



いなぎ

緑につつまれ友愛に満ちた
市民のまち稲城



稲城市PR動画を制作しました

8月30日～9月5日は防災週間 2面
東京ヴェルディ 稲城市民シート販売! 3面
第13回 Iのまちいなぎ市民祭 4面
実施します 就学時健康診断 5面
国民健康保険のお知らせ 6面
くらしの情報 7面
「こころの体温計」でストレス度チェック 8面

広報



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

送迎バス時刻表

午前の部 (8コース)		午後の部 (7コース)	
停車場	時刻	停車場	時刻
長峰コース			
長峰都営3-8-3号棟入口	8:30	堂ヶ谷戸橋バス停	12:20
長峰小学校前バス停	8:35	若葉台二丁目バス停	12:25
百村・向陽台コース			
百村コミュニティ防災センター前	8:30	若葉台三丁目バス停	12:27
向陽台六丁目バス停	8:35	ビューコート若葉台前バス停	12:32
パルシステム(旧コープ)前	8:40	若葉台パークヒルズ前バス停	12:35
稲城中央公園バス停	8:45	ワーズワースの丘前	12:40
向陽台コース			
八千代銀行前	8:30	セラピー動物病院前	12:45
向陽台四丁目バス停	8:35	坂浜コース	
向陽台バス停	8:35	清水材木店前	12:30
大丸・向陽台コース			
旧大丸第一都営12号棟前	8:30	市村駐車場前	12:40
川崎街道南多摩駅バス停(サンクス付近)	8:35	旧手打ちそば利休庵付近	12:42
大丸コース			
大丸地区会館前	8:30	旧坂浜駐在所前	12:44
大丸・東長沼コース			
iバス第四文化センター入口バス停	8:30	平尾中央通りコース	
東長沼コース			
市役所前	8:30	はなぶさ幼稚園通用門前	12:30
旧リサイクルショップ前	8:35	平尾自治会館前	12:35
川崎街道コース			
進藤建材店向かい	8:30	平尾小学校下	12:40
篠崎生コン付近	8:35	上平尾バス停	12:45
大丸第二都営住宅	8:40	平尾住宅外周・坂浜コース	
川崎街道コース			
マスキ薬局前	12:30	平尾住宅給水塔前	12:30
青葉幼稚園前	12:35	入定塚児童公園前	12:35
押立コース			
押立児童公園前	12:30	読売カントリー前バス停	12:40
横田園売店前	12:35	とんかつ有りの実前	12:43
矢野口コース			
福寿庵横	12:30	福寿庵横	12:30
旧瀬尾商店前	12:35	旧瀬尾商店前	12:35
京王よみうりランド駅バスロータリー南側	12:40	京王よみうりランド駅バスロータリー南側	12:40

※コースの詳細については、個々に発送する案内状でご確認ください。
※送迎バスは、午前の部・午後の部でコースが異なります。同封のバス時刻表で最寄りのバス停車場を確認のうえ、ご利用ください。
※送迎バスは車椅子での乗車はできません。車椅子での乗車を希望される方は、事前にご相談ください。

第43回

おとしよりへの感謝のつどい

9月14日(日)
午前の部=午前9時30分～
午後の部=午後1時30分～
駒澤学園記念講堂(坂浜238)



▲G. I. Brass



▲金沢 明子

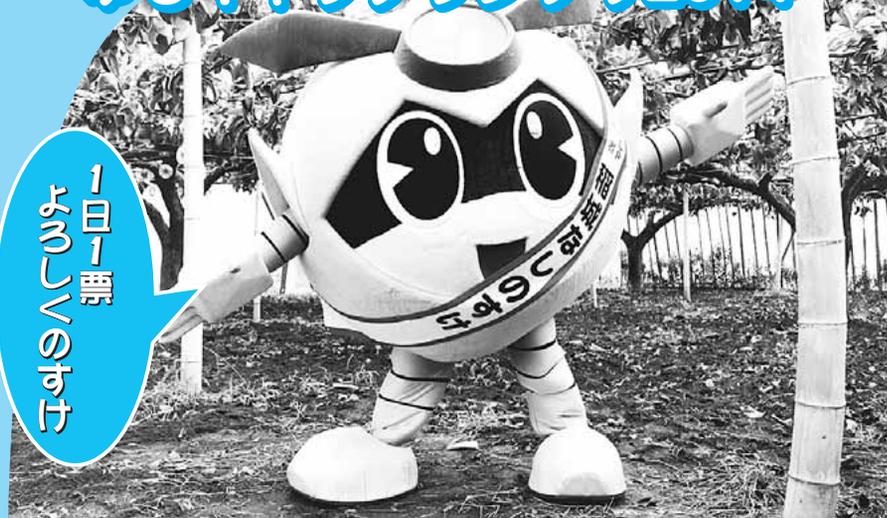
市では、敬老の日に先立ち「おとしよりの感謝のつどい」を開催します。今年も地区別に午前・午後の2部制とします。皆さんお誘い合わせのうえ、お越しください。
市内在住で9月15日現在70歳以上の方
紙芝居(劇団シニアター)

9月中旬から10月末までに、次の対象者のご自宅にシルバー人材センターの会員が記念品をお届けします。
市内在住で9月15日現在、①最高齢の方、②100歳及び88歳の方
高年齢福祉課高年齢福祉係



長寿をお祝いして記念品を贈ります
※会場内での健康管理及び服装の調整はご自身でお願いします。
※案内状の封筒

「稲城なしのすけ」に投票を！ゆるキャラグランプリ2014



1日1票
よろしくのすけ

昨年のゆるキャラグランプリでは皆さんの応援により全国30位、東京都1位を獲得しました。今年も「稲城なしのすけ」がゆるキャラグランプリ2014に「東京連覇」を目標に掲げエントリーしています。
皆さんの投票で「稲城なしのすけ」と「稲城市」を有名にしましょう！
投票期間 9月2日(火)午前10時～10月20日(月)午後6時
※投票方法等については、「ゆるキャラグランプリ2014」ホームページ [http://www.yurugp.jp/] (右QRコード)をご覧ください。
関経済観光課観光係



第1回 稲城ぶらり散歩スタンプラリー

稲城の見どころ 食べどころを回ってなしのすけグッズゲット!



歴史・自然・芸術・味処を巡る、よくばりコース 所要時間 約3時間

- 1 京王相模原線「京王よみうりランド駅」 Start
- 2 穴澤天神社(本殿・舞台・湧水)
- 3 小沢城跡
- 4 よみうりV通り(ジャイアンツ選手手形)
- 5 巨人への道(階段下)
- 6 妙覚寺
- 7 森の中のギャラリー&カフェ コンテイナーナ(画廊・喫茶)
- 8 多摩養蜂園
- 9 弁天通り商店会(御菓子司 三好)
- 10 アカシア林
- 11 とつふ処 利兵衛庵
- 12 そば・日本料理 福寿庵
- 13 JR南武線「矢野口駅」 Goal

広報いなぎの配布方法 広報いなぎはポストインによる全戸配布を行っています。それに伴い、発行日の3日前から配布を始めています。関秘書広報課広報広聴係

稲城市PR動画 市職員が出演・制作したPR動画が完成しました。市の魅力が詰まった内容です。9月1日(月)から、市ホームページ「動画チャンネル」よりご覧いただけます。

いざという時のために 家庭や職場で地震への備えを！

8月30日～9月5日は防災週間

閩稲城消防署防災課防災係

9月1日は、関東大震災が発生した日です。大正12年（1923年）のこの日、関東地方を中心に甚大な被害が発生しました。毎年9月1日は「防災の日」とされ、この日を中心とする1週間が「防災週間」（8月30日～9月5日）となっています。

もし、多摩直下を震源とするマグニチュード7.3の地震が発生した場合の市内の被害は、死者は約1千人、建物の全壊は約660棟と想定されます。

地震による被害を最小限に食い止めるには、自助（自分の命は自分で守る）、共助（自分たちのまちは自分たちで守る）が必要です。

この「防災週間」を機会に、家庭や職場で震災対策について再確認しましょう。

家庭での 日頃からの備え

家庭では、普段から非常時の持ち出し品を準備しておきましょう（表1参照）。また、万一の時に慌てないために、家庭内で避難所や避難経路などについて、事前に話し合っておきましょう。

家具類の 転倒防止対策

近年発生した大きな地震で、けがをした方の原因は、家具類の転倒・落下によるものが30～50%と大きな割合を占めています。また、転倒した家具類につまづいたり、割れた食器やガラスだけがするな

〇避難所では、飼い主不明の動物は受け入れることができません。犬の場合、必ず登録と狂犬病予防接種をしましょう。飼い主の連絡先を書いた迷子札やマイクロチップを装着するのも有効です。

災害時には ペットも被災します

〇二次的被害も引き起こします。こうした被害を防ぐために家具の転倒防止対策をしましょう（表2・図1参照）。

表1 非常時の持ち出し品チェックリスト

☑	チェック項目
<input type="checkbox"/>	飲料水（1人1日3リットル）
<input type="checkbox"/>	非常食品（3日以上が目安）
<input type="checkbox"/>	救急医療薬品類（常備薬など）
<input type="checkbox"/>	携帯ラジオ（予備の電池も用意）
<input type="checkbox"/>	懐中電灯（予備の電池も用意）
<input type="checkbox"/>	現金・貴重品
<input type="checkbox"/>	衣類
<input type="checkbox"/>	ウエットティッシュ・トイレトペーパー
<input type="checkbox"/>	タオル（大・小）

表2 家具類の転倒・落下防止チェックリスト

☑	チェック項目
<input type="checkbox"/>	大きな家具は、器具を使って壁や天井に固定している。
<input type="checkbox"/>	器具を取り付けている壁や天井には、十分な強度がある。
<input type="checkbox"/>	二段重ねの家具は、上下を連結している。
<input type="checkbox"/>	ガラスにはフィルムを貼るなど、飛散防止をしている。
<input type="checkbox"/>	収納物が飛び出さないよう、戸棚などの扉に開放防止器具を付けている。
<input type="checkbox"/>	万一、家具が転倒しても、避難路をふさがない置き方をしている。
<input type="checkbox"/>	テレビを壁またはテレビ台に固定し、テレビ台も固定している。

図1 家具類の転倒・落下対策の例



図2 感震ブレーカーの設置

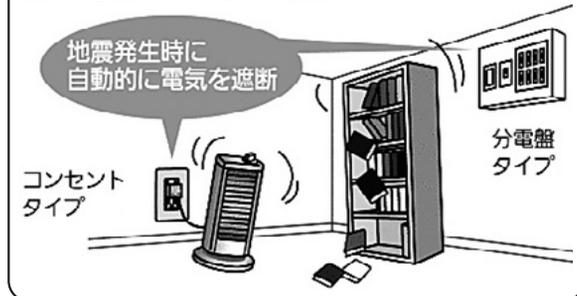
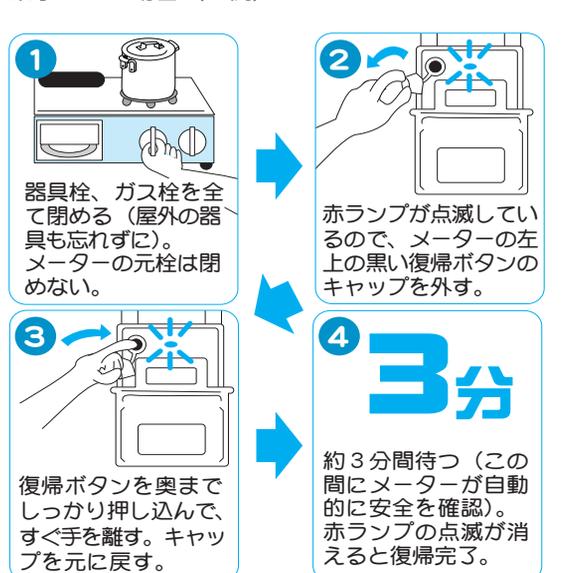


図3 ガスメーターの復帰方法
東京ガスの場合（一例）



※ガス会社によってメーターの種類が異なりますので、ご確認ください。

地域での 日頃からの備え

〇犬以外のペットも予防接種があるものは実施してください。避難する際は、狂犬病予防注射接種記録などが記載された「動物同行避難健康手帳」をすぐ持ち出せるよう準備しておきましょう。

帰宅困難者について

地震が起きた場合、全ての現場に救急車や消防車がすぐ駆け付けることは困難です。阪神・淡路大震災では、倒壊

者約8割が、家屋などの倒壊による圧死でした。家族や従業員などの命を守るためには、住宅や事業所の耐震補強を行い、地震に強い建築物にしておくことが何より大切です。特に、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。

地震 その時 10のポイント

- 〇グラツキきたら身の安全
- 〇落ちついて 火の元確認 初期消火
- 〇あわてた行動 けがのもと
- 〇窓や戸を開け 出口を確保
- 〇落下物 あわてて外に飛び出さない
- 〇門や扉には 近寄らない
- 〇正しい情報 確かな行動
- 〇確かめ合おう わが家の安全 隣の安否
- 〇協力し合って救出・救護
- 〇避難の前に安全確認 電気・ガス

住宅や事業所の 耐震補強

阪神・淡路大震災では、死者の約8割が、家屋などの倒壊による圧死でした。家族や従業員などの命を守るためには、住宅や事業所の耐震補強を行い、地震に強い建築物にしておくことが何より大切です。特に、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。

感震ブレーカーを 設置しましょう！

電気による出火を防ぐためには、避難時にブレーカーを遮断することなどが効果的ですが、大地震発生時にとっさにそのような行動がとれるとは限りません。感震ブレーカーは設定値以上の震度の地震発生時に自動的に電気の供給を遮断するものであり、各家庭に設置することで出火を防止し、他の住宅等への延焼を防ぐことで、被害を大きく軽減することができます（図2参照）。

災害発生時の 安否確認

地震発生時は、電話やメールなどがつながりにくくなります。日頃から、家族などの

地震で ガスが止まったら ガスメーターの 復帰方法

地震でガスが止まったら、ガスメーターの復帰方法を話合ってください。

L P ガスの場合（一例）

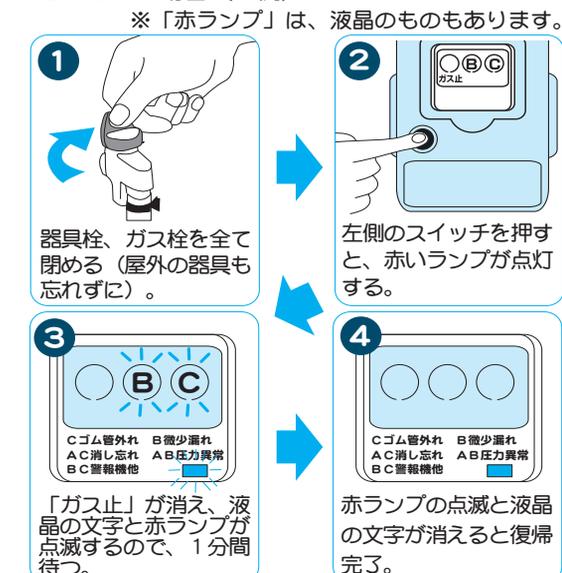


表1 Jリーグ ディヴィジョン2
稲城市民シートチケット販売対象試合(味の素スタジアム)日程

Table with 5 columns: 節 (Round), 日程 (Date), 開始時間 (Start Time), 対戦相手 (Opponent), チケット販売開始日 (Ticket Sale Start Date). Rows include rounds 30, 36, 38, 39, and 41.

~わがまち稲城の東京ヴェルディ~
稲城市民シート
チケット販売!

表2 稲城市民シート販売協力店一覧

Table with 5 columns: 販売協力店 (Sales Partner), 地区 (Area), 販売日 (Sales Day), 販売時間 (Sales Time), 電話番号 (Phone Number). Lists various local businesses like 清水屋酒店 and 有限会社タカハシスポーツ.

市民の皆さんに東京ヴェルディを応援していただくため、通常よりもお得な特別価格で観戦できる「稲城市民シート」を販売しています。

無料ご招待!!
東京ヴェルディ
稲城市・日野市・多摩市・立川市合同
サンクスマッチ

4市地域PRブース
味の素スタジアムのコンコースでは、4市のお土産品などの販売が行われます。

▼販売席数 1試合260席(先着順)
※試合によってチケットの販売開始日が異なりますので、ご注意ください。

小学生以下と65歳以上の方の料金が無料
敬老湯

参加女性募集
農業後継者とふれあい交流会

シャッター
▲平成26年度全国高校総合体育大会
7月27日~28日(千葉県)

利用者募集!
農家開設型
市民農園・ファミリー農園

Table with 2 columns: ①農家開設型市民農園, ②ファミリー農園. Columns include 内容 (Content), 対象 (Target), 農園・募集区画 (Farm/Collection Area), 利用期間 (Usage Period), 利用料 (Usage Fee), 申込方法 (Application Method), 申込期限 (Application Deadline), 注意事項 (Notes).

第13回 Iのまち いなぎ市民祭

9月1日(月)から
チケット販売開始!
市民祭コンサート
M's Japan Orchestra
(みちのく邦楽
オーケストラ)

▽出演 M's Japan Orchestra (みちのく邦楽オーケストラ)

▽1500円(全席自由、前売り・当日売りとも同額)

▽チケット販売場所 市役所1階総合案内窓口、平尾・若葉台出張所、各文化センター、城山体験学習館(中央図書館に併設)、総合体育館、地域振興プラザ(1階NPO法人市民活動サポートセンターいなぎ・3階ICS)

※売り切れの場合はご容赦ください。

フリーマーケット 出店者募集

▽出店責任者は20歳以上で、出店中必ず20歳以上の方を配置できる方

※飲食物・動植物の販売はできません。販売した場合には直ちに出品を取り消します。

▽10月25日(土)・26日(日) ※いずれか1日でも可

▽募集区画 各日60区画

▽区画規模 1・8m×1・8m

※応募者数が区画数を超えた場合には抽選。結果は後日応募者全員に通知します。

費用500円(1日1区画)

申込方法はがきの往信面裏に①出店希望日 ②住所 ③氏名 ④電話番号 ⑤販売品目を記入し、返信面表に応募者の住所、氏名を記入のうえご応募ください(裏には何も記入しないでください)。

※1通につき1日分の応募と

金曜サロンスペシャル 写真で見る 稲城の魅力

変わりに行く稲城の風景を写真に記録している「フォトクラブいなぎ」の皆さんが、これまでの作品をまとめました。普段見慣れた何気ない稲城の景色が、素敵な作品となって私たちを楽しませてくれます。

変わり行く稲城の風景を写真に記録している「フォトクラブいなぎ」の皆さんが、これまでの作品をまとめました。普段見慣れた何気ない稲城の景色が、素敵な作品となって私たちを楽しませてくれます。

四季折々の写真を見ながら、稲城の魅力や写真の楽しさについて話しましょう。

▽9月5日(金)
午後7時～9時
地域振興プラザ1階
講齋藤 茂氏(押立在住)
無料

▽NPO法人市民活動サポートセンターいなぎ ☎378・2112

ふらっとステーション・ドリーム副理事長

▽9月2日(火)から電話でお申し込みください。

▽9月10日(水)
先週稲城国際交流の会(藤田) ☎377・2147(ファクス共通)

「エコレシピ」募集!

エコ料理のアイデアや残った料理のリメイクレシピ

ごみ減量への意識を高め、より一層ごみ減量に努めていただくきっかけ作りの一助として、毎日の料理の中で捨てられてしまう野菜や果物の皮・芯などを有効活用したアイデア料理や、残った料理をリメイクするレシピを募集します。

エコレシピのアイデア例
梨の皮のきんぴら

材料(小鉢3人分)
○梨の皮:1個分
○人参:5分の1本
○ピーマン:2分の1個
○ゴマ油:適量
○みりん:小さじ1杯
○しょうゆ:小さじ1杯
○ゴマ:お好みで
○七味唐辛子:お好みで作ります

1 材料を千切りにする。
2 フライパンにゴマ油を熱し、人参、ピーマン、梨の皮の順に入れ、しんなりするまで炒める。
3 2にみりんとしょうゆを加え、水分がとぶまで炒める。
4 ゴマ、七味唐辛子をお好みでまぶして完成!
ポイント
○人参も皮ごと千切りにすると更にエコに。
○ちりめんじゃこと一緒に炒めても美味しくいただけます。

市内の 空間放射線量 測定結果

測定結果は国際放射線防護委員会(以下ICRP)勧告の指標値以下でした(注)。

測定場所	測定値(μSv/h)
	100cm/5cm
稲城第一小学校	0.047/0.049
稲城第二小学校	0.035/0.035
稲城第三小学校	0.044/0.042
稲城第四小学校	0.051/0.053
稲城第六小学校	0.057/0.056
稲城第七小学校	0.045/0.045
向陽台小学校	0.047/0.053
城山小学校	0.078/0.081
長峰小学校	0.036/0.037
若葉台小学校	0.029/0.026
平尾小学校	0.037/0.036
稲城第一中学校	0.046/0.042
稲城第二中学校	0.078/0.083
稲城第三中学校	0.044/0.048
稲城第四中学校	0.038/0.039
稲城第五中学校	0.031/0.030
稲城第六中学校	0.052/0.058
市立第二保育園	0.06/0.06
市立第三保育園	0.04/0.04
市立第四保育園	0.06/0.07
市立第五保育園	0.05/0.04
市立第六保育園	0.05/0.05
ひらお保育園	0.04/0.04
松葉保育園	0.05/0.05
向陽台保育園	0.05/0.05
城山保育園	0.05/0.05
もみの木保育園長峰	0.06/0.06
若葉台バオバブ保育園	0.05/0.05
もみの木保育園若葉台	0.06/0.05
中島ゆうし保育園	0.05/0.05
フェリーチェ稲城長沼園	0.07/0.07
青葉幼稚園	0.04/0.04
コマクサ幼稚園	0.05/0.05
駒沢女子短期大学付属こまざわ幼稚園	0.06/0.06
はなぶさ幼稚園	0.04/0.05
平尾わかば幼稚園	0.04/0.05
矢の口幼稚園	0.04/0.05
梨花幼稚園	0.05/0.05

※測定機器により桁数が異なります。

▽測定地点 校庭または園庭

▽測定機器 堀場製作所製P A11000(小中学校)、日立アロカメディカル社製TCSI172B(保育園・幼稚園)

▽測定方法 60秒ごと5回の繰り返し測定による平均(P A11000)、30秒ごと5回の繰り返し測定による平均(TCSI172B)

▽測定日 平成26年8月1日～13日

(注)ICRP勧告による一般の人が受ける平常時の放射線量の指標は年間1mSv以下(自然放射線量等を除く)です。

今回の測定結果を基にして年間換算値を推計したところ、年間0.44mSv以下(自然放射線量等を含む)となりました。

※測定の結果は市ホームページ等でも公表します。

▽環境課環境保全係

ごみの量(7月)

家庭ごみ 前年同月比で約1.4%の減量

区分	市内収集量(t)	1人1日当たり(g)
燃えるごみ	1,223 (△12)	457 (△6)
燃えないごみ	95 (△2)	35 (△1)
合計	1,318 (△14)	492 (△7)

※()内は前年同月比です。

自分たちのまちは
自分たちの手で
きれいに!

平尾地区で
キャンペーン

稲城市まちをきれいにする市民協議会と平尾地区の自治会とで「稲城市まちをきれいにする市民条例」啓発のための清掃活動を行います。

▽集合場所 平尾近隣公園
※小雨決行
※平尾分譲住宅自治会は、別会場で清掃活動を行います。

▽駐車場はありません。
※ごみ袋、軍手は市で用意します。

▽環境課環境保全係

自分たちのまちは
自分たちの手で
きれいに!

9月21日(日)
午前9時15分～11時頃(集合時間11時前)

▽集合場所 平尾近隣公園
※小雨決行
※平尾分譲住宅自治会は、別会場で清掃活動を行います。

▽駐車場はありません。
※ごみ袋、軍手は市で用意します。

▽環境課環境保全係

自分たちのまちは
自分たちの手で
きれいに!

9月30日(火)
午前9時15分～11時頃(集合時間11時前)

▽集合場所 平尾近隣公園
※小雨決行
※平尾分譲住宅自治会は、別会場で清掃活動を行います。

▽駐車場はありません。
※ごみ袋、軍手は市で用意します。

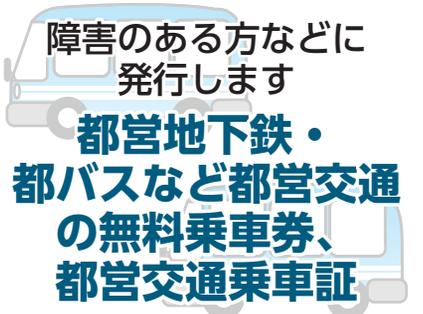
▽環境課環境保全係

家庭剪定枝リサイクル情報

▽9月及び10月上旬の作業日・地区 9月9日(火)・長峰、16日(火)・押立、30日(火)・向陽台、10月7日(火)・矢野口、14日(火)・坂浜

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、必ず葉を取り除いてからお持ち込みください(葉付きの剪定枝を取り除いた葉は、燃えるごみの日にいせば2袋(束)まで無料収集します)。

先週環境課ごみ・リサイクル係



障害のある方などに発行します
都営地下鉄・都バスなど都営交通の無料乗車券、都営交通乗車証

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。

①A券(通用期間3年) ②身体障害者手帳、愛の手帳、戦傷病者健康手帳、被爆者健康手帳(一定の障害のある方に限る)のうち、いずれかの手帳の交付を受けた方

②B券(通用期間1年) ③生活保護受給世帯員、児童扶養手当受給世帯員、被救護者

手当受給世帯員、被救護者
 ①手帳など(左表のとおり)、乗車券の旧券(更新の方のみ)を持参し申請してください。
都営交通乗車証
 (通用期間2年)
 精神障害のある方には、都営交通乗車証を発行します。

都営交通無料乗車券申請に必要な手帳など

対象	手帳などの種類
身体障害者手帳の交付を受けた方	身体障害者手帳
愛の手帳の交付を受けた方	愛の手帳(東京都療育手帳)
戦傷病者手帳の交付を受けた方	戦傷病者手帳
被爆者健康手帳の交付を受けた方	被爆者健康手帳、厚生労働大臣の認定書、健康管理手当証書
生活保護受給世帯員	保護開始決定通知書、保護証明書
児童扶養手当受給世帯員	児童扶養手当決定通知書、児童扶養手当証書
被救護者	当該施設の長が発行する証明書

①精神保健福祉手帳、乗車証の旧券(更新の方のみ)を持参し、次の窓口で申請してください。
 ○磁気券・PASMO発行 都営地下鉄定期券発売所の窓口
 ○紙券発行 障害福祉課障害福祉係

◆共通事項
 ①障害福祉課障害福祉係

いなぎ高次脳機能障害者のご家族の集い

参加してみませんか?
 突然の病気や事故等による脳の損傷のため高次脳機能障害を負った方々やご家族が集い、日頃感じていることなどを情報交換する場です。気軽にご参加ください。
 ①市内で高次脳機能障害をお

持ちの方とご家族
 ①9月10日(水) 午後3時~5時
 ②9月17日(水) 午後3時~5時
 ③9月24日(水) 午後3時~5時
 ④9月31日(水) 午後3時~5時
 ⑤10月8日(水) 午後3時~5時
 ⑥10月15日(水) 午後3時~5時
 ⑦10月22日(水) 午後3時~5時
 ⑧10月29日(水) 午後3時~5時
 ⑨11月5日(水) 午後3時~5時
 ⑩11月12日(水) 午後3時~5時
 ⑪11月19日(水) 午後3時~5時
 ⑫11月26日(水) 午後3時~5時
 ⑬12月3日(水) 午後3時~5時
 ⑭12月10日(水) 午後3時~5時
 ⑮12月17日(水) 午後3時~5時
 ⑯12月24日(水) 午後3時~5時
 ⑰12月31日(水) 午後3時~5時

精神障害のある方のご家族を 対象とした 家族学習会

病気のこともっと知りたい、当事者との接し方を学びたい、他の家族はどんな風に暮らしているのか知りたいなど、様々な思いを抱えている方々、ぜひご参加ください。テキストを使用し、話し合いを通して統合失調症について理解し、ご家族が元気になるための方法を一緒に学びましょう。
 ①統合失調症などの精神疾患の方を家族に持つ方で、5回通して参加可能な方
 ②10月6日(月)、20日(月)、11月5日(水)、26日(水)、12月8日(月)
 ※連続5回講座
 ③午後1時30分~4時30分
 ④福祉センター1階会議室
 ⑤10人程度
 ⑥822円(テキスト代)
 ⑦電話または参加申込書を郵送してお申し込みください。
 ⑧稲城市精神障害者家族会稲穂会・NPO法人地域精神保健福祉機構(コンボ)
 ⑨後援 稲城市社会福祉協議会・NPO法人市民活動サポートセンターいなぎ
 ⑩協力 稲城市障害福祉課

下水道の受益者負担金納期限(第2期)
9月30日(火)
 ①下水道課業務係

参加者募集
認知症予防講演会と脳の機能テスト
 認知症は生活習慣にひと工夫することで予防し、進行を抑えることができます。
 ①認知症予防のヒントについて講演会を開催します。講演会終了後には希望者を対象とした「脳の機能に関する簡単なテスト」を行います。認知症に対する理解を深め、積極的に予防に取り組みましょう。
 ②10月3日(金)・午後1時30分~3時30分
 ③10月10日(金)・午後1時30分~3時30分
 ④テスト結果説明会 ⑤10月17日(金)・午後1時30分~3時30分
 ⑥地域振興プラザ4階大会議室
 ⑦10人程度
 ⑧822円(テキスト代)
 ⑨電話または参加申込書を郵送してお申し込みください。
 ⑩稲城市精神障害者家族会稲穂会・NPO法人地域精神保健福祉機構(コンボ)
 ⑪後援 稲城市社会福祉協議会・NPO法人市民活動サポートセンターいなぎ
 ⑫協力 稲城市障害福祉課

男女平等推進セミナー
働きたいママ 集まれ!
主婦の再就職 応援講座
 結婚や出産などを機に退職した女性の、再就職を応援する講座を開催します。
 ①仕事はしたいけれど、今の自分に何が出来るのか、プランクもあつて自信がない、就職できるか不安という方向けです。
 ②また、仕事と家庭を楽し

く両立するポイント、すぐに役立つ応募書類の書き方も学べます。
 ①年齢は問いません。気軽に申し込みください。
 ②10月8日(水) 午前10時~正午
 ③地域振興プラザ4階会議室
 ④30人(申込先着順)
 ⑤講師 晶美氏(株式会社ハナマルキャリア総合研究所代表)
 ⑥無料
 ⑦9月2日(火)から、電話・ファクス・メールのいずれかでお申し込みください。ファクス・メールで申し込む場合は、
 inagi.lg.jp

は、住所・電話番号・氏名・年代をご記入ください。また、受け付けした旨を返信しますので、3日以内(開庁日)に返信がない場合は、ご連絡ください。
 ※6カ月以上の未就学児の一時保育を行います。希望する方は、9月19日(金)までにお申し込みください。
 ①お子さんの名前・生年月日・一時保育経験の有無をお知らせください(申込先着順)。
 ②先回り市民協働課男女平等係 ③5677、shiminkyoudou@city.inagi.lg.jp

発達に特性のある方への支援
思春期・青年期の発達に特性のある方への支援
 発達に特性のある方が、小学校高学年からの思春期に特有の問題について、どのように支援していくか、品川区の思春期サポート事業の実践を基にお話しします。
 ①市内在住・在勤の方
 ②10月5日(日) 午後1時~3時(受付 午後0時30分)
 ③地域振興プラザ4階会議室
 ④講師 久美子氏(NPO法人パルレ理事長)
 ⑤無料
 ⑥電話・メール・ファクスのいずれかで申し込みください。メール・ファクスの場合は氏名・お住まいの市町村・連絡先を明記してください。
 ⑦稲城市発達支援センター

在宅幼児教育費の一部補助します
 平成26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)。
 ①次の全てに該当する方
 ②稲城市に住民登録のある保護者
 ③幼稚園または保育園に通園していない平成26年4月1日現在満4・5歳児(平成20年4月2日~22年4月1日生まれ)の保護者
 ④幼児と同居し、その生計を維持している保護者

ひとり親家庭などを対象に支給する児童扶養手当(平成26年4月分~7月分)を8月中旬に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。
 ①振込口座を変更した場合や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。
 ②子育て支援課手当助成係

実施します 就学時健康診断

平成27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。この健康診断は、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・指導を行うものです。
 ①通知書は、10月中旬までに順次送付します。また、指定日に都合のつかない方は、指定日以外の学校でも受診できますので、変更を希望する方は、通知書及び日程表を確認のうえ、10月16日(木)以降に必ず学務課学務係までご連絡

就学時健康診断日程

実施会場(所在地)	期日	開始時間(受付時間)
稲城第一小学校(東長沼)	10月24日(金)	午後1時45分(午後1時30分~2時)
稲城第二小学校(坂浜)	11月4日(火)	午後2時(午後1時45分~2時15分)
稲城第三小学校(大丸)	10月28日(火)	午後1時45分(午後1時30分~2時)
稲城第四小学校(押立)	11月11日(火)	午後1時45分(午後1時30分~2時)
稲城第六小学校(大丸)	10月21日(火)	午後2時(午後1時45分~2時15分)
稲城第七小学校(矢野口)	10月31日(金)	午後1時45分(午後1時30分~2時)
向陽台小学校(向陽台)	11月7日(金)	午後1時45分(午後1時40分~2時10分)
城山小学校(向陽台)	10月22日(水)	午後2時(午後1時45分~2時15分)
長峰小学校(長峰)	10月29日(水)	午後1時45分(午後1時30分~2時)
若葉台小学校(若葉台)	11月13日(木)	午後1時45分(午後1時30分~2時)
平尾小学校(平尾)	10月30日(木)	午後1時40分(午後1時30分~2時)

※健診日は11月13日(木)が最終日です。
 ①平成27年4月に小学校入学予定のお子さん
 ②日時 右表のとおり
 ③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、必ず学務課学務係までご連絡ください。
 ④学務課学務係

稲城市発達支援センター
 ①電話 042-378-2111
 ②ファクス 042-378-2112
 ③メール inagi@inagi-ma.sayume.com

国民健康保険のお知らせ

国民健康保険の保険料

(市役所1階5番窓口)

出産育児一時金

市の国民健康保険に加入している方が出産した時は、出産育児一時金として出産費一人につき42万円が支給されます。

医療機関直接支払制度を利用する場合は、出産育児一時金は国民健康保険から医療機関へ直接支払われますが、出産費用が42万円未満であった場合は、差額が支給されますので申請してください。

また、医療機関直接支払制度を利用しない場合にも、申請が必要となります。

▽支給条件 妊娠12週(85日)以降の出産
▽申請に必要なもの 保険証、印鑑、出産育児一時金直接支払制度の利用に関する確認書、出産費用の領収書または請求書

高齢者被害 特別相談

高齢者の消費者被害の未然・拡大防止を目的として、高齢者被害特別相談を電話・来所にて実施します。

☎契約当事者が60歳以上の相談
☎9月10日(水)～12日(金)の3日間
☎午前10時～正午、午後1時～3時

葬祭費について

市の国民健康保険に加入している方が亡くなった場合、葬祭を行った方に5万円が支給されます。

※社会保険に被保険者本人として1年以上加入していた方が、その保険をやめてから6カ月以内に出産した場合は、加入していた保険から支給されます。

特定健康診査

期限が近づいています！
まだ受診していない方は、早めに受診しましょう！

☎40歳～64歳の方 9月30日まで
☎65歳～74歳の方または11月以降に75歳となる方 10月31日まで
※年齢は平成27年3月31日時点

官公署 だより

東京都から都税のお知らせ
9月から、eLTAAXがより使いやすくなります

eLTAAXシステムの更改に伴い、9月16日(火)から利用時間が拡大され、eLTAAX対応ソフト「PCdesk」の機能向上や、利用届出(新規)提出後の即時申告が可能になる等、eLTAAXがより使いやすくなります。

葬祭費について

市の国民健康保険に加入している方が亡くなった場合、葬祭を行った方に5万円が支給されます。

▽申請に必要なもの 葬儀を行ったことが分かるもの(会葬状または喪主の名前入りの領収証)・保険証・印鑑・振り込み先が分かるもの(通帳など)
※葬祭を行った日の翌日から2年を過ぎると支給されませんので、ご注意ください。

社会福祉協議会から



介護支援ボランティア 事業説明会

これから介護支援ボランティアとして活動を始めてみたい方を対象に、事業説明会を開催します。登録希望者以外でも、事業内容を

知りたい方や既に活動を始めている方も、この機会に気軽にご参加ください。
☎65歳以上の方、事業内容を知りたい方
☎9月8日(月)午後1時30分～2時30分、9月11日(木)午前10時～11時
☎福祉センター2階
※直接会場にお越しください。
☎社会福祉協議会ボランティアセンター ☎378・3800

全国一斉「高齢者・障害者の人権あんしん相談」強化週間

高齢者や障害者に対する虐待などの事案は、依然として数多く発生していることから、高齢者や障害者をめぐる様々な人権問題の解決を図る取り組みを強化するため、人権あんしん相談を実施します。

☎9月8日(月)～14日(日) 午前8時30分～午後7時
(土・日曜日は午前10時～午後5時)
※この期間は、平日の時間を延長するとともに、土・日曜日も開設します。

☎開設場所 東京法務局人権擁護部、東京法務局八王子支局・府中支局・西多摩支局
※各支局の開設時間は平日午前8時30分～午後5時15分
▽「あんしん相談」電話番号(常設相談電話回線・全国統一番号) ☎0570・003・110
▽電話相談担当者 人権擁護委員及び東京法務局職員
☎東京法務局人権擁護部 ☎03・5213・1234

軽自動車税、法人市民税の税額が変わります(平成26年度税制改正)

を資本金1億円以上の法人で14・7%から12・1%に、1億円未満の法人等で12・3%から9・7%に引き下げます(平成26年10月1日以降に開始する事業年度から適用)。

軽自動車税

平成27年度以降、一部の車両を除き、軽自動車税の税額が左表のとおり変更されます。

種別	従来税額		経年重課税額 ※4
	※1	※2、※3	
3輪のもの	3,100	3,900	4,600
4輪以上のもの 乗用のもの 営業用	5,500	6,900	8,200
4輪以上のもの 乗用のもの 自家用	7,200	10,800	12,900
4輪以上のもの 貨物用のもの 営業用	3,000	3,800	4,500
4輪以上のもの 貨物用のもの 自家用	4,000	5,000	6,000

※1 平成27年3月31日以前に最初の車両番号の指定を受けた車両については、従来税額が適用されます。
※2 平成27年4月1日に最初の車両番号の指定を受けた車両については、平成27年度分から新しい税額が適用されます。
※3 平成27年4月2日以降に最初の車両番号の指定を受けた車両については、平成28年度分から新しい税額が適用されます。
※4 上記※1～3の全ての車両について、最初の車両番号の指定を受けた月から14年目の年度分から経年重課税額が適用されます。

が左表のとおり変更されます。
法人市民税 法人市民税法人税割の税率に創設された地方法人税(国税)として課税されます。

種別	従来税額	新しい税額	
原動機付自転車	50cc以下	1,000	2,000
	50cc超、90cc以下	1,200	2,000
	90cc超、125cc以下	1,600	2,400
	ミニカー	2,500	3,700
軽自動車	2輪のもの	2,400	3,600
2輪の小型自動車		4,000	6,000
小型特殊自動車	農耕作業用のもの	1,600	2,400
	その他のもの	4,700	5,900
専ら雪上を走行するもの	2,400	3,600	

※表2の車両は登録の時期にかかわらず、平成27年度以降新しい税額が適用されます。

みんなのコーナー

日野青色申告会主催
個人事業主向け
年金・労務セミナー
個人事業主が最低限押さえたい年金や労務の知識についてご紹介します。

☎9月29日(月) 第1部 個人事業主を守るための年金の知識
第2部 個人事業主が最低限押さえたい年金や労務の知識
☎日野青色申告会 ☎042・584・1188 (平日午前9時～午後5時)

国民年金・死亡一時金のご案内

国民年金の被保険者期間中に不慮の事故などにより亡くなった場合、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)の子のある配偶者もしくはその子に、遺族基礎年金が支給されます。遺族基礎年金が支給されない場合は次のような給付があります。

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場合、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、寡婦年金・死亡一時金は、いずれも併給することはできません。

☎日本年金機構府中年金事務所 ☎042・361・1011



10月から始まる
コース型教室の参加募集

コース型教室 (平成26年10月~12月)

Table with 6 columns: No., 教室名, 対象, 開催日, 時間, 参加費. Lists various courses like '月曜の朝ヨガ', 'ヒーリングヨガ', 'ダンス体操' etc.

※No.13は、お子さん1人に対して保護者1人となります。妊娠されている方、もしくはその可能性がある方は参加できません。参加されるお子さんの兄弟・姉妹は同伴できません。

対面型教室左表のとおり
場オ一エンス健康プラザ内スタ
タジオまたはプール
定各20人
※No.13は親子2人13組
申往復はがき裏面に、希望教室名・氏名・年齢・性別・住所・電話番号を記入のうえ、お申し込みください。

市立病院からの
お知らせ

① 駅前の保健室
予約不要です。どなたでも気軽に立ち寄りください。
② 東京都看護職復職支援研修
都では、現場復帰を希望される方の再就業を支援するため、病院での研修及び就職の相談を行います。

③ マタニティケア
出産に関する情報交換や、妊娠中の健康づくりをしながら楽しく過ごしませんか。
④ 健康バンク
市立病院で毎月第3水曜日を実施している「健康バンクイ！いなぎ講座」の9月のテーマは「加齢と目の病気」です。

市立病院健診センターでは、ピンクリボン活動の一環で、10月19日(日)に乳がん検診を実施します。平日に受診することが難しい方は、この機会にぜひ受診してください。

② 東京都看護職復職支援研修
都では、現場復帰を希望される方の再就業を支援するため、病院での研修及び就職の相談を行います。

市立病院健診センター
乳がん検診を
実施します！

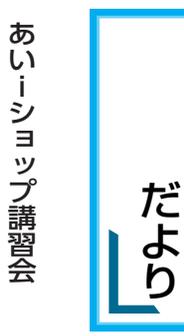
◆ 共通事項
無料
※詳しくは「稲城市立病院」ホームページをご覧ください。
市立病院看護部長室 ☎377-0931

入会説明会
市内在住の60歳以上で働く意欲のある方



市立病院健診科健診係
☎ 377・0931

あーいショップ講習会
ヨーヨーキルトの付いたミニ巾着袋作り！



商工会
だより

健康バンクイ！
いなぎ講座
市立病院で毎月第3水曜日
に実施している「健康バンクイ！いなぎ講座」の9月のテーマは「加齢と目の病気」です。

受講者募集
布ぞり教室
9月18日(木)
午前10時~午後3時
地域振興プラザ

Table with 3 columns: 対象, 費用, 申込方法. Details for breast cancer screening (マンモグラフィ・視触診).

愛しておしゃれな巾着袋が作れます。
9月18日(木)
午後2時~5時
増岡久美子パッチワークグループ
ソーイングセット(ハサミ、白糸、針)
500円(材料費込)
9月15日(月・祝)までに電話でお申し込みください。
場先問あーいショップ(大丸118の5、川崎街道東長沼交差点南) ☎377・6546



▲底が丸くヨーヨーキルトの付いたミニ巾着袋(サイズ13cm×14cm)

「無料アプリをインストールしたら、こちらの電話番号など伝えていないのに、電話がかかってきて料金請求された」という事例がありました。これは不正なアプリによって、個人情報抜き取られたものです。従来は無料サイトを利用して、こちらが入力したり、電話をかけたなりしなければ電話番号を知られることはありませんでした。
アプリはいろいろなアプリを組み合わせて作られます。例えば無料のゲームアプリの中に電話番号を送信する機能を入れておけば、そのアプリをインストールすると端末機器の電話番号が抜き取られます。
端末機器の中には名前、メールアドレス、住所録、クレジットカード番号などが抜き取られます。
便利な機器であるスマートフォンはパソコンと同じです。パソコンと同じように安全対策が必要です。
消費者相談室
☎378・3738
月~金曜日、
午前10時~正午、
午後1時~3時

多くの重要な情報が入っています。一度流れ出した情報は取り返すことはできません。住所録が抜き取られれば自分の情報だけでなく、そこに載っている人の情報も流出してしまいます。それらの情報はコピーされ、どこまでも広がっていきま。このようなことにならないよう次の点に留意してください。
① フィルタリングの利用
② ウィルス、スパイウェアのチェック
③ 信頼できるところからのアプリの購入
また子どもに端末機器を持たせる場合は前述のような危険性も伝えて使い方に注意して利用するようにしてください。



Health みんなの健康

▽申込先・問い合わせ 稲城市保健センター
〒206-0804 稲城市百村112の1 ☎378-3421

※市では各検診の結果データ(個人情報)を保管・集計し、今後の健康づくりに役立てる予定ですが、なお、個人情報については稲城市個人情報保護条例に基づき保護されます。

低出生体重児の1歳児健康診査

低体重で出生されたお子さんの1歳の健康診査を実施します。

対平成25年8月1日〜平成25年9月30日に2500g未満で出生されたお子さん

※現在定期的に医療機関で診察または健康診査を受けているお子さんを除く。

日9月10日(水)

時午後1時30分〜
場保健センター
申9月9日(火)までに電話でお申し込みください。

2歳6カ月児 歯科健康診査

対平成24年2月生まれのお子さん
日9月19日(金)
時午前9時20分〜10時30分
場保健センター

※現在定期的に医療機関で診察または健康診査、個別相談(食事や歯みがきの事など)を受けているお子さんを除く。

- 2歳6カ月児 歯科健康診査希望
1. 9月19日(金)
 2. 幼児氏名 (フリガナ)
 3. 保護者氏名
 4. 幼児生年月日
 5. 住所
 6. 電話番号

▲申込記入例

持母子健康手帳、歯ブラシ、コップ、ハンドタオル
申申込記入例を参照のうえ、はがき、封書、窓口持参のいずれかでお申し込みください。
限9月12日(金)必着

母親学級 (マタニティコース) 両親学級 (パパママコース)

妊娠中から出産後の生活について、子育てのイメージをふくらませてみませんか。
対市内在住の初産婦とそのパートナーの方

1 トナーの方
日 母親学級 平成27年1月を
除く毎月2日間コース
両親学級 12月・平成27年2
月を除く毎月土曜日
場 保健センター

定各20組(申込先着順)
因 母子健康手帳交付時にお渡ししている「母と子の保健バッグ」内のパンフレット、または市ホームページをご覧ください。
た だくか、電話でお問い合わせください。

持 母子健康手帳、筆記用具等
申 前日までに電話でお申し込みください。

参加者募集 講演会
緊急時に備えましょう!
災害時の食の備え
緊急時の食の備えにはどの



緊急時の食の備えにはどの
限9月30日(火)
主 健康な食事づくり推進員

ようなものがどのくらい必要か、災害時においしく食べる方法など、災害食について学んでみませんか。
日 10月2日(木)
時 午後1時30分〜3時30分
場 地域振興プラザ

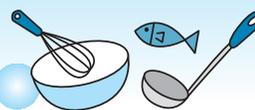
定 50人(申込先着順)
因 災害食の考え方・選び方
調別府 茂氏(日本災害食学会副会長)

費 無料
申 保健センターに電話でお申し込みください。

場 中央公民館実習室
定 12人(申込先着順)
時 午前10時30分〜午後1時30分
日 9月18日(木)

参加者募集 調理講習会

健康家族の丈夫で折れない骨作り



「こころの体温計」でストレス度チェック!



「こころの体温計」は、携帯電話やパソコンから、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るサービスです。市ホームページからアクセスできます(携帯電話からは下のQRコード)。最近眠れない、イライラすることが多い、今まで楽しめていたことが楽しめないなど、こころの疲れを感じていませんか。自分自身や大切な家族の心の健康を、「こころの体温計」でチェックしましょう。
※利用料は無料です(通信料は自己負担となります)。
※氏名・年齢・性別・住所など個人情報は一切不要です。



保健所をより

平成26年度

グッドバランスメニュー キャンペーン

健康に配慮したバランスの良い食事を提供するお店を増やすことを目指して、「グッドバランスメニューキャンペーン」を実施しています。
限9月12日(金)
主 健康な食事づくり推進員

医療・相談あない 9月1日~15日

【休日急病診療所・休日薬局】 診療時間=午前9時~午後5時			
日程	医療機関	薬局	地区
7日(日)	谷平医院 ☎377-6433	マスキ薬局 ☎377-6025	矢野口
14日(日)	稲城診療所 ☎377-6128	南多摩調剤薬局 ☎379-4382	大丸
15日(月・祝)	やのくち小児科・アレルギー科 ☎370-7707	稲城薬局 ☎370-2182 矢野口薬局駅前通り店 ☎377-9393	矢野口

【乳幼児健康診査等】 実施会場=保健センター	
事業名	実施日
3カ月~4カ月児健康診査(平成26年5生まれ)	9日(火)
1歳児歯科健康診査(平成25年8月生まれ)	4日(木)
3歳児健康診査(平成23年8月生まれ)	4日(木)

【各種相談】 ※予約制。詳しくはお問い合わせください。			
相談の種類	相談日	時間	予約・問い合わせ
交通事故相談(予約随時)	9日(火)	午前9時~11時30分	市民協働課 ☎378-2286 (予約受付時間=午前8時30分~正午、午後1時~5時)
法律相談(前日予約)	2日(火)	午前9時~正午	
	4日(木)		
	11日(木)		
	14日(日)(※1)		
不動産相談(前日予約)	10日(水)	午後1時30分~4時30分	
	11日(木)		
不動産の相続、贈与等の登記相談(前日予約)	3日(水)(予約終了)		
住宅リフォーム相談(※2)	5日(金)		
人権・身の上相談(前日までに予約)	9日(火)		
行政相談(前日までに予約)	9日(火)		
女性の悩み相談(前日までに予約)	3日(水)	午前10時~午後4時	
消費者相談(来室のほか電話でも相談可)	平日毎日	午前10時~正午、午後1時~3時	消費者相談室 ☎378-3738
年金相談	平日毎日	午前9時~正午、午後1時~4時	保険年金課年金係(予約不要)
年金相談[平尾出張所]	10日(水)		
健康相談(前日までに予約)	2日(火)	午前9時30分~11時	保健センター ☎378-3421
栄養相談(前日までに予約)	9日(火)	午前9時10分~正午	
母子健康相談(前日までに予約)	5日(金)	午前9時~11時	
心配ごと相談	3日(水)	午前10時~正午	福祉センター ☎378-3366
ひとり親家庭カウンセリング相談(予約随時)	13日(土)	午後1時~4時	

※1 9月14日(日)の法律相談は、9月12日(金)に予約を受け付けます。
※2 次回9月17日(水)の住宅リフォーム相談は、9月10日(水)まで予約を受け付けます。

【休日開庁】 開庁時間=午前8時30分~正午・午後1時~5時	
実施日	開庁窓口
14日(日)	市民課、保険年金課(国民健康保険係のみ)、課税課、収納課

気づいてください! 体と心の限界サイン

(九都県市統一標語)

9月は東京都の自殺対策強化月間です 自殺防止! 東京キャンペーン

【特別相談】

- 多重債務110番
日9月1日(月)・2日(火)
時 午前9時~午後5時
☎03-3235-1155 (東京都消費生活総合センター)
- 54時間特別相談
日 9月6日(土)午前0時~8日(月)午前6時
☎0120-58-9090 (東京自殺防止センター)
- 自死遺族のための電話相談
日 9月6日(土)~8日(月)
時 午前10時~午後10時
☎03-3261-4350 (全国自死遺族総合支援センター)
- 日 9月9日(火)~12日(金)
時 午前10時~午後10時
☎03-3796-5453 (グリーンケア・サポートプラザ)
- 東京都自殺相談ダイヤル
~こころといのちのほっとライン~
日 9月8日(月)~12日(金) ※5日間とも24時間
☎0570-087478
- 自殺予防いのちの電話
日 9月10日(水)午前8時~11日(木)午前8時 ※24時間
☎0120-738-556 (毎月10日、フリーダイヤル)

東京ヴェルディ 今月のホームゲーム 東京ヴェルディ1969フットボールクラブ(株)稲城市民シート係 ☎03-3512-1969
①9月6日(土)午後6時~VSカマタマーレ讃岐(市民シートで応援しよう!)
②9月20日(土)午後1時~VSカタレ富山 ※いづれも味の素スタジアム ※②は稲城市・日野市・多摩市・立川市合同サンクスマッチ!(詳細は本紙3面参照)