在手当を受給している方が8月以降も引き続き受給することができるときを確認するためのものです。手当を受給している方は必ず提出してください。

児童扶養手当・特別児童扶養手当の現況届を受け付けています。現況届は、現在手当を受給している方が8月以降も引き続き受給することができるときを確認するためのものです。手当を受給している方は必ず提出してください。

高齢者理美容 割引券取扱店 増えました

新たに1店が高齢者理美容割引券取扱店になりました。

提出期限 8月31日
提出・問い合わせ 子育て支援課児童係

納期限 8月31日

市民税・都民税 (第2期)	国民健康保険税 (第1期)
安全!納税!!	口座振替!!
問い合わせ	納税課

容割引券を取り扱います。新規取扱店 理容室CUT SPACE INFINITI Y(平尾3の1の1) 平尾住宅35の108) 問い合わせ 高齢福祉課 高齢福祉係

シネマ



東京ヴェルディ1969の
ラモス監督も登場

稲城市民憲章推進の日



稲城市民憲章推進の日(7月27日・よみうりランド)
子供や家族連れなど700人余りの皆さんが訪れ、1日無料開放されたよみうりランドで市民憲章に関するクイズラリーなどに参加しました。(主催:稲城市民憲章推進協議会)

稲城フェスティバル(7月30日・多摩サード補助施設)
梅雨明けの夏の日差しの中、バンドの熱気あふれる演奏や催し物を楽しんだ入場者の数は、2600人を超えました。



実線で切り取り
ご使用ください。

市長への手紙

この欄に、あなたのご意見をお書きください。

Handwriting area for the 'Letter to the Mayor' section, consisting of a large rectangular box with a dashed line at the top and a solid line at the bottom.

現況届は、現在手当を受給している方が8月以降も引き続き受給できるかを確認するためのものです。対象の方には案内を郵送しましたので、提出してください。案内が届かない場合はご連絡してください。
提出がない場合は手当が支給されません。
提出期限 9月8日
手当を支給しました

20歳以上で、身体障害者手帳1・2級または愛の手帳1・2度程度の障害があり、かつ重複の障害(これらと同等の疾病、精神障害を含む)があるため、日常生活に常時特別な介護を必要とする方に、特別障害者手当を支給します。
支給額(月額) 2万6千440円
支給制限 次のいずれかに該当する方は支給されません。
施設に入所している方
病院、診療所に

現在受給者証をお持ちの方に、所得審査の後、新しい受給者証(9月以降有効)または却下通知書を8月末日に郵送します。古い受給者証は返却してください。
共通事項
問い合わせ 障害福祉課 障害福祉係

お詫びと訂正
広報いなぎ8月1日号4面、福祉のまちづくり条例に基づく届け出のご案内中、「特に、表中 印がある施設などの場合は、建築確認申請は必要ありませんが、届け出は必要です。」とあるのは、「表中 印がある

特別障害者手当
障害児福祉手当
福祉手当
を受給している方へ

「市外転居、入院3カ月超過、施設に入所している、死亡など
障害児福祉手当・福祉手当
市外転居、障害を支給事由とする年金を受給している、施設に入所している、死亡など
共通事項
提出・問い合わせ 障害福祉課障害福祉係

3カ月を超えて入院している方、本人、扶養義務者などの所得が一定の額を超えている方
問い合わせ 障害福祉課 障害福祉係

東京都重度心身障害者手当
所得状況届を提出してください

市内郵便局(稲城長沼郵便局、多摩郵便局若葉台分室を除く)のATM(自動預払機)から、市税が納付できます。手数料はかかりません。夜間・休日の納付も可能です(下表参照)。
問い合わせ 納税課納税係

施設などの場合は、障害福祉課に届け出が必要です。の誤りでした。お詫びして訂正いたします。

市税が納付できます 市内郵便局 ATM

表1 市税の納付方法

納付方法	手数料	方法	特徴
納付書	無料	年度当初納税通知書と一緒に郵送。金融機関、郵便局(1)市役所、平尾・若葉台出張所の各窓口で現金により納付	最も一般的な方法。基本的に平日昼間の納付。休日開庁日(第2日曜、第4土曜)は市役所窓口で納付可能
口座振替	無料	金融機関・郵便局の口座から自動引き落としにより納付(2)	払い忘れの心配がなく、現金を持ち歩く必要もないので安全
市税専用払込取扱票【赤い振込用紙(赤振)】	無料	全国の郵便局の窓口で市役所の郵便局口座に振込納付(3)。領収書は後日送付	郵便局ATMでの納付もできる(一部の郵便局を除く。表2参照)。

- 1 納付書が使える郵便局は、東京都(島しょを除く)、関東各県・山梨県の各郵便局です。
- 2 市都民税(普通徴収)、固定資産税・都市計画税、国民健康保険税に限りです。
- 3 納付をする場合は、必ず事前に問い合わせてください。用紙は、矢野口・稲城駅前・押立・稲城向陽台郵便局には、ATMの近くに置いてあります。それ以外の郵便局を利用される場合には用紙を郵送します。

表2 市内郵便局別取り扱い時間と市税専用払込取扱票(赤振)の取り扱い状況

		矢野口	稲城長沼	稲城駅前	稲城平尾	押立	稲城向陽台	多摩郵便局若葉台分室
窓口	平日	9時~4時	9時~4時	9時~4時	9時~4時	9時~4時	9時~4時	9時~4時
	ATM	平日	9時~午後7時	9時~午後8時	9時~5時30分	9時~午後7時	9時~午後7時	9時~午後7時
ATM	休日	9時~5時	9時~5時	9時~5時	9時~5時	9時~5時	9時~5時	9時~5時
	赤振取り扱い	可	不可(1)	可	可(2)	可	可	不可(1)

- 1 稲城長沼郵便局、多摩郵便局若葉台分室はATMが赤振に対応していないため、窓口での納付となります。
- 2 稲城平尾郵便局のATMでの納付を希望の方には赤振を郵送しますのでご連絡してください。

募集 市立病院職員

市立病院では19年4月に採用する職員を募集します。
職種 助産師・看護師
募集人員 20人(予定)
対象 次のすべてに該当する方 昭和42年4月2日以降に生まれた方 産師または看護師の資格のある方、または19年3月に看護学校などを卒業見込みで看護師などの資格を取得する見込みのある方
提出書類 履歴書(市販のもの(写真貼付)) 最終学校の卒業証明書(または見込み証明書) 最終学校の成績証明書(有資格者を除く) 資格免許証の写し(有資格者のみ) 健康診断書
試験日 一次試験(学科・論文) 10月15日(日)、二次試験(面接) 一次試験合格者のみ 11月11日(土)
応募期間 9月1日(金)～29日(金)

持参の場合は、土・日曜日、祝日を除く。8月15日から31日までの平日1時30分から行います。電話で事前に予約してください。
応募方法 持参または郵送で申し込んでください。応募・問い合わせ 市立病院管理課 ☎377・0931番

入居登録者募集 都営住宅シルバークリア(あき家)

東京都住宅供給公社では市地元割当による、2人世帯向けシルバークリア(高齢者集合住宅65歳以上)のあき家入居登録者を募集します。
募集地区・戸数 長峰1戸(抽選方式)
申込用紙配布期間 8月15日(火)～24日(木)
土・日曜日を除く。
募集案内配布場所 市民課、平尾・若葉台出張所、各文化センター
文化センターでは土・日曜日配布します(数に限りがあります)。

商工会 だより

申し込み・問い合わせ ☎377・1666番
8月21日(月)から稲城生き活き商品券(市内共通商品券)を販売します。商品券は、1冊1万円(額面1万5000円分)で販売します。
販売所 矢野口ノック・シャディーサラダ館、吉沢商店、日の出屋青果店、東長沼(有さるや、有加藤精米店、押ドラッグ、東長沼店、ドラッグストアM&M稲城店、商工会)

参加者募集! JR東日本主催「駅からハイキング」 稲城の梨と大丸用水「水と緑の路」散策

市内に広がる梨畑を見ながら、水と緑あふれる稲城の街を歩いてみませんか。途中、梨の試食や飲み物の提供があります。
期日 9月9日(土)
時間 9時～3時(受け付けは11時30分まで)
所要時間は約3時間(見学時間を除く)
集合・解散 JR矢野口駅
コース JR矢野口駅～稲城市役所(受付)～三沢川側道～稲城中央公園～城山公園ファインタワー～大丸用水～JR矢野口駅の約10km
定員 2千人(先着順)
費用 無料
協力 稲城市ほか
申し込み方法 電話、ホームページ <http://www.jreast.co.jp/hiking/>、携帯電話版ホームページ <http://www.jreast.co.jp/hiking/m/> のいずれかで申し込んでください。
コース番号 03622
申込期限 9月6日
申し込み・問い合わせ JR東日本「駅からハイキング」事務局 ☎03-5447-0973番



貴重な文化遺産「大丸用水」

申し込み方法 持参または郵送で申し込んでください。
申込期限 持参 8月28日、郵送 8月28日の消印があるもので8月31日5時までに届いたもの
申し込み・問い合わせ 市民課市民窓口係

官公署 だより

個人事業者の皆さんへ
8月は個人事業税の納期です。個人事業税は、都内に事務所や事業所を設けて、法律で定められた事業を行っている方にかかる税金です。8月は、個人事業税第1期分の納期です。送付する納税通知書で納めてください。
納期限 8月31日
納付方法 金融機関・郵便局・都税事務所(都税支所)・支庁の窓口
座振替 コンビニエンスストア(サークルK、サンクス、セブン・イレブン、ファミリーマート、ミニストップ、ローソン) ペイジーマークのある金融機関・郵便局のATM(現金自動預払機)、パソコンや携帯電話など
で納付できるのは、納

シルバー人材センター

車での来場はご遠慮ください。
シルバー人材センター
申し込み・問い合わせ ☎377・2212番

稲城阿波おどり大会
期日 9月2日(土)
時間 午後7時～9時
会場 第一会場 弁天通り、第二会場 京王よみうりランド駅北側道路、第三会場 京王よみうりランド駅前広場
当日会場周辺の道路は交通規制が行われます。

個人事業者の皆さんへ
8月は個人事業税の納期です。個人事業税は、都内に事務所や事業所を設けて、法律で定められた事業を行っている方にかかる税金です。8月は、個人事業税第1期分の納期です。送付する納税通知書で納めてください。
納期限 8月31日
納付方法 金融機関・郵便局・都税事務所(都税支所)・支庁の窓口
座振替 コンビニエンスストア(サークルK、サンクス、セブン・イレブン、ファミリーマート、ミニストップ、ローソン) ペイジーマークのある金融機関・郵便局のATM(現金自動預払機)、パソコンや携帯電話など
で納付できるのは、納

就業支援パソコン講習会

就業支援パソコン講習会
対象 市内在住の60歳以上の方
コース 期日・時間 下表のとおり
費用 無料(テキスト代実費)
定員 各16人(抽選)
会場 地域振興プラザ
申し込み方法 直接申し込んでください。
受講者募集

コース	期日	時間
初めての文字入力	9月2日(土)・3日(日)・9日(土)・10日(日)	9時45分～12時45分
エクセル入門	9月2日(土)・3日(日)・9日(土)・10日(日)	1時30分～4時30分
初めての文字入力	9月5日(火)～8日(金)	9時30分～12時30分
ワード入門	9月12日(火)～15日(金)	9時30分～12時30分
エクセル入門	9月19日(火)～22日(金)	9時30分～12時30分
インターネット入門	9月23日(祝)・24日(日)	9時45分～4時30分

書道教室(9月～)
対象 成人
期日 木曜日(月3回)

更新のための講習
70歳以上の方が運転免許証の更新を希望する場合、更新手続き前に「高齢者講習」を受けることが義務付けられています。
この高齢者講習のほか、新たにシニア運転講習が始まりました。シニア運転講習は、誕生日の5カ月前から誕生日の1カ月後までの間に受講することができます。
対象となる方には、「免許更新のための講習のお知らせ」のながきが郵送させていただきます。

みんなのコーナー

出店者を募集します
平尾住宅賃貸店舗
所在地 平尾住宅内店舗(平尾3の1の1)
平尾住宅の戸数 2千742戸
仕様 1階店舗部分 64.20㎡、2階住宅部分 50.24㎡
募集店舗 平尾住宅に現

社会福祉協議会から パート職員募集

社会福祉協議会から
パート職員募集
職種 介護サービス相談員
募集人員 1人
対象 保健・福祉・医療に理解があり、熱意のある市民
勤務内容 老人ホームなどを訪問しての高齢者相談勤務時間 1回2時間30分、月6回程度
賃金 860円(時給)
採用日 10月1日
応募方法 社会福祉協議会福祉センター内へ履歴書を持参してください。
応募期限 8月31日

物販店舗を優先します。
募集数 1店舗
敷金 51万8千220円
賃賃料 10万7千690円
2階合計)
共益費 2千500円
応募・問い合わせ 東京都住宅供給公社分譲・施設管理課施設経営係 ☎03-3409-2261番、<http://www.to.kousya.or.jp/>
都立多摩養護学校
公開講座
ポランティア養成講座(初級)
対象 中学生以上の方
期日・時間・内容 9月16日(土)・9時～正午・開講式、介助方法、活動
11月18日(土)・1時～5時・児童理解活動
12月16日(土)・9時～正午・活動、閉講式
講義のほか、実際に子供たちと一緒に活動します。
会場 都立多摩養護学校

定員 30人
費用 1千円(諸費用)
申し込み方法 8月18日までに、ながきに住所・氏名・年齢・電話番号を記入して申し込んでください。
申し込み・問い合わせ 都立多摩養護学校公開講座係 ☎206・002多摩市聖ヶ丘1の17の1、☎374・8111番
参加者募集!
中国・稲城県も訪問するツアー

中国四川省から雲南省へ抜ける東チベットを横断する自然紀行の旅に出かけてみませんか。途中、稲城市と交流のある稲城県も訪問します。
期間 10月25日(水)～11月7日(火)
費用 35万8千円
申込期限 9月15日
申し込み・問い合わせ 稲城国際交流の会 藤田 ☎377・2147番

カレンダー 8月15日~9月1日

8/15	火	定期健康相談 法律相談 消費者相談 くらしの書類作成相談 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
16	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 高齢者・障害者の権利擁護相談 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) 1時30分~4時30分(予約随時) 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 協働推進課女性青少年係 福祉センター 福祉センター
17	木	法律相談 税務相談 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
18	金	消費者相談 人権・身の上相談 年金相談	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	消費者相談室 経済課消費生活係 保険年金課年金係
19	土	女性の悩み相談 心の専門相談	10時~4時(前日までに予約) 1時~4時(予約随時)	協働推進課女性青少年係 福祉センター
20	日	+ 休日急病診療所 谷平医院(矢野口) 9時~5時 ☎377-6433		
21	月	離乳食調理講習会(18年3月生まれ) 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	保健センター 消費者相談室 保険年金課年金係
22	火	4カ月児健康診査(18年4月生まれ) 定期健康相談 交通事故相談 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
23	水	1歳6カ月児健康診査(17年1月生まれ) 消費者相談 不動産相談 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	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 平尾出張所 福祉センター
24	木	3歳児健康診査(15年7月生まれ) 法律相談 年金相談	9時~正午(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 保険年金課年金係
25	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
26	土	+ 休日窓口 8時30分~正午・1時~5時 市民課、保険年金課、課税課、納税課		
27	日	+ 休日急病診療所 稲城診療所(大丸) 9時~5時 ☎377-6128		
28	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
29	火	定期健康相談 消費者相談 年金相談	9時~11時 前日までに予約) 10時~正午・1時~3時 9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
30	水	消費者相談 年金相談 心配ごと相談	10時~正午・1時~3時 9時~正午・1時~4時 10時~正午	消費者相談室 保険年金課年金係 福祉センター
31	木	消費者相談 年金相談	9時~正午・1時~4時	保険年金課年金係
9/1	金	母子健康相談 母親学級 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) 1時30分~4時(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 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

(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。経済課消費生活係の相談 ☎378-2286番

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

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。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。

65歳以上の方に 老人健診のご案内

9月から11月まで実施する老人健診の通知を8月末までに郵送で通知します。

この健康診査は老人保健法に基づく健診事業で、壮年期以降の日常生活に密接な関わりのある生活習慣病を早期に発見・予防することを目的としています。

対象 65歳以上の市民の方
通知の内容 老人健診案内、介護予防健診案内(未受診者のみ)、生活機能評価チェックリスト
生活機能評価チェックリストは、介護予防事業との

生活習慣病予防教室に 参加しませんか!!

健康診断の結果が気になるあなた
手軽にできる料理や簡単にできる運動を紹介し、期日・時間など、右下表のとおり

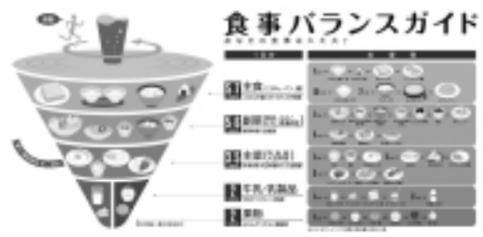
対象 40歳~64歳までの方で2日間参加できる方
以前にこの教室に参加した方は遠慮ください。
費用 無料
定員 20人(先着順)
申込期限 9月6日
申し込み方法 電話で申し込んでください。

期日	時間	会場	内容
9月14日(木)	10時20分~2時	保健センター	生活習慣病の話 栄養の話 (試食あり)
9月29日(金)	1時30分~3時30分	総合体育館	運動 (ストレッチング、筋力トレーニングなど)

食事バランスガイド あなたの食事は大丈夫?

厚生労働省と農林水産省は、一日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか、望ましい食事のとり方(組み合わせ)やおおよその量を分かりやすく示した「食事バランスガイド」を策定しました。

「食事バランスガイド」は、成人に必要な一日の食事量(ほとんどの女性と男性に摂取するエネルギー量の目安である2200キロカロリー~2000キロカロリーを基準)をS・Vという単位で表記しています。



Vとはサービングの略で、各料理の1回当たりの標準的な量)。

食事の区分は、一日に十分な摂取が望まれる主食(ご飯、パン、麺)、副菜(野菜、きのこ、いも、海藻類)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品)の順に並べ、牛乳、乳製品、果物については同程度と考え、並列に表しています。

「食事バランスガイド」のデザインは、回転運動(回旋)することにより、バランスを保つことができる「コマ」をイメージしています。

「食事バランスガイド」の詳しい内容については、農林水産省ホームページ(http://www.natf.go.jp/food_guide/balance.html)をご覧ください。

保健所より

思春期講演会
思春期の特徴をとらえながら、今、親ができることは何なのか考えてみませんか。
期日 9月20日(水)
時間 10時~12時30分
テーマ 『今どきの子ども』、大変だよ、診察室からみえてきたこと
講師 井上雅子氏(しんゆりメンタルヘルスクリニック医師)
対象 思春期の子どもの子育てに悩んでいる親
定員 40人(先着順)
申し込み方法 電話で申し込んでください。
申込期限 9月13日
問い合わせ 南多摩保健所 ☎371-7661番



高齢者の転倒、骨折とその予防

日本は世界一の少子高齢国家になりました。これからも、特に後期高齢者(75歳以上)の増加が見込まれています。この将来を見据え、いかにして自立度の高い、活力のある高齢社会を構築していくかが大きな課題であると思います。

ところで老年症候群という高齢者によく見られる症状の一つに転倒があります。日本の高齢者はその10~20%が転倒の経験者であり、そのうち10%に骨折(大腿頸部骨折が多い)があるとされています。進歩した整形外科の手術を受けても、術後歩行不能となる高齢者は少なくありません。その社会的損失は2千500億円に上るとい試算もあります。では、何かその対策はないのでしょうか。

高齢者に廃用性の運動機能低下というものがあります。これは生活習慣が運動機能に大きな影響を与えるもので、廃用性機能低下は日常の運動量が少なくなることによる正常の適応現象です。日常、家で過ごすことが多く運動量の少ない高齢者は、屋外に出て歩行することの多い高齢者に比べると下肢筋力が低下し、歩行時に足が上がりず、つまずきやすくなります。われわれの施設(ヒルトップロマン)でも市の事業として高齢者の筋力トレーニングをしています。3カ月実施した結果を評価しますと、下肢筋力は22%上昇しているという結果を得ています。そしてこの成績を知り、自分でも歩行が軽くなつたことに自信を持ち、トレーニングに励んでいきます。

家に閉じこもらず、毎日歩くことを日課とし、またカルシウムの多い食餌(食事)をとることに努めることは、高齢者にとって極めて大事なことであり、と思っています。

稲城市医師会
新田 実男

小児など休日・夜間
救急テレホンサービス
お子さんなどの救急時に医療機関を紹介します。
稲城消防署 ☎377-7119番
東京都保健医療情報センター ☎03-5272-0303番
問い合わせ 保健センター ☎378-3421番

いなぎ女性の悩み相談
夫の暴力、離婚、セクハラ、生き方など、専門の相談員が応じます。秘密厳守。無料です。前日までに予約必要。
日時 毎月第1・3水曜日、10時~4時
問い合わせ 協働推進課女性青少年係 ☎378-2112番