

市役所の代表電話は
042-378-2111
FAX042-377-4781



ホームページ <http://www.city.inagi.tokyo.jp/>
携帯電話版 <http://www.city.inagi.tokyo.jp/i/>
(左のバーコードを読み取り機能付き携帯電話で読み取ってください)

いなぎ

広報

人口と世帯

(平成18年2月1日現在)

人口	76,736人	47人増
男	39,159人	3人増
女	37,577人	44人増
世帯数	31,467世帯	2世帯増

世帯数および人口は、住民基本台帳と外国人登録によるものです。

発行 東京都稲城市 〒206-8601 東京都稲城市東長沼2111 編集 秘書広報課広報広聴係

プログラム

- 1時 開場
- 1時30分 開会 開会あいさつ(実行委員長、市長)
- 第1部 稲城市女性行動計画(男女平等推進いなぎプラン)の説明
朗読 詩「私を束ねないで」
- 2時 第2部 基調講演「気にしてありますか? 勝つこと負けること~私らしさの見つけ方~」
講師 香山リカ氏
- 4時~ 交流会 参加者の皆さんで歓談しましょう。

女と男のフォーラムいなぎ2006

気にしてありますか? 勝つこと負けること

~私らしさの見つけ方~

3月4日(土) 1時30分~4時 地域振興プラザ



講師

香山リカ氏

(精神科医、帝塚山学院大学教授)

勝ち組 負け組、希望格差社会・・・ 気持ちの沈んでしまふようなこれらの言葉に私たちは振り回されていられないでしょうか。意欲が持てなくなったり、精神的に貧しさを感じたりして、生きにくさを実感するようないないありませんか。

女性も男性も勝ち負けにこだわらず、自分らしく生きることができたら、どれほど心軽やかになるでしょう。

男女がお互いを認め、尊重し合い、それぞれの個性や能力を発揮できる社会が求められています。それを自分の問題として捉えたら、どういうものの方や考え方、行動の仕方ができるのか。また、それが

市民実行委員会による企画・運営で続いているこのフォーラムは、身のまわりにある女性問題や男女の生き方などを主題にして、市民に数多くのメッセージを発信してきました。今回は、メディアでもおなじみの精神科医・香山リカ氏を迎え、講演会を行います。

企画・運営 女と男のフォーラムいなぎ2006実行委員会
問い合わせ 協働推進課女性青少年係

自分にとって良いことと思えるようになるのか。香山リカ氏のトークから元気をもらい、自分らしさを発見してみませんか。

期日 3月4日(土)
時間 1時30分~4時
会場 地域振興プラザ
費用 無料

内容 左上表のとおり
直接会場へお越しください。
会場周辺は、駐車場が少ないため、公共交通機関をご利用ください。

手話通訳・点字プログラムがあります。
一時保育を行います。保育を希望する方は、2月24日までに協働推進課に申し込んでください(先着順)。

AED(自動体外式除細動器)を設置

心臓が突然止まった時に電気ショックを与えて心臓の動きを正常な状態に戻すためのAED(自動体外式除細動器)を市役所、平尾・若葉台出張所、総合体育館に設置しました。

AEDは自動で安全性が高い機器ですので、人が倒れているところに居合わせた場合には、AEDで心臓に電気ショックを与える救命活動を行ってください。

なお、設置したAEDは富永壽氏(坂浜在住)から寄贈されました。

問い合わせ 稲城消防署警防課救急係 ☎377-7119 番



市役所1階総合案内横に設置されたAED

震災時の被害軽減対策の一つとして、木造住宅の耐震補強が有効です。地震に

木造住宅 耐震診断 助成制度

対して、住宅がどの程度の耐震性能があるのかを判断するための調査が耐震診断です。

市では、耐震診断のための費用の一部助成します。利用する場合は、事前に相談してください。

対象 市内にある木造住宅

現に居住している住宅)で、新耐震基準(昭和56年6月1日施行)前に建築した、個人が所有する住宅

金額 耐震診断費用の2分の1まで(限度額2万5千円・消費税を除く)。

申し込み・問い合わせ 稲城消防署警防課防災係

市消防本部と災害防止協会では、消防団や女性防火クラブなどの協力を得て、「命を守る」をテーマに防災講演会を開催します。

期日 3月4日(土)

時間 1時30分~3時30分
会場 中央文化センター
内容 住宅火災から命を守る安全対策 心臓が止まった状態で命を守るた

直接来場してください。
問い合わせ 稲城市災害防止協会事務局(稲城消防署予防課予防係) ☎377-7119番



AED講習



住宅用火災警報器

命を守る安全対策 防災講演会

3月4日(土)1時30分~

税の申告はお早めに

申告期間 2月16日(木)～3月15日(水)

市民税・都民税の申告は市役所へ
▽申告・問い合わせ
税務課市民税係

18年度の市民税・都民税の申告を受け付けます。

期間 2月16日(木)～3月15日(水)
土・日曜日を除く(2月25日(土)、3月12日(日)の休日開庁日は、市役所1階ロビーで受け付けます)。

時間 9時～11時30分・1時～4時
会場 市役所6階601会議室

振替納税を希望する方は

日野税務署案内図



交通 京王線高幡不動駅下車徒歩15分、多摩都市モノレール万願寺駅下車徒歩10分。高幡不動駅からバス立川駅行「日野税務署入口」、日野駅行「町屋」下車

郵送でも申告できます

市民税・都民税の申告書を郵送する場合は、申告書に住所・氏名などを記入し、所得額や控除額を証明できるものを同封してください。不明な点については、後日尋ねる場合がありますので、電話番号は必ず記入してください。

所得税の確定申告は日野税務署へ

▽申告・問い合わせ
日野税務署 〒191-8520 日野市万願寺6の36の2、
☎042-585-5661番

税務署では、期限間近になると窓口が大変混雑しますので、申告書は早めに提出してください。

期間 2月16日(木)～3月15日(水)
土・日曜日を除く。

個人事業者の消費税及び地方消費税の確定申告は3月31日までです。

日曜開庁を行います

2月19日(日)、26日(日)の日野税務署では申告書作成のアドバイスと受け付け業務を行います。

納税は便利な口座振替を

振替納税を希望する方は

確定申告手引にある預貯金口座振替依頼書で3月15日までに申し込んでください。

還付金の受け取りは

口座振り込みです。還付申告をする方は、申告書に金融機関名など必要事項を必ず記入してください。口座の名義は申告する方の名義に限ります。

確定申告書はホームページでも作成できます

国税庁ホームページアドレス <http://www.nta.go.jp>

JR南武線連続立体交差事業

工事説明会を行います

東京都・稲城市・東日本旅客鉄道(株)が進めているJR南武線連続立体交差事業の第2期施工区間(左下図参照)の着工に際し、工事説明会を行います。

期日・時間・会場 2月22日(水)・午後7時～8時30分・稲城第三小学校体育館 2月23日(木)・午後7時～8時30分・稲城第六小学校体育館

JR南武線連続立体交差事業は、踏切による渋滞の解消や安全の確保、南北地域の分断の解消などを目的に、ガソリン税や自動車重量税などを財源に、東京都・稲城市・東日本旅客鉄道(株)が協力し、全体事業費約598億円(国約267億円・東京都約186億円・稲城市約80億円・東日本旅客鉄道(株)約65億円)を進めています。

問い合わせ 東京都建設局鉄道関連事業課 ☎03・

第2期施工区間



確定申告書は郵送で

郵送で申告できます。自分で申告書を作成した方は郵送をお勧めします。申告書の控えに税務署の收受印が必要な方は、申告書のほか申告書控と、住所・氏名を記入し切手を貼った返信用の封筒を同封してください。

広域還付申告センター

所得税の確定申告書の作成アドバイス(医療費控除の還付申告など)と受け付け

け(預かり)などを行います。期間 2月21日(火)～23日(木)

市議会を傍聴しませんか

18年第1回定例会 2月28日から開催予定
時間 10時～午後6時
会場 JR新宿駅西口広場イベントコーナー

都市計画審議会

議の様子(生中継・録画)をご覧になれます。問い合わせ 議会事務局 議事係

都市計画案の縦覧

都市計画案を縦覧します。この案にご意見のある方は期間中に意見書を提出することができます。

稲城市公共下水道事業計画変更案の縦覧

稲城市公共下水道の事業計画変更案を縦覧します。この案にご意見のある方は期間中に意見書を提出することができます。

国民健康保険

届出・問い合わせ 保険年金課国民健康保険係

70歳になった方へ 高齢受給者証を送ります

70歳になった方には、誕生日の翌月(1日生まれの方はその月)から有効の高齢受給者証を交付します。この高齢受給者証は、医療機関で受診した時の自己負担割合(1割または2割)を決定するためのものです。医療機関などでは、必ず被保険者証と一緒に提出してください。

生活資金の融資あつせん

市では、住宅(新築、購入、改良など)・教育(入学、学費、授業料など)・出産

資金の調達を予定する方に、取扱金融機関への融資あつせん(金銭の補助)をします。対象 次のすべてに該当する方 市内に1年以上居住している20歳以上の方で、市税を滞納していない方 平成17年の世帯合計所得(給与収入のみ)の世帯所得(給与収入のみ)が600万円以内の方 安定し、継続した収入のある方 勤続年数または営業年数が1年以上で、現在も継続している方 信用保証機関の保証が得られる方

融資限度額(返済期間) 住宅資金 300万円(5年以内)、教育資金 100万円(5年以内)、出産資金 50万円(3年以内) 融資利率(3月31日融資実行分まで) 本人負担 0.77%、市補助 1.78%

申請書類 申請書(経済課で配布) 市ホームページ

問い合わせ 都市建設部まちづくり推進室、東京都都市整備局都市計画課 ☎03・53388・3213番

縦覧期間 2月16日(木)～3月2日(木) 土・日曜日を除く。時間 8時30分～5時 縦覧場所・問い合わせ 下水道課計画工係

納期限 2月28日
固定資産税・都市計画税(第4期)
国民健康保険税(第7期)
安心!納税!口座振替!!
問い合わせ 税務課収納係

公表
します

人事行政の 運営などの状況

「稲城市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づき、市職員の任免の状況や、各種休暇などの勤務条件などを市民の皆さんに広く知っていただくため、お知らせします。

問い合わせ 人事課人事給与係

1 職員の任免及び職員数に関する状況 職員数(17年4月1日現在)

全職員	859人
-----	------

4役、派遣、再任用職員を含む。

採用者(17年4月1日付)

区分	一般事務職	消防職	医師職	医療技術職	看護職	計
採用者数	14人	4人	2人	2人	15人	37人

退職者(16年4月1日～17年3月31日)

区分	一般事務職	技能労務職	消防職	医師職	医療技術職	看護職	計
退職者数	20人	5人	3人	8人	3人	22人	61人

2 職員の給与の状況

17年12月1日発行の「広報いなぎ」へ掲載

3 職員の勤務時間その他の勤務条件の状況

勤務時間・休憩時間・休憩時間の状況

勤務時間	勤務時間		休憩時間・休憩時間
	始業時刻	終業時刻	
週40時間	午前8時30分	午後5時15分	正午から45分間の休憩時間及び4時間の勤務時間ごとに15分間の休憩時間

特別休暇の概要

種類	付与日数・期間など
公民権行使休暇	必要と認められる時間
産前産後休暇	産前産後を通じて16週間(多胎妊娠の場合にあっては、24週間)以内
妊娠初期休暇	1回の妊娠について1回に限り、日を単位に引き続く10日以内
母子保健健診休暇	必要と認められる時間、妊娠中10回の範囲内
妊婦通勤時間	勤務時間の始めまたは終わりにそれぞれ30分または一方に60分
育児時間	1日2回それぞれ45分間
出産支援休暇	出産の直前または出産の日の翌日から起算して2週間の範囲内で、日を単位として2日以内
子の看護休暇	5日以内(1時間を単位としても可能)
生理休暇	勤務が著しく困難な場合の休養として与える休暇
慶弔休暇	職員の結婚=7日、職員の親族の死亡=10日以内他
災害休暇	日を単位として、災害により現住居が滅失または損壊した日から起算して7日を超えない範囲内
事故休暇	必要と認められる最小範囲内(日・時間を単位)
伝染病予防休暇	日または時間を単位として、必要と認められる範囲内
出頭休暇	日または時間を単位として、必要と認められる範囲内
ドナー休暇	日または時間を単位として、必要と認められる範囲内
夏季休暇	5日以内
ボランティア休暇	5日の範囲内

4 職員の分限及び懲戒処分の状況(16年度)

分限					懲戒					
区分	降任	免職	休職	計	区分	戒告	減給	停職	免職	計
件数			5件	5件	件数	1件				1件

5 職員のサービスの状況(16年度)

区分	職務免除	兼業許可
件数	122件	28件

6 職員の研修の状況(16年度)

研修の種類	受講者数	備考
庁内研修	576人	一般研修・実務研修・特別研修(全29講座)
東京都市町村職員研修所派遣	245人	職層別研修、政策・法務、能力開発、情報処理、実務研修、特別研修(全61講座)
市町村職員中央研修所派遣	4人	専門実務研修(全4講座)
その他の派遣研修	17人	(全7講座)

7 職員の勤務成績の評定の状況

人事考課制度

市では、「稲城市職員人事考課規程」に基づき、人事考課を実施しています。評価は、毎年度9月30日及び3月31日を基準日として年2回実施し、その結果は人事管理に有効活用しています。

8 職員の昇任試験の実施状況(16年度)

区分	実施日	受験者数	合格者数	
行政職(1)	16年9月26日	管理職昇任試験(A)	9人	5人
		主任職昇任選考(A)	16人	8人
		主任職昇任選考(B)	11人	4人
行政職(2)	主任職昇任選考(B)	11人	3人	
医療職(2)	16年9月25日	主任職昇任選考	5人	2人
		主任職昇任選考(A)	5人	2人
医療職(3)	16年9月26日	主任職昇任選考(B)	1人	0人
		管理職昇任試験(A)	1人	1人
消防職	16年9月25日	主任職昇任選考(A)	7人	3人
		主任職昇任選考(B)	1人	1人
		合計	67人	29人

9 職員の福祉及び利益の保護の状況(16年度)

職員健康診断実施状況

内容	受診者数	内容	受診者数
一般職員健診	1,079人	臨時職員健診	334人
胃検診	105人	VDT健診	56人
腰痛検診	13人		

健康相談の実施状況

件数	5件
----	----

公務災害発生状況

件数	16件
----	-----

職員表彰状況

内 訳	被表彰者数
永年勤続優良職員表彰(25年)	16人
職員業績表彰	4人、7団体

10 東京都市町村公平委員会からの業務状況報告(16年度)

項 目	件 数
勤務条件に関する措置の要求の状況	0件
不利益処分に関する不服申立ての状況	0件

入居登録者募集
都営住宅
シルバークリア
(あき家)

東京都住宅供給公社では、市地元割当による、単身者向シルバークリア(高齢者集合住宅65歳以上)のあき家入居登録者を募集します。詳しくは、募集案内をご覧ください。

募集地区・戸数 長峰・1戸
申込用紙配布期間 2月15日(水)～24日(金)
土・日曜日を除く。
募集案内配布場所 市民課・平尾・若葉台出張所・各文化センター
文化センターでは土・日曜日も配布します(数に限

りがあります)。
申し込み方法 持参する場合「2月15日～27日18時」
「2月19日～26日を除く」
郵送する場合「2月15日～27日」の消印があるもので、3月1日午後5時までに市民課に届いたものに限ります。
申し込み・問い合わせ 市民課市民窓口係

1 身体的虐待
殴る、蹴るなどの暴力
寒い冬、戸外に長時間閉め出す など

2 性的虐待
性的いたすら など

3 心理的虐待
無視、拒否的態度
罵声や言葉による脅かし
兄弟間での極端な差別扱



4 い など (ネグレクト)
適切な衣食住の世話をせず放置する
家の中に閉じこめる(学校などに登校させない)
乳幼児を家に残したままたびたび外出する
乳幼児を車の中に放置する
病気のなかに医師に見せない など



虐待とは？

最近子どもへの虐待が増え、大きな社会問題となっています。しつけと称して繰り返される虐待により、幼い命が奪われるなど痛ましい事件が多く発生しています。虐待は、子どもの健やかな発育・発達を損うなど子どもの心身に大変深刻な影響を及ぼすものです。



「虐待を受けたのではないかと」思われる子どもを
発見した
たたく音や叫び声が聞こえる
不自然な傷が多い
衣服や身体が非常に汚れている
小さな子どもを置いたまま、度々外出している

これらの虐待にあたる場合でも連絡した方の責任は問われません。また、内容や誰が連絡してきたかなどの情報を親などに教えることもありません。
子どもの人権を守るため、児童の虐待防止にご協力をお願いします。
連絡・問い合わせ 子育て支援課、子ども家庭支援センター ☎378・6366番
東京都多摩児童相談所(多摩市諏訪2の6)、 ☎372・5600番



みんなであつて
子どもたちのSOSに気がついて
「子どもへの虐待」

次のようなことに気づいたら、すぐに連絡してください！

参加者募集

春！体験ポランティア

春ははじまりの季節です。ワクワク・ドキドキのボランティア体験で、知らなかつた「自分自身」と出会い、「自分の住む稲城」を再発見してみませんか。

皆さんのスケジュールに合わせて活動日・活動場所

この体験学習館を紹介し、今回は活動についてです。

外国人学校に在学する児童・生徒の保護者の方へ教育費の一部を補助します

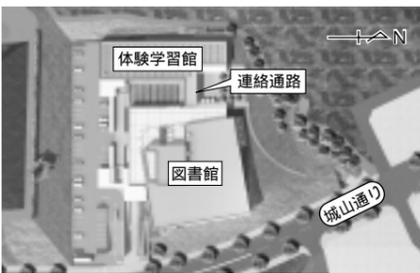
市では、外国人学校に在学する児童・生徒の保護者に、教育費の一部を補助します。

PFIによる中央図書館建設を目指して

問い合わせ 市立図書館 ☎377-2123番

体験学習館ってナニ？

いよいよ7月に中央図書館が開館しますが、自然豊かな城山公園の中に建つのは、中央図書館だけではないことをご存じですか。



新しい施設の大きな特徴は、図書館と体験学習館が並んでいるので、2つの施設を行き来しながら利用できるということです。

稲城の自然・水・歴史・文化などを材料にして、観察・実験・実技・講義など様々な形で、「学び・体験する」場を提供していきます。

この体験学習館では、市民の皆さんの持つ豊富な知識と経験を十分に発揮し、柔軟性に富んだ事業を展開していく新しい形を考えています。

参加者募集

中央図書館建設工事現場見学会

中央図書館の建設工事は、最終段階に入りました。建築用の足場が外され、内装・外装ともほとんどが仕上がり、あとは書架や資料などが運び込まれるのを待つばかりです。

期日 2月25日(土) 時間 9時30分～10時30分 11時～正午 15分前に集合してください。

シャッター



豆まき集会(2月3日・市立第二保育園) 「鬼は外! 福は内!」子どもたちは、一年間みんなが幸せに暮らせるよう願いを込めて、大きく元気な声で豆まきをし、鬼を追い払いました。



ラモス監督らが表敬訪問 (1月30日・市役所) 東京ヴェルディ1969のラモス監督、都並コーチ、柱谷コーチ、フロントの皆さんが市長を表敬訪問し、ラモス監督からは「今シーズンを戦い抜き、J1へ復帰する」と心強い決意表明がありました。



ハートフルステージ2006 (2月3日・中央文化センター) 市内の障害者関係施設の利用者や稲城第三小学校いなほ学級、平尾小学校なかよし学級、稲城第一中学校五組の皆さんが楽器の演奏や歌などを元気いっぱい披露し、観客の皆さんは温かい声援を送っていました。主催 社会福祉協議会。

金曜サロンスペシャル

3月のテーマ 「私のゆめ、まちづくり・コミュニティづくり」

市民活動サポートセンター 誰でも自由に楽しくおしゃべりしましょう。



正しく救急車を呼ぶ方法

市の救急出動件数は毎年増加し、昨年は3千227件でした。

救急車を呼ぶ際の注意事項

まちの話題を集める

わがまち稲城 2006

目指せ日本一！ 全国小学生ラグビー 選手権大会に初出場

若葉台 GLORY S

若葉台小学校の6年生深野巨くんや内村絵梨花さんをはじめとするラグビーの6年生チーム「若葉台GLORY S」が、3月に行われるラグビーの全国大会への切符をつかみまし。皆さんとラグビーの出会い、体育の授業でした。男子も女子も誰でも楽しくできるこの競技のおもしろさにひかれた4～6年生が仲間を集め、全部で4チームの子もたちが毎日のように練習し、予選に臨みました。

ラグビーを通して、体力がついたことはもとより、「人と人が協力することの大切さ」がわかった。「今まで

以上に男子と女子が仲良くなれた」などと、子どもたちはうれしそう。全国大会へ向けて「去年予選で負けてとても悔しかった。去年の6年生の分までがんばって、絶対優勝したい」「負けたチームの人も『がんばってね』と声をかけてくれた。親や先生、友だちなど応援してくれた多くの人のおかげでがんばりたい」と熱く抱負を話してくれました。

ラグビーとは、子どもや女性などでも安全に簡単にラグビーができるようにとタックルの代わりに腰につけたタグ(带状のもの)をお互い取ったり取られたりする競技です。



全国大会では、がんばります。

地域や学校の話題をお寄せください。秘書広報課広報広聴係

老人保健 医療費通知を 郵送します

2月中旬に、老人保健法による医療受給者証で受診した方に、医療費通知を郵送します。この通知は、受給者の方に健康と医療に対する認識を深めていただくため、参考までにお知らせするもので、何かの手続きをする必要はありません。

第十六回を号(額面90万円・5年償還の記名国債)の請求が、17年12月1日から始まっています。

また、第二十一回を号(額面100万円・5年償還の記名国債)の請求は、3月31日までです。

この給付金の対象は、戦没者の父母・祖父母(養父母・養祖父父母など)です。戦没者の子・兄弟姉妹は対象となりません。

請求・問い合わせ 生活福祉課地域福祉係

戦没者等の妻に対する特別給付金

第二十二回を号(額面200万円、10年償還の記名国債)の請求は、3月31日までです。

請求・問い合わせ 生活福祉課地域福祉係

戦没者等の妻に対する特別給付金

低栄養について考えよう
介護予防のために

栄養状態が低下すると日

日常生活に必要な身体機能も低下します。筋力の低下を防ぎ、健康でいきいきと生活するために食事を見直してみませんか。管理栄養士による話と調理実習を行います。気軽に参加してください。

臨時職員募集(保育士)

市立保育園では、保育士

を募集しています。

職種 保育士
対象 保育士の資格のある方

募集人員 若干名
賃金 市規定による

応募方法 履歴書と資格証明書の写しを持参または郵送してください。

応募期限 2月28日必着
応募・問い合わせ 子育て支援課保育係

募集 国民健康保険税納付(臨時職員)

職種 国民健康保険税納付

募集人数 若干名
対象 次のすべてに該当する方
おおむね40歳以上60歳未満の方
市税などに未納がなく、心身ともに健康な方
収納業務に意欲があり、誠実に勤務できる方

内容 国民健康保険税などの訪問による徴収業務、納付案内業務ほか

勤務日数 1カ月18日程
勤務時間 8時～午後9時のうち1日8時間以内で週30時間未満

官公署
だより

資格 一般公募 18歳以上34歳未満の男女
技能 18歳以上で、保有する技能に53歳～55歳未満の男女

応募期限 4月7日必着
試験 4月15日(土)～17日(月)のうち1日
問い合わせ 防衛庁自衛隊東京地方連絡部府中募集事務所 ☎365・5011番

浄化槽を
使用している方へ

浄化槽を使用している方

お問い合わせ 東京都環境

シルバー人材センター

シルバー人材センター

シルバー人材センター

商工会
だより

商工会だより

商工会だより

確定申告相談会

期 日	時 間	会 場
2月16日(木)・17日(金)・20日(月)・22日(水)・24日(金)	10時～4時	商工会
3月1日(水)・2日(木)・6日(月)・8日(水)・9日(木)	10時～4時	
3月3日(金)・7日(火)	午後5時～8時	

決算個別相談会

期 日	時 間	会 場
2月27日(月)	1時30分～4時	第三文化センター
2月28日(火)	1時30分～4時	第二文化センター
3月10日(金)・13日(月)	10時～4時	商工会

確定申告相談会

期 日	時 間	会 場
2月16日(木)・17日(金)・20日(月)・22日(水)・24日(金)	10時～4時	商工会
3月1日(水)・2日(木)・6日(月)・8日(水)・9日(木)	10時～4時	
3月3日(金)・7日(火)	午後5時～8時	

決算個別相談会

期 日	時 間	会 場
2月27日(月)	1時30分～4時	第三文化センター
2月28日(火)	1時30分～4時	第二文化センター
3月10日(金)・13日(月)	10時～4時	商工会

シルバー人材センター

シルバー人材センター

シルバー人材センター

シルバー人材センター

シルバー人材センター

商工会だより

商工会だより

商工会だより

商工会だより

商工会だより

歯科連携推進事業

カレンダー 2月15日~3月1日

2/15	水	1歳6カ月児健康診査(16年7月生まれ) 消費者相談 住宅リフォーム相談 年金相談 女性の悩み相談 高齢者・障害者の権利擁護相談 心配ごと相談	10時~正午・1時~3時 1時~4時 9時~正午・1時~4時 10時~4時(前日までに予約) 1時30分~4時30分(予約随時) 10時~正午	保健センター 消費者相談室 経済課消費生活係 保険年金課年金係 協働推進課女性青少年係 福祉センター 福祉センター 保健センター
16	木	3歳児健康診査(15年1月生まれ) 法律相談 税務相談 年金相談 消費者相談 人権・身の上相談 年金相談	9時~正午(予約必要) 1時30分~4時30分(予約必要) 9時~正午・1時~4時 10時~正午・1時~3時 1時30分~4時30分(予約必要) 9時~正午・1時~4時	保健センター 経済課消費生活係 経済課消費生活係 保険年金課年金係 消費者相談室 経済課消費生活係 保険年金課年金係
17	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
18	土			
19	日	+ 休日急病診療所 桜井医院 押立 9時~5時 ☎378-3224		
20	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
21	火	4カ月児健康診査(17年10月生まれ) 定期健康相談 法律相談 消費者相談 くらしの書類作成相談 年金相談	9時~11時(前日までに予約) 9時~正午(予約必要) 10時~正午・1時~3時 1時30分~4時30分(予約必要) 9時~正午・1時~4時	保健センター 保健センター 経済課消費生活係 消費者相談室 経済課消費生活係 保険年金課年金係
22	水	消費者相談 不動産相談 年金相談 年金相談 心配ごと相談	10時~正午・1時~3時 1時30分~4時30分(予約必要) 9時~正午・1時~4時 9時~正午・1時~4時 10時~正午	消費者相談室 経済課消費生活係 経済課消費生活係 平尾出張所 福祉センター
23	木	法律相談 年金相談	9時~正午(予約必要) 9時~正午・1時~4時	経済課消費生活係 保険年金課年金係
24	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
25	土	休日窓口 8時30分~正午・1時~5時 市民課、税務課、保険年金課、収納担当 女性の悩み相談 女性の専門相談	10時~4時(前日までに予約) 1時~4時(予約随時)	協働推進課女性青少年係 福祉センター
26	日	+ 休日急病診療所 高クリニック(平尾) 9時~5時 ☎331-8201		
27	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
28	火	定期健康相談 交通事故相談 消費者相談 年金相談	9時~11時(前日までに予約) 9時~正午(予約必要) 10時~正午・1時~3時 9時~正午・1時~4時	保健センター 経済課消費生活係 消費者相談室 保険年金課年金係
3/1	水	消費者相談 住宅リフォーム相談 年金相談 女性の悩み相談 心配ごと相談	10時~正午・1時~3時 1時~4時 9時~正午・1時~4時 10時~4時(前日までに予約) 10時~正午	消費者相談室 経済課消費生活係 経済課消費生活係 保険年金課年金係 福祉センター

(予約必要)の相談は、前日の午前8時30分から予約を受け付けます。経済課消費生活係の相談 ☎378-2286番

Health みんなの健康

申し込み・問い合わせ
 稲城市保健センター
 〒206-0804 稲城市百村112の1
 ☎378-3421 番
 ☎378-3421 番
 市では各検診の結果データ(個人情報)を保管・集計し、今後の健康づくりに役立てる予定です。なお、個人情報については稲城市個人情報保護条例に基づき保護されます。

花粉症にご注意

環境省の花粉総飛散量予測(速報)によると、この春の花粉総飛散量は、昨年並みからその半分程度になると予測されています。また、スギ花粉の飛散時期は例年より遅れ、2月中旬からと予測されています。

花粉症予防
 花粉症は、花粉に対するアレルギー反応により発症する病気のため、予防には花粉をできるだけ避けることが基本となります。

外出する時は、マスクやメガネを付け、帽子をかぶるなど、花粉が目や鼻に入らないようにしましょう。帰宅した時には、洋服や髪の毛についた花粉をよく払い落とすことから家の中に入り、うがい、手洗い、洗顔をしましょう。

花粉は、一般的に午後によく飛散すると言われていたのですが、掃除は午前中に行い、昼間は窓の開け閉めをできるだけ少なくしましょう。花粉は乾いているので濡れぞうきんでふくことも良いでしょう。

風邪や寝不足、過労などに気をつけ、規則正しい生活を送り、バランスの良い食生活を心がけましょう。

花粉総飛散量予測に関する情報は、東京都ホームページ <http://www.metro.tokyo.jp/kei> をご覧ください。

注意してください

ノロウイルスによる感染性胃腸炎
 予防は手洗いが大切です。

全国の高齢者福祉施設などで、ノロウイルスによる感染性胃腸炎が集団発生しています。免疫力が低い乳幼児や高齢者は、重症化する可能性があります。

ノロウイルスは、糞便や嘔吐物を介して人から人へ経口感染し、集団感染を起すことがあります。

ノロウイルスの最も有効な予防方法は手洗いです。調理や食事の前、トイレの後、糞便や嘔吐物を処理した時などは、石けんを十分に泡立て、温かい流水で十分に手を洗ってください。

ノロウイルスに関する情報は、東京都保健医療センターホームページ <http://www.tokyo-hlth.jp/> をご覧ください。

インフルエンザ

東京都が流行注意報を発令

東京都は1月26日に、インフルエンザの「流行注意報」を発令しました。稲城市でも、同様の状況であるため注意してください。

外出時にはマスクを着用し、帰ったら手洗い、うがいをするなど感染予防に努めましょう。

インフルエンザに関する情報は東京都保健医療センターホームページ <http://www.tokyo-hlth.jp/> をご覧ください。

7歳6カ月未満のお子さん

麻しん風しんの予防接種が変更されます

16年4月1日までに生まれた7歳6カ月未満のお子さん、麻しん、風しんの予防接種を受けていないお子さんは、3月31日までに予防接種を受けましょう。

16年4月2日から17年4月1日までに生まれたお子さん、麻しん、風しんの予防接種を両方受けていない、どちらにもかかったことがないお子さんは、4月1日以前に新制度による麻しん風しん混合ワクチンを接種することできます。発症すると重症化しやすいことから、感染する前に接種することが大切です。



C型肝炎治療の最前線について

現在、日本では年間約3万5千人の方が、肝臓癌によって亡くなり、その数は30年間で約3倍に増加しています。また日本人の癌による死亡原因としては、胃癌・大腸癌、肺癌に続き、4番目に多い癌となっています。その肝臓癌の方の約80%がC型肝炎ウイルスに感染していることが分かっています。このウイルスが肝臓に硬変や肝臓癌への進展における大きな原因と考えられています。

さて、C型肝炎ウイルスを駆除するためにはどうしたら良いのでしょうか? 皆さんも一度は聞いたことがあると思いますが、インターフェロン療法が、インターフェロン療法が今までの中心的な治療方法でした。具体的には、数週間入院していただき、ウイルス量とウイルス型遺伝子型)の採血検査に加え、肝臓の組織を採取して肝臓の状態を把握します。その後、通常は2週間毎日インターフェロンを注射します。この2週間は、注射後高熱が出て、いわゆるインフルエンザ様症状が続きます。これが一番辛い時期ですが、薬に体が慣れると徐々に熱は出なくなり、大きな副作用の心配がなくなると、退院し、その後6カ月間、週3回注射を施行するために医療機関を受診することになります。この様な苦勞をしても、結局は全体で3割程度の人がしか駆除が出来ませんでした。特にインターフェロン治療抵抗性と言われる高ウイルス量の1型の人では、1割にも満たないものでした。

しかし、16年12月にインターフェロン治療抵抗性の方に対して、最新のインターフェロン(ペグインターフェロン)と内服の抗ウイルス薬(ソフィブシリン)の併用療法が開発され、保険適用されました。これにより、18年の最新のデータでは、高ウイルス量の1型の人でも、58・4%の駆除の成功を認め、低ウイルス量に至っては、88・9%の成功を収めています。実際の治療方法は、外来で採血を施行して、ウイルス量、ウイルス型及び肝臓の予備能にて治療可能かどうか判定します。可能であれば、毎日2回の内服と週1回のインターフェロンの注射を48週間すれば良いのです。今までのインターフェロンと違って熱はほとんど出ませんし、何しる入院しなくて良いということが利点です。

C型肝炎でお悩みの方またはその心配のある方は、ぜひ消化器(肝臓)の専門医にご相談ください。そしてC型肝炎を撲滅根絶しようではありませんか。

稲城市医師会 小関 誠一郎

保健所だよ

申し込み方法 保健センターに電話で申し込んでください。

子どもの食育シンポジウム 子どもが輝く食育の推進に向けて

期日 3月6日(月)
 時間 1時30分~4時30分(受付は1時から)

会場 パルテノン多摩
 申し込み・問い合わせ 東京都南多摩保健所 ☎371-7661 番

参加者募集 調理講習会

ひと手間ひと工夫でおいしく食べよう高齢者の食事 食べる楽しさを一緒に!!

期日 3月3日(金)
 時間 10時30分~1時30分

会場 第二文化センター
 内容 さんまのかば焼き・吹き寄せ煮物・かぼちゃのいとこ煮・ほうれん草のゆず香和え・味付き卵豆腐持ち物 エプロン・三角巾・筆記用具
 家庭で作ったみそ汁の塩分濃度測定を希望する方は、汁のみを50ccお持ちください。

費用 無料
 定員 20人(先着順)
 主催 健康な食事づくり推進員