

悩みごと相談ください

「市民総合相談」として19種類の相談窓口を一挙に開設

「法の日週間」（10月1日～7日）と「行政相談週間」（10月20日～26日）に合わせ「市民総合相談」を実施します。日常生活でのトラブルや悩みごと等に対して、専門の相談員が適切なアドバイスをしてくれます。

総合相談では、法律相談、市政相談等19種類（別表）の相談窓口を一挙に開設します（複数の相談受け付けが可能）。相談はすべて無料ですので、皆さんの問題解決にむけてお気軽に利用

「日時」10月2日（木）午後1時から4時まで（受付開始午後零時30分から）

「会場」市役所正面玄関アップローチ（雨天の場合は、4階特別会議室ほか）

「問い合わせ」産業生活課



乳幼児医療証が新しくなります

乳医療証が10月1日から変わります。新しい乳医療証が交付される方は、10月1日以降も引き続き就学未満の乳幼児を養育している方で、平成14年中の所得が別表の所得基準額以下の方です。ただし、現在乳医療証をお持ちの方で現況届を提出していない方、未申請の方および生活保護を受けている方等は交付されません。

10月1日以降に診療を受けるときは、必ず新しい乳医療証と健康保険証と一緒に医療機関の窓口へ提出ください。現在お持ちの乳医療証は、9月30日で使用できなくなりますので、有効期間の過ぎた乳医療証は保険年金課医療助成係へ返却ください（郵送可）。新しい乳医療証は、9月下旬に郵送します。

10月1日から、乳幼児医療助成制度の所得制限撤廃を現行の3歳未満から4歳未満に引き上げます。この年齢拡大等によって新規に対象となる方で、まだ

市民フォーラムに参加ください

「狛江市市民参加と市民協働の推進指針」4月1日より「狛江市の市民参加と市民協働の推進に関する基本条例」が施行されました。この条例を具体的に動かすために現在指針づくりをしています。指針（案）は、4つの部分で構成されています。

「市民参加と市民協働を推進するための基本条件の整備」「市民参加の推進」「市民協働の推進」「市民参加と市民協働の実施

申請されている方は、申請ください。

「申請に必要なもの」

乳幼児の加入している健康保険証

印鑑（朱肉を使用するもの）

平成15年1月2日以降狛江市に転入された方のみ、前住所地の区市町村が発行した「平成15年度住民税課税証明書」総所得額、控除額、扶養人数等の記載されているもの

所得制限基準額 （所得とは、収入から必要経費を引いたものです）	
扶養者の数	所得制限基準額
0人	4,680,000円
1人	5,060,000円
2人	5,440,000円
3人	5,820,000円
4人	6,200,000円

1人増す毎に380,000円加算

「問い合わせ」保険年金課

「狛江市市民参加と市民協働の推進指針」

4月1日より「狛江市の市民参加と市民協働の推進に関する基本条例」が施行されました。この条例を具体的に動かすために現在指針づくりをしています。指針（案）は、4つの部分で構成されています。

今回、この指針（案）について市民フォーラムを開催し、広く市民の皆さんのご意見をいただきます。

事前に資料を配布しています。【日時】10月5日（日）午後1時30分から

【会場】中央公民館
【問い合わせ】市民協働課

シリーズ②

What, S 行財政改革

1 どんなことをやるつもりなのか

厳しい財政状況の中、多くの自治体では行政を経営するという視点から、効率的に行政運営が行われるよう組織のあり方や事業の見直しなどに取り組んでいます。市においても、行政の内部努力を中心に第1次行財政改革、第2次行財政改革と取り組んでまいりましたが、現状ではまだまだ努力不足だと感じている市民の皆さんも多いと思います。行財政改革も正念場を迎えています。今までの行政運営の方法を踏襲したままでは、さらなる効果は望めません。そこで、第3次行財政改革推進計画は、できる限り実効性があるように努めました。例えば、行政コストを削減するため次のような計画を挙げています。人件費の適正化として、国家公務員では再任用制度とあわせて導入されている55歳昇給停止（市では58歳昇給停止）の実施、期末勤勉手当（ボーナス）の勤勉手当部分の支給基準の見直しなど、また行政運営方法の見直しとして、公設民営を含めた保育園のあり方の検討、2館ある公民館を組織として1館とすることなどです。

2 公設民営の保育園とは

公設民営とは、その名の通り「公が設置して、民間が運営する」ということです。この民間とは、社会福祉法人だけでなく株式会社なども含まれます。つまり、今までの認可保育園は、公設公営（地方自治体の直営）か、社会福祉法人による民設民営でしたが、規制緩和が図られたことにより、株式会社やNPO法人などの民間に認可保育園を運営委託することが可能になったのです。

そして、この動きにいち早く対応したのが三鷹市です。待機児童解消の必要性から平成13年4月に株式会社に運営委託した全国初の公設民営の保育園を開園しました。現在では、三鷹市を本手として、多くの自治体で社会福祉法人や株式会社運営委託した公設民営保育園が開園され、利用者の満足度や財政的な成果について報告がされています。公設民営保育園の是非を簡単に判断することはできませんが、市としても、新しい保育園運営の仕組みとして、問題点などを整理・調査しながら研究を行っていく必要があります。

【問い合わせ】企画調整課

計画倒れにならぬよう、着実に進める必要があります。

行政けいごばん

●市税・介護保険料の納付
および相談窓口

日曜窓口

〔日時〕9 月 28 日（日）午前 8 時 30
分から午後 5 時まで

夜間窓口

〔日時〕9 月 18 日（木）・25 日（木）午
後 5 時から 8 時まで

〔場所〕2 階収納課

なお、平成 15 年度国民健康保
険税（第 3 期分）、介護保険料

（第 3 期分）は、9 月 30 日（火）ま
でに納めてください。

〔問い合わせ〕収納課

●新増築家屋調査に協力を

新増築家屋調査のため、固定
資産評価補助員（市職員）が同
います。その際、家屋内部の調
査を行いますので、協力をお願
いします。また、建築図面等の
準備もお願いします。

平成 15 年中に取り壊した家屋
は、平成 16 年度の固定資産税・
都市計画税は課税されません。
登記・未登記にかかわらず連絡
ください。

〔問い合わせ〕課税課

●自動車損害賠償責任保険
（強制保険）

自動車損害賠償責任保険（以
下「自賠責」）は、年間 100
万人を超える交通事故の被害者
の方に支払われています。自賠
責は被害者救済の制度ですが、
自分や家族の将来そして財産を
守るためにも必ず加入しまし
う。

特に車検制度がないミニバイ
クは自賠責の加入・継続を忘れ
がちです。

〔問い合わせ〕課税課

●私立心身障害児訓練施設
通所児童補助金受け付け

保護者の負担を軽減するため
補助金を交付しています。今回
は上期分（4 月から 9 月まで）
です。

〔補助金額〕児童 1 人につき、
月額 6,000 円まで

〔問い合わせ〕在宅福祉課

●介護保険推進市民協議会
委員募集

介護保険制度を円滑かつ適切
に運営していくために、狛江市
介護保険推進市民協議会委員を
次の要件により公募します。応
募希望の方は要領を送付しま
すので 9 月 25 日（木）までに連絡く
ださい。

〔40 歳以上 65 歳未満の市民〕2
人

〔65 歳以上の市民〕2 人

〔居宅サービスまたは施設サ
ビスの従事者〕2 人以内

〔申し込み・問い合わせ〕介護
福祉課へ。

●秋の全国交通安全運動
キャンペーン

高齢歩行者保護誘導キャン
ペーンを薄暮時間帯に実施

自転車無料点検

〔日時〕9 月 24 日（水）午後 1 時か
ら 2 時まで

〔会場〕市役所前市民ひろば

自転車・二輪車ストップ作戦
キャンペーン

〔日時〕9 月 22 日（月）・29 日（月）午
前 10 時から

〔会場〕世田谷通り狛江陸橋北
詰交差点付近（東和泉 3 丁目 1
番先道路）

なお、当日の天候により中止
になることもあります。

〔問い合わせ〕管理課

●心身に障害のあるお子さ
んの就学・転学相談

〔対象〕
来年少小学校に入学する心身に
障害のある方

現在小学校 6 年に在学してい
て、来年少小から都立盲・ろう・
養護学校の中等部门または市立中
学校の心身障害学級へ入学を希
望する方

現在通常の学級に在学してい
て、市立小・中学校の心身障害
学級へ転学または通級学級（小
学校のみ）へ通級を希望される
方

〔問い合わせ〕学校教育課

●道徳授業地区公開講座

子どもの心の教育を、家庭、

学校名	実施日	時 間
第一小学校	9 月 25 日（木）	午前 8 時 45 分から
第二小学校	10 月 31 日（金）	午後 1 時 45 分から
第三小学校	2 月 7 日（土）	午前 10 時 45 分から
第五小学校	2 月 6 日（金）	午後 1 時 40 分から
第六小学校	9 月 26 日（金）	午後 1 時 35 分から
第七小学校	2 月 20 日（金）	午後 1 時 45 分から
和泉小学校	1 月 29 日（木）	午後 1 時 35 分から
第一中学校	9 月 26 日（金）	午後 1 時 30 分から
第三中学校	1 月 26 日（月）	午後 2 時 25 分から
第四中学校	1 月 23 日（金）	午後 1 時 30 分から

第二中学校は、9 月 12 日（金）に実施されました。

学校、地域社会の連携のもとに
推進するという趣旨を踏まえ、
開かれた学校教育という視点か
ら、全校で実施します。

〔問い合わせ〕指導室

●朝鮮半島・台湾出身の旧
軍人軍属等であった方お
よびその遺族の皆さんへ

先の大戦において旧日本軍の
軍人・軍属等として戦死された
方のご遺族に弔慰金（260 万
円）を、また重度戦傷病者の方
には見舞金等（400 万円）を
支給しています。

この弔慰金等の支給について
総務省および東京都主催の相談
会を実施します。お気軽にお越
しください。

〔日時〕10 月 10 日（金）午後 1 時 30
分から 4 時まで

〔会場〕足立区役所

〔問い合わせ〕総務省大臣官房
管理室弔慰金等支給業務室
（3539）7830

●10 月は「労働保険適用促
進月間」

従業員を 1 人でも雇用してい
る事業主は、労働保険（労災・

雇用）の加入が義務付けられて
います。

労働保険の加入がまだ済んで
いない事業主の皆さん、従業員
が安心して働けるように、今
すぐ、加入の手続きをお願いしま
す。

〔問い合わせ〕ハローワーク府
中・雇用保険適用課 ☎042-3
3618609 または三鷹労働
基準監督署・労災課 ☎0422
（48）1161

審議会等

●第 3 回狛江市基本計画策定市
民会議

第 1 分科会

〔日時〕9 月 17 日（水）午後 7 時か
ら

〔会場〕501 会議室

第 3 分科会

〔日時〕9 月 19 日（金）午後 7 時か
ら

〔会場〕501 会議室

第 4 分科会

〔日時〕9 月 24 日（水）午後 7 時か
ら

〔会場〕502・503 会議室

第 5 分科会

〔日時〕9 月 26 日（金）午後 7 時か
ら

〔会場〕301 会議室

〔問い合わせ〕企画調整課

●第 8 回狛江市立狛江第二・第
七小学校新校開校委員会

〔日時〕9 月 24 日（水）午後 6 時か
ら

〔会場〕第二小学校
〔問い合わせ〕学校教育課



- その 116 -

多摩川の魚捕り

周囲に人家のない多摩川の夜
は真暗だった。日が暮れるとカ
ンテラに灯油を入れ、ダムのと
ころに魚捕りにいく。ダムがま
だ蛇籠でできていた大正から昭和
初期の話である。

夜は魚がおとなしい。川の中
を歩いているだけでも鮎が足に
ぶつかってくる。カンテラで照
らして網を入れる。投網を使う
とたくさん捕れた。魚が終わる
のはいつも夜中である。

捕った鮎は、家に持ち帰り、
網の先につけて、井戸の中に下
げておく。それでも鮮度が落ち
なかった。網は大事なもののだか
らと、帰ってくればまず干した
し、どんなに疲れていても必ず
手入れをした。

現金収入の少ない農家にとっ
て鮎はよい収入源だった。だか
ら捕れた鮎は一箇所に集め、腹
を裂いて、表面を拭いて、鮎籠
に入れて、井戸で保管し、朝四
時、担ぎ屋の手で日本橋まで
持っていくた。

担ぎ屋は、鮎籠を何枚も重ね
て天秤棒の両端に下げ、それを
担いで、まだ暗い道を日本橋ま
で駆け足で行った。だからここ
でもたいして鮮度が落ちること
はなかった。

日本橋の料亭に着くと、多摩
川鮎は香りがよいからと喜んで
くれた。そして風呂に入れてく

れて、お金を袋に入れてくれて、
一杯飲ませてくれて、ご飯も出
してくれた。だからみんな喜んで
行ったという。

石倉でもよく捕れた。川の中
に、河原の玉石を積んで一週間
くらいおくと、その下に魚が集
まってくる。そこで回りをすだ
れて囲って、中の石をどけてい
くと、手で捕れるほどたくさん
の鮎が入っていた。

ハヤの瀬付きも見られた。瀬
付とは、桜の咲くころハヤが卵
を産みに集まってくる現象で、
多摩川には、適度な流れと、よ
い砂利がある証でもあった。

その他、ダボハゼ、スナモグ
リ、ゲバチなどいって、釣り人
や子どもたちを楽しませた。

ウナギもたくさんいた。夕暮
れどき、ウナギドウを持って捕
りにいった。ドウとは細長い竹
で編んだ筒で、一旦入ったウナ
ギがなかなか出られない構造に
なっている。その中にミミズを
入れ、川の中に沈めておき、夜
明け前に引き上げに行った。

捕ったウナギは登戸まで持っ
ていけば、仕切り場があって、
結構小遣いになった。
マルタもたくさんいた。春に
なると卵を産みにくるので、そ
れを捕って初節句のお土産にし
た。マルタは大きくて味は良
かったが、骨が多くて子供に食
べさせるのが大変だった。だか
ら焼いて、また煮て食べさせた。
特に尻尾には骨が多かった。

ナマズもいた。ナマズは一日
陰干しをしておいて、味噌汁の
ダシにした。

井上 孝
（狛江市文化財専門委員）

今、ごみ減量は私たち一人ひとりにとって避けることのできない問題となっています。今回はさらなる減量化の道として、「ごみ」の現状を具体的なことを含めて市民の皆さんにお知らせします。

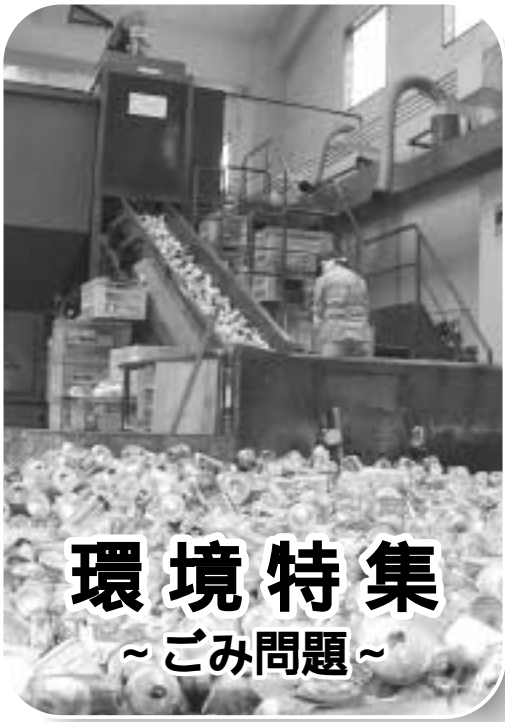
ごみの減量化・資源化をもう一步前進させるには、これまで以上にごみの分別を徹底していく必要があります。皆さんのご協力をお願いします。
〔問い合わせ〕清掃課



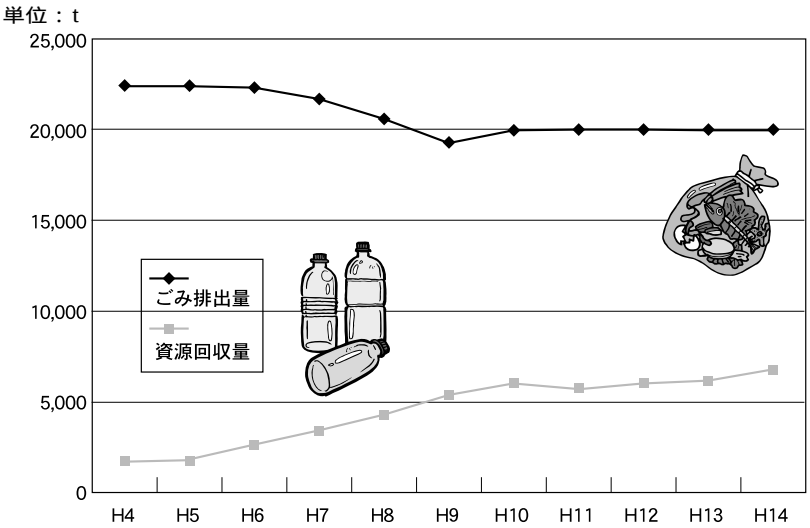
可燃ごみの戸別収集



市内で収集した缶類

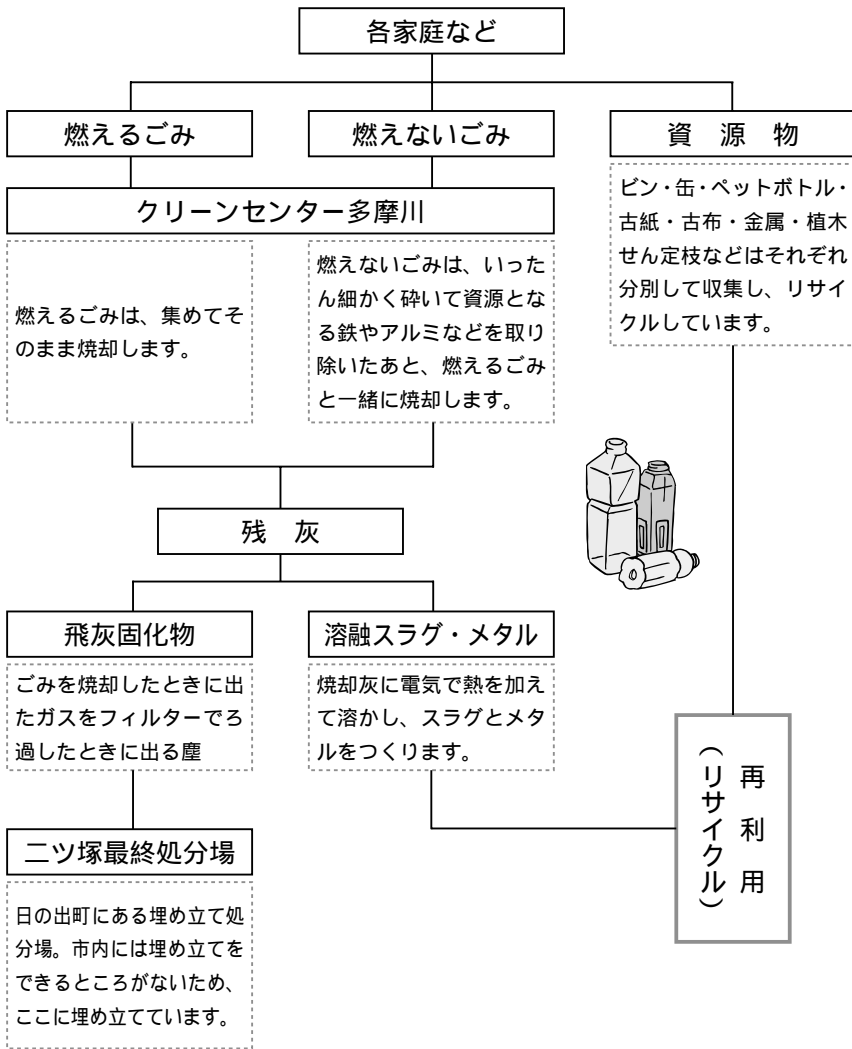


狛江市のごみと資源排出量の推移



ごみ排出量：市内の各家庭から出るごみと、事業所から出されたごみを合わせた量。
資源回収量：ビン・缶・古紙・古布・金属・ペットボトル・植木せん定枝などを回収したものと、資源ごみ集団回収・古紙の拠点回収など、資源として回収したもの。

このように処理されています



循環型の社会へ

今地球上には、多くの環境問題があります。大気の温暖化、森林の減少、砂漠化の進行、酸性雨、オゾンホールの発生、環境ホルモンによる大気や水・土壌・海洋汚染等、地球規模での環境問題が深刻化しています。

どうしてこのような問題が起こってしまったのでしょうか。私たちは毎日多くの「モノ」を消費し、物質的には豊かな生活を続けています。

しかし、これらの「モノ」をつくるための材料が日本にはほとんどありません。これらをつくるために、他の国々の自然を破壊しているのです。

そのために、世界中でさまざまな取り組みが開始されており、日本でも「循環型社会形成推進基本法」のほか、法整備が進められています。

す。その結果森林が破壊され、そこに住む人々や動物、植物が生活できなくなってしまうのです。

これからの私たちに必要なのは、ごみを出さないライフスタイルに変えていくことです。大量生産・大量消費・大量廃棄の一方通行を繰り返す社会経済の仕組みと、それによって成り立ってきた生活を見直すことが求められているのではないのでしょうか。

ごみ処理の流れ

私たちの家から出たごみはどのように処理されているのでしょうか。

まず、それぞれの家庭から出されたごみを集めて、稲城市にあるクリーンセンター多摩川に運びます。燃えるごみはそのまま燃やし、燃えないごみは人の手で資源などを取り除いたあと、細かく碎いて金属やアルミなど資源を取り除き、燃えるごみと一緒に燃やしています。

このようにして、約10分の1まで量を減らします。

さらにクリーンセンター多摩川では、残った灰ももう一度溶かして「スラグ」という砂状の資源と、残っている銅などの金属資源に分けて再利用します。「スラグ」は、砂の代わりにアスファルトなどに混ぜて利用しています。

それでも残ってしまった灰は、日の出町にある二ツ塚最終処分場に埋め立てます。

しかし、今後はその灰を使って「エコセメント」をつくり、埋め立てする量を少なくしていく予定です。

このように、市では今後も出ってしまったごみを安全に無駄なく処理することによって最終処分場に埋め立てる量を最小限にする努力をしています。

プラスチックの分別にご注意を

プラスチックは大きさによって出す日が違っています。
15 cm以下のプラスチック → 燃えるごみ
15 cm以上 50 cm以下のプラスチック → 燃えないごみ

プラスチックは大きすぎると均一に燃えないため、大きなものは細かく砕く必要がありますが、小さなものに関しては砕く必要がないため、燃えるごみとして収集しています。

- 狛江 太郎



✗

分別による経費への効果

きちんと処理されているからといって、いくらでもごみを出してしまっていてはどんな処理費も上がり、私たちの負担する税金も多くなってしまう。

実際に、もしごみの中から生ごみと資源になる紙を出さないようにしたとしたら、どのくらいの節約になるかを計算してみました。

平成14年度に私たち一人ひとりが1日当たりに出した燃えるごみの量は約662gです。燃えるごみの中には、生ごみが35・4%、資源になる紙が18・6%含まれていました(平成15年3月可燃ごみ組成分析より)。これは、燃えるごみ全体の54%にもなります。つまり、1日当りに生ごみを234g、資源となる紙類を123g出していることになります。

これらをすべて分別したとすると

生ごみ234g + 資源となる紙類123g ↓ 357g

1日当たり357g × 人口7万6,096人(8月末日現在) ↓ 2,716万6,272g

1年間で2,716万6,272g × 365日 ↓ 99億1,568万9,280gの減量になります。

1日に1人が減らす量を見ると357gと少ないようですが、それが積み重なると大きな減量につながります。

平成14年度に皆さんの家庭から出た燃えるごみの量は、162億6,700万gでした。もしも、皆さんの努力でごみを減量できたとすると162億6,700万g - 99億1,568万9,280g ↓ 63億5,131万720g

となり、現在のごみの半分以上を減らすことができます。ごみを処理するという環境に対する影響を減らすことができるだけでなく、ごみを減量することによって、皆さんが負担している税金も大幅に減らすことができるようになります。

健康と衛生

健康診査

Health

■ 3・4 月児健康診査

〔日時〕10 月 8 日(水)受付時間は午後 1 時～1 時 30 分〔会場〕あいとびあセンター〔対象〕平成 15 年 6 月生まれの乳児〔持ち物〕母子健康手帳・問診票・保険証 対象者には個別に問診票が送付されます。

〔問い合わせ〕健康課 ☎ (3 4 8 8) 1 1 8 1

■ 1 歳 6 月児健康診査

〔日時〕10 月 6 日(月)受付時間は午後 1 時～1 時 30 分〔会場〕あいとびあセンター〔対象〕平成 14 年 3 月生まれの幼児〔持ち物〕母子健康手帳・問診票・保険証・現在使っているお子さんの歯ブラシ 対象者には個別に問診票が送付されます。

〔問い合わせ〕健康課 ☎ (3 4 8 8) 1 1 8 1

教室

Health

■ リハビリ教室

寝たきり予防の体操などの教室です。40 歳以上で、疾病や老化などで、心身の機能が低下している方、お気軽に参加ください。

■ 家庭介護者教室日程

日 時	内 容	講 師
10月2日(水) 午前10時～ 11時30分	狛江市の福祉制度を学ぶ	安藤由美さん(こまえ苑在宅介護支援センター看護師)
10月7日(火) 午後1時30分～ 3時30分	介護で疲れた体と心を楽にしよう(講演会)	秋元恵美さん(グローバル治療室 医学博士)
10月9日(水) 午後1時30分～ 3時30分	施設見学 (こまえ正吉苑)	こまえ正吉苑 在宅介護支援センター職員
10月14日(火) 午前10時～ 11時30分	水中で体をほぐそう (プール)	運動指導士
10月15日(水) 午後1時30分～ 3時30分	介護技術を学ぶ ～移動～	長谷川光久さん(慈恵第3病院理学療法士)
10月20日(月) 午前10時～ 11時30分	介護者の食事も大事 ～栄養の話～	伊藤和香子さん(こまえ苑管理栄養士)
10月21日(火) 午前10時～ 11時30分	参加者同士の意見交換	小楠寿和さん(あいとびあ在宅介護支援センター社会福祉士)

■ ママ・パパ学級

現在第 1 子妊娠中のお母さん・お父さんのための講座です。妊娠中の生活、出産、育児について学びながら友だちづくりをしませんか。

〔日時〕10 月 1 日(水)午前 10 時～正午〔会場〕あいとびあセンター〔申し込み・問い合わせ〕健康課 ☎ (3 4 8 8) 1 1 8 1 へ。

■ 家庭介護者教室「気持ちよく家族を介護するために」

よりよい介護の条件は、介護者自身の心身の健康状態が良好なことです。介護で疲れた体と心を少しでも楽にしませんか。現在介護をしている方、在宅介護に関心のある方、お気軽に参加ください。

〔定員〕30 人(10 月 7 日(火)講演会のみ参加も受け付け)〔会場〕あいとびあセンター等〔申し込み・問い合わせ〕健康課 ☎ (3 4 8 8) 1 1 8 1 へ。

筆記用具

■ ワンポイント栄養教室「朝食」

生活の夜型化やタイエットののために朝食を抜く人が増えていきます。朝食には、血糖値を上げて脳や体にエネルギーを補給したり、一日の生活リズムを整えるといった役割もあります。栄養士による朝食に関する話や調理実習をとおして自分の食生活を考えてみませんか(試食あり)。

〔日時〕10 月 4 日(土)午後 1 時 30 分～4 時〔会場〕あいとびあセンター〔定員〕先着 24 人(持ち物)エプロン・三角巾・ふきん。

相談

Health

■ 育児相談

育児に関する悩みや相談、もちろんお母さん自身の心や体のことなどお気軽に相談ください。保健師、栄養士、歯科衛生士等が相談に応じます(お子さんの身長、体重も測れます)。

〔日時〕9 月 17 日(水)午前 9 時 30 分～11 時 30 分〔会場〕あいとびあセンター

〔問い合わせ〕健康課 ☎ (3 4 8 8) 1 1 8 1

■ フロアー・出張健康相談「育児相談もお気軽に」

自分や家族の健康のこと、食事のこと、子育てのこと等を保健師・栄養士等が相談に応じます。

〔日時・会場〕9 月 19 日(金)午前 9 時 30 分～11 時 30 分・あいとびあセンター 10 月 2 日(水)午後 2 時～4 時・南部地域センター〔問い合わせ〕健康課 ☎ (3 4 8 8) 1 1 8 1



休日診療

〔会場〕あいとびあセンター〔診療日〕15 日・21 日・23 日・28 日

〔受付時間〕午前 9 時～11 時 30 分・午後 1 時～4 時 30 分

○ 休日応急診療所

☎ (3 4 8 8) 9 1 2 1

○ 休日歯科応急診療所

☎ (3 4 8 8) 9 1 7 1

○ 休日診療薬局

☎ (3 4 8 8) 1 5 1 9

24 時間
医療機関案内



○ 狛江消防署

☎ (3 4 8 0) 0 1 1 9

○ ひまわり

☎ (5 2 7 2) 0 3 0 3

インターネット http://

www.himawari.net

ro.tokyo.jp/

環境市民交流会

環境基本計画に基づき、市民・事業者・行政の協働で環境保全を推進しており、今回緑・水・エネルギーの各グループが 3 年間の活動成果を発表します。また、新たに「こみ」をテーマとしたグループも発足します。

〔日時〕9 月 27 日(土)午後 1 時 30 分～午後 4 時〔会場〕エコルマホール展示・多目的室(参加費) 200 円

〔問い合わせ〕環境改善課

健康日本 21 休養・こころの健康づくり編 十分な睡眠を確保しよう

睡眠不足は、疲労感をもたらし、情緒を不安定にし、適切な判断力を鈍らせるなど、日常の生活に支障をきたします。また、高血圧や糖尿病などを悪化させる要因であるともいわれています。最近では、睡眠不足による事故が多いことも、問題となっています。

十分な睡眠をとることは、疲労を回復させるとともに、ストレス解消にもつながります。快適な睡眠を確保して、健康な生活が送れるように心がけていきましょう。

良眠できるために

- 1 毎日、体を適度に動かすようにする。
- 2 食事は、就寝する 3 時間前にすませるとよい。
- 3 めるめのお風呂にゆっくり入り、神経を休める。
- 4 寝る前に軽い体操をする。
- 5 寝る前には、アルコールの代わりにホットミルクなど、刺激の少ないものがよい。

〔問い合わせ〕健康課 ☎ (3 4 8 8) 1 1 8 1

環境を考える

市民の声 ⑨1

和泉多摩川 BBQ



谷田部秀一さん
東和泉三丁目在住

休日、和泉多摩川の河原では BBQ(バーベキュー)の香りがたどよい、楽しい声がそこかしこのグループから聞こえてきます。食材調達や調理が楽しいだけでなく、多摩川の環境そのものの「季節やお天気によって水流に変化があり、動植物の声音も見聞きしながら自然に触れて、のんびりとした一日が過ごせるのが良いようです。

この「のんびり」「スローライフ」という生活スタイルを最近良く聞くようになりました。具体的にこれと云うスタイルがある。

ただし、環境を考える BBQ、特に後始末(ゴミ)をしつかりとやっていただきたいと思います。

■岩戸地域センター利用者発表会

会 場	内 容
2階会議室 (喫茶コーナー ・作品展示)	コーヒー・紅茶・お菓子・軽食・書道・絵画・ 手芸染色
2階階段踊場	岩戸町会環境衛生部展示
図書室 (作品展示)	生け花・山野草・折り紙等の実演・木目込 人形・フラワーアレンジメント
地下会議室	祭ばやし・舞踏・カラオケ・着付・手品・民 謡・落語
屋外	野菜・生花の即売会

■南部地域センター利用者発表会

種 類	内 容
芸能発表会	(午前の部)居合道・フォークダンス・コーラ ス・マンドリンギター (午後の部)詩吟・舞踏
作品展示	水彩画・油絵・絵手紙・日本刺繍・書道・ 折り紙(実演)
軽食・喫茶 コーナー	カレーライス・お菓子と飲物
出店	焼きそば・飲物・地元野菜・ヨーヨー・食品・ せんべい・廃棄図書無料配布

地域センター
利用者発表会

岩戸地域センター (日時)
9月28日(日)午前10時から
南部地域センター(開館20
周年) (日時)9月21日(日)午
前10時から(当日は図書室も

催し

■第5回狛江薪能「海士」
(日時) 10月19日(日)午後4時30
分開場、5時30分開演(演目)
能「海士」・狂言「附子」・仕舞
「屋島」・狸々。能楽師は梅若
万三郎、梅若紀長(観世流)ほ
か。開演前に郷土芸能「猪方囃
子」(会場)西河原公園(雨天の
場合はエコルマホール)(会員
券)サポート会員券5,000

ご案内

円(一般会員券3,000円)申
し込み)市内郵便局・喜多見駅
前郵便局に専用振込用紙を用意
しています。
薪能事前講座
(日時) 10月5日(日)午後2時
4時(講師)古室知也さん(観
世流梅若研能会)(会場)西河原
公民館(定員)60人(無料)
9月17日(水)22日(月)西河原公
民館で狛江薪能5周年記念展示
会を開催します。
(問い合わせ)長沢(549
7)2885

■こまえ楽市

(日時) 9月28日(日)午前10時
午後3時(会場)市役所前市民
ひろば(出店受付)店舗・フリー
マーケットとも16日・17日(定
数になり次第締め切り)
(問い合わせ)こまえ楽市の会
山岸(3480)2074
■第七小学校30周年記念行事
無声映画会(日時) 10月5日
(日)午後2時、4時(会場)第七
小学校(活動弁士)澤登翠さん
地区別催し会(日時) 11月1
日(土)午前10時、午後零時30分
(会場)第七小学校(雨天体育
館) 10周年タイムカプセル
オープン
(問い合わせ)第七小学校30周
年実行委員会・浮須(348
9)5418
■貯水池クリーンスタンプラ
リー

6437へ。

「日時」10月5日(日)午前10時西
武遊園地駅前集合(内容)村山
下貯水池、山口貯水池等の見学
と実験(対象)都営水道を使用
している方(小学生以下は保護
者同伴・昼食持参)
(申し込み・問い合わせ)往復
はがきに住所・氏名・年齢・電
話番号を記入のうえ、9月22日
(月)までに〒102-8001新
宿区西新宿2-8-1東京都水
道局浄水部管理課(5320)

お知らせ

■廃棄土の無償配布
(日時) 9月18日(木)午前9時
午後4時(配布場所)西河原公
園 なくなり次第終了します。
車での来園は遠慮ください。
(問い合わせ)環境改善課
■若葉会食会
(日時)10月7日(火)正午から(会
場)あいとびあセンター(会費)
500円(対象)70歳以上(先
着50人)
(申し込み・問い合わせ)藤田
(3480)2640へ。
■第28回邦楽の集い
(日時) 9月21日(日)午前10時開
場・10時30分開演(会場)エコ
ルマホール(無料)
(問い合わせ)狛江市邦楽連盟・
西牧(3489)8673

セミナー

■女性セミナー「夫婦って何
だろう」
(日時) 10月4日・11日・18日・
25日(各土曜日)午後2時30分
〜4時30分(講師)森生文乃さ
ん(漫画家)・杉井静子さん(弁
護士)(対象)市内在住・在学・
在勤の女性20人 保育あり
(申し込み・問い合わせ)9月
17日(水)午前9時から中央公民館
または(3488)4411
へ。

市民ゼミナール「狛江の行財
政改革を考える」
(日時) 10月9日・16日・30日・
11月6日・13日・20日(各木曜日・
全6回)午後2時〜4時(講師)
大和田一統さん(都留文科大講
師)(定員)30人
(申し込み・問い合わせ)9月
17日(水)午前9時から中央公民館
または(3488)4411
へ。
■いきいき広場「ぼくも わた
しも ヘンシン大作戦」
(日時) 9月27日(土)午前10時
正午(定員)先着30人(対象)
小学生(参加費)200円(持
ち物)水性絵の具セット・絵筆・
タオル
(申し込み・問い合わせ)9月
17日(水)午前9時から中央公民館
または(3488)4411
へ。
■カヌー教室
(日時) 10月4日(土)午前10時
正午・午後1時〜3時(会場)
第二中学校(対象者)小学校5・
6年生以上でカヌーに興味のあ
る方(定員)各先着10人(参加
費)1,000円
(申し込み・問い合わせ)体育
協会(3480)6211
(平日午後1時〜4時)へ。
■狛江駅北口問題を考える市民
の会「景観デザイン等分科会」
(日時) 9月18日(木)午後7時か
ら(会場)中央公民館
(問い合わせ)綱山(348
0)6792

ファミリー・サポート・センター説明会

地域で育児の援助を受けた
人(利用会員)と行いたい人
(サポート会員)が会員となり、
育児について助け合うファミ
リー・サポート・センターの事
業説明会を開催します。会員に
登録するためにはこの説明会
に参加ください。
(日時)9月24日(水)午後7時
8時30分(会場)和泉児童館
託児(2歳以上)を実施しま
す。希望の方は、2日前までに
センターへ連絡ください。

夏から秋への東京アイランド

伊豆諸島・小笠原諸島

満天 360° 星旅行

東京の島へ観光旅行をする方に宿泊助成をします。
(総額1億円に達した時点で終了します)
助成期間 10月1日(水)〜11月3日(祝)
助成金額 3,000円(1旅行1人1島1泊)
申込方法 来島を希望する観光協会などに申し込んでください。
利用方法 来島したときに観光協会などで宿泊証の交付を受けてく
ださい。宿泊先で精算時に宿泊証を提出し、助成金額を控除した宿泊
料金を支払ってください。

東京の市・区・町村の皆さん、お待ちしております。

●大島観光協会 0499(2)2177 ●小笠原村観光協会 0499(8)22587
●新島観光協会 0499(2)50048 ●母島観光協会 0499(8)32300
●式根島観光協会 0499(2)70170 ●利島村役場 0499(2)90011
●神津島観光協会 0499(2)80321 ●御蔵島村役場 0499(4)82121
●八丈島観光協会 0499(6)21377 ●青ヶ島村役場 0499(6)90111

【問い合わせ】東京都市区町村伊豆諸島支援事業実施事務局
☎ 04(2)384-8041 http://www.tokyo-atv.gr.jp/islands.htm
東京都市長会、特別区長会および東京都町村会が応援しています。

総額 1億円キャンペーン

東京の島へ観光旅行をする方に宿泊助成をします。
(総額1億円に達した時点で終了します)
助成期間 10月1日(水)〜11月3日(祝)
助成金額 3,000円(1旅行1人1島1泊)
申込方法 来島を希望する観光協会などに申し込んでください。
利用方法 来島したときに観光協会などで宿泊証の交付を受けてく
ださい。宿泊先で精算時に宿泊証を提出し、助成金額を控除した宿泊
料金を支払ってください。

ファミリー・サポート・センター説明会

地域で育児の援助を受けた
人(利用会員)と行いたい人
(サポート会員)が会員となり、
育児について助け合うファミ
リー・サポート・センターの事
業説明会を開催します。会員に
登録するためにはこの説明会
に参加ください。
(日時)9月24日(水)午後7時
8時30分(会場)和泉児童館
託児(2歳以上)を実施しま
す。希望の方は、2日前までに
センターへ連絡ください。

ホームページアドレス
http://www.city.komae.tokyo.jp

市長への手紙

あなたの声を市政に

専用はがき(市役所、各地域センター等)
広聴FAX(3480)8080

皆さんから届いた「市長への手紙」の一部を要約して紹介します。

「ご意見・提案」

市民総合体育館で個人開放の卓球を利用していますが、時間区分ごとの総入れ替え制と規定されているにもかかわらず、時間がきてもやめる人がなく、あきらめて帰宅することが多々あります。他市では入れ替え時間に照明を落とすところがあります。事務員が区分時間終了の時だけでなく現場に来て総入れ替えを指導していただきたい。

「市長回答」

ご指摘のように体育館は時間を区切ってご利用いただいておりますが、個人開放で引き続き利用したい方は新たに利用券を購入して、ご利用いただくということになっております。しかし、卓球のように利用する方が多い種目は、譲り合って多くの方にご利用いただきたいと考えておりますので、切り替え時にそのような内容を取り入れた放送をしていきたいと考えております。

また、最近個人開放の時間帯を、団体メンバーの練習場所として使用しているという話を耳にしています。個人開放は運動の楽しさ、良さを多くの方に知っていただくことを目的にするものであり、技術向上のための練習場所ではありませんので、利用団体に申し入れをしていきたいと考えております。

なお、切り替え時に照明を落とすことは、再点灯に時間がかかるという照明(水銀灯)の性質上難しいと考えております。

「問い合わせ」秘書広聴課

募集

■シルバー人材センター臨時職員

〔職種・人員〕事務職1人(25歳以上45歳以下)勤務日)10月1日から週5日、午前8時30分～午後5時(賃金)時間給870円(資格)普通自動車運転免許・パソコンのできる方(応募方法)9月22日(月)までに履歴書を提出、書類選考のうえ、面接日を連絡
「問い合わせ」狛江市シルバー人材センター ☎(3488) 6735

■あいとびあセンタープール個人開放・利用登録者

〔登録期間〕10月3月(利用日:対象者)①月・火曜日午前、高齢者(65歳以上)②木曜日午前機能訓練・障害者個人(難病者含む)(定員)介護者を含め各70人
「申し込み・問い合わせ」9月16日(火)24日(水)(土・日曜日、祝日を除く)福祉総合相談窓口または社会福祉協議会 ☎(3488) 0294へ。

スポーツ

■第22回市民グラウンドゴルフ大会

〔日時〕9月28日(日)午前10時開始(雨天10月5日(日)(会場)市民ふれあい広場(資格)市内在住・在勤者(参加費)500円

「申し込み・問い合わせ」9月19日(金)までに体育協会 ☎(3480) 6211(平日午後1時～4時)へ。

■第14回スボレクウォーキング大会

〔日時〕10月5日(日)午前9時10分受け付け(雨天決行)(集合)市民総合体育館(資格)市内在住・在学・在勤者またはその家族で小学生以上(小学生は保護者同伴)(身障者参加可(介護者同伴)(参加費)200円(定員)100人
「申し込み・問い合わせ」9月16日(火)から体育協会 ☎(3480) 6211(平日午後1時～4時)へ。

■市民バドミントン大会

〔日時〕10月19日(日)午前9時受け付け、9時30分開始(会場)市民総合体育館(種目)男女ダブルス、1～3部、壮年の部(45歳以上)(資格)市内在住・在勤者またはバドミントン協会登録会員(参加費)1ペア2,000円(会員1,200円)
「申し込み・問い合わせ」10月4日(土)までにバドミントン協会・押見 ☎(3489) 2030へ。

■市民ゴルフ大会

〔日時〕10月22日(火)(会場)相模湖カントリークラブ(対象)市内在住・在勤者(定員)160人(競技方法)18ホールストロークプレー(新ペリア方式)(参加費)4,000円
「問い合わせ」ゴルフ協会・飯田 ☎(3489) 8205(夜

間)

■市民秋季バレーボール大会

〔日時〕10月12日(日)午前9時から(会場)市民総合体育館ほか(資格)市内在住・在学・在勤者で編成したチーム
「申し込み・問い合わせ」9月24日(火)までにバレーボール協会・平川 ☎(3480) 8552へ。

■市民秋季バレーボール大会

〔日時〕11月2日(日)午前9時から(会場)市民総合体育館ほか(資格)市内在住・在学・在勤者で構成したチーム
「申し込み・問い合わせ」10月25日(土)までにバレーボール協会・谷田部 ☎(5497) 5901(午後7時以降)へ。

図書館

中央図書館

☎(3488) 4414

■秋の文学散歩「文豪たちが愛した町、湯河原へ」〔日時〕10月30日(木)午前8時45分市役所発(定員)40人(参加費)500円(入館料等)(申し込み)10月2日(木)午前9時30分から中央公民館(9時30分で定員を超えた場合は抽選)

上和泉地域センター

☎(3489) 9101

■上和泉おはなし会〔日時〕9月22日(日)午後4時から(絵本)

とべ、ばった・おききおきき「おはなしとりこ」か、ひつこつか「工作」ぶんぶんこま南部地域センター

☎(3489) 2150

■なんぶおはなし会〔日時〕9月19日(金)午後3時30分から(対象)幼児、小学校低学年(絵本)へびのクリクター「おはなし」なんげえはなしこかへがな「折り紙」海のいきもの

子育て



宮前保育園

(木)午後3時30分～4時(対象)幼児(保護者同伴)から。参加自由
■おりがみ教室〔日時〕9月25日(木)午後3時～5時(対象)小学生。参加自由
子ども家庭支援センター
☎(5438) 6606
■子育てゼミナール「心と体のリラックス」日ごろの子育てのストレスを講師の先生と共に解放しませんか〔日時〕9月27日(土)午前10時30分～11時30分(対象)乳幼児を持つ保護者定員15人(申込方法)9月16日(火)から電話または窓口。保育が必要な方は相談ください。
■たんぼぼリトミック10月〔日時〕10月3日(金)Aクラス午前10時から、Bクラス11時から各40分程度(対象)1歳以上の乳幼児親子(定員)各40組(申込方法)9月16日(火)から電話または窓口



駄倉保育園

☎(3489) 2441

■歯みがき集会と園庭開放〔日時〕9月16日(火)午前9時40分～11時(雨天決行)

狛江市どもの家

☎(3488) 1231

■園庭開放〔日時〕9月18日(木)午前10時～11時(雨天中止)

多摩川保育園

☎0424(83) 4667

■歌の広場と園庭開放〔日時〕9月17日(木)午前10時～11時