



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

黙とうにご協力ください

市内公共施設では、東日本大震災で亡くなられた方々のご冥福をお祈りし、被災地の復興を願って、3月11日(火)午後2時46分から1分間の黙とうを行います。

東京ヴェルディ市民ソートチケット販売	2面
税の申告はお済みですか	3面
平成26年度版ごみ・リサイクルカレンダー配布	4面
新しい民生委員・児童委員です	5面
くらしの情報	6面
オーエンス健康プラザ コース型教室の参加者募集	7面
麻しん・風しん定期予防接種	8面

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

東日本大震災から3年

広報いなぎの配布方法

広報いなぎはポストインによる全戸配布を行っています。

発行日の3日前から配布を始めています。☎秘書広報課広報広聴係



奇跡の一本松 (岩手県陸前高田市)

東日本大震災が発生し、3月11日で3年となります。被災地では復旧・復興に向けた取り組みが現在も進められております。しかし、被災地の復旧・復興にはまだ多くの時間がかかります。市としてはこれからも様々な形で被災地を支援してまいりたいと思っておりますので、市民の皆様もご協力をお願いいたします。

市では、この震災を教訓に地域防災計画の修正を行うとともに、生活用水を確保するための災害時生活用水井戸の設置や避難所の備蓄食料及び資機材の充実、災害時医療救護体制の充実のため医療救護所への衛星携帯電話の配備などを行っております。また、携帯用の破壊救助器具や風水害等における安全確保を目的とした救命胴衣など消防団員装備品等の拡充を進めている他、建築物の耐震化促進のための耐震診断に対する補助費用の拡充なども行っております。

災害発生初期には市民の皆様のご自助、共助が重要です。市として今後も地域の防災・減災対策を進めてまいりますので、市民の皆様も災害に対する備えを進めるとともに、自主防災組織への加入や防災訓練への参加など、地域の様々な活動への積極的な参加をお願いいたします。

稲城市長 高橋 勝浩

稲城市の被災地支援状況

市では、これまで東日本大震災の被災地に、延べ139人の職員を派遣し、支援を行ってきました。現在は、相互応援協定を締結している福島県相馬市に、市道復旧・避難道路等整備等のため、土木技術職職員を長期派遣しています。

災害に対する備えを

火災・災害情報などをメール配信しています

稲城消防署では『稲城市メール配信サービス』で「火災情報」と「その他の災害情報等」を配信しています。

登録をご希望の方は市ホームページ(HP <http://www.ikkr.jp/inagicity/>)をご覧ください。携帯電話では、上記「広報いなぎ」タイトル下のQRコードから登録できます。いざという時のために、登録をお願いします。

☑火災情報=市内の火災の発生・鎮火に関する情報、その他の災害情報等=市内の気象情報・地震情報・地域安全情報等
☎稲城消防署総務課庶務係 ☎377-7119



災害時要援護者の現況をお尋ねします

災害時要援護者として登録されている皆さんの現況と登録されている内容を確認するため、民生委員が個別に訪問しています。ご協力をお願いします。

▷確認内容 身体の状態等、登録カードに記載された内容
※内容を更新したカードは後日、郵送します。

災害時要援護者制度は災害時に安否確認等がスムーズに行えるよう、登録した情報を関連機関で共有するものです。登録を希望する方は、お問い合わせください。

☎生活福祉課地域福祉係

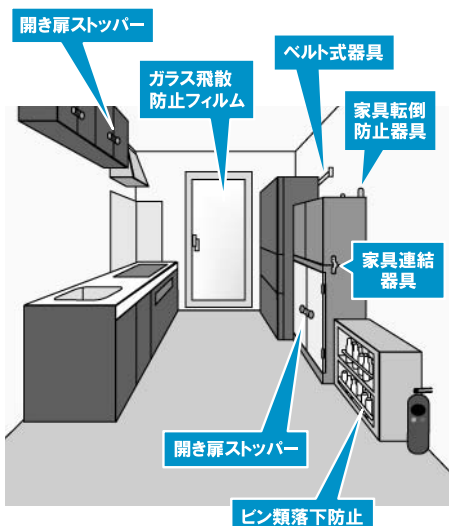
3月は引っ越しの多いシーズン

大地震に備えて家具の転倒防止などの対策を!!

大地震によるけがの原因では、およそ3割~5割が家具類の転倒やガラスの飛散となっています。こうした家具の転倒などは、ちょっとした対策で防ぐことができます。いつ起きてもおかしくない地震に備え、日頃からご家庭や事業所で家具類の転倒防止やガラスの飛散防止などの対策を心掛けましょう。

特に3月は、転動などで引っ越しの多いシーズンです。引っ越しの際は、対策を行う絶好の機会ですので、ぜひ取り組んでください。

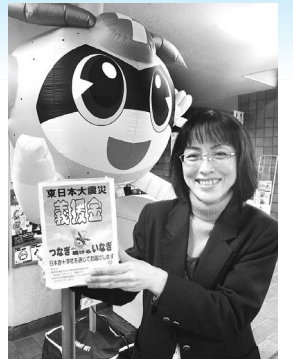
☎稲城消防署防災課防災係 ☎377-7119



東日本大震災義援金の受付

市と社会福祉協議会では、被災地の支援と復興を目的として、義援金の受付を行っております。これまで皆さんからご協力いただいた義援金の額は12,061,906円(平成26年1月31日現在)となりました。引き続き義援金の受付を行っておりますので、皆さんの温かいご支援をよろしくお願いいたします。

☎生活福祉課地域福祉係



第二文化センターに地震自動解錠ボックスを設置しました

地震自動解錠ボックスとは、震度6弱以上の地震を感知すると扉の鍵が解錠する特殊なボックスです。次の施設の玄関付近の外壁に設置されており、ボックスの中には近隣の避難所の鍵と避難所設営・運営マニュアルが入っています。これにより、大地震の際、地域の自主防災組織等が鍵とマニュアルを持ち出し、早期に避難所が開設できます。

第二文化センターへ設置したボックスは、4月1日から運用を開始します。今回の設置により、以下の6施設への設置が完了しました。
※避難所設営・運営マニュアルは、市ホームページからもご覧いただけます。

地震自動解錠ボックス設置施設

※カッコ内は、ボックスで管理されている避難所の鍵等(各文化センターの鍵等は4月1日からボックスに追加します)

- ①第二文化センター(第二文化センター、稲城第七小学校)
- ②第三文化センター(第三文化センター、平尾小学校、ふれんど平尾)
- ③第四文化センター(第四文化センター、稲城第三小学校・第四小学校・第六小学校・第四中学校)
- ④城山文化センター(城山文化センター、城山小学校、向陽台小学校、稲城第五中学校)
- ⑤総合体育館(総合体育館、長峰小学校、稲城第二小学校)
- ⑥iプラザ(若葉台小学校、稲城第二中学校・第六中学校)

※中央文化センター、稲城第一小学校・第一中学校・第三中学校の鍵及びマニュアルは、稲城消防署1階受付で管理しています。

☎稲城消防署防災課防災係 ☎377-7119



地震自動解錠ボックス

表1 Jリーグ ディヴィジョン2 稲城市民シートチケット販売対象試合(味の素スタジアム)日程

Table with 5 columns: 節 (Round), 月日・曜日 (Date/Day), 時間 (Time), 対戦相手 (Opponent), チケット販売開始日 (Ticket Sale Start Date). Rows include matches from Round 3 to Round 41.

市民の皆さんに東京ヴェルディを応援していただくため、稲城市民シートを販売します。稲城市民シートは、通常よりもお得な特別価格にて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(右下図参照)。

~わがまち稲城の東京ヴェルディ~ 稲城市民シート チケット販売!

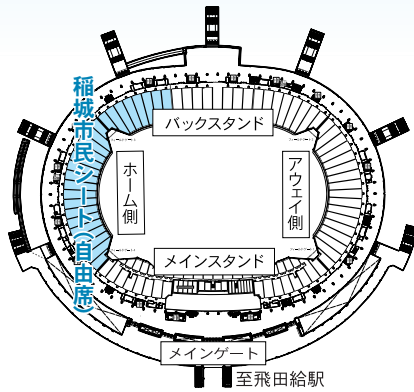


表2 稲城市民シート販売協力店一覧

Table with 5 columns: 販売協力店 (Sales Partner), 地区 (Area), 販売日 (Sales Date), 販売時間 (Sales Time), 電話番号 (Phone Number). Lists various local businesses like 清水屋酒店 and 有限会社タカハシスポーツ.

このスローガンには、一流を目指し、クラブに関わる全ての人間が一致団結する意思が込められています。



ONE FLAG

昭和20年3月10日、東京大空襲で一夜にして多くの尊い命が失われました。東京都は、戦争の惨禍を再び繰り返さないことを誓い、3月10日を「東京平和の日」と定めています。

平和の願い永久に 黙とうにご協力ください

市では、平成3年に制定された「平和都市宣言」に基づき、さまざまな平和事業を実施しています。

4月から 改定します 学校給食費. 4月から、消費税率が8%に改正されることに伴い、引き続き安心して安全な給食を提供するため、給食費について、消費税率改正分を反映した額に改定します。改定後の月額額は下表のとおりです。

Table with 4 columns: 学年 (Grade), 改定前 (Before), 改定後 (After). Shows school lunch fee adjustments for elementary and middle school students.

嘱託員募集! この機会に改めて「戦争の悲惨さ」「平和の尊さ」を考えてみませんか。皆さんのご来場をお待ちしています。



東京都知事 選挙結果. 2月9日(日)に行われた東京都知事選挙の結果は次のとおりです。▽稲城市の投票率 47.98% (前回66.05%)

Table with 5 columns: 候補者名 (Candidate Name), 党派 (Party), 稲城市得票数 (Rice City Votes), 東京都得票数 (Tokyo Votes), 結果 (Result). Lists candidates like ひめじけんじ and 宇都宮けんじ.

Table with 5 columns: 職種 (Job Type), 採用人数 (Number of Hires), 応募資格 (Application Requirements), 勤務内容 (Job Duties), 報酬月額 (Salary). Lists positions like 保育士 (Nursery Worker) and 公民館運営員 (Community Center Staff).

稲城市民食堂 運営事業者 決定! 市役所地下1階稲城市民食堂の運営事業者が新たに決定しました。

下水道の 受益者負担金 納期限(第4期) 3月31日(月) 下水道課業務係

先問 人事課 事務係 希望する方は、必ず職種を記載のうえ、ご応募ください。▽職種等 下表のとおり

税の申告はお済みですか

3月17日(月)まで

市民税・都民税は 市役所へ

平成26年度の市民税・都民税の申告は、3月17日(月)までです。申告は郵送でも受け付けます。

市民税・都民税の申告受付

会場	期間	受付時間
市役所 (1階 ロビー)	3月17日(月)まで	午前9時～11時30分 午後1時～4時
	※3月9日(日)以外 の土・日・曜日を除く。	

場内左表のとおり

公的年金等を受給されている方の確定申告

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20万円以下である場合には、税務署への確定申告をする必要がなくなります。

所得税の確定申告が必要な場合で、公的年金等に係る雑所得以外の所得がある方は、市民税・都民税の申告が必要です。

また、公的年金などの源泉徴収票の内容に変更・追加する控除(扶養控除、社会保険料控除、生命保険料控除、医療費控除など)がある場合は、市民税・都民税の申告が必要になります。

※医療費等により所得税の還付を受ける場合は、確定申告書と提出することができます。▽申告・問い合わせ 課税課 市民税係

年3月31日(月)までに手続きをお済ませください。

自動車の移動手続・お済みですか

自動車税は、毎年4月1日現在、自動車検査証(車検証)に記載されている所有者(割賦販売の場合は使用者)に課税されます。自動車を譲渡した時は移動登録、廃車した時は抹消登録の手続きが必要で、管轄の運輸支局または自動車検査登録事務所まで平成26

自動車税住所変更届の電子申請をご利用ください

引っ越しをした時は、自動車の変更登録の手続きが必要で、手続きが遅れますと、自動車税の納税通知書が届かないなどのトラブルの原因となります。やむを得ず手続きが遅れる場合は、電子申請や電話により納税通知書の新しい送付先住所をお知らせください。

東京都自動車税コールセンター ☎03・3525・4066

確定申告書は 日野税務署へ

申告書の提出及び納税の期限

○所得税・贈与税 3月17日(月)まで
○個人事業者の消費税 3月31日(月)まで

市民税・都民税の申告期間中に限り、所得税の確定申告書の受付を市役所で行います。ただし、相談・内容審査は行いませんのでご注意ください。

国税庁ホームページで確定申告書などの作成ができます

国税庁ホームページ内の「確定申告書等作成コーナー」では、画面の案内に従って金額などを入力すれば、税額が自動計算され、所得税、消費税、贈与税の各申告書が作成できます。作成した申告書(白黒印刷でも可)は郵送で提出で

きます。

また、電子証明書付きの住民基本台帳カードとICカードリーダーをお持ちであれば、そのままe-Taxで電子送信することができます。この他、国税庁ホームページでは、確定申告の手引きや計算明細書、各種届出書も入手できます。

納税は振替納税を

所得税、個人事業者の消費税の納税には、振替納税をご利用ください。

平成25年分の確定申告に係る振替納付日は、所得税が4月22日(火)、個人事業者の消費税が4月24日(木)です。

※振替納税を新たにご利用される方は、各申告書の提出期限までに、税務署または金融機関に備え付けてあります。振替納税依頼書に銀行の届出印を押して税務署または金融機関に提出する必要があります。

軽自動車・原動機付自転車 廃車と名義変更はお早め

軽自動車税は、4月1日現在、軽自動車・原動機付自転車などを所有している方に、その車の定置場のある市区町村が課税し、5月に納税通知書を送付しています。

所有状況に変更があった次の方は、早めに手続きをしてください。

①転出または転入した方

復興特別所得税の記入漏れにご注意ください

平成25年分から、復興特別所得税(所得税額の2.1%)を所得税と併せて申告、納付することとされていますので、ご注意ください。

▽申告・問い合わせ 日野税務署 ☎042・585・5661

参加者募集 普通救命講習会

稲城消防署では、大切な人を守るため応急手当の講習を行います。初めての方も受講したことのある方も、この機会にぜひご参加ください。

①市内在勤または在住の中学生以上の方
②3月16日(日) 午後2時～5時
③稲城消防署講堂
④30人(申込先着順)
⑤応急手当の基礎知識、心肺蘇生法、AED(自動体外式除細動器)取扱方法
※受講された方には普通救命講習I修了証を交付します。

春季全国火災予防運動

統一防火標語

『消すまでは心の警報 ONのまま』

3月1日から7日まで、全国一斉に「春の火災予防運動」が実施されます。昨年、市内では12件の火災が発生しました。内訳は建物火災7件、車両火災1件、その他の火災4件で、主な火災の原因は、放火・放火の疑い、たばこの不始末等です。この時期は空気が乾燥し火災が発生しやすい季節です。日頃から火の取り扱いには十分に注意し、火災の起きる原因を作らないよう火災予防を心掛けましょう。

稲城市と稲城浴場 災害時における浴場の供用に関する協定を締結

市と稲城浴場(木野本 洋代表)は、大規模災害時に被災した市民や救援従事者等への入浴支援を目的として、浴場の供用に関する協定を2月7日に締結しました。それまでは自主的に支援を行っていたおりましたが、稲城浴場が一つに



▲稲城浴場 (大丸221)

なつたことから、災害協定を早く締結していただきました。稲城消防署防災課防災係 ☎377・7119

放火されない環境づくりを!!

家の周りに燃えやすい物を置かないようにしましょう。ごみは収集日に出しましょう。物置、車庫、空き家には鍵をかけましょう。車やオートバイのボディーカーには防炎品を使いましょう。

住宅用火災警報器のお手入れと作動確認について

◆近所と一緒に放火されない協力体制をつくりましょう。
◆寝たばこは絶対にやめましょう。
◆火のついたたばこを放置することはやめましょう。
◆灰皿にはいつも水を入れておきましょう。
◆灰皿に吸い殻をためないようにはしましょう。
◆くずかごに吸い殻を捨てないようにしましょう。
◆台所での火災に注意!!
◆コンロのそばを離れる時は必ず火を消しましょう。
◆天ぷら油は加熱し過ぎないように注意しましょう。

住宅用火災警報器はホコリなどが入ると誤って作動する場合があります。定期的な掃除を行ってください。掃除方法は機種によって異なりますので取扱説明書をご確認ください。掃除時に気を付け、破損しないように丁寧に取扱いましょう。○ペンジンやシンナーなどの有機溶剤は絶対に使用しない。○水洗いは絶対にしない。○煙流入口は煙を感知する重要な部分なので、塞いだり、傷をつけたりしない。

市内でも住宅用火災警報器により火災を最小限に防ぐことができた事例もありますので、引き続き住宅用火災警報器の設置及び維持管理をお願いします。稲城消防署予防災課指導係 ☎377・7119

稲城市 女性防火クラブ員 募集!

女性防火クラブでは、安全安心な地域社会づくりを目的として、家庭での防災・防犯に役立つ知識や技術などの習得を中心に、地域での協力体制と連帯意識の高揚を図るための活動を行っています。

市内では現在、75人の方が女性防火クラブ員として活動しています。あなたも一緒に活動してみませんか。

①家庭での防火知識・技術の習得、初期消火及び普通救命講習の資格・技術の習得、地域住民への防火啓発など

※福利厚生費として年間1,000円が掛かります。

②電話でお申し込みください。

③先問稲城消防署警防課救急係 ☎377-7119

お届けします 平成26年度版 ごみ・リサイクル カレンダー

平成26年度版(平成27年3月まで)のごみ・リサイクルカレンダーを、3月3日(月)から3月末までに、各世帯に1部ずつお届けする予定です。このカレンダーにはごみの収集日や出し方の他、暮らしに役立つ情報を掲載しています。



▲ごみ・リサイクルカレンダー表紙

測定結果

測定場所	測定値(μSv/h)	
	100cm/5cm	
稲城第一小学校	0.047	0.049
稲城第二小学校	0.038	0.035
稲城第三小学校	0.054	0.051
稲城第四小学校	0.050	0.051
稲城第六小学校	0.056	0.060
稲城第七小学校	0.045	0.049
向陽台小学校	0.042	0.045
城山小学校	0.030	0.028
長峰小学校	0.038	0.041
若葉台小学校	0.031	0.030
平尾小学校	0.038	0.038
稲城第一中学校	0.042	0.056
稲城第二中学校	0.054	0.059
稲城第三中学校	0.044	0.047
稲城第四中学校	0.044	0.040
稲城第五中学校	0.038	0.034
稲城第六中学校	0.054	0.060
市立第二保育園	0.06	0.06
市立第三保育園	0.05	0.06
市立第四保育園	0.07	0.06
市立第五保育園	0.05	0.04
市立第六保育園	0.06	0.06
ひらお保育園	0.05	0.05
松葉保育園	0.06	0.06
向陽台保育園	0.07	0.06
城山保育園	0.06	0.05
もみの木保育園長峰	0.07	0.07
若葉台バオバブ保育園	0.06	0.07
もみの木保育園若葉台	0.06	0.07
中島ゆうし保育園	0.06	0.05
フェリーチェ稲城長沼園	0.07	0.08
青葉幼稚園	0.05	0.05
コマクサ幼稚園	0.06	0.06
駒沢女子短期大学付属 こまざわ幼稚園	0.07	0.06
はなぶさ幼稚園	0.05	0.04
平尾わかば幼稚園	0.05	0.06
矢の口幼稚園	0.06	0.05
梨花幼稚園	0.06	0.06

※測定機器により桁数が異なります。

市内の 空間放射線量 測定結果

測定結果は国際放射線防護委員会(以下ICRP)勧告の指標値以下でした(注)。

▽測定地点 校庭または園庭
▽測定機器 堀場製作所製P
A-11000(小中学校)、
日立アロカメディカル社製T
CSI-172B(幼稚園・保育園)
▽測定方法 60秒ごと5回の
繰り返し測定による平均(P
A-11000)、30秒ごと5
回の繰り返し測定による平均
(TCSI-172B)
▽測定日 平成26年2月3日
〜13日
(注)ICRP勧告による一
般の人が受ける平常時の放射
線の指標は年間1mSv以下
(自然放射線量等を除く)で

す。今回の測定結果を基にし
て年間換算値を推計したところ、年間0.42mSv以下(自然放射線量等を含む)となりました。
※測定結果は市ホームページでも公表します。
環境課環境係

環境課環境係

資源物の回収に ご協力 ください!

年度末は引越越しに伴い、ダンボールや発泡スチロール等がたくさん捨てられます。これらは、混ぜればごみ、分ければ資源です。ダンボール

資源物の回収とは、自治会や管理組合など地域の団体が、自主的に回収場所や回数を決め、資源物(古紙など)を回収業者へ引き渡す活動のことです。
市では、登録実施団体に対し、回収量に応じて補助金を交付しています。現在、66団体が市へ登録しており、回収活動を通して、リサイクル意識の向上や、地域の親睦交流に役立っています。
ご興味のある団体は、お気軽にご相談ください。
市内の20世帯以上の地域団体

ご活用ください 資源集団回収 補助金制度



▽対象品目・補助額
○新聞紙、雑誌(雑がみ)、ダンボール、牛乳パック、古布、びん、スチール缶 9円/キログラム
○アルミ缶 6円/キログラム
○食用廃油 6円/リットル
※「資源ごみ集団回収事業実施団体登録申請書」を提出してください。
※事前に団体登録申請をしなければ補助金は交付できませんのでご注意ください。
環境課ごみ・リサイクル係

開催します
環境教育の
講師養成講座
市では、市内小中学校における「ESD(持続発展教育)」の推進に向け、その推進手法の一つである「PLT(環境教育プログラム)講師養成講座」を開催します。
原則、市内在住もしくは在勤の18歳以上の方で、資格取得後講師名簿に登録し、市内公立小中学校の講座実施などにご協力いただける方に

3月28日(金)
3月29日(土)
午前9時〜午後4時
環境学習センター
18人
講座・理論を学び、演習を行うことを通じ、PLTのテキストに基づく演習を行う資格を取得します。
無料
電話でお申し込みください。
3月14日(金)
環境課環境政策係

平成26年度分申込受付中!

みんなで一緒に。
ちよこっとサイズのたしかな安心



東京都町村民 交通災害共済

市民課市民窓口係

ごみの量(1月)		
家庭ごみ 前年同月比で約3.1%の減量		
区分	市内収集量(t)	1人1日当たり(g)
燃えるごみ	1,142 (△43)	428 (△17)
燃えないごみ	115 (+5)	43 (+2)
合計	1,257 (△38)	471 (△15)

※()内は前年同月比です。

「ちよこっと共済」は、都内39市町村の住民が会費を出し合い、交通事故にあった時に見舞金を受けられる助け合いの制度です。
【選べる2コース制(右下表参照)】
○Aコース 年額1千円の会費で最高300万円の見舞金
○Bコース 年額500円の会費で最高150万円の見舞金
▽共済期間 平成26年4月1日〜平成27年3月31日
※4月1日以降の加入は、加入申込の翌日より平成27年3月31日まで

見舞金の種類

共済見舞金

等級	交通災害の程度	Aコース(年額1,000円)	Bコース(年額500円)
1等級	死亡(交通災害を受けた日から1年以内)	300万円	150万円
2等級	重度の後遺障害(交通災害を受けた日から1年以内)	200万円	100万円
3等級	入院日数30日以上	25万円	16万円
4等級	入院日数10日以上30日未満または実治療日数30日以上	9万円	6万円
5等級	実治療日数10日以上30日未満	5万円	3万円
6等級	実治療日数10日未満	3万円	2万円

交通遺児年金

会員が交通事故で死亡した時、生計を同じくしていた遺児がいる場合、中学修了年限に達するまで交通遺児年金が支給されます。
年金額 遺児1人につき年10万2千円

▽見舞金が受けられる場合
共済期間内に日本国内で発生した自動車、オートバイ、自転車、汽車、電車、船舶、航空機、身体障害者用の車いす

3月9日(日)・22日(土)
3月9日(日)・22日(土)
午前8時30分〜午後1時5分
市民課市民窓口係

家庭剪定枝リサイクル情報

3月前半の作業日・地区 3月4日(火)・矢野口、11日(火)・坂浜 申作業日の前週の金曜日午前中までに電話でお申し込みください。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

市立病院休診のお知らせ
都合により、下記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します。眼科 3月6日(木)、脳神経外科 3月14日(金)・17日(月) 岡市立病院医事課外来係 ☎377・0931

稲城市医師会・稲城市共催 講演会

「いつまでもおいしく食べるために」 口の機能の向上法を教えます

「口の渇き」や「噛むこと」「飲み込むこと」で気になることはありませんか？
「噛む」「飲み込む」という口の機能低下が原因で、十分な栄養が摂れなくなると、全身の機能が低下し、介護が必要な状態になることがあります。また、口腔内のケアが不十分だと、誤嚥性肺炎を起すリスクも高まります。

今回は、日本を代表する口腔リハビリの専門家をお招きし、健康寿命を延ばすために、日常生活で口腔機能を向上する方法を教えるいただきます。

☑健康づくりに関心のある方
☑介護をしている方など、どんな方も

☑3月23日(日)
時午前10時～11時30分
場中央文化センターホール
講 武氏(日本歯科大学教授、口腔リハビリテーション多摩クリニック院長)
費 無料
申 電話でお申し込みください。
先 岡市高齢福祉課地域支援係

介護予防大会

いつまでもみんな元氣ハツラツ!

地域では、既に介護予防に取り組んでいる方々が大勢いらっしゃると思います。そんな皆さんの活動や、すぐに始められる体操を紹介いたします。お気軽にご参加ください。

☑おおむね65歳以上の方
☑3月24日(月)
時午後1時30分～4時
場地域振興プラザ4階
☑①講師による、椅子に座ることができる体操の紹介 ②地域

介護予防教室

お口生き生き

若さの秘訣は「まずお口の健康から」
お口の健康は身体全体の健康と深く結びついています。口臭や入れ歯のお悩みはありませんか？歯みがきのコツや口腔体操など、役立つ情報がいっぱいあります。

☑おおむね65歳以上の方
☑3月19日(水)
時午後2時～3時30分
場総合体育館ミーティングルーム1

介護者交流会

開催します

介護をされていて困っていること、不安に思っていること、ありませんか？お話をすることで、心がかみあわめたり、お茶を飲みながらゆっくりお話をしましょう。お気軽にご参加ください。

☑高齢者の介護をしている方
☑介護に関心のある方
☑3月20日(木)
時午後1時30分～3時
場やのくち正吉苑4階
定 10人程度
費 無料
申 電話でお申し込みください。

貸与及び通話料金の一部補助をします

老人福祉電話

一人暮らし高齢者等の孤独感の解消や安否確認の手段を確保するために、電話を貸与します。

☑市内在住で、次の全てに該当する方
①65歳以上のひとり暮らし世帯または世帯全員が65歳以上である世帯
②市内に親族が居住していないこと
③生計中心者の所得税が年額4万2千円以下の世帯
④携帯電話等を所有していないこと
☑基本料金、貸与にかかる工事費及び電話加入権譲渡手数料は市が負担します。通話料は月300円まで市が負担し、これを超える分については利用者の負担となります。
☑岡市高齢福祉課高齢福祉係

口座振替が便利です

後期高齢者医療保険料

現在、後期高齢者医療保険料を納付書で納めている方や、年金からの引き落とし(特別徴収)によって納めている方は、納付方法を口座振替に変更することができます。

口座振替を希望する方は、専用の申込用紙(市税等口座振替依頼書)に必要事項を記入・押印のうえ、金融機関にご提出ください。

申込用紙は、市内の金融機関、市役所及び平尾・若葉台出張所にあります。

市外の金融機関で手続きをする方には、申込用紙を郵送する方が便利です。

申 電話でお申し込みください。
費 無料
☑稲城SUN GO(産後)クラブ・産後の育児相談&ヨガでリフレッシュ
☑生後1カ月～6カ月の乳児を持つ両親及びそのご両親
☑3月15日(土)
時 午前10時～正午
場 市立病院健診・外来棟2階講座室
費 家族700円
◆共通事項
※詳しくは「稲城市立病院」ホームページをご覧ください。
先 岡市立病院看護部長室 ☎377・0931

ファミリー・サポート・センター

サポート・センター

ファミリー・サポート・センターは、子育ての援助を受けた方(生後4カ月～小学3年生のお子さん対象)と、子育ての援助を行いたい方が会員となり、地域の中で子育てをする有償の助け合い活動です。援助を受けたい方と行いたい方へ事業説明会を開催します。

☑3月15日(土)
時 午前9時30分～11時30分
場 福祉センター2階介護予防教室

市立病院からのお知らせ

3月まで場所を変更して行っています。ご面会の方でも結構ですので、皆さんお気軽にお立ち寄りください。

☑毎月第2・第4土曜日(3月は8日と22日)
時 正午～午後3時
場 市立病院本院1階(4月以降は矢野口駅または若葉台駅)
☑健康に関する相談、検温、血圧・体重・体脂肪・握力測定等(3月22日は骨密度測定も行います)
費 無料
☑マタニティアクア
☑妊娠18週以降で主治医の許可がある方
☑3月10日(月)
時 午後2時30分～4時30分
場 オートエンス健康プラザ1階

健康バンザイ!

いなぎ講座

市立病院で毎月第3水曜日に実施している「健康バンザイ!いなぎ講座」の3月のテーマは「血管の病気について」です。

※申込不要、費用無料
☑3月19日(水)
時 午後3時30分(約40分)
場 市立病院健診・外来棟2階講座室
講 藤井 琢医師(外科)
問 市立病院健診科健診係 ☎377・0931

新しい民生委員・児童委員です

平成26年2月1日付で長峰地区の長津 衛氏が厚生労働大臣から民生委員・児童委員の委嘱を受けました。

稲城市には55人の民生委員・児童委員と4人の主任児童委員がいます。民生委員・児童委員、主任児童委員は高齢者福祉や児童福祉など日頃から地域における福祉問題などに積極的に取り組んでいる他、行政をはじめとする関係機関と連携し、その解決に努力しています。

何かお困りの時にはお気軽にご相談ください。
☑生活福祉課地域福祉係

新しい民生委員・児童委員

氏名	住所	電話
長津 衛	長峰3-7-3-403	090-5496-4055

特別相談「多重債務110番」及び「若者のトラブル110番」

特別相談を電話・来所にて実施します。

☑多重債務でお困りの方 ☑3月3日(月)・4日(火)
☑若者のトラブル110番
☑契約当事者が29歳以下の方 ☑3月17日(月)・18日(火)

◆共通事項
時 午前10時～正午、午後1時～3時
場 稲城市消費者相談室(消費者ルーム内)
▷相談電話 ☎378-3738 ▷相談員 消費生活専門相談員
☑経済課消費生活係

中小企業・小規模事業者向け 国の補助金説明会

中小企業・小規模事業者の方を対象に、補助金の説明会を行います。詳細は、お問い合わせください。



☑市内の中小企業事業者の方
☑3月6日(木)
時 午後7時～
場 地域振興プラザ4階大会議室
定 30人(申込先着順)
☑①ものづくり・商業・サービス革新補助金
②商店街活性化支援補助金
③創業促進補助金(第二創業も対象)
☑さわやか信用金庫稲城支店・矢野口支店
☑稲城市商工会・稲城市
☑さわやか信用金庫稲城支店 ☎377-3811
商工会 ☎377-1696

ファミリー・サポート・センター

ファミリー・サポート・センターは、子育ての援助を受けた方(生後4カ月～小学3年生のお子さん対象)と、子育ての援助を行いたい方が会員となり、地域の中で子育てをする有償の助け合い活動です。援助を受けたい方と行いたい方へ事業説明会を開催します。

☑3月15日(土)
時 午前9時30分～11時30分
場 福祉センター2階介護予防教室

市立病院からのお知らせ

3月まで場所を変更して行っています。ご面会の方でも結構ですので、皆さんお気軽にお立ち寄りください。

☑毎月第2・第4土曜日(3月は8日と22日)
時 正午～午後3時
場 市立病院本院1階(4月以降は矢野口駅または若葉台駅)
☑健康に関する相談、検温、血圧・体重・体脂肪・握力測定等(3月22日は骨密度測定も行います)
費 無料
☑マタニティアクア
☑妊娠18週以降で主治医の許可がある方
☑3月10日(月)
時 午後2時30分～4時30分
場 オートエンス健康プラザ1階

NPO法人 市民活動 サポートセンター いなぎ
先問 ☎378-2112

市民・市職員協働講座 私有空間を 活かした まちづくり

住宅、庭、緑地を活かす
花いっぱいのおープンガーデンが至る所にあり、コミュニティカフェのように気軽に集まれる場所が近所にあると

楽しいと思いませんか。前半は、講師に「私有空間を活かしたまちづくり」についてお話しいただき、後半は、自分ができる「私有空間の活かし方」について考えていきます。この機会に一緒に考えてみましょう。

3月7日(金)
時午後1時30分～4時30分
場 地域振興プラザ4階会議室
講 後藤 智香子氏(東京大学先端科学技術研究センター都市保全システム分野 客員研究員)
費 300円
申 先電話またはメール(☎042-378-2111 to@i-inagi-support.org)でお申し込みください。
※どなたでもご参加いただけますので、お気軽にお申し込みください。

みくください。
3月4日(火)
※当日参加も可能ですが、事前にご連絡ください。
金曜サロンスペシャル 若者が感じた これからのまちづくり

地域振興プラザでは、次の日程で法定点検を実施します。当日は終日臨時休館となります。入館はできませんので、ご了承ください。
3月16日(日)
地域振興プラザ 臨時休館のお知らせ

「シニアの仕事研究」
3月5日(水)
時 午後1時30分～3時30分
定 30人(申込先着順)
② 合同就職面接会直前セミナー「いまさら聞けない」シニア世代の面接突破」
3月12日(水)
時 午前10時～正午
定 30人(申込先着順)
③ 合同就職面接会
3月12日(水)
時 午後1時30分～4時30分
因 地域の求人企業を中心に10社程度が参加
※入退場自由
◆ 共通事項
おおむね55歳以上のお仕事を
お探しの方
場 ベル永山(多摩市立永山公民館)
※セミナーは3階講座室、面接会は5階ベル永山ホール
主 先問 東京しごとセンター多摩 ☎042-329-4524

シルバー人材センター
問 ☎377-2212
入会説明会
市内在住の60歳以上で働く意欲のある方
※就職、転職希望者を除く。
3月11日(火)
時 午後1時30分までにご来場ください。
場 地域振興プラザ
※車での来場はご遠慮ください。
受講者募集
布ぞり教室
3月20日(木)
時 午前10時～午後3時
場 地域振興プラザ
指針、糸、ハサミ、物差し、ピンチ3つ

※材料の持ち込みは不可
費 1500円(材料費込み)
申 当日直接お越しください。
生徒募集 書道教室
対 日 時 定 費 左表のとおり
場 環境学習センター
3月4日(火) 午前9時から
直接窓口でお申し込みください(申込先着順)。

生徒募集 学習教室
対 日 時 定 費 左表のとおり
場 地域振興プラザ3階
3月4日(火) 午前9時から
直接窓口でお申し込みください(申込先着順)。
※月謝とは別に、テキスト代が掛かります。

くらしの情報 引っ越しサービス 荷物の紛失、破損、キャンセルに伴うトラブルにご注意を!

翌日、テーブルに傷がついていることが分かった。業者に弁償してもらいたい。

春は就職や進学、転勤に伴い、引っ越しサービスを利用する人が多い時期です。荷物の紛失や傷などの相談が多く寄せられます。また、最近ネットの引っ越し価格比較サイトなどで「最安値」を求めて事業者を選ぶ傾向もみられます。

しかし、「安い」という理由だけで選ぶと、同じ方向に行く荷物を一つのトラックで積み合わせる「混載便」や、他の引っ越しと「かけもち」にされて、約束した時間が大きくずれなどのトラブルも見受けられます。

① 複数の業者に見積もりを依頼し、料金だけでなく、運ぶ物の範囲、作業内容、エアコンの取り付けや段ボールの用意などの付帯サービスについても確認しましょう。事業者は国土交通省で定めた「標準引越運送約款」を申込者に提示することになっています。

② 引っ越しパックなどを利用する場合、範囲を超える内容や選択が必要な項目については、当日作業で行き違いが起これないよう、口頭だけでなく見積書に記入してもらいま

③ キャンセル手数料等は引っ越しの前日、見積書に記載された運賃の10%以内、当日で20%以内と標準引越運送約款で決められています。

④ 高額な物、壊れやすい物等は、あらかじめ、必ず申告しておくことが重要です。
⑤ 引っ越し後、荷物の紛失や破損が生じた時は、荷物の引き渡し日から3カ月以内、事業者が責任を負います。早めに荷物をしっかりと確認しましょう。

事例1
引っ越し作業の終了後、段ボールが一つ紛失していることが分かり、引っ越し業者に申し出たが、「トラックに段ボールは残っていない、預かった荷物は全て届けた。調査して後で電話する」と言われたが、その後、連絡がない。

事例2
インターネットで見つけた引っ越し業者に、電話で見積もりを依頼し安かったので契約した。引っ越しの

引っ越し業者は、「安い」という理由だけで選ぶと、同じ方向に行く荷物を一つのトラックで積み合わせる「混載便」や、他の引っ越しと「かけもち」にされて、約束した時間が大きくずれなどのトラブルも見受けられます。

消費者相談室
☎378-3738
(月)金曜日、
午前10時～正午、
午後1時～3時

引っ越し業者に見積もりを依頼し、料金だけでなく、運ぶ物の範囲、作業内容、エアコンの取り付けや段ボールの用意などの付帯サービスについても確認しましょう。事業者は国土交通省で定めた「標準引越運送約款」を申込者に提示することになっています。

引っ越し後、荷物の紛失や破損が生じた時は、荷物の引き渡し日から3カ月以内、事業者が責任を負います。早めに荷物をしっかりと確認しましょう。

今回「農と食」をテーマに、じゃがいもの植え付け体験や多摩産の食材を使った焼き餅づくりなど、農業を軸に子ども・大人・地域をつなげるプログラムを実施します。現在、本イベントにおける参加者、ボランティアの応募

「たまレンジャー!! in YUGI MURA Farm」
参加者・ボランティア募集
たまレンジャーは、多摩地域の自然・環境・歴史に触れながら、参加する子どもとボランティア・保護者ら大人との多世代交流を目指しています。

今年「農と食」をテーマに、じゃがいもの植え付け体験や多摩産の食材を使った焼き餅づくりなど、農業を軸に子ども・大人・地域をつなげるプログラムを実施します。現在、本イベントにおける参加者、ボランティアの応募

国民年金保険料の免除申請ができる対象期間が拡大されます
国民年金保険料を納めることが経済的に困難な場合、ご本人の申請により保険料の納

引っ越し業者に見積もりを依頼し、料金だけでなく、運ぶ物の範囲、作業内容、エアコンの取り付けや段ボールの用意などの付帯サービスについても確認しましょう。事業者は国土交通省で定めた「標準引越運送約款」を申込者に提示することになっています。

引っ越し後、荷物の紛失や破損が生じた時は、荷物の引き渡し日から3カ月以内、事業者が責任を負います。早めに荷物をしっかりと確認しましょう。

引っ越し業者に見積もりを依頼し、料金だけでなく、運ぶ物の範囲、作業内容、エアコンの取り付けや段ボールの用意などの付帯サービスについても確認しましょう。事業者は国土交通省で定めた「標準引越運送約款」を申込者に提示することになっています。

引っ越し後、荷物の紛失や破損が生じた時は、荷物の引き渡し日から3カ月以内、事業者が責任を負います。早めに荷物をしっかりと確認しましょう。

国民年金保険料の免除申請ができる対象期間が拡大されます
国民年金保険料を納めることが経済的に困難な場合、ご本人の申請により保険料の納

国民年金保険料の免除申請ができる対象期間が拡大されます
国民年金保険料を納めることが経済的に困難な場合、ご本人の申請により保険料の納

国民年金保険料の免除申請ができる対象期間が拡大されます
国民年金保険料を納めることが経済的に困難な場合、ご本人の申請により保険料の納

国民年金保険料の免除申請ができる対象期間が拡大されます
国民年金保険料を納めることが経済的に困難な場合、ご本人の申請により保険料の納

コース型教室 (平成26年4月～6月)

No.	教室名	対象	開催日	時間	参加費	内容
1	月曜の朝ヨガ	16歳以上	4月7日～6月30日 毎週月曜日 ※5月5日の祝日を除く。【全12回】	午前9時30分～10時30分	各 6,000円	月曜の朝はヨガから！呼吸を深め内側から温めながら体をほぐしていきます。眠っている体を起こし、週の初めをスッキリとスタートさせましょう！
2	ヒーリングヨガ	16歳以上		午後7時30分～8時30分		ゆったりと心を落ち着かせ、気を調和させて1日の疲れを癒すプログラムです。
3	New ダンス体操 de アンチエイジング	40歳以上		午後3時～4時		ステキな音楽に合わせて簡単なダンスで全身を動かしたり、引き締めるエクササイズもプラス。楽しみながら健康づくり、アンチエイジングを目指す教室です。体力の衰えを感じてきた方にお勧めです。
4	はじめてピラティス	16歳以上	4月1日～6月24日 毎週火曜日 ※4月29日、5月6日の祝日を除く。【全11回】	午前10時30分～11時30分	各 5,500円	もとはリハビリから生まれたエクササイズのピラティス。深層部の筋肉を鍛えることで体の歪みなどを正常な状態へと導きます。はじめての方でも安心してご参加いただける教室です。
5	New からだケア体操			午後1時30分～2時30分		様々な動作を行うことで全身の筋肉をほぐし、体のバランスを整えていきます。また、ほぐしと共に引き締めも加え、肩こりや腰痛の予防や改善にお役立ていただける教室です。
6	元気アップ教室 ウォーター&フロア	60歳以上	4月3日～6月26日 毎週木曜日 【全13回】	午前9時50分～10時50分	7,300円	水中でのウォーキングや水の特性を活かしたエクササイズに陸上での筋力トレーニングなどをプラスします。水&陸の両方のエクササイズができるお得な教室です。
7	やさしい太極拳入門	16歳以上	4月4日～6月27日 毎週金曜日 【全13回】	午前9時30分～10時30分	各 6,500円	太極拳の中から八式を丁寧に習うことができます。ゆっくりな動きで無理なく健康づくりができます。体の軸やインナーマッスルを意識できるようになり、初級レベルの教室では物足りなくなってきた方向けのクラスです。更にステップアップしたい方にお勧めです。
8	New ステップアップピラティス	16歳以上		午前11時～正午		赤ちゃんと一緒に参加できるクラスです。ストレッチや簡単な体操で産後の体力回復や心身のリフレッシュを目指します。出産後の自分自身の健康を気遣う機会の一つとしてお役立てください。
9	ベビーと一緒に産後ママ	産後1カ月※～6カ月 (※1カ月検診で母子ともに健康であると診断された方)	4月5日～6月28日 毎週土曜日 ※5月3日の祝日を除く。【全12回】	午前9時50分～10時50分	各 7,800円	25m泳げる方対象です。クロール、平泳ぎに加え、背泳ぎ、バタフライの4泳法を習得します。泳ぐ楽しさを広げていきましょう！
10	中級水泳 4泳法	16歳以上		午後7時～8時		楽しい音楽に乗って水中で全身を動かします。浮力で体重が軽く感じられて驚くほど動けるのに水の抵抗でしっかり負荷もかかるので全身使えて脂肪燃焼もバッチリです！
11	New アクアビクス	16歳以上	4月6日～6月29日 毎週日曜日 ※5月4日の祝日を除く。【全12回】	午後1時～2時	各 6,000円	遊びを通じて体を動かし、発育発達に必要な運動を行います。運動遊びを通じて親子でふれあう楽しい時間を過ごしましょう。
12	New 2～3歳のふれあい親子体操	2～3歳のお子様とその保護者 ※保護者：両親または祖父母		午前11時～正午		水慣れから始めますので全くの初心者でも安心です。息継ぎの練習など基礎からお教えします。
13	初心者水泳	16歳以上	4月6日～6月29日 毎週日曜日 ※5月4日の祝日を除く。【全12回】	午前10時～11時	各 6,000円	太陽礼拝を基本に、呼吸と動作を連動させられるように動きます。筋力も鍛えられ全身のボディメイク効果あり！アクティブなヨガを楽しみながら健康美を作りましょう。
14	パワーヨガ	16歳以上		ピラティスの得意とする深層筋を使うことで、腰周辺の筋肉を鍛えていき、筋肉のコルセットを巻いたような状態を作っていきます。また、背骨一つひとつを動かすことで柔軟性を増し、腰椎への負担を減らしていきます。		
15	New 腰痛改善ピラティス	16歳以上				

※No.12の親子教室は、お子さん一人に対して保護者一人となります。妊娠されている方、もしくはその可能性がある方は参加できません。参加されるお子さんの兄弟・姉妹は同伴できません。

参加者募集
オーエンス
健康プラザ

①コース型教室
4月から新しい教室が加わります。ぜひご参加ください。
※No.9「ベビーと一緒に産後」
※No.9「ベビーと一緒に産後」

②さあ！はじめよう!!
運動不足解消教室
日頃の生活習慣を見直し、陸上や水中での効果的な運動方法を学びます。運動の他に血圧測定による体調確認や講

話などもあります。
対20歳以上の方
4月11日～5月30日の毎週金曜日(全8回)
午後2時～4時
持運動できる服装、室内用運動靴、タオル、飲み物、届いた返信はがき
※水中運動の日は水着、水泳帽をご用意ください。
費6千円

◆共通事項
場オーエンス健康プラザ内スタジオまたはプール
定各20人
※①のNo.9・No.12は各親子2人13組
往復はがき裏面に、教室名、氏名、年齢、性別、住所、電話番号を記載のうえ、お申し込みください。
※1人1教室につき1枚の応募

気づいてください!
体と心の限界サイン

3月は東京都の自殺対策強化月間です。自殺の防止等に関する都民の理解を促進するため、東京都では特別相談を開催します。

問東京都福祉保健局保健政策課自殺総合対策担当
☎03-5320-4310

【特別相談】

●東京都自殺相談ダイヤル

～ここらとのちのほっとライン～

日時3月10日(月)～14日(金) ※5日間とも24時間

☎0570-087478

●自殺予防いのちの電話

日時3月10日(月)午前8時～11日(火)午前8時 ※24時間

☎0120-738-556 (毎月10日、フリーダイヤル)

●54時間特別相談

日時3月8日(土)午前0時～10日(月)午前6時

☎0120-58-9090 (東京自殺防止センター)

●自死遺族のための電話相談

日時3月10日(月)～12日(水)午前10時～午後10時

☎03-3261-4350・☎03-3953-1455 (全国自死遺族総合支援センター)

日時3月13日(木)～16日(日)午前10時～午後10時

☎03-3796-5453 (グリーンケア・サポートプラザ)

●多重債務110番

日時3月3日(月)・4日(火)午前9時～午後5時

☎03-3235-1155 (東京都消費生活総合センター)

社会福祉協議会から



募(応募多数の場合は抽選)
限3月20日(木)必着
※返信は3月21日(金・祝)以降となります。
▽その他 参加費の納入後の返金はできませんのでご了承ください。
先問オーエンス健康プラザ(〒206-0801 稲城市大丸1-1-7) ☎370-2280

商工会
だより

先問社会福祉協議会ボランティアセンター ☎378-3800

市内在住・在勤の18歳以上の方で、ボランティア活動に興味のある方
限3月16日(日)
午後1時30分～4時(受付午後1時)
場福祉センター2階介護予防教室
限3月15日(土)
限3月15日(土)
先問社会福祉協議会ボランティアセンター ☎378-3800

みんなで音を楽しむ会
～おしゃべりサロン～

仲間づくりや当事者同士の交流のために、知的障がい者が音楽の会を開催します。仕事と家庭のほかに、地域で楽しいひとときを一緒に過ごしましょう。

※「おしゃべりサロン」は、市内の知的障がい者が中心のグループで、定例会開催やイベント参加をしています。

対愛の手帳をお持ちの方とその家族や関係者の方
限3月23日(日) 午後2時～3時30分
場城山文化センター

限第1部＝発表、第2部＝「みんなでもりあがろう」
費100円

▷後援 稲城市障害福祉課、稲城市社会福祉協議会
問稲城市知的障がい者支援ネットワーク(ICN) 代表 川本 ☎080-5171-5793

市内で活動しているボランティアグループをご存じですか? 「音訳」「点訳」って言葉は聞くけど、どんなことをしているグループなの? 様々な活動をするグループの紹介や交流を通じて、ボランティア活動へのきっかけを見つけませんか。当日は手話のあいさつを覚えて帰りましょう!

あいしヨップ
花アートフラワー
紅椿講習会
ビロードの布で紅椿を作りませんか。自然の枝のリースにアレンジします。初心者の方でも楽しく素敵な紅椿が作れますので、お申し込みください。見本はお店に展示して



▲紅椿壁掛け作品

保健所だより

講演会
難病講演会
脊髄小脳変性症・多系統萎縮症患者と家族のための音楽療法と交流会
日時3月12日(水)
午後2時～4時
場南多摩保健所1階講堂
講三宅 聖子氏(NPO法人ミュージックasパレット音楽療法士)
費無料
申3月10日(月)までに電話でお申し込みください。
先問東京都南多摩保健所地域保健係 ☎042-371-7661

カレンダー 3月1日~15日

3/1	土		
②	日	+休日急病診療所 こせき内科クリニック(矢野口)9時~5時 ☎377-0035 +休日薬局 稲城薬局(矢野口)9時~5時 ☎370-2182	
3	月	消費者相談 10時~正午・1時~3時 消費者相談室 年金相談 9時~正午・1時~4時 保険年金課年金係	
4	火	3カ月~4カ月児健康診査(平成25年11月生まれ) 保健センター 栄養相談 9時10分~正午(前日までに予約) 保健センター 健康相談 9時30分~11時(前日までに予約) 保健センター 法律相談 9時~正午(前日予約) 経済課消費生活係 消費者相談 10時~正午・1時~3時 消費者相談室 年金相談 9時~正午・1時~4時 保険年金課年金係	
5	水	1歳6カ月児健康診査(平成24年8月生まれ) 保健センター 心配ごと相談 10時~正午 福祉センター 消費者相談 10時~正午・1時~3時 消費者相談室 女性の悩み相談 10時~4時(前日までに予約) 協働推進課女性青少年係 住宅リフォーム相談 1時30分~4時30分(予約終了) 経済課消費生活係 年金相談 9時~正午・1時~4時 保険年金課年金係	
6	木	3歳児健康診査(平成23年2月生まれ) 保健センター 1歳児健康診査(平成25年2月生まれ) 保健センター 法律相談 9時~正午(前日予約) 経済課消費生活係 消費者相談 10時~正午・1時~3時 消費者相談室 年金相談 9時~正午・1時~4時 保険年金課年金係	
7	金	母子健康相談 9時~11時(前日までに予約) 保健センター 消費者相談 10時~正午・1時~3時 消費者相談室 人権・身の上相談 1時30分~4時30分(前日までに予約) 経済課消費生活係 年金相談 9時~正午・1時~4時 保険年金課年金係	
8	土	心の専門相談 1時~4時(予約随時) 福祉センター	
⑨	日	+休日急病診療所 かじわら内科・泌尿器科クリニック(矢野口)9時~5時 ☎370-8770 +休日薬局 市役所通り薬局(矢野口)9時~5時 ☎377-9599 休日開庁 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、納税課 法律相談 9時~正午(予約必要) 経済課消費生活係	
10	月	離乳食調理講習会(平成25年10月生まれ) 保健センター 消費者相談 10時~正午・1時~3時 消費者相談室 年金相談 9時~正午・1時~4時 保険年金課年金係	
11	火	栄養相談 9時10分~正午(前日までに予約) 保健センター 交通事故相談 9時~正午(予約随時) 経済課消費生活係 消費者相談 10時~正午・1時~3時 消費者相談室 行政相談 1時30分~4時30分(前日までに予約) 経済課消費生活係 年金相談 9時~正午・1時~4時 保険年金課年金係	
12	水	1歳6カ月児健康診査(平成24年8月生まれ) 保健センター 消費者相談 10時~正午・1時~3時 消費者相談室 不動産相談 1時30分~4時30分(前日予約) 経済課消費生活係 年金相談 9時~正午・1時~4時 保険年金課年金係 平尾出張所	
13	木	法律相談 9時~正午(前日予約) 経済課消費生活係 消費者相談 10時~正午・1時~3時 消費者相談室 不動産の相続、贈与等の登記相談 1時30分~4時30分(前日予約) 経済課消費生活係 年金相談 9時~正午・1時~4時 保険年金課年金係	
14	金	消費者相談 10時~正午・1時~3時 消費者相談室 年金相談 9時~正午・1時~4時 保険年金課年金係	
15	土		

※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)。
 ※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、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。
 ※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)。
 ※3月9日(日)の法律相談は、3月7日(金)に予約を受け付けます。
 ※3月19日(水)の住宅リフォーム相談は、3月10日(月)まで予約を受け付けます。

東京ヴェルディ 今月のホームゲーム 市民シートで応援しよう!
 ①3月16日(日)午後4時~VSジェフユナイテッド千葉
 ②3月30日(日)午後5時~VSV・ファアレン長崎
 いずれも味の素スタジアム

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

平成25年度予防接種(麻しん・風しん予防接種実施) 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	予約時間帯【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

麻しん・風しん(MR) 2期の定期予防接種を受けましょう

に相当する年齢のお子さんは、麻しん・風しん混合ワクチン(MR) 2期の定期予防接種が受けられます。
 市では、平成25年4月に対象のお子さんに通知を送付し、
 3月31日(月)まで
 平成19年4月2日~平成20年4月1日生まれのお子さん
 いますが、接種がまだ済んでいない方はお早めに接種を受けてください。

広報いなぎは再生紙を使用しています。 凡例▶ 対象 日 期 日 時 時間 場 会 場 定 定 員 内 内 容 講 講 師 持 持 持 物 費 費 用 申 申 込 込 方 法 限 限 申 申 込 込 期 期 限 先 先 申 申 込 込 先 先 主 主 催 共 共 催 問 問 問 問 合 合 せ

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。

2歳6カ月児 歯科健康診査

歯医者さんで歯科健康診査を受けていないお子さんや、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。
 平成23年8月生まれのお子さん
 3月14日(金)
 午前9時20分~10時30分
 保健センター1

- 2歳6カ月児 歯科健康診査希望
- 3月14日(金)
 - 幼児氏名 (フリガナ)
 - 保護者氏名
 - 幼児生年月日

▲申込記入例

3月7日(金)必着
 3月12日(水)
 3月14日(金)必着
 3月14日(金)必着
 3月14日(金)必着

親子歯みがき教室 0歳児のケア

「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、親子で歯みがきなどの準備をしてみませんか。
 対おすわりができる頃から1歳未満の第1子のお子さんとして保護者

平成25年度 母親学級 (マタニティコース)

ご近所でママ友を作りませんか。妊娠中のことや赤ちゃんが生まれてからのことを皆さんで楽しくお話ししたり体験したりしながら、赤ちゃんや子育てのイメージをふくらませましょう。皆さんの参加をお待ちしています。
 3月7日(金)、19日(水) 1トナーの方
 3月7日(金)、19日(水) ※1コース2日制
 保健センター1
 20組(申込先着順)
 母子健康手帳、筆記用具
 前日までに電話でお申し込みください。

低出生体重児の 1歳児健康診査

低体重で出生されたお子さんの1歳の経過観察健康診査を実施します。
 平成25年2月1日~平成25年3月31日に2500g未満で出生されたお子さん
 ※現在定期的に医療機関で診察または健康診査を受けられているお子さんを除く。
 3月26日(水)
 午後1時30分
 保健センター1
 3月24日(月)までに電話でお申し込みください。

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カ月に達した時から生後8カ月に達するまでが標準的な接種時期になります。
 3月11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、お時間に余裕のある方は、時間をずらしてご来場ください。協力をお願いします。

「こころの体温計」で ストレス度チェックしてみませんか

最近、眠れない、イライラすることが多い、今まで楽しめていたことが楽しめないなど、こころの疲れを感じていませんか。
 「こころの体温計」は、携帯電話やパソコン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。自分自身や大切な家族の心の健康を簡単にチェックしてみませんか。
 アクセス方法 パソコン

こころの体温計 ためしてみませんか?

▼パソコンはこちら <https://fishbowlindex.jp/inagi/>
 ▼スマホはこちら

こころの体温計(本人モード) ストレス度・落ち込み度が分かります。

家族モード
 あなたの大切な方の心の健康状態が分かります。
 赤ちゃんママモード
 産後の不安心の健康状態が分かります。
 アルコールチェックモード
 飲酒が心身への影響を与えているのかが分かります。
 ストレス対策タイプテスト
 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」
 自殺願望チェックモード

社会的ストレス
 猫
 黒い猫
 水垢の透明度
 落ち込み度
 水垢のヒビ
 ストレス
 赤い猫
 自分自身のストレス
 石
 その他のストレス

本人モード 結果画面(例)