



©稲城市

緑につつまれ友愛に満ちた
市民のまち稲城



©ガンライズ

「#いいかも稲城」投稿写真

発行 東京都稲城市
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「inacity@emp.ikkr.jp」に
空メールを送信してください。

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。図書館広報課広報広聴係

毎月15日号には、「生涯学習だより」ひろば」が折り込まれています。

認知症になっても 暮らしやすいまちへ



認知症は高齢者だけでなく、誰もがなり得る身近な病気です。市では、認知症の人やその家族が、住み慣れた地域で安心して自分らしく暮らせるまちを目指し、様々な取り組みを行っていますので、ご活用ください。

問 高齢福祉課地域支援係

お立ち寄りください 認知症カフェ

認知症カフェは、認知症の方やその家族等が気軽に立ち寄り、情報交換をしたり悩みを共有できる場です。「物忘れが気になる」「こんな物忘れ私だけ?」「初期の認知症と診断されたけれど不安」「他の人の話も聞いてみたい」など同じような悩みを持った仲間同士で、ゆっくりとした時間を過ごしています。リラックスした中での仲間との出会いは、今後の助けにもつながります。また、認知症支援コーディネーターもいますので、相談等もできます。

先問 高齢福祉課地域支援係

オレンジカフェ矢野口

対 物忘れがある方、初期の認知症の方

※家族の方などが参加を希望する際は、事前にお問い合わせください。

日 毎月第1・第3木曜日

時 午後1時30分～3時30分

場 ふらっとcafeやのくち(矢野口1659-4)



▲オレンジカフェ矢野口

オレンジカフェ向陽台

今年11月にオープンしたばかりの新しい認知症カフェです。

対 物忘れがある方、初期の認知症の方
※家族の方などが参加を希望する際は、事前にお問い合わせください。

日 毎月第2・第4水曜日

時 午後1時30分～3時30分

場 生活支援サービス拠点向陽台(向陽台6-9 1-110)



▲オレンジカフェ向陽台

オープニングイベント

オレンジカフェ向陽台オープニングイベントとして認知症に関するミニ講座と座談会を行います。

対 物忘れのある方、初期の認知症の方やその家族

日 11月30日(水) 時 午後1時30分～3時30分

場 生活支援サービス拠点向陽台(向陽台6-9 1-110)

定 10人程度(申込先着順)

講 永野 満氏(認知症疾患医療センターセンター長、稲城市病院院長)

申 電話(11月16日(水)～)



▲永野 満氏

絵本読み聞かせを通じた認知症予防 「りぷりんといなぎ」

りぷりんといなぎは、子どもたちに絵本の読み聞かせをし、世代を超えて交流することを通じて、自身の認知症予防に取り組むことを目的とした自主活動グループです。市内の様々な場所で絵本の読み聞かせ活動を行います。活動の場が更に増え、温かい交流がたくさん生まれることが期待されています。

読み聞かせの依頼や自主グループ活動についての詳細はお問い合わせください。

問 高齢福祉課地域支援係



▲活動の様子

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。認知症の方や家族が安心して暮らせるまちを目指し、認知症の基本や認知症の方への対応の仕方を学びます。

対 認知症に関心がある方

日 11月25日(金) 時 午後1時30分～3時

場 城山公民館中会議室

定 10人程度(申込先着順) 申 電話(11月16日(水)～)

先問 地域包括支援センターこうようだい ☎370-0040



全戸配布します
プラスチックごみ分別
ガイド

汚れていないプラスチック
素材のみで作られた物、コッ
プ・板ガラス等のガラス類、
花瓶・皿・茶碗・植木鉢等の
陶磁器類は、令和5年4月よ
り資源として回収し、リサイ
クルを開始する予定です。
これに伴い、分別方法等を
記載したプラスチックごみ分
別ガイドを作成しました。広
報いなぎ12月1日号と一緒に
配布しますのでご覧ください。

生活環境課ごみ・リサイク
ル係

オープンハウス開催
新たなごみの分別に
ついて

令和5年4月から開始を予
定している「プラスチックごみ」
「ガラス類・陶磁器類」のリサ
イクルに向けて、分別にご協
力いただく市民の皆さん等を

オープンハウス日時・会場

期日	時間	会場
11月28日 (月)	午後1時～4時	押立ふれあい会館
12月11日 (日)	午前9時～11時45分、 午後1時～5時	市役所1階ロビー

※各回とも同じ内容です。
※この他の地区でも開催予定です。日程が決まり次第、
市☎・稲城市メール配信サービスでお知らせします。

対象に、11月末から令和5年
2月にかけてオープンハウス
を開催します。会場では、説
明パネル等を自由にご覧いた
だき、質問がある方には市職
員が説明します。

日時 左上表参照
生活環境課ごみ・リサイク
ル係



運営事業者が
決定しました
第二児童館・
(仮称)平尾小学校
児童クラブ分室

市では、第二児童館・(仮称)
平尾小学校児童クラブ分室の
民営化に向け、運営事業者を
公募し選考した結果、次のと
り決定しました。
▽運営事業者 (学)子どもの
森

開始します
令和5年4月
児童クラブ
入所申し込み

入所を希望する方は「児童ク
ラブのしおり」を参照し、申し
込んでください。
※現在入所している児童も改
めて申し込みが必要です。
※児童クラブのしおりは11月
17日(木)から児童青少年課、
平尾・若葉台出張所、各文化
センター、各児童クラブ、い
なぎ発信基地ペアテラス、市

まちの腕きき掲示板
住民向け説明会

自治会支援の取り組みの一つとして今年度スタートした「まちの腕きき
掲示板」事業について、ボランティア(腕きき)の方向けの事業説明会を開
催します。本事業は、自身の得意なことやスキルを地域で役立てたい方と、
活動のお手伝いを募集する自治会とを市がマッチングさせるものです。
ぜひご参加ください。

- 11月28日(月) 午後7時30分～9時
- 地域振興プラザ4階大会議室(サテライト会場)
- オンライン参加=100人、会場参加=40人
- ※共に申込先着順
- 市☎内申し込みフォーム(右記参照)、メール、ファクス
- ※メール・ファクスで申し込む場合は申込用紙を市☎からダウンロード
してください。
- 11月23日(水・祝)
- 総務契約課総務係 ☎377-4781、✉soumu@city.inagi.lg.jp



東京都母子及び父子
並びに女性福祉資金
の貸し付け

都内に6カ月以上在住のひ
とり親家庭や、配偶者がいな
い女性で、貸し付けが自立に
つながると判断され、返済の

計画を立てられる方に修学・
就職・転宅等の資金を貸し付
けます(限度額有り)。
東京都母子及び父子福祉資金
20歳未満のお子さん等を扶
養している方
東京都女性福祉資金
次のいずれかに該当する女
性
親・子・兄弟姉妹などを扶
養している方(所得制限無し)
年間所得が20万円6千円以下
で、かつて母子家庭の母とし
て20歳未満の子を扶養したこ
とがある方、または40歳以上
で婚姻歴がある方
共通事項
申請
申請には面談が必要です(要
予約)。
※申請を受けてから、資金を
交付するまでは通常1カ月以
上かかります。早めにご相談
ください。
先子育て支援課手当助成係

市長コラム
No.131

3年ぶりの市民まつり
開催・姉妹都市フォス
ターシティからのお客
様

10月21日、23日、第21回
Iのまちいなぎ市民まつり
が開催されました。新型コ
ロナの影響で、令和2・3
年度は中止となっております
したので、3年ぶりの開催
でした。



▲スティーブ・オカモト氏

各会場入口で検温・手指
消毒の励行、出展テント数
の抑制、会場内レイアウト
を一方通行とするなど、感
染防止対策を講じながらも、
ほぼ通常に近い内容で実施
できました。実行委員会の
役員の皆さんをはじめ、市
民まつりを支えてくださっ
た関係者のご尽力に改めて
感謝いたします。

市ではかつて産業まつり
や市民文化祭を別々の行事
として実施しておりました。
また、東京都が多摩ニュー
タウン地区の賑わい創出と
して平成に入ってから9年
間継続していた城山公園の
「ガーデンシティ」というイ
ベントが、財政事情を理由
に中止となりました。

この当時、市では多摩ニ
ュータウン開発が佳境を迎
え、新たに転入する住民が
急増し、既存地区の住民と
の交流が大きな課題となっ
ていました。

こうした状況の中で、ガ
ーデンシティが中止となっ



▲歓迎会の様子

たことをきっかけに、新旧
住民の新たな交流の場とし
て全市民的な市民参加のまつ
りを待望する声が高まり、
市民による検討会の議論を
経て、様々なまつりを統合
して実施することが決定さ
れました。

こうして、平成14年10月
に稲城中央公園において第
1回が開催され、今年で21
回目となりました。

今では多摩ニュータウン
地区の向陽台・長峰・若葉
台もすっかり稲城市の一部
として溶け込み、新旧住民
の交流も進んでおりますが、
この市民まつりが果たして
きた役割も大きいと思っ
ております。

そして、市民まつりは、
市内住民の交流、国内姉妹
・友好都市との交流から、
さらに大きな交流の場へ発
展することになりました。



▲駒沢学園女子中学高等学校書道部によるパフォーマンス

には、フォスターシティ市
側の交流窓口となる「フォス
ターシティ姉妹都市協会の
会長であるスティーブ・オ
カモト氏が登壇され、日本
語でフォスターシティ市の
紹介をしてくださいました。

初日は立川のホテルで歓
迎会を開催しました。日本
らしい舞踊を披露し、稲城
市側の交流窓口となる「稲城
市姉妹友好都市交流協会」の
理事によるギター伴奏で私
達の歌を披露し、一緒に歌
うなどを通じて楽しく交流
ができたと思います。

二日目は百人太鼓を見学
いただいた後、よみうりラ
ンド「天安」にて昼食会、そ
の後に市民交流を楽しんで
いただきました。交流協会
が募集して現在交流を進め
ているペンパル(昔風に言え
ば文通のEメール版)に参加
する子ども達からの英語に
よる稲城市紹介、市民コー
ラスの歌、駒沢学園女子中
学高等学校書道部のパフォー
マンスを披露しました。

来稲された33人のうち2
人を除いては初来日であり
カルチャーショックもあっ
たと思いますが、到着早々



稲城市長 高橋 勝浩

広報いなぎに掲載の事業などについて

新型コロナウイルスのため、中止となる場合や参加条件を設けている場合があります。詳細は市庁をご確認ください。☎秘書広報課広報広聴係

各クラブ代表者連絡先

Table with 4 columns: 地域, クラブ名, 代表者名, 連絡先. Lists various golf clubs and their representatives.



▲グラウンドゴルフ大会

※オンライン開催(Webex Meeting) 20人(申込先着順) ※オンラインは定員無し 会場参加は電話、オンライン参加は市庁内申し込みフォーム

みどりクラブは「友達が欲しい」「色々なことにチャレンジしたい」「生涯健康」等の思いで集まっているグループです。

高齢福祉 入会募集中 みどりクラブ (老人クラブ) 対 おおむね60歳以上の方

通院でも入院でもなく、自宅に医師が来て病気を治療する在宅医療という選択肢について、医師や看護師、実際に在宅医療を利用した方から紹介いただきます。

15人(申込先着順) 発達支援センターレスポーン 電話、メール、ファクス(必要事項)氏名、お住まいの地区(連絡先)

先週生活福祉課地域福祉係 発達支援センターレスポーン 電話、メール、ファクス(必要事項)氏名、お住まいの地区(連絡先)

障害福祉 レスポーン 発達支援講座 学習障害について

避難行動要支援者市民相互支援ネットワークとは、高齢者や障害者など日頃から支援が必要な方をあらかじめ把握し、地域の支援者が災害発生時に避難支援や安否確認を行うことを目指すネットワークです。

1月(下記参照)11月16日(水) 11月30日(水) 稲城市医師会、稲城市 高年齢福祉課地域支援係

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

募集します 第2種会計年度任用職員 詳細は市庁をご確認ください。募集職種 税務事務補助員

『のまち いなぎ市民まつり』 第52回稲城市産業まつり農産物品評会受賞者

受賞品目・出品者一覧

Table with 6 columns: 部門, 優秀賞名, 品目, 品種, 出品者, 地域名. Lists award winners for various agricultural products.

10月21日～23日に開催された『のまち いなぎ市民まつり』第52回稲城市産業まつりで、農産物品評会が行われました。



▲果実の部東京都知事賞を受賞した城所貞夫さん



▲野菜の部稲城市長賞を受賞した福島利光さん

iバスAコース新旧ルート図



12月16日(金)よりAコースの正吉苑前〜坂浜戸隠の経路が変更となります(左図参照)。これに伴い「稲城第二中学校前」バス停が廃止され、新たに「ソコラ若葉台」バス停を小田急バスと共用利用します。

また、「坂浜戸隠」・「若葉台二丁目」・「若葉台二丁目」バス停の時刻が変更になります。なお、「若葉台駅」以降のバス停の時刻に変更はありません。

新しいiバス路線図・時刻表は市役所、市内公共施設に

まちづくり

運行経路が変わります
iバスAコース

新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、一時的に下水道料金の支払いが困難な方に対する支払猶予の受付期間を、令和5年3月31日(金)まで延長します。

新型コロナウイルスの影響で収入が減少している場合など、一時的に下水道料金の支払いが困難になった個人・法人

令和5年3月31日(金)
東京都水道局多摩お客さまセンター ☎0570・091・101(ナビダイヤル)を利用できない場合は ☎042・548・5110

延長します
下水道料金の支払猶予受付期間

※B・Eコースの経路・時刻表は変更ありません。
管理課交通対策係

制作しています 稲城市PR動画

稲城市の魅力を広く発信するPR動画「稲城市からのお知らせ」を制作しています。

制作した動画は多摩テレビとジェイコムで放送している他、稲城市公式Youtubeチャンネル(下記参照)でも配信していますので、ぜひご覧ください。

放送日時
○多摩テレビ=毎日午後1時〜
○ジェイコム=毎日正午〜

☎秘書広報課広報広聴係

消防署

ご注意ください
天ぷら油火災

天ぷら油は数分間加熱し続けると発火します。天ぷら油の加熱時は次のことを守り、

▲天ぷら油は加熱しすぎない

19 大規模な災害が発生した場合に、避難所における避難者への介護サービスの提供や、避難所への福祉用具等の供給等に関する協力について協定を結びました。

☎防災課防災係 ☎377・7119

(株)ペアウエルの介護付有料老人ホームペアウエル多摩川(株)あじさいケアと災害協定を締結

注意
○コンロの周りに物を置かない
○コンロに衣類を近づけない
○目を離さない
○離れる時は火を消す
☎予防課査察指導係 ☎377・7119

火災を起こさないようにしましょう。

地震への備え 住宅の耐震化に取り組みましょう

市内の住宅耐震化率は90%を達成しています

市では、稲城市耐震改修促進計画(平成22年3月)に基づき、旧耐震住宅(昭和56年5月31日以前の建築確認で建築された住宅)の耐震化促進に取り組んでおり、市内の住宅の耐震化率90%を達成しました。

地震による人的被害の原因の多くが建物の倒壊です。市では今後も継続して耐震化促進に取り組んでいきますが、住宅の耐震改修や家具類の転倒防止、感震ブレーカーの設置等の対策をして、地震に備えましょう。

☎稲城消防署防災課防災係 ☎377-7119

家具類の転倒防止対策

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

▲ポール式 ▲くさび式 ▲粘着式

感震ブレーカーの設置

設定震度以上の地震発生時に自動的に電気の供給を遮断し、出火を防止します。

▲バネ式 ▲おもり式 ▲コンセント式

木造住宅の耐震診断・改修助成

阪神・淡路大震災では、地震による死者の約9割が家屋等の倒壊によるものでした。

市では、大地震に備え、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)、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。大切な命・財産を守るため、耐震診断・改修をご検討ください。

☎まちづくり再生課住所整理・団地再生係

改修例

オリジナルデザインの 婚姻届で 良い思い出を

結婚する二人を祝福し、生涯の良い思い出となるよう、オリジナル婚姻届を販売しています。婚姻届は提出すると手元に残りませんが、オリジナル婚姻届は複写式で、婚姻の記録として手元に残すことができます。婚姻届を大切に保管できる台紙付きです。

▽価格 1200円(1部)
▽販売場所 市民課、平尾・



若葉台出張所、いなぎ発信基地ペアテラス
▽セット内容 複写式婚姻届台紙
▽市民課戸籍係

ゆとりをもって 11月末までに申請を！ マイナンバー カード

マイナポイント付与対象となるマイナンバーカードの申請期限が12月末までに延長されました。ただし、マイナポイントの申し込み期限は令和5年2月末までのままで、一部のキャッシュレス決済事業者ではそれより早く締め切るところもあります。

また、マイナンバーカードは申請から受け取りまで混雑期には2カ月近くかかることがあります。マイナポイントを確実に受け取りたい方は、11月末までにゆとりをもって

マイナンバーカードを申請することをすすめします。
▽市民課市民窓口係

拉致問題啓発映画 「めぐみへの誓い」 上映会

12月10日、16日は「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」です。北朝鮮による拉致問題は拉致された方やその家族の人権を踏みにじる重大な人権侵害であり、許されるものではありません。

稲城青年会議所では、一日も早い拉致被害者の帰国を目指し、映画「めぐみへの誓い」の上映会を開催します。北朝鮮問題のスペシャリストである城内康伸氏(東京新聞)を招いて講演会も行います。

▽稲城市・市近隣に在住の方、市内在学・在勤の方
▽11月27日(日)
▽上映会 午後1時30分、

(開場 午後1時)
○講演会 午後3時15分、
場城山文化センター2階視聴覚室
定員100人(申込先着順)
費大人11千円、学生・幼児無料
申し込みフォーム(下記参照)、電話



地域連携型 就職面接会

面接会直前対策セミナー
11月25日(金)
午後2時～4時(受付 午後1時30分～2時)
多摩市立関戸公民館大会議室(多摩市関戸4の72)
定員30人

納期限 11月30日(水)

国民健康保険税 (第5期)

安心！納税！口座振替！！
▽収納課

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
池上、ホテル
やめるつてよ

ホテルマンとして将来を嘱望されていた稲城市観光協会の池上事務局長が、波乱万丈の半生とこれからの稲城市の観光のまちづくりに係る取り組みについてお話しします。

12月2日(金)

午後6時～8時

地域振興プラザ4階大会議室

池上 博康氏(稲城市観光協

会事務局長)

申電話

先市民活動サポートセンター
いなぎ ☎378・2112

稲城の魅力発信事業
大丸用水の中流左岸
魅力的街並みの
景色を紹介

大丸用水沿いを歩き、沼地から田んぼへ、そして梨畑から現在の住宅地へと変化してきた街並みの景色を楽しみましょう。

12月3日(土) (雨天決行)

午前9時～正午

集合場所 JR南武線稲城長沼駅

解散場所 JR南武線矢野口

シルバー人材センター

市デジタルデバイス
対策事業
スマートフォン教室

せっかく買ったスマートフォンを使いこなしたい方、初

限各開催日の前日

稲城市

先市民活動サポートセンター
いなぎ ☎378・2112、
info@inagi-support.org

駅

行程 稲城長沼駅～ガンダム～菅堀～葎草橋～稲城大橋～島守神社～押立公園～ニセアカシア林～矢野口駅

申電話、メール
11月30日(水)

先市民活動サポートセンター
いなぎ ☎378・2112、
info@inagi-support.org

歩的な操作方法を学びましょう。何度でも参加できます。

市内在住でスマートフォンをお持ちの方

日時 下表参照

地域振興プラザ
定員各10人

初参加者向け講座 電源の入れ方、ボタン操作、メール・インターネット等の使い方

初心者向け講座 2アプリの設定、LINE・乗換案内・マップ・お天気・YouTube・radio・ヘル

スマートフォン教室日程

講座名	日程	時間
初心者向け講座 (iPhoneスマホ)	12月9日(金)	午前10時～正午
初心者向け講座 (Androidスマホ)		午後1時30分～3時30分
初心者アプリ講座 (Android、iPhoneスマホ)	11月24日(木)、 12月21日(水)	午前10時～正午、 午後1時30分～3時30分 (各日2回開催)

稲城カレーパーク2022を開催しました (10月8日・いなぎペアパーク)

3年振りの開催となり、多くの来場者が市内の美味しいカレー料理と音楽を楽しみました。「稲城をめぐるカレースタンプラリー2022」は12月28日(水)まで好評実施中です。



姉妹都市・友好都市の道標が完成し、除幕式を行いました (9月28日・市役所)

姉妹都市・友好都市を市民へ広く周知するため、市庁舎入り口脇に姉妹都市・友好都市の距離と方角を示す道標を設置しました。

姉妹都市・友好都市をより身近に感じていただき、相互の都市間交流の更なる活性化につなげてまいります。



第21回 いのまち いなぎ市民まつりが開催されました (10月21日～23日・稲城中央公園ほか)

姉妹都市・友好都市や市内業者・団体等による物販・展示、100人太鼓や、よさこいソーランなどのステージプログラム、グラウンド内でのスポーツイベントなど、多彩な催しが行われました。新型コロナの影響で3年ぶりの開催となり、多くの来場者で賑わいました。



姉妹都市のアメリカ合衆国フォスターシティ市の訪問団と 市民交流を行いました(10月22日～23日・市内ほか)

フォスターシティ市の訪問団33人が訪日し、稲城市民と交流しました。1日目は市民まつりや弓道を見学し、夜には歓迎会を開催しました。2日目の交流会では、市内の小中高生による英語での稲城市紹介や市民コーラス、駒沢学園女子中学高等学校書道部によるパフォーマンス等で盛り上がりました。訪問団からは感謝の声が届いています。



広報いなぎに掲載の事業などについては、新型コロナのため、中止となる場合や参加条件を設けている場合があります。詳細は市を



予防接種 BCG(結核)

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 ※対象年齢を過ぎると自費

市内に住む骨髄移植の提供者(ドナー)とドナーが従事する事業所に奨励金を交付します。必要書類など詳細は市HPをご覧ください。

骨髄移植ドナー 支援事業

※共にドナーが通院(検査)・入院に要した日数(通算8日を上限)

先問保健センター ☎378・3421

駒沢女子大学健康栄養 相談室(食育企画) 収獲体験・みかん狩り

中学生以上の方 12月3日(土)

雨天中止 午前10時〜11時30分 集合場所 坂浜コミュニティ防災センター(稲城第二小学校バス停下車すぐ)

11月15日〜11月30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) ※休日急病診療でのPCR検査は行いません。

Table with 3 columns: 日程, 医療機関, 薬局. Rows for 11/20, 11/23, 11/27.

12月の乳幼児健診事業

場先問おやこ包括支援センター(保健センター内) ☎378-3434 保健センター(離乳食調理講習会のみ) ☎378-3421

Table with 4 columns: 事業名, 対象, 実施日, 締切日. Rows for 母子健康相談, 離乳食調理講習会, 2歳児・2歳6か月児 歯科健康診査, 妊婦歯科健康診査.

※2歳児・2歳6か月児歯科健康診査は11月16日(水)から、母子健康相談の個別相談は11月21日(月)から予約受け付け

福祉権利擁護センター あんしん・いなぎ

地域で福祉サービスを安心して利用できるよう、様々な事業を行っています。相談方法 電話、ファクス、郵送、メール

ヘルスマーター

忍び寄る心不全「隠れ心不全」と血圧と体重 心不全とは、「心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気」と定義されます。

接種券を送付します 乳幼児(生後6カ月〜4歳)の新型コロナワクチン接種. Includes QR code and contact info for vaccination.

ヘルスマーター 忍び寄る心不全「隠れ心不全」と血圧と体重. Detailed article about heart failure and weight management.

広報いなぎに掲載の事業などについて

新型コロナウイルスのため、中止となる場合や参加条件を設けている場合があります。詳細は市HPをご確認ください。秘書広報課広報広聴係

人権相談

相談名	相談日	時間	相談内容・電話番号	問い合わせ
夜間人権ホットライン	12月8日(木)	午後5時～8時	弁護士による電話法律相談(10分程度) ☎03-6722-0127	東京都人権プラザ相談室 ☎03-6722-0124、☎03-6722-0125
常設人権相談所	月～金曜日 ※祝日、年末年始を除く。	午前8時30分～午後5時15分	法務局職員・人権擁護委員による電話相談 ☎0570-003-110(人権相談ダイヤル)	東京法務局八王子支局 ☎042-631-1377
人権・身の上相談	毎月第1・第3金曜日	午後1時30分～4時30分	人権擁護委員による面談(会場=稲城市役所) ※相談日前日までに電話で予約 ☎378-2286 [受付時間=午前8時30分～午後5時(正午～午後1時を除く)]	稲城市市民協働課市民相談係

法務省・全国人権擁護委員連合会では「人権週間」を定め、身近な人権問題について相談を受け付けます(左表参照)。

☎東京法務局人権擁護部第二課 ☎0570-011-000

身近なことから
12月4日～10日
は人権週間
考えよう

犯罪被害者週間に、犯罪被害者などが置かれている状況や名誉、生活の平穏への配慮の重要性などについて理解を深めましょう。

夫・パートナーからの暴力、ストーカー行為などについて女性のための無料人権相談を行います。

11月25日～12月1日
犯罪被害者週間

全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間
電話による女性のための人権相談

まちの話題を集める

わがまち稲城 2022

全国で活躍するキッズアスリート

市を飛びだし、全国で輝く若き力を紹介します。

秘書広報課広報広聴係

ちば 千葉 美涼さん

第45回全国JOCジュニアオリンピックカップ夏季水泳競技大会で3つのメダルを獲得!

全国大会で念願の初メダル

稲城第三小学校5年生の千葉 美涼さん(11)は、8月22日～26日に東京辰巳国際水泳場で開催された第45回全国JOCジュニアオリンピックカップ夏季水泳競技大会で、10歳以下の部女子50m自由形第2位、50m背泳ぎ第3位、50mバタフライ第3位という素晴らしい成績を収めました。この結果に千葉さんは「とても嬉しかった。やっとメダルが取れたという達成感があった」と振り返っています。

この全国大会は夏と春の年2回開催され、千葉さんはこれまで3回出場しています。昨年夏に出場した大会では、決勝に進むことができず悔しい思いをした千葉さんは、今年の春の大会では決勝に進む、夏の大会ではメダルを取るという目標を立てました。そして、目標通り、春の大会では出場した3種目全てで決勝に進出し、夏の大会では出場した3種目全てでメダルを獲得しました。千葉さんに目標を達成した時の気持ちを伺うと、「目標を達成でき、出場した全ての種目でベストタイムを出せたのがとても嬉しかった」と語ってくれました。一方で、「夏の大会で予選を1位通過した50m自由形が、決勝では2位になってしまったのがすごく悔しかった」と悔しさを滲ませる場面もありました。



▲バタフライを泳ぐ千葉さん

千葉さんは生後7カ月から水泳を始め、現在はクラブ稲城で週4回練習に励んでいます。水泳が大好きという千葉さん。皆で泳いだり、きつい練習も皆で励まし合っているところが水泳の楽しいところだそうです。

コーチも期待を寄せる逸材

千葉さんを指導する高谷コーチは、「頑張るぞという時に一層頑張ってくれる選手。コーチが求める以上のパワーを発揮してくれるので、いつもこちらが驚かされる」と千葉さんの強さの秘訣を教えてくださいました。また、今後についても「年齢が上がると出場できる種目が増えるので、色々な種目にチャレンジして欲しい。そして、様々な経験を積んで、全国大会で活躍して欲しい」と千葉さんへの期待を語っています。

最後に、千葉さんに今後の目標を伺いました。「年齢が上がって出場種目が増えても、また表彰台に登りたい。そして、金メダルを取りたい」。大好きな水泳について笑顔で楽しそうに語る姿が印象的な千葉さん。今後の更なる活躍から目が離せません。



▲千葉さんと高谷コーチ

小園 心紘くん

全日本ランバイク選手権3歳クラスで準優勝!

家族で取り組むランバイクで笑顔の表彰台!

平尾在住の小園 心紘くん(4)は、7月31日に長野県野沢温泉村で開催された全日本ランバイク選手権シリーズ第8戦の3歳クラスで準優勝を勝ち取りました。

ランバイクとは、ペダルがついておらず、足で蹴って進む自転車のこと。2歳から参加できる大会が全国各地で開催されています。

心紘くんは2歳の誕生日にランバイクをプレゼントされ、乗り始めました。とても楽しそうな様子だったことから、小さめの大会に参加してみたところ、参加賞のメダルをもらって大喜び! 上位の参加者がトロフィーをもらっているのを見て「他の大会にも出たい!」と意欲的に取り組むようになったそうです。



今では、両親・姉の心莉さんと一緒に相模原市内のチーム「相模原Team Rust-eze」に所属し、本格的にスポーツとしてランバイクを楽しむようになりました。毎日家族で、稲城中央公園や若葉台公園等で1時間半～2時間ほど練習やトレーニングをする他、月に数回はチームの練習に参加するため、都外まで通い、実力を培ってきました。

今回準優勝した全日本ランバイク選手権は、日本で最も大規模なランバイクの大会の一つで、全国各地から多くの選手が参加します。シリーズ第8戦3歳クラスでは60人以上ものトップライダーが熱戦を繰り広げました。母

の直子さんは「会場は緊張感があり、本人も集中していました」と当日の様子を振り返り、「緊張感溢れる雰囲気の中で日頃の練習の成果を発揮できて、本当にすごいと思います」と心紘くんの健闘を称えます。心紘くんは「楽しかったです」とにっこり笑顔でした。

「次は優勝したい!」今後の目標と、ランバイクの安全普及への願い

心紘くんは「走るのが大好き。(これからも)元気いっぱい走ります」と目標を教えてくださいました。今後も練習や大会への出場を重ね、4歳後半の月齢となる来年夏頃の大会で、4歳クラスでの優勝を目指します。

直子さんは、一方で、ランバイクに乗る際の交通ルールの大切さも感じています。例えば、ヘルメットの着用、平地での走行の推奨などといった交通ルールがあるといい、「交通事故のニュースもある。交通ルールを知ってもらい、プロテクターをするなど子どもの安全を守りながらランバイクを楽しんで欲しい」とお話ししてくれました。



▲真剣な表情で精一杯進む!



▲準優勝トロフィー

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

凡例 ▶ 対象(記載のない場合はどなたでも) 期日 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

2022 令和4年 11.15 第1387号

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11月26日(土)

- ▷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)

稲城クロス2022冬

多摩川河川敷の特設コースで迫力あるレースをお楽しみください(観戦無料)。

📅12月4日(日)
🕒午前8時30分～午後4時15分
📍稲城北緑地公園多摩川河川敷特設コース

出場者を募集します

📌カテゴリー別競技、オープン競技
📌費 男性=3,800円、女性=2,500円、キッズ(小学生)=1,500円

📌申「稲城クロス」📌内エントリーフォーム

📌限11月24日(木)

▷後援 稲城市、稲城市教育委員会

📌主 稲城クロス実行委員会

📌先 稲城クロス実行委員会事務局

☎401-6326



▲「稲城クロス」📌



オネカン戦士稲城ペダリオンが 始動しました!

令和3年11月13日に誕生した稲城市オリジナルキャラクター「オネカン戦士稲城ペダリオン」が、10月22日の第21回のみちいなぎ市民まつりに初登場し、始動しました。

今後、稲城なしのすけと共に多くの方に愛されるキャラクターとなるよう、様々なイベントに登場します。応援よろしくお祈りします。

▷直近の出演予定

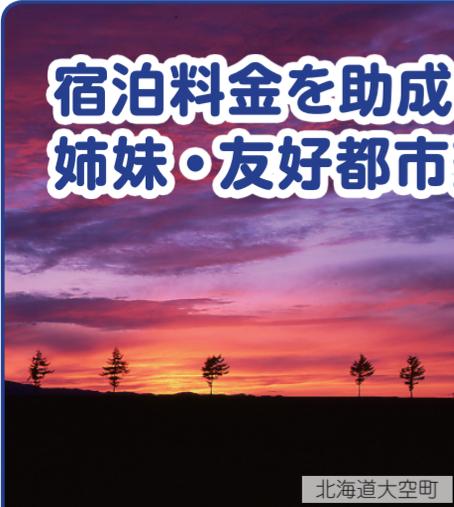
稲城クロス2022冬(12月4日(日))

※出演予定は予告なく変更となる場合もあります。最新の出演予定等は稲城市(観光)Twitter(@inagi_kanko)をご覧ください。

📌観光課観光係



宿泊料金を助成します 姉妹・友好都市交流



北海道大空町



アメリカ合衆国フォスターシティ市



福島県相馬市



長野県野沢温泉村

市では姉妹都市である北海道大空町・アメリカ合衆国フォスターシティ市、友好都市である福島県相馬市・長野県野沢温泉村との市民交流が活発になるよう、指定の宿泊施設を利用する方へ宿泊料金の一部を助成しています。詳細は市📌(右下記参照)をご覧ください。

📌市内在住・在勤・在学の方

▷助成額・泊数 表1参照

※パンフレット・申請書は市📌で入手可

📌先 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) ☎378-2112



▲市📌

表1 助成額・泊数

	区分	助成額	助成泊数
大空町 フォスターシティ市	大人(中学生以上)	1泊につき 4,000円	それぞれ毎年度 3泊まで
	小人(満3歳以上小学生以下)	1泊につき 3,000円	
相馬市 野沢温泉村	大人(中学生以上)	1泊につき 2,500円	それぞれ毎年度 2泊まで
	小人(満3歳以上小学生以下)	1泊につき 1,500円	

※助成額は宿泊料金が限度額です。

表2 予約先

	予約先	電話番号
大空町	湯元ホテル山水	0152-74-2343
	ホテルひがしもこと (道の駅ノンキーランド内)	0152-66-3600
	ノーザンロッジカント	0152-74-4816
フォスターシティ市	フォスターシティ市内の宿泊施設	
相馬市	なぎさの奏 夕鶴 (現在休業中、令和5年4月頃 営業再開予定)	0244-38-7111
	ホテルコーラス相馬	0244-35-3722
野沢温泉村	野沢温泉観光協会	0269-85-3155

※ノーザンロッジカントは電話予約のみとなります。また、中学生以上の方のみ宿泊できます。
※野沢温泉村の助成対象の宿泊施設は200力所以上あります。どの宿泊施設を利用する場合でも、野沢温泉観光協会へ電話予約をしてください。

国内の利用方法

- 1 予約窓口(表2参照)に予約
※予約の際は、助成券を利用する旨を必ず伝えてください。
※インターネット予約は現地決済のみ対象
- 2 申請書を地域振興プラザに持参または郵送(受付日=利用日の30~14日前)
※15歳未満の方のみでの利用は保護者などの同意書を添付
※助成券の郵送を希望する場合は、申請時に返信用封筒(要切手・宛先)を提出
- 3 地域振興プラザで助成券を受け取る。
- 4 宿泊施設で入室手続きの際に助成券を提出(助成金額が宿泊費から差し引かれる)

海外の利用方法

- 1 宿泊後、地域振興プラザへ申請書・宿泊施設の領収書(宛名入り)・宿泊予約が確認できる物(予約画面など)を提出(持参のみ) ※宿泊と申請は同年度内にしてください。
- 2 地域振興プラザで助成金額を受け取る。

広報いなぎに掲載の事業などについて 新型コロナのため、中止となる場合や参加条件を設けている場合があります。詳細は市📌をご確認ください。図書館広報課広報係