

高齡福祉

参加者募集

笑顔をつくる健康教室

健康寿命に大切な運動・食事・口腔について楽しく学ぶ総合講座です。

※初めの方を優先

9月10日・24日、10月8日・22日の水曜日

午前10時～正午ごろ

場 第四文化センター視聴覚室

定 15人(申込先着順)

内 ○健康運動指導士による講話と楽しい筋力アップ体操

○管理栄養士・歯科衛生士による食事・口腔を学ぶ講話と簡単クイズ

○体組成・筋力計測・口腔機能チェック

申 電話(8月4日(月)～)

先 問 高齢福祉課高齢福祉係

参加者募集

介護予防体操教室

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付け、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(初めての方を優先)

日 時 ○初回 9月1日(月)午前10時～正午

○2回目以降 9月9日・11月21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(申込者多数の場合は選考し、結果は8月25日(月)ごろに全員に通知)

申 窓口、郵送、申込フォーム(下記参照(8月4日(月)～)

照 (8月4日(月)～)

※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、城山体験学習館、市 各で入手可

先 問 高齢福祉課、各地域包括支援センター(持参のみ)

高 齢 福 祉 課 高 齢 福 祉 係

地区体力測定会

筋力やバランス等の体力測定

定とトレーニング方法を学ぶ講習会を開催します。自身の体力を知る機会としてぜひご利用ください。

※市内在住のおおむね60歳以上の方

日 時 9月2日(火)午後1時30分

場 福祉センター2階介護予防教室

定 15人程度

持 動きやすい服装、飲み物

申 電話、申込フォーム(下記参照(8月4日(月)～)

先 問 高齢福祉課高齢福祉係

在宅医療支援

病床確保事業

市では、在宅介護が一時的に困難になり、介護保険による短期入所が利用できない場合に療養できるベッドを稲城台病院に1床確保しています。利用方法はお問い合わせください。

※次の全てに該当する方

○市内在住で要介護もしくは要支援の認定を受けた方またはそれに準ずる高齢者

○在宅療養を継続するために、医師等による管理・指導を継続的に受けている

▽利用期間 原則として1回14日以内

通常の入院と同じ
問 高齢福祉課地域支援係

税金

東京都主税局からの
お知らせ

8月は個人事業税第1期分の納期です

9月1日(月)までに納めてください。納付する際は、キャッシュレス納税(口座振替、スマートフォン決済アプリ等)をご活用ください。

問 八王子都税事務所 ☎042・644・1111

災害等により甚大な被害を受けた方に対する減免

災害等により甚大な被害を受けた方に対して、被災の程度等にに応じて減免する制度があります。原則、納期限までに申請が必要です(不動産取得税を除く)。

問 八王子都税事務所 ☎042・644・1111

インターネット公売(動産・自動車・不動産等)

詳細は「東京都主税局」をご覧ください。

▽公売申込期間 8月22日(金)午後1時～9月9日(火)午後11時

▽せり売り期間(動産・自動車) 9月16日(火)午後1時～18日(木)午後11時

▽入札期間(不動産等) 9月16日(火)午後1時～24日(水)午後1時

問 東京都主税局機動整理課公売班 ☎03・5388・3027

まちの話題を集める

わがまち稲城2025

問 秘書広報課広報広聴係

未踏峰のヒマラヤ山脈プンギを初登頂!

井之上 巧磨さん



2024年10月に井之上さん(大学4年生・若葉台在住)率いるプンギ遠征隊が、これまで誰も登頂したことのないネパール・ヒマラヤ山脈にあるプンギ(標高6,524m)の初登頂に成功しました。

井之上さんは、ガイドや大学OBの手を借りずに学生だけの隊で行くことにこだわり、体力や時間といった学生の強みを生かし、未踏峰ながら多少情報のあるプンギに挑戦することを決めました。

しかし、遠征隊を組むうえで所属する大学で手を挙げる人がおらず、日本山岳会学生部で声を掛けた大学の人と隊を結成しました。

そのため、挑戦に当たってチームワークを深めることが最も重要なことと考え、冬のシーズン中は1カ月の半分を共に過ごす等、チームで一緒にいる時間を確保しました。

総隊長を務めた井之上さんはチームメートの信頼を得るために一人一人の考



▲山頂に向けロープを張る様子



▲プンギ山頂にて(写真中央)



▲ベースキャンプの様子

えや性格を理解することを心掛け、互いの信頼を高めた結果、未踏峰の登頂に成功することができたと言います。多くの苦労もありながらプンギを登頂して「大学4年間を山に捧げて良かった」と感じたそうです。

山岳に挑むことの魅力を聞くと、「信頼できる仲間ができること」だそうです。登山では安全確保や仲間との連携のためにチームメートとロープをつなぐことが多いようですが、「信頼しないとロープは結べず、信頼しているからこそできる」とのことです。「命を預けられるほど信頼できる仲間というのは人生の中で多くはできないと感じ、信頼できる仲間を得られるのは一つの魅力だと感じる」と井之上さんは話してくれました。

今後の目標を聞いたところ、「遠征に行きたい後輩たちを指導してどのように行くかノウハウを残していきたい。自分たちで終わるのではなく、今回の挑戦を機に今後も未踏峰へ挑戦できる部隊を生み出していきたい。また、今回経験して苦労したポイントを中心に、今後は日本の山の難所に挑んで自己研鑽したい」と語っていました。

今回の登頂を経て、更なる高みを目指す井之上さんの挑戦は続きます。

地域や学校の話題をお寄せください。

費用(記載のない場合は無料) 申込方法(記載のない場合は不要) 申込期限 先申込先 主催 共催 問い合わせ