

4月1日現在 推計(前月比)		
人 口	77,195	(32 増)
男	38,724	(71 減)
女	38,471	(103 増)
世帯数	37,001	(96 増)



春いっぱい



備えていれば造成費の一部を予算の範囲内で補助します。
生け垣の高さがおおむね1m以上

生け垣の総延長が3m以上
幅員が4m以上の道路に面していること

公園等管理について

公園を1週間に1回、児童遊園を2週間に1回の割合で清掃しています。

〔問い合わせ〕環境改善課

植木即売会

〔日時〕4月29日(祝)・30日(水)午前9時から午後4時まで

〔会場〕市役所前市民ひろば

苗木・花のプレゼント

〔日時〕4月29日(祝)・30日(水)午前11時から花(ペチュニア・ペコニア各125本)、午後1時から苗木(シャクナゲ・ツツジ・カイドウ各60本)

緑化相談

庭木のせん定や害虫駆除、花の育て方など、緑のことなら専門の職人さんが無料で親切にアドバイスをしてくれます。

狛江市緑化相談員

〔相談員〕「狛江市緑化相談員」の看板を掲示しています(別表)。
〔受付時間〕月～土曜日の午前8時30分から午後5時まで相談員へ直接または、電話で相談ください。

生け垣造成の費用助成

身近な緑を増やす「緑のまちづくり」事業の一つとして、道路に面した部分の緑化を奨励し、その費用の一部を助成しています。市内において新たに生け垣を造ったり、ブロック塀などを生け垣にする場合、次の要件を

■狛江市緑化相談員

相談員名	相談員住所	電話番号
和泉園	中和泉3-2-15	(3489) 0165
植光	東野川1-11-13	(3489) 7258
栗山造園	東和泉2-4-1	(3489) 2586
小谷野造園	東和泉2-16-10	(3480) 8910
白井造園	中和泉3-2-9	(3480) 0737
鈴木造園	西野川1-3-15	(3489) 8923
高木造園	東野川4-19-6	(3489) 6451

「狛江市まちづくり総合プラン」策定

■広報(平成14年12月15日号)でお知らせした骨格(案)をもとに、狛江市まちづくり総合プランを策定しました。

このプランは、あくまで行政の内部計画の位置付けです。今後は、個別の事業ごとに市民参加の手法を取り入れ事業化に努めます。

このプランは図書館や企画調整課窓口でご覧いただけます。

必要な方は有償頒布(一冊2,000円)も行っています。

■広報臨時号(平成14年10月6日号)でお知らせした内容について、水道局用地の購入には大方の理解をいただきましたが、市民グラウンド売却によって財源の一部を確保することについては、市民から異論もあり、議会の多数の理解をいただけませんでした。

したがって、市民グラウンドの売却を前提にしない価額での購入を目指すことにしました。都水道局に対しては、3月31日(月)「価額等の条件が整えば購入し、防災機能を有した公園として公共の用に供したい」旨回答しました。今後、価額協議を精力的に行っていく予定です。

〔問い合わせ〕企画調整課

行政けいごばん

市税の納付および相談窓口

日曜窓口

〔日時〕4月27日(日)午前8時30分から午後5時まで

夜間窓口

〔日時〕4月17日(木)・24日(木)午後5時から8時まで

〔場所〕2階収納課

■口座振替のおすすめ

口座振替は、市・都民税等を指定の金融機関等の預貯金口座から、納期限ごとに自動的に振り替えて納税する制度です。納め忘れがなく、期限ごとに金融機関等に出かける手間も省け大変便利です。

申し込みは、金融機関・郵便局または市役所収納課で受け付けています。

〔問い合わせ〕収納課

●国民健康保険の強制世帯における世帯主を変更できます

国民健康保険(以下「国保」)の加入は世帯単位のため、世帯主が国保の加入者ではなく家族の方だけが加入している場合でも、世帯主は保険税の納付義務や届出義務などを負わなければなりません。

このような世帯を強制世帯といい、その世帯主を強制世帯主といいます。しかし、保険税を納めている方が強制世帯主ではなく国保の加入者である場合もあることから、次の要件を満たした世帯に限り、届け出により

世帯主でない加入者が国保上の世帯主となるよう見直されました。

■世帯主の変更ができる要件

保険税を完納していること
強制世帯主以外の加入者が実質的に保険税を納めていること
世帯主を変更した後も、保険税の納付義務や各種届出義務の確実な履行が見込めること
世帯主の同意が得られること
(同意書の提出)

〔問い合わせ〕保険年金課

●第12回男女平等推進フォーラム実行委員の募集と「こまえる」発行

男女平等社会への実現に向け、市民の皆さんに身近な男女平等を考えてもらう機会の一つとして、今年度も男女平等推進フォーラムを開催します。

このフォーラムの企画、立案、実行を行っていただく方を広く市民の皆さんから募集します。

また、より一層充実した取り組みをすすめるため、情報紙の発行も行っています。ぜひお気軽に参加ください。

〔締め切り〕4月30日(水)

男女平等推進情報紙「こまえる」第2号を発行しました。市の公共施設で配布していますので、ぜひご覧ください。

なお、市のホームページでも閲覧することができます。

〔申し込み・問い合わせ〕企画調整課へ。

市職員の人事異動および退職者

4月1日付けで職員の異動を行いました(カッコ内は前職)。

〔部長職〕

議会事務局 石川光彦
(学校教育部長) 企画財政部長 本橋昇(市民部長)
市民部長 小杉一成(議会事務局局長) 都市建設部長 大川宗男(市民部産業生活課長(兼)農業委員会事務局局長)
学校教育部長 河本稔(環境部清掃課長)

〔課長職〕

市民部保険年金課長 太田達夫(市民部市民課長) 環境部清掃課長 大久保幸藏
(健康福祉部在宅福祉課長) 会計課長 田中幸一(市民部保険年金課長) 企画財政部企画調整課企画調整担当主幹 渡辺洋(企画財政部企画調整課企画調整担当主幹)
市民部市民課長 加藤博司(健康福祉部社会福祉課長補佐(兼)生活福祉係長) 市民部産業生活課長(兼)農業委員会事務局 山口昭二

(総務部情報課副主幹) 健康福祉部在宅福祉課長 白井秀子(健康福祉部在宅福祉課長補佐(兼)障害福祉係長)
環境部環境改善課長 城田一義(環境部環境改善課長補佐(兼)下水道係長) 都市建設部整備課主幹(兼)用地係長 金子久雄(都市建設部整備課長補佐(兼)用地係長)
社会教育部西河原公民館長 友野信夫(市民部保険年金課長補佐(兼)年金係長)

また3月31日付けの退職者は次のとおりです。

〔部長職〕 平野正則(企画財政部長) 大貫浩司(都市建設部長)

〔課長職〕 長谷川義隆(市民部産業生活課主幹) 野口昌男(環境部環境改善課長) 栗柄嘉昭(会計課長) 菅野勝子(社会教育部西河原公民館長) 土屋清志(社会教育部中央図書館主幹)

〔問い合わせ〕職員課

校長・教頭人事異動

4月1日付けで、市立小中学校の校長・教頭に異動がありました(カッコ内は前任者)。
第二小学校長 大橋直子(福井幸男) 第三小学校長 照屋守久(穂積輝子) 第一小学校教頭 松浦泰之(木原鍊太郎) 第六小学校教頭

〔問い合わせ〕指導室

平成15年度憲法週間～講演と映画の集い～

日本国憲法では、人種・信条・性別・社会的身分・門地などによつて差別されないとする法の下の平等をはじめとして、思想および良心の自由、信教の自由、学問の自由、生存権、教育を受ける権利、勤労の権利など、多くの種類の人権を、基本的人権として保障しています。

あなたの職場や、家庭、地域社会では「人権」はどのようにとらえられていますか。お互いの「人権」を尊重し合っていますか。

人権とは、誰もが生まれながらに持っている、人間が人間らしく生きていくための権利、今までの歴史の中で人類が築いて

きた財産なのです。

憲法の保障する、基本的人権

について、人権問題の正しい理解と認識を深めるため、市では従来から人権擁護委員会を中心に、啓発活動や、身近な家庭内や近隣関係の中で人権問題を抱えている方の問題解決に向けて「人権身の上相談」毎月第3木曜日午後1時～4時を開設するなどしてきました。

今回、憲法週間行事として、東京都・東京法務局と共催し、「講演と映画の集い」を行います。

映画は、現代的な問題であるインターネット上での人権侵害をテーマに取り上げた「メール」



を上映します。

〔日時〕5月7日(水)午後1時開場、1時30分から4時20分まで
〔会場〕エコルマホール
〔講師〕海原純子さん(医学博士)

〔演題〕思いやりを伝える
〔参加費〕無料(先着順)
手話通訳・託児施設あり(希望者は事前に連絡ください)
〔問い合わせ〕市民協働課

消費生活市民講座

「狙われていますかあなたも！すぐそばに悪質商法の手が…」



してしまい被害に遭うケースが後を絶たないようです。

これらのトラブルに遭わない

ように、具体的な手口や被害内容を実際に聞く機会として、また、被害に遭わないための準備心構えと、遭ってしまった時の対応策(クーリング・オフ制度ほか)等についての講座を開催します。

具体的な事例のビデオ等でわかりやすく学ぶことができます。

〔日時〕5月8日(木)午後2時から4時まで

〔会場〕エコルマホール展示多目的室

〔講師〕徳永ヒサ子さん(狛江

■事例ビデオ



〔申し込み・問い合わせ〕産業生活課へ。

平成15年度市職員募集

平成15年度中に職員に欠員が生じたとき補充するための採用候補者を募集します。

〔職種〕給食調理

〔受験資格〕①中学校卒業以上の方②昭和45年4月2日以降生まれの方。国籍は問いませんが、地方公務員法第16条(欠格事項)に該当する方は受験できません。

〔募集人員〕1人

〔申込書配布・申込期間〕4月15日(火)から28日(月)までの午前8時30分から午後5時までの間に職員課で配布し、申し込みを受け付けます(土・日曜日を除く)。

申込書は市のホームページからもダウンロードすることができ、提出書類①所定の受験申込書②最終学歴の卒業証明書と成績証明書
〔第一次試験日〕5月11日(日)
〔問い合わせ〕職員課

個人情報保護審議会委員募集
狛江市個人情報保護条例による個人情報保護制度に関する必要な事項を審議する委員を次のとおり募集します。

〔募集人数〕1人
〔応募資格〕4月1日現在35歳以上の市民
〔募集方法〕情報課で配布する応募用紙を4月21日(月)までに提出(土・日曜日は除く)

〔任期〕6月1日から平成17年5月31日まで
〔会議の開催〕原則として、平日の昼間に開催
〔申し込み・問い合わせ〕情報

課へ。

ストーカー等被害者支援制度がはじまりました

ストーカー行為やドメスティックバイオレンス(DV)被害者の支援のため、加害者などからの住民票の写しなどの交付を制限することができるようになりました。

〔問い合わせ〕市民課

多摩川河川敷一斉清掃

〔日時〕4月20日(日)午前9時30分(雨天の場合は5月11日(日))
〔集合場所〕上流側は西河原公民館西側モニュメント前、下流側は駒井町三丁目25番先警視庁白バイ訓練コース付近の集合旗を目印に集合ください。

なお、ごみ袋・軍手は用意します。

〔問い合わせ〕清掃課

家庭用生ごみ処理機購入費助成

家庭用電動式生ごみ処理機の購入費助成の受け付けを4月16日(水)午前9時から開始します。

〔問い合わせ〕清掃課

春の交通安全運動者講習会

春の交通安全運動の一環として、市民の皆さんを対象に自動車安全運転と事故防止の運転者講習会を開きます。

〔日時・会場〕5月7日(水)南部地域センター 9日(金)中央公民館
両日とも午後7時～8時

〔問い合わせ〕調布警察署 0424(88)0110



- その 111 -

へやと人生

昔の民家では、主屋の間取りは六間取りの大きな家もありましたが、田の字型といわれる四間取りの型が、狛江では一般的でした。土間のほか、四つの部屋が表側と裏側に二室ずつ並んでいる間取りで、裏側の二室のうち奥の方をへやとよんでいました。家によつては、これをナクノマなどともよんでいます。表側の二室、ザシキ(またはヒロマ)とデイ(オクとも)が接客用の場で、講などの寄り合いや祝儀、不祝儀などに使われます。一方、裏側の二室、カットとへやは、日常の暮らしの場で、カットは食事したり家人が団らんしたりするところ、へやは家人の寝室などにあてられることが多かったようです。

へやは、誕生、結婚、葬送という人生の大きな節目に、その大切な役割を担う場でもありました。多くの人が産院や病院でお産をするようになるのは、戦後しばらくたってからのことで、それ以前には、自宅出産がふつうでした。お産をするのは、へやとよんでいた納戸部屋で、うす暗い、日の当たらない、このへやが、昔は、どここの家でもといえるくらい、お産をするところだったのよ。明治生まれの和泉の人の話です。二十一日の間、へやで寝ていなければい

けないなどとも、いわれていました。お産は不浄なものと考えられ、産のけがれを血ブクといつて、そのような何日間かは、なるべくへやで過ごすものとされてきたようです。

明治の末ころまでは、へやでお産をするとき、畳を上げて、むしろやわらを敷くこともありましたが、わら束二十一把を重ねこれに寄りかかって出産し、一日一把ずつ抜きとってゆき、最後の一把を取り除くと、ふだんの暮らしに戻るのです。

生まれた児に産湯をつかわせるのも、このへやでした。使った湯はその年の恵方にあたる日陰に捨てます。へやの真ん中の二枚だけとり外せるようになっていた上げ板をはずして、縁の下に流すこともありましたが、めでたいハレの日、結婚式のときにも、へやが使われます。

お嫁さんは、仲人さんに案内されて、カットから上がってへやに通されます。そして、男の子と女の子、男蝶・女蝶のお酌で相盃(三々九度の盃)をかわします。親子盃なども、ここで行う家が少なくなかったようです。

へやでの盃ごとの後、座敷(ザシキ、デイ)での披露宴となります。花婿花嫁の床入りも、多くはこのへやでした。

そして、長い旅立ちのときには、湯灌の場でもありました。日常の暮らしでは、寝室であり、物を置く納戸でもある、日のさし込まないへやは、人の一生の大きな節目に、特別に使われる部屋でもあったのです。

中島 恵子

(狛江市文化財専門委員)

市民保養施設を拡充しました

家族旅行・グループ旅行にぜひご利用ください

市民の皆さんの保養と健康の増進を図るため、市が契約した市民保養施設を利用する方に経費の一部を助成しています。

4 月から、市民の皆さんのご要望を踏まえ、小田急沿線と関東近辺の宿泊契約施設の拡充を図りました。

温泉施設をメインにご利用し易い料金と充実した施設の旅館・ホテルを新規に 32 力所追加しました。

また、今回廃止した施設が 2 力所、施設統合名称変更施設が 1 力所あります（契約施設は別表のとおりです）。

（問い合わせ）産業生活課

市と契約している各施設の協力により、「狛江市民保養施設案内」パンフレットを新規に作成し、配布しています。このパンフレットには、各施設概要ホームページアドレスや温泉の効能、交通手段、その他のサービス等を掲載しています。また、個々の施設のパンフレットも準備しています。今回より別冊で各施設の利用料金の参考資料として「利用上のご案内と契約料金表」（この料金表には市民へのサービスとして一般料金でなく割引料金等で市と契約している料金も提示しています。なお、この料金表での内容は、宿泊月日、人数、部屋タイプ、料理内容、入湯税、消費税等により料金が異なりますので予約の際に必ず各施設に確認ください）と市民の方の各施設利用実績として「施設利用実績表」も作成し配布しています。ご旅行の計画の参考資料として活用ください。利用券申請手続きは、宿泊施設の場合には、まずこの一覧表の各施設申込先に予約（一般の旅行代理店等では利用できません。予約の際には狛江市民保養施設として利用することを申し添えてください）産業生活

課で利用券の申請（申請には旅行者の氏名、生年月日の記入が必要です。また、身体障害者手帳をお持ちの方等には加算がありますので事前に問い合わせください）利用券を施設へ提出

なお、日帰り施設は予約は必要ありません。直接産業生活課へ利用券の申請をしてください。

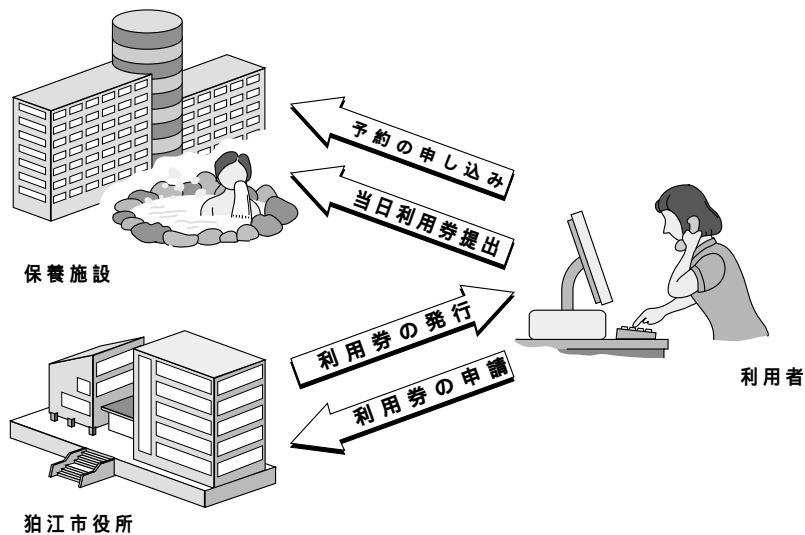
この助成を受けることができるのは、毎年度（4 月 1 日から翌年 3 月 31 日まで）1 人につき宿泊は 3 泊、日帰り施設は 2 回までです。



保養施設パンフレット
産業生活課窓口で配布しています。ぜひ利用ください。



～市民保養施設の利用手順～



❖日帰り施設：予約は必要ありません。

場 所	施 設 名	電 話 番 号	料 金	利 用 時 間
小 菅	小 菅 の 湯	0428 (87) 0888	1,000 円	営 業 時 間 内
丹 波 山	の め こ い 湯	0428 (88) 0026	500 円	3 時 間 まで
檜 原	数 馬 の 湯	042 (598) 6789	800 円	3 時 間 まで
奥 多 摩	も え ぎ の 湯	0428 (82) 7770	750 円	3 時 間 まで
元 箱 根	Hotel Ra kuun	0460 (3) 6244	1,050 円	営 業 時 間 内
奥 下 田	ホ テ ル 観 音 温 泉	(3794) 2611	1,000 円	2 時 間 まで
真 鶴	一 望 閣	0465 (68) 1251	1,000 円	2 時 間 まで
調 布	深 大 寺 温 泉 ゆ か り	0424 (99) 7777	1,300 円	営 業 時 間 内

もえぎの湯の利用時間は、8 月、11 月および土・日曜日、祝日は 2 時間まで
料金は税込みで、小人料金は半額（のめこい湯、もえぎの湯、Hotel Ra Kuun、深大寺温泉ゆかりは別料金）

■利用券の申し込み順序

宿泊施設利用の場合 → から（予約必要）
日帰り施設利用の場合 → から（予約不要）

■ボランティア保険受付窓口

団体・グループ等	申込受付窓口
社会教育関係団体等 市役所 ☎ (3430) 1111	社会教育課
	中央公民館 ☎ (3488) 4411
	西河原公民館 ☎ (3480) 3201
体育・スポーツ関係団体等	体育課（市民総合体育館） ☎ (3430) 1141
自治会・町会等	市民協働課
心身障害者援助団体・老人福祉活動団体等	在宅福祉課
消費者団体等	産業生活課
環境美化団体等	環境改善課
清掃活動団体等	清掃課 （ピン・缶リサイクルセンター） ☎ (3488) 5300
防犯・防災活動団体等	総務防災課
交通安全活動団体等	管理課

ボランティア保険に加入しませんか

この保険は、ボランティア活動を行う団体の指導者がボランティア活動中に偶発事故により他人に損害を与えた場合や法律上の賠償責任を負った場合、指導者自身ががや死亡した場合に補償するものです。

〔対象〕ボランティア活動を行う団体（別表）の指導者
〔期間〕5 月から 1 年間
〔保険料〕無料（市の負担）
〔申し込み問い合わせ〕4 月 24 日（木）までに別表受付窓口へ。

親子の交通安全教室



（日時）4 月 20 日（日）（雨天実施）
午前 9 時 30 分から正午まで

〔会場〕和泉自動車教習所（猪方 4-8-11）
〔対象〕自転車持ち込み可能な市内の小学校 4 年生以下の子どもと保護者の方
〔内容〕わかりやすい交通安全の話・自転車の乗り方の基本・模擬交通事故場面の見学・けがをした時の応急救護の要領
〔問い合わせ〕和泉自動車教習所実行委員会・松沢 ☎ (3489) 4151

	場 所	施 設 名	申 込 先
旅 館 ・ ホ テ ル ・ ペ ン シ ョ ン	土 肥	土 肥 観 光 ホ テ ル 湯 の 花 亭	京王観光調布営業所 ☎0424(81)5643
	下 田	下 田 ビ ュ ー ホ テ ル	小田急トラベルサービス 成城営業所 ☎(5494)2070
	箱 根 桃 源 台	小 田 急 箱 根 レ イ ク ホ テ ル	☎(3401)5607
	越 後 湯 本	ホ テ ル 南 風 荘	☎0258(89)3000
	越 後 川 口	ホ テ ル 蒼 丘 (旧サン・ローラ川口、川口新館)	☎0257(87)4141
	越 後 湯 沢	シ ャ ー レ ゆ ざ わ 銀 水	☎0257(84)2251
	越 後 湯 沢	イ ナ モ ト 旅 館	☎(3542)0600
	草 津	ホ テ ル 一 井	☎0279(72)3711
	伊 香 保	ホ テ ル 銀 水	☎0494(24)4411
	秩 父	秩 父 ホ テ ル	☎0460(3)6244
	元 箱 根	H O T E L R a k u u n	☎0465(68)1251
	真 鶴	一 望 閣	☎0558(72)2033
	修 善 寺	Y U T O R I A N 修 善 寺 ホ テ ル	☎0558(72)7500
	修 善 寺	ホ テ ル サ ン シ ャ イ ン 修 善 寺	☎0558(62)0030
	下 賀 茂	伊 取 古 奈	☎0557(23)1121
	熱 川	南 熱 川 東 映 ホ テ ル	☎0557(51)2777
	伊 豆 高 原	ペ ン シ ョ ン び っ こ ろ	☎0557(37)1885
	伊 東	ホ テ ル 緑 風 園	リゾートトラスト ☎(5323)8221
	熱 海	ホ テ ル リ ゾ ー ビ ア 熱 海	☎0261(23)1108
	箱 根 湖	ホ テ ル リ ゾ ー ビ ア 箱 根	☎0261(75)2277
	青 木	ブ ル ー プ ラ ン ア マ ノ	☎0261(72)7255
	白 馬	フ ァ ミ リ ー イ ン ま つ ざ わ	☎0266(68)2570
	白 馬	リ ゾ ー ト イ ン ヴ ィ ヴ ァ ル デ ィ	☎0266(74)2722
	車 山	リ ゾ ー ト イ ン シ ャ ル ム	☎0267(93)2432
	原 村	ペ ン シ ョ ン グ ル マ ン ヘ プ ン	☎055(263)1131
	湖 原	フ ァ ミ リ ー ロ ッ ジ 宮 本 屋	小菅村観光協会 ☎0428(87)0741
	御 坂	山 梨 ト ロ ン	
	奥 多 摩	廣 瀬 屋	
	奥 多 摩	か ど や	
	奥 多 摩	亀 井 屋	
奥 多 摩	古 家	西武観光本社営業所 ☎(5951)0209	
奥 多 摩	き ん 風 呂 館		
奥 多 摩	す ず め の お 宿		
塩 原	会 津 屋		
館 山	い こ い の 村 た て や ま		
東 伊 豆	河 津 町 観 光 協 会 (旅 館)	☎0287(32)2020	
九 十 九 里	国 民 宿 舎 サ ン ラ イ ズ 九 十 九 里	☎0470(28)2211	
千 葉 三 島 湖	国 民 宿 舎 清 和	☎0558(32)0290	
軽 井 沢	軽 井 沢 プ リ ン ス ホ テ ル	☎0475(76)4151	
軽 井 沢	軽 井 沢 千 ヶ 滝 温 泉 ホ テ ル	☎0439(38)2117	
万 座 場	万 座 高 原 ロ ッ ジ	旅 館 ・ ホ テ ル ・ ペ ン シ ョ ン	
苗 場	苗 場 プ リ ン ス ホ テ ル		
水 上	水 上 高 原 プ リ ン ス ホ テ ル		
日 光	日 光 プ リ ン ス ホ テ ル		
箱 根	箱 根 プ リ ン ス ホ テ ル		
箱 根 仙 石 原	箱 根 仙 石 原 プ リ ン ス ホ テ ル		
東 伊 豆	下 田 プ リ ン ス ホ テ ル		
西 伊 豆	松 崎 プ リ ン ス ホ テ ル		
中 伊 豆	大 仁 ホ テ ル		
秩 父	秩 父 ミ ュ ー ス パ ー ク ス ポ ー ツ の 森 コ テ ー ジ		
東 伊 豆	北 川 温 泉 ホ テ ル	☎0557(23)2150	

旅
館
・
ホ
テ
ル
・
ペ
ン
シ
ョ
ン

旅
館
・
ホ
テ
ル
・
ペ
ン
シ
ョ
ン

旅
館
・
ホ
テ
ル
・
ペ
ン
シ
ョ
ン

旅
館
・
ホ
テ
ル
・
ペ
ン
シ
ョ
ン

旅
館
・
ホ
テ
ル
・
ペ
ン
シ
ョ
ン

旅
館
・
ホ
テ
ル
・
ペ
ン
シ
ョ
ン

旅
館
・
ホ
テ
ル
・
ペ
ン
シ
ョ
ン

旅
館
・
ホ
テ
ル
・
ペ
ン
シ
ョ
ン

旅
館
・
ホ
テ
ル
・
ペ
ン
シ
ョ
ン

旅
館
・
ホ
テ
ル
・
ペ
ン
シ
ョ
ン

旅
館
・
ホ
テ
ル
・
ペ
ン
シ
ョ
ン

旅
館
・
ホ
テ
ル
・
ペ
ン
シ
ョ
ン

料金は、宿泊日・人数・部屋タイプによって異なりますので、予約の際に確認ください。

過激なダイエットブームの一方、肥満を気にしている中高年の方も多いようです。肥満は高血圧・心臓病・脳卒中などの原因になるだけでなく、骨・関節に負担がかかり生活に支障をきたすこともあります。

近年、BMI(ボディ・マス・インデックス)によって肥満度を計算するのが一般的となっています。BMI=体重(kg)÷身長(トイ)÷身長(トイ)、標準は19・8、24・2未満、太りすぎは24・2、26・4、太りすぎは26・4以上です。標準体重でも体脂肪が多い人を「かくれ肥満」といいます。ご自身の健康の状態を知っておくことも大切です。

■「健康日本21」という言葉をご存知ですか

これは、わたしたちが健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を実現するための道標となる新しい健康づくり運動です。

健康寿命を伸ばすことと、生活の質を向上させるために、目標を掲げ、その目標を達成するために何をすればよいかを9つのテーマに沿って考えています。

今回から、健康日本21に関する話を取り上げていきますので、日々の健康づくりに役立ててください。

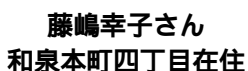
〔問い合わせ〕健康課 ☎(3488)1181

環境を考える

市民の声

86

ダイオキシンの不安いっぱい



最近のニュースで、ボラの大
量発生にびっくりしました。生
態系の異常ではないかと心配で
す。数年前にも多摩川の鯉がメ
ス化していることや、若い男性
の精子が半減していることが報
道されていました。また、女性
の体内にあるタイオキシンは、
母乳によって多くが排出される
ため、赤ちゃんまで汚染される
可能性があるということです。

は、スーパーに返し、買い物に
はマイバックを持参するように
しています。しかし、調味料ま
でもがビンでなくペットボトル
になってしまい、ゴミ減量に心
がけてもなかなか減りません。
ゴミは発生源からなくさない限
り減らないと思います。企業が
責任を持つことが、環境を守り
本当のゴミ減量につながるのだ
と思います。

ダイオキシンは、ゴミの焼却によってその大半が発生すると
言われています。

そこで私の家では、生ゴミは
電動処理機で処理をして、土に
返し、食品トレーや牛乳パック
は、スーパーに返し、買物物に
はマイバックを持参するように
しています。しかし、調味料ま
でもがビンでなくペットボトル
になってしまい、ゴミ減量に心
がけてもなかなか減りません。

ゴミは発生源からくささない限
り減らないと思います。企業が
責任を持つことが、環境を守り
本当のゴミ減量につながるのだ
と思います。

健康と衛生

健康診査

Health

■3・4 月児健康診査

〔日時〕5 月 14 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 1 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 ☎（3488）1181

■1 歳 6 月児健康診査

〔日時〕5 月 12 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 13 年 10 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 ☎（3488）1181

教室

Health

■健康セミナー「第 1 期」

「あいとびあ健康づくりセミナー」が「健康セミナー」として今までの週 2 回コースに新たに週 1 回日曜コースを加えス

ターゲットします。

〔対象〕40 歳以上の市民の方で肥満・高脂血症・糖尿病等で運動が必要と認められる方または運動不足により身体機能が低下していると思われる方（定員）各コース先着 16 人（平成 13 年度・14 年度参加の方は申し込みできません）参加者は、4 月 20 日（日）、22 日（火）午前 9 時から説明会を行います。どちらかに必ず出席ください。

（申し込み・問い合わせ）4 月 16 日（水）午前 8 時 30 分から健康課窓口または ☎（3488）1181 へ。

■健康セミナー

コース	曜日	時 間	定員	施設使用料
A	火・金	午前 9 時～11 時	16 人	1 回 200 円
B	火・金	午後 1 時～3 時	16 人	
C	日	午前 9 時～11 時	16 人	
D	日	午後 1 時～3 時	16 人	

各コースとも約 3 カ月間行います。

■一人暮らしの栄養教室

（会場）あいとびあセンター（定員）一人暮らしの方先着 20 人（申し込み・問い合わせ）4 月 15 日（火）午前 8 時 30 分から健康課

窓口または ☎（3488）1181 へ。

■一人暮らしの栄養教室

日 時	内 容	講 師
5 月 8 日（火） 午前 10 時 30 分～正午	気持ちと体をリフレッシュ！	保健師
5 月 15 日（火） 午前 10 時 30 分～正午	バランスのよい食事とは？	栄養士
5 月 21 日（火） 午前 10 時 30 分～午後 2 時	一緒に食事を作って食べよう（調理実習）	栄養士
5 月 26 日（月） 午前 10 時 30 分～正午	気持ちよく体をほぐそう（運動実習）	J A F A インストラクター 素 真理子さん
5 月 29 日（木） 午前 10 時 30 分～午後 2 時	ピクニックに行こう（調理実習を含む）	保健師 栄養士
5 月 30 日（金） 午前 10 時 30 分～正午	懇談会	保健師 栄養士

■ウィルス肝炎講演会「ちよつと気になる B 型・C 型肝炎」

〔日時〕5 月 11 日（日）午後 1 時 30 分～3 時（会場）あいとびあセンター（講師）泉並木さん（武蔵野赤十字病院）
（申し込み・問い合わせ）健康課 ☎（3488）1181 へ。

■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。（会場）あいとびあセンター
（申し込み・問い合わせ）健康課 ☎（3488）1181 へ。

■ぼっかばか広場



仲間づくりや子育てに関する情報交換を行いませんか。3 回

健康相談

Health

コースで行います。
〔対象〕1 歳までの赤ちゃんとお母さん（日時）4 月 22 日・5 月 6 日・6 月 3 日（各火曜日）午前 10 時～正午（定員）20 組（会場）狛江市健康相談所（持ち物）バスタオル
（申し込み・問い合わせ）4 月 16 日（水）午前 8 時 30 分から健康課窓口または ☎（3488）1181 へ。

■フロアー・出張健康相談、育児相談もお気軽に！

〔日時・会場〕4 月 18 日（金）午前 9 時 30 分～11 時 30 分、あいとびあセンター 5 月 2 日（金）午後 2 時～4 時、南部地域センター
（問い合わせ）健康課 ☎（3488）1181

■育児相談

〔日時〕4 月 23 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 ☎（3488）1181

その他

Health

■飼い猫の不妊・去勢手術費用を一部助成します

飼い猫の不妊・去勢手術費用の一部を一世帯一年度で一頭助成します。ただし、年度（4 月 1 日～16 年 3 月 31 日）中でも予定頭数に達した時は締め切りま

す。

〔助成対象〕次のすべてに該当していること 市内に住所を有し、市内において猫を飼育している方（野良猫は不可。飼い猫に限る） 市内の動物病院等で飼い猫不妊・去勢手術を行った方（交付額）不妊手術 1 件 6,000 円 去勢手術 1 件 3,000 円（申請方法）手術後 3 カ月以内に健康課へ申請ください
〔持ち物〕獣医師が発行した領収書（猫の不妊・去勢手術を行ったことが確認できるもの）印鑑 振込口座を確認できるもの（郵便局以外）
（問い合わせ）健康課 ☎（3488）1181



休日診療

〔会場〕あいとびあセンター
〔診療日〕20 日・27 日・29 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
☎（3488）9121
○休日歯科応急診療所
☎（3488）9171
○休日診療薬局
☎（3488）1519

24 時間
医療機関案内
○狛江消防署
☎（3480）0119
○東京消防庁テレホンサー
ビス
☎042（521）2323

インフォメーション

催し

■遊びの会に参加しませんか

遊びの会は、市内在住の障害児が、地域の中で有意義な土曜日を過ごせるように、と始められた会です。月 2 回のうち、1 回は障害児のみ、もう 1 回は通常の学級に通う児童と交流して、合同で行っています。

〔会場〕第一小学校いすみ学級 プレイルーム（持ち物）上履き
（問い合わせ）社会教育課

お知らせ

■都立狛江高等学校体育施設の開放

東京都教育委員会では、都立狛江高等学校のグラウンド（野球）およびテニスコートの開放を予定しています。この開放を利用するには体育課を通じて東京都教育委員会に使用団体登録をする必要があります。登録できる団体は、主に都民で構成された 10 人以上（ただし、市内在住者が全体の 2 分の 1 以上）の団体で、東京都教育委員会の定める条件に該当する必要があります。
（問い合わせ）体育課 ☎（3430）1141

■西河原公民館学習情報室 AV 資料貸出変更

4 月から資料の貸出総数 8 のうち AV 資料の貸出内容を次のように変更しました。
〔貸出本数〕一人 5 本以内（ビデオ・カセットテープ各 1 本、CD 3 枚）〔貸出期間〕2 週間〔貸出例〕AV 資料 5 本・図書 3 冊
（問い合わせ）西河原公民館 ☎（3480）3201

■若葉会食会

〔日時〕5 月 6 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）

■遊びの会 1 学期の予定

月 日	時 間	活動内容	備 考
4 月 26 日（土）	午前 9 時 30 分～正午	歌とゲーム	合同
5 月 10 日（土）		美術	障害児のみ
5 月 31 日（土）		美術	合同
6 月 14 日（土）		紙飛行機	障害児のみ
6 月 28 日（土）		紙飛行機	合同
7 月 12 日（土）		調理	障害児のみ

■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い人（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。会員に登録するには、この説明会に参加する必要があります。

〔日時〕4月19日（土）午前10時30分から（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日前までに連絡ください。

〔問い合わせ〕狛江市ファミリー・サポート・センター（和泉児童館内） ☎（3480）1587

■狛江市商工会加入のご案内

商工会に加入すると、無料で経営指導員や専門職員のいろいろな相談・指導を受けることができます。

〔経営〕お店・工場の金融、税務、経理、取引などの経営全般について〔金融〕一定の条件によりですが、無担保・無保証人で融資を受けられます〔経理〕帳簿の役割・種類・記帳の指導について〔税務〕確定申告・決算書の作成・各種控除・節税について〔労働〕従業員の確保・定着性・給与・労働保険について〔取引〕取引先の調査・販売・仕入先を増やしたい時に利用できます〔共済制度〕いろいろな共済制度があり有利な条件で加入できます。

〔問い合わせ〕商工会 ☎（3489）0178

セミナー

■パソコン会計講習会

〔日時・場所〕5月13日（火）午前10時～正午・午後2時～4時
JAMインス狛江支店 14日（水）午前10時～正午・午後2時～4時・午後6時～8時、ルミエール府中 15日（木）午前10時～正午・午後2時～4時、ルミエール府中 16日（金）午前10時～正午・午後2時～4時、JAMインス資産管理センター〔定員〕1講習20人（無料） 応募者多数の場合は抽選

〔申し込み・問い合わせ〕武蔵府中税務署 ☎042（362）4711へ。

■歌舞伎鑑賞講座

〔定員〕先着45人（参加費）4,000円（観劇代と資料代）〔講師〕金森和子さん（歌舞伎研究家）〔申し込み・問い合わせ〕4月15日（火）～28日（月）上和泉地域センター ☎（3489）9101へ。

■歌舞伎鑑賞講座

月 日	時 間	内 容	会 場
5月20日（火）	午後6時～9時	講義 演目の解説と鑑賞のポイント	上和泉地域センター（参加費を持参ください）
5月24日（土）	午前の部 午前11時開演	観劇 脚本／実盛物語 襲名披露口上／ 幅随長兵衛	歌舞伎座

■万葉名歌玉川歌碑にちなんだ万葉集の勉強会「万葉集東歌と武蔵国府」

〔日時〕4月26日（土）午後1時～3時（会場）西河原公民館（無料）〔講師〕小野一之さん（府中市郷土の森博物館学芸係長）〔問い合わせ〕万葉名歌玉川碑に集う会・加藤 ☎（3489）5681

募集

■環境週間ポスターの作品

環境週間（6月5日～11日）のポスターを飾る絵画・写真・イラストなどの作品を募集します。応募者の中から優秀作品を環境ポスターとして使用します。〔申し込み・問い合わせ〕5月6日（火）までに環境を考える会狛江市実行委員会事務局（環境改善課）へ。

■狛江市社会福祉協議会臨時職員

〔職種〕早期療育訓練施設の作業療法士（募集人員）1人（22歳以上の方）〔勤務日〕5月～翌年3月の月2回（金曜日・午前または午後）〔申込方法〕4月21日（月）までに履歴書・作業療法士の免許証を持参（土・日曜日を除く午前9時～午後5時）。

応募書類は返却できません。〔問い合わせ〕社会福祉協議会 ☎（3488）0294

■狛江市シルバー人材センター臨時職員

〔職種〕一般事務（募集人員）1人（25～45歳）〔勤務日〕5月1日から週5日午前8時30分～午後5時（賃金）1時間870円（資格）普通自動車運転免許。

4月21日（月）までに履歴書を提出書類選考のうえ、4月23日（水）までに面接日を連絡します。〔問い合わせ〕シルバー人材センター ☎（3488）6735

■南部地域センター事務職員

〔職種〕一般事務および図書事務（募集人員）1人（勤務日）月・金曜日の午前8時30分～午後5時15分（祝・休日を除く）〔資格〕おおむね50歳以下市内在住成人の方でパソコンのできる女性の方（申込方法）4月23日（水）までに履歴書を持参（土・日曜日を除く午前9時～午後5時）。書類選考のうえ、後日連絡します。

〔問い合わせ〕南部地域センター ☎（3489）2150

スポーツ

■狛江市青少年スポーツ教室参加者募集

〔内容〕別表のとおり（会費）硬式テニス中学生3,500円・高校生4,500円、ショートテニス3,500円、ビーチボール4,500円

〔申し込み・問い合わせ〕4月15日（火）～30日（水）午前8時30分～午後5時（土・日曜日、祝日を除く）までに申込書・会費を添えて体育課 ☎（3430）11

41へ。

■青少年スポーツ教室募集内容

種 目	活動内容	会場	募集対象および定員
硬式テニス	5月11日から日曜日を主に年間25回 午前9時～11時30分	第三中学校	中学生・高校生 40人（先着順）
ショートテニス	5月11日から日曜日を主に年間30回 （内スポーツチャンバラ3回） 午前9時30分～11時30分	西和泉体育館 （旧四小跡）	小学3年生～6年生 30人（先着順）
ビーチボール	5月10日から土曜日を主に年間30回 （内スポーツチャンバラ4回） 午前9時30分～11時30分	西和泉体育館 （旧四小跡）	小学3年生～6年生 40人（先着順）

活動内容は変更する場合があります。

■春季テニス大会

〔日時〕5月11日（日）、18日（日）、予備日25日（日）（会場）男子・元和泉テニスコート、女子・東野川テニスコート（資格）市内在住・在勤の高校生以上、ベアのうち1人は市内在住・在勤者。パートナーは市外の方でも可。〔参加費〕1人1,500円（協会員は1,000円）（申し込み）5月4日（日）までに大久保スポーツ店へ

■春季ソフトボール大会

〔期日〕5月11日（日）、18日（日）、予備日25日（日）（資格）市内在住・在勤者で構成されたチーム（参加費）1チーム5,000円（新規チーム7,000円）抽選会

場で徴収（申し込み）4月30日（水）午後5時までに大久保スポーツ店へ（抽選会）4月30日（水）午後7時、中央公民館

〔問い合わせ〕ソフトボール連盟・平沢 ☎（3489）6883（午後6時以降）

図書館

上和泉地域センター ☎（3489）9101

■図書室おはなし会〔日時〕4月28日（月）午後4時から（絵本）おむすびころりん・だてだてのおばあさん（工作）紙皿のビエロ

子育て



和泉保育園

和泉児童館

☎（3480）1441

■作ってみよう「プラ板で名刺作り」〔日時〕4月23日（水）～25日（金）各午後3時30分～4時30分（対象）小学生以上

■映画会「ポケットモンスター劇場版」〔日時〕4月26日（土）午後3時から

岩戸児童センター

☎（3489）5414

■おはなし会〔日時〕4月16日（水）午後3時30分～4時（対象）幼児（保護者同伴）から。参加自由

■折り紙教室〔日時〕4月24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「幼児と折り紙・端午の節句」いつころ、どのように折り紙を与えたいか、遊び方・教え方のヒントなどの話と、和紙で折るこいのぼりの色紙〔日時〕4月26日（土）午前10時30分～11時30分（対象）乳幼児の保護者（保育）2歳以上（費用）300円（申込方法）4月15日（火）から受け付け（定員）15人

■たんぼぼリトミック〔日時〕5月2日（金）Aクラス午前10時から、Bクラス11時から（対象）1歳以上の乳幼児親子（申込方法）4月21日（月）から電話または受け付け（定員）各40組

多摩川保育園

☎0424（83）4667

■ハーマニカ演奏と園庭開放第1回ハーマニカ演奏会を行います。ハーマニカのある方は一緒に吹いてみませんか。演奏者は波木克己さんです。また、園庭開放も行います〔日時〕4月25日（金）午前10時～11時

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。

〔1〕意見・1〕提案〕

市役所2階の市民課のコーナーに喫煙所は不要です。早期に撤去してください。

〔市長回答〕

狛江市は、市民の皆さんの世論にも動かされつつ、市庁舎内の喫煙対策を、平成9年1月から現在の分煙方式にしています。さらに、現行の喫煙対策（分煙）の実効性を上げるための諸対策を庁内で検討しているところです。

政府は、昨年8月「健康増進法」を公布し、学校・体育館・官公庁施設・その他の多数の者が利用する施設を管理する者は、これを利用する者について、受動喫煙を防止するために措置を講ずるよう努めなければならない旨の法律で喫煙対策を定めました。この中でも、官公庁施設は社会的に先導的役割を担うべきであるとしており、市としてもその方向でいっそう努力すべきだと考えています。

ただ、職員を含め市民の中には喫煙を積年習慣にしている実態もあり、市民世論や庁内世論も形成して、今後3年のうちに狛江市が管理する施設内は段階的に完全禁煙にすることにしました。

平成15年度中に、職員用として各階に2、3カ所ある喫煙コーナーを廃止して新たに2カ所の喫煙所を別途設置して完全分煙にします。保育園、学校も同様の対策をとっていきます。また、2階のたばこ販売機の撤去と現在の市民課のコーナーの喫煙所を撤去し、屋外に市民用の喫煙所を設置する予定です。ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

〔問い合わせ〕秘書広聴課

狛江弁財天池緑地保全地区

～ 狛江市管理区域開放から 1 年 ～

狛江駅北口に残されたこの緑地保全地区は、泉龍寺境内を含めて2.1ヘクタール（狛江市管理区域4,760㎡）の広さがあります。市民と市の強い要望により、昭和62年8月、東京都が「緑地保全地区」に指定しました。ここには、武蔵野の原風景を思わせる貴重な森と池があります。都市には少なくなった野鳥や昆虫のすみかにもなっています。

市民と市が協働して保全し、後世に残していく大切な自然の財産です。
〔問い合わせ〕環境改善課



緑地保全地区の自然

スダジイ、シラカシ、ケヤキ、コナラなどの高木と、池を中心とする静かな場所です。多くの下生え植物やキノコなども顔を出します。また、さまざまな野鳥と昆虫がやってきます。



常時開放の散策路

都市の自然を味わう

狛江市管理区域は、ほぼ月に1度の開放日があります。昨年4月のオープン以来、およそ1,700の方が訪れました。



ヤマトシジミ



狛江駅北口を出ると、噴水の向こうにこんなもりとした緑地を見ることができます。

野鳥の飛来

オナガ、ヒヨドリ、シジュウカラ、カワラヒワなどをはじめ、季節によってメジロ、ウグイス、カワセミなども姿をみせます。池にはカルガモが泳いでいます。



ムクドリ