



人口と世帯数		
令和8年2月1日現在		(前月比)
人口	94,536人	(75人増)
男	47,139人	(38人増)
女	47,397人	(37人増)
世帯数	43,941世帯	(41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 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

最新情報は市Webをチェック!
稲城市 検索

QRコード ◀メール配信サービスの登録
左記または「t-inagi@sg-p.jp」に
空メールを送信してください。

東京2025デフリンピック 金メダリスト 稲城市ホームタウンアスリート 松永 彩珠選手へ 市民栄誉賞を授与!

令和7年11月15日～26日に開催された東京2025デフリンピック女子バレーボール競技で、金メダルを獲得した稲城市出身・在住の松永 彩珠選手の功績を讃え、市民栄誉賞を授与することが決定しました。
先問総務契約課総務係



まつなが あやみ
松永 彩珠 選手
(デフバレーボール)

プロフィール

稲城市出身・在住、稲城市ホームタウンアスリート。長峰小学校を卒業後、中学1年生の時にバレーボールを始め、その才能を開花させる。幼い頃から先天性の難聴という困難を抱えながらも、バレーボールへの強い思いを持ち続け、並々ならぬ情熱と努力によって競技能力を磨き上げた。国内外の舞台で実力を発揮し、数々の輝かしい成果を収め、東京2025デフリンピックの女子バレーボール日本代表に選出され、金メダルを獲得した。稲城市から世界へ羽ばたき、輝かしい成果を残したその精神と挑戦する姿勢は、困難に直面する多くの人々に希望と勇気を与え続けている。

これまでの主な戦績

- 2024年 デフバレーボール世界選手権沖縄豊見城大会 優勝
- 2024年 第23回全国障害者スポーツ大会 準優勝
- 2024年 第58回全国ろうあ者体育大会 準優勝
- 2025年 第26回ジャパンデフバレーボールカップ 優勝
- 東京2025デフリンピックにおける戦績(決勝トーナメント)**
- 準々決勝vsカナダ(3対0)
- 準決勝vsウクライナ(3対2)
- 決勝vsトルコ(3対0)

一緒に祝福しましょう!

稲城市市民栄誉賞表彰式

輝かしい功績を認められた松永選手と一緒に祝福しましょう。皆さんのお越しをお待ちしています。

日 3月19日(木) 時 午後5時30分～(開場=午後5時) 場 地域振興プラザ4階会議室
定 50人(申込先着順) 申 申込フォーム(右記参照) 限 3月16日(月)



市民栄誉賞とは

輝かしい功績をあげられたことについて、その栄誉を讃える制度として平成24年に創設しました。直近では令和6年12月に、パリ2024パラリンピック金メダリストの萩原 直輝氏、杉浦 佳子氏に授与しています。これまでの受賞者は5人です。詳細は市Web(右記参照)をご覧ください。



広報いなぎの配布方法 広報いなぎはポストインにより、世帯に1部配布しています。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。問 秘書広報課広報広聴係

3月上旬～全世界帯に配布開始

新しくなりました



リニューアル
しました

いなぎ防災ガイド

防災課防災係 ☎377-7119

保存版

いなぎ 防災 ガイド



防災情報をアプリで確認
稲城市防災アプリ

iOS

Android



防災情報を配信します
稲城市メール配信サービス
稲城市LINE

メール

LINE

防災行政無線を聞き逃したときには
防災行政無線専用テレホンサービス
☎0800-800-9991 (フリーダイヤル)

稲城市 令和8年(2026年)3月発行

災害に備える

- 自助・共助・公助 1
- 備蓄品・非常持出品 3
- 家の備え 5
- 情報収集 9
- 地域防災力の向上 11
- 要配慮者への支援 15
- 応急給水 17
- 稲城市消防団/稲城市防災訓練 18

地震

- 地震を知る 19
- 地震発生時の行動 23

風水害・土砂災害

- 風水害・土砂災害を知る 25
- 避難情報・気象情報の確認 27
- 風水害・土砂災害時の行動 29
- 台風への備え 31

その他の災害

- 雪害・火山災害 33
- その他 34

避難生活

- 避難時の心得 35

生活再建

- 被災支援を受けるために 37

防災マップ・ハザードマップ

- 避難所・避難場所【震災】 39
- 防災マップ(分割図1~5) 41
- 避難所・避難場所【風水害】 51
- 多摩川洪水ハザードマップ 53
- 三沢川洪水ハザードマップ 55
- 内水ハザードマップ 57
- 土砂災害ハザードマップ 59
- ハザードマップ(分割図1~5) 61

日頃の防災対策や災害発生時の避難行動、地域の危険箇所が確認できる「いなぎ防災マップ」が「いなぎ防災ガイド」として新しくなりました。

家庭や地域の防災活動等にご活用ください。

リニューアルの ポイント

防災マップがより見やすく！

地図の縮尺を大きく、地区別に色分けしています。



最新の防災情報を掲載

市内の地震被害想定、震度分布図、液状化予測図等を最新の情報に更新しています。

また、5月下旬に運用を開始する新たな防災気象情報についても掲載しています。

役立つ防災情報をボリュームアップ！

トイレ対策、ペット対策、通電火災対策、要配慮者支援、応急給水等、情報をボリュームアップしています。

通電火災対策

通電火災は、私電・私鉄の電線が破断・断線した際に発生する。断線した電線が接触したことで発生する。稲城市では、私電・私鉄の電線が破断・断線した際に発生する通電火災を防止するために、稲城市防災アプリが活用されています。

● 稲城市防災アプリ
稲城市防災アプリは、稲城市防災アプリのインストールと、アプリの起動を目的としたものです。稲城市防災アプリには、稲城市防災アプリのインストールと、アプリの起動を目的としたものです。

● 稲城市防災アプリ(無料)
稲城市防災アプリ(無料)は、稲城市防災アプリのインストールと、アプリの起動を目的としたものです。

● コンセントタイプライター
コンセントタイプライターは、稲城市防災アプリのインストールと、アプリの起動を目的としたものです。

● 稲城市防災アプリ
稲城市防災アプリは、稲城市防災アプリのインストールと、アプリの起動を目的としたものです。

ペット対策

大規模な災害時にペットを守るには、事前にペットの安全確保が重要です。そのためには、ペットの安全確保が重要です。そのためには、ペットの安全確保が重要です。

● 日頃の備え
日頃の備えは、稲城市防災アプリのインストールと、アプリの起動を目的としたものです。

● 避難時の備え
避難時の備えは、稲城市防災アプリのインストールと、アプリの起動を目的としたものです。

避難情報(市が発布)	防災気象情報(気象庁等が発布)
<p>避難情報(市が発布)は、稲城市防災アプリのインストールと、アプリの起動を目的としたものです。</p>	<p>防災気象情報(気象庁等が発布)は、稲城市防災アプリのインストールと、アプリの起動を目的としたものです。</p>

災害情報・地域情報をお知らせ!
稲城市メール配信サービス

秘書広報課 広報広聴係

登録は、空メールを送信!
稲城市メール配信サービス

- 寝具・衣類等は、防災品を使用する
- 消火器等を設置し、使い方を確認しておく
- お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく
- 防火防災訓練への参加、戸別訪問等により、地域ぐるみの防火対策を行う
- ☎ 377-7119 防災課 指導係

3月1日～7日は
春季全国火災予防運動

冬から春にかけて空気が乾燥し火災が起きやすい季節です。火の取り扱いには十分に注意し火災を予防しましょう。

住宅防火のちを守る10のポイント

- 寝たばこは絶対にしない
- ストープのそばに燃えやすい物を置かない
- コンロを使う時は火のそばを離れない
- コンセント周りは清掃し、不要なプラグは抜く
- コンロ等は安全装置が付いた物を使用する
- 住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する
- 寝具・衣類等は、防災品を使用する
- 消火器等を設置し、使い方を確認しておく
- お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく
- 防火防災訓練への参加、戸別訪問等により、地域ぐるみの防火対策を行う



3月1日(日)スタート

稲城市防災アプリ

☎防災課防災係 ☎377-7119



稲城市防災アプリは、市からの防災情報を受け取れる他、音声通知や警戒レベルでの色別表示等により、視覚的、聴覚的にも分かりやすく情報を確認できるアプリです。いつ起こるか分からない災害に備え、アプリをダウンロードしましょう。

防災アプリでできること

緊急情報をすぐに受け取れる安心機能

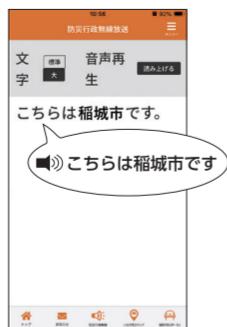
市が発信する防災情報をスマートフォンに直接お届けします。緊急情報はプッシュ通知でお知らせするので、見逃しを防ぎ、いざという時に迅速に行動できます。

音声やサイレンで重要情報を確実にお知らせ

重大な災害情報が発生した際には、音声読み上げやサイレン音でお知らせします。音で知らせてくれるので、アプリを開いていない時でも迅速に情報を確認できます。

防災行政無線の内容をアプリでチェック

市内で放送される防災行政無線の内容をアプリに自動で配信します。聞き逃した放送内容もスマートフォンで確認できるため安心です。



通知内容は音声でも確認できます

通知された内容は音声で読み上げることができ、画面を見なくても安心して災害情報を把握できます。文字サイズも変更できます。



警戒レベルをひと目で確認

通知される避難情報には警戒レベルが分かりやすく表示されます。危険度をひと目で確認できるので、その場の状況にあった行動を取りやすくなります。



アプリのダウンロードはこちらから！

iOS



Android



※画像は開発中のものであり、実際の画面とは異なる場合があります。

策定しました 第四次稲城市 消防基本計画

稲城市消防委員会の審議を経て、令和8年度から10年間の計画となる第四次稲城市消防基本計画が完成しました。市民の安全安心を守るため、今後10年間の基本的な方針や目標を定め、消防防災行政を推進します。

計画は市庁からご覧いただけます。

☎消防総務課消防総務係 ☎377-7119

貸し出しします AED

市民が集まるお祭りやスポーツイベント等で、いざという時のために、AEDを無償で貸し出しています。利用には申請が必要です。詳細はお問い合わせください。

☎医師・救急救命士、普通救命講習I以上の講習修了者がいる市内の団体

☎窓口、電話、メール、申込フォーム(下記参照)

☎申請書は警防課、市庁で入手可

☎事前に空き状況を電話で確認してください。

☎先問 警防課救急係 ☎377-7119、☎shoukeibu@city.inagi.lg.jp



家庭庭前定枝リサイクル情報
▽3月の作業日・地区
3/10(火)・矢野口、3/17(火)・坂浜、全ての作業日・東長沼
▽作業日前週の金曜日午前中までに電話で申し込みのうえ、持ち込む場所を確認し、土・月曜日までに必ず葉を取り除いてから持ち込んでください。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ください。2袋束まで無料収集します。
※生活環境課ごみ・リサイクル係



配布しています
ごみ・リサイクル
カレンダー

令和8年度版ごみ・リサイクルカレンダーを配布しています。
2世帯住宅で1部しか届いていない場合や、3月6日(金)を過ぎても届かない場合は、再配布しますのでお問い合わせください。

生活環境課ごみ・リサイクル係
ご協力ください
ガラス類・陶磁器類の分別

ガラス類・陶磁器類は、それぞれビニール袋(指定なし)に入れて、びんの回収日に資源回収ステーションで回収しています。



確認書類を発送します
児童手当

既に児童手当の資格があり高校3年生年齢以上のお子さんを監護している方の一部へ「監護相当・生計費の負担について」の確認書を送付しています。書類が届いた方は必ず確認してください。
子育て支援課手当助成係

※割れている物は、「割れ物注意」と記載した紙に包んでビニール袋に入れてください。
※ガラス類・陶磁器類は、一辺が30cm以下の物です。
※一辺の長さが30〜50cmは「燃えないごみ」、50cm以上は「粗大ごみ」で出してください。
生活環境課ごみ・リサイクル係

ご協力ください
資源物の分別

春先は、ダンボール等の古紙や古布、発泡スチロール等の資源物が多く出ます。古紙・古布は資源回収日に、発泡スチロール・トレイは、細かく砕いて袋に入れ、公共施設やスーパー等にある回収ボックスへ出してください。
資源物を捨てる際の注意
古紙は雨の日でも回収しますが、古布は雨に濡れると資源物として再利用ができなくなりますので、できるだけ次の回収日に出してください。
卵のパック、弁当・カップラーメン、納豆等の容器、洗

利用者募集
農家開設型市民農園
農業者が開設運営する市民農園の利用者を募集します。
農園の利用者(百村2123の11)

参加者募集
いなぎキッズ
青色防犯パトロール
子どもたちが主役となって、まちの安全を守るための防犯事業として、青色回転灯防犯パトロール車(青パト)の乗車体験を行います。
市内在住の小学生までのお子さん
※未就学児は要保護者同伴
3月24日(火)・25日(水)
※第一部 午後1時30分〜2時10分、第二部 午後2時30分〜3時10分、第三部 午後3時30分〜4時10分



▲青パトに乗りこよう

※水道設備有り、トイレ・駐車場無し
▽面積 20㎡
▽募集数 3区画
※申込者多数の場合は抽選し、結果は3月末までに園主から通知
▽利用期間 4月1日〜令和9年3月31日(更新可)
▽利用料 1万8千円(年額)
申はがき(必要事項)住所氏名(フリガナ)電話番号希望農園名(生年月日)メールアドレス
※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、次年度以降も利用不可
限3月13日(金)
先問 経済課農政係

ご注意ください
違法な不用品回収業者

「無料で不用品を回収します」と記載したチラシが市内に出回っています。違法な不用品回収業者を利用すると、適正なリサイクルがされず、国内外で環境汚染や不法投棄につながります。
家庭から出た不用品の処分は、ごみ・リサイクルカレンダーや市で確認し、市の家庭ごみ出しルールに従って、適正に処分してください。
生活環境課ごみ・リサイクル係

参加者募集
地区体力測定会
筋力やバランス等の体力測定とトレーニング方法を学びます。自身の体力を知る機会としてぜひご参加ください。
市内在住のおおむね60歳以上の方
4月10日(金)
午後1時30分〜
第二文化センター
15人程度
健康運動指導士
持飲み物、動きやすい服装
申 申込フォーム(下記参照)
電話 3月2日(月)〜
先問 高齢福祉課高齢福祉係



参加者募集
地区体力測定会

参加者募集
高齢福祉
柔軟体操や筋力トレーニングと一緒に楽しみましょう。軽い運動のため、はじめの一步にぴったりです。
市内在住の65歳以上で、介護保険の認定を受けていない初めての方
※初めてでない方は初めての方と一緒に申し込む場合に限る
4月17日〜7月10日の毎週金曜日(全13回)
午後1時30分〜3時
コーシャハイム平尾(平尾3の7の4)
10人(申込者多数の場合は抽選し、結果は4月10日(金)ごろ全員に通知)
申 申込フォーム(下記参照)
窓口、郵送(3月2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、市で入手可
先問 高齢福祉課、各地域包括支援センター(持参のみ)

ごみの量(1月)
家庭ごみ 前年同月比で約4.1%の減量
区分 市内収集量(t) 1人1日当たり(g)
燃えるごみ 954(△38) 326(△15)
燃えないごみ 80(+1) 27(±0)
合計 1,034(△37) 353(△15)
プラスチックごみ 86(△7) 29(△3)
※()内は前年同月比です。



プロのコーチングスタッフによるスポーツバイクの安全な乗り方レッスンを開催します。自転車歴は一切問いません。詳細は「CC TOKYO」(右記参照)をご覧ください。
20歳以上で任意の自転車保険に加入済の方
3月14日(土)
午前9時〜正午ごろ
市役所第3駐車場
30人(申込先着順)
整備されたスポーツバイク、ヘルメット、グローブ、運動しやすい服装と靴(スニーカー推奨)
4,000円
協力 稲城市
「CC TOKYO」内申込フォーム
CC TOKYO
hagiwara@cctokyo.jp



国民年金
退職した方は
国民年金の加入手続きをお忘れなく
会社等を退職し、厚生年金に加入しなくなった20〜59歳の方は、国民年金加入の届けが必要で、加入した月から国民年金保険料を納付することになります。また、厚生年金に加入していた方の被扶養配偶者で、20〜59歳の方も同様の届けが必要で、経済的に納付が困難な場合は、免除制度がありますのでご相談ください。
また、スマートフォンやパソコンでも国民年金加入の届け出や保険料の免除申請ができます。詳細は「日本年金機構」(下記参照)をご覧ください。



廃車・変更手続きは
普通・軽自動車、
原動機付自転車
お早めに
令和7年4月2日以降に車体の譲渡・売却等を行い、ナンバープレートの返納・名義変更の手続きがお済みでない方は、窓口で手続きしてください。
次のいずれかに該当する方
転出・転入した
車両を譲渡して名義を変更していない
車両の盗難に遭った

個人事業税の申告期限
前年に事業主控除額を超える事業所得等のある個人事業主
3月16日(月)
※所得税の確定申告書や住民税の申告書を提出した方は不要
※事業を廃止した場合は、1カ月以内(死亡による廃止の場合は4カ月以内)に申告する必要があります。
八王子都税事務所
042・1111

交通開放します 東長沼矢野口線



3月25日(水)午前11時ごろに南山リハビリテーション病院前から都道読売ランド線までの区間の交通開放を行います。

交通開放に伴い、稲城インターチェンジから都道読売ランド線への直接的なアクセスが可能となり、交通の利便性が向上します。また、歩行者の安全確保や地域の防災性の向上が期待されます。

区画整理課事業管理係



inagi.ig.jp

先週まちづくり計画課都市計画係 ☒machi-keikaku@city.inagi.ig.jp

限 3月16日(月)

住所○氏名○電話番号

申請はがき、メール(必要事項)

多摩都市計画公園の変更

10人(申込者多数の場合は抽選)

場市役所4階議会会議室

時 午前10時

日 3月23日(月)

傍聴できます

稲城市都市計画審議会

まちづくり

募集しています
第2種会計年度
任用職員
(給食調理員)

詳細は市Webをご覧ください。

テニススコートの
利用者登録が
変わります

第2種会計年度任用職員登録台帳兼履歴書を持参、郵送
先週第二調理場 ☎331・7103

勤務時間
①午前8時30分～正午
②午後1時～4時15分

勤務地 第二調理場

時給 1283円

勤務内容

①学校給食調理補助等

②学校給食食器洗浄等

③20歳以上の健康な方

勤務日数 週5日(月、金、原則、学校の長期休業期間中を除く)

勤務時間

勤務地

時給

3月16日(月)からテニススコートの利用者登録を変更します。オンラインでの申請も可能になります。詳細は市Web(下記参照)をご覧ください。

テニススコート利用者登録(個人登録)申請をする方

スポーツ推進課スポーツ推進係

先週第二調理場 ☎331・7103

マイナンバーカードを使って 自宅等で手続きできます

有効なマイナンバーカード(各種電子証明書が搭載されている物)で次の手続きが利用できます。詳細は市Webをご覧ください。

オンラインでの転出届

マイナポータルを使って転出届をオンラインで提出できます。これにより、転出の際に市役所への来庁が原則不要になります。

※別途、転入先市区町村で転入届等の手続きが必要

国内で引っ越しをする方

市民課市民窓口係

コンビニで住民票等がとれます

コンビニ等のマルチコピー機で住民票・印鑑登録証明書・課税(非課税)証明書を取得できます。

稲城市に住民登録がある方

午前6時30分～午後11時(年末年始と機器メンテナンス時は除く)

市民課市民窓口係、課税課市民税係

証明書等交付のオンライン申請

オンラインで証明書等交付の申請ができます。申請後、市から証明書等が郵送されます。

決済方法 クレジットカード、PayPay

内費問 下表参照

対象の証明書等一覧

証明書等	手数料	問い合わせ先
住民票の写し、住民票記載事項証明書	各400円	市民課市民窓口係
戸籍全部(個人)事項証明書	450円	市民課戸籍係
戸籍の附票、身分証明書、独身証明書、不在籍証明書	各400円	
受理証明書	350円	
課税証明書、非課税証明書	各400円	課税課市民税係
評価証明書、公課証明書、名寄帳	各400円	課税課土地係・家屋係
納税証明書	400円	収納課税管理係

※別途郵送料が掛かります。

一般開放を再開します 稲城ふれあいの森

児童青少年課青少年係



稲城ふれあいの森の一般開放を3月20日(金・祝)から再開します。網や鍋、まな板等の調理器具の貸し出しも行います。バーベキューや自然散策にご利用ください。詳細は市Webをご覧ください。

一般開放日 3月20日(金・祝)～6月28日(日)の土・日曜日、祝日

※天候不良や整備作業等により、開放を中止する場合があります

午前9時～午後4時

稲城ふれあいの森(坂浜4-40-36)

禁止・注意事項

○虫捕り、野草摘み、飲酒、ペット同伴での入場、カラオケ等他人の迷惑となる行為

○宿泊不可

登録管理人募集中

稲城ふれあいの森の受付や清掃等を行う登録管理人を随時募集しています。詳細はお問い合わせください。

令和7年度薬物乱用防止ポスター・標語表彰式(1月22日・地域振興プラザ)

市内中学校から応募があった薬物乱用防止ポスター・標語のうち、優秀作品が選ばれ、表彰式が行われました。優秀作品は、市Webに掲載しています。



令和7年度稲城市青少年問題協議会顕彰式典(2月1日・地域振興プラザ)

青少年育成地区活動で長年ご尽力いただいた方々に感謝状を贈呈しました。



『ポケパーク カントー』開業(2月5日・よみうりランド)

市内の遊園地「よみうりランド」内にポケモン初の屋外常設施設『ポケパーク カントー』がオープンしました。同日のグランドオープンセレモニーには市長が参加し、記念すべきオープンの瞬間をお祝いました。



©2026 Pokémon. ©1995-2026 Nintendo/Creatures Inc./GAME FREAK inc. ポケットモンスター・ポケモン・Pokémonは任天堂・クリエーターズ・ゲームフリークの商標です。



ストレスチェック
こころの体温計

スマートフォンやパソコン
を利用し、いつでも簡単にス
トレス度や落ち込み度をチェ
ックできます。

市(下記参照)
からチェックでき
ます。

チェック前には気が付かな
かったこころの状態を知り、
こころのケアにつなげるこ
とができます。

保健センター ☎378・34
21

自殺防止！
東京キャンペーン

3月は東京都の自殺対策強
化月間です。東京都では、関
係団体と連携し、重点的に特
別相談や普及啓発に取り組み
ます。詳細は「東京都保健医療
局」をご覧ください。

保健センター ☎378・34
21

フレイル講座
転ばない体を目指す！
みんなで足腰運動

フレイルとは加齢により心
身の活力が低下した状態のこ
とです。フレイル予防のため
の知識と運動を紹介します。
詳細は「市立病院健診センタ
ー」をご覧ください。

3月14日(土)

午後1時30分～2時30分(講
座25分、運動25分)
市立病院健診・外来棟2階
講座室

30人(申込先着順)
電話 ☎377・1421

先市立病院健診センター
☎377・1421

20%割り引きします
人間ドック・健康診断
の受診料金

4月1日(水)～5月29日(金)
まで健診センターで人間ドッ
ク・健康診断を受診する方
の料金を割り引きます。お得に
人間ドック・健康診断を受診
しましょう。

※健康保険組合等の補助を受
ける場合は対象外
市立病院健診センター ☎
377・1421

オーエンス健康プラザ
参加者募集
4～6月開催教室

コース型教室

※「ベビーと一緒にママヨガ」
「2～3歳のふれあい親子体操」
は親子13組
※参加費支払い後の返金不可
定各20人(申込者多数の場合は
抽選)

膝痛・腰痛予防改善教室

膝痛や腰痛予防改善に必要
な筋力トレーニングやストレ
ッチ、プールでの水中運動の
体験等を行います。

4月3日～6月26日の金曜
日(全12回)
※5月1日を除く
午後1時～2時30分
定20人(申込者多数の場合は抽
選)
費8,350円

◆共通事項
申込フォーム(左記参照)、往
復はがき(必要事項)教室名○
氏名○年齢○性別○住所○電
話番号○利用カードの登録番
号未登録の場合は「なし」と記
入(3月1日(日)午前9時～
3月17日(火))
場先市立病院健康プラザ
(〒206・0801稲城市大丸1
171) ☎370・2280



オーエンス健康プラザ
4月オンライン教室

スタジオのレッスンをZOOM
を使用し気軽に自宅で
受けられます。詳細は「オーエ
ンス健康プラザ」をご覧ください。

コース型教室

教室名	対象	開催日	時間	参加費
月曜の朝ヨガ	16歳以上の方	4月6日～6月29日の 月曜日(全12回) ※5月4日を除く	午前9時25分 ～10時25分	各7,350円
月曜ピラティス			午前10時45分 ～11時45分	
ヒーリングヨガ			午後7時30分 ～8時30分	
シェイプアップアクア			午後7時 ～7時50分	
骨盤体操	16歳以上でクロール が泳げる方	4月7日～6月30日の 火曜日(全12回) ※5月5日を除く	午後1時～2時	7,350円
はじめて4泳法			午前11時 ～11時50分	8,550円
元気アップ教室 ウォーター&フロア	60歳以上の方	4月2日～6月25日の 木曜日(全11回) ※4月30日・5月7日 を除く	午前9時30分 ～10時20分	7,550円
フラダンス	16歳以上の方		午前10時～11時	各6,750円
リフレッシュヨガ			午後2時30分 ～3時30分	
アクアピクス	産後1～6カ月の親子 ※1カ月検診で母子共 に健康であると診断さ れた方	4月2日～6月25日の 木曜日(全11回) ※4月30日・5月7日 を除く	午後7時 ～7時50分	7,850円
ベビーと一緒にママヨガ			午前9時35分 ～10時35分	
金曜はじめてピラティス	16歳以上の方	4月3日～6月26日の 金曜日(全12回) ※5月1日を除く	午前11時～正午	各7,350円
ダンス体操de アンチエイジング	40歳以上の方		午後2時30分 ～3時30分	
中級水泳4泳法	16歳以上で25mを泳 げる方	4月4日～6月27日の 土曜日(全12回) ※5月2日を除く	午前9時40分 ～10時30分	8,550円
2～3歳の ふれあい親子体操	2～3歳のお子さんと 保護者		午前10時～11時	
土曜ピラティス	16歳以上の方	4月5日～6月28日の 日曜日(全12回) ※5月3日を除く	午前10時20分 ～11時20分	各7,350円
腰痛改善ピラティス			午前10時～11時	
日曜はじめてピラティス	16歳以上の方	4月5日～6月28日の 日曜日(全12回) ※5月3日を除く	午前11時15分 ～午後0時15分	各7,350円

オンライン教室

教室名	対象	開催日	時間	参加費
代謝アップヨガ	16歳以上の方	火曜日	午後7時30分～8時30分	○1教室=2,150円 ○選べる3教室コース=4,650円 ○おまとめコース=6,150円
ピラティス		土曜日	午前9時～10時	
ポクシングEX		土曜日	午後3時15分～4時15分	
パワーヨガ		日曜日	午前9時～10時	

ご利用ください
特別相談

多重債務110番
多重債務でお困りの方

申込フォーム(左記参照)、往
復はがき(必要事項)教室名○
氏名○年齢○性別○住所○電
話番号○利用カードの登録番
号未登録の場合は「なし」と記
入(3月1日(日)午前9時～
3月17日(火))
場先市立病院健康プラザ
(〒206・0801稲城市大丸1
171) ☎370・2280

平和のパネル展
沖縄戦と
ひめゆり学徒

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。「平和の尊さ」

3月2日(月)・3日(火)
若者トラブル110番
契約当事者が29歳以下の方
3月9日(月)・10日(火)
◆共通事項
午前9時30分～正午、午後
1時～3時30分
場消費生活センター
▽相談方法 来所、電話(☎378
・3738)
▽相談員 消費生活相談員
市立病院健康プラザ

黙とうにご協力ください

3月10日は「東京都平和の日」
東京大空襲の犠牲者追悼と
世界恒久平和を願い、1分間
の黙とうを行います。
3月10日(火)
午後2時
場市内公共施設(一部除く)
市民協働課協働推進係
東日本大震災から15年

衆議院議員
選挙結果

2月8日に行われた衆議院
議員選挙の結果は次のとおり
です。
▽稲城市の投票率(前回)
○小選挙区選出60・36%(58・
05%)
○比例代表選出60・35%(58・
05%)
場市内公共施設(一部除く)
市民協働課協働推進係
東日本大震災から15年

なしのすけが行く

「体幹トレーニング」 No.152 マンガ：井上ジェット



©K.Okawara・Jet Inoue

相談あない 3月1日~3月31日

相談の種類(相談員)	相談内容	相談日	時間	予約・問い合わせ
① 法律相談(弁護士)	離婚・遺産相続・土地家屋の賃借問題・金銭の貸し借り・自己破産等	3日(火)・5日(木)・8日(日)・12日(木)・17日(火)・19日(木)・24日(火)・26日(木)	午前9時~11時30分	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) ▷予約期間 ①~⑤=相談日の2週間前から予約 ⑥⑦⑨=前日までに予約 ⑧=相談日の2週間前までに予約 ⑩~⑫=予約随時
② 不動産の相続、贈与等の登記相談(東京司法書士会多摩支部会員)	土地建物の名義変更等の登記等	12日(木)	午後1時30分~4時	
③ 不動産相談(東京都宅地建物取引業協会府中稲城支部会員、東京都不動産鑑定士協会会員)	不動産の契約更新・立ち退き料・家賃値上げ・土地の価格・不動産の売買等	11日(水)・25日(水)	午後1時30分~4時10分	
④ 遺言書作成等くらしの書類作成相談(東京都行政書士会府中支部会員)	離婚・相続・遺言・契約等の書類作成、手続き等	17日(火)	午後1時30分~4時	
⑤ 税務相談(東京税理士会日野支部会員)	相続税・贈与税・所得税等	5日(木)・19日(木)	午後1時~4時30分	
⑥ 行政相談(総務省行政相談委員)	国や独立行政法人の仕事に対する疑問・苦情等	10日(火)	午後1時30分~4時10分	
⑦ 人権・身の上相談(法務省人権擁護委員)	夫婦・家族の不和や近所トラブル、人権侵害等	6日(金)	午後1時30分~4時30分	
⑧ 住宅リフォーム相談(稲城市住宅リフォーム協議会会員)	住まいの修繕、増改築等リフォーム	4日(水)予約終了 4月1日(水)	午前9時~11時40分	
⑨ 女性の悩み相談(女性の悩み相談員)	夫婦・家族との関係、子育て・職場の悩み等	4日(水)・18日(水)・21日(土)	午前10時~午後1時、午後2時~4時	
⑩ 交通事故相談(弁護士)	損害賠償・示談・保険手続き等	10日(火)	午前9時~11時30分	
⑪ 学校アドボカシー(元稲城市立中学校校長)	子どもの学校教育に関わる疑問や悩み	2日(月)・16日(月)	午後1時~5時	
⑫ 病院アドボカシー(病院アドボカシー相談員)	市立病院を利用する患者やその家族の要望や不安	平日の月・火・木(相談員の都合で変更有り)	午前9時~正午	
⑬ 消費生活相談(消費生活相談員)	不当請求・訪問販売・消費者トラブル等	平日毎日 ※電話相談も可 ※駐車場無し	午前9時30分~正午、午後1時~3時30分	
⑭ 年金相談(年金相談員)	老齢基礎年金・障害基礎年金等の受給資格や請求等	平日毎日 ※第2・4水曜日は平尾出張所でも実施(祝日を除く)	午前9時~正午、午後1時~4時	
⑮ 福祉全般とくらしの相談(自立相談支援員)	仕事・お金・住まい・健康・生活等について幅広い相談(訪問・同行相談)	平日毎日	午前8時30分~午後5時	
⑯ 心配ごと相談(民生委員)	生活での困り事・悩み事	第1・3水曜日	午前10時~正午	
⑰ 高齢者・障害者のための法律相談(弁護士)	遺産・遺言・権利・財産侵害・成年後見等	第3水曜日	午後1時30分~3時30分	
⑱ ひとり親家庭カウンセリング相談(心理カウンセラー)	母子・父子家庭の心の悩み	第2・4土曜日	午後1時~4時	

スマホ・パソコン教室
詳細は稲城スマホ・パソコン教室案内をご覧ください。
ひろば(なんでも相談会) ①毎週月曜日・第4土曜日 ②第2木曜日 ※祝日を除く

時①午前10時~正午 ②午後2時~4時
場①地域振興プラザ②ふれんど平尾 費1千円
先問シルバー人材センター

くらしの情報

消費生活センター(百村2111) ☎378-3738

意外と知らない!? 通信販売の相談で多い誤解2選

通信販売の相談で、「意外と知られていない」と感じる代表的な問い合わせ例を紹介します。

1. 通信販売の契約をクーリング・オフしたい 答え⇒できません

クーリング・オフは、消費者が事業者の突然の訪問や電話で不意打ち的に勧誘されて契約した時、マルチ商法やエステ・学習塾等の特定の契約に適用されます。通信販売は、法律上「自分で店に出向き、よく考えて買った」前提になり、頭を冷やす特別な期間は不要なため、クーリング・オフ制度はありません。解約する場合は、広告内の条件や利用規約、クーリング・オフ以外の法律に従います。

2. 「受け取らない」「支払わない」ようにすれば、契約をやめられる? 答え⇒やめられません

「商品が届いても、受け取らなければキャンセルできる」「請求書が届いても、開封せずに支払わなければ契約がなくなる」と考える方は意外と多いようです。

しかし、それは危険です。「契約=互いに合意した約束」が成立すると、基本的に消費者は商品を受け取って支払う義務があります。解約する場合も、約束した相手と解約する合意が必要です。一方的に判断し、業者からの連絡や督促を放置すると、後日裁判沙汰になりかねません。

不安や疑問を感じたら、自己判断せず、早めに消費生活センターへご相談ください。(消費生活相談員)

3月26日(木)
午前10時~(約3時間)
「Web」をご覧ください。

オリジナルペンケースを作ってみませんか。詳細は「シルバー人材センター」をご覧ください。

3月12日(木)
午前10時~(約3時間)
10人(申込先着順)
※お子さんの同伴不可
持裁縫道具、定規
費2千円
申電話(3月3日(火)~) 377-2212
場先問シルバー人材センター

布ぞうり講習会
3月10日(火)・12日(木)
午後1時30分~
申電話 377-2212
場先問シルバー人材センター

シルバー人材センター
入会説明会
対市内在住の60歳以上で働く意欲がある方
3月10日(火)・12日(木)
午後1時30分~
申電話 377-2212
場先問シルバー人材センター

生徒を募集します
学習教室
学校の復習を中心にきめの細かい補足授業を行います。クラス見学も可能です。詳細はお問い合わせください。
対日時定内費下表参照
※別途テキスト代がかかる場合有り
申窓口(3月4日(水)午前9時~)

学校を復習を中心にきめの細かい補足授業を行います。クラス見学も可能です。詳細はお問い合わせください。

3月6日(金)午前9時~
申窓口(3月6日(金)午前9時~)
費月額3,240円
定①7人、②6人
※原則月3回
②水曜日(午後3時~5時)
申電話 377-2212
場先問シルバー人材センター

子供書道教室
対小学3~6年生
日時①火曜日(午後3時30分~5時30分)
②水曜日(午後3時~5時)
申電話 377-2212
場先問シルバー人材センター

10人程度(申込先着順)
※お子さんの同伴不可
持裁縫道具、定規
費1千円
申電話(3月3日(火)~) 377-2212
場先問シルバー人材センター

学習教室

対象学年	曜日・教科	定員	時間	費用(月額)
小学4年生	火=算数	各5人	午後4時30分~6時20分	2教科 7,210円
小学5年生	木=国語			
小学6年生	水=算数 金=国語	5人	午後7時~9時	1教科 5,180円
中学1年生	木=数学	3人		
中学2年生	水=数学 金=英語	各5人		
中学3年生	木=英語 火=数学			

市内在住でスマートフォンをお持ちの方
対市内在住でスマートフォンをお持ちの方
日時場内下表参照

デジタルデバイス
対策事業
スマートフォン教室
申電話 377-2212
場先問シルバー人材センター

スマートフォン教室
対市内在住でスマートフォンをお持ちの方
日時場内下表参照

各10人(申込先着順)
持スマートフォン
申電話(3月2日(月)~) 377-2212
限各開催日の5日前
主稲城市
先問シルバー人材センター
申電話 377-2212

スマートフォン教室

講座名	会場	期日	時間
初めてのスマホ講座	地域振興プラザ	3月13日(金)	午前10時~正午
	iプラザ	3月19日(木)	
LINE等アプリ講座	iプラザ	3月24日(火)	午前10時~正午
スマホ相談会(1部・2部とも同内容)	iプラザ	3月19日(木)	○1部=午後1時~2時 ○2部=午後2時~3時
		3月24日(火)	
常設スマホ相談会(申込不要)	地域振興プラザ	毎週月曜日(祝日を除く)	午前10時~正午
	ふれんど平尾	第2木曜日(祝日を除く)	午後2時~4時

スマートフォン教室
対市内在住でスマートフォンをお持ちの方
日時場内下表参照

デジタルデバイス
対策事業
スマートフォン教室
申電話 377-2212
場先問シルバー人材センター

スマートフォン教室
対市内在住でスマートフォンをお持ちの方
日時場内下表参照

各10人(申込先着順)
持スマートフォン
申電話(3月2日(月)~) 377-2212
限各開催日の5日前
主稲城市
先問シルバー人材センター
申電話 377-2212

2026
令和8年
3.1
第1473号

広報 いなぎ

Plus

稲城のイチオシ情報をお届けします

次の休日開庁日は3月8日(日)
▷受付時間 午前8時30分～11時45分、午後1時～5時
(受付時間外は庁舎に入れません)
▷窓 〇 市民課、国民健康保険係、市民税係、収納課
(税外債権の取り扱いはいりません)

細梅 志保美選手を 稲城市ホームタウンアスリートに認定!

稲城市ホームタウンアスリート認定制度は、稲城市出身・在住・在勤・在学の方で、各競技のプロ選手や、オリンピック・パラリンピック等に出場が期待される選手を認定し、市を挙げて市民の皆さんと共に応援する制度です。
問 スポーツ推進課スポーツ推進係



細梅 志保美氏

プロフィール
○1994年5月16日生まれ(31歳)
若葉台小学校、稲城第六中学校卒業
○社会人クラブチーム「FUSION」に所属

▷経歴
○大学生からラクロス始める
○選手として活躍しながら、母校の明治大学や6人制屋内競技BOXの女子日本代表等のコーチも務めている
○2017年 世界選手権大会 9位
○2022年 世界選手権大会 5位
○2025年 The World Games 2025 4位

細梅さんにインタビュー

- Q ラクロスの楽しさは?
A ラクロスは投げる、取る、拾う、走る等様々な要素が必要になり、練習を重ねても未開拓な要素があることが魅力的だと思っています。できないことがあるからこそ、できたときは嬉しく、それがスポーツの楽しさだと感じるところも含めてラクロスの良いところだと思います。
- Q ホームタウンアスリートに認定された気持ちは?
A たくさんの人の応援がパワーになります。認定をきっかけに多くの人にラクロスを知っていただき、ラクロスに触れてもらえる機会が増えると思うので嬉しいです。
- Q ラクロス競技が次のオリンピックで採用されることになり、オリンピックへの思いと意気込みは?
A オリンピック競技になるよう、たくさんの関係者に動いていただき、努力を続ければ夢は叶うことを実感しました。出場を目指し、何ができるのか、何をしていくのか、今の自分が着実に成長していくことを考えて練習等、行動していきます。



©日本ラクロス協会

7月24日から東京都で世界選手権が開催されます! 細梅選手も出場に向けて日々練習に励んでいます。みんなで応援しましょう!

ラクロス競技とは?
ラクロスには、10人制のフィールドラクロス、6人制で屋内競技のBOX、ロサンゼルス2028オリンピックで採用される6人制競技のSIXES(シクシズ)等があります。



ゴルフで体を動かそう!

こどもゴルフ教室
初心者・未経験者向けのゴルフ教室を開催します。クラブは貸し出しますので、ぜひご参加ください。詳細は市Web(右記参照)をご覧ください。
対 市内在住・在学の新小学2～6年生で全3回参加可能な方
※日本国籍以外の方は、事前にご相談ください。
日 5月3・10・17日の日曜日(全3回)
※米軍の都合により中止の場合有り
時 午後2時～4時
場 多摩ヒルズゴルフコース練習場(多摩サービス補助施設内)
定 8人(申込者多数の場合は抽選)
※初めての方を優先
費 2,500円(ボール代等)
申 市Web内申込フォーム
※保護者は送迎のみ可(見学等は不可)
限 3月16日(月)午後5時
先 問 スポーツ推進課スポーツ推進係



第34回日米親善稲城市民ゴルフ大会
多摩サービス補助施設内のゴルフ場で、ゴルフ大会を開催します。豊かな緑の中で、ゴルフを通して国際交流をしてみませんか。詳細は市Web(右記参照)をご覧ください。
対 市内在住の方 ※日本国籍以外の方は、事前にご相談ください。
日 5月29日(金)
※予備日=7月3日(金)
※米軍の都合により開催日・費用の変更や中止になる場合有り。
時 午前6時～午後1時30分
場 多摩ヒルズゴルフコース(多摩サービス補助施設内)
定 60人程度(申込者多数の場合は抽選)
▷競技方法 18ホール、ストロークプレー(新ペリア方式)
費 1万8,000円(朝食・昼食代を含む)
申 市Web内申込フォーム
※同時に3人まで申し込み可(抽選はグループ単位で実施)
※申込内容に誤りがあった場合、施設に入場できないので、正確に入力してください。
限 3月22日(日)
先 問 日米親善ゴルフ大会実行委員会事務局(スポーツ推進課スポーツ推進係)



いなぎ寄り道スタンプラリー

よみうりランド、ジャイアンツタウンスタジアム周辺でデジタルスタンプを集めるスタンプラリーを開催します。三沢川さくら回廊等の登録スポットを巡りスタンプを集めるとよみうりグループや鉄道会社の豪華プレゼントに応募できます。詳細は「稲城市観光協会」Web(右記参照)をご覧ください。
日 3月6日(金)～29日(日)
場 よみうりランド、ジャイアンツタウンスタジアム周辺
持 スマートフォン
問 観光課ホームタウン支援推進係

緑の招待状for稲城市 東京ヴェルディ 市民招待キャンペーン

稲城市をホームタウンとする東京ヴェルディのホームゲーム(vs川崎フロンターレ戦)に、市内在住・在勤・在学の方を抽選で無料招待します。熱い戦いを現地で応援しましょう! 詳細は市Webをご覧ください。
対 市内在住・在勤・在学の方
日時 3月18日(水)午後7時キックオフ(開場=午後5時) 場 味の素スタジアム
定 500組1,000人(申込多数の場合は抽選し、当選者のみ3月11日(水)にメールで通知)
▷対象席種 バックホーム自由
申 「東京ヴェルディ」Web内申込フォーム(右記参照) 限 3月9日(月)
先 問 東京ヴェルディ(株)お問い合わせフォーム(右記参照)



▲申込フォーム
▲お問い合わせフォーム