

**主な記事**

平成25年度市民税・住民税の主な改正点	2面
危険物安全週間6月2日～8日	3面
資源ごみ集団回収補助金制度	4面
稲城SUN GO(産後)クラブ	5面
くらしの情報	6面
オーエンス健康プラザ コース型教室	7面
歯と口の健康週間6月4日～10日	8面



# いなぎ



ホームページ <http://www.city.inagi.tokyo.jp/>  
 公式ツイッター [http://twitter.com/inagi\\_city](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

会期 9月28日(土)～  
 10月14日(月・祝)

開催まで **19日**

稲城市では、正式競技の軟式野球を10月4日(金)～6日(日)の3日間開催します。



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

## 平成24年度下半期 財政状況の公表

市では、市の財政状況を毎年5月と11月の2回公表しています。今回は平成24年度下半期(平成25年3月31日現在)の予算の執行状況などをお知らせします(表1～4、グラフ1・2参照)。

### 一般会計

一般会計の当初予算は324億円でスタートしましたが、7回の補正と、前年度からの繰越事業費を含めた最終予算の総額は337億2,240万円となり、13億2,240万円の増額予算となっています。

### 特別会計

市では、特定の事業について、一般会計から区分して収支を個別に経理する特別会計を設けています。

### 叙勲受章 された皆様

市内にお住まいの次の方々が、春の叙勲等を受章されました。おめでとうございます。

- ▽春の叙勲
- 瑞宝小綬章**  
 柿野 完治氏(元会計検査院事務総長官房上席情報処理調査官・長峰在住)
- 瑞宝章**  
 神田 恵介氏(元芝郵便局長・若葉台在住)

- ▽危険業務従事者叙勲
- 瑞宝章**  
 北田 亮一氏(元海上保安官・東長沼在住)
- 瑞宝章**  
 小林 洋一氏(元警視庁警部補・矢野口在住)

### 市債の状況

学校建設や公園・下水道の整備、南武線連続立体交差事業など、大規模な事業のために借り入れた市債の会計別残高は表2のとおりです。

### 負担と歳出額

皆さんが納めた市税の額と一般会計の歳出の支出済額を、市民一人当たり、一世帯当たりで算出すると表3のとおりです。

表1 各会計の予算現額

会計名称	当初予算額	上半期末予算額	下半期補正予算額	最終予算額	一般会計からの繰出金
一般会計	324億円	330億2,770万円	6億9,470万円	337億2,240万円	—
特別会計					
国民健康保険事業特別会計	75億8,704万円	76億8,842万円	1億5,952万円	77億6,794万円	12億1,602万円
土地区画整理事業特別会計	27億2,511万円	37億5,757万円	2億2,116万円	39億7,873万円	18億4,319万円
下水道事業特別会計	26億6,878万円	26億6,878万円	40万円	26億6,918万円	5億9,746万円
介護保険特別会計	35億2,557万円	35億8,900万円	—	35億8,900万円	5億1,063万円
後期高齢者医療特別会計	10億6,512万円	10億6,512万円	3,308万円	10億9,820万円	5億1,754万円
病院事業会計	80億4,467万円	80億4,467万円	—	80億4,467万円	6億6,600万円
合計	579億7,208万円	597億1,705万円	11億8,866万円	608億2,591万円	53億5,084万円

表4 市有財産の現在高(一般会計管理分)

土地	公園や学校など 1,297,760㎡
建物	市庁舎や学校など 166,204㎡
出資金	(公財)いなぎグリーンウェルネス財団出捐金など 証券 3億5,238万円
基金	公共施設建設基金など 93億3,378万円

表2 市債(借入金)の現在高

借入の会計	現在高
一般会計	179億2,106万円
下水道事業特別会計	84億1,986万円
病院事業会計	57億8,420万円
合計	321億2,512万円

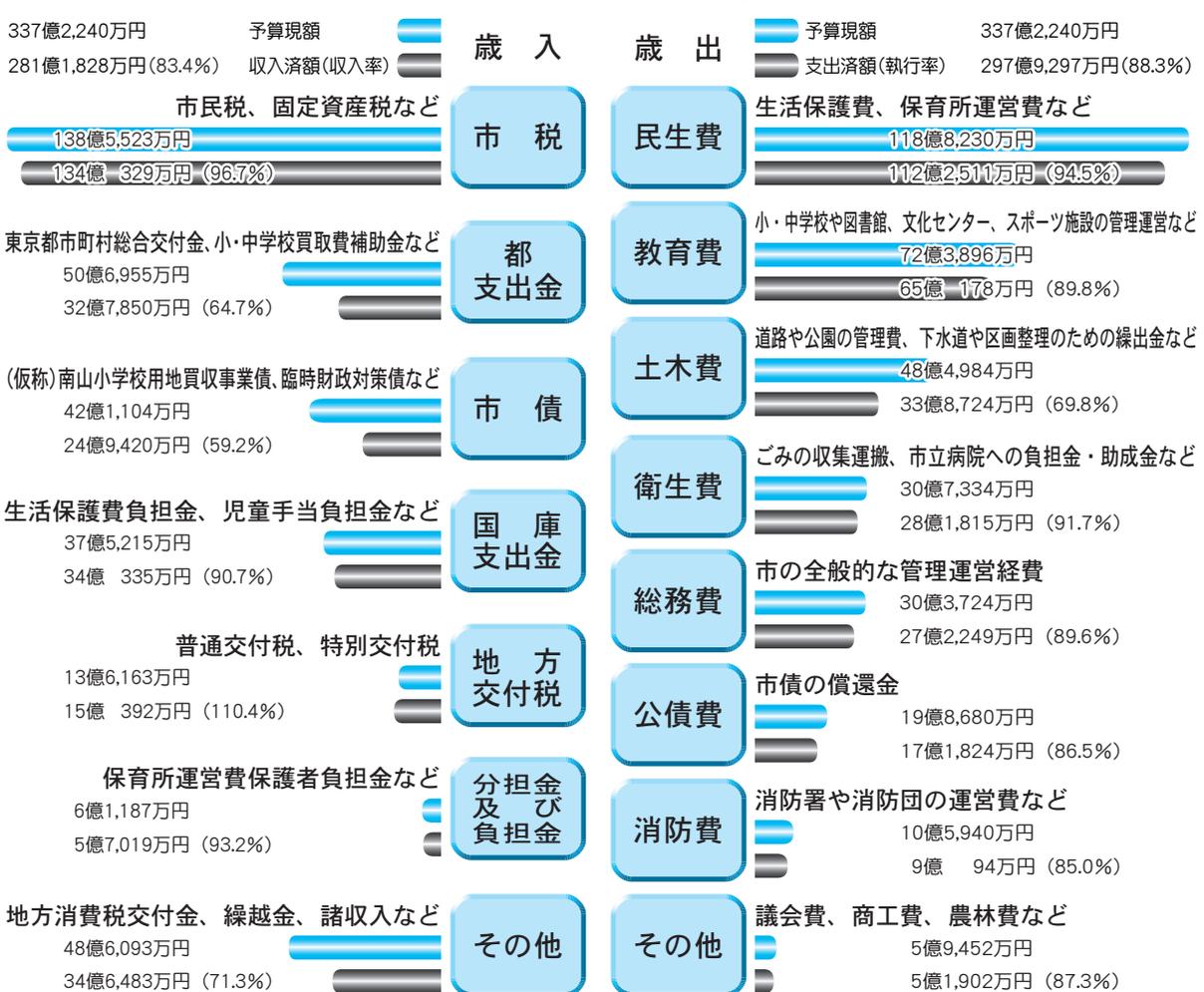
表3 予算上の市民の市税負担額と市民への歳出額(一般会計分)

区分	一人当たり	一世帯当たり
市税負担額	156,141円	367,465円
歳出額	347,072円	816,805円

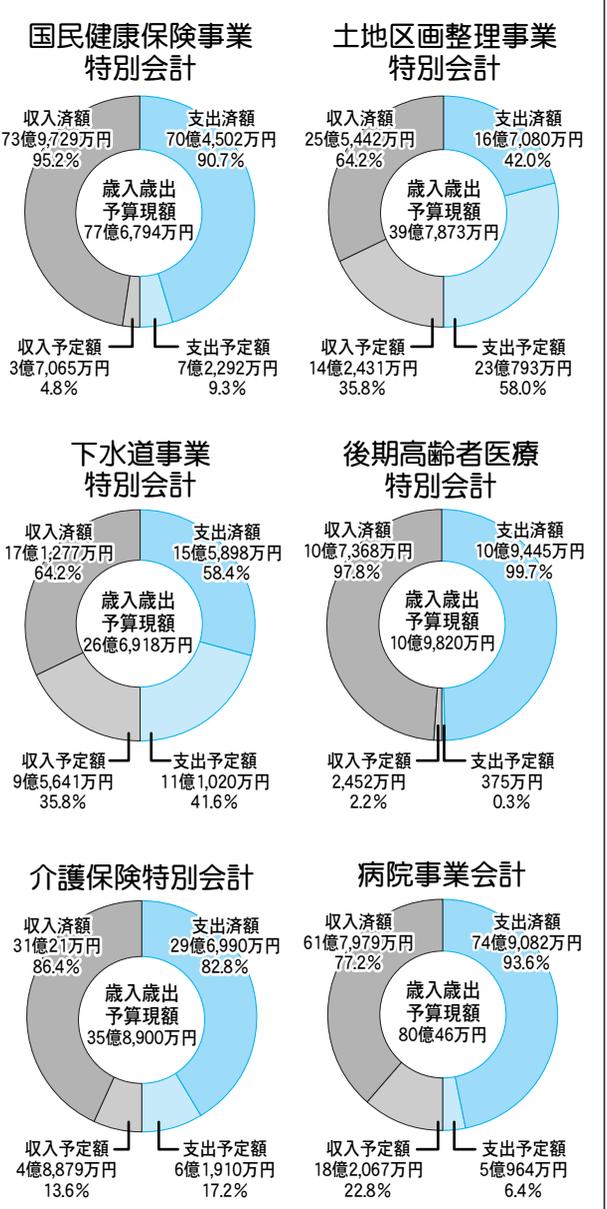
\*主な借入先は、財務省、(旧)郵政公社、地方公共団体金融機構、東京都、市中銀行です。

\*平成25年4月1日現在の住民基本台帳人口(85,841人)と世帯数(36,475世帯)を用いて求めています。

グラフ1 一般会計予算執行状況



グラフ2 特別会計下半期予算執行状況



※年度末の3月は、一般会計と特別会計の歳入・歳出予算額が確定します。各会計の収入額と支出額(決算額)は、5月末日に確定します。

広報いなぎの配布方法 広報いなぎはポストインによる全戸配布を行っています。それに伴い、発行口の30ほど前から配布を始めています。 秘書広報課広報広聴係

# 平成25年度 市民税・都民税の主な改正点

## 課税課市民税係

### 生命保険料控除の見直し

生命保険料控除が次のように改定され、平成25年度の市民税・都民税から適用されます。

今回の改正では、生命保険料控除の合計適用限度額（各保険料控除の合計した控除額の上限）の7万円に変更はありませんが、従来の一般生命保険料控除（改正前の適用限度額（控除額の上限）＝3万5千円）と個人年金保険料控除（改正前の適用限度額＝3万円）がそのまますべて適用されます。

### 平成24年1月1日以後に締結した保険契約等（以下「新契約」）

- ①介護医療保険料控除の創設（適用限度額＝2万8千円）
- ②一般生命保険料控除（適用限度額＝2万8千円）
- ③個人年金保険料控除（適用限度額＝2万8千円）

### 平成23年12月31日以前に締結した保険契約等（以下「旧契約」）

- ①一般生命保険料控除（適用限度額＝3万5千円）
- ②個人年金保険料控除（適用限度額＝3万5千円）
- ③個人年金保険料控除（適用限度額＝2万8千円）

### 新契約の計算式

年間の払込保険料	控除額
12,000円以下	払込保険料の金額
12,000円超 32,000円以下	払込保険料×1/2+6,000円
32,000円超 56,000円以下	払込保険料×1/4+14,000円
56,000円超	一律 28,000円

## 稲城市議会から

議長 中山 けんじ議員  
副議長 佐脇 ひろし議員



▲佐脇ひろし議員



▲中山けんじ議員



▲原田悦夫議員

けんじ議員（無所属）が、副議長に佐脇ひろし議員（公明党）が選出されました。

監査委員 原田 悦夫議員

5月15日に行われた市議会臨時会において、議長に中山

また、市議会選出の監査委員に原田悦夫議員（新政会）が同意され、就任されました。※氏名の後の（ ）内は、所属党派名です。

### 旧契約の計算式

年間の払込保険料	控除額
15,000円以下	払込保険料の金額
15,000円超 40,000円以下	払込保険料×1/2+7,500円
40,000円超 70,000円以下	払込保険料×1/4+17,500円
70,000円超	一律 35,000円

①一般生命保険料控除（適用限度額＝3万5千円）  
②個人年金保険料控除（適用限度額＝3万5千円）  
※合計適用限度額（①+②）を合計した控除額の上限は、7万円

## 第68回国民体育大会 (スポーツ祭東京2013)

### 稲城市炬火採火式での リレーランナー募集



東京で54年ぶりの開催となる第68回国民体育大会（スポーツ祭東京2013）の期間中に、選手たちの活躍を見守る「炬火」（オリンピック）を採火する炬火採火式を行います。このイベントの中では、稲城市の聖なる火（稲城市国体の火）をおこし、トーチを持つ

て、総合グラウンドのトラックを50m1区間としてリレーします。  
炬火リレーのランナーとして参加してみませんか。  
市内在住・在勤・在学の小学校高学年以上の方  
9月1日(日)  
午前9時30分～10時30分(予定)  
場総合グラウンド  
定員14人(応募多数の場合は抽選)  
往復はがきの往信面(裏面)に、①氏名(ふりがな) ②年齢(小学生のみ学年) ③住所 ④電話番号を明記のうえ、体育課へお申し込みください。  
7月1日(月)必着  
※詳細については、当選した参加者に通知します。  
先着第68回国民体育大会稲城市実行委員会事務局(市役所体育課内)

## 東京ヴェルディから学ぼう 子どもサッカー体験事業



市では夏休みに多摩市と長野県富士見町(多摩市の友好都市)と共催で、2泊3日のサッカー合宿「子どもサッカー体験事業」を開催します。J2東京ヴェルディからコーチを招き、サッカーの基本

から応用、実践(試合形式)を学びます。初心者も歓迎です。  
市内在住の小学3～6年生(日常のことがひとりでできる方。また、11月3日(日・祝)に味の素スタジアムで行われる東京ヴェルディのホームゲームの観戦ができる方)  
※男女・経験は問いません。  
8月7日(水)～9日(金)  
場長野県富士見町  
▽宿泊場所 多摩市立八ヶ岳少年自然の家  
定員40人(応募多数の場合は抽選)  
費5千円(宿泊費、交通費、食費、保険代等)  
往復はがきに必要事項(記入例参照)を記入し、6月17日(月)必着で体育課にご郵送ください。  
※返信面(裏)には記入不要です。  
※当選した参加者の保護者は、

### 記入例(1人につき1枚必要)

往信面(裏)	返信面(裏)
「子どもサッカー体験事業申込み」 ①参加者氏名(ふりがな) ②性別 ③学校名 ④学年 ⑤サッカー歴(経験年数、所属クラブ名等) ⑥保護者氏名 ⑦郵便番号・住所 ⑧連絡先	

7月3日(水)午後6時30分から稲城消防署で行う説明会に必ず参加してください。  
多摩・稲城子どもスポーツ体験実行委員会  
富士見町教育委員会、富士見町開発公社  
▽協力 東京ヴェルディ、NPO法人多摩サッカー協会、稲城市サッカー連盟、富士見町サッカースポーツ少年団  
先着体育課体育係

## 新契約と旧契約の双方の保険契約等があり、双方の保険契約等の適用を受ける場合

新契約と旧契約の双方で一般生命保険料控除または個人年金保険料控除の適用を受ける場合は、新契約と旧契約のそれぞれの計算式で求めた合計額(各控除の適用限度額＝2万8千円)になります。

## 納税通知書を 発送します

市民税・都民税を普通徴収(ご自身で金融機関など)に出向き、直接納めていただく)や公的年金からの特別徴収で納めていただく方へ、納税通知書を送付します。

## 都税のお知らせ

6月11日(火)  
課税課市民税係

### 自動車税の納付は お済みですか

自動車税は、毎年4月1日(午前0時)現在、車検証に記載されている所有者(割賦販売の場合は使用者)の方に課税されます。自動車税の納期限は5月31日(金)です。まだ納付がお済みでない方は、お早めに納付をお願いします。詳細は、「東京都主税局」ホームページでご確認ください。

## 税金などの還付金がある 「還付金詐欺」が多発しています

税金などの還付金があるとだまし、お金を振り込ませる「還付金詐欺」が多発しています。東京都主税局では、税金を還付するために、電話でATMの操作をお願いすることはありません。不審に感じられた場合は、相手の氏名、所属を確認し、指定された電話番号にはかけずに、東京都主税局にご連絡ください。また、万が一被害に遭われた場合は、すぐに警察にご連絡ください。東京都主税局総務課相談広

## 入居者募集 都民住宅

都民住宅入居者を募集します。  
▽申込用紙配布期間 6月3日(月)～12日(水)  
※土・日曜日を除く。  
▽配布場所 市役所市民課、平尾・若葉台出張所、第二文化センターを除く各文化センター、東京都住宅供給公社都営住宅募集センター1他  
※市役所市民課では6月9日(日)休日開庁日も配布します。  
※文化センターは休館日を除

## 下水道の 受益者負担金 納期限(第1期) 7月1日(月)

下水道課業務係

き土・日曜日にも配布します。  
※「東京都住宅供給公社」ホームページからも入手できます。  
▽申込用紙に必要な事項を記入し、東京都住宅供給公社にご郵送ください。  
限6月17日(月)必着  
市民課市民窓口係、都営住宅募集センター1 ☎03・3498・8894

# 危険物安全週間

## 6月2日(日)～8日(土)

〈平成25年度 危険物安全週間推進標語〉  
「あなたこそ 無事故を担う 司令塔」

身の周りには危険物の性質や正しい取り扱い方を理解して事故発生を未然に防ぎましょう。

### セルフスタンドを安全に利用するために

セルフ方式のガソリンスタンドはドライバーが簡単に利用できますが、取り扱いを誤ると大きな事故につながります。給油時には次の注意事項を守りましょう。

- 給油前には静電気除去シートに触れる
- 給油ノズルは止まるところまで確実に差し込む
- 給油ノズルのレバーは止まるところまで確実に引く
- 自動的に給油が止まったら、注ぎ足し給油をしない
- 給油後は給油ノズルを確実に戻し、燃料キャップを確実に閉める

### 携行缶への注油

ガソリンは気温マイナス40℃でも可燃性蒸気を出す非常に危険な物質です。そのため、ガソリンを入れる容器は、消防法令により、一定の強度を有するものを使用することとされています。



▲試験確認済証

また、灯油用ポリエチレン缶は、灯油用に作られたものですので、揮発性の高いガソリンを入れてはいけません。 稲城消防署予防課予防係 377・7119

## 熱中症

### (日射病・熱射病) にご用心

暑い所で長時間動き回ったり、直射日光に当たったりすると起こる熱中症は、体のだるさや頭痛、吐き気、めまいなどの症状の他、ひどくなると意識障害やけいれんなどを引き起こします。

### 予防方法

夏の時期、特に湿度が高い日などは注意しましょう。 のどの渇きを感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。湿度が高く暑い日は屋内で発症することもあるので、高齢者の方などは屋内の換気を行い注意しましょう。午後3時ごろまでは、外出を控えることも大切です。また、地表面は体感温度よりも高温になっていますので、ベビーカー

1の中の乳幼児には特に注意してください。

### 応急処置

熱中症になってしまったら、次のように処置してください。意識があり、体温があまり上昇していない場合

- 患者を涼しい場所に移動し、体を横にして衣服を緩める
- 患者に水または塩分の入ったスポーツドリンクなどを飲ませる
- むやみに冷やさず、患者が快適と感じる涼しさにして休ませる

### 意識がなく、体温が非常に高い場合

○直ちに救急車を呼び、患者の全身にぬるま湯をかけながら、衣類や扇風機などで風を当てて冷やす  
○患者の体温をこまめにチェックし、体を冷やしすぎないようにする  
稲城消防署警防課救急係 377・7119

## 再募集を行います 家具転倒防止器具等 助成事業

4月に募集を行った結果、募集枠に達しなかったため再募集を行います。

### 家具転倒防止器具 助成事業

市内に居住し、住民登録がある方で、その住居に家具転倒防止器具を取り付けようとする世帯

- ※助成は1世帯1回限りです(平成21年度～24年度で当事業により支給した世帯及び4月の募集で応募した世帯は対象外)。
- ▽助成内容 家具の転倒を防止するための「つっぱり棒」などを現物支給します。
- ※品目や助成の上限について

は稲城消防署防災課、市役所1階総合案内・2階高齢福祉課、平尾・若葉台出張所にあるパンフレットをご覧ください。

### 家具転倒防止器具等の 取付支援

上記器具助成を申請した世帯で、以下の支援対象世帯については、助成を受けた器具の取り付けを支援します。

- ①65歳以上の高齢者の単身世帯、または高齢者のみの世帯
- ②介護保険法の要介護認定(要介護3以上)を受けた方を含む世帯
- ③身体障害者手帳、愛の手帳または精神障害者保健福祉手帳の交付を受けた方を含む世帯
- ④難病医療費助成を受けている方を含む世帯

▽支援内容 家具転倒防止器具助成事業により支給された器具などを市が指定した取付業者が訪問し、取り付けを行います。

◆共通事項  
▽募集世帯数 家具転倒防止器具助成事業 約90世帯、取付支援 約15世帯  
※今年度事業の再募集となるため助成世帯数に限りがあります。そのため、支給の決定は申請の先着順とします。また、申込状況によっては期限内であっても申請の受付を終了する場合があります。

申請期間は 6月3日(月)～14日(金)  
稲城消防署防災課防災係 377・7119

## 郵便等による 不在者投票

身体に一定の障害がある方などで、表1に該当する方は、郵便などにより自宅などで投票ができます。

なお、表1に該当する方で、更に表2にも該当し、自ら投票の記載ができない方には、代理記載の制度もあります。

- ▽投票までの流れ
- ①郵便等投票証明書(以下、証明書)が必要で(表3参照)。証明書をもちでない

方は、申請書にご記入のうえ、身体障害者手帳、戦傷病者手帳または介護保険被保険者証を添えて、選挙管理委員会にお申し出ください。

表1 郵便等投票ができる方

障害などの区分	障害などの程度	
身体障害者手帳	両下肢、体幹、移動機能の障害	1級または2級
	心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸の障害	1級または3級
	免疫、肝臓の障害	1級～3級
戦傷病者手帳	両下肢、体幹の障害	特別項症～第2項症
	心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸、肝臓の障害	特別項症～第3項症
介護保険の被保険者証	要介護状態区分	要介護5

表2 代理記載投票ができる方

障害の区分	障害の程度	
身体障害者手帳	上肢または視覚の障害	1級
戦傷病者手帳	上肢または視覚の障害	特別項症～第2項症

表3 郵便等投票証明書の有効期限

障害などの区分	有効期限
身体障害者手帳	交付の日から7年間
戦傷病者手帳	
介護保険の被保険者証	被保険者証に記載されている有効期限

## 東長沼自治会 自主防災組織

### 東京防災隣組 に認定

4月21日に東京都庁で行われた「東京防災隣組」第二回認定式において、東長沼自治会自主防災組織に認定証が授与されました。

「東京防災隣組」とは、向こう三軒両隣をはじめとする地域のつながりを取り戻し、大都市東京における「共助」の取り組みを広げていくことを目的として、平成24年度から東京都が実施している事業です。



東長沼自治会自主防災組織の皆さん

## 平尾地区 「地域防災力向上 モデル地区」に決定

「地域防災力向上モデル地区」事業は、東京都がモデル地区を指定し、行政や消防機関、その他関係機関と連携し、防災市民組織の活動を支援することにより防災活動を活性化し、周辺地区に展開を図ることを目的としています。

市では「平成25年度地域防災力向上モデル地区」事業に、

平尾地区の自主防災組織4団体を推薦し、モデル地区の指定を受けました。

稲城消防署防災課防災係 377・7119

### ご活用ください 資源ごみ 集団回収 補助金制度



資源ごみ集団回収とは、自治会や管理組合など地域の団体が、自主的に回収場所や回収を決め、資源物(古紙など)を回収業者へ引き渡す活動のことです。

布、びん、スチール缶19円/キログラム  
アルミ缶16円/キログラム  
食用廃油16円/リットル  
※事前に団体登録申請をしなければ補助金は交付できませんのでご注意ください。  
資源ごみ集団回収事業実施団体登録申請書を提出してください。  
先環境課ごみ・リサイクル係

#### ご理解をお願いします

悪天候(台風・強風)時は、資源回収を中止する場合があります

台風や強風時など、悪天候により資源回収ステーションへのかごの設置が困難な場合、やむを得ず収集作業を中止する場合がありますので、ご了承ください。

#### 特定外来生物の 取り扱い

特定外来生物として指定されている生物については、在来生物の生態系や農林水産業などに影響を及ぼす可能性があることから、飼養、栽培、保管及び運搬などの取り扱いに規制があります。

特にオオキンケイギクなど



▲オオキンケイギク(写真提供:環境省)

市内でもよく目にする植物については、取り扱いにご注意ください。

また、ご自宅等にオオキンケイギクなどの特定外来生物が自生している場合は、適宜防除していただきますようお願いいたします。

特定外来生物は生きたままの種子及び根を移動させることが禁止されています。ご自宅のお庭に生えている場合など、少量を処理する時は、根から引き抜き、その場で掘らないように2〜3日天日にさらすなどして枯死させた後、ビニール袋などに密閉して燃えるごみとして処理しましょう。

## 市内の 空間 放射線量 測定結果

### 測定結果

測定場所	測定値(μSv/h)	
	100cm/5cm	
稲城第一小学校	0.05	0.05
稲城第二小学校	0.05	0.06
稲城第三小学校	0.06	0.06
稲城第四小学校	0.05	0.06
稲城第六小学校	0.05	0.06
稲城第七小学校	0.06	0.06
向陽台小学校	0.05	0.05
城山小学校	0.04	0.05
長峰小学校	0.04	0.04
若葉台小学校	0.05	0.05
平尾小学校	0.05	0.06
稲城第一中学校	0.05	0.05
稲城第二中学校	0.06	0.05
稲城第三中学校	0.06	0.06
稲城第四中学校	0.05	0.05
稲城第五中学校	0.05	0.06
稲城第六中学校	0.06	0.06
市立第二保育園	0.06	0.06
市立第三保育園	0.04	0.04
市立第四保育園	0.07	0.07
市立第五保育園	0.05	0.04
市立第六保育園	0.07	0.06
ひらお保育園	0.05	0.05
松葉保育園	0.06	0.06
向陽台保育園	0.06	0.07
城山保育園	0.06	0.06
もみの木保育園長峰	0.06	0.06
若葉台バオバブ保育園	0.06	0.06
もみの木保育園若葉台	0.06	0.06
中島ゆうし保育園	0.06	0.06
フェリーチェ稲城長沼園	0.07	0.08
青葉幼稚園	0.05	0.06
コマクサ幼稚園	0.05	0.05
駒沢女子短期大学付属 こまざわ幼稚園	0.07	0.08
はなぶさ幼稚園	0.05	0.05
平尾わかば幼稚園	0.05	0.05
矢の口幼稚園	0.06	0.06
梨花幼稚園	0.06	0.05

測定地点 校庭または園庭  
測定機器 日立アロカメデ  
イカル社製 TCS-172B  
測定日 平成25年5月7日  
測定方法 30秒ごと5回の  
繰り返し測定による平均

※測定値を基にして年間換算  
値を推計したところ、年間  
0.42mSv以下(自然放射線  
量等を含む)となり、国際放  
射線防護委員会(ICRP)  
勧告による一般の人が受ける  
平常時の放射線量の指標であ  
る年間1mSv以下(自然放射  
線量等を除く)の値となりま  
した。

※測定の結果は市ホームページ  
等でも公表します。  
環境課環境保全係

## 環境月間 環境パネル展

環境省の主唱する環境月間(6月の1カ月間)に合わせ、市でも市役所1階ロビーで環境パネル展を行います。

市役所にお越しの際は、ぜひお立ち寄りいただき、環境問題を考える契機にお役立てください。

6月3日(月)〜12日(水)  
環境課環境保全係

## 都市計画の告示

都市計画の変更について告示しました。

告示日 5月29日(水)  
【一山山東部地区関連】

【特別緑地保全地区関連】

## 市立公園の駐車場が有料になります

7月1日(月)より、下表の市立公園駐車場の利用が有料になります。

※5月1日号でお知らせした6月1日の有料化開始が、変更となりました。

緑と建設課緑と公園係

### 新たに有料となる駐車場一覧

名称	開場時間	駐車台数
稲城中央公園 総合体育館西駐車場	24時間	一般用191台 身障者用4台
稲城中央公園 総合グラウンド北駐車場	午前7時〜午後10時	一般用36台 身障者用3台
稲城中央公園 総合体育館南駐車場	午前7時〜午後10時	一般用24台 身障者用1台
稲城中央公園 野球場駐車場	24時間	一般用23台 身障者用1台
城山公園 テニスコート駐車場	24時間	一般用9台 身障者用1台
若葉台公園 第一駐車場	午前5時〜 午後10時30分	一般用23台 身障者用2台
若葉台公園 第二駐車場	24時間	一般用13台 身障者用1台
若葉台公園 第三駐車場	24時間	一般用50台 身障者用1台
稲城北緑地公園駐車場	午前5時〜午後8時	一般用72台 身障者用6台

①1時間未満：無料 ②1時間以上2時間以内：200円  
③2時間を超える場合：200円に1時間までごとに100円を加算  
※1日最大1,200円  
※障害者手帳をお持ちの方は無料になりますので、ご提示ください。  
【有料体育施設(総合体育館、野球場、テニスコート等)利用者】  
①4時間以内：200円  
②4時間を超える場合：200円に1時間までごとに100円を加算  
※1日最大1,200円

## 稲城市景観色彩 ガイドライン

「季節が息づく、美しい都市景観」の形成に向けて



都市計画課景観と地区計画係

6月1日は景観の日です。稲城市は、多摩川や三沢川などのおいある水辺や多摩丘陵をはじめとする多くの緑など、豊かな自然景観を残している一方で、旧来からの住

うな風景を保全し、稲城らしい景観を創出していくため、建築物等の色彩について「稲城市景観色彩ガイドライン」を定めています。このガイドラインでは、建

物の屋根や外壁に使える色彩の範囲を定め、突出した色彩を抑制するとともに、地域の特徴や建築物の規模に応じた色彩を使用することにより、良好な景観形成を誘導していきます。

これまで地区計画区域などを中心に普及啓発を行ってきましたが、市民や事業者の皆様には、建物の新築や建て替え、外壁の塗り替えなどの機会にぜひご参考にしていただき、良好な景観づくりにご協力をお願いします。詳細は、市ホームページに掲載していますが、ご不明な点などがあればお気軽にお問い合わせください。

### 家庭剪定枝リサイクル情報

6月の作業日・地区 6月4日(火)・押立、11日(火)・向陽台、18日(火)・長峰

申作業日の前週の金曜日午前中までに電話でお申し込みのうえ、持ち込む場所を確認し、必ず葉を取り除いてからお持ち込みください。【葉付きの剪定枝や取り除いた葉は、燃えるごみの日に燃やしていただきます。】

### 募集します 子ども・子育て 支援事業計画 策定委員会委員

市では、次世代を担う子どもたちが健やかに育つよう次世代育成支援行動計画を策定し、様々な施策を推進してきました。

この計画は平成26年度をもって満了となるため計画を見直し、新たに平成27年度から5カ年の計画を策定します。そこで策定委員会を設置し、より多くの皆さんの意見や提案を取り入れるため市民委員を募集します。

策定委員会は公募による市民委員と、児童福祉に関する関係団体の代表者、学識経験者等で構成されます。

市内在住・在勤・在学で20歳以上の方  
日時7月5日(平成26年11月頃)平日夜間2時間の会議を10回程度  
定1人

### 第22回稲城 平和コンサート 実行委員募集

市では「平和で友愛に満ちた心のふるさと稲城」をつくるため、平成3年3月7日に稲城市平和都市宣言を制定しました。今年度も、市民の皆さんに平和への理解を深める機会として開催する「稲城平和コンサート」の企画運営を行う実行委員を募集します。

甲A4の用紙(様式自由)に住所、在勤・在学先、氏名、年齢、電話番号、応募の動機、「子ども・子育て支援事業計画に対する私の考え」をテーマとした作文(800字程度)を記入のうえ持参、郵送、メール(Kosodate@city.inagi.jp)のいずれかの方法でご応募ください。

6月14日(金)消印有効  
先週子育て支援課保育係

### 児童手当・児童育 成手当の現況届を 受け付けています

児童手当・児童育成手当を受給している方に、現況届の案内書類を郵送します。6月以降の受給資格を確認しますので、必ず提出してください。提出がない場合は、今後手当を受けられなくなります。対象者が書類が届いていない場合は、ご連絡ください。

児童手当は昨年からの所得制限が設けられました。受給者の変更(主生計者変更等)がある場合は、児童手当の申請書と併せて提出してください。

ある場合は、受給切替手続きが必要となりますので、お問い合わせください。

申請書で支援課窓口へ提出してください(受付期間中、市役所1階ロビーに児童手当専用特設窓口を開設します。休日開庁日のみ児童育成手当も特設窓口で受け付けます)。※郵送でも受け付けます(特定記録郵便等をお勧めします)。

※平尾・若葉台出張所でも書類をお預かりできます。

6月28日(金)必着  
先週子育て支援課児童係

### 整骨院・接骨院、はり・きゅう、マッサージの 受診内容照会に ご協力ください

整骨院・接骨院、はり・きゅう、マッサージの施術には、健康保険を使える場合と使えない場合があります。右下表のように定められています。

国民健康保険では、整骨院・接骨院、はり・きゅう、マッ

	健康保険が使える例	健康保険が使えない例 (全額自己負担)
整骨院・接骨院 (一部医師の同意が必要)	急な外傷による、以下のけが ○捻挫 ○打撲 ○挫傷(肉離れなど、血が肌の外に出ないけが) ○骨折・不全骨折・脱臼(応急手当を除き、医師の同意が必要)	急な外傷によらない、痛みやこり等 ○疲労回復 ○日常生活などによる痛みやこり ○病気(神経痛・関節炎・五十肩・ヘルニアなど)からくる痛みやこり ○以前けがをして治った場所が、再び痛み出した場合など
はり・きゅう (医師の同意が必要)	○神経痛、腰痛症、五十肩 ○リウマチ ○頸腕症候群 ○頸椎捻挫後遺症	○左記以外の原因による肩こり・痛み ○疲労回復 など
マッサージ (医師の同意が必要)	○筋麻痺 ○関節拘縮(関節の動きが狭くなったり、動かなくなったりする)などの、医療上マッサージを必要とする症例	○疲労回復 など ○慰安

る市民の方で実行委員会(第1回6月13日(木)から平成26年3月までの平日夜間10回程度)に参加できる方  
限6月7日(金)  
先週中央文化センター ☎377・2121

### 世界を果てに 行ってききました

今回の話し手となる野口さん

### 所得の申告は お済みですか?

国民健康保険税の軽減や、医療費が高額になった場合の自己負担限度額の判定には、世帯主および国民健康保険加入者全員の所得を用います。

平成25年度の住民税に係る所得の申告がまだお済みでない方や扶養親族に係る申告をお忘れの方は、お早めに所得

の申告手続きをしてください。平成25年度の住民税は、平成25年1月1日時点でお住まいの市区町村にお支払いいただくため、申告も1月1日時点でお住まいだった市区町村で行ってください。

### 高齢者理美容 割引券

市では、市内の理髪店・美容院で利用できる割引券をお届けします。

### 稲城 SUNGO (産後)クラブ

産後の育児相談&ヨガでリフレッシュ!  
産後1カ月〜6カ月の乳児を持つ両親及びその両親  
日時①6月8日(土)午前10時〜正午 ②6月26日(水)午後2時〜4時  
※内容はどちらも同じです。  
場市立病院健診・外来棟  
※詳細は「稲城市立病院」ホームページをご覧ください。  
先週市立病院看護部長室 ☎377・0931

利用期間 平成26年3月31日(月)まで  
▽配布枚数 1人5枚まで(1千円×5枚)  
※申請日によって配布枚数が異なります。  
直接窓口で申請してください。

### 健康教育講座 初めての月経を 迎える前に、 親と子どもが準備 しておきたいこと

小学生3年生〜中学生のお子さんとその保護者(保護者の方だけでも結構です)  
日時7月6日(土)  
午後2時〜4時  
場市立病院健診・外来棟  
講市立病院助産師  
※詳細は「稲城市立病院」ホームページをご覧ください。  
先週市立病院看護部長室 ☎377・0931

### 健康バンザイ! いなぎ講座

市立病院で毎月第3水曜日に実施している「健康バンザイ!いなぎ講座」の6月のテーマは「健診結果のよみかた」です。  
※申込不要、費用無料  
日時6月19日(水)  
午後3時30分〜(約40分)  
場市立病院健診・外来棟2階講座室  
講木戸 亮医師(健診科)  
場市立病院健診科健診係 ☎377・0931

### お仕事をお探しの方へ ぜひご相談ください 無料職業紹介所 はつらつワーク稲城

はつらつワーク稲城は、厚生労働大臣の許可と、東京都と稲城市の支援を受け稲城市社会福祉協議会が運営するシニア世代(おおむね55歳以上)の方のための就業支援センターです。ご自分の経験や能力などを活かして仕事をしたい方、時間を有効に活用して働きたい方等の仕事探しのお手伝いをします。

シニア世代の求人募集を無料でお受けします。一定の条件を満たせば、国の助成制度(特定求職者雇用開発助成金)が支給されます。  
▽開所日 月〜金曜日(祝日、年末年始を除く)  
時間前9時〜午後5時  
場はつらつワーク稲城(地域振興プラザ4階) ☎379・1333

### 食生活改善講座 食べて元気に 介護予防

高齢になるとエネルギーを多くとる必要はないと思われがちですが、むしろ身体機能を低下させないためには十分な栄養をとることが重要です。

それは、介護予防にもつながります。  
2日間の講習で、元気が出て簡単に栄養満点な食事のとり方を学びます。当日は試食もあります。  
お問い合わせ65歳以上で、食事がづくりや介護予防に関心がある方(2日間出席できる方を優先します)  
限7月1日(月)  
先週高齢福祉課地域支援係

日時7月8日(月)・9日(火)2日間コース  
時間前10時〜正午  
場第三文化センター  
定20人(申込先着順)  
内講義、試食  
申6月3日(月)から電話でお申し込みください。  
限7月1日(月)  
先週高齢福祉課地域支援係



コース型教室 (7月~9月)

Table with 7 columns: No., 教室名, 対象, 開催日, 時間, 定員, 参加費, 内容. Lists various courses like '月曜の朝ヨガ', 'ヒーリングヨガ', 'はじめてピラティス', etc.

※No.4「ベビーと一緒に産後ママ教室」には、参加されるお子さんの兄弟・姉妹は同伴できませんのでご了承ください。

みんなの健康

オーエンス健康プラザ コース型教室の参加者募集

対面型費用内表のとおり 場オーエンス健康プラザ内スタジオまたはプール 申込往復はがきに教室名、氏名、年齢、性別、住所、電話番号を記入のうえ、オーエンス健

206・0801稲城市大丸1171、370・22280

「グッドバランスメニュー」を募集します

保健所だよ

健康に配慮したメニューや野菜120グラム以上のメニューを募集します。ご応募いただいたメニューを掲載したマップを作成し、関係機関、イベントで配布するとともに、「南多摩保健所」ホームページに掲載します。また、応募メニ

①「主食」「主菜」「副菜」が揃ったメニュー ②野菜120グラム以上のメニュー

健康に配慮したメニューや野菜120グラム以上のメニューを募集します。ご応募いただいたメニューを掲載したマップを作成し、関係機関、イベントで配布するとともに、「南多摩保健所」ホームページに掲載します。また、応募メニ

ユーのうち、優れたメニューを表彰します。 市内飲食店、弁当販売店等でグッドバランスメニューキヤンペーン期間(9月から平成26年8月の1年間)に応募メニューを販売できる店舗

浸水ゼロ・安全・快適! 下水道浸水対策強化月間 6月1日~6月30日

東京都下水道局では、雨期に向かう6月を「浸水対策強化月間」と定めています。下水道施設の安全性の確保と都民の皆さんの防災意識の向上を図る取り組みを行っています。また、東京の雨が一目で分かる「東京アメッシュ」をインターネットで公開していますので、ぜひご覧ください。

問東京都流域下水道本部 042-527-4828

私は守ります。電波のルール

総務省では、6月1日から6月10日までを「電波利用環境保護周知啓発強化期間」として、電波を正しく利用していただくための周知及び啓発活動をするとともに不法無線局の取り締まりを強化します。

電波は暮らしの中で欠かせない大切なものです。電波のルールはみんなで守りましょう。

- 総務省関東総合通信局 ●不法無線局による混信・妨害 03-6238-1939 ●テレビ・ラジオの受信障害 03-6238-1945 ●地上デジタル放送の受信相談 03-6238-1944

HIV(エイズ)検査のお知らせ 対感染の機会から60日経過した方

今年も「夏!体験ボランティア」を実施します。ボランティアは初めてという方、興味がある方、様々な施設へ行ってみようという方、この機会にぜひご参加ください。

この講座では、ボランティア活動について具体的な活動事例を交えて分かりやすく説明します。

7月1日(月)消印有効 限7月1日(月)消印有効 先問南多摩保健所生活環境安全課保健養係(〒206-0025多摩市永山2の1の5) 042-371-7661

今年も「夏!体験ボランティア」を実施します。ボランティアは初めてという方、興味がある方、様々な施設へ行ってみようという方、この機会にぜひご参加ください。

この講座では、ボランティア活動について具体的な活動事例を交えて分かりやすく説明します。

社会福祉協議会から



「ボランティア活動に興味はあるけど、どうやって始めるのかな?」「ボランティアってそもそも何だろう?」「時間に余裕があるから、社会貢献をしたいくだけ!」など、ボランティアに関心はあっても、この講座では、ボランティア活動について具体的な活動事例を交えて分かりやすく説明します。

検査 6月5日(水)、結果説明 6月12日(水) 時 12時~15時 7時 南多摩保健所1階 定 30人(会場先着順) 内 HIV(エイズ)検査 ※他にクラミジア・梅毒・淋菌も同時に検査可能 問 南多摩保健所保健対策課 染 042-371-7661

団体ほか 300円(保険料) ※中学生は無料 説明会 6月20日(木) 時 午後4時~5時 場 地域振興プラザ ※右記日程に参加できない方は、6月23日(日)午後2時から3時に福祉センターで行う説明会にご参加ください。 先問 社会福祉協議会ボランティアセンター 0378-3800

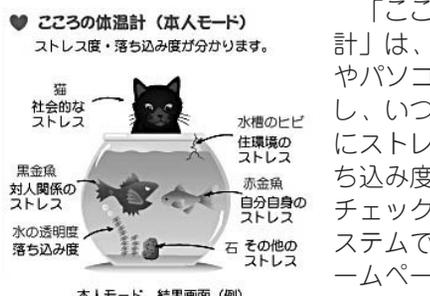
受講者募集 布ぞうり教室 日 6月15日(土)・ふれんど平尾作業所、6月20日(木)・地域振興プラザ 時 各日午前10時~午後3時 持 針、糸、ハサミ、物差し、ピンチ3つ ※材料の持ち込みはできません。 費 1500円(材料費込み) 申 当日直接お越しください。

入会説明会 市内在住の60歳以上で働く意欲のある方 ※就職、転職希望者を除く。 日 6月11日(火) 時 午後1時30分までにご来場ください。 場 地域振興プラザ ※車での来場はご遠慮ください。

受講者募集 初心者 着付け教室 名古屋帯や半幅帯などが一

お詫びと訂正 広報いなぎ平成25年5月15日号7面の「各種検診を実施します」中、その他検査の期日が「5月21日(火)~平成26年3月30日(日)」とあるのは、「5月20日(月)~平成26年3月31日(月)」の誤りでした。お詫びして訂正いたします。 問 健康課健康推進係 0378-

こころの体温計 ためしてみませんか?



「こころの体温計」は、携帯電話やパソコンを利用し、いつでも簡単にストレス度や落ち込み度をセルフチェックできるシステムです。ホームページからアクセスできます (https://fishbowlindex.jp/inagi)。携帯電話からは、右のQRコードからアクセスできます。 ※利用料は無料ですが、通信料は自己負担となります。 ※個人を特定する情報は一切不要です。

# Health みんなの健康

▽申込先・稲城市保健センター  
 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デタ。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。

## 骨粗しょう症 予防検診(無料)

骨密度測定と、保健師・管理栄養士による日頃からの実践できる骨粗しょう症予防のミニ講習を実施します。

自分の骨量をよく知り、骨粗しょう症の予防に役立ててみませんか。

平成25年4月1日から平成26年3月31日の間に30・35・40・45・50・55・60・65・70歳になる女性市民の方

※既に骨粗しょう症と診断された方または経過観察中の方を除く。

7月20日(土)  
 午後0時45分～4時  
 場市立病院健診・外来棟2階 講座室  
 定員130人(応募多数の場合は抽選)

超音波による骨密度測定及び結果の見方、保健師・管理栄養士による骨粗しょう症の予防法に関する講話等

申込記入例を参照のうえ、はがき、封書、窓口持参のいずれかの方法でお申し込みください。

※抽選結果及び当日の詳細は、検診日の10日前までに通知します。

6月25日(火)必着

骨密度測定と、保健師・管理栄養士による日頃からの実践できる骨粗しょう症予防のミニ講習を実施します。

自分の骨量をよく知り、骨粗しょう症の予防に役立ててみませんか。

平成25年4月1日から平成26年3月31日の間に30・35・40・45・50・55・60・65・70歳になる女性市民の方

※既に骨粗しょう症と診断された方または経過観察中の方を除く。

7月20日(土)  
 午後0時45分～4時  
 場市立病院健診・外来棟2階 講座室  
 定員130人(応募多数の場合は抽選)

超音波による骨密度測定及び結果の見方、保健師・管理栄養士による骨粗しょう症の予防法に関する講話等

申込記入例を参照のうえ、はがき、封書、窓口持参のいずれかの方法でお申し込みください。

※抽選結果及び当日の詳細は、検診日の10日前までに通知します。

6月25日(火)必着

骨粗しょう症 予防検診希望

1. 住所
2. 氏名 (フリガナ)
3. 生年月日 (年齢)
4. 電話番号

### ▲申込記入例

2歳6カ月児 歯科健康診査希望

1. 6月14日(金)
2. 幼児氏名 (フリガナ)
3. 保護者氏名
4. 幼児生年月日
5. 住所
6. 電話番号

### ▲申込記入例

歯医者さんで歯科健康診査を受けていないお子さんや、歯がき、封書、窓口持参のいずれかの方法でお申し込みください。

6月7日(金)必着

食べ方が気になるお子さんや、対象に歯科健康診査を実施します。

平成22年11月生まれのお子さん

6月14日(金)  
 午前9時20分～10時30分  
 保健センター

歯科健康診査、個別相談(食事や歯みがきの事など)  
 母子健康手帳、歯ブラシ、コップ、ハンドタオル

申込記入例を参照のうえ、はがき、封書、窓口持参のいずれかの方法でお申し込みください。

6月7日(金)必着

「歯みがきってどうするの?」「歯が生えてくる前に」

親子歯みがき教室 0歳児のケア

厚生労働省と農林水産省で

あなたの食事は大丈夫? 食事バランスガイド

電話でお申し込みください。

1日分

5.7 主食(ごはん、パン、麺)	200g	こむぎ(小麦)100g、胚芽米100g
5.6 副菜(肉、魚、卵、豆、野菜、海藻)	200g	鶏肉(皮なし)100g、卵1個、豆(水煮)50g、野菜(生)100g
3.5 主菜(乳、肉、魚、豆)	200g	牛乳100g、肉(赤身)50g、魚(白身)50g
2 牛乳・乳製品	200g	牛乳100g、ヨーグルト100g
2 果物	200g	りんご1個、バナナ1本

食べ方が気になるお子さんや、対象に歯科健康診査を実施します。

平成22年11月生まれのお子さん

6月14日(金)  
 午前9時20分～10時30分  
 保健センター

歯科健康診査、個別相談(食事や歯みがきの事など)  
 母子健康手帳、歯ブラシ、コップ、ハンドタオル

申込記入例を参照のうえ、はがき、封書、窓口持参のいずれかの方法でお申し込みください。

6月7日(金)必着

食べ方が気になるお子さんや、対象に歯科健康診査を実施します。

平成22年11月生まれのお子さん

6月14日(金)  
 午前9時20分～10時30分  
 保健センター

歯科健康診査、個別相談(食事や歯みがきの事など)  
 母子健康手帳、歯ブラシ、コップ、ハンドタオル

申込記入例を参照のうえ、はがき、封書、窓口持参のいずれかの方法でお申し込みください。

6月7日(金)必着

# カレンダー 6月1日～15日

6/1 土			
2 日	+	休日急病診療所 谷平医院(矢野口)9時～5時 +休日薬局 マスキ薬局(矢野口)9時～5時	☎377-6433 ☎377-6025
3 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
4 火		栄養相談 9時10分～正午(前日までに予約) 健康相談 9時30分～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 年金相談 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
5 水		心配ごと相談 10時～正午 消費者相談 10時～正午・1時～3時 女性の悩み相談 10時～4時(前日までに予約) 住宅リフォーム相談 1時30分～4時30分(予約終了) 年金相談 9時～正午・1時～4時	福祉センター 消費者相談室 協働推進課女性青少年係 経済課消費生活係 保険年金課年金係
6 木		3歳児健康診査(平成22年5月生まれ) 1歳児歯科健康診査(平成24年5月生まれ) 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 年金相談 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
7 金		母子健康相談 9時～11時(前日までに予約) 消費者相談 10時～正午・1時～3時 人権・身の上相談 1時30分～4時30分(予約随時) 年金相談 9時～正午・1時～4時	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
8 土		心の専門相談 1時～4時(予約随時)	福祉センター
9 日	+	休日急病診療所 稲城診療所(大丸)9時～5時 +休日薬局 南多摩調剤薬局(大丸)9時～5時 休日開庁 8時30分～正午・1時～5時 市民課、保険年金課(国民健康保険係のみ)、課税課、納税課 法律相談 9時～正午(予約必要)	☎377-6128 ☎379-4382
10 月		離乳食調理講習会(平成25年1月生まれ) 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	保健センター 消費者相談室 保険年金課年金係
11 火		3カ月～4カ月児健康診査(平成25年2月生まれ) 栄養相談 9時10分～正午(前日までに予約) 交通事故相談 9時～正午(予約随時) 消費者相談 10時～正午・1時～3時 行政相談 1時30分～4時30分(予約随時) 年金相談 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
12 水		1歳6カ月児健康診査(平成23年11月生まれ) 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 年金相談 9時～正午・1時～4時	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
13 木		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 不動産の相続、贈与等の登記相談 1時30分～4時30分(前日予約) 年金相談 9時～正午・1時～4時	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
14 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
15 土			

※予約が必要な相談は、午前8時30分から午後5時まで予約を受け付けます(予約受付日は各相談によって異なります)。  
 ※経済課の相談は、電話(☎378-2286)で予約を受け付けます(先着順)。  
 ※消費者相談は、来室のほか電話(☎378-3738)でも相談できます。  
 ※福祉センターの相談は、電話(☎378-3366)で予約を受け付けます。  
 ※栄養相談・健康相談は、電話(☎378-3421)で予約を受け付けます(先着順)。  
 ※6月9日(日)の法律相談は、6月7日(金)に予約を受け付けます。  
 ※6月19日(水)の住宅リフォーム相談は、6月10日(月)まで予約を受け付けます。

## 予防接種 BCG(結核)

接種日現在、生後1歳に至るまでのお子さん  
 ※生後5カ月に達した時から生後8カ月に達するまでが標準的な接種時期になります。  
 6月13日(木)  
 受付時間 午後1時30分～3時  
 場保健センター1  
 持母子健康手帳、予診票  
 ※対象年齢を過ぎると自費となります。お子さんの病気などにより、当日接種できない方は、お早めに保健センターにお問い合わせください。

「何を」「どれだけ」食べたらいかがが一目で分かる食事の目安「食事バランスガイド」を策定しています。何が不足し、何をとり過ぎているか、自分の食事の内容をチェックしましょう。詳しくは、「農林水産省」ホームページをご覧ください。

歯科医院は、痛くなったり不具合が出てきたら、仕方なく行く所。ちょっと前まではそういうイメージが定着していましたが、最近では不具合が無くても歯科医院に通院する方が増えてきています。

どこも悪くないのに、なぜ?それは、定期健診を受け、虫歯や歯周病の予防をするため。

歯科の代表的疾患である虫歯と歯周病は、適切な予防処置の効果が大きい病気です(一部の先天的な問題のある方を除く)。つまり、きちんとした予防処置を受け続けることによって、病気になる確率がぐっと下がります。

知っていただきたいのは、健診と一言で言っても、それは「見る」だけではなく、お口の汚れをキレイにすることも一緒にすると、なおさら効果的です。

ただここで大切なのが、健診を「定期」的に受けること。気まぐれ健診、思い出し健診では、その効果も半減。

ちなみに、歯のクリーニングを受ける時、サッパリして気持ち良いですよ。歯医者には痛い所、というイメージが変わるかも?

稲城歯科医会 藤本 卓

1トナーの方  
 日母親学級 8・1月を除く毎月(2日間コース)、両親学級 12・3月を除く毎月  
 場保健センター1  
 定各20組(申込先着順)  
 持母子健康手帳、筆記用具  
 申前日までに電話でお申し込みください。

※内容・日程については、ホームページをご覧ください。か、お問い合わせください。

## 歯と口の健康週間 6月4日～10日 定期健診のススメ

効果的だということ。自分のハミガキだけでは取りきれない汚れをキレイにするということがとても大切なことです。

汚れと言っても、歯の表面にくっつく汚れは、バイオフィルムと呼ばれる頑固なばい菌の塊です。バイオフィルムは、いったんくっついてしまうとハミガキで除去するのは困難です。最近では、歯周病と糖尿病の関連も知られるようになってきました。

歯科の健診で、お口の中を清潔にするということが、口の中の病気の予防だけでなく、全身の病気にも影響することが分かっています。