



主な記事

特集 特別な日に食べたい
いなぎのごちそう (2・3)

市長コラム (4)

土砂災害警戒区域等指定の
事前調査 (6)

市の鳥を選ぼう市民投票を実施!! (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

人口と世帯数		
平成28年8月1日現在		(前月比)
人口	88,683人	(81人増)
男	44,703人	(43人増)
女	43,980人	(38人増)
世帯数	38,601世帯	(77世帯増)
※人口及び世帯数は、住民基本台帳によるものです。		

特別な日にはごちそうを。
今年も旬の季節を迎えました。

いなぎのごちそう「梨・ぶどう」特集 (2・3面)

特別な日に食べたい
いなぎのごちそう



あなたにとって 「特別な日」はどんな日ですか？

平尾在住・松原さん夫妻



若葉台在住・吉田さん親子

平尾在住・藤盛さん親子



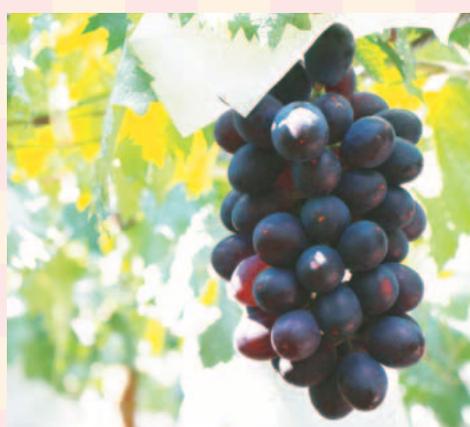
押立在住・川村さん
大丸在住・中山さん



大丸在住・鈴木さん夫妻



若葉台在住・七野さん



あなたにとって、「特別な日」はどんな日ですか。

誕生日、家族そろってパーティーをする日、大事な試合で勝った日、結婚記念日、習い事の発表会など、様々な日があります。

特別な日を迎えるあなたの笑顔は、みんなを笑顔にします。そうした日には、「ごちそう」を囲むことも多いでしょう。

昔からいなぎには「ごちそう」があります。食べる人がうれしくなるよう育てられる、思いの詰まった梨とぶどう。

特別な日をいなぎの「ごちそう」が彩る。今年も、うれしさ溢れる季節を迎えました。

みんながうれしくなるよう 思いを込めて...

せい か えん

清果園 原田和哉さん・原田寛さん (矢野回802)

目をかけ、手をかけ育てる

和哉さん (写真右)：ぶどう作りは、梨を直売所で販売している時にお客さんから要望を受け、父が始めました。

ぶどうは、作業のタイミングがとても重要な果物です。5月下旬～6月半ばにかけて房作り、ジベレリン処理、粒抜き作業を一気に行います。この時期は、ぶどうの成長が早く、タイミングを逃さないよう、一瞬も目を離せません。

また、農家の仕事は「実を付けることではなく、落とすこと」だと思っています。しっかりと手を掛け、おいしいとされる大きさになるよう粒抜き、剪定をする、そうすると色付きも味も良いぶどうができます。

こうして大切に育ててきたぶどうは、家族団らんの席で食べて欲しいです。

寛さん (写真左)：ぶどう作りを始めた頃は、梨と同様に肥料をあげたら樹がだめになったことなど先輩方の知恵を学んで作っていました。そして、作業が梨と同時期になるので、労力の点で大変でした。

毎年試行錯誤し、年を追うごとに良いものになるよう作っています。



しろ こう えん

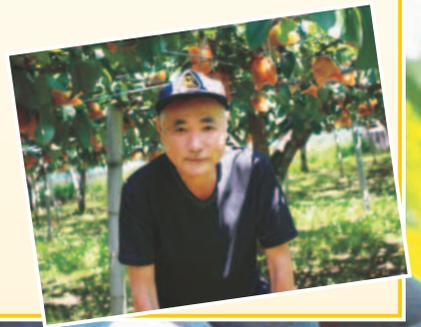
城幸園 城所貞夫さん (矢野回2275)

永く愛されるように

梨作りでは虫が付いていないか、樹が病気になっていないかを特に気を使っています。虫が付かないよう4月～収穫直前まで数回に分けて農薬を散布したり、樹が菌に感染していないかよく観察するようにしています。

また、梨作りでは、新しい樹を育て、樹の世代交代の準備をするのも大切な作業です。梨の樹は年月が経つと新しく替えます。原木に各品種の樹を接ぎ木して苗木を作ります。接ぎ木に1年、実を付けるのに3～4年かかります。

このようにして、毎年楽しみにしてくれている人の期待に応え、また来年も再来年も買ってもらえるような梨を絶やさず作っていきたくです。新しいお客さんとの関係も永く続くように、信頼を得て、満足してもらえるようにしていきたいです。



かわ かん えん

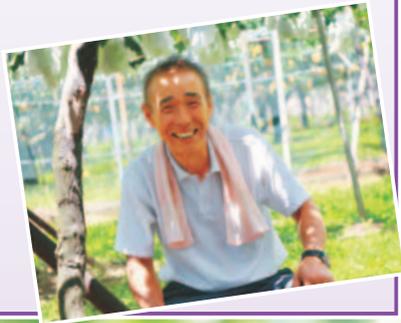
川勘園 川島秀夫さん (東長沼1700-7)

お客さんが自慢できるように

いつもぶどうの樹に「ありがとう」と思いながら作業しています。私は、農業を始めたのが人より遅かったので、身を持って失敗、成功を経験してきた父から直接教えてもらい、一生懸命に栽培を学びました。中でも剪定は難しく、教えてもらっても、身に付くまで3年かかり大変でした。

剪定は、ぶどう作りで重要な「欲をかかない」ことにとって大切な作業です。ぶどうの作業は短期間に行うので、たくさん実がなったからと全て育てようとすると、出来が悪くなってしまいます。おいしいぶどうになるよう、しっかり剪定をし、適正量にすることが大切です。

そして、そのぶどうを直売所で売れることは幸せです。新鮮なものをお客さんと会話しながら販売でき、常連さんとは親戚付き合いのような気持ちになります。更に、贈り物で貰った人が買いに来てくれたりと自分のぶどうが広がっていくのを実感できます。今後も、お客さんがぶどうを自慢できるよう誠意を込めて、正直に作っていきます。



いずみえん

泉園 小泉茂さん (矢野回2917、東長沼1734)

幅広い世代に喜んでもらえる梨を

安心・安全な梨作りを心がけており、まずは生産者が食べて安全だと思えることが大切だと思っています。農薬等を減らし、有機のものを中心に、人や環境にやさしい梨作りを行い、「東京都工農産物」の認証を受けました。

常連のお客様が世代交代をし、また稲城は若い世代も増えてきています。従来のもので大切にしつつ、時代にあった食感や甘さ、今の気候に合う梨を研究したり、新しい品種を導入することが大切だと思います。近年は、贈り物をする機会が少なくなってきているように感じます。若い方にも気軽に稲城の梨を贈り物として選んでもらいたいです。

これからも、皆様に「おいしいね」と思ってもらえるように努力していきます。



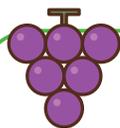
農産物直売所

稲城市内には約80カ所の農産物直売所があります。朝に採れた梨やぶどうが並び、そして農家さんの笑顔が待っています。今年の夏は直売所に足を運んでみませんか。

詳細は「いなぎ農産物直売所マップ」でご確認ください。市田でも、ご覧いただけます。



いなぎ農産物直売所マップ



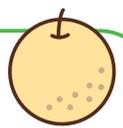
おいしいぶどうの見分け方・食べ方

見分け方

- Point 1** 粒の色が濃い（濃ければ濃い方がいい）
濃いほど糖度が高い
- Point 2** 軸が緑色のもの
獲れたての証拠

食べ方

- 房のまま食べる前の日に冷蔵庫で冷やし、直前に常温に戻す。もしくは、食べる数時間前に冷蔵庫で冷やす。
- 房から実を取り、凍らせて食べるとシャーベット状になっておいしい。



おいしい梨の見分け方・食べ方

見分け方

- Point 1** おしりが張っている
- Point 2** 全体的に丸い

食べ方

- 食べる2～3時間前に冷蔵庫で冷やすと甘みが強くなり、シャキッとした食感が出る。
- 新高が大きくて食べきれない場合は、皮を全部剥き、切って容器に入れて冷蔵庫に入れておく。2日程度持ち、果汁がどんどん出てきて甘みも出る。

東京都知事選挙結果

7月31日に行われた東京都知事選挙の結果は次のとおりです。
 ▷稲城市の投票率 62.77% (前回47.98%)
 ▷東京都全体の投票率 59.73% (前回46.14%)
 ▷開票結果 下表のとおり
 選挙管理委員会事務局

表 東京都知事選挙開票結果

候補者名 (届出順)	党派名	稲城市得票数 (票)	東京都得票数 (票)
高橋しょうご	無所属	126	16,664
谷山ゆうじろう	無所属	43	6,759
桜井誠	無所属	667	114,171
鳥越俊太郎	無所属	9,038	1,346,103
増田ひろや	無所属	12,239	1,793,453
マック赤坂	無所属	292	51,056
山口敏夫	国民権の会	88	15,986
やまなかまさあき	未来(みらい)創造 経営実践党	24	3,116
後藤輝樹	無所属	49	7,031
岸本雅吉	無所属	30	8,056
小池ゆりこ	無所属	19,552	2,912,628
上杉隆	無所属	1,126	179,631.018
七海ひろこ	幸福実現党	171	28,809
中川ちようぞう	無所属	109	16,584
せきくち安弘	無所属	5	1,326
立花孝志	NHKから国民を守る党	215	27,241.975
宮崎正弘	無所属	19	4,010
今尾貞夫	無所属	18	3,105
望月義彦	無所属	19	3,332
武井直子	無所属	22	4,605
ないとうひさお	無所属	17	2,695



▲かえっこオフィシャルロゴマーク

使わなくなったおもちゃを、子どもたちが持ち寄り、世界共通のことも通貨「かえっこ」を使い、欲しいおもちゃと取り換えっこします。
 対小学生
 9月11日(日)



▲キッズフリーマーケットの様子

宅配便を利用した小型電子機器の回収サービスでは、回収する小型電子機器(400品目以上が対象)にパソコンを含めれば、1回1箱まで無料で回収できます。箱の大きさは3辺の合計が40センチメートル以内、重量20キログラム以下

宅配便を利用して無料でパソコン回収
 先環境課ごみ・リサイクル係

※1世帯で2通以上の応募はできません。
 ※応募多数の場合は抽選とし、結果は8月26日(金)までに通知します。
 8月24日(水)必着
 先環境課観光課農政係(〒206-8001 稲城市東長沼2-1-1)

農園の利用者を募集します。
 募集農園の詳細 下表参照
 ※駐車場はありません。
 申込はがき(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)
 9月2日(金) 稲城エコクラブ21
 先環境課ごみ・リサイクル係



稲城市産農産物の放射性物質検査の結果 稲城市産のハクサイの検査結果は基準値以下でした。 ※詳細は、市庁舎を閲覧ください。内であれば何点でも詰められます。「パソコンを含めない場合は1箱880円(税抜き)」。

時午前10時〜正午
 環境学習センター(東長沼3101の4)
 ※駐輪場有り
 ※車での来場はご遠慮ください。

も返品・交換はできません。募集します
 キッズフリーマーケットを手伝ってくれる子どもスタッフを募集します。お手伝いしてくれた方には、「かえっこ」をプレゼントします。
 5人
 申込
 9月2日(金)
 稲城エコクラブ21
 先環境課ごみ・リサイクル係

農園利用者募集
 農園の利用者を募集します。募集農園の詳細 下表参照
 ※駐車場はありません。
 申込はがき(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)
 9月2日(金) 稲城エコクラブ21
 先環境課ごみ・リサイクル係

ご参加ありがとうございました 第42回稲城市環境美化市民運動

7月24日に市内三大清掃の一つである、環境美化市民運動が実施されました。
 暑い中、大勢の市民の方々にご参加いただき、まちがきれいになりました。

ご参加いただいた個人、団体、企業の皆様、ご協力ありがとうございました。
 先環境課ごみ・リサイクル係



▲収録を終えての1コマ

「間違ったら撮り直せばいいんだから気軽にね」などと川戸さんに優しいお言葉をいただきながら、オーブンスタジオに入っている本番となると、ディレクターからは「ただいま13時17分、45分までお願いします。3・2・1・キュー！」と

決ですが、それでもなぜ自分に戻ってきたのか分からないままです。第二の疑問をお聞きしたら、今回は介護保険制度についてテーマを絞ったことになったなと思いつつ、時既に遅し。

「間違ったら撮り直せばいいんだから気軽にね」などと川戸さんに優しいお言葉をいただきながら、オーブンスタジオに入っている本番となると、ディレクターからは「ただいま13時17分、45分までお願いします。3・2・1・キュー！」と



稲城市長 高橋 勝浩

稲城市は現状ではとても若い街ですが、ニュータウンの構成割合も大きく、ある時期に一気に高齢化が進むことも推計されています。2025年問題への対応に向け、介護・医療・生活相談・介護予防などをワンストップで提供できる体制の構築を、関係者のご協力をいただきながら、今から準備してまいります。

募集中の農園 (水道施設有、複数区画利用可)

種類	農園名	募集区画	利用期間	年額 (平成29年度以降の額)
市民農園	いなぎふれあい農園 (百村191-1)	2区画 (①24.4㎡ ②53.6㎡)	9月1日(木)~平成29年7月末日(最長5年間継続可能)	①1万7800円 (1万9500円) ②3万9200円 (4万2800円)
	市役所通り農園 (東長沼2112-12)	5区画 (20㎡)	9月1日(木)~平成29年4月末日	1万3000円 (1万9000円)
	東方農園 (大丸60-17)	8区画 (20㎡)		1万5000円 (2万2000円)

市長コラム

No.57

TBS
 「国会トーク」
 フロントライン」
 に出演!

5月末にTBSテレビから出演依頼があり、コメントターの川戸恵子さんと編集長の栗原一雄さんが、市役所に来庁されました。

最初に番組内容を確認したところ、24時間ニュースチャンネル「TBSニュースバード」内での番組で、毎回ゲストに国会議員を招き、その時々の政治情勢や政策等から議員自身の趣味まで、幅広く取り上げる対談番組とのことでした。

そのような番組になぜ市長である私が依頼が?とお聞きしたところ、国政選挙が行われる時期には国会議員の出演を見合わせ、地方公共団体の首長をゲストに迎えるということでした。

なるほど第一の疑問は解決ですが、それでもなぜ自分に戻ってきたのか分からないままです。第二の疑問をお聞きしたら、今回は介護保険制度についてテーマを絞ったことになったなと思いつつ、時既に遅し。

「間違ったら撮り直せばいいんだから気軽にね」などと川戸さんに優しいお言葉をいただきながら、オーブンスタジオに入っている本番となると、ディレクターからは「ただいま13時17分、45分までお願いします。3・2・1・キュー！」と

り、先進的に取り組む自治体を探していたところ、介護のことなら稲城市でしようとして紹介を受けたとのことでした。

そうした理由であれば光栄なことであり、市の宣伝にも繋がると思いい、お引き受けすることにしました。

ところで、私はこれまで地元CATVの経験はありますが、キー局は初めてです。事前に相当の準備をしましたが、リハールもすっかりやるのかなと思っていましたが、メールで質問項目の概要を決め、当方から資料を送ってフリップを作成していただいた程度で、いきなり収録日を迎えました。

当日は赤坂のTBS放送センターに伺い、厳重なセキュリティゲートを通して案内されると、フロア全体が報道局と複数のスタジオとなっており、その広さに圧倒されました。

直前に若干の説明を受けたところ、この番組は録画ですが「擬似生」形式で、大きく時間超過したり発言内容を訂正する場合を除き、撮り直しや編集をしないとのことでした。これは大変なことになったなと思いつつ、時既に遅し。

「間違ったら撮り直せばいいんだから気軽にね」などと川戸さんに優しいお言葉をいただきながら、オーブンスタジオに入っている本番となると、ディレクターからは「ただいま13時17分、45分までお願いします。3・2・1・キュー！」と

稲城市は現状ではとても若い街ですが、ニュータウンの構成割合も大きく、ある時期に一気に高齢化が進むことも推計されています。2025年問題への対応に向け、介護・医療・生活相談・介護予防などをワンストップで提供できる体制の構築を、関係者のご協力をいただきながら、今から準備してまいります。

稲城市は現状ではとても若い街ですが、ニュータウンの構成割合も大きく、ある時期に一気に高齢化が進むことも推計されています。2025年問題への対応に向け、介護・医療・生活相談・介護予防などをワンストップで提供できる体制の構築を、関係者のご協力をいただきながら、今から準備してまいります。

家庭剪定枝リサイクル情報

▽8〜9月の作業日・地区 8/23(火)・押立、9/6(火)・向陽台、9/13(火)・矢野口、9/27(火)・坂浜、全ての作業日・東長沼
 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、持ち込め場所を確認し、土曜日・日曜日に必ず葉を取り除いてからお持ち込みください。葉付きの剪定枝や取り除いた葉は、燃えるごみの日に混ぜて2袋(束)まで無料収集します。先環境課ごみ・リサイクル係



特別障害者手当・障害児福祉手当・福祉手当(国制度)を受給している方へ

現況届を受け付けています

手当の受給資格を確認するため、年一回、現況届の提出が必要です。

受給者の方には案内を郵送しましたので、期限までに必ずご提出ください。対象の方で案内が届いていない場合はご連絡ください。



東京都シルバーパス更新手続きのお知らせ

有効期限が平成28年9月30日までのシルバーパスをお持ちの方は、9月中旬に更新手続きを行ってください。

更新方法 8月下旬に(一社)東京バス協会から「シルバーパス更新申込書」等が郵送されます。費用及び必要書類をご用意のうえ、案内に記載の更新窓口でお申し込みください。

時対費表1・2参照
全員に必要な書類
シルバーパス更新申込書
現在使用中のシルバーパス



▲平成28年度シルバーパス見本

表1 更新期間・会場

Table with 2 columns: 更新期間 (午前10時~午後4時) and 会場 (市役所1階ロビー, 平尾自治会館, 総合体育館, iプラザ)

表2 費用負担区分及び確認書類

Table with 3 columns: 対象者, 確認書類, 費用 (20,510円, 1,000円)

※平成28年度の住民税は課税であっても、平成27年の合計所得金額が125万円以下の方及び平成27年度経過措置のうち、平成17年度の住民税が非課税であったことにより1,000円でパスの発行を受けた方。

手当を受給している方へ

次に該当する方は速やかに届けてください。

- 特別障害者手当
市外転出、死亡、施設に入所している、入院3カ月超過など
障害児福祉手当・福祉手当
市外転出、死亡、障害を支給事由とする年金を受給している、施設に入所しているなど
心身障害者福祉手当
市外転出、死亡、施設に入所しているなど

先開障害福祉課障害福祉係

東京都重度心身障害者手当(都制度)
所得状況届を提出してください

心身障害者医療費助成制度

東京都では、身体障害者手帳1・2級(内部障害は1・3級)、愛の手帳1・2度をお持ちの方の保険適用医療費

ため、年一回、所得状況届の提出が必要です。

受給者の方には案内を郵送しましたので、期限までに必ずご提出ください。

9月受付分から、平成27年の所得による審査に変わります。過去に所得が基準額を超えたために非該当となられた方で、所得が減額した場合とは別に届けてください。

先開障害福祉課障害福祉係

現在、受給者証をお持ちの方には、所得審査の結果によっては非該当通知を8月末日までに郵送します。

の自己負担額の一部を助成しています。

※所得や年齢による制限があります。

所得審査の年度が変わります

9月受付分から、平成27年の所得による審査に変わります。過去に所得が基準額を超えたために非該当となられた方で、所得が減額した場合とは別に届けてください。

受給者証を更新します

現在、受給者証をお持ちの方には、所得審査の結果によっては非該当通知を8月末日までに郵送します。

開催します
障害を理解するための基礎講座

「地域で暮らす障害者の防災について考える」をテーマに、第1回「身体障害者編」、第2回「知的・発達障害者編」の全2回シリーズで開催します。

第1回は、地域でヘルパー

支援を利用しながら単身生活を送る、人工呼吸器ユーザーであり、身体障害者である講師より当事者の視点で防災についてお話しいただきます。

受給者の方には案内を郵送



児童扶養手当・特別児童扶養手当
現況届を受付中

現況届は、現在手当を受給している方が、8月以降も引き続き受給できるかを確認するものです。手当を受給している方は必ずご提出ください。

納期限 8月31日(水)
市・都民税(普通徴収)(第2期)
国民健康保険税(第2期)
安心!納税!口座振替!!

中学校卒業程度の学力を認めるための試験を行います。合格者には、高等学校の入学資格が与えられます。

- 願書受付期間 8月22日(月)~9月9日(金)消印有効
受験案内等配布場所 東京都教育庁義務教育課小中学校担当(新宿区西新宿2の8の1)
願書受付場所 文部科学省生涯学習政策局生涯学習推進課認定試験第一係・認定試験第二係(〒100-8801千代田区霞が関3の2の2)
文部科学省生涯学習政策局生涯学習推進課認定試験第一係

ご利用ください
東京都ひきこもりサポートネット
訪問相談
ひきこもりの問題を抱えているご家庭を訪問し、無料で相談に応じます。

- 私立コマクサ幼稚園 園庭を開放します
未就園のお友達に園庭を開放します。遊具や砂場で自由に遊びましょう。
未就園児
次の各月曜日
9月11日、12日、26日
10月13日、24日、31日
11月17日、14日、21日
12月12日
※雨天中止
時午後1時30分~3時
場コマクサ幼稚園(藤野)
コマクサ幼稚園(藤野)
駒沢学園
駒沢女子大学
駒沢女子大学





予防接種 BCG (結核)

接種日現在、生後1歳に至るまでのお子さん

※生後5カ月から生後8カ月に達するまでが標準的な接種時期です。

9月8日(木)

▽受付時間 午後1時30分～3時

※受付開始時は大変混み合いますので、時間に余裕のある方は、時間をずらしてご来場ください。また、車での来場、付き添いの方の来場はご遠慮ください。

持母子健康手帳、予診票

健康医療

※対象年齢を過ぎると自費となります。お子さんの病気などにより、当日接種できない方は、早めにお問い合わせください。

場問保健センター 378・3421

開催します

こころの健康づくり講演会

こころのABC活動 こころのメタボにご用心!

「こころのメ(面倒くさい)タ(ため息をつく)ボ(ぼーっとする)」と聞いて当てはまる方。自分らしく過ごすために、こころの健康を守る予防行動(こころのABC活動)を学びましょう。

対市内在住・在勤の方

9月20日(火) 午後1時30分～3時30分(受)

付II午後1時～

場地域振興プラザ4階

定100人(申込先着順)

講師 晃二氏(早稲田大学人間科学学術院(人間科学部)教授)

申電話

限9月15日(木)

先問保健センター 378・3421

参加者募集

調理講習会

子どもでも簡単! ワンプレートランチ

美味しく、バランスの良いランチを作りましょう。

対小学生

※付き添いの参加不可

8月26日(金) 午前10時～午後1時30分

場中央公民館実習室

定12人(申込先着順)

9月15日(水) 午後3時30分～5時

先問保健センター 378・3421

健康ハンザイ!

いなぎ講座

今回はオーエンス健康プラザと連携して実施します。

8月31日(水) 午後3時30分～(約2時間)

場市立病院健診・外来棟2階

第1部 講演

講師 公一朗氏(整形外科) テーマ 若くなる?膝のお話し

第2部 予防のための運動

講師 オーエンス健康プラザ健康運動指導士

8月15日～9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 for 21st and 28th.

9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(9月), 備考. Lists various health events.

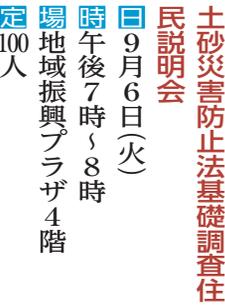
※両親学級・母親学級は各先着20組まで、離乳食調理講習会は先着25人まで。



ご協力ください 土砂災害警戒区域等指定の事前調査

東京都では、土砂災害防止法に基づき、土砂災害のおそれがある区域について、土砂災害警戒区域・土砂災害特別警戒区域の指定を進めています。指定にあたっては、事前に基礎調査を実施します。

調査員が敷地内に立ち入る場合には、個別にお知らせしますので、ご協力をお願いいたします。 問公益財団法人東京都公園協会立川事務所 042-527-9761、東京都南多摩東部建設事務所 042-720-8671



土砂災害防止法基礎調査住民説明会

9月9日は救急の日 普通救命講習参加者募集 応急手当の基礎知識、心肺蘇生法、AED取扱方法を学びましょう。

対市内在住・在勤・在学の中学3年生以上の方 9月17日(土) 午前9時～正午 場稲城消防署講堂 定30人(申込先着順) 問稲城消防署応急手当指導員 申電話 限9月14日(水) 先問警防課救急係 377-7119

傍聴できます 平成28年第3回定例会 8月31日(水)から開催 議会の傍聴を希望する方は、当日、議会事務局でお手続ください。

三士業合同で開催 相続・不動産等無料相談会 弁護士・税理士・司法書士の合同による相続、不動産、遺言等に関する様々な疑問や問題点に対する相談会を開催します。

多摩中央警察署 身元不明相談所を開設します 家を出たまま音信が無い、何らかの犯罪に巻き込まれた恐れがある、認知症で長期所在が分からない等の行方不明になっている方がいましたら、ご相談ください。

説明会を開催します 平成28年度いなぎ Free Wi-Fi 環境整備促進事業補助金 「いなぎ Free Wi-Fi」は、誰でも利用できる便利な公衆無線Wi-Fiです。

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が数多く発生しています。これらの高齢者や障害者をめぐる様々な人権問題の解決を図るため「高齢者・障害者の人権あんしん相談」強化週間を実施します。

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、住宅の耐震性能を判断する耐震診断・耐震改修工事の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。先週都市計画課開発指導係

あなたの創業を応援します

新規入居者募集中

創業支援施設

ビジネススクエア多摩

ビジネススクエア多摩は、公的な創業支援施設です。オフィス機能や商談スペース等を完備し、インキュベーションマネージャーやコミュニティサポートも行い、入居者の皆さんが事業を発展・継続できるように支援しています。

※利用後6カ月以内に創業予定または創業後5年未満の個人・中小企業者・NPO法人・一般社団法人
※入居審査有り（毎月第4木曜日予定）
場 多摩市永山1の5（多摩市永山1の5）
▽利用期間 入居後3年以内
▽利用時間 24時間
▽利用料 月額1万2000円〜4万3000円
▽施設概要 オフィス機能、受付支援、交流スペース、商談スペース、コピー等の事務サービス



▽設備環境 セキュリティ完備、電話回線・インターネット回線あり（要別途契約）、ロッカー利用可
▽事業内容
○「創業塾」（経営、財務、人材育成、販路開拓）
○各種セミナーの開催
○利用者間交流会
○創業・経営相談
※法人登記、随時入居可
問 ビジネススクエア多摩
042・338・0990

開催します

被災建築物

応急危険度判定員

養成講習会

東京都では、被災建築物について当面の使用の可否を判定する被災建築物応急危険度判定員の養成講習会を開催します。申し込みなどの詳細は「一般社団法人東京建築士会」をご覧ください。
対都内在住・在勤の建築士（一・二級、木造）
日 10月14日（金）、25日（火）
時 午後1時40分〜（受付11時後0時30分）
場 都庁第一本庁舎5階大会議場

都立桜ヶ丘公園

サービスセンター

夜の鳴く虫観察会

レンジャーと園内を巡り、夜に鳴く虫の声を聴き、その様子を観察しましょう。
日 9月10日（土）
※荒天中止
時 午後6時〜8時
場 桜ヶ丘公園さとやまくらぶ（多摩市連光寺5の15）
定 30人
※応募者多数の場合は抽選
持 動きやすい服装（長袖、長ズボン）と靴、飲み物、雨具等
費 50円
申 往復はがき（必要事項（参加者全員分を記入）①住所②氏名（ふりがな）③年齢④電話番号）
※1枚で2人まで申込可
※小学生以下の児童は保護者と一緒にお申し込みください。
限 8月25日（木）消印有効
先 問 桜ヶ丘公園サービスセンター

NPO法人

市民活動サポート

センターいなぎ

タ「夜の鳴く虫観察会」係（〒206・002多摩市連光寺5の15）
042・375・1240

金曜サロンスペシャル

郷土の土を使った陶器

づくりと風景からひねり出した俳句のお話

「ホトトギス」俳句同人で、市内の様々な俳句の会で指導している福島テツ子さんを話し手にお迎えし、稲城の土や梨の枝から作った釉薬を使った陶器のお話と、卓越した趣味に対する思いをお話しします。
日 9月2日（金）
時 午後7時〜9時
場 地域振興プラザ
講 福島 テツ子氏（百村在住）
問 NPO法人市民活動サポートセンターいなぎ
042・378・2112

シルバー人材センター

受講者募集

布ぞうり講習会

日 8月18日（木）

受講者募集

着付け教室

初心者向けに、名古屋帯や半幅帯などが一人で結べるように指導します。
日 9月7日〜10月12日 毎週水曜（全6回）
時 午後7時〜9時
場 地域振興プラザ3階
定 6人（申込先着順）
※受講者が2人未満の場合は開講しません。
費 6千円
※申込時にお支払いください。
問 窓口（8月17日（水）午前9時〜）

受講者募集

パソコン講習会・ICTミニ講座

※18歳以上の方
※「パソコン入門講座」を除き文字入力のできる方
内 日 時 費 下表のとおり
※ウィンドウズ10搭載のノートパソコンを使用します。
※詳細は、最寄りの文化センターなどのチラシまたは「稲城の「パソコン教室」などでご確認ください。
場 地域振興プラザ3階
定 各10人
申 往復はがき（①希望コース（複数可）②住所③氏名（フリガナ）④年齢⑤性別⑥電話番号）

コース	期日（コース期間）	日数	時間	受講料（テキスト代含む）
パソコン入門講座	9月6〜14日の火・水曜日	4	午前9時30分〜正午	7,000円
Word基礎講座	9月8日〜10月27日の木曜日	8		
Word応用講座	9月9日〜10月28日の金曜日	8		
Excel基礎講座	9月6日〜10月25日の火曜日	8	午後1時〜3時30分	15,000円
Excel応用講座	9月7日〜10月26日の水曜日	8		

コース	期日	時間	受講料（テキスト代含む）
Androidスマホ主要アプリの快適操作方法（機器は受講生持ち込み）	9月5日（月）	午後1時〜3時30分	1,500円

ヘルスマーター

睡眠時無呼吸症候群

みなさんは、ご家族にいびきがうるさいと言われてたり、昼間とてつもなく眠くなったりすることはありますか。当てはまる方はもしかしたら睡眠時無呼吸症候群（SAS）かもしれません。これは2003年の山陽新幹線の運転手の居眠り事故で有名になった疾患です。米国バージニア州の調査結果（1988年）によると、SASの患者さんの交通事故発生率は、健常者の約7倍だったことが報告されています。またSASの重症度が増すにつれて、事故率が高くなっていることも明らかになっています。

多くの場合は気道の閉塞で起きる「閉塞性睡眠時無呼吸症候群」が原因です。日本人では2〜4%の方（約300万人）が罹患していると推測されています。以前は肥満の方がなる疾患と考えられていましたが、最近ではそうでもないことがわかってきました。痩せていても顎の小さい方は気道が狭くなりやすく、日本人は欧米人に比べて頻度が高いようです。顎の形態のほか、扁桃の肥大、アデノイド（咽頭扁桃）の肥大が原因となっていることもあります。夜間の無呼吸が続くと、全身が低酸素状態になるので放置するのは好ましくありません。中等度〜重度のSASの患者さんは高血圧を合併する頻度がそうでない患者さんに比べて2.9倍になります。糖尿病は1.6倍、心不全は2.5倍、脳卒中はなんと3.3倍に増加すると報告されています。更に中等度〜重度のSASの患者さんが未治療で放置していた場合、8年後には38%の方が亡くなったという報告もあります。

つまりSASの患者さんの平均寿命はかなり短くなります。SASの方が病死する場合、その主な原因は心臓疾患（心筋梗塞、心不全、不整脈など）と脳血管疾患です。しかし、きちんとCPAP（持続陽圧呼吸（鼻に装着したマスクから空気を送り込み、気道に一定の圧力をかける方法））治療を受けていた患者さんは一般の方と比べても寿命に差はありませんでした。

疑わしいと思ったらまずは簡易検査を受けることをおすすめします。簡単な検査でご自宅で行うことが可能です。結果によっては更に詳しい検査が必要になることもありますし、直ちにCPAPなどの治療の適応になることもあります。軽度〜中等度の患者さんはマウスピースが有効である場合があります。

治療の継続はなかなか難しい場合もありますが、担当医とまめに相談して問題点をひとつずつ解決することが大切です。

稲城市医師会 香川 昇

2016 平成28年 8.15 第1219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8月27日(土)

- ▷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、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）

休日・夜間救急の医療機関案内

東京都医療機関案内サービス「ひまわり」

03・5272・0303

http://www.himawari.metro.tokyo.jp/

問 警防課救急係

377・7119

市の鳥を選ぼう 市民投票を実施!!

問 企画政策課 企画政策係

市制施行45周年を記念して、これまでの市の歩みを象徴する存在となる「市の鳥」を制定します。

学識経験者や関係団体、公募市民等で構成された「市の鳥検討市民会議」で、稲城市史に記述された市内に生息する137種の鳥から、最終的に8種を候補として選びました。

私たちとともに生きていく「市の鳥」を決めるため、皆さんの1票をお願いします。

▷投票資格 稲城市在住の方

▷投票期間 8月15日(月)～9月15日(木)

投票方法

1. 投票箱での投票

市役所1階ロビー、平尾・若葉台出張所、いなぎ発信基地ペアテラス、各文化センター等に設置された投票箱へ、備え付けの投票用紙に記入し、投票してください。

2. インターネットでの投票

市内「市の鳥市民投票受け付け」のメールフォームから投票してください。

候補の鳥たちの写真（電子データ）を募集します。詳細は市庁をご覧ください。

凡例 ①特徴 ②市内で見られる場所(属性)



カワセミ

- ①青い背中が特徴的。東京多摩地域では4市で市の鳥に制定されている。
- ②多摩川、三沢川、大丸用水 他(水辺性)



エナガ

- ①白く小さい体と長い尾が特徴的な樹林地の小鳥。
- ②城山公園 他(森林性)



つざぎ

- ①水辺で多く観察できるサギの仲間。黄色い足指が特徴的。
- ②多摩川、三沢川、大丸用水 他(水辺性)



チヨウゲンボウ

- ①市街地でも見られる。ハトほどの大きさのハヤブサの仲間。
- ②上谷戸大橋 他(疎林・林縁性)



ウグイス

- ①特徴的なさえずりで笹やぶを好む。東京多摩地域では1市で市の鳥に制定されている。
- ②市内各地(草索性、疎林・林縁性)



セグロセキレイ

- ①日本の固有種で、中流域の代表的な小鳥。体色や行動が特徴的。
- ②多摩川 他(水辺性)



アオゲラ

- ①日本の固有種で、姿や鳴き声が特徴的なキツツキの仲間。
- ②城山公園 他(森林性)



ジョウビタキ

- ①公園や市街地で見られる冬鳥。お辞儀のような動作が特徴的。
- ②市内各地(都市適応性)

観光ウォーキングツアー 参加者募集 稲城の蕎麦ランチと梨狩り

調布駅を出発し、布多天神や天神通り、京王多摩川近辺を散策します。その後多摩川を渡り、稲城の太鼓判に認証されている稲城の天然水を使用した蕎麦を味わいます。ランチの後は、稲城のスイーツや、旬の梨狩りを楽しみましょう。

日 9月7日(水)、9月10日(土) ※小雨決行 時 午前10時～午後3時頃

▷集合時間・場所 午前9時50分・京王線調布駅南口広場

▷解散場所 金梨園(最寄駅は京王よみうりランド駅または矢野口駅)

定 各30人(申込先着順)

費 950円(ランチ代)

講 三浦 寿氏(稲城ノルディックウォーキングクラブ)

申 電話 [8月16日(火)～]

先 問 経済観光課観光係



第2回 稲城ぶらり散歩スタンプラリー

「癒されコース」では、特産物の梨のお買い物や稲城ならではのグルメ・スイーツをお楽しみいただけます。いなぎ発信基地ペアテラスから北緑地公園を通り、押立、矢野口地区を抜けて京王よみうりランド駅まで散策するコースです。

パンフレットの応募はがきに、4つの稲城なしのすけスタンプを集めて応募すると、各回抽選で50人に稲城のお土産が当たります。スマートフォン専用アプリ「ふらっと案内」からの応募も可能です。

日 8月20日(土)～9月19日(月・祝) ※パンフレットは市内各駅、公共施設、商業施設等のほか、JRの一部駅でも配布しています。

問 経済観光課観光係



まちめぐりとパーティーをセットで楽しめる婚活イベントを開催します。

日 時 場 定 詳 右表参照

申 市内「まちめぐり出会い婚」メールフォーム [8月15日(月)～]

限 各開催日の7日前 先 問 経済観光課観光係

回数	第1回	第2回	第3回	第4回
テーマ	梨畑散策&飲食パーティー	ペアリーロード商店街でお買い物&飲食パーティー	みかん狩り&飲食パーティー	弁天通り商店街でお買い物&飲食パーティー
対象	40～50歳までの独身男女	27～40歳までの独身男女	40～50歳までの独身男女	27～40歳までの独身男女
期日	9月17日(土)	10月8日(土)	11月26日(土)	12月17日(土)
時間	午前11時30分～午後3時	午後3時～6時30分		
集合場所(解散場所)	稲城長沼駅北口 [ペラミ(矢野口駅徒歩1分)]	稲城長沼駅北口 [イナキッチン(稲城駅徒歩2分)]	稲城駅改札前 [イナキッチン(稲城駅徒歩2分)]	京王よみうりランド駅改札前 [ペラミ(矢野口駅徒歩1分)]
定員	男女各15人	男女各13人		男女各15人
費用	男性4,500円、女性3,000円(当日集金)			

開催します いなぎ日曜市

8月から、毎月第4日曜日にいなぎ発信基地ペアテラス周辺で開催します。

日 8月28日(日)

時 午前10時～正午(売り切れ次第終了)

場 いなぎ発信基地ペアテラス周辺 問 稲城市農業委員会(経済観光課農政係)