



稲城なしのすけ
©K.Okawara-Jet Inoue

いなぎ

緑につつまれ友愛に満ちた
市民のまち稲城

人口と世帯数

	令和元年10月1日現在	(前月比)
人口	91,339人	(60人増)
男	45,942人	(18人増)
女	45,397人	(42人増)
世帯数	40,511世帯	(23世帯増)

※人口及び世帯数は、住民基本台帳によるものです。

主な記事

特集 第18回 Iのまち
いなぎ市民まつり イベント情報 (2・3)

第36回駅前放置自転車
クリーンキャンペーン (5)

シャッター (7)

稲城市民無料ご招待
inよみうりランド (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



2・3面へ

市民まつりのイベント情報は
2・3面をご覧ください。

メインステージでは、和太鼓の演奏や踊り、総合グラウンド外周路では展示・販売・フリーマーケット、総合体育館では絵画などの作品・工業製品展示や農産物の品評会など、多彩な催しを行います。
※イベントの詳細・身障者用駐車場は市☎をご覧ください。また、天候などにより内容が変更になる場合があります。

10月25日(金)~27日(日)

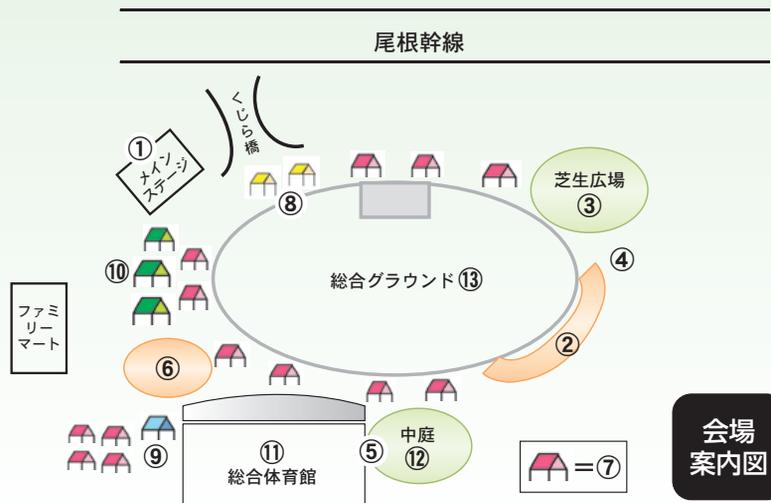
※25日(金)は市民文化祭・芸術祭部門のみ

場稲城中央公園(総合体育館・総合グラウンド他)

主第18回 Iのまちいなぎ市民まつり実行委員会

▷後援 稲城市、稲城市教育委員会

☎市民協働課協働推進係、当日臨時専用電話 ☎090-3094-5486 (10月26日・27日のみ)



	イベント	開催日	時間
①	メインステージ	26日(土) = 午前10時45分~ 27日(日) = 午前10時~	
②	フリーマーケット		午前10時~午後3時
③	交通安全市民のつどい	26日(土)・27日(日)	午前10時~午後3時
	竹細工・ポニー等 フォトスポット		午前10時~午後4時30分
④	攻略いなぎ城	27日(日)	午前10時~午後3時
⑤	かえっこバザール ミニSL	26日(土)	
⑥	おまつり広場	26日(土) = 午前11時~午後3時 27日(日) = 午前10時~午後3時	
⑦	びっくり市 (飲食販売など)		午前10時~午後4時30分
⑧	建設業PRコーナー	26日(土)・27日(日)	
⑨	稲城の太鼓判PRコーナー		午前10時~午後4時
⑩	農産物等直売 (梨・野菜等の販売)		
⑪	工業展・ ものづくりコーナー	26日(土) = 午前10時~午後4時 27日(日) = 午前10時~午後1時	午前10時~午後4時
	農産物品評会		
	市民文化祭(展示部門)・ 芸術祭	25日(金)~27日(日)	午前9時30分~午後4時30分
	茶会	26日(土)・27日(日)	午前10時~午後3時
⑫	稲城なしのすけエア遊具	26日(土)・27日(日)	午前10時~午後4時 (受付=午後3時30分)
	ハーブティーコーナー 青年ワーカーによる ゲームコーナー		午前10時~午後3時 午前10時~午後2時15分
⑬	ファミリースポーツ フェスタ	27日(日)	午前10時~午後3時
	介護予防体操稲城繁盛節・ チアダンス		午後0時30分~1時30分

第18回 Iのまち いなぎ市民まつり

イベント情報

10月25日(金)～27日(日)



メインステージタイムスケジュール

㊟市民協働課協働推進係

時間	出演内容	出演者・団体名
午前	10時45分～	オープニング(流し踊り) 矢野口音頭を踊り継ぐ会
	11時～	オープニングセレモニー(観光大使発表式を含む) 観光大使ほか
	11時35分～	歌 花枝 聖
正午～	ギター弾き語り・ダンス等 龍井 一磨	
午後	0時25分～	レクダンス 稲城市みどりクラブ連合会 女性委員会
	0時50分～	キッズダンス STUDIO BUZZ
	1時20分～	歌・演奏 手話そんぐす星の会
	1時45分～	キッズダンス スポーツクラブNA S若葉台
	2時10分～	タヒチアンダンス Moemoeaa Tahitian Dance Studio
	2時35分～	キッズダンス 8MACS Bomber!
	3時～	歌とトーク れい
	3時30分～	和太鼓コンテスト発表会 和太鼓コンテスト最優秀賞受賞団体

時間	出演内容	出演者・団体名
午前	10時～	和太鼓演奏(100人太鼓ほか) 稲城市内太鼓団体
	11時40分～	農産物品評会表彰式典 農産物品評会入賞者
午後	0時15分～	よさこいソーラン チーム龍舞隊稲城
	0時45分～	よさこいソーラン・キッズダンスコラボステージ いなぎ藍の風、Yukinco Dance Crew
	1時20分～	キッズダンス H-kidsダンス
	1時45分～	フラダンス ハラウ カナイプラマレイ ハアエオ
	2時10分～	歌・演奏 おしゃべりサロン・ミラクルゴスペラーズ
	2時35分～	キッズダンス Dance Team KQJ
	3時～	手話ダンス 稲城リボンの会
	3時25分～	クロージングパレード 鼓笛隊、阿波踊り、お囃子など
4時20分～	クロージングセレモニー	

ふれあいまつり部門

㊟NPO法人市民活動サポートセンターいなぎ ☎378-2112

子どもイベント

- クイズラリー(各日先着150人)
- ※ふれあいまつり部門テントで参加用紙を配布
- 竹細工(竹とんぼ・竹笛)
- ポニーの乗馬体験・風船配布(各日先着100人、小学2年生まで)
- ※乗馬体験の整理券配布=午前10時～
- ※27日(日)は正午まで
- ミニSL乗車コーナー
- フィールドアスレチック「攻略いなぎ城」
- かえっこバザール



おまつり広場

- 大太鼓・神輿・お囃子・山車展示

フォトスポット

なしのすけ特大看板で映える写真を撮ろう!

産業まつり部門

㊟経済観光課

びっくり市

- 飲食販売、物販 ○建設業PRコーナー
- オリジナルカレンダー作り(東京稲城ロータリークラブのブース、先着順)
- ㊟写真(A3以内)
- ※カレンダー1枚につき200円以上の募金をお願いします。

工業展・ものづくりコーナー

- 稲城なしのすけメッセージボード作り
- ミニ黒板作り
- 商工会工業部会事業所のPR
- ※ものづくりコーナーは小学生が対象

農産物品評会

- 農産物の展示
- 農産物無料配布抽選券を配布〔抽選は26日(土)午前10時30分～〕



交通安全 市民のつどい部門

☎管理課

- 白バイ・パトカー展示
- 自転車シミュレータ体験
- シートベルト効果体験車・踏み間違い時サポートブレーキ搭載車の乗車体験
- 鼓笛演奏(交通少年団)



白バイの展示

ファミリースポーツフェスタ部門

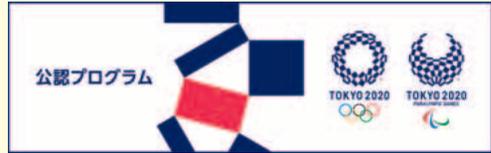
☎スポーツ推進課

- 各イベントの開催日は市田をご覧ください。
- 自転車ロードレース・ボルダリング・ポッチャ体験
- 投球スピード測定 ○サッカーイベント
- 介護予防体操稲城繁盛節・チアダンス等披露

みんなで踊ろう「東京五輪音頭-2020-」

1964年の東京オリンピック開催時に流行した「東京五輪音頭」を現代風にアレンジした「東京五輪音頭-2020-」を披露します。みんなで一緒に踊って、東京2020大会を盛り上げましょう。

日 10月27日(日)
 時 午後1時20分～(集合＝午後1時)
 場 総合グラウンド



稲城市観光大使がやってくる!

☎経済観光課、稲城市観光協会 ☎401-5580

オープニングセレモニーで稲城市観光大使を紹介します。
日 10月26日(土) 時 午前11時20分～ 場 メインステージ



▲朝央 れん ▲福田 美樹子 ▲花枝 聖 ▲龍井 一磨

市民文化祭・芸術祭部門

☎生涯学習課

展示部門

- 作品展示(華道、書道、絵画、写真、陶芸、手工芸、児童美術ほか)
- 茶会
- ※ステージ部門・市民囲碁大会の詳細は、生涯学習だより「ひろば」10月15日号をご覧ください。



東京2020大会 PRブース

☎スポーツ推進課オリンピック・パラリンピック推進係

オリンピックとパラリンピックのフラッグ展示や、記念品を配布します(先着順、数量限定)。

日 10月26日(土)・27日(日)
 時 午前10時～午後4時30分
 場 総合グラウンド外周



物産展

☎稲城南山農産物直売所ほか ☎379-8977

姉妹都市大空町・友好都市野沢温泉村の新鮮な農産物や美味しい加工品などを販売します。

日 時 場内 下表参照



	日程	時間	場所	内容
①	10月25日(金)	午前10時～午後2時	いなぎ発信基地ペアテラス前(東長沼516-2)	大空町・野沢温泉村物産展
②	10月26日(土) 10月27日(日)	午前10時～正午	コーチャンフォー若葉台店駐車場側入口(若葉台2-9-2)	大空町物産展

※売り切れ次第終了
※①は駐車場無し

稲城の昔の 写真展

☎企画政策課

稲城市制施行130周年を記念して、稲城の歴史を振り返る写真展を開催します。

日 10月26日(土)・27日(日)
 時 午前10時～午後4時30分
 場 総合体育館内工業展・農産物品評会会場

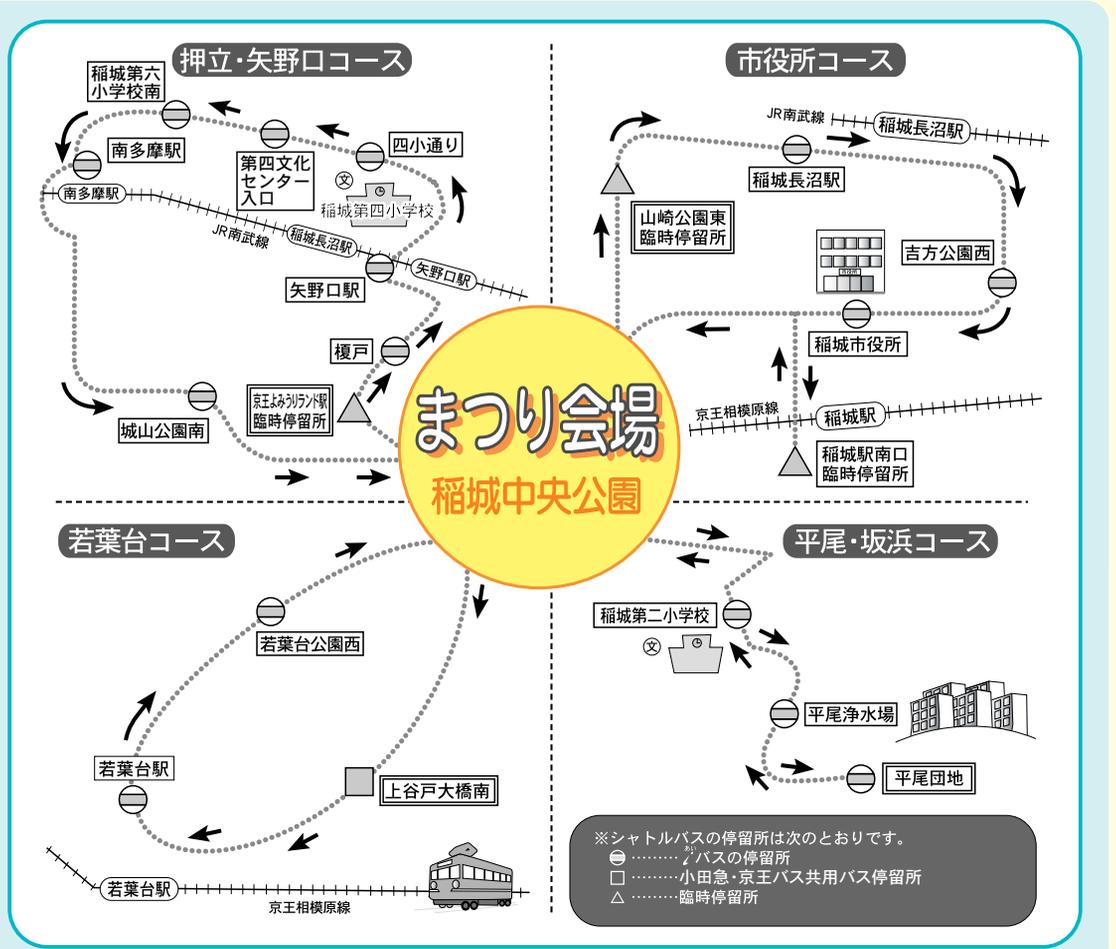
無料シャトルバスをご利用ください

☎市民協働課協働推進係

時刻表は市田でご確認ください。
 ▷運行日 10月26日(土)・27日(日)
 ※会場(総合体育館・総合グラウンド)の駐車場は利用できません。また、専用の臨時駐車場は数に限りがあります。
 ※iバス等をご利用の方は、「総合体育館」(iバスA・B・Cコース)が「総合グラウンド」(iバスA・Bコース)で下車してください。



▲時刻表は市田で確認できます



Iのまち いなぎ市民まつりを SNSで発信しよう!

「#いなぎ市民まつり」とつぶやいて、Iのまち いなぎ市民まつりを盛り上げよう!

☎市民協働課協働推進係





講演会
行きやすい場所、生きやすい町
「幻聴妄想かるた」とハーモニーク

精神障害のある方々が作成に携わった「幻聴妄想かるた」についてお話しします。障害当事者のメンバーと一緒にかるたを楽しみましょう。

☎11月11日(月)
時午後1時30分～4時(受付 午後1時)
場地域振興プラザ4階
講新澤 克憲氏(精神保健福祉士)

☎稲城市精神障がい者家族会(稲穂会・高野) ☎377・4711



予防しましよインフルエンザ

予防対策のポイント

- 流行前のワクチン接種
- 帰宅直後の手洗い・うがい
- 湿度50～60%を保つ
- 十分な栄養とバランスの良い食事で抵抗力を高める

まづきやすい事や困る事、早期の支援の必要性、対応の工夫や理解のための視点についてお話しします。

☎11月15日(金)
時午前10時～正午(受付 午前9時30分)
場地域振興プラザ4階
講発達支援センターレスポーン
いなぎ相談員
申電話、ファクス、メール(必要事項①氏名②居住地区③連絡先)

☎先岡発達支援センターレスポーン
いなぎ ☎331・8794
☎331・8795 ☎resu
po-inagi@inagi-masa
yume.com



傍聴できます
稲城市都市計画審議会

☎10月31日(木)
時午後1時30分
場市役所4階
定10人

消費者講座
「親子で学ぶ! 農地探検 ~地場野菜の収穫体験~」

稲城の風土に触れながら、冬野菜の収穫を体験し、稲城の農業・地場農産物の魅力を実感しましょう。収穫体験後は、皆で「すいとん」を食べます。

※農園まで山道・階段など起伏のあるコースを歩きます。

☎市内在住の親子
※ベビーカーでの参加不可

☎11月24日(日) ※小雨決行
時午前9時～午後1時ごろ
場坂浜地区の農園・高勝寺
▷集合時間・場所 午前9時・上谷戸緑地体験学習館

定20組(1組4人まで)
※申込者多数の場合は抽選し、結果は11月8日(金)までに通知。2通以上の応募は無効

☎汚れても良い服、靴(長靴など)、軍手、野菜持ち帰り用袋など
費○持ち帰り野菜代=1,500円程度(1組当たり)
○昼食代=大人200円、子ども150円

申往復はがき〔必要事項①参加者全員の氏名(漢字、フリガナ)②学年(未就学児は年齢)とお子さんとの続柄(父、母など)③住所④電話番号⑤携帯番号⑥集合場所までの交通手段〕

限10月25日(金)必着
先消費生活センター農地探検申込係(〒206-0804稲城市百村2111パルスシステム生活協同組合連合会稲城事務センター3階)
☎市民協働課市民生活係

※申込者多数の場合は抽選
▽諮問案件 多摩都市計画生産緑地地区の変更

申はがき(必要事項①住所②氏名③電話番号)
限10月23日(水)必着
先岡都市計画課都市計画係

事業計画の縦覧

稲城小田良土地地区画整理事業(組合施行)の第5回事業計画変更について、縦覧を行います。

利害関係人は、意見書を東京都知事へ11月12日(火)まで提出できます。

☎10月16日(水)～29日(火)27日

受講者募集
駐車監視員資格者講習

放置駐車の確認などを行う駐車監視員の資格を取得できます。詳細は「警視庁」をご覧ください。

☎講習日 令和2年1月20日・21日、選考日 令和2年1月27日

場東京ビッグサイト(江東区有明3の11の1)
定400人
費2万円
申都内警察署窓口
▽申込期間 11月5日(火)～29日(金)
先岡警視庁放置駐車対策センター ☎03・3581・4321

稲城村制施行130周年

写真で見る稲城の歴史 3

☎企画政策課企画政策係

青渭神社の連合祭礼(昭和20年10月撮影)

東長沼の青渭神社祭礼に繰り出した、青渭神社・八坂神社・津島神社のお神輿。

写真提供: 田中甚太郎氏

○人混みや繁華街への外出は控え、やむを得ず外出する場合はマスクを着用

※特に高齢者や慢性疾患を持つ方はご注意ください。

☎警防課救急係 ☎377・7119

防火管理者・危険物取扱者等実務研修会

近年、全国各地で豪雨災害による甚大な被害が発生しています。消防本部と稲城市災害防止協会では、過去の豪雨災害の教訓と特徴を解説し、

防災意識の向上を目的とした研修会を開催します。

対市内在住の方、市内事業所などの防火管理者・危険物取扱者

☎11月13日(水)
時午後2時～4時
場地域振興プラザ4階
内講演「豪雨災害について」
講加藤 亮平氏(国立研究開発法人防災科学研究所特別研究員)

☎予防課予防係 ☎377・7119

消費税率の改定を受け、下水道料金に含まれる消費税相当額が10%に変わります

下水道料金に含まれる消費税相当額が10%に変わります

下水道課業務係

下水道料金に含まれる消費税相当額も10%に変わりますが、下水道料金には、消費税率の改定に伴う経過措置を適用します。

稲城市では、東京都水道局の徴収方法に合わせ、12月分から下水道料金に新税率(10%)を適用します。なお、基本料金・従量料金に変更はありません。

詳細はお問い合わせください。

☎下水道課業務係

納期限 10月31日(木)

市・都民税(普通徴収)(第3期)
国民健康保険税(第4期)

安心! 納税! 口座振替!!

☎収納課

第36回 駅前放置自転車クリーンキャンペーン
10月22日(火)～31日(木)

放置自転車問題を考える機会として、毎年10月に都内で一斉に駅前放置自転車クリーンキャンペーンを行っています。

自転車や原付バイクを利用する方へ

- 各駅から半径500メートル以内に住む方は、駅までの自転車・原付バイクの利用は控えましょう。
- 駅利用時に自転車・原付バイクを駐車する際は、必ず駅周辺の自転車等駐車場を利用し、その他の場所には絶対に止めないでください。
- 駐車する際は、盗難防止のため2カ所施錠してください。
- 自転車を購入した時の防犯登録証明書は大切に保管してください。

撤去します 放置自転車・原付バイク

放置禁止区域内

市では駅周辺の放置自転車対策として、市の条例に基づき、駅中心から半径300メートルの範囲(若葉台駅のみ別途指定)を自転車等放置禁止区域として指定しています。

この区域内に放置された自転車・原付バイクは、随時撤去します。撤去した自転車・原付バイクは、自転車等保管場所に保管し、告示の翌日から60日間経過しても引き取りのない場合は処分します。

※撤去する際、チェーン錠などで道路固定物に固定されている場合は、切断して撤去します(チェーン錠などは補償しません)。

放置禁止区域外

区域外でも道路上に放置されていた場合は、一定期間警告し、その後撤去します。

撤去自転車等の返還方法

手続きは、直接自転車等保管場所で行ってください。市役所での手続きは行いません。

▷返還日 毎週水・金・日曜日
※12月29日～1月3日を除く。
▷返還時間 午後1時～4時
▷手数料 自転車=2,000円、原付バイク=3,000円
▷手続きに必要な物 身分証明書(免許証、学生証など本人確認できる物)、自転車などの鍵、印鑑、返還通知書(市から送付されている場合)
☎管理課交通対策係

凡例 ▶ 対象(記載のない場合はどなたでも) 日 期日 時 時間 場 会場 定 定員(記載のない場合は定員なし) 内 内容 講 講師 持 持ち物



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。先岡都市計画課開発指導係

健康医療

活用しましょう 健康相談

日常生活の健康に関する疑問を保健師・管理栄養士に相談できます。

保健相談

毎月第1火曜日

時午前9時30分～、午前10時30分（各相談30分程度）

栄養相談

毎月第2・3火曜日

時午前9時30分～、午前10時～、午前11時（各相談30分程度）

場第2火曜日保健センター、

10月15日～10月31日に診療を行う医療機関等

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）

日程	医療機関	薬局	地区
20日(日)	菜の花クリニック ☎313-9272	ゆずりは薬局 ☎370-5057	東長沼
22日(火・祝)	いしがき医院 ☎401-3733	オーベル薬局大丸店 ☎379-1499	大丸
27日(日)	若葉台クリニック ☎350-6075	アイセイ薬局若葉台店 ☎350-6171	若葉台

11月の申込受付

場先問保健センター ☎378-3421

事業名	対象	実施日(11月)	備考
低出生体重児の1歳児健康診査	平成30年11・12月に出生し、病院で経過観察していないお子さん	27日(水)	前日までに予約
2歳歯科健康診査	平成29年10月生まれ	6日(水)	
2歳6か月児歯科健康診査	平成29年4月生まれ	22日(金)	
妊婦歯科健康診査	妊娠安定期に入った方	8日(金)	
両親学級 パパ・ママコース (先着18組)	初めて出産を迎える方とそのパートナーの方	16日(土)	前日までに予約
母親学級 マタニティコース (先着18組)		8日(金) 15日(金) ※2日間コース	
離乳食調理講習会 (先着25人)	第1子の保護者 (令和元年6月生まれ)	11日(月)	
母子健康相談 (個別相談、身体測定)	未就学児と保護者、妊婦	8日(金)	2日前までに予約
ふたごの会	多胎出生の乳幼児と保護者 (妊婦含む)	12日(火)	予約不要

※母子健康相談の個別相談は10月21日(月)から予約受け付け

第3火曜日「オーエンス健康プラザ」

◆共通事項

対市内在住の方

申電話

限相談日前日

先問保健センター ☎378-3421

妊婦健康診査

お母さんとお腹の赤ちゃんの健康のために、定期的に健康診査を受けましょう。

市では妊娠確定後の初回、14回目の健診、超音波検査、子宮頸がん検査、新生児聴覚検査の費用の一部を助成しています。

受診票は妊娠届出時に配布する「母と子の保健バッグ」に封入されています。

㊟保健センター ☎378-3421

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みましょう。助産師によるメディカルチェックもあります。

対妊婦18週以降で主治医の許可がある方

日10月28日(月)

時午後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)

申電話

先問市立病院看護部長室

☎377-0931

調理講習会

健康寿命を延ばす

時短料理

パパッと簡単に作れるおいしい料理を紹介します。

場第2火曜日保健センター

☎378-3421

対市内在住で20歳以上の方

日11月13日(水)

時午前10時30分～午後1時30分

場城山文化センター

定15人(申込先着順)

※付き添いの参加不可

対妊婦18週以降で主治医の許可がある方

日10月28日(月)

時午後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)

申電話

先問市立病院看護部長室

☎377-0931

先問「東京デンタルフェスティム」

限10月25日(金)必着

東京デンタルフェスティム

こころの体温計

㊟保健センター ☎378-3421

スマートフォンやパソコンで、簡単にストレスチェックができます。市㊟、右記QRコードからアクセスしてください。
※利用料無料（通信料は自己負担）



🍷 **こころの体温計（本人モード）**
ストレス度・落ち込み度が分かります。

🐱 **社会的なストレス**

🐟 **水槽のヒビ**
住環境のストレス

🐠 **黒金魚**
対人関係のストレス

🐡 **水の透明度**
落ち込み度

👨 **家族モード**
あなたの大切な方の心の健康状態が分かります。

👶 **赤ちゃんママモード**
産後の不安な心の健康状態が分かります。

🍷 **アルコールチェックモード**
飲酒が心にとどのような影響を与えているのが分かります。

📊 **ストレス対策タイプテスト**
あなたのストレス解消法はどのタイプ？

🚨 **いじめのサイン「守ってあげたい」**

👤 **自死家族ケアモード**

本人モード 結果画面(例)

イバル2019「事務局」
03・5215・8801、
03・5215・8802

歯科講演会

「納得！歯周病の基礎知識」歯周病には進行の早い遅いがあった!?」

日11月17日(日)

時午前11時～午後4時(講演会11時～1時30分)

場オリンパスホール八王子(サザンスカイタワー4階、JR八王子駅南口直結)

定1400人(申込先着順)

講宮崎 真至氏(日本歯科大学保存学教室修復学講座教授)、沢松 奈生子氏(テニス解説者)

申はがき、ファクス、「東京デンタルフェスティバル2019 in 八王子」㊟内申込フォーム

限10月25日(金)必着

先問「東京デンタルフェスティム」



▶NHK健康チャンネルでおなじみの和泉雄一氏

場地域振興プラザ4階
定50人(申込先着順)

講和泉 雄一氏(東京医科大学名誉教授、総合南東北病院オーラルケア・ペリオセンター長)

申電話

限11月25日(月)

先問保健センター ☎378-3421

場南多摩保健医療圏

第2回脳卒中市民公開講座

「脳卒中の最新治療と在宅医療」

日11月28日(木)

時午後1時30分～3時30分(受付11時)

場稲城浴場(大丸221)

定100人(申込先着順)

講黒島 義明氏(日野市立病院脳神経外科部長)、望月 諭氏(日野のぞみクリニック)

当日は、小学生以下の方、入浴日現在で満65歳以上(年齢の分かる物が必要)の方の料金無料になります。
日11月4日(月・振休)
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。
㊟稲城浴場 ☎377-7222
稲城市経済観光課商工係

臨時職員募集 市立病院 看護助手

詳細は市立病院㊟をご覧ください。
申履歴書を持参または郵送
先問市立病院管理課 (〒206-0801稲城市大丸1171) ☎377-0931

職種	応募資格	勤務内容	勤務時間	募集人数	報酬
看護助手	不要	患者さんの介助、食事配膳、シーツ交換など	①午前7時～午後3時30分 ②午前8時30分～午後5時 ③正午～午後8時30分 ④午後4時30分～8時30分	6人程度	時給 1,110円

イチョウの湯

当日は、小学生以下の方、入浴日現在で満65歳以上(年齢の分かる物が必要)の方の料金無料になります。
日11月4日(月・振休)
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。
㊟稲城浴場 ☎377-7222
稲城市経済観光課商工係

東京信用保証 協会職員による 経営相談会

日頃抱えている経営課題や各種制度融資、資金調達方法について相談できます。
対市内の中小企業者(法人・個人・創業予定者)
※相談は法人代表者または個人事業主本人に限ります。
日11月11日(月)
時午後1時～5時
※1コマ50分
場市役所6階
定4企業(申込先着順)
▽相談員 東京信用保証協会 八王子支店職員
申窓口、電話
先問経済観光課商工係

お手伝いします マイナンバーカード(個人番号カード)の申請

マイナンバーカードは、本人確認の際に、公的な身分証明書として使用できる他、コンビニエンスストアのマルチコピー機から、住民票などの証明書を取得できる便利なカードです。



▲撮影から申請までサポートします

種別	本人確認書類
A (1点持参)	顔写真付の公的な身分証明書 (例) 運転免許証、住民基本台帳カード、パスポート、障害者手帳など
B (2点持参)	「氏名と生年月日」または「氏名と住所」の記載された書類 (例) 健康保険証、各種年金証書、介護保険証、社員証、学生証 など

市では、無料で写真撮影を行い、オンライン申請のお手伝いをしています。

※カード交付の際は、後日来庁が必要です。

※出張所では交付不可

市民課市民窓口係での受付

毎週月～金曜日
時午前8時30分～正午、午後1時～4時

※休日開庁日は行いません。

平尾・若葉台出張所での受付

毎週火・木曜日
時午前9時～正午、午後1時～4時

※前日までに窓口・電話での予約が必要

◆共通事項

持本人確認書類(上表参照)、通知カードと一緒に届けられた「個人番号カード交付申請書兼電子証明書発行申請書」(紛失した場合は、本人確認書類のみ)

㊟市民課市民窓口係

法テラス多摩・弁護士会多摩支部 無料法律相談会

10月28日(月)
時午後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(10月16日(水)～)
▽予約受付時間 午前8時30分～午後5時
※正午～午後1時、土・日曜日、祝日を除く。

先㊟市民協働課市民生活係
☎378・2286 (予約専用)

裁判所の 調停委員による 無料調停相談会

土地建物・金銭債務・近隣問題・交通事故・親族間のもめごと等について、裁判所の調停委員に、調停手続きの相談ができます。

※秘密厳守

11月9日(土)

先㊟NPO 支え合う会のみり
☎378・8757、NPO ポ
1ポールの木 ☎379・3373、

市民活動サポート センターいなぎ

市民活動支援講座
はじめてのマイندフルネス
日常生活でストレスと共存する方法

ストレスと共存する方法を学び、心身を整えて健康な毎日を過ごしましょう。

11月10日(日)
時午後1時30分～3時
場地域振興プラザ4階
定100人

講杉山 風輝子氏(文京学院大学人間学部心理学科助手)
費300円(市民活動サポートセンターいなぎ会員除く)

申電話
先㊟NPO 支え合う会のみり
☎378・8757、NPO ポ
1ポールの木 ☎379・3373、

ヘルスマーター

長寿の鍵は ヘルスリテラシー

リテラシーとは読み書き能力のことですが、ここでは情報の理解力の意味でお話します。

例えば、医者に「風邪でしょう」と診断されても、実は簡単な診察では100%の診断は困難です。診察や検査で分かることには限界があります。例えば心電図検査で異常無しと診断されても、その翌日、心筋梗塞を患ってしまうこともあるのです。

今後の経過で何らかの検査が必要になることもあると理解していただければ幸いです。

情報に基づく意思決定

健康診断の結果を解釈する能力も大事です。生活習慣病は体の老化を早めます。錆びた車は修理のしようがないように、後々になると、継ぎはぎの治療しかできません。今すぐ体のメンテナンスを始めるべきです。

疾病予防のための意思決定

さらに大事なことはがん検診です。早期がんで治療した方はがんに罹ったと思っていないくらい皆さん元気です。もし、がんで亡くなった方に話を聞くことができたら、きっと、がん検診受診の大切さ、早期がんで発見することの大切さを切々と語ってくれるでしょう。

では、どうしたらヘルスリテラシーを高めることができるのでしょうか。お勧めは、ご家族で健康診断の結果などを話題にすることです。そして疑問は何でも医師に尋ねましょう。

稲城市医師会 中島 一生美

感謝状を贈呈しました (9月9日)

救急の日に伴い、稲城市の救急業務の充実発展に多大な貢献をされた稲城市立病院・新百合ヶ丘総合病院・聖マリアンナ医科大学病院救命救急センター・日本医科大学多摩永山病院救命救急センターに、稲城消防署長から感謝状を贈呈しました。



稲城クロス (9月29日)

稲城北緑地公園の河川敷特設コースで、シクロクロスの競技大会「稲城クロス」が開催され、市内外270人の選手による熱戦が繰り広げられました。約1,300人の観客が訪れ、大いに盛り上がりました。



駒沢女子大学からベンチの寄贈 (9月30日)

駒沢女子大学の学生が製作したベンチが市役所・若葉台公園に寄贈されました。市役所・若葉台公園にお越しの際は、ぜひご利用ください。



東京都功労者表彰を受賞 (10月1日)

稲城市女性防火クラブが、地域の防火・防災・防犯意識の普及啓発に努め、地域防災力の向上に貢献した功績が認められ、令和元年度東京都功労者表彰を受賞しました。



いなぎ認知症家族の会「オレンジi」 ☎080・1150・3415 (平日午前10時30分～午後5時)

金曜サロンスペシャル
馬に魅せられた夢
くアイドルが経営者になるまで

百村でフレンチレストランを営み、歌謡曲デュオ「ザ・カシューナッツ」として活躍している椎名友希さんが、競馬ジャーナリストや競馬アイドルとして活動する中、店の経営に至った経緯などをお話します。

社会福祉協議会

11月1日(金)
時午後7時～9時
場地域振興プラザ1階
講椎名 友希氏(百村在住)
㊟市民活動サポートセンター
いなぎ ☎378・2112

シニア世代のお金について知っておきたいこと
くライフプランニングと生きがいへの再就職セミナー

老後のライフプラン、マネ

1プランの必要性や最新の年金制度についてお話します。
対おむね50歳以上で再就職を希望する方

11月25日(月)
時午後1時30分～4時30分
場地域振興プラザ4階
定40人(申込先着順)

講下島 利光氏(ファイナンシャルプランナー、キャリアコンサルタント)
持筆記用具、雇用保険受給資格者証(お持ちの方)
申電話、ファクス、メール(10月16日(水)～、必要事項①住所②氏名③年齢④電話番号)

先㊟はつらつワーク稲城
☎379・1333、㊟370・23

社会福祉協議会では、誰でも楽しく気軽に利用できる地域の居場所としてふれあいセンターを設置し、支え合いの地域づくりを進めています。ふれあいセンター坂浜の運営に関わるボランティアを募集します。詳細は「稲城市社会福祉協議会」HPをご覧ください。

先㊟社会福祉協議会地域福祉係
☎378・3800

21 hatsuratsuu@ina.gishakyo.org
ボランティア募集
ふれあいセンター坂浜

2019 令和元年 10.15 第1308号

の広報 いなぎ Plus

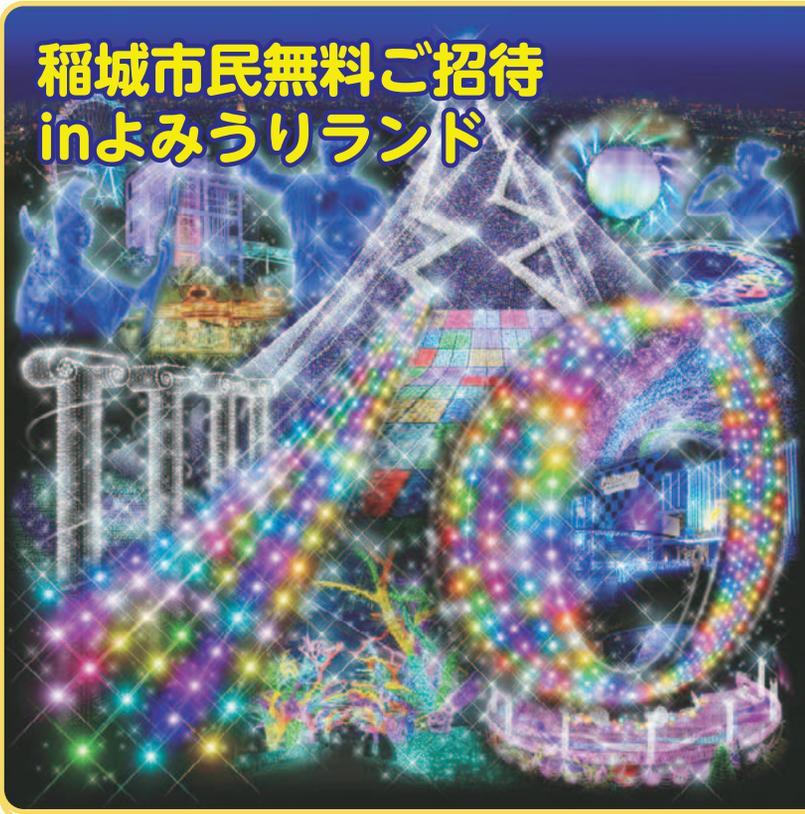
稲城のイチオシ情報をお届けします

次の休日開庁日は10月26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〕

東京ヴェルディ 今月後半のホームゲーム 10月19日(土)午後3時 VS ヴァンフォーレ甲府
味の素フィールド西が丘(北区) 東京ヴェルディ(株) ☎03-3512-1969

テレビ・ベレーザ 今月後半のホームゲーム 10月20日(日)午後3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



稲城市民無料ご招待 inよみうりランド

市民の皆さんを、入園無料でご招待します。
※招待券は、広報いなぎ11月1日号にも掲載します。
㊟10月24日(木)～11月17日(日) ※11月1日(金)は休園
時月～土曜日=午前10時～午後8時30分、日曜日・祝日=午前9時～午後8時30分

ジュエルミネーション

今年はLEDが過去最多の650万球に増加し、ギリシャ神話の世界「ジュエリー・オリンポス」をテーマに幻想的な12の新エリアが登場します。

▷開催期間 10月24日(木)～令和2年5月6日
▷ライトアップ時間 午後4時～
※期間中、休園日・非開催日があります。詳細は「よみうりランド」㊟をご確認ください。

㊟(株)よみうりランド ☎044-966-1111、稲城市経済観光課観光係

稲城市民無料ご招待 inよみうりランド 入園招待券

有効期間=10月24日(木)～11月17日(日) 人数: 人
※11月1日(金)は休園

※本券で同居家族全員が無料で入園できます。
※本券を切り離し、人数を記入のうえお持ちください。
※コピー不可、市㊟の広報いなぎを印刷したものも不可

本券で下記のパスを割引します

◎ワンデーパス		
おとな	5,500円⇒5,200円	名様
中高生	4,400円⇒4,100円	名様
小学生・シニア(65歳～)	3,900円⇒3,600円	名様
未就学児	3,400円⇒3,100円	名様
◎ナイトパス (午後4時から入園、大観覧車ほか一部制限有り)		
おとな	2,500円⇒2,200円	名様
3歳～高校生、シニア	1,700円⇒1,500円	名様

南多摩3市観光連携プロジェクト

東京2020大会ロードレースコースを観光しながら巡ろう

(11月17日)



東京2020大会のロードレース競技をより一層楽しむために、プロロードレースチームの「東京ヴェントス」の選手を迎え、電動アシスト付レンタサイクルで一足早く3市のロードレースコースを観光しながら楽しめます。

㊟稲城市・多摩市・町田市に在住・在勤・在学中、中学生～60歳代の健脚な方
※中学生は要保護者同伴

㊟11月17日(日)
※雨天の場合は12月1日(日)

時午前9時～午後0時30分
▷集合時間・場所 午前8時30分・稲城市役所
▷解散場所 多摩境駅

定15人
※申込者多数の場合は抽選
㊟ファクス、メール〔必要事項①「南多摩3市ロードレースイベント」②氏名③性別④年齢⑤住所⑥電話番号⑦メールアドレス〕

限10月30日(水)午後5時
先㊟(株)JTB東京多摩支店
☎042-521-5550 ㊟042-521-5558 ㊟minamitama@jtb.com

若葉台イルミネーション2019 点灯式(11月9日)



地域の方々による演奏会やダンス等を披露します。

㊟11月9日(土)
時午後3時30分～5時30分
場テレビ朝日若葉台メディアセンター(若葉台2-10-1)
▷点灯期間 11月9日(土)～令和2年1月13日
㊟若葉台イルミネーション実行委員会
㊟市街地整備課事業調整係

みかん1kgのお土産付き! 観光ウォーキングツアー(11月13日) 「多摩よこやまの道と稲城のみかん狩り」



万葉集に詠われた多摩よこやまの道を歩き、防人見返りの峠など、当時に想いを馳せましょう。あぶの園では、みかん狩りも楽しめます。

㊟11月13日(水) ※小雨決行
時午前9時30分～午後2時30分ごろ
▷集合時間・場所 午前9時30分・京王永山駅改札前
▷解散場所 あぶの園(坂浜)
定40人(申込先着順) 費750円(昼食代を除く)
調阿部 征裕氏、鈴木 馨氏、小室 洋子氏(いなぎ観光案内人)
㊟電話〔10月16日(水)～〕
先㊟稲城市観光協会 ☎401-5580

いな恋パーティー(11月22日)



アットホームな街イベントに参加して素敵な出会いを見つけてみませんか。詳細は「稲城市観光協会」㊟をご覧ください。

㊟30～45歳の独身男女
㊟11月22日(金)
時午後7時～9時(受付=午後6時40分)
場花カフェtrajetトラジェ(稲城駅ビル内)
定男女各14人
費男性5,000円、女性4,000円(当日集金)
㊟「稲城市観光協会」㊟内「いな恋パーティー」メールフォーム〔10月16日(水)～〕
限11月8日(金)
先㊟稲城市観光協会 ☎401-5580