



**主な記事**

- 特集 市内で活躍するお年寄りの皆さんに健康のヒケツを伺いました (2・3)
- マイナンバーカードをつくりましょう (5)
- がん検診 (6)
- 稲城市制施行50周年記念事業 稲城市歌の歌詞が決定! (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](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

# いつまでも健康でいるために

☎高齢福祉課高齢福祉係



市内の男性最高齢者である白石春次さん(99歳)と奥さまのキクイさん

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。☎秘書広報課広報広聴係

厚生労働省が公表した令和元年の日本人の平均寿命は、男性は81.41歳、女性は87.45歳と過去最高を更新しました。日本人の平均寿命は諸外国と比較しても長く、男性は世界第3位、女性は世界第2位と上位を占めています。

取材日(8月6日)現在、市内では100歳以上の方が20人おられ、市内最高齢は男性が99歳、女性が106歳です。市では老人の日にちなみ、男性最高齢者である白石春次さんを表彰しました。

市内には元気に活動しているお年寄りがたくさんいらっしゃいます。今回は元気なお年寄りの皆さんの健康の秘訣を探りました。詳細は2・3面をご覧ください。

### 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、シルバー人材センターの会員が記念品をお届けします。

☑市内在住で最高齢・100歳・88歳の方(9月15日現在)

### 中止します

### 令和2年度おとしよりへの感謝のつどい

今年の「おとしよりへの感謝のつどい」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止します。

# 市内で活躍するお年寄りの皆さんに 健康のヒケツを伺いました

問 高齢福祉課  
高齢福祉係

## 健康は丈夫な足腰から

齊藤茂さん 86歳、上原榮子さん 80歳  
(みどりクラブ押立高砂会)

—高砂会の主な活動内容を教えてください。

齊藤さん：私たちの活動は、平成17年に栃木県で起きた小学生の連れ去り事件がきっかけで、翌年から地域の子どもたちを見守るための防犯パトロールを始めました。パトロールを行っているメンバーは31人で、年間44回ほど活動をしています。

—この活動の魅力をお教えてください。

齊藤さん：子どもたちと交流したり、子どもたちの成長を見守れることが魅力だと思います。

—この活動を続けてきて良かったことを教えてください。

齊藤さん：仲間と力を合わせて社会貢献できることですね。高砂会はこの長年の活動が認められ、今年の5月22日に警視総監賞を受賞しました。日頃の活動が報われてとても嬉しいです。

—今後の目標をお教えてください。

齊藤さん：これからも体が続く限り防犯パトロールをずっと続けていきたいです。



—健康の秘訣をお教えてください。

上原さん・齊藤さん：「健康ウォーキング」です。パトロール活動は、学校周辺を歩いて行きます。パトロールが終わった後もウォーキングに励むメンバーもいます。

齊藤さん：私は1日最低でも2キロは歩くようにしています。日々の活動で鍛えた足腰が健康の秘訣ですね。



## 自分がやりたいことをやる！

白石春次さん 99歳（市内男性最高齢者）

—春次さんが高齢者表彰を受賞した感想をお教えてください。

ご家族：このような賞をいただき、とても嬉しく思っています。現在はいなぎ苑でお世話になり、皆さまのおかげで長生きできていると感謝しています。

—春次さんが稲城市で暮らし始めたのはおいくつの時ですか。

ご家族：53歳の時に世田谷から家族と一緒に稲城市に移り住みました。兄と共に板金工場を営み、高度経済成長・バブル景気などを経験し、長いサラリーマン生活を送ってきました。

—稲城市での思い出をお教えてください。

ご家族：移り住んだころの稲城市は自然がたくさんあり、家族でどじょうや山菜をとる等、大いに楽しみました。

—春次さんはどんな方ですか。

ご家族：誰にでも優しく面倒見の良い性格なので、小さな子どもからはよく好かれました。

—春次さんの趣味をお教えてください。

ご家族：将棋・麻雀・競馬が大好きで、85歳くらいまで府中競馬場に通っていたため、私たち家族は帰宅するまで心配することもありました。

—春次さんとの生活の中で一番楽しかったことを教えてください。

ご家族：夫婦で旅行したことです。特に北海道や四国へ行ったことは思い出深いです。

—春次さんの健康の秘訣をお教えてください。

ご家族：「自分の好きなことをやること」です。好きなこと・やりたいことを思いっきり楽しむことが健康につながっているように思います。



## よく食べ、よく遊ぶ！

伊東喜満江さん 94歳  
(みどりクラブ向寿会)

—向寿会の主な活動内容を教えてください。

伊東さん：市内10地区のお年寄りが集まり、カラオケ・ダンス・民謡・編み物・日帰り旅行など様々な活動をしています。

—向寿会に入ったきっかけをお教えてください。

伊東さん：平成2年に地域の人たちでグラウンドゴルフを楽しむ会を作ろうと誘われ、向寿会の立ち上げに関わったのがきっかけです。

—グラウンドゴルフはどのくらい続けているのですか。

伊東さん：グラウンドゴルフは40年以上続けています。稲城市には思いっきりグラウンドゴルフを楽しめる環境があることが自慢です。

—グラウンドゴルフの魅力をお教えてください。

伊東さん：力いっぱい体を動かせることや、老若男女誰でも楽しめるところに魅力を感じています。ホールインワンを出した時の達成感は何事にも代えがたいものです。

—グラウンドゴルフを続けてきて良かったことはありますか。

伊東さん：私は94歳ですが、グラウンドゴルフを続けてきたおかげで体が丈夫になり、病院に行くことは減多にありません。歯も丈夫で入れ歯は一つもありません。

—健康の秘訣をお教えてください。

伊東さん：「好き嫌いなく何でも食べ、向寿会のみんなとよく遊ぶこと」です。毎朝必ず朝食をとり、夜はお肉もしっかり食べます。そして、向寿会の仲間とおしゃべりをしながらグラウンドゴルフで体を動かすことが元気の源です。

—今後の目標をお教えてください。

伊東さん：自分のことは自分でやる！病気になるはずに100歳まで元気であることです！



## 地域のみんなと 顔を合わせて体を動かす

宮崎博申さん 80歳  
(矢野口地区ラジオ体操会)

—矢野口地区ラジオ体操会の主な活動内容を教えてください。

宮崎さん：この活動は矢野口地区の高齢者を中心に、「運動不足解消」「地域への参加」「新しい仲間との出会い」をスローガンに始まりました。月～金曜日の午前6時30分から矢野口地区内の4カ所で行っており、年間で延べ10,700人以上が参加しています。

—ラジオ体操会の活動の魅力をお教えてください。

宮崎さん：参加者同士のコミュニケーションの場になっていることです。最近は夫婦や、家にひきこもっていた人も参加してくれるようになり、高齢者同士のつながりが広がっています。

—ラジオ体操を続けてきて良かったことを教えてください。

宮崎さん：1年ほど前に手術を受け、一時は車椅子生活を送っていましたが、今では杖が無くとも歩けるまでに回復しました。ここまで回復できたのは、ずっと続けてきたラジオ体操のおかげだと思っています。

—健康の秘訣をお教えてください。

宮崎さん：「体を動かすこと」と「コミュニケーションをとること」です。仲間と顔を合わせて一緒にラジオ体操をすることが私の日課であり、励みになっています。

—今後の目標をお教えてください。

宮崎さん：現在4カ所で活動しているラジオ体操会の活動場所を増やして、もっと多くの人に参加してもらうことです。これからもラジオ体操会の活動を通して、健康を維持しながら、高齢者の交流の場を作りたいです。



## 規則正しい生活が基本

木田勝さん 76歳  
(みどりクラブ平尾むつみ会)



—平尾むつみ会の卓球活動について教えてください。

木田さん：練習は週1回行って、23人のメンバーで活動しています。

—卓球を始めたいきっかけを教えてください。

木田さん：むつみ会に入るまで、卓球はほとんどやったことがない初心者でしたが、健康のためにやってみようと思い始めました。

—卓球の楽しいところを教えてください。

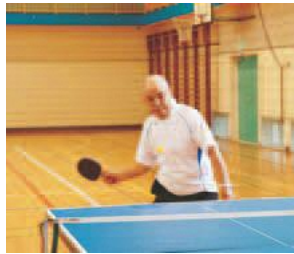
木田さん：家にいるとなかなか汗をかいて運動する機会が無いので、体を思いっきり動かすことができるのが楽しいです。

—卓球を続けてきて良かったことを教えてください。

木田さん：これまで大きな病気もなく、足も丈夫なのは、卓球を20年間続けてきたおかげだと思います。練習に参加して仲間とおしゃべりするだけでも気分転換になっています。

—健康の秘訣を教えてください。

木田さん：「早寝早起」です。毎日朝4時に起きて夜9時に寝る生活を続けています。生活のリズムを崩さないことが健康の秘訣です。



## 日々を楽しく過ごす

末松茂孝さん 81歳、  
別所マサ子さん 84歳  
(みどりクラブ平尾むつみ会)



—平尾むつみ会の吹き矢活動について教えてください。

末松さん：腹式呼吸を使う吹き矢は、健康に良いと言われており、老化防止のために、昨年私がむつみ会の中で立ち上げました。練習は週1回行っています。

—吹き矢の楽しさ・魅力を教えてください。

末松さん：ハードな運動ではないため、体力が衰えても楽しめる場所です。また、努力した分だけ上達を実感できることも魅力です。

別所さん：仲間と一緒に続けられること、的に矢が当たった時に達成感を味わえることが魅力です。

—吹き矢を続けていて良かったことを教えてください。

末松さん：この歳になっても成長していく自分を感じられることです。

別所さん：腹式呼吸ができるようになり、日ごろ感じていた胸の痛みが無くなったことです。

—健康の秘訣を教えてください。

末松さん・別所さん：「日々楽しく、心豊かに」です。



末松さん：特に男性は高齢になるにつれて家に閉じこもり、消極的になってしまいがちですが、一日一日を楽しく豊かにしようと積極的に動くことが大切だと思います。

## 仲間と一緒にだから頑張れる

赤間富子さん 83歳、  
和田修さん 77歳  
(みどりクラブ平尾むつみ会)



—平尾むつみ会の輪投げ活動について教えてください。

和田さん：週1回14人ほどで輪投げの練習に励んでいます。年に1度開催される稲城市・町田市・日野市・多摩市合同の老人クラブ輪投げ大会にも出場しています。

—活動の楽しいところを教えてください。

和田さん：輪投げを通して仲間と交流できることです。

赤間さん：知り合いが増え、世界が広がったところです。

—輪投げを続けてきて良かったことを教えてください。

和田さん：輪投げの技術が上達した時に達成感を味わえることです。

赤間さん：体を動かすことが好きなので、輪投げをすると明るい気持ちになれることです。

—健康の秘訣を教えてください。

和田さん・赤間さん：「仲間と一緒に楽しく体を動かすこと」です。一人では続かないことも、仲間と一緒にだから長く続けられています。



外出の自粛により、体力が低下していませんか。体力を測定し、体を知るきっかけにしましょう。介護予防のミニ講座(口の健康講座)も行います。

☎ 市内在住で、おおむね60歳以上の方

📅 9月23日(水)

🕒 午後1時30分～2時、午後2時～2時30分、午後2時30分～3時

📍 平尾自治会館(平尾3の7の1)

👤 30人程度

👩 調理療法士

### 第2回地区体力測定会・ミニ講座

シニア簡単フッキング

食事量の減少・食事内容の偏り等の理由から、栄養不足となる場合があります。新型コロナウイルスの感染予防をしながら、簡単でおいしい献立や調理方法を学びましょう。

☎ おおむね65歳以上の方

📅 9月17日(木)・24日(木)

※2日とも同内容。どちらかの日程を選択

🕒 午前10時～正午ごろ

📍 1プラザ実習室

👤 各10人(申込先着順)

※初めての方を優先

👩 講義、調理実演指導

👩 管理栄養士

☎ 電話(9月2日(水)～)

📍 先岡高齢福祉課地域支援係

転倒骨折予防教室など、介護予防に関する事業を手伝うサポーターの養成講座です。

☎ 全日出席できる方

📅 10月7日～11月11日の毎週水曜日(全6回)

🕒 午後1時30分～3時30分

📍 中央文化センター4階会議室、地域振興プラザ4階会議室

👤 20人程度(申込先着順)

👩 介護予防に関する講義、転倒骨折予防体操実技、体力測定など

👩 健康運動指導士、リハビリ

### 介護予防サポーター養成講座(6日間コース)

国民年金  
遺族基礎年金・寡婦年金・死亡一時金

遺族基礎年金

国民年金の被保険者期間中に不慮の事故などにより死亡した場合、被保険者によって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。遺族基礎年金が受けられない場合は、寡婦年金・死亡一時金

☎ 府中年金事務所 ☎042・361・1011

体力に自信のない方でも安心して参加ください。

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、中止となる場合があります。

☎ 介護保険の認定を受けていない65歳以上で、運動に慣れている方

📅 10月8日～12月24日の木曜日(全12回)

🕒 午前10時～11時30分

📍 コナミススポーツクラブ稲城(東長沼3107の4)

👤 20人

※初めての方を優先

📄 申込参、郵送(9月3日(木)～)

※利用登録用紙は高齢福祉課、各地域包括支援センター、市HPで入手可

📅 9月23日(水)

📍 先岡高齢福祉課、各地域包括支援センター(持参のみ)

📍 先岡高齢福祉課地域支援係



の給付があります。

寡婦年金

保険料納付済期間・保険料免除期間を合わせて、10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妻に60～65歳の間、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カ月以上ある方が死亡した場合、遺族に死亡一時金が支給されます。

※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ません。

☎ 府中年金事務所 ☎042・361・1011

社会保険に加入してください(会社員・会社経営者)

会社員・会社経営者は、健康保険法などにより社会保険(健康保険・厚生年金)に加入しなければなりません。社会保険加入の手続きをしない会社経営者は、管轄の年金事務所へ新規適用の届け出をしてください。

勤務先などに社会保険を適用してもらえない方は、保険年金課または年金事務所にご相談ください。

☎ 保険年金課国民健康保険係 府中年金事務所 ☎042・361・1011

1011

社会保険に加入してください(会社員・会社経営者)

会社員・会社経営者は、健康保険法などにより社会保険(健康保険・厚生年金)に加入しなければなりません。社会保険加入の手続きをしない会社経営者は、管轄の年金事務所へ新規適用の届け出をしてください。

勤務先などに社会保険を適用してもらえない方は、保険年金課または年金事務所にご相談ください。

☎ 保険年金課国民健康保険係 府中年金事務所 ☎042・361・1011



### やめましょう マスクのポイ捨て

市内でマスクのポイ捨てが増加しています。「稲城市まをきれいにする市民条例」では、ごみのポイ捨ては禁止されています。まちなみを損なうだけでなく、新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐためにも、路上・公園・民有地などへのマスクのポイ捨てはやめましょう。



▲発見されたマスクのポイ捨て

高齢などにより、自身でゴミ出しが困難な方を支援しているホームヘルパーや親族の方へ、ごみ出し支援サポートシールをお渡しします。申請時にお渡しします。申請の収納容器(ポリバケツ等)に貼って使用してください。シールが表示してあるごみは、決められた収集日以外のごみ出しが可能です。周辺住民の皆さんには、ご理解・ご協力をお願いします。

### お渡しします 高齢者などのごみ出し 支援サポートシール

家庭の剪定枝をチップ化し、雑草抑止材などにリサイクルしています。利用の際は次の手順でお申し込みください。

### チップ化でリサイクル 家庭剪定枝

①左表を参照し、作業日前週の金曜日午前中までに環境課に申し込み(必要事項○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)

#### 手続き手順

②土・月曜日に葉を取り除いてから作業会場へ持ち込む。※申し込みがない回は、実施しません。

#### 対象となる剪定枝

○葉を取り除いた剪定枝  
※葉付きの剪定枝・取り除いた葉は、2束(2袋)まで、燃えるごみの日に出せば無料回収します。

○長さ2m以内  
○太さ直径8cm未満  
○持ち込み禁止物  
葉付きの枝・草・芝・落ち葉・農作物・竹・材木・毒性のある樹木・腐食した樹木など



▲ごみ出し支援サポートシール

## 下水道の 受益者負担金 納期限 (第2期) 9月30日(水)

☎下水道課業務係

### 地区別作業日程表

作業日	地区
9月8日(火)	矢野口
9月15日(火)	坂浜
9月29日(火)	大丸
10月6日(火)	平尾
10月13日(火)	百村
10月20日(火)	若葉台
10月27日(火)	長峰
11月10日(火)	押立
11月17日(火)	向陽台
12月1日(火)	矢野口
12月8日(火)	坂浜
12月15日(火)	大丸
令和3年1月12日	平尾
1月19日	百村
2月2日	若葉台
2月16日	長峰
3月9日	向陽台
3月16日	矢野口
3月30日	坂浜

※東長沼地区は、上記の日程全てで実施

### 家庭用生ごみ処理容器 (例)

種別	特徴	助成上限額 (1基当たり)
生ごみ堆肥化容器 (コンポスター等)	枯葉や腐葉土と混ぜ、生ごみを分解し・堆肥化	容量190リットル未満=3,000円 容量190リットル以上=6,000円 ※1世帯2基まで
生ごみ減容器 (くたくん等)	消化酵素入りの母材と混ぜ、生ごみを分解・消滅	10,000円 ※1世帯1基まで
電動生ごみ処理機	スイッチ一つで生ごみを処理	10,000円 ※1世帯1基まで

※機種・販売店を問わず、購入金額の2分の1の額を助成

### 助成します 家庭用生ごみ処理容器

市ではごみの減量を旨とし、生ごみ処理容器の購入費用の一部を助成しています。購入は、機種・販売店・購入方法など問わず助成対象となります。詳細はお問い合わせください。

※購入前に環境課へ「生ごみ自家処理容器購入申請書」を提出してください。

※申請書は環境課、平尾・若葉台出張所、市庁から入手可能  
環境課ごみ・リサイクル係

### 使用済み小型電子機器 の拠点回収

金・銀・レアメタル等の貴重な金属資源をリサイクルするため、使用済み小型電子機器

ブル・アダプタ類  
ブル・アダプタ類



### 下水道を 正しく使きましょう

下水道を利用する際は、次の事項を守りましょう。

## 多摩都市計画道路3・1・6号 南多摩尾根幹線建設事業 計画策定に関するオープンハウス

東京都は、多摩都市計画道路3・1・6号南多摩尾根幹線(稲城市百村~多摩市聖ヶ丘五丁目)について、東京都環境影響評価条例に基づく特例環境配慮書を令和元年5月に知事へ提出し、都市計画変更素案・特例環境配慮書の説明会を令和元年8月に開催しました。その後、環境影響評価手続きを進め、本年8月に複数の計画案からB案(ルートを既定都市計画より南側の位置とする案)を選定しました。

選定した計画について、説明パネルの展示や質問にお答えするオープンハウスを開催します。展示パネルは、9月15日(火)以降に「東京都都市整備局」にも掲載します。

※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、中止する場合があります。  
※来場の際は、マスク着用などの咳エチケット・ソーシャルディスタンスの確保・来場者名簿への記入などにご協力ください。

日程	時間	場所
9月13日(日)	午後2時~6時	i プラザ小・中会議室
9月14日(月)	午後5時~9時	多摩市立永山公民館集会室 (多摩市永山1-5ペルブ永山4階)

※両日とも同じ内容です。  
※開催時間中の入退場は自由です。  
※車での来場はご遠慮ください。

オープンハウス実施日程  
費用(記載のない場合は無料) 申込方法(記載のない場合は不要) 申込期限 申込先 主催 共催 問い合わせ



市内の農家や商工会加盟店が集まり、新鮮な採れたて野菜や加工品などを販売します。  
9月13日(日)・27日(日)  
午前10時~11時(売り切れ次第終了)  
場 コーチャンフォー若葉台店地下駐車場(若葉台2-9-2)  
稲城市農業委員会(経済観光課農政係)

の事項を守りましょう。  
○野菜くずやご飯の残り、てんぷら油などを流さない。  
○水洗便器にトイレトペーパー以外の紙や異物を流さない。  
○ガソリンやシンナーなど揮発性の高い危険物は、下水道管の中で爆発を起こす原因になるので、絶対に流さない。

### 災害時の断水に 備えましょう

大規模な地震が発生した際、稲城市での断水率は最大で53.9%になると想定されており、日頃の備えが大切です。「首都直下地震等による東京の被害想定報告書」(平成24年4月東京都)参照。

- 19) 近頃の災害時給水ステーション(給水拠点) 断水時に水をお配りします。
- 16) 若葉台給水所(若葉台1の)
- 坂浜浄水所(坂浜816)
- 向陽台給水所(向陽台6の)
- 給水拠点
- 常温で3日間、冷蔵庫では10日間(浄水器を通した水は毎日くみ替え)
- 蓋のできる容器に口元まで水道水のくみ置きによる備え
- 1人1日3リットル
- 東京都水道局経営改善課

就学時健康診断日程

Table with 3 columns: 実施会場(所在地), 期日, 開始時間(受付時間). Lists school health check dates from Oct 19 to Nov 27.



小学校就学時健康診断

お子さんの心身の健康状態を確認し、保健上必要な助言・指導を行います。対象者へ10月以降、中旬までに通知書を送付します。

募集します 稲城市子ども・子育て支援事業計画の進行管理などを目的として、子ども・子育て会議を設置します。

稲城市子ども・子育て支援事業計画の進行管理などを目的として、子ども・子育て会議を設置します。この会議は公募による市民委員・児童福祉に関する関係団体の代表者・学識経験者などで構成されます。

子育てサポーターと楽しく遊びましょう 子育てサポーターの日

子育てサポーターとは、子育てをサポーターと折り紙や手遊びを楽しみましょう。

毎週水曜日 午後4時～8時 稲城市文化センター(陽だまりスペース、児童館プレイルーム、小会議室)

FF(Friendly Family)では中高生がホッとくつろげる居場所づくりをしています。

中高生の居場所・FF 申し込み 会長9900円、委員8800円(日額) 申込用紙(様式自由)に住

所・氏名・年齢・電話番号・メールアドレス・応募の動機・「子ども・子育て支援に対する私の考え」をテーマとした作文(800字程度)を記入して郵送またはメール

親同士の交流もできます。0歳～未就学のお子さんと保護者、出産予定の方

都税の納税証明書 納税証明書は全ての都税事務所・都税支所・支庁で申請できます。



里親制度の説明会 様々な事情で親と一緒に生活することができない子どもを家庭に迎え入れ、家族の一員として共に生活をする里親制度の説明会を開催します。

子育てサポーターの日 会場 期日 城山児童館 9月7日(月) iプラザ 9月8日(火) 第二児童館 9月10日(木) 第三児童館 9月16日(水) 第四児童館 9月17日(木) 本郷児童館 9月24日(木)

延長されました 自動車税・軽自動車税 環境性能割に係る 臨時的軽減の期間

令和元年10月1日～令和2年9月30日に取得した自家用乗用車に係る自動車税・軽自動車税

令和元年10月1日～令和2年9月30日に取得した自家用乗用車に係る自動車税・軽自動車税

スポーツイベントの中止について 10月10日(土)開催予定の体育の日スポーツフェア、12月6日(日)開催予定の市民ロードレース大会は、新型コロナウイルス感染症の影響により中止となりました。

マイナンバーカードをつくりましょう マイナンバーカードは、本人確認書類としての利用だけでなく、コンビニ等のマルチコピー機による証明書交付や、インターネットを使って確定申告(e-Tax)ができる他、健康保険証としての利用など利用場面の拡大が予定されています。

墓地使用者を募集します 南多摩都市霊園 稲城市分の墓地の使用者を募集します。詳細は「申込みのしおり」をご確認ください。

公営 稲城・府中メモリアルパーク 9月1日(火)から墓地使用者の追加募集を行います。芝生墓地は5年以上、合葬式墓地は3年以上継続して、稲城市内または府中市内に居住している方

# 健康医療

## 新生児特別定額給付金

市では「特別定額給付金給付事業」の対象外となった新生児に、一人10万円を支給します。

☑令和2年4月28日（特別定額給付金の基準日の翌日）、令和3年4月1日に生まれ、出生日から申請日まで、引き続き市に住民登録をしているお子さん

▽申請できる方 対象となるお子さんの父母で、4月27日から申請日まで、引き続き市に住民登録している方

①市から対象のお子さんへ申請

## 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(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
6日(日)	かじわら内科・泌尿器クリニック ☎370-8770	市役所通り薬局 ☎377-9599	矢野口
13日(日)	稲城腎・内科クリニック ☎370-7611	かしの木薬局 ☎370-4193	東長沼

## 9月の乳幼児健診事業

㊟保健センター ☎378-3421

事業名	対象	実施日	備考
赤ちゃん訪問	生後4か月まで	個別に実施	出生通知票はがきを投函
3～4か月児健康診査	令和2年5月生まれ	対象者に個別に連絡(10月になる場合があります)	通知が届いていない方はお問い合わせください。
1歳児歯科健康診査	令和元年8月生まれ		
1歳6か月児健康診査	平成31年2月生まれ		
3歳児健康診査	平成29年8月生まれ		

※3～4か月児健康診査時に6～7か月・9～10か月児健康診査の受診票を交付します。  
※1歳児歯科健康診査は、第1子及び多胎児が対象です。

請書類を郵送

※出生届の情報を基に、8月中旬以降、順次発送

②申請書を、同封の返信用封筒に入れて市へ返送

③審査後、指定口座に給付金を振り込み

※市に申請書が届いてから、3週間程度かかります。

▽申請書類発送時期  
○7月末までに出生届を提出した場合  
○8月以降に出生届を提出した場合  
○2～3週間程度(他市に提出した場合は3～4週間程度)

※出生届を提出してから1か月を経過しても申請書類が届かない場合は、お問い合わせください。

先問新生児特別定額給付金担当(保健センター内) ☎378-3431(午前9時～午後1時、午後1時～4時)

## 歯周疾患検診

対象者に受診券を送付します。

☑4月2日～令和3年4月1日に60～70歳になる方

▽受診期間 9月1日(火)～令和3年1月31日

場市内指定歯科医療機関  
内問診、歯周組織検査

費無料(公費負担)  
※治療が必要な場合は実費

申各医療機関へ直接予約  
㊟保健センター ☎378-3421

予防接種 BCG(結核)

対接種日現在、生後1歳に至るまでのお子さん

※生後5～8カ月が標準的な接種時期

※対象年齢を過ぎると自費となります。

☑9月10日(木)  
時午後1時30分～3時

持母子健康手帳、予約票、バスタオル(子ども寝かせ用)

場㊟保健センター ☎378-3421

妊婦歯科健診

妊娠中の口の中は、想像以上に変化があります。歯と口の状態を確認しましょう。治療が必要な方は、治療時期などを歯科医に相談できます。

対市内在住の妊娠定期に入った方(16～27週を推奨)

☑9月11日(金)  
時午後1時20分～2時

定10人(申込先着順)  
内歯科健診、個別相談

持母子健康手帳、歯ブラシ、バスタオル

## 検察審査会

交通事故・詐欺などの被害に遭ったのに、検察官がその事件を裁判にかけてくれない場合に、それが正しかったかどうかを審査するのが検察審査会です。審査の申し立て等の費用は無料で、秘密は固く守られます。

検察審査員に選ばれたらご協力ください

検察審査会では11人の審査員が事件の審査に当たります。審査員は、選挙権を持っている皆さんの中から「くじ」で選ばれます。審査員に選ばれた際は、国民の代表としてご協力をお願いします。

㊟立川検察審査会事務局  
☎042-845-0292

## 平成31年度 持続可能な行政運営の実施状況

持続可能な行政運営として取り組んだ内容を「持続可能な行政運営のための点検・評価」に取りまとめで、年度ごとに公表します。平成31年度の実施状況の詳細は、市役所1階行政情報コーナー、平尾・若葉台出張所、各図書館、市㊟でご覧いただけます。  
㊟企画政策課企画政策係

申電話  
場㊟保健センター ☎378-3421

市民健康教育講座  
「知りたい!糖尿病  
…症状なく突然やつてくる怖い病気!」

糖尿病の多くは自覚症状がありません。しかし、徐々に全身のあらゆる血管を傷つけ、最終的に全身の臓器に障害を与え、生活に支障を来します。今回は糖尿病の予防・早期発見・付き合い方についてお話しします。

※新型コロナウイルス感染症対策について、市㊟を必ずご確認ください。

☑10月3日(土)  
時午後2時～3時30分

先問保健センター ☎378-3421

場地域振興プラザ4階  
定40人(申込先着順)

限9月25日(金)  
申電話  
主稲城市医師会

主稲城市医師会  
主稲城市  
主後援 稲城市

先問保健センター ☎378-3421

募集します  
保健師・新生児  
訪問指導員

人数 若干名  
資格 保健師・助産師

勤務内容 母子保健に関する業務または新生児訪問指導

先問保健センター ☎378-3421

## 早期発見のために受診しましょう!

# がん検診

### 胃がん検診

㊟40歳以上の方(昭和56年4月1日以前生まれで、今年度未受診の方)  
※胃などの手術をした方、治療中の方、腎疾患・心疾患で水分制限のある方、妊娠中の方、授乳中の方などを除く。  
▷検査方法 問診、バリウムによる胃部エックス線撮影検査  
費1,980円 ※保険割合1割負担=660円、2割負担=1,320円(保険証などを提示)

### 乳がん検診

㊟40歳以上の女性(昭和56年4月1日以前生まれで、昨年度未受診の方)  
※既に乳がんと診断された方または治療中の方、妊娠中の方、授乳中の方、断乳後3カ月未満の方を除く。※令和2年度に41歳になり、昨年度以降未受診の方には、無料クーポン券を送付しています。※令和2年度に43・45・47・49歳になり、昨年度以降未受診の方には、勧奨通知受診券を送付しています。  
▷検査方法 問診、マンモグラフィ検査(乳房エックス線撮影検査)  
費2,470円 ※保険割合1割負担=820円、2割負担=1,650円(保険証などを提示)

### 子宮頸がん検診

㊟20歳以上の女性(平成13年4月1日以前生まれで、昨年度未受診の方)  
※既に子宮頸がんと診断された方または治療中の方、妊娠中の方を除く。  
※令和2年度に21歳になり、昨年度以降未受診の方には、無料クーポン券を送付しています。※令和2年度に23・25・27・29歳になり、昨年度以降未受診の方には、勧奨通知受診券を送付しています。  
▷検査方法 問診、視診、内診、細胞診検査  
費2,190円 ※20歳代(平成3年4月2日～平成13年4月1日生まれ)は無料  
※保険割合1割負担=730円、2割負担=1,460円(保険証などを提示)

### 肺がん検診

㊟40歳以上の方(昭和56年4月1日以前生まれ)  
※既に肺がんと診断された方または治療中の方、妊娠中の方を除く。  
▷検査方法 問診、低線量胸部CT撮影  
費4,250円 ※保険割合1割負担=1,410円、2割負担=2,830円(保険証などを提示)

### ◆共通事項

▷実施医療機関  
○市立病院健診センター(平日)  
○ペリエの丘クリニック(平日、土曜日) ※子宮頸がん検診のみ

## 申込方法

- 窓口、郵送、「東京共同電子申請・届出サービス」㊟で申し込み  
※携帯電話の場合は、右下記QRコードから手続可
- 受診券、受診案内が到着(対象者のみ)  
※毎月22日に締め切り、翌月上旬に郵送
- 各医療機関へ直接予約
- 受診  
▷申込期限 12月22日(火)  
▷受診期限 令和3年3月15日

- がん検診希望
- 氏名(フリガナ)
  - 生年月日(年齢)
  - 住所
  - 電話番号
  - 前回検診年月日(分かる範囲で)

▲はがき申込記入例

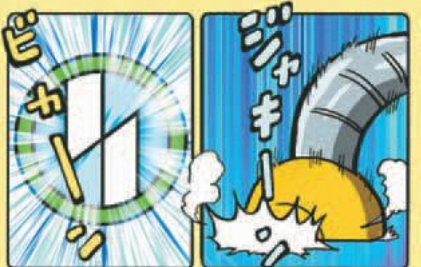


先問保健センター(〒206-0804稲城市百村112-1) ☎378-3421

# なしのすけが行く

「そん、ぽいモノマネ」

No.86 マンガ #とジェット



©K.Okawara・Jet Inoue

## 相談あない 9月1日~9月30日

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、変更となる場合があります。

相談の種類(相談員)	相談内容	相談日	時間	予約・問い合わせ
① 法律相談(弁護士)	離婚、遺産相続、土地家屋の賃借問題、金銭の貸し借り、自己破産等	1日(火)・3日(木) 10日(木)・13日(日) 15日(火)・17日(木) 24日(木)・29日(火)	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) ▷予約期間 ①~⑤=相談日の 2週間前から予約 ⑥⑦⑨=前日ま でに予約 ⑧=相談日の2週 間前までに予約 ⑩=予約随時
② 不動産の相続、贈与等の登記相談(東京司法書士会多摩支部会員)	土地建物の名義変更等の登記等	10日(木)		
③ 不動産相談(東京都宅地建物取引業協会府中稲城支部会員、東京都不動産鑑定士協会会員)	不動産の契約更新、立退き料、家賃値上げ、土地の価格、不動産の売買等	9日(水)・23日(水)		
④ 遺言書作成などくらしの書類作成相談(東京都行政書士会府中支部会員)	離婚、相続、遺言、契約等の書類作成、手続き等	15日(火)	午後1時30分 ~4時30分	
⑤ 税務相談(東京税理士会日野支部会員)	相続税・贈与税・所得税等	3日(木)・17日(木)		
⑥ 行政相談(総務省行政相談委員)	国や独立行政法人の仕事に対する疑問・苦情等	8日(火)		
⑦ 人権・身の上相談(法務省人権擁護委員)	夫婦・家族の不和や近所トラブル、人権侵害等	4日(金)・18日(金)		
⑧ 住宅リフォーム相談(稲城市住宅リフォーム協議会会員)	住まいの修繕、増改築等リフォーム	2日(水) 予約終了 10月7日(水)		
⑨ 女性の悩み相談(女性の悩み相談員)	夫婦・家族との関係、子育て・職場の悩み等	2日(水)・16日(水) 26日(土)	午前10時~午後1時、 午後2時~4時	
⑩ 交通事故相談(弁護士)	損害賠償・示談・保険手続き等	8日(火)	午前9時~11時30分	
⑪ 消費生活相談(消費生活相談員)	不当請求、訪問販売、消費者トラブル等	平日毎日 ※来所は消費生活センターへ、電話相談も可	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(百村2111) ☎378-3738
⑫ 年金相談(年金相談員)	高齢年金、障害年金等の受給資格や請求等	平日毎日 ※9日(水)・23日(水) は平尾出張所でも実施	午前9時~正午、 午後1時~4時	保険年金課年金係 ※予約不要
⑬ 健康相談(保健師、管理栄養士)	保健相談(保健師) 栄養相談(管理栄養士)	1日(火) 8日(火)・15日(火)	午前9時30分~11時	保健センター (百村112-1) ☎378-3421 ※前日までに予約
⑭ 心配ごと相談(民生委員)	生活での困り事・悩み事	2日(水)・16日(水)	午前10時~正午	福祉センター (百村7) ☎378-3366 ⑭=予約不要 ⑮⑯=予約随時
⑮ 高齢者・障害者のための法律相談(弁護士)	遺産・遺言、権利、財産侵害、成年後見等	16日(水)	午後1時30分 ~3時30分	
⑯ ひとり親家庭カウンセリング相談(心理カウンセラー)	母子・父子家庭の心の悩み	12日(土)・26日(土)	午後1時~4時	
⑰ 医療・介護連携相談(退院支援看護師・ソーシャルワーカー)	介護の悩み・介護支援等	2日(水)・16日(水)	午前9時~正午	市立病院医事課 (大丸1171) ☎377-0931 ※予約不要

### くらしの情報

消費生活センター(百村2111) ☎378-3738  
(月~金曜日、祝日を除く)

#### 通信販売に関する相談が急増中! 規約をよく確認しましょう

新しい生活様式が求められる中、通信販売を利用する機会が増えていきます。特に初めて利用する販売店に注文する時は、規約をよく確認することが大切です。通信販売にクーリングオフ制度はなく、原則的に規約に従うことになるので注意が必要です。

##### 事例1

スマートフォンでダイエット食品のお試し品が500円という広告を見て、安く買えそうだったので注文したところ、定期的に届く購入であったことが判明。2回目の送付分からは価格も高くなり、解約したいが電話してもつながらない。

##### アドバイス

「お試し〇〇円」「初回限定〇〇円」等と格安で販売されている場合は、定期購入の可能性や解約条件を確認しましょう。いつでも解約できると書かれていても、申し出は電話のみで、なかなか電話がつかないという相談も多いです。

##### 事例2

カジュアルな洋服が安く販売されているサイトがあり、注文したのがなかなか届かない。よく調べると海外の業者であり商品も海外から発送されると書かれていた。解約したいとメールで連絡したが、国際便で既に発送済みで返品不可と返信があった。

##### アドバイス

通信販売にはクーリングオフ制度はありません。注文前に業者名・住所・連絡先・販売条件・返品規約などをよく確認しましょう。

##### 事例3

電動自転車をネットで購入したが、初期不具合があった。購入先に連絡したところ、不具合の状況を自分で詳しく説明したり作業したりする必要があり、手間がかかった。

##### アドバイス

実際に確認・修理依頼ができる店頭販売と違い、通信販売は製品に不具合があった際の対応に手間がかかってしまうことがあります。特に大型品・電気製品・電子製品などは、購入前にアフターサービスについてもよく確認しておきましょう。

#### 社会福祉協議会

臨時休館します  
福祉センター

施設の特別清掃のため、9月20日(日)は臨時休館します。  
☎社会福祉協議会総務係  
378-3366

#### 地域の居場所づくり 活動を支援します

社会福祉協議会では、地域の中で誰もが気軽に集える場「ふれあい・いきいきサロン」の活動に対し、立ち上げ・運営相談・活動費の助成などの支援を行っています。活動支援を受けるには年度ごとに登録が必要です。今年度は9月10日(木)から登録申請を受け付けます。詳細は、「稲城市

限①9月11日(金)、②9月25日(金)から登録申請を受け付けます。詳細は、「稲城市

限①9月11日(金)、②9月25日(金)から登録申請を受け付けます。詳細は、「稲城市

社会福祉協議会 HP をご覧ください。

☎社会福祉協議会地域福祉係  
378-3800

#### ひきこもり講座

ひきこもりの方への理解や関わり方などを深めましょう。☎市内在住で、ひきこもり支援に興味のある方  
☎①9月18日(金) 1805

0問題について  
②10月2日(金) 11ひきこもり  
当事者・家族の体験談  
※オンラインでの配信も予定  
詳細は「稲城市社会福祉協議会」HP をご覧ください。

③10月2日(金)  
時午後7時~9時  
場地域振興プラザ4階  
定20人(申込先着順)  
講田中 真人氏(東長沼在住)  
申電話  
☎市民活動サポートセンタ  
いなぎ  
378-2112

#### シルバー人材センター

職員を募集します

詳細は「稲城市シルバー人材センター」HP、またはシルバー人材センターで配布する募集要項をご覧ください。  
※募集要項は9月1日(火)より30日(水)に配布  
令和3年4月1日現在、30歳以下の方  
▽採用日 令和3年4月1日  
定若干名  
▽業務内容 業務・経理・庶務などを全般とした一般事務  
▽選考方法 書類審査・一般教養試験・論文試験・面接  
申持参、郵送  
▽応募受付期間 9月1日(火)~30日(水)必着  
先問 シルバー人材センター(〒206-0802 稲城市東長沼2-1-2) ☎377-2212

#### 市民活動サポートセンターいなぎ

剣道教士7段の稲城市剣道連盟顧問が、日本刀の歴史・変遷、剣道の現代的意義・剣道に求められるもの等をお話します。  
☎10月2日(金)  
時午後7時~9時  
場地域振興プラザ4階  
定20人(申込先着順)  
講田中 真人氏(東長沼在住)  
申電話  
☎市民活動サポートセンタ  
いなぎ  
378-2112

2020 令和2年 9.1 第1329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13日(日)

- ▷開庁時間 午前8時30分～正午(受付は午前11時45分まで)、午後1時～5時
- ▷窓 〇 市民課、国民健康保険係、市民税係、収納課(税外債権の取り扱いは行いません)

## 稲城市制施行50周年記念事業 稲城市歌の歌詞が決定!

市制50周年を記念して、4～6月に稲城市歌の歌詞を募集し、全国から45作品もの応募をいただきました。有識者などから構成される稲城市市歌策定委員会と市長による審査の結果、朝倉修さん(札幌市在住)の作品に決定しました。

先問企画政策課企画政策係 ㊟50th-anniversary@city.inagi.lg.jp

### 稲城市歌「歌詞」

めぐる季節の 陽光を浴びて 眺めてみよう このまちを  
 多摩の流れは さわやかに やさしく香る ナシの花  
 自然がいっぱい みんなの稲城  
 大空見上げながら 手をつなぎ歩こう

そよ吹く風に 耳を澄ませて 感じてみよう このまちを  
 イチョウの木々は 緑映え 翼広げる チョウゲンボウ  
 しあわせいっぱい みんなの稲城  
 夢を探しながら 手をつなぎ歩こう

ふれあう人の 声に誘われ 見つめてみよう このまちを  
 絵巻と開く 里神楽 未来へ伸びる 街並みよ  
 とときめきいっぱい みんなの稲城  
 絆を深めながら 手をつなぎ歩こう



### 「曲」を募集します

稲城市歌の「歌詞」にふさわしい曲を募集します。詳細は市☎をご覧ください。

- ▷応募条件  
どなたでも応募可  
募集要項の記載事項に同意すること
- ▷提出書類  
①応募用紙  
②主旋律に歌詞を付けた楽譜  
③歌詞を入れてメロディに沿って歌った音源  
※②と③はどちらか一方、または両方を提出  
※募集要項・応募用紙は、企画政策課、平尾・若葉台出張所、市☎等で入手可
- ☑持参、郵送、メール
- ▷募集期間  
9月1日(火)～10月30日(金)

## 南多摩3市観光連携プロジェクト 第2回観光ウォークツアー 町田の“映える”を楽しむツアー



稲城市・多摩市・町田市が連携して、南多摩の魅力を発信する観光ウォークツアーです。今回は、町田市の観光スポットを巡ります。町田薬師池公園四季彩の杜西園・町田リス園・町田ダリア園を散策し、44apartment薬師池店でティータイムを楽しみます。  
 ※新型コロナウイルス感染症の状況により、中止・変更となる場合があります。

対 稲城市・多摩市・町田市に在住・在勤・在学の方  
 日 10月4日(日)  
 ※小雨決行  
 時 午後1時～4時45分ごろ  
 ▷集合・解散場所 町田薬師池公園四季彩の杜西園インフォメーション前(町田市野津田町3270)  
 定 各市10人  
 ※申込者多数の場合は抽選  
 費 1,000円(入園料・喫茶代・保険代など)  
 用 はがき、ファクス、メール(必要事項〇件名「町田ウォーク」〇氏名〇性別〇年齢〇住所〇携帯電話番号〇同行者の氏名・年齢・性別)  
 限 9月15日(火)必着  
 主 南多摩3市観光推進協議会  
 先問 (株)JTB東京多摩支店(〒190-0023東京都立川市柴崎町2-12-24 MK立川南ビル3階) ☎042-521-5550、㊟042-521-5558、㊟minamitama@jtb.com

## 募集します 観光分野の任期付職員

市では、民間企業などで得た豊富な専門的知識や実務経験を活かして、市の観光事業の更なる発展に寄与するため、観光分野の任期付職員を募集しています。詳細は、市☎をご覧ください。

- ㊟民間企業などで観光に関する企画立案業務に5年以上従事した経験・実績があり、市の観光事業の発展に理解と実施能力がある方
- ▷募集人数 1人 ▷役職 観光担当課長
- ▷職務内容 市の地域資源を活かした観光事業の推進を図るため、観光施策の企画立案や広域的な観光施策のコーディネートを行う等の業務統括責任者(管理職)
- ▷採用予定日 令和3年4月1日 ▷任用形態 一般任期付職員(3年間)
- ▷給与など 条例などの定めによる

- ☑履歴書(市販のもの)・職務経歴書(形式自由)・小論文を持参または郵送
- ※小論文=これまで培ってきた経験などを活かして、本市の観光資源やこれまでの観光施策を踏まえ、今後の課題と方策について具体的に論述(1,200字以内、形式自由)
- ※郵送の際は「一般任期付職員選考応募」と朱書きし、必ず簡易書留でお願いします。
- 限 9月30日(水)必着
- ▷選考方法 書類選考・面接審査(書類選考合格者のみ、小論文の内容についてプレゼンテーション形式で実施)
- 先問 人事課人事給与係

## 市内事業者を対象とした 支援金の給付

詳細は、市☎をご覧ください。

- 頑張り!稲城市の事業者支援金
- ㊟次の全てに該当する市内中小企業  
〇東京都感染拡大防止協力金の支給決定を受けている  
〇市内に休業などを実施した施設を有する
- ▷支給額 10万円
- 頑張り!稲城市の事業継続支援金
- ㊟次の全てに該当する市内中小企業  
〇市内で1年以上事業を営んでいる  
〇新型コロナウイルス感染症の影響により2～8月の任意の1カ月の売上高が、前年同月と比べて減少率50%未満である  
〇国の持続化給付金の交付を受けていない
- ▷支給額 5万円
- ◆共通事項
- ☑必要書類を郵送
- ※必要書類は市☎で入手可 ※重複受給不可
- 限 9月30日(水)消印有効 先問 経済観光課商工係