

毎月1日・15日発行

使用済み小型電子機器の試行回収	2面
行政相談週間10月21日～27日	3面
男女平等推進セミナー	4面
官公署だより	5面
女性のための健康セミナー	6面
「いなぎ市民祭」催し・案内図折込	特集

## 広報



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

### 人口と世帯数

平成25年10月1日現在 (前月比)	
人口	86,195人 (26人増)
男	43,610人 (13人増)
女	42,585人 (13人増)
世帯数	36,767世帯 (34世帯増)

※人口及び世帯数は、住民基本台帳によるものです。

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 ☎042-377-4781

毎月15日号2面に「市長コラム」を掲載しています。

## なしのすけが行く

「第12回 Iのまちいなぎ市民祭」  
No.4 マンガ 井上ジェット



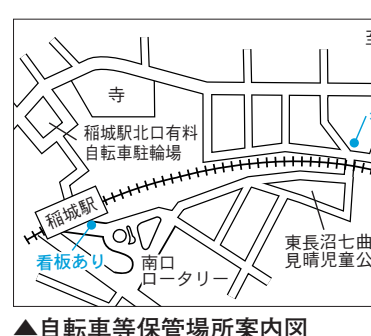
10月13日は稲城なしのすけの誕生日！  
©K.Okawara・Jet Inoue

放置自転車問題を広く皆さんと考える機会として、毎年10月に都内で一斉に駅前放置自転車クリーンキャンペーンを行っています。

自転車は手軽な乗り物として年々利用者が増加傾向にある一方、利用者のマナーの悪さや、駅前の放置自転車が大きな社会問題となつていきます。軽い気持ちで止めた自転車は、街の景観を損なうばかりか、通行するお年寄りや体の不自由な方にとっては大変な障害物になったり、緊急車両の通行を妨げたりすることがあります。

キャンペーン中は通勤・通学などで自転車を利用される方を対象に、駅頭で呼び掛けを行う他、自転車等放置禁止区域内に放置された自転車などの撤去を行うことにより、自転車利用ルールの向上を呼び掛けていきます。ご理解とご協力をお願いします。

- ①各駅から半径500m以内にお住まいの方は、駅までの交通手段として自転車・原付バイクの利用は控えるようお願いいたします。
- ②駐輪場内に長期間放置された自転車・原付バイクは随時撤去します。
- ③自転車・原付バイクは、必ず駅周辺にある駐輪場に駐輪してください。歩道など駐輪場以外の場所には絶対に止めないでください。
- ④盗難防止のため、自転車・原付バイクには2カ所へ施錠し、住所・氏名を記載してください。
- ⑤自転車を購入した時の防犯登録証明書は大切に保管しておいてください。



### 第30回 駅前放置自転車 クリーンキャンペーン

困ります！  
自転車置きざり知らんぷり

10月22日(火)～31日(木)

### 自転車や原付バイクを利用する方へ

①各駅から半径500m以内にお住まいの方は、駅までの交通手段として自転車・原付バイクの利用は控えるようお願いいたします。

②駐輪場内に長期間放置された自転車・原付バイクは随時撤去します。

③自転車・原付バイクは、必ず駅周辺にある駐輪場に駐輪してください。歩道など駐輪場以外の場所には絶対に止めないでください。

④盗難防止のため、自転車・原付バイクには2カ所へ施錠し、住所・氏名を記載してください。

⑤自転車を購入した時の防犯登録証明書は大切に保管しておいてください。

### 撤去します 放置自転車・原付バイク

#### 放置禁止区域内

市では駅周辺の放置自転車対策として、市の条例に基づき、駅中心から半径300mの範囲（若葉台駅のみ別途指定）を自転車等放置禁止区域として指定しています。

この区域内に放置された自転車・原付バイクは、随時撤去します。撤去した自転車・原付バイクは、自転車等保管場所に保管し、告示の翌日から60日間経過しても引き取らない場合は処分します。

※撤去する際、自転車・原付バイクがチェーン錠などで道路固定物に固定されている場合は、切断して撤去します（切断したチェーン錠などは補償しません）。

### 撤去自転車の返還方法

撤去自転車などの返還手続きは、直接自転車等保管場所で行ってください。市役所で手続きは行いません。

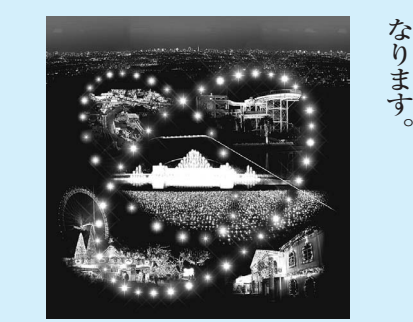
▽返還日 水・金・日曜日  
 ※12月29日～1月3日を除く。

▽返還時間 午後1時～4時

▽手数料 自転車 2千円、原付バイク 3千円

▽手続きに必要なもの 身分証明書（免許証、学生証など本人と確認できるもの）、自転車などの鍵、印鑑、返還通知書（市から送付されている場合）

管理課交通対策係



### 稲城市民ご招待inよみうりランド 入園招待券

人数： 人

※本券で同居ご家族さま全員が無料で入園できます。  
 ※ご来園時、人数をご記入のうえ本券を切り離し入園口改札にお持ちください。  
 ※コピー不可、市ホームページの広報いなぎを印刷してのご利用もできません。

有効期間：11月1日(金)～15日(金)  
 ※11月12日(火)は休園日

本券でワンデーパスなどを割引します。

◎ワンデーパス	
おとな(18歳以上)	3,900円⇒3,500円
子ども(3歳～高校生)	2,900円⇒2,700円
◎ひよこパス	
おとな(18歳以上)	2,900円⇒2,700円
子ども(3歳～高校生)	1,900円⇒1,700円

### 稲城市民ご招待 inよみうりランド

11月1日(金)～15日(金)

市民の皆さんに秋の無料入園招待を行いますので、ぜひご利用ください。

11月1日(金)～15日(金)  
 ※11月12日(火)は休園日となります。

ご招待期間中は、今年で4回目となる「よみうりランド・ジュエルミネーション」も開催します。冬のイルミネーションイベントで世界初となる7つの宝石色をイメージしたイルミネーションがきらびやかに光り輝きます。今年は200万球に増加し、プールエリアを更に拡張した「ラプリアスジュエルミネーション」がおすすめです。

▽開催期間 11月1日(金)～平成26年2月16日(日)  
 ▼ライトアップ時間 午後4時～8時30分

※詳細は「よみうりランド」ホームページでご確認ください。

◎(株)よみうりランド 経済課商工観光係  
 ☎044-966-1111、市役所

### 「稲城なしのすけ」に投票を！ ゆるキャラグランプリ2013

毎日投票してね!!

稲城市イメージキャラクターの「稲城なしのすけ」がゆるキャラグランプリ2013にエントリーしています。皆さんの投票で「稲城なしのすけ」と「稲城市」を有名にしましょう。

▷投票期間 11月8日(金)まで  
 ※投票方法等については、「ゆるキャラグランプリ2013」ホームページ [http://www.yurugp.jp/ (右QRコード)] をご覧ください。

経済課商工観光係

振り込み詐欺に注意！ 最近、市役所の保険課や福祉課の職員を名乗る者から、医療費の還付金詐欺の電話が多くかかっています。不審な電話がかかってきたらすぐに110番へ通報してください。





## 男女平等 推進セミナー

一時保育あり 参加費無料

先問協働推進課女性青少年係  
☎377-4781  
✉kyoudousui@city.inagi.lg.jp

①もう一度働きたい  
あなたのための  
再就職準備講座

結婚や出産などを機に、退職した女性の再就職を応援する講座です。『仕事はしたいけれど、何からやればいいのかわからない』という皆さん向けです。『すぐには働けないけれど、先々は働いてみたい』というママにもお勧めです。すぐに役立つ応募書類の

書き方も学べます。年齢は問いません。市外の方もご参加いただけます。お気軽にお申し込みください。  
**日**11月8日(金)  
**定**30人(申込先着順)  
**講**上田 晶美氏(ハナマルキヤリア総合研究所 代表)  
 ※6カ月以上の未就学児の一時保育を行います。希望する方は、10月15日(火)から31日(木)までの間にお申し込みください。お子さんの名前、生年月日、一時保育経験の有無をお知らせください(申込先着順)。  
**日**11月17日(日)  
**定**50人(申込先着順)  
**講**宮越 泰子氏(一般財団法人女性労働協会 女性就業支援センター 女性就業支援専門員)  
 ※6カ月以上の未就学児の一時保育を行います。希望する方は、10月15日(火)から11月7日(木)までの間にお申し込み

②女性の活躍  
推進の時代へ  
ポジティブ・アクション

今、女性の活躍への期待がこれまでになく高まっています。今回のセミナーでは、政治

や職場、地域も含め社会全体における女性参画の必要性について、また女性が活躍できる環境づくりについて考えます。ポジティブ・アクション(※1)を中心に、ワーク・ライフ・バランス(※2)についても取り上げます。職場の管理職や地域の役員になることを悩んでいる女性、人事担当の方、企業経営の方などテーマに関心のある方などご参加いただけますので、お気軽にお申し込みください。  
**日**11月17日(日)  
**定**50人(申込先着順)  
**講**宮越 泰子氏(一般財団法人女性労働協会 女性就業支援センター 女性就業支援専門員)  
 ※6カ月以上の未就学児の一時保育を行います。希望する方は、10月15日(火)から11月7日(木)までの間にお申し込み

みください。お子さんの名前、生年月日、一時保育経験の有無をお知らせください(申込先着順)。  
**日**11月17日(日)  
**定**50人(申込先着順)  
**講**宮越 泰子氏(一般財団法人女性労働協会 女性就業支援センター 女性就業支援専門員)  
 ※6カ月以上の未就学児の一時保育を行います。希望する方は、10月15日(火)から11月7日(木)までの間にお申し込み

デさんも一緒に歌います。  
**日**11月17日(日)  
**定**50人(申込先着順)  
**講**宮越 泰子氏(一般財団法人女性労働協会 女性就業支援センター 女性就業支援専門員)  
 ※6カ月以上の未就学児の一時保育を行います。希望する方は、10月15日(火)から11月7日(木)までの間にお申し込み

## 多摩・島しょ 広域連携活動 助成事業

### タケカワユキヒデと 歌おう! おもしろ音楽会2

この事業は、次世代の子どもたちに様々な感動体験を提供するため、稲城市・多摩市・町田市が共同で実施します。

**合唱団員募集!**  
オーケストラの演奏に合わせて、元気いっぱい歌ってくれる子どもたちを募集します。ゲストのタケカワユキヒ

【日時】練習①平成26年1月27日(月)午後5時~8時、②2月4日(火)午後5時~8時、③2月10日(月)午後4時30分~6時30分  
**日**2月11日(火・祝)  
**時**午後3時開演(午後2時30分開場)  
**場**パルテノン多摩大ホール  
**マ**チケット料金 大人1500円、子ども700円  
**入**場料 0円、子ども700円  
**ゲ**スト タケカワユキヒデ、武川アイ、ハローキティ  
**歌**・司会 西山琴恵  
**指**揮 山本祐介  
**演**奏 東京ニューフィルハーモニック

【チケット販売に関して】  
**チ**ケットパルテノン 042・376・8181または「パルテノン多摩」ホームページ



▲タケカワユキヒデ氏

## 市立病院 駅前保健室の お知らせ

市立病院では、地域の皆さんの健康への意識向上を図るために、「駅前の保健室」を開催しています。皆さんどうぞお気軽にお立ち寄りください。

**日**毎月第2・第4土曜日  
**時**正午~午後3時  
**場**第2土曜日 JR南武線矢野口駅改札前、第4土曜日 京王線若葉台駅バスロータリー

## 市立病院 脳神経外科 休診のお知らせ

都合により、次の日程は脳神経外科の外来診療をお休みさせていただきます。  
 ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。  
**日**10月16日(水)・17日(木)終日  
**問**市立病院医事課外来係 ☎377・0931

## (株)オーエンスとの 共催事業 マタニティ・ アクア

市立病院では、出産・産後に向けての体力づくりのため、マタニティ・アクアを実施し

## 社会福祉 協議会 から

提供をお願いする物品  
 ○衣類(中古の場合は、クリーニングがしてあり、使用感の少ないもののみ)  
 ○贈答品(新品または未使用品のみ、タオル・シーツ・陶器・食器など)  
 ○日用雑貨  
 ※食品、電気製品、日本人形、額入りの絵、大きい雑貨類などは、お預かりできません。  
**日**11月23日(土・祝)  
**時**午前10時~午後2時  
**場**稲城第一中学校体育館及び福祉センター  
**駐**車場  
**問**社会福祉協議会 ☎378・3800

## 商工 会 だより

あいしヨップ  
手織り教室

卓上織り機を使い、裂き織りでランチョンマットやコースター、糸で小物作りという

前  
 ※10月26日(土)は1のまちいなぎ市民祭開催期間中のため稲城中央公園本部テントで実施します(若葉台駅ではありませんのでご注意ください)。また、27日(日)も稲城中央公園本部横の救護テントで行います。  
**日**10月28日(月)  
**時**午後2時30分~4時30分  
**場**オーエンス健康プラザ室内プール  
**費**無料  
 ※詳しくは「稲城市立病院」ホームページをご覧ください。  
**申**市立病院看護部長室 ☎377・0931



▶手織り作品

ところから始めます。基本を覚えてからポーチ、手さげ、マフラーなどあなたらしい一枚を織り上げていきます。初めての方には織り機を用意します。自宅に織り機を眠らせている方も始めてみませんか。  
**日**毎月第2・4木曜日  
**時**午後1時30分~3時30分  
**講**須藤 悦子氏  
**費**月謝2千円(材料費別)  
**申**電話でお申し込みください。  
**場**先問あいしヨップ(大丸118の5、川崎街道東長沼交差点南) ☎377・6546

### バザー品回収日程及び会場

期日	時間	会場
10月19日(土)~11月15日(金) ※土・日曜日受け付けます(11月3日(日・祝)・4日(月・振休)を除く)。	午前9時~午後5時	福祉センター
11月11日(月)・13日(水)・15日(金) ※ふれあいセンター大丸(オーエンス健康プラザ内)は11日(月)・15日(金)のみ受け付けます。	午前10時~午後3時	ふれあいセンター(矢野口自治会館内、稲城老人会館内、平尾小学校内、ジョイハウスたまがわ内、向陽台小学校内、オーエンス健康プラザ内)
11月11日(月)~15日(金)	午前9時~午後5時	平尾・若葉台出張所、総合体育館、第三・第四・城山文化センター
11月12日(火)	午前10時~正午	大丸地区会館

# みんなのコーナー

## 多摩パブリック法律事務所 創立5周年記念 無料法律相談会

多摩パブリック法律事務所は「市民の法的駆け込み寺」として、東京弁護士会による支援のもと設立された都市型公設事務所です。

この度、創立5周年を記念して、弁護士による無料法律相談会を行います。

市民の方々のお悩みや紛争について、不動産関係、相続、離婚、成年後見、事業者向け法務、労働問題、刑事事件、債務整理など幅広い種類の事件を取り扱っていますので、

お気軽にご相談ください。  
日10月26日(土)  
時午前10時～午後4時  
定48人(申込先着順)  
申10月7日(月)から電話で予約を受け付けています。

△受付時間 午前9時30分～午後7時(土・日曜日、祝日を除く)  
場先岡多摩パブリック法律事務所(立川市曙町2の9の1 菊屋ビル8階) ☎042・548・2450

## 「多摩・三浦丘陵ウォーキングラリー」(その6)参加者募集

多摩丘陵と三浦丘陵に関する13自治体の連携により、緑と水景をつなぐ取り組みの

一つとしてウォーキングラリーを開催します。  
日11月16日(土)  
時午前9時～午後3時(スタート受付 午前9時～午後9時 10時30分)

## 受講者募集 パソコン講習会

対18歳以上の方

場地域振興プラザ3階  
内回時費下表のとおり

※①②はウィンドウズ7、ウィンドウズXP、③はウィンドウズ7搭載のノートパソコンを使用します。  
※講習内容などの詳細は、最寄りの文化センターなどのポスター・チラシ、または「稲城市シルバー人材センター」ホームページの「パソコン教室」などでご確認ください。

名古屋帯や半幅帯などを一人で結べるように指導します。名古屋帯での「つの出し」のし大鼓」また「半衿の正しいつけ方」等、ご希望があればご相談ください。  
日11月6日・12月11日の毎週水曜日(全6回)  
時午後7時～9時  
場地域振興プラザ

定6人(申込先着順)  
費6千円

申直接窓口でお申し込みください。

## パソコン講習会

コース	期日(コース期間)	時間	受講料 テキスト代
①年賀状作成(宝島社)	11月12日(火)・13日(水) 2日間 計6時間	午前9時30分～午後0時30分	3,000円 460円
②年賀状作成(宝島社)	11月16日(土)・17日(日) 2日間 計6時間		3,000円 460円
③デジカメ入門講座	11月19日(火)・20日(水) 2日間 計6時間		3,000円 530円

限10月22日(火)必着  
先岡シルバー人材センターパソコン講習会係(〒206・0802 稲城市東長沼2-1-2の1)

限11月13日(水)  
問「多摩・三浦丘陵の緑と水景に関する広域連携会議」ウォーキングラリー事務局(川崎市役所緑政課) ☎044・200・2400

## 官公署 だより

### 参加者募集 環境のお話と動物公園 自然体験のつどい

東京ガス(株)多摩支店と東京都多摩動物公園は、親子で「自然と私たちの暮らし」について考えていただく環境イベントを開催します。事前に

お申し込みいただいたご家族300人を無料でご招待します。  
日12月15日(日)  
時午前10時30分～午後0時30分

場多摩動物公園  
定300人(申込先着順)  
△特典 多摩動物公園入場券・ライオンバス乗車券無料進呈  
日10月15日(火)から「東京ガス」ホームページ、多摩動物公園ホームページまたは下のQRコードよりお申し込みください。  
問東京ガス(株)多摩支店 ☎



042・526・6125  
平成26年度職員募集  
東京市町村総合事務組合

△受験資格 昭和62年4月2日から平成4年4月1日までに生まれた方  
△試験日 11月10日(日)  
△説明会期日・会場 10月23日(水)・東京自治会館  
△募集人数 若干名  
△募集案内書 10月15日(火)・29日(火)(土・日曜日を除く)に東京市町村総合事務組合総務課で配布  
※「東京市町村総合事務組合」ホームページでもご覧いただけます。

## みんなの健康

▽申込先・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

### 肺がん検診

肺がんは、日本のがんによる死亡数のトップになっています。この機会にご自身の肺の健康状態を確認してみませんか。

対40歳以上の市民の方(昭和49年4月1日以前生まれの方)  
▽受診期間 平成26年3月31日まで  
▽検査方法 問診・低線量胸

- 肺がん検診希望
- 住所 (フリガナ)
  - 氏名 (フリガナ)
  - 生年月日 (年齢)
  - 電話番号

### ▲申込記入例

肺がん検診希望  
1. 住所 (フリガナ)  
2. 氏名 (フリガナ)  
3. 生年月日 (年齢)  
4. 電話番号

問東京市町村総合事務組合総務課(府中市新町2の77の1 東京自治会館) ☎042・384・5515  
「知らない!と損!」パート・契約社員で働くうえでの基礎知識

対労働者、テーマに関心のある方  
日①11月15日(金)午後2時30分～4時30分 ②11月22日(金)午後1時30分～4時30分  
場iプラザ2階会議室  
定60人(申込先着順)  
内①パート・契約社員で働くときの労働法 ②パート・契約社員で働く時の雇用保険、社会保険、税金(午後3時30分～)

子さんを対象に歯科健康診査を実施します。  
日平成23年10月生まれのお子さん  
日11月6日(水)  
時午前9時20分～10時30分  
場保健センター

対母子健康手帳、歯ブラシ、コップ、ハンドタオル  
申申込記入例を参照のうえ、はがき、封書、窓口持参のいずれかの方法でお申し込みください。  
限10月30日(水)必着

## 妊婦歯科健康診査

妊娠中の口の中は、想像以上に変化があるので、自身の歯とお口の状態を確認してみませんか。治療が必要な方は、治療時期など歯科医と相談もできます。  
対市内在住で、健診日現在妊

娠16週から27週の方  
日11月1日(金)  
時午後1時25分～2時  
場保健センター  
定20人(申込先着順)  
内歯科健康診査及び個別相談  
持母子健康手帳、歯ブラシ  
申電話でお申し込みください。

- 2歳児歯科健康診査希望
- 11月6日(水)
  - 幼児氏名 (フリガナ)
  - 保護者氏名 (フリガナ)
  - 幼児生年月日
  - 住所

### ▲申込記入例

2歳児歯科健康診査希望  
1. 11月6日(水)  
2. 幼児氏名 (フリガナ)  
3. 保護者氏名 (フリガナ)  
4. 幼児生年月日  
5. 住所

## 母親学級

(マタニティコース)  
両親学級 (パパママコース)

対市内在住の初産婦とそのパートナーの方  
日母親学級 1月を除く毎月(2日間コース)、両親学級 12・3月を除く毎月土曜日  
場保健センター  
定各20組(申込先着順)  
持母子健康手帳、筆記用具  
申前日までに電話でお申し込みください。  
※内容・日程については市ホームページをご覧ください。  
お問い合わせください。

# Health みんなの健康

▽申込先・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

※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が、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。

## 女性のための健康セミナー

意識するだけで悩みが解消!?  
おなか引きしめ体操で得られる効果!

後姿が老けてきたと思われる方、腰痛の方、産後尿漏れの方、女性の悩みは人それぞれですが、おなか周りを意識することで色々な効果が得られることがあります。

この機会に正しい立ち方、正しい座り方を学び、悩みを解消またはきれいな姿を維持

後姿が老けてきたと思われる方、腰痛の方、産後尿漏れの方、女性の悩みは人それぞれですが、おなか周りを意識することで色々な効果が得られることがあります。

この機会に正しい立ち方、正しい座り方を学び、悩みを解消またはきれいな姿を維持

正しい座り方を学び、悩みを解消またはきれいな姿を維持

費用無料

## カレンダー 10月15日~31日

10/15	火	栄養相談 健康相談 消費者相談 遺言書作成などくらしの書類作成相談	9時10分~正午(予約終了) 9時30分~11時(予約終了) 10時~正午・1時~3時 1時30分~4時30分(前日予約)	保健センター オーエンス健康プラザ 消費者相談室
10/16	水	1歳6カ月児健康診査(平成24年3月生まれ) 心配ごと相談 消費者相談 女性の悩み相談 住宅リフォーム相談 高齢者・障害者の法律相談 年金相談	10時~正午 10時~正午・1時~3時 10時~4時(前日までに予約) 1時30分~4時30分(予約終了) 1時30分~4時30分(予約随時) 9時~正午・1時~4時	保健センター 福祉センター 消費者相談室 協働推進課女性青少年係 経済課消費生活係 福祉センター 保険年金課年金係
10/17	木	3歳児健康診査(平成22年9月生まれ) 1歳児歯科健康診査(平成24年9月生まれ) 法律相談 消費者相談 税務相談 年金相談	9時~正午(前日予約) 9時~正午・1時~3時 10時~正午・1時~3時 1時30分~4時30分(前日予約) 9時~正午・1時~4時	保健センター 保健センター 経済課消費生活係 消費者相談室 経済課消費生活係 保険年金課年金係
10/18	金	消費者相談 年金相談	10時~正午・1時~3時 9時~正午・1時~4時	消費者相談室 保険年金課年金係
10/19	土			
10/20	日	休急病診療所 休日薬局 休日薬局	やのくち小児科アレルギー科(矢野口)9時~5時 稲城薬局(矢野口)9時~5時 矢野口薬局駅前通り店(矢野口)9時~5時	☎370-7707 ☎370-2182 ☎377-9393
10/21	月	消費者相談 年金相談	10時~正午・1時~3時 9時~正午・1時~4時	消費者相談室 保険年金課年金係
10/22	火	3カ月~4カ月児健康診査(平成25年6月生まれ) 栄養相談 法律相談 消費者相談 年金相談	9時10分~正午(前日までに予約) 9時~正午(前日予約) 10時~正午・1時~3時 9時~正午・1時~4時	保健センター 保健センター 経済課消費生活係 消費者相談室 保険年金課年金係
10/23	水	消費者相談 不動産相談 年金相談 年金相談	10時~正午・1時~3時 1時30分~4時30分(前日予約) 9時~正午・1時~4時 9時~正午・1時~4時	消費者相談室 経済課消費生活係 保険年金課年金係 平尾出張所
10/24	木	法律相談 消費者相談 年金相談	9時~正午(前日予約) 10時~正午・1時~3時 9時~正午・1時~4時	経済課消費生活係 消費者相談室 保険年金課年金係
10/25	金	消費者相談 人権・身の上相談 年金相談	10時~正午・1時~3時 1時30分~4時30分(予約随時) 9時~正午・1時~4時	消費者相談室 経済課消費生活係 保険年金課年金係
10/26	土	休日開庁 女性の悩み相談 心の専門相談	8時30分~正午・1時~5時 10時~4時(前日までに予約) 1時~4時(予約随時)	市民課、保険年金課(国民健康保険係のみ)、課税課、納税課 協働推進課女性青少年係 福祉センター
10/27	日	休急病診療所	桜井医院(押立)9時~5時	☎378-3224
10/28	月	消費者相談 年金相談	10時~正午・1時~3時 9時~正午・1時~4時	消費者相談室 保険年金課年金係
10/29	火	栄養相談 法律相談 消費者相談 年金相談	9時10分~正午(前日までに予約) 9時~正午(前日予約) 10時~正午・1時~3時 9時~正午・1時~4時	保健センター 経済課消費生活係 消費者相談室 保険年金課年金係
10/30	水	消費者相談 年金相談	10時~正午・1時~3時 9時~正午・1時~4時	消費者相談室 保険年金課年金係
10/31	木	消費者相談 年金相談	10時~正午・1時~3時 9時~正午・1時~4時	消費者相談室 保険年金課年金係

※予約が必要な相談は、午前8時30分から午後5時まで予約を受け付けます(予約受付日は各相談によって異なります)。  
※栄養相談・健康相談は、電話(☎378-3421)で予約を受け付けます(先着順)。  
※経済課の相談は、電話(☎378-2286)で予約を受け付けます(先着順)。  
※消費者相談は、電話(☎378-3738)でも相談できます。  
※福祉センターの相談は、電話(☎378-3366)で予約を受け付けます。  
※10月18日(金)に予定していた人権・身の上相談は、10月25日(金)に変更となります。  
※11月6日(水)の住宅リフォーム相談は、10月25日(金)まで予約を受け付けます。

### 健康な食事づくり推進員主催 後期調理講習会

健康な食事づくり推進員会

日程	10月31日(木)	11月22日(金)	平成26年1月28日(火)	2月14日(金)
場所	第三文化センター	第四文化センター	城山文化センター	中央文化センター
内容	魚をさばこう! 鯖の味噌煮	郷土料理(東北編)	おいしく、楽しく、冬の食卓 ※保育付き	おうちでパーティー!
広報いなぎ掲載予定号	※下記参照	11月15日号	平成26年1月15日号	平成26年2月1日号

では、市民の健康づくりを推進するため、健康に役立つ食事づくりについて、前期・後期と調理講習会を開催していきます。一人でも多くの市民の方に参加していただけるよう、4講座のうち1つを選んでご参加ください。

参加者募集  
調理講習会  
魚をさばこう!  
鯖の味噌煮

10月31日(木)  
午前10時30分~午後1時30分

食品関係事業者と食品衛生責任者の方を対象にした食品衛生講習会を開催します。食中毒予防や衛生管理について、食品衛生のトピックスをお話しますので、次のいずれかの日に直接会場へお越しください。

### 食品衛生実務講習会A

10月21日(月)午後、10月28日(月)午前、11月18日(月)午後、11月25日(月)午前

母子療育講演会  
「障害や病気をもち子どものきょうだい支援」

一般住民の方  
11月7日(木)  
午後2時~4時

骨髄ドナー登録会(予約制)  
10月21日(月)午後、10月28日(月)午前、11月18日(月)午後、11月25日(月)午前

講演会  
「後悔しない治療のために伝え上手な患者になる」

地域保健係  
042・371・7661



### 健康診断でどこまで分かる?

健康診断でどこまで分かる? 稲城市保健センター ☎378-3421

- 1 癌が分かる?**  
残念ながら「はいえ」で胸のレントゲン写真で発見できることもあります。肝機能が悪くて他の検査も組み合わせると分かる場合もあります。貧血があつてさらに検査を進めて分かる場合もあります。
- 2 糖尿病が分かる?**  
多くの場合分かります。ただ100%ではありません。一時的な食事制限等で、分からないこともあります。
- 3 高脂血症が分かる?**  
だいたい分かります。食事時間の関係で分からないこともあります。運動をできれば週3回以上30分以上、少し汗ばむ程度を実行しましょう。アルコールを避け禁煙を実行しましょう。肉や乳製品の過剰摂取も避けましょう。
- 4 肝臓障害が分かる?**  
だいたい分かります。ただウイルス感染の有無は分かりません。アルコールを控え規則正しい生活を心掛けます。
- 5 腎臓障害が分かる?**  
尿検査と血液検査を組み合
- 6 心臓障害が分かる?**  
ただ心臓障害があつても一回の心電図では所見が出ず、分からないこともたくさんあります。このように健康診断だけでは分からないことがたくさんあります。健康診断は決して万能ではありません。もし健康診断で異常を指摘されたらとても幸運だと思つて、決してそのままにせずかかりつけの医師に相談しましょう。健康を過信せず、生活習慣の改善を心掛けてください。

東京ヴェルディ 今月後半のホームゲーム 市民シートで応援しよう!  
10月27日(日)午後4時~VSギラヴァンツ北九州 味の素スタジアム  
関東京ヴェルディ1969フットボールクラブ(株)稲城市民シート係 ☎03・3512・1969



第12回 **Iのまち いなぎ市民祭**

# 会場案内図



**無料シャトルバス**  
(運行間隔 約20~40分)

▷運行日時 (広報いなぎ10月1日号に詳細を掲載)

26日(土) 午前9時30分~午後5時  
27日(日) 午前9時30分~午後5時30分

※運行間隔は、交通事情により変わることがあります。

▷運行ルート

**押立・矢野口コース**

京王よみうりランド駅臨時停留所~榎戸~矢野口駅臨時停留所~四小通り~第四文化センター入口~六小南~南多摩駅~城山公園南

**市役所コース**

山崎公園東臨時停留所~稲城長沼~吉方公園西~稲城市役所前~稲城駅南口臨時停留所

**若葉台コース**

上谷戸大橋南~若葉台駅~若葉台公園西

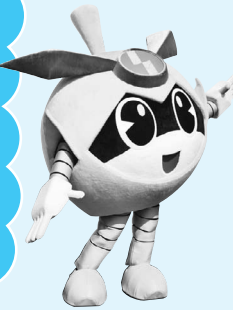
**平尾・坂浜コース**

平尾団地~平尾浄水場~稲城第二小学校前

**臨時駐車場**

会場(総合体育館・総合グラウンド)の駐車場は、当日利用できません。また、会場周辺の臨時駐車場には数に限りがあり、駐車できない場合があります。来場の際は、できるだけ無料シャトルバス、路線バス、iバスをご利用ください。

ご来場お待ちしております!!



**1 メインステージ**

オープニング・クロージングセレモニー、和太鼓コンテストなど

**21 建設業PRコーナー**

住宅相談コーナー、建設制度紹介など

**20 ファミリースポーツフェスタ**

父子チャレンジアカデミー 縄レンジャーによる親子でできる縄跳び指導、裸足ランニング、グラウンドゴルフ体験コーナー [26日(土)]、サッカーイベント [27日(日)] などのスポーツイベント

**18 子どもイベント**

お手玉、竹細工、けん玉(段・級の認定会)、ぬり絵など

**17 子どもイベント**

クイズラリーに参加して、素敵な景品をゲットしよう!

**芝生広場**

**15 子どもイベント**

ポニーの乗馬体験やバルーンアートを行います!

**2 稲城なしのすけ & 被災地復興応援ブース**

東京ヴェルディ関連のPRも行います。

**3 稲城の太鼓判PRコーナー**

市のお土産など稲城市のイメージにあつた商品などを「稲城の太鼓判」と名付けて紹介します!

**4 びっくり市**

物品や飲食物の販売など

**7 おまつり広場**

おはやし、山車、大太鼓、おみこし展示など

**8 農産物品評会**

市内で栽培された見事な農産物の品評会  
アンケートに答えて、5で抽選を行うと、出品農産物が当たります!

**9 市民文化祭・芸術祭**

華道、書道や絵画などの作品展示、茶会

**10 かえっこバザール**

おもちゃをともだちと交換しよう  
使わなくなったおもちゃを出品することでポイントを獲得し、新たなおもちゃと交換するイベント [27日(日)のみ]

**16 フリーマーケット**

掘り出し物が見つかるかも

**11 稲城市立病院健康チェックコーナー**

**14 工業展**

稲城なしのすけの時計とカリンバを作ろう!

**13 ミニSL乗車コーナー**

26日(土)のみ行います。

**12 ふれあいコーナー**

中庭のフワフワバルーンで遊べます!