



いなぎ

緑に生まれ友愛に満ちた
市民のまち稲城

人口と世帯数

平成26年4月1日現在	(前月比)
人口 86,268人	(161人増)
男 43,613人	(45人増)
女 42,655人	(116人増)
世帯数 36,925世帯	(188世帯増)

※人口及び世帯数は、住民基本台帳によるものです。

市長コラム	2面
市民の葬儀の料金改定	3面
平成26年度 予算の概要	4・5面
ブックスタート!!	6面
4コマまんが「なしのすけが行く」	7面
受診しましょう!がん検診	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
◀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。

消費税の税率引き上げにより、 7月1日(火)から各施設の 使用料等が一部改定されます

4月から、消費税率が5%から8%に引き上げられました。この消費税率の引き上げは、社会保障の充実・安定化と財政健全化の同時達成を目指すものであり、その負担については、消費者への円滑かつ適正な転嫁が求められています。

市では、今回の税率引き上げに伴い、受益の実態等を勘案し、消費税の課税対象となる各施設の使用料金について、7月1日(火)から下表のとおり消費税増税分の引き上げを行います。

市民の皆さんには、ご負担をお願いすることとなりますが、今後もより一層、親しまれ、利用しやすい施設となるよう、より良い市民サービスの提供に努めてまいりますので、ご理解とご協力をお願いします。

表 消費税増税に伴う料金改定状況一覧

(単位:円)

施設名	会議室等	単価		備考
		新	旧	
地域振興プラザ (>問い合わせ 市民協働課 協働推進係 ☎378-2111 内線274)	大会議室	770	750	1時間
	中会議室	460	450	
	小会議室	310	300	
	市民ホール	620	600	
生活文化施設ふれんど平尾 (>問い合わせ 市民協働課 生活文化施設担当 ☎350-1131)	防音室	410	400	1時間
	201会議室	310	300	
	202会議室	310	300	
	203会議室	310	300	
	204会議室	310	300	
	実習室	310	300	
	工作室	510	500	
	音楽室	210	200	
	301会議室	310	300	
	302会議室	310	300	
生活文化施設やのくち (>問い合わせ 市民協働課 生活文化施設担当 ☎350-1131)	大広間	310	300	1時間
	和室1	210	200	
	和室2	100	100	
	多目的室	100	100	
押立ふれあい会館 (>問い合わせ 総務契約課 総務係 ☎378-2111 内線517)	葬祭時使用	18,510	18,000	2日間
	教室	210	200	1時間
市立学校 (>問い合わせ 教育総務課 学校管理係 ☎378-2111 内線615)	体育館	410	400	
	校庭	210	200	
	クラブハウス	210	200	
	校庭夜間照明	620	600	
中央公民館 (>問い合わせ 生涯学習課 社会教育・公民館係 ☎377-2121)	ホール	1,750	1,700	1時間
	和室	210	200	
	講座室	210	200	
	実習室	210	200	
	視聴覚室	210	200	
	第一会議室	100	100	
	第二会議室	100	100	
	展示室	210	200	
	集会室	310	300	
	第一会議室	100	100	
第二公民館 (>問い合わせ 生涯学習課 社会教育・公民館係 ☎377-2121)	第二会議室	210	200	1時間
	第三会議室	310	300	
	講座室	210	200	
	小会議室	100	100	
	第一集会室	310	300	
第三公民館 (>問い合わせ 生涯学習課 社会教育・公民館係 ☎377-2121)	第二集会室	310	300	1時間
	講座室	210	200	
	視聴覚室	210	200	
	和室	210	200	
	談話室	100	100	
第四公民館 (>問い合わせ 生涯学習課 社会教育・公民館係 ☎377-2121)	会議室	100	100	1時間
	視聴覚室兼音楽室	410	400	
	講座室兼集会室	310	300	
	和室	210	200	
	茶室	100	100	
	美術室	310	300	
城山公民館 (>問い合わせ 生涯学習課 社会教育・公民館係 ☎377-2121)	小会議室	100	100	1時間
	中会議室	210	200	
	実習室	310	300	
	第1和室	210	200	
	第2和室	210	200	
	視聴覚室	620	600	
	講座室	210	200	
城山体験学習館 (>問い合わせ 図書館課 庶務係 ☎378-7124)	視聴覚室	310	300	1時間
	レクチャールーム1	150	150	
	レクチャールーム2	150	150	
	体験学習室1	150	150	
	体験学習室3	150	150	
	工房1	150	150	
	工房2	150	150	

施設名	会議室等	単価		備考
		新	旧	
i プラザ (>問い合わせ 生涯学習課 生涯学習支援係 ☎378-2111 内線734)	大会議室	520	500	1時間・市民
	中会議室	300	300	
	小会議室	260	250	
	実習室	410	400	
	ブレイルーム	1,750	1,700	1日・市民
	創作室	310	300	
	大会議室	4,740	4,600	
	中会議室	2,880	2,800	
	小会議室	2,370	2,300	午前・市民
	実習室	3,810	3,700	
	ギャラリー	3,810	3,700	
	ホール	平日 11,110 休日 13,270	10,800 12,900	
	スタジオ	2,470	2,400	午後・市民
	楽屋	620	600	
ホール	平日 19,950 休日 23,860	19,400 23,200		
スタジオ	3,290	3,200		
楽屋	820	800	夜間・市民	
ホール	平日 24,380 休日 29,210	23,700 28,400		
スタジオ	3,290	3,200		
楽屋	820	800		
中央公園内体育施設 総合体育館 (>問い合わせ 体育課 体育係 ☎378-2111 内線642)	メインアリーナ	貸切 8,640	8,400	2時間50分
	ウエルネスアリーナ	貸切 4,320	4,200	
	レクリエーションルーム	2,060	2,000	3時間
	トレーニングルーム	大人 個人 310	300	
	ランニング走路	大人 個人 210	200	
	柔道場	1,340	1,300	
	剣道場	貸切 1,340	1,300	2時間50分
	弓道場	1,230	1,200	
	弓道場	大人 個人 210	200	
	ちびっこブレイルーム	子ども 個人 100	100	
	ミーティングルーム(1)	1,230	1,200	
	ミーティングルーム(2)	貸切 620	600	
	放送室	1,030	1,000	
	メインアリーナ、ウエルネスアリーナ、レクリエーションルーム、柔道場、剣道場	大人 個人 210	200	
	子ども 個人 100	100		
競技場	貸切 2,370	2,300	1時間	
放送室	個人 510	500	大人・1回	
記録室	貸切 210	200		
野球場 (>問い合わせ 体育課 体育係 ☎378-2111 内線642)	稲城中央公園野球場	大人 貸切 3,500	3,400	2時間
		子ども 貸切 1,750	1,700	
	本部室	1,030	1,000	
テニスコート (>問い合わせ 体育課 体育係 ☎378-2111 内線642)	稲城北緑地公園テニスコート	1,030	1,000	1面・2時間
	大丸公園テニスコート	1,030	1,000	
	城山公園テニスコート	720	700	1面・1時間
	城山公園テニスコート夜間照明	510	500	
	若葉台公園テニスコート	1,030	1,000	
	若葉台公園テニスコート夜間照明	510	500	
若葉台公園多目的広場 (>問い合わせ 体育課 体育係 ☎378-2111 内線642)	野球場	大人 2,470	2,400	2時間
		子ども 1,230	1,200	
	サッカー場	大人 2,470	2,400	
		子ども 1,230	1,200	
夜間照明	野球場 2,980	2,900	1時間	
	サッカー場 1,340	1,300		
大丸第2公園プール (>問い合わせ 体育課 体育係 ☎378-2111 内線642)	大人	210	200	2時間
	大人延長1時間	100	100	
	子ども	50	50	2時間
	子ども延長1時間	20	20	
	体育館	460	450	
ふれんど平尾体育館・グラウンド (>問い合わせ 体育課 体育係 ☎378-2111 内線642)	グラウンド	260	250	貸切・1時間
	夜間照明	620	600	

多摩サービス補助施設

春の散策を 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)

5月28日(水)・6月5日(木)

※申し込みはいずれか1日
※午後2時～4時

稲米軍多摩サービス補助施設(大丸)

※利用規定で定められたエリアに限りです。

※各日30人(申込先着順)

※定員に達し次第、受付終了

4月16日(水)より、企画政策課窓口でお申し込みください

その際、本人確認ができれば身分証明書(団体の場合は代表者のみ)(①運転免許証、②住基カード(顔写真付き)、

③パスポート(コピー不可)のうち、いずれか1点)と印鑑をご持参ください。また、団体の場合は、参加者全員の氏名、住所、生年月日が必要です。

※身分証明書は、有効期間内のものに限りです。
※当日施設に入場する際は、参加者全員の身分証明書が必要です。

先週企画政策課企画政策係
開催します!

大丸用水 れんげまつり

稲城市の観光資源の一つである大丸用水と、その周辺に咲くれんげの花を觀賞できるイベントとして、大丸用水れんげまつりを開催します。ぜひご来場ください。

4月29日(火・祝)

※午前10時～午後3時

※小雨決行

大丸地区会館他

模擬店による飲食物販売

市民団体による演奏

1カートや釣り堀、キャンプ場等の施設もあり、家族で楽しめるスポットとなっています。

ゴールデンウィークなどを利用して大空町へ出かけてみませんか。

※芝桜の開花情報については、「ひがしもこと芝桜公園」ホームページ等でご確認ください。

市内在住・在勤・在学の方
▽助成額 大人1泊114千円、小人1泊113千円

※助成の上限は単年度に3泊までとなります。

▽契約旅館 下表のとおり

市では姉妹都市である北海道大空町との市民交流が活発になるよう、契約旅館を利用する方に対して、宿泊料金の一部を助成しています。

契約旅館

施設名	所在地	電話番号
ホテル湖南荘	大空町女満別湖畔1-1-2	0152-74-2108
ホテル山水	大空町女満別湖畔3-2-3	0152-74-2343

③大丸用水散策(南多摩駅午前10時出発予定)
④大丸用水れんげまつり実行委員会
▽協力 大丸自治会等
▽経済観光課観光係



開催します! 第2回多摩ご当地キャラ祭

市では、(株)よみうりランドと連携し、第2回多摩ご当地キャラ祭を開催します。稲城なしのすけをはじめ多摩のご当地キャラクターが出場しますので、ぜひご来場ください。

4月26日(土)・27日(日)・29日(火・祝)

▽利用方法 契約旅館に直接予約してから、地域振興プラザ1階のNPO法人市民活動サポートセンターいなぎへ申請してください。

※申請書は市ホームページからも入手できます。

NPO法人市民活動サポートセンターいなぎ

市税等の 納め忘れは ありませんか

市民税・都民税、固定資産税・都市計画税、軽自動車税、国民健康保険税の納期限が過ぎています。納付が遅れるほど延滞金が加算されていきます。

なお、既に納期限を経過している税については、全て滞納処分の対象となっていますので、速やかに完納

納税相談 電話では行っていないので、直接ご来庁ください。

回収納課滞納整理係

午前9時～午後5時

※遊園地の営業時間は午後7時までです。

よみうりランド遊園地

※来場にはよみうりランド遊園地への入場料が必要です。

多摩地域のキャラクター達と触れ合えるイベントで、稲城なしのすけも4月26日(土)・27日(日)に参加する予定です。

また、各団体のブースで物販等も予定しています。詳細は「よみうりランド」ホームページをご覧ください。

協力 稲城市

よみうりランド

044-966-1111

市長コラム No.30

平成26年度当初予算

今年も新年度当初予算が3月の市議会定例会で可決され、今日1日から執行されています。

平成26年度一般会計予算の規模は362億5千万円となり、対前年度53億6千万円、17.3%の増で、過去最大の予算となっています。

本年度は、稲城第一小学校旧校舎増築、(仮称)南小学校校舎増築、(仮称)南小学校新築、稲城第一中学校大規模改修の工事費に約34億5千万円、第二保育園の建て替え、南山東部区画整理地内の保育園の新築の補助金に約4億4千万円、稲城・府中墓苑組合でのメモリアルホール建設等に向けての負担金に約2億2千万円、(仮称)長峰スポーツ施設併設型多目的広場建設の工事費に約5億1千万円など、大規模な事業を実施します。

また、消費税率の引き上げに伴う配慮として、臨時福祉給付金・子育て世帯臨時加給金を追加しています。

復旧支援については、今年度も福島県相馬市への職員派遣を継続します。

防災・減災対策については、木造住宅の耐震化については、費用を導入して補助金額を拡充していきます。

一方で、平成21年度からの時限措置で実施してきました市独自の緊急経済対策は、昨

今度も活力ある稲城のまちづくりに向けて取り組んでまいりますので、市民の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

稲城市長 勝浩 高橋

今この景気回復基調も参考にしながら見直しを行い、必要な施策は一部を恒久化していきます。

子育て支援の分野では保育園の待機児解消とともに、重要課題である小学生の放課後対策について大きな改革をまいります。専用施設の整備が必要な児童クラブの拡充は物理的に困難でしたが、より緩やかな見守りを実施する放課後子どもプランを取り入れることにより、原則として希望者全員を受け入れていくこととする事業です。平成26年度に小学校8校で試行し、利用ニーズなど把握して平成27年度には全校実施を目指します。なお、今後入所基準を一部見直したうえで、従来の学童クラブも継続します。

市内 農産物栽培の
病害虫対策

稲城市で長い歴史のある果樹類の栽培は、年に複数回、病害虫対策のために農薬を使用する必要があります。市では、農薬の飛散を抑える防葉

シャッターの設置促進や、農薬散布を周知するのほり旗の掲揚の徹底など、周辺環境と共生できる農業の推進確立を目指しています。

市民の皆さんには、今後とも変わらぬご理解とご協力をお願いいたします。

経済観光課農政係、東京南農業協同組合稲城支店指導経済課 ☎377-6002

農業体験農園は、ファミリー農園とは違い、利用料を支払い、プロの農家の方に農業を直接指導してもらうことで、農業の知識や技術を学びながら、農業者との交流や新

利用者募集
農業体験農園

農業体験農園は、ファミリー農園とは違い、利用料を支払い、プロの農家の方に農業を直接指導してもらうことで、農業の知識や技術を学びながら、農業者との交流や新

利用者募集
農業体験農園

農業体験農園は、ファミリー農園とは違い、利用料を支払い、プロの農家の方に農業を直接指導してもらうことで、農業の知識や技術を学びながら、農業者との交流や新

坂浜平尾地区の下水道事業(汚水)

坂浜平尾地区の下水道整備は平成19年度に約212haを第三期事業区域と定め、整備を進めています。

今年度については、①鶴川街道(稲城市若葉台都県境、於部屋バス停付近)周辺と②上平尾地区画整理事業地内(事業区域内北側、南西側及び南東側)、③小田良土地画整理事業地内(事業区域内北側)の3箇所の区域で汚水管工事を予定しています(合計約17ha、左図参照)。

下水道整備にあたっては、現在進められている坂浜のまちづくり計画や鶴川街道拡幅計画などと、整合を図りながら進めていきます。

また、整備区域や周辺にお

住まいの皆さんには、何かとご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をよろしくお願ひします。

区計画 地区計画の変更(稲城中央北地区、平尾台西地区、平尾南地区、大丸南地区) 5月20日(火) 5月20日(火) 午前10時 場内事務所4階議会会議室 定10人(応募多数の場合は抽選) 申はがきに住所、氏名、電話番号を記入のうえ、お申し込みください。

下水道使用料の消費税相当額が8%に変わります

平成26年6月分として計算する下水道の使用料から、料金に含まれる消費税相当額が5%から8%に変わります。なお、基本料金及び従量料金の1mあたりの単価に変更はありません。詳細はお問い合わせください。

▽下水道課業務係

稲城市都市計画審議会

傍聴できます

稲城市消防本部ではeラーニングを活用した応急手当てWEB講習を導入しています。

実施します 応急手当WEB講習の定期講習



限5月2日(金)消印有効 先環境課都市計画課都市計画係

稲城市と東京都柔道接骨師会南多摩支部 災害時における協力に関する協定を締結しました

市と公益社団法人東京都柔道接骨師会南多摩支部(吉田省吾南多摩支部長、野村正臣稲城市代表)は、「災害時における公益社団法人接骨師会会員柔道整復師の協力に関する協定」を3月11日に締結しました。



▲左から野村氏、高橋市長、吉田氏

市民の葬儀の料金改定

市では、利用しやすい規格と料金の市民の葬儀制度を設けています。消費税込改定に伴い、市民の葬儀の料金も変更となりました(下表参照)。

また、近年の傾向より市民葬A券の搬送車両については、官型から洋型へ霊柩車両の変更を行いました。

平成26年度 住宅用創エネルギー機器等導入促進事業

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などの導入にあたっての補助事業を実施します。

対象機器の容量・補助単価上限など、詳細については、改めて広報いなぎでお知らせします。

申請を検討されている方は契約関係書類や領収書などの保管をお願いします。

平成26年度に自家消費を主たる目的として、住宅に①太陽光発電システム、②太陽熱利用システム、③エネファーム

市民の葬儀料金

稲城市内で葬儀を行い、南多摩斎場または多磨葬祭場で火葬を行う場合

区分	葬儀の場所	火葬場所	葬祭料(祭壇・木棺)	霊柩搬送料	火葬料(容器代別)	合計【注1】
A券	市内	南多摩斎場	220,320円(祭壇5段)	35,330円(洋型車20kmまで)	無料	255,650円
		多磨葬祭場	220,320円(祭壇5段)	35,330円(洋型車20kmまで)	大人 53,100円 小人(満6歳以下) 29,000円	大人 308,750円 小人(満6歳以下) 284,650円
B券	市内	南多摩斎場	114,480円(祭壇3段)	17,060円(普通車20kmまで)	無料	131,540円
		多磨葬祭場	114,480円(祭壇3段)	17,060円(普通車20kmまで)	大人 53,100円 小人(満6歳以下) 29,000円	大人 184,640円 小人(満6歳以下) 160,540円

葬儀と火葬を共に南多摩斎場【注2】で行う場合

区分	葬儀の場所	火葬の場所	葬祭料(祭壇・木棺)	霊柩搬送料	火葬料(容器代別)	合計【注1】
A券	南多摩斎場	南多摩斎場	253,368円(祭壇5段)	35,330円(洋型車20kmまで)	無料	288,698円
B券			147,528円(祭壇3段)	17,060円(普通車20kmまで)		

【注1】合計金額には消耗品等の費用は含まれていません。【注2】利用できる式場は南多摩斎場第三式場になります。

し尿汲み取り等及び発泡トレイ・スチロール回収ボックスの収集中止のお知らせ

5月の連休中に収集中止期間があります。ご不便をお掛けしますがよろしくお願ひします。

①し尿及び浄化槽残渣物 多摩川衛生組合し尿処理施設



カラスに注意!!

繁殖期のカラスは卵やヒナを守るため、巣に近付く人を威嚇・攻撃することがあります。なるべく巣には近付かず、

環境課環境保全係

第四次長期総合計画に 基づく平成26年度予算の 主な事業

6つの柱

2
の柱

人と文化を育む
ふれあいのあるまちづくり
79億4,480万円

- 【生きぬく力の育成】** 64億3,439万円
- 幼児期の教育の振興（私立幼稚園協会補助金、私立幼稚園就園奨励費補助金、私立幼稚園等園児保護者負担軽減補助金、在宅幼児教育費補助金など）
 - 義務教育の充実〔教育研究・研修に関する経費、教育指導に関する経費、教育センター運営に関する経費、小・中学校管理運営費、小・中学校特別支援学級費、ニュータウン内小・中学校などの買取事業、（仮称）南山小学校建設事業、学校給食共同調理場管理運営費など〕
 - 青少年の健全育成（稲城ふれあいの森事業、成人式経費、放課後子ども教室支援事業、青少年育成地区委員会関係費、青少年委員関係費、青少年指導者養成事業など）
- 【生涯学習の推進】** 15億1,041万円
- 生涯にわたる学習・文化・芸術活動などの振興（生涯学習推進事業、Iのまちいなぎ市民祭事業文化祭・芸術祭部門補助金、社会教育関係団体補助金、生涯学習だより「ひろば」発行など）
 - 社会教育の充実〔公民館主催事業（稲城フェスティバル、稲城寄席など）、自主的学習グループ援助事業、文化センター管理運営費、iプラザ整備運営事業、図書館事業、城山体験学習館管理運営事業、ブックスタート事業など〕
 - 文化財の保存と活用（文化財講座、文化財調査報告書等印刷、郷土資料室講座など）
 - スポーツ・レクリエーション活動の振興（学校等開放経費、稲城市スポーツ推進計画の策定、社会体育施設管理運営、市立公園内体育施設管理運営、体力づくり運動推進、市民体育大会運営、ヴェルディ支援推進事業など）

1
の柱
だれもが健康で安心して
ともに暮らせるまちづくり
133億6,005万円

- 【健康の保持・増進と医療の充実】** 12億8,722万円
- 健康づくりの推進〔妊婦健診、乳幼児健診、予防接種（ポリオ、BCG、四種混合、三種混合、日本脳炎、インフルエンザ、ヒトパピローマウイルス感染症、Hib感染症、小児の肺炎球菌感染症など）、健康づくり推進事業、健康プラザ運営事業、国民健康保険特定健診・特定保健指導の実施、感染症予防事業など〕
 - 医療体制の充実（医療費助成受付事務事業、かかりつけ医推進事業、医療器械・備品購入、休日急病診療事業など）
- 【社会福祉の充実】** 100億9,615万円
- 地域福祉の推進（社会福祉協議会運営費補助事業、成年後見制度等利用者支援事業、福祉センター事業、権利擁護センター事業、民生委員・保護司関係費、戦没者援護関係事業、保健福祉推進委員会関係費など）
 - 高齢者福祉の充実（介護予防・地域支え合い事業、在宅高齢者支援事業、高齢者住宅維持管理経費、老人福祉施設整備・措置関係費、老人福祉週間事業など）
 - 障害者（児）福祉の充実（心身障害者福祉関係事

- 務事業、心身障害者福祉手当等関係事業、心身障害者団体等市補助事業、在宅心身障害者ヘルプ事業、自立支援給付等事業、ヘルプカード事業、障害児支援事業、発達支援センター事業、地域生活支援事業など）
 - 子育て支援の充実（子ども・子育て支援事業計画策定事業、第二～第五保育所運営、認証保育所運営等・家庭福祉員運営事業、保育所等運営委託事業、保育所施設整備事業、民間保育所振興費補助金、学童クラブ運営・整備事業、児童館運営事業、子育て支援事業、児童手当給付事業、乳幼児医療費助成等事業、子育て世帯臨時特例給付金支給事業など）
 - ひとり親家庭への支援〔母子父子関係事業（ひとり親家庭等医療費助成、ひとり親家庭児童入学援助金、ひとり親家庭ホームヘルプサービス事業委託、ひとり親家庭自立支援給付金など）〕
 - 低所得者などへの支援（面接相談員の配置、中国残留邦人等支援・相談員の配置、生活保護就労支援委員の配置、生活保護事業、生活保護法外援護事業、中国残留邦人等生活支援事業、臨時福祉給付金支給事業など）
- 【社会保険制度の推進】** 19億7,668万円
- 医療保険制度や年金制度の推進（国民健康保険療養費支給申請書内容点検の拡充など）
 - 介護保険制度の推進（第6期介護保険事業計画の策定など）

3
の柱
だれもが心豊かに暮らせる
平和で安全なまちづくり
5億636万円

- 【地域で育む共生意識と活気あふれる地域交流】** 777万円
- 人権の尊重（人権啓発事業、市民憲章運動推進事業、アドボカシー室運営事業）
 - 平和で友愛に満ちた社会の推進〔平和都市宣言関係事業（平和コンサートなど）〕

- 男女共同参画社会の推進〔男女平等参画関係事業（女性問題を考えるフォーラム事業、第四次男女共同参画計画の策定など）〕
- 【コミュニティの充実と交流の推進】** 3,049万円
- コミュニティの育成支援〔自治会等関係費（自治会への加入促進、地区会館・集会所指定管理料、自治会集会施設等建設費補助金など）、Iのまちいなぎ市民祭事業補助金など〕
- 【安全安心なまちづくり】** 4億6,810万円
- 防災対策の推進（防災行政無線デジタル化、木造住宅の耐震化の促進、災害対策備蓄資機材事業、災害対策訓練事業、コミュニティ防災センター管理事業、自主防災組織育成事業など）
 - 地域ぐるみの防犯活動〔チラシ（全戸配布）製作用紙代、地域安全情報メール配信、防災行政無線による注意喚起（緊急時）、多摩稲城防犯協会負担金など〕
 - 消防体制の充実〔消防施設・設備の充実（消防ポンプ自動車更新、消防分署新築工事基本設計及び実施設計など）、消防団関係経費など〕
 - 救急体制の充実（公共施設のAED更新、救急医療情報システム、救命講習など）

4
の柱

環境にやさしく
活力あふれるまちづくり
16億2,552万円

- 【快適な環境への改善と保全の推進】** 14億4,397万円
- 環境負荷低減の推進（環境管理事務、公園灯のLED化など）
 - 循環型社会づくり（ごみ減量再資源化推進事業、東京たま広域資源循環組合三多摩は一つなり交流事業、塵芥収集運搬処理事業、高温水設備保守点検委託、し尿収集運搬処理事業、浄化槽管理指導事業など）
 - 快適な生活環境の確保と清潔なまちづくり（公害対策事業、清掃思想普及事業、生物多様性地域戦略基礎調査・策定支援等業務委託など）
- 【産業の振興】** 1億6,903万円
- 都市農業の振興〔農業後継者等育成事業、農業環境対策推進事業（防除対策事業補助、堆肥防臭実証実験事業補助など）、地産地消推進事業、都市農業推進事業、農産物品評会経費など〕
 - 地域社会との共生をめざす製造業・情報通信業などの工業の育成〔商工会補助金（パソコン講座事業、住宅改修等補助事業など）〕
 - 市民生活を豊かにする商業の活性化〔商工会補助金（生き生き商品券補助事業、地域認証ブランド創出事業など）、商店街振興経費（新・元気を出せ商店街事業補助、商店会活性化事業補助など）など〕
 - まちの賑わいの創出〔小口事業資金融資あっせん事業経費（信用保証料補助金の見直しなど）、商工会経費〔小規模事業者経営改善資金（マル経）利子補給補助など〕など〕
 - 観光・スポーツ・レクリエーションを通じたまちの活性化〔観光推進事業（メカデザイナーズサミット、観光総合冊子の作成など）、Iのまちいなぎ市民祭事業産業まつり部門補助など〕
- 【安定した消費生活の推進】** 1,252万円
- 市民の消費生活に関する意識啓発（市民相談事業、生活資金融資あっせん事業経費、消費者ルーム運営事業など）
 - 市民の消費生活環境に対する意識啓発の推進（くらしフェスタ開催事業委託）

5
の柱
水と緑につつまれた
やすらぎのあるまちづくり
41億152万円

- 【安心して暮らせるまちづくり】** 24億666万円
- 計画的な土地利用の推進（都市計画審議会関係費、生産緑地地区都市計画変更図書作成委託など）
 - 市街地の整備（榎戸・矢野口駅周辺、稲城長沼駅周辺、南多摩駅周辺、南山東部・上平尾・小田良土地区画整理事業）
 - 充実した道路網の整備〔道路改修整備事業（多7・4・5号線整備など）、道路維持補修等経費、街路樹等維持管理経費〕
 - 河川・水路の整備（公水路維持補修等経費、公水路等浚渫事業、排水門管理経費、雨水排水ポンプ場管理経費）
- 【安全で快適なまちづくり】** 13億2,370万円
- 鉄道・バス交通の充実〔南武線連続立体交差事業、iバス事業（地域公共交通会議の設置、循環バス運行補助金など）〕
 - 交通安全の推進（交通安全推進経費、交通安全施設等整備管理経費、自転車対策経費）
 - 下水道の整備〔公共下水道事業（第三期、南山東部など）、業務経費、維持管理経費、公共下水道の資産調査及び評価等業務など〕
- 【豊かな水と緑のあるまちづくり】** 3億7,116万円
- 緑を守り育てる〔自然環境保全緑化推進事業（保全地域助成補助金など）〕
 - 楽しく魅力ある公園づくり〔公園建設事業（ドッグラン新設工事など）、公園維持管理事業、公園活用事業など〕

6
の柱
市民とともに歩むまちづくり
42億4,421万円

- 【市民参加の拡充】** 8,715万円
- 市民協働の推進（地域振興プラザ関係事業）
 - 行政情報の透明化〔情報公開・個人情報保護関係費、文書管理関係費、資産公開関係費、広報広聴活動事業（市民意識調査の実施など）など〕
- 【行政サービス向上のための行財政】** 41億5,706万円
- 健全な行財政運営（議会関係費、企画事務費、税務総務費、基幹統計費、職員管理費、法制執務関係費、電算管理運営費、庁用自動車関係費、各種基金の積立、賦課徴収費、庁舎維持管理費、複合施設ふれんど平尾施設管理費など）
 - 自治体間の連携推進（霊園・メモリアルホール整備事業、環境衛生関係負担金）
 - 適正な人事管理（職員管理費、職員研修費）
 - 情報通信技術の活用（福祉総合システム構築、平尾・若葉台出張所経費）

平成26年度 予算の概要

平成26年度当初予算が、2月26日から開かれた市議会第1回定例会で可決成立しました。予算総額は下表のとおりで、全会計で621億4,494万円、前年度当初予算に比べ10.2%の増となりました。市の予算の中心となる一般会計の予算規模は、362億4,800万円と、前年度当初予算に比べ17.3%の増となりました。

平成26年度の予算の特徴は、以下の3点を基本に取り組みます。

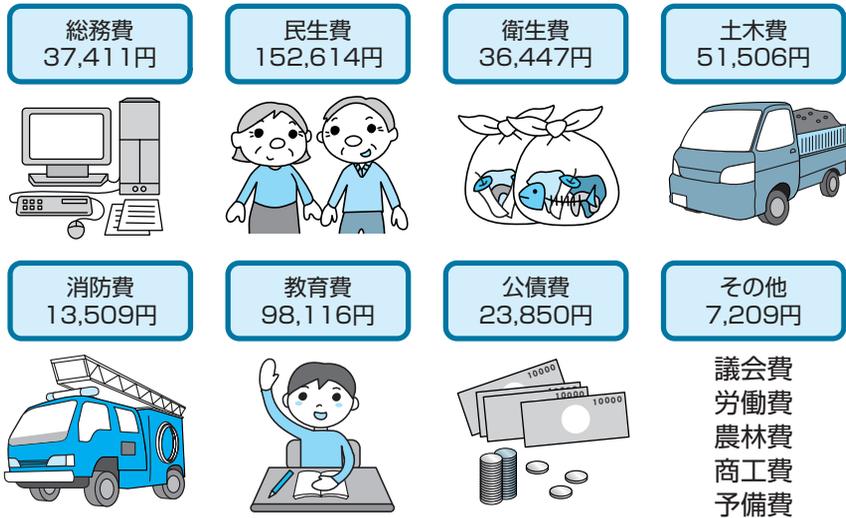
- ①第四次長期総合計画に基づいた事業を中心に実施するための予算とし、市の将来都市像である「緑につつまれ友愛に満ちた市民のまち稲城〜ともにつくろう笑顔あふれる元気なまち〜」を実現するため、まちづくりの基本目標に沿った施策を推進します。
- ②東日本大震災の被災地支援を継続するとともに、市内の防災・減災対策にも計画的に取り組みます。
- ③第四次行政改革に基づき行政の効率化やスリム化を図るとともに、事務事業を例外なく見直し、経営努力を図り、更なる創意工夫に取り組みます。

財政課財政係

平成26年度会計別予算

区分	A 平成26年度 予算額	B 平成25年度 予算額	C 増減額 (A-B)	増減率 %
一般会計	362億4,800万円	308億9,000万円	53億5,800万円	17.3
国民健康保険事業特別会計	75億3,207万円	77億5,446万円	△2億2,239万円	△2.9
土地区画整理事業特別会計	25億4,712万円	23億 116万円	2億4,596万円	10.7
下水道事業特別会計	25億3,339万円	23億7,449万円	1億5,890万円	6.7
介護保険特別会計	43億4,565万円	39億3,668万円	4億 897万円	10.4
後期高齢者医療特別会計	12億2,814万円	11億5,915万円	6,899万円	6.0
病院事業会計	77億1,057万円	79億8,610万円	△2億7,553万円	△3.5
合計	621億4,494万円	564億 204万円	57億4,290万円	10.2

市民1人当たりの一般会計歳出予算額 (420,662円)



※人口は平成26年1月1日現在 (86,169人)

主な新規事業

(単位：千円)

事業	事業内容	予算額
稲城市観光総合冊子の作成	広く市外の方に稲城市を認知してもらうため、観光情報誌としてブランド力のある「るぶ特別編集号」を稲城市の観光総合冊子として発行する。	3,338
中等度難聴児発達支援事業	身体障害者手帳の交付対象とならない中等度難聴児に対して、補聴器の装着により言語の習得や生活能力、コミュニケーション能力等の向上を促進するため、補聴器の購入費用の一部を助成する。	822
防災行政無線（デジタル）戸別受信機の試験導入	防災行政無線難聴対策として、デジタル波戸別受信ラジオの配布を行う事前調査として、電波状況及び受信状況の確認を行うため、防災行政無線（デジタル）戸別受信機を3台試験導入する。	188
いなぎ放課後子どもプラン「放課後子ども教室」事業	学校施設を活用した放課後の子どもの見守り事業を小学校8校で試行的に実施する。	59,220
市有建築物吊り天井等点検調査の実施	国からの技術的助言に基づき、大規模空間を持つ中央文化センターホール及び総合体育館の吊り天井等について、点検調査を実施する。	5,495
稲城市いじめ問題対策連絡協議会の設置	いじめ防止対策推進法が平成25年9月28日に施行されたことから、「稲城市いじめ防止基本方針」を策定し、「稲城市いじめ問題対策連絡協議会」を設置し、いじめ問題に適切に対応できるようにする。	13

主なレベルアップ事業

(単位：千円)

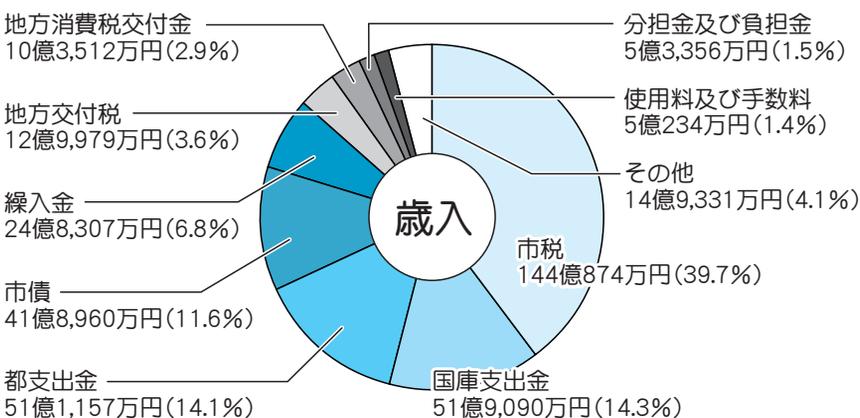
事業	事業内容	予算額 (影響額)
稲城市ガイドマップ・防災マップの更新	地域防災計画の見直しを終了したことから、最新の地図情報と防災マップを掲載した、「いなぎガイドマップ・防災マップ」を作成する。	4,104 (4,104)
国保・人間ドック助成対象年齢の拡大	対象を受診日現在で20歳以上40歳未満としている人間ドック診査料の助成について、40歳以上も対象とすることで、市全体としての健診水準を向上させ、被保険者の健康の維持・増進を図る。	1,258 (1,094)
防業対策事業補助の拡充	東京都の補助金(補助率4分の3)を活用し、防業シャッター及びスイングスプリンクラーの整備促進を図る。なお、市の補助率2分の1は従来どおりとする。	17,501 (14,801)
胃がん検診事業の受診機会の拡大	胃がん検診の受診率向上のために、年間を通じ定められた日しか受診機会を設けることができない集団検診に加え、市民一人一人の都合により予約が可能な個別検診を実施する。	5,797 (2,726)
認可保育所の一時預かり事業の拡充	家庭における保育が断続的に困難となる児童を一時的に保育する一時預かり事業を認可保育所5園で行っているが、認可保育所1園を追加し6園で実施する。	2,831 (2,831)
私立幼稚園就園奨励費補助の拡充	一部の所得制限の撤廃及び国の補助単価の改正に伴い、私立幼稚園就園奨励費補助金を増額する。	151,063 (59,602)
木造住宅の耐震化の促進	平成25年度まで、商工会事業として補助限度額50万円まで実施していた木造住宅の耐震改修工事の補助事業を、市の事業として補助限度額100万円まで実施する。	15,000 (10,000)
特別支援学級通学費補助の拡充	特別支援学級に通う児童・生徒等に対する通学費補助金の支給対象を小・中学生及び付き添いの保護者の交通費まで拡充する。	1,188 (286)
持続発展教育(E.S.D)学校支援交付金の拡充	持続可能な社会の担い手を育む教育を支援するため、環境、経済、社会などの諸問題に各学校が取り組むために必要な経費に対する交付金を増額する。	4,420 (460)

主な見直し事業

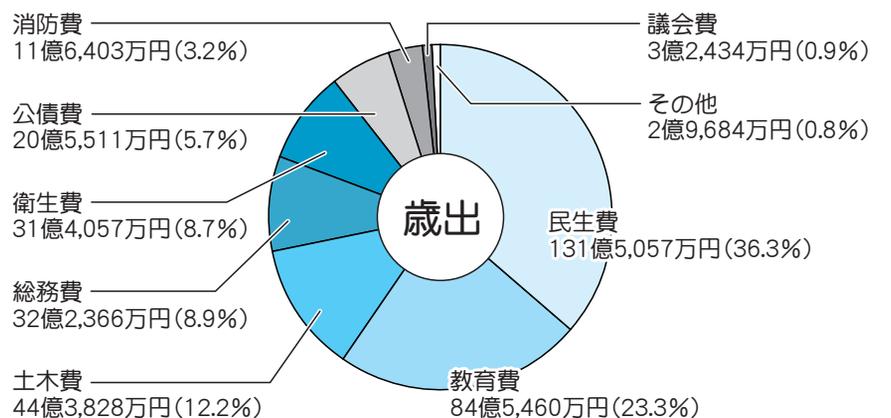
(単位：千円)

事業	事業内容	予算額 (影響額)
小口事業資金等融資あっせん信用保証料補助金の見直し	緊急経済対策として信用保証料補助金の補助率を10分の10で実施していたが、これを終了して基本の2分の1の補助に戻したうえで、より厳しい経営状況になると予測される市内中小企業の活性化を図るために、新たに補助率3分の2で実施する。 ※影響額は、補助率10分の10で実施した場合と補助率3分の2で実施した場合での信用保証料補助金の歳出予算額の差額。	10,597 (△5,299)
がん検診推進事業(乳がん・子宮頸がんクーポン)	乳がん・子宮頸がん検診の無料クーポン等を配布するがん検診推進事業について、国の制度改正により、対象年齢を縮小して事業を実施する。 ※影響額は、前年度歳出予算額との差額。	7,344 (△14,210)

グラフ1 歳入当初予算額 362億4,800万円(一般会計)



グラフ2 歳出当初予算額 362億4,800万円(一般会計)



後期高齢者医療制度

後期高齢者医療係 国保年金額

後期高齢者医療 保険料の改定

保険料は、各都道府県の広域連合が2年ごとに見直しを行っています。

全ての加入者が負担する均等割額と、個人の所得による所得割額の合計が年間保険料

図1 保険料の算定方法

$$\text{東京都の保険料額 (限度額57万円)} = \text{均等割額 (被保険者1人当たり42,200円)} + \text{所得割額 (賦課のもととなる所得金額(*) × 所得割率(8.98\%))}$$

※賦課のもととなる所得金額とは、前年の総所得金額及び山林所得金額並びに株式・長期(短期)譲渡所得金額等の合計から基礎控除額33万円を控除した額です(ただし、雑損失の繰越控除額は控除しません)。

表1 均等割額の軽減

同じ世帯の後期高齢者医療制度の被保険者全員と世帯主の「総所得金額等を合計した額」をもとに均等割額を軽減します。

総所得金額等の合計が下記に該当する世帯	軽減割合
33万円以下で被保険者全員が年金収入80万円以下(その他の所得がない)	9割
33万円以下で9割軽減の基準に該当しない	8.5割
33万円+(24万5千円×被保険者の数)以下	5割
33万円+(45万円×被保険者の数)以下	2割

※65歳以上(平成26年1月1日現在)の方の公的年金所得については、その所得から更に高齢者特別控除15万円を差し引いた額で判定します。

表2 所得割額の軽減

被保険者本人の「賦課のもととなる所得金額」をもとに所得割額を軽減します。

	賦課のもととなる所得金額	軽減割合
①※	15万円以下	100%
②※	20万円以下	75%
③	58万円以下	50%

※①②は、東京都後期高齢者医療広域連合独自の軽減措置です。

なしのすけが行く

「まよだい 巨大ロボなしのすけ!」

No.10 マンガ 井上ジェット



©K.Okawara・Jet Inoue

現在、国民健康保険税のお支払いが年金天引きとなっております。ご希望により口座振替への変更も可能です。年金天引きから口座振替への変更を希望する場合は、国民健康保険係(市役所1階5番窓口)にて5月30日(金)までに申請してください。

既に口座振替によるお支払い

平成26年度麻しん・風しん予防接種 市内指定医療機関一覧

医療機関名	住所	電話番号
谷平医院	矢野口277-2	377-6433
やのくち小児科アレルギー科	矢野口724-7 Nビル1階	370-7707
かじわら内科泌尿器科クリニック	矢野口1541 アーバンシャトル1階	370-8770
松本医院	東長沼799	377-6027
東長沼クリニック	東長沼1726-16	379-4851
立花こどもクリニック	東長沼3106-3 オークプラザ2階	378-7277
あべ内科クリニック	東長沼3107-1 ピアタウン21・2階	379-4870
稲城診療所	大丸118	377-6128
稲城市立病院小児科	大丸1171	予約受付時間【午後3時~4時30分】 377-0931
いしがき医院	大丸3051-1	401-3733
簡野クリニック	平尾1-50-20 オービル1階	331-8570
高クリニック	平尾1-54-20	331-8201
平尾内科クリニック	平尾3-7-26	331-8221
桜井医院	押立1254-1	378-3224
長峰クリニック	長峰2-2-2	350-7171
若葉台クリニック	若葉台2-4-4 駅前KMビル2階	350-6075
もりこどもクリニック	若葉台4-18-4	350-6977

国民健康 年金天引き

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、葬祭費を行った方(喪主)へ、葬祭費として5万円を支給します。

国保被保険者証、喪主の方の印鑑(朱肉を使うもの)、会葬礼状の原本または葬儀の領収書のコピー、通帳など振込先の分かるもの

※この申請の他、「資格喪失」「相続人代表者・口座の指定」の手続きがあります。

※郵送でも対応できますので、ご連絡ください。

みんなの健康

保健センター 稲城市 保健センター 〒206-0804 稲城市 百村112の1 ☎378-3421

みんなの健康 コーナー

市民が自ら企画・実施する「稲城手づくり市民まつり2014」を行います。皆さんぜひお越しください。

5月4日(日・祝)、5日(月・祝)

午前10時~午後6時(5日祝)

稲城市社会福祉協議会ポラントイアセンター ☎378-3800

端午の節句・五月人形展



市民が自ら企画・実施する「稲城手づくり市民まつり2014」を行います。皆さんぜひお越しください。

5月4日(日・祝)、5日(月・祝)

午前10時~午後6時(5日祝)

稲城市社会福祉協議会ポラントイアセンター ☎378-3800

社会福祉協議会から



市民が自ら企画・実施する「稲城手づくり市民まつり2014」を行います。皆さんぜひお越しください。

5月4日(日・祝)、5日(月・祝)

午前10時~午後6時(5日祝)

稲城市社会福祉協議会ポラントイアセンター ☎378-3800

予防接種 (平成26年度) 麻しん・風しん 予防接種(2期)

5歳以上7歳未満の方で、平成27年度に小学校に入学予定の方を対象に、麻しん・風しん予防接種を実施します。

平成27年3月31日まで

市内指定医療機関(左表参照)

費用無料(全額公費負担)

※注意 保護者の方は、予防接種を受ける前にお知らせをよくお読みください。

みんなの手で 支援金を送ろう!

稲城手づくり市民まつり 2014

市民活動紹介コーナー

稲城市、(公財)いなぎグリーンウェルネス財団、稲城市社会福祉協議会、NPO法人市民活動サポートセンターいなぎ

社会福祉協議会ポラントイアセンター ☎378-3800

東京ヴェルディ 今後半のホームゲーム 市民シートで応援しよう! 味の素スタジアム

カレンダー 4月15日~30日

4/15 火	栄養相談 健康相談 法律相談 消費者相談 遺言書作成などくらしの書類作成相談 年金相談	9時10分~正午(前日までに予約) 9時30分~11時(前日までに予約) 9時~正午 10時~正午・1時~3時 1時30分~4時30分 9時~正午・1時~4時	保健センター オーエンス健康プラザ 市民協働課市民生活係 消費者相談室
16 水	1歳6カ月児健康診査(平成24年9月生まれ) 心配ごと相談 消費者相談 女性の悩み相談 住宅リフォーム相談 高齢者・障害者の法律相談 年金相談	10時~正午 10時~正午・1時~3時 10時~4時(前日までに予約) 1時30分~4時30分(予約終了) 1時30分~4時30分(予約随時) 9時~正午・1時~4時	保健センター 福祉センター 消費者相談室 市民協働課男女平等参画係 市民協働課市民生活係 福祉センター 保険年金課年金係
17 木	3歳児健康診査(平成23年3月生まれ) 1歳児歯科健康診査(平成25年3月生まれ) 法律相談 消費者相談 税務相談 年金相談	9時~正午(前日予約) 10時~正午・1時~3時 1時30分~4時30分(前日予約) 9時~正午・1時~4時	保健センター 保健センター 市民協働課市民生活係 消費者相談室 市民協働課市民生活係 福祉センター 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(前日までに予約) 9時~正午・1時~4時	消費者相談室 市民協働課市民生活係 保険年金課年金係
19 土			
20 日	休急病診療所 休急病薬局	向陽台クリニック(向陽台)9時~5時 徳永薬局向陽台店(向陽台)9時~5時	☎378-6677 ☎370-7255
21 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
22 火	3カ月~4カ月児健康診査(平成25年12月生まれ) 法律相談 消費者相談 年金相談	9時~正午(前日予約) 10時~正午・1時~3時 9時~正午・1時~4時	保健センター 市民協働課市民生活係 消費者相談室 保険年金課年金係
23 水	消費者相談 不動産相談 年金相談 年金相談	10時~正午・1時~3時 1時30分~4時30分(前日予約) 9時~正午・1時~4時 9時~正午・1時~4時	消費者相談室 市民協働課市民生活係 保険年金課年金係 平尾出張所
24 木	法律相談 消費者相談 年金相談	9時~正午(前日予約) 10時~正午・1時~3時 9時~正午・1時~4時	市民協働課市民生活係 消費者相談室 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(国民健康保険係のみ)、課税課、収納課 ひとり親家庭カウンセリング相談 女性の悩み相談	1時~4時(予約随時) 10時~4時(前日までに予約)	福祉センター 市民協働課男女平等参画係
27 日	休急病診療所 休急病薬局	松本医院(東長沼)9時~5時 薬局コスモ(大丸)9時~5時	☎377-6027 ☎378-4714
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	休急病診療所 休急病薬局	あべ内科クリニック(東長沼)9時~5時 稲城駅前薬局(東長沼)9時~5時	☎379-4870 ☎370-8370
30 水	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

※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)。
 ※健康相談・栄養相談は、電話(☎378-3421)で予約を受け付けます(先着順)。
 ※市民協働課の相談は、電話(☎378-2286)で予約を受け付けます(先着順)。
 ※消費者相談は、来室のほか電話(☎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。
 ※5月7日(水)の住宅リフォーム相談は、4月25日(金)まで予約を受け付けます。

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12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。

受診しましょう! がん検診

がんの早期発見のためにも各種がん検診を受診しましょう

第1回乳がん検診(検診車)
 40歳以上(昭和50年4月1日以前生まれ)の女性の市民で、平成25年度未受診の方
 ※既に乳がんを診断された方または治療中の方、妊娠中の方を除く。
 6月21日(土)
 午前9時~午後4時(時間)
 限 4月30日(水)必着

肺がん検診
 40歳以上(昭和50年4月1日以前生まれ)の市民の方
 ※すでに肺がんを診断された方または治療中の方、妊娠中の方を除く。
 5月7日(水)
 平成27年3月13日(金)
 場 市立病院健診センター(平)

乳がん検診(検診車)日程

会場	第1回	第2回	第3回
保健センター	6月21日(土)	11月29日(土)	平成27年2月28日(土)
申込開始日	4月15日(火)	9月15日(月・祝)	平成27年1月1日(木・祝)
申込期限	4月30日(水)	9月30日(火)	平成27年1月20日(火)

▽検査方法 問診、低線量胸部CT撮影
 費用 3790円
 ※保険証に自己負担割合が1割と記載のある方は1260円、2割と記載のある方は2520円(保険証などの提示が必要です)
 ◆共通事項
 △費用免除の方
 ①生活保護受給世帯の方、②市民税非課税世帯の方、③中国残留邦人などの方
 ※詳細は、申込後、通知される案内をご覧ください。
 申 申込記入例を参照のうえ、はがき、封書、窓口持参(土・日曜日、祝日を除く)、電子申請サービス(HP)
<https://www.e-tetsuzuki99.com/tokyo/>

肺がん検診希望

- 氏名(フリガナ)
- 生年月日(年齢)
- 住所
- 電話番号
- 前回検診年月日(分かる範囲で)

乳がん検診(検診車)希望

- 6月21日(土)
- 保健センター
- 氏名(フリガナ)
- 生年月日(年齢)
- 住所
- 電話番号
- 前回検診年月日(分かる範囲で)

2歳児歯科健康診査希望

- 5月7日(水)
- 幼児氏名(フリガナ)
- 保護者氏名
- 幼児生年月日
- 住所

妊婦歯科健康診査希望

- 5月9日(金)
- 市内在住で、健診日現在妊娠16~27週の方
- 午後1時25分~2時
- 保健センター
- 20人(申込先着順)
- 歯科健康診査及び個別相談

携帯電話からは左上のQRコード(1下)のいずれかの方法で申し込みください。
 ※肺がん検診は、毎月22日締切で翌月上旬に受診券と受診案内を郵送します(最終申込期限は平成27年1月22日(木)です)。届きましたら市立病院健診センターへ予約をして受診してください。なお、医療機関の一日の予約枠には限りがあります。希望日に受診



ブルーライトと眼

稲城市保健センター ☎378-3421

我々の眼は400~800ナノメートルにまたがる可視光線の波長を使ってものを見ています。その光の中で400~480ナノメートル付近のものがブルーライトです。眼に対する直接的な影響としては、ブルーライトは「散乱しやすい光」であること、そして「高エネルギー」であるといった2点です。散乱しやすい光ということは像がぼけやすく、そのため眼が常に調節しよう

さらに眼にはカメラといった機能が外に、時計としての働きがあります。時間の情報を得る光の波長としてはブルーライトが最も有効であり、実はこのブルーライトこそが体内時計の針を動かす最も強力な波長なのです。つまり、このブルーライトの強弱が我々の「起きる、寝る」といったサーカディアン

リズムを決めていく重要な要素と考えられています。このサーカディアンリズムの乱れが大きな健康ハザードを起こすことが分かっています。睡眠障害にとどまらず、うつ病、高血圧、糖尿病、肥満を起すリスクファクターと考えられています。

ブルーライトの問題の解決には、『昼はブルーライトを思いっきり浴びる。外で遊ぶ、外を歩く。そして夜になったらLED電球は極力使わず、コンピューターやスマートフォンを使う場合はブルーライトをカットするPCメガネを使う。』しかし一番いいのは、夜はコンピューターをやらないことです。

稲城市医師会 上野 慎也

2歳児歯科健康診査

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。

5月7日(水)
 午前9時20分~10時30分
 場 保健センター
 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、

▲申込記入例

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、自身のお歯とお口の状態を確認してみませんか。治療が必要な方は、治療時期など歯科医と相談もできます。

5月9日(金)
 市内在住で、健診日現在妊娠16~27週の方
 午後1時25分~2時
 場 保健センター
 20人(申込先着順)
 歯科健康診査及び個別相談

▲申込記入例

妊産婦・新生児訪問指導員募集

資格 助産師
 内容 新生児の自宅に訪問し、育児の助言、母乳相談
 委託料 4500円/件
 申込先 電話で保健センターまでご連絡ください。

保健師(臨時職員)募集
 資格 保健師
 内容 日曜日実施の胃がん検診における問診等
 賃金 市の規定による
 申込先 履歴書を持参または郵送してください。
 限 5月2日(金)必着