



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

「緑につつまれ友愛に満ちた」市民のまち稲城

市の木 「イチョウ」



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

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17日は防災とボランティアの日

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、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ためには、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始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の日を機会に、家庭や職場で地震対策について再確認しましょう。

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、すべての現場に救急車や消防車がすぐに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。

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。

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倒れた食器やガラスなどが割れるなどの二次的被害も

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。

外出者支援

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、家族などの安否確認や正確な情報収集に努めましょう。

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、家族などの安否を確認する方法を話し合っておきましょう。NTT災害用伝言ダイヤル「171」(音声) 171番にダイヤルして

地震でガスが止まったら ガスメーターの 復帰方法

震度5を超える地震が起きた時、ガスの供給を自動的に止めるマイコンメーターを設置している場合の復帰方法は、図2のとおりです。ガス臭い時は、操作をせずに、必ずガス会社に連絡してください。

図1 家具類の転倒・落下防止対策の例

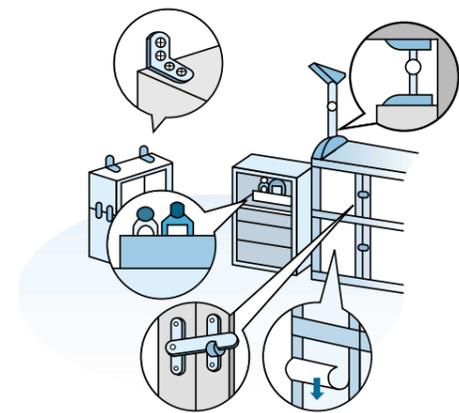


図1の図は、家具の転倒防止対策の例を示しています。机や椅子、テレビ、冷蔵庫などを壁や天井に固定する方法が示されています。

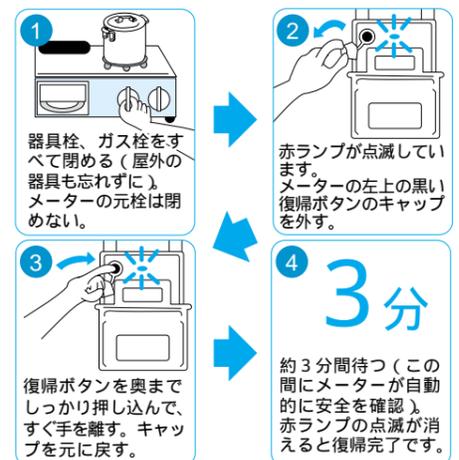
表1 非常時の持ち出し品チェックリスト

Table with 2 columns: Item (e.g., 飲料水, 非常食, 救急医療薬品類), and status (ある/ない).

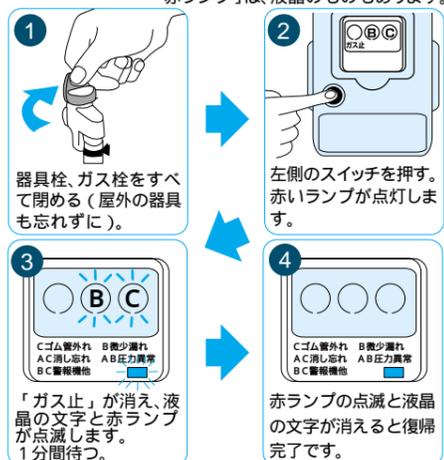
表2 家具類の転倒・落下防止チェックリスト

Table with 2 columns: Check item (e.g., 大きな家具は、器具を使って壁や天井に固定している), and status (ある/ない).

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違いますので、ご確認ください。

ご存じですか 緊急地震速報

「地震が恐ろしい」といわれる理由の一つに、何の前触れもなく突然、大地が揺れだすことが挙げられます。たとえ数秒程度の間であっても、事前に身構えるなどの対応を取ることができれば、自らの命を守ることができるかもしれません。それを可能にするのが、気象庁を中心に本運用に向けて取り組んでいる「緊急地震速報」という新しい地震情報です。緊急地震速報は、震源に近い観測点で地震を検知し、直ちに震源や地震の規模(マグニチュード)、各地の震度などを推定し、大きな揺れが始まる前に知らせます。この情報を聞いて、大きな揺れが始まる前に防災行動をとることで、地震被害の軽減が期待されます。気象庁では、緊急地震速報を広く一般に提供する際の課題の整理と解決策について有識者や防災関係者などから意見を伺い、実用化の準備を進めています。問い合わせ 稲城消防署警防課防災係

ご利用ください 男女平等推進センター

男女平等推進センターは、男女共同参画に関する活動を支援するための拠点施設として、17年4月にオープンしました。情報資料コーナー、打ち合わせコーナー、相談室、キッズルームなどを設置しています。どうぞご利用ください。

情報資料コーナー

情報資料コーナーには、インターネットパソコンや書籍・行政資料、啓発ビデオなどを備え、閲覧できるスペースがあります。

図書貸し出し

情報資料コーナーにある図書資料コーナーにある

図書書籍・行政資料は、貸し出しも行っています。貸出場所・時間 地域振興プラザ事務室・9時～5時

貸出冊数 1人2冊まで
貸出期間 2週間

相談室(女性の悩み相談)

あなたの生き方、パートナーや恋人からの暴力、仕事の悩み、人間関係(親子も含めて)や子育ての悩みなど、一人で悩まず気軽に相談してください。専門の相談員が親身になって相談に応じます。秘密は固く守ります。

相談は、電話・面接のど



男女平等推進センター

ちらでも可能です。相談日・時間 毎月第1・第3水曜日、第4土曜日・10時～4時(一人50分程度) 日程は広報最終面のカレンダーで確認してください。費用 無料 申し込み方法 相談日の前日までに電話で予約してください。申し込み・問い合わせ 協働推進課女性青少年係 ☎378-2112 (平日の8時30分～5時)

都市計画案の縦覧

次の案に意見のある方は、縦覧期間中に意見書を提出することができます。

内容 稲城中央公園周辺地区関連 多摩都市計画用途地域の変更 多摩都市計画高度地区の変更 多摩都市計画防火地域及び準防火地域の変更 多摩都市計画地区計画 稲城中央公園周辺地区計画の変更

縦覧期間 1月26日(金)～2月9日(金)

時間 8時30分～5時 土・日曜日を除く。 縦覧場所 市役所3階

若者のトラブル110番

成人の日や卒業・入学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・キャッシュレス・マルチ商法などを対象に、電話相談に応じます。直接窓口での相談も応じます。

ちづくり推進課 については、東京都都市整備局都市計画課でも縦覧できます。

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

特別相談 稲城市議会議員選挙 稲城市長選挙

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

2月のテーマは 人口減少時代の郊外居住を考える

今日、住宅の都心回帰や人口減少などで、郊外住宅の将来像が問われています。郊外ならではの柔軟な住宅利用や、ニュータウンの将来などについて語り合ってみませんか。

期日 2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)

2月のテーマ 人口減少時代の郊外居住を考える

話し手 山本 理氏(株長谷工総合研究所所長)

又と男のフォーラム

18年度も「女と男のフォーラムいなぎ」を市民実行委員の企画、運営により開催し、講演会や交流会を行います。詳細は広報いなぎ2月15日号でお知らせします。

期日 2月24日(土)

時間 1時30分～

会場 地域振興プラザ

講師 辛 淑玉氏(人材育成コンサルタント)

テーマ 変える勇気、変わる勇気(予定)

問い合わせ 協働推進課

女性青少年係

消費者講座 ちづくりみぞ講座

姉妹都市大空町の大豆と国内米から作られた麹を使ってみそを作ります。健全で安心な食生活について考えてみませんか。

期日 2月2日(金)

時間 10時10分～12時10分

会場 消費者ルーム

講師 松岡 良子氏(消費者団体ふたごぶらぐだ)

費用 400円(材料代)

持ち物 エプロン、三角巾、持ち帰り容器

定員 16人(先着順)

申し込み方法 1月16日10時から電話で申し込みください。

主催 消費者団体ふたごぶらぐだ

申し込み 消費者ルーム ☎370-7510

問い合わせ 経済課消費生活係

会場 島田療育センター

(多摩市中沢1の31の1、多摩センター駅下車徒歩18分。駐車場有り)

内容 基調講演(佐藤進氏(埼玉県立大学保健医療福祉学部社会福祉学科教授))、シンポジスト4人による話題提供

費用 300円(資料代)

定員 150人(先着順)

申し込み方法 2月9日までに電話、ファクス、メールのいずれかで申し込みください(ファクス・メールは、氏名、連絡先を明記)。

申し込み・問い合わせ 島田療育センター ☎03-374-2101、メール info@shimada-ryokuo.or.jp

対象 障害のある方とその家族、その他関心のある方

期日 2月12日(祝)

時間 1時～4時30分

時代への視点 171

市長 石川 良一

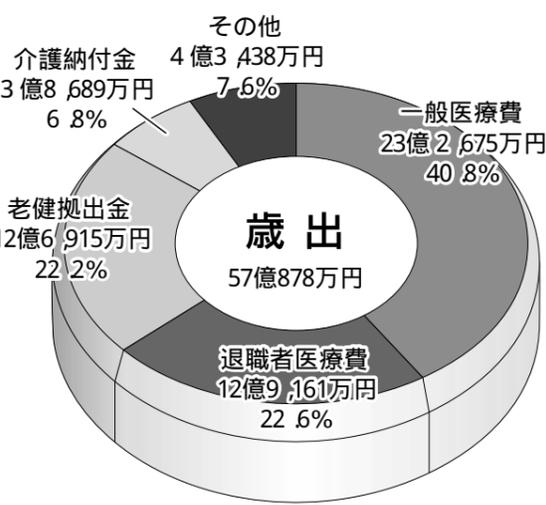
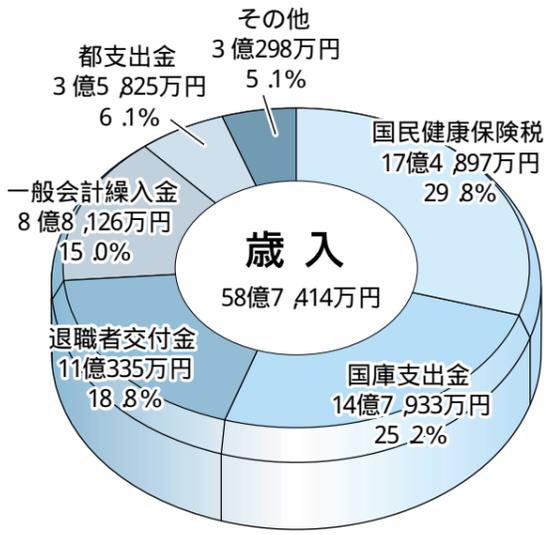
2006年 稲城10大ニュース

2006年は、稲城の街の姿が大きく変わった年だった、と言えるかも知れません。それでは稲城10大ニュースを発表します。

- 1 東日本で初めてとなるPFI方式による稲城市立中央図書館がオープンする。年間345日開館、24時間貸し出し可能で、コストは低くサービスは高くを実現する。
- 2 調布、稲城をつなぐ多摩川原橋が、71年ぶりに4車線に拡幅され開通する。また、南多摩尾根幹線も約1.3km開通する。
- 3 稲城第六中学校内に、児童・生徒の権利を擁護し、苦情相談などに当たる市立学校アドボカシー相談室がオープンする。
- 4 中央図書館の隣接地と上谷戸親水公園内の2カ所に体験学習館がオープンする。上谷戸には水車もあり農業体験も可能となる。
- 5 市内初の障害児通所施設「いなぎ」も発達支援センター」が開設される。
- 6 京王線稲城駅前に、スーパーマーケットなどが入った駅前商業業務ビルが完成し、市民生活の利便性が向上する。
- 7 6年にわたって交渉を続けてきた多摩サーピス補助施設内の用地4670㎡が、日米合同委員会の合意を経て稲城市が利用できることになる。
- 8 昭和60年に街づくりを考える会が発足し、平成7年に設立された組合により進められてきた大丸南土地区画整理事業が完成する。稲城第一中学校北側のスプロール化した地域に公園もでき整備される。
- 9 「稲城の梨」が特許庁から地域ブランドとして認定される。高崎のたまや下呂温泉と同じように、地域名を冠したブランドとして全国に広まっていくことが期待される。
- 10 昨年夏から、ふれあいの森のキャンプ場で小学5年生が1泊の体験学習をスタートさせる。また、長野県野沢温泉村で、小学6年生が4泊5日の夏の宿泊体験を、中学1年生が3泊4日の冬の体験事業を、それぞれ始めることになる。

これからは稲城は変化していきますが、街の活力や環境を維持しながらより美しく、より品格ある街を目指します。ハード、ソフトの両面にわたって。

グラフ1 国民健康保険事業特別会計の決算状況(17年度)



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58億7千414万円、歳出(支出)は57億8千780万円で、差し引き額は1億6千536万円となりました。

加入者被保険者は、16年度に比べ255人の増でした。また、長年会社に勤

歳入

務した方のうち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、402人でした(下表参照)。

歳入で主なものは、加入

者が納める保険税が17億4千897万円、国からの支出金が14億7千933万円、退職者医療制度の該当者の医療費に充てる交付金が11億3千335万円です。

しかし、これだけでは毎月支払う医療費を賄えませんが、都の支出金3億5千825万円や一般会計か

加入者一人当たりの医療費は増加傾向

グラフ2は、年度ごとの加入者一人当たりの医療費

17年度 国民健康保険事業 特別会計の決算状況

問い合わせ 保険年金課国民健康保険係

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。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17年度の決算状況をお知らせします。

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36億8千484万円、老人保健医療制度を運営するために12億6千915万円、介護保険を運営するために3億8千689万円を支出しています。

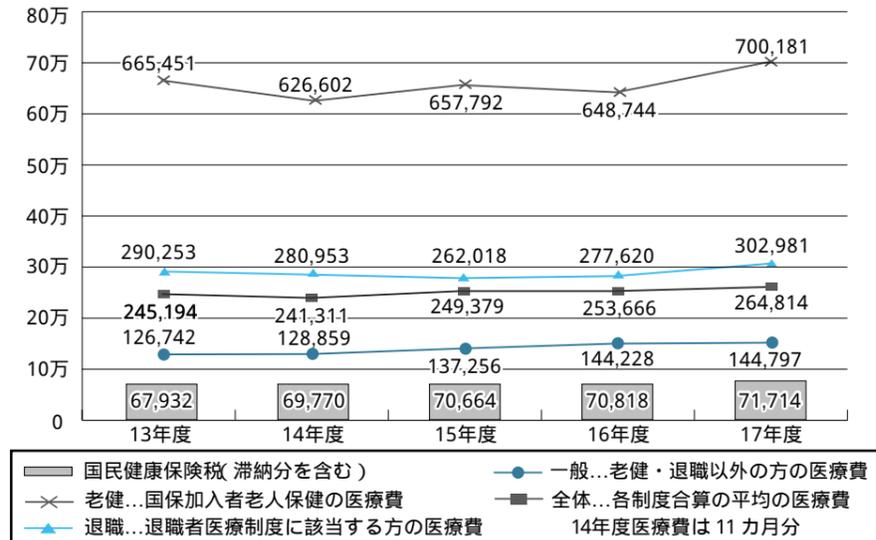
これらを合わせると53億4千887万円となり、歳出全体の93.6%を占めることとなります。

と保険税を、一般・退職・老人保健(老健)医療別に比較したものです。

病院などへ支払った額は、各制度合算の平均で、16年度は25万3千666円、17年度は26万4千814円で、1万1千148円の増額となりました。それぞれの制度では、老健分が7.9%の増、退職分が9.1%の増、一般分が0.4%の増となり、全体では4.4%の増となりました。

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います。医療費を節約することは結果的に家計や保険税負担の増大を防ぐことにつながります。

グラフ2 加入者一人当たりの保険者負担医療費と保険税収入額の推移(単位:円)



年度別加入者状況(年間平均)

	全体	一般	退職	老健	介護
13年度	21,717人	15,131人	2,600人	3,986人	7,340人
14年度	22,924人	15,779人	2,831人	4,314人	7,642人
15年度	23,759人	16,146人	3,282人	4,331人	7,805人
16年度	24,133人	16,058人	3,861人	4,214人	7,825人
17年度	24,388人	16,069人	4,263人	4,056人	7,790人

介護は再掲

保険税の納め忘れはありませんか

今後、医療の高度化や高齢化の進行、生活習慣病などに伴って医療費がさらに増加することが予想されます。

こうした厳しい状況の中

お済みですか
固定資産税 償却資産の申告
1月31日まで

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。

償却資産とは、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。

償却資産となる例
飲食店「クーラー」、厨房設備、レジスター、冷蔵庫、カラオケ他
理容・美容店「理容いす、蒸し器、サインポール他
医院「ベッド、手術・検査機器、調剤機器、パソコン他
アパート・駐車場経営「外壁、植栽、自転車置場、ごみ置場、舗装他
農業「スプリンクラー、チップパー、果樹棚、防鳥網

工業統計調査
ご協力ください

18年12月31日現在、製造業を営む事業所を対象に工業統計調査を行います。

この調査は、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ためのものです。正確な記入をお願いします。調査票の記入内容は、統計法に基づき秘密が厳守されます。

調査期限 1月31日
都知事から任命された調査員が訪問します(写真付きの調査員証を所持)。
問い合わせ 総務課総務係

万一納め忘れると滞納となり、本来の保険証を返還していただき、短期保険証や病院窓口で全額負担していただく「資格証明書」に切り替えることとなります。

ご利用ください
便利で確実な口座振替
申し込み手続きは簡単です。市内の金融機関・郵便局、市役所で申し込んでください。

納期限 1月31日

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

小・中学校

1年生になる皆さんへ

申請・問い合わせ 学校教育課学務係

就学・入学通知書を郵送します

4月に小学校へ入学する児童(12年4月2日、13年4月1日生まれの方)と、中学校へ入学する生徒(6年4月2日、7年4月1日

小学校入学前の学校説明会

学校名(所在地)	期日	時間	電話番号
稲城第一小学校(東長沼)	2月13日(火)	2時~	377-1661
稲城第二小学校(坂浜)	2月19日(月)	2時30分~	331-5709
稲城第三小学校(大丸)	2月5日(月)	2時~	377-9077
稲城第四小学校(押立)	2月13日(火)	2時~	377-4443
稲城第六小学校(大丸)	2月20日(火)	2時~	378-3521
稲城第七小学校(矢野口)	2月23日(金)	2時30分~	377-0351
向陽台小学校(向陽台)	2月13日(火)	2時30分~	378-6101
城山小学校(向陽台)	2月1日(木)	2時30分~	379-0700
長峰小学校(長峰)	2月9日(金)	2時~	331-3111
若葉台小学校(若葉台)	2月16日(金)	2時30分~	331-7900
平尾小学校(平尾)	2月15日(木)	2時10分~	331-4391

生まれの方)の皆さんに、就学・入学通知書を1月下旬までに郵送します。通知書が届かない場合は連絡してください。

外国籍の方で、市立の小学校または中学校(学校教育法第一条に規定する小学校の課程を修了または修了見込みの方)への入学を希望する方は、申請してください。

小学生入学前の学校説明会

4月から児童クラブに入る

19年度 学童クラブ 入所申請

学童クラブ所在地

クラブ名	所在地
第一学童クラブ	第二文化センター内(矢野口1780)
第一学童クラブ分室	第一小学校内(東長沼956)
第二学童クラブ	第一児童館内(東長沼2116-1)
第二学童クラブ分室	第二小学校内(坂浜590)
第二学童クラブ城山分室	城山小学校内(向陽台6-17)
第四学童クラブ	第四文化センター内(東長沼271)
第四学童クラブ分室	第四小学校内(押立1250)
第四学童クラブ第六小学校分室	第六小学校内(大丸2110)
平尾学童クラブ	平尾小学校敷地内(平尾3-1-3)
向陽台学童クラブ	向陽台小学校敷地内(向陽台3-2)
長峰学童クラブ	長峰小学校敷地内(長峰2-8)
若葉台学童クラブ	若葉台小学校敷地内(若葉台4-5)

学童クラブ入所申請	夜間臨時受付	
期日	時間	会場
1月16日(火)	午後6時~8時	中央文化センター
1月17日(水)		第二文化センター
1月18日(木)		第三文化センター
1月19日(金)		第四文化センター
1月23日(火)		城山文化センター

所を希望する児童の申請を受け付けています。学童クラブは、保護者が働いていたり、病気などで放課後児童が帰宅しても、保護者が留守などになる家庭の小学1年、3年生に、適切な遊びや生活の場を提供して、その健全な育成を図るものです。現在入所している児童も申請が必要です。育成料 月額5千円(減額・免除制度あり) 申請方法 子育て支援課 平尾・若葉台出張所、各文化センター、各学童クラブにある申請書と在職証明書を、子育て支援課または平尾・若葉台出張所に提出してください。減額・免除を申請する場合は、必要な書類を添付してください。

ひとり親家庭等を支援します

ひとり親家庭等を対象とした手当

国や都の制度に、児童扶養手当と児童育成手当があります。手当を受給するためには、本人からの申請が必要ですが、

対象 児童扶養手当(国) 離婚や父の死亡などにより、ひとり親家庭状態にある方。または父母にない18歳到達の年度末までの児童を養育している方

また、手当の認定には、所得制限を始めとした支給要件があります。

明などで、ひとり親家庭状態にある方。または父母に扶養されていない18歳到達の年度末までの児童を養育している方

申請・問い合わせ 子育て支援課児童係 助成します ひとり親家庭等 資格取得講習 受講料など

した専修学校などの授業料または講習の受講料の一部を助成します。

対象 市内在住で、20歳未満の子供を扶養しているひとり親家庭の親 助成額 必要経費の2分の1(上限5万円)

習の修了書または専修学校などの卒業証書など 就労を証明する書類 申請・問い合わせ 生活福祉課地域福祉係

ひとり親家庭等の親に、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 市内在住・在勤・

在学のひとり親家庭の親 相談日 毎月第2・第4土曜日(広報最終面のカレンダーをご覧ください)

申し込み方法 月々金曜日の9時~5時に、社会福祉協議会に電話で申し込んでください。申し込み 社会福祉協議会 ☎378-3366 問い合わせ 生活福祉課地域福祉係

ごみの量(11月)

家庭ごみ前年同月比で増減なし

前年同月の一人1日当たりのごみ量は、燃えるごみ475g、燃えないごみ45g、合計520gで、同量となりました。さらなる減量を目指して、ごみの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

	市内収集量	一人1日当たり
燃えるごみ	1,120 t	472 g
燃えないごみ	114 t	48 g
合計	1,234 t	520 g



若葉台駅前イルミネーション2006点灯 (18年12月15日~1月3日) 若葉台駅前ロータリーのもみの木に、約5,000球の青と白のイルミネーションが灯りました。この事業は、市の呼びかけに賛同した駅周辺の施設を



所有する企業による実行委員会が、周辺事業者にも協賛をいただいていたものです。点灯式では、稲城市合唱協会の皆さんによる聖歌が披露され、澄んだ歌声が夜空に響き渡りました。



年末 市内一斉防犯パトロール(18年12月18日) 安全で安心して暮らせるまちづくりを目指して、様々な犯罪が多発する年末に、稲城市安全安心まちづくり推進協議会が中心となり、自治会や防犯活動ボランティア団体などの協力をいただき、53団体・984人が師走の街を巡回しました。

社会福祉協議会から



ハートフルステージ 2007

市内の障害者関係施設利用者や小・中学校の障害児学級の児童・生徒によるステージ発表です。演奏などを通して、生き生きとした表情が見られます。

期日 2月1日(木) 時間 10時～1時30分 会場 9時30分

会場 中央文化センター

出演 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、友遊クラブ、梨の実福祉作業所、稲城リボンの会、稲城七つの子、通所訓練室、ゆう工房、ゆう芳の里、喫茶陽だまり、エイト



昨年のステージから



シルバー人材センター

ピア工房 費用 無料 問い合わせ 障害者地域自立生活支援センター ☎378・8426

受講者募集 パソコン講習会 コース・期日・時間 右

コース	期日	時間
デジカメ活用講座	2月3日(土)・4日(日)・10日(土)・11日(日)	9時45分～12時45分
ワード活用講座	2月3日(土)・4日(日)・10日(土)・11日(日)	1時30分～4時30分
エクセル講座 (カレンダー作りなど)	2月6日(火)～9日(金)	9時30分～12時30分
Eメール活用講座	2月13日(火)～16日(金)	9時30分～12時30分

表のとおり 費用 各5千円(テキスト代) 定員 各16人(抽選) 会場 地域振興プラザ 車での来場はご遠慮ください

官公署 だよ

確定申告 日野税務署 所得税 税理士無料申告相談 東京税理士会日野支部では、医療費控除などで還付申告する方や年金収入の方給与と所得者、小規模事業者

(消費税を含む)のための無料申告相談を開催します。確定申告書の提出ができ 期日 2月7日(水) 会場 地域振興プラザ(9日金)・地域振興プラザ、2月13日(火)～15日(木)・第三文化センター 車での来場はご遠慮ください。 時間 9時30分～11時30分、1時～4時 各会場とも初日の午前中は大変混み合います。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。 持ち物 源泉徴収票、領収書、筆記用具、電卓、印鑑など 譲渡所得(不動産や株式の売買)や相談内容が複雑な方はご遠慮ください。 住宅借入金等特別控除と年金受給者の方のため 確定申告指導説明会 対象 住宅ローンで新



国税庁のホームページから確定申告書が作成できます。 ホームページ http://www.nta.go.jp

共通事項 問い合わせ 日野税務署 ☎042・585・5661

自衛官募集

防衛庁・自衛隊では、3月・4月採用の自衛官(2等陸・海・空士)を募集しています。 採用人数に達し次第、受付を終了します。 応募資格 18歳以上27歳

未満の男子 試験日 1月28日(日)、2月17日(土)、3月3日(土)のいずれか一日 問い合わせ 自衛隊東京地方協力本部府中分駐所 ☎365・52333

中学通信教育課程 生徒募集

対象 都内在住・在勤の方で、尋常小学校か国民初等科を終了したが高等学校の入学資格のない方、または現行制度での義務教育未終了で学齢相当年齢を超過した方 募集人員 40人 応募期間 1月19日～2月28日(消印有効) 応募・問い合わせ 千代田区立神田一橋中学校通信教育課程(〒101・0003 千代田区一ツ橋2の6の14) ☎03・3265・5961

みんなの コーナー

助成します 広域的な市民活動

多摩交流センターでは、19年度に芸術文化・スポーツ・まちづくりなど様々なテーマで市町村の枠を超えて活動する事業に対して、経費の一部を助成します。 対象 多摩地域で広域的市民ネットワーク活動を行っている団体など 各種要件に該当する必要があり。 事前相談 これまで助成を受けたことがない団体な

では事前相談が必要です。 電話で予約してください。 申請期限 1月31日 予約・申請・問い合わせ 多摩交流センター ☎335・0100、http://www.tama100.or.jp/tama/index.html

センターで配布)またはホームページ(http://www.tama100.or.jp/tama/index.html)をご覧ください。 開講期間 4月～9月 会場 多摩交流センター(京王線府中駅下車徒歩3分) 受講料 3千円(6回開催)、6千円(12回開催) 応募方法 はがきに希望講座名、氏名(ふりがな)、住所、電話番号、性別、年齢を記入して、郵送してください。 応募期限 2月10日(消印有効) 応募・問い合わせ TAMA市民塾事務局(〒183・0056 府中市寿町1の5の1 多摩交流センター内) ☎335・0111

地域の保健医療サービスのあるり方などを検討する南多摩地域保健医療協議会の委員を募集します。 対象 八王子市・町田市・日野市・多摩市・稲城市在住の20歳以上の方 募集人員 3人以内 任期 2年 申し込み方法 作文「私達が健康で暮らすため、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、電話番号を記入の上、郵送してください。

申込期限 2月15日(消印有効) 申し込み・問い合わせ 東京都南多摩保健所(〒206・0025 多摩市永山2の1の5) ☎371・7661

健康づくり調理師研修会 期日 2月6日(火)・15日(木) 時間 2時30分～4時30分 会場 東京都南多摩保健所 対象 飲食店、給食施設などの調理業務に従事している調理師・調理員など、障害者通所施設などで利用者に生活指導(調理、食事指導など)している方、その他食を通じた生活習慣病予防活動をしている方

定員 50人(先着順) 内容 講義「メタボリックシンドローム」食にかかわる人なら知っておきたいこと(仮題)、食品衛生について他 費用 500円 申し込み方法 1月30日までに電話で申し込んでください。 申し込み・問い合わせ 東京都南多摩保健所 ☎371・7661

申し込み方法 1月22日までに電話で申し込んでください。 申し込み・問い合わせ 東京都南多摩保健所 ☎371・7661

歯科連携推進事業

障害のある方や 在宅で寝たきりの方へ 身近な歯科医を紹介します

障害のある方や在宅で寝たきりの方などが身近な地域でかかりつけ歯科医を持てるように、稲城歯科医会の歯科医師を紹介する制度です。 訪問して治療を行う歯科医や自宅から通える歯科医を紹介します。 障害のある方や在宅で寝たきりの方などで、かかりつけ歯科医をお持ちになりたい方は、問い合わせてください。 申し込み・問い合わせ 保健センター ☎378-3421、☎377-4944

カレンダー 1月15日~2月1日

1/15	月	離乳食調理講習会(18年8月生まれ) 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	保健センター 消費者相談室 保険年金課年金係
16	火	4カ月児健康診査(18年9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
17	水	1歳6カ月児健康診査(17年6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
18	木	法律相談 税務相談 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	経済課消費生活係 経済課消費生活係 保険年金課年金係
19	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(予約必要) 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
20	土			
21	日	+ 休日急病診療所 あべ内科クリニック(東長沼)9時~5時 ☎379-4870		
22	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
23	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
24	水	1歳6カ月児健康診査(17年6月生まれ) 消費者相談 不動産相談 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~4時(前日までに予約) 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 平尾出張所 協働推進課女性青少年係 福祉センター
25	木	3歳児健康診査(15年12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
26	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
27	土	休日窓口 8時30分~正午・1時~5時 市民課、保険年金課、課税課、納税課 心の専門相談	1時~4時(予約随時)	福祉センター
28	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		
29	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
30	火	4カ月児健康診査(18年9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(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 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
31	水	消費者相談 年金相談 心配ごと相談	10時~正午・1時~3時 9時~正午・1時~4時 10時~正午	消費者相談室 保険年金課年金係 福祉センター
2/1	木	法律相談 労働相談 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	経済課消費生活係 経済課消費生活係 保険年金課年金係

経済課消費生活係の相談で(予約必要)のものは、前日の午前8時30分から予約を受け付けます。☎378-2286
1月の女性の悩み相談は、第1水曜日は1月24日(水)に変更します。また、第4土曜日は1月13日(土)に変更して実施しました。

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

受けて安心
中、妊娠中の方を除く。
検査方法 バリウムによる胃部エックス線撮影
定員 44人(抽選)
申し込み方法 はがき記入例参照)または電子申請
入例参照)または電子申請サービス(https://www.hagaki.jp)

「胃がん検診受診希望」
1. 2月19日(月)
2. 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(初めてのの方は「初診」と記入してください)

e.tokyo.jp)で申し込んでください。
申込期限 1月23日必着
抽選結果は期日の2週間前までに通知します。

守って防いで インフルエンザ ワクチン、手洗い、 マスク、うがい

3月頃まではインフルエンザが流行しやすい季節です。インフルエンザにかからないよう、予防に心がけて体調がすぐれないと感じたら、早めにかかりつけ医で受診しましょう。

予防対策 外から帰ったら、手洗い・うがいをす
外出時にはマスクを着用する
室内を適度に加湿し、時々換気をする
規則正しい生活を心掛け、
適切な睡眠・休養をとる
栄養のバランスのとれた食事をとり、適切な水分補給をする
用事があるとき以外は人混みへの外出を控える
情報 厚生労働省ホームページ http://www.mhlw.go.jp
東京都ホームページ http://www.metro.tokyo.jp

注意しましょう ノロウイルスによる 感染性胃腸炎

ノロウイルスは、感染した人のふん便やおう吐物を介して人から人へ感染し、感染性胃腸炎の原因となります。また、ノロウイルス

地域出張健康相談

1月22日
期日・会場

(月)・第二文化センター
直接来場してください。
時間 10時~11時
内容 保健師による相談、
血圧測定など

犬の登録と 狂犬病予防注射

お済みですか
18年11月、フィリピンからの帰国者に狂犬病の輸入感染症例が2件確認されました。国内では、昭和33年以降、動物における狂犬病の発生は認められていません。しかし、近年、狂犬病予防注射の接種率が低下しており、また、相当数の犬が登録されずに飼養されているとされているため、動物における狂犬病が国内に侵入した場合には、感染拡大が懸念されます。

**小児など休日・夜間
救急テレホンサービス**
お子さんなどの救急時に医療機関を紹介いたします。
稲城消防署 ☎377-7119
東京都保健医療情報センター ☎03-5272-0303
問い合わせ 稲城市保健センター ☎378-3421



**参加者募集
調理講習会
祭りずし
いかがですか**
切り口が桃やバラの花の形になる太巻きずしを作ります。ひな祭りなどに楽しみましょう。
期日 2月2日(金)
時間 10時30分~1時30分



インフルエンザは、流行の規模の大小はありますが、毎年必ず流行する疾患です。この疾患の特徴は、一度かかった人が3~4年のうちにもう一度かかってしまうということです。このようなウイルス病はインフルエンザの他には基本的にありません。
インフルエンザウイルスは、感染者がせきとともに排出したウイルス粒子や飛沫を介して伝播します。そのウイルスが鼻や口から気道の粘膜に吸着し侵入する経路と、汚染された物を触った手指で眼や鼻をこすって侵入する経路があります。よって、感染拡大防止には感染者がマスクをすることと帰宅後の手洗いやうがい、他のかせと同様に非常に大切です。
感染から発症までの潜伏期間は1~2日と非常に短く、学童では次のような典型的な症状を呈することが多いようです。
突然の高熱に始まり、頭痛、咽頭痛、関節痛、倦怠感などの症状が普通より強く、2~3日してからせきや鼻汁が目立つてきます。乳幼児の場合は、それに比べれば症状は軽いことが多いです。また、他のかせに伴う発熱に比べて、熱性けいれんを合併することが多いことも特徴の一つです。
皆さんご承知のとおり、インフルエンザに限らず予防接種の存在する感染症は、予防接種を受けて予防することが大切です。インフルエンザの予防接種に関しては、小児の場合には有効率がやや低いという問題もありませんが、学童集団接種が中止になった平成7年以降にインフルエンザ脳炎・脳症の報告が増加しているという事実があることを知っておいてください。
稲城市医師会
福原 大介

会場 第四文化センター1
内容 太巻きずし2種類(桃の花・バラの花)、サラダ、すまし汁
持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具
費用 無料
定員 20人(先着順)
主催 健康な食事づくり推進員
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。