



**主な記事**

路上喫煙防止にご協力ください	(3)
スマホアプリ いなレポ	(4)
大人も子どももゴルフを楽しもう!	(5)
自分のできる感染症対策	(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](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

**人口と世帯数**

令和2年3月1日現在	(前月比)
人口 91,480人	(62人減)
男 45,987人	(32人減)
女 45,493人	(30人減)
世帯数 40,603世帯	(25世帯減)

※人口及び世帯数は、住民基本台帳によるものです。

## みんなで描く 2030年の稲城の姿

新しい長期総合計画の策定を進めています

「2030年、こんな稲城に暮らしたい」  
2030年の稲城市が、どんなまちになっていて欲しいか考えてみたことはありますか?  
市では、市民の皆さんから意見・提案をいただきながら、新たな長期総合計画の策定を進めています。

企画政策課長期総合計画担当

### 長期総合計画とは

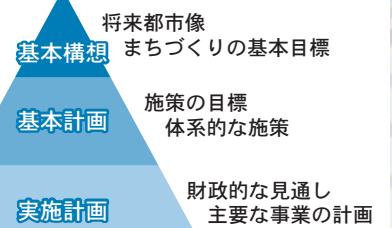
市の目指す将来像を明らかにし、市が長期的・総合的なまちづくりを推進するための指針となるものです。

これまでに第一次から第四次にわたる長期総合計画を策定し、計画的にまちづくりを進めてきました。

現在、策定に取り組んでいるのは令和3年度から2030年代へ向けた新たな計画です。

#### 長期総合計画の構成・期間

- 「基本構想」「基本計画」「実施計画」の三層構造
- 基本構想：2030年代初頭まで
- 基本計画：令和3年度からの10年間
- 実施計画：前期と後期とし、それぞれ令和3年度・令和8年度からの5年間



## 市民の皆さんから様々な方法で、意見・提案をいただきました

### 2030年の稲城を描く市民会議

23人の参加者で14回にわたる話し合いを経て、提言書「わたしたちが描くまちの姿～10の暮らしたいまちを通して～」にまとめ、令和元年6月に市長に提言していただきました。

「市民の力が活躍するまち」「コミュニティが生きるまち」「ほどよく田舎 ほどよく都会なまち」この3つのまちを目指し、市民がシビックプライドを持ってまちづくりに関わり、行政と一緒に作り上げていくとの提言をいただいています。



市民会議提言書  
2030年の稲城を描く

▶提言書はこちら



### 稲城市長期総合計画審議会

委員は公募の方や「2030年の稲城を描く市民会議」から推薦を受けた方をはじめとする市民を代表する方、行政各分野に識見を有する方、学識経験者、市職員の20人で構成されています。

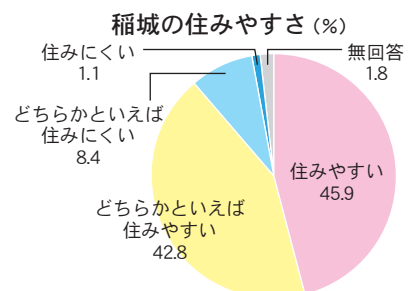
令和元年11月に市長の諮問を受けて、基本構想案の審議を行っています。令和2年度に答申案について意見公募を実施する予定です。

### 市民意識調査

令和元年5～6月に、16歳以上の市民から無作為に抽出した男女各1,000人ずつ、合計2,000人に市政についての意識調査を実施し、934人から回答をいただきました(回答率46.7%)。

調査の結果から、稲城市の住みやすさについては「住みやすい」と「どちらかといえば住みやすい」を合わせると9割近くの方が「住みやすい」と回答しています。

市の将来像のイメージについては、自然、生活環境、健康・福祉へのイメージが強く持たれていることが伺えました。



#### 市の将来像のイメージ (複数回答(%))

水と緑の豊かな田園都市	63.9
道路や公園など生活環境が充実した都市	57.7
健康・福祉に力を入れた都市	54.5
教育・文化に力を入れた都市	33.7
地域のふれあいのある都市	26.3
商業のさかんなにぎわいのある都市	18.0
職場と住居が近接した活力ある都市	7.8

### 各種懇談会

#### 地区別懇談会

市内10地区で開催されたタウンミーティングで、「2030年の稲城の姿」をテーマの1つに加え、話を伺いました。

#### 団体別懇談会

市内在住・在勤・在学の5人以上のグループ・団体を対象に、希望のあった13団体から話を伺いました。

### 2030年の稲城に向けたご提案

メールや市☎を通して、広く市民の皆さんからの提案を募集しました。

▶市民意識調査結果はこちら





募集します 生活援助員

長峰3丁目団地シルバープ... 市内在住の65歳以上で、日常生活の動作に困難があり、これを改善するために住宅の改修が必要と認められた方に給付します。

住宅改修給付

※いなぎ正吉苑の職員として、シルバープピア内の専用住宅に居住していただきます。

住宅設備改修給付

※平成31年度分が対象 対次のいずれかに該当する方... 身体障害1〜3級(3級対象は肢体不自由と内部障害のみ)



心身障害者(児)自動車燃料費・タクシー料金の給付

障害のある方が、通院などでかかった自動車燃料費またはタクシー料金を給付します。

安否確認、一時的な家事援助、緊急時対応、その他必要な援助など

申請先 いなぎ正吉苑 ☎331-2001

高年齢福祉課高年齢福祉係

補助します 高齢者の住宅改修費用

市内在住の65歳以上で、日常生活の動作に困難があり、これを改善するために住宅の改修が必要と認められた方に給付します。

住宅改修給付

※平成31年度分が対象 対次のいずれかに該当する方... 身体障害1〜3級(3級対象は肢体不自由と内部障害のみ)

住宅設備改修給付

※平成31年度分が対象 対次のいずれかに該当する方... 身体障害1〜3級(3級対象は肢体不自由と内部障害のみ)

定と判定された方

申請先 いなぎ正吉苑 ☎331-2001

高年齢福祉課高年齢福祉係

補助します 高齢者の住宅改修費用

市内在住の65歳以上で、日常生活の動作に困難があり、これを改善するために住宅の改修が必要と認められた方に給付します。

住宅改修給付

※平成31年度分が対象 対次のいずれかに該当する方... 身体障害1〜3級(3級対象は肢体不自由と内部障害のみ)

住宅設備改修給付

※平成31年度分が対象 対次のいずれかに該当する方... 身体障害1〜3級(3級対象は肢体不自由と内部障害のみ)

ご協力ください 東京2020大会期間中の交通混雑緩和

東京2020大会期間中は、世界中・日本中から延べ1,000万人以上の人々が東京を訪れ、競技前後の時間帯に鉄道や道路の混雑が予想されます。

ご協力いただきたい期間 7月20日(月)~8月10日(月・祝)、8月25日(火)~9月6日(日) 生活用品の買い置き、大会期間を外した宅配、時差出勤、テレワーク、計画的な休暇の取得、混雑するルート・時間の回避

市長コラム No.99

新型コロナウイルス感染症

新型コロナウイルスは、昨年11月に発生が確認された12月31日に世界保健機関(WHO)に報告された感染症の原因ウイルスで、令和2年にかけて中国湖北省武漢市で集団発生し、中国国内に広まっています。

対策が功をなして、終息に向けて見通しがつくことを祈って書き続けます。 稲城市では1月29日に新型コロナウイルス感染症情報連絡会の第1回会議を開催し、発症状況などの情報共有をしました。

75歳以上の単身者 ※今回から対象者を変更しています。同居者がいても、世帯分離をしている方は対象となる場合があります。

3月23日(月)・26日(木)・30日(日)に、ひらお苑・ふれあいセンター平尾で実施予定の「介護支援ボランティア」の出張受付を延期します

この度、障害福祉のしおりを改訂しましたので、身体障害者手帳または愛の手帳をお持ちの方に、3月下旬から順次、送付します。

その後、新型コロナウイルス感染症に関する政令・省令が改正されたことに加え、1月31日に危機管理対策本部を設置し、以後2月末までに計8回の対策本部会議を開催し、政府や東京都からの情報提供や要請に従って、その都度対応をまいりました。

今後日本が観光立国を目指すしていくかどうかに関わり、検査・防疫・各種感染症対策のレベルを上げていくことが必要です。

市ホームページ バナー広告募集中 企業や商品のPRにご活用ください。詳細は市庁舎をご覧ください。

改訂しました 障害福祉のしおり 障害福祉のしおりは、障害のある方とその家族に、様々な障害福祉制度や、関連する施策・担当窓口を紹介し、日常生活の手引きとして活用していただくものです。

この度、障害福祉のしおりを改訂しましたので、身体障害者手帳または愛の手帳をお持ちの方に、3月下旬から順次、送付します。

今後日本が観光立国を目指すしていくかどうかに関わり、検査・防疫・各種感染症対策のレベルを上げていくことが必要です。



稲城市長 高橋 勝浩

令和2年度地区別作業予定（上半期）

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
5月19日(火)	長峰
5月26日(火)	押立
6月2日(火)	向陽台
6月9日(火)	矢野口
6月16日(火)	坂浜
6月23日(火)	大丸
6月30日(火)	平尾
7月7日(火)	百村
8月4日(火)	若葉台
8月11日(火)	長峰
8月18日(火)	押立
9月1日(火)	向陽台
9月8日(火)	矢野口
9月15日(火)	坂浜

※東長沼地区は全日程で実施



配布しています  
ごみ・リサイクルカレンダー

令和2年度版のごみ・リサイクルカレンダーを配布しています。  
配布は、委託業者の配布員が腕章を着用し、各家庭へ配布します。

2世帯住宅で1部しか届いていない場合や、3月16日(月)を過ぎても配布がない場合は、お問い合わせください。  
なお、環境課窓口、平尾・若葉台出張所でも配布しています。

環境課ごみ・リサイクル係  
チップ化でリサイクル  
家庭剪定枝

集められた剪定枝をチップ化し、雑草抑止材などにリサイクルしています。利用の際は次の手順でお申し込みください。

家庭剪定枝リサイクル情報

▽3月の作業日・地区 3/31(火)・向陽台、東長沼  
土曜日に必ず葉を取り除いてからお持ちください

申作業日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、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。先環境課ごみ・リサイクル係

手続き手順

- ①左表を参照し、作業日前週の金曜日午前中までに環境課に申し込み(必要事項①住所②氏名③電話番号④剪定枝の種類とおよその量⑤持ち込み予定日)
- ②土曜日に葉を取り除いてから会場へ持ち込む。
- ※申し込みがない回は、実施しません。

対象となる剪定枝

- 葉を取り除いた剪定枝
- ※葉付きの剪定枝・取り除いた葉は、2束(2袋)まで、燃えるごみの日に燃やせば無料回収します。
- 太さ直径8cm未満
- 長さ2m以内

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・腐食した樹木など

※造園業者や剪定事業者が関わった剪定枝も不可

正しいごみの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電池内蔵の小型電

農園利用者募集

農業者が開設運営する市民農園の利用者を募集します(下表参照)。  
※複数区画利用可、駐車場無し、更新可  
④はがき〔必要事項①住所②氏名(フリガナ)③電話番号(携帯電話可)④希望農園名⑤生年月日〕  
※申込者多数の場合は抽選し、結果は3月末までに通知  
限3月23日(月)必着  
先環境課経済観光課農政係

募集中の農園(農家開設型市民農園)

農園名	募集区画	利用期間	利用料
① 市役所通り農園(東長沼2112-12)	3区画(20㎡)	5月1日~令和3年4月30日	19,000円
② 百村農園(百村2123-11他)	⑦3区画(20㎡)	4月1日~令和3年3月31日	⑦18,000円
	⑧2区画(18㎡)		⑧16,200円
③ 矢吉農園(矢野口1125他)	2区画(20㎡)	4月1日~令和3年3月31日	20,000円
④ 矢吉第二農園(矢野口9-1他)			
⑤ 大丸第二農園(大丸268-1)	30区画(約20㎡)		6,000円

※①~④=水道施設有り、⑤=水道施設無し  
※②の区画利用は、留意事項がありますので、詳細はお問い合わせください。

子機器が、正しく分別されずに出され、収集車両や処理施設内で発火する事象が発生しています。

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。

環境課ごみ・リサイクル係

使い終わったインクカートリッジはリサイクル

限りある資源を有効活用するため、使い終わったインクカートリッジは専用の回収ボックスに入れてください。

回収ボックス設置場所 市役所、平尾・若葉台出張所、各文化センター、総合体育館、中央図書館

環境課ごみ・リサイクル係

環境課ごみ・リサイクル係



▲コンパクトに折りたためます

配布しています  
稲城市の路上喫煙禁止区域マップ(本号と併記)

「稲城市の路上喫煙禁止区域マップ」を各家庭へ配布しています。

マップは公共施設などでの配架の他、市でもご覧いただけます。

路上喫煙の防止に向けて、引き続き、ご理解・ご協力をお願いいたします。

※3月15日(日)までに配布が

ない場合は、お問い合わせください。

環境課環境保全係

カラスに注意

繁殖期(春・夏)のカラスは、単に近付く人を威嚇・攻撃することがあります。近付かなくてはならない場合は、帽子や傘などで頭部を守りましょう。

カラスの被害が大きい場合、営業場所の所有者や管理者に、巢の撤去などの対応をお願いすることがあります。なお、市所有の工作物などに営巣があった場合は、施設管理者が対応します。

※巢の撤去には許可が必要で、許可については、東京都多摩環境事務所自然環境課(☎042-521-2948)へお問い合わせください。

環境課環境保全係

環境課環境保全係

路上喫煙防止にご協力ください!

稲城市路上喫煙の制限に関する条例に基づく路上喫煙禁止

先環境課環境保全係



条例違反者に対する過料徴収の開始(4月1日~)

4月1日から同条例に基づき、駅周辺の路上喫煙禁止区域内での路上喫煙に対して、過料(2,000円)の徴収を開始します。

禁止区域内での禁止行為

- 立ち止まっただけの喫煙行為
- 座りながらの喫煙行為
- 歩きたばこ
- 自転車やバイク等に乗りながらの喫煙行為
- ※加熱式たばこも禁止
- ※禁止区域などの条例の内容に関する詳細は、市☎をご覧ください。



禁止区域の外(市内全域)でも

歩きたばこや周囲に人がいる状況での路上喫煙は行わないよう努めてください。

稲城市路上喫煙の制限に関する条例サポーターの募集(4月1日~)

路上喫煙の防止に向けて、ご協力いただける市民などのサポーターを募集します。

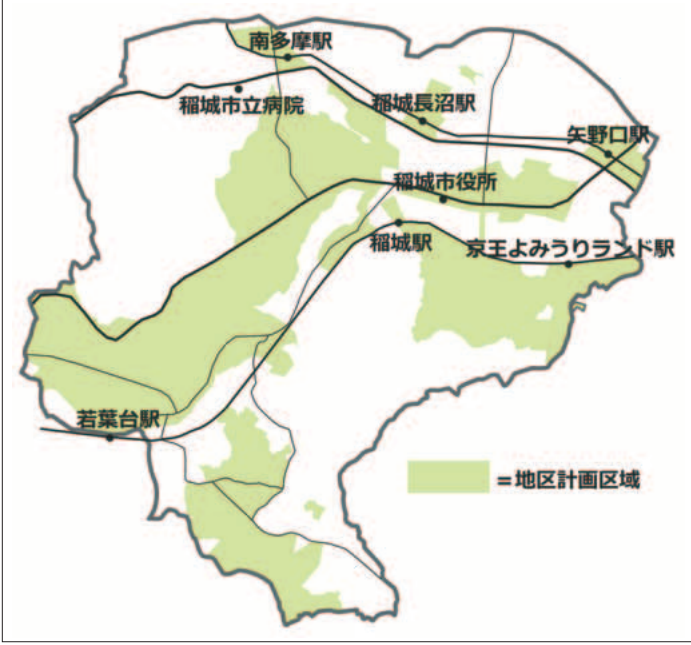
活動は無報酬で、違反者への特別な指導権限はありません。

- 対 市内在住・在勤・在学の方、市内事業者・団体など
- 内 自宅など敷地内への啓発物の設置・配布、路上喫煙防止に向けたキャンペーン等の市のイベントへの参加など
- 申 窓口、電話
- ※申請用紙は、環境課窓口、市☎で入手可

よろしくお願いします!

木造住宅の耐震診断・耐震改修助成制度

市では、大地震に対し、住宅が必要な耐震性能を有しているかを判断する耐震診断(上限10万円)・耐震改修工事に要した費用の一部(上限100万円)を助成しています。詳細はお問い合わせください。先都市計画課開発指導係



▲地区計画区域図

地区計画は、一定のまとまりを持った地区を対象に、その地区にふさわしいまちづくりを進めるため、建物の建て方・壁の色・塀や柵の構造などの建築ルールを定め、計画的な土地利用の誘導を図るものです。

現在、市内では多摩ニュータウン区域や土地区画整理事業区域内などの32地区で地区計画を策定し、良好な住環境を維持形成しています。

「ご存知ですか?」地区計画」新築・増築・壁の塗り替えには届出が必要ですよ



「東京都マンション管理状況届出制度」が開始されます

事前市へ届出が必要となります。詳細は市ををご覧ください。先都市計画課景観と地区計画係

募集します 国勢調査調査員



10月1日を基準日として統計法に基づく国勢調査が全国で実施されます。国勢調査は5年に1度、日本国内に住む全ての人・世帯を調査する大規模な調査です。市では、この調査の調査員を募集します。

※回収方法は、インターネット、郵送、必要に応じて調査員回収
▷報酬 約7万円(2調査区)
※1調査区=50~80世帯
甲持参または郵送
※調査員登録用紙に必要事項を記入のうえ、顔写真(4cm×3cm)1枚を貼付、1枚添えてください。

上谷戸緑地体験学習館事業 タケノコ掘り体験

小・中学生とその保護者
日4月29日(水・祝) 時午前10時~11時(予定)
場 上谷戸緑地体験学習館
※当日は、危険防止や混雑防止のため、登録(当選)者以外は入場不可
※駐車場の利用不可
定30組(1組4人以内)
※申込者多数の場合は抽選
費1組500円(不作の場合は変更有り)
甲往復はがき〔必要事項①住所②電話番号③参加者全員の氏名(ふりがな)・年齢・性別〕
限3月31日(火)必着
先問 上谷戸緑地体験学習館 水車の会(〒206-0824稲城市若葉台1-28-2) ☎331-7112

届出書の記載方法に関すること
分譲マンション総合相談窓口 ☎03-6427-4900
その他制度に関すること
東京都住宅政策本部マンション課 ☎03-5320-5004

スマホアプリ いなレポ

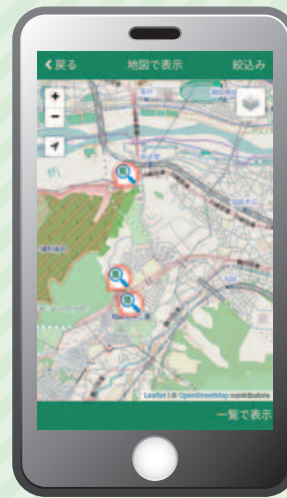
稲城市公園等レポートアプリ



利用無料
投稿には初回登録が必要です

地図表示
地図上に投稿がポイントされます

共有
利用者皆さんの投稿が見られます



市内の公園をレポートしよう

スマートフォン向けアプリ「いなレポ」は、市内公園などの「遊具が壊れている」、「公園灯が点灯していない」等をレポート(報告)できるアプリです。公園管理者がレポートを受け付け、迅速に対応します。また、公園の見所などもレポートできます。「〇〇公園の桜がきれい」、「〇〇公園は小さい子どもが遊びやすい」等の投稿をお待ちしています。
(公財)いなぎグリーンウェルネス財団
☎331-7156

「スマホ・タブレット」でアプリをダウンロード!

「いなレポ」はスマートフォン・タブレット端末専用アプリです。お使いの端末でアプリをダウンロードし、利用できます。iOSの方はAppStore、Androidの方はPlayストアで「いなレポ」と検索し、ダウンロードしてください(右記QRコードでも可)。



iOS専用



Android専用



国民健康保険の届け出

	届け出が必要な時	手続きに必要な物
脱退する時	他の市区町村に転出する時	国保の保険証、マイナンバー確認書類
	職場の健康保険に加入した時、被扶養者に認定された時	国保と職場の健康保険の保険証、マイナンバー確認書類
	国保の被保険者が死亡した時	国保の保険証、通帳、印鑑、葬儀を行ったことが分かる物（葬儀の領収書または会葬礼状）
	生活保護を受けるようになった時	国保の保険証、保護開始決定通知書
加入する時	他の市区町村で国保に加入していて、転入してきた時	他の市区町村の転出証明書、届出人の本人確認書類、マイナンバー確認書類
	職場の健康保険を辞めた時、被扶養者でなくなった時	職場の健康保険の資格喪失証明書、届出人の本人確認書類、マイナンバー確認書類
	国保の被保険者に子どもが生まれた時	国保の保険証、届出人の本人確認書類
	生活保護を受けなくなった時	保護廃止決定通知書、届出人の本人確認書類、マイナンバー確認書類
その他	住所、世帯主、氏名、世帯構成が変わった時	国保の保険証、届出人の本人確認書類、マイナンバー確認書類
	就学のため、別に住所を定める時	国保の保険証、在学証明書、届出人の本人確認書類、マイナンバー確認書類、住民票（住民登録を変更している場合）
	国保の保険証を紛失した時	届出人の本人確認書類



**国民健康保険**  
就職・退職などによる  
国民健康保険の「脱退・加入」  
(左表参照)

国民健康保険に加入している方が、就職などによって職場の健康保険に加入した場合、国民健康保険からの脱退の届け出が必要です。  
なお、退職などですぐの健康保険にも加入しなくなった方は、国民健康保険加入の届け出をしてください。  
詳細は市☎をご覧ください。か、お問い合わせください。  
☎保険年金課国民健康保険係

**納期限 3月31日(火)**

**国民健康保険税 (第9期)**

安心！納税！口座振替！！  
☎収納課

申請参、郵送、メール  
☎秘書広報課広報広聴係  
✉kohokochono@city.ina.gi.lg.jp

▽公開開始日 4月1日(水)  
をご利用ください。  
利用要件など詳細は、市☎をご覧ください。

**ご利用ください**  
**市民活動情報 掲示板**

市☎内に新たに「市民活動情報掲示板」を設けます。  
掲示板は、「メンバー募集情報掲示板」と「イベント情報掲示板」の2種類あり、情報の掲載には、申請手続きが必要です。  
利用要件など詳細は、市☎をご覧ください。  
▽公開開始日 4月1日(水)

**公共施設 予約システム 一時利用停止のお知らせ**

メンテナンスのため、公共施設予約システムの利用を一時停止します。  
▽利用停止期間 3月30日(月)午後10時～31日(火)午後6時  
☎情報管理課電子情報係

**プレミアム付商品券に関する窓口を閉鎖します**

3月31日(火)をもって事務所を閉鎖します。電話もつながりませんので、ご了承ください。  
☎経済観光課商工係プレミアム付商品券担当（環境学習センター内）  
☎401-6637

**観光ウォーキングツアー 水から辿る稲城の歴史とれんげ**

陽春の自然を感じながら、稲城の水の歴史を散策しましょう。  
☎4月15日(水)  
※小雨決行  
☎午前8時45分～正午ごろ  
▷集合時間・場所 午前8時45分・南多摩駅  
▷解散場所・稲城長沼駅  
▷コース(約6km) 南多摩水再生センター→大丸用水→多摩川の渡しに使われた川船(実物大)見学→大丸地区れんげ畑  
☎定30人(申込先着順)  
☎講小川三男氏、秋草幸雄氏、中村弘氏(いなぎ観光案内人)  
☎費300円(保険代など)  
☎申電話 [3月16日(月)午前9時30分～]  
☎☎稲城市観光協会 ☎401-5580

**ホストファミリー ボランティアバンク**

外国人のホームステイを受け入れていただける方を募集します。市や市教育委員会がホームステイの受け入れを行う際、ホストファミリー登録者の中から候補者へご連絡します。  
※無報酬とし、経費の負担もありません。  
☎次の全てを満たす方  
○国際交流活動の趣旨を理解し、積極的に参加できる方  
○代表者は市内在住の20歳以上で、家族全員の同意を得ている方  
○快適で安全なホームステイができるよう環境づくりに努め、ホームステイで訪れる方に誠意をもって対応する意思がある方  
☎窓口  
※登録申込書は市民協働課、平尾・若葉台出張所、各文化センター、市☎で入手可  
☎☎市民協働課協働推進係

**登録者募集 人材バンク (市政参加協力者)**

人材バンクは、各種委員会・審議会などへ参加できる方の情報を登録する制度です。お持ちの知識や経験を市政運営にお役立てください。  
※平成31年4月1日現在で、女性の委員登用率は29%となっており、市政運営に女性の視点を反映する面から、より多くの女性の登録を募っています。  
☎次の全てに該当する方  
○市内在住・在勤で20歳以上の方  
○市政やまちづくりに関心があり、積極的に行政運営に参加する意欲のある方  
○政治・経済・社会・文化・その他の分野で専門的知識・経験のある方  
☎窓口  
※登録申請書は市民協働課、平尾・若葉台出張所、各文化センター、市☎で入手可  
☎☎市民協働課協働推進係

**大人も子どもも ゴルフ を楽しもう!**

**第30回日米親善稲城市民ゴルフ大会**  
東京稲城多摩ライオンズクラブの協力のもと、チャリティ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ましょう。  
☎市内在住・在勤・在学の方  
※日米国籍以外の方は事前にご連絡ください。  
※当選者の国籍を市が住民基本台帳で事前に確認します。  
☎5月28日(木) ☎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)  
※施設入場の際、顔写真付きの身分証明書の提示が必要  
☎定76人  
※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12,000円(朝・昼食付)  
☎限4月6日(月)必着

**子どもゴルフ教室**  
初心者・未経験者の子ども向けゴルフ教室を開催します。ゴルフクラブは用意します。  
☎市内在住・在学の小学2～6年生  
☎Aコース=5月10日～24日の日曜日、Bコース=5月31日～6月14日の日曜日  
☎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)  
☎定各コース10人 ※初めての方を優先し、申込者多数の場合は抽選  
※同伴者は見学不可で、送迎のみ可(子ども1人につき2人まで。事前申請が必要)  
※同伴者は施設入場の際、顔写真付きの身分証明書の提示が必要  
☎費2,600円(ボール代など) ☎限3月30日(月)必着  
◆共通事項  
☎市☎内メールフォーム、持参(申込書・同意書に必要事項を記入)  
※窓口で申し込む方で、メールアドレスを持っていない場合は、申込書類と共に通常ハガキ1枚を持参(宛名記入)  
※家族や友人と一緒にコースを回りたい場合は、その旨を記入。ただし、希望に添えない場合もあります(日米親善ゴルフ参加希望者のみ)。  
※申込内容に誤りがあると、施設に入場できない場合があります。  
☎☎スポーツ推進課スポーツ推進係



4月1日から喫煙のルールが変わります  
屋内は「原則禁煙」です

改正健康増進法・東京都受動喫煙防止条例が全面施行され、4月1日からは、全ての施設で屋内は「原則禁煙」となります。

決められた場所以外での喫煙はできません。また、20歳未満の方は喫煙できる場所に立ち入ることはできません。

詳細は、「東京都福祉保健局」HPをご覧ください。  
☎東京都南多摩保健所 042-378-7661、受動喫煙防止

3月15日～4月1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. Lists emergency clinics and pharmacies for weekends and holidays.

4月の申込受付

場先☎保健センター 378-3421

Table with 4 columns: 事業名, 対象, 実施日(4月), 備考. Lists various health services and their details for April.

※母子健康相談の個別相談は3月23日(月)から予約受け付け

対策相談窓口 ☎0570-069690  
あかちゃんが生まれたら「あかちゃん訪問」を受けましょう

安の軽減、心の落ち着きを取り戻しましょう。  
対16歳以上の方  
☎4月17日(金)  
時午後3時～4時30分  
定16人(申込先着順)  
費650円  
申電話☎(3月23日(月)午前10時～)  
限4月10日(金)  
場先☎オーエンス健康プラザ 370-2280

あかちゃん訪問は、保健師・助産師などがご家庭に伺い、あかちゃんが健やかに成長できるように、サポートします。  
対生後4カ月までのお子さん  
がある家庭  
▽利用方法 出生後1週間以内に母子健康手帳に同封の出生通知票(はがき)を送付  
※電話でも受付可  
先☎保健センター 378-3421

「ご活用ください」健康相談  
日常生活の健康に関する疑問について、保健師・管理栄養士にご相談ください。  
保健相談  
☎毎月第1火曜日  
時①午前9時30分～②午前10時30分  
※各相談30分程度  
場保健センター

ヨーガ療法でストレスケア教室  
呼吸法・体操・瞑想を通して身体の緊張、ストレス、不

栄養相談  
☎毎月第2・3火曜日  
時①午前9時30分～②午前10時～③午前11時  
場第2火曜日☎保健センター、第3火曜日☎オーエンス健康プラザ  
限相談日前日  
先☎保健センター 378-3421

稲城村制施行130周年

写真で見る稲城の歴史8

☎企画政策課企画政策係

窪全亮の自宅と銅像 (昭和10年ごろ撮影)



写真提供: 中島豪一氏

窪全亮は教育者・書家・漢詩人であり、「稲城」の地名の発案者とも言われています。自宅では、明治13年から私塾「奚疑塾」が開設されました。

第29回稲城平和コンサート 実行委員募集

市では、平和への理解を深める機会として毎年「平和コンサート」を開催しています。この企画運営を行う実行委員を募集します。  
対市内在住で、実行委員会(年5回程度)に参加できる方  
申窓口、電話、メール  
限4月6日(月)  
先☎市民協働課協働推進係  
☎shiminkyoudou@city.inagi.lg.jp  
第28回稲城平和コンサートのチケットを払い戻します  
第28回稲城平和コンサートの中止に伴い、チケットの払い戻しを行っています。チケットを持参の上、お越しください。  
▷払い戻し期限 3月19日(木)  
場市民協働課窓口  
☎市民協働課協働推進係

◆共通事項  
☎電話  
限相談日前日  
先☎保健センター 378-3421

会計年度任用職員募集 (旧嘱託員・臨時職員)

申込方法など詳細は市☎を確認し、ご応募ください。

☎①～③=人事課人事給与係、④～⑥=児童青少年課児童館・学童クラブ係、⑦=学校給食課第一調理場 ☎377-8904

Table with 5 columns: 雇用形態, 募集職種, 対象・応募資格, 募集人数, 報酬. Lists job openings for various positions including education and childcare.

※交通費別途支給、勤務状況・実績により期末手当を6・12月に支給

### 稲城・府中 メモリアルパーク からのお知らせ

南山ホールの霊安室の使用は、これまで式場使用者に限り可能でしたが、4月1日から対象を拡大します。

▽新たに使用できる方

○稲城・府中市民が死亡し、その火葬を行う方

○稲城・府中市民以外の方の火葬を行う稲城・府中市民(死亡した方からみて2親等内の親族に限る)

※詳細は「稲城・府中メモリアルパーク」HPをご覧ください。くか、お問い合わせください。  
☎稲城・府中墓苑組合 ☎379-9731

### 選挙人名簿の 登録者数 3月の定時登録

3月2日現在の選挙人名簿登録者数は次のとおりです。

- ▽選挙人名簿登録者数
  - 男性 3万7149人
  - 女性 3万7123人
  - 合計 7万4272人
- ☎選挙管理委員会事務局

### 南多摩斎場 ダイオキシソシ等 調査結果

令和元年11月27日に火葬炉(3号炉・10号炉)排ガスの

### ご協力ください 戸籍の 届出にかかわる 人口動態調査

人口動態調査は、戸籍の届書を基に、出生や死亡の状況

※2日間申込可  
時午前10時～午後5時(5日  
11午後3時45分まで)  
※搬入 11午前9時  
場城山公園広場(車での搬入は不可)

### 市民活動サポート センターいなぎ

出展者募集  
稲城手づくり市民まつり2020フリーマーケット

対非営利の個人・団体  
日5月4日(月・祝)・5日(火・祝)

金曜サロンスペシャル  
「ベートーベン第九交響曲と合唱の楽しさ」

話し手の後藤さんは、日本フィルハーモニー交響楽団の常務理事を務めるヴィオラ奏者です。ヴィオラの演奏や合唱の魅力についてお話しします。

### 平成31年度 赤い羽根 共同募金

令和元年10月1日から行われた赤い羽根共同募金では、総額で2,305,555円が集まりました。

この募金は、東京都共同募金会で集計し、市内の各福祉施設などへ配分され、地域福祉に役立てられます。ご協力いただき、ありがとうございました。

☎生活福祉課地域福祉係

### 社会福祉協議会

出場者募集  
いきいき芸能大会

歌や舞踊など、趣味や特技を披露しましょう。  
☎市内在住で65歳以上の方  
日6月5日(金)  
時午前10時30分～午後3時30分

場中央文化センターホール  
☎電話

※申込者多数の場合は抽選  
※みどりクラブ会員の方は、所属クラブを通じてお申し込みください。

先社会福祉協議会ボランティアセンター ☎378-3800

稲城市登録手話通訳者(手話奉仕員)試験

☎次のいずれかに該当する20歳以上の方  
○市内在住・在勤・在学中

### 稲城ふれあいの森からのお知らせ

新型コロナウイルス感染症対策のため、3月中は一般開放を中止しています。

稲城ふれあいの森の電話番号の変更  
▷新番号 ☎080-9444-8256 (管理小屋)  
※一般開放日のみ利用可  
☎児童青少年課青少年係

## ヘルスマーター

### 虚血性心疾患

心臓の病気には様々なものがありますが、その代表の一つ「虚血性心疾患」を知っていますか。「狭心症」や「心筋梗塞」といった病名の方が聞き慣れているかも知れません。我々が生きるのと同様、心臓自体が動くにも酸素や栄養が必要であり、これらは心臓の表面を走行する冠動脈の血流で心臓へ供給されます。「虚血性心疾患」とは、何らかの原因により冠動脈の血流が不足している状態の総称です。「狭心症」は動脈硬化などにより冠動脈が狭くなり血流が低下した状態、「心筋梗塞」は冠動脈が閉塞し血流が途絶え、心臓の筋肉が壊死した状態です。

#### 主な症状

典型的な自覚症状は胸の痛み・圧迫感・絞めつけ感ですが、胃や肩・歯茎の痛み等で自覚する場合もあるので注意が必要です。狭心症は階段や坂道などの運動時の自覚が多く(夜間や安静時に自覚するタイプもあります)、急性心筋梗塞は30分以上持続する冷汗を伴うような症状が突然発症するのが典型的です。

#### 検査と治療法

狭心症の診断には症状・血液検査・心電図・心臓超音波検査などから探っていきますが、症状がある時でない心電図の判断が困難なため、運動負荷心電図や24時間心電図などを行う場合もあります。結果、疑わしい場合には冠動脈CT検査や心臓カテーテル検査などを行い精査します。急性心筋梗塞は致命的となる病態であり、迅速な検査と緊急カテーテル検査を要します。治療はカテーテル治療や薬物治療、冠動脈バイパス手術となります。

#### 定期的に健診を受けましょう

喫煙・糖尿病・高血圧・脂質異常症などがリスクとなるため、毎年の健診を受けるとともに、禁煙や健診で指摘された異常値を放置せず受診することをお勧めします。

稲城市医師会 末岡 順介

「稲城市手話講習会通訳コース」修了者

○市内在住で、他市で通訳者の経験がある方  
日4月5日(日)  
時午前10時～(集合11午前9時45分)

場福祉センター  
☎郵送、持参  
※申込書は福祉センター窓口、「社会福祉協議会」から入手可

限3月25日(水)必着  
先社会福祉協議会(〒206-0804 稲城市百村7) ☎370-2480

### 東京ヴェルディが市長を表敬訪問 (2月18日・市役所)

稲城市をホームタウンとする東京ヴェルディを代表して、藤本寛也選手が表敬訪問に訪れ、今シーズンの意気込みを語りました。



### 若葉台地区体育振興会が「地元から発信する健康づくり支援事業特別賞」を受賞(2月14日・都民ホール)

若葉台地区体育振興会が、健康・体力づくりと地域とのつながりに役立つ取り組みを推進する団体として、東京都福祉保健局から表彰されました。



2020 令和2年 3.15 第1318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3月28日(土)

- ▷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・相談等は行いません)

## 自分でできる感染症対策

新型コロナウイルスなどの感染症対策の基本は、「手洗い」と「咳エチケット」です。一人ひとりが正しい対策や健康管理を心がけましょう。  
問保健センター ☎378-3421

### 正しい手の洗い方

手洗いの前に準備しよう!

- 爪は短く切りましょう。
- 時計や指輪は外しましょう。

- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのぼすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。
- 石けんを水でよく洗い流し、清潔なタオル等で拭き取って乾かします。

### 咳エチケット

他人への感染予防のため、特に電車・職場・学校など、人が集まるところで実践しましょう。

<悪い例>



<3つの咳エチケット>



<正しいマスクの着用>



出典：「新型コロナウイルス感染症に備えて～一人ひとりができる対策を知っておこう～」(首相官邸)を加工して作成



## 一部中止となりました 第10回 三沢川 桜・梨の花まつり

4月4日(土)・5日(日)に開催予定の「第10回 三沢川 桜・梨の花まつり」の催し(模擬店、ステージ等)は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止を図るため、中止となりました。ライトアップ・ぼんぼり、写真コンテストのみ開催します。ご理解とご協力をお願いします。

問桜・梨の花まつり実行委員会(稲城市観光協会) ☎401-5580、経済観光課観光係

### ライトアップ・ぼんぼり

「桜・梨の花まつり」が第10回目を迎えることを記念して、市役所南側三沢川側道桜並木で、ぼんぼりの点灯と、初めてライトアップを行います。

美しい幻想的な桜並木をお楽しみください。

日3月23日(月)～4月5日(日)

時午後6時～9時

※桜の開花状況によって期間を変更することがあります。

### 写真コンテスト

桜や梨の花の写真を募集します。5月に展示会を行う他、優秀作品は、稲城市の観光PRに活用します。ぜひご応募ください。

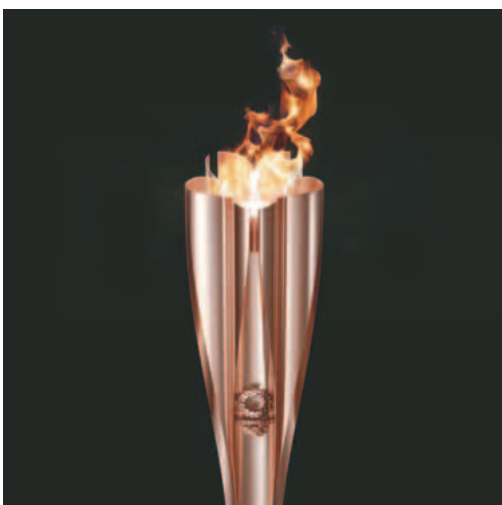
応募方法などの詳細は「稲城市観光協会」㊟をご覧ください。

▷応募期間 3月16日(月)～4月17日(金)

▷募集部門 〇三沢川の桜 〇市内の桜(三沢川の桜を除く) 〇梨の花

▷募集点数 各部門20点 ※応募先着順 ※各部門1人1点まで

## オリンピック聖火リレーボランティア 募集中!



画像提供：Tokyo 2020

市内の聖火リレーの運営にご協力をいただく「オリンピック聖火リレーボランティア」を募集しています。

聖火ランナーだけでなく、観客の皆さんやボランティアの方々をはじめとするスタッフ全員が一体となって稲城市での聖火リレーを盛り上げていきましょう。

要件など詳細は市㊟をご覧ください。皆様のご応募をお待ちしています。

定約340人(申込先着順)

限3月19日(木)

申窓口、郵送、市㊟内「オリンピック聖火リレーボランティア」メールフォーム

先問スポーツ推進課オリンピック・パラリンピック推進係

日テレ・東京ヴェルディベレーザ 今月のホームゲーム 日経3月21日(土)午後2時～VS愛媛FCレディース 場AGFフィールド(味の素スタジアム西競技場)

問東京ヴェルディ(株) ☎03-3512-1969

東京ヴェルディ 今月のホームゲーム 日経3月22日(日)午後2時～VSジュビロ磐田 日経3月29日(日)午後2時～VSジェフユナイテッド千葉 味の素スタジアム 問東京ヴェルディ(株) ☎03-3512-1969