



いなぎ

緑につつまれ友愛に満ちた
市民のまち稲城

人口と世帯数

平成25年9月1日現在	(前月比)
人口	86,169人 (21人増)
男	43,597人 (6人増)
女	42,572人 (15人増)
世帯数	36,733世帯 (44世帯増)

※人口及び世帯数は、住民基本台帳によるものです。

毎月1日・15日発行

主な記事

- 平成25年度稲城市地域防災訓練 2面
- 東京ヴェルディを応援しましょう!! 3面
- 平成25年度下半期ごみ指定収集袋配布 4面
- 秋の全国交通安全運動 5面
- 平成25年度住宅・土地統計調査 6面
- 9月20日～26日は動物愛護週間 7面
- こころの体温計 ためしてみませんか? 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

いよいよ開催!! 第68回国民体育大会(スポーツ祭東京2013)

正式競技 軟式野球(成年男子) 10月4日(金)～6日(日) 稲城中央公園野球場

国民体育大会は、都道府県代表の選手・監督が来会する国内最大級のスポーツの祭典です。軟式野球の試合は、各県や関東・近畿・東海など各ブロックの予選会を勝ち抜いた32チームによるトーナメント戦で行われます。稲城市を含め6市(八王子市、立川市、昭島市、町田市、多摩市)の6会場で熱戦が繰り広げられます。

第68回国民体育大会
稲城市実行委員会事務局
(市役所体育課内)



本日【9月15日(日)】開催!
ユニホック(デモスボ行事)
総合体育館
午前9時～午後4時
みんな! 見に来てね~!!

■軟式野球競技会の主なスケジュール

10月4日(金)	午前8時～8時15分	開始式
	午前8時55分～8時59分	始球式
	午前9時～	第1試合開始
	午前11時20分～	第2試合開始
	午後1時40分～	第3試合開始
10月5日(土)	午後4時	全試合終了
	午前9時～	第1試合開始
	午後0時50分～	第2試合開始
10月6日(日)	午後3時30分	全試合終了
	午後3時45分～4時	7位・8位表彰式
	午後9時～	第1試合開始
	午後0時50分～	第2試合開始【7位・8位決定戦】

※第2試合以降の開始時間・終了時間は、試合の進行及び天候等により変更となる場合があります。

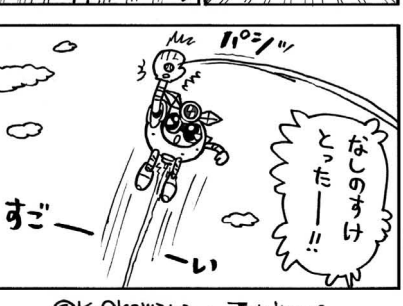
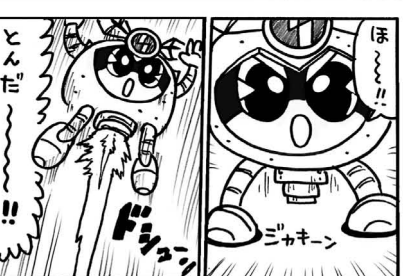
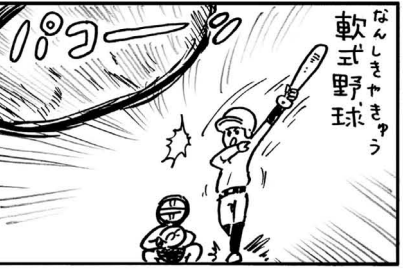
■稲城中央公園野球場までの交通

京王相模原線 稲城駅からバス(長峰循環または若葉台駅行き)で向陽台バス停下車、若葉台駅からバス(稲城駅行き)で向陽台バス停下車
 JR南武線 南多摩駅から市内循環バス(iバス)で向陽台バス停下車
 ※市内循環バス(iバス)は、全ての路線で「向陽台」が最寄りのバス停となります。
 車でお越しの場合 南多摩根幹線の臨時駐車場をご利用ください。
 ※稲城中央公園野球場駐車場は、おもてなし広場となりますので、車両は止められません。



なしのすけが行く

「スポーツ祭東京2013だ!」
マンガ 井上ジェット



■おもてなし広場

国民体育大会開催中は、稲城中央公園野球場駐車場におもてなしテントや売店が出ますので、ぜひ、お立ち寄りください。

- 豚汁の無料配布
日時 10月4日(金)～6日(日) 午前11時～
※1日400食程度
- ドリンク無料配布
日時 10月4日(金)～6日(日) 午前10時～
※1日600杯程度
- 売店
稲城の太鼓判(アイスクリームなど)、稲城市の物産、焼きそば、ジュース、稲城なしのすけグッズ等

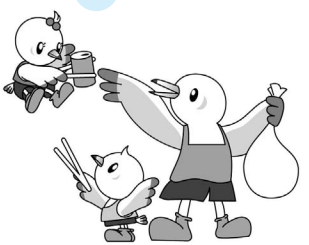
国民体育大会をぜひ見に来て、ご賞味ください! なくなり次第終了となりますので、お早めに♪



第68回国民体育大会 クリーンアップ運動を開催します!

9月21日(土) 午前9時～10時頃
※少雨決行
稲城中央公園野球場

第68回国民体育大会軟式野球競技の開催に向け、国体を盛り上げ、全国から稲城にいらっしゃる選手・観客を温かくお迎えするため、会場周辺の清掃活動等を行います。



- 参加者には、ゆりーとランチバッグ等を差し上げます。ゆりーともお待ちしておりますので、ぜひご参加ください。
- ▷集合時間 午前9時(受付は午前8時45分～)
- ▷集合場所 稲城中央公園野球場バックネット裏(向陽台4-1-1)
- ※ごみ袋、軍手、金バサミは市で用意します。
- ▷駐車場 総合体育館西駐車場をご利用ください。
- ▷協力 稲城市まちをきれいにする市民協議会、稲城市体育協会

人権講演会 「自分を生かし、人を生かす」

弁護士 堀田力氏の講演と音楽のつどい

人権の大切さについて知っていただくため、堀田力氏(さわやか福祉財団理事長、弁護士)をお招きし、講演会を開催します。

また、小中学生による演奏等も行いますので、ぜひご来場ください。

日時 9月29日(日)
午後1時開場
午後1時35分開演
午後4時30分終了予定

会場 1 プラザホール
定員 40人(会場先着順)

※保育(2歳以上未就学児)をご希望の方は9月19日(木)までに、車椅子席(7席まで)をご希望の方は9月27日(金)までに、予約が必要です。

※満員の際は入場をお断りすることもありますので、あらかじめご了承ください。

講師 堀田 力氏 講演会「自分を生かし、人を生かす」

○稲城第三小学校児童 群読公演「ひとつだけ」ほか
 ○稲城第四・第六中学校吹奏楽部 合同演奏「ベストフレンド」ほか

費用無料
 ※ご来場の際は、駐車場はございませんので、公共交通機関をご利用ください。

主催 多摩西人権啓発活動地域ネットワーク協議会 稲城市
 経済消費生活係

▲堀田 力氏

ゆるキャラグランプリ2013 「稲城なしのすけ」がゆるキャラグランプリ2013にエントリーしています。投票は9月17日(火)から始まりますので、皆さんの投票をよろしくお願ひします。

9月22日(日)午前9時～ 平成25年度 稲城市 地域防災訓練

稲城消防署防災課防災係
☎377-7119

時午前9時～11時30分
場ふれんど平尾及び応急給水訓練会場(2カ所)
※訓練当日午前9時にサイレンが鳴ります。火災と間違えないようご注意ください。
※雨天決行(訓練は天候に関係なく行いますが、気象警報などの発令され、防災関係機関の警戒体制が必要となった場合などは、訓練の一部を変更することがあります)

地域防災訓練会場

会場	住所
ふれんど平尾	平尾1-9-1
平尾小学校 (応急給水訓練会場)	平尾3-1-3
坂浜浄水所 (応急給水訓練会場)	坂浜818

(一般駐車場 平尾小学校)

訓練の内容(ふれんど平尾)

- ①避難所設置運営訓練
- ②医療救護所開設訓練
- ③応急給水訓練
- ④炊き出し訓練
- ⑤応急救護訓練
- ⑥初期消火訓練
- ⑦車両救助訓練
- ⑧倒壊家屋救出救助訓練

展示

- ①地震体験車
- ②降雨体験車
- ③自然災害体験車
- ④災害用伝言ダイヤル訓練
- ⑤動物救護相談
- ⑥防災関係機関展示配布等

防災訓練時に、災害に備えて市内の個人局へ非常通信訓練を行います。受信された方は発信などのご協力をお願いします。

訓練の内容(坂浜浄水所)
応急給水訓練(指定給水拠点使用)

訓練の内容(平尾小学校)

応急給水訓練(消火栓使用、災害時生活用水井戸使用)

アマチュア無線局の
ご協力を
お願いします

防災訓練時に、災害に備えて市内の個人局へ非常通信訓練を行います。受信された方は発信などのご協力をお願いします。

9月22日(日)実施 市内一斉 防災訓練 (シェイクアウト訓練)

市では、平成25年度稲城市地域防災訓練において、市民の皆さんを対象に市内一斉防災訓練(シェイクアウト訓練)を実施します。

同時刻一斉に参加者全員が次の方法により、身の安全を図る行動をとることにより、ご自宅や会社等の日頃の防災対策を確認することを目的として実施します。

◆実施方法
9月22日(日)午前9時に防災行政無線を合図に基本行動訓練を約1分間実施する。

サイレン吹鳴：「【訓練】

地震が発生しました。身の安全を守ってください。」

◆訓練内容
身を守るための基本行動訓練「3つの安全行動」

- ①姿勢を低く!
- ②体や頭を守って!
- ③揺れが収まるまでじっとして!

◆事前参加登録
参加を希望される個人・団体等は事前登録をお願いします。登録方法は市ホームページをご覧ください。

◆緊急速報メールの配信
市内一斉防災訓練終了後(サイレン吹鳴1分後)に緊急速報メールを稲城市全域に配信します。

平尾地区の皆さんはメール受信後に避難誘導訓練及び安否確認訓練を実施して、その後の訓練へ移行し、ふれんど平尾に避難してください。

市長コラム No.23

相馬野馬追を 見学して

稲城市は福島県相馬市の復興支援に職員の長期派遣を継続しており、4月からは前任者と交替して新たな職員を派遣しています。

立谷市長から相馬野馬追の招待を受けていたこともあり、派遣職員への激励を兼ねて、7月27、28日に相馬市を訪問しました。

相馬家の始祖である平小次郎(約1000年前)は、相馬御厨(現在の茨城県取手市・守谷市、千葉県柏市・流山市・我孫子市に跨る広大な莊園)の官職にあった頃、新しい軍事力として馬の活用を考えました。

下総国葛飾郡小金ヶ原(現在の千葉県流山市付近)に野生の馬を放牧し、北関東八カ国の兵士を集め、野馬を敵兵に見立てて追い、それを捕らえる軍事訓練をしました。

そして、捕らえた馬を神前に奉じ、妙見の祭礼として行ったのが始まりといわれています。

その後、元亨3年(1332年)相馬氏は奥州行方郡(現在の南相馬市)に移

り住んでからも代々の相馬領主が明治維新まで連綿と続けてきたということです。

祭日2日目の朝には、雲雀ヶ原祭場地向けて、一般道を約500騎の騎馬武者が「お行列」により入場します。

それぞれの参加者が先祖伝来の甲冑(かぶつち)に身を固めた姿は圧巻であり、まさに国指定重要無形民俗文化財にふさわしい行列です。

入場後は、「甲冑競馬」と「神旗争奪戦」が行われ、それぞれ戦国時代を彷彿させる素晴らしい祭りでした。

今なお相馬家の末裔が総大将を務め、千年を超える行事が承継されていることに驚くとともに、日本の伝統文化の奥深さを体感した訪問でした。



稲城市長 高橋 勝浩

この祭りは、東日本大震災の年に中止、昨年の縮小実施を経て、今年本格再開されたものです。こうした歴史ある相馬市に稲城市が支援できることを誇りに思うとともに、後押しいただく市民の皆様、職員の諸君に感謝をいたします。

限9月25日(水)
※期限が過ぎても余裕があればお申し込みできますのでお問い合わせください。

先[NPO法人市民活動サポートセンター]いなぎ ☎378-2112、info@i-inagi-support.org

チケット発売中! Iのまち いなぎ市民祭 市民祭コンサート 田代 誠 太鼓の響きが 世代をつなぐ



▲田代 誠氏
(撮影者:石澤 知絵子)

田代さんは、太鼓の第一人者である林英哲氏が率いる英哲風雲の会の主力メンバーとして、またソロとして活躍しており、新作演劇やパフォーミングアート諸々、音楽のみならず様々な芸術分野とも共演しています。

また、今回共演するシンガーソングライターのShifonさんは、「クレーベ&Shifon」というユニットでライブを行う傍ら、音楽プロデューサーとしても活動しています。

田代さんとShifonさん、和太鼓の会 鼓遊の演奏をぜひお楽しみください。

10月25日(金)
時午後6時開演(午後5時30分開場)
場iプラザホール
出演 田代 誠(太鼓奏者)、Shifon、和太鼓の会 鼓遊
費1500円(全席自由、前

売り・当日売りともに同額)マチケット販売場所 市役所1階総合案内窓口、平尾・若葉台出張所、各文化センター(第二文化センターを除く)、城山体験学習館(中央図書館に併設)、総合体育館、地域振興プラザ1階

※売り切れの場合はご容赦ください。
NPO法人市民活動サポートセンターいなぎ ☎378-2112

スピーチ発表者募集

第17回 国際理解プログラム コミュニケーションしよう 私たち地球家族 ~We are one~

多くの国の人と触れ合いたい、交流を持ちたいという方、いろいろな国の方とともにスピーチ発表会に参加して、皆さんの方とコミュニケーションしてみませんか。きっとそこから新しい世界が広がるはずです。

11月10日(日)
時午前10時～午後3時

場城山文化センター
定15人程度
①外国語によるスピーチ(テーマは自由) ②外国籍の方の日本語によるスピーチ(テーマは自由) ③日本語によるスピーチ(テーマは「異文化体験」「国際理解」など) ※宗教・営利にかかわる内容のスピーチはできません。
※スピーチ発表会の後に交流会があります。

発表時間 5分以内
申込みはメールでお申し込みください。
※グループで参加を希望する場合は、お早めにご相談ください。

限10月1日(火)
先[NPO法人市民活動サポートセンター]いなぎ ☎378-21506、kzkane@mx6nisiq.net

講演会 地域のほっと できる場所 コミュニティカフェは 地域づくりの基地



最近、地域の居場所としてコミュニティカフェが注目されています。コミュニティカフェは、人と人のつながりを生みだして、安心して暮らせる地域づくりに役立ちます。そんなカフェづくりを実践してきた牧野さんの話を聞いてみませんか。

10月2日(水)
時午後1時30分～3時30分

場地域振興プラザ4階会議室
定30人
講師 牧野 史子氏(介護者サポートネットワークセンター・アラジン代表)
費300円
申込電話またはメールでお申し込みください。

限9月25日(水)
※期限が過ぎても余裕があればお申し込みできますのでお問い合わせください。
先[NPO法人市民活動サポートセンター]いなぎ ☎378-2112、info@i-inagi-support.org

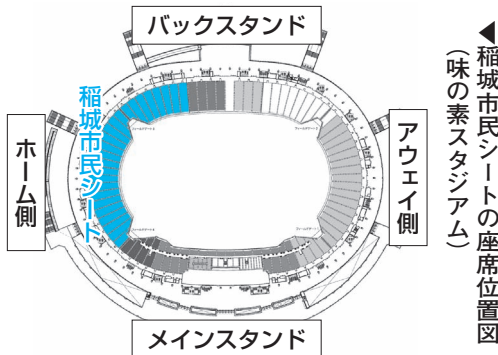
表1 東京ヴェルディ ホームゲーム日程

節	月日・曜日	開始時間	対戦相手	場所
第34節(注1)	9月23日(月・祝)	午後2時30分	ジェフユナイテッド千葉	駒沢オリンピック公園総合運動場陸上競技場
第35節(注1)	9月29日(日)	午後4時	ザスパクサツ群馬	国立競技場
第38節	10月27日(日)	午後4時	ギラヴァンツ北九州	味の素スタジアム
第39節	11月3日(日・祝)	午後2時	カタレ富山	味の素スタジアム
第41節(注2)	11月17日(日)	午後5時	徳島ヴォルティス	味の素スタジアム

(注1) 第34・35節では稲城市民シートの販売はありません。
 (注2) 第41節は稲城市サックスマッチのため、市内在住・在勤・在学の方は入場無料です。

表2 稲城市民シート販売協力店一覧

販売協力店	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	午前10時～午前9時	377-7624
有限会社 タカハシスポーツ	矢野口	火曜日を除く毎日	午前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	午前10時～午後2時	378-1814
コミュニティストア ざるや	東長沼	水曜日(月2回)を除く毎日	午前8時～午後11時	377-6043
Merk(メルク)	東長沼	水曜日を除く毎日	午前9時30分～午後6時	379-1123
内山大賀堂	大丸	第2・第4土曜日、日曜日、祝日 を除く毎日	午前10時～午後7時30分	378-1577
ドライクリーニング 巴屋	大丸	日曜日、祝日を除く毎日	午前9時～午後8時	377-6143
福島屋	坂浜	水曜日を除く毎日	午前8時～午後9時	331-3710
大谷商店	坂浜	日曜日、祝日を除く毎日	午前9時～午後6時	331-3618
レストランパークヒル (総合体育館)	長峰	第2・第4月曜日を除く毎日	午前11時～午後7時	331-8383
スポーツクラブ NAS若葉台	若葉台	金曜日を除く毎日	平日：午前10時～午後11時 土日祝：午前9時～午後9時	350-5400



今シーズンもいよいよ終盤戦！皆さんの熱い思いで、東京ヴェルディをJ1へ昇格させましょう。
 また味の素スタジアムでの

ホームゲーム(表1参照)では、稲城市民シートを販売しています。稲城市民シートは東京ヴェルディが市民の方を対象に、通常よりもお得な価格で優先販売しているものです。席の位置は、ホーム側ゴール裏となります。ヴェルディホームタウンの一員として、多くの方の来場をお待ちしています。
 ※11月17日(日)の徳島ヴォルティス戦は、稲城市サックスマッチです。詳細は広報いなぎ11月1日号に掲載予定です。
 ※「広報いなぎ」または市内に在住・在勤・在学のいずれ

平成24年度末までの達成状況

行政改革・実施計画の分野	改革項目数	達成状況				
		○	△	▲	×	-
1. 市民参加の拡充	4	0	4	0	0	0
2. 行政サービス向上のための行財政	26	5	18	2	0	1
計	30	5	22	2	0	1

(凡例)
 ○：計画達成 △：着手又は進行中 ▲：目標値等に到達していない
 ×：凍結又は廃止 -：次年度以降の取組課題

第四次行政改革は平成23年度から27年度までの5年間で、

進む行政改革 第四次行政改革大綱 及び実施計画の 平成24年度末までの 達成状況について

かを証明できるものを、販売協力店(表2参照)にお持ちください。
 ▼市民シート販売額 1席1千円
 ※未就学児が保護者のひざの上で観戦する場合は無料
 ▼販売席数 1試合260席(先着順)
 東京ヴェルディ1969フットボールクラブ(株)稲城市民シート係 ☎03・3512・1969

財源効果
 平成24年度の第四次行政改革における主な財源効果は、歳入と歳出の合計で1億577万6千円となりました。
 ※改革項目及び財源効果の詳細は、市ホームページ及び市役所1階行政情報コーナーでご覧ください。
 企画政策課企画政策係

① 広告収入等の推進
 庁舎内に企業等の広告を掲示する取り組みについて、事業者の募集及び選定を行いました。また、健康プラザのネットライティングパートナー企業の募集及び選定を行いました。
 ② 公共施設予約システムの導入
 予約システム導入対象施設の決定及び公共施設予約システムの構築を行い、平成25年4月から運用を開始しました。

平成24年度末までの達成状況は、全30項目のうち「計画達成」が5項目、「着手又は進行中」が22項目、「目標値等に到達していない」が2項目、「次年度以降の取組課題」が1項目でした。
平成24年度の主な取り組み

情報公開の推進や効率的な業務執行の推進などの全30項目の改革項目を掲げ、実現に向け取り組んでいます。
 計画実施の2年目となる平成24年度末までの行政改革の達成状況や主な取り組み、財源効果をお知らせします。
 なお、5年間の結果については、平成27年度終了後に公表します。

**10月4日(金)終日
住基ネットの
業務停止
について**
 都道府県ネットワークシステムの回線移設に伴い、次の日程において、住基基本台帳ネットワークシステム(住基

**選挙人名簿の
登録者数
9月の定時登録**
 9月1日現在登録資格のある方について、住基基本台帳に基づき、9月2日に定時登録を行いました。
 今回の定時登録による市全体の選挙人名簿登録者数は下表のとおりです。
 選挙管理委員会事務局

選挙人名簿登録者数 (9月2日現在)

投票区	投票所名	男(人)	女(人)	計(人)
1	稲城第一小学校	2,804	2,469	5,273
2	福祉センター	3,194	2,953	6,147
3	第四保育園	1,580	1,565	3,145
4	稲城第二小学校	1,138	1,038	2,176
5	稲城第四小学校	2,406	2,237	4,643
6	稲城第四中学校	1,650	1,518	3,168
7	平尾小学校	1,363	1,408	2,771
8	大丸地区会館	2,690	2,416	5,106
9	ふれんど平尾	2,103	2,222	4,325
10	稲城第七小学校	2,188	2,050	4,238
11	向陽台小学校	2,655	2,740	5,395
12	平尾自治会館	1,105	1,219	2,324
13	城山小学校	1,813	1,895	3,708
14	長峰小学校	1,771	1,955	3,726
15	若葉台小学校	2,078	2,187	4,265
16	稲城第三中学校	1,838	1,751	3,589
17	稲城第六中学校	1,771	1,904	3,675
合 計		34,147	33,527	67,674

ネット)に関わる次の業務を行うことができません。皆様にはご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。
 ▼サービス停止日 10月4日(金)終日
 ▼サービス停止内容
 ●住基基本台帳カード(住基カード)の発行、交付
 ●住基カードに関する各種手

続き
 ●住基カードでの転出届、転入届
 ●住民票の広域交付
 ●電子証明書の発行等
 ▼サービス停止場所 市民課 市民窓口係、平尾・若葉台出張所
 ※詳細についてはお問い合わせください。
 市民課市民窓口係

日テレ・ベレーザホームゲーム開催!

VS.伊賀フットボールクラブくノ一
 9月21日(土)午後2時30分キックオフ



女子サッカーなでしこリーグ「日テレ・ベレーザ」のホームゲームが、今年も稲城中央公園総合グラウンドで開催されます。日テレ・ベレーザはよみうりランドや駒沢女子大学内のグラウンドで日々練習を行っています。市内在住・在勤・在学の方は優待価格で観戦できますので、日テレ・ベレーザの応援にぜひお越しください。
 ※優待価格での観戦には優待申込書が必要です。

市内在住・在勤・在学の方
 日9月21日(土)
 時午後2時30分キックオフ ※開場時間は午後1時(予定)
 場稲城中央公園総合グラウンド
 費<メインスタンドS席> 一般=1,000円(通常1,800円)、中高生・シルバー=500円(通常1,000円)、小学生=300円(通常800円)
 <自由席> 一般=500円(通常800円)、中高生・シルバー=300円(通常500円)、小学生=無料(通常300円)
 市役所体育課、平尾・若葉台出張所、各文化センター(第二文化センターを除く)、総合体育館に設置してあるチケット優待申込書に必要事項を記入し、試合当日、稲城中央公園総合グラウンド西ゲートに設置するチケット優待ブースにてチケットをお買い求めください。チケット優待申込書は市ホームページにも掲載しています。
 ※ブースにて、市内に在住・在勤・在学のいずれかであることを証明できる書類をご提示ください。
 東京ヴェルディ1969フットボールクラブ株式会社
 ☎03-3512-1969(代表)

平成25年度 下半期の ごみ指定収集袋 を配布します (減免世帯)

10月1日(火)から、平成25年度下半期分(10月～平成26年3月分)のごみ指定収集袋を配布します。対象となる方は申請してください(表1参照)。

場環境課、平尾・若葉台出

場宛市役所1階総合案内窓口、

おむつ専用袋を
配布しています

張所
※出張所で申請した場合は、後日改めてごみ袋を受け取りに来ていただくこととなります。

表1 ごみ指定収集袋の配布(減免世帯)

減免対象世帯	配布対象期間	燃えるごみ用	燃えないごみ用	必要書類、確認事項など
生活保護受給世帯	下半期分 (10月～平成26年3月)	2人までの世帯 =小袋60枚 3人以上の世帯 =中袋60枚	2人までの世帯 =小袋15枚 3人以上の世帯 =中袋15枚	○生活福祉課での確認事務があります。
児童扶養手当受給世帯				○児童扶養手当証書 ○特別児童扶養手当証書 ※子育て支援課で人数の確認をする場合があります。
特別児童扶養手当受給世帯				○障害福祉課で確認事務があります。 ※4月より1年分の配布を行っているため、今年度において既に受領されている方は下半期の配布はありません。
身体障害者手帳1級または2級の交付を受けている方がいる非課税世帯	最大 3カ月分	2人までの世帯 =小袋30枚 3人以上の世帯 =中袋30枚	2人までの世帯 =小袋8枚 3人以上の世帯 =中袋8枚	○り災証明等の確認をさせていただきます。 ※東日本大震災で被災され、災害救助法適用市町村から避難してきている方は、前住所地の記載をしていただきます。
愛の手帳1度または2度の交付を受けている方がいる非課税世帯				
精神障害者手帳1級の交付を受けている方がいる非課税世帯				
火災や震災等で被害に遭われた方				

※年度途中での申請の場合、ごみ指定収集袋の配布枚数は、原則申請を行った月の翌月から起算した月割りの枚数の配布となります。
※審査終了後、その場でごみ指定収集袋を配布しますので、マイバッグ等をご持参ください。

ごみの中身を調べる ごみ組成分析 調査見学会に 参加してみませんか

例年、市では、適切なごみ減量を講じるため、回収した家庭ごみの一部をクリーンセンター多摩川で開封し、内容を種類ごとに詳しく分けて、計量する調査を実施しています。

調査を見学し、ごみ減量について一緒に考えてみませんか？

10月17日(木)
午前9時～1時間程度
場クリーンセンター多摩川
(大丸1528)

集合時間・場所 午前8時40分・市役所1階ロビー
※庁用車で送迎します。
定員7人(申込先着順)
服装・持ち物など 汚れても良い服装、長靴、タオル
電話でお申し込みください

申込期間 9月17日(火)～10月4日(金)の午前9時～午後5時
※土・日曜日、祝日を除く。
先環境課ごみ・リサイクル係

表2 おむつ専用袋の配布

対象	申請方法
1. 4歳未満の乳幼児 2. 65歳以上の高齢者 3. 障害のある方	おむつ専用袋申請書に①～⑥の内容をご記入ください。 ①住所 ②使用になられるご本人名 ③生年月日 ④支給枚数 ⑤支給対象 (⑥希望配布場所) (⑦希望配布日時)

※社会福祉協議会でおむつ支給事業を受けている方は、おむつと一緒に配布されます。
※おむつ専用袋に一般ごみが混入すると、警告シールが貼付され回収されませんのでご注意ください。
※第四文化センター、第三保育園、第四保育園での受け取りを希望する方は、⑥と⑦も併せて電話等での申請時にお伝えください。

2階環境課、平尾・若葉台出張所、子ども家庭支援センター(向陽台小学校敷地内)、保健センター
※第四文化センター、第三保育園、第四保育園での受け取りを希望する方は、事前に電話等で市役所環境課まで申請してください。申請がない場合、お渡しすることができませんのでご注意ください。

10月1日から 国民健康保険の 保険証が 新しくなります (一斉更新)

平成25年10月1日以降にご使用いただける新しい保険証(有効期限が平成27年9月30日まで)は、加入世帯ごとに

9月4日(水)より簡易書留で郵送しています。
配達時にご不在だった場合には、9月30日(月)まで多摩郵便局で保管します。再配達をご希望の場合は、不在者連絡票(郵便物等お預かりのお知らせ)をご用意のうえ、多摩郵便局までご連絡ください。
○保険証が届きましたら、記載されている氏名、生年月日、住所などをご確認ください。誤りがある場合は、国民健康保険係までご連絡ください。
○9月30日(月)までに保険証が届かなかった方は、国民健康保険係までご連絡ください。なお、保険証は市外へは転送されません。
○有効期限の切れた保険証は、市役所国民健康保険係窓口または平尾・若葉台出張所にお越しの際に返却してください。
国民健康保険係
0570-011-050

勤務先の健康診断や 人間ドックなどを 受診した方 特定健康診査

勤務先の健康診断や人間ドックなどを受診した方は、必要書類を提出していただくことで特定健康診査を受診したことになります。その内容から生活習慣病のリスクが高いと判定された方には、無料で受けられる特定保健指導のご案内をさせていただきます。

また、健診結果のデータは蓄積され、来年度以降の特定健康診査でも活かされますので、ぜひご提出ください。

稲城市国民健康保険にご加入中で、特定健康診査受診券が既に届いている40歳から74歳の方(年齢は平成26年3月

9月4日(水)より簡易書留で郵送しています。
配達時にご不在だった場合には、9月30日(月)まで多摩郵便局で保管します。再配達をご希望の場合は、不在者連絡票(郵便物等お預かりのお知らせ)をご用意のうえ、多摩郵便局までご連絡ください。
○保険証が届きましたら、記載されている氏名、生年月日、住所などをご確認ください。誤りがある場合は、国民健康保険係までご連絡ください。
○9月30日(月)までに保険証が届かなかった方は、国民健康保険係までご連絡ください。なお、保険証は市外へは転送されません。
○有効期限の切れた保険証は、市役所国民健康保険係窓口または平尾・若葉台出張所にお越しの際に返却してください。
国民健康保険係
0570-011-050

31日時点 提出物 健診結果の写し(余白に連絡先電話番号を記入)、 特定健康診査受診券(裏面の住所欄に記入し、問診票の質問にご回答ください) 提出先 保険年金課国民健康保険係(郵送可) 国民健康保険係(郵送可)

平成25年7月1日から専業主婦(※)の年金が改正され、主婦の夫が退職した際などに年金の切り替えの手続きが遅れていた、漏れていたため、保険料が未納となっていました。この手続きが2年以上遅れたことがある方は、2年以上前の保険料を納付することができないため、保険料の「未納期間」が発生します。
この度、専業主婦の年金が改正され、このような方は手続きをすることにより、「未納期間」を「受給資格期間」に算入することができるようになりました。

出産育児一時金 について

市の国民健康保険に加入している方が出産した時は、出産育児一時金として出産育児一人につき42万円が支給されます。

医療機関直接支払制度に対応している医療機関では、出産育児一時金は国民健康保険から医療機関へ直接支払われます。出産費用が42万円未満であった場合は、差額が支給されますので申請してください。

市の国民健康保険に加入している方が亡くなった時、葬

業主婦(第3号被保険者)は、保険料を納める必要がありません。ただし、夫が退職した場合や妻自身の年収が増えた時などは、手続き(第3号被保険者から第1号被保険者への変更手続き)をして、保険料を納めなくてはなりません。
この手続きが2年以上遅れたことがある方は、2年以上前の保険料を納付することができないため、保険料の「未納期間」が発生します。
この度、専業主婦の年金が改正され、このような方は手続きをすることにより、「未納期間」を「受給資格期間」に算入することができるようになりました。

市長の 資産報告書 意見書

市長から提出された資産報告書について、資産報告書審査会による審査が終了し、意見書が提出されました。市民の方は、資産報告書と意見書を閲覧することができます。
午前8時30分～午後5時(平日のみ)
場情報管理課文書法制係

手続をすることにより、無年金や年金の減額を防ぐことができます。また、老齢年金だけでなく、万一の時の障害年金などの受給権の確保にもつながります。
専業主婦の年金からの切り替えの手続きが2年以上遅れたことがある方は、お問い合わせください。
※妻がサラリーマン(第2号被保険者)、夫が専業主夫(第3号被保険者)の場合も同様です。
日本年金機構府中年金事務所
042-361-1011、国民年金保険料専用ダイヤル
0570-011-050

9月4日(水)より簡易書留で郵送しています。
配達時にご不在だった場合には、9月30日(月)まで多摩郵便局で保管します。再配達をご希望の場合は、不在者連絡票(郵便物等お預かりのお知らせ)をご用意のうえ、多摩郵便局までご連絡ください。
○保険証が届きましたら、記載されている氏名、生年月日、住所などをご確認ください。誤りがある場合は、国民健康保険係までご連絡ください。
○9月30日(月)までに保険証が届かなかった方は、国民健康保険係までご連絡ください。なお、保険証は市外へは転送されません。
○有効期限の切れた保険証は、市役所国民健康保険係窓口または平尾・若葉台出張所にお越しの際に返却してください。
国民健康保険係
0570-011-050

勤務先の健康診断や人間ドックなどを受診した方は、必要書類を提出していただくことで特定健康診査を受診したことになります。その内容から生活習慣病のリスクが高いと判定された方には、無料で受けられる特定保健指導のご案内をさせていただきます。

また、健診結果のデータは蓄積され、来年度以降の特定健康診査でも活かされますので、ぜひご提出ください。

稲城市国民健康保険にご加入中で、特定健康診査受診券が既に届いている40歳から74歳の方(年齢は平成26年3月

市の国民健康保険に加入している方が亡くなった時、葬

手続をすることにより、無年金や年金の減額を防ぐことができます。また、老齢年金だけでなく、万一の時の障害年金などの受給権の確保にもつながります。
専業主婦の年金からの切り替えの手続きが2年以上遅れたことがある方は、お問い合わせください。
※妻がサラリーマン(第2号被保険者)、夫が専業主夫(第3号被保険者)の場合も同様です。
日本年金機構府中年金事務所
042-361-1011、国民年金保険料専用ダイヤル
0570-011-050

家庭剪定枝リサイクル情報

マ9月後半・10月初旬の作業日・地区 9月17日(火)・押立、10月1日(火)・向陽台
必ず葉を取り除いてから持ち込みください。「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」。
先環境課ごみ・リサイクル係

秋の全国交通安全運動

やさしさが走るこの街 この道路

9月21日(土)~30日(月)

秋の全国交通安全運動が実施されます。この運動を機会に、家庭、学校、職場などで改めて交通安全について話し

交通安全運動の各種行事(予定)

期日	時間	会場	内容
9月21日(土)	午前8時30分~	多摩中央警察署	安全運動出陣式
9月22日(日)	午後2時~	多摩ドラッグスクール	高齢者運転実技講習会
9月24日(火)	午後2時~	市内全域	夕暮れ時自転車マナーアップキャンペーン
9月25日(水)	午後2時~	東急自動車学校	二輪車実技教室
	午後7時~	中央文化センター	運転者講習会
9月26日(木)	午後3時30分~	市内全域	飲酒運転根絶作戦
9月27日(金)	午前10時~	榎戸交差点	二輪車自転車ストップ作戦
	午後7時~	矢野口自治会館	運転者講習会
9月28日(土)	午前10時~	東長沼交差点	交通安全駅頭キャンペーン

精神障害のある方のご家族を対象とした家族学習会

病気のことをもっと知りたいたい、当事者との関わり方を学びたい、他の家族はどんな風に暮らしているのか知りたいなど、様々な思いを抱えている方、ご家族が元気を保つための方法などを学び合います。

10月7日(月) 第1回
10月24日(木) 第2回
11月6日(水) 第3回
11月13日(水) 第4回
12月2日(月) 第5回

午後1時30分~4時30分
場所: 福祉センター2階第1会議室
定員: 10人程度
費用: 無料
申込: 電話または参加申込書を郵送してお申し込みください。

合い、交通事故を防止しましょう。

③ 飲酒運転の根絶
④ 二輪車の交通事故防止

着用のご徹底

子どもと高齢者の交通事故防止

運動の基本

運動の重点

① 夕暮れ時と夜間の歩行中や自転車乗用中の交通事故防止(特に反射材用品等の着用の推進及び自転車前照灯の点灯の徹底)

② 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい

稲穂会 事務局 ☎331・0259

発達支援講演会

発達障害者支援センターの役割・近況について

4月に稲城市発達支援センター「レスポリーいなぎ」が開設されて半年。様々なご相談をいただいています。

今回は、地域で発達支援センターが担う役割とは何か、発達障害者に対する支援とは具体的にどのようなものなのかをお話しいただきます。

市内在住・在勤で本講座に興味のある方

学区区域変更に伴う経過措置

「稲城市立学校の学区制及び通学区域に関する基本方針」に基づき、平成27年4月1日付で学区区域が変更となる区域があります。そのうち右表に示す区域については、経過措置により平成26年4月から新しい学区区域の学校に通学することができず、事前に指定校変更の手続きが必要となりますので、希望される方は平成26年1月31日(金)までに

10月12日(土) 午後2時~4時
※午後1時30分開場
会場: 地域振興プラザ4階会議室
講師: 小林 信篤氏(社会福祉法人やまびこの里 横浜市発達障害支援センター センター長)

費用: 無料
申込: 電話、ファクス、メールのいずれかの方法でお申し込みください。ファクス、メールの場合は氏名・お住まいの市町村・連絡先を明記してください。

先問: 稲城市発達支援センター
レスポリーいなぎ ☎331・8794
supo-inagi@inagi-masa.yume.com

対象区域	現在の学区	新しい学区	地域	地番(枝番を含む)
稲城第三小学校	稲城第六小学校	稲城第六小学校	多摩駅付街と南武線の間の間	大丸941、942の一部、960、961の一部、1003~1015、1019~1050、1088~1089、1140~1142、1156、1173、1348~1349、1350の一部、1351、1354の一部、1404~1546、2283の一部、2285の一部、2286~2304
			稲城長沼駅付街と南武線の間の間	大丸82、85の一部、124~133、東長沼521~524、539、542~551、572~582、1030~1040、1046の一部、1079~1088、1124~1129、1173の一部、1174の一部、1175~1182
城山小学校	向陽台小学校	向陽台小学校	城山通りと向陽台公園通りの間	向陽台2丁目

就学時健康診断日程

実施会場(所在地)	期日	開始時間(受付時間)
稲城第一小学校(東長沼)	10月30日(水)	午後1時45分(午後1時30分~2時)
稲城第二小学校(坂浜)	11月5日(火)	午後2時(午後1時45分~2時15分)
稲城第三小学校(大丸)	11月19日(火)	
稲城第四小学校(押立)	11月25日(月)	午後1時45分(午後1時30分~2時)
稲城第六小学校(大丸)	10月21日(月)	
稲城第七小学校(矢野口)	11月1日(金)	午後1時45分(午後1時30分~2時)
向陽台小学校(向陽台)	10月28日(月)	午後1時45分(午後1時40分~2時10分)
城山小学校(向陽台)	11月27日(水)	午後2時(午後1時45分~2時15分)
長峰小学校(長峰)	11月26日(火)	午後1時45分(午後1時30分~2時)
若葉台小学校(若葉台)	11月14日(木)	
平尾小学校(平尾)	11月12日(火)	

平成26年4月に小学校入学予定のお子さんを対象に就学時健康診断を行います。この健康診断は、就学前にお子さんの心身の健康状態を確認し、保健上必要な助言・指導を行うものです。

通知書については、10月中旬頃までに順次送付します。

※平成26年4月に小学校入学予定のお子さん

日時: 10月27日(水)が最終日です。

※利用規定で定められたエリアに限り、指定日以外の場合や、希望する方は、通知書及び日程表を確認のうえ、10月16日(水)以降に必ず学校教育課までご連絡ください。

学校教育課学務係

多摩サービス補助施設

秋の散策を実施します

日米親善事業として、多摩サービス補助施設内での散策、自然観察を行います。

市内在住の方(個人または市民で構成された団体)

11月14日(木)・20日(水)の2日間コース

10月3日(木) 午後1時30分~3時30分
会場: 地域振興プラザ4階大・中会議室

定員: 50人(申込先着順)
費用: 無料
申込: 電話でお申し込みください。

先問: 高齢福祉課地域支援係

就学時健康診断

指定校変更申請書を提出してください。

※「稲城市立学校の学区制及び通学区域に関する基本方針」及び「通学区域の変更図」は、市ホームページに掲載しています。

学校教育課学務係

脳機能のテストに参加してみませんか

認知症は生活習慣にひと工夫することで予防・進行を抑えることができます。

認知症予防のヒントについて講演会を開催します。講演会終了後には希望者を対象とした脳機能に関する簡単なテストを行います。この機会に認知症に対する理解を深め、積極的に予防に取り組んでみませんか。

※テストの結果説明会は、10月17日(木)午後1時30分~3時、地域振興プラザ4階大会議室で行います。

費用: 無料
申込: 電話でお申し込みください。

先問: 高齢福祉課地域支援係

食べて元気に介護予防

高齢になるとエネルギーが多くなる必要はないと思われがちですが、むしろ身体機能を低下させないためには十分

費用: 無料
申込: 電話でお申し込みください。

先問: 高齢福祉課地域支援係

な栄養をとることが重要です。それは、介護予防にもつながります。

2日間コースの講習で、簡単に元気が出る栄養満点な食事のとり方を学びます。当日は試食もあります。

対: おおむね65歳以上で、食事がよく、介護予防に関心がある方(2日間出席できる方を優先します)

10月7日(月)・8日(火) 2日間コース
時間: 午前10時~正午
会場: iプラザ

定員: 20人(申込先着順)
費用: 無料
申込: 電話でお申し込みください。

先問: 高齢福祉課地域支援係

平成25年度住宅・土地統計調査



10月1日(火)、5年に一度の住宅・土地統計調査が行われ



れます。この調査は全国の約350万世帯が対象となる、住宅・土地に関する最も基本的な調査です。知事が任命した調査員証を携帯した調査員が調査票を持ってお宅にお伺いします。調査票への記入をお願いいたします。なお、調査により集められた情報は「統計法」という法律により厳重に保護されますので安心してありのままをお答えください。

製造から10年が経過し、自主回収を進めていますが、多数のエアゾール式簡易消火具が未回収となっております。製造会社から「自主回収、対象商品の廃棄処分をお願い」が出され、品質保証期間を過ぎたものは、メーカー窓口へ相談してください。

自主回収実施中 エアゾール式 簡易消火具

エアゾール式簡易消火具の不具合による破裂事故が発生し、次の商品のうち各店に表

- ▽回収商品名
ヤマトプロテック株式会社製「ヤマトボイーク」
- ▽FMボイーク
- ▽ヤマトプロテック(株)お客様相談窓口 ☎0120・801・084 (受付時間 平日午前9時～午後5時)
- ▽稲城消防署予防課予防係 ☎377・7119

官公署 だより

いじめ防止対策推進法施行に伴う「子どもの人権110番」強化週間

近年、児童・生徒の深刻な「いじめ」の事案が発生していることから、「いじめ防止対策推進法」が施行されることになり、子どもをめぐるといじめ問題に積極的に取り組むため、「子どもの人権110番」の強化週間を実施します。

学校における「いじめ」や家庭内における児童虐待など子どものための無料人権相談 ※秘密は厳守します。

9月30日(月)～10月4日(金)の5日間
時午前8時30分～午後7時
▽開設場所 東京法務局人権擁護部
▽「子どもの人権110番」電話番号 ☎0120・007・110 (全国共通番号)
▽電話相談担当者 人権擁護委員(東京都人権擁護委員連合会子ども人権委員会) 及び東京法務局職員
▽東京法務局人権擁護部第三課 ☎03・5213・1234

サンキュー(3億9千万円) オータム!! オータムジャンボ宝くじ

9月20日(金)～10月11日(金) 発売期間

みんなの コーナー

講演会 「転ばぬ先の古い支度」

老いは誰にでもやってくるものです。その時になって慌てないよう、元気なうちから自分らしく老いるための準備や心構えについて考えてみましょう。

高齢者の財産管理や相続に関する著書でも知られる弁護士の方にお話しいただきます。
講演会の後には「エンディングノート」の作り方のヒントもお伝えします。
▽9月28日(土)
時午後1時30分～3時30分
場城山文化センター

防衛省自衛隊 各種学生募集

防衛大学校学生

▽試験日(一般) 11月9日(土)・10日(日)
防衛医科大学校医学教育部医学科学学生
▽試験日 11月2日(土)・3日(日)

防衛医科大学校医学部看護学科学学生(自衛官コース)
▽試験日 10月19日(土)

◆共通事項
▽試験日 10月19日(土)
▽試験科目
1. 国語(作文を含む) 2. 数学(算数を含む) 3. 英語(英検2級相当) 4. 理科(物理・化学・生物) 5. 社会(歴史・地理) 6. 体育(身体測定)

定100人(会場先着順)
内 中山 二基子氏
費無料
申直接会場にお越しください。
宛いなぎ社会福祉士会(大熊) ☎378・2701

第19回 暮らしと事業の よろず相談会

東京都にある専門職能団体10士業で構成するよろず相談実行委員会では、各士業の専門家がそれぞれの「強み」を生かし、連携しながら相談に応じる「暮らしと事業のよろず相談会」を開催します。お気軽にご相談ください。
▽士業名 弁護士、司法書士、税理士、社会保険労務士、土地家屋調査士、中小企業診断士、行政書士、弁理士、公認会計士、不動産鑑定士
▽相談対象となる分野 相続問題や離婚、成年後見、消費問題、不動産の価格・賃料、税金問題、土地・建物の登記、年金、労働、社会保険、会計、監査、経営管理、特許等の知的財産権、創業、IT投資など
▽9月28日(土)
時午前10時30分～午後4時30分(受付 午前10時～午後4時)
場新宿駅西口広場イベントコナナ(新宿駅西口地下1階)

シルバー人材センター
申し込み・問い合わせ ☎377・2212

受講者募集 パソコン講習会

対18歳以上の方
日10月8日(火)・9日(水)・15日(火)・16日(水)
時午前9時30分～午後0時30分
※4日間、計12時間
場地域振興プラザ3階
定5人(応募多数の場合は抽選)
▽コース 初心者のためのパソコン入門
※ウィンドウズ7搭載のノートパソコンを使用します。
※講習内容などの詳細は、最寄りの文化センターなどのポスター・チラシ、または「稲城市シルバー人材センター」

商工会 だより

季節に合わせて、アクセサリキットとその完成品を数種類お持ちしますので、お好みのキットをお選びください。道具等はこちらで用意しますので、持ち物はいりません。初めての方から経験者まで対応します。自分のペースで完成するまで楽しみましょう。見学も歓迎します。
日第2・第4金曜日
時午前10時30分～午後0時30分

iバス車両が寄附されました



富永重芳様からiバス車両の購入にご寄附をいただき、7月31日に感謝状の贈呈式が行われました。このiバス車両は、ノンステップバスで、高齢者の方にも乗り降りしやすいバスとなっております。また、今回シートは「稲城なしのすけ」のデザインを採用しており、皆様に親しみやすくなっております。

管理課交通対策係

ホームページの「パソコン教室」などをご確認ください。
▽採用予定 11月1日(金)
▽応募要領 申込書を9月17日(火)から26日(木)までシルバー人材センター窓口で配布します(土・日曜日、祝日を除く)。
受講者募集
おしゃれマフラーを編む
日10月4日(金)
時午前10時～午後3時
場地域振興プラザ3階
定20人
持棒針6・12号2本
費1500円(糸代込み)
申電話でお申し込みください。



凡例 ▶ 対対象 日日期 時時間 場会場 定定員 内内容 講講師 持持ち物 費費用 申申込み方法 限申込期限 先申込先 主主催 共共催 問問い合わせ

稲城市立病院 眼科休診のお知らせ

都合により、次の日程は眼科の外来診療をお休みさせていただきます。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。
10月10日(木)終日、及び年内金曜日の午前中
なお、7月より「稲城市立病院」ホームページにて外来診療の休診・代診のお知らせを掲載しておりますので、ぜひご利用ください。
稲城市立病院医事課外来係
☎378・0931

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

9月20日～26日は動物愛護週間です

動物は責任と愛情を持って終生飼いましょう

動物愛護週間は、広く国民の間に、命あるものである動物の愛護と適正な飼育についての関心と理解を深めるために、「動物の愛護及び管理に関する法律」に基づいて設けられたものです。この機会に、私たちが飼っている動物、身近にいる動物たちについて、もう一度考えてみませんか。

動物は正しく終生飼養

飼い主は、動物を飼育するうえで、その習性や生理をよく理解し、愛情をもって終生飼養する責任があります。日頃から健康管理に気を配り、犬には狂犬病の予防注射を必ず受けさせましょう。

不妊・去勢手術

「手術はかわいそう」と思われる方もいますが、繁殖を望まない場合は実施しましょう。不妊・去勢手術をするとうまくおとなしくなり、扱いやすくなるなどのメリットがある他、生殖器系の病気の予防にもなります。

猫の飼育は屋内で

現在の交通事情や住宅事情を考えると、都会で猫を飼う場合には、屋内で飼育することが望ましいと言えます。上下運動ができるよう家具の上などにも上がる工夫をし、

専用トイレ、つめとぎなど

を用意することや、不妊・去勢手術を実施することが屋内飼育を成功させるコツです。

犬の散歩はルールを守って

犬の散歩をする時は、犬をリードできちんとつなぎましよう。もし散歩中におしっこをしてしまった時はすぐに水で流し、ふんをした時は家まで持ち帰ることが飼い主の責任です。みんなが気持ちよく暮らせるよう、ルールを守って散歩させましょう。

身元の表示

迷子になり飼い主の元に戻ることができない動物は少なくありません。飼い主の責任の所在を明らかにし、迷子になった動物の発見を容易にするためにも、犬には鑑札を着け、猫やその他の動物には名札等を付けましょう。

災害に備えて

災害が発生した場合、まずは人命第一です。飼い主が無事であれば動物は災害を乗り越えられます。家が壊れたりして避難することになった時は、事情の許す限り動物を同行して避難してください。普段から人や他の動物を怖がらない、嫌がらずにケージに入る、トイレは決められたところでおくましよう。動物のための防災用品(3日分以上の食事と水など)も用意をしましょう。



▲オーエンス健康プラザ利用者が10万人を突破
昨年5月28日に開館したオーエンス健康プラザの利用者数が、8月13日に10万人を突破しました。(10万人目の利用者 阿部博司さん(市内在住)(左)とオーエンス健康プラザ渡部弓子館長(右))

オーエンス健康プラザ事業

①水中で膝痛・腰痛予防教室!

対60歳以上の方
日10月11日・11月29日の毎週金曜日(全8回)
時午後1時～3時
場オーエンス健康プラザ内プール

②脱メタボで健康ライフ教室

対60歳以上の方
日10月10日・24日、11月7日・21日、12月5日・19日の隔週木曜日(全6回)
時午後1時～2時
場オーエンス健康プラザ内

浮力のある水中での歩行や水の抵抗を使った筋力トレーニングなど、水の特性を利用した運動で関節痛の予防・改善を目指します。
持水着、水泳帽、タオル、飲み物(水のみ可)、教室案内のほがき

◆共通事項
場②③オーエンス健康プラザ
費3千円

先週オーエンス健康プラザ(〒206・0801稲城市大丸1171)
☎378・2280

③尿もれのお悩みを解消!

対20歳以上の方
日10月8日・11月26日の毎週火曜日(全8回)
時午前10時～正午
場メタボリックシンドロームの理解を深めながら改善するために、有酸素運動や筋力トレーニングなどの全身運動を行います。

ハルンケア教室
日9月16日(月・祝)よりオーエンス健康プラザの受付で直接申し込みか、電話でお申し込みください。
※申込先着順。申込者には教室案内のほがきをお送りします。参加費納入後の返金はできません。

限9月30日(月)
先週オーエンス健康プラザ(〒206・0801稲城市大丸1171)
☎378・2280

参加者募集!!

健康づくり運動教室
効果的な運動習慣を日常へ

ちよつと前まではいていたズボンがはけなくなったり、スカートのフックをはめる時、大きく息を吸ってはめたりした経験はありませんか。この講座で健康運動指導士から正しい柔軟・有酸素運動・筋力トレーニングを学び、ご自身で効果的な運動を実践することで、理想の体型を手に入れたい方

日10月10日(木)午前9時30分～正午
②10月31日(木)
限9月30日(月)

募集しています!

健康な食事づくり推進員

健康な食事づくり推進員は、偏りのない食生活、適度な運動、十分な休養を柱とした健康づくりを推進するため、文化センターを拠点に活動して

日9月25日(水)
時午前10時～午後1時30分
場城山文化センター実習室
定20人(申込先着順)
トマトの茶碗蒸し、枝豆の黄飯、冬瓜の煮物、ゴーヤとホタテの胡麻酢和え他
持エプロン、三角巾、筆記用具、手拭き
※家庭で作った味噌汁の塩分量測定を希望される方は、

10月10日(木)終日、及び年内金曜日の午前中
稲城市立病院医事課外来係
☎378・0931

一種の「塩害」?
過剰な塩分摂取に注意!
稲城市保健センター
☎378-3421

日本人は世界有数の一人当たり塩分摂取量が多い国民です。厚生労働省で示されている塩分摂取上限量は男性9g/日、女性7.5g/日です。これはあくまで塩分摂取上限量であり、目標量ではありません。過剰な塩分摂取が引き起こす害として、とくに有名なのは高血圧(日本に推定400万人)ですが、胃がん、骨粗鬆症、喘息などとの関連も言われるようになってきました。さらには血圧上昇とは関係ない機序で血管、臓器障害を引き起こすことも証明されています。

そのような中で、世界の国々が設定している一般人の塩分摂取上限量は6g/日未満ですが、日本人はもとも塩分摂取量が多い(平成22年の調査で10.6g/日)ため、実現可能性を考慮して、先ほど述べたような値になっています。なお、高血圧患者においては6g/日未満です。我々が摂取する塩分の多くは加工食品などの影響が大きいことには注意する必要があります。加工食品の栄養成分表示を見ると塩分含有量がナトリウムNaで記載されています。分かりづらくてはいますが、Na×2.5gで塩分相当量になります。コンビニのおにぎり一つでも約1.2gのNa、つまり約3gの塩分が含まれています。これでは減塩も難しいことは明白であり、日本全体の塩分摂取量を下げるには、加工食品会社

も含めて、政策として実行する必要があります。実際、欧米諸国ではそのような運動が進み、イギリスでは現在塩分摂取量がほぼ6g/日となっています。

ここで述べておかないといけないのは、減塩≠不味というイメージが先行するかもしれないですが、塩分は利用の仕方、素材の選別によっておいしくいただけます。料理でレモン汁、酢、果実汁、コシヨウ、辛子などの調味料とともに使用したり、塩味を強調するため、食材の中ではなく表面に味をつけるなどの工夫は有効です。減塩に関する資料は多く存在し、日本高血圧学会も「減塩食レシピ」を提供しているため参考にしたいです。

「平成25年度グッドバランスメニューキャンペーン」の実施!
キャンペーン期間(9月1日～平成26年8月31日)に参加店が掲載された「健康いただきマップ」を市役所、保健センター、商工会、具なしで50ccお持ちください。
申9月17日(火)より保健センターに電話でお申し込みください。
限9月24日(火)
健康な食事づくり推進員

南多摩保健所等で配布しています。参加店は市内飲食店、弁当店、スーパー等で、健康に配慮した①「主食」「主菜」「副菜」が揃ったメニューまたは②野菜120グラム以上の参加メニューを提供(販売)します。詳細は「南多摩保健所」ホームページ等でご確認ください。
南多摩保健所保健栄養係
☎042・371・7661

保健所だより
「平成25年度グッドバランスメニューキャンペーン」の実施!

健康に配慮した①「主食」「主菜」「副菜」が揃ったメニューまたは②野菜120グラム以上の参加メニューを提供(販売)します。詳細は「南多摩保健所」ホームページ等でご確認ください。
南多摩保健所保健栄養係
☎042・371・7661

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。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。

胃がん検診

「がん」はほとんど自覚症状がないまま進行していきま

す。「がん」の早期発見・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54年4月1日以前生まれ

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。
①10月28日(月)保健センター、②10月29日(火)保健センター、③10月30日(水)いづラザ
①②午前7時45分〜正午、③午前9時〜正午

この方(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。
①10月28日(月)保健センター、②10月29日(火)保健センター、③10月30日(水)いづラザ
①②午前7時45分〜正午、③午前9時〜正午

胃がん検診希望
第一希望 ○月○日・会場名
第二希望 ○月○日・会場名
第三希望 ○月○日・会場名
1. 住所
2. 氏名(フリガナ)
3. 生年月日(年齢)
4. 電話番号
5. 前回検診年月日(分かる範囲で)

▲申込記入例

65歳以上の高齢者を対象に肺炎球菌ワクチン接種費用の一部を助成します。
稲城市に住民登録がある接種日現在65歳以上の方(平成22・23・24年度に当助成制度を利用していない方)
※過去に接種を受けたことがある方は副反応が出る可能性がありますので、5年以内の再接種を希望する場合は医師

高齢者の肺炎球菌ワクチン任意予防接種費用の一部助成

助成までの流れ

- ①申込記入例を参照のうえ、窓口で申込用紙にご記入いただくか、郵送(はがきまたは封書)で保健センターにお申し込みください。12月27日(金)必着です。
- ②市より順次、決定通知書などを郵送します。
- ③決定通知書を持って市内指定医療機関で接種してください。その際、各医療機関の定める接種料金から助成金額を差し引いた金額をお支払いください。

妊婦歯科健康診査

妊娠中の口の中は、想像以上に変化があるので、自身の上にお口の状態を確認して歯と歯ぐきの状態を把握していただきます。

妊婦歯科健康診査、個別相談(食事や歯みがきの事など)持母子健康手帳、歯ブラシ、コップ、ハンドタオル
▽接種期間 10月15日(火)〜平成26年1月31日(金)
※接種には事前の予約が必要です。ワクチンの供給量により接種期間中にできない場合は、助成できませんのでご了承ください。

かかりつけ歯医者がないお子さん、食べ方が気になるお子さんを対象に歯科健康診査を実施します。
①10月2日(水)
時間前9時20分〜10時30分
場保健センター
▽接種期間 10月15日(火)〜平成26年1月31日(金)
※接種には事前の予約が必要です。ワクチンの供給量により接種期間中にできない場合は、助成できませんのでご了承ください。

2歳児 歯科健康診査

2歳児歯科健康診査希望
1. 10月2日(水)
2. 幼児氏名(フリガナ)
3. 保護者氏名
4. 幼児生年月日
5. 住所
6. 電話番号

▲申込記入例

カレンダー 9月15日~30日

日	休	急病診療所	休	急病診療所	休	急病診療所	
9/15	日	休	急病診療所	休	急病診療所	休	急病診療所
16	月	休	急病診療所	休	急病診療所	休	急病診療所
17	火	休	急病診療所	休	急病診療所	休	急病診療所
18	水	休	急病診療所	休	急病診療所	休	急病診療所
19	木	休	急病診療所	休	急病診療所	休	急病診療所
20	金	休	急病診療所	休	急病診療所	休	急病診療所
21	土	休	急病診療所	休	急病診療所	休	急病診療所
22	日	休	急病診療所	休	急病診療所	休	急病診療所
23	月	休	急病診療所	休	急病診療所	休	急病診療所
24	火	休	急病診療所	休	急病診療所	休	急病診療所
25	水	休	急病診療所	休	急病診療所	休	急病診療所
26	木	休	急病診療所	休	急病診療所	休	急病診療所
27	金	休	急病診療所	休	急病診療所	休	急病診療所
28	土	休	急病診療所	休	急病診療所	休	急病診療所
29	日	休	急病診療所	休	急病診療所	休	急病診療所
30	月	休	急病診療所	休	急病診療所	休	急病診療所

※予約が必要な相談は、午前8時30分から午後5時まで予約を受け付けます(予約受付日は各相談によって異なります)。
※栄養相談・健康相談は、電話(☎378-3421)で予約を受け付けます(先着順)。
※経済課の相談は、電話(☎378-2286)で予約を受け付けます(先着順)。
※消費者相談は、電話(☎378-3738)でも相談できます。
※福祉センターの相談は、電話(☎378-3366)で予約を受け付けます。
※9月24日(火)の法律相談は、9月20日(金)に予約を受け付けます。
※10月2日(水)の住宅リフォーム相談は、9月25日(水)まで予約を受け付けます。

『こころの体温計』 ためしてみませんか?

こころの体温計は、携帯電話やパソコンを利用し、いつでも簡単にストレス度や落ち込み度をチェックできるシステムです。下図の7つのמודがあります。自分自身や大切な家族のこころの健康をチェックしてみませんか。

こころの体温計 ためしてみませんか?
▼パソコンはこちらから https://fishbowlindex.jp/inagi/ ▼携帯・スマホはこちらから
こころの体温計(本人モード) ストレス度・落ち込み度がわかります。
家族モード あなたの大切な方の心の健康状態がわかります。
赤ちゃんママモード 産後の不安な心の健康状態がわかります。
アルコールチェックモード 飲酒が心にもたらしている影響をわかっていただけます。
ストレス対処タイプテスト あなたのストレス解消法はどのタイプ?
いじめのサイン「守ってあげたい」
自死家族ケアモード