

平成25年
9/15
1134号

広報

こまえ



応援しよう!! 開催まであと13日!



9月1日現在人口と世帯数

		住民基本台帳		合 計	前月比
		日本人	外国人		
人 口	男	37,487	407	37,894	69増
	女	39,133	498	39,631	62増
	計	76,620	905	77,525	131増
世帯数		38,366	405	38,771	51増

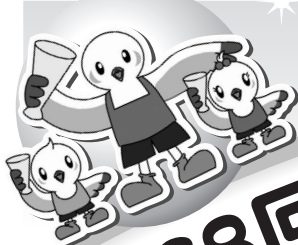
※外国人世帯数は、外国人のみの世帯です。

毎月1日・15日発行

今号の主なトピックス

- 2面…こまバスのルート・ダイヤが変わります
- 3面…防犯メロディーパトロール開始
- 4面…施設予約システム変更に伴う操作説明会
- 5面…特定健診を受けましょう
- 6面…秋の全国交通安全運動
- 8面…あいとびあ健康まつり

◎発行／狛江市 ◎編集／企画財政部秘書広報室 〒201-8585 狛江市和泉本町一丁目1番5号 ☎03(3430)1111 ホームページ <http://www.city.komae.tokyo.jp/>



第68回国民体育大会バレーボール(少年男子)開催 ～盛り上がりよう! 狛江の国体～



皆さんの熱い声援で狛江の国体を盛り上げましょう!

▽1回戦

9月29日(日)午前9時～午後5時(予定)

▽2回戦・準々決勝

9月30日(月)午前9時30分～午後6時30分(予定)

※その後の試合は町田市で開催します。

所市民総合体育館

入場無料

※会場に駐車場はありません。自転車の方は、緑野小学校臨時駐輪場を利用してください。

東京都で3回目・昭和34年以来54年ぶりの国民体育大会「スポーツ祭東京2013(第68回国民体育大会・第13回全国障害者スポーツ大会)」がいよいよ開幕します。

狛江市ではバレーボール(少年男子)が開催されます。全国の予選を勝ち抜いた選手たちの鍛え抜かれた一流プレーを観戦しにお越しください。

狛江会場を訪れる都道府県は、次の1府11県です。

秋田県・石川県・大阪府・岡山県・香川県・鹿児島県・神奈川県・熊本県・埼玉県・静岡県・千葉県・和歌山県(50音順)

関社会教育課国体推進担当

国体パネル展

スポーツ祭東京2013(第68回国民体育大会・第13回全国障害者スポーツ大会)の魅力パネルで伝えます。

9月25日(水)～10月1日(火)

所市役所2階ロビー

関社会教育課国体推進担当



国体の魅力をパネルで知ろう!

市民総合体育館臨時休館のお知らせ

第68回国民体育大会開催のため、9月24日(火)から10月2日(水)まで(市民グラウンドは3日(木)まで)、市民総合体育館および市民グラウンドは団体利用・個人開放(トレーニング室・

ランニング走路含む)等の利用はできません。※受付窓口・券売機は利用できます(29日(日)・30日(月)を除く)。関社会教育課社会教育係

多摩「うまいものフェア」3市同時開催

▽9月29日(日) 午前10時10分からオープニングイベント・10時30分から飲食販売
▽30日(月) 午前10時30分からオープニングイベント・11時から飲食販売

所緑野小学校校庭
飲食販売 煮込み・スープ餃子(狛江市)、大和どん・ひがしトマとカレー(東大和市)、肉汁かてうどん・カレー焼きうど
どん(武蔵村山市)、和菓子(風月堂)、ソフトドリンク
※カレー焼きうどんは29日(日)のみ出店
ステージ出演 第二中学校ダブルダッチ部・フラダンス・よしもと芸人・歌唱など
※会場に駐車場はありません。関多摩3市「うまいものフェア」実行委員会事務局(秘書広報室)

市長コラム

24

狛江市の子どもたちが披露するダンスやソーラン節が始まった第68回国民体育大会のデモンストレーション競技ービーチボール大会は、狛江市のチームの圧勝で終わりました。

ビーチボールの盛んな台東区、荒川区、青海市、昭島市そして、わが狛江市の小・中学生39チーム、183人により競われた試合で、狛江市のチームが四つの部門で一位から三位までをほぼ独占という快挙でした。

まだまだ、このスポーツは一部にしか認知されていないのが現状ですが、熱気にあふれ、いつでも誰でも楽しめるスポーツとして、今大会を契機に発展して欲しいものです。

いよいよ、狛江の国体の本番まであと14日、29・30日の両日にわたり、全国トップレベルの少年男子バレーボールの熱戦が繰り広げられます。緑野小学校校庭で同日に開催する「うまいものフェア」と共に、私も楽しみにしています。

狛江市長 高橋都彦

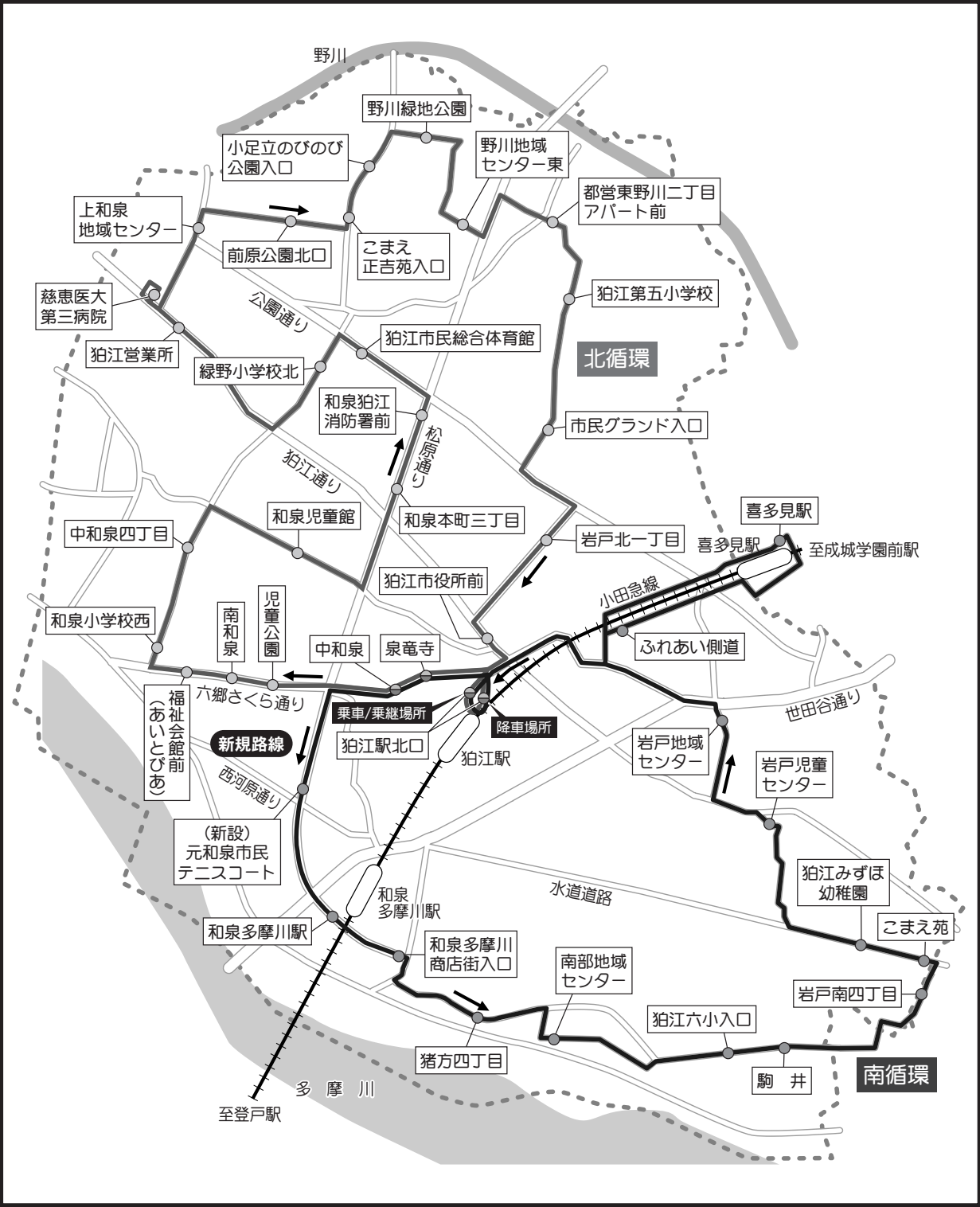


10月1日❀から
 こまバスのルート・
 ダイヤが変わります

関都市整備課企画計画係

■変更点
 ▽南循環の「東和泉一丁目」バス停を廃止
 ▽「泉竜寺」・「中和泉」バス停を北循環と南循環で共用化
 ▽南循環に「元和泉市民テニスコート」のバス停を新設
 ▽行先表示を「市内循環バス」から「北循環」・「南循環」に変更
 ※変更後の時刻表等の詳細は、こまバスの各バス停または市ホームページをご覧ください。

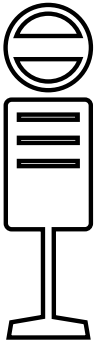
■こまバス運行経路（変更後）



■こまバス停留所時刻表（進行方向順）

午前 7 時・8 時のみ抜粋。以降 40 分間隔で運行

北循環				南循環			
	(時)	7	8		(時)	7	8
狛江駅北口	15	55	35	狛江駅北口	15	55	35
泉竜寺	16	56	36	泉竜寺	16	56	36
中和泉	17	57	37	中和泉	17	57	37
児童公園	17	57	37	元和泉市民 テニスコート	18	58	38
南和泉	18	58	38	和泉多摩川駅	23	03	43
福祉会館前 (あいとびあ)	18	58	38	和泉多摩川 商店街入口	23	03	43
和泉小学校西	19	59	39	猪方四丁目	24	04	44
中和泉四丁目	20	00	40	南部地域 センター	25	05	45
和泉児童館	21	01	41	狛江六小入口	26	06	46
和泉本町三丁目	23	03	43	駒井	27	07	47
和泉狛江消防署前	24	04	44	岩戸南四丁目	30	10	50
狛江市民 総合体育館	25	05	45	こまえ苑	31	11	51
緑野小学校北	26	06	46	狛江みずほ 幼稚園	32	12	52
狛江営業所	29	09	49	岩戸児童 センター	34	14	54
慈恵医大 第三病院	32	12	52	岩戸地域 センター	36	16	56
上和泉 地域センター	34	14	54	喜多見駅	41	21	01
前原公園北口	35	15	55	ふれあい側道	44	24	04
こまえ 正吉苑入口	36	16	56	狛江駅北口	50	30	10
小足立のびのび 公園入口	37	17	57				
野川緑地公園	38	18	58				
野川地域 センター東	39	19	59				
都営東野川二丁目 アパート前	41	21	01				
狛江第五小学校	42	22	02				
市民グランド入口	43	23	03				
岩戸北一丁目	45	25	05				
狛江市民役所前	46	26	06				
狛江駅北口	50	30	10				



※午後 7 時 55 分発以降の北循環バスは「慈恵医大第三病院」バス停には停まりません。
 ※最終バスは北・南循環ともに「狛江駅北口」午後 9 時 15 分発車です。
 ※交通の混雑、荒天等により運行時刻に変動がありますのでご了承ください。

昭和初期の農家
 古民家園荒井家住宅より
 麦わら屋根（今はかやぶき）
 は夏は涼しく冬は温かくて快適である。特に南側が大きく開いていて夏は風通しが良くて涼しいし、冬は日差しを受けて暖かいので、近所の人など親しい人とお茶を飲みながら楽しく語らう場にもなった。しかし雨の日は、ガラス戸がないため雨戸を閉めるので家の中が暗くなった。部屋は四つ、奥座敷には天井が張られ、床の間がついていて客間となる。そして茶の間の他は家族の寝室でもあった。茶の間には囲炉裏があつていつも火がともされている。そしてそこには自在鍵が下げられ、鍋ややかんがかけられ、みんなで食事をしたりして、家族だらんの場でもあった。

部屋の仕切りは全て板戸になっている。だから、大勢の人が集まるときにはそれらを取り払って大きな部屋として使えた。昭和初期には皆そのようにして、自宅で結婚式や葬式をしたものである。

土間は玄関であると同時に作業場だったからこの家でも広い。夕食後、畑で採った野菜などを高く積み、それを束ねて市場に持っていく準備をしたり、雨の日には、わらないや俵づくりなど、夜なべの場でもあった。土間の片隅にはかまどがあつた。かまどは土できていて、まきや木の枝、稲わら、野菜く

ずなど何でも燃やすことができた。そして残った灰は肥料にする。無駄のない環境に優しい生活である。

井戸は庭にあつた。そのため鍋釜、洗濯など大きなものは井戸端で洗うが、炊事するときなどはわざわざ行くのが大変である。そこで茶の間の北側の壁際に流しを取り付け、その横に水がめを置いて、ひしゃくでくんで、流しの上で洗物などをした。使い終わった水は壁に取り付けた樋を通して、外の壁際に置いてあるかめの中に溜める。溜まった水は庭の畑にまいて野菜の成長を助ける。ここにも無駄のない生活があつた。

風呂は土間の片隅にあつたが、そこで使う水も外の井戸からくんでくる。それは大変な仕事だったが、子どもたちがやった。便所は内と外と両方にあつたが、普通は外の便所を使った。畑帰りに土足のまま用を足せる便利さと、便槽（ふんぞう）（ふん尿を入れる桶）に溜まったものを簡単に取り出して肥だめに移せる便利さがあつたからである。日が暮れても夜空の星を眺めながら外便所に行くこともあつたし、内便所を使うこともあつた。

日が暮れると玄関の大戸は下ろされる。農家の入口は土間に続いていて、作業場の入口でもあつたからリヤカーも通れる大きな戸で、昼間は上げ、夜は下ろして閉めるようになっていた。閉めた後は大戸に取り付けられているくぐり戸（小さな戸）から出入りした。

井上 孝
 （狛江市文化財専門委員）

防犯メロディーパトロールを 開始します

ひたたりや空き巣などの
犯罪防止のため、平成23年か
ら調布地区防犯協会狛江支部
連合会の協力で、青色回転灯
を搭載した車両が市内をパト
ロールしています。

防犯効果をさらに高めるた
めに、狛江市の歌「水と緑の
まち」を車載スピーカーで流
して走行する「防犯メロディ
ーパトロール」を開始します。
スピーカーから流すメロディ
ーは、聴いた方が穏やかな気
持ちになるようにテンポ、音
色、響きなどに工夫がされて



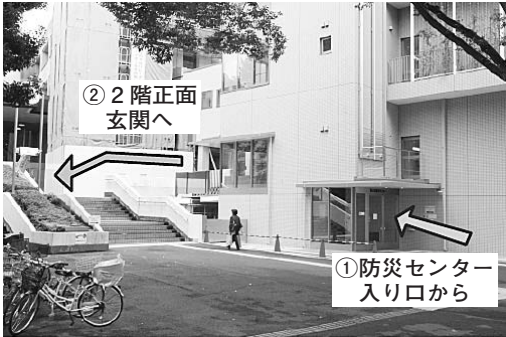
まちの安全を守ります

防災センターエレベーターを ご活用ください

市庁舎へお越しになるときに、
階段の利用が困難な方は、
市民ひろば側にある防災セン
ターのエレベーターを気軽に
利用してください。

なお、防災センター内は現
在整備中のため、市庁舎2階
までのエレベーターのみの利
用となりますので、ご注意く
ださい。

運用時間▽平日 午前8時30
分～午後8時▽土・日曜日
午前8時30分～午後5時
※休日・祝日・12月29日～1



閩総務課庶務統計係

行政けいじばん

狛江市外部評価委員会の市 民委員募集

市民の視点に立った市政運営
の推進を目指す、外部の意見を
採り入れた行政評価を行うため
に設置されている、狛江市外部
評価委員会の市民委員を募集し
ます。

市内在住・在学・在勤で18歳
以上の方

定2人

任期平成26年3月末まで

会議平日夜間(年5回程度)

申請9月30日(月)までに、住所・
氏名・年齢・性別・連絡先およ
び作文「応募の動機」を800
字以内にとりまとめ、持参・郵送ま
たは✉kinout03@city.komae.lg.jp
で政策室企画法制担当へ。

市庁舎内の食堂運営事業者 募集

選定公募型プロポーザル方式
※詳細は市ホームページをご覧
になるか、お問い合わせくださ
い。

申請9月25日(水)午後5時までに、
質問書を✉syokudo@city.komae.lg.jpで総務課庶務統計係
へ。

平成26年度東京都重症心身 障害児(者)通所事業の新 規利用申し込み

平成26年4月から、新規に医
療型(都立を含む)の利用を希
望する方
※各施設の状態により、希望に
添えない場合もあります。

申請9月30日(月)までに、福祉サ
ービス支援室障がい者支援担当
へ。

不動産取得税における認定 長期優良住宅の特例

一定の要件を満たす認定長期
優良住宅を新築、または新築未
使用の認定長期優良住宅を購入
した場合、新築住宅にかかる不
動産取得税の特例控除額が1、
300万円に増額されます。

認定長期優良住宅の特例適用
を受けるには申告が必要です。

申請▽平成21年6月4日から平成
26年3月31日までの間に取得し
た住宅であること

▽「長期優良住宅の普及の促進
に関する法律」第6条第1項に
規定する認定長期優良住宅であ
ること

▽一戸当たりの床面積が50㎡以
上240㎡以下であること(た
だし、貸家の用に供する一戸建
以外の住宅については、40㎡以
上240㎡以下)

申告書に必要書類と不動産取得税
申告書に必要事項を記入の上、
立川都税事務所☎042(52
3)3171へ。

忘れていませんか、自賠責 保険(強制保険)への加入

自動車損害賠償責任保険(自
賠責)は、万が一の自動車事故
の際の基本的な対人賠償を目的
として、原動機付自転車を含む
全ての自動車に加入が義務付け
られています。

特に、車検制度がない250

cc以下の二輪車(原動機付自転
車・軽二輪自動車)は、自賠責
の加入・継続を忘れがちです。
かけ忘れ・有効期限切れの場合
は、最寄りの損害保険会社、保
険代理店、JA共済等へ相談し
てください。

また、任意の自動車保険にも
加入しておくさらに安心です。

詳細は、自動車総合安全情報
ホームページをご覧ください。
国土交通省関東運輸局東京運
輸支局輸送部門☎(3458)
9233

国民年金の若年者納付猶予 制度をご利用ください

学生でない30歳未満の方を対
象に、世帯主の所得にかかわり
なく、本人・配偶者の前年の所
得が一定額以下であれば承認さ
れ、国民年金保険料の納付が猶
予される制度です。

この制度の申請を行わず、保
険料を未納のままにしておく
と、不慮の事故や病気などで身体に
障害が残った場合や死亡した場
合に障害基礎年金または遺族基
礎年金を受け取ることができな
くなります。ただし、承認され
た期間は老齢基礎年金を受け取
るために必要な期間に算入され
ますが、年金額には反映されま
せん。

就職などで収入が得られるよ
うになった場合には、10年以内
であれば保険料を納めることが
できる「追納制度」も利用でき
ます。
※学生の方は「学生納付特例制
度」を利用してください。
申請保険年金課または府中年金
事務所へ。

閩府中年金事務所☎042(3
61)1011

国民年金保険料の納め忘れ がある方へ

国民年金保険料は、納期限か
ら2年を経過した場合、納付す
ることができなくなります。後
納制度を利用することで、平成
24年10月から平成27年9月まで
の3年間に限り、過去10年以内
の国民年金保険料を納めること
ができます。これにより、年金
額を増やしたり、納付期間不足
だった方が年金受給資格を得ら
れる場合があります。

▽国民年金保険料専用ダイヤル
☎0570(011)050
(平日・第2土曜日)
※ナビダイヤルを利用できない
場合は☎(6731)2015
閩府中年金事務所☎042(3
61)1011

審議会等の公開

◆第5回社会教育委員の会議
日9月18日(水)午後6時から

所301会議室

案件東京都町村社会教育委員
連絡協議会第5ブロック研修会
について、他

閩社会教育課社会教育係

◆狛江市教育委員会第9回定例
会

日9月19日(木)午後6時から

所狛江市役所小田急線高架下分
室103・104会議室

閩学校教育課教育庶務係

◆第2期第1回狛江市地域自立
支援協議会全体会

日9月24日(火)午後6時30分～8
時

所狛江市役所小田急線高架下分
室103・104会議室

※手話通訳等をご希望の方は、
18日(水)までに連絡してください。

閩福祉サービス支援室障がい者
支援担当

◆第3回狛江市子ども・子育て
会議

日10月2日(水)午後6時から

所4階特別会議室

閩子育て支援課企画支援係

駒井町会が住宅用火災警報器、 住宅用消火器配布等モデル地区に選ばれました 閩安心安全課

地域住民の住宅防火に対す
る意識高揚、住宅用火災警報
器等の普及促進を図るため、
(一社)全国消防機器協会は、
消防庁が実施する住宅防火・
防災キャンペーン時期に高齢
者世帯に対する住宅用火災警
報器・消火器の配布・取り付
け事業を行っています。
モデル地区に選ばれた駒井
町会の高齢者世帯には、住宅
用火災警報器(煙式・音声方
式)100個、消火器25本が
配布されます。

⑤医療証はお持ちですか

10月1日(火)から使用する⑤医療証は、平成24年中所得で審査をします。現在⑤医療証をお持ちでなく、下表の所得制限内の方は9月中に申請してください。

■所得制限表（一律8万円控除後）

平成24年12月31日現在 扶養親族等の数	所得制限限度額 (万円)
0人	622.0
1人	660.0
2人	698.0
3人	736.0
4人	774.0

※一律控除8万円の他、医療費控除等が控除できます。
 ※子どもが里親に委託・児童福祉施設等に入所、生活保護を受けている場合は対象外です。

施設予約システム変更に伴う 操作説明会の開催

平成26年1月予約分から施設予約システムを変更するため、説明会を行います。

各施設で内容が異なるので、利用する施設の説明会に参加してください。

なお、地域センターについては従来どおりの取り扱いのため、説明会は行いません。

スポーツ・ 学校施設

回所▽10月3日(木)午後7時から
市民総合体育館会議室
▽6日(日)午前10時から 狛江市役所小田急線高架下分室103・104会議室

中央公民館

回9月22日(日)午前10時から、27日(金)午前10時・午後7時から(全3回)
所岡中央公民館☎(3488)4411

西河原公民館

回9月21日(土)午前10時から、24日(火)午前10時・午後7時から(全3回)
所岡西河原公民館☎(3480)3201

専業主婦・主夫の 年金が改正されました

会社員や公務員（第2号被保険者）に扶養されている配偶者（専業主婦・第3号被保険者）は国民年金保険料を納める必要はありませんが、夫が退職したときや、妻自身の年収が増えた時などは、第3号被保険者から第1号被保険者への切り替えの届け出をし、保険料を納めなくてはなりません。

届け出が2年以上遅れた場合、保険料の未納期間が発生しますが、特定期間該当届の提出をすれば、未納期間を、年金を受け取るための受給資格期間に算入できるようになりました。

※妻が会社員、夫が専業主夫の場合も同じです。

次の事由で国民年金の切り替えの届け出（3号から1号）が遅れ、未納期間が発生した方はお早めに、国民年金保険料専用ダイヤル☎0570

（011）050または年金事務所までお問い合わせください。

※050・070から始まる電話でかける場合は☎（6731）2015へ。

(1)会社員や公務員の夫（妻）が次のいずれかに該当する

▼退職した

▼脱サラして自営業を始めた

▼65歳を超えた

▼亡くなった

(2)会社員や公務員の夫（妻）と離婚した

(3)自身の年収が増えて夫（妻）の健康保険証の被扶養者から外れた など

問い合わせや手続きが遅れると、65歳以上の方は、年金の受け取りも遅れます。また、65歳未満の方は、障害・遺族年金を受け取れない可能性があります。

岡府中年金事務所☎042(361)1011

「狛江市消費生活相談事例集」 を発行しました

不当請求や訪問販売、インターネット、商品購入の契約などのトラブルや被害に、皆さんが巻き込まれるのを未然に防ぐため「狛江市消費生活相談事例集」

を発行しました。悪質商法の手口や契約トラブルなどのさまざまな事例を知り、被害を防止しましょう。配布岡地域活性課地域振興係

兜塚古墳

狛江の“チョットいいこと・いいところ” ⑤7

兜塚古墳は、6世紀前半に築造された比較的新しい大型の古墳で、「狛江百塚」と言われた古墳群の面影を伝えています。墳丘には樹木が茂っていますが、その形状と規模が、ほぼ築造された当時の原形を留めていることから、昭和50年に東京都の史跡に指定されています。現在の規模は、東西34m、南北36m、高さ5mですが、本来は、直径38m、高さ6mほどの円墳だったことがわかっています。また、墳丘の周りに幅11mの溝が巡らされていることが



緑茂る兜塚古墳

調査の結果わかり、この周溝からは円筒埴輪が出土しています。ここで、推薦いただいた方のコメントを紹介します。

「兜塚古墳は円墳で、今は貝の形の古墳とも指摘されています。直径36m高さ5mもあり、大変大きいので

す。土師器、円筒埴輪などが出土していて、6世紀前半に造られたと考えられています。また、写真に収めきれないほどの大きな木が茂り感動します。文化財として、狛江のまちの魅力として、とてもいいと思います」

このような史跡である上に、樹木が生い茂り住宅街の緑地としても貴重であり、気持ちのいい場所であるため、大切に保存したいという願いを込めて、選定しました。この気持ちのよい場所、歴史を身近に感じてみてはいかがでしょう。

岡都市整備課企画計画係

消費生活相談コーナーから ⑦3

◆くじ引きでウォーターサーバーが当選したが・・・◆

◆相談事例 ショッピングモールを歩いていたら「くじを引きませんか？」と声を掛けられました。連れていた子どもが興味を示し、くじを引いたところ「おめでとうございます。ウォーターサーバーが当選しました。レンタル料が永久無料です」と言われ、うれしくなりミネラルウォーターの定期購入の契約をしてしまいました。帰宅し、よく考えたら必要がないので解約したいです。

◆アドバイス 水の容器をセットし、蛇口

ーサーバーは、近年一般家庭にも普及してきています。この商品の契約では、通常サーバーのレンタル料と水の購入費が掛かります。

今回の事例では、契約書面を確認したところ、サーバーのレンタル料は無料であつても、毎月一定量のミネラルウォーターを購入する契約になっていました。

相談事例のように店舗以外の場所です誘われ契約した場合は訪問販売に当たり、特定商取引に関する法律により契約書面受領後8日以内であれば

クーリング・オフが可能です。今回はクーリング・オフを書面で通知し、解約することができました。

当選してレンタル料が無料と言われても、それ以外にどのような契約条件があるのかをよく確認してから契約するようにしましょう。あらかじめ契約期間が定められており、途中解約には解約料が掛かるなどの条件が付いている場合もあります。

契約前に自分にとって本当に必要なものかどうか見極め、不要な場合は毅然と断るようになしましょう。

心配なことがあれば、消費生活相談コーナーへ。岡地域活性課地域振興係

肺がん検診（個別検診）

回 10 月 1 日（火）～ 31 日（木）

※実施医療機関に直接お問い合わせの上、受診してください。

図 女性満 30 歳以上、男性満 35 歳以上の市民（勤務先などで検診

の機会がある方は受診すること
ができます）

受診回数 1 回

図 健康推進課（あいとぴあセン
ター） ☎（3 4 8 8） 1 1 8 1

■肺がん検診実施医療機関

医療機関名	所在地	電話番号
藤川医院	和泉本町 2-16-5	☎（3489）3859
かとう クリニック	中 和 泉 1-1-1-4 F	☎（3430）9911
かじわら ハートクリニック	中 和 泉 5-17-27	☎（5761）9091
佐藤診療所	東 和 泉 1-3-14	☎（3489）1771
粕江医院	東 和 泉 1-27-10	☎（3489）0014
和泉多摩川 クリニック	東 和 泉 3-3-9	☎（5497）1238
一の橋 内科皮フ科	岩 戸 南 1-4-11	☎（3430）1214
こしじま クリニック	岩 戸 北 3-12-13-101	☎（3488）6083
柏田内科 クリニック	西 野 川 1-15-19	☎（3430）0222
水口 内科皮フ科	西 野 川 4-40-4	☎（3480）5520

妊娠している女性の夫の方へ

大人の風しん、予防接種はお早めに！

市では、19 歳以上の市民で、
妊娠を予定または希望する女
性と、妊娠している女性の夫
への風しん予防接種費を一部
助成しています。

妊娠している女性の夫への
一部助成は、9 月 30 日（月）で終
了します。接種を希望する場
合は、早めに受けてください。
※妊娠を予定または希望する



特定健康診査・

健康診査を受けましょう

健康・生活習慣を見直すきっかけに！

図 平成 26 年 1 月 31 日（金）まで
図（1）特定健康診査 40 ～ 74 歳の
粕江市国民健康保険加入者
（2）健康診査 後期高齢者医療保
険加入者
図 受診券・保険証
図（1）の方で、勤務先の健診や
人間ドックを受けた方は、健診
結果を提出することで、特定健
康診査の受診に代えられます。
健診結果コピーの余白部分に、
住所・氏名・生年月日・電話番
号を記入の上、提出してくださ
い（郵送可）。
▽長期入院等している方は、受
診は不要ですので、お知らせく
ださい。
▽受診券（5 月末に送付）を紛
失した等で手元にない場合は、



医師と一緒に生活習慣を見直しましょう

健康と衛生

健康診査

■ 1 歳 6 カ月児健康診査

図 10 月 7 日（月）図 午後 1 時～1 時
30 分 図 平成 23 年 3 月生まれの幼
児 ※問診票は個別に送付してい
ます 図 母子健康手帳・問診票・
保険証・現在使っている幼児の
歯ブラシ
図 健康推進課（あいとぴあセ
ンター） ☎（3 4 8 8） 1 1 8 1

■ 3 歳児健康診査

図 10 月 10 日（木）午後 1 時～1 時 30
分 図 平成 22 年 9 月生まれの幼児
※問診票は個別に送付していま
す 図 母子健康手帳・問診票・保
険証・目と耳のアンケート・尿
図 健康推進課（あいとぴあセ
ンター） ☎（3 4 8 8） 1 1 8 1

■ 妊婦歯科健診

図 10 月 18 日（金）図 午後 1 時から（3
時 30 分終了予定） 図 妊娠中期の
方 図 歯科健診・ブラッシング指
導 図 母子健康手帳・歯ブラシ・
コップ・手鏡・筆記用具
図 健康推進課（あいとぴあ
センター） ☎（3 4 8 8） 1 1
8 1 へ。

教室

■ むし歯予防教室

図 図 1 歳児～1 歳 6 カ月児の
保護者 10 月 16 日（水）▽1 歳 7 カ

月児～2 歳児の保護者 17 日（木）
図 午前 9 時 55 分～10 時（11 時終
了予定） 図 各日 15 人 図 歯科衛生
士・栄養士 図 母子健康手帳・黒
ボールペン・子どもの歯ブラシ
図 健康推進
課（あいとぴあ
センター） ☎（3
4 8 8） 1 1 8
1 へ。

■ ママパパ学級

妊娠中の生活、出産、育児に
ついて学びながらお友だちづく
りをしませんか。
図 現在第一子妊娠中のお母さん・
お父さん 図 1 回目 妊娠中の
生活・家族計画、妊婦体操（実
習）▽2 回目 先輩ママの話「赤
ちゃんのいる生活」、妊娠中の食
事・食事バランスチェック、赤
ちゃんとママパパのためのサー
ビス▽3 回目 赤ちゃんの沐浴・
おむつ交換（実習）、パパのため
の妊婦体験、育児の話とほのぼ
のふれあいなど
図 健康推進課（あいとぴあ
センター） ☎（3 4 8 8） 1 1
8 1 へ。

■ 地域包括支援センターこまえ
苑「介護予防普及啓発事業」

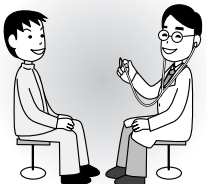
▽自宅で行える介護予防体操
図 10 月 3 日（木）図 平井あこさん

▽体操教室（体力測定） 図 10
月 10 日（木）図 前川省子さん
▽高齢化時代における糖尿病の

予防・管理！健康寿命を全うす
るための日常生活の心得！ 図
10 月 23 日（水）図 片山隆司さん
各日 図 午後 1 時 30 分～3 時 図
先着 20 人 図 水分・運動着・上履
き
図 健康 9 月 17 日
（火）から、こまえ
苑 ☎（3 4 8 9）
2 4 2 2 へ。

相談

■ 国保健康づくり相談フェア
国民健康保険加入者の健康増
進の一環として、さまざまな相
談や測定を行います。気軽にご
参加ください。
図 9 月 20 日（金）・24 日（火）午前 10 時
～正午・午後 1 時～4 時 図 市役
所 2 階ロビー 図 保健師・栄養士
による健康や食事などに関する
相談、健康測定機器による骨密
度測定、血管年齢測定、体脂肪
率・筋肉量測定 ※健康測定は、
各日先着 90 人に整理券を配布し
ます。また、素足で測定します
ので、脱ぎやすい格好でお越し
ください。なお、更衣室はあり
ません。
図 保険年
金課国民
健康保険
係



■ フロアー健康相談

図 10 月 11 日（金）午前 9 時 30 分～11
時 30 分 図 自分や家族の健康・食
事のこと、子育てのことなど 図
保健師・管理栄養士・歯科衛生
士など
図 健康推進課（あいとぴあセ
ンター） ☎（3 4 8 8） 1 1 8 1

インフォメーション

ご案内

お知らせ

■**狛江市戦没者追悼式**を行います

戦争の悲惨さを知る平和学習の機会として、皆さんの参列をお待ちしています。

回 9 月 29 日(日)午前 11 時～正午
所 西河原公園
回 狛江市遺族会・石倉 ☎(3489)7174

■**都立久我山青光学園**「学校公開(視覚障害教育部門・知的障害教育部門)」

回 10 月 7 日(月)午前 9 時 15 分～正午
所 肉学校の説明、授業参観※詳細は <http://www.kugayama-sh.metro.tokyo.jp/> をご覧ください。

所 閩都立久我山青光学園 ☎(3300)6235

催し

■**市民環境学習バスツアー**

回 10 月 22 日(火)午前 8 時 50 分
所 役所正面スロープ集合 **行き先** 三栄レギュレーター・東京港野鳥公園・環境エネルギー館 **市内民** 先着 30 人 **因** 古紙再生施設、環境エネルギーに関する学習施設の見学 **関** 弁当・飲み物・帽子・歩きやすい靴・雨具など **¥**300 円程度(東京港野鳥公園入園料)
回 閩 9 月 17 日(火)午前 9 時から 30

日(月)午後 5 時までに、環境政策課環境政策係へ。

■**上和泉地域センター防災訓練**と大掃除

回 9 月 22 日(日)午前 9 時～正午
所 雑巾・軍手
所 閩上和泉地域センター ☎(3489)9101

■**いじめ防止対策推進法施行「子どもの人権 110 番」強化週間**

回 9 月 30 日(月)～10 月 4 日(金) **時** 午前 8 時 30 分～午後 7 時 **子** どもの人権 110 番 0120(007)110 **関** 人権擁護委員および東京法務局職員
所 閩東京法務局 ☎(5213)1234

■**全国一斉！法務局休日相談所**

回 10 月 6 日(日) **因** 時 午前 10 時～午後 4 時(3 時 30 分まで受け付け) **▽** 講演 「相続登記について」午前 10 時～10 時 50 分・「遺言と相続について」11 時～11 時 50 分
所 立川市女性総合センター(相談のみ)、東京法務局九段第 2 合同庁舎 **因** 土地・建物の相続や贈与などの登記、土地の境界、戸籍や国籍、人権相談など **関** 法務局職員・公証人・司法書士・土地家屋調査士・人権擁護委員※予約優先(当日も受け付け可)

所 閩東京法務局民事行政調査官室 ☎(5213)1319

セミナー

■**老人クラブ連合会「ベタंक講習会」**

回 9 月 18 日(水)午前 8 時 30 分～正午
所 市民グランド **関** 渡邊光明さん

■**介護支援課高齢者支援係**

■**旅行を通じて認知症予防に取り組んでみませんか**

回 10 月 17 日～11 月 21 日の毎週木曜日※11 月 14 日のみ実習(全 6 回) **関** 午後 2 時～4 時 **所** あいとぴあセンター **関** 市内在住のおおむね 65 歳以上の方 **先** 着 20 人 **因** 旅の計画を立てながら楽しく認知症予防 **関** 直美さん **¥**650 円(テキスト代、実習は実費)

■**生ごみ堆肥化講習会**と畑や庭、ベランダでの利用法

回 10 月 8 日(火)午前 10 時～正午
所 生ごみ(野菜くず等少量)、はさみ、牛乳パック
所 閩清掃課(ビン・缶リサイクルセンター)

■**古布再生「浴衣地でキャミソールを作ろう」**

回 10 月 10 日(木)午前 10 時～午後 4 時
所 先着 10 人 **関** 浴衣地(1 枚分・筆記用具・裁縫道具・ミシン糸・物差し・紙ばさみ・裁ちばさみ※布は必ず古布を持参してください) **¥**500 円(材料代)

所 閩 9 月 20 日(金)から清掃課(ビン・缶リサイクルセンター)へ。

■**絵手紙ひろば**

回 10 月 3 日(木)・17 日(木)午前 10 時

～正午※絵手紙をかく方は 11 時 30 分までにお越しください **所** 役所 2 階ロビー **関** 「絵手紙発祥の地」狛江」実行委員

■**労働者向けセミナー「トラブルにならないために知っておきたい働く上での基礎知識」**

回 10 月 8 日(火)・15 日(火)午後 6 時 30 分～8 時 30 分
所 調布市文化会館 **た** づくり **関** 先着 100 人 **関** 山本圭子さん(法政大学講師)

■**中央公民館** ☎(3488)4411

■**こまえ市民大学「時事講座」**

「再び激動する中東・アラブ」
▽第 1 回「2013 年 1 月アルジェリア・テロ事件はなぜ起こったのか？」 回 10 月 5 日(土) **因** テロ事件の背景、日本人が巻き込まれた理由、アフリカに広がるイスラーム過激派、アフリカ(サヘル地域)の貧困問題等

▽第 2 回「中東・アラブはどこへ行くのか？」 回 10 月 12 日(土) **因** エジプトのクーデター、シリアの内戦状況、トルコの混乱、チュニジアのテロ事件、リビア情勢

各回 **関** 午後 2 時～4 時 **関** 50 人 **関** 私市正年さん(イスラーム研究センター所長) **関** 9 月 18 日(水)午前 9 時から

公民館

エコルマホール主催公演

好評発売中

[託児サービス]有料・2 歳以上・申し込み制

♪気軽にロビーで、お得に楽しむ 90 分！
～本場チロルが認めた陽気な音楽家たち～エーデルワイスカペレ

回 9 月 27 日(金)午後 7 時開演

チケット全席自由 1,500 円(限定 90 席)
※「こまえ～る」1 本付き、有料ドリンクサービスあり

曲目チロル民謡などアルプスの音楽
※未就学児はご遠慮ください。

♪世代をこえて愛されるロシアの名作
オペラシアターこんにゃく座
オペラ「森は生きている」

回 10 月 6 日(日)午後 2 時開演

チケット全席指定
一般 3,000 円・高校生以下 1,000 円(当日要学生証)
※団体割引(10 名以上で 10%引き)あり
※4 歳以上入場可

♪名器ヴァルネリをたずさえ、さらなる輝きをます
神尾真由子ヴァイオリン・リサイタル

回 10 月 20 日(日)午後 3 時開演

チケット全席指定 3,000 円

出演ホーヴァル・ギムセ(ピアノ)

曲目ラフマニノフ「ヴォカリーズ」、プロコフィエフ「バレエ音楽『シンデレラ』より」、他
※小学校 3～6 年生および中・高校生を対象にプレ・コンサート(無料)あり。詳細はエコルマホールへ。
※未就学児はご遠慮ください。

チケット取り扱いエコルマホール窓口・電話予約(午前 9 時～午後 7 時)
※Odakyu OX 狛江店宝くじ売り場でも取り扱っています。

HP <http://www.ecorma-hall.jp/>

子育て

案内係はたるちゃん

こまえ子育てねっと

<http://komae-kosodate.net/>

乳幼児親子 **関** 絵本の読み聞かせと手遊び歌

■**映画会「スパイキッズ」**

回 9 月 25 日(水)午後 3 時 30 分～5 時 **関** 小学生(親子で観賞可。乳幼児は保護者同伴)※当日児童館へお越しください。

■**折り紙教室「かわい箱作り」**

回 9 月 30 日(月)午後 3 時 30 分～4 時 30 分 **関** 小学生 **関** 先着 15 人 **関** 電話または窓口へ。

◎**和泉児童館** ☎(3480)1441

■**すくすく測定**

回 9 月 18 日(水)午後 1 時 30 分～2 時 30 分 **関** 乳幼児 **関** 栄養士に「食」の困ったことも相談できます※当日児童館へお越しください。

■**おはなし会**

回 9 月 19 日(木)・26 日(木)午後 1 時 30 分～2 時 **関**

◎**岩戸児童センター** ☎(3489)5414

■**ロッキースィネマズ**

回 9 月 18 日(水)午後 3 時～4 時 45 分 **関** 小学生※内容は館内の掲示をご覧ください。

■**スタフタイム「はむスパータイム作り」**

回 9 月 25 日(水)午後 3 時 30 分～4 時 45 分 **関** 小学生※内容は館内の掲示をご覧ください。

◎**狛江子ども家** ☎(3488)1231

■**園庭開放**

回 9 月 19 日(木)午前 10 時～11 時(雨天中止) **因**

月 25 日(水)午後 3 時 30 分～4 時 45 分 **関** 小学生※汚れても良い服装でお越しください。

◎**子ども家庭支援センター** ☎(5438)6606

■**マリンバ・コンサート**

回 10 月 5 日(土)午前 10 時 30 分～11 時 15 分 **関** 乳幼児親子・小学生 **関** 「ミッキーマウス・マーチ」

「星に願いを」などのディズニーの曲や童謡など、いろいろな曲のマリンバ演奏と歌 **関** 奏木村恭子さん



骨密度測定、体脂肪率と筋肉量の測定・血管
 健康測定機器による
 健康チェックコーナ
 親子を表彰します
 8020運動(80歳
 で20本以上歯が残って
 いる方・むし歯のない
 親子を表彰します)
 健康チェックコーナ
 健康測定機器による
 骨密度測定、体脂肪率
 と筋肉量の測定・血管

1 階
 市民健康コーナー(体験形式)
 ラジオ体操
 フォークダンス
 フラダンス
 レクダンス
 応急救護教室
 狛江消防署によるAED操作
 実演(午後1〜2時)
 薬物乱用防止コーナー
 パネル展示
 狛江地域ねこの会コーナー
 パネル展示
 狛江市料飲組合コーナー
 食品アンケート
 自殺予防啓発コーナー
 パネル展示
 医師会コーナー
 医師による健康相談(午後1
 時30分〜2時30分)
 看護師による在宅看護・介護
 相談
 食育コーナー
 「塩」は敵か味方か?
 適切な量と質の食事を食べよ
 う!
 保育園栄養士による
 離乳食・幼児食相談
 保育園・小学校の給
 食展示
 歯科コーナー
 歯科健診・相談・ど
 なたでもお気軽に!
 ※午後1時30分まで受
 け付け
 8020運動(80歳
 で20本以上歯が残って
 いる方・むし歯のない
 親子を表彰します)
 健康チェックコーナ
 健康測定機器による
 骨密度測定、体脂肪率
 と筋肉量の測定・血管

2 階
 老化度チェック
 保健師・栄養士によ
 る健康相談
 ※先着115人に、午
 前9時45分から整理券
 を配付します。素足で
 測定しますので、脱ぎ
 やすい格好でお越し
 ください。なお、更衣室
 はありません。
 子育て支援コーナー
 講演会「あかちゃん
 の感染症」(午後1時
 2時30分)
 ※事前に予約が必要で
 す。
 乳がん・子宮がん検
 診啓発コーナー
 パネル展示
 麦の穂・ポンテコーナ
 作品展
 薬剤師会コーナー
 くすりの相談
 自分で測ってみよう!血糖・
 血圧・体組成など
 ※午後1時30分まで受け付け
 4 階
 あいとびあセンターに通う仲
 間コーナー
 こまえ工房によるバザー
 メイによるバザー
 食育講習会「親子でクッキン
 グ」
 保育園の栄養士さんと楽しく
 クッキングしてみませんか(午
 後1時30分〜2時30分)
 ※先着8人・要予約
 初心者ウオーキング教室
 日本ウオーキング協会公認指
 導員による講話と実践(午前10
 時〜正午)
 ※要予約。雨
 天時は屋内で
 実施します。

屋外
 冒険遊び場(プレーパーク)
 平成25年度第4回
 冒険遊び場(プレーパーク)
 思いっきり遊ぼう
 9月23日(祝)・24日(火)・25日(水)
 30日(月)・10月1日(火)・2日(水)
 7日(月)・8日(火)・9日(水)・14日
 (祝)・15日(火)・16日(水)
 午前10時〜午後5時
 所 西河原公園
 内容 水遊び・ロープ遊び・木工遊
 び・泥んこ遊び・絵の具でお絵
 描き・声で遊ぼう(声の振動で
 図子育て支援課企画支援係

第18回
 あいとびあ
 健康まつり
 9月25日(水)
 午前10時〜
 午後2時30分
 臨時駐輪場
 西河原公園連絡橋の両
 脇に設置しますので、
 ご利用ください。
 ※小田急バス・こまバス北循
 環「福祉会館前」バス停下車
 ※当日、車での来場はご遠慮
 ください。
 所 間 健康推進課(あいと
 びあセンター)
 ☎(3488) 1181
 案内図
 至国領
 至仙川
 多摩川住宅
 西河原公民館
 あいとびあ
 センター
 和泉小学校
 市役所
 エコルマ
 むいから民家園
 都立狛江高校
 狛江駅
 狛江三叉路
 和泉多摩川駅
 至登戸

学童保育所午前開放事業
 「あそびの広場」
 9月のイベント
 日 内 20日(金) 体操
 27日(金) すくすく測定
 時 午前10時〜正午
 ※毎週火・水・金曜日(学校
 休業日は除く)の午前中は、
 施設を乳幼
 児に開放し
 ている他、
 保育士等が
 子育て相談
 を行います。
 所 松原学童保育所 ☎(3489)
 9380、東野川学童保育所 ☎
 (3480) 8709、駒井学童保
 育所 ☎(3489) 2877
 図 子育て支援課企画支援係へ。

子育て応援
 プログラム
 コモンセンス
 ペアレンティング(CSP)
 怒らない子育てのヒント
 時 午後1時15分〜3時
 対 3歳〜小学校3年生の子ども
 の保護者で、原則全回参加でき
 る方
 定 先着6人
 内 ビデオやロールプレイングを
 活用し、効果的で親自身の負担
 にならないしつけの方法の体験
 ※保育希望者は相談してください。
 申 図子育て支援課企画支援係へ。

24時間医療機関案内	休日診療	小児初期救急平日夜間診療
ひまわり(東京都医療機関案内サービス) ☎(5272) 0303 狛江消防署 ☎(3480) 0119 病院へ行く?救急車を呼ぶ? 急な病気やけがで迷ったら 東京消防庁救急相談センター #7119 ☎042(521) 2323	日 15日・16日・22日・23日・29日 時 午前9時〜11時30分・ 午後1時〜4時30分 所 あいとびあセンター 休日応急診療所 ☎(3488) 9121 休日歯科応急診療所 ☎(3488) 9171 ※40歳以上の方を対象に成人歯科検診も実施(無料) 休日診療薬局 ☎(3488) 1519	日 月〜金曜日 (慈恵第三病院の休診日は除く) 時 午後7時〜9時30分 対 15歳以下の急病の子ども ※事前に電話をしてから受診 所 慈恵第三病院内 「狛江・調布小児初期救急平日準夜間 診療室」 ☎(3488) 2061