

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



人口と世帯数		
令和4年11月1日現在 (前月比)		
人口	93,337人	(17人減)
男	46,750人	(2人減)
女	46,587人	(15人減)
世帯数	42,379世帯	(8世帯減)
※人口及び世帯数は、住民基本台帳によるものです。		

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。

# 令和4年度 市政功労者を表彰

問 総務契約課総務係

市政に功労のあった方を市制施行記念日に合わせて表彰しています。今年は自治功労表彰として市政に功労のあった方30人、一般表彰として福祉や教育、体育の振興に尽力された方等36人と8団体が11月1日に表彰されました。

## 自治功労者表彰を受章された皆様



後列(左から) 松本 幸次郎さん、宮木 誠さん、横田 協さん、青木 禮子さん、狩野 和枝さん、武田 よし子さん、山本 和子さん、梶浦 昇さん  
前列(左から) 松本 一宏さん、木村 和夫さん、熊田 康子さん、佐藤 敬一さん、土肥 英生さん、成木 憲子さん、原田 龍次さん、前田 志名子さん



### 自治功労表彰受章者(敬称略)

軍司 信一	元監査委員
松本 一宏	元農業委員会委員
簡野 芳憲	稲城市立中学校学校医ほか
木村 和夫	元スポーツ推進委員
熊田 康子	特別職報酬等審議会委員ほか
齋藤 泰則	元図書館協議会委員
佐藤 敬一	元環境審議会委員
高橋 新平	元自然環境保全審議会委員
竹中 政明	元青少年問題協議会委員ほか
土肥 英生	元都市計画審議会委員
仲野 美代子	介護認定審査会委員ほか
成木 憲子	元青少年委員
西田 安司	元介護保険運営協議会委員ほか
服部 美佐子	廃棄物減量等推進審議会委員
原田 龍次	多摩都市計画事業稲城榎戸土地区画整理審議会委員
藤本 卓	元稲城市立小学校歯科医ほか
前田 志名子	介護認定審査会委員
松本 幸次郎	元消防委員会委員ほか
宮木 誠	元稲城市立小学校歯科医
横田 協	多摩都市計画事業稲城稲城長沼駅周辺土地区画整理審議会委員
青木 禮子	元民生委員・児童委員
加藤 眞知子	
狩野 和枝	
武田 よし子	民生委員・児童委員
山本 和子	
鹿島 正二	
唐木 洋子	
高木 伸二	保護司
西川 毅	
梶浦 昇	

一般表彰の皆様は8面でご紹介しています。



いなぎ高次脳機能障害 みんなの集い

突然の病気や事故等による脳の損傷のため高次脳機能障害になった方々や家族が集い、お話ししたり、軽い運動や歌等で楽しく過ごします。

高次脳機能障害当事者、家族、支援者

12月10日(土)、令和5年1月14日(土)

午前10時～正午

場福祉センター

先電話



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月からの「プラスチックごみ」ガラス類・陶磁器類のリサイクル事業開始に向けて、11月末～令和5年2月にオープンハウスを順次開催しています。

令和5年1月8日～3月5日の日曜日(全9回) 午前9時～10時30分

先電話



5050UP講座 自分らしいシニア ライフのデザイン

いつまでもイキイキと元気に過ごすために重要な「運動」と「社会参加(人とのつながり)」をテーマに、Zoomを使ったオンライン講座を開催します。

スポーツクラブNAS講師による体操教室、市内で活躍する方による趣味活動の紹介等をセットで受講し、これからの「人生」を一緒に考えてみましょう。

市内在住の40代以上の方

先電話

場平尾自治会館1階

先電話

オープンハウス日時・会場(12月開催分)

Table with 3 columns: 期日, 時間, 会場. Rows for 12月11日, 12月15日, 12月21日.

※各回とも同じ内容です。 ※この他の地区でも開催予定です。日程が決まり次第お知らせします。

ご確認ください 年末年始のごみ収集日程

年末は大掃除などでごみ等の不用品がたくさん出る時期

先電話

場地域包括支援センター

先電話

場長峰西地区自治会館

先電話

場栄養士、別府 里央氏(認知症支援コーディネーター)

先電話

場地域包括支援センター

先電話

先電話

年末年始の拠点回収、粗大ごみ、し尿受け付け

Table with 3 columns: 種別, 最終日, 開始日. Rows for 拠点回収, し尿受け付け・くみ取り, 粗大ごみ.



粗大ごみインターネット受け付け

資源物を分別し、計画的に出してください。 年末年始の拠点回収、粗大ごみ、し尿受け付け日程は右表をご覧ください。

先電話

場生活環境課ごみ・リサイクル係

先電話

場生活環境課ごみ・リサイクル係

先電話

場生活環境課ごみ・リサイクル係

先電話



日野法人会 新春講演会 2023年どうなる日本! 今後の経済を読む

先電話

先電話

ごみの量(10月) 家庭ごみ 前年同月比で約0.2%の増量. Table with 3 columns: 区分, 市内収集量(t), 1人1日当たり(g).

東京都主税局からの お知らせ 納期内納税にご協力をお願いします

先電話

場生活環境課ごみ・リサイクル係

先電話

場生活環境課ごみ・リサイクル係

先電話

先電話

コロナ困りごと相談会 @いなぎ. Text about COVID-19 support services, including phone and email consultation.

国民年金 住所・名前に変更があった際の届け出. Text about National Pension procedures.

国民年金 医療費通知の発行. Text about National Pension medical expense notification.

家庭剪定枝リサイクル情報 12月の作業日・地区 12/6(火)・坂浜、12/13(火)・大丸、全ての作業日・東長沼 12月12日の日に出せば2袋(束)まで無料収集します。 先電話



遊びに来ませんか  
親子の交流の場

出張あそびの広場はぐはぐ

子育て情報の提供や保護者  
間での交流、スタッフに子育  
て相談ができます。

0歳～未就学のお子さんと  
保護者

子育てサポーターの日

子育てサポーターと折り紙

出張あそびの広場はぐはぐ・子育てサポーターの日

Table with columns: 会場, 出張あそびの広場はぐはぐ (期日, 時間), 子育てサポーターの日 (期日, 時間)

※表内下線はベビー&マタニティの日(0歳のお子さんと保護者・出産予定の方が対象)

や手遊びを楽しみましょう。  
親同士の交流もできます。

0歳～未就学のお子さんと  
保護者、出産予定の方

共通事項

日時表参照

※詳細は「子ども家庭支援セン  
ター」をご覧ください。

子ども家庭支援センター課

向陽台分室 ☎370・0106

参加者募集  
お母さんの陽だまり

子育て・家事の分担・時間  
の使い方・ストレス解消法・  
仕事と育児の両立など、母親  
同士で普段思っていることを

話し合ってみませんか。  
市内在住で、小学6年生ま  
でのお子さんを育てる方

12月22日(木)

午前10時～11時30分

定4人(申込先着順)

申電話12月2日(金)午前9時

場先子ども家庭支援センタ  
☎378・6366

ファミリー・サポート・  
センター利用会員向け  
事業説明会

子育ての援助を受けたい方  
と、子育ての支援を行いたい  
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。

登録している活動会員が子  
どもの預かり、保育施設や学  
童クラブまでの送迎などを行  
います。

※託児有り

12月15日(木)

午前10時～11時30分

場福祉センター2階

申電話

12月12日(月)

先ファミリー・サポート・  
センター(社会福祉協議会)

☎378・5551

忘れていませんか  
令和5年度学童クラブ  
入所申し込み

入所を希望する方は忘れず  
に期限までに申し込んでくだ  
さい。詳細は学童クラブのし  
おりをご覧ください。

▽学童クラブのしおり配布場  
所 児童青少年課、平尾・若  
葉台出張所、各文化センター、  
各学童クラブ、いなぎ発信基  
地ペアテラス、市

窓口、郵送

12月23日(金)

先児童青少年課、平尾・若葉  
台出張所(窓口のみ)

※郵送または平尾・若葉台出  
張所へ提出する場合は「提出書  
類チェックシート」を必ず提出  
してください。

休日開庁日も受け付けます

12月11日(日)

午前8時30分～11時45分、  
午後1時～5時

場市役所1階ロビー特設窓口  
児童青少年課児童館・学童  
クラブ係

意見を募集します  
第四次稲城市  
生涯学習推進  
計画(案)

市では、令和5～9年度の  
生涯学習推進計画を策定して  
います。この度、策定案がま  
とまったことから意見を募集  
します。策定案は、市、市  
役所1階行政情報コーナー、  
平尾・若葉台出張所、各文化  
センター、iプラザ、中央図  
書館で閲覧できます。

市内在住・在勤・在学の方  
市内に事務所等がある個人・  
法人

12月1日(木)～14日(水)

▽応募方法 窓口、  
申し込みフォーム

申し込みフォーム

下記参照(必要事項)

住所(氏名(法人名))○意  
見内容

※窓口の場合は策定案が閲覧  
できる施設にある専用紙に  
記入し、提出してください。

※意見はそのまま公表するこ  
とがあります。個人(本人含む)  
や第三者が特定される内容は  
記載しないでください。

※口頭での意見は受け付けま  
せん。

※後日、意見の内容・意見に  
対する市の考えを公表します。

※全ての意見が計画に反映さ  
れるものではありません。

先生涯学習課生涯学習支援係  
策定案が閲覧できる施設

生涯学習課生涯学習支援係

一定所得以下の世帯で、中  
学3年生・高校3年生などの  
お子さんを養育している方を  
対象に、塾費用や受験料の貸  
し付けを行っています。対象  
となる学校へ入学した場合、  
申請により返済が免除されま  
す。

貸付資金の内容

○学習塾等受講料貸付金

○入学試験に備えるために必  
要な学習塾などの受講費用を  
無利子で貸し付けます(限度額  
20万円)。

○受験料貸付金

高校・大学などの受験料を  
無利子で貸し付けます(限度  
額20万円)。

○世帯の生計中心者18歳以上  
である

○世帯収入(父母等養育者)が  
一定基準額以下である(今年度  
から収入要件が緩和されまし  
た)

○預貯金等資産の保有額が600  
万円以下である

○土地・建物を所有していな  
い現在居住している場所の土  
地・建物は除く)

○都内に引き続き1年以上在  
住(住民登録)している

○生活保護受給世帯の世帯主  
または構成員でない

○法律に規定する暴力団員が  
属する世帯の構成員でない

先社会福祉協議会

令和5年1月31日(火)

場生活福祉課地域福祉係

ひとり親家庭などが  
対象の手当

ひとり親家庭などの方が対  
象の手当には、児童扶養手当  
(国制度)と児童育成手当(都  
制度)があります。いずれも  
手当を受給するためには、本  
人からの申請が必要で、所得  
制限などの支給要件がありま  
す。

次のいずれかに該当し、18  
歳到達の年度未までの児童を  
養育している方

○離婚・未婚・父または母の  
死亡などによる、ひとり親家  
庭

○父または母に重度の障害が  
ある家庭

○父母に扶養されていない児  
童を養育している家庭

▽定例支給

○児童扶養手当1・3・5  
・7・9・11月

○児童育成手当2・6・10  
月

贈らない！求めない！  
受け取らない！  
12月1月は政治家の  
寄附禁止PR強化期間

政治家が選挙区内の人にお  
金や品物を贈ることは、法律  
で禁止されており、違反する  
と処罰されます。

有権者が政治家に、寄附を  
出すよう勧めたり要求したり  
することも禁止されています。

また、脅したり、政治家を陥  
れる目的で寄附を要求したり  
すると処罰されます。詳細は  
「総務省」をご覧ください。

違反となる例

○お祭りへの寄附や差し入れ

○町内会の集いや催し物への  
寸志・差し入れ

○落成式・開店祝いの花輪

○お歳暮などの贈り物

○秘書や家族などが代理で出  
席する場合の結婚祝い・香典

○葬儀の花輪・供花

場選挙管理委員会事務局

展示スケジュール

会場 展示期間

第二文化センター 12月8日(木)～13日(火)

第三文化センター 12月15日(木)～20日(火)

中央文化センター 12月22日(木)～27日(火)、  
令和5年1月5日(木)～10日(火)

スーパー三和稲城店 令和5年1月12日(木)～17日(火)

iプラザ 令和5年1月19日(木)～24日(火)

令和4年度明るい選挙啓発  
ポスターコンクール稲城市審  
査会で選ばれた作品の展示を  
行います(左表参照)。

※展示スペースの都合上、近  
隣の作品等に限って展示す  
る場合があります。

※休館日は各施設にお問い合わせ  
ください。

場選挙管理委員会事務局

明るく選挙啓発  
ポスター作品展

令和4年度明るい選挙啓発  
ポスターコンクール稲城市審  
査会で選ばれた作品の展示を  
行います(左表参照)。

※展示スペースの都合上、近  
隣の作品等に限って展示す  
る場合があります。

※休館日は各施設にお問い合わせ  
ください。

場選挙管理委員会事務局

も納入されない場合は、法的  
措置を実施します。

なお、法的措置に及んだ場  
合、申立手続費用や遅延損害  
金等も合わせて納入してい  
たいただきます。

▽今後の納期

○1月分12月26日(月)

○2月分1令和5年1月31日  
(火)

○3月分1令和5年2月28日  
(火)

未納がある方へ

▽口座振替払いの方

直近の納期に、これまでの  
未納額も合わせて引き落とし  
ます。

場学務課学務係

児童手当から支払えます

児童手当から差し引いて給  
食費の支払いに充てること  
ができます。希望する方は令  
和5年1月6日(金)までに  
ご連絡ください。

ひとり親家庭などが  
対象の手当

ひとり親家庭などが  
対象の手当

ひとり親家庭などが  
対象の手当

オープンハウス日時・会場

期日	時間	場所
12月10日(土)	午前9時~正午	総合体育館 ミーティングルーム1
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
12月16日(金)	午後4時~7時	平尾自治会館
12月17日(土)		iプラザ大会議室

※各回とも同じ内容です。

**二輪車の交通事故防止**  
二輪車の交通事故は、高い確率で怪我をし、重症事故にもなります。ヘルメットのあごひもをしっかり締め、胸部・腹部を守るプロテクター

**自転車の交通事故防止**  
自転車の交通事故のうち、一時停止違反や安全確認不足による交通事故が増加しています。車道の左側を走る、信号を守る、一時停止をするなど、交通ルールを必ず守りましょう。歩道を走行する時は、歩行者が優先ですので、すぐに止まれる速度で運転しましょう。

**危険運転の根絶**  
横断歩道横断中の歩行者と自動車の死亡事故が多発しています。運転者は歩行者等に対する保護の意識を高め、安全運転を心掛けましょう。

**歩行者等の保護など安全運転意識の向上及び飲酒運転等の危険運転の根絶**  
歩行者も交通ルールを守りましょう。

**電動キックボード等の交通ルール遵守の徹底**  
電動キックボードを運転するには原動機付自転車を運転できる運転免許や自賠責保険の加入が必要です。また飲酒運転や他の交通違反も取り締まりの対象となります。

**違法駐車対策の推進**  
駐車禁止場所では、車に乗ったまま駐車していても違反になります。家族の送迎などで駐車すると、近隣住民の方の迷惑や、緊急車両・路線バスの走行の妨げになりますので、路上駐車はやめましょう。

**石油暖房器具の取り扱い**  
石油暖房器具の使用、灯油の保管は次のことに注意しましょう。

**石油暖房器具の取り扱い**  
給油は暖房器具の火を完全に消してから行う。  
給油口の閉め忘れに注意する。

**石油暖房器具の取り扱い**  
直射日光や雨が当たらない風通しの良い場所に保管する。  
容器は灯油専用のポリタンクを使用する。  
ポリタンクは5年を目安に取り替える。

**予防課予防係** ☎377・7119

**年末年始道路混雑と事故抑制します**  
年末年始の道路混雑と事故抑制します

**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

商工会

あいしヨップ  
クリスマス感謝祭

クリスマスプレゼントに最適な楽しい手作り品を販売します。

▽12月の定休日 木・土・日曜日

時 午前10時30分～午後5時  
場 間 あいしヨップ(大丸の4)

市民活動サポートセンターいなぎ

ポイント還元します  
市民活動ポイント制度

令和2年度に終了した市民活動ポイント制度のポイント還元を行います。今回は最後の還元となります。

時 午前9時～午後5時  
※午後5時以降は利用不可  
場 間 市民活動サポートセンター

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

日 12月8日(木)・13日(火)  
時 午後1時30分

先 電話  
先 間 シルバー人材センター

パソコン・スマホひろば  
(なんでも相談会)

日 毎週月曜日、第4土曜日  
時 午前10時

方(試行時のポイントも含む) ※他の方のポイントと合算不可

※還元は原則、本人がお越しください(委任された場合は、要委任状)。

※還元は年度につき1人1回  
日 12月5日(月)～23日(金)、令和5年1月4日(水)～6日(金)

時 午前10時～午後5時  
持 ポイントカードまたはポイント手帳、印鑑

場 間 市民活動サポートセンターいなぎ

臨時休館します  
地域振興プラザ

メンテナンス作業・法定点検等に伴い、臨時休館します。

日 令和5年2月12日(日)・26日(日)、3月5日(日)・26日(日)

先 間 稲城国際交流の会事務局  
☎377・2147、✉ifc\_info@yahoo.co.jp

稲城市国際交流 委託事業  
Zoomで国際交流しよう！スピーチの会

スピーチ発表を通じて、海外や日本の魅力をグローバルな視点で考えます。

日 令和5年2月11日(土)・祝

時 午後1時～3時30分

場 間 Zoomによるスピーチ発表会・交流会

先 間 稲城市国際交流の会事務局

日 令和5年2月12日(日)・26日(日)

時 午前9時～午後5時

場 間 市民活動サポートセンター

パソコン教室(講座)

1月は「プライベート講座」「パソコン入門」「スマホLINE入門」

「親子でスクラッチプログラミング」などを開講します。

日 12月15日(木)

先 間 シルバー人材センターパソコン教室係

市デジタルデバイス  
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、初心者

オホーツク海産物フェア



姉妹都市の北海道大空町の隣町である網走市の協力により、蟹・鮭・いくら等の新鮮な海産物を販売します。

日 12月18日(日)  
時 午前11時～午後3時ごろ  
場 間 いなぎ発信基地ペアテラス前  
☎401-5580(平日午前9時～午後6時)

社会福祉協議会

12月1日～31日  
ご協力ください  
歳末たすけあい運動

12月1日～31日に民生・児童委員、自治会関係者、ボランティア活動者、社会福祉協議会役員が地域を回り個別に募金をお願いします。

先 間 社会福祉協議会地域福祉係  
☎378・3800

市民向け講演会  
障害者虐待防止法の理解と地域でできること

障害者虐待の具体例や通報手段等を学びます。

日 12月16日(金)

時 午後2時～4時

場 間 福祉センター

先 間 社会福祉協議会在宅支援係

☎378・3318、✉soudan@nagishakyo.org

スマートフォン教室日程

Table with 4 columns: 講座名, 開講場所, 日程, 時間. Rows include courses for iPhone/Android smartphones and app usage.

まちの話題を集める

わがまち稲城2022

秘書広報課広報広聴係

スパルタンレース日本選手権で9位入賞!日本代表に選抜

高橋 海輝さん



SPARTAN DREAMERS(スパルタンレースのプロチーム)に所属する高橋海輝さん(23)が、9月17日にGALA湯沢スキー場で開催されたスパルタンレース日本選手権男子エリートの部で9位に入賞し、日本代表に選抜されました。

「世界一過酷な障害物レース」と称されるスパルタンレースは5～21kmのランに加え、20～30個の障害物(40kgの重りを運ぶ・ロープクライム・有刺鉄線くぐり他多数)を乗り越え、順位を競う競技です。

スパルタンレースとの出会い

箱根駅伝出場を目指して陸上競技を続けていましたが、大学2年生の時に5年半苦しんだケガにより競技からの引退を決意しました。



▲得意のバンプワイヤー(有刺鉄線くぐり)

その後、本格的に競技を始めました。その後、大学を2年間休学し、トレーニングを続け、日本代表に選抜されるほどの力をつけました。

スパルタンレースの魅力と目標

高橋さんに競技の魅力は何うと「スパルタンレースは練習も試合もアスレチックのようで楽しい。ハードな競技で障害物など見どころはたくさんあるが、選手同士が励まし合いながら完走を目指す姿を見て欲しい」と笑顔で語ってくれました。

最後に、高橋さんに今後の目標を伺いました。「日本のレースに限らず、まずは優勝したい。そしてスパルタンレースという競技を多くの人に知ってもらいたい」と力強く語ってくれました。

高橋さんは日本代表として12月3日にアラブ首長国連邦で行われる世界大会に出場します。「日本人最高順位を目指し全力を尽くします」と意気込みを語ってくれました。

▲重りを運ぶ高橋さん

地域や学校の話をお寄せください。秘書広報課広報広聴係

凡例▶ 対対象(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

臨時休館します。福祉センター 施設の特別清掃のため、12月18日(日)は臨時休館します。

布ぞつり講習会 12月15日(木) 時 午前10時～午後3時 定 5人(申込先着順) 持 裁縫道具、定規 費 2千円 申 電話(12月5日(月)～) 場 先 間 シルバー人材センター ☎377・2212



**参加者募集**  
オーエンス健康プラザ  
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などの運動を行います。  
対 65歳以上の方  
日 令和5年1月13日～3月31日の金曜日(全12回)  
時 午後1時～2時  
定 20人  
※申込者多数の場合は抽選し、12月22日(木)以降に通知

**12月1日～12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)  
※休日急病診療でのPCR検査は行いません。  
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
12月4日(日)	簡野クリニック ☎331-8570	さくら薬局稲城平尾店 ☎331-2796	平尾
12月11日(日)	あべ内科クリニック ☎379-4870	稲城駅前薬局 ☎370-8370	東長沼

**12月の乳幼児健診事業**

場先問 およ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
赤ちゃん訪問	生後4か月まで	個別に実施	出産後、出生通知票はがきを投函してください。
3～4か月児健康診査	令和4年8月生まれ	対象者へ個別に通知(1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か月児健康診査	令和3年5月生まれ		
3歳児健康診査	令和元年11月生まれ		
1歳児歯科健康診査	令和3年11月生まれ		

※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。  
※1歳児歯科健康診査は第1子・多胎児が対象となります。

**12月の健康相談**

場先問 保健センター ☎378-3421

事業名	実施日	時間	申込期限
保健相談(保健師)	第1火曜日	午前9時30分～11時	前日までに予約
栄養相談(管理栄養士)	第2・3火曜日		

費 6,600円  
申 往復はがき(必要事項)教室名○氏名○年齢○性別○住所○電話番号)  
限 12月19日(月)必着  
場先問 オーエンス健康プラザ(〒206・0801稲城市大丸1171) ☎370・2280

代 謝 ア ッ プ ヨ ガ  
日 火曜日  
時 午後7時30分～8時30分  
ピ ラ テ ィ ス  
日 土曜日  
時 午前9時45分～10時45分  
ボ ク シ ン グ EX  
日 土曜日  
時 午後2時～3時

参加者募集  
オーエンス健康プラザ  
1月オンライン教室

◆ 共通事項  
対 16歳以上の方  
定 各25人  
費 1教室12千円、3教室45,000円  
申 メール  
※オーエンス健康プラザの利  
用登録がない方は電話で申し  
込み  
限 12月20日(火)  
場先問 オーエンス健康プラザ  
☎370・2280、movie@

スタジオのレッスンはZoomを使用し、自宅で受けられます。3教室全てが受けられるお得なプランもあります。アーカイブを活用すれば3種類の教室が好きな時間に何度でも受けられます。詳細はオーエンス健康プラザHPをご覧ください。

参加者募集  
オーエンス健康プラザ  
1～3月コース型教室

kenkouplaza-inagi.jp  
参加者募集  
オーエンス健康プラザ  
1～3月コース型教室  
対 16歳以上の方  
※初級水泳は25m泳げる方、元気アップ(水中運動)は60歳以上の方、メノポーズケアは45歳以上の女性の方  
日 時 費 下表参照  
定 各20人  
※申込者多数の場合は抽選し、12月22日(木)以降に通知  
申 往復はがき(必要事項)教室名○氏名○年齢○性別○住所○電話番号)  
※1人1教室につき1枚の応募  
限 12月19日(月)必着  
場先問 オーエンス健康プラザ(〒206・0801稲城市大丸1171) ☎370・2280

**高齢者のインフル  
エンザ予防接種**

対 次のいずれかに該当する方  
① 接種日現在65歳以上の方  
② 接種日現在60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方(身体障害者手帳1級程度)  
※②の方は身体障害者手帳または医師の診断書のコピーを持参  
▽ 接種期限 令和5年1月31日(火)  
▽ 生活保護受給者などは各証明書  
▽ 接種方法 指定医療機関(右下表参照)に事前に問い合わせのうえ、接種を受けてください。  
※予約が必要な場合有り

**高齢者インフルエンザ予防接種指定医療機関一覧**

医療機関名	電話番号	地区
谷平医院	377-6433	矢野口
矢野口クリニック	379-0939	
やのくち小児科アレルギー科	370-7707	
稲城やまざき整形外科	377-4116	
こせき内科クリニック	377-0035	
かじわら内科・泌尿器科クリニック	370-8770	東長沼
菜の花クリニック	313-9272	
東長沼クリニック	379-4851	
なかざわ整形外科	370-2311	
稲城腎・内科クリニック	370-7611	
あべ内科クリニック	379-4870	大丸
なかお内科クリニック	401-5836	
稲城診療所	377-6128	
稲城癒しの森内科クリニック	379-8880	
市立病院健診センター	377-1421	
いしがき医院	070-3232-7333(予約専用番号)	百村
菊池医院	378-3333	
稲城わかばクリニック	370-0530	
いなぎ駅前クリニック	378-1570	平尾
栄耳鼻咽喉科クリニック	370-7363	
簡野クリニック	331-8570	
高クリニック	331-8201	若葉台
平尾内科クリニック	331-8221	
もりや脳神経クリニック	350-3885	
桜井医院	378-3224	押立
竹田耳鼻咽喉科気管食道科医院	377-3087	
向陽台クリニック	378-6677	向陽台
長峰クリニック	350-7171	
若葉台クリニック	350-6075	若葉台
若葉台眼科	350-8077	
ひらかた消化器内視鏡クリニック	331-1131	

**オーエンス健康プラザ 1～3月コース型教室**

教室名	開催日	時間	参加費
月曜朝ヨガ	令和5年1月16日～3月27日の月曜日(全11回)	午前9時25分～10時25分	6,050円
ヒーリングヨガ		午後7時30分～8時30分	
月曜アクアピクス	令和5年1月9日～3月27日の月曜日(全9回) ※2月6日～20日除く	午後7時～7時50分	5,850円
火曜はじめてピラティス	令和5年1月10日～3月28日の火曜日(全11回) ※3月21日除く	午前9時45分～10時45分	6,050円
火曜ピラティス		午前11時～正午	
初級水泳	令和5年1月10日～3月28日の火曜日(全9回) ※2月7日～21日除く	午前11時～11時50分	5,850円
元気アップ(水中運動)	令和5年1月12日～3月30日の木曜日(全9回) ※2月2日～16日除く	午前9時40分～10時30分	5,850円
木曜アクアピクス		午後7時～7時50分	
骨盤体操	令和5年1月12日～3月30日の木曜日(全11回) ※2月23日除く	午前11時～正午	6,050円
金曜ピラティス		午前10時～11時	
メノポーズケア	令和5年1月13日～3月31日の金曜日(全12回)	午前11時～正午	6,600円
ダンス体操deアンチエイジング		午後2時30分～3時30分	
中級水泳	令和5年1月13日～3月31日の金曜日(全9回) ※2月3日～17日除く	午前11時～11時50分	5,850円
土曜はじめてピラティス	令和5年1月14日～3月25日の土曜日(全10回) ※2月11日除く	午前11時～正午	6,500円
腰痛改善ピラティス	令和5年1月8日～3月26日の日曜日(全12回)	午前10時～11時	5,500円

※参加費の納入後の返金はできません。

対 感染の機会から60日以上経過  
問 南多摩保健所感染症対策担当 ☎042・371・7661  
日 12月14日(水)

問 南多摩保健所感染症対策担当 ☎042・371・7661  
日 12月14日(水)

対 7～10カ月の初めてのお子さん  
問 電話(12月2日(金)) ☎378・3421  
場先問 保健センター ☎378・3421

時 午前9時20分～、午前10時  
定 各回5人(申込先着順)  
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)と母子健康手帳、歯ブラシ(使っている場合のみ)  
申 電話(12月2日(金)) ☎378・3421  
場先問 保健センター ☎378・3421

**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?」「歯のケア?」など、親で歯みがきなどの準備をしませなか。  
対 7～10カ月の初めてのお子さん  
問 電話(12月2日(金)) ☎378・3421  
場先問 保健センター ☎378・3421

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。☎秘書広報課広報係

# なしのすけが行く

## 「もしもイナギドルがあったら」

No.113 マンガ #とジエツ



©K.Okawara・Jet Inoue

# 相談あない 12月1日~12月31日

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、変更となる場合があります。

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	1日(木)・6日(火)・8日(木)・11日(日)・15日(木)・20日(火)・22日(木)・27日(火)	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	8日(木)		
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・立退き料・家賃値上げ・土地の価格・不動産の売買等	14日(水)・28日(水)		
④ 遺言書作成など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	20日(火)	午後1時30分~4時30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	1日(木)・15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	13日(火)		
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	2日(金)・16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	7日(水)予約終了 令和5年1月11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	7日(水)・21日(水)・24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	13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	5日(月)・19日(月)	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	消費生活センター相談室(百村2111) ☎378-3738
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	
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 福祉とくらしの相談(自立相談支援員)	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とくらしの相談窓口
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)

### トラブルもくらしの知識も! 消費生活相談をご利用ください

消費生活センターでは、消費生活の専門資格を持つ相談員が、消費者の皆さんから次のような相談を受けています。ぜひお気軽にお電話ください。

なお、事業に関するお問い合わせ、労働問題や個人間取引の相談はできません。

#### 1.消費者と事業者との間の契約トラブル

例:「注文した覚えのない商品が届いた」「副業サイトで高額な契約をさせられた」「突然訪ねてきて屋根を点検した業者に、このままだと大変なことになると言われて契約した。解約したい」など

#### 2.商品やサービスを利用して発生した事故

例:「スマホが発火した」「サプリメントで健康を害した」「医療脱毛で皮膚障害が起きた」など

※上記1・2の場合、解決に向けてのアドバイスや専門機関の紹介、また内容により、消費者と事業者との交渉の橋渡し(あっせん仲介)を行います。

#### 3.トラブルを防ぐための相談

例:「契約前だけと契約書の内容が分からない。一緒に見て欲しい」「業者の選び方を知りたい」「子どものゲーム課金トラブルを防ぐには?」など

※特定の事業者の良し悪しに関する情報提供や紹介は行いません。

#### 4.くらしの知識を知りたい

例:「食品表示のルールを教えてください」「洗濯ラベルの意味を知りたい」「家電製品の表示の意味は?」「クーリング・オフについて知りたい」「エンカル消費って何をすればいいの?」など

#### 5.学校や地域が行う消費者教育に役立つ情報・資料の紹介や提供

例: 契約や情報リテラシー、SDGsに関する啓発資料や教材の紹介、相談員が直接伺う出前講座など

(消費生活相談員)

## 健康医療

### 歯周疾患検診

対象者に受診券を送付しています。歯と口の健康状態を確認しましょう。

4月2日~令和5年4月1日の期間で40・50・60・70歳になる方

場市内指定歯科医療機関  
内問診、歯周組織検査  
費無料(公費負担)

※治療が必要な場合は実費  
申受診券の裏面にある各医療機関へ直接予約をして受診してください。

▽受診期限 令和5年1月31日(火)  
問保健センター ☎378-34

21

### 募集します 地域保健医療 協議会委員

地域の保健医療サービスのあり方などを検討する委員を募集します。詳細は「南多摩保健所」HP(下記参照)をご覧ください。



東京都赤十字血液センター

### 献血にご協力 ください

令和5年1月20日(金)消印有効  
先問南多摩保健所企画調整課  
(〒206-0025 多摩市永山2-1の5) ☎042-371-7666

が、移動採血車による献血を行います。  
献血に対する皆様のご理解とご協力をお願いします。  
日 12月5日(月)  
時 午前10時~11時45分、午後1時~3時45分  
場 中央文化センター前  
問 生活福祉課地域福祉係

### 叙勲等を受章された 皆様

市内にお住まいの次の方々が、秋の叙勲等を受章されました。おめでとうございます。  
問総務契約課総務係

#### 秋の叙勲

瑞宝中綬章 松原 美之氏  
(元消防庁消防大学校消防研究センター所長)

瑞宝小綬章 宮内 喜久夫氏  
(元内閣府大臣官房厚生管理官)

危険業務従事者叙勲  
瑞宝双光章 栢木 國廣氏  
(元警視長)

瑞宝单光章 五十嵐 敬明氏  
(元警視庁警部)

# 一般表彰を受章された皆様

問 総務契約課総務係

## 一般表彰受章者(敬称略)

### 社会福祉功労

五十嵐 絢子	
井西 瓊子	
緒方 節子	
小沢 あけみ	
恩田 紀子	
児山 静子	
武田 よし子	稲城市赤十字奉仕団員
多田 順子	
田中 好江	
中西 優子	
野口 昌代	
原田 富士子	
牧野 笑子	
山本 あおひ	稲城市地域自立支援協議会副会長

### 安全対策功労

安達 剛	稲城市押立地区少年消防クラブ委員長ほか
石森 富子	稲城市女性防火クラブ理事
庚塚 克子	稲城市女性防火クラブ副会長ほか
横田 一美	稲城市押立地区少年消防クラブ副委員長ほか
荒木 博江	稲城市女性防火クラブ員
稲城市女性防火クラブ	火災予防及び防災思想の普及に貢献

### 地域活動功労

川城 明	長峰社の一番街自治会長
早川 哲秀	長峰社の三番街自治会長
木崎 るみ子	
渋谷 眞澄	明るい選挙推進委員
松本 美子	
村上 眞理子	

### まちづくり功労

石坂 重雄	元稲城市総合建設業協会会長
馬場 丈助	元稲城上平尾土地区画整理組合理事長

### 社会教育功労

石田 由紀子	元稲城市芸術文化団体連合会会長ほか
--------	-------------------

### 社会体育功労

岸川 直江	稲城市ソフトテニス連盟副理事長ほか
京谷 健司	稲城市軟式野球連盟常任理事
堀口 誠	向陽台少年野球チームの指導

### 徳行

大石建設(株)	
大石 行伸	市立病院への金員の寄附
横田 聡	
(故)片野 十紀子	
(株)パディ企画研究所	市への金員の寄附
国際ソロプチミスト稲城	
福原 大輔	
(株)ノジマ	電化製品等の寄附
コーチャンフォーグループ(株)リアブル コーチャンフォー若葉台店	キャラクターグッズ等の寄附
サントリープロダクツ(株)	飲料の寄附
東京ヴェルディ(株)	ランドセルカバー等の寄附
芦ヶ里 崇史	清掃活動



後列(左から) 原田 富士子さん、牧野 笑子さん、山本 あおひさん、安達 剛さん、石森 富子さん、庚塚 克子さん、荒木 博江さん、稲城市女性防火クラブ、川城 明さん

前列(左から) 五十嵐 絢子さん、井西 瓊子さん、緒方 節子さん、小沢 あけみさん、恩田 紀子さん、児山 静子さん、武田 よし子さん、多田 順子さん、中西 優子さん、野口 昌代さん



後列(左から) 大石建設(株)大石 行伸さん、(故)片野 十紀子さん代理人、国際ソロプチミスト稲城、コーチャンフォーグループ(株)リアブル コーチャンフォー若葉台店、サントリープロダクツ(株)、東京ヴェルディ(株)、(株)ノジマ、(株)パディ企画研究所、横田 聡さん、芦ヶ里 崇史さん

前列(左から) 早川 哲秀さん、木崎 るみ子さん、渋谷 眞澄さん、松本 美子さん、村上 眞理子さん、石坂 重雄さん、馬場 丈助さん、石田 由紀子さん、岸川 直江さん、堀口 誠さん



次の休日開庁日 日 12月11日(日) 時 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が、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行いません。

日テレ・東京ヴェルディベレーザ 今月前半のホームゲーム 12月4日(日) 午後2時〜vsサンフレッチェ広島レジーナ 味の素フィールド西が丘 問東京ヴェルディ(株) ☎03・3512・1969