



主な記事

- いざという時のために
8月30日～9月5日は防災週間 (2)
- おとしよりへの感謝のつとめ (3)
- オーエンス健康プラザ
コース型教室 (5)
- かしこく健やかな
稲城くらしフェスタ2019 (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

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。 関係課 広報広聴係

GIANTS



市民を無料招待

稲城市フェスタ inジャイアンツ球場2019

イースタン・リーグ公式戦「読売ジャイアンツVS東北楽天ゴールデンイーグルス」に、市内在住・在勤・在学の方を無料招待します。家族で楽しめる様々な企画をご用意しています。詳細は市HPをご覧ください。

日 9月16日(月・祝)

※雨天中止の場合は当日「読売巨人軍」HPに掲載します。

時 市民入場受付=午前9時30分、開場=午前10時、試合開始=午後1時

場 読売ジャイアンツ球場(京王よみうりランド駅から徒歩約10分)

※午前9時30分から午後1時まで、京王よみうりランド駅から無料シャトルバスを15分間隔で運行します。

▷入場方法 市内在住・在勤・在学の方は、イベントチラシ・広報いなぎ(本号)・身分証明書(住所などの確認ができる物)のいずれかを持参で無料観戦できます。

※一般入場料=大人1,100円、子ども(小中高生)400円、未就学児無料

主 読売新聞社、日本テレビ

関 経済観光課観光係

事前募集

ON YOUR MARKS ～選手と守ろう～



始球式の投手

ジャイアンツ選手と
守備位置へ

対 市内在住・在学の小・中学生(保護者同伴不可)

定 9人 ※申込者多数の場合抽選

選手とミニ運動会(試合後)



ジャイアンツの選手と真剣勝負!

対 市内在住・在学の小・中学生(保護者同伴不可)

定 150人(申込先着順)

◆共通事項

申 市内「稲城市フェスタ」メールフォーム

限 9月6日(金)

試合前

打撃練習見学ツアー



試合前の打撃練習を見学できます。

対 市内在住・在学の中中学生以下(保護者同伴不可)

定 60人(会場先着順)

申 市民入場受付で参加者募集

試合前ステージ抽選会

選手のサイン入りグッズや稲城の特産物などが当たります。

時 正午～

パフォーマンス

グラウンドで、駒沢女子大学のチアリーディング部によるパワフルなダンスパフォーマンスを行います。

時 午後0時45分ごろ、試合5回裏終了時

試合中

フォトセッション withジャビット &ヴィーナス

試合3回表・裏の時間に、人工芝エリア内にてジャビット、ヴィーナス、稲城なしのすけと写真を撮ることができます。

試合後

Next Hero Shot

ジャイアンツが勝利した場合、ヒーローインタビューを受けた選手と記念撮影ができます。

対 市内在住・在勤・在学の方

定 2組

申 試合前ステージのジャンケン大会で参加者を募集し、決定

いざという時のために!

8月30日～9月5日は防災週間

災害時に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（地域の人と協力してまちを守る）が必要です。

この機会に、家庭や職場で災害対策について再確認しましょう。

㊚稲城消防署防災課防災係 ☎377-7119

実践しよう!地震への備え

木造住宅の耐震補強

昭和56年5月31日以前の建築物は、耐震性が低く、倒壊の恐れがあります。市では、木造住宅の耐震診断・耐震改修に対して助成を行っています。

㊚都市計画課開発指導係

家具類の転倒防止

家具類の転倒や落下によるけが、割れた食器などでのけがに備え、家具の固定や落下防止のロック等を活用しましょう。

ブロック塀などの安全点検

ブロック塀の倒壊による被害防止のため、安全点検をお願いします。

市では、ブロック塀などの撤去に対し、一定の条件を満たしたものについて助成を行っています。

▷チェックポイント

○塀は高すぎないか(2.2m以下)

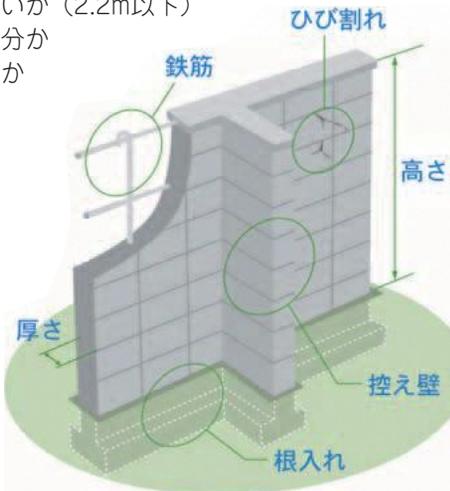
○塀の厚さは十分か

○控え壁はあるか

○コンクリートの基礎があるか

○塀に傾き、ひび割れはないか

㊚土木課緑と公園係



家庭での日頃からの備え

食べ物や日用品を少し多めに購入し、日常の中で古い物から消費する「日常備蓄」を実践しましょう。災害時にも当面、自宅で生活することができます。

夫婦と乳幼児、高齢女性1人の4人家族の例

	日常使い(常にキープしておく分)	災害への備え
被災地の経験から	<input type="checkbox"/> 水2リットル 12本 <input type="checkbox"/> カセットコンロ1個、カセットガスボンベ2セット 6本 <input type="checkbox"/> 常備薬(市販薬) 2~3種類 各1箱	<input type="checkbox"/> 簡易トイレ(1人1日5回分程度) <input type="checkbox"/> 懐中電灯2個 <input type="checkbox"/> 乾電池 必要分 <input type="checkbox"/> 充電式ラジオ等 1個
食品	<input type="checkbox"/> 主食・無洗米5キロ、レトルトご飯6個、乾麺1パック、即席めん3個 <input type="checkbox"/> 主菜・缶詰(さばのみそ煮、野菜など)各6缶 <input type="checkbox"/> レトルト食品9パック <input type="checkbox"/> 缶詰(果物など)1缶 <input type="checkbox"/> 飲料(500ml)6本	<p>カセットガス節約のため、早くゆでられるもの等が望ましい。</p> <p>加熱しなくても食べられる。</p>
生活用品	<input type="checkbox"/> 大型ビニール袋・ごみ袋 各1パック 30枚 <input type="checkbox"/> 救急箱1箱 <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー1パック 5個 <input type="checkbox"/> トイレトペーパー1パック 12ロール <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ1パック 除菌100枚入 <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ1袋 10個	<p>給水の際の給水袋、トイレの袋等として活用できる。</p> <input type="checkbox"/> 携帯電話の予備バッテリー3個(個数分)
女性	<input type="checkbox"/> 生理用品2パック 30個×2	
乳幼児	<input type="checkbox"/> 粉ミルク2箱(スティックタイプ10本×2、アレルギー対応)または液体ミルク 20本 <input type="checkbox"/> 離乳食1週間分以上(アレルギー対応) <input type="checkbox"/> おしりふき1パック <input type="checkbox"/> おむつ1パック 70枚	
高齢者	<input type="checkbox"/> おかゆ等柔らかい食品・高齢者用食品1週間分以上 <input type="checkbox"/> 常備薬(処方薬)1シート	

イラスト:「日常備蓄を進めましょう 平成30年8月版」(東京都総務局防災管理課)

消防署・市役所からの情報

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時間いつでも確認できます。



稲城市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等を配信しています。詳細は市㊚をご覧ください。

▶登録には空メールを送信



大切なペットのために

犬や猫などのペット(小動物)は、指定緊急避難所・指定避難所へ一緒に避難できます。避難の際は、必ずペット用防災用品(ペットフード、トイレ用品、ゲージ、動物同行避難健康手帳など)をご持参ください。

動物同行避難健康手帳配布場所

- (公社)東京都獣医師会南多摩支部稲城部会(シンドウ動物病院、新ゆりがおか動物病院、陽だまり動物病院、野坂獣医科)
- 保健センター ○稲城市役所 ○平尾・若葉台出張所

稲城市地域防災訓練

㊚10月6日(日)

時午前9時～正午ごろ

※午前9時に市内全域で防災行政無線によるサイレンを鳴らします。

㊚市立病院、大丸公園(大丸1097)

※雨天決行

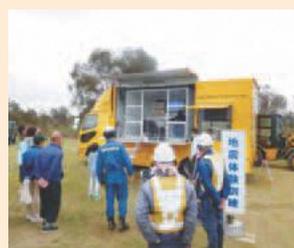
自助・共助・公助訓練

- 避難行動要支援者避難誘導訓練
- 災害ボランティアセンター設置・運営訓練
- 倒壊家屋救出救助訓練 など



防災関係機関による展示・体験訓練

- 降雨体験車による暴風雨体験
- 起震車による地震体験



医療救護活動訓練

- 災害医療連携訓練
- 応急救護体験訓練



給食・給水訓練

- 炊き出し訓練
- 備蓄食料等活用訓練 など



ペットの防災対策

- 動物救護相談
- マイクロチップの装着(無料、先着10匹)





お詫ごと訂正

広報いなぎ8月15日号3面の「更新手続きができません 東京都シルバーパス」で、「iプラザでの更新期間に9月12日(木)・13日(金)とあるのは、「11日(水)・12日(木)」の誤りでした。お詫びして訂正いたします。

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターは認知症について正しい知識を持ち、認知症の方や家族を温かく見守る応援者です。認知症の方が安心して暮らせるまちづくりに目指し、養成講座を開催します。

9月12日(木) 時午前10時～11時30分 場第二文化センター 定20人 申込電話(9月2日(月)～) ㊟042-370-2202

家族介護者教室 遠方の親を呼び寄せる前に知っておきたいこと

遠方の親を呼び寄せる前に、元アナウンサーの花形氏



元アナウンサーの花形氏

健康滑舌トレーニング講座 表情・脳を活性化して若返り

健康滑舌トレーニング講座 表情・脳を活性化して若返り

シニア簡単クッキング 2日コース

健康長寿のためには、毎日の食事でバランス良く栄養を摂ることが大切です。簡単でおいしい献立を学びましょう。

9月18日(水) 時午後1時30分～3時 場中央文化センターホール 定200人(会場先着順) 講花形 一実氏(日本成人病予防協会)

9月14日(土) 時午後1時30分～3時 場長峰オアシス「長峰2の1の1あすか創建(株敷地内)」 定20人(申込先着順) 申込電話(9月2日(月)～) ㊟042-370-0040

9月18日(水) 時午後1時30分～3時 場中央文化センターホール 定200人(会場先着順) 講花形 一実氏(日本成人病予防協会)

9月27日(金) 時午前11時～午後1時 場平尾自治会館 定各回25人(申込先着順) 講理学療法士 持動きやすい服装 申込電話(9月2日(月)～) ㊟042-370-0040



皆さんで楽しくクッキングしましょう

9月30日(月)、10月25日(金)、11月19日(火)、12月18日(水)、令和2年1月21日、2月20日、3月25日



チップ化でリサイクル 家庭剪定枝

集められた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ただきます。

9月30日(月)、10月25日(金)、11月19日(火)、12月18日(水)、令和2年1月21日、2月20日、3月25日

9月30日(月)、10月25日(金)、11月19日(火)、12月18日(水)、令和2年1月21日、2月20日、3月25日

9月30日(月)、10月25日(金)、11月19日(火)、12月18日(水)、令和2年1月21日、2月20日、3月25日

9月30日(月)、10月25日(金)、11月19日(火)、12月18日(水)、令和2年1月21日、2月20日、3月25日

9月30日(月)、10月25日(金)、11月19日(火)、12月18日(水)、令和2年1月21日、2月20日、3月25日

9月30日(月)、10月25日(金)、11月19日(火)、12月18日(水)、令和2年1月21日、2月20日、3月25日

9月30日(月)、10月25日(金)、11月19日(火)、12月18日(水)、令和2年1月21日、2月20日、3月25日

9月30日(月)、10月25日(金)、11月19日(火)、12月18日(水)、令和2年1月21日、2月20日、3月25日

9月30日(月)、10月25日(金)、11月19日(火)、12月18日(水)、令和2年1月21日、2月20日、3月25日

高齢者被害特別相談

高齢者の消費者被害の未然・拡大防止を目的に、高齢者被害特別相談を電話(☎378-3738)・来所で実施します。

消費生活センター支援講座 自分にあった薬局を探してみよう

薬に対する不安や疑問にお答えします。かかりつけ薬局・薬剤師について学びましょう。

創業支援セミナー 志創業塾

志創業塾修了者のメリット ○会社設立時の登録免許税減免(株式会社の場合=資本金の0.7%から0.35%に減免など)



支給しました
児童扶養手当

8月中旬に、ひとり親家庭などを対象とする児童扶養手当(4〜7月分)を指定口座へ振り込みました。

対象者で振り込まれていない場合は、お問い合わせください。

子育て支援課手当助成係

小学校就学時健康診断

令和2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。就学前に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。

通知書は10月1日現在の名簿を基に作成し、対象者へ10

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 schools like 若葉台小学校, 稲城第二小学校, etc., with dates from 10/17 to 11/26.

親子歯みがき教室

0歳児のケア

7〜10カ月の初めてのお子さん

9月11日(水)

午前9時20分〜、午前10時20分

20組(申込先着順)

ミニ集団での講話、歯ブラシ指導、個別相談

母子健康手帳、歯ブラシ使っている場合のみ、バスカード

電話 3421 場児園保健センター ☎378・

保育士就職支援研修・相談会(世田谷会場)

区内で就職を希望する保育士資格をお持ちの方(取得見込みを含む)

※履歴書不要、服装・入退場自由

9月23日(月・祝)

就職支援研修会 午前10時〜午後2時30分、就職相談会 午後2時30分〜4時

※相談会のみ参加可

場世田谷区役所三軒茶屋分庁舎(世田谷区太子堂2の16の7)

参加団体 稲城市・調布市・町田市・狛江市・世田谷区・品川区・目黒区・渋谷区の保育園が出席予定

東京都保育人材・保育所支援センター ☎03・5211・2912

送付します
プレミアム付商品券購入引換券

10月に予定されている消費税増税による影響緩和などを目的に、対象者へ購入引換券を9月中旬以降順次郵送します。

※このプレミアム付商品券は「稲城なしのすけ商品券」とは別の商品券です。

平成31年度住民税非課税の方(要申請・審査有り)、子育て世帯の世帯主(平成28年4月2日〜令和元年7月31日に生まれた子のいる世帯主)

※令和元年8月1日〜9月30日に生まれた子のいる世帯主へは11月上旬ごろに郵送予定です。

販売期間 10月1日(火)〜令和2年1月31日

有効期間 10月1日(火)〜令和2年2月29日

商品券販売所 下表参照

※プレミアム付商品券を使える店舗は、各商品券販売所、「稲城市商工会」などでご確認ください。

商品券金額 1セット5,000円分(500円券×10枚)を4,000円で販売

※1人につき最大5セット購入可

経済観光課商工係プレミアム付商品券担当 ☎401-6637

稲城市プレミアム付商品券 販売店一覧

Table with 3 columns: 販売所, 電話, 所在地. Lists stores like 日の出屋青果店, 野村産業(株) ノック, etc.

ペアレント・プログラムは、育児に不安がある家族への援助だけでなく、地域の支援者(保育士・保健師・福祉事業所職員など)が効果的に家族支援ができるよう開発されたプログラムです。

子どもの観察の視点や関わり方について、考えてみましょう。

9月27日(金) 午前10時〜正午(受付 午前9時30分)

場地域振興プラザ4階

先障害者総合相談センター マルシェいなぎ ☎379・9234



発達障害基礎講座②「ペアレント・プログラム体験講座」

レスポリーいなぎ発達支援センター

いなぎ 331・8795 331・8794

先発達支援センターレスポリーいなぎ

いなぎ高次脳機能障害みんなの集い

同じ障害を持つ方や家族が集まり、日頃の悩み事などを自由に話し、一緒に考える場です。

高次脳機能障害当事者、家族、支援者

9月14日(土) 午前10時〜正午

場福祉センター

先障害者総合相談センター

マルシェいなぎ ☎379・9234

福祉くらしの相談窓口

生活で困っている事や、悩んでいること等について相談できます。一人で悩まずご相談ください。

- 相談の例
○仕事を探したい
○借金が多く困っている
○家賃や健康保険料などが払えない
○食べる物が無い
○自立できない家族がいる 等
先生活福祉課地域福祉係福祉くらしの相談窓口

多摩桜の丘学園 学校公開

多摩桜の丘学園は、多摩市・稲城市・八王子市在住の心身に障害のある児童・生徒が通う特別支援学校です。
10月8日(火) 午前9時40分〜11時45分
場都立多摩桜の丘学園(多摩市聖ヶ丘1-17-1)
☎042-374-8111

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。

「申込みのしおり」配布期間 9月2日(月)〜13日(金)

※市民課、平尾・若葉台出張所で入手可

※土・日曜日を除く(休日開庁日は市役所市民課で配布)。

市内に1年以上継続して在住し、未だ一度も埋蔵(葬)・収蔵されたことのない遺骨をお持ちの方

「申込みのしおり」に添付されている申込書などを持参または郵送

※申込者多数の場合は抽選

限9月13日(金)消印有効

先市民課戸籍係

Table with 4 columns: 区分, 区画面積, 募集数, 墓地使用料(貸付時のみ), 年間管理料. Lists A組 and B組 with 3m² and 5m² plots.

公営 稲城・府中メモリアルパーク

墓地使用者の追加募集を行います。

申込開始日(9月2日)時点で、稲城市または府中市に次の期間継続して在住の方

○芝生墓地=5年以上 ○合葬式墓地=3年以上

「申込みのしおり」に添付されている申込書を持参または郵送

※申込先着順

「申込みのしおり」は、市民課、平尾・若葉台出張所、各文化センター、「稲城・府中墓苑組合」で入手可

限12月31日(火)消印有効 先稲城・府中墓苑組合 ☎379-9731

Table with 4 columns: 墓地種別, 募集数, 使用料, 年間管理料. Lists 芝生墓地, 合葬式墓地(1体用), 合葬式墓地(2体用).

※全ての墓地で改葬や生前での申し込み可

※合葬式墓地1体用に関し、複数枠の申し込み可



国民健康保険

送付します

新しい保険証(一斉更新)

10月1日以降に使用できる新しい保険証を、9月上旬から簡易書留で郵送します(市外へは転送されません)。

出産育児一時金

市の国民健康保険に加入している方が出産した場合、出産育児一時金として出産児1人につき42万円が支給されます。

保険年金

直接支払制度の利用に関する確認書(振り込み先が分かる物(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

(月)です。対象者に受診券を送付していますので、ご希望の方は早めに予約・受診してください。

※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。

9月に75歳になる方には、9月中旬までに受診券を送付します。受診期限は10月31日(木)です。

市の国民健康保険に加入している方が亡くなった場合、葬儀を行った方に5万円が支給されます。

年金生活者支援給付金は、公的年金などの収入や所得額が一定基準以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。案内や事務手続きは、日本年金機構が実施します。

年金生活者支援給付金制度が始まります(10月1日)

後期高齢者医療制度健康診査

後期高齢者医療制度の健康診査の受診期限は9月30日

①老齢基礎年金を受給中で次の要件を全て満たす方

後期高齢者医療制度健康診査

②①のいずれかに該当する方

募集しています 防衛省自衛隊各種学生

防衛大学校学生

▷応募資格 高卒(見込み含む)18歳以上21歳未満の方

防衛医科大学校医学教育部医学科学生

▷応募資格 高卒(見込み含む)18歳以上21歳未満の方

防衛医科大学校医学部看護学科学生(自衛官候補看護学生)

▷応募資格 高卒(見込み含む)18歳以上21歳未満の方

自衛隊東京地方協力本部府中分駐所(府中市浅間町1-5-5府中基地内)

平成30年度行政改革の実施状況

市では、行政改革として取り組んだ内容を、年度ごとに公表しています。

まちづくり

下水道を正しく使いましょう

下水道を利用する際は、次の事項を守りましょう。



▲昨年の下水道展の様子

下水道の受益者負担金納期限(第2期) 9月30日(月)

下水道課業務係

オーエンス健康プラザ

10~12月コース型教室(右記参照)

定各20人 ※No.15は親子2人、13組

運動と食事管理で健康づくり教室

健康運動指導士と管理栄養士の指導で、脂質異常症や高血糖など生活習慣病の予防・改善を目指します。

膝痛・腰痛予防改善教室

筋力トレーニング・ストレッチ・水中運動など、幅広く運動を行います。

◆共通事項

場先 〇オーエンス健康プラザ(〒206-0801 稲城市大丸1171) ☎370-2280

10~12月 コース型教室

Table with 6 columns: No., 教室名, 対象, 開催日, 時間, 参加費

※No.7はクロールが泳げる方対象 ※No.12で託児を希望する方は、「託児希望」と記載し、「託児の人数と年齢」を記入



歯周疾患検診

対象者には受診券を送付しています。日頃歯について困っている事の相談もできます。
対 4月2日、令和2年4月1日に40・50・60・70歳になる方
▽受診期限 令和2年1月31日

9月1日～15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)
問 保健センター ☎378-3421(土・日曜日、祝日＝稲城消防署 ☎377-7119)

Table with 4 columns: 日程, 医療機関, 薬局, 地区. Rows include 1日(日) at 稲城診療所, 8日(日) at やのく小児科, and 15日(日) at 高クリニック.

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 include 赤ちゃん訪問, 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.

※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。3～4か月児健康診査を受診後に稲城市へ転入された方はお問い合わせください。

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です。
※対象年齢を過ぎると自費となります。

日 9月12日(木)
時 午後1時30分～3時
※駐車場には限りがあります。
持 母子健康手帳、予約票
場 問 保健センター ☎378-3421

土・日曜日に実施
胃がん検診(検診車による集団検診)
対 昭和55年4月1日以前生まれの方
※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

申 窓口、はがき(左記参照)、「東京共同電子申請」届出サービス「携帯電話の場合」
※第二希望まで記入
限 9月13日(金)必着
場 先 問 保健センター(〒206-0804稲城市百村12の1) ☎378-3421



方を除く。

日 11月17日(日)、12月7日(土)
時 午前8時45分～正午
※時間指定不可
定 各日50人
※申込者多数の場合は抽選し、結果は全員に通知

問 診、バリウムによる胃部エックス線撮影検査
費 1940円
※保険証などの提示により、自己負担割合が1割の場合640円、2割の場合1290円
※生活保護受給世帯などの方は費用免除

健康な食事づくり推進員主催
調理講習会

生活習慣病予防に食物繊維たっぷりの食事!!
対 市内在住で20歳以上の方
日 9月26日(木)
場 地 地域振興プラザ4階
定 100人(申込先着順)
講 両角 克朗氏(いなぎ駅前クリニック院長)
申 電話
限 9月27日(金)
場 稲城市医師会
主 稲城市医師会
主 稲城市医師会
主 稲城市医師会
主 稲城市医師会

産後1～6カ月のお母さんと赤ちゃん
日 9月21日(土)
時 午前10時～正午
場 市立病院健診・外来棟2階講座室
定 10組(申込先着順)
費 1人200円(実習費)
申 電話(9月2日(月)午前9時～)

産後ヨガでリフレッシュ
対 産後1～6カ月のお母さんと赤ちゃん
日 9月21日(土)
時 午前10時～正午
場 市立病院健診・外来棟2階講座室
定 10組(申込先着順)
費 1人200円(実習費)
申 電話(9月2日(月)午前9時～)

産後ヨガでリフレッシュ
対 産後1～6カ月のお母さんと赤ちゃん
日 9月21日(土)
時 午前10時～正午
場 市立病院健診・外来棟2階講座室
定 10組(申込先着順)
費 1人200円(実習費)
申 電話(9月2日(月)午前9時～)

産後ヨガでリフレッシュ
対 産後1～6カ月のお母さんと赤ちゃん
日 9月21日(土)
時 午前10時～正午
場 市立病院健診・外来棟2階講座室
定 10組(申込先着順)
費 1人200円(実習費)
申 電話(9月2日(月)午前9時～)

産後ヨガでリフレッシュ
対 産後1～6カ月のお母さんと赤ちゃん
日 9月21日(土)
時 午前10時～正午
場 市立病院健診・外来棟2階講座室
定 10組(申込先着順)
費 1人200円(実習費)
申 電話(9月2日(月)午前9時～)

産後ヨガでリフレッシュ
対 産後1～6カ月のお母さんと赤ちゃん
日 9月21日(土)
時 午前10時～正午
場 市立病院健診・外来棟2階講座室
定 10組(申込先着順)
費 1人200円(実習費)
申 電話(9月2日(月)午前9時～)

産後ヨガでリフレッシュ
対 産後1～6カ月のお母さんと赤ちゃん
日 9月21日(土)
時 午前10時～正午
場 市立病院健診・外来棟2階講座室
定 10組(申込先着順)
費 1人200円(実習費)
申 電話(9月2日(月)午前9時～)

産後ヨガでリフレッシュ
対 産後1～6カ月のお母さんと赤ちゃん
日 9月21日(土)
時 午前10時～正午
場 市立病院健診・外来棟2階講座室
定 10組(申込先着順)
費 1人200円(実習費)
申 電話(9月2日(月)午前9時～)

産後ヨガでリフレッシュ
対 産後1～6カ月のお母さんと赤ちゃん
日 9月21日(土)
時 午前10時～正午
場 市立病院健診・外来棟2階講座室
定 10組(申込先着順)
費 1人200円(実習費)
申 電話(9月2日(月)午前9時～)

都税のお知らせ 地方法人特別税が廃止され、特別法人事業税が創設されます

10月1日以降に開始する事業年度の申告納付より適用されます。特別法人事業税の申告納付方法などは地方法人事業税と同様ですが、税率が異なります。詳細は「東京都主税局」をご覧ください。
問 八王子都税事務所事業税課法人事業税班 ☎042-644-1115

相談などできません。
問 保健センター ☎378-3421

限 9月20日(金)
先 問 保健センター ☎378-3421

健康な食事づくり推進員主催
調理講習会

生活習慣病予防に食物繊維たっぷりの食事!!
対 市内在住で20歳以上の方
日 9月26日(木)
場 地 地域振興プラザ4階
定 100人(申込先着順)
講 両角 克朗氏(いなぎ駅前クリニック院長)
申 電話
限 9月27日(金)
場 稲城市医師会
主 稲城市医師会
主 稲城市医師会
主 稲城市医師会

産後1～6カ月のお母さんと赤ちゃん
日 9月21日(土)
時 午前10時～正午
場 市立病院健診・外来棟2階講座室
定 10組(申込先着順)
費 1人200円(実習費)
申 電話(9月2日(月)午前9時～)

産後ヨガでリフレッシュ
対 産後1～6カ月のお母さんと赤ちゃん
日 9月21日(土)
時 午前10時～正午
場 市立病院健診・外来棟2階講座室
定 10組(申込先着順)
費 1人200円(実習費)
申 電話(9月2日(月)午前9時～)

産後ヨガでリフレッシュ
対 産後1～6カ月のお母さんと赤ちゃん
日 9月21日(土)
時 午前10時～正午
場 市立病院健診・外来棟2階講座室
定 10組(申込先着順)
費 1人200円(実習費)
申 電話(9月2日(月)午前9時～)

産後ヨガでリフレッシュ
対 産後1～6カ月のお母さんと赤ちゃん
日 9月21日(土)
時 午前10時～正午
場 市立病院健診・外来棟2階講座室
定 10組(申込先着順)
費 1人200円(実習費)
申 電話(9月2日(月)午前9時～)

産後ヨガでリフレッシュ
対 産後1～6カ月のお母さんと赤ちゃん
日 9月21日(土)
時 午前10時～正午
場 市立病院健診・外来棟2階講座室
定 10組(申込先着順)
費 1人200円(実習費)
申 電話(9月2日(月)午前9時～)

産後ヨガでリフレッシュ
対 産後1～6カ月のお母さんと赤ちゃん
日 9月21日(土)
時 午前10時～正午
場 市立病院健診・外来棟2階講座室
定 10組(申込先着順)
費 1人200円(実習費)
申 電話(9月2日(月)午前9時～)

産後ヨガでリフレッシュ
対 産後1～6カ月のお母さんと赤ちゃん
日 9月21日(土)
時 午前10時～正午
場 市立病院健診・外来棟2階講座室
定 10組(申込先着順)
費 1人200円(実習費)
申 電話(9月2日(月)午前9時～)

第18回 I のまちいなぎ市民まつり ふれあいまつり部門 フリーマーケット 出店者募集

対 次の全てに該当する方
○市民まつり・リサイクルの趣旨に賛同し、協力できる方
○市内在住・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・動植物の販売不可
日 10月26日(土)・27日(日) ※1日でも可
場 稲城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 約1.8m×1.8m
※申込者多数の場合は抽選し、後日全員に通知
費 500円(1日1区画)
申 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(宛名面)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日の申し込み(2日間希望する場合は2通)
限 9月20日(金)消印有効
先 問 市民活動サポートセンターいなぎ(〒206-0802稲城市東長沼2112-1地域振興プラザ1階)
☎378-2112

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。助産師によるメデイカルチェックも行います。
対 妊娠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 オートエンス健康プラザ
定 20人(申込先着順)
申 電話
先 問 市立病院看護部長室
☎377-0931

産後1～6カ月のお母さんと赤ちゃん
日 9月21日(土)
時 午前10時～正午
場 市立病院健診・外来棟2階講座室
定 10組(申込先着順)
費 1人200円(実習費)
申 電話(9月2日(月)午前9時～)

産後ヨガでリフレッシュ
対 産後1～6カ月のお母さんと赤ちゃん
日 9月21日(土)
時 午前10時～正午
場 市立病院健診・外来棟2階講座室
定 10組(申込先着順)
費 1人200円(実習費)
申 電話(9月2日(月)午前9時～)

産後ヨガでリフレッシュ
対 産後1～6カ月のお母さんと赤ちゃん
日 9月21日(土)
時 午前10時～正午
場 市立病院健診・外来棟2階講座室
定 10組(申込先着順)
費 1人200円(実習費)
申 電話(9月2日(月)午前9時～)

産後ヨガでリフレッシュ
対 産後1～6カ月のお母さんと赤ちゃん
日 9月21日(土)
時 午前10時～正午
場 市立病院健診・外来棟2階講座室
定 10組(申込先着順)
費 1人200円(実習費)
申 電話(9月2日(月)午前9時～)

産後ヨガでリフレッシュ
対 産後1～6カ月のお母さんと赤ちゃん
日 9月21日(土)
時 午前10時～正午
場 市立病院健診・外来棟2階講座室
定 10組(申込先着順)
費 1人200円(実習費)
申 電話(9月2日(月)午前9時～)

産後ヨガでリフレッシュ
対 産後1～6カ月のお母さんと赤ちゃん
日 9月21日(土)
時 午前10時～正午
場 市立病院健診・外来棟2階講座室
定 10組(申込先着順)
費 1人200円(実習費)
申 電話(9月2日(月)午前9時～)

産後ヨガでリフレッシュ
対 産後1～6カ月のお母さんと赤ちゃん
日 9月21日(土)
時 午前10時～正午
場 市立病院健診・外来棟2階講座室
定 10組(申込先着順)
費 1人200円(実習費)
申 電話(9月2日(月)午前9時～)



▲ヨガ初心者も大歓迎です

動物愛護ふれあいフェスティバル

9月20日(金)～26日(木)は動物愛護週間です。詳細は「東京都福祉保健局」を、または「動物愛護週間中央実行委員会」をご覧ください。
9月14日(土)実施
時 午前11時～午後4時
場 上野恩賜公園(台東区上野公園・池之端3)
内 スタンプラリー等
9月22日(日)実施
時 午後1時～5時30分
場 台東区生涯学習センタ

第18回 I のまちいなぎ市民まつり ふれあいまつり部門 和太鼓コンテスト

日 10月14日(月・祝)
時 午後1時30分開演(開場＝午後1時)
場 i プラザホール
▷出演 組太鼓(ジュニアの部・青少年の部・一般の部)
※計16団体(予定)
▷特別ゲスト 田代 誠氏(太鼓奏者)
費 1,000円(前売・当日券共通)
※チケットは9月5日(木)から、平尾・若葉台出張所、各文化センター、地域振興プラザで販売(売り切れ次第終了)
問 市民活動サポートセンターいなぎ
☎378-2112

相談あんない 9月1日~10月1日

Table with 5 columns: 相談の種類(相談員), 相談内容, 相談日, 時間, 予約・問い合わせ. Lists various consultation services like legal, real estate, tax, and health.

なしのすけが行く 「避難訓練」 No.74. Includes illustrations of a character named Nashi no Suke and text about disaster drills.

暮らしの情報 消費生活センター (百村2111) ☎378-3738. Section about elderly consumers and scam prevention with case studies.

ちよこつと共済 令和元年度分 加入申込受付中! Includes information about insurance, recruitment, and social welfare activities.

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

2019 令和元年 9.1 第1305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8日(日)

- ▷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〕

かしこく健やかな稲城くらしフェスタ2019

かしこい消費がくらしを守る

豊かで安全・安心な消費生活の実現に向けて、環境・健康に配慮した買い物やくらしのスタイルを体験しながら学びましょう。
※内容は、変更になる場合があります。

㊟9月14日(土)
時 午前10時～午後3時
※雨天実施(一部内容変更)

場 城山公園
共 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

くらし

- 電気なんでも相談
- 計量感覚ゲーム
- 悪質商法撃退ゲーム、消費生活関連パネル展示
- 消費者クイズ、消費者被害防止パネル展示
- 商品検査センターの活動内容紹介

環境

- プラスチックごみの現状説明展示
- エシカル消費の啓発
- 「食品ロス削減」にチャレンジ

防災・安全

- くらしの安全・安心(振り込め詐欺などの啓発)
- 防火・防災の観点から火災予防を啓発

その他

- 鳥を呼び寄せるバードコール作り、自家野菜の販売
- 稲城産の梨などの販売
- フリーマーケット
- ステージ(音楽ライブ等)

募集します 体育の日スポーツフェア

「体育の日スポーツフェア」での参加者を募集します。体育の日スポーツフェアの詳細は、後日市㊟・広報いなぎ等でお知らせします。

㊟10月14日(月・祝) 先問 スポーツ推進課スポーツ推進係 ㊟sports@city.inagi.lg.jp

フットサル大会

▷部門 ㊟幼児㊟小学1～3年生㊟小学4～6年生㊟中学生㊟一般男子㊟一般女子㊟ファミリー(保護者1人以上、小学生3人以上)
※1チーム5～10人
※㊟は複数家族混成可
※申込後のメンバー変更不可
時 午前9時～午後3時
場 総合グラウンド
定 各部門20チーム(幼児の部は10チーム)
※申込者多数の場合は抽選

㊟往復はがき、メール〔必要事項①チーム名(ふりがな)②部門③代表者氏名④代表者住所⑤代表者電話番号⑥メンバー氏名(全員分)〕
※返信面に代表者の住所・氏名を記入
※㊟～㊟部門のチーム代表者は、保護者
※9月30日(月)までに、受付完了の通知が無い場合はご連絡ください。
限 9月27日(金)必着

親子野球教室

ジャイアンツアカデミーコーチから基本を学びます。
㊟市内在住・在学の幼児年中～小学2年生とその保護者
▷部門 ①幼児年中・年長②小学1・2年生
時 午前10時～11時45分(受付=午前9時30分～)
場 中央公園野球場
定 2部門合計100組(申込先着順)
申 窓口、電話〔9月18日(水)～〕
限 10月1日(火)

トランポリン体験会

㊟市内在住・在学の幼児年長～小学生
※未就学児は要保護者同伴
時 ①午前10時10分～②午前10時40分～③午前11時10分～④午後1時～⑤午後1時30分～⑥午後2時～⑦午後2時30分～
※各回30分
場 総合体育館メインアリーナ
定 各回10人(申込先着順)
申 窓口、電話〔9月19日(木)～〕
限 10月2日(水)

観戦無料! ボルダリング大会



ボルダリング等のスポーツクライミング競技は、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の正式種目にも選ばれ、注目が高まっています。

TOKIO インカラミ Presents 第2回ボルダリング小学生競技大会 IN INAGI

未来のオリンピック選手候補を育てる取り組みとして開催しています。
㊟小学生 ※小学1・2年生は体験会への参加です。
時 9月28日(土)午前9時～午後5時30分、29日(日)午前8時～午後4時30分
定 小学1・2年生=30人、小学3・4年生=70人、小学5・6年生=男女各80人
費 小学1・2年生=3,000円、小学3～6年生=7,000円
申 先「第2回ボルダリング小学生競技大会 IN INAGI」㊟から申し込み

牛乳石鹸 Presents Master of Bloc 2019 IN INAGI

激しい予選を勝ち抜いた日本トップレベルの選手が多く出場し、熱い戦いを繰り広げます。
時 9月7日(土) 予選=午前9時～、決勝=午後1時20分～(予定)

◆共通事項

場 テレビ朝日若葉台メディアセンター(若葉台2-10-1) ▷後援 稲城市ほか
問 若葉台ボルダリングプロジェクト実行委員会 ㊟japan-youth-bouldering2019@ml.jbp.rocks

稲城クロス2019



自転車レース・シクロクロス競技が開催されます。シクロクロスは、舗装路・草地・泥・砂・階段など様々なコンディションで速さを競い、時には自転車を押したり担いだりもします。詳細及び競技・体験教室への参加申込は、「Champion System Japan」㊟をご覧ください。

時 9月29日(日) 午前9時～午後4時
場 稲城北緑地公園多摩川河川敷特設コース
内 カテゴリ別競技、オープン競技、体験教室(子ども向け講習会)
主 稲城クロス実行委員会 [(株)Champion System Japan]
▷後援 稲城市、稲城市教育委員会
問 稲城クロス実行委員会 ☎401-6126

子供と高齢者の交通安全フェスタ inコーチャンフォー若葉台店

秋の全国交通安全運動に先駆け、交通安全イベントを開催します。

高齢ドライバーの事故防止対策として注目される自動ブレーキシステムの体験や免許返納相談、白バイ乗車体験の他、反射材などの交通安全グッズをプレゼントします。
時 9月16日(月・祝) 午前10時～正午

広報いなぎは再生紙を使用しています。

場 コーチャンフォー若葉台店駐車場

問 多摩中央警察署交通総務係 ☎042-375-0110
いなぎ日曜日

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。

時 9月8日(日)・22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駐車場
問 稲城市農業委員会(経済観光課農政係)

敬老の湯

小学生以下、入浴日現在で満65歳以上(年齢の分かる物が必要)の方の料金が無料になります。

時 9月16日(月・祝) 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

テレビペレーザ 今月のホームゲーム ㊟9月22日(日)午後5時～VS浦和レッズ ㊟9月29日(日)午後5時～VSアルビレックス新潟レディース 場味の素フィールド西が丘(北区) 問東京ヴェルディ(株) ☎03-3512-1969