



稲城なしのすけ
©K.Okawara-Jet Inoue

いなぎ

広報

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8月1日現在		(前月比)
人口	91,247人	(17人増)
男	45,906人	(2人増)
女	45,341人	(15人増)
世帯数	40,461世帯	(22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

- 路上喫煙の制限に関する条例コラム (2)
- わがまち稲城2019 (3)
- 市長と語るタウンミーティング (5)
- シャッター (7)



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

9月9日は救急の日 あなたの行動が命を救います

先問稲城消防署警防課救急係 ☎377-7119

急病や事故が発生した時、周囲の皆さんの協力により、大切な命を救えることがあります。救える命を救うためには、救急隊や医師の他、皆さん一人ひとりの力が必要です。「救急の日」をきっかけに、救急への理解を深め、いざという時のために備えましょう。

出典：総務省消防庁

「救急車が必要なのは
どんな時？」 8面へ

救命率を上げる 応急手当が重要です

救急隊が到着するまでの間に、周囲の方が電気ショック等の応急手当を行った場合、1カ月後の社会復帰率が約2倍以上にもなります。いざという時、命を救うために正しい応急手当を身に着けましょう。

参加しましょう 普通救命講習 I

応急手当の基礎知識や心肺蘇生法、AED(自動体外式除細動器)等の取り扱いを学びましょう。

- 対 市内在住・在勤・在学中、中学生以上の方
- 日 9月7日(土)
- 時 午前9時~正午
- 場 消防署講堂
- 定 30人(申込先着順)
- 内 成人を対象とした心肺蘇生法など
- 申 電話



▲大切な人を守る知識・技術を学びましょう

確認しましょう 近くのAED

AEDを設置している公共施設・民間事業所を市内「いなぎマップ」で確認できます。また、AED検索アプリ「QQ・MAP」が配信されています。詳細は市庁をご覧ください。
 ※民間事業所は、緊急時の使用にご理解いただき、掲載許可を得た施設を掲載しています。



▲心臓の状態を正常に戻します

救急車を案内しましょう

入り組んだ道や混んでいる場所など、救急隊が到着しづらい場所もあります。応急手当をしている方以外に人手があれば、救急車の来そうな場所まで出て案内すると、より到着が早くなります。

救急車が来たら伝えましょう

救急車が来た時に詳細に情報を伝えると、傷病者の搬送がスムーズに行えます。

- 事故や具合が悪くなった状況
- 救急隊が到着するまでの変化
- 行った応急手当の内容
- 具合が悪い方の情報(持病・かかりつけの病院・飲んでいる薬・医師の指示など)

持病は ●●●

かかりつけ病院は ▲▲▲病院

普段飲んでいる薬は ■■■

◀日頃からメモにまとめておくと便利です

救急車を呼んだあと用意しておく と便利です

- 保険証・診察券
- お金
- 普段飲んでいる薬
- 母子健康手帳(乳幼児)
- 紙おむつ(乳幼児)
- ほ乳瓶(乳幼児)
- タオル(乳幼児)





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級・2級(内部障害は1級・3級)、愛の手帳1度・2度、精神障害者保健福祉手帳1級をお持ちの方の保険適用医療費における自己負担額の一部を助成しています。

所得審査の年度が変わります

9月受付分から、平成30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った方で、所得が減額した場合はご相談ください。

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、新しい受給者証または非該当通知を8月末日までに郵送します。

障害福祉課障害福祉係

提出してください
東京都重度心身障害者手当(都制度) 所得状況届

消滅事由があれば、所得状況届とは別に届け出が必要です。

限8月30日(金)

先岡障害福祉課障害福祉係

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。

手当を受給している方へ

次にご提出の方は速やかに届けてください。特別障害者手当(市外転出、施設入所、入院3カ月超過、死亡など)

傍聴できます 令和元年第3回 市議会定例会 8月30日(金)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きください。本会議と会期中の委員会の様子をインターネットで中継



笑顔をつくる健康教室 65歳からのからだづくり (8日間コース)

身体・筋力計測、楽しい体操、簡単調理、正しい口腔ケアを学ぶ総合講座です。

9月4日、10月23日の毎週水曜日(全8回) 午前10時~正午(初回・最終)



体操の様子

終日(午前9時30分~) 場城山文化センター 定20人(申込先着順) ※初めての方を優先

介護者交流会「やまもの会」

介護をしている方同士で介護に関する様々なことを話しましょう。

9月7日(土) 午後1時30分~3時30分

先岡障害福祉課地域支援係

更新手続きができます

有効期限が令和元年9月30日までのシルバーパスをお持ちで、更新を希望する方は、9月中旬にお手続きください。

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」等を郵送します。

費用・必要書類を持参し、

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. Rows include dates like 9月2日(月)~5日(木) and venues like 市役所1階ロビー.

右表の更新窓口で申し込み

聴覚障害者協会講演会 「高齢者の生活のこれから」

9月1日(日) 午後1時30分~3時30分

先岡障害福祉課障害福祉係

高木さん、高松さん

わがまち稲城2019

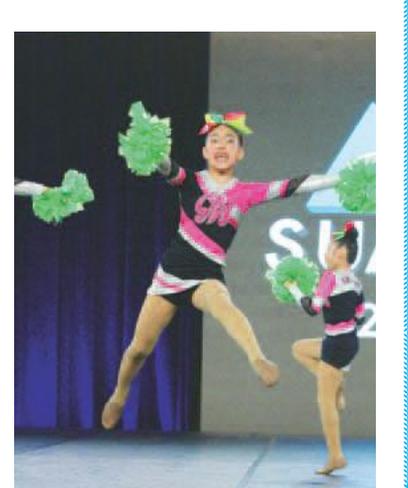
世界で躍動 M☆rettes Shiny Green Star JADE

高木さん(稲城第四中学校1年)と高松さん(長峰小学校6年)が所属する、調布市を拠点とするチアダンスチーム「M☆rettes JADE(略称)」が、アメリカ(フロリダ)で行われたチアダンス世界大会「2019 The Dance Summit Championship」(5月4・5日)に出場し、14歳以下スモールユースボン部門で、見事優勝しました。



写真左から高木さん、高松さん

かけ声を出し、大きく深呼吸をすることをチームで決め、実践することで、チームがひとつにまとまったことが勝因だったようです。「舞台上に立ったら緊張したけど、かけ声と深呼吸をしたら落ち着いた(高木さん)」「リラックスしたことで楽しくでき、技も決まった(高松さん)」と元気に語ってくれました。



この大会には、世界各国から推薦を受けた優秀なチームが出場しました。M☆rettes JADEは、日本で行われた大会「JAMfest Vol 13」で優秀な成績を収め、大会からの推薦で世界大会に出場することになりました。

普段は、チアダンスレッスンを週2回、バレエダンスレッスンを月1回、その他個人練習などを行っています。そんなダンス漬けの二人に今後の目標を伺いました。「現在はM☆rettes JADEを卒業し、新たなチームに所属しているが、そのチームでもアメリカ大会を目指したい、更に技を磨きたい(高木さん)」「大会で見た海外選手のようなアクロバット技をできるようになりたい、秋頃から大会が続くので一つひとつを勝っていきたく(高松さん)」と更に高いレベルを目指していることを聞かせてくれました。



乳幼児・義務教育就学児医療費助成制度

児童に係る医療費を助成する制度です。

審査後、認定の方には医療証を発行します。

市内在住の乳幼児（小学校入学前までの児童）または義務教育就学児（小学1年生、中学3年生の児童）を養育している方

※義務教育就学児医療費助成制度には所得制限有り（所得年度の切り替えは10月）

※児童福祉施設に入所または里親に委託されている児童、生活保護受給世帯を除く。

▽助成の範囲 児童の健康保険適用の医療費（乳幼児医療費助成制度）自己負担無し、

あなたの相談をお待ちしています

ひきこもりは様々な要因から、誰にでも起こりうる状態です。叱咤激励だけでは解決できません。市では、「本人の自信の回復」と「人との関係性の回復」を目標にサポートをしています。

ひきこもり脱出のヒント 解決に向けてはじめよう！

- 目標は小さく大丈夫
- 失敗しても大丈夫
- 他人に頼っても大丈夫
- 過去にこだわらないで大丈夫

義務教育就学児医療費助成制度 自己負担通院1回200円

資格開始日 申請があった月の初日（ただし、出生や転入の場合は、出生日や転入日から1カ月以内に申請があれば、出生日や転入日）

現況届を受付中

転入などにより、稲城市で所得状況が不明な方など一部の方に對し、乳幼児・義務教育就学児医療証の現況届を郵送しました。

現況届は、現在お持ちの医療証の資格が10月以降も継続可能か確認するものです。書類が届いた方は、必ず提出してください。なお、今回書類が届いていない方は、手続きは不要です。

限9月2日(月) ◆共通事項

申窓口、郵送
先子育て支援課手当助成係、平尾・若葉台出張所
子育て支援課手当助成係

○得意分野から始めよう
ひきこもり相談
相談支援員（精神保健福祉士・社会福祉士）が家族や当事者の話を伺います。必要に応じて医療や福祉サービスを紹介します。

市内在住の18～50歳代の当事者またはその家族
※訪問可
場福祉センター
申電話、メール
先社会福祉協議会相談支援担当 ☎378・3318 ㊟soudan@inagishakyo.org

ひきこもりサロン「なまじり」
当事者同士が交流でき、安心して自由に過ごせます。

児童扶養手当・特別児童扶養手当

児童扶養手当・特別児童扶養手当の受給者は、必ず現況届の手続きをお願いします。手続きが無い場合は、今後手当を受けられなくなります。対象者が案内が届いていない場合はご連絡ください。

申窓口

※郵送や平尾・若葉台出張所では提出できません。
※必ず受給者本人がお越しください。

限9月2日(月)
先子育て支援課手当助成係

中学校卒業程度認定試験（就学義務猶予免除者など）
中学校卒業程度の学力を認定す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。
対病気などやむを得ない事由

市内在住の当事者
限毎月第2火曜日・第4木曜日
午後2時～4時（出入り自由）
場福祉センター
先社会福祉協議会地域活動支援センター ☎370・2480 ㊟soudan@inagishakyo.org

稲城ひきこもり家族会 ぼの
ひきこもりの家族同士の交流の場です。
限毎月第2土曜日
午前10時～正午
場福祉センター
先社会福祉協議会在宅支援係 ☎378・3318

により、保護者が義務教育諸学校に就学させる義務を猶予、または免除された方など

試験日 10月24日(木)
願書受付期間 8月19日(月)～9月6日(金)消印有効
受検案内等配布場所 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 東京都庁舎内） ☎03・5320・6752

先 国文部科学省総合教育政策局生涯学習推進課認定試験第一係・認定試験第二係

☎03・5253・4111
養育家庭説明会
親と一緒に生活することのできない子どもを一般の家庭で預かり、温かい雰囲気の中で共に生活してもらうのが里親制度です。多くの方に里親制度を知ってもらうために、説明会を実施します。お気軽にご参加ください。

日時 9月4日(水)午前10時～11時
家庭の相談に応じます。「東京都市ひきこもりサポートネット」ををご覧ください。

対次の全てに該当する家庭
○都内在住
○当事者が義務教育終了後の15歳以上
○6カ月以上ひきこもりの状態が続いている
▽相談方法 訪問、電話（☎0120・529・528）、「東京都市ひきこもりサポートネット」
☎内メールフォーム
先 東京都福祉保健局地域福祉課 ☎03・5320・4039、稲城市児童青少年課少年係

令和2年1月16日午後2時～3月13日午前10時
電話
限各開催日の3日前
※土・日曜日、祝日を除く。
場先 子育て家庭支援センター 本郷分室 ☎378・6366
駒沢女子大学
離乳食ルーム
管理栄養士から離乳食を学びます。グループワークで友達作りもしましょう。
限平成31年1～3月生まれのお子さんと保護者
限9月12日(木)
午後1時30分～3時
場駒沢女子大学実験実習館
※駐車場有り
※申込者多数の場合は抽選
限30組
先 申込者多数の場合は抽選
限モグモグ期の離乳食の作り方、試食、グループワーク
先メール（必要事項①保護者氏名②お子さんの生年月日③郵便番号・住所④電話番号）
限9月5日(木)
先 駒沢女子大学健康栄養相談室（平日午前10時～午後4時） ☎350・7167 ㊟eiyou-care@komajo.ac.jp

南武線沿線シティプロモーション推進協議会 インスタフォトコンテスト ～南武線沿線で見つけた「おいしい」が伝わる風景～

南武線沿線5自治体（稲城市、川崎市、府中市、国立市、立川市）では、地域の魅力を発信する取り組みを行っています。

その一環として、インスタグラムを活用したフォトコンテストを開催します。入賞者には「南武線沿線の名産品詰め合わせ」等の素敵な賞品の贈呈や、入賞作品が南武線の中吊りポスターへ掲出されます。

また、期間中にコンテストに投稿した写真を対象店舗で提示すると、様々な特典を受けられるお得なキャンペーンも開催します。

▷応募テーマ 南武線沿線で見つけた「おいしい」が伝わる風景

※入賞者は、フォトコンテスト公式サイトで、12月上旬発表

▷募集期限 11月4日(月・振休)

▷応募方法

①インスタグラムで、南武線沿線自治体シティプロモーション推進協議会公式アカウント (@namburing) をフォロー

②ハッシュタグ (#なんぶりんぐ#南武線おいしい風景)、写真の説明や撮影場所などの情報を入れて投稿
※詳細は市ををご覧ください。

先 南武線沿線自治体シティプロモーション推進協議会
先 経済観光課観光係



▲「おいしい」が伝わる写真ならOK!

多摩中央警察署 身元不明・行方不明者 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ている恐れがある等の理由で、行方不明になっている方がいたら、ご相談ください。

▷開設場所・期間

○巣鴨とげぬき地蔵尊高岩寺会館（豊島区巣鴨3-36-1）= 9月1日(日)～30日(月)午前9時～午後4時

○警視庁本部（千代田区霞が関2-1-1）= 9月1日(日)～30日(月)午前9時～午後4時

○各警察署

先 警視庁鑑識課身元不明相談室 ☎03-3592-2440

先 警視庁生活安全総務課生活安全相談センター行方不明相談係 ☎03-3532-0098

募集しています 稲城市 女性防火クラブ員

女性防火クラブは、家庭や地域での防火・防災・防犯意識の普及を図り、安全で安心して暮らせるまちづくりを目指しています。ぜひ一緒に、明るく楽しく啓発活動をしましょう。

対 市内在住の女性

内 家庭での防災知識・技術の習得、応急手当に関する知識・技術の習得、地域住民への防火・防災啓発など

申 電話

先 稲城市消防署予防課査察指導係

☎377-7119



▶イベント等で炊き出し訓練を行っています

上級救命講習会

救急車が来るまでの応急手当を学びましょう。

日 9月28日(土)

時 午前9時～午後6時

場 稲城市消防署3階講堂

定 30人（申込先着順）

備 筆記用具、飲み物、昼食（当日注文可）

申 電話 限9月10日(火)

先 NPO法人支え合う会のみり

☎378-8757

医療費の一部負担金の限度額

Table with columns: 自己負担割合, 所得区分, 外来(個人ごと)の限度額【月額】, 外来+入院(世帯ごと)の限度額【月額】, 食事代(1食当たり). Rows include 3割 and 1割 categories with various income and insurance status conditions.

※認定証を提示した場合との差額は、医療費のみ高額療養費として後日払い戻しされます。

自己負担割合が1割の方で、世帯全員が住民税非課税の場合、申請により「限度額適用・標準負担額減額認定証」が交付されます。医療機関に提示すると、保険適用の医療費の負担と入院時の食事代が減額されます。

国民健康保険 保険証が新しくなり、10月1日以降に使用できる保険証(有効期限が令和3年9月30日まで)を、9月初旬から簡易書留で郵送します。



課税所得がいくらでも69万円未満の場合も、申請により「限度額適用認定証」が交付されます。医療機関に提示すると保険適用の医療費の負担が減額されます。

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)及び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。先週都市計画課開発指導係

参議院議員選挙結果

7月21日に行われた参議院議員選挙の結果は、次のとおりです。

- 投票率: 東京都選出54.05% (前回60.44%) 比例代表選出54.04% (前回60.44%)
開票結果: 表1・表2参照
選挙管理委員会事務局

表1 参議院(東京都選出)議員選挙 開票結果

Table with columns: 候補者名(届出順), 党派名, 稲城市得票数(票), 東京都得票数(票). Lists candidates like 丸川珠代, 塩村あやか, etc.

表2 参議院(比例代表選出)議員選挙 開票結果

Table with columns: 名簿届出政党等名称(届出順), 稲城市得票数(票). Lists parties like 日本共産党, 自由民主党, etc.

ドッグラン設置に関する意見交換会
市では、城山公園内へのドッグラン設置を検討しています。様々な意見を伺うため、意見交換会を実施します。

観光街歩きツアー & マルシェ 「森の地図 フェスタ」
武蔵野の森発サステイナブル



日時場 右表参照
※各回、説明内容は同じです。
先週(一社)武蔵野コッツウォルズ ☎0422-32-0962

先週保険年金課後期高齢者医療係
国民健康保険 保険証が新しくなり、10月1日以降に使用できる保険証(有効期限が令和3年9月30日まで)を、9月初旬から簡易書留で郵送します。

Table for 'ドッグラン意見交換会' with columns: 期日, 時間, 会場. Lists dates from 8月17日 to 8月30日.

ル観光イベントとして、6市(稲城市・調布市・府中市・三鷹市・小金井市・武蔵野市)で連携し、街歩きツアー、マルシェ等を開催します。

市内全地区で開催 市長と語ろう タウンミーティング

稲城の魅力あるまちづくり等について、市民の皆さんと市長が語り合う「タウンミーティング」を各地区で行います。今回は長期総合計画の策定にあたって、「2030年の稲城の姿」もテーマの一つに加えています。



事前申し込みは不要です。直接ご来場ください。
日時場 下表参照
秘書広報課広報広聴係

タウンミーティング日程

Table with columns: 地区, 期日, 時間, 会場. Lists meetings for areas like 押立, 東長沼, 大丸, etc.

※向陽台地区は終了しました。

健康医療

ここからだが
かるくなる講座

一人でも簡単にできるリラ
ックス運動や、ストレスと上
手につきあうコツをお伝えし
ます。

対市内在住の20〜64歳で、医
師から運動制限を受けていな
い方

日9月24日(火)

時午前10時〜正午(受付11午
前9時30分)

定20人(申込先着順)

内○ストレスに早め気づき

日頃から対処する方法
○ゲートキーパーについて

○ヨガを取り入れたストレス
解消に効果的なリラックス運
動
申電話
限9月10日(火)
場先問保健センター ☎378・
3421

健康づくり調理師研修会

高齢者でも楽に食べられる
調理法のポイントと工夫を、
2日間の講義や調理実習で学
びます。

対飲食店・訪問介護施設・給
食施設で調理業務に従事する
調理師・調理員など

日9月27日(金) 11平山交
流センター調理室(日野市平
山5の18の2) ②10月4日
(金) 11南多摩保健所講堂(多
摩市永山2の1の5)

時午後2時30分〜4時30分

定22人

内○結核・心電図・腎機能・尿
酸検査 11無料(全額公費負担)
申先直接医療機関に申し込み

※申込者多数の場合は抽選
費500円
申電話
限9月17日(火)
先問東京都南多摩保健所保健
栄養担当 ☎042・371・766

大腸がん検診、結核(エ ックス線)・心電図・ 腎機能・尿酸検査

特定健康診査と同時に受診
できます。

対昭和55年4月1日以前生ま
れの方

日(休診日を除く)
限9月17日(火)

時午後2時30分〜4時30分

定22人

内○結核・心電図・腎機能・尿
酸検査 11無料(全額公費負担)
申先直接医療機関に申し込み

(左表参照)
問保健センター ☎378・34
21

肝炎ウイルス検診

肝炎の原因となる肝炎
の早期発見をしましょう。
対昭和55年4月1日以前生ま
れの方

※過去に肝炎ウイルス検査を
受診したことのある方は除く。
※昭和54年4月2日〜昭和55
年4月1日生まれの方は、5
月下旬に、全員に受診券を送
付しました。

日(休診日を除く)
限9月17日(火)

時午後2時30分〜4時30分

定22人

内○結核・心電図・腎機能・尿
酸検査 11無料(全額公費負担)
申先直接医療機関に申し込み

8月15日〜9月1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
18日(日)	東長沼クリニック ☎379-4851	徳永薬局東長沼店 ☎370-7837	東長沼
25日(日)	谷平医院 ☎377-6433	マスキ薬局 ☎377-6025	矢野口
1日(日)	稲城診療所 ☎377-6128	南多摩調剤薬局 ☎379-4382	大丸

9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(9月)	備考
低出生体重児の 1歳児健康診査	平成30年8月1日〜9月30日 に2,500g未満で出生された お子さん	25日(水)	前日までに予約
2歳歯科健康診査	平成29年8月生まれ	4日(水)	
2歳6か月児歯科健康診査	平成29年2月生まれ	20日(金)	
妊婦歯科健康診査	妊娠安定期に入られた方	13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	21日(土)	
母親学級 マタニティコース (先着20組)		13日(金) 20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 (平成31年4月生まれ)	2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	13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)	10日(火)	予約不要

※母子健康相談の個別相談は8月20日(火)から受け付け

指定医療機関一覧表

医療機関名	電話番号	地区
谷平医院	377-6433	矢野口
矢野口クリニック	379-0939	
こせき内科クリニック	377-0035	
かじわら内科・泌尿器科クリニック	370-8770	
菜の花クリニック	313-9272	東長沼
東長沼クリニック	379-4851	
稲城腎・内科クリニック	370-7611	
あべ内科クリニック	379-4870	
なかお内科クリニック	401-5836	大丸
稲城診療所	377-6128	
稲城市立病院 健診センター	377-1421	
稲城癒しの森内科クリニック	379-8880	
稲城わかばクリニック	370-0530	百村
いなぎ駅前クリニック	378-1570	
簡野クリニック	331-8570	
高クリニック	331-8201	
平尾内科クリニック	331-8221	平尾
桜井医院	378-3224	
向陽台クリニック	378-6677	
長峰クリニック	350-7171	
若葉台クリニック	350-6075	若葉台
稲城台病院	331-5531	

肝炎ウイルス
検診希望

1. 氏名 (フリガナ)
2. 生年月日 (年齢)
3. 住所
4. 電話番号

▲申込記入例

3
4
2
1

限令和2年1月22日
先問保健センター(〒206・0804
稲城市百村112の1) ☎378・
378・0804

「東京共同電子申請・届出サ
ービス」
※申込書は保健センターで入
手可
※毎月22日締切、翌月上旬に
対象者へ受診券と受診案内を
郵送します。届いたら各医療
機関(左表参照)へ予約し受
診してください。

駒沢女子大学 健康栄養相談室 健康フォローアップ事業

自分の健康状態を知ることが健康維持・増進への
第一歩です。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。

対原則40〜74歳で、家庭での歩数・体重などの記
録と、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9月21日(土)、12月21日(土)

※両日参加必須

時午前10時〜午後1時

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、口腔機能検査など)

費1,000円(歩数計貸与含む)

申はがき、ファクス、メール(8月20日(火)〜、必
要事項①教室名「健フォロ2019」②名前(フリガ
ナ)③性別④生年月日(年齢)⑤郵便番号・住所⑥
電話番号⑦メールアドレス]

先問駒沢女子大学健康栄養相談室(〒206-8511
稲城市坂浜238)

☎350-7167 ㊟350-7175

✉eiyou-care@komajo.ac.jp



▲昨年の様子

消費生活センター 支援講座 「父子講座 染めてみよう マイバッグ」

玉ねぎ・ぶどうの皮などを使い、
エコバッグを染めます。

対5歳以上のお子さん、保護者

日8月25日(日)

時午前10時〜正午

場城山文化センター2階

定父子10組(申込先着順、母子
も可)

講主消費者団体「ふたごぶらぐ
だ」

持エプロン、タオル、汚れても良
い服

費1組700円(保険代含む)

※子ども2人の場合は1,000円

申電話(午前9時30分〜)

先消費生活センター

☎370-7510

問市民協働課市民生活係

稲城村制施行130周年

写真で見る稲城の歴史 1

問企画政策課企画政策係

家族連れの梨もぎ客(昭和42年ごろ撮影)



昭和30年代、梨園で梨のもぎ取りが盛んになり、
梨園の観光化が進みました。

出典:写真で見る「稲城今昔」

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」が、近くの医療機関を案内します。

※稲城消防署でも案内しています。

☎03・5272・0303

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

問警防課救急係

☎377・7119

三士業合同 相続・不動産等 無料相談会

弁護士・税理士・司法書士による相続・不動産・遺言などに関する相談会です。

市内在住の方

9月8日(日)

時午前10時～午後4時(1組50分)

※正午～午後1時を除く。

場市役所1階ロビー

定15組(申込先着順)

申電話(8月15日(木)～)

先㊟市民協働課市民生活係

☎378・2286(予約専用)

被災建築物 応急危険度判定員 養成講習会

詳細は「東京都耐震ポータルサイト」HPをご覧ください。

日①9月27日(金)②10月30日(水)

申郵送、「(一社)東京建築士会」HPから電子申請

㊟総務契約課総務係

㊟東京都防災ボランティア(被災建築物応急危険度判定)事務局 ☎03・3527・3100

利用できません 稲城市民プール

市民水泳大会のため、一般の方の利用はできません。

日8月25日(日)

時午前9時30分～午後1時

㊟スポーツ推進課スポーツ推進係

全国 家計構造調査

この調査は国民生活の実態を明らかにし、社会保障や福祉政策の検討など、国民生活の政策などに役立てられます。

知事が任命した調査員が調査員証を携帯して伺います。なお、調査により集められた情報は厳重に保護されますので安心してご回答ください。

▽調査期間 10～11月

㊟総務契約課総務係

臨時職員募集 第一調理場 調理補助員

詳細は市HPを確認し、ご応募ください。

- 対20歳以上で健康な方(資格不要)
- ▷勤務内容
- ①給食調理等業務、食器等洗浄等業務
- ②野菜洗浄業務等
- ▷募集人数 若干名
- ▷報酬 時給1,070円
- ㊟学校給食課第一給食係 ☎377-8904

市民活動サポート センターいなぎ

金曜サロンスペシャル
さらりと光る真実を求めて

今回は、薬剤師であり、森林インストラクター、東京都薬用植物講師の菊池和美さんをお迎えし、これまでの経験や自身のテーマである「自然・子ども・農業・暮らし」についてお話しします。

日9月6日(金)

時午後7時～9時

場地域振興プラザ1階

講菊池 和美氏(東長沼在住)

先㊟稲城国際交流の会(柿戸)

☎377・6802

㊟市民活動サポートセンターいなぎ ☎378・2112

稲城市国際交流委託事業
稲城の梨を味わいながら
外国人と交流しよう!

市内在住の外国人と稲城特産の梨やブドウを味わい、茶道と盆踊りを通して交流しましょう。

日9月8日(日)

時午後1時30分～4時30分

場第二文化センター

定90人

申電話、ファクス

限9月4日(水)

先㊟稲城国際交流の会(柿戸)

☎377・6802

ヘルスマーター

便秘

便秘は年齢に関係なく見られる排便の障害ですが、女性は若い時から便秘になり、男性は60歳代ごろから増加し、年齢とともに女性と同じ程度になります。

便秘は、食事の量が少ない、運動不足、ストレス、便意を我慢する等、排便のリズムが狂う事で生じます。また、定期的に朝食を摂る人は、朝食を摂らない人に比べて明らかに便秘になりやすいと言われています。排便の回数は個人差がありますが、1日1・2回から3日に1回までは正常と考えられています。また、便秘には便意がなく何日も便が出ない、便意はあるが便が固くていきんでも出にくい、残便感がある等、症状に違いがあります。

以上の事から安易に市販の便秘治療薬を自己判断で長期間使用するのはいけません。最近新しい便秘治療薬が開発され、症状により治療法にも違いがあります。大腸がんなどの腸自体の疾病の場合もあるため、症状によっては医療機関を受診する事をお勧めします。

稲城市医師会 櫻井 健彦

第45回稲城市環境美化市民運動 (6月30日)

市内三大清掃の1つである「環境美化市民運動」が実施されました。多くの市民が参加し、まちがきれいになりました。



お散歩カーを寄贈いただきました (7月18日)

トヨタ西東京カローラ株式会社よりお散歩カーを寄贈いただきました。第三保育園にて乳幼児のお散歩に活用します。



READY STEADY TOKYO -自転車競技(ロード) (7月21日)

東京2020オリンピック競技大会自転車競技(ロード)のテストイベントが開催され、世界各国96人の選手による熱戦が繰り広げられました。沿道では多くの市民が声援を送りました。



稲城市民憲章推進の日 (7月23日)

よみうりランドを1日入園無料とし、クイズラリー等を通じて親子で夏休みの1日を楽しみながら、市民憲章を学びました。



南多摩水再生センター サマーフェスタ2019 (7月26日)

下水道施設の見学や体験イベント等を実施し、多くの子どもたちが楽しみながら下水道について学びました。



いなぎビアテラス2019 SUMMER ~ペアリーロード稲城商店街ビア ガーデン~ (7月26日)

地元商店街のグルメや、多摩のクラフトビール等が販売され、多くの市民で賑わいました。ステージでは、初代稲城市観光大使のお披露目や音楽ライブ等で、会場は大いに盛り上がりしました。



第39回稲城フェスティバル (7月28日)

市民グループによる演奏、米軍提供のアメリカンフード、子ども向け大型遊具が用意され、イベントを通じ日米交流を深めました。



第7回稲城ふれあい 保健・医療まつり (7月28日)

普段触れることのできない医療機器の疑似体験や各種展示・健康チェック等を通じ、子どもから大人まで楽しみながら健康について学びました。



2019 令和元年
8.15
第1304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24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・相談等はいりません)

9月9日は救急の日 救急車が必要なのはどんな時？

下記の症状がある場合は、ためらわず119番に連絡してください。重大な病気・けがの可能性あります。
㊟稲城消防署警防課救急係 ☎377-7119

出典：総務省消防庁

こんな症状はためらわず救急車を！

<p>大人の場合</p> <p>顔</p> <ul style="list-style-type: none"> ○顔半分が動きにくい、しびれる ○笑うと口や顔の片方がゆがむ ○ろれつがまわりにくい、上手く話せない ○視野が欠ける ○物が突然二重に見える ○顔色が明らかに悪い <p>手足</p> <ul style="list-style-type: none"> ○突然のしびれ ○突然、片方の腕や足に力が入らなくなる 	<p>小児の場合</p> <p>頭</p> <ul style="list-style-type: none"> ○頭痛とけいれんがある ○頭を強くぶつけて、出血が止まらない、意識が無い <p>顔</p> <ul style="list-style-type: none"> ○くちびるの色が紫色で、呼吸が弱い <p>胸</p> <ul style="list-style-type: none"> ○激しい咳や呼吸が苦しく、顔色が悪い <p>おなか</p> <ul style="list-style-type: none"> ○激しい下痢や嘔吐で水分が取れず食欲が無く意識がはっきりしない ○激しい腹痛で苦しがり、嘔吐が止まらない ○便に血が混じっている <p>手足</p> <ul style="list-style-type: none"> ○硬直している
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

- | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>意識の障害</p> <ul style="list-style-type: none"> ○意識が無い、もうろうとしている、ぐったりしている | <p>けが・やけど</p> <ul style="list-style-type: none"> ○大量の出血を伴う外傷 ○広範囲のやけど | <p>事故</p> <ul style="list-style-type: none"> ○交通事故に遭った(強い衝撃を受けた) ○水に溺れている ○高所から転落 |
| <p>けいれん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○けいれんが止まらない ○けいれんが止まっても、意識が戻らない | <p>飲み込み</p> <ul style="list-style-type: none"> ○食べ物のをどに詰まらせて、呼吸が苦しい ○異物を飲み込んで、意識が無い | <p>吐き気</p> <ul style="list-style-type: none"> ○冷や汗を伴うような強い吐き気 |

その救急車は適正ですか？

平成30年の市内救急出動件数は、過去最多の3,873件でした。救急要請のごく一部に、症状に緊急性が無く、適正な救急車の利用とは言えないものが含まれています。本当に必要としている所へ救急車の到着が遅れることもあります。

判断に迷った時は救急相談センター

救急車を呼んだ方が良いのか、どこの病院に行けば良いのか迷った場合は救急相談センターへご相談ください。24時間年中無休です。また、稲城消防署(☎377-7119)でも医療機関の紹介をしています。

救急相談センター
#7119

携帯電話・PHS・プッシュ回線以外からの電話は
☎042-521-2323へおかけください。

適正でない救急車の利用例

- 今日、△△病院に入院予定だから
- 優先的に診てもらえるから
- どこの病院に行けば良いかわからないから
- 病院でもらった薬が無くなったから
- タクシーで行くとお金がかかるから
- お酒を飲んで車を運転できないから

救急車の呼び方

慌てず、ゆっくりとお話してください。

1 救急であると伝える

「救急です」と伝えてください。



2 住所を伝える

住所が分からない時は、近くの大きな建物・交差点など目印になる物を伝えてください。

3 具合が悪い方の症状・年齢を伝える

「誰が、どのように、どうなった」と簡潔に伝えてください。

4 通報者の名前・連絡先を伝える

日テレ・ベレーザ 今月後半のホームゲーム ㊟8月31日(土)午後6時 VS 伊賀フットボールクラブノース 味の素フィールド西が丘(北区) ㊟東京ヴェルディ(株) ☎03-3512-1969