



発行 稲城市  
編集 秘書広報課広報広聴係  
住所 〒206-8601 稲城市東長沼2111  
電話 042-378-2111  
FAX 042-377-4781  
開庁時間 午前8時30分～午後5時

最新情報は市HPをチェック!

稲城市  検索



メール配信サービスの登録  
左記または「inagicity@emp.ikkr.jp」に  
空メールを送信してください。

人口と世帯数		
令和6年8月1日現在		(前月比)
人口	93,985人	(82人増)
男	46,982人	(64人増)
女	47,003人	(18人増)
世帯数	43,276世帯	(66世帯増)

※人口及び世帯数は、住民基本台帳によるものです。



家族で  
作ろう!

⚠️ 台風シーズン到来 ⚠️

# マイ・タイムライン

秋にかけて風水害が発生しやすい季節になります。マイ・タイムラインでは「自身や家族の避難行動予定」を個人や地域の实情に沿って整理できます。いざという時に慌てることがないように、事前に避難行動を家族等で話し合い、決めておきましょう。マイ・タイムラインシートは、いなぎ防災マップ(右記参照)から入手できます。  
☎稲城消防署防災課防災係 ☎377-7119



▲いなぎ  
防災マップ

## 家族3人(父・母・子)の作成例

**マイ・タイムラインシート 台風編**

名前

※警戒レベルや防災気象情報は、必ずしもこの順番で発表されるとは限りません。あくまで目安です。

警戒レベル	1	2	3	4	5
発表される避難情報	早期注意情報 (警戒級の可能性)	注意報	高齢者等避難	避難指示	緊急安全確保
とるべき行動	最新情報に注意	避難行動を確認	時間を要する方等は、避難開始、その他の人は、立ち退き避難の準備	立ち退き避難。出来ない状況の方は屋内安全確保	命を守る行動を

**自分たちで確認すべき情報**  
(およその時間)

必ず確認する情報

- 避難に関する情報
- 大雨に関する情報
- 風に関する情報

自分たちに必要な情報 何の情報が必要か、自宅

- 河川の氾濫に関する情報
- 土砂災害に関する情報

ハザードマップで自分にあった情報を収集しましょう

災害時に使用できるか定期的に確認しましょう

子どもや高齢者がいる家族は早めに避難しましょう

**自分たちがとるべき行動**

家族の行動

- 備蓄品を玄関におむつ等子どもに関わる品目再チェック!
- 家の周りを点検(飛ばされる物等がないか確認)

働きかけ

- 自治会の役割を再確認
- 近所に声掛け

避難開始 → 避難完了

避難場所は 妻の姉の家

災害発生または切迫

このページは家族の人数分コピーして使用してください。

## いざという時に備えよう

- 自宅や職場等、普段いる場所に潜む危険を考える
- ハザードマップ等で安全な場所と避難経路を確認する
- 日常備蓄を確認する  
主な備蓄品目は「東京都防災」HP(右記参照)をご覧ください。

- 大雨に備えて家の周囲を点検する
- 災害情報を受信する
  - ・防災行政無線専用テレホンサービス(☎0800-800-9991)
  - ・防災行政無線で放送した内容をいつでも確認できます。
  - ・稲城市メール配信サービス(右記参照)



▲「東京都防災」HP



▲メール配信サービス

広報いなぎの配布方法 広報いなぎはポスティングにより、世帯に1部配布しています。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



### 介護者交流会 「すももの会」 看多機って どんなところ?

訪問看護・介護、通い、泊まりを提供する「看護小規模多機能型居宅介護サービス」を学ぶミニ講座を開催します。介護での不安や困り事、コッ等を一緒に話ししましょう。毎日親の介護で忙しい方、仕事や子育て等との両立で不安や悩みを抱えている方も、気軽に参加ください。

**対**親の介護をしている方、関心がある方  
**日**9月7日(土)  
**時**午前10時～11時30分  
**場**平尾自治会館1階  
**申**電話(当日参加可)  
**先**電話(当日参加可)  
**ら**お ☎331・6088

### 高齢者悪質商法被害防止キャンペーン月間

高齢者の悪質商法被害が後を絶ちません。市では、東京都が毎年9月に実施している高齢者悪質商法被害防止キャンペーンと連携して、高齢者本人への注意喚起と相談の呼びかけ、更に周囲の方へ見守りの大切さを知ってもらう取り組みを市民の皆さんに呼びかけます。

### 家族介護教室 脳卒中に ならないために

脳卒中はきちんとした知識を持って予防する事が重要です。脳卒中について、看護師が予防のための実技も交えてお話しします。

**対**高齢者の介護をしている方、関心がある方  
**日**9月12日(木)  
**時**午後1時30分～3時  
**場**やのくち正吉苑4階地域交流室(矢野口1804の3)  
**定**20人程度(申込先着順)  
**講**中村 隆之氏(新百合ヶ丘総合病院脳卒中リハビリテーション看護認定看護師)  
**申**電話(9月2日(月)～)  
**先**電話(9月2日(月)～)  
**の**くち ☎379・8575

### 対 おおむね60歳以上の方 9月26日(木) 時 午後1時30分～3時 場 やのくち正吉苑4階地域交流室(矢野口1804の3) 定 20人(申込先着順) 講 木村 典樹氏(稲城台病院栄養管理栄養士) 申 電話(9月2日(月)～) 先 電話(9月2日(月)～) の くち ☎379・8575

「転倒が増えた」「体力低下が気になる」等の心配はありませんか。筋力やバランス等の体力測定とトレーニング方法を学ぶ講習会を開催します。外出機会が減っている方、体力に自信が無い方はぜひご参加ください。

### 地区体力測定会

**対**市内在住でおおむね60歳以上の方  
**日**10月4日(金)  
**時**午後1時30分  
**場**総合体育館レクリエーションルーム  
**定**15人(申込先着順)

### 認知症講座 認知症の食事と栄養

認知症の予防や脳の老化を遅らせるための食事と栄養について管理栄養士がお話しします。

### 悪質商法への注意

○「このままで大変なことになる」等不安をあおる文句で契約を迫られた時は、その場で判断せずに、少しでもおかしいと思ったら相談しましょう。  
○格安修理のほがが高額請求された時は、焦って修理を依頼せずによく考えましょう。  
また、日頃から信頼できる事業者を探しておきましょう。  
○通信販売で商品を購入する時は、「今がチャンス」等の広告を安易に信用せずに、注文する前に購入・返品条件をよく確認しましょう。

### 高齢者被害特別相談

周囲の皆さんも、消費者被害の未然防止・早期発見にご協力ください。  
電話(☎378・3738)・来所で相談できます。

**対**契約当事者が60歳以上の相談  
**日**9月9日(月)～11日(水)  
**時**午前9時30分～正午、午後1時～3時30分  
**場**消費生活センター

市民協働課市民相談係

## アプリで健康習慣を継続

介護予防のための「オンライン通いの場アプリ」をご存知ですか。体操動画・脳トレ・食事チェック等のアプリの機能を活用して健康習慣を継続させましょう。

アプリは右記二次元コードからダウンロードできます。

### アプリのダウンロードをお手伝いします

アプリのダウンロード方法が分からない方、スマートフォンの操作が苦手な方には、駒沢女子大学の学生がお手伝いします。

**対**市内在住の50歳以上で、スマートフォンをお持ちの方  
**日**9月18日(水) **時**午前10時～正午  
**場**地域振興プラザ4階大会議室 **定**10人(申込先着順)  
**申**電話(9月2日(月)～) **先**電話(9月2日(月)～)



▲Android



▲iOS

### 介護予防体操教室 (3カ月コース)

運動しやすい季節に開催します。柔軟体操・筋力トレーニング等の健康習慣を身に付け、健康的な生活を送りましょう。

**対**市内在住の介護保険認定を受けていない65歳以上で、原則初めての方  
※初めてでない方は初めての方と一緒に申し込みに限る  
**日**10月11日～12月27日の金曜日(全12回)  
**時**午後1時30分～3時  
**場**城山体験学習館レクチャールーム1・2

**定**20人(申込者多数の場合は選考し、結果は10月4日(金)ごろに全員に通知)  
**申**窓口、郵送(9月2日(月)～)  
※申込書は高齢福祉課、各地域包括支援センター、平尾・

市民協働課市民相談係

### 在宅医療支援 病床確保事業

市では、在宅介護が一時に困難になり、かつ介護保険による短期入所が利用できない場合に療養できるベッドを稲城台病院に1床確保しています。利用方法はお問い合わせください。

**対**次の全てに該当する方  
○市内在住で要支援もしくは要介護の認定を受けている方  
またはそれに準ずる高齢者  
○在宅療養を継続するために、医師または医師の指示を受けた訪問看護師等医療従事者による継続的な管理・指導を受けている  
▽利用期間 原則として1回14日以内  
費用 通常の入院と同じ

高齢福祉課地域支援係

## 9月は世界アルツハイマー月間・9月21日は認知症の日 認知症と共に生きる社会の実現へ

先 電話(9月2日(月)～) 高 齢 福 祉 課 地 域 支 援 係

認知症に関する初の法律「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が施行されました。認知症の人を含め、一人ひとりが相互に尊重する「共生社会」の実現を目指すことが示されています。

市では、認知症の人が暮らしやすいように様々な支援をしています。詳細は市☎をご覧ください。

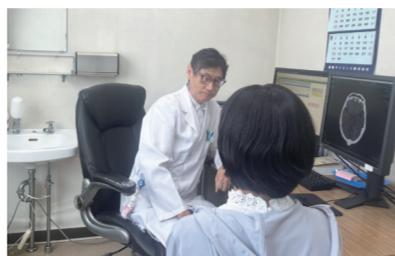
### 脳の健康度チェックを受けましょう!

認知症の手前の軽度認知障害(MCI)は、対処により認知症を防いだり、遅らせることができます。また、認知症に早く気付くことで、生活の準備や治療によって進行を遅らせることができる可能性があります。

この機会に脳の健康度をチェックしましょう。なお、認知症の簡易チェック(右記参照)ができますのでご利用ください。

### 認知症疾患医療センター(稲城台病院内)

都が指定した認知症に関する診断・治療・相談等を行う認知症の専門医療機関です。稲城市は稲城台病院が指定されています。本人や家族からの認知症に関する医療や困り事・心配事等の相談に応じます。また、新薬(レカネマブ)治療導入施設の市立病院等とフォローアップ施設として連携しています。



▲認知症簡易チェックサイト

### 啓発イベント

#### 若年性認知症講演会～認知症とわたしとこれから～

認知症は高齢者に多い病気ですが、65歳未満で発症した場合に「若年性認知症」とされます。働き盛りでの発症のため、仕事や子育て等の生活へも影響が多いと考えられています。若年性認知症当事者の方とその支援者を通して、若年性認知症の理解を深めましょう。

**対**若年性認知症に関心がある方  
**日**9月29日(日) **時**午前10時～11時45分  
**場**地域振興プラザ4階大会議室  
**定**30人程度(申込先着順)

**講**かもした まこと氏(若年性認知症当事者)、来島 みのり氏(東京都多摩若年性認知症総合支援センター長)、厚東 知成氏(稲城台病院医師)  
**申**電話、申し込みフォーム(右記参照) [9月2日(月)～]

#### 普及啓発活動(9月13日(金)～30日(月))

○パネル展示  
市役所1階ロビーで認知症に関するパネル展示、リーフレット等の配布を行います。

○図書展示  
中央図書館で認知症に関する特設コーナーを設けます。また、各図書館に認知症に関する本をまとめた「認知症に優しい本棚」が常設されています。

就学時健康診断日程

Table with 3 columns: 実施会場 (Implementation Venue), 期日 (Date), 開始時間(受付時間) (Start Time/Reception Time). Lists 13 elementary schools and their respective health check dates and times.

令和7年4月に小学校入学予定のお子さん

就学時健康診断では、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。

通知書は対象者へ10月中旬までに順次送付します。指定日に都合のつかない方は、指定日以外の学校でも受診できます。

市内で育児支援を行う活動会員を随時募集します。講習会を全て受講した方はファミサポマイスターとして認定し、市が活動報酬を追加で支払う制度もあります。

就学時健康診断

子育て教育

日時場左表参照 学務課学務係

活動会員募集 ファミリー・サポート・センター

ファミリー・サポート・センターは子育ての援助を受けたい方が会員となり、地域の中で子育てをする有償の助け合いの活動です。

子育て中のパパ同士が集まって、息抜きしませんか。他のパパと子育てや家事等の話で盛り上がりましょう。

お父さんの縁側

子育て支援課手当助成係



制度が改正されます 児童手当

10月の制度改正により所得制限が撤廃され、多子加算等が変更されます。この改正に伴い、申請が必要な方と申請が不要な方がいます。詳細は市HP(下記参照)をご覧ください。

先問ファミリー・サポート・センター事務局(社会福祉協議会) ☎378・5551

先問電話 センター事務局(社会福祉協議会) ☎378・5551



障害福祉

障害者の 運転免許取得費・ 自動車改造費の助成

フォーム(左上記参照)(9月2日(月)午前9時〜) 場先問子ども家庭支援センター ☎378・6366

運動免許取得費 第一種普通自動車免許取得費用を助成します。 18歳以上で身体障害者手帳1〜3級(内部障害の場合は4級、下肢・体幹機能障害で歩行困難な場合は5級以上または愛の手帳1〜4度の障害がある方

悩み事・困り事は ありませんか 福祉くらしの総合窓口

福祉くらしの総合窓口では、仕事やお金(滞納・債務等)、住まい等の生活に関する相談に加え、相談先が分からない悩み事や困り事についても受け付けています。気軽に相談ください。個室での相談や訪問相談を希望する場合は、事前に電話でご連絡ください。 場生活福祉課地域福祉係福祉くらしの総合窓口



購入費を助成します 自転車乗車用 ヘルメット

市では自転車乗車用ヘルメット購入の負担軽減と、自転車に係る交通事故による被害の軽減を目指し、購入費を助成します。詳細は市HP(下記参照)をご覧ください。 場先問 申請日時点で市内に住所登録がある

実施しています 新しい町の名称に関するアンケート

先問まちづくり再生課住所整理・団地再生係

京王相模原線南側の矢野口・東長沼・百村の一部地域に新しい町を設定することとし、新しい町の名称案を募集しました。

応募いただいた名称案を選考し、10案に絞り込みました。この中から新しい町の名称にふさわしいと思う案を回答してください。詳細は市HPをご覧ください。回答用紙配布場所でご確認ください。

※最も回答の多い名称案に決定するとは限りません。

場先問 市内在住・在勤・在学の方、新町名予定範囲に土地・建物等の権利を持つ方

場先問 9月1日(日)〜30日(月)

場先問 新町名予定の範囲 右下図参照

場先問 回答フォーム(右記参照)、窓口

※回答用紙は市役所1階総合案内、平尾・若葉台出張所、各文化センターで配布

※1人1回答まで



▲回答フォーム



▲新町名予定範囲

名称案

- 南山(みなみやま) ・梨ヶ丘(なしがおか)
サウスヒルズ ・南ヶ丘(みなみがおか)
見晴台(みはらしだい) ・空山(そらやま)
桜花台(おうかだい) ・高嶺(たかね)
のぞみ台(のぞみだい) ・たぬき山(たぬきやま)
※( )内よみ

ご協力をお願いします ブロック塀等の 安全点検

ブロック塀等は、地震等の自然災害や老朽化に伴い、倒壊する恐れがあります。倒壊すると、人身への被害だけでなく、避難や救助活動等にも支障を来す恐れがあります。市でもブロック塀等の状況調査を実施していますが、所

撤去費の一部を補助します

市では道路等に面したブロック塀等の撤去に対し、費用の一部を補助しています。補助要件は市HPでご確認ください。 場先問 撤去費の一部を補助します。市では道路等に面したブロック塀等の撤去に対し、費用の一部を補助しています。補助要件は市HPでご確認ください。 場先問



### 親子歯みがき教室 〜0歳児のケア〜

「歯みがきってどうするの？」  
「歯が生え始める頃はど  
うするの？」  
歯みがき等の準備をしま

対7〜10カ月の初めてのお  
さんと保護者(保護者のみの  
参加可)

日9月11日(水)  
時午前9時20分〜、午前10時  
〜(時間指定不可)  
定各回5人(申込先着順)

### 9月1日〜9月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)  
問保健センター ☎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
9月1日(日)	高クリニック ☎331-8201	(院内薬局)	平尾
9月8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
9月15日(日)	平尾内科クリニック ☎331-8221	ひまわり薬局 ☎331-3300	平尾

### 9月の乳幼児健診事業

場問おやこ包括支援センター(保健センター内) ☎378-3434

事業名	対象	実施日	備考
あかちゃん訪問	生後4カ月まで	個別に実施	申し込みフォーム(チラシ参照) またははがきを投函 ※チラシとはがきは母子健康手 帳に同封
3〜4カ月児健康診査	令和6年5月生まれ	対象者へ個別に通知 (10月になる場合も あります)	通知が届かない場合はお問い合 わせください。
1歳6カ月児健康診査	令和5年2月生まれ		
3歳児健康診査	令和3年8月生まれ		
1歳児歯科健康診査	令和5年8月生まれ		

※3〜4カ月児健康診査時に6〜7カ月・9〜10カ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・多胎児が対象となります。

内ミニ集団での講話歯のケア  
と離乳食の進め方について)  
持母子健康手帳、歯ブラシ(使  
っている場合のみ)  
申電話(9月2日(月)〜)  
場先問保健センター ☎378・  
3421

### 市民健康教育講座 知っておきたい! 白内障手術の話

最近、目がかすむ・まぶし  
い・疲れやすいことはありま  
せんか。それは年齢のせい  
ではなく、白内障の症状かもし  
れません。白内障は手術が唯  
一の治療法です。白内障手術  
はどんなことをするのか、術  
後の過ごし方等、手術を受け  
る際知っておいた方がよい  
ことをお話しします。公共交

通機関をご利用のうえ、直接  
会場にお越しください。  
日9月28日(土)  
時午後2時〜3時30分  
場中央文化センターホール  
定300人  
講飯島 敬氏、飯島 郁嘉氏  
(新百合ヶ丘眼科)  
主稲城市医師会  
後援 稲城市  
問保健センター ☎378・34  
21

### こころとからだ かるくなる講座

一人で簡単にできるリラッ  
クス運動やストレッチと上手に  
付き合うコツをお伝えします。  
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10月7日(月)  
時午後1時〜3時30分(受付  
午後0時30分)  
場市立病院健診・外来棟2階  
講座室  
定20人(申込先着順)  
内〇早めにストレスに気づき  
日頃から対処する方法  
〇ヨガを取り入れたストレス  
解消に効果的なりラックス運  
動  
申電話(9月2日(月)〜)  
限9月24日(火)  
先問保健センター ☎378・3  
421

### 骨髄バンクドナー 登録会

白血病等、重い血液の病気  
を治療するためには、骨髄を  
提供してくれるドナーが必要  
です。骨髄移植には白血球型  
の適合が必要ですが、一致す  
る確率は非血縁者間では数百  
〜数万分の1と非常に低くな  
っています。現在ドナー登録  
している方の半数以上が40  
〜50代の方です。ドナー登録は  
55歳になると引退となり、こ  
のままでは今後10年で22万人  
のドナーが減ってしまいます。  
移植を希望する患者さんの  
ためにも、1人でも多くの方  
の骨髄バンクドナー登録をお  
願います。申込方法等詳細  
は「南多摩保健所」をご覧ください。

日10月9日(水)  
時午後1時30分(予約制)  
場南多摩保健所(多摩市永山2  
の1の5)  
問南多摩保健所保健対策課地  
域保健担当 ☎042・371・76  
61

### 自殺防止! 東京キャンペーン

9月は東京都の自殺対策強  
化月間です。東京都では関係  
団体と連携し、相談時間を延  
長します。相談先等詳細は「東  
京都保健医療局」  
(下記参照)をご覧ください。  
問保健センター ☎378・34  
21

### がん検診

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

がん検診の種類ごとに受診条件が異なります。詳細は市HP(右記参照)をご覧ください。

検診種類	大腸がん検診	肺がん検診	胃がん検診	乳がん検診	子宮頸がん検診
対象年齢	40歳以上の方 (昭和60年4月1日以前生まれ)			40歳以上の女性 (昭和60年4月1日以前 生まれ)	20歳以上の女性 (平成17年4月1日以前 生まれ)
受診頻度	1年に1回			2年に1回	
検査内容	問診、免疫法 便潜血検査二 日法	問診、低線 量胸部CT検 査	問診、バリウ ムによる胃部 エックス線撮 影検査	問診、マンモ グラフィ検査(乳 房エックス線撮 影検査)	問診、視診、 内診、細胞 診検査
実施場所	市内指定医療 機関25カ所 (市HP参照)			市立病院健診セン ター・ペリエの丘クリ ニック	
検診日	各医療機関へお問い合 わせください。			平日 ※ペリエの丘クリニッ クは土曜日も実施	
自己負担金	480円	4,250円	2,250円	3,030円	2,120円 ※20歳代は無料
受診期限	令和7年3月15日			令和7年3月14日(ペリエの丘クリニックは令和7年3月15日)	

### 受診までの流れ(大腸がん検診は①・②不要)

- 1 窓口、郵送、申し込みフォーム(右下記参照)で申し込み  
※郵送で複数のがん検診を申し込む場合、1枚のはがきに希望のがん検診を全て記入してください。
- 2 受診券、受診案内が到着  
※毎月22日に締め切り、翌月上旬に郵送。
- 3 各医療機関へ直接予約
- 4 受診

- 〇〇がん検診希望  
はがき申し込み記入例
1. 氏名(フリガナ)
  2. 生年月日(年齢)
  3. 住所
  4. 電話番号
  5. 前回検診年月日(分かる範囲で)



▲申し込みフォーム



### 東京都主税局からの お知らせ

東京ゼロエミ住宅の新築に対  
する不動産取得税(家屋)を減  
免します  
東京ゼロエミ住宅とは、断

熱性能と省エネ設備を取り入  
れた、人や地球環境にも優し  
い都独自の住宅です。  
減免を受けるには申請が必  
要です。詳細は東京都主税局  
HPをご覧ください。お問い  
合わせください。

にせ都税メール・電話にご注  
意ください!  
都税事務所の職員を装って、  
個人情報等を不正に取得したり、  
金銭をだまし取ろうとする事  
例が発生しています。不審に  
感じた場合は即答せずにお問  
い合わせください。万が一被  
害に遭った場合は、すぐに警  
察に連絡してください。

東京ゼロエミ住宅  
産取得税を最大で10割  
問八王子都税事務所 ☎042・  
644・1111

問東京都主税局総務課相談広  
報班 ☎03・5388・29  
5



年金生活者支援 給付金制度

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入やその他の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、年金に上乗せして支給されるものです。受け取りには請求書の提出が必要であり、申請した月の翌月から支給となります。詳細は「厚生労働省」(下記参照)をご覧ください。



①老齢基礎年金を受給中で、次の要件を全て満たす方
○65歳以上
○世帯全員の令和6年度市民税が非課税
○前年の年金収入額とその他所得額の合計が約88万円以下
②障害基礎年金・遺族基礎年金を受給中で、前年の所得額が約42万円以下の方
▽請求手続き 新たに年金生活者支援給付金を受け取ることでできる方に、日本年金機構が9月初旬ごろから、お知らせを送付します。お知らせに同封のがき「請求書」を記入し、返送してください。
※今回請求書が届いた方は、令和7年1月6日までに請求手続きが完了すると、令和6年10月分からさかのぼって受け取れます。年金を受給し始める方は、年金の請求手続きと併せて手続きをしてください。
※既に年金生活者支援給付金を受給中の方は手続き不要
給付金専用ダイヤル ☎0570-054092(050から)
開始する電話は☎03-5539-2216、府中年金事務所 ☎042-361-1011



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、市役所や文化センター等市内11カ所に専用の回収ボックスを設置しています。使用済み小型電子機器9品目及び充電電池を取り外せない小型電子機器(電気シェーバーやモバイルバッテリー等)を廃棄する際は回収ボックスに入れてください(電子機器以外は対象外)。回収ボックスの設置施設・



家庭用定額リサイクル情報
▽9月の作業日・地区
9/3(火)・向陽台、9/10(火)・矢野口、9/17(火)・坂浜、9/24(火)・大丸、10/1(火)・平尾、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・日曜日までに必ず葉を取り除いてから持ち込んでください(葉付きの剪定枝や取り除いた葉は、燃えるごみの日にいせば2袋(束)まで無料収集します)。
※先週生活環境課ごみ・リサイクル係

回収対象品目は、ごみ・リサイクルカレンダー、市HP等をご確認ください。
生活環境課ごみ・リサイクル係
参加者募集
ごみ組成分析調査
見学会
市では適切なごみ減量策を行うため、回収した家庭ごみの一部を開封し、内容物を種類ごとに詳しく分けて、計量する調査を実施しています。調査を見学し、ごみ減量について一緒に考えましょう。
9月12日(木)
午前9時～(1時間程度)
場クリーンセンター多摩川大丸1528)
集合時間・場所 午前8時40分・市役所1階ロビー
※会場まで送迎有り



オーエンス健康プラザ プール休止のお知らせ

多摩川衛生組合清掃工場の施設延命化工事による余熱供給停止に伴い、オーエンス健康プラザのプールが休止となります。

ごみの量(7月)
家庭ごみ 前年同月比で約5.5%の増量
区分 市内収集量(t) 1人1日当たり(g)
燃えるごみ 1,052(+74) 361(+25)
燃えないごみ 58(△15) 20(△5)
合計 1,110(+59) 381(+20)
プラスチックごみ 77(+7) 26(+2)
※( )内は前年同月比です。

10月4日(金)～25日(金)
オーエンス健康プラザ
楽しく体を動かしませんか
10月12月コース型教室
各教室の詳細は「オーエンス健康プラザ」をご覧ください。
対日時内費下参照
※参加費支払い後の返金不可
各20人(申込者多数の場合は抽選)
※2～3歳のふれあい親子体操は親子13組
申込は復はがき(必要事項)教室名・氏名・年齢・性別・住所(電話番号)
※「ママシェイプ!」の託児を希望する場合は、人数・年齢を記載してください。
※1教室につき一通のみ(連名不可)
9月17日(火)必着
健康教室
膝痛・腰痛予防改善教室
膝痛や腰痛予防改善に必要な筋力トレーニングやストレッチ、プールでの水中運動も行います。
65歳以上の方
10月4日～12月20日の金曜日(全12回)
午後1時～2時30分
20人申込者多数の場合は抽選
9月20日(金)
10月のオンライン教室
スタジオのレッスンがZoomを使用して自宅で受けられます。
健康運動指導士と管理栄養士が運動と食事の両面から指導する教室です。脂質異常症や高血糖等、生活習慣病の予防・改善を目指します。
30歳以上の方
10月3日～12月19日の木曜日(全12回)
午後1時30分～3時
先週オーエンス健康プラザ(〒198-0201)
消費生活センター



▲膝痛・腰痛予防改善教室

10～12月コース型教室

Table with 5 columns: 教室名, 対象, 開催日, 時間, 参加費. Lists various classes like 月曜の朝ヨガ, ヒーリングヨガ, シェイプアップアクア, etc.

10月オンライン教室

Table with 5 columns: 教室名, 対象, 開催日, 時間, 参加費. Lists online classes like 代謝アップヨガ, ピラティス, etc.

特別相談
多重債務110番
多重重債務の相談を集中して受ける特別相談を電話☎378-3738・来所で実施します。
9月2日(月)・3日(火)
午前9時30分～正午、午後1時～3時30分
場消費生活センター

いなぎ日曜市
市内の農家や商工会加盟店が集まり、新鮮な採れたての野菜や加工品等を販売します。
9月8日(日)・22日(日)・祝
午前10時～11時まで(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の9の2
場稲城市農業委員会(経済課農政係)

9月20日(金)
先週オーエンス健康プラザ(〒198-0201)
消費生活センター

凡例▶ 対象(記載のない場合はどなたでも) 日曜日 時時間 会場 定員(記載のない場合は定員なし) 内容 講師 持ち物

### 市民活動サポートセンターいなぎ

#### 国際交流しよう

～秋の国際交流会～

稲城の梨農家に梨ができるまでの話を聞いたり、メキシコのゲーム等を楽しみます。また、梨や世界の珍しいお菓子等が当たる抽選会を開催します。詳細は市(下記参照)をご覧ください。



9月16日(月・祝)

午後1時～3時30分

場 地域振興プラザ4階大・中会議室

定 54人(申込先着順)

申 メール、「稲城国際交流会の会 Instagram」メッセージ(必要事項○氏名○メールアドレス)(9月4日(水)～9月9日(月))

### 墓地使用者を募集します

詳細は「申込みのしおり」をご覧ください。

稲城市内に1年以上継続して在住し、未だ一度も埋蔵(葬)収蔵したことがない遺骨を持つ方

申し込み配布期間 9月2日(月)～13日(金)

※土・日曜日を除く  
申し込み配布場所 市民課、平尾・若葉台出張所

※休日開庁日は市民課のみで配布

場 南多摩都市霊園(八王子市南大沢3の1999の2)

先主 稲城国際交流会の会  
ifc\_info@yahoo.co.jp 事業について市民協働課協働推進係

出店者募集  
第23回Iのまちいなぎ  
フリーマーケット

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
- 市内在住・在勤である(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
- ※飲食物・動植物の販売不可

場 稲城中央公園内総合グラウンド外周路

募集数 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

申 「申込みのしおり」に添付されている申込書等を持参または郵送  
※郵送の場合は専用封筒を使用してください。  
限 9月13日(金)消印有効  
先 問 市民課戸籍係

募集する墓地

区分	区画面積	募集数	墓地使用料(貸付時のみ)	年間管理料
A組	3㎡	各5区画	75万円	4,500円
B組	5㎡		125万円	7,500円

※組単位の募集、申込者多数の場合は抽選

### アドボカシー相談 より良い信頼関係を目指して

市では、市立病院の患者とその家族、市立学校の児童・生徒の保護者の相談窓口として、アドボカシー相談を行っています。

市立病院・学校への意見・要望・疑問・苦情等がありましたら、アドボカシー相談員にご相談ください。相談員は相談者の権利や利益を擁護する第三者的な立場で、早期解決に向け対応します。

▷令和5年度の相談実績

- ・市立病院アドボカシー 16件
- ・市立学校アドボカシー 4件

問 市民協働課市民相談係

相談日等

区分	市立病院アドボカシー	市立学校アドボカシー
相談日	毎週月・火・木曜日	第1・第3月曜日(一部、第3水曜日、第4月曜日)
相談時間	午前9時～正午	午後1時～5時
相談場所	市立病院1階アドボカシー相談室	市役所2階市民相談室
相談内容	市立病院・医師・看護師への意見・要望・疑問等	市立学校・教員への意見・要望・疑問等
申込方法	相談希望日の前日(前日が閉庁日の場合は直前の開庁日)に電話で申し込み	
申込先	市民協働課市民相談係 ☎378-2286(平日午前8時30分～正午、午後1時～5時) ※市立病院アドボカシー相談は、相談日に直接アドボカシー相談室でも申し込めます。	

R4マーケットは環境3Rである「Reduce(ゴミ削減)」「Reuse(再利用)」「Recycle(再資源化)」に加えて、「Respect 敬意を払う、尊敬」の概念を多くの方と体験し、SDGsを取り入れ持続可能な社会の実現を目指し

### フリーマーケット

出店者募集

費 500円(1日1区画)  
※当日支払い  
申 往復はがき(必要事項○出店希望日○住所○氏名○電話番号○販売品目)  
※1通につき1日の申し込み  
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2-1-12の1地域振興プラザ1階) ☎378-2111

場 若葉台公園円形広場

募集数 各日20区画程度

費 500円(1日1区画)

※当日支払い

区画 2m×2m

申 申し込みフォーム(下記参照)

限 9月17日(火)

共 (一社)地域活性化プロジェクト緑GIN、稲城青年会議所

協力 1993SEOUL、稲城市消防団

後援 稲城市、稲城市観光

先 問 秘書広報課広報聴係

イベントです。今回の収益は全国の子ども食堂や災害での支援金等に充当します。未だ来を担う子ども達のために出店してみませんか。

市内在住の方

※事業者の出店不可

時 9月28日(土)午前11時～午後4時

9月29日(日)午前10時～午後3時

協会、稲城市教育委員会

先 問 R4マーケット事務局(キクチ) ☎080-6284-2123

### 事業者の方へ

市ホームページ  
「R4マーケット」を  
募集しています

企業や商品のPRにぜひご利用ください。必要書類等詳細は市(下記参照)をご覧ください。

▼掲載料  
○1・2カ月 月額2万950円  
○3・5カ月 月額1万9900円  
○6カ月以上 月額1万8800円

申 郵送、窓口  
先 問 秘書広報課広報聴係

### 姉妹友好都市 交流の窓



稲城市は、北海道大空町・アメリカ合衆国フォスターシティ市と姉妹都市、福島県相馬市・長野県野沢温泉村と友好都市協定を締結しています。

このコラムでは、姉妹友好都市との交流や魅力を定期的に発信します。

#### 姉妹都市フォスターシティ市の子どもたちと交流しました!

昨年のサッカー交流に続き、8月3日～8月5日にかけて、アメリカ合衆国フォスターシティ市のリトルリーグから12人の子どもたちが稲城市を訪れ、稲城リトルの子どもたちと野球交流等を行いました。野球交流では連日の猛暑の中、熱い試合が繰り広げられたほか、読売ジャイアンツアカデミーによるコーチングやプロ野球の観戦等日本の野球に携わる機会も多くありました。最終日には、別れを惜しむ姿も見られ、両市の子どもたちにとって記憶に残る夏となりました。

問 市民協働課協働推進係



▲歓迎レセプション



▲子ども達によるプレゼント交換



▲交流試合



▲読売ジャイアンツアカデミーによるコーチング

# なしのすけが行く

「いなぎ たいかい きせつ 稲城のスポーツ大会の季節」

No.134 マンガ #とジエツ



※吹き矢の参加対象年齢は18歳以上(高校生不可)

## 相談あない 9月1日~9月30日

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	3日(火)・5日(木)・8日(日)・12日(木)・17日(火)・19日(木)・24日(火)・26日(木)	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 ⑩~⑫=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	12日(木)	午後1時30分~4時30分		
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・立ち退き料・家賃値上げ・土地の価格・不動産の売買等	11日(水)・25日(水)			
④ 遺言書作成等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	17日(火)	午後1時30分~5時10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	5日(木)・19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	10日(火)	午後1時30分~4時30分		
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	6日(金)・20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	4日(水)予約終了 10月2日(水)	午前9時~11時40分		
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	4日(水)・18日(水)・28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	10日(火)	午前9時~11時30分		
⑪ 学校アドボカシー(元稲城市立中学校校長)	子どもの学校教育に関わる疑問や悩み	2日(月)・18日(水)	午後1時~5時		
⑫ 病院アドボカシー(病院アドボカシー相談員)	市立病院を利用する患者やその家族の要望や不安	平日の月・火・木(相談員の都合で変更有り)	午前9時~正午		
⑬ 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
⑭ 年金相談(年金相談員)	老齢年金・障害年金等の受給資格や請求等	平日毎日 ※第2・4水曜日は平尾出張所でも実施(祝日を除く)	午前9時~正午、 午後1時~4時		保険年金課年金係 ※予約不要
⑮ 福祉全般とくらしの相談(自立相談支援員)	福祉全般・仕事・お金・健康・生活等について幅広い相談(訪問・同行応相談)	平日毎日	午前8時30分~午後5時		生活福祉課地域福祉係福祉くらしの総合窓口
⑯ 心配ごと相談(民生委員)	生活での困り事・悩み事	第1・3水曜日	午前10時~正午		福祉センター(百村7) ☎378-3366 ⑯=予約不要 ⑰⑱=予約随時
⑰ 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	第3水曜日	午後1時30分~3時30分		
⑱ 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	第2・4土曜日	午後1時~4時		

## 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)

### 簡単に高額収入を得られるという副業サイトにご注意ください!

インターネットやSNSで表示される「スマホで簡単にもうかる」「誰でも1日当たり数万円を稼げる」等とうたった副業サイト広告等をきっかけに、簡単に収入が得られると信じて契約し、高額な支払いをしてしまったという相談が多く寄せられています。

こうした副業サイトの多くは、メッセージアプリでやり取りし、最終的に簡単にもうかる詳しい方法を知りたいければ、数十万円~数百万円もする高額なサポートプランに加入するよう執拗に勧めてきます。しかし、サポートプランに加入しても、依然としてもうける仕組みが具体的になかったり、このサポートプランを別の人に勧誘し「その人が契約すれば収入になる」といった話であったり、投資リスクを伴うものだったりして、結局はもうからないケースがほとんどのようです。

サポートプランの代金については、「副業のもうけですぐ返せるから」と言われ、消費者金融等で借りるよう指示されるケースも多く、借金だけ残ってしまうこともあります。また、マッチングアプリ等で知り合った人から勧誘されるケースもあります。

#### 被害に遭わないために

○もうける仕組みが具体的にないもの、よく分からないものは契約しないようにしましょう。

○副業をする前提として、高額な支払いが必要となること自体が怪しいので、そのような場合は、きっぱりと断りましょう。

○本来、稼ぐためには相当な知識・技術・作業量が必要となります。「誰でも」「簡単に」といった甘い言葉を信用してはいけません。

○投資が伴う場合は、事業者が登録業者であるかを必ず確認しましょう。「必ずもうかる」投資はありません。

(消費生活相談員)

### 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15日(日)は臨時休館します。  
☎ 378-3366

### シルバー人材センター

入会説明会

対市内在住の60歳以上で働く意欲がある方  
☎ 377-2212

9月10日(火)・12日(木)  
午後1時30分  
☎ 377-2212

布ぞうり講習会

9月12日(木)  
午前10時~午後3時  
定10人(申込先着順)  
※お子さんの同伴不可

### 持裁縫道具、定規

2千円  
☎ 377-2212

着物着付け教室

9月11日~10月16日の水曜日(全6回)  
午後7時~9時  
定4人  
費6996円  
申窓口(印鑑持参)  
限9月9日(月)

市デジタルデバイス  
スマートフォン教室

対市内在住でスマートフォンをお持ちの方  
☎ 377-2212

9月2日(月)~  
限各開催日の5日前  
主稲城市

### 先問シルバー人材センター

スマホ・パソコン教室

詳細はパソコン教室☎(下記参照をご覧ください。  
☎ 377-2212



▲「パソコン教室」☎

### ひろば(なんでも相談会)

① 毎週月曜日、第4土曜日  
② 第2・第4木曜日  
③ 午前10時~正午 ④ 午後2時~4時  
場①地域振興プラザ②ふれんど平尾  
費1千円  
◆共通事項  
先問シルバー人材センター  
☎ 377-2212

### スマートフォン教室

講座名	会場	日程	時間
初めてのスマホ講座	第三文化センター	9月10日(火)	午前10時~正午
		10月22日(火)	
スマホアプリ講座	第三文化センター	10月4日(金)	午前10時~正午
LINE等アプリ応用講座	第三文化センター	9月19日(木)	午前10時~正午
		9月10日(火)	
スマホ相談会(1部・2部とも同内容)	第三文化センター	9月19日(木)	○1部=午後1時~2時 ○2部=午後2時~3時
		10月4日(金)	
		10月22日(火)	
常設スマホ相談会(申し込み不要)	地域振興プラザ	毎週月曜日(祝日を除く)	午前10時~正午

2024  
令和6年  
**9.1**  
第1433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)**

- ▷受付時間 午前8時30分～11時45分、午後1時～5時  
(受付時間外は庁舎に入れません)  
▷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いりません)

## 第33回稲城市小・中学生マラソン大会



今年も小・中学生を対象としたマラソン大会を開催します。日頃の成果を発揮する場としてぜひご参加ください。詳細は市HP(右記参照)をご覧ください。

市内在住・在学の小・中学生

※市に登録済みの団体からの団体申し込みに関り、市外在住の方も可

12月1日(日) 午前9時～午後0時30分

稲城中央公園総合グラウンド

▷種目・距離

○親子の部(小学1・2年生とその保護者)=1.5km

○小学1・2・3・4年生の男女各部=1.5km

○小学5・6年生の男女各部=2km

○中学1・2・3年生の女子各部=2km

○中学1・2・3年生の男子各部=3km

▷表彰

各種目の1～3位にメダル・賞状を、4～6位に賞状を授与します。また、団体申し込みをしたチームの中で小・中学生ごとに1位を表彰します。

費1人(親子の部は1組)につき500円

※申し込み時にオンライン決済で参加費を支払い。支払い方法は市HPをご確認ください。

市HP内申し込みフォーム

※団体申し込みは市HPでダウンロードした申込書を申し込みフォームに添付

限9月27日(金)

先問スポーツ推進課スポーツ推進係



▲市HP

開催します

## 第10回稲城クロス

先問稲城クロス実行委員会事務局

☎401-6326



多摩川河川敷の特設コースで、シクロクロス競技大会を開催します。シクロクロスとは砂利や泥、障害物等、多彩な路面状況を織り交ぜた短距離のコースを周回するレースです。時には自転車を降りて担ぎながら、30～60分の決められた時間内で速さを競います。5分に一度は選手が目の前を駆け抜けるため、間近で迫力のあるレースを観戦できます。

当日は、自転車関連のお店や美味しい飲食店も集まり、一日楽しめるイベントとなっています。詳細は「稲城クロス」HP(右記参照)をご覧ください。

9月29日(日)

午前9時～午後4時

稲城北緑地公園多摩川河川敷特設コース

稲城クロス実行委員会



▲「稲城クロス」HP

レース出場者を募集します

稲城クロスの出場者を募集します。初心者や女性、キッズカテゴリーも設けており、初心者から上級者まで、そして子どもから大人まで、どなたでも参加しやすい自転車レースとなっています。

費男性3,800円、女性2,500円、キッズ1,500円

申「稲城クロス」HP内エントリーページ

限9月20日(金)



茨城県のサイクリングロードを疑似体験

## Cycling IBARAKIの一日限定PRイベント

問茨城県県民生活環境部スポーツ推進課 ☎029-301-2735、観光課観光係

日本を代表するサイクリングルートであるナショナルサイクルートに選ばれているつくば霞ヶ浦りんりんロードを中心とした茨城県のサイクリングルートPRイベントを開催します。

当日はゲストに篠さん(自転車関連のインフルエンサー)を招き、茨城県のサイクリングルートを疑似体験できるバーチャルサイクリングや、オリジナルノベルティが当たるガチャガチャを実施します。詳細は「Cycling IBARAKI」HP(右記参照)をご覧ください。

9月14日(土)

※雨天の場合9月15日(日)に延期

午前10時～午後3時

稲城中央公園(ゼブラコーヒー横)

▷協力 稲城市



▲「Cycling IBARAKI」HP



▲篠さん

(Instagram[@shino\_138])

稲城市のPRブースも出展します!

当日は自転車のまち稲城のPRブースも出展します。

ブースでは、パンフレットやノベルティグッズを配布します。また、オネカン戦士稲城ペダリオンも登場します。



開催中

## TOKYOデザインマンホールデジタルラリー



スマートフォンを使って、都内全域のデザインマンホールや観光スポット等を巡るスタンプラリーを開催しています。ポイントを貯めると、オリジナルのマンホールグッズ等が当たる抽選に応募できます。

詳細は「TOKYOデザインマンホールデジタルラリー」HP(右記参照)をご覧ください。  
▷開催期間 令和7年3月31日まで

※賞品の応募期限は令和7年1月31日

問TOKYOデザインマンホールデジタル

ラリー事務局 ☎0570-095-222、

㊚tokyo-manhole@aap-jim.com



▲「TOKYOデザインマンホールデジタルラリー」HP