

2023 令和5年 7.15 第1403号  
毎月1日・15日発行

発行 東京都稲城市  
編集 秘書広報課広報広聴係  
住所 〒206-8601 稲城市東長沼2111  
電話 042-378-2111  
FAX 042-377-4781  
開庁時間 午前8時30分～午後5時

広報

いなぎ



©K.Okawara・Jet Inoue

緑につつまれ友愛に満ちた  
市民のまち稲城



「#いいかも稲城」投稿写真

最新情報は市HPをチェック!

稲城市

検索



メール配信サービスの登録  
左記または「inacity@emp.ikkr.jp」に  
空メールを送信してください。

広報いなぎの配布方法

広報いなぎはポスティングによる全戸配布を行っています。それに伴い、発行日の3日ほど前から配布を始めています。 図書館広報課広報広聴係

毎月15日号には、「生涯学習だより」ひろばが折り込まれています。

# 5月～9月は熱中症予防強化キャンペーン 熱中症を予防し 快適な生活を目指そう!



特集は2面へ

近年、暑さが厳しくなっていくと共に熱中症にかかってしまう方も増えています。  
5月～9月まで熱中症予防強化キャンペーンとして熱中症を防ぐために様々な対策を  
推奨しています。熱中症の正しい知識を持ち、暑い夏を乗り切りましょう。  
問 稲城消防署警防課救急係 ☎377-7119、保健センター ☎378-3421

# 5月～9月は熱中症予防強化キャンペーン

## 熱中症を予防し 快適な生活を目指そう！

熱中症は、気を付けていても気づかず発症してしまうものです。熱中症を防ぐために自分自身ができることを確認しましょう。また、目の前の人が発症してしまった時、どのように対処したらよいか改めて学びましょう。  
 稲城消防署警防課救急係 ☎377-7119、保健センター ☎378-3421

### 熱中症を防ぐためにできること

#### 熱中症警戒アラートをチェック

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の前日夕方または当日早朝に発表されます。インターネット・テレビ等で発表されますので、熱中症になりやすい時期は確認しましょう。詳細は「環境省熱中症予防情報サイト」(左下記参照)、または「気象庁」(右下記参照)をご覧ください。  
 緑と環境課環境政策係



▲「環境省熱中症予防情報サイト」



▲「気象庁」



#### 高齢者等への見守り・声かけ

高齢者・子ども・持病のある方・障害者等は熱中症になりやすい方々です。熱中症のリスクが高い方には、身近な方から、夜間を含むエアコンの使用やこまめな水分・塩分補給等を行うよう声かけをしましょう。



アラート発表時は  
徹底を！

#### 適切にエアコンを使おう

昼夜問わずエアコンや扇風機等を上手に使用して温度調節をしましょう。  
 ○「室温28℃」を目安に  
 ○遮光カーテンやすだれを利用し、直射日光を遮る  
 ○吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服の着用

アラート発表時は  
徹底を！

#### 熱中症防止シェルター(涼み処)を利用しよう

熱中症の予防と節電のため、市内の公共施設等に日中猛暑時の避難場所を設けています。施設や開館時間等詳細は市(左下記参照)をご覧ください。  
 総務契約課総務係



▲市



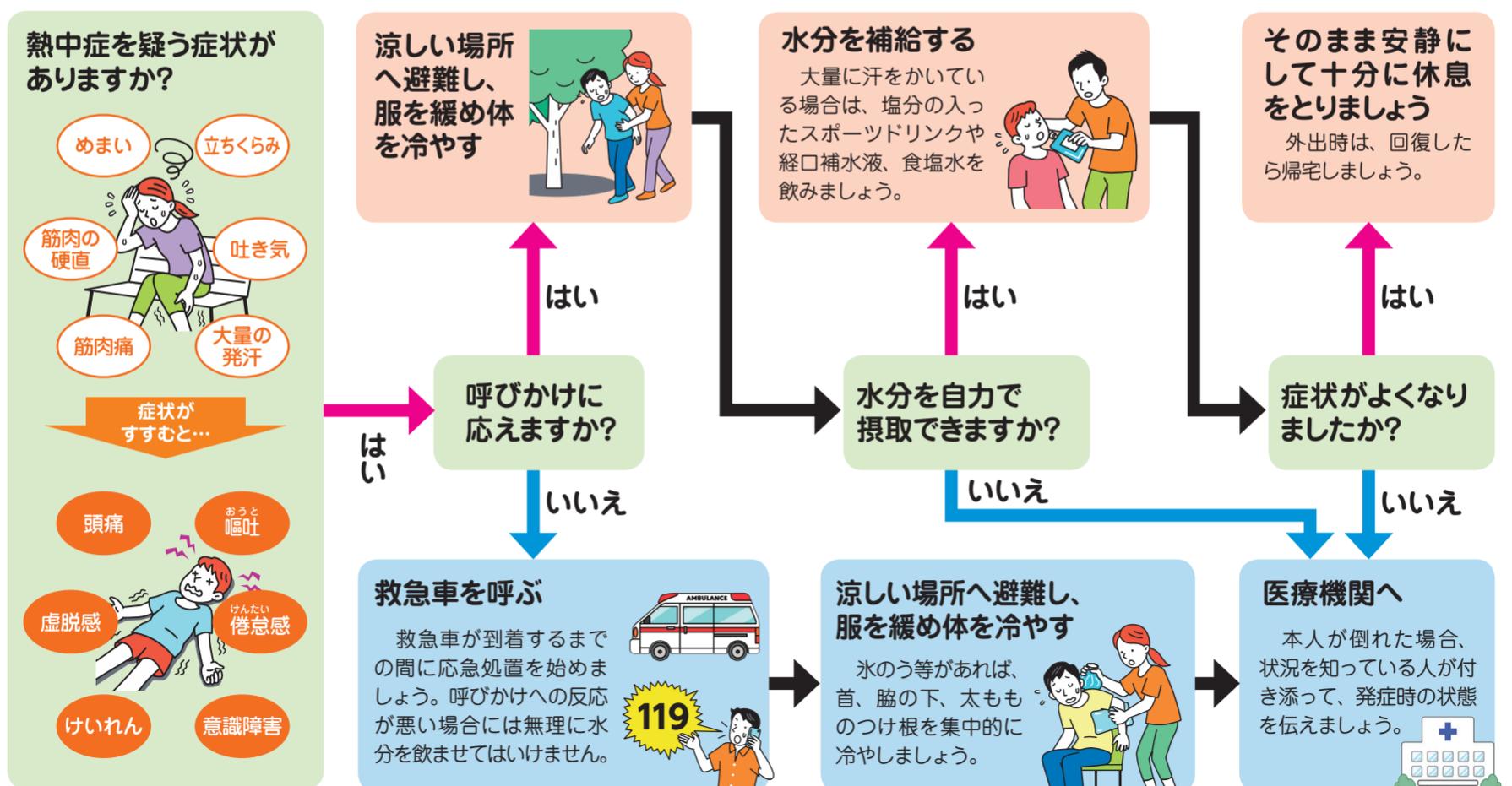
#### こまめに水分・塩分等を補給

室内・外出時を問わず、のどの渇きを感じていない時もこまめに水分・塩分等を補給しましょう。  
 ○1日あたり1.2リットルを目安に  
 ○入浴前後や起床後もまず水分補給を  
 ○大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

アラート発表時は  
徹底を！



## 目の前の人が発症かも！こんな時はどうする？



参照：環境省「熱中症環境保健マニュアル2022」、厚生労働省「熱中症の予防についてのリーフレット」



納期内の納入を  
学校給食費

学校給食費は、法律に基づき保護者の皆さんに負担いただくものです。7月分の納期は7月31日(月)です。

督促等でも納入されない場合は、裁判所による支払督促や強制執行(給与差押他)等の法的措置をとります。その場合、手続費用・遅延損害金も併せて納入いただくこととなります。

未納がある方へ  
納入通知書払い

お手持ちの納入通知書で至急納入してください。紛失した場合は、ご連絡ください。



参加者募集  
介護予防体操教室  
(3カ月コース)

マシンを使って、自分のペースで取り組みやすいパーソナルトレーニング形式で行います。柔軟体操・筋力トレーニング等の運動習慣を身につけ、健康的な生活を送りましょう。

市内在住で、介護保険の認定を受けていない65歳以上の方

木造住宅の耐震診断・改修助成制度、ブロック塀等撤去費補助

大地震に備え、耐震性能の確認・耐震改修を行うため、昭和56年以前に建築された木造住宅を対象に、耐震診断・耐震改修の一部費用を助成しています。また、地震時の倒壊を防ぐため、ブロック塀等の撤去費用を補助しています。詳細は市を閲覧いただくかお問い合わせください。問い合わせ先

性

また、納め忘れ防止のため、口座振替への切り替えをお願いします。

口座振替払い

直近に到来する納期にこれまでの未納分も併せて引き落とします。納期前日までに口座に入金してください。

東京都市母子及び父子並びに女性福祉資金の貸し付け

市内に6カ月以上在住のひとり親家庭や、配偶者がいない女性で、貸し付けが自立の計画を立てられる方に修学・就職・転宅等の資金を貸し付けます(限度額有り)。

東京都母子及び父子福祉資金  
20歳未満のお子さん等を扶養している方

東京都女性福祉資金  
次のいずれかに該当する女性

日時○初回11月4日(月)午前10時~正午  
○2回目以降11月12日~11月24日の火・金曜日の午後1時~5時

※初回は参加必須。2回目以降は個別で日程調整可  
※全12回(1人当たり週1回、1時間程度)

場 WA!ホグレルジム若葉台  
駅京王リトナード内1階

定 10人初めの方を優先  
申 窓口、郵送(7月18日(火))  
※申込書は、高齢福祉課、各地域包括支援センター、平尾・若葉台出張所、市で入手可

限 8月10日(木)  
先 高齢福祉課、各地域包括支援センター(持参のみ)  
問 高齢福祉課 高齢福祉係

共通事項

申請には面談が必要です(要予約)。

申請を受けてから、資金を交付するまでは通常1カ月以上かかります。早めにご相談ください。

受験生  
チャレンジ  
支援貸付

一定所得以下の世帯で、中学3年生・高校3年生等のお子さんを養育している方を対象

交付団体を募集します  
令和5年度  
通いの場支援補助金

介護予防の活動に取り組む団体を支援します。住民が主体的に、地域の介護予防に資する活動を行う団体に対し、活動にかかる費用の一部を補助します。詳細は募集要項をご覧ください。

募集要項は高齢福祉課、各地域包括支援センター、平尾・若葉台出張所、各文化センター、ふれんど平尾、iプラザ、市で入手可

限 8月18日(金)  
先 高齢福祉課 高齢福祉係  
問 高齢福祉課 高齢福祉係

ヒロシマ・ナガサキ  
平和のパネル展

市では「稲城市平和都市宣言」に基づき、様々な平和事業を実施しています。

今回は、広島・長崎の原爆被害の実相や現在の核兵器の状況等を写真や図表で分かりやすく説明した写真パネルを展示します。「平和の尊さ」を考えてみましょう。

7月26日(水)~8月7日(月)  
※開庁日のみ  
場 市役所1階ロビー  
問 市民協働課協働推進係

親子キャンプ

親子で宿泊キャンプを楽しめます。野外活動や散策、自然観察等、豊かな自然を満喫しましょう。

市内在住で0~15歳の子とも参加できる家族  
8月11日(金・祝)・12日(土)  
場 稲城ふれあいの森(坂浜4の40の36)

定 15家族(申込先着順)  
※1家族1テント(常設6人用)を使用できます。

持 食材・飲み物等(飲酒は不可)  
申 申し込みフォーム(下記参照)7月19日(水)午前9時~

限 7月26日(水)午後5時  
先 児童青少年課 青少年係  
問 児童青少年課 青少年係

限 令和6年2月2日  
先 社会福祉協議会  
問 社会福祉協議会



▲テントサイトの様子

市長コラム

No.138

稲城市立図書館  
開館50周年

本年は、現在の稲城市立第一図書館が昭和48年に開館してから50周年の節目の年になります。

市では、昭和46年の市制施行前後からの人口急増に伴い、様々な住民ニーズに対応するため公共施設を拡充してまいりました。市立図書館については、昭和50年に第二図書館、昭和54年に第三図書館、昭和58年に第四図書館、平成18年に中央図書館、平成21年にiプラザ図書館を開館し、現在の6館体制による図書館網が完成しました。

こうした施設整備により、市民の皆さんが身近なところで図書館サービスを受けられるようになりました。稲城市民の読書熱は非常に高く、開館以来大変多くの方にご利用をいただいております。平成18年度には、当時の区分である人口8万人未満の自治体の中で、個人貸

出点数・予約件数共に全国1位となりました。それ以降これまでの実績として、人口10万人未満の自治体の中で、個人貸出点数は15年連続で全国3位以内、予約件数は1位を維持しております。

特に、東日本初のPFI事業として開館した中央図書館では、開館日数・開館時間の拡大、全国の図書館に先駆けたICタグの導入、借りた図書資料名を記録できる「読書通帳」の導入等を通じて先駆的なサービスの向上に努めてまいりました。

また、図書館全体の事業として、ブックスタート事業による絵本のプレゼントや乳幼児を対象とした読み聞かせ等の実施により、幅広い年齢層への利用拡大にも努めてまいります。

こうした長年にわたる様々な取り組みが評価され、昨年4月には稲城市立図書館が令和4年度子どもの読書活動優秀実践図書館として文部科学大臣表彰を受賞しました。今回の受賞は、これまで図書館を支えていただきましたボランティアの協力や利用者のご理解、図

書館職員の頑張りによるものであり、改めてお祝いとお礼を申し上げます。本年の開館50周年を記念するため、7月1日に記念式典と講演会を開催しました。記念式典では、図書館協力団体等を表彰させていただき、講演会では、窪美澄先生にご登壇いただきました。



▲乳幼児等を対象としたおはなし会



稲城市長 高橋 勝浩

窪先生は稲城市出身の作家で、「夜に星を放つ」が昨年の第17回直木賞を受賞されました。

この受賞に対して、直木賞選考会の林真理子委員は「美しく清らかな小説」と語り、さらに「コロナや現代の日常的な素材をさりげなく使い、文章力・構成力も含めて存在感のある短編集に仕上げた手腕はすばらしい」とコメントされています。

稲城市出身で市としても縁のある窪先生のごこの度の直木賞受賞は、我々としても誇らしく、図書館開館50周年に華を添えていただきました。

稲城市立図書館では今後とも市民にとって居心地の良い場所・まちの役に立つ場所であることを目指してサービス提供を継続してまいります。



利用者募集します  
農家開設型市民農園

場いなぎふれあい農園(百村191の1)

※水道設備有り、駐車場無し  
▽募集区画 17番区画(68㎡)  
▽利用期間 8月1日(火)～令和6年7月31日(更新可)  
▽利用料 5万4千円

申はがき(必要事項)○住所○氏名(フリガナ)○電話番号(携帯電話可)○生年月日

※申込者多数の場合は抽選し、7月末までに通知  
※1世帯で2通以上の応募不可  
※他人名義での応募不可、他人名義による農園利用が発覚した場合、利用を停止し、次年度以降も利用できません。

先問 経済課農政係  
限 7月24日(月)必着



障害者の運転免許  
取得費・自動車  
改造費の助成

運転免許取得費

第一種普通自動車免許取得費用を助成します。

手足の障害や聴覚障害に対応した教習を行っている教習所もあります。

先問 18歳以上で身体障害者手帳

稲城市農業用資材等  
購入経費支援事業

農業用資材の高騰の影響を受けた市内農業者の負担軽減のため、農業用資材等の購入経費の一部を支援します。詳細は市HPをご覧ください。

市内在住の東京南農業協同組合正組合員で、市内で50日以上耕作する農業従事者

補助率 消費税相当額を除いた購入費用の2分の1(上限額10万円)

領収書等を添付した申請書を持参または郵送  
▽入金までの流れ  
①審査後、支給が決定した申請者に市が決定通知と請求書を送付

②申請者が市に請求書提出  
③指定口座に市が入金  
令和6年1月31日

先問 経済課農政係

おもちゃの病院

壊れたおもちゃを治療します。受付で症状を伺いますので、お子さんと一緒にお越し



大切なおもちゃを治します

ください。取扱説明書や元箱等があれば一緒にお持ちください。

市内在住の方  
8月19日(土)  
午前10時～正午ごろ  
※予約時間の選択不可

場 城山体験学習館  
定 12組(申込者多数の場合は抽選)

無料(部品交換は要実費)

※おもちゃは1組2点まで  
※モデルガン等の危険な物、法令適合が確認できない物、最初から壊れていた中古購入品等は対象外

申 申し込みフォーム(下記参照)  
QRコード

が1級・2級の方

※所得制限・助成限度額有り  
※事前に申請が必要

共通事項

先問 障害福祉課障害福祉係

市民向け講演会  
全国初のろう者

バス運転士！  
NEXTダイバーシティ  
なバス設立を目指して

ろう者として2017年に全国初のバス運転士になった松山さんがバスの運転経験やバス会社の新設立、今後の展望をお話しします。

先問 稲城市聴覚障害者協会  
inagi@dear.tokyo

限 7月31日(月)午前8時30分  
募集します  
診療スタッフ

おもちゃの病院の診療スタッフ(ボランティア)を募集しています。当日の見学も可能です。詳細はお問い合わせください。

先問 生活環境課ごみ・リサイクル係

ご協力ください  
稲城市路上喫煙の  
制限に関する条例

市では、平成30年4月より「稲城市路上喫煙の制限に関する条例」で、市内各駅の半径300m以内の市が管理する道路や公園等の他、若葉台駅周辺の道路を路上喫煙禁止区域として指定しています。

条例制定より5年が経過し、禁止区域内での喫煙件数が増加傾向にあります。路上喫煙禁止区域内での喫煙はやめましょう。詳細は市HP(下記参照)をご覧ください。

また、路上喫煙禁止区域外

市内在住の方  
※障害の有無を問わずどなたでも参加可、読み取り通訳・要約筆記有り  
8月5日(土)  
午前9時30分～11時30分  
場 福祉センター1階 予防室  
定 30人程度(申込者多数の場合お断りすることがあります)  
講 松山 建也氏(かわせみ交通(株)代表取締役)  
費 500円(稲城市聴覚障害者協会会員の方は無料)  
申 メール  
限 7月29日(土)

先問 稲城市聴覚障害者協会

でも歩行喫煙や周囲に人がいる状況での路上喫煙はやめましょう。

先問 生活環境課環境保全係  
募集しています  
大気調査員

自宅の軒先やベランダで車の排気ガス等に含まれる窒素酸化物の簡易測定に夏季・冬季の年2回ご協力いただける調査員を募集します。

簡単な調査器具を職員が自宅に配布・回収に伺います。また、調査結果は後日郵送で報告します。

8月22日(火)午前7時～8月23日(水)午前7時までの24時間調査  
定 22人(申込先着順)  
申 電話、ファクス、メール(7月18日(火)～)  
限 8月1日(火)

先問 生活環境課環境保全係  
378・3310、kankyoun@city.inagi.jp

市ホームページ  
募集しています

市HPのトップページにバナー広告を掲載する広告主を募集しています。

企業や商品のPRにぜひご利用ください。詳細は市HPをご覧ください。

掲載料  
○1・2カ月 月額2万950円  
○3～5カ月 月額1万9900円  
○6カ月以上 月額1万8850円

申 申込書と必要書類を郵送または持参  
先問 申込書は市HPで入手可  
先問 秘書広報課広報広聴係

### 夏休みに描いてみよう！ 環境ポスター

先問 生活環境課環境保全係

身近な環境問題を絵画で表現した作品を募集します。作品を通じて環境問題に対する考えを市民の皆さんに伝えてみませんか。

市内在住・在勤・在学の方  
応募期間 9月1日(金)～15日(金)  
テーマ

- ①ごみ減量(食品ロス・プラスチックごみの削減)や分別・リサイクルの取り組みに関すること
- ②まちの環境美化に関すること(ごみのポイ捨て禁止・ペットのふん持ち帰り等)
- ③路上喫煙・吸い殻のポイ捨て禁止、歩きタバコの自粛等に関すること

規格 四つ切り画用紙・色彩自由(切り絵・貼り絵は不可)  
※作品は本人の制作物で、未発表であること  
応募票を添付のうえ、窓口または郵送(作品の裏面に○選択したテーマの番号○住所○氏名(フリガナ)○年齢○電話番号○小中学生は学校名・学年を記入)  
※応募票は生活環境課、市HP(右記参照)で入手可  
※応募作品は返却しますが、作品の入賞等により返却時期が異なります。  
※応募作品の著作権は稲城市に帰属します。  
※展示等に伴い、入賞者の氏名・学校名等を公表します。

#### 入賞作品

入賞者には賞状と副賞を贈ります。入賞作品は今年度の環境ポスター展で展示します。各部門の最優秀作品は、ごみ・リサイクルカレンダーの表紙に使用します。また、テーマ①の最優秀作品はごみ収集車に掲示します。テーマ②③の入賞作品は、犬のふんやポイ捨て等に困っている市民の方に啓発用ポスターとして配布します。

#### 令和4年度最優秀賞受賞作品



▲ポイ捨て禁止部門最優秀賞  
山本 真衣さんの作品



▲路上喫煙禁止部門最優秀賞  
谷 穂香さんの作品



▲ごみ・減量リサイクル部門最優秀賞  
宮崎 になさんの作品

今年のサマージャンボ宝くじは、1等・前後賞合わせて7億円！  
この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよくなるために使われます。サマージャンボは、PCやスマホからネット購入できます。 8月4日(金) 宝くじセンター ☎0570-01-1192



国民健康保険  
70〜74歳の方へ  
高齢受給者証を  
更新します

令和5年8月1日以降に使用する高齢受給者証を7月下旬に発送します。保険医療機関等を受診する際に、必ず保険証と一緒に提示してください。

マイナンバーカードの健康保険証利用登録をしている方が、マイナンバーカードを読み取る機械を導入している医療機関等で、マイナンバーカードを提示して受診する場合は、高齢受給者証の提示は不要です。

国民健康保険課国民健康保険係

国民健康保険  
介護保険適用除外施設  
に入所した場合の  
保険税の減額

40〜64歳の方が介護保険適用除外施設に入所した場合、申請により入所期間中は、国民健康保険税が減額されます。対象施設についてはお問い合わせください。

国民健康保険課国民健康保険係

国民健康保険  
限度額適用認定証、  
限度額適用・標準負担  
額減額認定証

医療機関の窓口で「限度額適用認定証」または「限度額適用・標準負担額減額認定証」を提示すると、月ごとの支払額が自己負担限度額までになります。

現在発行している限度額適用認定証等の有効期限は7月31日です。8月以降に必要な方は、7月21日から申請を受

国民健康保険  
特定健康診査

対象者へ6月上旬に受診券を送付しました。受診期限が近づくと混み合いますので、早めに予約・受診してください。

令和5年4月1日から受診日まで継続して稲城市国民健康保険に加入している次の年齢の方

①令和5年6〜10月に75歳になる方  
②40〜74歳の方(令和6年3月31日現在)、令和5年11月〜

国民健康保険  
後期高齢者医療制度  
交付書

令和5年度の後期高齢者医療保険料の決定通知書を、加入者個人ごとに7月中旬に送付します。6月下旬以降に稲城市に転入した方や保険料が還付となる方等には、7月下旬以降に通知を送付します。

納付方法は個人ごとに異なりますので、必ず通知書をご確認ください。

国民健康保険課後期高齢者医療係

納期限 7月31日(月)  
固定資産税・都市計画税(第2期)  
国民健康保険税(第1期)  
安心!納税!口座振替!!  
国民健康保険課

後期高齢者医療制度  
被保険者証の  
負担割合の年次更新

後期高齢者医療被保険者証の自己負担割合(1割・2割・3割の3区分)は、前年の所得に応じて、毎年見直されています。

8月1日以降、負担割合が変更となる方へ、7月中旬に新しい負担割合の被保険者証を発送します。新しい負担割合の被保険者証が届いた方は、以前の被保険者証を市役所または平尾・若葉台出張所に返却してください。

なお、限度額適用・標準負担額減額認定証と限度額適用認定証は毎年更新です。過去に一度でも交付を受けた方で、8月1日以降も対象となる方には、新しい認定証を7月下旬に発送します。

国民健康保険課後期高齢者医療係

### 事業者支援 エネルギー 価格高騰対策 支援金(第2弾)

電気・ガス(LPガス含む)のエネルギー価格高騰の影響を受ける市内事業者の負担軽減を図るため、エネルギー価格高騰分の一部を支援します。詳細は市ををご覧ください。

○7月1日現在、市内で1年以上事業を営んでいる  
○支援金交付後も引き続き市内で事業を継続する意欲がある

○市税に滞納がない  
○対象月と前々年または前年同月に支払った金額の差額に12を乗じた金額が10万円以上となる。ただし、事業所と住居等の使用量が分かれていない場合は、算定した額を使用施設数で割った金額が10万円以上となる

▽支援金額 一律5万円  
▽申請、持参  
限9月30日(土)消印有効  
※持参の場合は9月29日(金)午後5時まで

先商経済課商工係

### 新規出店する方を 応援します

JR南武線・京王相模原線の市内6駅周辺地域に市内で初めて飲食店舗を出店する事業者に対して、出店費用の一部を補助します。詳細は市(下記参照)をご覧ください。



3年を超えて継続して営業することが見込まれる飲食業で、駅周辺の活性化に寄与する店舗  
※その他、店舗面積等の要件あり

### 市長の資産報告書 意見書

市長から令和5年資産報告書が提出され、稲城市市長の資産報告書審査会による審査が終了しました。市民の方は、資産報告書と審査会の意見書をご覧ください。

場商文書法制課文書法制係

## シャッター

### 稲城市消防団が水防訓練を実施しました (6月11日・市民プール)

救命胴衣着装要領やボートの組み立て方法等を確認した後、救助用ボートを活用し、静水域から避難困難者を救出するための基本的な知識と漕艇技術を習得するための訓練を実施しました。



### 第49回稲城市環境美化市民運動 (6月25日・市内)

道路や水路のごみ拾いや草刈り等の市内一斉清掃が行われました。多くの市民の方に参加いただき、約23トンものごみを回収できました。



### 稲城市消防団家族慰安会を実施しました (6月4日・よみうりランド)

日頃より消防団活動にご理解・ご協力をいただいている消防団員の家族に対し、感謝の意を込めて家族慰安会を実施しました。当日は、消防団員とその家族、関係者計237人に参加いただきました。今後も消防団員は家族の協力のもと、消防・防災活動に全力で取り組みます。



### 市民の皆さんと花植えを行いました (6月13日・城山文化センター)

城山公民館の花壇の土を(公財)いなぎグリーンウェルネス財団の協力により、学校給食の残飯から作ったたい肥に入れ替えて花壇の整備を行い、その記念として、公民館利用団体の皆さんによる花植えを行いました。当日は24団体35人の方にご協力いただき、花壇を色鮮やかな花で飾りました。





### ふれんど平尾で実施 乳がん検診検診車による 集団検診

がんはほとんど自覚症状がないまま進行していきまます。がんの早期発見・早期治療のために、症状がなくても定期的にがん検診を受けることが大切です。

### 7月15日～7月31日の休日急病診療所・休日薬局

診療時間＝午前9時～午後5時(受付時間は各医療機関にお問い合わせください)  
※休日急病診療でのPCR検査は行いません。  
☎保健センター ☎378-3421(土・日曜日、祝日＝稲城消防署 ☎377-7119)

日程	医療機関	薬局	地区
7月16日(日)	谷平医院 ☎377-6433	マスキ薬局 ☎377-6025	矢野口
7月17日(月・祝)	稲城診療所 ☎377-6128	タイズ薬局あおい ☎379-4382	大丸
7月23日(日)	やのくち小児科アレルギー科 ☎370-7707	矢野口薬局駅前通り店 ☎377-9393	矢野口
7月30日(日)	高クリニック ☎331-8201	(院内薬局)	平尾

### 8月の乳幼児健診事業

場先問 およこ包括支援センター(保健センター内) ☎378-3434  
保健センター(離乳食調理講習会のみ) ☎378-3421

事業名	対象	実施日	締切日
母子健康相談 (母乳・栄養・育児の個別相談)	未就学児と保護者、妊婦	8月4日(金)	8月2日(水)
離乳食調理講習会 (先着20人)	第1子の保護者 (令和5年3月生まれ)	8月7日(月)	7月31日(月)
2歳児・2歳6カ月児歯科健康診査 (先着24人)	令和3年7月・1月生まれ	8月23日(水)	8月22日(火)

※2歳児・2歳6カ月児歯科健康診査は7月18日(火)から、母子健康相談の個別相談は7月20日(木)から予約受け付け

### 8月の健康相談

場先問 保健センター ☎378-3421

事業名	実施日	時間	申込期限
保健相談(保健師)	第1火曜日	午前9時30分～11時	前日までに予約
栄養相談(管理栄養士)	第2・3火曜日		

※令和5年度に41歳になる方には無料クーポン券、43・45・47・49歳になる方には、受診券(圧着はがき)を送付しています。  
☎9月9日(土)  
☎午前9時～午後3時  
※時間指定不可、検診終了時は変動します。  
場先問 ふれんど平尾  
定50人  
※申込者多数の場合は抽選し、結果は全員に郵送で通知  
☎問診、マンモグラフィ検査(乳房エックス線撮影検査)  
乳がん検診車  
ふれんど平尾希望  
1.氏名(フリガナ)  
2.生年月日(年齢)  
3.住所  
4.電話番号  
5.前回検診年月日(分かる範囲で)  
▲はがき記入例

☎3030円  
※保険割合1割負担11010円、2割負担22020円(要保険証等)  
※生活保護受給世帯等は免除(要証明書)  
☎申し込みフォーム(下記参照)、郵送、窓口  
※はがきの場合は左上記の記入例参照  
☎窓口的場合は保健センター  
限7月24日(月)必着  
先問 保健センター(〒206・0804 稲城市百村12の1) ☎378・3421  
肝炎ウイルス検診  
肝炎の原因となる肝炎の早期発見をしましょう。

☎昭和59年4月1日以前生まれの方  
※過去に肝炎ウイルス検診を受診したことがある方は除く。  
☎問診、B型肝炎ウイルス検査、C型肝炎ウイルス検査(無料(公費負担))  
☎再検査等は実費(東京都補助制度有り)  
☎申し込みフォーム(下記参照)、郵送、窓口  
※はがきの場合は左記の記入例参照  
☎窓口的場合は保健センター  
肝炎ウイルス検診希望  
1.氏名(フリガナ)  
2.生年月日(年齢)  
3.住所  
4.電話番号  
▲はがき記入例

### 指定医療機関一覧

医療機関名	電話番号
谷平医院	377-6433
矢野口クリニック	379-0939
こせき内科クリニック	377-0035
かじわら内科・泌尿器科クリニック	370-8770
菜の花クリニック	313-9272
東長沼クリニック	379-4851
稲城腎・内科クリニック	370-7611
あべ内科クリニック	379-4870
なかお内科クリニック	401-5836
稲城診療所	377-6128
市立病院健診センター	377-1421
稲城癒しの森内科クリニック	379-8880
稲城わかばクリニック	370-0530
いなぎ駅前クリニック	378-1570
簡野クリニック	331-8570
高クリニック	331-8201
平尾内科クリニック	331-8221
もりや脳神経クリニック	350-3885
稲城平尾よりそうファミリー内科クリニック	350-3230
桜井医院	378-3224
向陽台クリニック	378-6677
長峰クリニック	350-7171
若葉台クリニック	350-6075
稲城台病院	331-5531
ひらかた消化器内視鏡クリニック	331-1131

で申請書を記入  
☎受診方法 毎月22日に締め切り、翌月上旬に対象者へ受診券と受診案内を郵送します。届いたら各医療機関(左表参照)へ予約のうえ、受診してください。  
特定健康診査と同時に受診できます。  
☎昭和59年4月1日以前生まれの方  
☎大腸がん検診11480円、保険割合1割負担1160円、2割負担2320円  
☎結核・心電図・腎機能・尿酸検査11無料(全額公費負担)  
☎先問 医療機関(左表参照)に直接申し込み  
☎受診期限 令和6年3月15日  
☎4 稲城市百村12の1) ☎378

☎3421  
大腸がん検診、結核検査(エックス線)、心電図検査、腎機能検査、尿酸検査  
事前問診票を記入して医療機関に持参してください。  
☎問診票は生活福祉課、保健センター、平尾・若葉台出張所、市☎で入手可  
☎受診期限 令和6年3月15日  
☎保健センター ☎378・3421  
前立腺がん検診  
令和5年4月1日～令和6年3月31日に、55・60・65・70歳になる男性  
☎先問 医療機関(左表参照)に直接申し込み  
☎受診期限 11月30日(木)  
☎335・4753  
☎東京法務局府中支局 ☎042

令和6年4月から、相続による不動産の取得を知ってから3年以内に登記申請をすることが法律で義務付けられます。正当な理由なく申請しない場合には10万円以下の過料が科される可能性があります。詳細は「東京法務局」☎をご覧ください。  
☎稲城市医師会 ☎377・4946  
義務化されます  
相続登記の申請

## ヘルスマーター

### 上を向いて歩こう!

「肩こり」は現代人を悩ます病気の一つで、若い女性に特に多い症状です。そして、そういう患者さんは、首(頸椎)のX線写真を撮ると、なで肩(骨が多く長くみえる)や、ストレートネック(真っすぐ)になっていることが多いです。

#### 首のカーブの変化

実は、現代人の首のカーブがだんだん変化してきているのをご存知でしょうか?数十年、背骨の医者をやっていると、小さな謎がどうしても気になってしまうのです。首は横から見ると、やや後ろに反り返ったカーブが正常です。ところが最近、むしろ前に反った逆のカーブを多くみかけるようになりました(ストレートネックの真っすぐも異常です)。理由は分かっていません。でも私はひそかに現代人の生活が原因だと思っています。

#### 皆さんは空を見上げることがありますか?

昔、小学校にはノッポの「時計台」がありました。朝礼や放課後、休み時間になると、それを始終見上げたものです。ところが今は、スマホで時間が分かります。腕時計すら要らない時代なのです。首の後ろの筋肉は、頭を上げないと鍛えられずに退化してしまうのです。もしこうした現代の生活がヒト(ホモサピエンス)の解剖まで変えているのだとしたら、ちょっと恐い話です。

もちろん「肩こり」は病気ではありません。「肩こり」だけで手術なんかにはなりませんから、ご安心ください。ただ、「猛暑や黄砂で、空なんかとても見たくねえ」とは言わず、これからもぜひ上を向いていきたいものですね!

稲城市医師会 清水 健太郎



