



主な記事

第37回多摩川清掃	(2)
市長コラム	(2)
特集 18歳選挙権 今年の夏から	(3)
平成28年度 就学援助・就学奨励費	(4)

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」に空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

人口と世帯数

	平成28年3月1日現在	(前月比)
人口	87,519人	(15人減)
男	44,145人	(15人減)
女	43,374人	(増減無し)
世帯数	37,826世帯	(4世帯増)

※人口及び世帯数は、住民基本台帳によるものです。

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

毎月15日号の面に「市長コラム」を掲載しています。

写真コンテスト2015 稲城市内の桜部門 優秀賞

4月2日(土)、3日(日)開催

第6回 桜・梨の花まつり

三沢川沿いに続く桜の散歩道、それを囲うように梨の花が咲く中で、「桜・梨の花まつり」を開催します。



ほんぼりは
3月28日(月)～4月8日(金)まで
夜間点灯します

会場で
待ってるよ!!



■4月2日(土)・3日(日)
時 午前10時～午後3時30分
※オープニングセレモニーは4月2日(土)午前9時30分から第1会場で行います。
※雨天決行
主催 商工会 東京南農業協同組合 ▷後援 稲城市
実行 桜・梨の花まつり事業委員会 ☎377-1696
(当日の問い合わせ=☎090-3094-5486)

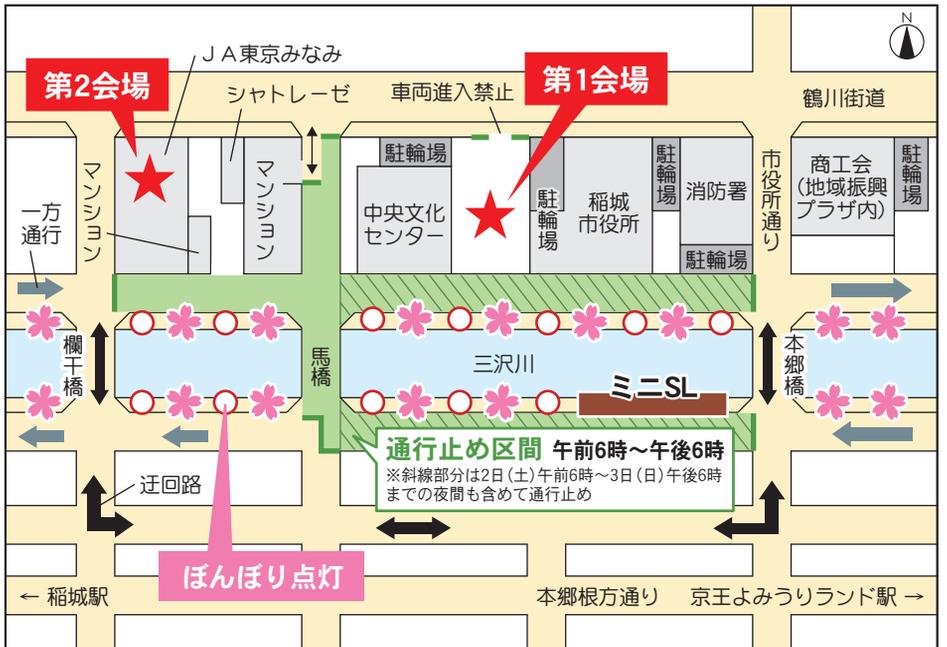
第1会場 市役所西側駐車場ほか

- 模擬店(市内商店会等) ○ミニSL無料乗車会(子ども向け)
- 大道芸(バルーン等) ○踊り(よさこいソーラン、チアダンス、阿波踊り)
- マリパ他アンサンプル ○川崎市による出店
- 稲城なしのすけ他キャラクターのPR、写真撮影会
- お茶会(稲城市茶道協会)※土曜日のみ
- はしご車搭乗体験(小学生限定)※日曜日のみ

第2会場 JA東京みなみ稲城支店駐車場

- 新鮮野菜直売等※土曜日のみ ○稲城なしのすけファアファ(ドーム型エア遊具)
- 模擬店 ※JA東京みなみシンフォニーは両日営業します。

会場付近図(駐車場はありません)



写真コンテスト2015 三沢川の桜部門 優秀賞



写真コンテスト2016

～あなたのお気に入りの写真を、
稲城の観光PRの素材に～

皆さんが撮影した桜や梨の花の写真を募集します。桜・梨の花まつり事業委員会の審査で優秀作品を選出し、市のPRに活用します。また応募作品の展示会を予定しています。

- ▷応募期間 4月11日(月)～22日(金)
- ▷部門 ①三沢川の桜部門 ②稲城市内の桜部門(三沢川の桜を除く) ③梨の花部門

※梨の花を撮影する時は梨畑へ立ち入らず、また、作業をしている方が写らないようご注意ください。

- ※各部門1人1点限り
- ▷規格 カラーまたは白黒プリントで、A4サイズ限定
- ※平成28年3月以降に応募者本人が市内で撮影したもので、全ての著作権を有するものに限りです。

▷募集点数 各部門20点(申込先着順)
申込 窓 ☎377-1696 または商工会窓口に設置のチラシで詳細や注意事項を確認し、ご応募ください。

窓 商工会 ☎377-1696

家庭剪定枝リサイクル情報

平成27年度の家庭剪定枝リサイクルの作業は全て終了しました。次年度の情報は、4月1日号に掲載します。

平成27年度の家庭剪定枝リサイクルの作業は全て終了しました。次年度の情報は、4月1日号に掲載します。

平成27年度の家庭剪定枝リサイクルの作業は全て終了しました。次年度の情報は、4月1日号に掲載します。

平成27年度の家庭剪定枝リサイクルの作業は全て終了しました。次年度の情報は、4月1日号に掲載します。

平成27年度の家庭剪定枝リサイクルの作業は全て終了しました。次年度の情報は、4月1日号に掲載します。

平成27年度の家庭剪定枝リサイクルの作業は全て終了しました。次年度の情報は、4月1日号に掲載します。

平成27年度の家庭剪定枝リサイクルの作業は全て終了しました。次年度の情報は、4月1日号に掲載します。

きれいにしよう みんなの多摩川!

第37回多摩川清掃

4月3日(日)午前9時開始

多摩川を美しくする会 事務局 (環境課ごみ・リサイクル係)



多摩川を美しく保つために清掃活動を行います。4月3日(日) ※荒天中止 午前9時〜10時30分頃(受

付II午前8時30分) 集合場所 ①多摩川緑地公園 ②北緑地公園 当日は、集合場所へ受け付けをしてから清掃活動を行って下さい。なお、清掃開始前に15分程度、開会式を行います。 服装 汚れても良い服装 帽子、マスク、虫除けスプレー、清掃用具(軍手・火ばさみ)など ※ごみ袋と軍手及び火ばさみは受付時に配布しますが、軍手と火ばさみは数に限りがありますので、お持ちの方はご持参ください。 注意事項 駐車台数に限りがあるため、車での来場はご遠慮ください。特に北緑地公園駐車場は有料で利用台数に限りがあります。活動の際は、けがをしないよう足元に十分気を付けましょう。 「子ども100ポイントラリー事業」の対象です。 中止の場合

参加者募集 生物多様性 推進講座 HP とりクラフトを つくらう! 紙のクラフトを作りながら、身近な鳥について学びます。 市内の小学生 先問環境課環境政策係 378-3310、kanky ou@city.inagi.lg.jp

平成28年度版 29年3月のごみ・リサイクルカレンダーを配布中。平成28年度版(4月〜平成29年3月)のごみ・リサイクルカレンダーを配布中。大切に保管してください。今年度は市の新たな環境施策をお知らせする「ごみ・環境だより」を併せて配布しています。

平成28年度 上半期の ごみ指定収集袋を 配布します (減免世帯) 4月1日(金)から平成28年度上半期分(4月〜9月)のごみ指定収集袋を配布します。対象となる方は申請してください(右表参照)。 減免対象世帯 配布対象期間 燃えるごみ用 燃えないごみ用 必要書類、確認事項など

おむつ専用袋を 配布しています 対象者の方に随時1回の申請につき、1人3セット(30枚)を限度に配布しています。 稲城市版 「地域包括ケアシステム」の構築に向けて これからの超高齢化の進展に対応し、要介護状態になっても住み慣れた自宅や地域で自分らしい暮らしを続けることができるよう、医療・介護・介護予防・住まい・生活支援が一体的に提供される「地域包括ケアシステム」の構築を進めています。 在宅医療・介護連携の推進について、既に市では平成25年度から摂食嚥下機能支援推進事業を、平成26年度から在宅医療・介護連携推進事業に着手し、平成27年5月には稲城市医師会に相談室が開設されています。 現在は、先駆的事例として「多職種連携」に取り組んでいます。先進例として、柏市が注目されていますが、当市においても富士通総研及び東大医学部在宅医療学拠点のサポートにより、柏市のプログラムをベースに、さらに稲城の実情を加味した実践をしています。 昨年9月に東京都から地域連携型認知症疾患医療センターの指定を受けた稲城台病院を核として平成29年

お届けしています 平成28年度版 29年3月のごみ・リサイクルカレンダー

Table with 5 columns: 減免対象世帯, 配布対象期間, 燃えるごみ用, 燃えないごみ用, 必要書類、確認事項など. Rows include 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, 身体障害者手帳1級または2級の交付を受けている方のいる非課税世帯, 愛の手帳1度または2度の交付を受けている方のいる非課税世帯, 精神障害者手帳1級の交付を受けている方のいる非課税世帯, 火災や震災等の被害に遭われた方.

実施しています。これまで介護保険制度における保険給付として提供されていた介護予防サービスと要支援者への生活支援サービスを市町村事業に移行するもので、身近な市町村で多様なサービスを提供しながら個別のニーズにきめ細かく対応していくこととするものです。 平成27年4月から都内多摩地区で稲城市と国立市のみが開始しています。 今後の取り組みとして一つ目のテーマは「認知症対策」です。現在市内の地域包括支援センターの2カ所に認知症支援コーディネーターを配置しており、将来増強する予定です。 認知症サポーターの養成は平成20年度から継続し、講座開催100回を経てサポーター約3500人を輩出しています。また、平成27年度からは市職員を対象に3カ年かけて全員を養成する計画であり、私も受講し認知症サポーターになりました。 認知症の状態に応じた適切なサービス提供の流れを示した認知症ケアパスについては、平成28年度にパンフレットとして完成予定です。 昨年9月に東京都から地域連携型認知症疾患医療センターの指定を受けた稲城台病院を核として平成29年



平成28年度版(4月〜平成29年3月)のごみ・リサイクルカレンダーを配布中。大切に保管してください。今年度は市の新たな環境施策をお知らせする「ごみ・環境だより」を併せて配布しています。 カレンダーは、市の委託業者の配布員が腕章を着用し、市内の各ご家庭へお届けしています。 ※2世帯住宅で1部しか届いていない場合や3月15日(火)を過ぎても届かない場合は、お問い合わせください。 環境課ごみ・リサイクル係

度に向けて認知症初期集中支援チームを設置予定です。 二つ目のテーマとしては「稲城市医療計画」の策定に取り組んでいます。これは国や都の定める医療計画とは別のもので、市独自のものです。 2025年には後期高齢者・認知症患者ともに倍増するとの推計があり、今後の地域包括ケアシステムの構築に向けては、介護・介護予防の充実のみでは成立せず、医療との密接な連携が欠かせません。医療資源の現状を評価、在宅医療のニーズを把握、医療と介護の連携を推進しつつ、将来想定される医療的ニーズの増加に対して、どのように医療資源の基盤整備をしていくべきかについて、医師会の先生方と十分に意見交換をしながら、より良い計画としていきたいと考えています。 今後は市民や関係者の皆さんと協働して、早期に地域包括ケアシステムを構築し、できるだけ入所施設に頼らず、健康で幸せな生涯を住み慣れた地域で過ごせるようなまちづくりを目指してまいります。

市長コラム No.52 稲城市版 「地域包括ケアシステム」の構築に向けて

稲城市版 「地域包括ケアシステム」の構築に向けて これからの超高齢化の進展に対応し、要介護状態になっても住み慣れた自宅や地域で自分らしい暮らしを続けることができるよう、医療・介護・介護予防・住まい・生活支援が一体的に提供される「地域包括ケアシステム」の構築を進めています。 在宅医療・介護連携の推進について、既に市では平成25年度から摂食嚥下機能支援推進事業を、平成26年度から在宅医療・介護連携推進事業に着手し、平成27年5月には稲城市医師会に相談室が開設されています。 現在は、先駆的事例として「多職種連携」に取り組んでいます。先進例として、柏市が注目されていますが、当市においても富士通総研及び東大医学部在宅医療学拠点のサポートにより、柏市のプログラムをベースに、さらに稲城の実情を加味した実践をしています。 昨年9月に東京都から地域連携型認知症疾患医療センターの指定を受けた稲城台病院を核として平成29年



稲城市長 高橋 勝浩

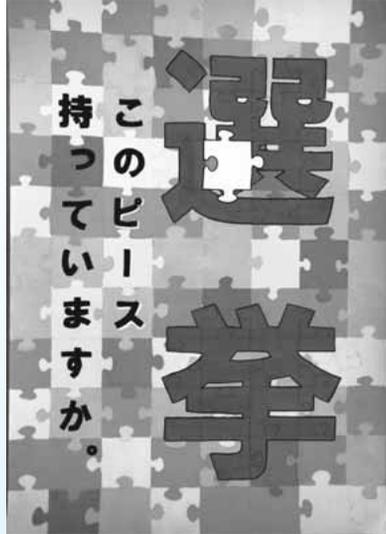


18歳選挙権 今年の夏から

明るい選挙啓発ポスターコンクール 東京都入選作品



▲稲城第四中学校
土屋 あずささん



▲若葉台小学校
高山 知奈さん

選挙って何だろう？

様々な考えを持つ人たちがいる社会で、全ての人が集まって話し合い、ものごとを決めるのはとても難しいことです。そこで、私たちの代わりに話し合ってくれる代表を選ぶのが、「選挙」です。選挙は社会づくりに参加する大切な機会です。私たちの一票が政治を支え、より良い未来の実現へつながります。

選挙管理委員会事務局

18歳に選挙権 年齢が引き下げられます

平成27年6月に公職選挙法が改正され、選挙権年齢が18歳へ引き下げられました。選挙権の拡大は昭和20年以來、約70年ぶりの改正で、有権者も全国で約240万人増えることとなります。稲城市では、約1700人の有権者が増える予定です。

選挙権年齢の引き下げは、平成28年6月19日以後初めて行われる国政選挙の公示日以降にその期日を公示（告示）される選挙から実施されます。選挙権年齢はなぜ引き下げられたの？

日本では少子高齢化、人口

減少社会を迎えている中、日本の未来を担う若い世代の声をこれまで以上に政治に取り入れていくため、選挙権年齢の引き下げが行われました。

より早く選挙権を持つことで、社会の担い手であるという意識を若いうちから持ち、主体的に政治に関わる若者が増えることが期待されています。

選挙なんて関係ない？

選挙は自分にとってまだまだ関係ないと思う方もいると思います。しかし、選挙権年齢が引き下げられても、若者の投票率が低いと、若者の声は政治に届きにくくなります。その結果、若者に向けた政策が実現しにくくなったり、実現するのに時間を要する可能性があります。18歳を迎え投票ができるようになったら、

大切な一票を無駄にせず、投票に行きましょう。

誰に投票していいのかわかりません

候補者を選ぶ情報には次のようなものがあります。情報を集めて検討しましょう。

○選挙ポスター 選挙が始まると各候補者のポスターが貼られ、顔ぶれが分かります。

○選挙公報 候補者の写真や政見、プロフィールが掲載された公報が配布されます。

○インターネット ホームページ等で支持を呼びかける候補者もいます。

○政見放送 選挙の種類によってはテレビで政見放送が放映されます。

○街頭演説 駅頭などで演説が行われます。

18歳選挙権についてもっと知りたい!!

「総務省」では、18歳選挙権について理解を深めていただくために、選挙のことが学べる特設コーナーを設けています。

知っておきたい 選挙制度



期日前投票

投票日当日、仕事やレジャーなどで投票できない人は、期日前投票ができます。選挙期日（投票日）に、仕

不在者投票

入院先の病院や入所している老人ホーム、名簿登録地以外の滞在先の市区町村などで投票する制度です。事前に申請等が必要ですので、詳しくはお問い合わせください。

改正されます 選挙人名簿の 登録制度

選挙では、選挙権を有していても選挙人名簿に登録されていない場合は投票できません。また、登録要件を満たしてい

改正点

旧住所地で住民票の登録期間が3カ月以上あり、そのまま居住していれば登録されたであろう方について、転出直後の定時登録・選挙時登録の際に、旧住所地で登録を行います（転出後4カ月を経過した方を除く）。

選挙人名簿の 登録者数 3月の定時登録

選挙人名簿登録者数

3月2日現在

投票区	投票所名	男 (人)	女 (人)	計 (人)
1	稲城第一小学校	2,819	2,535	5,354
2	福祉センター	3,259	3,106	6,365
3	第四保育園	1,587	1,609	3,196
4	稲城第二小学校	1,114	1,044	2,158
5	稲城第四小学校	2,457	2,261	4,718
6	稲城第四中学校	1,706	1,615	3,321
7	平尾小学校	1,402	1,449	2,851
8	大丸地区会館	2,685	2,442	5,127
9	ふれんど平尾	2,121	2,223	4,344
10	稲城第七小学校	2,221	2,069	4,290
11	向陽台小学校	2,611	2,735	5,346
12	平尾自治会館	1,071	1,187	2,258
13	城山小学校	1,786	1,876	3,662
14	長峰小学校	1,820	2,003	3,823
15	若葉台小学校	2,101	2,247	4,348
16	稲城第三中学校	1,931	1,819	3,750
17	稲城第六中学校	1,950	2,099	4,049
合計		34,641	34,319	68,960

る方について、住民基本台帳に基づき、3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右表のとおりです。

3月1日現在登録資格のある

選挙をもっと身近に

選挙資機材の体験

稲城第二・第四中学校で行われた生徒会選挙では、実際の選挙で使用する本物の投票箱・記載台・投票用紙交付機を使用して選挙を行いました。



いなぎ市民祭 子ども体験模擬投票

いなぎ市民祭で「子ども体験模擬投票」を行いました。将来の有権者に、選挙を身近に感じてもらえるよう、本物の投票箱や記載台を用い、実際の投票とほぼ同じ方法で投票をしました。



届け出はお済みですか 就職・退職 などによる 国民健康保険の 脱退・加入

国民健康保険に加入している方が職場の健康保険に加入した場合は、国保脱退の手続きが必要ですが、また退職などによっていずれの健康保険にも加入しなくなった方は、国民健康保険に加入しなければなりません。次の必要書類を用意し、該当から14日以内に市役所保険年金課国民健康保険係または平尾・若葉台出張所でお手続きください。

- 国民健康保険から脱退する時
- 国保の保険証
- 職場の健康保険の保険証
- 本人確認書類
- マイナンバーが確認できるもの

○職場の健康保険の資格喪失日の分かる証明書（離職票等は不可）
※退職日と資格喪失日は通常異なります。
○本人確認書類
○マイナンバーが確認できるもの

確定申告等の医療費控除には使えません。
○病院などの受診 平成27年7月～12月診療分
○柔道整復分 平成27年8月～平成28年1月に市へ請求があった分
※いずれの場合も保険点数300点以上の診療などが対象です。

国民健康保険 医療費通知を 送付します

国民健康保険に加入している方へ医療機関などで受診された場合の医療費総額（10割）をお知らせします。
※医療費の総額であるため、

軽自動車税は、4月1日現在、軽自動車・原動機付自転車

軽自動車・ 原動機付自転車 廃車と名義変更は お早めに

※次の方は市でBコースに一括加入します。ただし、Aコースを希望する方はコース変更の手続きが必要です。
①未就学児②小・中学生（平成28年4月1日現在）③70歳以上の方（平成28年4月1日現在）④身体障害者手帳、愛の手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかをお持ちで、市に届け出されている方（市長の指定する施設に入所している方は除く）⑤消防団員⑥交通安全協会の役員

軽自動車税は、4月1日現在、軽自動車・原動機付自転車

軽自動車税は、4月1日現在、軽自動車・原動機付自転車

軽自動車税は、4月1日現在、軽自動車・原動機付自転車

軽自動車税は、4月1日現在、軽自動車・原動機付自転車

「ちよこつと共済」は、市内39市町村の住民が会費を出し合い、交通事故にあった時

平成28年度分申込受付中!

みんなで一緒に。ちよこつとサイズのたしかな安心



東京都市町村民 交通災害共済
市民課市民窓口係

「ちよこつと共済」は、市内39市町村の住民が会費を出し合い、交通事故にあった時

「ちよこつと共済」は、市内39市町村の住民が会費を出し合い、交通事故にあった時

「ちよこつと共済」は、市内39市町村の住民が会費を出し合い、交通事故にあった時

「ちよこつと共済」は、市内39市町村の住民が会費を出し合い、交通事故にあった時

「ちよこつと共済」は、市内39市町村の住民が会費を出し合い、交通事故にあった時

「ちよこつと共済」は、市内39市町村の住民が会費を出し合い、交通事故にあった時

「ちよこつと共済」は、市内39市町村の住民が会費を出し合い、交通事故にあった時

「ちよこつと共済」は、市内39市町村の住民が会費を出し合い、交通事故にあった時



決定しました!
市の道路名称

決定しました!
市の道路名称

決定しました!
市の道路名称

決定しました!
市の道路名称

決定しました!
市の道路名称

決定しました!
市の道路名称

納期限
3月31日(木)
国民健康保険税
(第9期)
安心!納税!口座振替!!
問収納課

平成28年度
就学援助・
就学奨励費
HP

就学援助の対象者

1	生活保護を受けている方
2	前年中の世帯の収入が教育委員会が定める基準額以下の方
3	平成27年度または平成28年度において下記のいずれかの措置を受けた方 ①生活保護の停止または廃止 ②市町村民税の非課税 ③市町村民税の減免 ④個人事業税の減免 ⑤固定資産税の減免 ⑥国民年金保険料の減免 ⑦国民健康保険税の減免または徴収の猶予 ⑧児童扶養手当の支給 ⑨生活福祉資金による貸付
4	職業安定所登録日雇労働者である方

心身障害者
自動車燃料費
(ガソリン等)
タクシー料金の
給付制度
HP

就学奨励費
HP

就学奨励費
HP

就学奨励費
HP

就学奨励費
HP

市では電車やバス等の公共交通機関を利用することが困難な障害者の方に、日常生活の便利のために自動車燃料費またはタクシー料金を給付する制度を行っています(通勤・通学・営業は除く)。
①視覚障害1・2級
②上肢・下肢または体幹機能障害1・3級
③内部障害(心臓・腎臓・呼吸器・膀胱・直腸・小腸)1・3級
④内部障害(免疫・肝臓)1・3級
⑤聴覚障害2級
⑥愛の手帳1・2度
⑦脳性麻痺または進行性筋萎縮症

就学奨励費
HP

狂犬病予防定期集合注射日程

Table with columns: 期日 (Date), 時間 (Time), 会場 (Venue). Rows for 4月17日 (Sun), 4月18日 (Mon), and 4月19日 (Tue).

犬の飼い主になったら 生後3カ月以上の犬の飼い主には、次のことが法律で義務付けられています。
①現在居住している市区町村に飼い犬の登録をすること
②飼い犬に年1回の狂犬病予防注射を受けさせること(接種時期は4、5、6月)
③犬の鑑札と注射済票を飼い犬に装着すること
※鑑札・注射済票の交付は保健センター、平尾・若葉台出張所で手続きできます。

みんなの健康
先問 稲城市保健センター 千206・0804 稲城市百村112の1 ☎378・3421

動物同行避難健康手帳をお持ちの方はご持参ください。
日時場左表のとおり
※雨天または途中降雨の場合は中止となりますので、動物病院で狂犬病予防注射を受けてください。
①犬の登録をしている場合 3650円(狂犬病予防注射・注射済票代)
②犬の登録をしていない場合 6650円(登録・狂犬病予防注射・注射済票代)
※つり銭のないようにお願いします。

狂犬病予防定期集合注射が受けられない場合は、狂犬病予防注射を動物病院で受け、狂犬病予防注射証明書を保健センター、平尾・若葉台出張所に持参し、注射済票の交付を受けてください。
※6月末までは左記の(公社)東京都獣医師会南多摩支部稲城部会加入の動物病院で、集合注射時と同一の費用で狂犬病予防注射を受けられます。
▽動物病院 陽だまり動物病院(押立) ☎377・3885、シンドウ動物病院(東長沼) ☎378・1431、新ゆりがおか動物病院(平尾) ☎331・5731

社会福祉協議会から
介護支援ボランティア ポイント交換手続き
ポイント交換手続きと新しい手帳の交付ができます。
平成27年度に介護支援ボランティアとして活動された方
稲城福祉センター2階ボランティアセンター
出張手続き(ひらお苑)
3月28日(月)、30日(水)、4月1日(金)
4月11時~午後1時30分
◆共通事項
介護支援ボランティア手帳、印鑑、振込先口座の確認できる物
先問 社会福祉協議会ボランティアセンター ☎378・3800

稲城市登録手話通訳者(手話奉仕員) 試験
対市内在住・在勤・在学の20歳以上で次のいずれかに該当する方
○稲城市手話講習会 通訳コース(最上位クラス)修了者
○他市で通訳者の経験があり、1年以上市内にお住まいの方
4月10日(日)
午前10時~(集合)午前9時45分
場福祉センター
申送、持参
※申込書は福祉センター窓口または「稲城市社会福祉協議会」☎から入手可
※郵送の場合は、返信用封筒を同封してください(住所・氏名を記入し、82円切手を貼り付けたもの)。

官公署 だよ
募集します
「道路ふれあい月間」推進標語
国土交通省では、毎年8月を道路ふれあい月間とし、道路の正しい利用や道路愛護活動の推進に努めています。
テーマや応募方法などの詳細は「国土交通省」☎をご覧ください。
小学生以上の方
3月31日(木)必着
先問 国土交通省道路局道路交通管理課 ☎03・5253・8111

NPO法人 市民活動サポートセンターいなぎ
間 ☎378・2112

都立桜ヶ丘公園からの お知らせ
第4回さくらまつり
4月3日(日)
※雨天中止
午前11時~午後3時

旧多摩聖蹟記念館 音楽の集い
4月10日(日)
正午~午後3時
場 旧多摩聖蹟記念館(都立桜ヶ丘公園内、多摩市連光寺5の15)
ミニライブ、金管五重奏、ハーモニカ、ピアノ、琴等の演奏
◆共通事項
桜ヶ丘公園サービステキスター ☎042・375・1240

金曜サロンスペシャル 頭脳スポーツ
ボウリングの魅力とは
身体への負担が少ない有酸素運動ができ、想像を遙かに超える脳トレスポーツの世界へお連れします。数々のすばらしい戦績を残されている山崎さんを話し手にお迎えして、ボウリングの魅力をお話させていただきます。
4月8日(金)
午後7時~9時
場 地域振興プラザ1階
講 山崎 直氏(駒澤大学ボウリング部コーチ)

みんなのコーナー
市民公開講座
多摩・稲城
じんぞう病セミナー
4月23日(土)
午後2時~4時(開場)1時30分
場 永山公民館ベルブホール(多摩市永山1の5)
130人(申込先着順)
4月1日(金)
法の日無料相談

旧多摩聖蹟記念館
音楽の集い
4月10日(日)
正午~午後3時
場 旧多摩聖蹟記念館(都立桜ヶ丘公園内、多摩市連光寺5の15)
ミニライブ、金管五重奏、ハーモニカ、ピアノ、琴等の演奏
◆共通事項
桜ヶ丘公園サービステキスター ☎042・375・1240

シルバー人材センター
受講者募集
パソコン講習会・ICTミニ講座
18歳以上の方
「パソコン入門講座」を除き文字入力のできる方
内時 下表のとおり
Windows 10搭載のノートパソコンを使用します。
※詳細は文化センターなどのチラシ、「稲城市シルバー人材センター」☎内「パソコン教室」などでご確認ください。
場 地域振興プラザ3階
定 各10人

南多摩斎場ダイオキシン類等調査結果
平成27年12月15日に火葬炉排ガス中のダイオキシン類等の測定を行いました。結果は下表のとおりです。
※火葬によるダイオキシン類の発生や焼骨の損傷を防ぐため、棺の中に副葬品(特にプラスチック製品や化学繊維製品等)を入れないよう、ご協力をお願いします。

腎臓についての講演、質疑応答
講 河原崎 宏雄氏(稲城市立病院腎臓内科部長)、金子 朋広氏(日本医科大学多摩永山病院腎臓内科部長)、福島 由香里氏(府中腎クリニック栄養士)
申はがき、メール(①名前②住所③電話番号④参加人数⑤事前質問⑥会員番号(腎臓サポート協会会員の場合のみ))
※事前質問は4月3日(日)まで
先問 NPO法人腎臓サポート協会(千160・022新宿区新宿2の13の10の602) ☎03・6380・6731、info@jin-support.org

シルバー人材センター
受講者募集
パソコン講習会・ICTミニ講座
18歳以上の方
「パソコン入門講座」を除き文字入力のできる方
内時 下表のとおり
Windows 10搭載のノートパソコンを使用します。
※詳細は文化センターなどのチラシ、「稲城市シルバー人材センター」☎内「パソコン教室」などでご確認ください。
場 地域振興プラザ3階
定 各10人

Table with columns: 調査項目, 4号炉, 9号炉, 指針値等, 単位. Rows for ダイオキシン類濃度, ばいじん濃度, 塩化水素濃度, 硫酸化物濃度, 窒素酸化物濃度.

Table with columns: コース, 期日(コース期間), 曜日, 時間, 受講料(テキスト代含む). Rows for パソコン入門講座, Excel基礎講座, Excel応用講座, Word基礎講座, Word応用講座.

パソコン講習会
ICTミニ講座(事前申込不要。当日、直接お越しください)
宛名ラベル・名刺作成
4月4日 月 午後 1,500円
ムービーメーカーでスライドショー作成
4月18日 月 午後 1,500円
※午後=午後1時~3時30分

あいしヨップ パッチワークリボン刺しゅう教室作品展
テディーベアーやクレージーキルトのポーチ、お財布やバッグなどの作品が並びます。また、3月15日(火)~4月14日(木) ※日曜日、祝日は定休日
午前10時~午後6時 増岡 久美子氏 場 岡あいしヨップ(大丸118の5)
川崎街道東長沼交差点南 ☎377・6546

なしのすけが行く

「春のおとずれ」

No.33

マコガ #とジエト



©K.Okawara・Jet Inoue

東京ヴェルディ 今後半のホームゲーム わがまち稲城のヴェルディを応援しよう! 3月20日(日)・祝午後1時〜VS徳島ヴォルティス、3月26日(土)午後4時〜VSFC町田ゼルビア ※特別優待チケット対象試合です。詳細は市ををご覧ください。味の素スタジアム

医療・相談あんない 3月15日~31日

【休日急病診療所・休日薬局】 診療時間=午前9時~午後5時

日程	医療機関	薬局	地区
20日(日・祝)	こせき内科クリニック ☎377-0035	稲城薬局 ☎370-2182	矢野口
21日(月・振休)	かじわら内科・泌尿器科クリニック ☎370-8770	市役所通り薬局 ☎377-9599	矢野口
27日(日)	稲城腎・内科クリニック ☎370-7611	かしの木薬局 ☎370-4193	東長沼

【各種相談】 詳しくはお問い合わせください。

相談の種類 (予約方法)	相談日	時間	予約・問い合わせ
法律相談 (前日予約)	15日(火)・17日(木) 22日(火)※1 24日(木)・29日(火)	午前9時~正午	市民協働課 予約専用電話 ☎378-2286 (受付時間=午前 8時30分~正午、 午後1時~5時)
不動産相談 (前日予約)	23日(水)	午後1時30分 ~4時30分	
遺言書作成などくらしの書類作成相談 (前日予約)	15日(火)		
税務相談 (前日予約)	17日(木)		
住宅リフォーム相談	16日(水)・予約終了 ※2		
人権・身の上相談 (前日までに予約)	18日(金)		
女性の悩み相談 (前日までに予約)	16日(水)・26日(土)	午前10時~午後1時、 午後2時~4時	
消費者相談 (来室のほか電話でも相談可)	平日毎日	午前10時~正午、 午後1時~3時	消費者相談室 ☎378-3738
年金相談 (予約不要)	平日毎日	午前9時~正午、 午後1時~4時	保険年金課年金係
年金相談 [平尾出張所] (予約不要)	23日(水)		
健康相談 (前日までに予約)	15日(火)	午前9時30分~11時	保健センター ☎378-3421
栄養相談 (前日までに予約) [オーエンス健康プラザ]	15日(火)	午前9時10分~11時	
心配ごと相談 (予約不要)	16日(水)	午前10時~正午	
高齢者・障害者の法律相談 (予約随時)	16日(水)	午後1時30分 ~4時30分	福祉センター ☎378-3366
ひとり親家庭カウンセリング相談 (予約随時)	26日(土)	午後1時~4時	

※1 3月22日(火)の法律相談は、3月18日(金)に予約を受け付けます。
※2 4月6日(水)のリフォーム相談は、3月25日(金)まで予約を受け付けます。

【休日開庁】 開庁時間=午前8時30分~正午、午後1時~5時

実施日	開庁窓口
26日(土)	市民課、保険年金課 (国民健康保険係のみ)、課税課、収納課 ※収納課が担当する過年度分の税外債権 (料金) の納付書の再発行、相談等は行いません。

変更します 市民 くらしの相談の 予約方法

市民生活の安定を目的に実施している「市民くらしの相談」のうち、4月1日以降に行う法律相談・くらしの書類作成相談・不動産相談・登記相談・税務相談の予約方法を変更します。

3月は市立病院で第3土曜日のみ実施します。骨密度測定も実施します。
3月19日(土)
午前10時~正午
市立病院本館1階ロビー
健康チェック等
4月からは通常通り(第2土曜日 矢野口駅、第4土曜日 若葉台駅改札前)開催します。
※詳細は「稲城市立病院」看護部長室
をご覧ください。

市立病院からのお知らせ

☎377・0931

4月の申込受付

場所 保健センター ☎378-3421

事業名	対象	実施日 (4月)	備考
2歳児歯科健康診査	平成26年3月生	6日(水)	前日までに保健センターに予約してください。
2歳6か月児歯科健康診査	平成25年9月生	15日(金)	
妊婦歯科健康診査	妊娠16週~27週までの方	8日(金)	
両親学級 (パパ・ママコース) ※	初産婦とそのパートナーの方	9日(土)	
離乳食調理講習会 ※	第1子の保護者 (平成27年11月生)	18日(月)	
母子健康相談	未就学児	8日(金)	

※両親学級は各先着20組まで、離乳食調理講習会は先着25人まで。

稲城SUN GO(産後)クラブ

産後の育児相談&ヨガ
対生後1~6カ月の乳児を持つ両親及び祖父母
5月21日(土)
午前10時~正午
市立病院健診・外来棟2階講座室
費 1家族700円

眼科外来休診について

次の日程は眼科の外来診療をお休みさせていただきます。
4月7日(木)、8日(金) 終日
眼科医事課外来係

ヘルスマーター
第2部No.394
経口避妊薬(ピル)について
稲城市保健センター ☎378-3421

皆さんは避妊についてどの程度理解されていますか。数ある避妊法の中で最もメジャーなのは、男性側のコンドーム使用です。コンドームは、安価で入手しやすく、性感喪失の予防にもなる、すぐれた避妊法です。欠点は、コンドームの破損などによる避妊の失敗の頻度が高くなることや、

男性側の理解、協力が必要なことです。これに対して、1960年代にアメリカで開発されたのが、経口避妊薬です。これは、女性が女性ホルモンの合剤を内服することで子宮内膜(受精卵が着床する部位)を薄くしたり、卵巣からの排卵を抑制することにより避妊効果を発揮するとされ、コンドームに比べても避妊の効果が高いとされます。また、女性が主体的に避妊に関わることができ、時代とともに低用量化し、安全性が高められました。低用量ピルは優れた薬ですが、欠点として毎日の内服が必要など、稀ですが血栓症とい

う重篤な副作用が生じる可能性が高まることなどがあります。ただし、一般に言われるような「太る」「がんになる」「なんか怖い薬」といったイメージは必ずしも正しい認識ではありません。近年は生理痛の軽減という「副作用」を利用して、月経困難症や子宮内膜症の患者さんに経口避妊薬と同等の成分の薬が健康保険で処方されることもありま

す。一方、避妊の失敗や無防備な性行為があり妊娠の可能性がある場合に、緊急的に女性ホルモンを内服することで妊娠を回避しようとする避妊法(いわゆるモーニングアフターピル)があります。従来、稲城市医師会 櫻井 信行