

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

最新情報をチェック！



▲市Web



▲公式LINE

稲城市制施行55周年

INAGI
55th
Anniversary

緑につつまれ友愛に満ちた
市民のまち稲城

人口と世帯数

令和8年7月1日現在		(前月比)
人口	95,150人	(40人増)
男	47,405人	(6人減)
女	47,745人	(46人増)
世帯数	44,502世帯	(41世帯増)

※人口及び世帯数は、住民基本台帳によるものです。

暑さのピークに備えて再確認！



危険な暑さから身を守ろう！

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 秘書広報課広報広聴係

熱中症予防の
ポイントは2面へ

毎年、熱中症で多くの方が救急搬送されています。高齢者だけでなく、子どもや若い世代も注意が必要です。熱中症の対策を改めて学び、この夏を乗り切りましょう。
☎ 警防課救急係 377-7119

救急救命士に
教わる！

熱中症予防の ポイント5選！

熱中症は適切な対策により予防できる疾患ですが、重症化すると死に至る場合もあります。救急の現場対応を数多く経験する救急救命士が、日常生活で実践できる対策を紹介します。 問警防課救急係 ☎377-7119

ポイント

1



こまめな水分補給

暑くないと感じていても、汗で自然と水分は失われています。のどが渇く前から水分を補給することが大切です。水やお茶の他、スポーツドリンク等の塩分・糖分を含む飲料もおすすめです。

就寝前、起床時、入浴前後の水分補給も忘れずに！



ポイント

2



外出時の対策

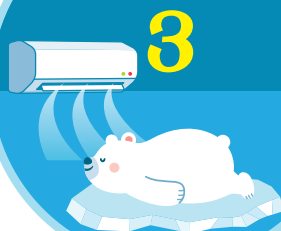
外出時は帽子や日傘を活用しましょう。吸湿性・速乾性がある通気性の良い服がおすすめです。午前10時～午後4時の暑い時間帯を避けて外出しましょう。

帽子は通気性の良い物や、首元までカバーできる物を選びましょう！



ポイント

3



就寝中もエアコンは稼働

熱中症患者の約50%が室内で発症しています。特に就寝中は自覚症状が出にくく、重症化しやすい時間帯です。就寝中も室温が28℃になるように、エアコンを活用しましょう。

「夜間だから大丈夫！」という思い込みは危険です！



ポイント

4



睡眠と栄養

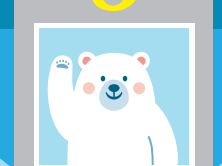
睡眠不足は体温調節機能を低下させます。栄養バランスの取れた食事や、十分な睡眠時間を取り、日頃の体調管理を徹底することが熱中症の予防につながります。

食事はミネラル豊富な食事を意識しましょう！



ポイント

5



涼しい施設の活用

市内21カ所で涼み処(クーリングシェルター)を開設しています。全ての施設を無料で利用できますので、活用してください。

問総務契約課総務係



適度な休息も大切です。開設施設は市Web(上記参照)をご覧ください！



● こんな症状は要注意 ●

- 頭痛
- 体のだるさや吐き気
- めまいや立ちくらみ
- 筋肉痛や足がつる

対処法

- 涼しい場所に移動する
- 氷や冷たい物で体を冷やす

自力で水が飲めない、応答がおかしい場合には救急車を呼んでください。

● 熱中症警戒アラートをチェック！ ●

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高くなると予想される日の前日夕方または当日早朝に発表されます。テレビや「環境省」Web(右記参照)で発信されますので、定期的に確認しましょう。





家庭剪定枝リサイクル情報

▽8月の作業日・地区 8/4(火)東長沼・坂浜、8/18(火)東長沼・大丸 作業日前週の金曜日午前中までに電話で申し込みのうえ、持ち込む場所を確認し、土・月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)。 生活環境課ごみ・リサイクル係



高齢者等のごみ出し 支援サポートシール

高齢等により、自分でごみ出しが困難な方を支援しているホームヘルパーや親族の方へ、収集日以外にごみを出せる「ごみ出し支援サポートシール」をお渡しします。ポリバケツ等に、直接貼って使用してください。

対介護支援専門員、訪問介護員、親族等

▽対象となるごみ 燃えるごみ、燃えないごみ、プラスチックごみ、古紙・古布、有害物・金属物

申窓口 先問生活環境課ごみ・リサイクル係



▲サポートシール

ごみの量(6月)

家庭ごみ 前年同月比で約 1.6 %の増量

区分	市内収集量(t)	1人1日当たり(g)
燃えるごみ	1,051(+34)	368(+8)
燃えないごみ	63(△6)	22(△2)
合計	1,114(+28)	390(+6)
プラスチックごみ	80(+8)	28(+3)

※()内は前年同月比です。

脳の健康ケアのための 絵本読み聞かせ講座

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で、脳の健康ケア・認知症予防に取り組むボランティア活動の講座を開催します。講座終了後は、自主グループ活動を行います。

絵本の読み聞かせ技術を楽しく身に付け、地域で活動しませんか。

対市内在住の65歳以上の方でおおむね全日程参加できる方

日〇説明会=9月2日(水)
〇講座=9月9日~令和9年1月27日の水曜日(全17回)

※9月23日、12月30日、令和9年1月6日・20日を除く

時午後1時30分~3時

場福祉センター

定15人程度(申込先着順)

申申込フォーム(右記参照)、電話(8月3日(月)~)

限8月21日(金)

先問高齢福祉課地域支援係



▲チヨークによる注意喚起

介護予防体操教室 (3ヵ月コース)
ストレッチや筋力トレーニング等に取り組んで健康習慣を身に付けましょう。

対市内在住の65歳以上で、介護保険の認定を受けていない

少年消防クラブでは、防火・防災に関する知識を習得し、

募集しています

少年消防クラブ員

申申込フォーム(下記参照)・電話(8月3日(月)~)
先問高齢福祉課高齢福祉係



対市内在住の小学3年生~中学生
申電話 申込フォーム(下記参照)
先問少年消防クラブ担当予防課 警察指導係 ☎377-7119



国民健康保険 検診費用を 半額助成します

対受診日に次の年齢の被保険者で、国民健康保険税を滞納していない方

〇がん検診 40歳未満
〇脳ドック 75歳未満
〇人間ドック 20歳以上(40歳以上の方は、当該年度の特

定健康診査を受診せずに、市立病院健診センターで受診した場合に限る)
▽助成対象の検診 がん検診



▲心肺蘇生法を学ぶ子どもたち

助成します 低所得世帯向け エアコン設置費用

自宅にエアコンが1台も設置されていない低所得世帯に対し、購入に係る費用を助成します。助成対象となるエアコン等の詳細は市(右記参照)をご覧ください。

対市に住民登録があり、その住所に居住している方で、エアコンが1台も設置されていない、または故障等により稼働しているエアコンがない次のいずれかに該当する世帯
〇令和8年度住民税非課税世帯
〇令和8年度住民税均等割のみ課税世帯
〇令和7年度または令和8年度児童扶養手当受給世帯
▷対象経費 本体購入費、配送費、工事費等(上限10万円)
申市(内)申込フォーム
限令和9年1月29日
先問生活福祉課地域福祉係給付担当

入居者募集 都営住宅

入居者募集
▽区分
〇家族向け(ポイント方式)
※ひとり親・高齢者・心身障害者・多子・車いす使用者・所得の低い世帯に限る
〇単身者向け・車いす使用者向け・シルバーピア(抽せん方式)
※居室内で病死等があった住宅を含む
▽申込用紙配布期間 8月3日(月)~12日(水)
▽配布場所 市役所1階総合案内、平尾・若葉台出張所、各文化センター、福祉センター、東京都住宅供給公社都営住宅募集センター(窓口・電話)
申郵送、「都営住宅入居者募集」(内)申込フォーム
限8月18日(火)
先問東京都住宅供給公社都営住宅募集センター(平日午前9時~午後6時) ☎0570-010-810、☎03-5467-9269

国民年金 追納制度

国民年金保険料の免除・納付猶予や学生納付特例の承認を受けた期間は、10年以内であれば、さかのぼって保険料を納めること(追納)ができます。追納すると、初めから納めていた場合と同様に、将来の年金額を増やすことができます。ただし、3年度以上さかのぼって追納する場合は、当時の保険料に加算金がかかります。詳細は「日本年金機構」(下記参照)をご覧ください。

75歳以上の皆さんへ
早めに健康診査を受けましょう
後期高齢者医療制度の健康診査の受診期限は10月31日(土)です。対象者に受診券を送付しています。詳細は市(下記参照)をご覧ください。

対後期高齢者医療制度の被保険者
361・1011

府中年金事務所 ☎042-9269

府中年金事務所 ☎042-9269

SNSに潜む甘いワナにご用心！

SNSは身近で便利な一方、それを悪用した詐欺が増えていいます。特に投資を装ったり、個人の好意・恋愛感情につけ込む詐欺が急増しています。あなた自身と財産を守るために、その手口と対策を知っておきましょう。

事例

SNS型投資詐欺

SNSで有名人や投資家を名乗る人物から、突然、「友達申請」が来た。日常的な会話を交わし、親しくなると、

「あなただけに、絶対に儲かる投資の話をお教えします。」

「元本保証。リスクはありません。」と持ち掛けられた。

投資サイトやセミナー等に誘導され、最初は少額の投資で利益が出た。その後高額な投資をすると、突然サイトにつながらなくなり、相手とも連絡が取れなくなった。

ロマンス詐欺

マッチングアプリ等で、海外在住のモデルや俳優等と名乗る人物から突然アプローチされた。しばらくやり取りが続くと、

「あなたに会いに行くための渡航費が足りない」

「事故に遭って、緊急で手術費用が必要になった」

「プレゼントを贈ったけど、税関で止められてしまった」等の理由を持ち出し、お金を要求された。

一度送金すると、あと少しだけと要求がエスカレートしていき、最終的に多額のお金をだまし取られ、連絡が取れなくなってしまった。

対策

1. うまい話はまず疑う！

「絶対に儲かる」という話は、まず詐欺を疑いましょう。投資は自己責任です。簡単な儲け話は絶対にありません。

2. お金の話が出たらすぐ相談！

会ったことのない相手からお金を要求されたら、それは詐欺です。恥ずかしい、自分が信じた人だからと一人で抱え込まず、送金する前に必ず家族や友人、警察に相談しましょう。

3. 相手の情報をうのみにしない！

相手のプロフィールや話の内容が本当かどうか、冷静に考えてみましょう。自分の個人情報には絶対に教えないでください。

もしかして？と思ったら相談を！

不安なことや被害に遭った場合は、一人で悩まず専門機関に相談してください。

☎警察相談ダイヤル ☎#9110、総務契約課総務係

事業者の方へ

有料広告を募集します
令和9年度版
ごみ・リサイクル
カレンダー

ごみ・リサイクルカレンダーに広告掲載を希望する事業者を募集します。
このカレンダーは市内全世帯・事業所へ配布し、1年間使用します。店舗やサービス等のPRにご活用ください。
※掲載には、募集要綱に基づく審査があります。
費 2万5千円(1枠)
規格 縦27mm×横73mm
▽カレンダー配布時期 令和9年2月中旬以降
▽カレンダー印刷部数 5万

会社の利益を生み出す仕組みが分かるマネジメントゲーム

マネジメントゲーム

体験しよう



▲広告掲載イメージ

5千部(予定)
☎郵送、窓口
※申込書は市Web、生活環境課で配布
限 8月31日(月)
先問生活環境課ごみ・リサイクル係

市役所本庁舎地下にある食

市民食堂「梨の木」

オープンします

体験しよう

先問稲城青年会議所
maginfo
☎042-378-378

8月29日(土)・30日(日)
時 午前10時～午後5時
場 中国料理園(調布市布田1の41の1菊屋ビル8階)
定 10人(申込先着順)
費 8千円(昼食費込み)
申 申込フォーム
下 下記参照
限 8月23日(日)
先問稲城青年会議所
☎042-378-378

平和の願い永久に 黙とうにご協力ください

広島・長崎の原爆や先の大戦で亡くなった方々のご冥福と世界恒久平和の実現を願ひ、黙とうを行います。
日時 8月6日(木)午前9時
8月9日(日)午前11時2分
8月15日(土)正午
場 市内公共施設(一部除く)

市民協働課協働推進係
堂の運営事業者が決定しました。8月3日(月)から営業予定です。詳細は市Web(下記参照)をご覧ください。皆さんのご利用をお待ちしています。

社会福祉協議会

夏休みだれでも食堂

誰でも参加できる無料食堂を開催します。フードドライブの食品回収と福祉なんでも相談会も同時開催します。詳細は「社会福祉協議会」Web(下記参照)をご覧ください。

8月25日(火)
時 午後5時～7時
場 福祉センター2階介護予防教室
内 ○カレーライスの提供
○フードドライブ
○福祉なんでも相談会
主 稲城市社会福祉法人連絡協議会
問 社会福祉協議会 ☎378・366

少年消防クラブの体験学習 (6月21日・28日・稲城消防署)

坂浜・押立地区少年消防クラブ員が、規律訓練や消火訓練、応急手当等の防火・防災知識を楽しみながら学びました。



サイエンス教室 (6月26日・城山小学校)

稲城サイエンス特例校の城山小学校で、全校サイエンス教室を開催しました。
児童はロボットやAIの様々な技術を体験し、科学の楽しさに触れる授業となりました。



稲城市消防団水防訓練 (6月28日・南山地区)

集中豪雨や台風による水災害に備え、土のう作成、積み土のう工法、シート張り工法等、災害に備えた訓練を行いました。今後も様々な災害に備えて実践的な訓練を行います。



市立病院無料送迎ワゴン車運行開始セレモニー (7月6日・市立病院)

稲城駅～市役所～市立病院を往復する無料送迎ワゴン車(名称：iシャトル)の運行セレモニーが行われました。平日は毎日運行しています(年末年始を除く)ので、ご利用ください。



8月1日～8月15日の休日急病診療所・休日薬局

受付時間＝午前9時～午後5時(詳細は各医療機関にお問い合わせください)
☎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
8月2日(日)	ひらかた消化器内視鏡クリニック ☎331-1131	ウエルシア稲城若葉台 アクロスプラザ店 ☎350-6602	若葉台
8月9日(日)	いなぎ駅前クリニック ☎378-1570	しんわ薬局稲城店 ☎379-8566	百村
8月11日(火・祝)	ひろむら内科クリニック ☎401-7090	マスキ薬局 ☎377-6025	矢野口

8月の乳幼児健診等事業

☎保健センター ☎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	申込フォーム(チラシ参照)より出生通知票を提出してください。 ※チラシは母子健康手帳に同封
3～4カ月児健康診査	令和8年4月生まれ	対象者へ個別に通知(9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7年1月生まれ		
3歳児健康診査	令和5年7月生まれ		
1歳児歯科健康診査	令和7年7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。第2子以降の受診を希望される方はお問い合わせください。

健康医療

麻しん・風しん

予防接種(第2期)

対象者に通知を送付しています。まだ接種していない方は早めに受けてください。

☎令和2年4月2日～令和3年4月1日に生まれた方

☎市内指定医療機関(通知参照)

☎母子健康手帳、予診票

☎令和9年3月31日

※転入等の理由で予診票がない場合は、お問い合わせください。

☎保健センター ☎378-34

調理講習会
おいしい
ベジタブルライフ

☎市内在住の小学生

☎8月24日(月)

☎午前10時30分～午後1時30分

☎第三文化センター講座室

☎12人申込先着順

☎カラフル野菜のキーマカレー、白玉フルーツポンチ

☎エプロン、三角巾、マスク、飲み物

☎250円

☎申込フォーム

☎(下記参照)「8月2日(日)午前8時30分」

☎健康な食事づくり推進委員会

☎先問保健センター ☎378-3

女性のための
健康セミナー

女性の健康、変化に
対応しよう

☎市内在住の30～64歳の方

☎医師から運動制限を受けていない女性

☎9月12日(土)

☎午後1時15分～4時

☎市立病院健診・外来棟2階講座室

☎20人(申込先着順)

☎※保育有り(1歳6カ月以上の未就学児に限る・先着5人)

☎講話と運動実技

☎心理カウンセラー、助産師、ヨガインストラクター

☎申込フォーム

☎(下記参照)「8月2日(日)午前8時30分」

☎先問保健センター ☎378-3

☎先問保健センター ☎378-3

☎こころの健康づくり

☎講演会

☎心のクセに気づく

☎セルフケア

☎日々のモヤモヤをテーマに、心のクセに気付く、やさしく自然に整える方法を体験してみよう。

☎9月3日(木)

☎午前9時30分～11時30分

☎地域振興プラザ4階大会議室

☎50人(申込先着順)

☎講藤城有美子氏 駒沢女子大学共創文化学部心理学教授

☎電話申込フォーム

☎(下記参照)「8月3日(月)午前8時30分」

☎先問保健センター ☎378-3

☎南多摩保健所講演会

☎医師との

☎コミュニケーションの

☎コツを知ろう

☎10月8日(木)

☎午後2時～4時

☎▽受講方法 オンライン

☎※会場での参加も可

☎場南多摩保健所1階講堂(多摩市永山2の1の5)

☎定○オンライン定員なし

☎○会場参加20人(申込先着順)

☎講尾藤 誠司氏(野村病院特任副院長)

☎申「南多摩保健所」Web申込

☎フォーム(下記参照)

☎「8月1日(土)」

☎限9月17日(木)

☎先問南多摩保健所管理課保健

☎医療担当 ☎042-371-7661

がん検診

☎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☎(右記参照)をご覧ください。

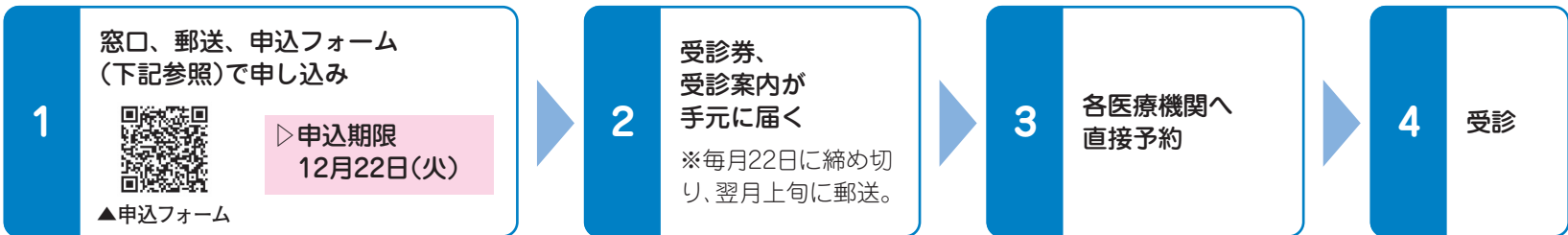


▲市☎

がん検診一覧

検診種類	大腸がん 		肺がん 		胃がん 		乳がん 		子宮頸がん 	
対象年齢	40歳以上の方 (昭和62年4月1日以前生まれ)				50歳以上の方 (昭和52年4月1日以前生まれ)		40歳以上の女性 (昭和62年4月1日以前生まれ)		20歳以上の女性 (平成19年4月1日以前生まれ)	
受診頻度	1年度に1回				2年度に1回		2年度に1回			
検査内容	問診、免疫法 便潜血検査 2日法	問診 低線量胸部 CT検査	New 問診 胸部エックス線 検査	問診 胃内視鏡検査		問診、マンモグラフィ検査 (乳房エックス線検査)			問診、視診、内診 細胞診検査	
実施 場所	市内指定 医療機関 (下記参照) 	○稲城わかばクリ ニック ○元気クリニック内 科・脳神経内科 ○もりや脳神経クリ ニック ○市立病院健診セン ター	検診車による 検診	○稲城わかばクリニック ○なかお内科クリニック ○菜の花クリニック ○平尾内科クリニック ○ひらかた消化器内視鏡クリ ニック ○若葉台クリニック ○市立病院健診センター		市立病院 健診センター	検診車による 検診	○ベリエの丘クリニック ○市立病院健診センター		
実施日	令和9年3月15日まで		10月、12月	令和9年2月15日まで		令和9年 3月15日まで	10月、11月、 12月、 令和9年1月	令和9年3月15日まで		
自己 負担金	480円	4,260円	1,880円	3,900円		3,040円			2,160円 ※20歳代(平成9年4月2日～平 成19年4月1日生まれ)は無料	
負担金免除対象者＝住民税非課税世帯・生活保護受給者等(要事前申請)										

受診までの流れ

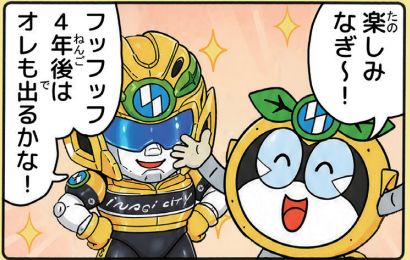
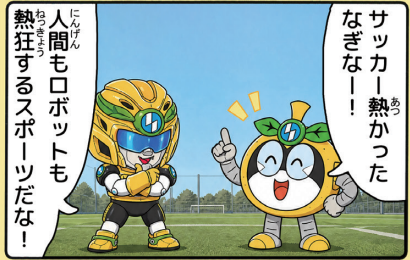
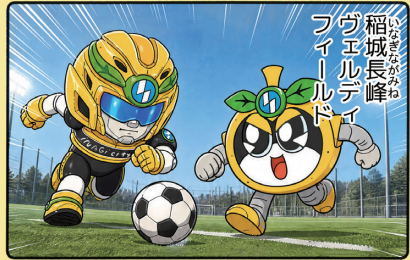


🍀 相談あんない 8月1日～8月31日 🍀

	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	4日(火)・6日(木)・9日(日)・13日(木)・18日(火)・20日(木)・25日(火)・27日(木)	午前9時～11時30分	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 ⑪＝相談日の10日前までに予約
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)	土地建物の名義変更等の登記等	13日(木)	午後1時30分～4時	
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、東京都不動産鑑定士協会会)	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	12日(水)・26日(水)	午後1時30分～4時10分	
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)	離婚・相続・遺言・契約等の書類作成、手続き等	18日(火)	午後1時30分～4時	
⑤	税務相談(東京税理士会日野支部会)	相続税、贈与税、所得税等	6日(木)・20日(木)	午後1時～4時30分	
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(月)	午後1時30分～4時10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	7日(金)・21日(金)	午後1時30分～4時30分	
⑧	住宅リフォーム相談(稲城市住宅リフォーム協議会会)	住まいの修繕、増改築等リフォーム	5日(水)予約終了 9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	5日(水)・19日(水)・22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(月)	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	3日(月)・17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 ※電話相談も可 ※駐車場無し	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)	老齢基礎年金・障害基礎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	
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・住まい・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	
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	
⑰	高齢者・障害者のための法律相談(弁護士)	権利・財産侵害、遺産相続、遺言、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	

なしのすけが行く

「ロボットでも冷めないサッカー熱」
No.157 マンガ：井上ジェット



©K.Okawara・Jet Inoue ©稲城市

くらしの情報

消費生活センター(百村2111) ☎378-3738

契約(注文)する前に、必ず規約を確認しましょう！

身近な契約トラブルが増えていきます。申し込む前に、ルール(規約等)を必ず確認しましょう。

【事例1】「定期縛りなし」の落とし穴

●相談内容：「初回500円・定期縛りなし」の健康食品を注文した。1回限りのつもりだったが、3週間後に2回目が届き、1万2千円の払込用紙が同封されていた。

【アドバイス】

「定期縛りなし」とは、「購入回数の制限(縛り)がなく、いつでも解約できる定期購入」という意味です。販売サイトの規約にその旨が明記されていれば詐欺には当たりません。注文時に合計金額や解約条件をしっかりと確認しましょう。

【事例2】規約にない解約料の請求

●相談内容：スポーツジムを退会しようとしたら、規約に書かれていない解約料3万円を請求された。支払わなければならないのか。

【アドバイス】

規約に記載がない(事前に合意していない)費用は、すぐに支払う必要はありません。まずはジム側に請求の根拠を説明してもらい、納得がいけない場合は合意を保留しましょう。

世の中のルール(法律や規約・説明書き)は、トラブルを防ぎ、あなたの身を守るためのものです。契約する時もやめる時も、規約をしっかりと確認しましょう。その上で、時には契約しない選択も大切です。

不安や疑問を感じたら、自己判断せず、早めに消費生活センターへご相談ください。

(消費生活相談員)

健康医療

オーエンス健康プラザ
9月オンライン教室

スタジオのレッスンをZoomを使用して気軽に自宅で受けられます。詳細は「オーエンス健康プラザ」(下記参照)をご覧ください。



代謝アップヨガ
日時 火曜日午後7時30分～8時30分

ピラティス
日時 土曜日午前9時～10時

ボクシングEX
日時 土曜日午後3時25分～4時25分

パワ Yoga
日時 日曜日午前9時～10時

◆共通事項
対 16歳以上の方

定 各25人(申込者多数の場合は抽選)

費 1教室Ⅱ2150円、選べる3教室コースⅡ4650円、おまとめコースⅡ6150円

申 申込フォーム(8月1日(土)午前9時～)

※オーエンス健康プラザの利用登録がない方は電話

先 問 オーエンス健康プラザ ☎370-2280、☒movie@kenkouplaza-inagi.jp

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 8月6日(木)・10日(月) 時 午後1時30分

申 電話 377・2212 場 先 問 シルバー人材センター

布ぞうり講習会
日 8月13日(木)

時 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

費 2千円

申 電話(8月3日(月)～)

場 先 問 シルバー人材センター

☎ 377・2212

手 芸 教 室

折りたたみ傘ケースを作ってみませんか。

日 8月27日(木)

時 午前10時～(3時間程度)

定 10人程度(申込先着順)

※お子さんの同伴不可

持 裁縫道具

費 1千円

申 電話(8月3日(月)～)

場 先 問 シルバー人材センター

タ ー 内 申 込 フ ォ ー ム

ひ る ば (なんでも相談会)

日 ①毎週月曜日②第2木曜日

※祝日を除く

時 ①午前10時～正午②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(1時間まで)

◆共通事項

問 シルバー人材センター

☎ 377・2212

市 デジタルデバイス 対策事業 常設スマホ相談会

対 市内在住でスマートフォンをお持ちの方

日 時 場 ①地域振興プラザⅡ

毎 週 月 曜 日 午 前 10 時 ～ 正 午

○ ふ れ ん ど 平 尾 Ⅱ 8 月 13 日

(木)午後2時～4時

定 各10人程度(会場先着順)

持 スマートフォン

2026
令和8年
8.1
第1483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8月9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 □ 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)

8月22日(土)より 一般開放を再開します 稲城ふれあいの森

先問児童青少年課青少年係



稲城ふれあいの森では、豊かな自然の中で、散策やバーベキュー等を楽しめます。網や鍋、まな板等の調理器具の貸し出しも行っています。詳細は市Web(右記参照)をご覧ください。



▷8月の開放日 8月22日(土)・23日(日)・29日(土)・30日(日)

時 午前9時～午後4時

場 稲城ふれあいの森(下図参照)

▷禁止事項 宿泊、虫捕り、野草摘み、飲酒、ペット同伴での入場、カラオケ等他人の迷惑となる行為



年に一度の 親子キャンプ

稲城ふれあいの森で、親子宿泊キャンプを楽しめます。野外活動や散策、自然観察等、豊かな自然を満喫しましょう。

対 市内在住の家族

日 9月12日(土)～13日(日)

定 7家族(申込先着順)

※1家族1テント(常設テント・6人用)

持 食材、飲み物(飲酒不可)、燃料(まき、炭)、懐中電灯等

申 申込フォーム(右記参照)〔8月6日(木)午前9時～〕

限 8月13日(木)午後5時



キャンプファイヤー体験

親子でキャンプファイヤーを楽しみましょう。

対 市内在住の家族

日 9月12日(土)

時 午後7時～9時ごろ

定 10家族(申込先着順)

※キャンプファイヤーのみの参加となります。宿泊はできません。

持 飲み物(飲酒不可)、懐中電灯等

申 申込フォーム(右記参照)〔8月6日(木)午前9時～〕

限 8月13日(木)午後5時



いなぎ発見! クイズラリー

夏休み期間中、よみうりランドやジャイアンツタウンスタジアム、市内各駅、稲城の昔ばなしにまつわる場所等でクイズラリーを開催します。

市内を周遊しながらクイズを解き、デジタルスタンプを集め、景品に応募しましょう。参加方法等、詳細は「稲城市観光協会」Web(右記参照)をご覧ください。

日 8月1日(土)～31日(月)

持 スマートフォン

主 稲城市、稲城市観光協会

問 観光課ホームタウン支援推進係



お子さん向け 初めてのスポーツ教室

初めての方でも楽しめる屋内でのお子さん向け教室です。詳細は「市立公園内体育施設」Web(右記参照)をご覧ください。

① はじめてのかけっこ教室

それぞれの個性を活かして、速く走れる練習をします。

対 3～7歳のお子さん

② はじめてのなりきりバスケット教室

ドリブルやシュート等、楽しみながら練習します。

対 3～7歳のお子さん

③ はじめての親子自転車教室

自転車に乗れるようになるためのコツを学びます。

対 身長95～125cmのお子さんと保護者

④ はじめてのなりきりライダー教室

モーターバイクに乗れるよう練習します。

対 4～12歳のお子さん

◆共通事項

日 8月23日(日)

時 午前10時～午後4時(各回1時間)

定 各回1競技当たり7人(申込先着順)

持 屋内履き、飲み物、タオル、動きやすい服装

費 ①②=各3,300円、③④=各3,850円

申 「市立公園内体育施設」Web内申込フォーム(8月3日(月)～)

限 8月23日(日)午後3時

主 みんなで彩る稲城のまち共同事業体

場 先問 野村不動産いなぎアリーナ ☎331-7151



参加者募集 ピックル放題



終日ピックルボールを利用できる「ピックル放題」を開催します。詳細は「市立公園内体育施設」Web(右記参照)をご覧ください。

日 8月29日(土)

時 午前9時～午後9時

定 各回10面(申込先着順) ※各面2～8人

費 1面につき1,200円(50分・用具貸し出し含む)

申 「市立公園内体育施設」Web内申込フォーム〔8月3日(月)～〕

限 8月27日(木)

主 みんなで彩る稲城のまち共同事業体

場 先問 野村不動産いなぎアリーナ ☎331-7151

