# 10月の便利帳

■各種相談業務は、当該施設の開館日のみに実施します■

## 【市の人口】㊐市民課 ☎ 36-7194

平成 24 年 8 月末現在
総人口：102,120 人（－ 86）
　㊚ 50,041 人（－ 45）㊛ 52,079 人（－ 41）
世帯数：35,851 世帯（－ 10）
※ 外国人登録者を含む。（）内の数値は前月比

## 【市内の交通事故状況】㊐市民安心課 ☎ 36-7144

平成 24 年 8 月末現在 人身事故：520 件（–39 件）
死者：4 人（－ 2 人）　負傷者：677 人（–45 人）
※（）内の数値は前年・同月比

## 【愛の献血】㊐福祉課 ☎ 36-7158

| | | |
|---|---|---|
| 23 日㈫ | 午後 1 時 30 分～ 4 時 | 市役所駐車場 |

## 【納税】納期限▷① 1 日㈪ ② 31 日㈬

固定資産税・都市計画税（第三期）①
国民健康保険税（第三期）①（第四期）②
後期高齢者医療保険料（第二期）①（第三期）②
市県民税（第三期）②

## 【市民無料相談】㊐市民安心課市民相談係 ☎ 36-7153
ところ／プラザおおるり市民相談室

| | | |
|---|---|---|
| 一般相談（相続など） | 月～金曜日 | 9：00 ～ 16：00 |
| 消費生活相談 | 月～金曜日 | 9：00 ～ 16：00 |
| 弁護士一般相談（要事前相談） | 3 日㈬・10 日㈬ | 13：30 ～ 15：30 |
| 司法書士相談 | 17 日㈬ | 13：30 ～ 15：30 |
| 交通事故弁護士相談（要事前相談） | 24 日㈬ | 13：30 ～ 15：30 |
| 行政相談委員相談 | 17 日㈬ | 13：30 ～ 16：00 |
| 人権擁護委員相談 | 3 日㈬・10 日㈬・24 日㈬ | 13：30 ～ 16：00 |
| 税理士相談（要予約） | 9 日㈫ | 13：30 ～ 15：30 |
| 労働相談 | 11 日㈭ | 13：30 ～ 16：00 |
| 宅建相談 | 18 日㈭ | 13：30 ～ 15：30 |
| 土地家屋調査士相談 | 25 日㈭ | 13：30 ～ 15：30 |

## 【高齢者相談】㊐・ところ／各高齢者あんしんセンター
※ 高齢者あんしんセンターは、地域包括支援センターの愛称です。

| とき | 月～金曜日 | 8：30 ～ 17：00 |
|---|---|---|

| |
|---|
| 高齢者あんしんセンター中央（第二中学校区）<br>保健福祉センター「はなみずき」内　☎ 34-3240 |
| 高齢者あんしんセンター 第一・北<br>老人保健施設「アポロン」内　☎ 33-0882 |
| 高齢者あんしんセンター 六合<br>六合公民館「ロクティ」内　☎ 32-9699 |
| 高齢者あんしんセンター 初倉<br>初倉地域総合センター「くらら」内　☎ 30-0617 |
| 高齢者あんしんセンター 金谷<br>金谷北地域交流センター内　☎ 45-5610 |
| 高齢者あんしんセンター 川根<br>市役所川根支所内　☎ 58-0321 |

## 三二鉄道運行情報

㊐観光課 ☎ 36-7163

【10 月の運行日】
とき／5 日㈮～ 8 日㈪・13 日㈯・14 日㈰・20 日㈯・21 日㈰・27 日㈯・28 日㈰
乗車料金／ 1 乗車 100 円（小学生以上）
時間／午前 10 時～午後 4 時（正午～午後 1 時を除く）
　5 日㈮～ 7 日㈰は午後 5 時まで
※ 雨天中止
※ 小学生未満は、成人の同乗（有料）が必要です。

## 三二四駆インフォメーション

㊐観光課 ☎ 36-7163

【10 月の予定】
◉ローズアリーナ ミニ四駆 GP 2012inSL フェスタ
とき／ 7 日㈰ 午前 10 時から受付開始
ところ／ローズアリーナ サブアリーナ（1 階）
参加料／ 500 円
申し込み／直接開場へ
◉コース解放日
とき／ 10 月 5 日㈮・6 日㈯・8 日㈪
　午前 10 時～午後 5 時（正午～午後 1 時を除く）
※8 日は午後 4 時終了
コース／全長 200m・5 レーン　コース利用料／無料
申し込み／不要　※ レンタルマシン有り（1 台 100 円）





## 【内職】㊐商工課　☎ 36-7166
ところ／市役所商工課（第二庁舎）

| | | |
|---|---|---|
| 内職相談（雇用に関する情報提供） | 毎週月・木曜日 | 9：00 ～ 12：00<br>13：00 ～ 16：00 |

## 【障害】㊐福祉課　☎ 36-7270（専用電話）
ところ／市役所障害相談窓口

| | | |
|---|---|---|
| 障害相談 | 月～金曜日 | 8：30 ～ 17：15 |

## 【水道修理当番店】
※ ご自宅の給水地区をご確認の上、お問い合わせください。

| とき | 業者名（住所） | 電話番号 |
|---|---|---|
| **島田市水道課 ☎ 35-2107（給水区域が島田地区の人）** | | |
| 6 日㈯ | 松本配管設備（細島） | 35-2604 |
| 7 日㈰ | 山本設備（元島田） | 35-3882 |
| 8 日㈪ | 平設備（元島田） | 35-4002 |
| 13 日㈯ | 浜建工業㈱（三ツ合町） | 36-9221 |
| 14 日㈰ | ㈱松本興管（横井四丁目） | 35-2213 |
| 20 日㈯ | ㈲佐藤設備（御仮屋町） | 36-2200 |
| 21 日㈰ | ㈲常盤商会（宝来町） | 36-2722 |
| 27 日㈯ | 牛尾設備（旭二丁目） | 36-2435 |
| 28 日㈰ | ㈱五光設備（野田） | 35-0519 |
| **大井上水道企業団 ☎ 46-4130（給水区域が金谷地区の人）** | | |
| 9/30㈰～ 10/6 日㈯ | 田代配管工業所（金谷天王町） | 45-4064 |
| 7 日㈰～ 13 日㈯ | ㈲牧野設備（金谷栄町） | 46-2618 |
| 14 日㈰～ 20 日㈯ | 協和水道㈱（金谷田町） | 45-3813 |
| 21 日㈰～ 27 日㈯ | ㈱増商（金谷東一丁目） | 45-2145 |
| 28 日㈰～ 11/3 日㈯ | ㈲北榛設備（島） | 46-1531 |
| **川根支所 ☎ 53-4583（給水区域が川根地区の人）** | | |

## 【高齢者ふれあい事業】㊐健康づくり課 ☎ 34-3281
ところ／保健福祉センター「はなみずき」内 ふれあいセンター（2 階）

| とき | | 教室名 |
|---|---|---|
| 1 日㈪ | 午前 10 時～正午 | みんなで楽しく歌いませんか |
| 2 日㈫ | 午後 1 時～ 3 時 30 分 | 大正琴を楽しみましょう |
| 4 日㈭ | 午前 10 時～午後 3 時 | ビーズ細工で楽しむおしゃれ（※） |
| 5 日㈮ | 午前 10 時～午後 3 時 | 手芸の日、何を作るかお楽しみ（㊙） |
| 10 日㈬ | 午前 10 時～正午 | 絵手紙を描こう |
| 11 日㈭ | 午前 10 時～正午 | 楽しく遊んで若返り |
| 12 日㈮ | 午前 10 時～午後 3 時 | 手芸の日、何を作るかお楽しみ（㊙） |
| 16 日㈫ | 午前 9 時 30 分～正午 | 楽しい食生活 |
| 16 日㈫ | 午前 10 時～正午 | 美しい「詩歌」を吟じて健康づくり |
| 16 日㈫ | 午後 1 時～ 3 時 30 分 | 大正琴を楽しみましょう（㊙） |
| 17 日㈬ | 午前 10 時～午後 3 時 | ビーズ細工で楽しむおしゃれ（※） |
| 18 日㈭ | 午後 1 時 30 分～ 3 時 30 分 | 作って解いて 生きいきパズル |
| 19 日㈮ | 午前 10 時～午後 3 時 | 手芸の日、何を作るかお楽しみ（㊙） |
| 24 日㈬ | 午前 10 時～午後 3 時 | 手芸の日、何を作るかお楽しみ（㊙） |
| 25 日㈭ | 午後 1 時～ 3 時 | 健康は足の裏から |
| 26 日㈮ | 午前 10 時～午後 3 時 | 手芸の日、何を作るかお楽しみ（㊙） |
| 30 日㈫ | 午後 1 時～ 3 時 30 分 | 大正琴を楽しみましょう（㊙） |

（㊙）必要なものを持参　（☆）要予約　（※）新規要申込

## 元気りもう一品

### ライスサラダ
（1 人前 387 kcal）

**── 材料（5 人分）──**

| | | |
|---|---|---|
| Ⓐ | 米、水 | 各 3 カップ |
| | 塩 | 小さじ 1 |
| | カレー粉 | 小さじ 2 |
| Ⓑ | 塩味・レモン味ドレッシング | 各大さじ 3 |
| | プロセスチーズ、ハム | 各 100g |
| | キュウリ | 1 本 |
| | レタス | ½ 個 |
| | プチトマト | 10 個 |

**提供：食推グループ やぶきた**

①米を洗い、水とⒶを加え炊く。
②Ⓑを 1 ㎝角に切る。キュウリは板ずりし、薄い小口切りにする。
③炊きあがった①が熱いうちにドレッシングをかけ、切るように混ぜながら冷ます。
④②を③に混ぜて皿に盛り、レタスとプチトマトを添える。