



**主な記事**

児童館特集	(2)
高齢者の見守り	(4)
オリジナル婚姻届特別受理証明書	(5)
オーエンス健康プラザ体育祭	(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](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**

	平成29年9月1日現在	(前月比)
人口	89,814人	(43人増)
男	45,269人	(23人増)
女	44,545人	(20人増)
世帯数	39,432世帯	(33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 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

毎月15日号2面に「市長コラム」を掲載しています。



市内にはトレーニングジムやプールのある施設から、バスケットボールやバドミントンなど楽しみながら体を動かせる施設まで様々なスポーツ施設があります。ご自身の好みに合わせて、体を動かしてみましょう。

☎秘書広報課広報広聴係

**8面では、活躍する市民アスリートを紹介**

## タイプ別におすすめする市内のスポーツ施設

ダイエットがしたい 健康が気になる



稲城中央公園のジョギングコースはどなたでも気軽に走れます。コース上には距離を示したサインが設置してあり、距離が分かりやすくなっています。



プール・ジム・スタジオでの運動ができます。インストラクターによる運動教室が充実しており、自分に合った教室を見つけられます。10月9日(月・祝)には体育の日イベントを実施します(6面参照)。

遊びながら楽しくスポーツがしたい



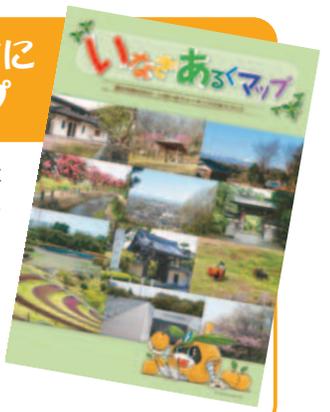
バスケットボールやスケートボードができます。スケートパークにはバンクなどのセクションがあり、BMXやインラインスケートも楽しめます。詳細は、市☎をご覧ください。



後期は9~11月の土曜日の夜間に市内小学校の体育館で室内スポーツができます。ボールやラケット等も整っており、道具がなくてもバドミントンや卓球等のスポーツを楽しめます。実施日等の詳細は生涯学習だより「ひろば」8月15日号または市☎をご覧ください。

## 激しい運動は苦手という方に いなぎあるくマップ

稲城のまちを歩いて楽しみながら体力づくりができるよう、市内のウォーキングコースを紹介しています。緩やかなコースから高低差のあるコースまで全8コースあります。体育課窓口、市☎で入手できます。



## オーエンス健康プラザの インストラクターが紹介 自宅で簡単フィットネス

### スクワット (8~12回×3セット)

太ももの前・裏側・お尻の筋肉が鍛えられます。これらの筋力向上により代謝が上がり、太りにくい体づくりができます。また、高齢者の方の転倒予防にもつながります。



①足を肩幅に開き、つま先を30度程度に開いて立つ。お尻を締め、お腹にも力を入れる。



②椅子に腰掛けるようにお尻を後ろに引きながら下げる。膝を曲げる角度は90度、きつい方は浅く行いましょう。

### ポイント

- つま先と膝は同じ方向に向ける。
- 正しい姿勢を意識し、背中まっすぐに保つ。
- 股関節から曲げ、膝がつま先より前にならないようにする。
- 上半身と膝から下(すね)が平行になるようにする。



# 児童館で きょうは、なにをする？

**乳幼児も小学生も  
いっぱい遊べる！**

児童館では、子どもたちの「やりたい！」を叶えるためのスペースや遊具、イベントを用意しています。

☎児童青少年課  
児童館・学童クラブ係

## 乳幼児 パパ・ママ、一緒に遊ぼう！

お子さんを連れ「今日はどこに出かけようか」と悩んでいませんか？児童館はパパ・ママ、子どものための施設です。主に平日の午前中は幼児向けの事業を行っています。体操教室やベビーヨガ、子育て中のパパ・ママの交流イベント等、親子で楽しめる行事がたくさんあります。子どもたちが喜ぶおもちゃも用意しています。自宅とは違った環境で、のびのびと過ごしましょう。



## 子どもたちの遊びを見守っています

各児童館には「児童厚生員」と呼ばれる先生がいます。皆さんのお話を聞いたり、遊びの手助けをし、施設の安全な利用を見守っています。放課後、学校や家とは違った経験ができる児童館で、思いっきり遊びましょう。

## 各児童館のイベント情報は市HPを見てね！

市内の児童館では、季節に合わせた様々なイベントを行っています。工作や探検、ドッジボール等、子どもたちに人気の遊びをご用意しています。詳細は市HP（携帯電話の方は下記QRコード）をご覧ください。

## 児童館は市内に5カ所

☎月～土曜日 ※休館日は日曜日、祝日、年末年始(12月28日～1月4日)です。  
☎午前9時～午後5時 ※正午～午後1時は休館時間です。☎下記参照  
※一度帰宅して、ランドセルを置いてから、遊びに来てください。



児童館紹介

## 小学生 雨の日でも、一人でも大丈夫！

室内で卓球やドッジボール、ボードゲーム等の様々な遊びが楽しめます。また、小学生以上を対象に、料理や工作教室、スポーツ大会等の楽しい行事を用意しています。児童館では、先生がお友だち同士の交流をサポートしますので、1人で来ても心配ありません。近くの児童館で地域の友達の輪を広げましょう。



### 第二児童館



矢野口1780  
☎379-9573

### 第三児童館



平尾1-20-5  
☎331-0230

### 第四児童館



東長沼271  
☎377-4406

### 城山児童館



向陽台6-7  
☎379-5411

### 本郷児童館



東長沼2115-2  
☎378-6500



▲5月から入居を開始したコーシャハイム平尾



▲介護・医療サービスが施設内で受けられる

## 市長コラム

No.70

### サービス付き 高齢者向け住宅

今年3月、平尾地区に新たなサービス付き高齢者向け住宅「コーシャハイム平尾」が誕生し、5月から入居を開始しています。

この住宅は一般にサ高住と呼ばれるもので「高齢者の居住の安定確保に関する法律」に規定する基準に該当し、都道府県知事への登録を受けた物件を指します。具体的には、施設がバリアフリー構造であったり、生活相談や安否確認などのサービスが施設内で受けられる高齢者向けの賃貸住宅を言い、市内では3件目の登録となります。

本物件は、平尾団地の汚水処理施設跡地の有効活用のため、東京都住宅供給公社が建設し、民間の運営会社が建物全体を借り受け、1階部分に入居する介護事業者・医療法人との連携で、サ高住として運営するものです。

6年前には本件はまだ構想段階でしたが、市の将来に必要な建物として誘致すべく、私の選挙公約の一つに掲げました。建設計画段階では多くの地域住民の関心を集め、賛否様々な意見がある中で、平成24年4月から足掛け5年、24回に及ぶ地元との協議が開催されました。東京都住宅供給公社、平尾地区各自治会、市職員がメンバーとなって話し合いを続け、最終的には「地域にできて良かった」と思えるような機能を盛り込むことができました。

現在、我が国は急速な高齢化が進展しています。団塊の世代が75歳以上となる2025年度を目前に、要介護状態になっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けられるよう、地域包括ケアシステムの構築が急務です。稲城市でも最重要課題の一つとして取り組んでいるところです。今回竣工したコーシャハイム平尾は、成熟した平尾地域における地域包括ケアの拠点となるべきものと考えます。ところで、従来のサ高住



▲誰でも利用できるレストラン



稲城市長  
高橋 勝浩

なお、レストランは入居者専用ではなく、地域の皆さんにも開放されているとのことですので、ご近所の方は一度覗いてみてはいかがでしょうか？



おむつ専用袋の配布

対象の方に1回の申請につき、1人3セット(30枚)を限度に随時配布しています。

- 対おむつを使用している方
○いづれかに該当する方
○4歳未満の乳幼児
○65歳以上の高齢者

○障害者手帳をお持ちの方
○窓口、電話(必要事項①住所②氏名(使用者名)③生年月日④支給枚数⑤支給対象)

※第二・第四文化センター、第三・第四保育園で受け取る場合は事前に環境課へ申請(配布希望場所・日時も記入)してください。



平成30年度に使用
小学校
「特別の教科 道徳」
教科書の採択結果

教育委員会では、平成30年度に使用する小学校「特別の教科 道徳」の教科書を、8月18日に次のとおり採択しました。採択した教科書は教育センター・中央図書館で閲覧できます。

▽書名 新しい道徳
▽発行者 東京書籍株式会社
▽指導課指導係

環境

環境課、平尾・若葉台出張所、子ども家庭支援センター(向陽台小学校敷地内)、保健センター
※休日開庁日は市役所1階市民課で配布
※社会福祉協議会の紙おむつ支給事業を受けている方は、おむつと一緒に配布されます。
環境課ごみ・リサイクル係



▲資源回収ステーション

悪天候(台風・強風)時は資源物回収を中止します

悪天候で、資源回収ステーションに設置したかがが飛散する恐れがあるときは、資源物回収を中止する場合があります。

悪天候時の回収の変更などは、市・稲城市メール配信サービス(カテゴリ稲城市からのお知らせ)等でお知らせします。

悪天候時に資源回収ステーションへかがが設置されていない場合は、次の回収日まで自宅での保管をお願いいたします。

ふたごの会

子ども同士で遊んだり、多胎児の子育て情報を交換しましょう。妊娠中の方も参加できます。

対市内在住で多胎出生の乳幼児とその保護者、多胎児を妊娠中の方とそのパートナー
日9月19日(火)、11月21日(火)、平成30年1月23日(火)、3月13日(火)
時午前10時～11時30分
場保健センター 378・3421

駒沢学園 離乳食ルーム

管理栄養士からの講話と離乳食の試食、グループワーク
先週駒沢学園健康栄養相談室(〒206・811稲城市坂浜28)
350・7167(平日午前10時～午後4時)、350・7175
5、eiyou-care@koma.jo.ac.jp

管理栄養士からの講話と離乳食の試食、グループワーク
先週駒沢学園健康栄養相談室(〒206・811稲城市坂浜28)
350・7167(平日午前10時～午後4時)、350・7175
5、eiyou-care@koma.jo.ac.jp

資源回収

回収を実施する場合でも、飛散等の可能性があるため、できる限り当日の朝に出してください。
悪天候時の回収の変更などは、市・稲城市メール配信サービス(カテゴリ稲城市からのお知らせ)等でお知らせします。

環境課ごみ・リサイクル係
ごみ組成分析調査見学会
適切なごみ減量策を行うた

ごみ減量地域説明会
ごみ減量やリサイクルについて、市職員による出張説明会を随時受け付けています。
ごみの分別や出し方、処理の流れ、ごみや減量のポイント等をお話しします。

対市内在住・在勤・在学の団体やグループ
説明時間 20分～1時間程度
申電話
希望日の2週間前
先週環境課ごみ・リサイクル係

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(水道施設有り、複数区画利用可)。
農園名・利用期間・利用料 下表参照
申はがき(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(区画数)⑤生年月日)
※1世帯で2通以上の申し込みはできません。
※申込者多数の場合は抽選とし、結果は9月末までに通知します。

自治会や管理組合、子供会などの地域の団体で、自主的に古新聞やアルミ缶などの資源物を集め、市へ登録した回収業者へ引き渡す活動団体を募集しています。現在、市内72団体が登録しています。(平成29年3月末現在)
集団回収には地域のコミュニケーションを深め、地域協働を推進できることや、回収量に応じた補助金が支払われることなど実施団体のメリットがあります。
自治会や管理組合、子供会など市内20世帯以上の団体
※補助額・対象品目については、お問い合わせください。
※補助金の交付には、事前の申請が必要です。
環境課ごみ・リサイクル係



▲ごみ減量地域説明会の様子

Table with 4 columns: 農園名, 募集区画, 利用期間, 利用料(年間利用料). Rows include 後田園, いなぎふれあい農園, 矢吉第二農園.

平成29年度下半期のごみ指定収集袋の配布(減免世帯向け)
10月2日(月)から、今年度下半期分(10月～平成30年3月)のごみ指定収集袋を配布します。対象の方は申請してください。
▽申請・配布場所 環境課、平尾・若葉台出張所
※出張所で申請する場合は、後日お渡しします。
環境課ごみ・リサイクル係

市ホームページ
平成29年度
バナー広告募集中
企業や商品のPRにご活用ください。詳細は市環境課秘書広報課課長広報係

Table with 5 columns: 減免対象世帯, 配布対象期間, 燃えるごみ用, 燃えないごみ用, 必要書類など、確認事項など. Rows include 生活保護受給世帯, 児童扶養手当受給世帯, etc.

※年度途中での申請の場合、原則申請を行った日の属する月から起算した月割りの枚数を配布します。
※審査終了後その場で指定収集袋を配布しますので、マイバックなどを持参してください。

平成28年度 行政改革 管理指標及び 行政改革関係事業 の実施状況
9月の 定時登録 選挙人名簿の 登録者数
9月1日現在登録資格のある方について、住民基本台帳に基づき、9月1日に定時登録を行いました。
▷選挙人名簿登録者数
○男性=36,473人
○女性=36,115人
○合計=72,588人
環境課ごみ・リサイクル係



シニア向け 介護予防体操教室 5か月コース

椅子に座ってできる柔軟体操やお口の運動、脳トレを行います。体力に自信のない方でも安心して参加できます。

65歳以上の要介護(支援または事業対象者)認定を受けていない方、各会場まで自力で通える方

日時場定 右下表参照 申持参、郵送(9月19日(火))

※利用登録用紙は高齢福祉課、ハーマニー松葉、福祉センター、各地域包括支援センター、市で入手可 先高齢福祉課、地域包括支援

介護予防体操教室開催一覧

Table with 4 columns: 会場, 期日(予定22回), 時間, 定員. Includes details for ①ハーマニー松葉 and ②福祉センター.

※申込者多数の場合は抽選。初めての方を優先します。

9月29日(金) 午後2時30分 福祉センター

20人程度(申込先着順) 特別養護老人ホームいなぎ苑相談員

申電話(9月19日(火)) 先週地域包括支援センターエ

レガントもむら 379・5500

自分らしくいきいきと元気に過ごすために

体を動かそう

椅子に座ってできる簡単な体操をします。運動が初めての方もチャレンジしやすい内容です。

9月27日(水) 午後1時30分~3時

9月27日(水) 午後1時30分~3時

9月27日(水) 午後1時30分~3時

9月27日(水) 午後1時30分~3時

9月27日(水) 午後1時30分~3時

9月27日(水) 午後1時30分~3時



9月21日(木)~30日(土)に秋の全国交通安全運動を行います。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がけましょう。

スローガン 「やさしさが 走るこの街の道路」 運動の重点 ○子供と高齢者の安全な通行の確保と高齢運転者の交通事故防止

○二輪車の交通事故防止 交通安全運動の各種行事(予定) 日時場定 下参照 多摩稲城交通少年団員募集



▲鶴川街道でのキャンペーン



▲多摩稲城交通少年団の演奏

Table with 4 columns: 内容, 期日, 時間, 会場. Includes 交通安全講習会 and 二輪車実技講習会.

※②は事前申込が必要です。多摩中央警察署にお問い合わせください。

まごころ奨学金 (給付型奨学金) 保護者が犯罪被害に遭い、経済的に不安定となった家庭の子どもで、学費等を必要とする高校・大学・大学院・短大・専修学校(専門課程)に在学または進学を予定している方に奨学金を給付しています。

稲城市赤十字奉仕団 上級救命講習 応急手当の基礎知識、成人・小児・乳児の心肺蘇生法とAEDの取扱方法、けがに対する手当等を学びます(初めて講習を受ける方も可)。

よみうりランド 敬老の日に高齢者をご招待 65歳以上の方、その同居家族の方 9月18日(月・祝) 遊園地入園無料(各種パス割引有り)

多摩地域の自転車観光を体験しよう サイクルツアーのモニター 電動アシスト付き自転車で、稲城市・調布市・武蔵野市・三鷹市・小金井市の観光スポットを巡ります(参加無料)。

改正されます。東京都最低賃金が、10月1日から時間額958円に改正されます。東京都内で働く全ての労働者に適用されます。



固定資産税  
家屋調査のお願い

平成29年中に新築・増改築した家屋の調査を行っています。家屋調査では、各部屋の間取り・使用材料・施工程度などを市職員が調査します。調査は事前に文書でご連絡し、日時を約束してから行います。

固定資産税額の軽減(減額)  
▽新築住宅(長期優良住宅を含む)の軽減  
新築住宅で一定の要件に該当する住宅は、新築後一定期間、固定資産税額が軽減されます。

▽住宅の改修工事の減額  
次の住宅改修を行った場合、家屋の固定資産税が減額されます。改修工事後、3カ月以内に申請してください。

○耐震改修(昭和57年1月1日以前に建築された住宅を対象)  
○バリアフリー改修(新築された日から10年以上を経過した住宅を対象)  
○省エネ改修(平成20年1月1日以前に建築された住宅を対象)

※改修内容によって、減額の対象面積や期間、申請に必要な書類が異なります。詳細はお問い合わせください。  
課税課家屋係

お問い合わせください。詳細は課税課家屋係

納期限 10月2日(月)

国民健康保険税  
(第3期)

安心!納税!口座振替!!  
収納課



ご利用ください  
年金相談

年金でお困りのことがある方はご相談ください。

府中年金事務所・市役所保険年金課年金係・平尾出張所で、年金相談員が国民年金の相談を受け付けています。

なお、国民年金の第3号被保険者の方や厚生年金の加入期間がある方は年金事務所にご相談ください。

府中年金事務所での相談

年金受給に関する相談・年金請求は、原則予約にて行っています。

日時○月々金曜日午前8時30分～午後5時15分

○第2土曜日午前9時30分～午後4時

※週の最初の開所日は、午後7時まで行います。

※年金相談の際には、年金手帳・年金証書など基礎年金番号の分かる書類をご用意ください。

保険年金課年金係での相談

日時月々金曜日午前9時～正午、午後1時～4時

### 秋の散策(多摩サービス補助施設)

日米親善事業として、多摩サービス補助施設内での散策、自然観察を行います。

市内在住の方、市民で構成された団体  
※米軍施設に入場するため、日本国籍以外の方は、事前にご相談ください。

日時10月26日(木)、11月1日(水) ※申し込みはいずれか1日  
時間午後1時～4時(予定) 場所米軍多摩サービス補助施設(大丸)

※入場の際に、参加者全員の本人確認書類が必要です。

定員各35人(申込先着順)

申込窓口[9月19日(火)～]

※本人確認書類〔運転免許証(2つの4桁の暗証番号が必要)、住基カード(顔写真付きに限る)、パスポート、マイナンバーカードのうち、いずれか1点)を持参(コピー不可)

※団体の場合は代表者の本人確認書類、参加者全員の氏名、住所、生年月日が必要

申込10月3日(火) 担当企画政策課企画政策係



▲散策の様子

### 平尾出張所での相談

日時第2・4水曜日午前9時～正午、午後1時～4時

府中年金事務所 ☎042・361・1011、稲城市保険年金課年金係

の存在を確認する調査を行います。

法定外公共物に接する土地に調査員が何う場合がありますので、ご協力をお願いします。

9月中旬～平成30年3月  
管理課管理係



実施します  
法定外公共物の調査

市内には、本来の機能がなくなった法定外公共物(里道・水路などの道路法・河川法などが適用されていない公共物)があります。これらを適正に管理するため、法定外公共物

油・断・快適!下水道  
下水道に油を流さないで

キッチンから流れた油は、下水道管の詰まりや悪臭の原因となります。鍋や食器に付いた油汚れは、洗う前に拭き取りましょう。この行動が川や海の良好な水環境にもつながります。

下水道課施設管理係、東京都下水道局流域下水道本部 ☎042・527・4828

### 急募!職員募集 保育園で一緒に働きましょう!

潜在保育士の方やブランクのある方もまずは気軽にご相談ください。

他職種も随時募集しています。詳細は市☎をご覧ください。

人事課人事給与係

雇用形態	募集職種	対象・応募資格	募集人数	報酬
嘱託員	保育士	保育士	3人程度	月額200,000円 ※7月分から報酬額を引き上げました。
臨時職員	保育補助	(A)保育士 (B)資格の無い方	数人程度	(A)=時給1,010円 ～1,110円 (B)=時給940円 ～1,110円

※報酬額は9月15日時点のものです。

### いな恋 ハロウィンパーティー

市内の散策と飲食をセットにした街コンイベントです。京王よみうりランド駅からグループごとに自由に散策しながらパーティー会場の「地下ダイニングカフェつどい」まで向かいます。パーティー会場では、秋の食材を使用したハロウィンらしいメニューが楽しめます。弁天通り商店会で使えるお買い物券も付きます。

昨年はカップルが10組以上成立しました。アットホームな街コンイベントに参加して素敵な出会いを見つけましょう。

対象35～50歳の独身男女

日時10月28日(土) 時間午後3時～6時30分(受付=午後2時40分～)

場合集合=京王よみうりランド駅、解散=つどい(京王よみうりランド駅から徒歩5分)

定員男女各8人(申込先着順)

※最少催行人数は10人です。また、10人以上でも男女比が大きく偏っている場合には中止となります。

費用男性4,500円、女性4,000円(当日集金)

申込市☎内「いな恋パーティー」メールフォーム[9月16日(土)～]

申込10月16日(月) 担当経済観光課観光係



### 二人の記念日をカタチに残そう オリジナル婚姻届特別受理証明書

婚姻届特別受理証明書は、市役所に提出された婚姻届が受理されたことを記す証明書です。従来の賞状デザインに加え、新たなデザインの証明書を発行します。

新たなデザインでは、大きな翼に包まれるように、お二人の名前を記載し、天使に扮した稲城なしのすけが祝福します。

※額縁は付属しません。

対象稲城市に婚姻届を提出した夫婦 ▷発行開始 10月2日(月)予定

費用1,400円(1通) 担当市民課戸籍係

「大切な日」をカタチにできて  
とても幸せです





マタニティヨガ

妊婦さん同士の仲間づくりや情報交換をしながらヨガを楽しむでしょう。詳細は「稲城市立病院」HPをご覧ください。

対妊娠18週以降で主治医の許可がある方

10月23日(月)

午後1時30分～3時30分

場オーエンス健康プラザ

定20人(申込先着順)

内インストラクターによる妊婦さんのためのヨガ(助産師によるメディカルチェック有)

申電話

先問市立病院看護部長室 377・0931

保健衛生課 03・5320・4491

先問保健センター 378・3421

9月15日～10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 問保健センター ☎378-3421

Table with 4 columns: 日程, 医療機関, 薬局, 地区. Rows include 17日(日) 若葉台, 18日(月・祝) 矢野口, 23日(土・祝) 大丸, 24日(日) 矢野口.

10月の申込受付

場先問保健センター ☎378-3421

Table with 4 columns: 事業名, 対象, 実施日(10月), 備考. Rows include 2歳児歯科健康診査, 2歳6か月児歯科健康診査, 妊婦歯科健康診査, etc.

※母子健康相談の個別相談は9月20日(水)から予約受け付け

平成29年度指定医療機関一覧表

Table with 3 columns: 医療機関名, 電話番号, 地区. Lists various clinics and hospitals like 谷平医院, 矢野口クリニック, etc.

問保健センター ☎378・3421, 主稲城市医師会

肝炎ウイルス検診

先問保健センター ☎378・3421

定10人

申窓口、電話

限10月31日(火)

場先問保健センター

☎378・3421

型肝炎ウイルス検査 ※再検査などは実費(東京都補助制度有り) 申窓口、郵送(必要事項①タ イトル「肝炎ウイルス検査希 望」②氏名(フリガナ)③生 年月日(年齢)④住所⑤電話 番号、「東京共同電子申請・ 届出サービス」HP(携帯電話 届出)の場合右下記QRコード



どうぶつ愛護フェスティバル

9月20日(水)～26日(火)は動物愛護週間です。 詳細は「東京都福祉保健局」HP または「動物愛護週間中央行実 行委員会」HPをご覧ください。 9月23日(土・祝)実施 時午前11時～午後4時 場上野恩賜公園内噴水前広場 他 9月24日(日)実施 時午後1時～4時30分 場東京国立博物館平成館大講堂 (上野恩賜公園内)

定390人(申込先着順) 内動物愛護管理功労者表彰式、「ペットの防災対策(仮)」の講演、パネルディスカッションなど 講平井 潤子氏(NPO法人アナ イス代表)他 申電話、メール 先(公社)日本動物福祉協会 ☎03-6455-7733 入entry@ jaws.or.jp 限9月22日(金)正午 問東京都福祉保健局環境保健衛生 課 ☎03-5320-4412

オーエンス健康プラザ体育祭(体育の日イベント)

通常2時間の当日券で4時間(ジム・ プールを含む)利用でき、全ての教室プ ログラムを無料体験できます。詳細は 「オーエンス健康プラザ」HPをご覧ください。 日10月9日(月・祝) 時午前9時～午後9時 場オーエンス健康プラザ 事前申込が必要な教室 ①親子水泳教室 対小学1～4年生とその保護者(16歳以上) 時正午～午後1時 定10組(申込先着順) 内基本指導と補助法など

②スキルアップスイム教室 対クロールで50m泳げる16歳以上の方 時午後2時～3時 定15人(申込先着順) 内長距離を泳ぐための効率の良いスイム法 ③フィンスイム教室 対クロールで25m泳げる16歳以上の方 時午後7時～8時 定10人(申込先着順) 内フィンスイムの体験 ◆共通事項 申窓口、電話(9月18日(月・祝)～) 限10月8日(日) 場先問オーエンス健康プラザ ☎370-2280(水曜日休館)

健康フォローアップ事業 参加者募集

駒沢学園が健康をサポートします。自分の健康状態を知る事が健康維持・増進への第一歩です。 期間中(10月29日～平成30年 2月17日)に歩数や体重などの記録を取り、運動と食事の両面からフォローします。 対40～74歳で、歩数・体重等の計測記録をし、その報告に月1回来校可能な方 ※現在治療中の方は要相談 日10月29日(日)、平成30年2月17日(土)の両日参加 時午前10時～正午 場駒沢女子大学八十周年館 ※駐車場有り

定50人(申込先着順) 内ヘルスチェック(身体計測、筋力測定、簡易血液検査(別日)など) ※その他希望者のみ参加できる特別企画有り 費1千円(歩数計貸与含む) 申はがき、ファクス、メール〔①教室名「健フォロ29」②名前(フリガナ)③性別④生年月日(年齢)⑤住所(郵便番号含む)⑥電話番号⑦メールアドレス〕 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

ご利用ください。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及び耐震改修工事に要した費用の一部を助成しています。詳細はお問い合わせください。先問都市計画課開発指導係

### 法テラス多摩・弁護士会多摩支部 無料法律相談会

10月2日(月) 午後1時30分～4時40分(1人30分以内)

場市役所2階市民相談室 定5人(申込先着順)

申電話(9月19日(火)～) ※予約受付時間は午前8時30分～午後5時(正午～午後1時、土・日曜日、祝日は除く)

支援機関13機関・団体)、講演会「世界経済の潮流と日本の景気を読む」・「日本人が気づかないニッポンのものづくり」

問東京信用保証協会ビジネスフェア実行委員会事務局 ☎03・3272・2070

### 募集中 防衛省自衛隊 各種学生

#### 防衛大学校学生

▽応募資格 高卒(見込み含む) 18歳以上21歳未満の男女  
▽試験日 一般前期11月4日(土)・5日(日)、一般後期11月17日(土)  
▽応募期間 一般前期9月5日(火)～29日(金)、一般後期11月20日(土)～26日(金)

#### 防衛医科大学校医学教育部医学科学生

▽応募資格 高卒(見込み含む) 18歳以上21歳未満の男女  
▽試験日 10月28日(土)・29日(日)  
▽応募期間 9月5日(火)～29日(金)

### 社会福祉協議会

ひきこもりサポーター養成講座

ひきこもり状態の方には、自分を理解して社会参加を後押ししてくれる身近な存在が必要です。この講座では、支援者となる「ひきこもりサポーター」(ボランティア)を養成します。

市内在住の全日程参加可能で、講座終了後ボランティア活動が可能。日時: 10月29日(日) 10時～12時

場福祉センター 定10人程度

日程	時間	内容
10月5日(木)	午後1時～3時	オリエンテーション
10月13日(金)	午後2時～4時	講座Ⅰ「ひきこもる若者への支援」
10月18日(水)		講座Ⅱ「ひきこもりの理解と接し方～家族の心得～」
10月20日(金)	午後1時～4時	施設見学と振り返り、まとめ

申電話 10月2日(月) 先社会福祉協議会地域活動支援センター ☎370・2480

### 市民活動サポートセンターいなぎ

第16回 いのまち いなぎ市民祭 楽しく第九を歌う合唱団 2017演奏会

10月29日(日) 10月29日(日) 午後3時(開場11時) 午後2時30分

## ヘルスマーター

### 子どもの視力発達

赤ちゃんは、生まれてすぐに大人と同じように外界が見えているわけではありません。初めは視線が定まらず、人の顔がぼんやりと認識できるくらいの視力しかありません。生後2～6カ月ごろには目の位置や動きが安定し、遠近感や立体感が感じられるようになり、視力も0.3ほどにまで成長し、3歳ごろには、おおよそ大人と同じ視力レベルが完成されます。子どもの「見る力」は成長と共に発達していきます。

一方、見る力の発達する時期(視覚感受性期)は限られていて、生後3カ月～8歳前後までの期間しかありません。この限られた時期に外界からの良い刺激を受けることで正常視力が確立されます。

#### 正常視力の獲得が妨げられる要因

- ①斜視(目の位置の異常)
- ②屈折異常(遠視や乱視、強度近視など)
- ③眼疾患
- ④外傷

#### 早期の治療が大切

上記の要因が未治療のまま視覚感受性期を過ぎしてしまうと、眼鏡をかけても視力が上がらない「弱視」となる場合があります。弱視の治療は視覚感受性期の感受性が高く視力検査が可能になる3～4歳ごろまでに、要因を発見し適切な治療を開始できるかが重要で、治療後の状況にも大きく関わってきます。

子どもの視力は獲得できる期間が決まっています。視力の発達を妨げる要因を早期に発見し治療することが大切です。視力検査が可能になる3～4歳ごろに視力検査をして異常があった場合は速やかに治療を開始しましょう。

稲城市医師会 南 早紀子 視能訓練士 小手川 泰枝

場iプラザホール 内「交響曲第九番第四楽章」 「オペラの楽しみ」演奏会 出演 後藤 悠仁氏(指揮)、清水 一成氏(声楽家)、楽しく第九を歌う合唱団2017 他

演奏会チケット販売開始 2千円(前売・当日券とも) ※チケットは9月15日(金)から矢の口幼稚園、地域振興プラザ、タカハシミュージックプラザ(稲城駅前)で販売します(売り切れ次第終了)。

問NPO法人市民活動サポートセンターいなぎ ☎378・2112

市民活動支援講座 自分整理のすすめ 片付けは人生と深く関わっている

日本の家事・生活研究の第一人者として、メディアで幅広く活躍中の阿部さんをお招きします。シンブルライフを楽しく送るヒントがいっぱい

10月15日(日) 10月15日(日) 午後1時30分～3時 場地域振興プラザ4階 講阿部 絢子氏 費300円(市民活動サポートセンターいなぎ会員は除く)

先問支え合う会みのり ☎378・8757、ポーポーの木 ☎379・3373

金曜サロンスペシャル 親子孫でたのしい 科学実験講座

講師の小沢さんは楽しい科学実験を皆さんに出前して

## 受験生チャレンジ支援貸付

一定所得以下の世帯で、中学3年生・高校3年生のお子さんを養育する方を対象に、塾費用や受験料の貸し付けを行っています。貸付対象となる学校へ入学した場合、申請により返済が免除されます。

- 次の要件を全て満たす方
  - ①世帯の生計中心者(20歳以上)であること
  - ②世帯収入(父母等養育者)が一定基準額以下であること
  - ③預貯金等資産の保有額が600万円以下であること
  - ④土地・建物を所有していないこと(現在居住している場所の土地、建物は除く)
  - ⑤都内に引き続き1年以上在住(住民登録)していること
  - ⑥生活保護受給世帯の世帯主または構成員でないこと
  - ⑦法律に規定する暴力団員が属する世帯の構成員でないこと
  - ⑧同一世帯でない連帯保証人(1人)が確保できること
- ※やむを得ず連帯保証人を準備できない場合はご相談ください。
- 学習塾等受講料貸付金 入学試験に備えるために必要な学習塾などの受講費用を無利子で貸し付けます。(限度額=20万円)
  - 受験料貸付金 高校及び大学などの受験料を無利子で貸し付けます。(限度額=高校等受験2万7,400円、大学等受験8万円)
- 限平成30年1月末日 申先社会福祉協議会窓口

個別相談会を開催します 申込手続きなどの相談会(一人30分程度)を開催します。 対平日日中の相談が困難な方 日 10月23日(月)・25日(水)・27日(金)午後6時～8時、 10月28日(土)午前9時～午後4時30分 場福祉センター 申電話 限各相談日の前日 先社会福祉協議会総務係貸付担当 ☎401-5294 問生活福祉課地域福祉係

## 商工

国分寺創業塾 (5日間コース) 対起業に興味がある方、起業して間もない方 日 11月11日、12月9日の毎週土曜日 時 午前10時～午後4時30分 場東京都労働相談情報センター 国分寺南町3の22の10 定40人(申込先着順) 内専門家から起業に必要な知識やノウハウを体系的に学べるセミナー 費5千円(全5回分 テキスト・資料代含む) 申電話 先問商工会 ☎377・1696

シルバー人材センター パソコン講習会・ICTミニ講座 パソコン講習会では「パソコン入門講座」「パソコン入門講座(土曜)」「Power Point講座」

布ぞうり講習会 日 9月21日(木) ※小さなお子さんの同伴不可 時 午前10時～午後3時 場地域振興プラザ3階 持裁縫道具、定規 費1500円 問シルバー人材センター ☎377・2212

11月11日、12月9日の毎週土曜日 午前10時～午後4時30分 東京都労働相談情報センター 国分寺南町3の22の10 40人(申込先着順) 専門家から起業に必要な知識やノウハウを体系的に学べるセミナー 5千円(全5回分 テキスト・資料代含む) 商工会 377・1696

2017  
平成29年  
**9.15**  
第1250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23日(土・祝)**

▷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・相談等は行いません)  
※業務内容は、各課へお問い合わせください。

## わがまち稲城2017

## 全国で活躍する市民アスリート

様々な競技で活躍するアスリートを紹介します。

☎秘書広報課広報広聴係

### 第33回わんぱく相撲全国大会 横綱



得意技は、はたき込み  
はやと 颯飛くん

平成27年11月1日号の広報いなぎで紹介した、平尾小学校の児玉くんが、今年7月に両国国技館で行われた第33回わんぱく相撲全国大会 小学4年生の部で優勝し、横綱に輝きました。市・都の予選を圧倒的な強さで勝ち抜き、全国大会でもその強さを遺憾なく発揮し、全国の並み居る力士たちを押しよけての優勝でした。優勝したときの気持ちを伺うと、「緊張したけれど、優勝できた時はうれしかった」と話してくれました。「これからも勝ち続けたい」と力強く語ってくれた児玉くん。わんぱく相撲の長い歴史で4～6年生の3年間全て優勝したのは数えるほどしかないようで、5・6年生での優勝、そして今後の更なる活躍に期待です。



市内で活動する少年野球チームの稲城リトルリーグ(小学4・5年生)が、今年7月に宮城県石巻市で行われたMLB CUP2017(リトルリーグ野球4・5年生 全国野球大会)で準優勝を果たしました。

大会には、全国から各地区の予選を勝ち上がった16チームが出場しました。大会期間中は雨が降り、試合が翌日に延期になるなどアクシデントに見舞われましたが、選手たちは元気いっぱい試合に臨みました。

初の全国大会出場で準優勝という素晴らしい成績を収めたものの、選手たちは試合後に泣き崩れる程悔しかったそうです。

キャプテンで投手部門MVPの山田修司くんに話を伺うと、「準優勝はうれしいが、優勝できなかったのは悔しい。僕たち5年生は上のクラスで世界を目指して頑張るから、後輩たちには、全国優勝を成し遂げてほしい。」と話してくれました。

この悔しさを胸に、多摩川のグラウンドで汗を流し、全国優勝に向けての更なる成長を応援しましょう。



### MLB CUP2017 準優勝

合言葉は全員野球  
稲城リトルリーグ

### 第25回日本女子チャレンジカップ フィジーク選手権大会 優勝



ママさんビルダー  
石井 ゆき子さん

稲城市総合体育館で働く石井さんは、今年8月に行われた第25回日本女子チャレンジカップフィジーク選手権大会で、見事に優勝を飾りました。今回の大会は(公社)日本ボディビル・フィットネス連盟が主催し、全国から13人が鍛えた身体を披露しました。

フィジークは、ボディビルとは違い、筋肉の大きさを競う競技ではなく、バランスが取れた肉体を競います。絞れたウエストや大きな肩、髪型なども採点項目に含まれる競技です。

「健康な身体になりたい」とトレーニングを始めわずか1年、様々な大会で結果を残してきました。現在も、鍛える部位を変えながら毎日のトレーニングを欠かさず、次の大会に向けてモチベーションを高めています。

取材の最後には「周囲の皆さんへの感謝を忘れずに、今年の残りの大会でも活躍したい」と話してくれました。

