



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9月1日現在		(前月比)
人口	91,279人	(32人増)
男	45,924人	(18人増)
女	45,355人	(14人増)
世帯数	40,488世帯	(27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**

配布します	ごみ指定収集袋 (減免世帯向け)	(2)
	消防法令違反対象物の公表制度を開始(10月1日～)	(4)
	わがまち稲城2019	(5)
	援農ボランティア養成講座	(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

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 〆042-377-4781

## 秋の全国交通安全運動 9月21日(土)～30日(月)

# 運転に不安を感じたら 免許証の自主返納を!



若い頃に比べて、とっさの対応が遅れる、いつもの車庫に上手く入らない、家族に「運転が心配」と言われた経験はありませんか。運転に自信が無くなったなら、免許証の自主返納を考えましょう。  
 問管理課交通対策係、多摩中央警察署交通総務係  
 ☎042-375-0110

### 免許証の自主返納制度

高齢運転者が、免許証を自主的に返納できる制度です。免許証を返納した方は「運転経歴証明書」を申請することができます。運転経歴証明書は身分証として用いることができる他、高齢者運転免許自主返納サポート協議会の加盟店や東京都の文化施設・美術館で提示すると、特典を受けることができます。詳細は「警視庁」をご覧ください。

対65歳以上の方

場都内警察署、運転免許更新センター(平日)、運転免許試験場(平日、日曜日)

持免許証、写真

▷手数料 1,100円(運転経歴証明書を申請する場合)

申窓口



▲このマークのお店で特典が受けられます

### 車を必要とする方へ 加速抑制装置の購入・設置を補助します

東京都では、高齢者の安全運転支援のため、アクセルペダルを急に踏み込んだ際の加速を抑制する装置の購入・設置費用を補助しています。  
 ※1台につき購入・設置費用の9割の額を補助(上限10万円)

対次の要件に該当する方

○都内在住で、令和2年3月31日までに70歳以上となる方

○有効な免許証を有する方

○車検証の車両種別が自家用である方 など

▷購入・設置方法

東京都が指定する店舗で購入・設置できます。指定店舗などの詳細は「東京都都民安全推進本部」をご覧ください(☎03-5321-1111)。

### 交通安全運動の各行事

内容	期日	時間	会場
子供と高齢者の交通安全フェスタ	9月16日(月・祝)	午前10時～正午	コーチャンフォー 若葉台店駐車場
二輪車実技教室(※)	9月26日(木)	午後2時～4時	東急自動車学校(多摩市)
交通安全講習会	9月27日(金)	午後7時～8時	矢野口自治会館
	9月28日(土)		中央文化センター

※多摩中央警察署に電話で事前申込

### 多摩中央警察署交通課長からメッセージ

高齢運転者による交通事故が社会問題となっています。原因は、身体機能の低下によるアクセルとブレーキの踏み間違え等があります。高齢運転者で、運転に不安を感じている、家族から免許証の返納を薦められた方の多くは免許証を自主返納しています。

一方で、免許証を返納したのに車を運転し、交通事故を起こす方もいるため、家族が車と鍵の管理をしっかり行うことも大切です。

また、車を必要とする方は、自動ブレーキ機能などを備えた安全運転サポート車などを導入し、安全運転に努めましょう。



▲多摩中央警察署交通課 中田 薫課長



# 高齢者の見守り

## 徘徊高齢者家族支援サービス

GPS携帯端末機器を貸与します。行方不明になった時には24時間体制の受信センターによる位置情報の提供や、緊急対処員による現場急行などのサービスが受けられます。



▲GPS携帯端末機器

☎おおむね65歳以上で徘徊行動のある方

費加入料金など=3,500円(税別)、月額基本料金=250円(税別)

※緊急対処員が現場へ急行する場合は、別途1万円(税別)

※低額所得者世帯などに対する一部減免有り

## 高齢者緊急通報システム

ボタン一つで通報できる緊急通報装置と、人の動き・煙を感知し、異常の際に自動通報する機器を設置します。

受信センターが24時間作動し、異常を感知すると、電話で利用者の状況を確認します。必要に応じて119番・110番通報を行い、現場急行員が出勤します。

☎次の全てに該当する方

○おおむね65歳以上

○ひとり暮らしまたは高齢者のみの世帯(日中独居も含む)

○心臓疾患など慢性疾患があり、緊急搬送歴がある等の常時注意を要する状態にある

費所得に応じて負担

先問高齢福祉課高齢福祉係

家族介護者教室  
「高齢者の運転と交通安全について」  
高齢者の免許証返納手続き

補助します  
高齢者の住宅改修費用  
市内に住所を有する65歳以上で、日常生活の動作に困難があり、これを改善するため

先問高齢福祉課高齢福祉係



介護者交流会  
介護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。

先問地域包括支援センターやのくち ☎370・2202

住宅設備改修給付  
対象介護認定または要支援認定と判定された方

介護者交流会  
介護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。

や交通事故の防止などについてお話しします。  
対運転をする高齢者、その家族、自主返納を考えている方  
☎9月30日(月)  
時午後1時30分～3時  
場やのくち正吉苑(矢野口1804の3)

住宅の改修が必要と認められる方へ給付します。  
住宅改修給付  
対要介護認定で非該当(自立)と認定された方  
▽品目  
○手すり ○床段差解消 ○洋式便器への取り換え ○床材の変更 ○引き戸への取り換え  
▽給付限度額 20万円  
▽費用負担割合 介護保険負担割合と同じ

# ご登録ください 避難行動要支援者市民相互支援ネットワーク

災害時に支援が必要な高齢者や障害者の安否を、地域の支援者が確認できるネットワークです。自力での避難に不安がある方は、ぜひご登録ください。

※登録した情報は、稲城消防署や多摩中央警察署、お住まいの地域の自治会や民生児童委員、地域包括支援センター等で共有します。

☎高齢者・障害者で自力避難が難しい方など

☎☎「避難行動要支援者登録カード」を生活福祉課地域福祉係に提出

※カードは生活福祉課、平尾・若葉台出張所、各文化センターで入手可

## 避難が難しい方の手引き

登録いただいた方には、日頃からの心がけや災害が起きた時にすべきことをまとめた「避難行動要支援者防災行動マニュアル」をお配りします。

☎生活福祉課地域福祉係

## 家賃債務保証制度

保証人がいないために賃貸住宅の契約が困難な高齢者の入居を支援します。

保証料(2年目以降は年間保証料)を自己負担すること  
で、市と協定を結ぶ民間保証会社の保証を受けられます。

☎次の全てに該当する方

○65歳以上の単身世帯または65歳以上で構成される世帯

○市内に引き続き1年以上住所を有し、居住していること

○市内の民間賃貸住宅への転居であること

○緊急連絡先があること

○保証人を立てられないこと

初回保証料の一部を助成

対象の方で申請要件を満たした場合、初回保証料の一部を市が助成します。

※詳細はお問い合わせください

## 高齢福祉課高齢福祉係

声による訪問  
ふれあい電話

ふれあい電話は、定期的に電話をかけ、声による訪問を行い、話し相手になったり、安否確認をするサービスです。

☎おおむね65歳以上の一人暮らしの方(日中一人で過ごしている高齢者)で、介護サービスを利用していない方

☎窓口、電話

先問高齢福祉課高齢福祉係



# 市長コラム

No.93

## 地域循環共生圏のまちづくり

昨年4月に閣議決定された第五次環境基本計画において、「持続可能な開発目標(SDGs)」、「パリ協定」等の国際的潮流や環境・経済・社会の複雑化する課題を踏まえ、「地域循環共生圏」の創造が提唱されました。

地域循環共生圏とは、地域資源を最大限活用し自立分散型の社会を形成しつつ、相互に補完し合い、より広域的なネットワークを構築することで地域循環型社会の実現を目指すものです。

地球温暖化対策・SDGs・地域循環共生圏が課題となり、環境問題も複雑多様化しています。本年6月に委員長に再選されたことを機に、この委員会を「環境対策特別委員会」に改組すること・参加市長を増やすことを提案し、現在手続きを進めています。

ここで、最近の取り組みをいくつかご紹介いたします。  
地域循環共生圏づくりプラットフォームの構築に向けた座談会

この法人は、地域が持つ資源を最大限活かし、世界が目指す「脱炭素・循環・共生社会」の構築に向けた取り組みを具体的に展開するもので、本年8月に設立総会が開催され、私は理事に就任しました。

長野県飯田市長が座長となつて環境省職員と意見交換する座談会が設けられ、私は昨年8月から参加しています。

私は市長選3期目の公約として地域循環共生圏の形成を掲げました。SDGsの推進ともども非常に大きな課題ですが、今後合わせて取り組んでまいります。



稲城市長 高橋勝浩

# 第3回脳損傷 No Problem in南多摩 Just do it! ~わたし再発見~

脳損傷を体験した当事者による講演会や舞台発表を行います。

☎11月17日(日)

時午前10時30分～午後3時30分

場北野市民センターホール(八王子市北野町545-3きたのタウンビル7・8階)

定200人(申込先着順)

☎電話

先問南多摩高次脳機能障害支援センター ☎042-666-5882



▲前回の様子



ご協力ください  
道路の側溝・集水ます  
の清掃

台風の影響やゲリラ豪雨が  
発生すると、道路の側溝や集  
水ます（道路脇の網目状のフ  
タ）に落葉やごみ等が詰まっ  
て、道路が冠水する可能性が  
あります。



▲集水ますは常にきれいな状態にしま  
しょう

にパトロール等を実施してい  
ますが、自宅周辺の側溝・集  
水ますの点検、落葉清掃など  
のご協力をお願いします。



油・断・快適！下水道  
下水道に油を流さな  
いで！



▲みんなで交通安全の輪を広げよう

キッチンから流れた油は、  
下水道管の詰まりや悪臭の原  
因となります。鍋や食器に付  
いた油汚れは、洗う前に拭き  
取りましょう。この行動が川  
や海の良好な水環境につな  
がります。

稲城市下水道課施設管理係  
東京都下水道局流域下水道本  
部 ☎042-527-4828

募集しています  
交通少年団

交通少年団は、交通安全に  
関わるボランティアやキャン  
ペーン等の活動を通じて、地  
域の交通安全の輪を広げる活  
動を行っています。



納め忘れはありませんか  
学校給食費

給食費は法律に基づき保護  
者の皆さんに負担いただくも  
のです。必ず決められた期日  
までに納めてください。また、  
納入が遅れている場合は、至  
急納めてください。

よる支払督促や訴訟、強制執  
行（給与差押等）などにより、  
遅延損害金や手続費用も合わ  
せてお支払いいただきます。

未だ給食費を納めていない方  
は速やかに納めてください。

経済的な理由で支払いが困  
難な方には給食費などの援助  
をしています。

就学援助の認定を受けると、  
給食費の納入が免除されます  
が、認定期間外の給食費は納  
めていただく必要があります。



住宅用火災警報器の設  
置、適切な維持管理を

いざという時のために、火  
災を感じる住宅用火災警報  
器を設置し、日頃から作動確  
認や機器清掃など維持管理を  
しましょう。

対小学1～6年生  
申電話  
先岡多摩中央警察署 ☎042-375-0110

作動確認  
警報器の点検ボタンや点検  
用の紐で作動確認をしましよ  
う。音が鳴らない・警報音以  
外の音が鳴った場合は、電池  
や機器本体の交換をしましよ  
う。

無くそう！枯草火災  
これからの季節はたばこの  
ポイ捨てや火遊び等、人の行  
為が原因の枯草火災が発生す  
る可能性があります。

令和2年度使用 小学校教科書 採択結果

教科	種目	書名	発行者
国語	国語	国語	光村図書出版(株)
	書写	小学書写	日本文教出版(株)
社会	社会	新しい社会	東京書籍(株)
	地図	楽しく学ぶ小学生の地図帳	(株)帝国書院
算数		新しい算数	東京書籍(株)
理科		みんなと学ぶ小学校理科	学校図書(株)
生活		せいかつ	(株)新興出版社啓林館
音楽		小学音楽音楽のおくりもの	教育出版(株)
図画工作		図画工作	開隆堂出版(株)
家庭		小学校わたしたちの家庭科	開隆堂出版(株)
体育	保健	みんなの保健	(株)学研教育みらい
外国語	英語	CROWN Jr.	(株)三省堂
特別の教科 道徳	道徳	新訂新しい道徳	東京書籍(株)



▲いざという時のために  
に備えましょう

保護者が犯罪被害に遭い、  
経済的に不安定となった家庭  
の子どもで、学費などを必要  
とする高校・大学・大学院・  
短大・専修学校（専門課程）  
に在学または進学を予定して  
いる方に奨学金を給付してい  
ます。詳細は「日本財団」HP  
をご覧ください。

まごころ奨学金  
（給付型奨学金）  
7119  
予防課査察指導係 ☎377-7119

日本財団まごころ奨学金係  
☎03-6229-5111

消防法令違反対象物の  
公表制度を開始（10月1日～）

重大な消防法令違反がある建物  
を公表する制度が始まります。

この制度は、建物を利用する人  
が、火災の危険性に関する情報を  
得られるよう、消防本部が把握し  
た違反対象物を公表するもので  
す。

公表する内容は、市・稲城消  
防署・上平尾消防出張所で閲覧で  
きます。

9月現在、市内には公表対象と  
なる違反事例はありませんが、安  
全で安心して暮らせる街づくりの  
ため、今後も消防法令の遵守にご  
協力をお願いします。

公表の対象となる建物

飲食店や店舗、ホテル等の不特  
定の方が多く出入りする建物

公表の対象となる消防法令違反

屋内消火栓設備、スプリンクラー設備、自動火災報知設備の設  
置義務があるにもかかわらず設置されていない建物

稲城消防署予防課査察指導係 ☎377-7119



男女平等推進セミナー

すぐに使える！役立つ！女性のための  
再就職支援セミナー&個別相談会in稲城

アナウンサーが教える「好感を得る話し方」実践セミナー  
～印象力アップで自分らしく働こう～

自分の「話し方・印象」を意識することは、  
仕事に対するポジティブな気持ちにつながります。  
アナウンサー歴20年の経験を基に実践ス  
キルをお伝えします。

※受講には東京しごとセンターの利用登録が必要（当日登録可）

時午後1時～3時30分 定50人（申込先着順）

講阿隅 和美氏（フリーアナウンサー）

就業個別相談会（セミナー終了後）

時午後3時30分～（1人約30分）

定12人（申込先着順）

◆共通事項

対再就職を考えている女性

※託児有り〔1歳～未就学児、定員5人、申込期限10月3日(木)〕

日10月17日(木) 場地域振興プラザ4階

申電話〔9月17日(火)～〕

共（公財）東京しごと財団、稲城市

先岡東京しごとセンター多摩 ☎042-329-4524



▲フリーアナウンサーの  
阿隅 和美氏

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。先岡都市計画課開発指導係

**納期限  
9月30日(月)**

**国民健康保険税  
(第3期)**

安心！納税！口座振替！！

☎収納課

**固定資産税  
家屋調査のお願い**

2019年中に新築・増築した家屋の調査を行います。家屋調査は、市職員が各部屋の間取り・使用材料・施工程度などを調べるものです。調査は事前に文書でご連絡し、日時を約束してから行います。

**固定資産税額の軽減  
(減額)**

一定の要件を満たす新築住宅では、新築後一定期間、固定資産税額が軽減されます。

**住宅の改修工事の減額**

次の住宅改修を行った場合、家屋の固定資産税が減額されます。改修工事後、3カ月以内に申請してください。

▽対象の住宅改修

①耐震改修（昭和57年1月1日以前に建築した住宅）

②バリアフリー改修（新築から10年以上経過した住宅）

③省エネ改修（平成20年1月



**国民年金**

**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亡くなった場合、生計を維持していた18歳未満（または20歳未満で障害等級1級・2級）の子のいる配偶者またはその子に、遺族基礎年金が支給され

**国民年金**

0・081459（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）

☎057

**地方税共同機構**

▽電子納税ができる地方税  
法人都道府県民税、法人市町村民税、事業所税、個人住民税（特別徴収分、退職所得分）



**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亡くなった場合、生計を維持していた18歳未満（または20歳未満で障害等級1級・2級）の子のいる配偶者またはその子に、遺族基礎年金が支給され

**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亡くなった場合、生計を維持していた18歳未満（または20歳未満で障害等級1級・2級）の子のいる配偶者またはその子に、遺族基礎年金が支給され

1日以前に建築した住宅）

※③のみ重複して適用可

※改修内容によって、減額の対象面積や期間、申請に必要な書類が異なります。詳細はお問い合わせください。

**手数料無料**

**地方税共通納税システムがはじまります**  
(10月)

地方税共通納税システムは、全ての都道府県・市区町村へ、自宅や職場から電子納税ができる仕組みで、全国的に稼働します。複数の地方公共団体へ一括して電子納税ができます。詳細は「eLITA」をご覧ください。

▽電子納税ができる地方税  
法人都道府県民税、法人市町村民税、事業所税、個人住民税（特別徴収分、退職所得分）

**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り、「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。

☎秘書広報課広報広聴係



**タウンミーティング日程**

地区	期日	時間	会場
大丸	9月18日(水)	午後7時～8時30分	大丸地区会館
平尾	10月5日(土)	午前10時～11時30分	平尾自治会館
矢野口	10月8日(火)	午後7時～8時30分	矢野口自治会館
長峰	10月12日(土)	午前10時～11時30分	総合体育館 ミーティングルームⅠ
百村	10月16日(水)	午後7時～8時30分	百村コミュニティ 防災センター
若葉台	10月31日(木)	午後7時～8時30分	i プラザ大会議室
坂浜	11月5日(火)	午後7時～8時30分	坂浜コミュニティ 防災センター

※向陽台・押立・東長沼地区は終了しました。

**ご参加ください  
第15回「森の地図スタンプラリー」**  
～秋のムサシノ・満喫編～

第15回を迎える森の地図スタンプラリーを開催します。稲城・調布・府中・三鷹・小金井・武蔵野市にラリーポイントを設置します。公園や博物館、カフェなど多彩なポイントが並びます。詳細は「武蔵野コッツウォルズ」☎をご覧ください。

☎9月21日(土)～11月24日(日)

☎武蔵野コッツウォルズ

☎0422-32-0962

▲スタンプを集めると抽選で記念品がもらえます



**まちの話題を集める**

**わがまち稲城2019**

**稲城市の養蜂家**  
しほばら えいじ 塩原 英二さん

都心から電車で30分圏内にありながら、豊かな自然を残す稲城市で塩原英二さんは、養蜂業を営んでいます。

養蜂とは、蜂蜜・ロイヤルゼリー・プロポリス・蜜蝋・花粉などを採取するために蜂を飼育することです。塩原さんは、稲城市内の桜・菜の花・れんげ草・アカシア・クローバー・ひまわり等の花から蜂蜜を採集しています。

塩原さんは、学生時代アメリカの養蜂規模の大きさに衝撃を受け、信州の養蜂家のもとで、養蜂を1年間学びました。その後、稲城には自然が多く養蜂業を営むのに最適な場所であることを知り、現在に至ります。

50年以上養蜂業に携わってきた塩原さんに、これまで苦労したことを伺ったところ、「苦労を感じたことは一度も無い。トラブルが起きても、乗り越えてやろうという気持ちになる」と熱く語ってくれました。

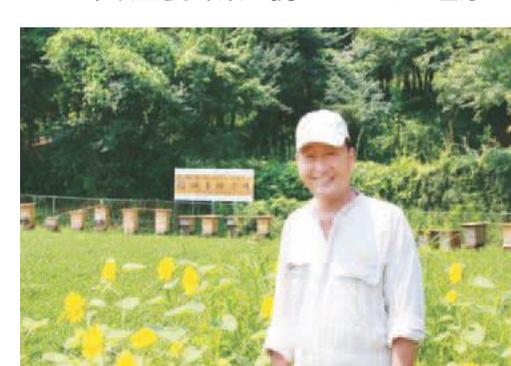
塩原さんは稲城第三中学校で約9年間養蜂部の顧問を務めています。養蜂部では、塩原さんが月4回教員

に養蜂を教え、それを基に教員が生徒達に指導をしています。そのため、塩原さんの養蜂場は「稲城養蜂道場」と名付けられています。現在は、市外の中学校・高等学校の教員にも指導しており、塩原さんの活動の場が更に広がっています。

塩原さんは養蜂を通して、子ども達が様々な事に疑問を持ち、自ら答えを導き出して欲しいと考えています。そして、食べたい物があれば、スーパーに行けば簡単に手に入る時代だからこそ、作物を育て、自分の口に入るまでのプロセスや食物連鎖の大切さを教えていきたいと語ってくれました。

塩原さんは、今後も多くの子ども達が養蜂を経験し、「身に着けた知識や教養は誰にも盗られない財産である」を感じて欲しいと考えています。

都内では珍しい養蜂家として、子どもたちに貴重な経験の場を提供している塩原さんの今後の活動を応援しましょう。蜂蜜は多摩養蜂園（矢野口）で購入できます。



# 健康医療

**第1回脳卒中市民公開講座**  
「脳卒中の最新治療と在宅医療」

**日** 10月5日(土)  
**時** 午後2時～4時  
**場** パルテノン多摩(多摩市落合2の35)  
**定** 100人(申込先着順)  
**講** 金子 純也氏(日本医科大学多摩永山病院救命救急センター)、中村 弘之氏(中村内科医院)、鈴木 康之氏(多摩歯科医院) 他  
**申** 電話、ファクス  
**限** 10月2日(水)

## 9月15日～10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
15日(日)	高クリニック ☎331-8201	-	平尾
16日(月・祝)	もりこどもクリニック ☎350-6977	-	若葉台
22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
23日(月・祝)	立花こどもクリニック ☎378-7277	丘の上薬局 ☎378-3388	東長沼
29日(日)	平尾内科クリニック ☎331-8221	ひまわり薬局 ☎331-3300	平尾

## 10月の申込受付

場先㊟保健センター ☎378-3421

事業名	対象	実施日(10月)	備考
2歳歯科健康診査	平成29年9月生まれ	2日(水)	前日までに予約
2歳6か月児歯科健康診査	平成29年3月生まれ	25日(金)	
妊婦歯科健康診査	妊娠安定期に入った方	11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	19日(土)	
母親学級 マタニティコース (先着20組)		11日(金) 18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 (令和元年5月生まれ)	7日(月)	2日前までに予約
母子健康相談 (個別相談、身体測定)	未就学児と保護者、妊婦	11日(金)	

\*母子健康相談の個別相談は9月20日(金)から受け付け



▲科学的に研究された療法です

呼吸法・体操・瞑想を通して身体の緊張・ストレス・不安の軽減・心の落ち着きを取り戻しましょう。  
対16歳以上の方

## ヨガ療法でストレスケア教室

**日** 10月11日(金)  
**場** 先㊟オーエンス健康プラザ  
**時** 午後3時～4時30分  
**定** 16人(申込先着順)  
**費** 600円  
**申** 電話(9月17日(火)午前10時～)

主南多摩保健医療圏脳卒中医療連携協議会  
先㊟南多摩保健所保健医療担当  
☎042-371-7661、㊟042-375-6697

## 講演会 「腎臓病の発症と進行予防を意識した生活上の注意点(食事と運動と薬の重要性)」

腎臓病はかなり進行して初めて自覚症状が現れます。高血圧や糖尿病も腎臓の機能を低下させる原因となります。一度機能が低下すると回復しにくいため、生活習慣の改善が重要です。生活上の注意点を分かりやすくお話しします。

**日** 10月18日(金)  
**時** 午後3時～4時30分  
**定** 50人(申込先着順)  
**申** 電話(9月17日(火)午前9時～)

主健康な食事づくり推進委員会  
先㊟保健センター ☎378-3421

## 生活習慣病予防教室 「冬の生活習慣病対策(冬に発症しやすい脳梗塞、心筋梗塞について)」

脳血管疾患の原因となる、高血圧・脂質代謝異常症の予防に役立つ食生活や運動を学びます。

**日** 10月24日(木)  
**時** 午後3時～5時  
**場** 市立病院健診・外来棟2階講座室  
**定** 50人(申込先着順)  
**講** 河原崎 宏雄氏(稲城市立病院診療部長・腎臓内科部長)  
**申** 電話(9月17日(火)午前9時～)

主健康な食事づくり推進委員会  
先㊟保健センター ☎378-3421

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。

**募集します**  
健康な食事づくり推進員  
**日** 10月11日(金)  
**場** 先㊟保健センター ☎378-3421

### 消費者講座 「家族で始める片付けの工夫術! みんなで捨てて、暮らしすっきり!」

無理なく片づけに取り組めるよう、基礎知識を身に着けましょう。  
**対** 市内在住の方 **日** 10月6日(日)  
**時** 午後1時30分～3時30分  
**場** 地域振興プラザ4階  
**定** 40人(申込先着順)  
**講** 佐光 紀子氏(ナチュラルライフ研究家)  
**申** 電話(9月17日(火)～)  
**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)  
※土・日曜日、祝日を除く。  
**共** 稲城市消費生活センター運営協議会、稲城市、東京都  
**㊟** 市民協働課市民生活係

**定** 10人  
▽活動内容 市主催の行事への参加、グループ活動(調理講習会などの企画・運営)等  
**申** 電話  
**日** 11月8日(金)  
※活動の詳細は、11月下旬の説明会でお話しします。  
**先** ㊟保健センター ☎378-3421

### 市ホームページ 稲城市 フォトギャラリー

稲城の魅力あふれる写真を募集中! 詳細は市㊟をご覧ください。  
**㊟** 秘書広報課広報広聴係

### 稲城村制施行130周年 写真で見る稲城の歴史 2

㊟企画政策課企画政策係

#### 稲の掛干し風景 (昭和33年9月撮影)

稲城の平坦地では、昔から稲作・梨づくりが盛んでした。  
撮影・提供: 榎本 甲子次氏

**稲城の昔の写真展を開催します**  
**日** 9月20日(金)～10月18日(金) **場** 市役所1階ロビー

## 体育の日イベント オーエンス健康プラザ 体育祭!

場先㊟オーエンス健康プラザ ☎370-2280

### 親子水泳教室

子ども向けの基本指導と、大人の補助法などの教室です。  
**対** 小学1～4年生と保護者(16歳以上)  
※親1人に対して子ども1人  
**時** 午前11時45分～午後0時45分  
**定** 10組(申込先着順)

### スキルアップスイム教室

クロールと平泳ぎで長距離を泳ぐための、効率の良い泳ぎ方を学びます。  
**対** 16歳以上でクロール(50m)を泳げる方  
**時** 午後1時45分～2時45分  
**定** 15人(申込先着順)

### フィンスイム教室

フィンスイムを体験できます。  
**対** 16歳以上でクロール(25m)を泳げる方  
※足首・膝・腰痛のある方は不可  
**時** 午後7時～8時 **定** 10人(申込先着順)

◆共通事項  
**申** 窓口、電話(9月17日(火)～)  
**限** 10月13日(日)

# ヘルスマーター

## 過敏性腸症候群

腹痛や腹部の違和感があり、お通じの異常（排便回数や便の形状の異常）が数カ月以上続く状態の時によく見られる疾患として、過敏性腸症候群があります。

下痢・便秘の他、下痢と便秘を交互に繰り返す場合もあり、おなごが多い、お腹が張る、お腹がゴロゴロ鳴る等の症状が出ることもあります。

命に関わる疾患ではありませんが、日常生活に不便を来すことがあり、トイレの無い電車に乗ることに苦痛を感じる方もいます。

### 症状の特徴

症状の特徴としては、朝に調子が悪いことが多く、排便後には症状が和らぐことが多いです。

原因ははっきりとは分かっていませんが、腸炎にかかった後に発症しやすいことや、ストレスや不規則な生活と関係があると言われています。自律神経と関係しており、ストレスによって腸の運動自体が異常になったり、いつも通りの腸の収縮運動でも腸が痛みを感じやすい状態に陥ったりすることが分かっています。

### 治療方法

検査で腫瘍や炎症が無いと分かれば、内服薬の治療が主体となります。症状が軽い場合には、生活習慣の見直しや食生活の工夫だけでも改善することがあります。内服薬にも色々な種類があるので、飲み始めて合わないと思った場合は他の薬を試すことも可能です。薬を飲み続けることに不安を感じる方もいると思いますが、症状に応じて薬を減らしたり、中止することもできます。ただし、内服薬で腹痛や下痢などの症状を抑えても、ストレスや無理の多い生活を続けていると、今度は頭痛や胃の痛み等、他の症状が現れることもあるため、過敏性腸症候群には、薬を適切に調整した上で、生活習慣を見直し、症状とうまく付き合っていくストレスマネジメントを考えていく治療法が効果的です。

症状に心当たりのある方は、お近くの消化器内科を受診されてみてはいかがでしょうか。

稲城市医師会 浅川 香織

## ふるさと納税 謝礼品の提供事業者を募集します

市では、ふるさと納税をいただいた方へ謝礼品をお渡ししています。

謝礼品への採用を希望する市内の事業者の方は、ご相談ください。

基準・要件などの詳細は、市HPをご覧ください。

## 選挙人名簿の登録者数 9月の定時登録

9月1日現在登録資格のある

※雇用保険受給中の方は、雇

対学校・NPO・自治会など

場米軍多摩サービス補助施設

る方について、住民基本台帳に基づき、9月2日に定時登録を行いました。

用保険受給資格者証をお持ちください。

の非営利団体が行う、スポーツ・文化・環境・地域活動など

## 稲城・調布・狛江市 合同就職面接会

複数の企業と面接ができる合同面接会を開催します。直接ご来場ください。

対稲城・調布・狛江市内を中心に仕事を探している方

日10月4日(金)

時午後1時～3時30分(受付 11午後0時30分～3時)

場調布市文化会館たづくり(調布市小島町2の33の1)

持履歴書、職歴書(各複数枚)

## 活用しよう! 東京2020 参画プログラム

「オリンピック」「パラリンピック」等の文言・マーク

等の大会ブランド(知的財産)を使用するイベントを実施する

には、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会の定める「東京2020参画プログラム」

の認証を受ける必要があります。

オリンピックやパラリンピックに関連付けたイベントを企画する際は、当該プログラムをご活用ください。

対学校・NPO・自治会など

場米軍多摩サービス補助施設

## 多摩サービス補助施設 秋の散策

日米親善事業として、多摩サービス補助施設内での散策・自然観察を行います。

※米軍施設のため、日本国籍以外の方は入場が拒否される場合がありますので、事前にご相談ください。

※申込者の国籍を市が住民基本台帳で事前に確認します。

対市内在住の方、市民で構成された団体

日10月23日(水)・31日(木)

時申し込みは1日(木) 11午後1時～4時(予定)

場米軍多摩サービス補助施設



▲ガイドと共に自然散策

## 東京都 最低賃金改正 (10月1日)

10月1日(火)から時間額が1013円に改正されます。東京都で働く全ての労働者に適用されます。

対東京労働局賃金課 ☎03・3512・1614、東京働き方改革推進支援センター ☎0120・232・865

## 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 「毎日をもっと素敵になる」自分色「発見」

カラードバイザー、カラーセリストである浜田有里恵さんを話し手にお迎えします。毎日がもっと素敵になる自分色を見つげるために自分を知り、心と身体、印象を整える「色のチカラ」についてお話しします。

日10月4日(金)

時午後7時～9時

場地域振興プラザ1階 講浜田 有里恵氏(矢野口在住)

対市民活動サポートセンターいなぎ ☎378・2112

第18回「のまちいなぎ市民まつり」 楽しく第九を歌う合唱団2019演奏会

日11月3日(日・祝)

時午後3時(開場11午後2時30分)

場iプラザホール 対「交響曲第九番第四楽章」



「稲城市と日本大学競技スポーツ部との連携協力に関する包括協定」を締結 (9月3日)

心身の健全な発達、活力ある地域社会の実現、教育、研究及び人材の育成に寄与することを目的に、協定を締結しました。今後、スポーツを中心とした連携を深め、市でのスポーツの推進や市民の健康向上などにつなげていきます。

## 市ホームページ 令和元年度 バナー広告募集中

企業や商品のPRにご活用ください。詳細は市HPをご覧ください。

対秘書広報課広報広聴係



▲オルガン、弦・打楽器をバックに合唱します

「ふるさとを想い歌う歌」演奏会

対出演 後藤 悠仁氏(指揮)、廣森 彩氏(ソプラノ)、楽しく第九を歌う合唱団2019他

場演奏会チケット販売 費2千円(前売・当日券とも)

場販売場所 矢の口幼稚園、地域振興プラザ、タカハシミュージック(稲城駅前)

対市民活動サポートセンターいなぎ ☎378・2112

赤い羽根共同募金による令和元年度地域配分

社会福祉協議会

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

## シルバー人材センター パソコン講習会

10月は「パソコン入門講座」「Excel講座」を開講します。費用や申込方法などの詳細は、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」HPをご覧ください。

日9月22日(日)

対シルバー人材センターパソコン講習会係 ☎377・2212

2019 令和元年  
9.15  
第1306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28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)

日テレ・ベレーザ 今月後半のホームゲーム 関東京ヴェルディ(株) 03・3512・1969  
 日時9月22日(日)午後5時～VS浦和レッズ  
 日時9月29日(日)午後5時～VSアルビレックス新潟レディース  
 味の素フィールド西が丘(北区)

## 援農ボランティア養成講座 「いなぎ農業ふれあい塾」で農業を学びませんか



援農ボランティア制度は、高齢化や担い手不足などで営農が困難になった農家の作業の補助を、ボランティアが無償で行う制度です。農業者との交流や稲城農業への理解を深めることを目的としています。

援農ボランティアを行う前に農業の知識や技術を習得してもらうために、養成講座「いなぎ農業ふれあい塾」を実施します。

☎経済観光課農政係

### いなぎ農業ふれあい塾の流れ



1月 開講



2月 土作り



3・4月 植え付け



5・6月 手入れ、草取り



7月 収穫

### 援農ボランティア 第4期生を募集しています

☎20歳以上で、講座修了後に市内で援農活動ができる方

▷受講期間 令和2年1月～12月〔実習＝毎月第2・4水曜日、講座＝毎月第2水曜日(10月を除く。)]

☎10人程度

※書類審査・面談を実施し、11月末までに結果を通知

☎無料(傷害保険料は個人負担)

☎窓口、はがき、ファクス、メール〔必要事項①氏名(ふりがな)②生年月日③住所④電話番号⑤受講を希望する理由〕

※受講申込書は経済観光課窓口、市☎で入手可

☎10月15日(火)必着

☎☎経済観光課農政係 ☎377-4781、

☎keizai@city.inagi.lg.jp

### 塾生の声

松田 美佐枝さん(第3期生)

農業に関わる機会が無かったのですが、友人に誘われて入塾しました。農家さんが丁寧に説明してくれるので、初心者でも安心して参加できます。農作業の大変さを実感することもありましたが、土に触れ、汗をかいて育てた作物が無事に実った時の感動は忘れられません。

濱久保 真由美さん(第3期生)

市内の梨農家が減っていく様子を見ていて、少しでも農家さんの役に立ちたいと思い、入塾しました。野菜が育っていく様子を見ていくと愛着が湧いてきて、毎回楽しく作業をしています。いずれは稲城の特産物である梨の栽培をお手伝いできるようになりたいです。



▲松田さん(写真左)、濱久保さん(写真右)

### 修了生の声

週1回農家さんのお手伝いをしています。農家さんや他のボランティアの方と交流しながら、一緒に美味しい野菜を作ることによりやりがいを感じます。援農ボランティアを通して、農家さんの負担を少しでも軽減し、稲城の農業を守っていきたくたいです。



▲援農ボランティア第1期生

### 受け入れ農業者の声

援農ボランティアの方に梨の花粉付けや除草などを手伝ってもらい、作業効率が上がりました。農業者の高齢化や担い手不足が進む中、援農ボランティアは非常にありがたい存在です。今後も、援農ボランティアの力を借りながら稲城市で農業を長く続けていきたいです。



▲篠崎 孝晴さん