



オーエンス健康プラザ

主な記事

- 第15回 I のまちいなぎ市民祭 (2)
- 就学時健康診断 (4)
- 平成28年度稲城市地域防災訓練 (5)
- 稲城市サンクスマッチ in味の素スタジアム (8)

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

広報いなぎの配布方法 広報いなぎはポスティングによる全戸配布を行っています。それに伴い、発行日の3日ほど前から配布を始めています。



水中ウォーキングや水泳で健康なカラダへ!



私たちと一緒に健康増進を目指しましょう!

からだどこの健康づくりをサポート オーエンス健康プラザ



多彩なレッスンプログラムを開催!
 お好きな教室で楽しくエクササイズ



ランニング、バイク、筋トレマシン、フリーウェイトなど充実した設備!
 トレーナーがあなたの健康を全力でサポートします!



健康サポートプログラムで医療と運動の両面から健康改善!

オーエンス健康プラザ

営業時間	午前9時~午後9時
電話	☎370-2280
場所	市立病院隣り(大丸1171)
休館日	毎週水曜日(祝日の場合はその翌日)、年末年始、施設点検日
費用	子ども(3歳以上)=100円 大人(16歳以上)=400円 シニア(60歳以上)=300円 ※シルバーパスをお持ちの方は割引があります。

※詳細は「オーエンス健康プラザ」☎をご覧ください。

膝痛・腰痛予防改善教室

対65歳以上
 10月7日~12月23日の金曜日〔全12回(そのうちプール3回)〕
 午後1時~2時30分 定20人(申込先着順) 費7200円

運動と食事管理で健康づくり教室

対30歳以上
 10月6日~12月22日の木曜日(全10回)
 ※11月3日・24日はお休み
 午後1時30分~3時 定15人(申込先着順) 費6000円

◆共通事項

☎電話〔9月2日(金)~〕 限9月30日(金)
 先問オーエンス健康プラザ ☎370-2280

10~12月コース型教室の参加募集

教室内容の詳細は「オーエンス健康プラザ」☎をご覧ください。

往復はがき〔必要事項(往信ハガキ裏面)①教室名②氏名③年齢④性別⑤住所⑥電話番号〕

※No.12で託児を希望する方は託児希望の旨、託児の人数と年齢を記入

※No.15に参加希望の方は保護者とお子さんの氏名、年齢(お子さんは生年月日も記入)を記入

※1人1教室につき1枚の応募(応募者多数の場合は抽選)

限9月20日(火)必着〔返信は9月23日(金)以降に発送〕

先問オーエンス健康プラザ(〒206-0801稲城市大丸1171)

☎370-2280

平成28年10~12月 コース型教室

No.	教室名	対象	開催日	時間	参加費
1	月曜の朝ヨガ	16歳以上	毎週月曜日(全12回) 10月3日~12月26日	午前9時30分~10時30分	6000円
2	ヒーリングヨガ			午後7時30分~8時30分	
3	ダンス体操 de アンチエイジング	40歳以上	※10月10日を除く。 ※シェイプアップアクアは10月10日、11月21日・28日を除く(全10回)。	午後2時30分~3時30分	6500円
4	シェイプアップアクア ※1	16歳以上		午後7時~8時	
5	火曜はじめてピラティス	16歳以上	毎週火曜日(全13回) 10月4日~12月27日 ※はじめて4泳法は11月22日・29日を除く(全11回)。	午前9時45分~10時45分	6600円
6	火曜ピラティス			午前11時~正午	
7	骨盤体操			午後2時15分~3時15分	
8	はじめて4泳法 ※1			午前11時~正午	
9	元気アップ教室 ウォーター&フロア	60歳以上	毎週木曜日(全10回) 10月6日~12月22日 ※11月3日・24日を除く。	午前9時40分~10時40分	6300円
10	やさしい太極拳入門	16歳以上	毎週金曜日(全11回) 10月7日~12月16日 ※中級水泳、アクアピクスは11月18日・25日、12月2日を除く(全8回)。	午前9時30分~10時30分	5000円
11	金曜ピラティス	16歳以上		午前10時~11時	5500円
12	ママシェイプ!	2~6歳のお子さんをお持ちの方	毎週土曜日(全13回) 10月1日~12月24日	午前11時~正午	5500円(託児1回200円)
13	中級水泳 4泳法 ※1	16歳以上		午前9時40分~10時40分	4800円
14	アクアピクス ※1	2~3歳のお子さんとその保護者(両親または祖父母)	毎週日曜日(全13回) 10月2日~12月25日	午後7時~8時	6500円
15	2~3歳のふれあい親子体操 ※2			午後1時~2時	
16	パワーヨガ			午前11時~正午	
17	腰痛改善ピラティス	16歳以上	毎週日曜日(全13回) 10月2日~12月25日	午前10時~11時	6500円
18	日曜はじめてピラティス	16歳以上		午前11時15分~午後0時15分	

※1 プール休止期間のプール教室はお休みになります。

※2 No.15は、お子さん1人に対して保護者1人(妊娠中の方、兄弟・姉妹の参加不可)



家庭剪定枝 チップ化事業

市では剪定枝のリサイクルを促進するため、剪定枝をチップ化し、雑草抑止材として公園に撒いたりして、ごみ減量に努めています。

チップ化事業をご利用の際は、次の手順に従い、事前にお申し込みください。

▽利用手順

①左記の地区別作業日程に従い、作業日前週の金曜日午前中までに環境課へ連絡し、作業会場を確認(住所、氏名、電話番号、剪定枝の種類とおよその量、持ち込み予定日をお知らせください)

地区別作業日程表

作業日	地区
9月6日(火)	向陽台
9月13日(火)	矢野口
9月27日(火)	坂浜
10月4日(火)	大丸
10月11日(火)	平尾
10月18日(火)	百村
10月25日(火)	若葉台
11月1日(火)	長峰
11月8日(火)	押立
11月15日(火)	向陽台
12月6日(火)	矢野口
12月13日(火)	坂浜
12月20日(火)	大丸
平成29年	
1月10日(火)	平尾
1月17日(火)	長峰
1月24日(火)	若葉台
2月14日(火)	百村
2月21日(火)	押立
3月7日(火)	坂浜
3月14日(火)	矢野口
3月21日(火)	向陽台

○葉付きの枝、草、芝、落ち葉、農作物、竹、材木、毒性のある樹木・腐食した樹木等
○造園業者や剪定事業者が関わった剪定枝
先環境課ごみ・リサイクル係

市内の空間放射線量測定結果

測定結果

測定場所	測定値(μSv/h)	
	100cm/5cm	
稲城第一小学校	0.032/0.034	
稲城第二小学校	0.039/0.042	
稲城第三小学校	0.045/0.048	
稲城第四小学校	0.055/0.063	
稲城第六小学校	0.051/0.055	
稲城第七小学校	0.037/0.036	
向陽台小学校	0.039/0.042	
城山小学校	0.037/0.036	
長峰小学校	0.035/0.034	
若葉台小学校	0.028/0.031	
平尾小学校	0.043/0.043	
南山小学校	0.061/0.060	
稲城第一中学校	0.057/0.050	
稲城第二中学校	0.063/0.075	
稲城第三中学校	0.034/0.044	
稲城第四中学校	0.038/0.034	
稲城第五中学校	0.026/0.030	
稲城第六中学校	0.052/0.049	
市立第三保育園	0.03/0.03	
市立第四保育園	0.06/0.05	
市立第五保育園	0.03/0.03	
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	0.07/0.07	
向陽台保育園	0.05/0.04	
城山保育園	0.04/0.05	
もみの木保育園	0.05/0.05	
長峰		
若葉台バオバブ保育園	0.05/0.05	
もみの木保育園	0.04/0.05	
若葉台		
中島ゆうし保育園	0.06/0.06	
城山保育園南山	0.04/0.03	
本郷ゆうし保育園	0.07/0.07	
フェリーチェ		
稲城長沼園	0.08/0.07	
青葉幼稚園	0.06/0.05	
コマクサ幼稚園	0.05/0.06	
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	0.04/0.04	
平尾わかば幼稚園	0.05/0.04	
矢の口幼稚園	0.04/0.04	
梨花幼稚園	0.06/0.05	

※測定機器により桁数が異なります。

測定結果は国際放射線防護委員会勧告の指標値以下でした。

測定日 8月1日、10日
測定機器、測定方法、測定結果の詳細は市庁をご覧ください。

環境課環境保全係

9、障害福祉課障害福祉係

10月4日(火)・18日(火)、11月2日(水)・15日(火)、12月1日(木)

稲城市精神障害者家族会(稲穂会) 事務局 ☎331・0259

稲穂会 稲城市、稲城市社会福祉協議会

費用(記載のない場合は無料)

野外焼却(野焼き)の禁止

ごみを焼却すること(野外焼却(野焼き))は原則として、法律や条例により禁止されています。

環境課環境保全係

環境課環境保全係

環境課環境保全係

環境課環境保全係

環境課環境保全係



▲超音波式猫被害軽減器

猫のふん尿でお困りの方に
超音波式猫被害軽減器を無料

猫でお困りの方へ
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お互いに共有したり、情報交換する場です。

知的障害児者や発達障害児者の仲間と支える人たちの交流会です。障害者団体の活動紹介やレクリエーション、カフェで楽しく交流しましょう。

知的障害児者や発達障害児者の仲間と支える人たちの交流会です。

知的障害児者や発達障害児者の仲間と支える人たちの交流会です。

知的障害児者や発達障害児者の仲間と支える人たちの交流会です。

知的障害児者や発達障害児者の仲間と支える人たちの交流会です。

猫のふん尿でお困りの方に
超音波式猫被害軽減器を無料

猫でお困りの方へ
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お互いに共有したり、情報交換する場です。

知的障害児者や発達障害児者の仲間と支える人たちの交流会です。

知的障害児者や発達障害児者の仲間と支える人たちの交流会です。

知的障害児者や発達障害児者の仲間と支える人たちの交流会です。

知的障害児者や発達障害児者の仲間と支える人たちの交流会です。

知的障害児者や発達障害児者の仲間と支える人たちの交流会です。

猫のふん尿でお困りの方に
超音波式猫被害軽減器を無料

猫でお困りの方へ
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お互いに共有したり、情報交換する場です。

知的障害児者や発達障害児者の仲間と支える人たちの交流会です。

知的障害児者や発達障害児者の仲間と支える人たちの交流会です。

知的障害児者や発達障害児者の仲間と支える人たちの交流会です。

知的障害児者や発達障害児者の仲間と支える人たちの交流会です。

知的障害児者や発達障害児者の仲間と支える人たちの交流会です。

猫のふん尿でお困りの方に
超音波式猫被害軽減器を無料

猫でお困りの方へ
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お互いに共有したり、情報交換する場です。

知的障害児者や発達障害児者の仲間と支える人たちの交流会です。

知的障害児者や発達障害児者の仲間と支える人たちの交流会です。

知的障害児者や発達障害児者の仲間と支える人たちの交流会です。

知的障害児者や発達障害児者の仲間と支える人たちの交流会です。

知的障害児者や発達障害児者の仲間と支える人たちの交流会です。

猫のふん尿でお困りの方に
超音波式猫被害軽減器を無料

猫でお困りの方へ
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お互いに共有したり、情報交換する場です。

知的障害児者や発達障害児者の仲間と支える人たちの交流会です。

知的障害児者や発達障害児者の仲間と支える人たちの交流会です。

知的障害児者や発達障害児者の仲間と支える人たちの交流会です。

知的障害児者や発達障害児者の仲間と支える人たちの交流会です。

知的障害児者や発達障害児者の仲間と支える人たちの交流会です。

ごみの量(7月)

家庭ごみ 前年同月比で約1.7%の減量

区分	市内収集量(t)	1人1日当たり(g)
燃えるごみ	1,183 (+3)	431 (△5)
燃えないごみ	90 (△8)	33 (△3)
合計	1,273 (△5)	464 (△8)

※()内は前年同月比です。

第15回 Iのまちいなぎ市民祭

出店者募集 フリーマーケット

次の全てに該当する方

- 市民祭及びリサイクルの趣旨に賛同し、協力できる方
- 市内在住または在勤の方(政治・宗教・営利団体を除く)
- 出店責任者が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。

10月22日(土)・23日(日) ※1日でも可
場 中央公園内総合グラウンド外周路
募集区画 各日50区画
区画規模 約1.8×1.8メートル
※応募多数の場合は抽選し後日応募者全員に通知
費 500円(1日1区画)
往復はがき [必要事項①出店希望日②住所③氏名④電話番号⑤販売品目]
※返信面の表面には応募者の住所・氏名を記入し、裏面は白紙にしてください。
※1通につき1日のみ受付可(2日間希望する場合は2通お送りください)
限 9月18日(日)消印有効
先 問 NPO法人市民活動サポートセンターいなぎ(〒206-0802稲城市東長沼2112の1地域振興プラザ) ☎378-2112

楽しく第九を歌う合唱団2016演奏会

10月2日(日)
時 午後3時開演(開場=午前2時30分)
場 i プラザホール
内 「交響曲第九番第四楽章」と「オペラの楽しみ」の演奏会
出演 後藤悠仁(指揮)、清水一成(バス) 他
費 2,000円(前売・当日券共通)
※チケットは9月1日(木)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(売り切れ次第終了)

和太鼓コンテスト
10月10日(月・祝)
時 午後2時開演
場 i プラザホール
出演 組太鼓一般の部(5団体)、組太鼓青少年の部(5団体)、組太鼓小学校クラブ活動の部(6団体)を予定
※ゲスト出演 田代 誠氏(英哲風雲の会)
費 1,000円(前売・当日券共通)
※チケットは9月1日(木)から平尾・若葉台出張所、各文化センター、城山体験学習館、総合体育館、地域振興プラザで販売(売り切れ次第終了)

加可能な方
10月4日(火)・18日(火)、11月2日(水)・15日(火)、12月1日(木)
※全5回講座
時 午後1時30分～4時30分
場 福祉センター第1会議室
定 10人程度
費 1,322円(参加費、テキスト代)
申 電話、郵送
限 9月17日(土)
共 稲城市精神障害者家族会(稲穂会)、全国精神保健福祉会連合会(みんなねっと)

発達障害のある大人が困ること、つまづくことについて、また対応の工夫や理解するための考え方についてお話しします。
10月14日(金)
先 問 発達支援センターレスポ
い いなぎ ☎331・8794、
331・8795、resu
po-inagi@inagi-masa
yume.com

発達障害のある大人が困ること、つまづくことについて、また対応の工夫や理解するための考え方についてお話しします。
10月14日(金)
先 問 発達支援センターレスポ
い いなぎ ☎331・8794、
331・8795、resu
po-inagi@inagi-masa
yume.com



幸齢！元気教室
65歳からのからだづくり
8日間コース

笑いを取り入れた体操や口のケア、からだづくりに必要なバランスの良い食事方法を学べる総合講座です。

対 おおむね65歳以上で会場まで独力で来られる方

日 9月27日、11月15日の毎週火曜日(全8日)

時 午前10時～午後0時10分(初日と最終日は午前9時30分開

始。5日目は調理実習で午後1時10分終了)

場 ふれんど平尾

定 15人(申込先着順)

内 講 筋力向上のためのストレッチ(健康運動指導士)、栄養の話と調理実習(管理栄養

士)、お口の健康を保つ方法

の紹介(歯科衛生士)

費 300円(調理実習材料費)

申 電話(9月2日(金)～)

限 9月20日(火)

先 高 齢 福 祉 課 地 域 支 援 係

介 護 予 防 教 室

薬にまつわる様々な事柄や

日常の疑問についてお話し

対 65歳以上の方

日 9月14日(水)

時 午後1時30分～3時

場 やのくち正吉苑

定 20人(申込先着順)

講 城 所 巨 人 氏 (稲 城 市 薬 劑 師 会、マスキ薬局)

申 電 話 (9月2日(金)～)

先 岡 地 域 包 括 支 援 セ ン タ ー や

の ぐ ち

自 宅 で 出 来 る

転 倒 骨 折 予 防 体 操

デ イ サ ー ビ ス 職 員 に よ る 転

倒 予 防 の 話、転 倒 予 防 体 操 を

介 紹 し ま す。

対 おおむね65歳以上の方

日 9月23日(金)

時 午後1時30分～3時

場 福 祉 セ ン タ ー 2 階

定 30人

申 電 話 (9月2日(金)～)

先 岡 地 域 包 括 支 援 セ ン タ ー エ

レ ガ ン ト も む ら

参 加 者 募 集

シ ニ ア の た め の 簡 単 ク

ッ キ ン グ (2日 間 コ ー

ス)

管 理 栄 養 士 が シ ニ ア 世 代 向

け の 食 事 バ ラ ン ス と 手 軽 に で

き る 調 理 方 法 を 教 え ま す。

対 おおむね65歳以上

日 9月21日(水)・28日(水)

時 午前10時～午後1時

場 城 山 文 化 セ ン タ ー

定 15人(申込先着順)

内 講 義 (1日 目)、調 理 実 習

(2日 目)

費 300円(材 料 費)

申 電 話 (9月2日(金)～)

先 岡 地 域 包 括 支 援 セ ン タ ー 支 援 係

認 知 症 の 初 期 症 状 と 対 応 に

つ い て 講 演 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。

※ テ ス ト は お お む ね 65歳 以 上

の 方 (申 込 先 着 50人)

日 9月29日(木)

時 午後1時30分～3時30分

場 地 域 振 興 プ ラ ザ 4 階 大 会 議

室

講 N P O 認 知 症 予 防 サ ポ ー ト

セ ン タ ー 職 員

テ ス ト 結 果 説 明 会

日 10月13日(木)

時 午後1時30分～3時

場 地 域 振 興 プ ラ ザ 4 階 大 会 議

室

申 電 話 (9月2日(金)～)

先 岡 地 域 包 括 支 援 セ ン タ ー 支 援 係

認 知 症 の 方 を 介 護 し て

い る 家 族 の 会 「や ま も

も の 会」

歯 科 衛 生 士 に よ る 「認 知 症

と 歯 の 話」と、介 護 を し て い

て 困 っ て い る こ と、不 安 に 思

っ て い る こ と に つ い て お 茶 を

飲 み な が ら ゆ っ っ り 話 し ま し

よ う。

対 介 護 し て い る 家 族 ま た は 関

心 の あ る 方

日 9月7日(水)

時 午前10時～正午

場 地 域 包 括 支 援 セ ン タ ー 2 階

費 150円 程 度

申 電 話 (9月2日(金)～)

先 岡 地 域 包 括 支 援 セ ン タ ー ひ

ら お

331・6088

9月11日(日)開催 第45回おとしよりへの 感謝のつどい

高齢者表彰や楽器演奏、歌謡ショーを行います。対象者に案内状を郵送しましたので、ご覧ください。また、送迎バスの停車場所及び出発時刻は案内状に同封の「送迎バス時刻表」をご覧ください。

※歩行に心配のある方は、家族の付き添いをお願いします(必ず事前に高齢福祉係までご連絡ください)。

対 市内在住で70歳以上の方(9月15日現在)

持 案内状の封筒

長 寿 を お 祝 い し て

記 念 品 を 贈 り ま す

9月中旬～10月上旬に、対象者へ記念品をお届けします。

対 市内在住で最高齢・100歳・88歳の方(9月15日現在)

先 岡 地 域 包 括 支 援 セ ン タ ー 支 援 係



冠 二 郎 (歌 謡 シ ョ ー)



けいこ (楽 器 演 奏)



北 口 幹 二 彦 (司 会)

先 岡 地 域 包 括 支 援 セ ン タ ー ひ

ら お

331・6088

10連続 月刊コラム

「地域包括ケアシステムの構築を目指して④」

在宅医療と介護の連携

医療や介護が必要になっても住み慣れた地域で暮らし続けるための重要な要素として、医療と介護が連携して、継続的に提供される必要があります。

このためには、医師や看護師などの医療職及びホームヘルパーやケアマネジャーなどの介護職などによる多職種の連携が重要です。

市では、多職種連携の必要性や多職種同士の顔が見える関係作りを研修会のグループワークなどを通じて行っています。

また、在宅医療と介護サービスを一体的に提供するために、必要な情報提供や相談窓口として「いなぎ在宅医療・介護相談室」を稲城市医師会へ委託し、週3回開設しています。

5月からは、在宅の要介護高齢者が、安心して医療を受けられることを目的として、病状の変化時に入院ができる病床(市内医療機関に2床)を確保する在宅医療支援病床確保事業を開始しています。

市でもテーマに合わせ、コラムや資料を掲載しています。

先 岡 地 域 包 括 支 援 セ ン タ ー 支 援 係

福祉 くらしの 相談窓口

福祉くらしの相談窓口では、生活の立て直しをしたい、仕事を探したい、借金の返済に困っている、食べるものがなくて困っている等の相談を伺い、自立した生活に向けた支援を行っています。気軽にご相談ください。

先 岡 地 域 包 括 支 援 セ ン タ ー 支 援 係

動物愛護ふれあいフェスティバル 「譲渡でつなごう!命のバトン」

9月20日(火)～26日(月)は動物愛護週間です。東京都では環境省や動物愛護団体等とともに動物愛護ふれあいフェスティバルを行います。詳細は「東京都福祉保健局」や、「動物愛護週間中央行事実行委員会」をご覧ください。

9月17日(土)実施分

時 午前11時～午後4時 場 上野恩賜公園(台東区上野公園5-20)

内 動物愛護セレモニー、スタンプラリー等

9月24日(土)実施分

時 午前11時～午後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

内 動物愛護管理功労者表彰式、講演、ディスカッション等

申 先 (公社)日本動物福祉協会へ電話(03-6455-7733)

限 9月23日(金)正午

先 岡 地 域 包 括 支 援 セ ン タ ー 支 援 係

申請を受け付けます

平成28年度臨時福祉給付金 障害・遺族年金受給者向け給付金

申請書や申請用の封筒等を広報いなぎ9月1日号と一緒に配布しました。対象となる可能性のある方は申請してください。

平成28年度臨時福祉給付金

対 次の全てに当てはまる方

○平成28年1月1日に稲城市に住居登録のある方

○平成28年分の住民税(市区町村住民税)が課税されていない方

○平成28年分の住民税が課税されている方に扶養されていない方

※生活保護を受給されている方等は対象になりません。

▷支給額 3,000円

障害・遺族年金受給者向け給付金

対 次の全てに当てはまる方

○平成28年度臨時福祉給付金の支給対象者である方

○平成28年5月分の障害基礎年金、遺族基礎年金等を受給している方

※高齢者向け給付金を受給された方は対象になりません。

▷支給額 30,000円

◆共通事項

申 郵 送 [9月1日(木)～]

※申請書に必要事項を記入し、必要書類を添付

限 12月1日(木)消印有効

先 生 活 福 祉 課 臨 時 福 祉 給 付 金 担 当

先 生 活 福 祉 課 臨 時 福 祉 給 付 金 担 当 (東 長 沼 2106-5 マ ス ヤ ビ ル

デ ィ ン グ 2 階) ☎ 377-8876 (平日午前9時～午後5時)

※建物入口前に段差があります。お越しになる際に不安がある方は、電話でご相談ください。

※受付開始後2週間程度は混み合いますのでご了承ください。

○厚生労働省給付金専用ダイヤル ☎ 0570-037-192 [平日

午前9時～午後6時(12月18日までは土・日曜日、祝日も開設)]

ご注意ください

給付金支給を装った振り込め詐欺や個人情報・マイナンバーの詐取

○市や厚生労働省等が給付金を支給するために、手数料等の振り込みを求めたりATM(現金自動預払機)の操作をお願いすることは絶対にありません。

○ATMを自分で操作して、他人からお金を振り込んでもらうことはできません。

○給付金の申請にマイナンバーは必要ありません。



就学時健康診断

平成29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。

支給しました 児童扶養手当

※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、学務課へご連絡ください。

稲城ふれあいの森

稲城ふれあいの森では、豊かな自然の中で、散策やバーベキューなどをお楽しみいただけます。

親子歯みがき教室

「歯みがきってどうするの?」「歯が生え始めの頃はどおするの?」と思っ...

就学時健康診断日程

Table with columns: 実施会場 (所在地), 期日, 開始時間 (受付時間)



▲稲城ふれあいの森の様子

稲城ふれあいの森は、豊かな自然の中で、散策やバーベキューなどをお楽しみいただけます。

稲城ふれあいの森は、豊かな自然の中で、散策やバーベキューなどをお楽しみいただけます。

親子歯みがき教室は、歯みがきの正しいやり方を教える教室です。

Table with columns: 会場, 期日

子育てサポーターと楽しく遊ばしましょう

稲城ふれあいの森の森のたからばこ

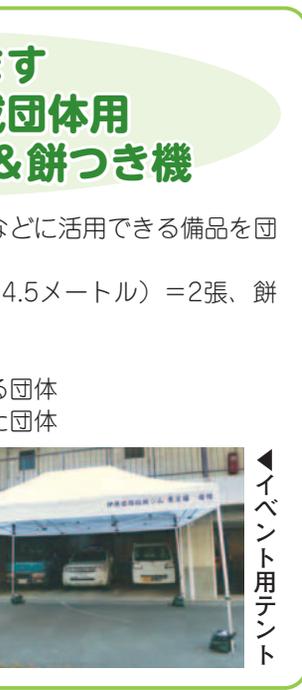
駒沢学園 離乳食ルームのお誘い

子育てサポーターと楽しく遊ばしましょう

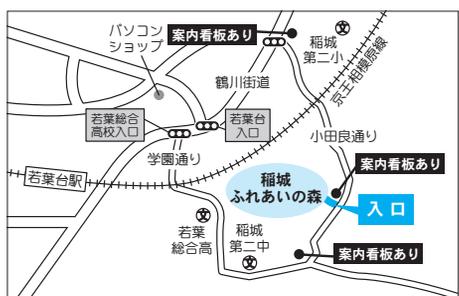
下水道の受益者負担金 納期限(第2期) 9月30日(金)

貸し出します 青少年健全育成団体用 イベント用テント&餅つき機

稲城ふれあいの森の森のたからばこ



稲城ふれあいの森の森のたからばこ



▲稲城ふれあいの森の地図



まちづくり

水道事業に対する意見や要望を、今後の事業に反映するため「東京水道あんしん診断」を実施しています。



税金

都税からのお知らせ

9月25日
実施

平成28年度稲城市地域防災訓練

東日本大震災や平成28年熊本地震などの過去の震災を振り返り、実践的な訓練を行います。実際に訓練を体験して災害に備えましょう。

※「市民活動（社会貢献活動）ポイント制度事業」の対象事業

日 9月25日(日)

時 午前10時～正午ごろ

場 稲城第三中学校校庭・体育館

※雨天決行

問 防災課防災係 ☎377-7119

訓練開始時にサイレン吹鳴します

午前10時に稲城市全域で防災行政無線によるサイレン吹鳴を実施します。ご理解ご協力をお願いします。

避難所設営運営訓練

体育館に設置された避難所を見学しましょう。



起震車等体験訓練

震度7までの揺れを体験できます。



備蓄食料等活用訓練

備蓄品をアレンジした災害時に活用できるレシピを紹介します。試食も行います。



緊急支援物資搬送訓練

稲城長峰スポーツ広場防災倉庫から支援物資を運び、避難所での受け入れ訓練をします。



倒壊家屋等からの救出救助活動訓練

消防署員と消防団員が救出救助活動訓練をします。



ペット同行避難訓練

無料でマイクロチップの装着をします(先着10人)。



防災関係機関による展示・体験

災害用伝言ダイヤル171、web171などの体験ができます。



家庭や職場でも地震への備えを！

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。

皆さんも家庭や職場で震災対策を再確認しましょう。

- 非常持ち出し品の準備
- 感震ブレイカーの設置、家具類の転倒防止対策

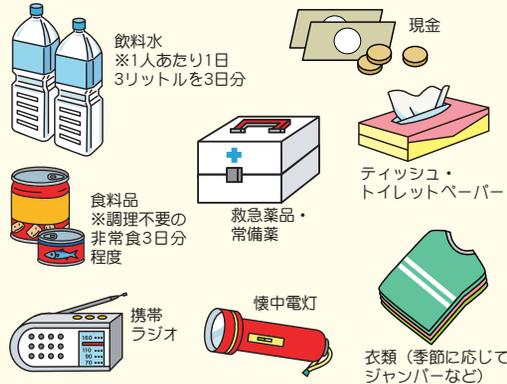
○家族などと安否確認方法を話し合う

○木造住宅の耐震補強

○ペットの防災対策も行う

- 非常時持ち出し袋ペット用を準備
- 身元が分かるように名札等をつける
- ワクチン接種などの病予防をする

非常時の持ち出し品



ご利用ください

防災行政無線専用テレホンサービス

防災行政無線で放送した内容をフリーダイヤルで24時間確認できます。「放送内容が聞き取れない」「放送を聞き逃した」といった場合に、ぜひご利用ください。

【防災行政無線専用テレホンサービス】

☎0800-800-9991

メール配信サービス

災害情報や火災情報、稲城市からのお知らせなどを配信しています。詳細は市☎をご覧ください（携帯電話の方は右記QRコードからご登録ください）。



防災ブック「東京防災」

東京都が各家庭に首都直下地震等に対する備えが万全となるよう、昨年の9～12月に全世帯に防災ブックを配布しました。市では、この防災ブックを活用した防災セミナーを実施しています。詳細は市☎をご覧ください。

国民健康保険からのお知らせ

出産育児一時金について

市の国民健康保険に加入している方が出産した際、出産育児一時金として出産一人につき42万円が支給されます。

医療機関直接支払制度を利用し、出産費用が42万円未満の場合や医療機関直接支払制度を利用しない場合は、申請してください。

▷支給条件 妊娠12週(85日)以降の出産

▷申請に必要なもの ①保険証②印鑑③出産費用の領収書または請求書④出産育児一時金直接支払制度の利用に関する確認書⑤振り込み先が分かるもの(通帳など)⑥死産や流産の場合はそれを証明する医師の証明書

※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、希望により加入していた保険から支給されます。

※出産の翌日から2年を過ぎると支給されません。

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 ①保険証②印鑑③葬儀を行ったことが分かるもの(会葬礼状または喪主の名前入りの領収証)④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。

☎問 保険年金課国民健康保険係

国民年金からのお知らせ 寡婦年金・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・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。遺族基礎年金が受けられない場合は次のような給付があります。

寡婦年金

保険料納付済期間及び保険料免除期間を合わせて25年以上ある夫が死亡した場合、10年以上継続して婚姻関係のあったその妻に60歳から65歳になるまでの間、寡婦年金が支給されます。

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です。

なお、遺族基礎年金・寡婦年金・死亡一時金は、いずれも併給できません。

☎問 府中年金事務所 ☎042-361-1011



9月1日～15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 4日(日) and 11日(日).

9月の乳幼児健診事業

場問保健センター ☎378-3421

Table with 4 columns: 事業名, 対象, 実施日, 備考. Rows for 3~4か月児健康診査, 1歳児歯科健康診査, 1歳6か月児健康診査, 3歳児健康診査.

募集しています 健康な食事づくり推進員 偏りのない食生活、適度な運動、十分な休養を柱とした健康づくりの普及活動を行う健康な食事づくり推進員を募集します。

「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。

健康教育講座 大腸がんと予防できる? 大腸がんは、日本人で2番目に多いがんです。そんな大腸がんについて、最新の診断・治療技術の進歩、予防方法をお話しします。

看護師ボランティアによる駅前の保健室 9月17日(土) 午前10時～午後1時 場若葉台駅改札前

※詳細は説明会(11月下旬予定)でお話しします。応募者は出席してください。 申電話 限10月25日(火) 先問保健センター ☎378-3421

100人(申込先着順) 講竹中 晃二氏(早稲田大学人間科学学術院教授) 申電話 限9月15日(木) 先問保健センター ☎378-3421

▽後援 稲城市 先問保健センター ☎378-3421 市立病院 眼科外来休診

健康バンザイ! いなぎ講座 9月のテーマは「見過(して)いませんか?目の異常」です。 9月28日(水) 問市立病院健診科健診係 ☎377-0931

午後3時30分(約40分) 場市立病院健診・外来棟2階 講小手川 泰枝氏(視能訓練士(眼科)) 問市立病院健診科健診係 ☎377-0931

募集します 南多摩都市霊園の使用者

南多摩都市霊園(八王子市南大沢三丁目)にある稲城市分の墓地の使用者を募集します。

- ▷申込みのしおり配布期間 9月1日(木)～16日(金) ※土・日曜日を除く(休日開庁日は市役所市民課で配布)。 ▷申込みのしおり配布場所 市役所市民課、平尾・若葉台出張所 ▷募集内容・申込資格 表1・2のとおり

申持参、郵送(専用封筒を使用してください) 限9月16日(金)消印有効 先問市民課戸籍係

表1 募集内容

Table with 5 columns: 区分, 区画面積, 募集数, 墓地使用料(貸付時のみ), 管理料(1年分). Rows for A組 and B組.

※組単位の募集となります。 ※応募者多数の場合は抽選。

表2 申込資格

申し込めるのは、下記①～④の全ての要件を満たしている方です。

Table with 2 columns: ①祭祀の主宰, ②居住要件, ③遺骨の状態, ④続柄. Each row has a description of the requirement.

※祭祀の主宰者とは申込遺骨の親族の合意のもとに、葬儀の喪主あるいは法事の施主を務めるなど、将来にわたって当該遺骨及び墓所を守り管理していくべき立場にある方をいいます。

【備考】 「公営 稲城・府中メモリアルパーク」の墓地使用者募集は、平成29年度も行われる予定です。詳細は稲城・府中墓苑組合(☎379-9731)にお問い合わせください。

消費者講座

「知っておきたい人生の終わり方 ～エンディングノートのすすめ～」

エンディングノートを通して、人生をより良く終えるための心構えを学べます。

9月23日(金) 午前10時～正午 場地域振興プラザ4階 定40人(申込先着順) 講二村 祐輔氏(日本葬祭アカデミー教務研究室代表) 申電話 [9月2日(金)～] 先消費生活センター ☎370-7510(平日午前9時30分～正午、午後1時～5時) 注稲城市、稲城市消費生活センター運営協議会 問市民協働課市民生活係



▲二村 祐輔氏

臨時職員・嘱託員募集

市では臨時職員と嘱託員を募集しています。希望する方は下表を確認し、ご応募ください。詳細はお問い合わせください。

Table with 10 columns: 雇用形態, 募集職種, 対象・応募資格, 勤務内容, 勤務日数, 勤務時間, 勤務開始日, 募集人数, 報酬(交通費別途支給), 申込方法, 締切(必着), 申し込み・問い合わせ. Rows for 臨時職員 and 嘱託員.

※嘱託員の雇用期間は年度単位で、実績により更新可能です。 ※嘱託員は社会保険・雇用保険に加入されます。

シャッター



▲ファミリーマートカップ第36回全日本バレーボール小学生大会東京都大会 (7月2日・中央区立総合スポーツセンター)
小学生女子バレーボールチームのジュニアエイト(平尾地区)が東京都大会女子の部で第2位になりました。



▲市町村総合体育大会ソフトテニス(女子)で稲城市が優勝(7月24日・北緑地公園テニスコート)
第49回東京都市町村総合体育大会のソフトテニス競技・女子の部が稲城市で開催され、稲城市が見事優勝しました。



▲第42回稲城市環境美化市民運動(7月24日・市内全域)
多数の市民の方が参加し、歩道や水路敷きのごみ拾いや草刈りなどの市内一斉清掃が行われました。

相談あんない 9月1日~10月1日

毎月広報いなぎ1日号に1カ月分を掲載しています。

相談の種類(予約方法)	相談日	時間	予約・問い合わせ	
法律相談(相談日の2週間前から予約)	1日(木)・6日(火) 8日(木)・11日(日) 15日(木)・20日(火) 27日(火)・29日(木)	午前9時~正午	市民協働課 予約専用電話 ☎378-2286 (受付時間=午前8時30分~正午、午後1時~5時)	
不動産の相続、贈与等の登記相談(相談日の2週間前から予約)	8日(木)	午後1時30分~4時30分		
不動産相談(相談日の2週間前から予約)	14日(水)・28日(水)			
行政相談(前日までに予約)	13日(火)			
遺言書作成などくらしの書類作成相談(相談日の2週間前から予約)	20日(火)			
税務相談(相談日の2週間前から予約)	15日(木)			
住宅リフォーム相談 ※	7日(水)予約終了 21日(水)			
人権・身の上相談(前日までに予約)	2日(金)・16日(金)			
交通事故相談(予約随時)	13日(火)			午前9時~11時30分
女性の悩み相談(前日までに予約)	7日(水)・21日(水) 24日(土)			午前10時~午後1時、 午後2時~4時
消費生活相談(来所のほか電話でも相談可)	平日毎日		【受付時間】 午前9時30分~正午、 午後1時~3時30分	消費生活センター 相談室 ☎378-3738
年金相談(予約不要)	平日毎日	午前9時~正午、 午後1時~4時	保険年金課年金係	
年金相談[平尾出張所](予約不要)	14日(水)・28日(水)	午前9時30分~11時	保健センター ☎378-3421	
健康相談(前日までに予約)	6日(火)・20日(火)			
栄養相談(前日までに予約) [オーエンス健康プラザ]	13日(火) 20日(火)			
心配ごと相談(予約不要)	7日(水)・21日(水)	午前10時~正午	福祉センター ☎378-3366	
高齢者・障害者の法律相談(予約随時)	21日(水)	午後1時30分~3時30分		
ひとり親家庭カウンセリング相談(予約随時)	10日(土)・24日(土)	午後1時~4時		

※9月21日(水)の住宅リフォーム相談は9月9日(金)まで、10月5日(水)分は9月23日(金)まで予約を受け付けます。

就労支援情報

仕事を探している方、資格取得を目指している方等に様々な就労支援情報を発信しています。詳細は市HP内「くらし・手続き」→就労・産業をご覧ください。☎経済観光課商工係

男女平等推進セミナー

防災に女性の視点が必要なワケ
〜みんなが知ろう、これからの防災〜

災害時に女性の視点が必要な理由や、災害に向けて準備しておくべきこと等をお話します。一緒に考えましょう。

10月2日(日)

午後2時~4時

地域振興プラザ4階

定30人(申込先着順)

講師 紀子氏(埼玉県男女共同参画推進センター・事業コーディネーター)

申込電話、ファクス、メール(9月5日(月)~、必要事項①住所②電話番号③氏名④年代)※3営業日以内に返信がない場合は、ご連絡ください。

※一時保育(6カ月以上の未就学児)を希望する方は、9月16日(金)までに、①お子さんの氏名②生年月日③一時保育経験の有無をお知らせください(申込先着順)。

先岡市民協働課男女平等参画係 ☎378・5677、sh.ri

シルバー人材センター

入会説明会

対市内在住の60歳以上で働く意欲のある方

※就職、転職希望者を除く。

9月13日(火)

午後1時30分~

地域振興プラザ

シルバー人材センター

377・2212

受講者募集

布ぞうり講習会

9月15日(木)

午前10時~午後3時

地域振興プラザ3階

持裁縫道具、定規

費1500円

先岡シルバー人材センター

377・2212

受講者募集

傘地を使ったエコバッグ作り

9月26日(月)

午前10時~午後3時

環境学習センター

20人(申込先着順)

minkyoudou@city.ina
gi.lg.jp

持傘地(骨を外したもの)、裁縫道具、定規

先岡シルバー人材センター

377・2212

受講者募集(10月開講)

講座

パソコン講習会(入門)

講座)ICTミニ講座

パソコン講習会では入門講座(4回)、ICTミニ講座ではブログの作り方・パワーポイントでの簡単な文書作成を行います。内容や申込方法はチラシや「シルバー人材センター」HPをご覧ください。

先岡シルバー人材センター

377・2212

対市内在住の方(外国人歓迎)

9月18日(日)

午後1時30分~4時

場第二文化センター

定80人(申込先着順)

申込電話、ファクス(9月5日(月)~)

限9月15日(木)

先岡稲城国際交流の会(岩崎)

378・5201(ファクス共通)

社会福祉協議会

赤い羽根共同募金による平成28年度地域配分(B配分)

施設及び団体が行う地域福祉の推進を目的とした具体的な事業に対して助成を行います。詳細は、申請要項をご覧ください。「稲城市社会福祉協議会」HPから入手可。

助成金に関する説明会

9月16日(金)

午後2時~3時

場福祉センター2階

申込電話

先岡東京都共同募金会稲城地区配分推せん委員会(稲城市社会福祉協議会)

378・3800

くらしの情報

消費生活センター
☎378-3738(月~金曜日、祝日を除く)

「お試し価格」で購入のつもりが定期購入に!?

ホームページやSNS等で「美容・健康によい」「有名女優も使用」などとうとう広告を見て、商品を通常価格より安い価格で購入したところ、実際は定期購入契約だったというトラブルが増えていきます。

「お試し」「1回だけ」と認識し注文したつもりが、実際には定期購入契約であるものです。最低数カ月以上の利用が必要なケースや、解約しようと思ってもなかなか電話が通じないケース、実は海外サイトで日本語が通じないケースなどがあります。

定期購入である旨の表示が分かりにくく、また一定期間内の解約ができないなどの条件の記載も分かりにくいことが多く見られます。

「お試し価格」「初回〇〇円」「送料のみ」等と表示されていても、商品を購入前に定期購入になっていないか、定期購入の場合は解約の期間の制限の有無や解約方法を確認しましょう。

「安い」「お得」と感じる契約は、より慎重に検討することが大切です。

商品注文前のチェックポイント

- ①事業者名や連絡先等の記載があるか。
- ②契約内容や解約条件について記載があるか。

契約内容・解約条件等の記載がある場合

- ①定期購入が条件になっていないか。
- ②定期購入期間内に解約が可能か。
- ③解約の申し出先や方法が書いてあるか。

2016 平成28年 9.1 第1220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11日(日)

- ▷開庁時間 午前8時30分～正午、午後1時～5時
- ▷窓 □ 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）

稲城市サンクスマッチ in味の素スタジアム

東京ヴェルディVS.ジェフユナイテッド千葉 9月25日(日)午後4時キックオフ

区体育課体育係

サンクスマッチでは、市内在住・在勤・在学の方は無料で観戦できます。一緒に応援しましょう。

※東京ヴェルディの後半戦日程は市営、「東京ヴェルディ」欄をご覧ください。

対市内在住・在勤・在学の方

日9月25日(日) 時午後4時 キックオフ(開場=午前2時30分)

場味の素スタジアム(飛田給駅より徒歩5分)

▷入場方法 当日、稲城市特設ブース(メインゲート付近)で入場引換券と身分証を提示

※入場引換券は市役所体育課、平尾・若葉台出張所、各文化センター、総合体育館、総合グラウンド、稲城長峰スポーツ広場、中央図書館、iプラザ、いなぎ発信基地ペアテラス、市営から入手可



わが街稲城のヴェルディを みんなで応援しよう!

稲城市民を無料招待!



募集しまあ

エスコートキッズ・フェアプレーフラッグ旗手

エスコートキッズは試合開始前に、選手と手を繋いで一緒にピッチへ入場します。

フェアプレーフラッグ旗手は、旗を持って選手を先導しながらピッチへ入場します。

選手たちと一緒にピッチで活躍しましょう。

※参加はいずれか一つのみ可能です。

対市内在住・在学の小学生 時午後3時集合

定エスコートキッズ=11人、フェアプレーフラッグ=6人

※詳細ははがきで当選者へ通知

募集しまあ

ピッチ見学ツアー&ハイタッチキッズ

試合直前の選手の練習を、ピッチ横で見学できるツアーです。またお子さんのみ、選手とのハイタッチも行えます。

対市内在住・在学の小学生とその保護者の方

時午後3時集合 定30組60人

※詳細ははがきで当選者へ通知



申込方法

往復はがき「必要事項「参加希望イベント」の名称、①氏名(ふりがな)②住所③電話番号④年齢(学年)⑤保護者氏名

※応募者多数の場合は抽選

限9月13日(火)必着 宛区体育課体育係

ブラジルフェスタ2016inいなぎ

いなぎ発信基地ペアテラス周辺で2日間開催

音楽や食、ダンスなどを楽しんで、ブラジルを知るきっかけにしましょう。

日9月10日(土)、11日(日)

時午前11時～午後6時

場いなぎ発信基地ペアテラス周辺(稲城長沼駅徒歩1分)

主ブラジルフェスタinいなぎ実行委員会

問(有)ジョゴ ☎378-8231、稲城市経済観光課観光係

参加者募集

多摩・三浦丘陵ウォーキングラリーその10～人々が守り育てる、新しい緑と懐かしい緑に出会う～

多摩丘陵から三浦丘陵まで13の自治体が協力し、生物多様性に配慮した緑と水景をつなぐ取り組みを実施しています。その一環として、身近な緑や水景を感じながら歩き、緑の保全の大切さや取り組みなどを知るウォーキングラリーを開催します。

日10月15日(土)

※荒天中止

時午前9時～午後3時(スタート受付=午前9時～10時)

▷コース 小田急多摩線はるひ野駅前(スタート受付)→都立桜ヶ丘公園→大栗川と崖線の緑→倉沢里山の農風景→京王百草園横八幡下公園(ゴール受付)【約8.5km、約3時間】

定300人(申込先着順)

申先ファクス(URリンクージュ=☎03-3272-6017)、「多摩・三浦丘陵トレイル」☎ ※申込用紙は「多摩・三浦丘陵トレイル」☎または市役所土木課で入手可

▷申込期間 9月15日(木)～10月11日(火)

問多摩・三浦丘陵の緑と水景に関する広域連携会議事務局(川崎市建設緑政局みどりの協働推進課) ☎044-200-2365

敬老の湯

小学生以下と65歳以上の方の料金が無料

小学生以下の方と入浴日現在で満65歳以上(年齢の分かるものが必要)の方の料金が無料になります。

日9月19日(月・祝)

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。

問稲城浴場 ☎377-7222、稲城市経済観光課商工係



開催します 下水道展

下水道の役割や正しい使い方などを紹介する下水道展を開催します。

日9月8日(木)・9日(金)

時午前8時30分～午後5時(9日は午後3時まで)

場市役所1階ロビー

問下水道課施設管理係



稲城農産物等を販売 いなぎ日曜市

日場9月11日(日)=コーチャンフォー若葉台店地下駐車場(若葉台2-9-2)

9月25日(日)=いなぎ発信基地ペアテラス周辺(稲城長沼駅徒歩1分)

時午前10時～正午(売り切れ次第終了)

問稲城市農業委員会(経済観光課農政係)

広報いなぎは再生紙を使用しています。

東京ヴェルディ 今月のホームゲーム VS カマタマーレ讃岐 味の素スタジアム 9月18日(日)午後4時キックオフ

東京ヴェルディ1969フットボールクラブ(株) ☎03-3512-1969 VS ジェフユナイテッド千葉 ※稲城市サンクスマッチ(詳細は右上記事参照) 味の素スタジアム