



「河辺のキセキレイ」
(稲城市フォトギャラリー投稿作品)

主な記事

防災週間特集 地震への備え	(2)
外国人おもてなし	
語学ボランティア育成講座	(4)
小学校就学時健康診断	(5)
オーエンス健康プラザ	(8)



ホームページ <http://www.city.inagi.tokyo.jp/>
 公式ツイッター 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

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

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。 秘書広報課広報広聴係

第2期生 募集スタート

援農ボランティア養成講座 「いなぎ農業ふれあい塾」



援農ボランティア制度は、高齢化や担い手不足などで営農が困難になった農家の作業の補助をボランティアが無償で行う制度です。農業者との交流を通じて稲城の農業への理解を深めることを目的としています。
 援農ボランティアを行う前に農業の知識や技術を学ぶために、養成講座を実施します。

☎経済観光課農政係

援農ボランティア養成講座 第2期生を募集

- ☑援農に意欲のある20歳以上で、講座修了後に市内で援農活動ができる方
- ▷受講期間 平成30年1~12月(実習=第2・4水曜日午前10時~正午、座学=第2水曜日午後1時30分~3時30分)
- ※時期によって、変更となる場合があります。
- 定10人
- ※申込者多数の場合は抽選し、10月25日(水)までに結果を通知
- 費無料(傷害保険料は個人負担)
- 申窓口、はがき、ファクス、メール〔必要事項①氏名(ふりがな)②生年月日③住所④電話番号⑤受講動機〕
- ※受講申込書は窓口、市☎で入手可
- 限10月12日(木)必着
- ☎経済観光課農政係 ☎377-4781 ✉keizai@city.inagi.lg.jp

担当者から 未来の援農ボランティアの みなさんへ

経済観光課農政係 金子

市では、援農ボランティアを養成する講座を今年1月に初めて開講しました。

援農ボランティアに参加される方々は農業経験の無い方も多いことから、いなぎ農業ふれあい塾では、援農を行う前に、最低限の知識や技術の習得をしていただくことを目的に、畑での実習や野菜作りの基礎知識等を学びます。

私たちと一緒に稲城の農業を盛り上げましょう。

受講生の声

- 講師である農家の方やJA東京みなみの職員の方が、親切・丁寧に教えてくださいます。
- お金の使い方一つから丁寧に教えていただき、感謝しています。
- 学んだことを活かし、これからも楽しみながら地域で活動したいです。
- 援農制度が稲城に根付くよう、農家の方と一緒に頑張りたいです。



第1期生の記録 /

いなぎ農業ふれあい塾

1月の開講から、1年かけて、市内の農家さんから農業のいろはを教わります。援農ボランティアとして立ち立ちできるよう、懸命に取り組んでいます。



1月 開講
塾長(市長)や講師(農業委員、JA東京みなみ職員)のみなさんと顔合わせ。



2・3月 土作り
野菜作りの基礎となる土作り、農機具の使い方を学ぶ。



4月 植え付け
夏と秋に向けてナス・トマト・サトイモ等を植え付ける。



5・6月 間引き、草取り
作物が大きくなるよう、芽の間引きや草取りをする。



7月~ 収穫

でき上がった作物を収穫。自ら育てた作物の味は格別!
この後も季節毎の作物の栽培方法を学ぶ。



防災週間特集 地震への備え

30年以内に70%の確率で発生すると予測されている「首都直下地震」。

あなたは、その準備ができていますか。もし、できていないのならば、「今やろう」。

稲城消防署防災課防災係 ☎377-7119

日ごろの備えで、「いざという時」に対応しよう

まずは「自助」、水や食糧などを確保

大災害発生直後は、消防・警察含め公共機関の助けをすぐに受けることは困難です。

各家庭では「1週間程度（最低でも3日分以上）の水や食糧」などを用意しましょう。

非常時の持ち出し品

- 飲料水 ※1人あたり1日3リットルを3日分
- 現金
- 衣類（季節に応じてジャンパーなど）
- 救急薬品・常備薬
- ティッシュ・トイレットペーパー
- 食料品 ※調理不要の非常食3日分程度
- 懐中電灯
- 携帯ラジオ

在宅避難のすすめ

避難所では、環境の変化から体調を崩す方がいます。不安のある方は、住宅の耐震化や必要なものを備える等、在宅避難の準備をしましょう。

共助で安心な地域づくりを

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。市や地域の防災訓練などに参加し、地域の防災力を高めましょう。

今すぐできる「室内等の備え」

木造住宅の耐震補強

昭和56年5月31日以前の建築物は、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・耐震改修に対して助成を行っています（都市計画課開発指導係）。

家具類の転倒防止

家具類の転倒や落下によるけが、割れた食器などでけがをするケースに備え、家具の固定や落下防止のロック等を活用しましょう。

感震ブレーカーの設置

設定震度以上の地震発生時に自動的に電気の供給を遮断し、出火を防止できます。



消防支援ボランティアとして活躍しよう！

災害時に被害の軽減・拡大防止のため、消防機関と連携し、消防活動を支援するボランティアを募集しています。

市内在住・在勤・在学の16歳以上の方で、次のいずれかに該当する方

- 消防・防災活動の支援を行う意思のある方
- 応急救護に関する知識を有する方
- 過去に消防団員、少年消防クラブ員としての経験を有する方
- 震災後の復旧活動の支援に必要な資格、技術を有する方

窓口
先頭警防課警防係



大地震が起きたら、すぐにやるべきこと

①まずは自分の命を守る

最優先で自分の命を守りましょう。家具類の下敷きになったり、窓ガラスの破片などの落下物で負傷したり、命を落とす可能性があります。物が「落ちてこない・倒れてこない」場所へ移動し、揺れが収まってから行動しましょう。

②二次災害を防ぎ、安全な場所へ移動する

家では、火元を確認し、火災による二次災害を防ぎます。次に出口を確保し、避難に備えましょう。

屋外の場合では屋根瓦の落下や塀の倒壊などに注意し、広く安全な場所へ移動しましょう。

③避難の判断には、適切な情報収集が肝心

揺れが収まった後、避難所への移動を判断するには、正しい情報を得ることが大切です。テレビやラジオ、インターネットで情報を収集しましょう。

大切なペットとの避難

非常持出し袋ペット用を準備しよう！

- 普段から使用している首輪やリード
- ペットフード、水、常備薬など
- ペットシーツ
- ペットの全身が写った写真
- 動物同行避難健康手帳など

身元が分かるようにしておこう！

名札（犬の場合、登録票や狂犬病予防注射済票）を付けましょう。マイクロチップの埋め込みも有効です。

病気の予防はマナーです！

犬や猫の伝染病のワクチン（混合ワクチン）及び、狂犬病のワクチン接種を実施し、ノミ・マダニの駆除、フィラリアの予防も確実に行ってください。

災害時の消防署・市役所からの情報

大地震などの災害時に情報をお伝えします

市からは次の様々な方法で災害・避難情報をお知らせします。発災後、命を守るために大切な情報ですので、積極的に情報を受け取るようにしてください。

- 防災行政無線
- 稲城市メール配信サービス
- 稲城市公式ツイッター
- 緊急速報メール
- ヤフー防災速報
- 市☎

稲城市メール配信サービスに登録を

災害情報のほか、避難所の開設に関する情報を提供します。平時には市からのお知らせなども配信しています。

登録される方は市☎をご覧ください（携帯電話の方は右記QRコード）。



▲稲城市メール配信サービス

防災行政無線テレホンサービス

防災行政無線で放送した内容をフリーダイヤルで24時間いつでも確認できます。放送を聞き逃した時などにご利用ください（右記電話番号）。

※電話が集中した場合には、つながらないことがあります。

防災行政無線テレホンサービス
☎0800-800-9991

「東京防災」を読み返そう、手元に置こう

防災ブック「東京防災」は、東京都が各家庭に首都直下地震等に対する備えが万全となるよう、都内の全世帯に配布しました。

地震の発生時から避難、生活再建に至るまで、大震災が起きてからの行動が網羅されています。もう一度しっかり読み、いざという時に備えましょう。





家庭剪定枝 チップ化事業

剪定枝のリサイクルを促進するため、剪定枝をチップ化し、雑草抑止材として公園にまく等、ごみ減量に努めています。

作業会場を確認 ※住所・氏名・電話番号・剪定枝の種類とおよその量、持ち込み予定日を伝える。 ②土曜日・作業日まで自身で作業会場へ持ち込む(なるべく作業日当日にお持ち込みください)。

持ち込み禁止物 ○葉付きの枝・草・芝・落ち葉・農作物・竹・材木・毒性のある樹木・腐食した樹木等 ○造園業者や剪定事業者が関わった剪定枝

※「谷戸沢ガイドツアー」参加希望」と明記し、参加者全員分を記入。 限9月29日(金)必着 先岡東京たま広域資源循環組合(〒190・081日の出町大字大久野7642) ☎042・597・6152

チップ化利用手順 ①左記の地区別作業日程に従い、作業日前週の金曜日午前中までに環境課へ申し込み、

対象の剪定枝 ○葉を取り除いた剪定枝 ※葉付きの剪定枝や取り除いた葉は、2束(2袋)まで燃えるごみの日に出せば無料回収できます。 ○太さ直径8cm未満 ○長さ2m以内

秋の谷戸沢処分場自然観察ガイドツアー 対多摩地域に在住・在勤・在学の方 ※小学生以下は要保護者同伴 日10月21日(土) 時午前9時30分～午後4時

無料交換実施中 白熱電球とLED電球 地域の家電店(参加協力店)にて、家庭で使用中の白熱電球2個以上とLED電球1個を交換できます。また家庭でできる省エネアドバイスをお伝えします。

地区別作業日程表

Table with columns: 作業日 (作業 Day), 地区 (Area). Lists dates from 9月5日 to 3月20日 for various areas like 向陽台, 矢野口, 坂浜, etc.

定50人 ※申込者多数の場合は抽選 持屋食、飲み物 申はがき(必要事項①氏名(ふりがな)②年齢③性別④住所⑤電話番号⑥携帯電話番号⑦所持の方)⑦通勤・通学先

交換対象の電球 36W以上で、一つは口金サイズがE26のもの ※交換できる店の一覧や詳細は、市HPまたは「クール・ネット東京」をご覧ください。

いなぎ高次脳機能障害 みんなの集い

突然の病気や事故等で高次脳機能障害になった方々やそのご家族が集い、日頃感じていること等をお互いに共有・情報交換をします。

都営交通の無料乗車券 障害のある方などに、都営交通の無料乗車券を発行します。

先岡障害者総合相談センター マルシェいなぎ ☎379・9234

先岡障害者総合相談センター 受給世帯員、被救護者 申窓口 ※下表を参照し、手帳や乗車券の旧券(更新の方のみ)を持参してください。

突然の病気や事故等で高次脳機能障害になった方々やそのご家族が集い、日頃感じていること等をお互いに共有・情報交換をします。

先岡障害者総合相談センター マルシェいなぎ ☎379・9234

先岡障害者総合相談センター 受給世帯員、被救護者 申窓口 ※下表を参照し、手帳や乗車券の旧券(更新の方のみ)を持参してください。

先岡障害者総合相談センター 受給世帯員、被救護者 申窓口 ※下表を参照し、手帳や乗車券の旧券(更新の方のみ)を持参してください。



地球温暖化対策推進講座 ソーラーキットを作ろう! ネット東京 ☎0570・066・700

地球温暖化について学び、講師と一緒にソーラーキットを作りましょう。

先岡環境課環境政策係 ☎378・3310、☎kankyou@city.inagi.jp

環境学習センター 駐車場はありません。 定各16人(申込先着順) 講高野 達男氏

エコドライブ講習会 地球温暖化を防止し、家計に優しいエコドライブを学びましょう。

多摩校(百草園駅から徒歩) 申電話(9月4日(月)～) 先岡環境課環境保全係

先岡環境課環境保全係 郵送します。

先岡環境課環境保全係 郵送します。

投票区・投票所の変更 (第11投票区の坂浜地区)

衆議院小選挙区の区割り改定で、坂浜地区が東京都第22区から東京都第21区に変更されました。 これにより、第11投票区の坂浜地区を東京都第21区に属する第14投票区へ変更します。



対象地区 坂浜3320-3, 3320-8, 3322, 3324~3331-8 対象地区の方の投票所 長峰小学校 ※対象地区にお住まいの方は、今後全ての選挙で投票所が長峰小学校となります。



9月10日開催
第46回おとしよりへの感謝のつどい

高齢者表彰や歌謡ショーなどを行います。対象者に案内状を送付しましたので、ご覧ください。

当日は送迎バスを運行します。今年度は南山方面に2カ所バス停を新設します。停車場所・出発時刻は案内状に同封の「送迎バス時刻表」をご覧ください。

※暑い季節の式典です。健康面に十分ご注意ください。
※歩行に心配のある方は、家



日下部由美(上)
カチヨ・カルドーン(下)



都税からのお知らせ
納税証明書の取得方法

都税の納税証明書は、全ての都税事務所・都税支所・支庁で申請できます。ただし、



▲ロス・インディオス(歌謡ショー)

族の付き添いをお願いし(必ず事前に高齢福祉課までご連絡ください)。
対市内在住で70歳以上の方(9月15日現在)

9月中旬〜10月上旬に、対象者へ記念品をお届けします。
対市内在住で最高齢・100歳・88歳の方(9月15日現在)

認知症サポーター養成講座
認知症サポーターは認知症の正しい知識を持ち、認知症の人や家族を温かく見守る応援者です。

申告・納付後の1〜2週間以内に納税証明書を申請する場合は、次のものを持って窓口にお越しください。
持領収書の原本(領収印のあるもの)、申告書の控え(受付印のあるもの、申告税目のみ)

町田都税支所 042・728・5111
八王子都税事務所 042・644・1122
青梅都税支所 042・28・22・1152

介護に関する様々なことを話し合おう。
対高齢者の介護をしている方
9月10日(日)
対午後1時30分〜3時
場いなぎ苑(百村55)

介護者交流会
先週地域包括支援センターやのくち 370・2202



国民健康保険
新しい保険証(一斉更新)を送付します

10月1日以降に使用できる新しい保険証を、9月上旬から簡易書留で郵送します(市外へは転送されません)。不在の場合は、9月30日(土)まで多摩郵便局で保管します。再配達を希望の方は多摩郵便局にご連絡ください。

下水道の受益者負担金納期限(第2期)
10月2日(月)
下水道課業務係

国民年金
寡婦年金・死亡一時金

国民年金の被保険者期間中に不慮の事故などで亡くなった場合、生計を維持できなかった場合、生計を維持されていた18歳未満(または20歳未満で障害等級1級・2級)の子のいる配偶者またはその子に、遺族基礎年金が支給されます。遺族基礎年金が受けられない場合は次のような給付があります。

寡婦年金
保険料納付済期間及び保険料免除期間を合わせて10年以上ある夫が死亡した場合、10年以上継続して婚姻関係のあったその妻に60歳から65歳になるまでの間、寡婦年金が支給されます。

死亡一時金
寡婦年金が受けられない場合は、保険料納付済期間の合計が36カ月以上ある人が死亡した際、遺族に死亡一時金が支給されます。
ただし、寡婦年金・死亡一時金とも、被保険者が死亡前に老齢・障害基礎年金を受給していない場合に限り、遺族に支給されません。

南多摩都市霊園の使用者募集
南多摩都市霊園(八王子市南大沢三丁目)にある稲城市分の墓地の使用者を募集します。
申込みのしおり配布期間 9月1日(金)〜15日(金)
※土・日曜日を除く(休日開庁日は稲城市市民課で配布)。

下水道展
下水道の役割や正しい使い方などを紹介する下水道展を開催します。
9月12日(火)・13日(水)
午前8時30分〜午後5時(13日は午後3時まで)
場市役所1階ロビー
下水道課施設管理係

下水道を正しく使いましょう
下水道を利用の際は、次の事項にご注意ください。
①排水管が詰まる原因になるので、野菜くずやご飯の残り、天ぷら油などを流さない。
②トイレが詰まり、排水管にも影響するため、水洗便器にトイレットペーパー以外の紙や異物を流さない。

外国人おもてなし語学ボランティア育成講座(おもてなしコース)
街中で困っている外国人への声かけや道案内などの手助けをするボランティアを育成します。講座修了後は東京都の「外国人おもてなし語学ボランティア」に登録されます。
市内在住・在学・在勤の15歳以上で、語学力がおおむね実用英語技能検定2級、TOEIC500点以上(英語による簡単な日常会話ができる程度)に相当する方
※中学生不可。未成年の方は保護者の同意書が必要(受講決定後に記入)。

表2 申込資格
申し込みめるのは、下記(①〜④)の全ての要件を満たしている方です。
①祭祀の主宰 申込遺骨の祭祀の主宰者である方(※)
②居住要件 申込者本人が、1年以上(平成28年8月31日以前から)継続して稲城市内に住民登録されていること
③遺骨の状態 いまだ一度も埋蔵(葬)・収蔵したことのないお骨をお持ちの方(例)○自宅に置いてある方
○都立霊園一時収蔵施設に預けている方
※いずれも改葬骨・分骨を除く
④続柄 申込遺骨から見て、次に掲げる続柄の範囲内にある方
○配偶者 ○直系血族の父母、子、孫
○血族の兄弟姉妹 ○養父母、養子または養女



支給しました
児童扶養手当

8月中旬に、ひとり親家庭などを対象とする児童扶養手当(4〜7月分)を指定口座へ振り込みました。該当する方はご確認ください。

該当にもかかわらず振り込まれていない場合は、お問い合わせください。

子育て支援課手当助成係
在宅幼児教育費を一部補助します

平成29年度現在、幼稚園や保育園に通園していない幼児の保護者を対象に、在宅による幼児教育費の一部を補助します。幼稚園やインターナショナルスクールなどに通園している幼児の保護者も対象となります。詳細はお問い合わせください。

小学校就学時健康診断

平成30年4月に小学校入学予定のお子さんを対象に就学時健康診断を行います。就学前にお子さんの心身の健康状態を確認し、保健上必要な助言・指導を行います。通知書は対象者へ10月中旬までに順次送付します。指定日に都合のつかない方は、指定以外の学校でも受診できます。変更を希望する方は、事前に学務課へご連絡ください。健康診断日は11月28日(火)が最



対次の全てに該当する方
①稲城市に住民登録のある保護者
②幼稚園または保育園に通園していない平成23年4月2日〜25年4月1日生まれの児童の保護者
③幼児と同居し、その生計を維持している保護者
④幼児が他の制度の補助金の支給対象とならない保護者

▽交付時期・方法 前期分(4〜9月分)は10月末ごろに、後期分(10〜3月分)は3月末ごろに指定口座に振り込みます。

▽補助金額 月額3500円
申窓口、郵送

※申請書は子育て支援課、平尾・若葉台出張所で入手可能
限9月20日(水)

先子育て支援課保育・幼稚園係、平尾・若葉台出張所
子育て支援課保育・幼稚園係

親子歯みがき教室
0歳児のケア

対7〜10カ月の初めてのお子さん
と保護者

対平成30年4月に小学校入学予定のお子さん
日時場下参照

※通知が届かない場合や国立・私立などの小学校へ就学を予定または決定している方は、学務課へご連絡ください。

学務課学務係

9月13日(水)
時①午前9時20分〜②午前10時20分

場保健センター
定各20組(申込先着順)

内ミニ集団での講話、歯ブラシ指導、個別相談
持母子健康手帳、歯ブラシ(使っている場合のみ)、バスタオル

就学時健康診断日程

Table with 3 columns: 実施会場(所在地), 期日, 開始時間(受付時間)



▲子育てサポーターの様子

子育てサポーターの日
(下表参照)

子育てサポーター(ボランティア)と折り紙や手遊びを乐しましよ。親同士の交流も行います。

Table with 2 columns: 場所, 期日

稲城ふれあいの森では、豊かな自然の中で、散策やバーベキュー等を楽しめます。▽一般開放期間 9月〜11月の土・日曜日、祝日
※9月24日(日)、10月15日(日)を除く。
時午前9時〜午後4時
場稲城ふれあいの森(坂浜1307)

稲城ふれあいの森では、豊かな自然の中で、散策やバーベキュー等を楽しめます。▽一般開放期間 9月〜11月の土・日曜日、祝日
※9月24日(日)、10月15日(日)を除く。
時午前9時〜午後4時
場稲城ふれあいの森(坂浜1307)

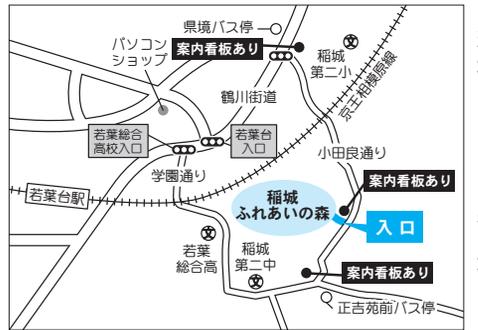
Table with 2 columns: 場所, 期日



▲稲城ふれあいの森

▽禁止・注意事項
○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
○天候不良や市主催事業等により、開放を中止する場合があります。開放日など詳細は、市HPをご覧ください。
森のたからばこ
昔遊びや工作を体験できます。直接ご来場ください。
時午前10時〜午後3時
先問児童青少年課青少年係

○9月23日(土・祝)竹工作、パタパタ作り(昔遊び)、遊びコーナー
※両日とも午前11時30分からおはなし会を実施します。
時午前10時〜午後3時
先問児童青少年課青少年係



▲稲城ふれあいの森の地図

ご利用ください
イベント用テント&餅つき機
(青少年健全育成団体用)
児童・生徒などが参加する地域の行事などに活用できる備品を団体向けに貸し出しています。
貸出備品
①イベント用テント(3.0m×4.5m)=2張
②餅つき機=2台
③餅切り機=2台
貸出条件
○青少年健全育成を目的に活動している団体
○市内在住・在勤・在学者で構成された団体
○団体の代表者が成人であること
○借用した備品を用いて、販売行為をしないこと
問児童青少年課青少年係

消費者講座
知っておきたい!
防災と食の備え
ローリングストック法
防災に関する知識を養い、災害発生時に食べものに困らないよう、日々の生活で上手に食を備える方法を学びましょう。
日9月22日(金) 時午前10時〜11時30分
場稲城消防署3階講堂 定40人(申込先着順)
講稲城消防署防災課職員 申電話 [9月4日(月)〜]
先消費生活センター ☎370-7510(午前9時30分〜正午、午後1時〜5時)
※土・日曜日、祝日を除く。
場稲城市、稲城市消費生活センター運営協議会
問市民協働課民生生活係

創業支援セミナー
「志創業塾」
志創業塾は、産業競争力強化法に基づき認定を受けた特定創業支援事業です。修了者は、株式会社設立時の登録免許税の減免が受けられるなどのメリットがあります。詳細は「ビジネススクエア多摩」をご覧ください。
対全回参加でき、真剣に創業を考えている、または創業して間もない方
日内下表参照 時各午後6時30分〜9時
場ビジネススクエア多摩(パルプ永山4階403号室)
定10人(申込先着順)
講金成 祐行氏(税理士、多摩大学MBA、多摩大学総合研究所客員研究員)
費1,000円 場稲城市
先問ビジネススクエア多摩
☎042-338-0990

就業構造基本調査
総務省統計局では、10月1日に就業構造基本調査を実施します。この調査は、国民の就業・不就業の実態を明らかにし、雇用政策、経済政策などに必要な基礎資料を得ることを目的に実施します。
9月以降、調査員が調査対象となった地域の世帯に伺いますので、調査票への記入をお願いします。なお、統計法に基づき秘密が厳守されますので、正確な記入をお願いします。
問総務契約課総務係

創始塾の日程・内容
Table with 2 columns: 日程, 内容



土・日曜日に実施！
検診車による集団検診
(胃がん検診)

がんの早期発見・早期治療には、症状がなくても定期的に検診を受けることが大切です。

※検診車他、市立病院でも実施しています。詳細は、市HP等をご覧ください。

※昭和58年4月1日以前生まれの方

※1年度に1回の受診

※胃等の手術をした方、治療中の方、腎疾患・心疾患で水分制限のある方、妊娠中の方を除く。

9月1日～15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 問保健センター ☎378-3421

Table with 3 columns: 日程, 医療機関, 薬局. Rows for 3日(日) and 10日(日).

9月の乳幼児健診事業

場問保健センター ☎378-3421

Table with 4 columns: 事業名, 対象, 実施日, 備考. Rows for 3~4か月児健康診査, 1歳児歯科健康診査, 1歳6か月児健康診査, 3歳児健康診査.

駒沢学園 第3回
リフレッシュ健康教室
包丁を研いで彩りサラダを作ってみよう

包丁の研ぎ方を学び、飾り切りで彩りの良いサラダを作ります。野菜の切り方や包丁の切れ味で味が変わります。

- 対 高校生以上
日 10月7日(土)
時 午前10時～午後2時
場 駒沢女子大学実験実習館
※駐車場有り
定 40人
※申込者多数の場合は抽選し、当選者には後日連絡します。
講 多摩調理製菓専門学校講師
費 500円
申 郵送、ファクス、メール [必要事項①リフレ彩り教室②氏名(フリガナ)③性別④年齢⑤連絡先(郵便番号・住所・電話番号・メールアドレス)]
限 9月27日(水)
先問 駒沢学園健康栄養相談室 (〒206-8511稲城市坂浜238) ☎350-7167(平日午前10時～午後4時)、☎350-7175、✉eiyou-care@komajo.ac.jp

女性の健康セミナー
「骨盤ケアで健康生活」
自宅でもできる骨盤ケアの方法を学び、体幹を鍛え、健康的な生活を送りましょう。
※未就学児のお子さんの保育を実施します(先着10人、申込時にご確認ください)。

日 9月21日(木)
先問 保健センター ☎378-3421
時 午前10時～午後1時
場 中央公民館実習室

日 9月25日(月)
時 午後1時30分～3時30分
場 地域振興プラザ4階
定 50人(申込先着順)
講 西 大輔氏(医師、国立精神・神経医療研究センター室長)
申 電話 ☎378-3421
日 9月29日(金)
時 午前10時～午後1時
場 中央公民館実習室

胃がん検診(検診車)希望
第一希望 ○月○日
第二希望 ○月○日
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)

申請書類、郵送、子申請・届出サービス」
「東京共同電



日 11月19日(日)・25日(土)
時 午前7時45分～正午
※時間指定はできません。
定 各50人
※申込者多数の場合は抽選し、結果は全員に郵送します。
内問診、バリウムによる胃部エックス線撮影検査
費 1370円
※保険割合1割負担1450円、2割負担1910円(保険証などを提示)
申窓口、郵送、子申請・届出サービス」

(携帯電話の場合は上記QRコード)
※保健センターで申込書に記入し、提出可
限 9月14日(木)必着
場 先問保健センター(〒206-0804稲城市百村12の1) ☎378-3421
予防接種
BCG(結核)

対 接種日現在、生後1歳に至るまでのお子さん
※生後5～8カ月が標準的な接種時期です。
※対象年齢を過ぎると自費となります。
日 9月14日(木)
時 午後1時30分～3時
※車での来場はご遠慮ください。
持 母子健康手帳、予診票
場 問保健センター ☎378-3421

こころの健康づくり講演会
「生活習慣と感情から自分に気づく」
簡単な運動や、今の自分を知るセルフチェックなどを通じて、うつ病の予防法を覚えましょう。
日 9月20日(水)
時 午前10時30分～午後1時30分
場 城山公民館実習室
定 15人(申込先着順)
※付き添いの参加不可
▽メニュー チーズブレッド
他
限 9月20日(水)
保 育付講習会
「食べない!」「きらい!」を「楽しい!」に調理実習編
幼児食の作り方のコツを学びましょう。
※未就学時のお子さんの保育を実施します(先着10人、申込時にご確認ください)。

日 9月8日(金)
時 午後2時～4時30分
場 JT B フォレスト(永山駅徒歩3分)
対 産後1～6カ月のお母さん

日 9月16日(土)
時 午前10時～午後1時
場 矢野口駅改札前
内 健康チェック、健康相談
※詳細は「稲城市立病院」HPをご覧ください。
問 市立病院看護部長室 ☎377-0931
稲城 SUN GO(産後)クラブ産後の育児相談&ヨガ
対 産後1～6カ月のお母さん

と赤ちゃん
日 9月16日(土)
時 午前10時～正午
場 市立病院健診・外来棟2階講座室
費 家族700円
申 電話 ☎377-0931
先問 市立病院看護部長室

「災害時における無人航空機を活用した支援活動等に関する協定」を締結しました

7月26日にNPO法人クライスマップーズ・ジャパンと締結したこの協定により、市内で地震等の大規模災害が発生した場合、下記の支援活動等に協力いただけます。

無人航空機(ドローン)を活用した支援活動は、市の領域を超えて広域連携することで、災害時の初動対応が有効に機能します。そのため多摩川流域連携会議自治体のうち、稲城市・府中市・日野市・多摩市の4市が合同で協定を締結しました。既に協定を締結している調布市・狛江市を加え、多摩川流域6市で広域的な情報連携に取り組みます。

協力いただく支援活動

- ①無人航空機(ドローン)による被災状況調査
②無人航空機(ドローン)により撮影した情報の提供
③取得した情報を基に被災状況を反映した地図の作成
④作成した地図データの提供及びインターネット上への公開

問 稲城消防署防災課防災係 ☎377-7119



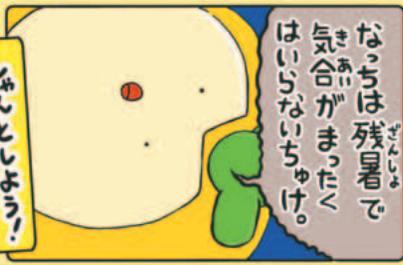
▲古橋大地氏(NPO法人クライスマップーズ・ジャパン)

なしのすけが行く

「残暑と剣道」

No.50

マンガ #とジエント



くらしの情報

消費生活センター ☎378-3738
(月～金曜日、祝日を除く)

身に覚えのない請求が届いても慌てないで!

相談事例

- ①有料コンテンツの料金未払いがあり、連絡をしないと法的措置を取るというメールが届いた。
- ②スマートフォンでウェブサイト閲覧中、急に登録画面が表示され、解約希望の方はそこに連絡するようにとあった。
- ③未納料金のお知らせが届き、その中に、連絡をしないと裁判所に訴訟が提出され、給与・不動産の差し押さえをされると書かれていた。

アドバイス

上記のように、連絡するようにと書かれていても、決して相手に連絡をしてはいけません。相手に電話やメールで連絡をすると、不安をおおって料金を請求されたり、思いもよらず個人情報伝えることにつながります。

また、自分で解決しようとインターネットを検索すると「架空請求トラブルを解決する」等と書かれたウェブサイトがありますが、高額な料金を請求される事例もありますので注意が必要です。

不安に思った時は、まずは消費生活センターへ相談してください。

(消費生活相談員)

相談あんない 9月1日～10月1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	5日(火)・7日(木) 10日(日)・14日(木) 19日(火)・21日(木) 26日(火)・28日(木)	午前9時～正午	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=9月20日(水)分は9月8日(金)まで、10月4日(水)分は9月25日(月)までに予約 ⑩=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に関する事	14日(木)	午後1時30分～4時30分	
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、立退き料、家賃値上げ、土地の価格、不動産の売買等	13日(水)・27日(水)		
④ 遺言書作成など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、手続きに関する事	19日(火)	午後1時30分～4時30分	
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	21日(木)		
⑥ 行政相談 (総務省行政相談委員)	国や独立行政法人等の仕事に対する疑問・苦情等	12日(火)	午前10時～午後1時、午後2時～4時	
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	1日(金)・15日(金)		
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に関する事	6日(水)予約終了 20日(水)	午前9時～正午、午後1時～4時	
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	6日(水)・20日(水) 23日(土・祝)		
⑩ 交通事故相談 (弁護士)	損害賠償の問題、示談の方法、保険手続き等	12日(火)	午前9時～11時30分	
⑪ 消費生活相談 (消費生活相談員)	不当請求、訪問販売、消費者トラブルに関する事 ※来所・電話相談可	平日毎日	午前9時30分～正午、午後1時～3時30分	消費生活センター相談室 ☎378-3738
⑫ 年金相談 (年金相談員)	老齢年金、障害年金等の受給資格や請求等	平日毎日 ※13日(水)・27日(水)は平尾出張所でも実施	午前9時～正午、午後1時～4時	保険年金課年金係 ※予約不要
⑬ 健康相談 (保健師、管理栄養士)	保健相談 (保健師) 栄養相談 (管理栄養士)	5日(火)・19日(火) 12日(火)・19日(火) ※19日(火)はオーエンス健康プラザで実施	午前9時30分～11時	保健センター ☎378-3421 ※前日までに予約
⑭ 心配ごと相談 (民生委員)	相談場所が分からない事	6日(水)・20日(水)	午前10時～正午	福祉センター ☎378-3366 ⑭=予約不要 ⑮⑯=予約随時
⑮ 高齢者・障害者の法律相談 (弁護士)	遺産・遺言、権利・財産侵害等	20日(水)	午後1時30分～3時30分	
⑯ 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相談	9日(土)	午後1時～4時	



みんなで一緒に。ちよこつとサイズのたしかな安心。ちよこつと共済 (交通災害共済) 加入受付中です。 問市民課市民窓口係

市民活動サポートセンターいなぎ

稲城の梨を味わいながら外国人とコミュニケーションしよう!

外国人の方と稲城特産の梨やぶどうを味わいながら、特産品の話、茶道や折り紙を通して交流しましょう。

対市内在住の方(外国人歓迎)
9月10日(日)
午後1時30分～4時
第二文化センター
90人(申込先着順)
電話、ファクス
限9月6日(水)
先問稲城国際交流の会(岩崎)☎378-5201(ファクス共通)

社会福祉協議会
ひきこもりの理解とその支援(2回連続講座)
対市内在住・在勤の方
9月10日(日)13日(金)ひきこもる若者への支援
10月18日(水)ひきこもりの理解と接し方
午後2時～4時(受付11時)

後1時30分～
福祉センター
①相川 良子氏(ピアサポ
ートネットしゅや)②榎田
智彦氏(SCSカウンセリン
グ研究所)
電話、メール
先問社会福祉協議会相談支援
事業 ☎378-3318 ☎za
itaku@inagishakyo.org

赤い羽根共同募金による平成29年度地域配分(B配分)
施設及び団体が行う地域福祉の推進を目的とした具体的な事業に対して助成を行います。詳細は、申請要綱をご覧ください。「稲城市社会福祉協議会」☎から入手可。
助成金に関する説明会
9月14日(木)
午後2時～3時
福祉センター
電話

再就職活動を始めるシニアの方を対象に、仕事内容や賃金、仕事の探し方などをお伝えします。
対おむね55歳以上で再就職活動を始める方
9月14日(木)
午後1時30分～2時30分
地域振興プラザ
10人(申込先着順)
持筆用紙、雇用保険受給資格者証(お持ちの方のみ)。求職活動として認定されます
電話、ファクス、メール(必
要事項①住所②氏名③年齢④電話番号)
先問はつらつワーク稲城 ☎378-1333 ☎370-2321 ☎hatsuratsuu@inagishakyo.org

シニアの就活スタートセミナー
先問福祉権利擁護センターあ
んしん・いなぎ ☎378-5459 ☎378-4999 ☎ke
nri@inagishakyo.org
午後1時30分
地域振興プラザ
問シルバー人材センター ☎377-2212

生活費の払い戻し等のお手伝いをする生活支援員を募集します。
事業説明会
9月26日(火)
午前10時～11時30分
福祉センター
電話、ファクス、メール(必
要事項①タイトル「地権事業
説明会参加申込」②氏名③住
所④電話番号)
限9月25日(月)
先問福祉権利擁護センターあ
んしん・いなぎ ☎378-5459 ☎378-4999 ☎ke
nri@inagishakyo.org
午後1時30分
地域振興プラザ
問シルバー人材センター ☎377-2212

地域福祉権利擁護事業生活支援員の募集
認知症や知的障害などで判断能力が十分でない方などに、福祉サービスの利用手続きや

先問東京都共同募金会稲城地区配分推せん委員会(社会福祉協議会) ☎378-3800

先問シニア人材センター
電話 ☎377-2212

2017 平成29年 9.1 第1249号

の広報 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9月10日(日)

▷開庁時間 午前8時30分～正午、午後1時～5時
▷窓 〇 市民課、保険年金課(国民健康保険係のみ)、課税課(市民税係のみ)、収納課(過年度分の税外債権(料金)の納付書の再発行・相談等はありません)
※業務内容は、各課へお問い合わせください。

オーエンス健康プラザ

場先問オーエンス健康プラザ(〒206-0801稲城市大丸1171) ☎370-2280

膝痛・腰痛予防改善教室

筋力トレーニングやストレッチ、水中運動など幅広く運動を行います。

対65歳以上の方
日10月6日～12月22日の毎週金曜日(全12回・うちプール4回)
定20人(申込先着順)

運動と食事管理で健康づくり教室

生活習慣病の予防・改善を目指しましょう。
対30歳以上の方
日10月5日～12月28日の毎週木曜日(全12回) ※11月23日を除く。
定15人(申込先着順)

◆共通事項

時午後1時～2時30分 費7,200円
申電話〔9月2日(土)～〕 限9月25日(月)

コース型教室(右表参照)

定各20人 ※No.15は親子2人13組
※申込者多数の場合は抽選し、9月23日(土・祝)以降に返信。
申往復はがき(必要事項①教室名②氏名③年齢④性別⑤住所⑥電話番号)
※1人1教室につき1枚の応募
※No.12で託児を希望する方は「託児希望」と記載し、託児の人数と年齢を記入してください。
※No.15は保護者とお子さんの氏名、年齢(お子さんは生年月日も記入)を記入してください。
※参加費の納入後の返金はできません。
限9月19日(火)必着

10月～12月 コース型教室

No.	教室名	対象	開催日	時間	参加費
1	月曜の朝ヨガ	16歳以上	10月2日～12月25日の毎週月曜日(全12回) ※10月9日を除く。	午前9時30分～10時30分	6,000円
2	ヒーリングヨガ			午後7時30分～8時30分	
3	シェイプアップアクア			午後7時～8時	7,200円
4	火曜はじめてピラティス	16歳以上	10月3日～12月26日の毎週火曜日(全13回)	午前9時45分～10時45分	6,500円
5	火曜ピラティス			午前11時～正午	
6	骨盤体操			午後2時15分～3時15分	
7	はじめて4泳法	60歳以上	10月5日～12月28日の毎週木曜日(全12回) ※11月23日を除く。	午前9時40分～10時40分	6,800円
8	元気アップ教室 ウォーター&フロア			午前9時30分～10時30分	6,000円
9	やさしい太極拳入門	16歳以上	10月6日～12月22日の毎週金曜日(全11回) ※11月3日を除く。	午後2時～3時	5,500円 託児1回200円
10	ダンス体操 de アンチエイジング	40歳以上		午前9時40分～10時40分	
11	金曜ピラティス	16歳以上	10月7日～12月16日の毎週土曜日(全11回)	午後7時～8時	6,600円
12	ママシェイプ! ※託児付教室	2～6歳のお子さん がいる方		午後1時～2時	5,500円
13	中級水泳 4泳法	16歳以上	10月1日～12月24日の毎週日曜日(全13回)	午前11時～正午	6,500円
14	アクアビクス			午後11時15分～午後0時15分	
15	2～3歳のふれあい親子体操	2～3歳のお子さん と保護者	10月1日～12月24日の毎週日曜日(全13回)	午前10時～11時	6,500円
16	パワーヨガ	16歳以上		午前11時15分～午後0時15分	
17	腰痛改善ピラティス	16歳以上	10月1日～12月24日の毎週日曜日(全13回)	午前10時～11時	6,500円
18	日曜はじめてピラティス			午前11時15分～午後0時15分	

※No.15はお子さん1人に対して保護者(両親または祖父母)1人の参加です。妊娠されている方またはその可能性がある方は参加できません。参加者の兄弟・姉妹の同伴はできません。

ゆるやかな体勢から
アクティブな動きまで
各種ヨガ教室



足・腰を鍛えていつまでも元気に
元気アップ教室
ウォーター&フロア



お子さんと一緒に楽しく
2～3歳の
ふれあい親子体操



稲城ぶらり散歩スタンプラリー 稲城の梨と歴史を味わう秋のウォーク

今年、稲城ぶらり散歩スタンプラリーを2回実施します。
第1回目は、矢野駅周辺のおいしいお店や歴史的な場所を巡り、稲城長沼駅まで歩くコースです。
パンフレットに付いている応募はがきに、4つの稲城なしのすけスタンプを集めて応募すると、各回抽選で10人に、稲城ならではのお菓子が当たります。
第2回目は、平成30年1月15日から実施します。
日9月1日(金)～30日(土)
▷パンフレット配架場所 市内JR各駅、公共施設、商業施設など
問経済観光課観光係



稲城長峰ヴェルディスポーツフェスタ

バブルサッカーやストラックアウトなどのスポーツアトラクション、ヴェルディグッズがもらえるスタンプラリーが楽しめます。他にも食事ができるケータリングカーも出店します。
日10月1日(日)
時午前9時30分～午後2時
場稲城長峰ヴェルディフィールド ☎401-3960



▲バブルサッカーを体験しよう

敬老の湯(稲城浴場)

当日は小学生以下、入浴日現在で満65歳以上(年齢の分かるものが必要)の方の料金が無料になります。
日9月18日(月・祝)
時午後2時～10時30分

場稲城浴場(大丸221)

※駐車場には限りがあります。
問稲城浴場 ☎377-7222、稲城市経済観光課商工係
いなぎ日曜日
稲城産農産物などを販売します。

日9月10日(日)・24日(日)

時午前10時～11時(売り切れ次第終了)
場コーチャンフォー若葉台店地下駐車場(若葉台2-9-2)
問稲城市農業委員会(経済観光課農政係)

東京ヴェルディ 今月のホームゲーム VS 松本山雅FC
9月10日(日)午後6時30分
味の素スタジアム
03・3512・1969