

# いなぎ

広報

市の木  
「イチョウ」



**主な記事**

- 21年度分住民税の住宅ローン控除 2面
- 南山東部土地区画整理事業 特集 3面
- 市国民健康保険事業会計の決算状況 4面
- 「エコかるた」で楽しく環境学習をしてみませんか 5面
- シルバーパスを発行します 6面
- 特別電話相談 若者のトラブル110番 7面
- 胃がん・乳がん・子宮がん検診 8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)

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

## 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(木)・21日(水)は防災とボランティア週間

多摩直下を震源とする被害想定では、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)の理念に立ち、市民の皆さんと市をはじめとし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明らかにして、連携することが重要です。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。

### 地震その時

#### 10のポイント

- グラスときたら身の安全
- 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 出口を確認
- 落下物 あわてて外に飛び出さない
- 門や塀には 近寄らない
- 正しい情報 確かな行動
- 確かめ合おう わが家の安全 隣りの安否
- 協力し合って救出・救護

### 避難の前に安全確認

電 気・ガス

### 家庭での

日頃からの備え

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。

### 地域での

#### 日頃からの備え

地震が起きた場合、すべ

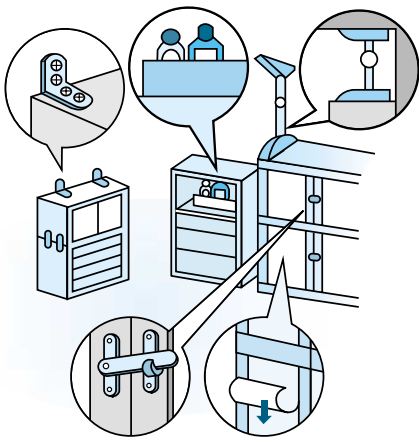
表1 非常時の持ち出し品チェックリスト

飲料水(一人1日3リットル)	ある	ない
非常食(3日分が目安)	ある	ない
救急医療薬品類(常備薬など)	ある	ない
携帯ラジオ(予備の電池も用意)	ある	ない
懐中電灯(予備の電池も用意)	ある	ない
現金、貴重品	ある	ない
衣類	ある	ない
ウェットティッシュ・トイレトペーパー	ある	ない
タオル(大・小)	ある	ない

表2 家具類の転倒・落下防止チェックリスト

大きな家具は、器具を使って壁や天井に固定している。	ある	ない
器具を取り付けている壁や天井には十分な強度がある。	ある	ない
2段重ねの家具は、上下を連結している。	ある	ない
ガラスにはフィルムを張るなど、飛散防止をしている。	ある	ない
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。	ある	ない
万一家具が転倒しても、避難路をふさがらない置き方をしている。	ある	ない
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。	ある	ない

図1 家具類の転倒・落下防止対策の例



### 家具の転倒防止対策

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。家具が転倒すると、転倒した家具類にたまたま割れたり、転倒したときに割れた食器やガラスだけがをる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(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

### 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。特に、昭和56年5月以前の建築物は、耐震性が低く、倒壊の恐れがあります。市では、木造住宅の耐震診断に対して助成を行っています。

### 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ましましょう。

り組みましよう。

対象 次のすべてに該当する木造住宅

- 市内にある木造住宅(在来軸組工法に限る)
- 昭和56年5月31日以前の建築確認で建築し、所有者が個人で現に居住している木造住宅
- 助成費用 上限2万5千円(診断費用の2分の1以内)

耐震診断内容 一般診断  
耐震補強が必要か判断する診断、精密診断  
補強設計を念頭に置いた診断  
耐震診断をする業者(社)  
東京都建築士事務所協会に所属する市内の設計事務所や工務店  
住宅を建築した業者でも構いませんので、業者に問い合わせてください。

診断費用 15万円〜20万円(消費税を除く)

### 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。

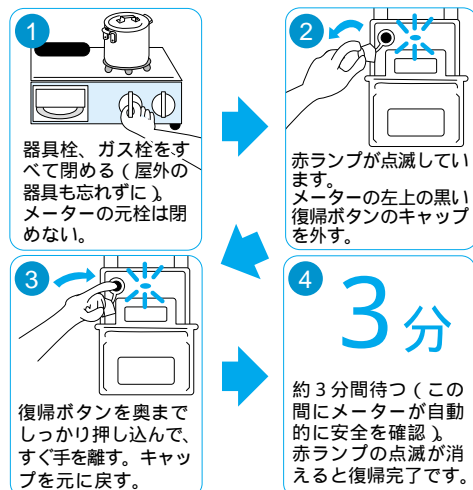
171番にダイヤルして、安否情報の登録や確認をすることが出来ます。携帯電話からも利用できます。

### 災害発生時の

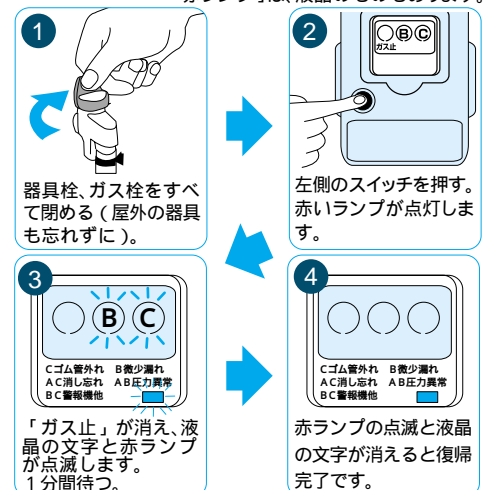
安否確認

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

図2 ガスメーターの復帰方法  
東京ガスの場合(一例)



LPガスの場合(一例)



ガス会社によってメーターの種類が異なりますので、ご確認ください。

### 地震で

ガスが止まったら

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。



受け付けています

### 21年度分

## 住民税の住宅ローン控除 (住宅借入金等特別税額控除)

申告はお早めに!

### の申告

問い合わせ 課税課市民税係

20年度から、所得税の住宅ローン控除が引ききれない方は、住民税から控除ができるようになります。

住宅借入金等特別控除(住宅ローン控除)は、もともと所得税上の制度ですが、

税源移譲に伴い大部分の方の所得税が減少したために、例年受けることができた所得税の住宅借入金等特別控除も減少してしまうケースがでてきます。

その減少分(所得税から引ききれない住宅ローン控除)について、住民税から差し引く制度が昨年より21年度の住民税から控除されます。

提出期限が迫ると窓口の混雑が予想されますので、お早めの提出にご協力をお願いいたします。

次により該当するか否かを判断のうえ申告してください。

#### 給与所得のみで年末調整で住宅ローン控除を行う方

年末調整後に勤務先から配付される「源泉徴収票」をご覧ください。該当する方は、「申告書」の作成・

提出が必要で。

対象 次のすべてに該当する方(左下図参照)「源泉徴収票」右上の「源泉

徴収税額欄」が0(ゼロ)である方、「源泉徴収票」中段の摘要欄に「住

宅借入金等特別控除可能額」の金額が記載されており、源泉徴収票中段右の「住宅借入金等特別控除の額」

の額より小さい方が

給与以外の所得があり、所得税の確定申告で住宅ローン控除を行う方

作成した確定申告書をご覧ください。該当する方は対象となる可能性がありますので、「申告書」の作成・提出が必要です。

対象 確定申告書の第一票右側「税金の計算欄」の所得税額(二項目)から配当控除(二項目)を差し引いた額より住宅借入金等特別控除額が上回る方

【申告の方法】

対象 11年1月1日~18年12月31日に入居し、所得税の住宅ローン控除を受けている方で、所得税から引ききれなかった方

平成20年分 給与所得の源泉徴収票

住所又は居所 東京都稲城市東長沼2111 マンション101	氏名 イナギ タロウ 稲城 太郎	受給者番号 (フリガナ)	受給者番号 (役職名)
種別	支払金額	給与所得控除後の金額	所得控除の額の合計額
給料・賞与	5,500,000	3,860,000	2,020,000
控除対象配偶者の有無等	配偶者特別控除の額	扶養親族の数(配偶者を除く)	障害者の数(本人を除く)
有	0	2	0
無	0	0	0
従有	0	0	0
従無	0	0	0
(摘要)住宅借入金等特別控除可能額	250,000	円	国民年金 円
配偶者の合計所得	個人年金保険料の金額	旧長期損害保険料の金額	
46	11	1	
住所(居所)又は所在地は 東京都 x x 区 町 1 - 2 - 3	(株)	(電話) 01-2345-6789	

19年1月1日以降に入居され、住宅ローン控除を行っている方及び新たに引っ越す方は、期間延長などにより所得税だけで対応できない場合があります。

申告期限 3月16日  
期限を過ぎると「遅延理  
由書」の提出が必要になり、  
「市長がやむを得ない理由  
がある」と認めるとき、以外  
認められないことがあります。

### 確定申告はお早めに!

日野税務署

給与所得者や年金収入の方で医療費控除など、所得税の還付を受けるための申告書は1月から提出することができま。

国税庁ホームページ(https://www.nta.go.jp)には手軽に申告書を作成できる「確定申告書作成コーナー」があり、作成した申告書などを出力し、そのまま税務署に提出できます。

また、e-Tax(国税電子申告・納税システム)では、作成した申告書データに電子証明書を添付して、そのまま送信することもできます。

無料申告相談会(東京税理士会日野支部) 所得税・消費税

申告書の提出ができます  
対象 小規模納税者の  
方の所得税及び消費税  
年金受給者及び給与所得者  
の所得税

期日など 下表のとおり  
定員 午前・午後とも先  
着100人

各会場とも初日は大変混  
雑します。混雑状況によっ  
ては、早めに受け付けを終  
了する場合がありますので

無料申告相談会

期日	受付時間	会場
2月3日(火) 4日(水) 5日(木) 6日(金)	午前 = 9時30分 - 11時 午後 = 1時 - 3時	地域振興プラザ4階 (消防署向かい)
2月9日(月) 10日(火)	午前 = 9時30分 - 11時 午後 = 1時 - 3時	第三文化センター

お問い合わせ 日野税務署  
042-585-5661

## 時代への 視点

195

市長 石川良一

2008年  
稲城10大ニュース

1 稲城市が発案し昨年4月から正式にスタートさせた「介護支援ボランティア制度」は、最高齢94歳の方を筆頭に登録者が2800人を超え、着実に普及する。タイ王国からも視察団が訪れ、全国で制度化が進みつつある。

2 東京都市長会での提言がきっかけで京王線沿線の八王子市、府中市、調布市、町田市、日野市、多摩市、稲城市の7市の図書館相互利用が始まる。蔵書総数は約658万冊となり54の図書館が利用可能となる。

3 農業者の指導を受けながら農地を耕作する、市民参加型の「農業体験農園」(23世帯参加)事業

4 2年間にわたって契約不調に陥っていた稲城第三小学校体育館大規模改修工事が昨年ようやく契約となり、3月までに工事も終了する見通しとなる。

5 昨年、稲城大橋の無料化と大橋に近い中央高速度道にスマートインターチェンジ(ETC専用)ができることが発表され、スマートインターチェンジ社会実験準備会も設置される。

6 6月に若葉台公園内の上谷戸親水公園湧水池で「上谷戸ホタル観賞の夕べ」コンサートが若葉台住民中心に開催され、1000人以上の市民が集う。  
7 昨年は火災発生件数が11件減少し、また救急出場も273件減少となった。また救急搬送トリアージも試行開始する。  
8 駒沢学園女子高等学校硬式野球部が女子の甲子園といわれる第12回の全国大会で見事優勝を果たす。  
9 平成18年に設立された南山東部土地区画整理組合の事業に反対運動が起こり、脅迫メールなども飛び込んでくる。  
10 元病院管理課長による公金横領が明らかとなり、懲戒免職処分とする。他にヴェルディJ2降格もありましたが、七転び八起きで頑張ります!



### 第17回稲城平和コンサート

歌うように話せたら  
あたたかいほほえみの中で  
なかだいけいご ゆきしろみと  
仲代圭吾と行代美都の世界

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本年度も「稲城平和コンサート」を開催します。



プロフィール  
シャンソン界で唯一のデュオ。銀巴里時代から全国にファン層は幅広い。シャンソンを日本語で分かりやすく歌い、聴く人を魅了する。レパートリーも多く、シャンソン・カンツォーネ・オペラ・ポップスなど世界の名曲とオリジナル曲を歌う。

期日 3月8日(日)  
時間 1時30分開場・2時開演  
会場 中央文化センターホール  
内容 代表曲の「百万本のバラ」「歌うように話せたら」「俺はコメディアン」「雨の悪戯」「あゝ結婚」などを予定。チェロに伊藤耕司  
入場料 1,500円(全席自由)  
チケットは、各文化センター及び稲城市商工会発行「稲城生き生き商品券」販売所では1月17日(土)2時から、若葉台出張所では1月19日(月)8時30分から発売します。

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

## 人材バンク登録者募集 生かしてみませんか あなたの知識・技術・経験

市では市民参加のまちづくりを進めるため、人材バンク制度として市政参加協力者と学習活動の指導者を募集しています。

### 市政参加協力者

皆さんがお持ちの知識や経験を市政に生かしませんか。市では、各種委員会、審議会など市民の市政への参加を促すため、登録者の情報を活用しています。特に、女性の市政への参加促進を図るための情報として活用します。

市政参加協力者は、自薦のほか他薦による登録もできますが、推薦には事前に被推薦者の承諾を得ることが必要です。

登録要件 次のすべてに該当する方  
市内在住・在勤の20歳以上

上の方 市政やまちづくりに関心があり、積極的に行政運営に参加する意欲のある方 政治、経済、社会、文化、その他の各分野の専門的な知識・経験のある方

### 学習活動の指導者

皆さんが文化・学習・ボランティア活動・スポーツ・レクリエーションなどの分野で習得した知識・技術・経験などを生かして、市民団体やグループ活動の指導者・講師・助言者として活動しませんか。

登録した人材情報は、生涯学習情報として、市民の方に提供します。

共通事項  
応募方法 地域振興プラザ(協働推進課)、生涯学習課、各文化センター、総合

体育館、平尾・若葉台出張所にある登録カードに必要事項を記入し、応募してください。

問い合わせ 市政参加協力者「協働推進課協働推進係」、学習活動の指導者「生涯学習課生涯学習推進係」

### 「ご協力ください」稲城市次世代育成支援に関する一斉調査

市では、市民の皆さんの子育てに関する生活実態や、子育て支援に関する市民の意向・要望などを把握し、次世代育成支援行動計画・後期計画策定の資料とするため一斉調査を実施しています。

調査票には、郵送済みで調査票に記入された内容は、統計法に基づき秘密が厳守されますので、正確に記入してください。

対象・人数 乳幼児の保護者・1千人 小学生の保護者・740人 中学生・260人

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。

お問い合わせ 総務課総務係

### 「ご協力ください」工業統計調査について

20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。

抽出方法 住民基本台帳に基づく無作為抽出  
調査方法 郵送配布・郵送回収  
調査期間 1月28日(水)まで  
問い合わせ 子育て支援課保育係

## 安全で緑豊かなまちづくりを目指して 南山東部土地区画整理事業 について

### 特集 問い合わせ 開発調整課開発調整係

本事業は20年10月から本格的に工事が始まっており、この間次の市民団体から本事業に対する質問などが出され、回答を差し上げておりますので、その概要をお知らせします。

1、南山問題市民連絡会  
2、南山開発と周辺環境を考える会、稲城の里山と史蹟を守る会  
また、南山問題市民連絡会の質問状では、「要望署名提出時に代表者1名としかかわらないとした市長の姿勢に対する不信感の声」が述べられています。これについては先般20年11月29日の新聞報道にもあつたように、市長殺害を予告する脅迫メールなどがあつたことから、慎重に対応していたものであります。

なお、質問状などや回答の全文につきましては市ホームページまたは開発調整課窓口で閲覧できます。

Q1 工事にあたり、雨水対策として工事中60ミリ/時間、完成後75ミリ/時間の雨を想定して設計がされているそうですが、これでは昨今の100ミリ/時間を越えるような集中豪雨には対応できないのではないのでしょうか。

A 雨水排水の施設整備においては、地域ごとの過去の降雨データを基に、一般的に50〜75ミリ/時間程度の時間降雨強度を降雨強度という算式にあてはめて設計を行います。東京都における宅地造成等規制法の手続きにおいてもそうした指導をいただいています。

Q2 近年は総雨量500ミリを超えるような雨も記録されています。そういった雨が降った時に、問題は生じませんか。

A ご指摘のような雨が降れば、既存の施設も設計許容量を越える事となります。また、そのような雨が降れば工着手前の現在の南山東部地区においては、土石流やがけ崩れなど大規模な災害が発生する危険性が非常に高いと思われま

Q3 大地震も想定した造成工事の設計がなされているそうですが、どの程度の地震を想定しているのでしょうか。豪雨と大地震が同時に起きた場合でも大丈夫なのでしょうか。

A 設計にあたり準拠している「宅地防災マニュアル」は阪神・淡路大震災や新潟中越地震を踏まえ改訂されたものですので、このクラスの地震には十分に対応するものと考えています。

Q4 事業完了後に組合は解散してしましますが、将来、造成上の問題が生じた時に誰が責任をとるのでしょうか。

A ご指摘のような問題が生じないよう、調査、検討、施行には万全を期しております。また、工事後も後地盤が安定したことを観測、確認してから土地利用を開始します。市としてもそうした安全な工事が行われるよう組合を指導してまいります。

Q5 貴重な市民の税金をこの地区に投入するのであれば、南山の自然を活かす方法は土地区画整理事業以外にないのでしょうか。

A 本事業の事業計画は自然環境の保全や事業の確実性にも十分に配慮されており、市及び都の補助金についてもその補助額に対して得られる様々な事業メリットを考えると、非常に高い費用対効果が得られる事業であるとと考えています。

市としては、南山東部土地区画整理事業により、この地域が抱える様々な課題を解決し、将来に渡り市民に親しまれ、愛される緑豊かなまちづくりを進められるようこの事業を支援してまいります。



# 19年度

## 市国民健康保険事業会計の決算状況

### 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。19年度の市国民健康保険事業の決算状況をお知らせします。

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65億726万円、歳出(支出)は65億262万円、差し引き額は464万円となりました。加入者(被保険者)は、18年度と比べ、158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新たに該当となった方は、327人で(左下表参照)。

### 歳入

歳入の主なものは、加入者が納める保険料が18億761万円、国からの支出金が13億4千844万円、退職者医療制度の該当者の医療費に充てる交付金が15億3千764万円、都の支出金3億7千662万円です。しかし、これだけでは毎月支払う医療費を賄えませんが、一般会計や基金からの繰り入れ8億2千804万円を行い、必要な費用を確保して、収支の均衡を

年度別加入者状況(年間平均)

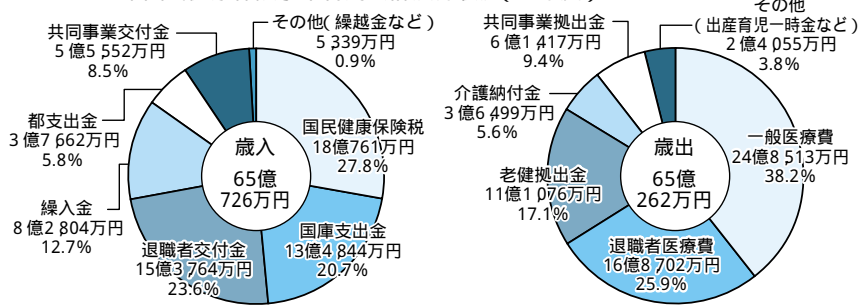
年度	全体	一般	退職	老健	介護
15年度	22,924人	15,779人	2,831人	4,314人	7,642人
16年度	23,759人	16,146人	3,282人	4,331人	7,805人
17年度	24,133人	16,058人	3,861人	4,214人	7,825人
18年度	24,584人	15,829人	4,841人	3,914人	7,667人
19年度	24,742人	15,794人	5,168人	3,780人	7,545人

### 歳出

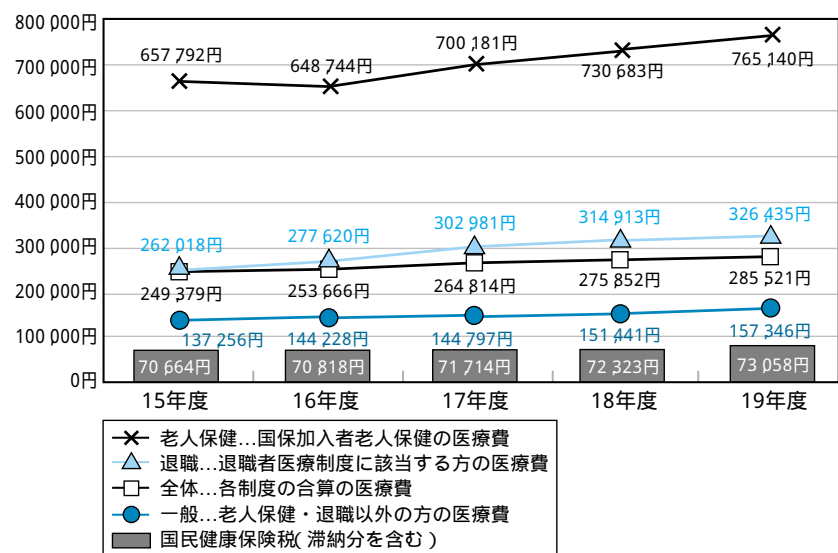
歳出は、病院などに支払う医療費や高額療養費、出産育児一時金、葬祭費などの保険給付費が42億5千760万円、老人保健医療制度を運営するために1億1

千76万円、介護保険を運営するために3億6千499万円を支出しています。これらを合わせると57億3千335万円となり、歳出全体の88.2%を占めること

グラフ1 市国民健康保険事業特別会計決算状況(19年度)



グラフ2 加入者一人当たりの保険者負担医療費と保険料収入額の推移



### 加入者一人当たりの医療費は増加傾向

グラフ2は、年度ごとの一人当たりの国民健康保険税と医療費を一般・退職・老人保健別に比較したものであります。

### 保険料の納め忘れはありますか

加入者一人当たりの病院などへ支払った額は、各制度合算の平均で、18年度は27万5千852円、19年度は28万5千521円で9千669円の増額となりました。それぞれの制度を見ると老人保健分は4.7%の増加、退職分は3.7%の増加、一般分は3.9%の増加となり、全体では3.5%の増加となりました。医療制度改革による医療費の抑制策では、一人ひとりの健康増進について、疾病予防を重視した生活習慣の改善を促しております。医療費を節約することは結果的に家計や保険料負担の増大を防ぐことにつながります。

### 国民健康保険税は便利で確実な「口座振替」で

申し込み手続きは簡単です。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。

### 稲城市明るい選挙推進委員会

5月21日から裁判員制度がスタートします。そこで、稲城市明るい選挙推進委員会では、話し合い活動の一環として、東京地方裁判所八王子支部から講師をお迎えして、「裁判員制度」の研修会を行います。一緒に裁判員制度について学んでみませんか。

### 住基カード及び電子証明書発行等業務の土曜開庁実施について

1月24日と2月28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。確定申告に係る電子申告(e-Tax)などをお考えの方や、平日は忙しくて来庁が難しいという方は、ぜひこの機会を利用してください。住基カード・電子証明書の即日交付には条件があります。詳しくは問い合わせください。時間 8時30分~正午、1時~4時30分 発行手数料 住基カード500円、電子証明書500円 受付・問い合わせ 市民課市民窓口係

### 国民健康保険 医療費通知を送付します

20年度3回目

医療費通知は日頃の健康管理や医療の適正な受診に対する認識を深めていただくため、医療機関などで受診された場合、国民健康保険に加入している方に医療費総額(10割)の通知をするものです。

対象 病院等受診 20年8月・9月・10月診療分、柔道整復分 20年9月・10

参加自由、申し込みは不要です。 期日 2月4日(水) 時間 2時~4時 会場 中央文化センター 4階集会所で行います。 問い合わせ 選挙管理委員会事務局

### 明るい選挙 啓発ポスター 作品展

20年度明るい選挙啓発ポスターコンクール稲城市審査会で選ばれた作品の展示を下表のとおり行います。

展示期間	会場
1月23日(金)~2月10日(火)	(株)三和稲城店
2月11日(水)~2月20日(金)(14日を除く)	総合体育館
2月21日(土)~3月3日(火)	第二文化センター
3月4日(水)~3月17日(火)	第三文化センター
3月18日(水)~3月27日(金)	中央文化センター

ぜひご覧ください。各会場とも、展示期間の最終日の展示は3時までです。問い合わせ 選挙管理委員会事務局



# 「エコかるた」で 楽しく環境学習を してみませんか

市では、地球温暖化防止啓発を目的に、温室効果ガスの削減が進まない家庭やオフィスなどを対象とした、日常生活などで取り組める実践行動についての「エコかるた」を稲城市民環境クラブと協働で製作しました。

「エコかるた」が  
優秀賞を受賞！

11月9日に開催された東京都地球温暖化防止活動推進センターの主催による、地球温暖化防止に関する取り組み団体のコンテストと、うきようエコ・コレクショ

入手方法 市ホームページ（トップページ）からの情報 環境・上下水道「エコかるた」で楽しみながら環境学習を」からエコかるた（PDFファイル）をA4判の厚紙などに印刷し、切り抜きます。



「エコかるた」が優秀賞を受賞

## 市有建築物 アスベスト調査の結果

市では20年11月に、市有建築物14施設でアスベスト（石綿）の含有の可能性がある吹き付け建材について調査を行いました。

結果として、稲城第二小学校階段室最上階天井部から基準値の0.1%を上回るアスベストの含有が確認されましたが、空気中の浮遊は検出されませんでした。

## アスベスト調査の結果

対策として、現場を立ち入り禁止にし、冬休み期間に除去工事を行いました。

なお、他の13施設からはアスベストは検出されませんでした。問い合わせ 学校教育課庶務係、緑と建設課建築係

## 愛称・シンボルマーク が決定！

東京都地球温暖化  
防止活動推進センター



クール・ネット東京

都が、地球温暖化対策の推進を行う窓口として指定した組織「東京都地球温暖化防止活動推進センター」の愛称・シンボルマークが決定しました。愛称は「クール・ネット東京」（左図）です。

同センターでは、地球温暖化対策として、啓発・広報・活動支援・調査・相談・研究・情報提供などを行っており、稲城市民環境クラブなどが製作した「エコかるた」が優秀賞を受賞した「とうきようエコ・コレクション」の主催者でもあります。問い合わせ 環境課環境保全係

## 市ホームページ ペーパークラフトで 消防車を作ろう！



稲城消防署に親しみを持っていただくとともに、火災予防意識の向上に役立てられたらとの思いで、稲城消防署で活躍する消防車両のペーパークラフト（紙を切ったり折ったりして立体的に造形すること）を作成しました。オリジナルのバスもありです。小学生以上のお子さんから大人までが楽しめるペーパークラフトを、ぜひ作ってください。

ペーパークラフトの種類（写真右から）  
化学消防車、救急車、バス

作り方  
市ホームページ（トップページ いざという時のために）消防 ペーパークラフトで作る消防車）から型紙（PDFファイル）をA4判の厚紙などに印刷して、ハサミやカッター、のりなどで作ります。

稲城消防署での配布は行っていません。  
問い合わせ 稲城消防署警防課防災係

## 実践しましょう ウォームビズ

部屋の上部に滞留した暖かい空気は、扇風機を短時間つけて循環させましょう。カーディガンを着ると、体感温度が2度程度上がります。

足や首のストレッチなどの血行促進体操は、新陳代謝を高め、冷えを防ぎます。発酵食品である紅茶は、体内で熱を作るので、体が温まると言われています。

室温を1度下げても湿度を15%上げれば、体感温度は変わらないと言われています。乾燥しがちな冬には、植物を部屋に置いたり、ぬれたタオルを干したりするなどして、保湿しましょう。

日中はブラインドなどを開けて太陽光を取り入れ、夜間は閉めて保温効果を高めましょう。

問い合わせ 環境課環境保全係

## ハッピー リタイアメント講座 自分でデザインする 定年後の居場所

これから定年を迎える方

## ごみの量(11月)

家庭ごみ 前年同月比で約8.5%の減量

区分	市内収集量	一人1日当たり
燃えるごみ	1,051 t	427 g
燃えないごみ	112 t	45 g
合計	1,163 t	472 g

前年同月の一人1日当たりのごみ量は、燃えるごみ472グラム、燃えないごみ44グラム、合計516グラムだったため、約8.5%の減となりました。さらなるごみ減量のため、分別などにご協力ください。

問い合わせ 環境課ごみ・リサイクル係

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がかりを提供します。

自分のこれからの居場所を自分でデザインしたい方、地域に見つけたらと考えている方、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。

これから行われる各種講座や集いなどの紹介や受け付けも行います。ぜひご参加ください。

期日 1月24日(土)  
時間 1時30分～4時  
会場 地域振興プラザ

## 住宅用火災警報器

設置義務まであと1年  
早めに設置しましょう！

22年4月1日から、今お住まいの住宅すべてに住宅用火災警報器の設置が義務付けられます。火災による死者の大半が煙などの有毒ガスによるものです。早い段階で消火や避難をするために、住宅用火災警報器を

## シャッター



平尾団地商店街広場  
イルミネーション  
1月30日(金)まで、5万球もの光の粒が瞬いています。



うたごえひろば(ロビーコンサート)  
(20年12月13日・城山文化センター)  
毎年開催している「稲城平和コンサート」(今回は3月8日(日)前)の手づくりミニ音楽会。参加者も一緒に歌う機会となりました。



米づくり体験学習「収穫祭」  
(20年12月6日・坂浜地区)  
稲城第二小学校の収穫祭に、昨年に引き続き読売巨人軍の若手4選手(円谷内野手、中井外野手、藤村内野手、伊集院捕手がかけつけ、児童と一緒にもちつきなどを楽しみました。



NSマーク

納期限  
2月2日(月)  
国民健康保険税  
(第6期)  
安心!納税!口座振替!!  
問い合わせ 納税課納税係

いるものを選びましょう。  
問い合わせ 稲城消防署  
予防課予防係  
377・71



# 発行します シルバーパス



70歳以上の都民の方に、東京バス協会が、申し込みにより、都営地下鉄・都バス・都電・都内民営バスなどを利用できる「東京都シルバーパス」を発行します。有効期間は21年9月30日までです。

70歳になる月の初日から申し込みことができます。対象 都内在住の70歳以上の方

寝たきりの方を除く。申し込み方法 表1の申込所発行所で、次の必要

書類と費用を添えて、申し込んでください。即日発行します。

費用負担区分 表2のとおり

必要書類 本人確認書類（保険証または運転免許証）

表2の対象 に該当する方（次のうち、いずれか一つ）

ア 20年度介護保険料納入（決定通知書の所得段階区分欄に「1」から「4」のいずれかの記載があるもの）

イ 20年度住民税非課税証明書

ウ 生活保護受給証明書

表2の対象 に該当する方次のうちいずれか一つ

エ 東京都シルバーパス交付手続き確認書

オ 17年度介護保険料納入

表1 シルバーパス申込所(発行所)

申込所(発行所)	申込日(発行日)・時間
稲城市シルバー人材センター (地域振興プラザ内) ☎377-2212	月初めの5日間 (土・日曜日、祝日を除く) 9時～正午、1時～5時
小田急バス新百合ヶ丘案内所 (小田急線新百合ヶ丘駅バスロータリー内) ☎044-952-1280	毎日 午前8時～午後8時

表2 費用負担区分

対象	費用
20年度の住民税が「非課税」の方	1,000円
税制改正により20年度の住民税は「課税」であるが、17年度の住民税は「非課税」であった方 20年度経過措置	1,000円
20年度の住民税が「課税」の方	20,510円

の方で、21年4月以降に申し込みの場合は、10,255円になります。

## 緊急経済対策

中小企業の皆さんへ

小口事業資金など  
融資あっせん制度  
を拡充

最近の経済状況の影響により業績が悪化した市内の中小企業者の方に、その資金繰りを支援するため、融資あっせん制度を拡充します。

小口事業資金・小口零細企業資金  
緊急経済対策期限 24年3月31日

利子補給  
運転資金 3年間4分の3補助、以降2分の1補助  
緊急運転資金 3年間本人負担0・1%  
信用保証料 3分の2補助

### 助

融資額  
運転資金 700万円以内  
緊急運転資金 400万円以内

対象 (緊急運転資金最近3カ月の売上高または生産額が前年同期と比較して3%以上減少していること)その他、一定の要件があります。詳しくは、お問い合わせください。

申請・問い合わせ 経済課商工係

### 教育資金

融資あっせんを  
拡充しました

教育資金の融資あっせん  
市では、教育(入学金・授業料など)資金の調達を予定する方に、取扱金融機関への融資あっせんを金利

の補助をします。  
緊急経済対策として、20年度から23年度中に支払う本人負担利率を2分の1に軽減します。

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20年の世帯合計所得(給与収入のみ)の世帯の場合、控除後の所得が60万円以内の方  
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) 100万円(5年以内)  
融資利率  
本人負担 1・188%

「非課税」であった方にのみ8月末までに送付されています。再発行はできませんので、ない場合は17年度の住民税非課税証明書または生活保護受給証明書を用意してください。

お問い合わせ 社団法人東京バス協会 ☎03・530

市補助 1・812%  
20年度から23年度中に支払う本人負担利率の2分の1(0・594%)は、借り受け者ご本人の請求により、市からご本人にお支払いします。

申請書類  
申請書(経済課で配布。市ホームページでも入手できます)  
最新の源泉徴収票または確定申告書の写しなど収入を証明する書類  
住民票(謄本)  
印鑑証明書  
入学案内など資金の使い道が確認できる書類(事前にお問い合わせください)  
この教育資金のほか、出産・住宅資金もあります。

出産資金 50万円(3年以内)  
住宅資金 300万円(5年以内)  
融資利率  
本人負担 1・188%  
市補助 1・812%  
申請書類など詳しくはお問い合わせください。

教育・出産・住宅資金の融資あっせん  
申請から融資実行まで、1カ月程度かかります。  
あっせん先金融機関の審査により、融資金額が希望額に達しない、または融資が受けられない場合があります(この住宅資金融資あっせんは住宅ローンの併用は、できません。)  
申請・問い合わせ 経済課消費生活係

## 募集

市嘱託員  
登録者

8・6950、市役所高齢福祉課高齢福祉係

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。

職種(資格) 保育士(保育士) 給食栄養士(栄養士) 学童・児童館指導員(保育士、教員、児童厚生員のいずれか)  
は業務内容に調理を含みます。

勤務時間 原則週35時間  
勤務場所 市立保育園  
学童クラブ、児童館  
報酬 月額18万500円  
社会保険・雇用保険加入

## 募集

市立病院職員

市立病院では、4月以降に採用する職員の募集を行います。

20年度中に勤務可能な方は、試験日など相談に応じます。

職種(資格)  
助産師(昭和33年4月20年以内)  
産科看護士(昭和33年4月20年以内)  
看護士(昭和33年4月20年以内)  
検査技師(昭和33年4月20年以内)  
薬剤師(昭和33年4月20年以内)  
理学療法士(昭和33年4月20年以内)  
作業療法士(昭和33年4月20年以内)  
放射線技師(昭和33年4月20年以内)  
臨床工学技師(昭和33年4月20年以内)  
臨床検査技師(昭和33年4月20年以内)  
臨床検査士(昭和33年4月20年以内)  
臨床工学技師(昭和33年4月20年以内)  
臨床検査技師(昭和33年4月20年以内)  
臨床検査士(昭和33年4月20年以内)

ご相談ください  
ひとり親家庭  
心の専門相談

カウンセラーによる、心の問題の相談などを行っています。秘密は厳守します。

対象 市内に在住、在勤・在学する、ひとり親家庭の親

相談日 毎月第2・第4土曜日(広報いなぎ最終面のカレンダー参照)

時間 1時～4時  
会場 福祉センター  
費用 無料  
申し込み方法 社会福祉協議会に電話(☎378・333)

母子家庭  
自立支援  
給付金事業

安定した収入を得て自立するため、「就業しやすい」「能力を高めたい」という母子家庭のお母様に、掛かった費用の一部を助成します。

対象 市内に住所を有する20歳未満の子供を扶養している母子家庭の母(児童扶養手当受給者または同様の所得水準にある方)など  
申請・問い合わせ 生活福祉課地域福祉係

## 東京都看護職員 地域就業 支援研修

都では、現場復帰を希望する方の再就業を支援するため、病院での研修及び就職の相談を行います。

対象 保健師・助産師・看護師・准看護師の免許をお持ちの方

期日 2月17日(火)～25日(水)の平日  
会場 市立病院  
費用 無料

詳しくは、市立病院ホームページ(http://www.hospital.nagaitokyo.jp/)をご覧ください。

応募者多数の場合は、抽選のうえ、後日結果をお知らせします。

申込期限 2月6日  
申し込み・問い合わせ 市立病院看護課長室 ☎377・0931



## 特別電話相談 若者の トラブル110番

1月30日(金)10時～3時

378・3738  
電話相談担当者 消費者  
相談員  
問い合わせ 経済課消費  
生活係

### 社会福祉 協議会 から



陽だまり  
ロビーコンサート

心に響く美しい歌声とピ  
アノの演奏を聴きませんか。  
途中休憩タイムにコーヒ  
ーのサービスがあります。

期日 1月24日(土)  
時間 2時～4時  
会場 城山文化センター  
費用 無料

内容 クラシックから皆  
さんなじみのある日本の  
曲を美しい歌声とピアノ演  
奏でお楽しみいただきます。  
出演 独唱(ソプラノ)＝  
原嶋 絵美氏、ピアノ＝田

中 葵氏(ともに国立音楽  
大学卒業)  
主催 稲城市社会福祉協  
議会・喫茶陽だまり  
問い合わせ 喫茶陽だま  
り  
☎379・5231

### 参加者募集 料理教室

電子レンジや炊飯器など  
を活用して、ひとりでき  
る簡単な料理を作って試食  
します。

対象 市内在住の知的障  
害のある方

募集人数 10人程度  
期日 1月25日(日)  
時間 10時～12時

会場 福祉センター  
メニュー 豚肉しょうが  
焼、炊き込みご飯、蒸しパ  
ンなど  
費用 350円程度(食材費)  
持ち物 エプロン、三角  
巾、手ふきタオル、米1合  
申込期限 1月22日  
申し込み・問い合わせ  
社会福祉協議会在宅支援係  
☎378・8426

## ウエルネス 財団

お問い合わせ  
☎331・7156

### 公園写真展作品募集

あなたの好きな稲城市の  
緑豊かな公園写真を募集し  
ます。

テーマ 「稲城の公園と  
市街地」春夏秋冬  
規格・サイズ カラプ  
リント、四つ切り、六つ切  
り、キャビネ、A4  
作品は未発表のもので、  
一人2点まで

応募方法 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。  
応募された方全員に記念  
品を贈呈します。  
応募期限 2月7日必着  
展示期間・会場 2月24



シルバー  
人材  
センター  
問い合わせ  
☎377・2212

日(火)3月8日(日)・総  
合体育館  
応募・問い合わせ いな  
ぎグリーンウエルネス財団  
(総合体育館内) 〒206・0821  
稲城市長峰1の1

### 受講者募集

対象 18歳以上の方  
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・受講料な  
ど下表のとおり  
使用パソコンはウインド  
ウズXP搭載のノートパソ  
コンです。オフィス200  
3を使用します。  
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

### 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 (2日間)	2月3日(火)・4日 (水)	9時30分～12時30分	3,000円	無料
エクセル講座 (土曜午前コース)	2月7日～3月28日 の毎週土曜8日間	9時45分～12時45分	10,000円	2,100円
ワード講座 (土曜午後コース)	2月7日～3月28日 の毎週土曜8日間	1時45分～4時45分	10,000円	2,100円

さい。  
応募方法 往復はがきに  
希望コース名(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。  
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

## 官公署 だより

千代田区立  
神田一橋中学校  
通信教育課程生徒募集

対象 都内在住または在  
勤の方で、次のいずれかに  
該当する方

尋常小学校が国民初等科  
を修了して、高等学校の入  
学資格のない方  
現行制度での義務教育未  
修了で学齢相当年齢を超過  
した方で、に準ずる方

募集 40人  
選考日 3月8日(日)午  
前10時

申し込み方法 1月8日  
(木)～2月27日(金)(必着)  
に願書を郵送または直接申  
し込んでください。

申し込み・問い合わせ  
〒101・003千代田区一ツ橋2  
の6の14 千代田区立神田  
一橋中学校通信教育課程  
☎03・3265・5961

健康被害者の  
「遺族の方へ  
特別遺族給付金を  
支給します」

「石綿アスベスト」によ

## みんなの コーナー

立川防災館  
新米パパ・ママの  
応急手当講習会

対象 1歳未満の初めて  
のお子さんを持つお父さん  
お母さん  
期日 2月14日(土)  
時間 10時

約1時間の講習会です。  
会場 立川防災館(JR立  
川駅北口から国立病院経由  
バス・立川消防署前下車)  
内容 赤ちゃんの病気や  
けがに対する応急手当、  
心肺蘇生など  
定員 10組(先着順)  
申し込み方法 事前に電

る健康被害の救済に関する  
法律の一部を改正する法律  
が、20年12月1日より施行  
され、特別遺族給付金の支  
給対象が、18年3月26日ま  
でに亡くなった労働者また  
は特別加入者のご遺族の方  
へと拡大されます。  
心当たりのある方は、早  
急に問い合わせください。  
労災保険の遺族補償給付  
を受ける権利が時効によっ  
て消滅した場合に限りま  
す。特別遺族給付金請求期限  
24年3月27日  
問い合わせ 東京労働局  
労災補償課 ☎03・351  
2・1618、八王子労働  
基準監督署 ☎042・642・5  
296

島田療育センター  
公開シンポジウム  
発達障害児者の支援について  
考えるPart2  
就労に向けての支援

対象 地域の障害児者及  
びご家族 医療・福祉関係  
者、行政・教育関係者など  
期日・時間 2月15日(日)  
1時～4時30分  
会場 島田療育センター  
厚生棟(多摩市中沢1の31  
の1)  
内容 松矢 勝宏氏目

話で申し込んでください。  
申し込み・問い合わせ  
東京消防庁立川都民防災教  
育センター(立川防災館)  
☎042・521・1119



低温熱傷にご注意

室温までダメージを負っ  
ているのが特徴です。や  
けどに気付いた時には赤  
みが少なく、痛みもそれ  
ほど強くなるとも、奥ま  
でしっぺり熱が通ってし  
まった皮膚は、その後数  
日かけて徐々に深い部分  
に変性がおこるため、見  
た目より重症になりやす  
いのです。  
原因はブームに乗って  
湯たんぽが圧倒的に多く  
あなかやカイロ、ホット  
カーペット、暖房便座、  
またノートパソコンをひ  
ざに乗せて長時間使用し  
た例などもあります。  
予防策としては、熱  
睡してから使わない(使  
用中に熟睡しない)  
泥酔、一酸化炭素中毒、  
意識障害のある人には使  
わない カバーやタオ  
ルなどを巻いて直接皮膚  
に触れないようにする  
まひ、糖尿病など知覚  
障害のある人には使わ  
ない(湯たんぽの場合)  
熱湯を使わないなどがあ  
げられます。

原油高やエココロジと  
いう理由で湯たんぽが流  
行っているそうです。こ  
の時期店頭ではクラッシ  
ックなブリキ製からカラ  
フルなプラスチック製な  
ど様々な商品を目にしま  
す。そのせいか近年皮膚  
科では、お子さんからお  
年寄りまで、特に若い女  
性の湯たんぽによる低温  
熱傷の患者さんが増加し  
ています。  
低温熱傷とは、お湯や  
油などの高温ではなく、  
暖かくて気持ちいいと感  
じる40度程度の比較的低温  
の熱源が同一個所に長  
時間接触し続けることに  
より生じるやけど(熱傷)  
のことです。

一般的な熱傷を炒め物  
とすると、この低温熱傷  
は煮込んだ料理に例える  
ことができます。炒め物  
は短時間でも高温で表面  
にコゲを作ることにより  
食材内部からの水分の損  
失を防ぎ、食感を残して  
います。一方、煮込み料  
理はあえて弱火で長時間  
加熱し中までじっくり熱  
を加えます。  
つまり低温熱傷は温度  
が低くても組織の深いと

応募・問い合わせ シル  
バー人材センターパソコン  
講習会係、〒206・0802稲城市  
東長沼2112の1

治療は通常のやけどに  
準じますが、受傷直後  
は深さの判定が困難であ  
り、手術が必要になる例  
が少なくありません。も  
し運悪く受傷してしまっ  
た場合には、皮膚科もし  
くは形成外科といった専  
門的な治療ができる科を  
受診されることをおすす  
めします。  
稲城市医師会 三宅亜矢子



# カレンダー 1月15日~2月2日

1/15	木	法律相談 9時~正午(予約必要) 1時30分~4時30分(予約必要) 経済課消費生活係 税務相談 9時~正午・1時~4時 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
16	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
17	土	
18	日	+ 休日急病診療所 東長沼クリニック(東長沼)9時~5時 ☎379-4851 + 休日薬局 徳永薬局東長沼店(東長沼)9時~5時 ☎370-7837
19	月	離乳食調理講習会(20年8月生まれ) 10時~正午・1時~3時 消費者相談 9時~正午・1時~4時 保健センター 消費者相談室 保険年金課年金係
20	火	定期健康相談 9時~11時(前日までに予約) 法律相談 9時~正午(前日予約) 消費者相談 10時~正午・1時~3時 くらしの書類作成相談 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
21	水	1歳6カ月児健康診査(19年6月生まれ) 10時~正午 心配ごと相談 10時~正午・1時~3時 消費者相談 10時~4時(前日までに予約) 女性の悩み相談 10時~正午・1時~3時 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(前日予約) 経済課消費生活係 高齢者・障害者の権利擁護相談 1時30分~4時30分(予約随時) 福祉センター 年金相談 9時~正午・1時~4時 保険年金課年金係
22	木	3歳児健康診査(17年12月生まれ) 9時~正午(前日予約) 法律相談 9時~正午・1時~4時 消費者相談 10時~正午・1時~3時 年金相談 9時~正午・1時~4時 保険年金課年金係
23	金	消費者相談 10時~正午・1時~3時 年金相談 9時~正午・1時~4時 保険年金課年金係
24	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、納税課の専門相談 1時~4時(予約随時) 福祉センター
25	日	+ 休日急病診療所 谷平医院(矢野口)9時~5時 ☎377-6433 + 休日薬局 マスキ薬局(矢野口)9時~5時 ☎377-6025
26	月	消費者相談 10時~正午・1時~3時 年金相談 9時~正午・1時~4時 消費者相談室 保険年金課年金係
27	火	3カ月~4カ月児健康診査(20年9月生まれ) 9時~11時(前日までに予約) 定期健康相談 9時~正午(前日予約) 法律相談 10時~正午・1時~3時 消費者相談 9時~正午・1時~4時 保健センター 消費者相談室 保険年金課年金係
28	水	消費者相談 10時~正午・1時~3時 不動産相談 1時30分~4時30分(前日予約) 年金相談 9時~正午・1時~4時 消費者相談室 年金相談 9時~正午・1時~4時 平尾出張所
29	木	法律相談 9時~正午(前日予約) 年金相談 9時~正午・1時~4時 経済課消費生活係 保険年金課年金係
30	金	消費者相談 10時~正午・1時~3時 年金相談 9時~正午・1時~4時 消費者相談室 保険年金課年金係
31	土	
2/1	日	+ 休日急病診療所 稲城診療所(大丸)9時~5時 ☎377-6128 + 休日薬局 南多摩調剤薬局(大丸)9時~5時 ☎379-4382
2	月	消費者相談 10時~正午・1時~3時 年金相談 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) ☎378-2286  
消費者相談は電話(☎378-3738)でも相談できます。  
1月の女性の悩み相談は、第4土曜日を第2土曜日に変更させていただきました。

## Health みんなの健康

申し込み・問い合わせ  
〒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

受診料が必要ですが

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

期日・会場 2月22日(日)・保健センター  
人数 50人

- 胃がん検診希望
- 2月22日(日)・保健センター
  - 住所
  - 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)

申し込み記入例

検査方法 バリウムによる胃部エックス線撮影  
受診料 1千330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)受診料の免除 次のいずれかに該当する方 生活

### 第3回乳がん・子宮がん検診

追加募集

乳がん検診

対象 20年度40歳以上で、19年度未受診の方  
会場・人数・実施期間(日) 市立病院・100人・3月31日まで 保健センター(検

- がん検診希望
- 希望する会場名を記入してください
  - 住所
  - 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)

申し込み記入例

実施期間 3月31日まで  
受診料 2千200円  
保険証に自己負担割合が1割と記載のある方は70円(保険証などの提示が必要)共通事項

### 高齢者などのインフルエンザ予防接種は

お済みですか

対象 接種期間末日現

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  
1割と記載のある方は780円(保険証などの提示が必要) 20歳以上30歳未満の方(子宮がん検診のみ)

65歳以上の方 60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓または呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障害を有する方、及びヒト免疫不全ウイルスにより、免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方  
期間 1月30日(金)まで  
接種場所 直接、指定医療機関に予約し、接種してください。  
費用 2千200円  
生活保護受給の方及び中国残留邦人などの方は無料接種は一人1回。  
健康保険証などの住所、年齢が分かるものを持参してください。

### 成人式を迎えた方へ 子宮がん検診を受けましょう

市では20歳以上の女性を対象に、子宮がん検診を実施しています。特に病気にかかる人が増えている20代の方は、受診料が免除されますのでぜひこの機会にお申し込みください。

申し込み・問い合わせ 保健センター ☎378-3421

#### 生活習慣病予防教室

区分	期日	時間	会場	内容
1日目	2月3日(火)	10時~2時	保健センター	歯周病・メタボリックシンドロームの話、栄養の話(昼食はヘルシー御膳を用意します)
2日目	2月20日(金)	1時30分~3時30分	総合体育館	運動の話、実技ウォーキングなど

### 参加者募集 生活習慣病予防教室

あなたは大丈夫? メタボリックシンドローム!  
メタボリックシンドロームを予防・解消するポイントとは「食生活」と「運動」などの生活習慣の改善です。手軽にできる料理や簡単にできる運動を紹介し、毎日簡単に腹囲測定ができるメジャーを差し上げます。おなかをスリムにしてみませんか

参加者募集  
期日・時間・会場・内容 左上表のとおり  
対象 40歳~64歳で2日間参加できる方  
過去にこの教室に参加された方はご遠慮ください。  
費用 無料  
定員 20人(先着順)  
申し込み方法 電話で申し込みください。  
申込期限 1月27日

### 参加者募集 調理講習会

ひなまつりにむけて 太巻き祭りずしを 作ってみませんか  
期日 2月6日(金)  
時間 10時15分~1時30分  
会場 第三文化センター  
内容 太巻き祭りずし(桃の花、美人ママ(デモのみ)、キノコ豆腐のとろみ汁  
持ち物 エプロン、三角巾、手ふき、筆記用具、上履き  
費用 無料  
定員 初めに参加される方20人(先着順)  
主催 健康な食事づくり推進員  
申し込み方法 電話で申し込みください。  
申込期限 2月5日

### 保健所だより

南多摩 地域保健医療協議会 委員の募集  
稲城市、八王子市、町田市、日野市、多摩市在住の20歳以上の方を対象に、地域の保健医療サービスのあり方などを検討する委員を募集します。  
募集人数 3人以内  
任期 2年  
申し込み方法 作文「テーマ」住民のいのちと健康を守り育てるため、私ができること、地域でできること、行政に求めること(1千200字以内)と、住所、氏名、年齢、性別、職業、電話番号を記入のうえ、郵送してください。  
申し込み期限 2月13日消印有効  
申し込み・問い合わせ 東京都南多摩保健所企画調整係(〒206-0025多摩市永山2-1-5) ☎371-7666