

人口のうごき			
6月1日現在	推計(前月比)		
人口	75,664	(19増)	
男	38,009	(5増)	
女	37,655	(14増)	
世帯数	35,378	(49増)	

衆議院議員選挙

6月25日(日)
午前7時～午後8時

最高裁判所裁判官
国民審査の投票も同時に

狛江市長選挙も同日

投票できる方

狛江市長選挙については6月1日号広報でお知らせしましたので、今号では衆議院議員選挙についてお知らせします。

今回の選挙で投票できる方は昭和55年6月26日以前に生まれ平成12年3月12日以前から引き続き3カ月以上狛江市内に住所を有し、住民基本台帳に記載されている方です。

狛江市に転入した方

平成12年3月13日以降に狛江市に転入届をした方は、狛江市では投票できませんので、前住所地の選挙管理委員会に問い合わせください。

狛江市から転出した方

狛江市の選挙人名簿に登録されている、2月25日以降に転出した方で、転出先の選挙人名簿に登録されていない方は、狛江市で投票することができます。

狛江市内で転居した方

5月31日までに市内で転居の届出をした方は、新住所地の投票所で投票できますが、それ以降に届出をされた方は、前住所地の投票所で投票することになります。

投票の方法

投票は、最初に衆議院議員小選挙区選出選挙(白色の投票用紙)に候補者の氏名を記入します。次に比例代表選出選挙(あざき色(薄い水色)の投票用紙)に政党名を記入します。

なお、比例代表選出選挙の投票用紙と同時に、最高裁判所裁判官国民審査の投票用紙(さくら色の投票用紙)も交付します。この投票用紙には、審査に付される裁判官の氏名が印刷されていますので、「やめさせた方がよい」と思われる裁判官については、その氏名の上の欄に「×」を書き、「やめさせなくてもよい」と思う裁判官には何も書かないでください。

不在者投票

投票は、投票当日投票所で投票するのが原則ですが、例外として次に該当する方は不在者投票ができます。

- ①区域を問わず職務若しくは業務に従事している方
- ②用務等で投票区の区域外に旅行中、または滞在中の方

- ③病気、けが、妊娠中等のため歩行が困難な方
- ④狛江市以外の区域に居住の方

不在者投票の期間

◎衆議院議員選挙 6月13日(火)から6月24日(土)まで

◎最高裁判所裁判官国民審査 6月18日(日)から6月24日(土)まで

時間は午前8時30分から午後8時まで、場所は市役所4階特別会議室です。

なお、午後5時以降および土・日曜日は市役所は休みですので、1階駐車場の奥の宿直室の前からお入りください。

不在者投票の方法

①狛江市選挙管理委員会で行う場合

入場整理券(届いていない場合は健康保険証・運転免許証等)を持参のうえ宣誓書に必要事項を記入し投票してください。

※印鑑は必要ありません。

②出張先、旅行先で行う場合

狛江市の選挙管理委員会に、あらかじめ宣誓書を請求し(電話可)必要事項を本人が記入した宣誓書を添えて投票用紙等を請求してください。滞在先へ投票用紙等をお送りしますので、滞在先の選挙管理委員会に投票してください。

なお、この方法は時間がかかりますので、早めに手続きをしてください。

指定病院等で行う場合

出産や病気等で投票日に投票所に行けない方が、指定病院等(不在者投票のできる病院等)に入院している場合は、病院長等に申し出て投票することができます。

郵便投票

身体障害者手帳あるいは戦傷

病者手帳をお持ちの方で、一定の要件に該当する方は、郵便による投票ができます。

この要件に該当し、郵便による投票を希望する方は、早めに手続きをしてください。

代理投票・空投票

目の不自由な方や身体に障害のある方は、係員が投票の秘密を守り、お手伝いをしますので代理投票または点字投票を申し出てください。

入場整理券

入場整理券は既に郵送されていますが、今回は狛江市長選挙の入場整理券に2人連記ですので、氏名を確認のうえ、必ず切り離して個人個人でお持ちください。

入場整理券が届かなかったり、紛失した場合は、直接投票所の係員に申し出てください。その場合は本人を証明する健康保険証・運転免許証等を持参してください。

選挙公報

候補者の氏名、政見などを掲載した選挙公報は、朝日、読売、毎日、東京、産経、日経の各新聞の朝刊に折り込みます。

なお、都営狛江団地、多摩川住宅の地区はほかの方法で配布します。

また、これらの新聞を購読されていない方は、各地域センター、市立保育園等公共施設に備えますのでご利用ください。

公営ポスター掲示場

公営ポスター掲示場は、各投票区ごとに7、8カ所、市内合計103カ所設置します。

開票

開票は6月25日(日)午後8時45分から市民総合体育館で行います。

参観は、選挙権のある狛江市民であれば自由にできますが、駐車場はありませんので、車の来場はできません。

なお、当日は市民総合体育館は全館使用できません。また、電話による開票状況の問い合わせにはお答えできません。

お願い

午後8時以降は、市役所への選挙に関する問い合わせはご遠慮ください。
〔問い合わせ〕選挙管理委員会事務局。

投票所と投票区域の変更について



6月25日(日)は狛江市長選挙も執行されます。6月1日号広報でもお知らせしましたが、第10投票所である岩戸地域センターの会場が狭く、投票に支障をきたすことが予想されるため、今回の選挙から第10投票所を岩戸児童センターに変更しました。

なお、これに伴い第3投票区域(第3投票所)と第10投票区域(第10投票所)の一部が変わりますので、ご注意ください。

第3投票所(第三小学校 猪方11-1)で投票できる方

東和泉二丁目1番13番、猪方一丁目の全域、二丁目1番18番、駒井町一丁目1番7番、岩戸南一丁目1番22番、二丁目16番、27番の住所の方。

第10投票所(岩戸児童センター 岩戸南3-15-1)で投票できる方

駒井町二丁目1番4番、岩戸南二丁目1番15番、三丁目1番27番、四丁目1番17番の住所の方。

平成11年度下半期

財政状況

市の財政の実態を広く正しく理解していただくために、年2回（6月と12月）財政状況を公表しています。
今回、平成11年度下半期（平成12年3月31日現在）の執行状況についてお知らせします。

■一般会計

11年度の当初予算額は253億1,400万円でしたが、その後上半期で3回、下半期で4回の補正により16億63万円を増額して、前年度からの繰越事業分の1億1,817万円を含めた予算額は、270億3,280万円となっています。

3月31日現在の予算額に対する執行状況は、図（一般会計予算の状況）および表（各会計別予算の執行状況）のとおりです。

収入済額は239億7,911万円で、予算現額に対し88.7%の収入率になっています。収入額の大きなものから、市税、国・都支出金、地方交付税等となっています。

支出済額は249億6,207万円で、予算現額に対し92.3%の支出率になっています。支出額の大きなものから、民生費、教育費、土木費、衛生費、公債費等となっています。

■特別会計

各特別会計予算の執行状況は、表（各会計別予算の執行状況）のとおりです。

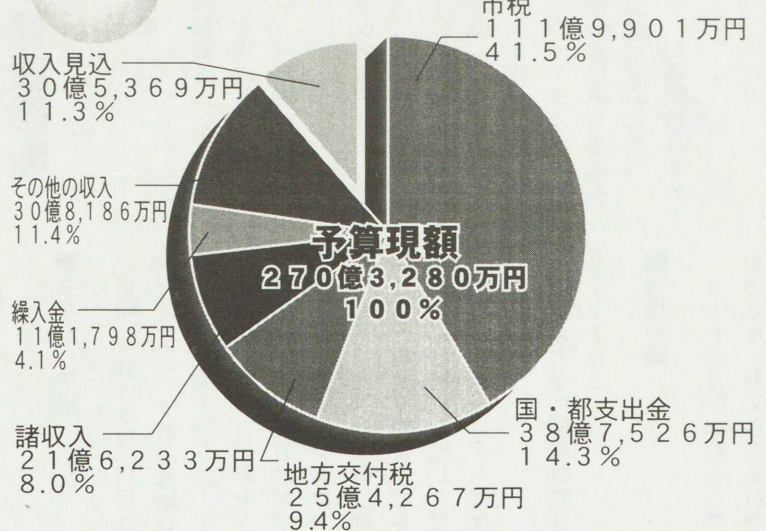
■各会計別予算の執行状況

（単位：万円、％）

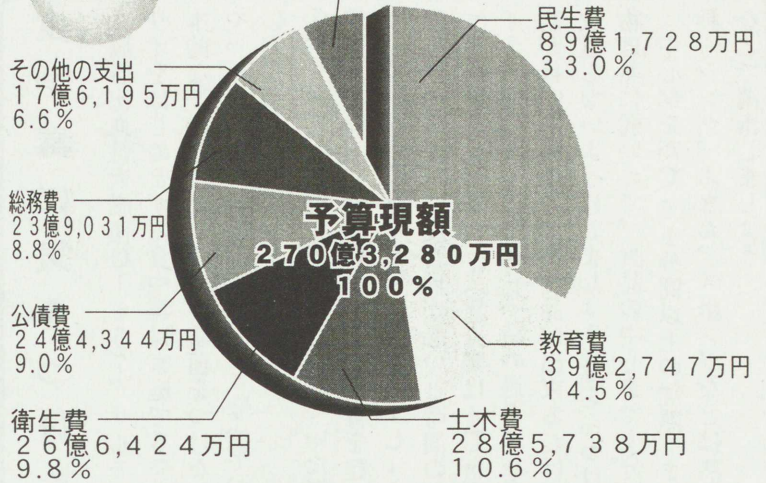
区 分 会計名	歳 入 ・ 歳 出 予 算 現 額				収入済額	支出済額	収入率	支出率
	当初予算	上半期	下半期	合 計				
一 般 会 計	253億1,400	5億2,994	11億8,886	270億3,280	239億7,911	249億6,207	88.7	92.3
特 別 会 計	国民健康保険	43億6,302	5,858	1億1,409	45億3,569	42億3,496	93.4	85.1
	老人保健医療	46億2,654	7,485	5億7,020	52億7,159	48億8,281	92.6	91.9
	公共下水道	17億675		△1,176	16億9,499	15億2,258	89.8	85.7
	駐車場事業	8,071			8,071	7,641	94.7	99.9
	受託水道事業	10億4,312		△3,140	10億1,172	7億6,413	75.5	74.5
	地域振興券交付事業		1億6,968		1億6,968	1億6,549	99.7	97.5
合 計	371億3,414	8億3,305	18億2,999	397億9,718	356億2,920	361億1,940	89.5	90.8

一般会計予算の状況

歳入

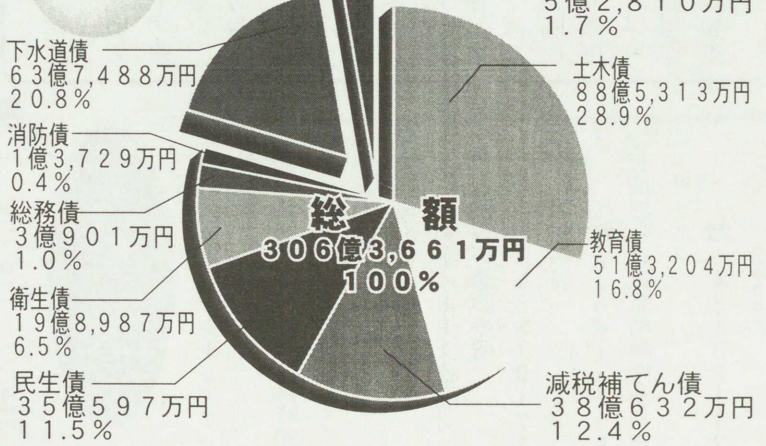


歳出



市債現在高の状況

事業別



—その77—

カチカチ負けるイタチ

昭和三十年代ごろまでは、庭先などでも、イタチを見かけることがありました。屋敷稲荷のあたりに巣をつくって、ちよろちよろと子連れで出てくることもあったそうです。

「昔は、一匹や二匹なら、毎日見かけたものでしたよ。田んぼの土手の穴のところに住まっているのを見て、ずいぶんいたんです。イタチは近眼だって、お

ばあちゃん、言っていましたよ。人間がすぐそばを歩いても、近眼だから、道のまんなかに立ちどまって、こっちを見るんです。きりょうがいからって、

そうやって顔を見せるんだって、昔の人が言っていました。『岩戸石倉ツルさん 明治37年生』

「イタチは、どんなに見たかわかりません。逃げるときには、かならず立ちどまって、こっちをにらんでね。最後っ屁というの、経験しましたよ。人に見られると捕られると思って、こ

うアタ（仇）をするんですってね。この川（旧六郷用水）のところ、並みだいてい、いたんじやないんです。『和泉谷田部トミさん 明治32年生』

イタチの群れが、根川に近い切通しの道を歩いているのを、見たという人もありました。

「イタチが、竹やぶの方から何十匹となく群れをつくってきたんです。そこは、根川へ行くのに都合のよいような道で、両

側が高くて、その道が低いんです。九尺幅くらいの切通しになっている道で、そこにイタチがかたまつて群れをなしてね。そんなふうには、イタチがかたまつてやつてきたのは、後にも先にも初めて。わたしが若い衆のころだったから、明治の末か、

大正の初めであつたか。『和泉本橋兼吉さん 明治24年生』

よそに出かけるとき、イタチに行く道の先を横切られると、イタチの道切りといって、縁起がよいともいわれていました。イタチは同じ道を戻って来ないからだといえます。

イタチも化かすと話す人もあります。だから、イタチに出あつたら、「まみ毛につばをつけろ」といったそうです。鶏は化かされて、首から血を吸われるのだということ。イタチよけに、アワビの貝がらの光ったほうを表にして、鶏小屋の外側につるしたり、一尺五寸ほどの長さにわらじのようなものを編んで、二、三カ所にぶら下げたりしました。桶の金のたがを、庭の低みの枝に何カ所もさげておく家もありました。

イタチと猫は、たいそう仲が悪くて、猫はイタチを追いかけるし、イタチも猫に気がつく、あつという間に姿を隠します。

イタチの鳴き声は、あまり聞かれないようでしたが、カチカチと鳴くことがあつたそうです。「イタチと猫とけんかすると、イタチはカチカチカチと鳴いて逃げる。だから、イタチは、猫とけんかするとね、カチカチ（勝ち勝ち）負けるんだって」と、本橋兼吉さんから聞きました。

中 島 恵 子

（狛江市文化財専門委員）

健康と衛生

Health

予防接種

■ツベルクリン・BCG接種

ツベルクリンおよびBCG接種を行います。

〔ツベルクリン接種日〕7月4日(火)

〔判定およびBCG接種日〕7月6日(木)〔会場〕あいとびあセンター

〔対象〕生後3ヶ月未満の幼児〔持ち物〕母子健康手帳・予診票

〔問い合わせ〕健康課 ☎ 34881181。

Health

健康診断

■結核健康診断

一般市民結核健診(レントゲン直接撮影)を実施します。

この機会に、ぜひお受けください。

〔対象〕昭和60年4月1日以前に生まれた方で、学生・生徒を除く15歳以上の特に健診を受ける機会のない方〔日時〕7月4日(火)午後2時～3時(無料)〔会場〕あいとびあセンター

※申し込みの必要はありません。直接会場にお越しください。

〔問い合わせ〕健康課 ☎ 34881181。

Health

健康診査

■1歳6カ月児健康診査

〔日時〕7月3日(月)受付時間は午後1時5分～1時30分(会場)あいとびあセンター〔対象〕平成10年12月生まれの幼児〔持ち物〕母子健康手帳・問診票・現在使っているお子さんの歯ブラシ・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 ☎ 34881181。

Health

教室

■ママパパ学級

〔日時〕7月7日・14日・21日・28日です。(いずれも金曜日)受付時間は午後1時5分～1時10分(会場)あいとびあセンター

〔持ち物〕第一日はズボン、第二日は歯ブラシ・コップ、その他4日間通して母子健康手帳と筆記用具を持参ください。

当日直接会場にお越しください。なるべく第一日から参加してください。

〔問い合わせ〕健康課 ☎ 34881181。

■育児学級

5～6カ月の赤ちゃんのいるお母さん・お父さんを対象に、

赤ちゃんの保育についての話と離乳食の試食を行います。民生委員の協力で受講中、赤ちゃんをお預かりしますので、気軽に参加してください。

〔日時〕6月28日(水)午後1時30分～4時(会場)あいとびあセンター〔持ち物〕母子健康手帳・筆記用具・ふきん・バスタオル・赤ちゃんの飲み物など。

〔申し込み・問い合わせ〕健康課 ☎ 34881181。

■あいとびあ健康づくりセミナー

市民の方々の成人病予防と健康の保持増進を図るお手伝いをする「あいとびあ健康づくりセミナー」第2期の参加者を募集します。これは、専門のトレーナーによる体力チェックと運動処方に基づくトレーニング指導を、週2回の3カ月コース(今回は午前のみ)で行います。〔対象〕▽市内在住の30歳以上の方

▽市民の方々の成人病予防と健康の保持増進を図るお手伝いをする「あいとびあ健康づくりセミナー」第2期の参加者を募集します。これは、専門のトレーナーによる体力チェックと運動処方に基づくトレーニング指導を、週2回の3カ月コース(今回は午前のみ)で行います。〔対象〕▽市内在住の30歳以上の方

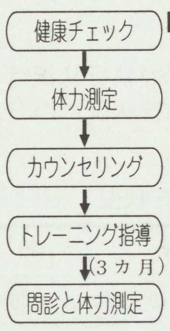
食中毒に気を付けましょう

腸管出血性大腸菌O157、サルモネラ菌、腸炎ビブリオをはじめとする食中毒は家庭でも発生しています。基本的な予防方法である食中毒菌をつけない、増やさない、やっつけるの三原則をきちんと守って、食中毒を防ぎましょう。

①つけない 生肉や生魚に付着していた微生物が手指や調理器具を介して食品につき、食中毒を起こすことがあります。手や調理器具は常に清潔にしましょう。②増やさない 微生物の多くは温度管理が悪いと時間の経過と共に増えます。冷蔵庫は10℃以下(魚介類は4℃以下)、冷凍庫はマイナス15℃以下に維持し、詰め過ぎに注意しましょう。③やっつける 調理された食品は出来るだけ早く食べ、長時間放置しないようにしましょう。④やっつける 大部分の微生物は熱に弱いので、食品の中心まで十分に加熱しましょう。(中心部を75℃で1分間以上の加熱)また、食器、調理器具、シンク、ふきん、スポンジなどは熱湯や塩素系漂白剤などで消毒しましょう。

健康づくりセミナー

コース	A
曜日	月・金
時間	午前10時30分 午後12時30分
定員	16人
受講料	1人200円



▽肥満・高脂血症・糖尿病等で運動が必要と認められる方および運動不足により身体機能が低下していると認められる方※平成11年度4期・12年度1期参加の方は申し込みません。

〔期間〕7月・9月末(会場)あいとびあセンター

〔申し込み・問い合わせ〕6月16日(金)から健康課 ☎ 34881181へ(定員になり次第締切りします)。参加が決まった方は、6月23日(金)午前9時から説明会を行いますので、あいとびあセンターへ必ず時間までにお

健康教室「糖尿病を予防する」

日時	内容	講師
7月7日(金) 午後1時30分～4時	「糖尿病」について 食事診断	独江市医師会水口明洋さん 栄養士
7月11日(火) 午後1時30分～4時	食品交換表の説明	栄養士
7月17日(月) 午後1時～4時	運動(血圧測定) ブラッシング指導	体育講師 歯科衛生士
7月19日(水) 午後1時30分～4時	実習 診断結果説明まとめ	栄養士 保健婦

※3日目は運動しやすい服装でお越しください。ブラッシング指導もありますので、今使用中の歯ブラシを持参ください。

越してください。

健康教室「糖尿病」

「糖尿病」は、上手に付き合っていくことが大切です。自分の生活習慣を見直しながら一緒に学びませんか。4日間来られない方も気軽に参加してください。〔会場〕あいとびあセンター〔対象〕一般人

〔申し込み・問い合わせ〕6月15日(木)から健康課 ☎ 34881181へ。

休日診療

〔会場〕あいとびあセンター

〔診療日〕18日・25日。

〔受付時間〕午前9時～11時30分・午後1時～4時30分

〔休日の問い合わせ〕

○休日応急診療所 ☎ 348819121

○休日歯科応急診療所 ☎ 348819171

○休日診療薬局 ☎ 348811519

○夜間診療は東京消防庁テレホンサービス ☎ 042-52112323

教室

■猫ブー(青年教室)「ヨガ教室」

少し、疲れたあなた。ヨガで気分をリフレッシュしてみませんか?

〔日時〕7月6・13・27日全3回毎週木曜日午後7時～9時

〔会場〕中央公民館〔対象〕青年男女

〔申し込み・問い合わせ〕6月16日(金)午前9時から中央公民館 ☎ 348814411へ。

■東京都多摩障害者スポーツセンター行事・教室

①デイキャンプ体験教室(日時)8月19日(土)午前10時～午後4時(定員)親子10組(障害児は小学生)とほか10人(障害区分なし)(場所)昭和の森記念公園を予定②納涼祭(日時)7月29日(土)午後1時～8時(内容)盆踊り、民俗舞踊、模擬店、催し物、花火、フリーマーケット

③レクリエーション教室(日時)7月4・11・18・25日の火曜日午後1時～3時(定員)制限なし〔対象〕障害区分なし

〔申し込み方法〕①については7月1日(土)～10日(月)までに所定の申し込み用紙に記入のこと。

電話・FAXの申し込み可。

※なお定員を超えた場合は抽選となります。②③については申し込みの必要はありません、開



ご案内

催日に直接センターへ。

〔申し込み・問い合わせ〕東京都多摩障害者スポーツセンター ☎ 042-57313811・FAX 042-57418579へ。

講座

■カウンセリング入門講座

これまでカウンセリングを学んだ事のない方を対象に入門講座を実施します。

〔日時〕7月3日(月)から全15回(基本的に毎週月曜日)午後7時～9時(会場)あいとびあセンター〔受講料〕3,000円

〔定員〕15人(申し込み時にアンケートに回答いただき、こちらで選考します)

〔問い合わせ〕6月22日(木)までに社会福祉協議会 ☎ 348810294。

■趣味実用講座「篆刻講座」

書道や絵手紙に。オリジナルの印を作ってみませんか。

〔日時〕7月3・10・17・24日毎週月曜日の午後2時～4時

〔会場〕中央公民館〔材料費〕700円〔講師〕伊藤正二さん(現代書道研究所会員)

〔申し込み・問い合わせ〕6月16日(金)午前9時から中央公民館窓口または電話 ☎ 348814411へ。

催し

■ 狛江市制 30 周年記念事業 多摩川流域郷土芸能フェスティバルを開催します

狛江市制 30 周年および狛江古
代カッパ多摩川いかだレースが
10 回目を迎えることを記念して
いかだレースを通して多摩川流
域の交流が行われている山梨県
小菅村、丹波山村と奥多摩町、
調布市、そして地元狛江市の郷
土芸能が競演する「多摩川流域
郷土芸能フェスティバル」を開
催します。

郷土芸能の内容は、小菅村が
「小永田神代神楽」、丹波山村
が「さら獅子舞」、奥多摩町
が「川野の車人形」、調布市が
「和太鼓」、狛江市が「駒井は
やし保存会によるおはやし」と
それぞれ地域に根ざした郷土色
豊かな出し物で構成されていま



す。ぜひ、郷土芸能をととして
ふるさと気分を味わってください。
なお、この催しは「活力ある
地域づくり支援事業」の推進の
ために、宝くじの助成を受けて
実施するものです。

〔日時〕 7 月 2 日 (日) 午後 1 時
4 時 30 分 (会場) エコルマホー
ル (入場料) 無料。当日自由入
場となります。
※郷土芸能終了後、小菅村、丹
波山村、奥多摩町の特産品が当

保育園臨時職員 (保育士) 募集

▽ 夏期臨時職員

〔資格〕 保育士または幼稚園教諭の資格 (保育士養成学校等在学
中の学生も可) のある方 (勤務期間) 7 月 15 日～9 月 14 日までの
市が定める期間 (勤務時間) 午前 8 時 30 分～午後 5 時 (勤務場所)
市内公立保育園 (募集人数) 12 人程度 (申し込み方法) 6 月 30 日
までに履歴書および資格証明書を持参し、児童保育課へ。募集人
数になり次第締め切ります。

▽ 特別保育士の登録

〔資格〕 保育士または幼稚園教諭の資格のある方、および資格の
ない方でも可 (勤務時間) 午前 7 時 30 分～午前 9 時・午後 5 時
午後 6 時等 (勤務場所) 市内公立保育園 (募集人数) 若干名 (申
し込み方法) 履歴書および資格証明書 (資格ある方) を持参し、
児童保育課まで。

〔問い合わせ〕 児童保育課。

たる「お楽しみ抽選会」を実施
します。

また、この郷土芸能に合わせ
午前 10 時から狛江駅構内におい
て、小菅村、丹波山村、奥多摩
町による「ふるさと物産展」を
開催します。

〔問い合わせ〕 多摩川流域郷土
芸能フェスティバル実行委員会
事務局・榎本 ☎ 3480175
58。

■ 農業ウオッチングラリー

狛江の農業にふれあい、農業
者の方々と交流を通して都市
農業の理解を図ります。実際に
数カ所の畑をまわり農産物を収
穫して持ち帰ります。

〔日時〕 7 月 2 日 (日) 午前 8 時
午後 12 時 30 分 (予定) ※雨天決
行 (集合場所) 第 2 小学校 (参
加資格) 狛江市内在住の方 (小
学生以下の方は保護者同伴) (参
加費) 無料 (募集人数) 100
人 (先着順・幼児は参加人数に
は含みません) (募集期間) 6 月
16 日 (金)～21 日 (水) (土・日は除く)
(申し込み・問い合わせ) 産業

課。

■ 「キャラバン」多摩川乗馬会

6 月 24 日 (土) 和泉多摩川自由ひ
ろば周辺で木曾馬とポニー乗馬
ふれあいミニ動物園を開催しま
す。ひき馬は一回 500 円、動
物園無料。フリーマーケット (30
区画予定・参加費 1,000 円)
とミニ屋台 (参加費 3,000 円
円)。「机・イス・ゴトク等は個
人持込み、プロパン要相談」。
今回は指導犬協会のデモンスト
レーションが午前と午後に予定
しています。
また 9 月・10 月の第 4 土曜日
にも多摩川乗馬会を行います。

各種ボランティアを募集します。

〔問い合わせ・申し込み〕 名前・
住所・電話と希望内容を 6 月 23
日 (金) までにファクスか郵送で
キャラバン事務所 (福祉ネット
「ナナの家」内) 岩戸南 2-13
19 ☎ FAX 348919
823 へ。

■ こまえ楽市

市内商業者と市民参加による
フリーマーケットです。毎月最
終日曜日に開催しています。6
月の開催日は左記のとおりです。
なお、フリーマーケット出店の
申し込みも募集しています。皆
さんの来場をお待ちしています。
〔日時〕 6 月 25 日 (日) 午前 10 時
午後 3 時 (会場) 市役所前市民
ひろば
〔問い合わせ〕 狛江市商工会 ☎
348910178。

スポーツ

■ 狛江市卓球団体戦

〔日時〕 7 月 9 日 (日) 午前 9 時 30
分から (会場) 市民総合体育館
〔種目〕 男子、女子およびジュ
ニア (中学生以下) (試合方法) 4
単 1 複、予選リーグおよび各
リーグ 1・2 位チームによる決
勝トーナメント (資格) 市内在
住・在勤・在学者および連盟登
録クラブチーム (試合には在ク
ラブ者 2 人まで出場可) (参加
費) 1 チーム 3,000 円 (ジュ
ニアは半額) (申し込み) 6 月 23
日までに体育協会事務局へ
〔問い合わせ〕 体育協会事務局
☎ 348016211、または
卓球連盟副会長・秋元 ☎ 348
914559。

■ スポーツ健康づくり教室日程

日 程	講義 (レクチャー)	実技 (エクササイズ)
7 月 8 日 (土)	午前 10 時 15 分～11 時 準備運動の重要性 ＜筋肉の役割＞	午前 11 時 15 分～午後 12 時 15 分 自宅で作れるストレッチ ＜ストレッチ&ウォーク＞
7 月 15 日 (土)	筋肉を鍛えるコツ ＜トレーニングの原理＞	集中して腹筋シェイプ ＜腹筋&ウォーク＞
7 月 20 日 (祝)	脂肪燃焼のメカニズム ＜インスリンの作用＞	簡単エアロビクスに挑戦! ＜ステップ&タッチ＞
7 月 22 日 (土)	脂肪燃焼のメカニズム ＜有酸素運動＞	簡単エアロビクス① ＜軽いジョギング＞
7 月 29 日 (土)	あなたの 1 日の摂取カロリー ＜1 日何 kcal?＞	簡単エアロビクス② ＜軽いジョギング＞

■ スポーツ健康づくり教室
「トータルフィットネス教室」
「三日ぼうず克服・筋肉づくり
と脂肪燃焼」

筋力を向上させながら脂肪を
燃焼させるためのメカニズムを
理解し、無理なく続けられる運
動方法を身につけてもらうこと
を目的とした教室です。

講習

■ フラダンス講習会

〔日時〕 7 月 1 日 (土) と 8 日 (土) 午
後 1 時～2 時 (参加費) 無料

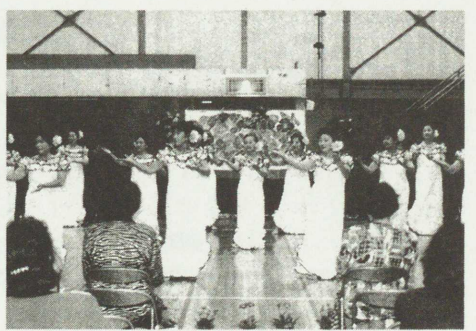
募集

■ ボランティアとピアノ伴奏者 募集

① ボランティア募集 高齢者デ
イサービスセンターこまえ苑で
は、体操やレクリエーション、
創作活動等を行っています。こ
の活動の簡単なお手伝いをして
くださる方、利用者の方とのお

■ 暗室利用の講習会

西河原公民館の暗室 (明室を
含む) を利用して、白黒写真作
りの講習会を行います。
〔日時〕 7 月 2 日 (日) 午前 9 時 30
分～午後 4 時 (昼休みを含む)
〔対象〕 写真に興味はあるが未
経験の方、経験はあるが一人で
は自信のない方、これを機会に
正しい技法を学びたい方等 (定
員) 6 人 (費用) 印画紙、薬品
等実費 500 円
〔申し込み・問い合わせ〕 6 月
16 日 (金) から西河原公民館 ☎ 34
8013201 へ。



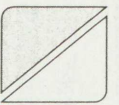
話し相手をしてもらえる方を募
集します。月・土曜日までの、
午前 10 時～午後 4 時までの都合
の良い曜日、時間で構いません。
② ピアノ伴奏者募集 特別養護
老人ホームこまえ苑の音楽クラ
ブ (毎月第 2・4 金曜・午後 2
時～3 時位まで) で合唱のピ
アノ伴奏をしてくださる方を募集
します (申し込み) ① はこまえ
苑 ☎ 348912404 ② は内
田みどり (歌手) ☎ 04213
3115803
〔問い合わせ〕 こまえ苑 ☎ 34
8912404。

■ 会食会に参加しませんか

若葉会では毎月会食会を開い
ています。おしゃべりしたり、
唱歌・童謡を歌ったり、時には
実になる話をちよつり聞いて
の会食会です。
〔日時〕 7 月 4 日 (火) 正午から (会
場) あいどろセンター (会費)
500 円 (対象) 70 歳以上 (先
着 50 人)
〔申し込み・問い合わせ〕 荒井
☎ 348018126 へ。

■ こまえ乗馬フェスティバル・
パート 5 実行委員募集

10 月 8 日 (日) 多摩川河川敷自由
ひろばで福祉および国際交流関
係の協力で、障害の有無・年齢・
国籍を越えて、ポニー乗馬 (障
害児はサポートつき) エス
ニック屋台・手作り品販売・フ
リーマーケット・ライブステー
ジなど、誰もがともに楽しめる
イベントを行います。
※あなたも実行委員に加わって
心のバリアフリーを体験してみ
ませんか?
〔問い合わせ〕 はつぴいハウス
津田 ☎ 549717343。



児童館

◎岩戸児童センター

☎3489-5414

■幼児のつどい 毎週金曜日午前10時30分から11時30分。内容は、16日父の日のプレゼント作り。23日魚つりをしよう。30日七夕制作、6月誕生会。対象は幼児(保護者同伴)、参加は自由。持ち物は上ばき

■手づくり遊び 21日(水)午後3時から、内容は、「ペットボトルで風見鶏と風車を作って風をみよう」対象は幼児(保護者同伴)から小学生まで、定員20人。

■伝承遊び 28日(水)午後3時から、内容は、「吹矢を作って遊ぼう」対象は小学生20人。

■親子で卓球を楽しもう 日ごろ運動不足がちなお父さん、お母さん、お子さんと一緒に卓球でいい汗を流してみませんか。当日は、卓球指導員による指導もありますので、奮って参加ください。

◎和泉児童館

☎3480-1441

■幼児のつどい 毎週木曜日、午前10時30分～11時30分。内容は、15日父の日製作。22日であるぼうずラッカサン。6月誕生会。対象は幼児(保護者同伴)。持ち物は上履き。

■親子体操 29日(木)午前10時30分～11時30分。講師は高橋裕香子さん(余暇プランニング研究所)、体操がしやすい服装で。対象は幼児(保護者同伴)。持ち物は上履き。

■子ども映画会 21日(水)午後3時～4時。上映は、世界名作アニメ「家なき子」それいけアンパンマン「かいじゅうアンパンマン」

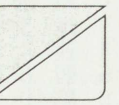
■手づくりあそび 24日(土)午後3時～4時(内容)ゆらゆらモビールづくり(対象)小学生(定員)20人(申し込み)和泉児童館の窓口か電話で。

◎園児といっしょに楽しい交流 宮前保育園

地域に開かれた保育園をめざして宮前保育園では、地域の皆さんと楽しい交流会を行います。子どもの作った品物やボランティアの皆さんが作った品物をおもちゃのお金を使って売り買ひするお店屋さんごっこで遊びます。園児の笑顔と楽しいひとときを過ごしにお寄りください。

■日帰り市民保養施設無料体験入浴利用券をプレゼントします

市民のレジャーの多様化に対応するため、この4月から「日帰り市民保養施設」に対する助成制度を開始しましたが、この日帰り保養施設の協力により、



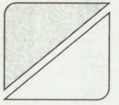
図書室

■なんぶお話し会

幼児(保護者同伴)・低学年を対象にしたお話し会をします。[日時] 6月28日(水)午後2時から(会場) 南部地域センター▽絵本「にじいろのさかな」に

じいろのさかなをたすける▽制作「にじいろのさかな」▽手あそび「さかながねた」

【問い合わせ】 南部地域センター ☎3489-2150。



お知らせ

希望される方は、葉書で「日帰り保養施設無料体験入浴券」希望、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を記載のうえ、6月30日(金)(必着)までに申し込んでください。

※応募者多数の場合は、抽選を行い、当選者は発送をもってかえます。なお、施設までの交通費、館内での飲食費など、入浴以外にかかる経費については自己負担になります。また、施設に関するアンケート調査を協力していただきます。

【申し込み・問い合わせ】 市民生活課へ。

■岩戸地域センター利用者大掃除・利用者懇談会

センターを利用して地域の方々や団体相互の意見交換、交流の場として大掃除、懇談会を開きます。

【日時】 7月2日(日)午前10時から、終了後引き続き午前11時から利用者懇談会

【問い合わせ】 岩戸地域センター ☎3488-7040。

エコルマホール主催公演

■ゲルハルト・オピッツ (ピアノリサイタル)

10月19日(木)

開演 19:00

全席指定 4,000円

聴者を圧倒するドイツ音楽の真髄

前売り 一般 7月6日 倶楽部E 6月30日



好評発売中

■伍代夏子オンステージ

7月22日(土)

開演 14:30(昼の部)

18:30(夜の部)

全席指定 5,000円



■夏休みファミリー劇場

「白雪姫」

8月26日(土)

開演 14:00

全席指定

子ども 1,000円

(中学生以下)

大人 2,000円



みんなの知っている

グリム童話の話しより

「白雪姫と7人のこびと」

素晴らしい感動的な劇です。

※未就学児はご遠慮ください。

エコルマホール窓口でのチケット取扱いは午前9時から午後5時まで(電話予約でも取り扱っています)。チケットぴあ、ミュージックショップ森の歌、小田急OX 狛江支店宝くじ売り場でもチケットを取り扱っています。

体験入浴を希望される方に無料入浴券をプレゼントします。この入浴券は2人分を1セットとして、各施設とも3セット分をプレゼントします。

ほっとらいん6.39

■6月植物散策・狛江植物同好会

6月25日(日)午前7時50分JR登戸駅前集合、7時59分発で逗子着、バスで天神島へ海浜植物観察【問い合わせ】倉持 ☎3729-5732(午後7時～9時)。

■狛江難病患者と家族の会

7月3日(月)午前10時から中央公民館で定例の相談会を行います。手足のしびれやこわばり等でお困りの方相談に応じます【問い合わせ】伊藤 ☎3489-0938。

■富士カラオケ・会員募集

上和泉地域センターで第1・3日曜日午後1時～4時まで歌っています。指導有月1,000円【問い合わせ】浅野 ☎3488-6718。(午前中か夜間)

■大正琴無料体験レッスン

毎月第2・4火曜日岩戸地域センターで午後1時～2時30分まで楽器が初めてでも簡単に音楽を楽しめ、入門コースから指導コースまで楽しめます【問い合わせ】牧田 ☎3428-8975。

■狛江リフレッシュ体操同好会

毎週月曜日市民総合体育館で午前10時～11時10分まで50歳以上男女で、軽い運動で体をリフレッシュしてみませんか。月2,500円【問い合わせ】吉岡 ☎3489-0286。

■いきいき体操クラブ・会員募集

市民総合体育館で毎週火曜日午前11時30分～午後1時30分、先生の指導でストレッチ体操とウォーキングを行っています。50歳以上の男女。会費3,000円【問い合わせ】棟尾 ☎3489-6084。

■リサイクルフリーマーケット

手作り品など地域の方々が集まって出店するフリーマーケットを6月18日(日)午前10時～午後1時30分まで行います。参加費、入場無料【問い合わせ】東京YWCA国領センター ☎0424-83-5151。

■シュタイナー教育 夏休み体験講座

中央公民館で7月22(土)・23(日)午前10時～午後2時まで幼児「にじみ絵」「羊毛ボール」・小学1・2年「数」小学3・4年「世界観」など【受講料】2日間6,000円【問い合わせ】新徳 ☎3430-7817。

■日本の歌をうたおう会

中央・西河原公民館で月1・2回土曜と平日午後1時30分～日本人の愛唱歌を伴奏に合わせて歌っています。1回300円【問い合わせ】

田中 ☎3489-7307。

■国際理解講座～7カ国語で話そう「だれでも いくつでも 話せる環境」について、ノタリーノホールで1回目が6月26日(月)午前10時～正午・27日(火)午後6時30分～8時30分、2回目が7月1日(土)午後2時30分～4時30分(2回セット参加費資料代込み1,000円)【申し込み】渡部 ☎3480-2402。

■留学生と一緒にクッキング

6月18日(日)午前10時～午後1時あいとびあセンターでオレゴン州から来た留学生と英語と日本語を使いながらオレゴン風の手巻き寿司やサラダをつくり交流します【定員】20人【参加費】650円エプロン、タオル、おやつ1品持参(先着順)【問い合わせ】福祉ネットナナの家・遠藤 ☎3489-9823。