

市役所の代表電話は  
042-378-2111  
ファクス042-377-4781



ホームページ <http://www.city.inagi.tokyo.jp/>  
携帯電話版 <http://www.city.inagi.tokyo.jp/i/>  
(左のバーコードを読み取り機能付き携帯電話で読み取ってください)

# いなぎ

広報

「緑につつまれ友愛に満ちた」  
市民のまち稲城

市の木  
「イチョウ」



発行 東京都稲城市 〒206-8601 東京都稲城市東長沼2111 編集 秘書広報課広報広聴係

## 第5回 Iのまち いなぎ市民祭

和楽器公演

民謡コンサート

伊藤多喜雄

ITO TAKIO

& TAKIO BAND

秋色めく夜のひととき、伊藤多喜雄さんの民謡の世界に浸ってみませんか。

テレビドラマ「3年B組 金八先生」の南中ソーランのもととなった「TAKIO'S SOHRAN 2」や日本民謡をお楽しみください。

期日 10月21日(土)

時間 午後7時~

会場 駒澤学園記念講堂

内容 民謡=伊藤多喜雄 ITO TAKIO & TAKIO BAND、和太鼓演奏=スパーキングドラムズ(和太鼓「鼓遊」メンバー。昨年度の市民祭「和太鼓コンテスト」優秀賞受賞団体)

入場料 1席1,000円(全席自由)

チケット販売 市役所総合案内、平尾・若葉台出張所、各文化センター、チケットぴあ(Pコード237-586)、ファミリーマート、サンクス、サークルK

問い合わせ 協働推進課協働推進係



チケット好評発売中!

## 第5回 Iのまち いなぎ市民祭

# 会場へは無料シャトルバスで!

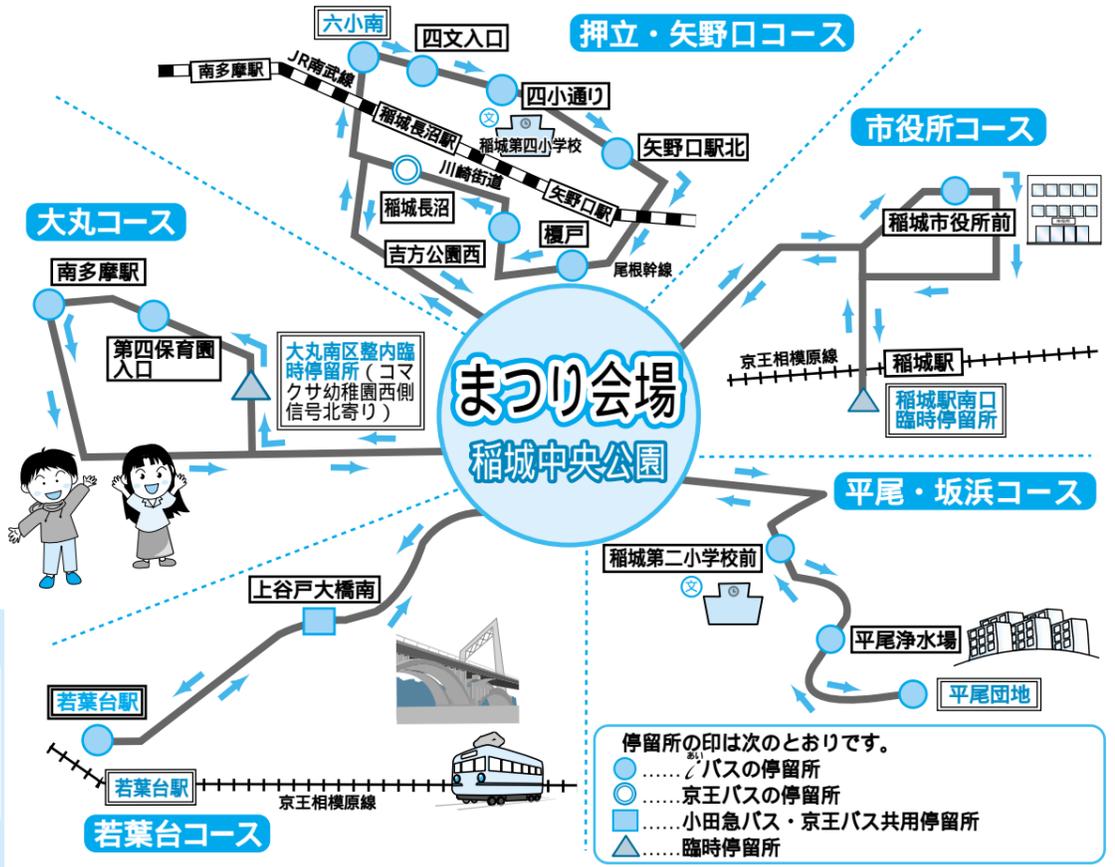
10月21日(土)・22日(日)

運行間隔 約20~30分  
交通事情により変わります。



Iのまち いなぎ市民祭では、10月21日(土)・22日(日)に無料シャトルバスを運行します。会場付近の駐車スペースには限りがあります。交通渋滞緩和のため、来場の際は無料シャトルバスまたは公共交通機関を利用してください。運行ルート 下図のとおり

行を開始します。「押立・矢野口コース」「市役所コース」は昨年と経路や停留所を変更しています。運行時間 9時30分~5時(運行間隔は約20分~30分。交通事情により変わります) 22日(日)は、5時30分ごろまで運行します。問い合わせ 協働推進係



停留所の印は次のとおりです。  
●.....バスの停留所  
○.....京王バスの停留所  
■.....小田急バス・京王バス共用停留所  
▲.....臨時停留所

### 災害時要援護者登録者募集

#### 市民相互支援ネットワーク

市では、災害時に自力で避難することが難しい高齢者や障害者などの所在やその他の状況を各行政機関や自治会、自主防災組織、民生・児童委員などが日頃から把握し、災害時にいち早く安否確認をして、迅速な初期支援活動につながるための市民相互支援ネットワークづくりを行っています。

災害時に不安を感じている高齢者や障害者で、周囲の方々に自分の情報を知ってほしい方は、ぜひ登録してください。対象 自力で避難することが難しい高齢者(65歳以上の方)及び障害者 登録方法 災害時要援護者登録カードに必要事項を記入し、直接または郵送で登録してください。 災害時要援護者登録カード配布・登録場所 生活福祉課、平尾・若葉台出張所、地域の民生・児童委員 登録カードの郵送を希望する方は、生活福祉課に連絡してください。

### 9月17日の地域防災訓練(平尾)

いまだ地震が起きたら、あなたは落ちていて行動できませんか。被害を最小限に防ぐためには、日頃から訓練に対する心構えや訓練を繰り返すことが大切です。いざという時すぐに行動できるように、地域防災訓練に参加しましょう。

### 地域防災訓練

自助・共助の確立と地域の連携

10月7日(土)

雨天決行  
時間 3時~午後6時  
会場 稲城第一中学校  
当日3時にサイレンが鳴ります。火災ではありませので、注意してください。

訓練しやすい服装で参加してください。

期日 10月7日(土)

各コミュニティ防災センターの予約は、次へ申し込んでください。

利用には、団体登録と事前の予約が必要です。

矢野口コミュニティ防災センター 自治会役員坂本邦夫氏 百村コミュニティ防災センター「ファミリーマート」京王稲城駅前店 坂浜コミュニティ防災センター「福島屋」長峰コミュニティ防災センター「長峰コミュニティ防災センター」(第1土曜日の10時~11時)

共通事項  
問い合わせ 稲城消防署 警防課防災係

体育の日スポーツフェアプログラム

メインアリーナ	9時～正午	12時30分～3時30分		3時40分～午後9時30分
	バドミントン(8面) 各競技連盟による指導が受けられます。 体力テスト(10時～3時) 握力・上体起こし・長座体前屈・反復横跳び・立ち幅跳び・開眼片足立ち		卓球(14台)	個人開放 バドミントン(8面) 卓球(10台)
ウエルネスアリーナ	9時～1時30分	2時30分(予定)～	3時40分～午後9時30分	
レクリエーションルーム	個人開放 バスケボール			
ちびっこプレイルーム	個人開放 ファミリーピンポン			
柔道場 剣道場	10時～11時50分	1時～1時50分	2時～2時50分	3時～4時
弓道場	弓道開放 競技連盟による指導が受けられます(3時まで) 16歳以上の方が対象			
1階ロビー他	健康まつり(10時～3時)			
総合グラウンド	フットサル大会(9時～2時) 雨天中止			
中央公園野球場	野球記録会(9時～2時) 雨天中止			

プログラムの内容は、都合により変更する場合があります。  
トレーニングルーム、アクアフィットネス、ランニング走路は有料です。  
総合体育館には、室内用のシューズを必ず持参してください。



10月9日(祝)の体育の日に「市民ひとり1スポーツ」を目指し、総合体育館などを無料開放します。来場した皆さんが気軽に体を動かせるようなイベントを用意していますので、参加してみませんか。「健康まつり」も同時に開催します。  
問い合わせ 体育課体育係

**体力テスト**  
(メインアリーナ)

握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳び、開眼片足立ちを行い、体力年齢を判定します。

**健康体操いなぎ**  
(柔道場、剣道場)

小学4年生以上の方ならどなたでも参加できます。保護者同伴であれば、小学1年生から参加可。  
空手道連盟が指導します。バレー式開脚ストレッチと柔軟体操の秘訣。柔軟性アップと身体能力向上に役立ちます。

時間 10時～11時50分  
健康くびれ体操 タオルを使用した運動で筋力アップなどを養います。

時間 1時～1時50分  
空手ウォーキング 空手の動作を取り入れたウォーキングです。

時間 2時～2時50分  
家庭のキャンタン整体術 肩こり・腰痛に効果のある

**稲城くらしフェスタin上谷戸**  
**出店者募集**  
**フリーマーケット**

市では、消費者啓発を目的として「稲城くらしフェスタin上谷戸」を開催します。  
フェスタ会場内でのフリーマーケット出店者を募集します。

期日 11月25日(土)  
時間 10時～3時  
会場 上谷戸緑地体験学習館、緑地公園周辺

募集区画数 30区画(先着順)  
出店料 500円(1区画)  
申し込み方法 消費者ルームに電話(☎370・751)



会場となる上谷戸緑地公園

整体術を指導します。  
時間 3時～4時

**バドミントン・卓球・弓道技術指導**  
(メインアリーナ、弓道場)

希望する方に各競技連盟が技術指導します。  
弓道競技は16歳以上の方が対象で、道具を持参してください。

**野球記録会**  
(中央公園野球場)

東京ヴェルディ1969トップチーム選手と市民の皆さんとのふれあいイベントを行う予定です。

**フットサル大会**  
(総合グラウンド)

軟式野球連盟による遠投などの記録会を行います。  
申し込みは終了しました。

**市民活動サポートセンター**

NPO講座  
身近なNPO活動

NPO活動とはどんな活動を言うのでしょうか。またNPO法人とボランティア団体とはどう違うのでしょうか。

期日 10月13日(金)  
時間 1時30分  
会場 地域振興プラザ

**お茶会**  
**市長懇談会**

稲城のまちづくりなどについて、市民の皆さんと市

**はじめました**  
**図書の出し入れ**

地域振興プラザ内の市民活動サポートセンターと男女平等推進センターに設置している図書を貸し出しします。

貸出冊数 一人2冊まで  
貸出期間 2週間  
受付時間 9時～5時  
身分を確認できるもの(免許証、診察券など)を持参のうえ、直接お越しください。

問い合わせ 協働推進課  
協働推進係、女性青少年係

ください。

申込期限 10月6日  
申し込み・問い合わせ  
市民活動サポートセンター  
(協働推進課) <http://www.inagi-support.org/>

**10月のテーマ クリーンセンター多摩川について**

皆さんの快適な生活を陰で支えるクリーンセンター多摩川について学んでみませんか。

期日 10月6日(金)  
時間 午後7時  
会場 地域振興プラザ

10月のテーマ クリーンセンター多摩川について  
話し手 鈴木彦次氏(多摩川衛生組合総務課長)

問い合わせ 市民活動サポートセンター(協働推進課) <http://www.inagi-support.org/>

市長懇談会日程

期日	会場
10月17日(火)	矢野口自治会館
10月19日(木)	城山文化センター
10月24日(火)	坂浜コミュニティ防災センター
10月25日(水)	百村コミュニティ防災センター
10月26日(木)	大丸地区会館

期日・会場 左表のとおり  
時間 午後7時30分～9時  
問い合わせ 秘書広報課  
広報広聴係

**時代への視点** 168

市長 石川良一

武術家甲野善紀氏の身体技法に注目!

私は市内で空手道の全国大会を主催するなど、空手という武道を今も追い続けています。そんなこともあって武術家甲野善紀氏の存在には、7、8年前から著書を通じて特別な関心を持っていました。また氏の道場が多摩市蓮光寺に在ることも聞いていました。甲野氏は、伝統的な武術の研究を通して身体技法を積み出し、現代のスポーツや介護技術などに応用するための努力をしてきた稀有な存在と言えます。野球の桑田選手は甲野氏の考え方に早い時期から接し、投球術にも応用してきましたことは良く知られています。また私立桐蔭高校のバスケットボール部が、進学校で特にスポーツに力を入れていたわけでもないのに、甲野氏の身体技法を導入して全国大会進出を果たしたことも本になって紹介されています。更に日本の陸上競技短距離界のエース末続慎吾選手も、伝統的なナンバ走り(同じ側の手足を同時に出して移動する走法)を応用しているなどとも言われています。その甲野氏を、「古武術とクオリオ」というテーマで、NHKの司会などもおなじみの東京工業大学大学院教授(脳科学・認知科学専門)の茂木健一郎氏との対談の席で、直接拝見する機会を得ました。甲野氏から、「科学者からは、科学的トレーニングの名のもとに間違ったウエイト・トレーニングなどが推奨され、怪我をしている人も多い。科学者自身が、科学が万能ではないことを表明すべき」との厳しい指摘に始まり、2時間半にわたって対談が行われました。また甲野氏自身によつて、参加者を被介護者に見立てた介護の実演も行われました。甲野理論は、人を起き上げさせるという行為でも、手や腕の力だけでなく、全身の筋肉を参加させるという技法によつて、力を最小限にした介護技法と言えます。武術である由縁は、命を賭けたぎりぎりの闘いの場で、火事場の馬鹿力を出す時のような体の動きから練り上げられているように思えます。

言葉だけで理解していただくのはなかなか困難ですが、介護法の解説書も出されています。鍼灸などの東洋医学の導入を進める統合医療にも通じる、伝統の中に新しい身体技法を創り上げる甲野氏に大いに注目です!

# 住宅用火災警報器

## 22年4月1日から すべての住宅に 設置が義務付けられます

火災予防条例の改正により、22年4月1日から、すべての住宅に住宅用火災警報器の設置が義務付けられます(新築・改築する住宅には、16年10月から設置が義務付けられています)。

### 住宅用火災警報器の購入

設置場所は、居室・浴室・トイレ・洗面所・納戸などを除く)、台所、階段の上部です。火災の早期発見や早期避難、被害の拡大防止のために、住宅用火災警報器を設置しましょう。

住宅用火災警報器は、防災設備取扱店などで購入できます。下のマークがあるものを選びましょう。



悪質訪問販売にご注意を!

自動火災報知設備やスプリンクラー設備が設置されている部屋などには設置は不要ありません。

消防員が住宅用火災警報器を直接販売したり、訪問販売を特定の業者に依頼したりすることはありませ

## 携帯電話版市ホームページ 「マイタウン稲城市」 ポータフォンの携帯電話をお使いの方へ アクセス方法が変わります



10月1日(日)、携帯電話会社「ポータフォン(株)」は「ソフトバンクモバイル」に社名を変更します。

これに伴い、ポータフォン(株)の携帯電話をお使いの場合は、携帯電話版市ホームページ「マイタウン稲城市(テレモ自治体情報)」へのアクセス方法が変わります。

「ブックマーク」などに登録している場合は、そのままお使いいただけます。アクセス方法

10月1日(日)、携帯電話会社「ポータフォン(株)」は「ソフトバンクモバイル」に社名を変更します。これに伴い、ポータフォン(株)の携帯電話をお使いの場合は、携帯電話版市ホームページ「マイタウン稲城市(テレモ自治体情報)」へのアクセス方法が変わります。

「ブックマーク」などに登録している場合は、そのままお使いいただけます。アクセス方法

報告を直接販売したり、訪問販売を特定の業者に依頼したりすることはありませ

急車の適正な利用をお願い

稲城消防署 377-7119

稲城消防署 377-7119

## サポートCab (東京民間救急コールセンター)

市の救急出動件数は毎年増加しており、昨年は3227件ありました。なかでも、症状の軽い傷病者の出動要請が非常に増えている

10月1日は「浄化槽の日」

ため、現場到着の遅れなどが生じ、緊急性の高い重症者の対応に支障をきたしてしまつております。

浄化槽を  
お使いの方へ

症状の軽い場合などで病院が分からない時や病院までの交通手段が無い時は、サポートCabをご利用ください。

10月1日は「浄化槽の日」

受診などのサポートを行うタクシードライバーです。

浄化槽を  
お使いの方へ

尊敬の念を救うために、救

浄化槽を  
お使いの方へ

10月1日は「浄化槽の日」

浄化槽を  
お使いの方へ

## みんなてつろう 安心の街 全国地域安全運動



多摩稲城 市民防犯のつどい(10月8日)で講演する生島ヒロシ

10月11日(水)から20日(金)まで、全国地域安全運動が行われます。

多摩稲城 市民防犯のつどいを行います。

この運動の重点は、「子ども

多摩稲城 市民防犯のつどい

## 多摩稲城 市民防犯のつどい

この運動の一環として、

多摩稲城 市民防犯のつどい

## 18年事業所・ 企業統計調査

18年事業所・企業統計調査が全国一斉にすべての事業所・企業を対象に行われています。

18年事業所・企業統計調査

お手元の調査票の記入は

18年事業所・企業統計調査

お済みでしょうか。記入も

18年事業所・企業統計調査

## ごみの量(8月)

家庭ごみ前年同月比で1.5%の減量

前年同月の一人1日当たりのごみ量は、燃えるごみ491g、燃えないごみ45g、合計536gであったため、約1.5%の減となりました。さらなる減量を目指して、ごみの分別などにご協力ください。

	市内収集量	一人1日当たり
燃えるごみ	1,164 t	481 g
燃えないごみ	114 t	47 g
合計	1,278 t	528 g

## リサイクルショップ情報

裂き布ぞうり作り講習会  
使わなくなった古布で、布ぞうりを作ります。

おもちゃの病院  
無料でおもちゃを修理します(部品交換の場合は実費負担)。

減額される  
耐震改修住宅の減額

新築住宅の減額  
新築住宅の減額

家屋調査のお願い  
市では、18年中に家屋を

家屋調査のお願い  
市では、18年中に家屋を



まちの話題を集める

# わがまち稲城 2006

## 国際生物学オリンピックで銅メダル

かやそのりょう 飯屋園 遼さん(向陽台)

7月10日から6日間、アルゼンチンで行われた高校生のための「第17回国際生物学オリンピック」で、飯屋園遼さん(筑波大学附属駒場高等学校2年)が日本代表として出場し、見事銅メダルを獲得しました。国際生物学オリンピックの目的は、世界各国の高校生が競い合い、交流することで、生物教育の向上を図ることです。47カ国185人が参加し、日本からは400人余りの中から選ばれた4人が出場しました。競技は、生物学の実験と理論に関する課題に取り組み、その総合得点を競いました。

「自然豊かな稲城に3歳から住み、生き物や星の存在がより身近だったこ

とが今の自分の活動につながっているかもしれません」という飯屋園さんは、高校では生物部に所属し、部員同士で切磋琢磨しながら熱帯魚やカエルなどの飼育や実験などの活動を行っています。今回のオリンピックには、部の先輩がこのオリンピックで活躍する姿に影響されて応募したそうです。

飯屋園さんは「競技で良い刺激を受けただけでなく、各国の高校生と楽しく交流できた。ぜひ、来年も出場できるように、知識と同時に語学力も身に付けてチャレンジしたい。また、生物学に興味を持つ人が増えたら嬉しい」と、今後の抱負を語ってくれました。



オリンピック会場で日本代表の仲間らと(右から二人目が飯屋園さん)

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

## ご協力ください 赤い羽根 共同募金運動

10月1日～12月31日

期間中、自治会などの役員が各ご家庭を訪問しますので、ご理解とご協力をよろしくお願い致します。

期間 10月1日(日)～12月31日(日)

問い合わせ 生活福祉課 地域福祉係

## 絵本 原画展

「おじいちゃん」  
10月20日～11月5日

赤い羽根共同募金運動は、市民の皆さん一人ひとりの善意による、社会福祉増進のための活動です。

皆さんからご協力いただいた募金は、東京都共同募金会で集計された後、社会福祉協議会や私立保育園を始めとする市内の各施設へ配分され、地域福祉活動に役立てられています。昨年度は、329万円のご協力をいただきました。

日展に3回入選した、市内在住の画家稲田善樹さんの絵本「おじいちゃん」の原画展を開催します。

全盲になったおじいちゃん、山に木を植え、大きく立派な木に育てたという実話を基にした絵本です。

期間 10月20日(金)～11月5日(日)



## 福祉 協議会 から



参加者募集  
外へでかけよう!

参加者同士で当日の内容を決めて、みんなで外へ出かけましょう。事前に行き先やその行程に使用する交通機関、費用などを調べたりするための打ち合わせを行います。

対象 知的障害のある方

期日 10月14日(土)

時間 10時～5時

事前打ち合わせを、10月7日10時から1時間程度行います(14日のみの参加も可能)。

月5日(日) 会場 城山体験学習館 展示コーナー

問い合わせ 城山体験学習館 ☎378・7100番

# 官公署 だより

### 参加者募集

玉川上水ウォーキング  
対象 都営水道使用地域在住者(市内在住者)  
小学生以下は保護者同伴  
期日 11月5日(日)  
集合時間・場所 9時45分・都立小金井公園  
内容 都立小金井公園、玉川上水駅付近(約9km) 中途解散可  
定員 200人(抽選)  
参加費 無料  
応募方法 往復はがきの往信面に、参加者全員の郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を記入して、応募してください。

複数応募は無効  
応募期限 10月20日(消印有効)

## シルバー 人材 センター

お問い合わせ ☎377・2212番

会員募集  
(入会説明会)  
対象 市内在住の58歳以上で、働く意欲のある方  
就職・転職希望者を除く  
期日 10月3日(火)、17日(火)  
時間 1時30分  
会場 地域振興プラザ  
車での来場はご遠慮ください。

## 商工会 だより

申し込み・応募・問い合わせ ☎377・1696番

記帳個別相談会  
期日 10月11日(水)  
時間 1時30分～4時  
相談員 商工会職員  
申し込み方法 電話で申し込んでください。

## みんなの コーナー

都民劇場  
秋の会員募集  
都民劇場は、演劇、ミュージカル、歌舞伎など話題の舞台が手頃な料金でご覧いただける会員制の鑑賞団体です。充実したプログラムを揃えて、会員を募集しています。案内書をお送りします。

問い合わせ (財)都民劇場 ☎03・3289・4621番

10月は  
不正軽油撲滅  
強化月間です  
不正軽油とは、軽油に重油を不正に混ぜて、軽油と称して販売されているものです。不正軽油は、軽油引取税の悪質な脱税行為であり、大気汚染を拡大させるなど環境破壊の原因にもなっています。

にせ都税職員に  
「注意を！」  
都税職員を装い、住所・氏名・電話番号・勤務先などの個人情報聞き出すとされるなどの悪質な事例が発生しています。

「存じますか」  
検察審査会  
交通事故、詐欺などの被害に遭ったのに、検察官がその事件を裁判にかけてくれない。このような不服を持つている方のために、「検察審査会」があります。

公証週間  
10月1日(日)～7日(土)  
多摩公証役場  
日本公証人連合会及び東京公証人会は、法務省及び東京法務局の後援の下に10月1日(日)から7日(土)までを公証週間として、公証制度をより知っていただくための普及、啓蒙活動を行っています。

第12回暮らしと事業の  
よろず相談会  
専門家が暮らしや事業に関する相談に応じます。複雑な問題には複数の専門家が合同で相談に応じます。

主催 よろず相談実行委員会  
後援 東京都他  
問い合わせ 日本弁理士会 ☎03・3519・2709番

応募・問い合わせ 東京都水道局浄水部管理課玉川上水ウォーキング係 ☎163・8001 ☎03・5320・6437番

お問い合わせ 東京都主税局課税部軽油特別調査室 ☎03・5388・2958番

お問い合わせ 八王子労働基準監督署 ☎042・642・5296番

お問い合わせ 八王子検察審査会事務局 ☎042・642・5195番

お問い合わせ 多摩公証役場 ☎338・8605番

# カレンダー 10月1日~15日

10/1	日	+ 休日急病診療所 平尾内科クリニック(平尾)9時~5時 ☎331-8221
2	月	消費者相談 10時~正午・1時~3時 消費者相談室 年金相談 9時~正午・1時~4時 保険年金課年金係
3	火	法律相談 9時~正午(予約必要) 経済課消費生活係 定期健康相談 9時~11時(予約必要) 保健センター 消費者相談 10時~正午・1時~3時 消費者相談室 年金相談 9時~正午・1時~4時 保険年金課年金係
4	水	消費者相談 10時~正午・1時~3時 消費者相談室 住宅リフォーム相談 1時~4時 経済課消費生活係 年金相談 9時~正午・1時~4時 保険年金課年金係 女性の悩み相談 10時~4時(前日までに予約) 協働推進課女性青少年係 心配ごと相談 10時~正午 福祉センター
5	木	3歳児健康診査(15年9月生まれ) 保健センター 法律相談 9時~正午(予約必要) 経済課消費生活係 労働相談 1時30分~4時30分(予約必要) 経済課消費生活係 年金相談 9時~正午・1時~4時 保険年金課年金係
6	金	母子健康相談 9時~11時(前日までに予約) 保健センター 消費者相談 10時~正午・1時~3時 消費者相談室 人権・身の上相談 1時30分~4時30分(予約必要) 経済課消費生活係 年金相談 9時~正午・1時~4時 保険年金課年金係
7	土	
8	日	+ 休日急病診療所 こせき内科クリニック(矢野口)9時~5時 ☎377-0035 休日窓口 8時30分~正午・1時~5時 市民課、保険年金課、課税課、納税課 法律相談 9時~正午(予約必要) 経済課消費生活係
9	月	体育の日 + 休日急病診療所 若葉台クリニック(若葉台)9時~5時 ☎350-6075
10	火	4カ月児健康診査(18年6月生まれ) 保健センター 定期健康相談 9時~11時(予約必要) 保健センター 法律相談 9時~正午(予約必要) 経済課消費生活係 消費者相談 10時~正午・1時~3時 消費者相談室 行政相談 1時30分~4時30分(予約必要) 経済課消費生活係 年金相談 9時~正午・1時~4時 保険年金課年金係
11	水	1歳6カ月児健康診査(17年3月生まれ) 保健センター 消費者相談 10時~正午・1時~3時 消費者相談室 不動産相談 1時30分~4時30分(予約必要) 経済課消費生活係 年金相談 9時~正午・1時~4時 保険年金課年金係 年金相談 9時~正午・1時~4時 平尾出張所 心配ごと相談 10時~正午 福祉センター
12	木	法律相談 9時~正午(予約必要) 経済課消費生活係 登記相談 1時30分~4時30分(予約必要) 経済課消費生活係 年金相談 9時~正午・1時~4時 保険年金課年金係
13	金	消費者相談 10時~正午・1時~3時 消費者相談室 年金相談 9時~正午・1時~4時 保険年金課年金係
14	土	心の専門相談 1時~4時(予約随時) 福祉センター
15	日	+ 休日急病診療所 長峰クリニック(長峰)9時~5時 ☎350-7171

(予約必要)の相談は、前日の午前8時30分から予約を受け付けます。8日(日)の法律相談、10日(火)の法律相談・行政相談は、6日(金)に予約を受け付けます。経済課消費生活係の相談 ☎378-2286番

東京ウェルディ1969 今月のホームゲーム 特別価格の市民シートで応援しよう! 問い合わせ(株)日本テレビフットボールクラブ 杉本 ☎044-946-3034番  
10月18日(水)時々VS湘南ベルマーレ/味の素スタジアム  
10月28日(土)2時々VS水戸ホーリーホック/味の素スタジアム  
は市民シートとは別に親子を無料で招待します(自由席)。詳細は広報10月15日号でお知らせします。

## あなたの健康度を チェックします 健康まつり 10月9日(祝)

体育の日スポーツフェアと同時開催

今年、希望する方に血管の老化度測定・お肌水分測定・骨密度測定や、結核健康診断(胸部エックス線検査)を行います。また、管理栄養士による栄養相談なども行います。  
歯科講演会「口腔と全身疾患について」、第2回うつ病等予防講演会「ストレスをためないコミュニケーション」も同時に開催します。

この機会に、健康について考えてみませんか。  
期日 10月9日(祝)  
時間 10時~4時  
会場 総合体育館  
くじら橋東側に臨時駐車場があります(右下図参照)。  
内容 歯科講演会  
うつ病等予防講演会  
圧・体脂肪測定 加速度脈波計による血管の老化度測定 お肌水分測定  
骨密度測定 結核健康診断(16歳以上の方) 健康

### Health みんなの健康

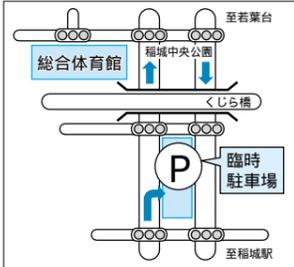
申し込み・問い合わせ  
稲城市保健センター  
〒206-0804 稲城市百村112の1  
☎378-3421番

市では各検診の結果データ(個人情報)を保管・集計し、今後の健康づくりに役立てる予定です。なお、個人情報については稲城市個人情報保護条例に基づき保護されます。



栄養相談

相談 栄養相談 歯科  
相談 覚せい剤など薬物  
乱用防止PR ベットの  
飼い方相談 健康食品  
試食 スラッグ配布他  
参加団体 稲城市獣医師  
会、健康な食事づくり推進  
員会、東京都薬物乱用防止  
推進稲城市協議会、東京都  
臨床検査技師会、いなぎ栄  
養士クラブ、東京都国民健  
康保険団体連合会、多摩川  
衛生組合



臨時駐車場案内図



骨密度測定

10月の第2月曜日から1週間は、40歳からの健康週間です。国民一人ひとりの健康に対する自覚を高めるとともに、保健事業による健康づくりと、生活習慣病の予防を国民運動にまで発展させることを目的としています。壮年期からの健康づくりと健康管理に気を付けましょう。

### 40歳からの健康週間

### 高齢者などのインフルエンザ予防接種

高齢者などでインフルエンザ予防接種を希望する方は、一部公費負担で接種できます。免疫がつくまで約2週間かかります。体調の良い時に接種してください。  
対象 次のいずれかに該当する方 接種期間末日現在で、65歳以上の方  
接種期間末日現在で、60歳以上の方  
接種方法は、直接、左表の指定医療機関に予約して接種してください。  
接種は一人1回まで

指定医療機関名	住所	電話番号
谷平医院	矢野口277-2	377-6433
矢野口クリニック	矢野口380-2-101	379-0939
石坂医院	矢野口640	377-5278
こせき内科クリニック	矢野口730-1	377-0035
かじわら内科泌尿器科クリニック	矢野口1541 1階	370-8770
松本医院	東長沼799	377-6027
東長沼クリニック	東長沼1726-16	379-4851
安藤耳鼻咽喉科医院	東長沼1988-11	377-3212
あべ内科クリニック	東長沼3107-1 2階	379-4870
稲城診療所	大丸118	377-6128
稲城市立病院	大丸1171	377-0931
いしがきアレルギー科・小児科医院	大丸3051-1	401-3733
菊池医院	百村103-1	378-3333
栄耳鼻咽喉科クリニック	百村1624-1-102	370-7363
蘭野クリニック	平尾1-50-20	331-8570
高クリニック	平尾1-54-20	331-8201
平尾内科クリニック	平尾3-7-26	331-8221
桜井医院	押立1254-1	378-3224
竹田耳鼻咽喉科気管食道科医院	向陽台5-4-2	377-3087
向陽台クリニック	向陽台5-5-3	378-6677
長峰クリニック	長峰2-2-2	350-7171
若葉台クリニック	若葉台2-4-4 2階	350-6075

予診票は指定医療機関または保健センターにあります。

### くらしの情報

#### 多重債務

相談室にはクレジットやサラ金による多重債務に関する相談が多数寄せられています。17年度は全相談件数の約1割を占めました。クレジットや銀行カードローン、サラ金を何件も利用し、返済の滞りが生じている方が増えています。多重債務に陥ると、病気や事故などによる突発的な出費、生活のための多重の借金、計画的なクレジットカードの利用など、身近なところから多重債務に陥るきっかけがあります。多重債務に陥るきっかけは、病気や事故などによる突発的な出費、生活のための多重の借金、計画的なクレジットカードの利用など、身近なところから多重債務に陥るきっかけがあります。多重債務に陥ると、病気や事故などによる突発的な出費、生活のための多重の借金、計画的なクレジットカードの利用など、身近なところから多重債務に陥るきっかけがあります。

### 妊婦歯科健康診査

期日 10月13日(金)  
時間 2時50分~3時20分  
会場 保健センター  
対象 市内在住で、健診時妊娠16週~27週の方  
内容 歯科医師による健診・相談  
申し込み方法 電話で申し込んでください。

### 地域出張健康相談

期日・会場 10月6日(金)・城山文化センター  
10月10日(火)・第三文化センター、第四文化センター  
時間 9時30分~10時30分  
内容 保健師による相談  
血压測定など  
直接来場してください。