

公的年金からの住民税の特別徴収	2面
いなぎ市民祭 フリーマーケット出店者募集	3面
J R南武線高架化工事による運休	4面
国民健康保険の保険証 一斉更新	5面
わがまち稲城2009	6面
稲城市食育推進計画	7面
胃がん検診	8面

いなぎ

広報



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

緑につつまれ友愛に満ちた
市民のまち稲城

人口と世帯

(平成21年9月1日現在)

人口	83,009人	31人増
男	42,225人	16人増
女	40,784人	15人増
世帯数	35,045世帯	18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 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



第4回 ふれんど平尾まつり



▷期日・時間 10月4日(日)・午前10時～午後3時 ※開会式典＝午前9時40分～、閉会式典＝午後3時～3時20分
 ▷会場 複合施設ふれんど平尾(旧稲城第八小学校)

〈グラウンド・中庭〉

【出店コーナー】

喫茶、豚汁、鳥のからあげ、ポテトフライ、カップラーメン、焼きそば、フランクフルト、ホットドッグ、ポップコーン、飲み物など(稲城市シルバー人材センター、喫茶ポーポーの木、一会倶楽部、稲城市社会福祉協議会、平尾メンズクラブ、青少年育成平尾地区委員会、升屋酒店)

地場の新鮮野菜の直売(稲城野菜生産直売会)、女満別物産展(稲城市リサイクルショップ)、フリーマーケット(平尾四自治会)



【体験・実演コーナー】

消防車と記念撮影(消防第六分団)、ドラム・マラカス体験(ドラムサークル) まちをきれいにする市民条例の啓発活動(稲城市まちをきれいにする市民協議会)

【ステージコーナー】

太鼓演奏(稲城ひびきの会、和太鼓「和」)

複合施設ふれんど平尾は、平成16年7月に開設して以来、地域の皆さんに親しまれつつ利用いただいています。

今年度も市民による実行委員会を組織し、「第4回ふれんど平尾まつり」を開催します。まつりは、市民団体などによる手作りのもので、出店・催しもの・展示・ステージの部門に分けて行います。

当日は、多くの皆さんの来場をお待ちしています。

主催 ふれんど平尾まつり実行委員会 後援 稲城市教育委員会

問い合わせ 学校教育課庶務係、生涯学習課

まつり当日はふれんど平尾受付(☎350-1131)に問い合わせてください。

〈本館2階〉

【こどもの遊びコーナー】

おもちゃの修理(おもちゃの病院トトロ)、エコキャップゲーム・わたあめコーナー(平尾小なかよし学級・稲城第二中学校)、おはなし会(稲城市立第三図書館・スーホの会)

【展示コーナー】

【常設】稲城市の歴史・民俗資料の展示(稲城市郷土資料室)、家具の転倒防止対策(防災展示室)

【特設】織物の展示(裂き織りとんとん)、油絵の展示(現代絵画同好会)、IT体験(平尾IT普及クラブ)

〈本館1階・市民ホール〉

【体験・実演コーナー】

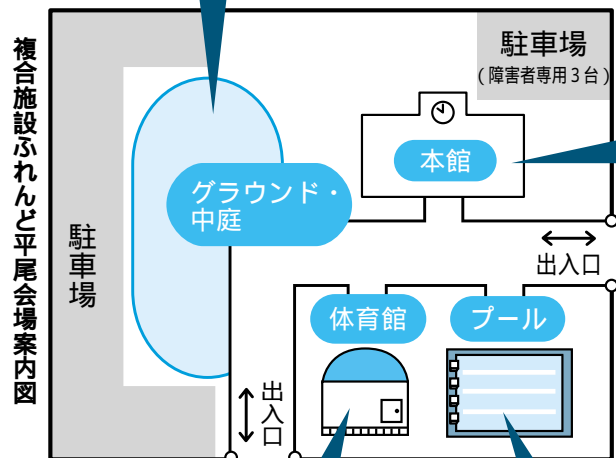
刃物研ぎ実演・障子とふすまの張り替え実演(シルバー人材センター)、吹き矢体験(稲城吹き矢の会)、お手玉・ボールプールで遊ぼう(平尾地区民生児童委員)

【展示コーナー】

手工芸品展示(クラフトボランティアJOY)、絵手紙展示(平尾絵手紙の会)

【ステージコーナー】

ジャズ演奏(モーフィアスジャズオーケストラ)、キーボード演奏(支えあう会みのり)、手話ダンス(稲城市リポンの会)、アンサンブル演奏(稲城フィルハーモニー管弦楽団)、管・打楽器演奏(ポーコ・ウインド・オーケストラ)、×クイズ(稲城市まちをきれいにする市民協議会)



〈体育館〉

【ステージコーナー】
太鼓演奏(馬簾太鼓)

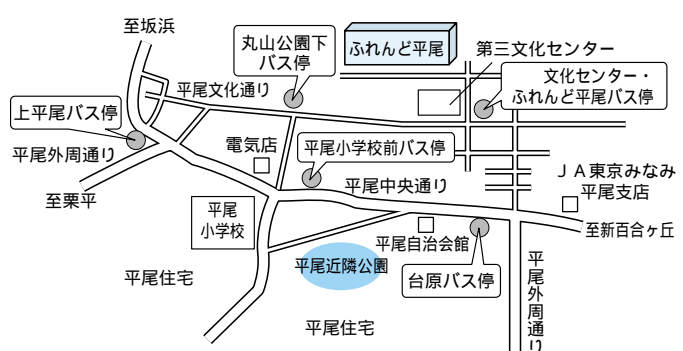


〈プール〉

【金魚釣りコーナー】
(平尾ハンドレットテニスクラブ・平尾地区体育振興会)



複合施設ふれんど平尾案内図(平尾1丁目9番地1)



バス「文化センター・ふれんど平尾」下車徒歩約2分
 バス「台原」下車徒歩約10分
 京王相模原線稲城駅から新百合ヶ丘駅行きバス「台原」下車徒歩約10分
 小田急多摩線新百合ヶ丘駅から稲城駅行きバス「台原」下車徒歩約10分

「JR南武線高架化工事による運休」の記事は4面に掲載されています

駐車場については、スペースが限られているため、駐車できない場合があります。来場の際は、極力公共の交通機関を利用いただきますようお願いいたします。障害のある方専用駐車場は3台分あります。当日は総合案内で施設の案内も行います。まつりについては、市のホームページでもご覧いただけます。

10月から始まります

公的年金からの特別徴収

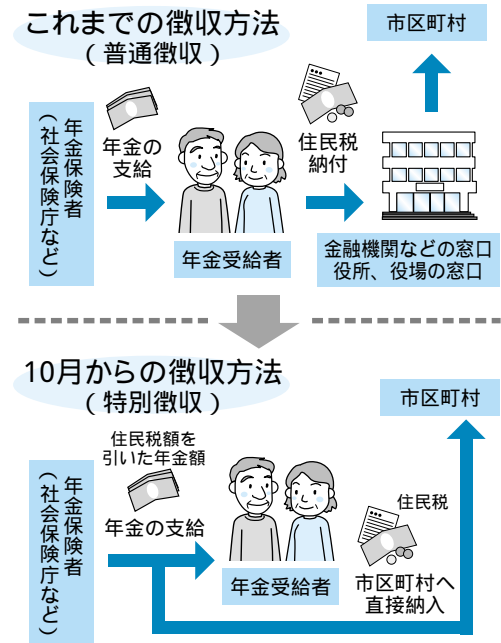
65歳以上で公的年金等を受給している方へ 個人住民税を公的年金から引き落としします

問い合わせ 課税課市民税係

公的年金を受給されており、公的年金等に係る住民税の納税義務がある方は10月から住民税の納税方法が変わります。これまでとは自身で金融機関

などに出向き、直接住民税を納めていた方が、10月からは年金を支給する社会保険庁などの年金受給者が年金から住民税を引落し(特別徴収)し、市区町村へ納めることとなります。これにより、年金を受給している皆さんが直接金融機関などに出向き、納税する手間が省けることとなります(上図参照)。

65歳以上の方の年金所得にかかる住民税の納付方法



徴収方法が変更するだけで、税額などに変更は生じません。該当する方は、既に6月に送付した納税通知書で年税額と10月からの特別徴収税額をお知らせしています。

対象となる方 次のすべてに該当する方
65歳以上の方
住民税の納税義務がある方
前年中に公的年金等を受給されていた方
当該年度の初日(4月1日)に老齢基礎年金等を受給されている方
次のいずれかに該当する方は対象になりません。
老齢基礎年金の年額が18万円未満の方
当該年度の特別徴収税額が老齢等年金給付の年額を超える方
介護保険料が年金から引き落とされていない方
対象となる年金 厚生年金 共済年金、企業年金などを含むすべての公的年金等
公的年金以外に所得がある方は、別途給与からの特別徴収、普通徴収による税額が発生

寄附により 新しい救急車を 配置しました

8月25日(火)に、富永重芳氏及び富永壽氏からの寄附により、整備された高規格救急車及び高規格救急車一式の贈呈式が行われました。高規格救急車は9月から運用を開始しています。車両の特徴は、従来型より車内が広く、患者への処置が容易となり、より多くの救命資機材が収納できる構造となっています。



高規格救急車の前で

今後、稲城消防署では高度化及び複雑多様化する救急活動の充実強化に努めてまいります。
問い合わせ 稲城消防署
総務課庶務係 ☎377・7119

表1 1年目の納め方

区分	普通徴収		特別徴収		
	徴収月	税額	徴収月	徴収月	徴収月
	6月	8月	10月	12月	2月
税額	年税額の4分の1	年税額の4分の1	年税額の6分の1	年税額の6分の1	年税額の6分の1
(例) 年税額60,000円	15,000円	15,000円	10,000円	10,000円	10,000円

表2 2年目以降の納め方

区分	特別徴収					
	徴収月	徴収月	徴収月	徴収月	徴収月	徴収月
	4月	6月	8月	10月	12月	2月
税額	仮徴収 30,000円			本徴収 33,000円		
(例) 年税額63,000円	10,000円	10,000円	10,000円	11,000円	11,000円	11,000円

前年度の2月の税額

表1 衆議院議員選挙(東京都第22区)開票結果

候補者名	候補者届出政党名	稲城市得票数	東京都第22区得票数
伊藤達也	自由民主党	16,719票	117,315票
吉岡正史	日本共産党	3,664票	28,556票
山花郁夫	民主党	22,887票	154,904票
辻村ともこ	—	794票	5,501票

表2 衆議院議員選挙(比例代表選出)開票結果

政党名	稲城市得票数	東京都選挙区得票数
国民新党	546票	86,046票
自由民主党	10,692票	1,764,696票
民主党	19,487票	2,839,081票
みんなの党	2,631票	419,903票
公明党	3,837票	717,199票
幸福実現党	254票	35,667票
日本共産党	3,943票	665,462票
新党日本	584票	100,381票
社会民主党	2,319票	299,032票

投票区別有権者数

投票区	9月2日現在		計
	男	女	
1	2,769人	2,383人	5,152人
2	3,085人	2,794人	5,879人
3	1,610人	1,551人	3,161人
4	1,142人	1,006人	2,148人
5	2,901人	2,703人	5,604人
6	1,125人	1,017人	2,142人
7	1,392人	1,409人	2,801人
8	2,578人	2,374人	4,952人
9	2,004人	2,083人	4,087人
10	2,164人	1,987人	4,151人
11	2,664人	2,752人	5,416人
12	1,174人	1,259人	2,433人
13	1,639人	1,721人	3,360人
14	1,548人	1,729人	3,277人
15	3,497人	3,695人	7,192人
16	1,864人	1,720人	3,584人
合計	33,156人	32,183人	65,339人

衆議院議員選挙 結果

8月30日(日)に行われた衆議院議員選挙の結果は次のとおりです。
投票率 小選挙区選出68.82%(前回67.68%)、比例代表選出68.82%(前回67.65%)
開票結果 表1・表2のとおり

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、住民基本台帳に基づき、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、左表のとおりです。
問い合わせ 選挙管理委員会事務局

生ずることがあります(公的年金等からの特別徴収が開始されることにより、年金にかかる住民税を給与から特別徴収できなくなりました)。障害年金や遺族年金は対象となりません。
徴収方法表1・表2参照
例1 21年度対象の方、22年度以降に65歳になられた方の1年目、新たに稲城市に転入された方の1年目「公的年金からの特別徴収開始に伴い、その年度の税額の徴収方法は6月・8月を普通徴収、10月・12月・2月を特別徴収で納めていただきます。
例2 例1の方の2年目以降「仮徴収と本徴収で納めていただきます。
仮徴収(4月・6月・8月)

市長の 資産報告書

5月29日に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の閲覧ができます。
時間 午前8時30分～午後5時
5時 閲覧場所・問い合わせ 情報管理課文書法制係

新型インフルエンザの症状がある方は最寄りの医療機関へ

発熱などの症状がある方は、医療機関に電話で連絡し、受診の時間帯、受診方法などについて指示を受けたうえで、マスクを着用して受診してください。
ご相談ください 新型インフルエンザ相談センター
南多摩保健所
平日(月～金曜日)=午前9時～午後5時
☎042-371-7661
東京都新型インフルエンザ相談センター
平日(月～金曜日)=午後5時～翌日午前9時
土・日曜日、祝日=午前9時～翌日午前9時
固定電話・携帯電話・公衆電話から
☎0570-03-1203(ナビダイヤル)
IP電話・PHSから ☎03-5977-5638
東京都保健医療情報センター(ひまわり)
聴覚に障害のある方向けファクス
☎03-5285-8080

第8回 Iのまち いなぎ市民祭

フリーマーケット 出店者募集

第8回 Iのまち いなぎ市民祭で行うフリーマーケットの出店者を募集します。対象 市内在住・在勤で次のすべてに該当する方
市民祭及びリサイクルの趣旨に賛同し、協力できる方
市内で文化・スポーツ・福祉活動などを主に行っている方(政治・宗教・営利団体を除く)
出店責任者は20歳以上の方で、出店時間中必ず20歳以上の方を1人以上配置できる方
飲食物・動植物などの販売はできません。
期日 10月24日(土)・25日(日)



いずれか1日でも可
会場 総合グラウンド外周路
募集数 各日60区画
応募者多数の場合は抽選
区画規模 1・8m x 1・8m
費用 500円(1区画・1日)
応募方法 はがきに住所、氏名、電話番号、出店品目、出店希望日を記入のうえ、郵送で応募してください。
はがき1通につき1日の応募とします(2日間希望する場合は2通必要になります)。
応募期限 9月22日消印有効
抽選会・説明会を、9月30日(水)午後7時から地域振興プラザで行います。出店を希望する方は、必ず出席してください(代理可)。欠席した場合は開始時刻に遅れた方は、抽選対象から除外します。
応募・問い合わせ 協働推進課協働推進係

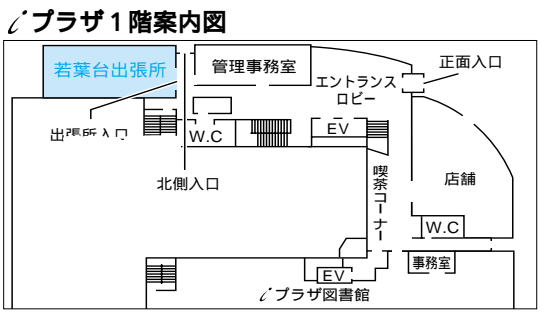
10月18日(日) プラザ 開館予定

プラザは、10月18日(日)若葉台駅前(北口から徒歩2分)に開館を予定しており、若葉台の森をイメージした定員410人のホールをはじめ、スタジオ、会議室、実習室、児童・青少年を対象としたプレイルーム、創作室、図書館、若葉台出張所、コンビニエンスストアなどが入る複合施設です。ホール、会議室などの使用予約も随時、受け付けていますので、稲城市立プラ

変更しました
プラザ開館準備室
電話・ファクス番号
変更後の電話番号 ☎331・1720
ファクス番号 ☎331・1715
変更前の開館準備室の電話・ファクス番号は、11月30日までは変更後の番号に自動転送されます。
プラザのその他の情報については、稲城市立プラザ開館前ホームページ(<http://plaza.web.fc2.com/>)、市

プラザ内に移転します 若葉台出張所

プラザの開館に伴い、若葉台出張所は、プラザ内へ移転します。
下図のとおり



業務開始 10月19日(月) 移転前の場所では、10月16日(金)午後5時まで業務を行います。
問い合わせ 若葉台出張所 ☎350・6321



矢下勇蔵氏

チケット販売中!
第8回 Iのまち いなぎ市民祭
和楽器コンサート
天下勇蔵 里の音
～心に響く民謡の世界～

国内屈指の尺八奏者として有名な矢下勇蔵と、津軽三味線、鳴り物、琴など、それぞれの世界で活躍している民謡界のトップスターたちが織り成す絶妙な技と響きが、開館

間もないプラザホールの秋の夜を彩ります。ぜひこの機会に民謡の奥深さをご堪能ください。
期日 10月23日(金)
時間 午後6時開演
会場 稲城市立プラザホール
出演 矢下勇蔵(尺八)、佐藤通弘(津軽三味線)、木津茂理(鳴り物)、海寶幸子(琴)ほか
入場料 前売、当日ともに1500円(全席自由)
チケット販売所 市役所1階総合案内窓口、平尾・若葉台出張所、地域振興プラザ、各文化センター、城山体験学習館、総合体育館
問い合わせ 協働推進課協働推進係

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
金曜サロンスペシャル
ヘリコプターはどのようにして飛んでいるのか
ヘリコプターは飛行機とは異なり空中に留まることができます。どのような仕組みでそれが可能になるのでしょうか。今回の金曜サロンスペシャルはヘリコプターの飛行原理や種類を説明し、その構造や操縦方法、現在までの開発に至る改善策などについて分かりやすく紹介します。
期日 10月2日(金)
時間 午後7時
会場 市民活動サポートセンター(地域振興プラザ)

救急車は適正に利用しましょう!
市の平成20年中の救急出場件数は2973件で、平成19年中に比べて273件減少しました。これは市民の皆様の適正な利用によるものと考えています。しかし、ごく一部に適切な救急車の利用とはいえない出場が含まれています。そのことと、本場に必要な人のところへの救急車の到着が遅れることもあるかもしれせん。救急車は「緊急」に
医療機関へ搬送するためのものです。病院へ行くべきか迷うような場合は、救急相談センター(携帯電話・PHS・プッシュ回線の場合) 7119、その他の電話の場合 ☎042・521・2323 または

一秒争う 救急車 あなたも一秒考えて
救急車適正利用促進のポスター

敬老湯
65歳以上の方と小学生以下の方の料金が無料
市内2カ所の公衆浴場で、9月21日の敬老の日になんて「敬老湯」を実施します。当日は、市内在住の65歳以上の方と小学生以下の方(年齢の分かるものが必要です)の料金が無料になります。この機会に、広々とした銭湯をお楽しみください。
問い合わせ 玉城湯(矢野口) ☎377・6154、稲城浴場(大丸) ☎377・7222、市役所経済課商工係

都市計画案の縦覧
計画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。
期間 9月24日(木)～10月8日(木) 土・日曜日を除く。
時間 午前8時30分～午後5時
内容 (1)南多摩駅南地区関連 多摩都市計画用途地域の変更 (2)多摩都市計画高度地区の変更 (3)多摩都市計画地区計画「南多摩駅南地区」
縦覧場所 市役所3階まちづくり推進課
お問い合わせ まちづくり推進課都市計画係、東京都都市整備局都市計画課 ☎03・5321・1111

申請期限が迫っています
定額給付金・子育て応援特別手当
定額給付金と子育て応援特別手当は、申請期限を過ぎると一切受け付けることができません。まだ申請されていない方は、お早めに申請してください。
申請期限 10月15日午後5時
郵送の場合は当日の消印有効
お問い合わせ 定額給付金等給付担当 ☎377-4501
おかけ間違いが多く発生しています。番号を確認のうえ、おかけください。

図1 運休区間図、矢野口駅・稲城長沼駅・南多摩駅バス乗降場・降車場案内図

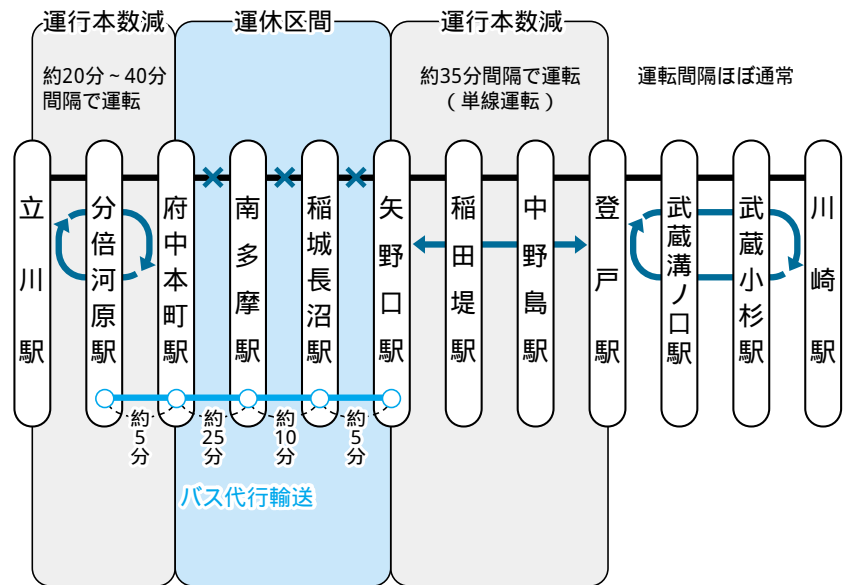


図2 矢野口駅バス乗降場案内図

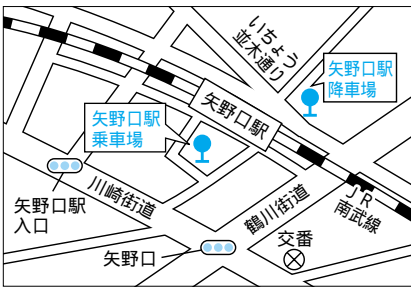


図3 稲城長沼駅バス乗降場案内図

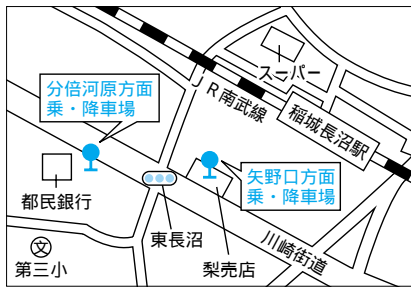
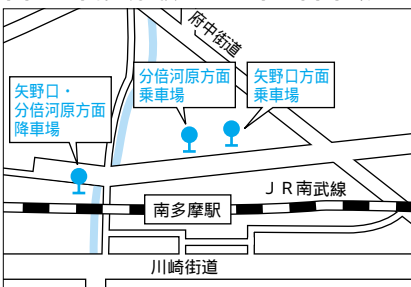


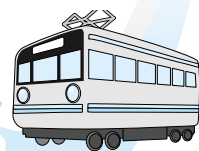
図4 南多摩駅バス乗降場案内図



JR南武線は、稲城長沼駅東側から南多摩駅西側間で高架化のため、仮下り線への切り換え工事を行います。そのため、一部の区間を運休し、バスによる代行輸送を行います。また、10月3日(土)の朝・夕時間帯にも一部の電車を運休します(図1参照)。

運休区間 矢野口駅～府中本町駅
折り返し運休区間 川崎駅～登戸駅(ほぼ通常運行を予定)、登戸駅～矢野口駅間、府中本町駅～立川駅間
登戸駅～矢野口駅間、府中本町駅～立川駅間は、運行本数が大幅に少なくなります。

JR南武線 高架化工事による運休



運休期日・時間 10月3日(土)・午後8時頃～終電まで
当日は、終夜切り換え工事が行われるため、特に沿線の皆様にはご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。

バスによる代行輸送

所要時間 矢野口駅～分倍河原駅 約45分
道路事情や乗り換え時間などにより、さらに時間がかかることがあります。

運行間隔(予定) 約2分おき
停車駅(乗降場) 矢野口駅(図2参照)、稲城長沼駅(図3参照)、南多摩駅(図4参照)、府中本町駅、分倍河原駅

原駅
府中本町駅、分倍河原駅のバス乗降場については、各駅の窓口で問い合わせてください。

10月3日(土)の最終バス発車時刻
分倍河原駅発矢野口駅行 午前0時30分
矢野口駅発分倍河原駅行 午前0時30分
矢野口駅発稲城長沼駅行 午前1時

振り替え乗車
運休時間帯に登戸駅～立川駅間、立川駅～登戸駅間をご利用の方は、他の交通機関への振り替え乗車をご利用ください。南武線の乗車区間切符をお買い求めのうえ、ご利用ください(SuicaやPASMOなどのICカード乗車券は利用できません)。

振り替え乗車できる交通機関 東急電鉄、小田急電鉄、京王電鉄、多摩都市モノレール
問い合わせ 列車の運行について(9月28日)～10月4日(日) JR東日本電話案内専用窓口 ☎050-2016-1625、JR南武線連続立体交差事業に関すること(市役所区画整理課南武線・三駅整備係)

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～30日

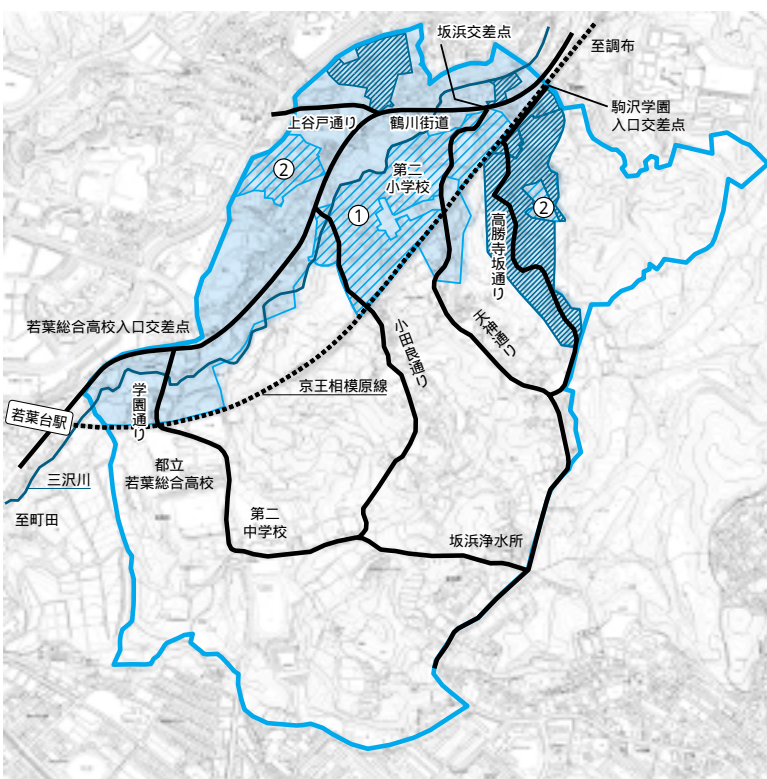
本年上半年における都内の交通事故発生件数、死傷者数は、ともに昨年に比べ大幅に減少していますが、65歳以上の高齢者の死者は昨年比で3人増加しており、割合も全体の41.5%と最多となつて

坂浜地区の 下水道事業 (汚水)

坂浜平尾地区の汚水整備は19年度に約212ヘクタールを第3期事業区域と定め、そのうち約63ヘクタールを19年度から23年度までの5年間で整備することとしています。皆様方のご協力もあり、現在までのところおおむね順調に整備を進めており、今年度は、天神通り(坂浜交差点～稲城第二小学校)周辺、小

下水道の受益者負担金納期限(第2期)
9月30日(水)
問い合わせ 下水道課業務係

稲城市公共下水道事業(汚水) 第3期事業予定区域



	施工済み箇所(下水道が使用できる区域)
	平成21年度施工予定箇所()
	第3期下水道(汚水)事業予定区域 約212ヘクタール
	平成19年度～23年度に下水道を整備する予定箇所 約63ヘクタール

います。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合い、地域全体で交通事故防止を心掛けましょう。

運動の基本
高齢者の交通事故防止
運動の重点
夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止
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着用の徹底 飲酒運転の根絶 二輪車の交通事故防止
交通安全運動の各種行事
下表のとおりです。

交通安全運動の各種行事

期日	時間	会場	内容
9月21日(月)	午前8時30分～	若葉台駅前(京王相模原線)	交通安全運動出陣式
9月22日(火)	午前10時～	東長沼交差点	高齢歩行者保護誘導キャンペーン
9月24日(木)	午後2時～	よみうりランド駐車場	二輪車実技講習会
9月24日(木)	午後3時30分～	稲城市内	飲酒運転根絶キャンペーン
9月25日(金)	午前7時30分～	稲城駅前(京王相模原線)	交通安全駅頭キャンペーン
9月27日(日)	午後2時～	多摩ドライビングスクール	高齢者実技講習会
9月28日(月)	午後4時～	向陽台地区	夕暮れ時の自転車歩行者マナーアップキャンペーン
9月29日(火)	午前10時～	矢野口稲荷神社前	二輪車・自転車ストップ作戦

交通安全運動の各種行事(金・午後7時～・第二文化センター)
講習会を行います。
期日・時間・会場 9月16日(水)・午後7時～・中央文化センター
問い合わせ 管理課交通対策係、多摩中央警察署 ☎375-0110

10月に一斉更新

国民健康保険の保険証が

新しくなります

お問い合わせ 保険年金課国民健康保険係

現在、市の国民健康保険に加入されている方の保険証の有効期限は21年9月30日となっています。新しい保険証の有効期限が23年9月30日まで、加入世帯ごとに9月の下旬に郵送しますので、特段の手続きは必要ありません。

9月10日までに、普通郵便での送付や市役所窓口での手渡しを申請された方を除き、保険証は簡易書留で郵送します。配達時に不在だった場合は、窓口での手渡しを申請されたい方は、9月17日(木)から市役所国民健康保険係(1階)

は、10月4日まで多摩郵便局で保管されます。再配達は、不在者連絡票(郵便物等お預かりのお知らせ)をご用意の上、多摩郵便局までご連絡ください。再配達は、インターネットからも申し込みが可能です。詳しくは「日本郵便」ホームページをご覧ください。

窓口での手渡しを申請された方は、9月17日(木)から市役所国民健康保険係(1階)番窓口(または平尾・若葉台出張所)または平尾・若葉台出張所までご返却ください。

記載されている氏名、生年月日、住所などに誤りがないか確認してください。誤りがある場合は連絡してください。

減免世帯・おむつ使用者

10月1日(木)から、21年度下半期分のごみ袋などを配布します。対象となる方は環境課に申請してください(左表参照)。

区分	対象	配布する袋	必要書類
減免世帯	生活保護受給世帯、児童扶養手当受給世帯、特別児童扶養手当受給世帯	燃えるごみ・燃えないごみ指定収集袋を配布します。世帯員により、袋の大きさが変わります。	児童扶養手当受給証明書、児童扶養手当受給証書
	火災などの災害を受けた方	被害程度に応じて、ごみ指定収集袋を配布します。	罹災証明書
おむつ使用者	4歳未満の乳幼児、65歳以上の高齢者、障害者	おむつ専用袋を一定枚数配布します。社会福祉協議会等でおむつを受け取ると一緒に配布されます。	初めの子供、被保険者、母子健康手帳、愛の手帳、障害者手帳、介護保険受給者証などを提示してください。

ごみ指定収集袋

環境課、市役所総合案内窓口、当直員(第二日曜日・第四土曜日)、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)申請・問い合わせ 環境課

市職員によるごみ減量

ごみ減量やリサイクルについて、市職員が地域へ説明に伺います。ごみ量やその内訳、処理の流れ、減量のポイントやゲームやスライドで紹介する他、疑問・質問にお答えします。

対象 市内在住・在勤・在学の10人以上の団体やグループ

説明時間 30分〜1時間

開催日時、会場などは相談にのります。

費用 無料

申し込み方法 開催希望日2週間前までに電話で申し込みください。

申し込み・問い合わせ 環境課ごみ・リサイクル係

短期被保険者証 20年度以前の国民健康保険税に未納がある世帯には、有効期限の短い保険証(短期被保険者証)を交付します。これは、国民健康保険税を完納している世帯との公平性を保つ観点からの措置であり、通常の被保険者証(有効期限が23年9月30日まで)に切り替えるためには、20年度以前の滞納している国民健康保険税を完納していただくことが条件となります。

ひとり親家庭等医療証・心身障害者医療証をお持ちの方 義務教育就学児医療証が受けられるようになります

10月1日から、義務教育就学児医療費助成制度を改正します(通院1回2000円の一部負担金を除き、自己負担がなくなります)。それに伴い、現在ひとり親家庭等医療費助成制度または心身障害者医療費助成制度を受けている義務教育就学児(小学生と中学生)の一部は、義務教育就学児医療費助成制度に切り替える必要

資格証明書 国民健康保険税の納付が滞っている世帯に対しては、保険証の代わりに資格証明書を交付する場合があります。これは、国民健康保険の被保険者資格があることを証明するだけのものであり、病院などでかかった医療費の全額(10割)が自己負担となります。国民健康保険税の納付が困難な場合には、そのまま放っておかず早めにご相談ください。

第5回 介護予防大会 市内には、いつまでも元気に、主体的に介護予防に取り組み、地域で活躍している方々が勢いづいています。この介護予防大会では、自主グループ

の活動の紹介や、市で行っている介護予防事業の紹介などを行い、地域の皆さんのこれからを考えるきっかけとしていただきたいと思います。ぜひご参加ください。

期日 9月25日(金)

時間 午後1時〜4時

会場 中央文化センター

直接来場してください。

定員 400人(先着順)

お問い合わせ 高齢福祉課地域支援係

子どもシヨートステイ事業 保護者が育児疲れ、冠婚葬祭、家族や自分の病気などで

要があります。受給には申請が必要ですが、詳細は問い合わせください。

対象 次のいずれかに該当する方 負担者番号81136483のひとり親家庭等医療証をお持ちで、義務教育就学児がいる方 負担者番号80136484の心身障害者医療証をお持ちの義務教育就学児

申請・問い合わせ 子育て支援課児童係

むせや濁きは黄色信号 介護予防口腔機能向上プログラム(4日間コース) 対象 おおむね65歳以上で、のうち2つに該当する方 半年前と比べ硬い物が食べにくい 汁物などでむせる 口の渇きが気になる

期日 10月6日、13日、20日、11月17日の火曜日

時間 午前10時〜正午

会場 中央文化センター

22年1月19日(火)から、プラザでも開催予定です。

定員 10人

内容 口腔内チェック、講義、個別アドバイス

費用 無料

申し込み方法 電話で申し込みください。

申し込み・問い合わせ 高齢福祉課地域支援係

22年4月に小学校に入学する

就学時健康診断 22年4月に小学校に入学する

育兒が一時的に困難になった時に、市が委託する児童養護施設で宿泊しながら短期間お子さんをお預かりできます。

最大で6泊7日まで

対象 1歳6カ月から小学6年生までの市民

会場 調布学園(調布市富士見町3の18の1)

定員 1日1人

費用 1泊3千円(その他、食事代などは別途負担)

問い合わせ 稲城市子ども家庭支援センター ☎378・6366

シャッター 蛇より行事(8月7日・妙見尊) 無病息災を願って、毎年8月7日に行われる行事で、東京都無形民俗文化財に指定されています。百村地域の人たちが集まり、刈り取った藁によって、長さが100mから150mもある大蛇を作ります。この蛇に触れると災難や病気から免れると信仰されています。

チーム龍舞隊・稲城(TRI)演舞(8月19日・市役所) 第四文化センターで活動しているよさこいグループ「チーム龍舞隊・稲城(TRI)」が、中央文化センターホール前で札幌YOSAKOIソーラン祭りの演舞を披露しました。

就学時健康診断日程表

実施会場(所在地)	期日
稲城第一小学校(東長沼)	10月26日(月)
稲城第二小学校(坂浜)	11月9日(月)
稲城第三小学校(大丸)	10月27日(火)
稲城第四小学校(押立)	11月16日(月)
稲城第六小学校(大丸)	10月23日(金)
稲城第七小学校(矢野口)	11月2日(月)
向陽台小学校(向陽台)	10月30日(金)
城山小学校(向陽台)	10月19日(月)
長峰小学校(長峰)	11月30日(月)
若葉台小学校(若葉台)	11月12日(木)
平尾小学校(平尾)	10月29日(木)

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、お子さんの心身の健康状態を確認し、保健上必要な助言・指導を行うためのものです。

対象者には、10月上旬までに通知書を送付します。

対象 22年4月に小学校に入学するお子さん

期日・会場 左表のとおり

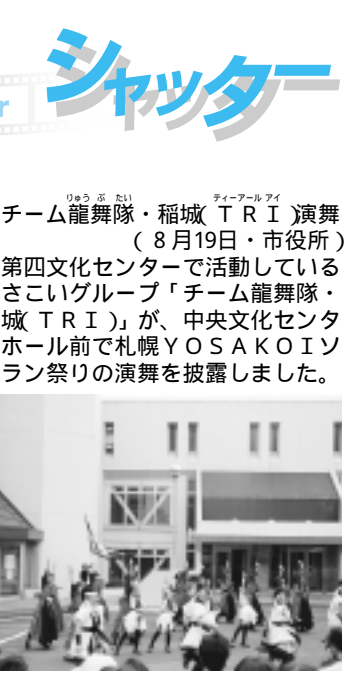
受付時間 午後1時45分〜2時15分(若葉台小学校のみ午後2時30分まで)

通知が届かない場合や国立・私立の小学校へ就学を予定している方は、必ず学校教育課事務係までご連絡ください。

問い合わせ 学校教育課事務係

シャッター

蛇より行事(8月7日・妙見尊) 無病息災を願って、毎年8月7日に行われる行事で、東京都無形民俗文化財に指定されています。百村地域の人が集まり、刈り取った藁によって、長さが100mから150mもある大蛇を作ります。この蛇に触れると災難や病気から免れると信仰されています。



まちの話題を集める

わがまち稲城 2009

全日本女子ユース (U-15) サッカー 選手権大会 第3位

七五三掛 麻耶さん (稲城第四中学校3年)
高木 夏美さん (稲城第五中学校3年)

8月7日から11日まで福島県で開催された、第14回全日本女子ユース(U-15)サッカー選手権大会で、七五三掛麻耶さんと高木夏美さんの所属するNPO法人スフィード世田谷フットボールクラブが全国第3位という成績を収めました。七五三掛さんはチームの仲間全員に積極的に話しかけるムードメーカー的存在で、豊富な運動量が持ち味です。高木さんは今大会2得点を挙げるなど、チームのストライカーとして貢献していて、チームワークを活かしたプレーが特徴です。

2人のサッカーとの出会いは、七五三掛さんは幼稚園の年中のときに、お兄さんの影響を受けてボールを蹴り始めたのがきっかけです。また、高木さんは小学

校1年生のときに学童クラブで遊んだサッカーで、楽しさを覚えたのが始まりでした。

クラブでの練習は週に5回あり、休日や夏休みなども関係なく行っているそうです。「コーチのアドバイスをよく聞いて、その課題を克服するために練習に取り組むように心がけています」と語る2人は、日々与えられる細かなプレーの課題に挑戦し続けることで、自らの技術を高めています。一方で、チームメイト全員でディズニーシーに行くなど、サッカー以外でもとても仲の良い関係だそうです。

「全国制覇できなくて悔しい。でも、持てる力を出し切れて3位という結果を残せたので、満足しています」と今大会の結果を振り返っていた七五三掛さんと高木さん。今後は希望する高校に合格して、サッカーも続けていきたいと、熱い思いを語ってくれました。



左側が高木さん、右側が七五三掛さん

全日本少年サッカー大会、チームで3位!

瀬川 ヤーシャ君(城山小学校6年)

川崎フロンターレU-12(下部組織)に所属している瀬川ヤーシャ君は、8月2日から8日に行われた第33回全日本少年サッカー大会に出場し、第3位という成績を収めました。フォワードの瀬川君は個人的にも得点ランキング2位に輝く大活躍で、出場した試合すべてで得点し、エースとしてチームの勝利に貢献しました。



世界大会もがんばってください

イラン出身のお父さんや双子の弟と、小さい頃からサッカーをして遊んでいたという瀬川君。今でも「週4日は川崎フロンターレの練習に出て、そのほかの日もお父さんや双子の弟と放課後に練習しています」と語ってくれました。ほぼ毎日サッカーをしながらも、サッカー以外にも友達と野球をするなど、とにかく動くことが好きだという活発な少年です。また、クラブチームということからメンバーは県内各地から集まっており、学校以外にも友達の輪が広がったそうです。

「憧れの選手はフェルナンド・トーレス(スペイン代表)。将来はプロサッカー選手になりたい」という瀬川君。「今は、もっと力をつけてブラジルで行われるダノンネーションズカップ世界大会(時期は未定)で世界に挑み、日本代表として良い結果を出すことが目標です」と語ってくれました。終始、質問にこやかに答えてくれた瀬川君は、プレーだけでなくその明るい笑顔でもチームを引っばっているのだと感じました。

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

みんなのコーナー

調査士会 多摩支部 福島
377・0245

都立多摩校の丘学園 (特別支援学校) 学校説明会
9月15日(火)
午前8時50分~正午

多摩支部表示登記 無料相談会
多摩校の丘学園ではありませぬ。

支援学校 多摩校の丘学園ではありませぬ。

内容 都立多摩校の丘学園 知的障害教育部門の説明、小学部・中学部・高等部普通科見学

問い合わせ 都立多摩校の丘学園 374・8111

第15回 「暮らしと事業の」 よろず相談会
専門家が暮らしや事業に関する相談に応じます。複雑な問題には複数の専門家が合同で相談に応じます。

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

期日 10月3日(土)
時間 午前10時~午後4時
会場 弁護士会館2階講堂

問い合わせ 東京弁護士会 (幹事会) 03・3581・2206

1・3、地下鉄丸の内線「霞ヶ関」駅B1b出口直通

費用 無料
申し込み方法 事前に電話で予約(10月1日木午前9時30分~午後5時30分、03・5521・0031)してください。

外国人のための 無料法律相談会
期日 9月26日(土)
時間 午後1時~4時
受け付けは午後3時まで
相談は当日の先着順で行います。

主催 よろず相談実行委員会(東京都にある10専門職能団体が構成)

後援 東京都、東京法務局、東京労働局、東京社会保険事務局、千代田区、東京商工会議所、東京都中小企業団体中央会、法テラス東京、東京都社会福祉協議会

会場 弁護士会館12階講堂
問い合わせ 千代田区霞ヶ関1・1・3、

フランス語、スペイン語、中国語など、約10言語を予定
相談内容 在留資格、労働問題、契約をめぐるトラブル、損害賠償、結婚・離婚、家庭問題などあらゆる法律相談と心の悩みの相談に応じます。

秘密は厳守します。
会場 弁護士会館12階講堂
千代田区霞ヶ関1・1・3、

地下鉄丸の内線「霞ヶ関」駅B1b出口直通
主催 関東弁護士連合会、東京弁護士会、第一東京弁護士会、第二東京弁護士会
問い合わせ 第一東京弁護士会 03・3595・8575

オータムジャンボ宝くじ 9月28日(月)発売
宝くじの収益金は、市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。

販売期間 9月28日(月)~10月16日(金)
抽選日 10月23日(金)

受講者募集 初心者着付け教室 (女性対象)

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。
期日 10月7日~11月11日の水曜日(全6回)
時間 午後7時~9時
会場 地域振興プラザ
定員 6人(先着順)
費用 6千円
申し込み方法 窓口で申し込んでください。

受講者募集 パソコン講習会
対象 18歳以上の方
下表 は文字入力のできる方
お子さんを連れての受講は、ご遠慮ください。
コース・期日など 下表のとおり
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、またはホームページ(http://homepa63.nifty.com/inagi_sc/)でご確認ください。

受講者募集 初心者着付け教室 (女性対象)
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。
期日 10月7日~11月11日の水曜日(全6回)
時間 午後7時~9時
会場 地域振興プラザ
定員 6人(先着順)
費用 6千円
申し込み方法 窓口で申し込んでください。

パソコン講習会

コース	期日	時間	受講料	
			テキスト代	
初めてのパソコン (ワード2003使用)	10月6日(火)・7日(水)	午前9時30分~12時30分	3,000円	無料
エクセル活用 - (エクセル2007使用) 内容は住所録作成	10月27日(火)・28日(水)	午後1時30分~4時30分	3,000円	無料

ウグレル財団

野草の展示と野草写真展
期日 9月25日(金)~27日(日)
時間 午前10時~午後4時
会場 総合体育館1階ロビー
協力 大丸野草の会

市内の野山に自生する野草

シルバー人材センター
申し込み・問い合わせ 377・2212

町村振興協会 03・5210・9945
お問い合わせ (財)東京都市ズXP搭載のノートパソコンです。
定員 各コース15人
会場 地域振興プラザ
車での来場はご遠慮ください。
応募方法 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。

野草の展示と野草写真展
期日 9月25日(金)~27日(日)
時間 午前10時~午後4時
会場 総合体育館1階ロビー
協力 大丸野草の会

策定しました 稲城市 食育推進計画

食育とは、生きるうえで基本となり、知育、徳育及び体育の基礎を身につけるために、食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができ、人間を育てることをいいます。

市では、これまで食を通じて健康づくり、食の安全など、分野ごとにそれぞれ取り組みを進めてきました。しかし、近年、社会経済情勢やライフスタイルの変化に伴い食の多様化が進むとともに、日々忙しい生活を送る中、食の大切さに対する意識は希薄になり、健全な食生活が失われつつあります。栄養摂取の偏りや朝

食欠食など心身の健康に影響を与える様々な問題が生じており、食の安全・安心に対する不安感も高まっています。市では、近年の多様化する食の問題に総合的に対応するため、「稲城市食育推進計画」を策定し、21年度から25年度の5力年計画を進め、関係機関と連携して食育を推進していきます。

【基本理念】
基本理念の実現を目指して、次の4つの基本目標を設定しました。

1 バランスの良い食事を心がけ、健全な食習慣を身に付け、心身の健康増進を図る。
2 生産体験などを通して、食を大切にすることを育む。
3 食品の生産や流通に関心を持ち、健康的で安全・安心な食品を選択できる力を育てる。
4 食事のマナーや日本の食生活、食文化を理解し、継承させる。

【推進分野】
1 家庭における食育の推進
2 学校、幼稚園、保育所などにおける食育の推進
3 地域における食生活の改善のための取り組みの推進
4 食育推進運動の展開の推進
5 生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた

【基本目標】
基本理念の実現を目指して、次の4つの基本目標を設定しました。
1 バランスの良い食事を心がけ、健全な食習慣を身に付け、心身の健康増進を図る。
2 生産体験などを通して、食を大切にすることを育む。
3 食品の生産や流通に関心を持ち、健康的で安全・安心な食品を選択できる力を育てる。
4 食事のマナーや日本の食生活、食文化を理解し、継承させる。

【動物愛護週間】
動物愛護週間は、広く皆さんの間に、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設けられたものです。
9月20日～26日

動物愛護週間
愛情をもつて
終生飼いましょよう

動物愛護週間

官公署 だより

たま・いなぎ

若年者就職面接会

(39歳以下の若年者)

就職面接会の開催

八王子ワーク(公共職業安定所)府中、多摩市、稲城市共催による39歳以下の方を対象とした就職面接会を多摩市関戸公民館ヴィータホールに

10月7日(水)
午前10時～11時30分
多摩市関戸公民館8階大会議室
70人
9月24日以降に電話で申し込みください。

10月7日(水)
午後1時30分～4時(受け付けは午後1時～3時)
多摩市関戸公民館ヴィータホール
車の来場はご遠慮ください。

2009年
人権ふれあい写真コンテスト
第26回

作品は返却しません。また入賞作品の第一次使用権は、主催者に帰属します。応募枚数に制限はありません。

公証週間 10月1日～7日
老後の安心設計!!
それは遺言や任意後見で
都内45カ所の公証役場で、
無料で公証相談に応じます。
10月1日～7日
午前9時30分～正午、午後1時～4時30分
公証人会の本部では、10月3日(土)、4日(日)も特設電話(☎03・35502・8239)を設置して対応します。
東京法務局 東京公証人会
☎03・35502・8050
～存じますか
八王子地域産業保健センター
八王子地域産業保健センター

動物愛護週間
フエスティバル
9月19日(土)・午前11時～午後4時・上野恩賜公園噴水池前広場、上野動物園
9月20日(日)・午後0時30分～4時30分・東京国立博物館平成館講堂
内容 クイズ大会、しつ

八王子地域産業保健センター
☎042・642・0182
知っていますか「労働保険」
入っていますか「労働保険」
11月は労働保険適用
促進月間です

八王子地域産業保健センター

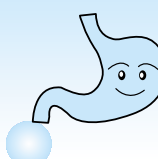
凡例	対象	期日	期間	時間	会場	内容	定員	費用	申し込み方法	申込期限	申込先	問い合わせ
----	----	----	----	----	----	----	----	----	--------	------	-----	-------

カレンダー 9月15日~30日

9/15	火	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(予約終了) 9時~正午(予約終了) 10時~正午・1時~3時 1時30分~4時30分(予約終了) 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 経済課消費生活係 保険年金課年金係
16	水	1歳6カ月児健康診査(20年2月生まれ) 消費者相談 心配ごと相談 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	20年2月生まれ) 10時~正午・1時~3時 10時~正午 10時~4時(前日までに予約) 1時30分~4時30分(前日予約) 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 消費者相談室 福祉センター 協働推進課女性青少年係 経済課消費生活係 福祉センター 保険年金課年金係
17	木	3歳児健康診査(18年8月生まれ) 法律相談 税務相談 年金相談	9時~正午(前日予約) 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 経済課消費生活係 経済課消費生活係 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 経済課消費生活係 保険年金課年金係
19	土			
20	日	+ 休日急病診療所 + 休日薬局	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
21	月	敬老の日 + 休日急病診療所 + 休日薬局	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
22	火	国民の休日 + 休日急病診療所 + 休日薬局	東長沼クリニック(東長沼)9時~5時 徳永薬局東長沼店(東長沼)9時~5時	☎379-4851 ☎370-7837
23	水	秋分の日 + 休日急病診療所 + 休日薬局	谷平医院(矢野口)9時~5時 マスキ薬局(矢野口)9時~5時	☎377-6433 ☎377-6025
24	木	1歳児歯科健診(20年8月生まれ) 法律相談 年金相談	9時~正午(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 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~5時(正午~1時を除く) 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 心の専門相談	10時~4時(前日までに予約) 1時~4時(前日までに予約)	協働推進課女性青少年係 福祉センター
27	日	+ 休日急病診療所 + 休日薬局	稲城診療所(大丸)9時~5時 南多摩調剤薬局(大丸)9時~5時	☎377-6128 ☎379-4382
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	3カ月~4カ月児健康診査(21年5月生まれ) 定期健康相談 法律相談 消費者相談 年金相談	9時~11時(前日までに予約) 9時~正午(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 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
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

経済課消費生活係の相談で(前日予約)のもの、前日の8時30分から5時まで予約を受け付けます(先着順)。9月24日(木)の法律相談は、9月18日(金)の8時30分から5時まで予約を受け付けます(先着順)。☎378-2286
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予約は、☎378-3366です。

胃がん検診



対象 市内在住で、検診日現在35歳以上の方(原則1年間に一回の受診)
胃の手術をした方、治療中・妊娠中の方を除く。当日の体調により、受診できない場合があります。

調や問診により、受診できない場合があります。

期日 10月19日(月)
時間 午前8時~正午
会場 保健センター
定員 48人(抽選)
検査方法 パ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440円(保険証などの提示が必要です)

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

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。

胃がん検診希望

- 10月19日(月) 保健センター
- 住所 フリガナ氏名
- 生年月日(年齢)
- 電話番号
- 前回検診年月日(分かる範囲で)

申込期限 9月24日必着
抽選結果は期日の1週間前までに通知します。
申し込み記入例

受診料の免除 次のいずれかに該当する方
生活保護
受給世帯の方 市民税非課税世帯の方 中国残留邦人などの方
事前に問い合わせてください。

申し込み方法 記入例を参照のうえ、はがき、封書、電子申請サービス(<https://www.tokyoinp.jp/>)、持参のいずれかの方法で申し込みください。

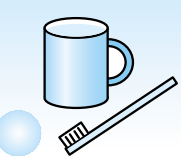
申込期限 9月24日必着
抽選結果は期日の1週間前までに通知します。
申し込み記入例

胃がん検診希望

- 10月19日(月) 保健センター
- 住所 フリガナ氏名
- 生年月日(年齢)
- 電話番号
- 前回検診年月日(分かる範囲で)

申込期限 9月24日必着
抽選結果は期日の1週間前までに通知します。
申し込み記入例

2歳児 歯科健診



まだ歯医者さんで歯科健診を受けていないお子さんや、食べ方などが気になるお子さんを対象に歯科健診を実施します。

対象 19年9月生まれのお子さん
期日 10月7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 歯科健診・個別相談(食事や歯みがきの事など) 持ち物 母子健康手帳、歯ブラシ、コップ、ハンドタオル

2歳児歯科健診申込

健診日 10月7日

幼児氏名 _____

保護者氏名 _____

幼児生年月日 _____

住所 _____

電話番号 _____

申し込み記入例

40歳以上の 胸部エックス線 検査

結核を予防する定期の健康診断として、胸部エックス線検査を実施しています。

対象 21年度に40歳以上になる方

期日 10月11日(日)
時間 午後1時30分~4時30分
会場 中央文化センター
直接来場してください。
会場には犬を連れて来ないでください。

内容 愛犬の予防医学、愛犬のしつけ教室
講師 中井 千恵氏(社)東京獣医師会南多摩支部、オールドッグセンター訓練士)
費用 無料
主催 (社)東京都獣医師会南多摩支部
共催 稲城市
後援 東京都動物愛護相談センター
問い合わせ 野坂獣医科 ☎377-7790

犬の飼い方講習会

愛犬と もっと楽しく 生活するために

犬との触れ合いは、私たちの心を温かく和ませてくれます。この講習会は、犬が人とともに、健康な生活を送るための講習会です。

実際に犬を使って家庭犬のしつけ方法を披露し、質問にもお答えします。

期日 10月11日(日)
時間 午後1時30分~4時30分
会場 中央文化センター
直接来場してください。
会場には犬を連れて来ないでください。

内容 愛犬の予防医学、愛犬のしつけ教室
講師 中井 千恵氏(社)東京獣医師会南多摩支部、オールドッグセンター訓練士)
費用 無料
主催 (社)東京都獣医師会南多摩支部
共催 稲城市
後援 東京都動物愛護相談センター
問い合わせ 野坂獣医科 ☎377-7790

40歳以上の 胸部エックス線 検査

結核を予防する定期の健康診断として、胸部エックス線検査を実施しています。

対象 21年度に40歳以上になる方

期日 10月11日(日)
時間 午後1時30分~4時30分
会場 中央文化センター
直接来場してください。
会場には犬を連れて来ないでください。

内容 愛犬の予防医学、愛犬のしつけ教室
講師 中井 千恵氏(社)東京獣医師会南多摩支部、オールドッグセンター訓練士)
費用 無料
主催 (社)東京都獣医師会南多摩支部
共催 稲城市
後援 東京都動物愛護相談センター
問い合わせ 野坂獣医科 ☎377-7790

高齢者の骨折予防

「いつまでも元気で楽しく長生きをするために」、加齢に伴う筋力や体力の低下、骨粗鬆症などによる転倒骨折を予防することの重要性が増大しています。

転倒の危険性は、年齢が高くなるほど増加します。特に手で支えないと立ち上がれないほど下肢の筋力が低下している方、バランスが低下している方は更に危険性が高くなります。

骨粗鬆症は、加齢や低カルシウム食摂取、女性ホルモン分泌低下などによって骨内のカルシウム量が減少することが原因で生じますが、運動負荷によって骨質を改善させることができます。

代謝を改善させることができると言われています。例えば、1週間に4時間以上歩く人、または早く歩く習慣のある人の大腿骨頸部骨折の危険性は、1週間に1時間以内しか歩かない人に比べて40%、ゆっくり歩く人に比べて60%減少するという報告があります。また瞬発力・荷重がかかる運動によって骨塩量の増加が観察され、骨粗鬆症が改善したという報告もあり、運動を続けることは、骨脆弱性の進行防止や筋力・体力維持に有効です。

運動の内容については、一律に述べることは困難ですが、筋力増強と同時に身体の柔軟性を維持することが重要です。

皆様、元気を保ち転倒・骨折を防ぐために、30分から1時間程度の散歩と柔軟体操などを一日のスケジュールに加えてみてはいかがでしょうか。

稲城市医師会
高山 昌子

22年3月31日(水)まで
内容 胸部エックス線撮影費用 無料
申し込み方法 市内の内科系医療機関に直接申し込んでください。

申込期限 10月2日必着

健康な食生活づくり推進員

健康な食生活づくり推進員は、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います。

生活習慣病を予防する調理講習会や食生活に関する講演会などを開催しています。

募集しています!

健康な食生活づくり推進員

対象 市内在住、成人で推進員として活動できる方(男性可)

募集人員 10人

活動内容 市が主催している行事への参加やグループでの活動(調理講習会などの企画・運営)など

応募期限 9月30日

応募方法 電話で申し込んでください。

推進員活動の説明会を、10月上旬に行う予定です。

健康な食生活づくり推進員

健康な食生活づくり推進員は、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います。

生活習慣病を予防する調理講習会や食生活に関する講演会などを開催しています。

募集しています!

健康な食生活づくり推進員

対象 市内在住、成人で推進員として活動できる方(男性可)

募集人員 10人

活動内容 市が主催している行事への参加やグループでの活動(調理講習会などの企画・運営)など

応募期限 9月30日

応募方法 電話で申し込んでください。

推進員活動の説明会を、10月上旬に行う予定です。

新型インフルエンザの予防のポイント 「手洗い・うがい」を励行しましょう 「咳エチケット」を守りましょう



健康な食生活づくり推進員

健康な食生活づくり推進員は、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います。

生活習慣病を予防する調理講習会や食生活に関する講演会などを開催しています。

募集しています!

健康な食生活づくり推進員

対象 市内在住、成人で推進員として活動できる方(男性可)

募集人員 10人

活動内容 市が主催している行事への参加やグループでの活動(調理講習会などの企画・運営)など

応募期限 9月30日

応募方法 電話で申し込んでください。

推進員活動の説明会を、10月上旬に行う予定です。