



稲城なしのすけ
©K.Okawara・Jet Inoue

いなぎ

稲城市でロードレースを楽しもう!!

Tokyo 2020

東京2020
オリンピック
まで 114日
東京2020
パラリンピック
まで 146日

主な記事	児童扶養手当・特別児童扶養手当の額が変わります (3)
	令和2年度がん検診 (4)
	飼い犬の登録と狂犬病予防注射 (5)
	東京ヴェルディ 稲城市ホームタウンデー (6)



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。 問 秘書広報課 広報広聴係

「ともにつくるう 笑顔あふれる 元気なまち」をめざして

令和2年度施政方針

問 企画政策課 企画政策係

令和2年第1回市議会定例会の本会議の冒頭、高橋市長が施政方針を述べました。ここではその要旨を紹介しします。なお、令和2年度予算の概要については、次号で紹介しします。

本市の予算

令和2年度予算案は、以下の3点を基本に取り組みでまいります。

第一に、将来を見据えた健全な財政を維持しながら、長期総合計画の主要な事務事業や市が直面する課題の解決に取り組んでまいります。

第二に、市民の安全を最優先に防災・減災対策に計画的に取り組んでまいります。

第三に、新たな財源の確保に取り組むとともに、全ての事務事業について、費用対効果や必要性・有効性を厳しく検証し、更なる創意工夫により経費の縮減を図るとともに、選択と集中の視点に立ち、施策の優先順位付けを行ってまいります。

以上3点を基本とした、本市の令和2年度予算案は、一般会計が373億2,400万円となっており、前年度当初予算額に対して16億3,000万円、比率で4.6%の増となっています。

歳入は、自主財源の根幹をなす市税が155億2,604万円となり、前年度当初予算額に対して1億8,951万円、比率で1.2%の増となっています。

歳出予算について、主なものでは、人件費が会計年度任用職員制度の導入などにより5億7,788万円の増額、扶助費が民間保育所等運営委託料、子どものための教育・保育給付の増などにより5億6,924万円の増額、普通建設事業費が第一調理場厨房機器・初度備品等、庁舎空調設備改修工事請負費の増などにより2億1,104万円の増額、公債費が平成30年度に起債した第三中学校校舎大規模改修等事業債の元金償還が開始したこと等により9,622万円の増額、繰入金が介護保険特別会計繰入金及び後期高齢者医療特別会計繰入金の増、国民健康保険事業特別会計繰入金及び土地区画整理事業特別会計繰入金の減により、全体として5,972万円の減額となっています。

令和2年度予算の特徴(要旨)

だれもが健康で安心してともに暮らせるまちづくり

保育施設などの充実については、待機児童対策として、第四保育園の建て替え民営化による認可保育所いなぎのぞみ保育園の開設、認可保育所にじいる保育園矢野口の新設、認定こども園青葉幼稚園の保育定員の増員、第三保育園の建て替え民営化により令和3年4月開設予定の小田良土地区画整理事業地内の認可保育所への整備費補助を行ってまいります。

児童館・学童クラブの整備については、第三児童館プレイルームに空調設備を設置、公設の各児童館に防犯カメラを設置し、児童の安全確保を図るとともに、若葉台小学校学童クラブを民営化し、利用者ニーズに柔軟に対応してまいります。

低所得者の生活支援については、生活困窮世帯・ひとり親世帯の子どもの将来の自立に向けて、安心して学習する機会や保護者を含めた子どもの生活相談ができる機会などを新たに設けるとともに、「福祉くらしの相談窓口」の相談・支援を、実績のある専門事業者に委託し、生活困窮者の更なる自立促進を図ってまいります。

人と文化を育むふれあいのあるまちづくり

学校給食施設・設備の充実については、新学校給食共同調理場第一調理場の令和3年4月稼働に向け、建設工事・厨房機器購入などを実施してまいります。

青少年の育成支援については、森林環境譲与税を活用し、稲城ふれあいの森の施設整備を計画的に実施し、青少年が安全に活動しやすい環境を整えてまいります。

社会教育施設の充実については、利用者の安全確保を図るため公民館・図書館分館に防犯カメラを設置してまいります。

スポーツ・レクリエーションの普及については、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の開催に伴い、気運醸成事業や聖火リレー事業を行い、市内を通過する自転車競技ロードレースにおいては、コミュニティライブサイトを実施する等、大会を盛り上げてまいります。

スポーツ・レクリエーション環境の整備については、施設の安全な利用・延命を図るため、総合体育館弓道場屋根防水改修工事を実施してまいります。

だれもが心豊かに暮らせる平和で安全なまちづくり

姉妹都市・友好都市との交流については、国内・海外の姉妹友好都市交流を担う、市民が主体となった稲城市姉妹友好都市交流協会の設立に伴い、事業費の一部を補助してまいります。

防災対策の推進については、東京都地域防災計画との整合を図り、近年各地で発生している地震や風水害での教訓を踏まえた地域防災計画の修正を行ってまいります。

防犯体制の強化については、防犯パトロール車を電気自動車に更新し、小型化することで、より効果的にパトロールを実施してまいります。

消防運営体制の充実については、風水害時における人命救助を目的に、各地区の消防団に水難救助資機材を整備してまいります。

環境にやさしく活力あふれるまちづくり

廃棄物の適正な分別排出と処理の推進については、ごみ出しが困難な高齢者などを支援するため、ごみ出し支援サポートシールを導入し、ホームヘルパー等の支援者の訪問日に合わせてごみ出しができる仕組みを整備してまいります。

都市型公害への対策については、野外焼却による煙害の低減を図るため、農業者が排出する剪定枝などに係る廃棄物処理手数料を免除してまいります。

経営意欲の高い担い手の育成や付加価値の高い農産物生産による安定した農業経営の確立については、果樹・花卉の認定農業者などに対し、施設整備や新技術導入に係る費用の一部を補助してまいります。

駅前の賑わい創出については、市内6駅周辺地域において、新規に出店する創業者に、出店に係る費用の一部を補助してまいります。

地域資源を活かした観光事業の推進については、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会のレガシーとして、自転車競技ロードレースのコース沿道となる稲城中央公園内に、市民・公園利用者・サイクリストの集いの場となる(仮称)サイクルカフェを建設いたします。

水と緑につつまれたやすらぎのあるまちづくり

水路や普通河川の整備・保全については、地域を浸水被害から守るための維持補修を行うとともに、菅堀の改修に向けた設計を行ってまいります。

緑地の保全については、市と市民が協働して、樹林地や里山の保全を進めるために、(仮称)いなぎ里山レンジャーの発足に向けて準備を進めてまいります。

市民とともに歩むまちづくり

市民参加の機会の拡充と協働の推進については、令和3年11月1日に市制施行50周年を迎えることから、周年記念事業の一環として市歌・50周年記念ロゴマークを制定いたします。

既存施設の整備と適正管理については、市役所駐車場の管理委託と市役所第二・第三駐車場の整備工事を進めてまいります。

庁舎空調設備については、エネルギー効率が悪く、老朽化による能力低下も著しいことから、改修工事を進めてまいります。

窓口サービスの向上については、デジタル社会の早期実現に向けたマイナンバーカードの普及と利活用の促進に伴い、交付体制を拡充いたします。



正しい分別にご協力ください

リチウムイオンバッテリーやモバイルバッテリー等の充電式電池や充電式電池内蔵型小型電子機器が、正しく分別されずに排出され、収集車両や処理施設内で発火する事案が発生しています。ごみの収集や処理が停止すると、生活環境や公衆衛生に悪影響を及ぼすため、ごみを出す前に、分別が正しくできているか、



▲充電式電池内蔵型小型電子機器の例

もう一度確認をしましょう。充電式電池は「有害物」の日に、充電式電池内蔵型小型電子機器は「有害物」または「拠点回収」に出してください。

助成します 家庭用生ごみ処理容器

ごみの減量を目指し、生ご

家庭用生ごみ処理容器 (例)

Table with 3 columns: 種別 (Type), 特徴 (Features), 助成上限額 (1基当たり) (Subsidy limit per unit). Rows include composting containers, reduction containers, and electric processing machines.

*機種・販売店を問わず、購入金額の2分の1の額を助成

み処理容器の購入費用の一部を助成します。機種・販売店・通販などを問わず助成対象となります。詳細はお問い合わせください。

令和2年度 住宅用創エネルギー機器等導入促進事業補助金

地球温暖化対策の一環として、住宅用創エネルギー機器などの導入に対する補助を行います。

申請の受け付けは、令和3年1月ごろに開始する予定です。申請予定の方は、契約関係書類や領収書などを保管してください。

補助対象機器・金額などは、11月ごろに広報いなぎ、市環境課環境政策係でお知らせします。



固定資産税・都市計画税の縦覧と閲覧 4月1日～6月1日

縦覧できます 固定資産税(土地・家屋)を納めている方は、他の土地

家庭剪定枝リサイクル情報

4月5月上旬の作業日・地区

4月7日(火)・大丸、4月14日(火)・平尾、4月21日(火)・百村、5月12日(火)・若葉台、全ての作業日・東長沼

4月5日(土)・地区 4月7日(火)・大丸、4月14日(火)・平尾、4月21日(火)・百村、5月12日(火)・若葉台、全ての作業日・東長沼

4月5日(土)・地区 4月7日(火)・大丸、4月14日(火)・平尾、4月21日(火)・百村、5月12日(火)・若葉台、全ての作業日・東長沼

4月5日(土)・地区 4月7日(火)・大丸、4月14日(火)・平尾、4月21日(火)・百村、5月12日(火)・若葉台、全ての作業日・東長沼

4月5日(土)・地区 4月7日(火)・大丸、4月14日(火)・平尾、4月21日(火)・百村、5月12日(火)・若葉台、全ての作業日・東長沼

4月5日(土)・地区 4月7日(火)・大丸、4月14日(火)・平尾、4月21日(火)・百村、5月12日(火)・若葉台、全ての作業日・東長沼

4月5日(土)・地区 4月7日(火)・大丸、4月14日(火)・平尾、4月21日(火)・百村、5月12日(火)・若葉台、全ての作業日・東長沼

4月5日(土)・地区 4月7日(火)・大丸、4月14日(火)・平尾、4月21日(火)・百村、5月12日(火)・若葉台、全ての作業日・東長沼



市内自転車駐車場の利用料金改定 (4月1日)

- 自転車駐車場整備センターが運営する、次の自転車駐車場の利用料金が改定されます。
対象自転車駐車場
○若葉台駅前自転車駐車場
○稲城駅北口自転車駐車場
○稲城駅北口バイク駐車場
○稲城長沼駅前自転車駐車場
○稲城長沼駅前自転車等駐車場
○稲城長沼駅前自転車等駐車場

- 補助対象機器・金額などは、11月ごろに広報いなぎ、市環境課環境政策係でお知らせします。

- 令和2年度中に自家消費を目的として、住宅などに創エネルギー機器などを導入する世帯
環境課環境政策係

- 共通事項
4月1日(水)～6月1日(月)
※土・日曜日、祝日を除く(休日開庁日は閲覧のみ可)。
※午前8時30分～午後5時
※休日開庁日は、正午～午後1時を除く。

- 持本人確認書類(運転免許証などの公的な証明書)
場間課税土地係・家屋係

ごみの量(2月) 家庭ごみ 前年同月比で約1.0%の減量

Table with 3 columns: 区分 (Category), 市内収集量(t) (City collection volume), 1人1日当たり(g) (Per person per day). Rows include combustible waste, non-combustible waste, and total.

市内にある生垣
補助対象と金額
対象 補助金額
新たに生垣を設置する(既存ブロック塀などを撤去して生垣にする場合も含む) 1m当たり8,000円(30mを上限)
生垣用樹木の高さがおおむね80cm以上ある
生垣の総延長が3m以上ある
道路に面し、道路の幅が4m以上ある
市内に設置されたブロック塀などである
ブロック塀などの高さが1.2m以上ある
ブロック塀などの総延長が3m以上ある
道路及び公共用地上に面したブロック塀などである

都市計画案の縦覧
次の案に意見のある方は、縦覧期間中に意見書を提出できます。
4月6日(月)～20日(月)
※午前8時30分～午後5時
※土・日曜日は市役所1階当直員室前で閲覧のみ可
稲城榎戸地区に関する多摩都市計画の変更
用途地の変更
高度地区の変更
道路の変更
公園の変更
稲城榎戸地区地区計画の変更
場間都市計画課都市計画係・景観と地区計画係

補助します
生垣づくり・ブロック塀などの撤去(下表参照)
生垣の設置費用と既存ブロック塀などの撤去費用の一部を補助します。ブロック塀などの撤去のみも補助対象です。
※必ず工事を行う前に申請をし、市からの交付決定後に工事着手をしてください。工事中や工事完了後は対象となりません。
申窓口
先国土木課緑と公園係

補助します
生垣づくり・ブロック塀などの撤去(下表参照)
生垣の設置費用と既存ブロック塀などの撤去費用の一部を補助します。ブロック塀などの撤去のみも補助対象です。
※必ず工事を行う前に申請をし、市からの交付決定後に工事着手をしてください。工事中や工事完了後は対象となりません。
申窓口
先国土木課緑と公園係

補助します
生垣づくり・ブロック塀などの撤去(下表参照)
生垣の設置費用と既存ブロック塀などの撤去費用の一部を補助します。ブロック塀などの撤去のみも補助対象です。
※必ず工事を行う前に申請をし、市からの交付決定後に工事着手をしてください。工事中や工事完了後は対象となりません。
申窓口
先国土木課緑と公園係

東京南農業協同組合より寄付金が贈呈されました (3月10日)
東京南農業協同組合の小林和男代表理事組合長より、市の都市農業振興支援を目的として、市へ寄付金をいただきました。

4月はAV出演強要・「JKビジネス」等被害防止月間
若年女性がモデルやアイドルのスカウト、高収入アルバイトへの応募をきっかけに、性的行為などの撮影を強要されたり、ストーカー被害などを受ける事案が発生しています。
この問題は、「AV(アダルトビデオ)出演強要問題」「JK(女子高生)ビジネス問題」と呼ばれ、被害者の心身に深い傷を残す人権侵害です。
内閣府では、被害事例や相談窓口を紹介しています。一人で抱え込まず、ご相談ください。詳細は「内閣府男女共同参画局」をご覧ください。
市民協働課男女平等参画係

春の全国交通安全運動 4月6日～15日
家庭・学校・職場などで交通安全について話し合い、事故に遭わない、事故を起こさないように心掛けましょう。
運動の重点
○子供を始めとする歩行者の安全の確保
○高齢運転者等の安全運転の励行
○自転車の安全利用の推進
○二輪車の交通事故防止
交通安全少年団員を募集します
交通安全少年団は、交通安全に関わるボランティアやキャンペーン等を通じて、地域に交通安全の輪を広める活動を行っています。
小学1～6年生
活動場所 多摩中央警察署
稲城市管理課交通対策係、多摩中央警察署 ☎042-375-0110、多摩稲城交通安全協会 ☎042-337-1011
春の交通安全運動ポスター



親子歯みがき教室
（0歳児のケア）

「歯みがきってどうするの？」「歯が生え始めるころはどうするの？」と思っ
てる方、親子で歯みがきの準備
をしましょう。

対7〜10カ月の初めてのお子
さんと保護者

日 4月15日(水)
時 午前9時20分〜、午前10時
20分

定 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、離乳食の
進め方など

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

申 電話
場 児童保健センター ☎378・
3421



国民年金

令和2年度国民年金保険料

令和2年度の国民年金保
料は月額1万6540円（年
額19万8480円）です。被
保険者の方へ日本年金機構か
ら納付書が郵送されますので、
近くの金融機関などで納めて
ください。

子育てサポーターの日

子育てサポーターと折り紙
や手遊びを楽しみましょう。
親同士の交流もできます。

対 0歳〜未就学のお子さん
と保護者、出産予定の方

日 左表参照
時 午前10時30分〜11時45分

場 子ども家庭支援センター
☎370・0106

子育てサポーターの日

会場	期日
本郷児童館	4月23日(木)、5月28日(木)
第二児童館	4月9日(木)、5月14日(木)
第三児童館	4月15日(水)、5月20日(水)
第四児童館	4月16日(木)、5月21日(木)
城山児童館	4月13日(月)、5月11日(月)
iプラザ	4月14日(火)、5月12日(火)

出張あそびの広場

子育て情報の提供や、様々
な相談を受け付けています。

出張あそびの広場

会場	期日
本郷児童館	4月13日(月)・15日(水) 5月11日(月)・20日(水)
第二児童館	4月8日(水)・22日(水) 5月27日(水)
第三児童館	4月17日(金)・24日(金) 5月15日(金)・22日(金)
第四児童館	4月27日(月) 5月25日(月)
城山児童館	4月9日(木)・23日(木) 5月14日(木)・28日(木)
iプラザ	4月7日(火)・21日(火) 5月19日(火)・26日(火)
大丸地区会館	4月14日(火) 5月12日(火) 予定

令和2年度学生納付特例制度
申請の受付開始

20歳以上の学生の方で前年
の収入が一定額以下の場合、
申請により在学中の保険料の
納付が猶予されます。また、
保険料の猶予を2年さかのぼ
って申請できます。令和2年
4月に申し出た場合、平成30
年3月以降が申請の対象にな
ります。対象期間のうち、申
請が済んでいない期間がある
方は4月中にお申し込みくだ
さい。

場 府中年金事務所 ☎042・361・
1011

児童扶養手当・特別児
童扶養手当の額が変わ
ります

児童扶養手当（ひとり親家
庭などを対象）と、特別児童
扶養手当（障害のある児童を
養育している方を対象）の月
額が、4月分から変わります。

児童扶養手当の3・4月分
は5月に、特別児童扶養手
当の4〜7月分は8月に支給さ
れます。

児童扶養手当額 右下表参
照

▽特別児童扶養手当額 1級
115万2500円、2級113

万4970円
場 子育て支援課 助成係

受付開始します
就学奨励・就学奨励

家庭の事情に応じて、教育
費の一部を援助します。
詳細は、学校から配布され
るお知らせをご覧ください。

令和2年度児童扶養手当額

対象児童数	区分	月額
1人の金額	全部支給	43,160円
	一部支給	10,180円〜43,150円
2人目の加算額	全部支給	10,190円
	一部支給	5,100円〜10,180円
3人目以降の加算額	全部支給	6,110円
	一部支給	3,060円〜6,100円

就学援助対象の方

1	生活保護を受けている方
2	2019年中の世帯収入が教育委員会の定める 基準額以下の方（基準額の目安は持ち家の場 合、3人世帯330万円前後、4人世帯390万 円前後、5人世帯480万円前後）
3	2019年度または2020年度に次のいずれか の措置を受けた方 ○児童扶養手当の支給 ○生活保護の停止または廃止 ○市町村民税の非課税 ○市町村民税の減免 ○個人事業税の減免 ○災害による固定資産税の減免 ○国民年金保険料の全額減免 ○国民健康保険税の減免または徴収の猶予 ○生活福祉資金による貸付
4	職業安定所登録日雇労働者である方

ブックスタート
3〜4か月児健康診査時に
絵本をプレゼント

赤ちゃんの言葉と心を育むためには、温もりの中で優しく語りかける時間が大切です。
絵本を開く楽しい体験を通じ、赤ちゃんとも保護者の心触れ合うきっかけを作りましょう。
※詳細は母子健康手帳交付時のお知らせをご覧ください。
対 市内在住で3〜4か月児健康診査を受けるお子さん
※保健センターで健康診査を受けられなかった方には、図書館でお渡しします。事前にお問い合わせください。
場 中央図書館 ☎378-7111

**東京都青少年委員会
連合会表彰を受章
(2月24日)**

稲城市青少年委員の榎本修明氏が、長年、青少年の健全育成にご尽力され、多くの活動実績を挙げられたことから東京都青少年委員会連合会より表彰されました。
場 児童青少年課 青少年係

**受付開始します
第11回
特別弔慰金の請求**

対 戦没者などの死亡当時の遺族で、令和2年4月1日（基準日）に、「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」等を受ける方（戦没者などの妻や父母など）がいない場合に、最先順位の方1人
▷支給内容 額面25万円、5年償還の記名国債 ※支給要件有り
申 窓口 [4月1日(水)〜]
限 令和5年3月31日
場 生活福祉課 地域福祉係

**受け付けます
小口事業資金
融資あっせん制度**

市が信用保証料と利子の一部補助を行うため、有利に借入れができます。
対 運転・設備資金、緊急運転資金、開業資金を現在必要としている市内中小企業者
申 郵送 [4月1日(水)消印分〜]
※あっせん予定額に達した時点で終了します。詳細は市庁でご確認ください。
先 経済観光課 商工係

稲城ふれあいの森 一般開放を再開します

4月4日(土)から開放を再開します（予定）。
※10人以上の団体は1週間前までに申し込みが必要
▷一般開放期間予定 4月4日(土)〜11月29日(日)の土・日曜日、祝日
※7〜9月は除く。
時 午前9時〜午後4時 場 稲城ふれあいの森（坂浜1307）
▷禁止・注意事項
○新型コロナウイルス感染症対策のため、物品の貸し出しを当面の間中止（灰捨て道具類は除く）
○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
○天候不良や整備作業などにより、開放を中止する場合があります。開放日などの詳細は、市庁をご覧ください。
場 児童青少年課 青少年係



子どもの定期予防接種

対象の方へ、接種時期に案内を送付します。詳細は案内をご覧ください。

BCGの集団接種

4月23日、6月11日、7月30日、9月10日、10月22日、12月10日、令和3年1月28日、3月11日の木曜日

他市での予防接種

南多摩保健医療圏の4市(八王子市、町田市、日野市、多摩市)との協定により、子どもの定期予防接種を、各市指定の医療機関で受けられます。

保健センター ☎378・3421

4月1日～4月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(受付時間は各医療機関にお問い合わせください) 保健センター ☎378-3421(土・日曜日、祝日＝稲城消防署 ☎377-7119)

Table with 4 columns: 日程, 医療機関, 薬局, 地区. Rows for 5日(日) and 12日(日).

4月の乳幼児健診事業

保健センター ☎378-3421

Table with 4 columns: 事業名, 対象, 実施日, 備考. Rows for 赤ちゃん訪問, 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.

※3～4か月児健康診査時に6～7か月・9～10か月児健康診査の受診票を交付します。3～4か月児健康診査を受診後に稲城市に転入した方はお問い合わせください。

送付します 国による風しん追加対策クーポン券

これまで風しんの予防接種を受ける機会が1度もなかった男性を対象に、令和3年度末まで、風しん抗体検査・予防接種を無料で受けられるクーポン券を4月下旬に送付します。詳細は通知をご覧ください。

対昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれで、平成31年度中に風しん抗体検査未受診の男性 保健センター ☎378・3421

人間ドック・健康診断の受診料金を割り引きします

期日までに人間ドック・健康診断を受診する方の料金を割り引きします。

高齢者の肺炎球菌感染症予防接種 指定医療機関一覧

Table with 2 columns: 医療機関名, 電話番号. Lists various clinics and their phone numbers.

▽受診期限 5月29日(金) ※健康保険組合などの補助を受ける方は対象外となる場合があります。詳細は「稲城市立病院健診センター」☎ををご覧ください。お問い合わせください。

市立病院健診科健診係 ☎377・0931

高齢者の肺炎球菌感染症の定期予防接種

簡単!! 自宅でできる! 転倒骨折予防体操

高齢福祉課 地域支援係

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、不要不急の外出を控えることにご協力いただいておりますが、外出を控えることで、特に高齢の方の体力の低下も懸念されます。今回は自宅でできる簡単な体操を紹介します。その他の体操など詳細は市☎をご覧ください。

リズム体操

6-step exercise routine with photos and instructions: 1 足踏み, 2 開脚して足踏み, 3 かかとをつける, 4 腕の曲げ伸ばし, 5 肘を横に上げ下げ, 6 手を上に上げる. Includes a QR code and program source info.

申し込み開始 令和2年度がん検診

保健センター(〒206-0804稲城市百村112-1) ☎378-3421

胃がん検診

40歳以上の方(昭和56年4月1日以前生まれ) ※原則1年度に1回の受診 ※胃などの手術をした方、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、授乳中の方などを除く。 検査方法 問診、バリウムによる胃部エックス線撮影検査 費1,980円 ※保険割合1割負担=660円、2割負担=1,320円(要保険証など)

肺がん検診

40歳以上の方(昭和56年4月1日以前生まれ) ※既に肺がんと診断された方または治療中の方、妊娠中の方を除く。 検査方法 問診、低線量胸部CT撮影 費4,250円 ※保険割合1割負担=1,410円、2割負担=2,830円(要保険証など)

乳がん検診

40歳以上の女性(昭和56年4月1日以前生まれで、昨年度未受診の方) ※既に乳がんと診断された方または治療中の方、妊娠中の方、授乳中の方、断乳後3カ月未満の方を除く。 検査方法 問診、乳房エックス線撮影検査(マンモグラフィ検査) 費2,470円 ※保険割合1割負担=820円、2割負担=1,650円(要保険証など)

子宮頸がん検診

20歳以上の女性(平成13年4月1日以前生まれで、昨年度未受診の方) ※すでに子宮頸がんと診断された方または治療中の方、妊娠中の方を除く。 検査方法 問診、視診、内診、細胞診検査 費2,190円 ※20歳代(平成3年4月2日～平成13年4月1日生まれ)は無料 ※保険割合1割負担=730円、2割負担=1,460円(要保険証など)

◆共通事項

実施医療機関 ○市立病院健診センター(平日) ○ペリエの丘クリニック(平日、土曜日) ※子宮頸がん検診のみ 検診車(胃がん・乳がん検診) 申込期間・方法などは市☎に掲載し、後日広報いなぎでもお知らせします。

胃がん・乳がん検診(検診車)日程表

Table with 5 columns: 検診, 実施日, 第1期, 第2期, 第3期, 会場. Rows for 胃がん and 乳がん.

申込方法

- 1 窓口、郵送、「東京共同電子申請・届出サービス」☎で申し込み ※携帯電話からの申し込みは、下記QRコードから手続可
2 受診券、受診案内が到着(対象者のみ) ※毎月22日に締め切り、翌月上旬に郵送
3 各医療機関へ直接予約
4 受診
▷申込期限 12月22日 ▷受診期限 令和3年3月15日



- はがき申込記入例 ○○がん検診希望 1.氏名(フリガナ) 2.生年月日(年齢) 3.住所 4.電話番号 5.前回検診年月日(分かる範囲で)

相談あない 4月1日~5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	2日(木)・7日(火) 9日(木)・12日(日) 16日(木)・21日(火) 23日(木)・28日(火)	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=4月15日(水)分は4月10日(金)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等	9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	8日(水)・22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、手続き等	21日(火)	午後10時~午後1時、午後2時~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	2日(木)・16日(木)		
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	14日(火)	午前9時~11時30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	3日(金)・17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	1日(水) 予約終了 15日(水)	午前9時30分~正午、午後1時~3時30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	1日(水)・15日(水) 25日(土)		
⑩ 交通事故相談 (弁護士)	損害賠償・示談・保険手続き等	14日(火)	午前9時~正午、午後1時~4時	
⑪ 消費生活相談 (消費生活相談員)	不当請求、訪問販売、消費者トラブル等	平日毎日 ※来所は消費生活センターへ、電話相談も可		
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 ※8日(水)・22日(水)は平尾出張所でも実施	午前9時30分~11時	
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)	7日(火) 14日(火)・21日(火) ※21日(火)はオーエンス健康プラザで実施		
⑭ 心配ごと相談 (民生委員)	生活での困り事・悩み事	1日(水)・15日(水)	午前10時~正午、午後1時30分~3時30分	
⑮ 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	15日(水)		
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	11日(土)・25日(土)	午前11時~午後2時	
⑰ 医療・介護連携相談 (退院支援看護師等)	介護の悩み・介護支援等	15日(水)・27日(月)		

なしのすけが行く

「写真の季節」

No.81

「写真の季節」

「セルフィー」

「アアプリで写真をとろう」

「アアプリで盛れちゃった」

「写真コンテストに応募するちやけ」

「三沢川はライトアップもあるみたいだし春は写真もたのしみなぞね」

©K. Okawara - Jet Inoue

くらしの情報

消費生活センター (百村2111) ☎378-3738 (月~金曜日、祝日を除く)

整体院やマッサージ店の回数券や継続的なサービスの契約は慎重に!

相談事例
無料体験のチラシを見て、整体院に出向いた。無料の施術後、背骨が曲がって骨盤が弱くなっており、転倒の心配があると言われた。不安になり何回か施術に通ったら、1回当たりの料金が安くなる50回コースを勧められ、30万円と高額だったが断り切れずに契約してしまった。その後、何回か施術を受けたが、効果を感じられないので、解約して未施術分を返金して欲しいと整体院に伝えたが、返金はできないと言われた。

アドバイス
○自ら出向いて契約した、整体院・整体院・マッサージ店などでの施術の場合は、特定商取引に関する法律の対象ではないため、クーリング・オフ制度は適用されず、契約書面の交付義務も課されていません。中途解約する場合の返金額なども、原則、事業者の設定した約款に従うことになります。
○回数券や継続コースについて、お得感を感じさせる説明を受けても、施術や解約の条件などをよく確認し、契約について慎重に検討しましょう。
○整体院・整体院・マッサージ店などの広告に「腰痛が治る」など身体症状の改善効果をうたうことは禁止されています。施術によって得られる効果は保証されているものではなく、期待通りの効果が得られるとは限りません。回数券や継続的なサービスの契約前には、施術内容について十分な説明を求めましょう。

(消費生活相談員)

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。
4月14日(火) ※予定
午後1時30分
場 稲城市人材センター
☎377-2212

社会福祉協議会

市内在住・在勤・在学の高
校生以上の方
※高校生は保護者の同意が必要
5月15日(金) 令和3年3月12日の金曜日
※祝日を除く。
時 昼コース 午前10時~11時
45分、夜コース 午後7時~7時15分
場 福祉センター他
定 入門・基礎コース 15人、応用コース 15人、通訳コース 20人

手話講習会

市内在住・在勤・在学の高
校生以上の方
※高校生は保護者の同意が必要
5月15日(金) 令和3年3月12日の金曜日
※祝日を除く。
時 昼コース 午前10時~11時
45分、夜コース 午後7時~7時15分
場 福祉センター他
定 入門・基礎コース 15人、応用コース 15人、通訳コース 20人

シルバー人材センター

無料(教材費は実費)
※行事参加などで費用がかかる場合もあります。
☎窓口、郵送
※受講要項は市役所1階総合案内、平尾・若葉台出張所、各文化センター、福祉センター、「稲城市社会福祉協議会」で入手可
限 4月24日(金)必着
初めの方向け事前説明会
4月17日(金)
時 ①午前10時~11時、②午後7時~8時
場 福祉センター
先 社会福祉協議会在宅支援係(〒206-0804稲城市百村7)
☎370-2480

市ホームページ 稲城市 フォトギャラリー

稲城の魅力あふれる写真を募集中! 詳細は市☎をご覧ください。
☎秘書広報課広報広聴係

飼い犬の登録と狂犬病予防注射

☎保健センター ☎378-3421

犬の飼い主の義務
生後3カ月以上の犬の飼い主には、次のことが法律で義務付けられています。
①現在居住している市区町村に飼い犬の登録をする
②飼い犬に年1回の狂犬病予防注射を受けさせる(接種時期=4~6月)
③犬の鑑札と注射済票を飼い犬に装着する

集合注射
犬の登録、狂犬病予防注射、注射済票の交付を同時にできます。
※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、今年度は6月の実施を予定しています。日程は決まり次第、お知らせします。

動物病院での予防注射
集合注射が受けられない場合は、動物病院でも受けられます。接種後に狂犬病予防注射済証明書を保健センター、平尾・若葉台出張所に持参し、注射済票の交付を受けてください。
なお、次の病院で集合注射と同一費用で狂犬病予防注射を受けられます。
▷(公社)東京都獣医師会南多摩支部稲城部会加盟病院
○シンドウ動物病院(東長沼) ☎378-1431
○新ゆりがおか動物病院(平尾) ☎331-5731
○野坂獣医科(矢野口) ☎377-7790
○陽だまり動物病院(押立) ☎377-3885

2020 令和2年 4.1 第1319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4月12日(日)

- ▷開庁時間 午前8時30分～正午、午後1時～5時 ※正午～午後1時は閉庁
- ▷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・相談等はいりません)

東京ヴェルディ 今月前半のホームゲーム 4月11日(土)午後3時 vs ファジアーノ岡山 味の素スタジアム 東京ヴェルディ(株) ☎03-3512-1969



東京ヴェルディ 稲城市ホームタウンデー

東京ヴェルディ vs 大宮アルディージャ

㊟東京ヴェルディ(株) ☎03-3512-1969

事前にお申し込みいただいた方を、特別価格でご招待します。ホームスタジアムで一丸となって応援しましょう。

対市内在住・在勤・在学の方 ㊟4月29日(水・祝)

時午後2時～(開場=午後0時30分～)

場味の素スタジアム(飛田給駅徒歩5分)

※入場の際に身分証明書を確認します。

費22歳以下・満65歳以上の方=無料、一般=1,000円

㊟〇市内・「東京ヴェルディ」㊟内「申し込みフォーム」(スマートフォンの場合は右記QRコード)、〇スポーツ推進課窓口(身分証明書とチケット代金を持参)

限〇申し込みフォーム=4月28日(火)

〇スポーツ推進課窓口=4月24日(金)

※当日の申し込みは不可

参加者募集!

ハイタッチキッズ&ピッチツアー

試合前の練習でピッチに出てくる選手とハイタッチした後に、ピッチ横で練習見学ができます。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、選手とのハイタッチが中止となる場合があります。その場合はピッチ見学ツアーのみ開催します。

対市内在住の小学生

時午後1時～1時50分

定50人(申込者多数の場合は抽選)

申「東京ヴェルディ」㊟内「申し込みフォーム」(スマートフォンの場合は右記QRコード)

限4月15日(水)



▲無料招待 QRコード



▲一般優待 QRコード



▲ハイタッチキッズ&ピッチツアーQRコード



第5回稲城長峰ヴェルディスポーツフェスタ

㊟稲城長峰ヴェルディフィールド ☎401-3960

かけっこ教室やヴェルディスクールコーチによるサッカー教室、誰でも参加できるスポーツスタンプラリー等、様々なスポーツイベントを開催します。詳細は市㊟または「稲城長峰ヴェルディフィールド」㊟をご覧ください。

㊟5月10日(日)

※雨天中止(中止の場合は「稲城長峰ヴェルディフィールド」㊟でお知らせします)

時午前9時30分～午後5時

初めてでも大丈夫!

東京ヴェルディサッカー教室

対〇新小学1・2年生クラス

〇新小学3・4年生クラス

時午後2時30分～4時

定各クラス20人

※申込者多数の場合は抽選

費1人1,000円

こどもかけっこ教室

対〇新小学1・2年生クラス

〇新小学3～6年生クラス

時正午～午後1時30分

定各クラス16人

※申込者多数の場合は抽選

費1人500円

個人参加ソサイチ

(8人制サッカー)

対高校生以上

時午前9時30分～11時30分

定32人(申込先着順)

※最少催行14人

費1人800円

フットサル大会

対高校生以上 時午後2時～5時

定5チーム

※申込者多数の場合は抽選

※1組5人以上、最少催行3チーム

費1チーム8,000円

申窓口、ファクス、「稲城長峰ヴェルディフィールド」㊟内「申し込みフォーム」〔必要事項①氏名(フットサル大会はチーム名と代表者氏名)②年齢・学年③性別④住所⑤電話番号⑥連絡先(メールアドレスまたはファクス番号)〕※抽選結果は4月27日(月)～29日(水・祝)〔フットサル大会は5月2日(土)～4日(月・祝)〕に通知

限4月26日(日)〔フットサル大会・ソサイチは5月1日(金)〕

先稲城長峰ヴェルディフィールド ㊟401-3961



シャッター

スコープドッグモニュメントお披露目式 (3月15日・いなぎペアパーク)

いなぎペアパーク内に、アニメ装甲騎兵ボトムズに登場する「スコープドッグ」のモニュメントが設置され、お披露目式が開催されました。

当日は、メカニックデザイナーの大河原邦男氏やアニメ監督の高橋良輔氏のインタビュー等も行われ、多くのファンが集まりました。

TOKYO デザインマンホール モバイルスタンプラリー



デザインマンホールを探して、スタンプを集めて応募すると、獲得スタンプ数に応じて素敵な賞品が当たります。詳細は「TOKYOデザインマンホールモバイルスタンプラリー」㊟をご覧ください。

㊟3月8日～5月11日(月) ㊟経済観光課観光係

参加方法

- ①「TOKYOデザインマンホールモバイルスタンプラリー」㊟(スマートフォンの場合は右記QRコード)で参加登録
- ②対象地点で「チェックイン」ボタンをタップしてスタンプを獲得
- ③都内各地域でスタンプを集めて、賞品が当たる抽選に応募

賞品

10スタンプ達成 抽選で3,000人にデザインマンホールをモチーフにしたドリンクコースターをプレゼント!
全42スタンプコンプリート 達成した方全員にデジタル認定証を贈呈。さらに、抽選で300人にデザインマンホールをモチーフにした置き物をプレゼント!

いなぎ日曜市

新鮮な採れたて野菜や加工品などを販売します。

㊟4月26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)

㊟稲城市農業委員会(経済観光課農政係)

稲城手づくり市民まつり 2020

市民が自ら企画・実施するお祭りです。

㊟5月4日(月・祝)・5日(火・祝)

時午前10時～午後5時(5日=午後3時45分まで)

場城山公園及び周辺

※公共交通機関をご利用ください。

多芸・多彩のステージ、フリーマーケット、飲食売店、絵本の読み聞かせ、野菜販売、市民活動紹介コーナー等 ※諸般の事情によりお祭りを中止する場合があります。

▷後援 稲城市、稲城市教育委員会、稲城市社会福祉協議会

▷協力 NPO法人市民活動サポートセンターいなぎ

㊟稲城手づくり市民まつり実行委員会(須田)

☎090-4007-8635

日テレ・東京ヴェルディベレーザ 今月のホームゲーム ㊟4月18日(土)午後2時 vs INAC神戸レオネッサ 味の素フィールド西が丘(北区) 東京ヴェルディ(株) ☎03-3512-1969