

人口と世帯数

(平成23年1月1日現在)

人口	84,683人	62人増
男	42,922人	34人増
女	41,761人	28人増
世帯数	35,812世帯	35世帯増

※人口及び世帯数は、住民基本台帳と外国人登録によるものです。

主な記事

申告をお忘れなく 固定資産税	2面
第19回稲城平和コンサート	2面
わたしたちのごみはどこへ行くの?	3面
国民健康保険事業会計の決算状況	4面
市有地を売却します	4面
学校給食物資納入業者の登録受付	5面
胃がん検診	6面



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)

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 FAX042-377-4781

いざという時のために 家庭や職場で地震への備えを!

1月15日(土)~21日(金)は防災とボランティア週間

▽問い合わせ

稲城消防署警防課防災係

多摩直下を震源とするマグニチュード7.3の地震が発生した場合、東京都が公表した被害想定では、市内の死傷者は約400人、建物の全壊は約200棟になります。地震による被害を最小限に食い止めるには、

自助(自分の命は自分で守る)、共助(自分たちのまちは自分たちで守る)が必要です。市民の皆さんと市を始めた公助の役割を果たす防災機関が、それぞれの責務と役割を

家庭での日頃からの備え

明らかにして、連携することも重要です。皆さんも「防災とボランティア週間」を機会に、家庭や職場で震災対策について再確認しましょう。

家庭では、普段から非常時の持ち出し品を準備しておきましょう(表1参照)。また、万一の時に慌てないために、家族で、避難所や避難経路などについて、事前に話し合っておきましょう。

家具の転倒防止対策

地震その時 10のポイント

- グラツときたら身の安全
- 落ちついて 火の元確認
- 初期消火
- あわてた行動 けがのもと
- 窓や戸を開け 出口を確保
- 落下物 あわてて外に飛び出さない

近年発生した大きな地震で、けがをした方の原因を分析すると、家具類の転倒・落下によるものが30~50%と大きな割合を占めています。転倒した家具類につまずいたり、割れた食器やガラスでけがをすなどの二次的被害も引き起こします。家具の転倒は、ち

よつとした対策で防止することができず(図1・表2参照)。いつ起こるか分からない地震に備え、日頃から対策を心掛けましょう。

災害時には ペットも被災します

災害時のペットとの同行避難は指定した避難所で実施します。市で備蓄しているケージだけでは、避難してくるペットのすべてには対応できないため、飼い主の皆さんは日頃から次のことを参考に災害時の備えをお願いします。

事業所での震災対策

事業所は、地域の大きな力になります。日頃から実践的な防災訓練を行い、震災時には、従業員や顧客の安全を確保するとともに、地域の皆さんと協力して、救助活動などに積極的に取り組みましょう。

災害発生時の安全確認

地震発生時は、電話やメールなどがつながりにくくなります。日頃から、家族などの安全を確認する方法を話し合っておきましょう。

住宅や事業所の耐震補強

阪神・淡路大震災では、死者の約8割が、家屋などの倒壊による圧死でした。家族や従業員などの命を守るためには、住宅や事業所の耐震補強を行い、地震に強い建築物にしておくことが何より大切です。

地域での日頃からの備え

地震が起きた場合、すべての現場に救急車や消防車がすぐ駆けつけることは困難です。阪神・淡路大震災では、倒壊家屋などから救出された方の7~8割は家族や近隣の方に助け出されました。震災直後は、地域の方々による連携が不可欠です。自主防災組織の防災訓練などに参加して、日頃から地震に備えましょう。

外出者支援について

地震により交通機関が運行停止になった場合、市内の帰宅困難者は約7千人になると予想されています。駅周辺などに多くの人が殺到し、混乱が生じる恐れがあります。混乱を防ぐためには、震災直後はむやみに移動せず、家族などの安全確認や正確な情報収集に努めましょう。

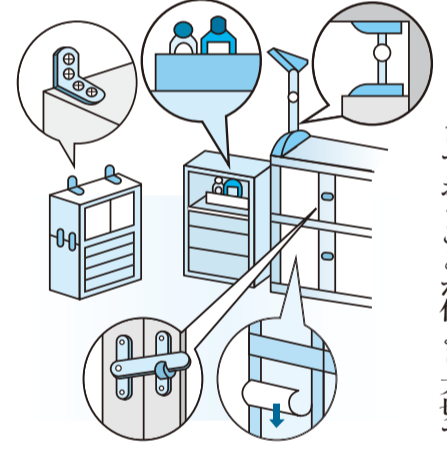
表1 非常時の持ち出し品チェックリスト

チェック項目
<input type="checkbox"/> 飲料水 (1人1日3リットル)
<input type="checkbox"/> 非常食品 (3日分が目安)
<input type="checkbox"/> 救急医療薬品類 (常備薬など)
<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ (予備の電池も用意)
<input type="checkbox"/> 懐中電灯 (予備の電池も用意)
<input type="checkbox"/> 現金、貴重品
<input type="checkbox"/> 衣類
<input type="checkbox"/> ウエットティッシュ、トイレトペーパー
<input type="checkbox"/> タオル (大・小)

表2 家具類の転倒・落下防止チェックリスト

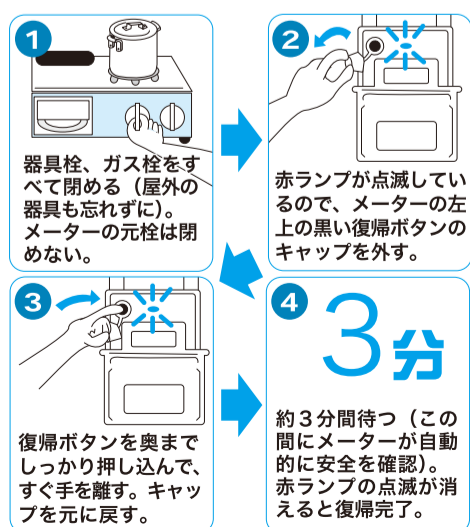
チェック項目
<input type="checkbox"/> 大きな家具は、器具を使って壁や天井に固定している。
<input type="checkbox"/> 器具を取り付けている壁や天井には十分な強度がある。
<input type="checkbox"/> 二段重ねの家具は、上下を連結している。
<input type="checkbox"/> ガラスにはフィルムを張るなど、飛散防止をしている。
<input type="checkbox"/> 収納物が飛び出さないよう、戸棚などの扉に開放防止器具を付けている。
<input type="checkbox"/> 万一、家具が転倒しても、避難路をふさがない置き方をしている。
<input type="checkbox"/> テレビを壁またはテレビ台に固定し、テレビ台も固定している。

図1 家具類の転倒・落下防止対策の例



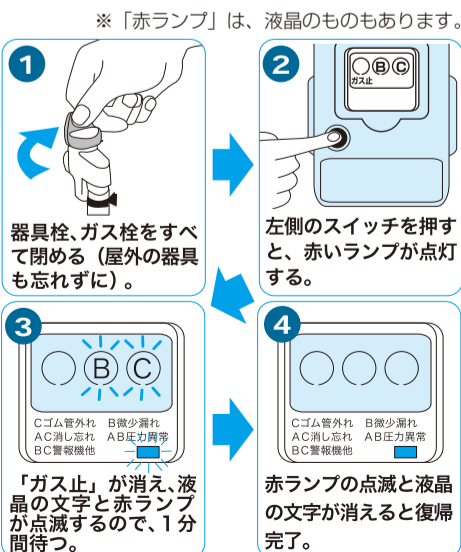
(3) 体験サービス
 毎月1日、正月三日、防

図2 ガスメーターの復帰方法 東京ガスの場合 (一例)



※ガス会社によってメーターの種類が違いますので、ご確認ください。

LPガスの場合 (一例)



※「赤ランプ」は、液晶のものもあります。

1 器具栓、ガス栓をすべて閉める(屋外の器具も忘れずに)。

2 左側のスイッチを押すと、赤いランプが点灯する。

3 「ガス止」が消え、液晶の文字と赤ランプが点滅するので、1分間待つ。

4 赤ランプの点滅と液晶の文字が消えると復帰完了。

※ガス臭い時は、操作は行わず、必ずガス会社に連絡してください。

●交通規制などにご協力を
 1月16日(日)
 午前9時~午後3時

市民ロードレース大会
 東京ヴェルディ
 稲城グリーンロードレース
 稲城中央公園
 総合グラウンド及び周辺

上記ロードレースの開催に伴い、周辺にお住まいの方、公園を利用される方は、ロードレース開催にご理解とご協力をお願いします。

なお、正午ごろまでは小・中学生が、午後は一般の方がコースを走ります。観戦や応援をお待ちしております。

▷問い合わせ 体育課体育係

第19回稲城平和コンサート 音楽は平和への祈り

華麗な歌声とヴァイオリンの調べ

平成3年3月7日に制定された「稲城市平和都市宣言」を受け、平和の大切さと尊さを共感する機会として、「稲城平和コンサート」を開催します。今回は、2組の演奏家をお招きします。華麗なる歌姫4人によるクリスタルなハーモニーの世界、そして世界へと広がる、心に響くヴァイオリンの音色をお楽しみください。

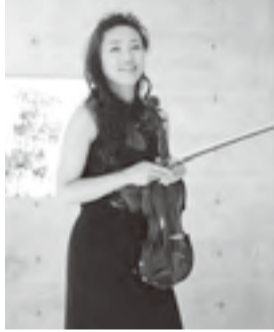
- ▷期日 3月6日(日)
- ▷時間 午後2時~4時頃(午後1時30分開場)
- ▷会場 中央文化センターホール
- ▷定員 405人
- ▷出演 第1部 クリスタレ☆、第2部 劉薇
- ▷入場料 1,500円(全席自由)
- ※入場券は1月15日(土)午後2時から各文化センター、稲城市商工会の稲城生き生き商品券販売所などで販売します。
- ▷企画・運営 稲城平和コンサート実行委員会
- ▷問い合わせ 中央公民館 ☎377-2121

【第1部】

- 華麗な歌姫「クリスタレ☆」
- ピアノ 山本 清香
- 歌劇「椿姫」より「乾杯の歌」
- さよならの時刻
~タイム・トゥ・セイ・グッバイ~
日本語ヴァージョン~
- 涙そうそう
- アメイジング・グレイス

【第2部】

- 国境なき音楽~
劉薇のヴァイオリン
- ピアノ 丸山 滋
- 馬思聰:山歌
- からたちの花
- タイスの瞑想曲
- ツィゴイネルワイゼン



申告をお忘れなく 固定資産税

申告は 1月31日(月)まで

償却資産の申告

1月1日現在、市内に償却資産を所有している方は、申告が必要です。

前年と申告内容が変わらない方、商号変更・廃業などをした方も、その旨を記載して申告してください。

土地・家屋以外の事業用の資産で、所得税・法人税の申告で減価償却費として損金や必要経費に算入している構築物、機械・設備、器具・備品などです。

○飲食店・クレーン、厨房設備

軽減(減額)の申告

新築住宅

(長期優良住宅を含む)

新築住宅で一定の要件に該当する住宅は、新築後一定期間、固定資産税額が軽減されます。ほとんどの方は家屋調査の際に申告をいただいているのですが、未提出の方は1月31日(月)までに、市所定の申告書に必要事項を明記し、提出してください。

なお、長期優良住宅の場合は、認定通知書またはその写しを添えて申告してください。

▽申告・問い合わせ 課税課 家屋係

確定申告はお早めに

日野税務署

税務署では、「申告書はご自分で作成して提出はお早めに」をキャッチフレーズに確定申告書の自書作成と早期提出を推進しています。提出は2月16日(水)からです。3月に入ると税務署は大変混雑します。早めの申告にご協力ください。申告書はe-Tax(国税電子申告・納税システム)や郵便または信書便による送付、税務署の時間外文書取受箱への投函でも提出できます。

※給与所得者の方の医療費控除など、還付を受けるための確定申告書は1月から提出できます。

「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」ホームページには24時間いつでも申告書などを作成できる「確定申告書等作成コーナー」があり、作成した申告書などを印刷(白黒)

でも可)し、そのまま税務署に提出できます。また、e-Taxを利用したくと、作成した申告書データをそのまま送信することもできます。

※e-Taxを利用するためには、事前の手続きが必要

です。

無料申告相談会

(東京税理士会日野支部)

東京税理士会日野支部では、次の方を対象に無料相談会を開催します。作成した申告書はその場で提出できます。

▽対象 ①小規模事業者の方の所得税及び消費税の申告

②年金受給者及び給与所得者の方の所得税の申告

※譲渡所得(土地・家屋・株式の売買)のある方、収入金額が多額な方、所得金額が高額な方、相談内容が複雑な方はご遠慮ください。

▽期日など 右下表のとおり

※車でのお越しはご遠慮ください。

▽定員 各日午前・午後合わせて200人(先着順)

無料申告相談会

期日	受付時間	会場
2月3日(木) 4日(金) 7日(月) 8日(火)	午前 9時30分~11時 午後1時 ~3時	地域振興プラザ
2月9日(水) 10日(木)		第三文化センター

※各会場とも初日は大変混雑します。混雑状況によっては、早めに受付を終了する場合がありますのでご了承ください。

※第三文化センターは2日間とも混雑が予想されるため、地域振興プラザのご利用をお勧めします。

▽持ち物 源泉徴収票、領収書、筆記用具、印鑑、電卓など

※無料申告相談会にお越しいただけない方は、直接日野税務署で相談してください。

▽問い合わせ 日野税務署 ☎042-585-5661(音声案内で「2」を選択してください)

募集

市税等収納嘱託員

▽対象 市税などに未納がなく、心身ともに健康な方

※現在、女性4名が勤務しています。

▽内容 主に市税などの電話催告オペレーター業務。その他、訪問による納付案内業務、徴収業務・口座振替勧奨業務など

▽勤務場所 市役所・市内
▽任用日 3月1日以降(原則、任用期間は4月1日~3月31日。勤務成績により更新可)
▽勤務日数 1カ月に108時間で日数割り振り、うち土・日曜日、祝日に2日程度勤務
▽勤務時間 1日7時間。また1カ月の中で、午後5時から8時までの時間帯を3日程度勤務

水道業務が 東京都水道局へ 移管されます

水道料金などに関する 窓口が変わります

水道業務の移管に伴い、4月1日から市役所、水道課、平尾・若葉台出張所では水道・下水道料金の支払いができなくなります。

水道・下水道料金の支払い窓口は、都内にあります金融機関、郵便局、コンビニエンスストア、東京都水道局の各サービスステーションとなります。現在、口座振替及びクレジットカード払いをご利用の方は、東京都へ引き継がれます。

水道に関する申し込み・問い合わせ先は「東京都水道局多摩お客さまセンター」になります。

- 引越し、契約変更 ☎0570-091-100(ナビダイヤル)
- 料金、その他の問い合わせ ☎0570-091-101(ナビダイヤル)
- ※PHSなどナビダイヤルを利用できない場合 ☎042-548-5110
- ▷問い合わせ 水道課業務係 ☎377-3672

地域があなたを 待っている

ハッピーリアイメント講座

はじめのステップを踏み出してみませんか! 定年を迎えた方、これから定年を迎える方、子育てが一段落した方、地域で何か活動したい方々に、地域社会に第一歩を踏み出す手掛かりを提供します。

市内にこれからの居場所を自分でデザインしたい方、地域に居場所を見つけたと考えている方、市内で行われている様々な活動の情報に触れてみませんか。各種講座や集いなどの説明や受付も行います。ぜひご参加ください。

- ▽期日 1月22日(土)
- ▽時間 午後1時30分~4時
- ▽会場 地域振興プラザ
- ▽内容 第一部 講演「高齢者の社会貢献活動の意義と可能性」

地域振興プラザ 臨時休館日

地域振興プラザは毎月第2火曜日が休館日ですが、次の期日を臨時休館日とします。詳細は別途お知らせします。

▽臨時休館日 2月15日(火)、3月20日(日)

▽問い合わせ 協働推進課

納期限 1月31日(月)

国民健康保険税
(第7期)
安心!納税!口座振替!!
▷問い合わせ
納税課納税係



皆さんの家庭から出たごみは「クリーンセンター多摩川」で焼却され、残さを含む灰はスラグ化し、建設資材や道路築造などにリサイクルして...



▲日の出町二ツ塚廃棄物広域処分場

る焼却灰のエコセメント化や燃えないごみの埋め立てが行われています。ごみの最終処分場を他に造ることは大変困難であり、また埋め立てには限りがあります...

粗大ごみの照明器具は中身の蛍光管を取り除いてから出しましょう。このところ、粗大ごみの照明器具(シーリング照明など)を申し込み排出する際に...

また燃えないごみでは、リモコン、目覚まし時計、電子体温計、電子ゲームなども本体に乾電池が入ったまま排出されて...

即日交付には条件があります。詳しくは問い合わせてください。▽時間 午前8時30分～正午、午後1時～4時30分

土曜開庁日に実施 住民基本台帳カード及び電子証明書発行等業務

1月22日と2月26日の土曜開庁日に、住民基本台帳カード(住基カード)と電子証明書の発行などの業務を臨時に行います。

「住民基本台帳カード」交付時における本人確認を強化します

昨今、偽造した運転免許証で他人になりすまし、不正に住民基本台帳カードを取得す

リサイクルショップ情報 おもちゃの病院 おもちゃの修理を無料でを行います。モデルガンなどの危険なおもちゃは取り扱いませ...

開催します 平成22年度 環境ポスター展 市内小・中学生が書いた平成22年度環境ポスターの優秀作品(50点)を、市役所1階ロビーで、1月24日(月)から2月4日(金)までの間、展示します。

特別相談 若者のトラブル110番 卒業式・入学式前を狙った悪質商法が増えています。若者が被害に遭いやすい架空請求・キャッシング・マルチ商法などの相談に応じます。

消費者講座 遺言と相続の基礎知識 遺言や相続について、基本的なことや注意しなくてはならないことを、具体的な事例で分かりやすく説明します。

- ▽時間 午前8時30分～正午、午後1時～4時30分
▽受付場所 市民課
▽問い合わせ 市民課市民窓口係

ごみの量(11月) 家庭ごみ 前年同月比で約4.2%の増量
区分 市内収集量 1人1日当たり
燃えるごみ 1,198 t 472 g
燃えないごみ 118 t 47 g
合計 1,316 t 519 g

家庭剪定枝リサイクル情報 1月後半の作業日・会場 1月25日(火)・神化児童公園 ※作業日前週の土曜日から作業日前日までにお持ち込みください(草葉・野菜くず・木材は持ち込めません)。

地域密着型複合施設(仮称) やのくち正吉苑 現在建設中の(仮称)やのくち正吉苑(認知症高齢者グループホーム・小規模多機能型居宅介護施設・夜間対応型訪問介護など)の申込受付が始まります。

- ▽時間 午前10時～午後3時(正午～午後1時を除く)
▽若者のトラブル110番 ☎378・3738
▽電話相談担当者 消費生活専門相談員

生活習慣病教室 あなたの生活を見直してみませんか? 市立病院では生活習慣病教室を開催しています。この機会にあなたの生活を見直してみませんか。興味のある方はぜひご参加ください。

東京都看護職員 地域就業支援研修 都では、現場復帰を希望される方の再就業を支援するた

お詫びと訂正 広報いなぎ1月1日号2面の「新春の湯」について、稲城浴場(大丸)の実施日が1月9日(日)から1月8日(土)に変更になりました。ご迷惑をおかけしましたことをお詫びいたします。

平成21年度

国民健康保険事業

会計の決算状況

国民健康保険は、万一の病気・けがなどに備えて、地域に住む加入者の皆さんがお金(税金)を出し合い、医療費などに充てる相互扶助の制度です。また、職場の健康保険に加入している方やその扶養家族などでないすべての人が加入しなければなりません。国民健康保険事業の財政は、市の税金などの収入や、土木・福祉などの事業支出(一般会計)と切り離し、特別会計で運営する独立採算の制度です。市国民健康保険事業の平成21年度の決算状況をお知らせします。

▽問い合わせ 保険年金課国民健康保険係

歳入

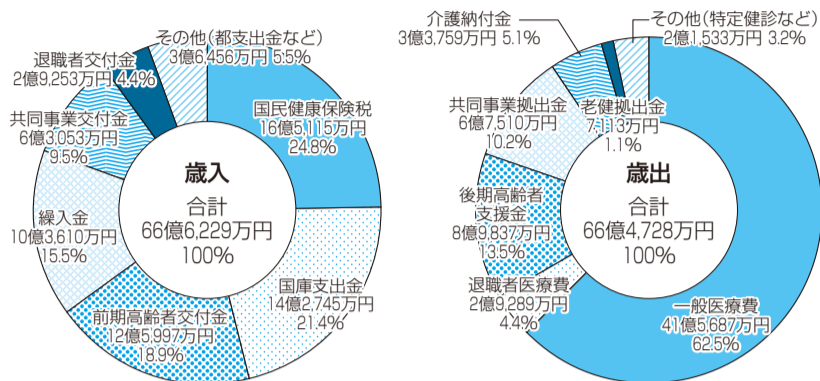
グラフ1は、市国民健康保険事業特別会計の決算状況です。歳入(収入)は総額66億2229万円、歳出(支出)は66億4728万円、差し引き額は1501万円となりました。加入者被保険者は、平成20年度と比べ、245人の増でした。また、長年会社に勤務した方で年金受給権が発生した方が対象となる退職者医療制度に該当する方は147人減りました(左表参照)。

年度別加入者状況(年間平均)

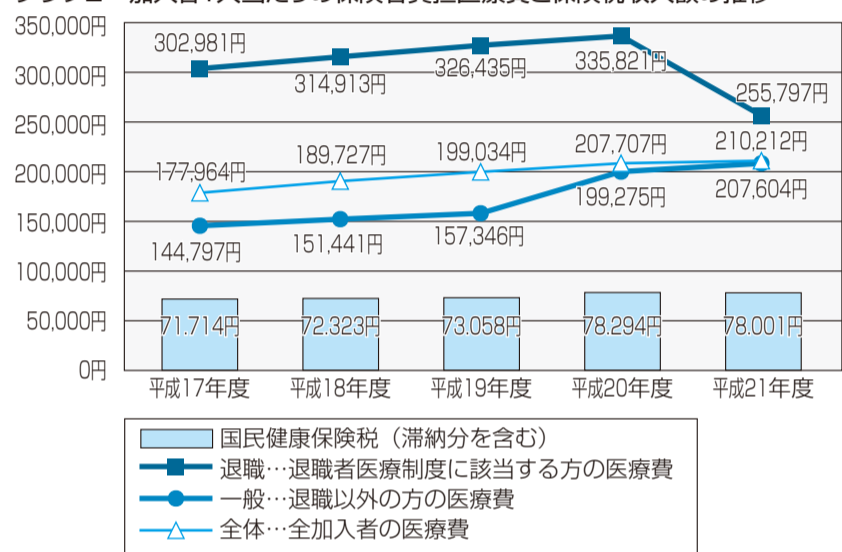
年度	全体	一般	退職	老健
平成17年度	23,484人	16,146人	3,282人	4,056人
平成18年度	23,833人	16,058人	3,861人	3,914人
平成19年度	24,742人	15,794人	5,168人	3,780人
平成20年度	20,923人	19,631人	1,292人	廃止
平成21年度	21,168人	20,023人	1,145人	廃止

平成20年度比増減数	245人増	392人増	147人減
------------	-------	-------	-------

グラフ1 市国民健康保険事業特別会計の決算状況(平成21年度)



グラフ2 加入者1人当たりの保険者負担医療費と保険税収入額の推移



慣病予防に重点を置いた特定健康診査・特定保健指導が始められています。加入者皆さんの一人ひとりが、積極的に健診を受け、自らの健康状態を把握し、保健指導を活かすことで、健康な生活を送っていただければと考えています。健康な生活は医療費の節約につながります。それは結果的に家計や保険税負担の軽減にもつながります。

ご協力ください 工業統計調査

平成22年12月31日現在で、製造業を営む事業所を対象に工業統計調査を実施します。本調査は、1年間の生産活動に伴う製造品の出荷額、原材料使用額などを調査し、製造業の実態を明らかにすることを目的としています。

調査の実施に当たっては、1月中旬から下旬にかけて都知事から任命され、写真張り付けの調査員証を持参した統計調査員がお伺いします。

なお、調査票に記入していただいた内容については、統計法に基づき秘密が厳守されますので、正確な記入をお願いします。

▽問い合わせ 総務課総務係

市有地を一般競争入札で売り払います(左下表参照)。詳細は契約管財課で配布する「市有地売却参加要領」をご覧ください(ホームページからも入手可)。

▽要領配布期間 1月17日(月)～2月8日(火)の午前9時～午後4時

※土・日曜日を除く。

▽参加資格 個人、宅地建物取引業の方を問わず、どなたでも参加できます。ただし、次の方は、入札できません。

①一般競争入札に係る契約を締結する能力を有しない者及び破産者で復権を得ていない者

②無差別大量殺人行為を行った団体の規制に関する法律第8条第2項第1号に掲げる処分を受けている団体及びその役員員または構成員

▽申請方法 「稲城市下水道使用料助成金交付申請書」に必要な書類を添付し、来庁または郵送で申請してください。※市内在住の方には1月下旬頃に発送する「障害者のしおり」に申請書を同封します。

▽添付書類 ①水道・下水道料金口座振替済のお知らせまたは領収証書など「お客様番号」と「水道設置場所」「最近の納付状況」が確認できるもの(窓口で申請の際に提示するか、郵送の場合はコピーを同封してください) ②市外在住の方は障害者手帳などの写し、住民票、非課税証明書

▽申請・問い合わせ 下水道課業務係

下水道使用料助成金の申請を受け付けます

支払った下水道使用料の一部(基本使用料)を助成します

▽対象 下水道使用料を納めている住民税非課税世帯の方で、次のいずれかに該当する方を構成員とする世帯に属する方

①身体障害者手帳の交付を受ける方

②申請期間 2月1日(火)～28日(月)

※締切日消印有効

市有地を一般競争入札で売り払います

③暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律第2条第5号に規定する指定暴力団等及びその役員員または構成員

▽入札期日 2月9日(水)

▽時間 午前10時～

▽会場 稲城消防署3階消防第1会議室

▽申込方法 1月17日(月)から2月8日(火)の午前9時から午後4時までに、「一般競争入札参加申込書」を契約管財課に提出してください。

※入札時には、市が定める入札保証金(小切手)が必要になります。

▽問い合わせ 契約管財課

売り払い土地所在地

区画番号	所在地	面積	地目
①	百村229番26	109.56㎡	雑種地
②	百村229番27	109.56㎡	雑種地

歳出

歳出の主なものは、病院などに支払う医療費や高額療養費、出産育児一時金、葬祭費などの保険給付費45億1643万円、後期高齢者医療制度の運営費の4割を現役世代が負担する支援金8億9837万円、共同事業への拠出金6億7510万円、介護保険を

保険税の納め忘れは ありませんか

年間、数十億円にのぼる医療費は、原則として国民健康保険の加入者が納めている保険税と、国などからの負担金で支払うものですが、現状では市(一般会計)の負担がなければ医療費を支払うことができません。今後も医療の高度化や高齢化の進行などに伴って、医療費の自然増は続くものと思われまます。

国民健康保険は加入者皆さんの助け合いの制度です。その円滑な運営には、皆さんに納めていただく保険税が、必要不可欠の財源となります。

平成21年度の保険税収納率は、74.8%と東京26市中では第7位でした(現年分89.3%、滞納分19.6%)。それでも決算では約5億1624万円の未納がありました。納め忘れがないかも一度お確かめいただくとともに、保険税についての理解をお願いします。万一納め忘れが続いてしまいますと、止むを得ず有効期間の短い「短期保険証」や、医療費全額自己負担の「資格証明書」の発行に切り替えることとなりますのでご注意ください。

国民健康保険税は便利で 確実な「口座振替」を

申請手続きは簡単です。市内の銀行などの金融機関、郵便局、市役所で申込用紙に記入し、提出してください。

なお、調査票に記入していただいた内容については、統計法に基づき秘密が厳守されますので、正確な記入をお願いします。

▽問い合わせ 総務課総務係

平成23・24年度 学校給食物資 納入業者の 登録受付

登録しませんか

嘱託員

市では嘱託員の登録を随時受け付けています。登録後は欠員などの必要に応じて、面接などの連絡をします。年度の切り替えに伴い、平成23年4月1日から勤務できる方を募集します。希望する方は登録してください。

また、身体障害者手帳をお持ちの方の登録もお待ちしております。

▽職種 一般事務、調理員
▽勤務場所 市施設
▽勤務日数 週5日
▽勤務時間 1日6時間45分
▽募集人員 若干名
▽報酬(月額) 15万6100円

▽社会保険、雇用保険加入
▽任用期間 4月1日から1年間
※年度途中での採用あり
※勤務成績により更新可能

▽登録期間 登録の日から約1年間
※再度希望する場合は、改めて登録してください。

▽登録方法 申込書・質問票(人事課、平尾・若葉台出張所、各文化センター)で配布。ホームページからも入手できます。持参または郵送してください。

▽登録・問い合わせ 人事課 人事給与係

シルバー人材センター

問い合わせ
0377-2212



受請者募集 パソコン講習会
18歳以上の方
※右下表③を除き文字入力のできる方
▽コース・期日・費用など
右下表のとおり
※使用パソコンはウィンドウズXP搭載のノートパソコンです。

パソコン講習会

コース	期日 (コース期間)	時間	受講料 テキスト代
①エクセル基礎講座(土曜午前コース) (エクセル2003基礎)	2月5日・12日・19日・26日、3月5日・12日・19日・26日 (8日間計24時間)	午前9時30分～12時30分 午後1時30分～4時30分	10,000円 2,100円
②ワード基礎講座(土曜午後コース) (ワード2003基礎)	2月8日(火)・9日(水) (2日間計6時間)	午前9時30分～12時30分	3,000円 無料
③初めてのパソコン (パソコン操作と文字入力)	2月15日(火)・16日(水) (2日間計6時間)	午後1時30分～4時30分	3,000円 無料

の文化センターのポスター・チラシ、またはホームページ
(<http://homepage3.nifty.com/imagasc/>)より確認ください。

場 地域振興プラザ
定 各コース15人

往復はがきに希望コース(複数可)・住所・氏名(フリガナ)・年齢・性別・電話番号を記入のうえ、応募してください。

限 1月24日(月)必着
宛 シルバー人材センターパソコン講習会係(〒206・002 稲城市東長沼2112の1)
受 講 者 募 集 書 道 教 室 (成 人)
日 時

○月曜日(月3回)・午後5時30分～7時
○水曜日(月3回)・午前10時～正午
場 地域振興プラザ
定 若干名(先着順)
費 3千円
申 直接窓口で申し込んでください。

受 講 者 募 集
初 心 者 着 付 け 教 室
名古屋帯や半幅帯などが一人で結べるように指導します。
日 1月26日・3月2日の水曜日(全6回)
時 午後7時～9時

場 地域振興プラザ
定 6人(先着順)
費 6千円
申 直接窓口で申し込んでください。

ウグレルン 財団

問い合わせ
0331-7156

公園写真展 作品募集
稲城市の緑豊かな風景写真を募集します。
応募いただいた作品は、2月15日(火)～25日(金)に総合体育館1階ロビーで展示します。

▽テーマ 「稲城の公園とまち」春・夏・秋・冬
▽規格・サイズ 四つ切り、六つ切り、キャビネ(2L)・A4判
※作品は未発表のもので、一人2点まで
申 応募要領(総合体育館受付窓口)で配布にある応募票を、作品に添付して、持参または郵送してください。なお、応募作品はお返ししませんので、ご了承ください。

限 2月4日(金)必着
宛 財 いなぎグリーンウェルネス財団(総合体育館内)〒206・002 稲城市長峰1の1

申 「東京都下水道局」ホームページをご覧のうえ、2月28日(月)までに応募してください。

限 2月10日(木)午後5時
場 東京都下水道局インターネット水道モニター事務局
03・3710・1853(平日午前10時～午後5時)

平成23年度
インターネット
下水道モニター募集

限 平成23年4月1日現在満20歳以上で都内在住の方(公務員、過去にモニターを経験した方、島しょ在住の方を除く)で、インターネットによるブラウザの閲覧及び電子メール機能を利用できる方
定 1千人

限 アンケートの回答、施設見学会への参加など
▽任期 4月1日から1年間

みんなのコーナー

『はたちの献血』キャンペーン
(1月1日～2月28日)
新成人となられた皆さんを中心に、献血への理解を深めていただき、冬季における安全な血液製剤の安定的な確保を目的に行います。成分献血や40ml献血へのご協力をお願いします。

限 東京都西赤十字血液センター
042・529・0401



もしかしたら胃食道逆流症かもしれません
▽問い合わせ 稲城市保健センター
0378-3421

胃食道逆流症とは、胃酸や胆汁が食道内に逆流し、食道粘膜が刺激され損傷を受けたたりする病態すべてを含んでいます。

では、どのような症状が現れるのでしょうか。症状の多くは、胸がやけつような感じがする、酸っぱいものが上がってくる、胸や胃の辺りが痛む、食べた後にムカムカするなどですが、喉の違和感や咳、喘息あるいは耳痛など胃や食道以外の症状を認めることもあります。

治療としては、酸分泌を抑制する薬で症状の緩和や炎症を改善させる事ができます。しかしながら、いったん治まっても内服を止めると再び症状が現れる事があります。また、内服を行っても効果の見られない方も存在しますので、前述した日常生活には注意する必要があります。症状に思い当たる節があれば、特にこの時期は食べ過ぎ飲み過ぎに十分留意し、普段の生活習慣も見直してみてください。

稲城市医師会 齋藤 光浩

原因は、食道と胃のつながりにある下部食道括約筋(役割は、胃の内容物が食道へ逆流するのを防ぐ機能)の緩みによる胃酸などの逆流です。この部分が緩みやすい人としては、高齢者や肥満、前かがみの姿勢になる人に多く見られます。また、

原因は、食道と胃のつながりにある下部食道括約筋(役割は、胃の内容物が食道へ逆流するのを防ぐ機能)の緩みによる胃酸などの逆流です。この部分が緩みやすい人としては、高齢者や肥満、前かがみの姿勢になる人に多く見られます。また、

た、逆流を起こしやすい日常生活は、脂肪分や甘いもの、刺激物の摂取が多い食生活、食べ過ぎや早食いなどが挙げられ、飲酒や喫煙も影響を及ぼすと言われています。

診断は、問診や内視鏡検査によって行われますが、内視鏡検査において食道にびらんや潰瘍が形成される、いわゆる「逆流性食道炎」と、検査では異常を認められないものの症状を有する「非びらん性胃食道逆流症」に分けられます。日本人は、特に非びらん性胃食道逆流症の割合が多いと言われています。

定 30人(申込多数の場合抽選)
費 5万6800円(テキスト代込・分割可)
限 2月7日(月)正午
宛 特定非営利活動法人ケアセンターやわらぎ
042・523・3552、〒190・002 立川市錦町3の1の3第26クリスタルマンション1階(担当 伊藤)

官公署 だより



私立高等学校等
入学支度金の貸付制度
(平成23年4月入学分)

都内私立の高校、同中等教育学校後期課程、同特別支援学校の高等部、同高等専門学校、同専修学校高等課程(3年制課程)へ入学する生徒の保護者で都内に居住している方に入学支度金を学校からお貸しする制度です。

▽案内の配布 平成22年11月下旬に在学している学校から配布
▽貸付額 20万円(無利子)

▽返還 在学中に月賦・半年賦などで学校に返還
申 合格決定後、入学時に必要な費用を支払う前に、入学する学校に直接申し込んでください。

限 入学希望の学校または(財)東京都私学財団
03・5206・7926、東京都生活文化局私学振興課
03・5320・7770(テレフォングайд)

平成23年度
インターネット
水道モニター募集

限 平成23年4月1日現在、都営水道を使用している地域に在住の満20歳以上の方で、インターネットによるブラウザ

の閲覧及び電子メール機能を利用できる方(都区市町の公務員を除く)
定 1千人
限 アンケートの回答(年6回程度)
▽任期 4月1日から1年間
▽謝礼 アンケートへの回答1回につき図書カード500円分
費 利用する機器や通信費用などについては、ご本人の負担となります。

限 「東京都水道局」ホームページの応募フォームに氏名(ふりがな)、住所、年齢、性別、電話番号、メールアドレスなど「水道について考えること」を200字程度で記入のうえ申し込んでください。

みんなの健康

申し込み・問い合わせ

※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。

稲城市保健センター

〒206-0004 稲城市百村112の1
☎378-3421

胃がん検診



▽対象 昭和51年4月1日以前生まれの方(原則1年度に1回の受診)
※胃の手術をした方、治療中、妊娠中の方を除く。

- ▽受診日 3月7日(月)
- ▽時間 午前7時45分～正午
- ▽会場 保健センター
- ▽定員 50人(抽選)
- ▽検査方法 バリウムによる胃部エックス線撮影検査
- ▽受診料 1330円
- ※保険証に自己負担割合が1割と記載のある方は40円(保険証などの提示が必要です)
- ▽受診料の免除 次のいずれかに該当する方
 - 生活保護に該当する方
 - 市民税非課税に該当する方

税世帯の方 ③中国残留邦人などの方

※受診日の1週間前までに問い合わせてください。

▽申込方法 申込記入例を参照のうえ、はがき、封書、電子申請サービス(https://www.e-tetsuzuki399.com/10kyo/)、携帯電話からは下のQRコード、窓口持参のいずれかの方法で申し込んでください。

※電子申請サービスは、「市ホームページ」↓の「情報」欄から申し込みが可能です。



- 胃がん検診希望
1. 受診日 3月7日(月)
 2. 会場 保健センター
 3. 住所
 4. 氏名(フリガナ)
 5. 生年月日(年齢)
 6. 電話番号
 7. 前回検診年月日(分かる範囲で)

▲申込記入例

↓手続き・届け出↓電子申請ポータルサイト」からもご利用いただけます。

▽申込期限 1月24日(月)必着

※抽選結果は受診日の10日前までに通知します。

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歳児の経過観察健康診査を実施します。発達などの心配事の相談もお受けします。

▽対象 平成21年10月1日(平成22年1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受診または健康診査を受けられているお子さんは除きます。

▽健診日 1月26日(水)

2歳児歯科健康診査

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。

▽対象 平成21年1月生まれのお子さん

▽健診日 2月2日(水)

▽受付時間 午前9時20分～10時30分

▽会場 保健センター

▽内容 歯科健康診査、個別相談(食事や歯みがきの事など)

▽時間 午後1時30分

▽会場 保健センター

▽申込方法 1月21日(金)までに電話で申し込んでください(予約制)。

- 2歳児 歯科健康診査希望
1. 健診日 2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

妊婦歯科健康診査

妊娠中の口の中は、想像以上に変化をします。これを機会に、歯とお口の健康、生活を見直してみませんか。家族の健康づくりにつながります。

▽対象 市内在住で、健診日現在妊娠16～27週の方

▽健診日 2月4日(金)

▽受付時間 午後1時25分～2時

▽会場 保健センター

▽募集人数 20人(先着順)

▽内容 歯科医師による歯科健康診査、歯科衛生士による個別相談

▽持ち物 母子健康手帳、歯ブラシ

▽申込方法 電話で申し込んでください。

カレンダー 1月15日～31日

1/15 土			
16 日	+休日急病診療所 平尾内科クリニック(平尾)9時～5時 ☎331-8221 +休日薬局 ひまわり薬局(平尾)9時～5時 ☎331-3300		
17 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		
18 火	定期健康相談 9時～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 ぐららの書類作成相談 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		
19 水	1歳6カ月児健康診査(平成21年6月生まれ) 保健センター 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 心配ごと相談 10時～正午 福祉センター 高齢者・障害者の法律相談 1時30分～4時30分(予約随時) 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 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		
20 木	3歳児健康診査(平成19年12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 税務相談 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		
21 金	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		
22 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、納税課 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 心の専門相談 1時～4時(前日までに予約) 福祉センター		
23 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		
24 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		
25 火	3カ月～4カ月児健康診査(平成22年9月生まれ) 保健センター 定期健康相談 9時～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		
26 水	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 年金相談 9時～正午・1時～4時 年金出張所		
27 木	1歳児歯科健康診査(平成21年12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		
28 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		
29 土			
30 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		
31 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		

※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)。
 ※経済課の相談予約は、先着順(☎378-2286)で予約を受け付けます。
 ※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。
 ※2月1日(火)の法律相談は、1月31日(月)に予約を受け付けます。
 ※2月1日(火)の定期健康相談は、1月31日(月)まで予約を受け付けます。
 ※2月2日(水)の住宅リフォーム相談は、1月25日(火)まで予約を受け付けます。

うつ病等予防講演会

「もしかしてうつ病かも」と思ったことはありませんか?

精神科医師が初期症状、治療法、予防について分かりやすくお話しします。

▽期日 2月1日(火)

▽時間 午後2時～4時

▽会場 地域振興プラザ4階

▽定員 100人(先着順)

▽講師 橋本 和幸氏(調布)

はしもとクリニック院長)費用 無料

▽申込方法 電話またはファクス(☎377-4944)で申し込んでください。

※要約筆記付きです。また、手話通訳希望者は申込時に伝えてください。

ヒブワクチン予防接種指定医療機関

医療機関名	住所	電話番号	備考
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	
桜井医院	押立1254-1	378-3224	
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・小児科外来	大丸1171	377-0931	予約は午後3時から4時30分まで
いしがき医院	大丸3051-1	401-3733	
簡野クリニック	平尾1-50-20	331-8570	
平尾内科クリニック	平尾3-7-26	331-8221	
高クリニック	平尾1-54-20	331-8201	
長峰クリニック	長峰2-2-2	350-7171	
もりこどもクリニック	若葉台4-18-4	350-6977	
若葉台クリニック	若葉台2-4-4 若葉台駅前KMビル2階	350-6075	

2月から変わります

ヒブ(インフルエンザ菌b型)ワクチン予防接種費用の一部助成

乳幼児の細菌性髄膜炎を予防するヒブワクチンの接種費用の一部助成を、以下のように変更します。

▷対象 平成23年2月1日以降の接種日現在、生後2カ月以上5歳未満の稲城市民の乳幼児

※保護者の所得制限はありません。

▷自己負担額 接種1回につき880円

▷接種方法 接種を希望される方は、左表の医療機関へ事前に問い合わせてください。窓口で、上記自己負担額支払いとなります。

▷接種期間 平成23年2月1日～3月31日

▷接種日・時間・ワクチンの入荷状況などは、各医療機関により異なりますので、事前に電話で確認してください。

※保護者が同伴し、母子健康手帳を必ず持参してください。

※ヒブワクチン予診票は、各医療機関で配布します。

「東京ウェルディ2011ファンの集い」に稲城市民100人をご招待!!

▽日時・会場 1月23日(日)午前11時～ 駒澤学園記念講堂

※申込方法などの詳細は、生涯学習課より「ひろば」1月15日号5面をご覧ください。

東京ウェルディ2011ファンの集い係 ☎044-946-3041