



稲城のすけ
©K.Okawara-Jet Inoue

いなぎ

広報

稲城市でロードレースを楽しもう!!

Tokyo 2020

東京2020
オリンピック
まで

556日

東京2020
パラリンピック
まで

588日

主な記事

いざという時のために 災害の備えを	(2・3)
平成29年度国民健康保険事業 特別会計の決算状況	(5)
所得税の確定申告	(6)
第41回女と男のフォーラム いなぎ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

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

1月24日~30日は全国学校給食週間 届けます 安全でおいしい給食

子ども達の健やかな成長には、バランスの良い食事が欠かせません。

学校給食は、子どもたちが毎日楽しみに思えるよう様々な工夫をしています。

☎学校給食課 ☎377-8904

稲城市学校給食
共同調理場技能主任
榎本美恵子さん



子ども達の喜ぶ顔を思い浮かべながら、日々調理しています。



安全安心のために

子ども達に安全な給食を提供するために、調理場では衛生管理を徹底しています。

衛生管理の例

- 野菜は3回以上流水で洗浄
- 食材は原則加熱して調理
- 食中毒の防止のため、2時間以内に食べられるよう時間管理しながら調理
- 食材・食器などの検査を実施
- 食材納品時には賞味期限・温度を記録

給食ができるまで

食材の検収



毎朝、7時30分から食材の納品が始まり、鮮度や品質を確認します。

調理開始



機械や調理員の手作業で食材を切ります。だし等も全て手作りです。

給食を仕上げる



大きな釜や機械を使って調理し、味付けをします。

子ども達に届ける



出来上がった給食は、配送車で運び、子ども達に届けます。

稲城市のおいしい給食

原則国産の食材を使用し、加工品は無添加のものを極力使用しています。

また、市内農家・姉妹都市北海道大空町・友好都市長野県野沢温泉村の産直農産物を使う等、旬の食材を使って季節感を味わえる献立を提供しています。

大空町のじゃがいもを使ったカレー



豊かな自然で育ったもちもちの野沢温泉村産新米



十五夜にちなんだお月見ぜんざい



稲城の食材を使用した「なしのすけ」イラストコロケ



クックパッドでレシピをご紹介します

人気メニュー・子ども達が苦手な食材を食べやすく工夫したメニュー・アレルギーフリーのメニューなどを紹介しています。

家庭で思い出の給食の味を再現してみましょう。



▲クックパッドQRコード

稲城市学校給食展

学校給食の特徴・給食ができるまでの流れ・稲城市の学校給食の歴史などをパネル展示でご紹介します。

調理釜の体験コーナーや、人気献立のレシピ集の配布、給食で提供しているパンの試食配布などを行います。

日 1月24日(木)・25日(金)

時 午前11時30分~午後4時

※パンの配布は両日も正午からで、無くなり次第終了

場 市役所1階ロビー

募集しています 地域のために助け合いましょう

消防団員

消防団は普段、仕事・学業・家事などをしながら、地域防災の要として幅広い活動を行っています。一緒に消防団員として活動しましょう。

㊟市内在住・在勤で18歳以上方（学生も可）
㊟稲城消防署防災課消防団係
☎377-7119



消防支援ボランティア

登録制の専門ボランティアです。消防機関と専門的知識・技術があるボランティアが連携して防災活動などにあたり、被害の軽減・拡大防止のため活動します。

㊟市内在住の16歳以上の方
㊟稲城消防署警防課警防係
☎377-7119



災害時一般ボランティアの事前登録

市内で大規模災害が発生した場合、迅速で効果的な救援活動が行えるよう、災害時一般ボランティアとして活動できる方の事前登録を受け付けています。

㊟社会福祉協議会地域福祉係
☎378-3800



災害の情報を受け取りましょう

市から、様々な方法で災害・避難情報をお知らせします。命を守るために大切な情報ですので、受け取るようにしてください。

- 市ホームページ
- 防災行政無線
- 稲城市メール配信サービス
- 稲城市公式ツイッター
- 緊急速報メール
- ヤフー防災速報

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

災害情報の他、避難所の開設に関する情報を提供します。

㊟稲城消防署防災課防災係
☎377-7119

▶QRコードを読み取り、空メールを送信



市長コラム

No.86

平成30年 稲城市10大ニュース

昨年を振り返ると、海外の政治情勢では、3月中国で国家主席の再選制限撤廃の憲法改正が可決、ロシア大統領選で現職が再選、習近平・プーチンの権力基盤が強固となる一方、11月米中間選挙では上院は与党共和党が、下院は野党民主党が過半数獲得という「ねじれ」が生じ、トランプ政権が不安定となりました。

6月トランプ大統領と金正恩委員長との初の首脳会談が開催され、米朝緊張緩和が期待されましたが、その後非核化への具体的前進は無く、北朝鮮の脅威は現在も継続している状況です。

国内では、9月自民党総裁選で安倍晋三首相が石破茂元幹事長との一騎打ちを制し三選を果たし、直後にトランプ大統領との間で新たな通商協定の締結交渉開始に合意しました。11月プーチン大統領との会談では、1956年日ソ共同宣言を基礎として平和条約締結交渉を加速させる合意をしましたが、現状では日米貿易問題・日露領土問題に解決の兆しは見られず、今後の進展が期待されるところで

水増し、私立医科大学の入学試験得点操作などの不祥事も目立ちました。

嬉しい出来事としては、5月将棋の藤井聡太六段が史上最年少15歳9カ月で七段昇段を決め、10月ノーベル生理学・医学賞に京都大の本庶佑特別教授が選出されました。

スポーツは昨年も数々の感動を与えてくれました。

2月平昌冬季五輪では日本選手団が史上最多となる計13個のメダルを獲得。フィギュアスケートの羽生結弦選手はケガを克服し2大会連続の金メダルを獲得し、7月国民栄誉賞が授与されました。7月サッカーW杯ロシア大会では、直前の監督交代や壮行試合での不振を打ち払い、グループリーグ突破16強入り本戦出場を果たしました。8月アジア大会では競泳の池江璃花子選手が6個の金メダルを獲得してMVPに選出、9月テニス全米オープン女子シングルスで大坂なおみ選手が優勝、11月米大リーグ・エンゼルスの大谷翔平選手が新人王を獲得する等、海外での活躍も目立ちました。

以上のとおり国内外の昨

年を振り返りましたが、稲城市の一年も振り返り、10大ニュースとしてお知らせします。

1 東京2020オリンピック自転車競技ロードレースのコースが発表、稲城市内を通ることが正式決定

2019年7月にはロードレースのテストイベント

2 路上喫煙の制限に関する条例がスタート

3 稲城市観光協会を設立

4 教育長が交代

5 中央図書館来館者累計70万人を達成

6 消防団発足70年、消防本部開設50年

7 長峰ふれあい会館（長峰オアシス）がオープン

8 市立病院で産後ケア事業をスタート

9 自転車のまち稲城を推進

10 大規模災害の被災地支援

実施も決定。

受動喫煙防止と環境美化を実現のため、市内6駅周辺の路上・公園などを喫煙禁止区域に指定。

観光に関する諸団体・大学などが組織化され、今後は民間主導の観光事業推進に期待。

経過措置である旧制度から新制度の教育長へ移行するとともに新教育委員会制度への移行が完了。

平成18年7月の開館から11年8カ月でのスピード達成。

昭和23年に稲城市消防団が発足して70周年、昭和42年に稲城市消防本部を開設して50周年を記念し、式典・記念誌発行などを実施。周年記念の年に稲城市消防団が総務省消防庁長官表彰旗を受章。

この施設内で市内8カ所目となるふれあいセンター事業を開始。

産科病棟で産後3カ月までの育児を受け入れ、助産師が心身のケアと相談指導を実施。

「自転車を活用したまちづくりを推進する全国市区町村長の会」への加入、ロードレースのコース発表、シェアサイクルの導入、稲城クロスの開催など、自転車に関する施策が拡充。

6月大阪北部地震では枚方市へ、7月西日本豪雨災害では総社市へ災害支援物資を提供し、12月から愛媛県西予市へ職員を派遣し、復旧復興を支援。

平成30年の10大ニュースは以上のとおりです。昨年の漢字が「災」であったように、自然災害が続いた一年でした。今年は皆さんにとって幸せな年となり、来年の10大ニュースには嬉しい事項が並ぶことを祈念いたします。本年もよろしくお願いたします。

導入したシェアサイクル

導入したシェアサイクル



稲城市市長
高橋勝浩



いざという時のために災害への備えを!!

1月15日～21日は
『防災とボランティア週間』
1月17日は
『防災とボランティアの日』

地震などの災害は、いつ起こるかわかりません。また、災害発生時に市役所・消防・警察など行政の助けが皆さんの元には届くには時間がかかります。命を守るには、家族・地域で助け合うことが大切です。
この機会に災害に対してできる備え、災害発生時の行動について考えましょう。
☎稲城消防署防災課防災係 ☎377-7119

家族で確認しましょう

災害時の行動を家族で話し合しましょう

災害時の被害を最小化するために、日頃から家族でよく話し合い、備えましょう。また、もしもの時のために、家族の集合場所を決めておきましょう。

チェックポイント

- 住宅などの耐震補強
- 家具などの転倒・落下防止対策
- 感震ブレーカーの設置
- 震災時避難場所の確認
- 自宅から避難所までの避難ルートの確認
- 家族が離ればなれになったときの連絡方法の確認
- 家の内外に危険箇所がないか確認
- 防災訓練への参加

木造住宅の耐震補強

阪神・淡路大震災では、死者の約8割が、家屋などの倒壊によるものでした。命を守るためには、地震に強い建築物にしておくことが大切です。

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。

☎都市建設部都市計画課

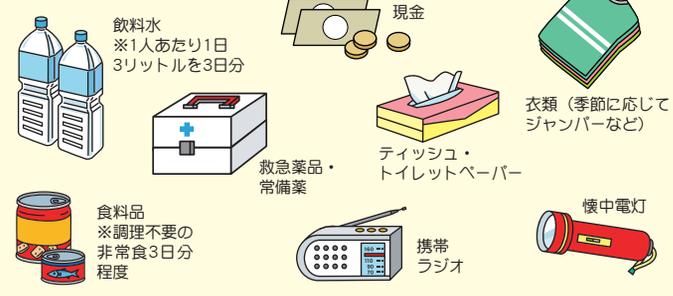


準備しておきましょう

非常時の持ち出し品を用意しましょう

避難する場合に何を携えていけばいいのか等、突然のトラブルに冷静に対処することは困難です。落ち着いて行動するために非常時の持ち物を事前に決めておきましょう。

非常時の持ち出し品



スマートフォン等のバッテリー対策

災害時は、スマートフォン等の設定を省エネモードにして、必要のないアプリを停止させておく等、バッテリーを長持ちさせる方法を確認しましょう。また、出かける時は充電器や予備のバッテリーを常備しましょう。

大切なペットのために

災害時のペットの同行避難

災害時、家庭の犬や猫などのペット（小動物）は、指定緊急避難場所・指定避難所へ一緒に避難できます。その際、必ず防災用品を持参してください。また、日頃からペットのための防災用品の備蓄やしつけをお願いします。



ペットのための防災用品



動物同行避難健康手帳配布場所

- 公益社団法人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、野坂獣医科、陽だまり動物病院）
- 保健センター ○稲城市役所（総合案内） ○平尾・若葉台出張所
- ☎保健センター ☎378-3421

災害時の医療救護所

大きな災害が発生し、負傷者などが発生した場合、医療救護所で医療が提供されます。

稲城市立病院敷地内の他、避難所となる次の学校の保健室や教室などが医療救護所となります。

緊急医療救護所

- 稲城市立病院敷地内

一次医療救護所

- 平尾小学校 ○稲城第三中学校
- 総合体育館

二次医療救護所

次の学校は災害の状況に応じて設置されます。

- 稲城第一中学校 ○稲城第二中学校
- 稲城第四中学校 ○稲城第六中学校

☎保健センター ☎378-3421

災害用伝言ダイヤル等で安否確認

電話やメールが繋がりにくくなった場合、安否確認の方法に、災害用伝言ダイヤルと災害用伝言板があります。

- 災害用伝言ダイヤル171・災害用伝言板web171
- NTTドコモ災害用伝言板
- au災害用伝言板
- ソフトバンク災害用伝言板
- ワイモバイル災害用伝言板
- ※伝言板の設定などの詳細は、各通信会社にお問い合わせください。

体験利用できます

家族などで使用方法の確認をしておきましょう。

- ☎①毎月1日・15日②1月1～3日③1月15～21日(防災とボランティア週間)④8月30日～9月5日(防災週間)
- ※①②は24時間、③④は午前9時～午後5時

東京防災を読み返そう

各家庭で首都直下地震などに対して十分な備えができるよう、防災ブック「東京防災」を都内の全世帯に配布しました。

地震の発生時から避難、生活再建に至るまで、大地震が起きてからの行動が網羅されています。しっかり読み、いざという時に備えましょう。





家族介護者教室 在宅介護のイロハ

地域で活躍している訪問看護士に在宅介護の基本を伺います。

日 1月28日(月)

時 午後1時30分～3時

場 城山公民館講座室

定 20人(申込先着順)

講 大貫 ふみ子氏(あい訪問看護ステーション平尾 訪問看護師)

申 電話(1月16日(水)～) 先週地域包括支援センターこようだい ☎370・0040

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターは、認知症の正しい知識を持ち、認知症の方や家族を温かく見守る応援者です。

認知症の人が安心して暮らせるまちづくりを目指し、養成をしています。

日 1月29日(火)

時 午後1時30分～3時

場 第三公民館視聴覚室

定 20人(申込先着順)

申 電話(1月16日(水)～) 先週地域包括支援センターこようだい ☎370・0040

市民向け講演会
「認知症になっても住み慣れた地域で暮らし続けるために」

約40年間、高齢者医療に携わり、地域包括ケアに取り組んでいる医師が、認知症の予



▶ 天本 宏氏

防・ケア・支援体制についてお話しします。

認知症に対する理解を深めましょう。

日 2月3日(日)

時 午後2時30分～4時

場 中央文化センターホール

講 天本 宏氏(社会医療法人河北医療財団 理事長相談役)

申 電話(1月16日(水)～) 先週高齡福祉課地域支援係

限 2月1日(金) 稲城市、稲城市医師会

共 稲城市、稲城市医師会

先 高齡福祉課地域支援係

市民公開講座
「成年後見制度」の話
役に立つ!

認知症などにより自分で物の判断が難しくなった時に、権利・財産を守るために利用できるのが、成年後見制度です。

「どうやって利用できるのか」「ひとり暮らしで将来が心配」「離れた親が心配」などの不安や疑問に対し、制度や手続きの方法を分かりやすくご説明します。

日 2月14日(木)

時 午後1時30分～3時30分

場 地域振興プラザ大会議室

定 20人(申込先着順)

講 大輪 典子氏(東京社会福祉士会会長)

申 電話(1月16日(水)～) 先週高齡福祉課地域支援係

先 高齡福祉課地域支援係

口腔機能アップ教室
(2日間コース)

食べる・笑う・しゃべる
元気なお口!!

管理栄養士・歯科衛生士から口の働きや正しいケアを学ぶ、健康アップ講座です。

日 2月21日(木)・28日(木)

時 午前10時～正午

場 城山文化センター講座室

定 20人(申込先着順)

申 電話(1月16日(水)～) 先週高齡福祉課地域支援係

先 高齡福祉課地域支援係

募集します
認知症高齢者グループ
ホーム運営事業者

平成32年度に開設を予定している認知症高齢者グループホームの運営事業者を募集します。詳細はお問い合わせください。

募集施設 認知症高齢者グループホーム(定員18人) 1カ所

▽募集地域 介護保険日常生活圏域第1地区(坂浜・平尾)

▽電話連絡のうえ応募申込連絡票を持参

▽応募申込連絡票・募集要項は高齡福祉課・市☎で入手可

限 1月31日(木) 先週高齡福祉課高齡福祉係



募集します 大気調査員

自動車の排気ガス等に含まれ、大気汚染の原因となる窒素酸化物の大気調査にご協力いただける方を募集します。

日時 2月5日(火)午前7時～2月6日(水)午前7時

定 32人(申込先着順)

申 電話、ファクス、メール(1月15日(火)～) 先週環境課環境保全係

先 環境課環境保全係 ☎378・3310 ☒kankyou@city.inagi.lg.jp

猫のふんや鳴き声など
でお困りの方へ

飼い主のいない猫のふんや鳴き声でお困りの方に、超音波により猫を近づけない猫被害軽減器を無料で貸し出します。

※全ての猫に効果があるものではありません。



▲猫被害軽減器

消費生活センター支援講座 父子で味噌作りにチャレンジ

父子でおいしい味噌を作りましょう。大豆ご飯と味噌汁の軽食付きです。

日 2月17日(日) 時 午前10時～午後1時

場 城山文化センター実習室

定 父子10組(申込先着順、母子でも可)

講 市内消費者団体「ふたこぶらくだ」

持 エプロン、三角巾、タオル、マスク、持ち帰り用容器(1kg強が入る物。別途108円で容器購入可。申込時にお伝えください)

費 1組1,000円(保険料含む) 申 電話(1月16日(水)～)

先 消費生活センター ☎370-7510(午前9時30分～正午、午後1時～5時)

問 市民協働課市民生活係

東京2020オリンピック競技大会 自転車ロードレースのボランティア

市内で競技運営に携わるボランティアの募集を予定しています。募集開始時期については今後市☎・広報いなぎ等でお知らせします。本場のレースを体験し、オリンピックと一緒に盛り上げましょう!

先 企画政策課企画政策係



▲ポスター展の様子

費用(記載のない場合は無料) 申 申込方法(記載のない場合は不要) 限 申込期限 先 申込先 主 主催 共 共催 問 問い合わせ

家庭剪定枝リサイクル情報

▽1月下旬～3月の作業日: 地区 1/22(火)・若葉台、2/12(火)・百村、2/19(火)・押立、3/5(火)・坂浜、3/12(火)・大野口、3/19(火)・向陽台、全ての作業日: 東長沼

※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、持ち込む場所を確認し、土・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、燃えるごみの日にせせば2袋(束)まで無料収集します)。

先 環境課ごみリサイクル係

※剪定枝は、燃えるごみの日にせせば2袋(束)まで無料収集します。

※剪定枝は、燃えるごみの日にせせば2袋(束)まで無料収集します。

※剪定枝は、燃えるごみの日にせせば2袋(束)まで無料収集します。

※剪定枝は、燃えるごみの日にせせば2袋(束)まで無料収集します。

先 環境課ごみリサイクル係

平成29年度国民健康保険事業特別会計の決算状況

国民健康保険事業は、一般会計とは別の経理で独立して運営されています。平成29年度の決算状況をお知らせします。
☑保険年金課 国民健康保険係

歳入・歳出の特徴

稲城市国民健康保険の加入者数は減少傾向にあり、平成29年度は1万8,289人となりました（ピーク時の平成23年度に比べ、3,286人の減）。

グラフ1は、稲城市国民健康保険事業特別会計の決算状況で、歳入（収入）・歳出（支出）ともに、総額は84億7,354万円で、対前年度比は、歳入5.8%減、歳出5.0%減となっています。

歳入

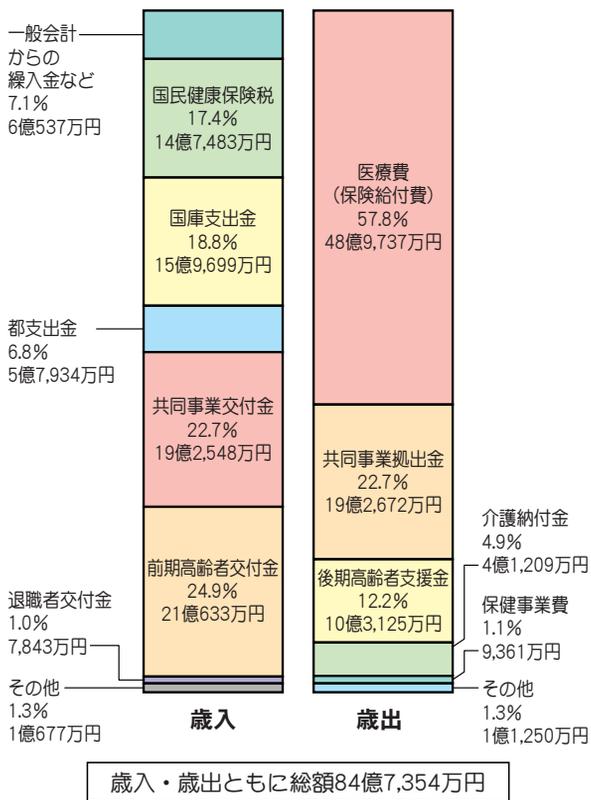
前年度と比較すると、加入者数の減により、国民健康保険税が1億2,103万円減、国庫支出金が1,100万円減、都支出金が3,495万円減、都内市区町村の国民健康保険財政を安定化するための共同事業からの交付金が7,795万円の減、65～74歳の方の医療費を調整する前期高齢者交付金が8,224万円増、退職者交付金が6,377万円減となっています。

国民健康保険税・国庫支出金・都支出金などだけでは医療費を賄えないため、一般会計や基金から6億537万円を繰り入れ、収支の均衡を保っています。

歳出

前年度と比較すると、病院などに支払う医療費や高額療養費、柔道整復などに係る療養費の保険給付費が4億3,171万円減となっています。共同事業への拠出金が2,744万円の減、後期高齢者支援金が948万円の減、介護納付金が2,802万円の増、保健事業費が66万円の減となっています。

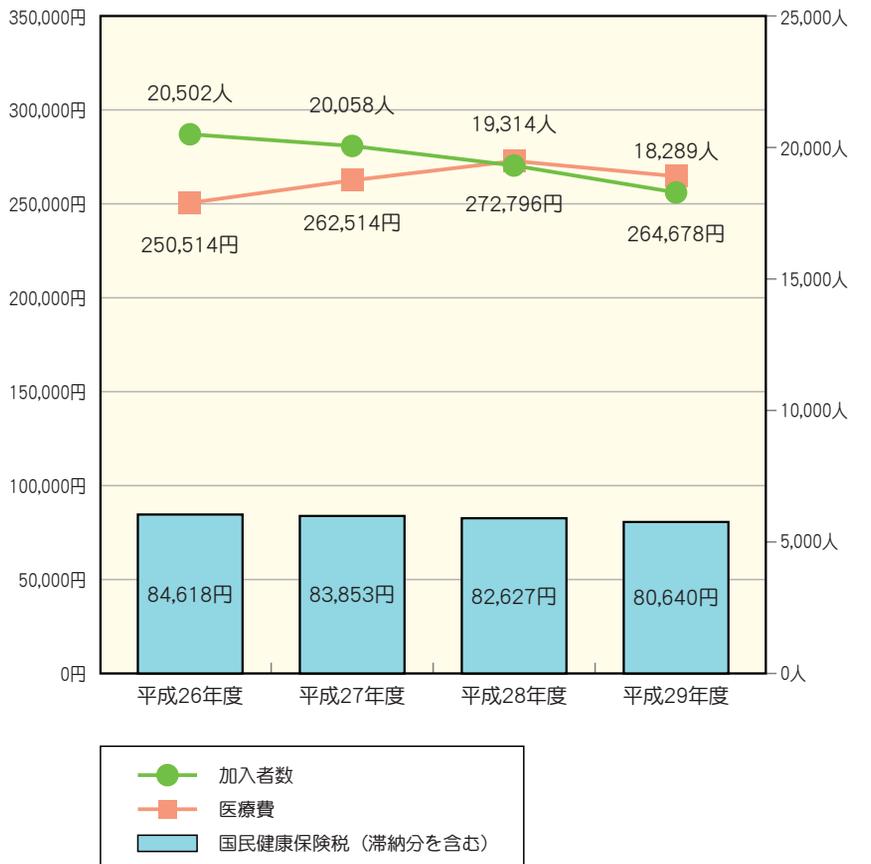
グラフ1 稲城市国民健康保険事業特別会計の決算状況



医療費は1人あたり26万4,678円

グラフ2は、1人当たりの保険税と医療費、加入者数の推移です。加入者1人当たりの保険者負担医療費（被保険者が病院などで自己負担した部分を除いた医療費）は、全体平均で、平成28年度は27万2,796円、平成29年度は26万4,678円で8,118円の減額となりました。

グラフ2 加入者1人あたりの保険者負担医療費と国民健康保険税収入額の推移



保険税の納期内納付にご協力ください

稲城市の医療費は、原則として保険税と、国や東京都などからの負担金で支払うものですが、現状では一般会計からの繰入がなければ支払うことができません。

国民健康保険は加入者相互の助け合いの医療保険制度であり、その円滑な事業運営には、保険税が必要不可欠です。

保険税の収納率は、90.6%（現年分97.0%、滞納分38.0%）となりました。引き続き、保険税の納期内納付をお願いします。

特定健康診査を受診しましょう

これまで健診結果で問題のなかった方や体調に不安が無い方も、毎年定期的に健診を受け、体の変化に早めに気づくことで、生活習慣病を予防・改善しましょう。

追加実施します

対象者には1月下旬に「受診券」を送付しますので、市内の指定医療機関（受診券参照）へ予約し、期限までに受診してください。

☑次の全てに該当する方

- 40～74歳の方（平成31年3月31日現在）
- 今年度受診券が送られているが、特定健診を未受診の方
- 受診日まで継続して稲城市国民健康保険に加入している方

☑2月1日（金）～28日（木）

※大変混み合いますので、早めにご予約ください。



▲受診券見本

医療費の適正化

医療費が増加すると、皆さんの負担が大きくなるだけでなく、国民健康保険制度の安定的な運営も困難になります。今後も安心して医療を受けられるよう、次のような受診を心がけましょう。

- 「かかりつけ医」を持ちましょう。
 - 緊急時以外はなるべく平日の診療時間内での受診を心がけましょう。
 - 薬や検査が重複しないよう、複数の医療機関を渡り歩く「はしご受診」は避けましょう。
 - 医師や薬剤師に相談し、ジェネリック医薬品の使用を検討しましょう。
 - 40歳以上の方は、特定健康診査を受診し、病気の早期発見・早期治療につなげましょう。
- ※医療費の実情への認識を深めていただくため、医療費通知の発行を行っています。必要な方はご相談ください。

1月15日～2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(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
20日(日)	もりこどもクリニック ☎350-6977	-	若葉台
27日(日)	矢野口クリニック ☎379-0939	オーベル薬局矢野口店 ☎379-0925	矢野口

2月の申込受付

㊟保健センター ☎378-3421

事業名	対象	実施日(2月)	備考
2歳児歯科健康診査	平成29年1月生まれ	6日(水)	前日までに予約
2歳6か月児 歯科健康診査	平成28年7月生まれ	15日(金)	
両親学級 パパ・ママコース (先着18組)	初産婦とそのパートナーの方	16日(土)	
母親学級 マタニティコース (先着20組)		【1コース2日制】 15日(金) 22日(金)	
離乳食調理講習会 (先着25人)	第1子の保護者 (平成30年9月生まれ)	4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	8日(金)	2日前までに予約

※母子健康相談の個別相談は1月21日(月)から予約受け付け

講演会
「こころが辛いとき」
どうしたらいいの？
～専門医のかかり方～

臨床経験豊富な精神科の専門医が、精神科にかかる際のコツをお話しします。

日2月19日(火)
午後2時～4時
場南多摩保健所1階講堂(多摩市永山2の1の5)

定60人(申込先着順)
講演者 綾亮氏(桜ヶ丘記念病院医師)

申電話
限2月15日(金)
先閩南多摩保健所保健医療担当



スタジオ特別プログラム

教室名	開催日(2月)	時間
体幹づくりピラティス	毎週火曜	午前10時45分～11時35分
ピラティス		午後7時～7時50分
アンチエイジングヨガ	毎週木曜	午後0時15分～1時5分
水泳体幹陸トレ		午後7時～7時50分
脂肪燃焼エアロ	毎週金曜	午後7時～7時50分
すっきりヨガストレッチ	毎週土曜	午前11時～11時50分
やさしいフローヨガ		午後2時30分～3時20分

当 ☎042・371・7661

2月1日(金)～28日(木)のプール休止期間中に、運動継続を応援する企画をご用意しています。詳細は「オーエンス健康プラザ」HP、館内掲示をご覧ください。

対16歳以上の方
日時左表参照
定20人



オーエンス健康プラザ 特別プログラム

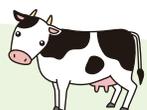
申窓口(教室開始20分前)
場先閩オーエンス健康プラザ
☎370・2280

費450円

消費者講座

大人のための社会科見学

～雪印メグミルク野田工場・ファンケル美健千葉工場～



乳製品や化粧品の製造・管理方法などを学び、消費生活について考えましょう。

㊟市内在住の方(未就学児不可)

日2月19日(火) 時集合＝午前8時15分、解散予定＝午後5時

▷集合・解散場所 市役所北側駐車場

定40人 ※申込者多数の場合は抽選し、結果は2月12日(火)までに通知(期日を過ぎても通知が届かない場合はご連絡ください)

持昼食、飲み物 ※階段の昇降があります。 費1,300円

㊟往復はがき〔必要事項①住所②氏名(フリガナ)③生年月日④電話・携帯番号(持っている場合)⑤返信面に宛先〕

※1通で2人までの応募とし、2人分を記入 ※2通以上の応募は無効

限1月31日(木)必着

先消費生活センターバス見学申込係(〒206-0804稲城市百村2111)

主稲城市、消費生活センター運営協議会 ㊟市民協働課市民生活係

申告を忘れなく
固定資産税

償却資産の申告は1月31日(木)まで

1月1日現在、市内に償却資産を所有している方は、申告が必要です。

前年と申告内容が変わらない方、商号変更・廃業などをした方も、その旨を記載して、1月31日(木)までに申告してください。



納期限
1月31日(木)

国民健康保険税(第7期)

安心!納税!口座振替!!
㊟収納課

償却資産の課税

土地・家屋以外の事業用の資産で、所得税・法人税の申告で減価償却費として損金や必要経費に算入している構築物・機械・設備・器具・備品などが課税対象です。

市内で店舗・農業・アパートなどを経営する個人や会社を対象です。

㊟課税課家屋係

所得税の確定申告は日野税務署へ

㊟日野税務署個人課税第1部門 ☎042-585-5661

申告書作成会場を開設します

日2月18日(月)～3月15日(金)

※土・日曜日を除く。

(2月24日(日)、3月3日(日)は開設)

時午前9時～午後5時(受付＝午前8時30分～午後4時)

場日野税務署(日野市万願寺6-36-2)

※税務署の駐車場は利用不可

※上記期間前は、長時間お待ちいただく場合があります。



無料申告相談会(東京税理士会日野支部)

確定申告書を作成し、提出できます。

※申告書などの用紙類は会場にあります。

※土地・建物・株式などの譲渡所得の相談はできません。

持前年の申告書などの控え、源泉徴収票など申告に必要な書類、筆記用具、計算器具、印鑑、マイナンバーに係る本人確認書類(マイナンバーカードまたは通知カード等の番号確認書類及び身元確認書類)

㊟課税課市民税係

無料申告相談会

期日	時間	会場
1月31日(木)・2月1日(金)	○受付時間 午前9時30分～11時、 午後1時～3時	ふれんど平尾 201～204会議室
2月4日(月)～6日(水)	○相談時間 午前9時30分～正午、 午後1時～4時	地域振興プラザ4階

e-Taxでの確定申告を始めませんか?

国税庁㊟「確定申告書等作成コーナー」で作成した申告書は、IDとパスワードがあれば、e-Taxで送信(提出)できます。IDとパスワードは、税務署窓口で本人確認後、即日発行します。

ポイント

○勤務先など、お近くの税務署で発行できます。

○確定申告期に限らず、いつでも発行できます。

※開庁日に限る。

※運転免許証などの本人確認書類を持参

いつでもどこでもスマホで申告

給与所得者(年末調整済みの方)で、医療費控除またはふるさと納税などの寄附金控除を適用して申告する方は、国税庁㊟「確定申告書等作成コーナー」でスマートフォン専用画面を利用できます。

保育園 就職Week

ツアー面接会・保育園面接会・ミニ面接会・保育の仕事相談会を開催します。保育園での仕事(保育士・保育補助・事務・調理など)をご紹介します。詳細は、「ハローワーク府中」☎をご覧ください。
☎2月4日(月)～8日(金)
☎ハローワーク府中事業所部
☎042・336・8650

法テラス多摩・ 弁護士会多摩支部 無料法律相談会

☎2月5日(火)
時午後1時30分～4時40分(1人30分以内)
場市役所2階市民相談室
定5人(申込先着順)
☎電話(1月16日(水)～)
▽予約受付時間 午前8時30分～午後5時
※正午～午後1時、土・日曜日は除く。

稲城市議会議員選挙 稲城市長選挙 立候補予定者 説明会

4月21日執行の稲城市議会議員選挙・稲城市長選挙の立候補予定者説明会を開催します。
立候補に必要な書類を配布しますので、立候補を予定している方、またはその代理の方は必ず出席してください。なお、会場の都合により、出席者は立候補予定者1人につき2人までです。
☎2月18日(月)
時午前10時
場地域振興プラザ4階
☎選挙管理委員会事務局

シルバー人材センター

布ぞり講習会
☎1月17日(木)

傘でエコバッグを 作ろう

☎1月21日(月)
時午前10時～午後3時
場環境学習センター
定15人(申込先着順)
持骨から外した傘、裁縫道具、定規
☎電話
先☎シルバー人材センター
377・2212

パソコン講習会

2月のパソコン講習会は「パソコン入門講座」「Word講座」「Excel講座」「Power Point講座」を開講します。詳細は、文化センター等にあるチラシ、「稲城市シルバー人材センター」☎をご覧ください。

社会福祉協議会

防災学習講座
みんなで学び考える防災のこと
限1月22日(火)必着
場シルバー人材センターパソコン講習会係
☎377・2212

市民活動サポート センターいなぎ

近年、ハーブやアロマの「香り」は、脳に届き、心や身体の不調を改善することが注目されています。ハーブ講師である阿部さんに話を伺います。
☎2月1日(金)
時午後7時～9時
場地域振興プラザ1階
講阿部 啓子氏(若葉台在住)
☎市民活動サポートセンター
いなぎ ☎378・2112

商工会

決算・申告等
個別相談会
商工会職員による相談会
☎2月1日(金)～3月7日(木)

ヘルスマーター

機能性ディスペプシア

最近、胃もたれや胃痛などを自覚し、胃カメラなどを受けても異常がない患者さんを多く拝見します。このような患者さんを消化器の医者は「機能性ディスペプシア」と診断します。

原因

原因として、①胃や十二指腸の動きのバランスが崩れていること、②胃や十二指腸の知覚過敏が生じていること、③心理的要因(不安、うつ等)、④胃酸の刺激により①②が引き起こされること、⑤ヘリコバクター・ピロリ感染、⑥遺伝的要因、⑦サルモネラ感染など感染性胃腸炎にかかっていること、⑧アルコール・喫煙・不眠などの生活習慣の乱れ等が挙げられます。特に①～④が重要ですが、多くは複数の因子が組み合わせられて起こると考えられます。この病気は現代病と言っても過言ではなく、日本人の4人に1人がこの疾患であるという報告もあります。

治療方法

治療方法としては胃酸の分泌を抑える薬と胃腸の動きを良くする薬を併用することが主ですが、メンタルが主たる原因である場合は胃薬無しで精神科の薬だけで良くなる症例もあります。また、ピロリ菌感染例では除菌をすることによって症状が消失することも多く見られます。多くの方は月単位で改善しますが、人によっては年単位でやっと改善する症例もあり、根気強く内服を続け、生活習慣の改善を行うことで、日々の生活の支障が無くなっていきます。思い当たる症状のある方はぜひ一度消化器内科を受診することをお勧め致します。

稲城市医師会 堀川 ひとみ

※土・日曜日、祝日を除く。
時午後1時30分～4時
※3月1日(金)以降は午前10時～午後4時
☎平成30年分の決算方法など
税理士による相談会
☎3月8日(金)～14日(木)
※土・日曜日を除く。
時午前10時～午後4時
内事業関係の税務申告相談
◆共通事項
対小規模事業者
場地域振興プラザ2階
申窓口、電話
先☎商工会
377・1696

ご利用ください 出産・教育・住宅資金の 融資あっせん

市では、出産・教育・住宅資金の調達を予定する方に、取扱金融機関への融資あっせん和金利の補助をします。

- ▷融資内容と限度額(返済期間)
○出産資金(分娩・入院費用など) = 50万円(3年以内)
○教育資金(入学金・授業料など) = 100万円(5年以内)
○住宅資金(増改築など) = 300万円(5年以内)
※いずれも融資額が20万円以内の場合は2年以内
▷融資利率
本人負担=0.988%(名目利率=2.8%、市補助=1.812%)
※所得制限など一定の条件があります。詳細は市☎をご覧ください。
▷取扱金融機関
さわやか信用金庫稲城支店・矢野口支店、城南信用金庫稲城支店、さらばし銀行稲城支店・若葉台支店
☎市民協働課市民生活係

臨時職員募集

詳細は市☎を確認し、ご応募ください。
先☎①②③=指導課指導係、④⑤=指導課教職員係

募集職種	対象・応募資格	勤務内容	募集人数	報酬 (交通費別途支給)	締切(必着)
① 学校図書館活性化推進員	司書・司書教諭のいずれかの資格・免許	小・中学校図書室の司書業務	若干名	時給1,070円	随時選考
② 教育補助員	教員免許 ※取得見込みを含む。	小学校での学習指導補助			
③ 算数補助指導員	小学校全科・中学校数学のいずれかの教員免許 ※取得見込みを含む。	小学校での算数指導補助			
④ 特別支援指導補助員	特別支援教育に意欲と理解のある方	小・中学校での特別な支援を要する児童・生徒の指導補助		時給985円	
⑤ 特別支援学級等介助員		小・中学校での特別な支援を要する児童・生徒の介助			

※雇用期間は最大6カ月で、実績により更新可能です。

2019 平成31年 1.15 第1289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1月26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(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〕

第41回 女と男のフォーラムいなぎ2019(2月16日) みんな違ってみんなイイ!! 女と男だけじゃないフォーラム

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の開催に向け、差別解消や配慮促進について様々な取り組みが進められています。フォーラムを機会に、人々の多様なあり方や性を互いに認め合える社会について考えましょう。

日 2月16日(土)
時 午後1時～4時30分(開場=午後0時30分)
場 地域振興プラザ4階
定 100人(申込先着順)
申 電話、ファクス、メール〔必要事項①女と男のフォーラムいなぎ②住所③氏名(ふりがな)④電話番号(ファクス番号)⑤年代〕
▷ 託児・手話通訳など
託児は1歳～就学前のお子さんをお預かりします(託児定員5人、申込先着順)。
要約筆記・手話通訳・点字プログラムは第1部のみ実施します。
※託児・第2部の手話通訳を希望する方は、2月6日(水)までに申し込み
※託児は、お子さんの名前(ふりがな)、年齢もお知らせください。
▷企画運営 女と男のフォーラムいなぎ2019実行委員会
先問 市民協働課男女平等参画係
☎378-5677 ㊟shiminkyoudou@city.inagi.lg.jp

第1部 基調講演

お茶の水女子大学では、2020年の入学者から、戸籍上男性であっても性自認が女性であるトランスジェンダーの学生を受け入れることを発表し、大きな話題となりました。
大学での取り組みや今後の課題について、学長をお招きし、話を伺います。
調 室伏 きみ子氏

第2部 トークカフェ

お茶を飲みながら語り合ひましょう(自由参加)。

パネル展

日 2月1日(金)～13日(水)
※土・日曜日、祝日を除く。
場 市役所1階ロビー

▷講師プロフィール
室伏 きみ子氏
お茶の水女子大学長・名誉教授。医学博士。内閣府男女共同参画会議など政府関係委員などを歴任。2013年フランス共和国教育功労勲章シュヴァリエ受章。



いな恋 冬パーティー (2月15日)

アットホームな街イベントに参加して素敵な出会いを見つけましょう。
日 30～45歳の独身男女 ※最少催行人数は10人ですが、男女比が大きく偏っている場合には中止となります。
日 2月15日(金) 時 午後7時～9時(受付=午後6時40分～)
場 イナキッチン(稲城駅徒歩4分) 定 男女各8人 ※申込者多数の場合は抽選
内 飲食パーティー 費 男性4,500円、女性4,000円(当日集金)
申 市内「いな恋パーティー」メールフォーム〔1月15日(火)～〕
限 2月5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

南多摩駅を出発し、城山公園に生い茂る緑・稲城に古くから残る神社仏閣などを巡りながら大丸用水に沿って歩きます。
パンフレットに付いている応募ハガキに、3つの稲城なしのすけスタンプを集めて応募すると、抽選で稲城のお土産が当たります。
日 1月15日(火)～2月15日(金)
▷パンフレット配架場所 市内公共施設、商業施設など
先問 経済観光課観光係



スクリーン シャッター



第2期援農ボランティア養成講座「いなぎ農業ふれあい塾」修了式 (12月7日)

1年間農業について学んできた塾生の修了式が行われました。今後は、援農ボランティアとして、農業者の作業を補助する活動を行います。



オホーツク海産物フェア (12月22日)

姉妹都市・北海道大空町の隣町である網走市の協力により、カニ・イクラ・ホタテ等新鮮な海産物を販売しました。多くの方で賑わいました。

まちの話題を集める

わがまち稲城2019

昨年9月、「UCI(国際自転車競技連合)グランドフォンドチャンピオンシップ大会」がイタリアで開催され、矢野口在住のビジネスマンロードレーサーの栗栖高さんが出場し、完走を果たしました。
栗栖さんは、平成29年大会に次いで2度目の出場です。
今大会は、交通機関のトラブルにより、競技会場への到着が大幅に遅れたことから、十分な休養とエネルギー補給ができない厳しい状況の中でレースに挑むこととなりました。しかし、前回の経験を活かし、コースの危険箇所を事前に調べる等、落ち着いてレースに臨むことができたそうです。本場イタリアの石畳や細い市街地など、難易度の高いコースに圧倒されながらも、見事255人中193位で完走

ビジネスマンロードレーサー

栗栖 高さん(パシフィックコンサルタンツ株式会社)

を果たしました。
本大会を振り返り「非常に貴重な体験になった、次回も出場して勝ちたい」と笑顔で語ってくれました。
栗栖さんは、普段は会社員として、交通計画の検討などをしていますが、プロのロードレーサーとして、数々の大会に出場しています。限られた時間の中で、自転車通勤や土・日曜日の練習で月1,000～1,500kmほど走ったり、家でトレーニングなどに取り組みます。休日には、奥さんと一緒に自転車で街をゆっくり走り、気分転換を図っているそうです。
仕事と両立しながら、プロのロードレーサーとして世界で活躍する栗栖さんを、今後も応援しましょう。



地域や学校の話題をお寄せください。秘書広報課広報広聴係