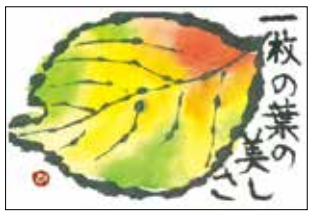
令和５年
9／1
1373号
毎月1日・15日発行

広報 こまえ



「狛江-絵手紙サポーター」からの作品

今号の主なトピックス

●２面…10月～令和６年３月のがん検診
●４面…環境基本計画（素案）を公表
●５面…令和６年度小学校入学予定者の就学時健康診断
●７面…わくわくバスツアー
●10面…市民法律ミニ講座・法律相談会
●10面…こまえ市民大学20周年記念講演（元宇宙飛行士・山崎直子さん）

◉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　FAX03(3430)6870

～元気で長生き！をウオーキングから～
狛江市ウオーキングイベント



日10月15日㈰
※小雨決行・荒天中止
時午前９時30分から・午前10時30分から・午後１時30分から（所要時間約２時間～２時間30分）
受狛江市役所市民ひろば（集合・解散）
対市内在住の方
※大人１人につき小学生以下の子ども１人が参加可能です。
定各回40人（要予約・多数抽選）
内狛江市ウオーキングマップの「こ」コースを活用した約4.2㎞（スタンダードコース）または約5.4㎞（健脚コース）。ウオーキングアドバイザーによるスタート前の歩き方講座やスタンプラリーなど、最後まで楽しく歩けます。
※ゴールした方にはお楽しみ抽選会があります。
持当選はがき、タオル、飲み物、雨具、虫よけ（必要な方）
※動きやすい服装でお越しください。
申９月22日㈮（消印有効）までに、申し込みフォームまたははがき（記入例参照。１枚につき２人分まで。結果は９月末頃送付予定）で（有）ハイライフサポートへ。
問健康推進課（あいとぴあセンター）☎（3488）1181

申し込みフォーム

はがき記入例

表

63円切手

〒214-0014

神奈川県川崎市多摩区登戸
3375-１-401
(有)ハイライフサポート
狛江市ウオーキングイベント係

裏

▽氏名
▽性別
▽住所
▽電話番号
▽生年月日
※ペアで参加希望の場合は、２人分記入してください。
▽希望参加時間（第３希望まで）
▽希望コース

都立狛江高等学校箏曲部が文化庁長官賞を受賞しました



７月29日㈯・30日㈰、鹿児島県日置市で「第47回全国高等学校総合文化祭」が開催されました。
全国各地の予選を勝ち抜いた代表校48校が参加する中、都立狛江高等学校箏曲部は、文部科学大臣賞に次ぐ、文化庁長官賞を受賞しました。
問都立狛江高等学校☎（3489）2241

むいからお月見音楽会 ～狛江高等学校箏曲部のコンサート～



日９月29日㈮（小雨決行・荒天中止）
時午後５時45分から・午後６時30分から（２部制・各回同一演目）
内箏曲部の生徒たちが奏でる箏の調べと虫の音に耳を傾けながら、秋の夜空の月を眺めて、古民家園ならではの十五夜を楽しみます。
※当日は開園時間を午後７時30分まで延長します（中学生以下は保護者同伴）。
出演都立狛江高等学校箏曲部
問むいから民家園☎（3489）8981（開園時間午前９時30分～午後４時30分、月曜日休園※９月18日㈷・23日㈷は開園、19日㈫は休園）

4年ぶりでも地域の強い絆で開催



狛江市長　松原俊雄

今夏、４年ぶりに狛江の各地域で盆踊りが復活しました。大汗が流れる真夏の炎天の下、４年前を思い出しながらやぐらの組み立てといった開催準備の作業が進められ、松原青年会を皮切りに、小足立、いずみ会、岩戸親睦会の盆踊り大会が順次開催されました。
各会場で、狛江音頭や東京音頭、炭坑節等が流れる中、浴衣姿ですてきに踊る人やぎこちなく踊る人、みんながそれぞれに楽しむ姿には狛江らしい夏の情緒が感じられます。地域の団結や絆が４年の空白に負けることはありませんでした。
いずみ会の盆踊り2日目。急に降り始めた雨が夕方には見事に上がり、験担ぎも込め、こちらも地域一体で４年ぶりに開催された「狛江・多摩川花火大会」で初めて着る予定だった浴衣を下ろして参加しました。願いが天に届いたのか、一時天候が危ぶまれた花火大会も無事に開催。打ち上がった満開の花火は、地域全体を照らす輝きとなりました。

防災行政無線の放送内容を電話で確認できます　☎0800（800）0504（通話料無料・24時間対応）

R100 古紙パルプ配合率100%再生紙を使用

10月～令和６年３月のがん検診　～９月はがん征圧月間～

がんは日本人の死因第１位で、２人に１人ががんにかかる時代です。がんを予防・早期発見・早期治療していくためには、健康的な生活習慣を心掛け、定期的に検診を受けましょう。

問健康推進課（あいとぴあセンター）☎（3488）1181

場所	（公財）東京都予防医学協会	あいとぴあセンター（バス検診）	保坂産婦人科クリニック（子宮頸がん検診のみ）
	新宿区市谷砂土原町１-２保健会館（JR中央・総武線市ヶ谷駅から徒歩５分）	元和泉２-35-１	東和泉１-21-３
申し込み期間	令和６年３月８日㈮まで（予約制・先着順）※ウェブ予約は令和６年３月９日㈯まで受け付け。	各検診日の３週間前まで（予約制・先着順）	12月23日㈯まで（休診日を除く・予約制）
申し込み方法	**①（公財）東京都予防医学協会 ☎0120(128)331** つながらないまたは携帯電話からの場合は☎03(3269)4752 受付時間：平日午前９時～午後５時 ウェブ予約は24時間受付	**②専用予約センター ☎0120(489)509** 受付時間：平日午前９時～午後５時 ウェブ予約は24時間受付	**③保坂産婦人科クリニック ☎(3488)1103** 予約電話の受付時間：午前10時～午後４時 ※予約は検診希望日の１カ月前からしか受け付けできません。

【注意事項】
次に該当する方は受診できません。なお、生活保護受給者は受給証明を提出することで、乳がん検診を無料で受けることができます。

■すべての検診に共通
▽治療中または経過観察中の方
▽安全に検診が実施できないと判断された方

■胃がん・肺がん・乳がん検診を受診できない方
▽妊娠中または妊娠の疑いのある方
▽授乳中および卒乳後６カ月経過していない方（乳がん検診のみ）

検診名	対象者	費用
肺がん検診（胸部エックス線撮影） 胃がんエックス線検診（バリウム検査） 大腸がん検診（便潜血検査） （年に１回）	昭和59年３月31日以前生まれの方 ※肺がん検診の喀痰細胞診対象者は、50歳以上かつ喫煙指数600以上（喫煙本数×過去から現在までの喫煙年数合計）の方	自己負担なし
乳がん検診（マンモグラフィ） （２年に１回）	(1)昭和49年３月31日以前生まれの女性の方 (2)昭和49年４月１日～昭和59年３月31日生まれの女性の方 ※昭和57年４月２日～昭和58年４月１日生まれの女性の方には無料クーポンを送付	(1)1,000円 (2)2,000円
子宮頸がん検診 （２年に１回）	平成16年３月31日以前生まれの女性の方	自己負担なし

■女性が受診できる検診

検診名	実施会場	実施期間	申し込み
狛江市５がん検診（胃・肺・大腸・乳・子宮頸） ※胃がん検診は午前中のみ	(公財)東京都予防医学協会	令和６年３月30日㈯まで	電話またはウェブ予約で、（公財）東京都予防医学協会へ（上記①）。
狛江市４がん検診（胃・肺・大腸・乳） ※胃がん検診、肺がん検診は午前中のみ	あいとぴあセンター	10月14日㈯ 10月31日㈫ ★12月12日㈫	電話またはウェブ予約で、専用予約センターへ（上記②）。 ※★の検診日の午前中は、一部保育付き。各回先着順（生後５カ月～未就学児・最大12人）で、11月13日㈪までに☎0120（128）331（つながらないまたは携帯電話からの場合は☎03(3269)4752）へ。
狛江市３がん検診（胃・大腸・乳） ※胃がん検診は午前中のみ	あいとぴあセンター	11月８日㈬、12月19日㈫	
狛江市２がん検診（大腸・乳）	あいとぴあセンター	10月５日㈭、11月９日㈭	
子宮頸がん検診	保坂産婦人科クリニック	12月23日㈯まで	保坂産婦人科クリニックへ（上記③）。

※大腸がん検診（検体の提出）のみの場合は、男性のがん検診実施日でも対応可能です。

■男性が受診できる検診

検診内容		実施会場	実施期間	申し込み
狛江市３がん検診（胃・肺・大腸）	※胃がん検診は午前中のみ	(公財)東京都予防医学協会	令和６年３月30日㈯まで	電話またはウェブ予約で、（公財）東京都予防医学協会へ（上記①）。
	※午前中のみ	あいとぴあセンター	★11月14日㈫ 11月25日㈯ 11月28日㈫ 12月５日㈫ 12月22日㈮	電話またはウェブ予約で、専用予約センターへ（上記②）。 ※★の検診日の午前中は、一部保育付き。各回先着順（生後５カ月～未就学児・最大12人）で、10月16日㈪までに☎0120（128）331（つながらないまたは携帯電話からの場合は☎03(3269)4752）へ。
狛江市２がん検診(胃・大腸)		あいとぴあセンター	10月６日㈮	電話またはウェブ予約で、専用予約センターへ(上記②)。

※大腸がん検診（検体の提出）のみの場合は、女性のがん検診実施日でも対応可能です。

■難聴の方向けの胃がんエックス線検診

検診内容	実施会場	実施日・定員	申し込み
胃がんエックス線検診（バリウム検査） ※聴覚障がいのある方や耳の不自由な方にも対応可能な検診車で検診を実施します。 ※希望者は大腸がん検診（便潜血検査）も同時に申し込むことができます。	あいとぴあセンター	12月５日㈫　午前中（時間の指定はできません） ※５人（多数抽選）	９月29日㈮までに、下記のいずれかの方法で。 ▽専用フォーム 専用フォーム ▽ファクス 胃がん検診（難聴の方向け）・氏名(ふりがな)・生年月日・住所・電話番号・配慮事項・大腸がん検診の希望の有無を記入の上、健康推進課FAX（3488）9100へ。 ※抽選結果、検診時間等は10月中旬頃に郵送でお知らせします。

スマートフォンアプリ「カタログポケット」で電子書籍版広報こまえを、多言語で読んだり聞いたりすることができます。

教育委員に斉藤茂好さんが任命されました

狛江市教育委員会委員の任期満了に伴い、斉藤茂好さんが、市議会第２回定例会で同意を得て任命されました。

任期は８月21日から令和９年８月20日までの４年間です。

問学校教育課教育庶務係



胃がん内視鏡、肺がん、大腸がんセット検診のご案内

日令和６年１月11日㈭～３月22日㈮の平日の午前中（検診日は選べません）

※抽選結果、検診日等は11月下旬頃に郵送でお知らせします。

所東京都予防医学協会（新宿区市谷砂土原町１－２保健会館）

対令和６年３月31日までに、51・53・55・57・59・61・63・65・67・69歳となり、次に該当しない市内在住の方

▽年度内に市の胃がん（内視鏡もしくはバリウム検査）、肺がん、大腸がん検診のいずれかを受診された方

▽治療中または経過観察の方

▽妊娠中または妊娠の疑いのある方

※その他、問診時に医師の判断により受診をお断りする可能性があります。

定50人程度（多数抽選）

※胃がん内視鏡検診のみを選択することはできません。また、同じ年度内に胃がんエックス線検診（バリウム検査）と胃がん内視鏡検診はどちらか一方しか受診できません。胃がん内視鏡検診を受診した翌年度は、胃がん内視鏡検診、胃がんエックス線検診（バリウム検査）どちらも受診できません。

¥3,000円

申問10月20日㈮（消印有効）までに、専用フォームまたは郵送でがんセット検診希望・住所・氏名（ふりがな）・生年月日・年齢・電話番号、喫煙歴がある方は１日あたりのたばこ本数と喫煙年数を記入の上、健康推進課（あいとぴあセンター）☎（3488）1181へ。

専用フォーム

行政けいじばん

９月の日曜窓口

日24日㈰午前９時～午後１時

開設窓■市民課・課税課・納税課・保険年金課・子ども政策課手当助成係

※取扱業務や必要書類等は、事前に担当課にご確認ください。

問市民課

市税の納期限

日10月２日㈪

対象税目国民健康保険税（第３期分）

※市税は、口座振替やコンビニエンスストア・スマホ決済等で納付することができます。

問納税課

新たに資格を取得した方へ ９月中旬に介護保険料決定通知書を送付します

対▽８月４日～９月５日に65歳になった方　64歳までは健康保険料の中に介護保険分が含まれていましたが、65歳以降は介護保険料を納めていただきます。

▽８月３日～９月４日に狛江市に転入した65歳以上の方　転入した月から介護保険料を納めていただきます。

※普通徴収（納付書払い）の方は、便利な口座振替をご利用ください。

※年金受給額が年額18万円以上の方は、翌年度以降に特別徴収（年金天引き）に随時変更を予定しています。なお、特別の事情なく介護保険料を滞納した場合、滞納期間に応じて保険給付を制限することがあります。

問高齢障がい課介護保険係

敬老金等を贈呈します

対内▽満77歳（昭和20年９月２日～21年９月１日生まれ）の方　５０００円

▽満88歳（昭和９年９月２日～10年９月１日生まれ）の方　１０００円

▽満99歳（大正12年９月２日～13年９月１日生まれ）の方　老記念品（数種類から１品を選択）

贈呈時期９月下旬、対象者に現金書留（満99歳の方は普通郵便）で郵送します。

※申請は不要です。

問高齢障がい課高齢者支援係

子育てガイドブックを配布しています

市と（株）サイネックスとの連携による「狛江市子育てガイドブック」が完成しました。

内市の子育て支援に関する施設や情報等

配布先各市内保育園、幼稚園、子ども政策課窓口、子ども家庭支援センター等

※市ホームページやこまえ子育てねっとからも電子版をご覧になれます。

問子ども政策課企画支援係

都市計画証明書の発行を廃止します

都市計画道路や用途地域等の都市計画に関する証明書の発行を行っていましたが、９月29日㈮をもって廃止します。

これに代わり、10月１日㈰から市の地図情報等を、インターネットで公開・提供するサービスを開始します。

問まちづくり推進課都市計画担当

審議会等の公開

◆第２回狛江市人権尊重推進会議

日９月13日㈬午後６時30分から

所防災センター４階会議室

問政策室市民協働推進担当

◆狛江市教育委員会令和５年第９回定例会

日９月14日㈭午後４時から

所４階特別会議室

問学校教育課教育庶務係

◆令和５年度狛江市市民福祉推進委員会高齢小委員会・医療と介護の連携推進小委員会

日９月26日㈫午後６時30分から

所防災センター４階会議室

申問オンライン傍聴を希望する方は、９月19日㈫までに福祉政策課へ。

こまえ応援寄附金

５月から７月までに、次の方々から寄附を頂きました。ありがとうございました。

▽T&Mクラブ

▽知見美沙さん

▽田中聖師さん

▽匿名９人

問課税課住民税係

ハイクオリティな水質管理で安全でおいしい水をお届けしています（TOKYO高度品質プログラム）

水道水の水質は、国が科学的知見を踏まえて基準を定め、水道事業者にその品質を確保することを義務付けています。

東京都水道局では、その基準を順守するだけでなく、独自の取り組みを進めながら、24時間365日、安全でおいしい水道水を蛇口までお届けしています。

ホームページで水質検査等の取り組みを紹介していますので、ぜひご確認ください。

問東京都水道局技術指導課（水質管理担当）☎042（527）6782

水道局HPTOKYO高度品質プログラム

災害時の断水に備えましょう

大規模な地震が発生した際、狛江市での断水率は最大で25％になると想定（「首都直下地震等による東京の被害想定」報告書（令和４年５月東京都））されており、日頃の備えが大切です。

■水道水のくみ置きによる備え

▽浄水器を通していない水を蛇口から直接、ふたのできる容器に口元まで入れてください。

▽１人１日３リットル

▽常温で３日間、冷蔵庫では10日間

■断水等に関する情報

東京都水道局ホームページまたはSNS等で随時お知らせします。

問東京都水道局管理課（調査担当）☎042（548）5353

水道局HP断水・濁水情報

SNS

■災害時給水ステーション（給水拠点）

断水時に水を配布します。水を入れる清潔な容器（ポリタンクなど）をご持参ください。

所和泉本町給水所（和泉本町４－６－１）

水道局HP給水ステーション

マイナンバーカードの受け取りをお願いします

令和５年２月末までにマイナンバーカードの申請をした方のマイナポイント申込期限は、９月末となります。

まだマイナンバーカードを受け取っていない方は、予約の上、至急受け取りいただくようお願いします。予約方法は、「交付通知書（ハガキ）」に同封の案内をご確認ください。

問市民課マイナンバー専用ダイヤル☎（5761）3431

証明書発行等の窓口混雑状況は、市ホームページの「オンラインサービス」内の「窓口混雑状況」からリアルタイムでご確認できます。

狛江市環境基本計画（素案）を公表します

深刻さを増す気候変動への対策を進めるため、狛江市は2050年までに二酸化炭素排出実質ゼロを目指すことを宣言しています。その実現に向けた道筋として令和４年９月に「狛江市ゼロカーボンシティシナリオ」を策定したことに伴い、市の環境保全に関する施策をまとめた「狛江市環境基本計画」の脱炭素分野を改定します。

このたび、狛江市環境基本計画の脱炭素分野の改定（素案）がまとまりましたので、広く皆さんの意見を反映させるため、市民説明会およびパブリックコメントを実施します。

素案は環境政策課窓口で閲覧できる他、市ホームページからもご覧になれます。

■素案の概要

⑴温室効果ガス排出量の目標の改定
⑵目標達成に向けた施策体系
▽エネルギー効率の良いまち
▽再生可能エネルギー等の利用促進
▽気候変動の影響への適応

■市民説明会

日所▽**９月９日㈯午後２時から**　４階特別会議室
▽**９月14日㈭午後７時から**　防災センター３階会議室

■パブリックコメント

対市内在住・在学・在勤の方および市内に事業所等を有する方
提出問９月29日㈮（必着）までに、住所・氏名（ふりがな）、在学・在勤および市内に事業所等を有する方はその名称・住所を記入の上、持参・郵送・ファクス・✉kankyokkr01@city.komae.lg.jpまたは専用フォームから環境政策課環境係へ。

専用フォーム

自転車安全利用 TOKYOセミナー

日９月15日㈮午後２時～４時40分
所防災センター４階会議室
対自転車通勤を認めているか、業務で自転車を使用している事業者の担当者
定50人
内従業員への自転車利用のルール・マナーの向上や交通安全教育の取り組みについて学びます。
※詳細は、東京都生活文化スポーツ局ホームページをご覧ください。
申問９月７日㈭までに、申込書（ホームページからダウンロード可）を✉S1120301@section.metro.tokyo.jpまたは郵送で東京都生活文化スポーツ局総合推進課へ。



猫の飼い主の皆さんへ

猫を飼う際は、周辺環境に応じた適切な飼い方をすることで、人に迷惑をかけないように努める必要があります。近隣とのトラブルを回避するためにも、マナーを守って飼いましょう。

▽室内飼育をしましょう

猫は室内飼育の方が長生きすると言われています。外では交通事故に遭ったり、感染症にかかる可能性があり、室内でも上下運動ができる環境があればストレスなく生活できます。

▽排せつの場所をしつけましょう

トイレを設置するなど、排せつは決まった場所で済ませるようにしつけましょう。健康状態を確認することもできます。

▽不妊去勢手術をしましょう

春から晩秋にかけてが猫の繁殖期です。子猫を産ませる予定がないのであれば、早めに不妊去勢手術をしましょう。

▽最期まで飼い続けてください

飼い主は、猫を最期まで適正に飼養することが法律で義務付けられています。ご自身で飼い続けることができなくなった場合のことも考えておきましょう。

▽身元表示と捜索は飼い主の責任と義務です

野良猫との区別や消息を把握するためにも、連絡先を書いた迷子札や首輪を着けましょう。

マイクロチップ装着も選択肢の一つです。令和４年６月１日以降、マイクロチップを装着した飼い猫は、環境省への登録が義務付けられています。所有者の変更があった場合も変更登録が必要です。詳細は、マイクロチップ情報登録お問い合わせ窓口☎（6384）5320にお問い合わせください。

▽迷子になってしまったら…

保護収容されている場合があるため、東京都動物愛護相談センターホームページをご覧いただくか、東京都動物愛護相談センター多摩支所☎042（581）7435にお問い合わせください。保護収容期間は原則７日間です。

問健康推進課（あいとぴあセンター）☎（3488）1181

女性のための就活支援

▽女性が活躍するための「年収の壁」を知るセミナー
～安定して長期的に活躍できる働き方とは？～

日10月４日㈬午前10時～正午
所防災センター４階会議室　定先着30人
内「年収の壁」とは何か？就業調整をする場合のキャリア形成上、年収上の違いを考えた働き方について学びます。
師近藤由香さん（港国際社会保険労務士事務所代表）
※ハローワークの求職活動として認められます。
※託児あり（先着申し込み順）
申専用フォームから

専用フォーム（セミナー・託児）

▽地域就職面接会

日11月８日㈬午前10時～正午　所防災センター４階会議室
内狛江市近隣の企業（ハローワーク府中管轄内３社程度）が参加予定
※履歴書は、面接を希望する企業の数だけ持参ください。詳細は市ホームページをご覧ください。
※託児あり（先着申し込み順）
問地域活性課地域振興係

専用フォーム（地域就職面接会の託児）

狛江市健康教室「肩・肩甲骨ストレッチ」
～在宅勤務やパソコン・スマホの利用で疲れていませんか～

日10月５日㈭午後２時～３時30分
対市内在住の方
定先着30人（要予約）
※動きやすい服装でお越しください。
師鈴木一平さん（（有）ハイライフサポート健康運動指導士）
所申問９月１日㈮午前９時から、専用フォームで健康推進課（あいとぴあセンター）☎（3488）1181へ。

専用フォーム

セルフ健康チェックサービス事業「スマホdeドック」

40歳以上の方が対象の特定健診（無料）を受ける前に、自分の健康状態を確認してみましょう。

自分で指先から採血した検体を郵送すると、検査結果をスマートフォンやパソコンで見ることができます。

対象者には８月末に案内を送付していますので、希望する方はスマートフォンやパソコンでお申し込みください。

※詳細は送付した案内をご確認ください。
対35～39歳の狛江市国民健康保険に加入している方
定先着110人
¥500円（自己負担）
問保険年金課国民健康保険係

介護の仕事はじめてみませんか
～狛江市認定ヘルパー研修受講者募集～

介護の資格がない方でも、市の研修を受けることで狛江市認定ヘルパーとして訪問型サービスの事業所でヘルパー（家事援助のみ）として働くことができます。

日10月11日㈬～13日㈮
※３日間の研修に出席後、半日程度の実習があります。
時午前９時～午後４時20分
所あいとぴあセンター、他
対全日程参加できる18歳以上の方（学生を除く）
定20人（多数抽選）
内介護保険制度・高齢者理解・認知症理解・家事支援等
※全課程履修者は、狛江市認定ヘルパー認定証を交付します。また、訪問型サービス事業所への就労を支援するため、研修最終日に合同面接会を開催します。詳細はホームページをご覧ください。
申問10月３日㈫までに、狛江市社会福祉協議会☎（3488）0294へ。

宝くじの助成金で消防団の備品を購入しました

（一財）自治総合センターでは、宝くじの社会貢献広報を目的として、コミュニティ助成事業や地域防災組織育成助成事業等を行っています。

この助成を受けて、消防活動に使用する可搬式Ｃ級消防ポンプを消防団に配備し、地域防災力の強化を図りました。

問安心安全課



日日程・期間　時時間　受受付　所会場・所在地　対対象・資格　定定員　内内容　師講師　持持ち物　¥費用　申申し込み　問問い合わせ　✉電子メール

Smartphone app Catalog Pocket offers ebook edition of Publicity paper Komae in multipul language with read-aloud function.

認知症を考えるつどい2023

日９月24日㈰
所防災センター４階会議室
対市内在住・在学・在勤の方
定先着70人
■映画上映「ケアニン～あなたでよかった～」
時午後１時～３時
■茶話会「認知症になっても暮らしやすい居場所～認知症カフェ～」
時午後３時10分～４時30分
■個別相談会
時午後４時30分～５時
師介護支援専門員等
■福祉機器展
時午後１時～５時
申問専用フォームまたは電話で、高齢障がい課高齢者支援係へ。

専用フォーム

ヒアリングフレイル予防講演会
～あなたの聞こえは大丈夫？耳からはじめる認知症予防～

日10月４日㈬午後３時～４時30分
所防災センター４階会議室
対市内在住・在学・在勤の方
定先着50人
内聞こえの仕組み、難聴がもたらす認知症のリスク、ヒアリングフレイル予防等についての講義
師中石真一路さん（聴脳科学総合研究所所長）
申問専用フォームまたは電話で、高齢障がい課高齢者支援係へ。


中石真一路さん

専用フォーム

認知症サポーターステップアップ講座

日10月12日㈭午後１時30分～４時
所防災センター４階会議室
対市内在住・在学・在勤の方で、過去に認知症サポーター養成講座を受講したことがある方
定先着30人
内市の取り組みの紹介、当事者へのインタビュー、グループワーク「認知症の人の気持ちや生活を考える」
師認知症と診断された本人、地域包括支援センター職員
申問専用フォームまたは電話で、高齢障がい課高齢者支援係へ。

専用フォーム

９月は「世界アルツハイマー月間」

国際アルツハイマー病協会は、９月を「世界アルツハイマー月間」と定め、さまざまな取り組みを行っています。この機会に認知症への理解を深めましょう。

■認知症は誰もがなりうる身近なものです

日本では、65歳以上の約15％が認知症とされ、生涯でみると半数近くの方が認知症になると言われています。

認知症や物忘れについて心配なことがあれば、福祉相談課、市内地域包括支援センター、慈恵医大第三病院認知症疾患医療センター（☎（3480）0702）にご相談ください。

問高齢障がい課高齢者支援係

家族を介護している方 一緒にお話ししてみませんか？

ご家族に認知症等の心配のある方や介護をされている方が集まって、情報交換や相談、交流ができる場です。

途中入退室は自由です（予約不要）。

■介護者の会９月の日程等

会場	日時	問い合わせ
杉の子（中和泉５－９－３）	13日㈬ 午前10時～11時30分（毎月第２水曜日）	あいとぴあ地域包括支援センター ☎（5438）3565
防災センター４階会議室	21日㈭ 午後１時30分～３時30分（毎月第３木曜日）	高齢障がい課 高齢者支援係
ふらっとなんぶ（駒井町３－７－１）	15日㈮ 午後１時30分～３時30分（毎月第３金曜日）	地域包括支援センターこまえ苑 ☎（3489）2422
地域包括支援センターこまえ正吉苑（西野川２－27－23）	27日㈬ 午後１時30分～３時（毎月第４水曜日）	地域包括支援センターこまえ正吉苑 ☎（5438）2522

令和５年度健康セミナー第３期
～定期的な運動で免疫力アップ！～

日内下表の通り
対40歳以上の市内在住の方
※病気やけが等のリハビリテーション目的の利用や身体の状態によっては参加できない場合があります。
各回定先着16人
※状況により変更する場合があります。
師健康運動指導士
所申問９月15日㈮までに、健康増進室（あいとぴあセンター）☎（3488）1604（午前10時～正午・午後１時～５時）へ。

■健康セミナー第３期（各10回）

コース	日時	内容
月曜午前	10月16日から 午前10時～正午	筋力トレーニングやストレッチ等、生活習慣病の予防・改善を目的に、個人に合った運動プログラムを作成し、運動を行います。
火曜午後	10月10日から 午後１時～３時	
水曜午前	10月11日から 午前10時～正午	
木曜午後	10月12日から 午後１時～３時	
金曜午前	10月13日から 午前10時～正午	
日曜午前	10月15日から 午前10時～正午	

令和６年度小学校入学予定者の就学時健康診断

令和６年４月に小学校へ入学予定の子どもの就学時健康診断を、通学区域内の小学校で実施します（表１参照）。

10月中旬までに保護者（世帯主）に就学時健康診断通知書を送付しますので、必要事項を記入の上、実施日に持参してください（表２参照）。

対平成29年４月２日～平成30年４月１日生まれの方
問学校教育課学務保健係



■狛江市立小学校通学区域（表１）

学校名	区域	
狛江第一小学校	和泉本町	１丁目（全）
	中和泉	１丁目（全）
	東和泉	１丁目（全）
	岩戸北	１丁目（全）、３丁目（全）
	元和泉	１丁目（全）
狛江第三小学校	東和泉	２丁目（全）
	猪方	１丁目（全）、２丁目１～４番、３丁目１～11番
	駒井町	１丁目１～７番、２丁目１～４番
	岩戸南	１丁目（全）、２丁目（全）、３丁目（全）、４丁目１～17番
	岩戸北	４丁目（全）
狛江第五小学校	和泉本町	２丁目（全）
	岩戸北	２丁目（全）
	東野川	１丁目（全）、２丁目（全）、３丁目（全）、４丁目（全）
狛江第六小学校	東和泉	３丁目（全）
	猪方	２丁目５～26番、３丁目12～41番、４丁目（全）
	駒井町	１丁目８～41番、２丁目５～36番、３丁目（全）
	岩戸南	４丁目18～32番
和泉小学校	中和泉	２丁目（全）、３丁目（全）、４丁目（全）、５丁目（全）
	元和泉	２丁目（全）、３丁目（全）
	東和泉	４丁目（全）
	西和泉	１丁目（全）、２丁目（全）
緑野小学校	和泉本町	３丁目（全）、４丁目（全）
	西野川	１丁目（全）、２丁目（全）、３丁目（全）、４丁目（全）

■就学時健康診断日程一覧（表２）

学校名	実施日	受付時間
狛江第一小学校	11月28日㈫	午後１時30分～２時15分
狛江第三小学校	10月27日㈮	午後１時30分～２時
狛江第五小学校	10月20日㈮	午後１時40分～２時10分
狛江第六小学校	10月17日㈫	午後１時30分～１時50分
和泉小学校	11月22日㈬	午後１時25分～１時50分
緑野小学校	10月31日㈫	午後１時30分～２時

【特殊詐欺の電話にご注意】市職員や家族などをかたったうその電話がかかってきています。不審な電話がかかってきたときは調布警察署☎042（488）0110へ。

健康と衛生

健康診査

■歯科健診・予防処置
日10月3日㈫・10日㈫・20日㈮・24日㈫時午前の部・午後の部（歯科健診は火曜日午後のみ）対口が気になりだしてから4歳の誕生月までの乳幼児（要予約）内歯科健診、歯磨き指導等持母子健康手帳、子どもが使っている歯ブラシと仕上げ用の歯ブラシ、コップ、バスタオル、水またはお茶（赤染を行うため汚れてもよい服装でお越しください）※フッ素塗布は実施医療機関での受診となります。チケットが手元にない場合は電子申請または電話でお申し込みください。
所申問健康推進課（あいとぴあセンター）☎（3488）1181へ。
電子申請

検診

■結核検診
日9月19日㈫受午後0時30分～1時（予約不要）対65歳以上の市内在住の方（勤務先等で検診の機会がある方を除く）内一方向からの胸部レントゲン撮影¥無料（年度につき1回）※肺がん検診を受診する場合は受けません。
所問健康推進課（あいとぴあセンター）☎（3488）1181へ。

教室

■あおぞら健康講座～運動を通して自分も元気に、地域も元気に～
日10月3日～12月19日の毎週火曜日（全12回）時▽午前10時～11時30分▽午後2時～3時30分（いずれかの時間を選択）所4階特別会議室、えきまえ広場対40歳以上の市内在住・在勤の方定先着15人（要予約）内高齢者に運動を推進する有償ボランティアとして必要な知識・技術を学びます師健康運動指導士持動きやすい服装、飲み物、タオル※初回は説明会を行うため、必ずご出席ください。
申問9月22日㈮までに、電話または専用フォームで高齢障がい課高齢者支援係へ。
専用フォーム

■生活習慣病予防講演会「血圧と運動」～これからはじめる運動のススメ～
日9月25日㈪午後2時～3時30分所4階特別会議室対市内在住の方定先着40人（要予約）内適正な血圧を保つためにはなぜ運動が必要なのか、医学的な視点から学びます師岩下達雄さん（岩下医院院長）
申問9月1日㈮午前9時から、専用フォームで健康推進課（あいとぴあセンター）☎（3488）1181へ。
専用フォーム

■地域包括支援センターこまえ正吉苑
▽介護予防体操　日9月13日㈬所谷戸橋地区センター師宮崎正和さん（健康運動指導士）※オンラインでの参加も可能。
▽椅子に座ってできる体操　日9月15日㈮所野川地域センター師髙橋直樹さん（レコードブック狛江）
▽歩き方を見直そう　日9月22日㈮所上和泉地域センター師宮崎正和さん（健康運動指導士）
各日時午後1時30分～2時30分定10人程度（要予約）※初めて参加する方を優先
申問地域包括支援センターこまえ正吉苑☎（5438）2522へ。



■地域包括支援センターこまえ苑
▽認知症予防コグニサイズ教室　日10月2日㈪師津田育子さん（介護予防運動指導員）
▽マッサージをして体をほぐそう　日10月12日㈭師前川省子さん（健康運動指導士）
▽カラダに効くウオーキング方法　日10月18日㈬師玉崎志朋さん（NSVA認定ウォーキング指導者）
▽ハツラツ！アフターマスク体操～表情筋・口・全身を鍛えよう～　日10月23日㈪師原眞奈美さん（健康運動指導士）
各日時午後2時～3時30分対市内在住の方定先着16人持上履き、飲み物、タオル、動きやすい服装※12日㈭・18日㈬・23日㈪はオンラインでの参加も可能
所申問9月15日㈮から、地域包括支援センターこまえ苑☎（3489）2404（土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時30分）へ。

■あいとぴあ地域包括支援センター
(1)宮崎先生のウオーキング講座
日9月5日㈫・19日㈫、10月10日㈫・31日㈫、11月7日㈫・21日㈫（全6回）時午後1時30分～3時所あいとぴあセンターお よび多摩川沿い対65歳以上の方定15人（多数抽選。新規申し込みの方を優先）師宮崎正和さん（健康運動指導士）持飲み物、タオル、歩きやすい運動靴
(2)身体をほぐす全身体操～チューブや棒体操を取り入れて～
日9月20日㈬午後2時～3時所あいとぴあ地域包括支援センター師川上茉恵さん（グッド訪問看護ステーション・理学療法士）持飲み物、タオル
申問(1)は9月4日㈪まで、(2)は9月7日㈭までにあいとぴあ地域包括支援センター☎（5438）3565へ。

■コマカフェプラス（認知症カフェ）
日9月21日㈭午後1時～3時（荒天中止）所デイプラス狛江
科目内科・皮膚科
問狛江市医師会事務所☎（3488）2267
各日時午後1時～3時30分対認知症の方やその家族、地域の方等内屋外型の認知症カフェ※地域のお店等の協力でマルシェ（野菜・和菓子・パン等の販売）も開催
問あいとぴあ地域包括支援センター☎（5438）3565

■骨髄ドナー登録（採血等）を受け付けます
日10月18日㈬・26日㈭午前（要予約）
所申問希望日の1週間前までに、電話で多摩府中保健所☎042（362）2334へ。

相談

■育児相談～子どもの身長、体重も測れます～
日9月27日㈬午前9時30分～11時30分（要予約）内育児の悩みや、お母さん自身の心と体のことなどの相談持母子健康手帳
所問健康推進課（あいとぴあセンター）☎（3488）1181

■犬のしつけ・飼い方相談
日9月29日㈮午前9時30分～11時30分対初めて犬を飼う方やかみつき、無駄ぼえなどでお困りの方定先着6人師西川文二さん（東京都動物愛護推進員）
所申問健康推進課（あいとぴあセンター）☎（3488）1181へ。



■無料健康相談
日9月21日㈭午後1時30分～2時30分所あいとぴあセンター
科目内科・皮膚科
問狛江市医師会事務所☎（3488）2267

お知らせ

口腔機能向上プログラム

日10月5日㈭・19日㈭・26日㈭（3回連続講座）
時午前10時～正午
所あいとぴあセンター
対65歳以上の方で、気道感染の予防や口腔ケアに関心がある方、むせ・かみにくさ・口の渇きなどの自覚症状がある方
定先着15人
内口腔機能の重要性を理解する講義、口腔機能向上の運動訓練、口腔の清掃方法を習得
師長谷川泰さん・島野清二郎さん（歯科医師）、原眞奈美さん（健康運動指導士）、大野真理子さん・冨士野喜美子さん（歯科衛生士）
持筆記用具
申問電話または専用フォームで高齢障がい課高齢者支援係へ。
専用フォーム

秋の交通安全のつどい



日9月9日㈯午後2時～3時20分
受午後1時30分から
所調布市グリーンホール
定先着500人（予約不要）
※定員に達した場合は、入場できないことがあります。
内式典・交通安全ステージ
出演椎名佐千子さん（演歌歌手）
問道路交通課交通対策係、調布警察署交通課☎042(488)0110、調布交通安全協会☎042(482)3042


椎名佐千子さん

夜間の介護相談会

日9月15日㈮午後6時～8時
所つどいの場みらい（中和泉2-3-13）
対認知症の方等を介護する家族
内専門職による個別相談
※オンライン相談も可
師市川裕太さん（社会福祉士）
申問ケアステーションMIRAI☎(6773)9084へ。



日日程・期間　時時間　受受付　所会場・所在地　対対象・資格　定定員　内内容　師講師　持持ち物　¥費用　申申し込み　問問い合わせ　✉電子メール

スマートフォンアプリ「カタログポケット」で電子書籍版広報こまえを、多言語で読んだり聞いたりすることができます。

「狛江水辺の楽校」９月行事予定

■アレチウリ駆除月間
▽ヤンマ池のアレチウリ手摘み活動
日３日㈰
師桂木由加里さん（市民ボランティア）
▽ドングリ村のアレチウリ手摘み活動
日10日㈰
師小林弥栄子さん（こまえ山遊会）
▽ホタル川のアレチウリ手摘み活動
日17日㈰
師池田のりこさん（狛江第二中学校保護者）
▽シジミ川のアレチウリ手摘み活動
日24日㈰
師大津美佐子さん（市民ボランティア）
各日時午前10時～正午
※クルミ村集合（雨天中止）
持草地を歩ける服装、軍手、タオル、水筒、のこぎり、草刈り鎌等
問竹本☎０９０（３５２５）８５０６



９月の古民家園

■古民家園で遊ぼう
日７日㈭・16日㈯
時午前10時～11時30分
対乳幼児とその家族
※原則親子でご参加ください。
内子育て中の親子が屋内や園庭で楽しく遊び交流できます。
※子育ての専門スタッフが交流のお手伝いをします（授乳とおむつ交換の場所あり）。
師サポート狛江



■昔あそび体験
日23日㈷午後１時30分～３時30分
内お手玉や折り紙など、昔ながらの遊びが体験できます。
師たま川お手玉の会
■むいから民俗学講座～昔話探求「かぐや姫と富士山」
日28日㈭午後６時～７時30分
対18歳以上の方



定先着10人（要予約）
内誰もが知っている昔話を題材に、その成り立ちや時代背景、地域差等を解説します。
師長沢利明さん（法政大学講師）
持筆記用具
※当日は開園時間を午後７時30分まで延長します。



■年中行事展示「十五夜」
日28日㈭・29日㈮
内15個のお団子とススキや秋の収穫物を縁側に供えて、月を拝む十五夜の風習を再現します。
問むいから民家園☎（３４８９）８９８１（開園時間午前９時30分～午後４時30分、月曜日休園※18日㈷・23日㈷は開園、19日㈫は休園）

わくわくバスツアー「茨城県境町で遊ぼう！森の中でオリエンテーリング」

茨城県境町への小・中学生バスツアー参加者を募集します。「さしま少年自然の家」で、市内のいろいろな学校・学年の子とグループを組んで、自然と触れ合いながら、わくわくいっぱいの思い出を作りましょう。



日11月３日㈷
集合午前７時15分市役所正面スロープ
行き先茨城県立さしま少年自然の家
対市内在住の小学校３年生～中学生
※保護者は参加不可
定72人（多数抽選）
内オリエンテーリング、ハンドクラフト等（雨天時は内容変更あり）
¥１人1,000円（別に設定する日に集金。昼食代・保険代等含む）
申問９月15日㈮までに、電子申請（兄弟姉妹は２人まで同時に申し込み可）で子ども政策課企画支援係へ。

電子申請

野川の美化清掃活動にご参加ください

野川の環境向上を目指して、市民・学校・事業者・地域団体・行政等の連携により、美化清掃活動を行います。
日９月29日㈮（雨天時は10月23日㈪）
集合▽谷戸橋南広場　午前９時
▽小金橋たもと　午前９時30分
※両集合場所とも、午前11時ごろに谷戸橋南広場で解散予定
清掃場所谷戸橋南広場から小金橋までのサイクリング道路・河川敷
※ごみ袋・軍手等は用意します。作業をしやすい服装・靴でお越しください。
問環境政策課水と緑の係



防災まち歩き ～みんなで歩くと地域のことがよくわかる～

日９月24日㈰午前９時30分～正午
集合午前９時30分根川地区センター
定20人
内防災の視点でまち歩き（中和泉・西和泉エリアで実施）を行い、地域について考えます。
申問９月15日㈮までに、ホームページ内の申し込みフォームまたは電話でこまえくぼ1234（市民活動支援センター）☎（5761）5556へ。

こまえくぼ1234HP



子育て

てんとうむしばあちゃん

こまえ子育てねっと
https://komae-kosodate.net/

◎和泉児童館
☎（３４８０）１４４１
■すくすく測定　日９月４日㈪午前10時～11時20分対乳幼児親子内子育て相談員がお子さんの身長、体重を測定
■いずみチャレンジ「流れを見極めろ！コイン落とし選手権」　日９月４日㈪午後４時～５時対小学生内水を張った容器の中にコインを落とし、高得点を狙います。

◎岩戸児童センター
☎（３４８９）５４１４
■すくすく測定　日９月４日㈪午前10時30分～11時30分対乳幼児親子内身長・体重の測定
■おはなし会　日９月６日㈬午後３時30分～４時15分対小学生
■乳幼児おはなし会　日９月11日㈪午前10時30分～11時対乳幼児親子内わらべうたや絵本などのお話
■フラダンス　日９月19日㈫午前10時30分～11時15分対乳幼児親子定先着８組内新しくフラダンスが体験できるプログラムが始まります申９月２日㈯午前10時から15日㈮午後７時まで
■乳幼児親子向けの防災講習　日９月25日㈪午前10時～11時30分対乳幼児親子定先着15組内消防士から誤嚥の対処法、ＡＥＤの使い方を学んだり、消火器体験ができます師狛江消防署消防士申９月９日㈯午前10時から20日㈬午後７時まで

◎こまっこ児童館
☎（３４８０）５７０１
■こまっこＪＵＭＰ－ＪＡＭ　日９月２日㈯・８日㈮・11日㈪時午後４時～４時30分対小学生以上内体を動かせる運動遊び
■こまっこクラフト　日９月６日㈬・９日㈯時午後２時30分～５時対小学生以上内簡単な工作
■ちゃれんじタイム　日９月12日㈫～16日㈯時午前10時～午後１時対乳幼児親子内親子でできる簡単な制作

◎子ども家庭支援センター
☎（５４３８）６６０５
■ねんね赤ちゃんのお部屋　日(1)９月14日㈭、(2)９月21日㈭時午前10時～正午定20組程度内ねんね時期のお子さんと保護者の交流申(1)は９月４日㈪から、(2)は９月11日㈪から
■しゃべり場たんぽぽ　日９月25日㈪午前10時30分～11時30分定10組程度内保育コーディネーターを交えて懇談申９月11日㈪から
■母乳・ミルク相談　日９月26日㈫午後２時～４時対乳幼児の保護者定先着６組程度内助産師による相談申９月４日㈪から
◎９月のプレーパーク（冒険遊び場）
日毎週月・火・水曜日および３日㈰・９日㈯・17日㈰・23日㈷時午前10時～午後５時※実施時間以外は、通常の公園として利用できます所西河原公園内
■乳幼児親子向けイベント「小麦粉粘土でこねこねして遊ぼう（ミニプールもあるよ）」　日９月18日㈷午前10時30分～正午（雨天中止）※材料が無くなり次第終了内小麦粉を水でこね、粘土にして遊びます。
問狛江プレーパーク☎０５０（３７０７）２４３５（開催日午前10時～午後５時）

◎学童保育所午前開放事業「あそびの広場」
市内３カ所の学童保育所を乳幼児の遊び場として、火・水・金曜日（学校休業日を除く）に開放しています。
利用希望日の２日前までに申請予約の上、ご利用ください。
問松原学童保育所☎（３４８９）９３８０、東野川学童保育所☎（３４８０）８７０９、駒井学童保育所☎（３４８９）２８７７

市HP

※広告枠に掲載する広告を募集しています。　株式会社ウィット（広告代理店）☎072（668）3275

インフォメーション

催し

ご案内

■絵手紙ひろば
日9月21日㈭午前10時～正午 受午前11時まで（初めての方は10時までにお越しください） 所エコルマホール6階展示・多目的室 内絵手紙をかいたりアドバイスを受けられます 師「絵手紙発祥の地－狛江」実行委員



問「絵手紙発祥の地－狛江」実行委員会事務局（(一財)狛江市文化振興事業団）☎（3430）4106（火曜日休館）

■狛江おもちゃ病院開院日
日9月7日㈭・21日㈭時午前9時30分～11時 内ドクターが壊れた状況を聞きながらおもちゃの診察をします。
所問清掃課（ビン・缶リサイクルセンター）

■なんぶおはなし会
日9月15日㈮午前11時～11時30分 対乳幼児と保護者 定先着12組（要予約）
所申問南部地域センター☎（3489）2150へ。

■親子で楽しむおはなし会
日9月24日㈰午前11時～正午 対3歳～小学校低学年と保護者 定先着20組（要予約） 内絵本の読み聞かせ、マジック、「紙ひこうきを飛ばそう！」等 出演おはなしこまえ
所申問岩戸地域センター☎（3488）7040へ。



セミナー

■第2回親子の絆づくりプログラム「赤ちゃんがきた！（BP）」
日10月4日～25日の毎週水曜日（全4回） 時午前10時～正午 所中央公民館 対おおむね生後2～5カ月の赤ちゃん（開講初日時点）を初めて育てているお母さん 定先着8人 内▽第1回 新しい出会い▽第2回 赤ちゃんのいる生活▽第3回 赤ちゃんとの接し方▽第4回 親になること ※テキストを貸し出し、赤ちゃんと一緒にプログラムを進めます。
申問9月24日㈰までに、専用フォームから子ども政策課企画支援係へ。

専用フォーム



■生ごみ堆肥化講習会～生ごみ堆肥の作り方と野菜栽培～
日9月13日㈬午前9時30分～11時 定先着5人（要予約） 持生ごみ（野菜くず等少量）、はさみ、新聞紙1ページ分
申問9月11日㈪午後5時までに、清掃課（ビン・缶リサイクルセンター）へ。

■手話通訳者全国統一試験対策講座
日10月19日～11月16日の毎週木曜日（全5回） 時午後2時～4時 所あいとぴあセンター 対市内在住・在学・在勤の方※令和5年度手話通訳者全国統一試験を受験する方のみ申し込み可 定先着15人程度 内2023（令和5）年度手話通訳者全国統一試験の合格に向けた手話通訳技術に関する学習 ¥3000円
申問9月29日㈮までに、狛江市社会福祉協議会☎（3488）0294へ。

■BLUE多摩川アウトドアフィットネスクラブ無料講座「ボルダリング（初級・中級）」
日9月30日㈯午前9時～10時15分 対18歳以上の市内在住・在学・在勤の方 定先着3人 師BLUE多摩川アウトドアフィットネスクラブインストラクター
所申問BLUE多摩川アウトドアフィットネスクラブ☎（3430）3117へ。

募集

■令和6年度都立看護専門学校学生
医療機関等に従事する看護師を確保するために設置している都立看護専門学校の令和6年度募集要項および入学案内を配布しています。
問東京都保健医療局医療人材課☎（5320）4442

保健医療局HP

「音楽の街－狛江」イベントコーナー

■かわせみコンサート
▽第285回
日9月3日㈰
出演Punahele Ohana（ハワイアン＆フラ）、NEW48（ブルーグラス＆カントリー）



Punahele Ohana



NEW48

▽第286回
日9月17日㈰
出演タロニナ オリ タヒチチーム（タヒチアンダンス）、成城クレイジーベンチャーズ（クレイジーキャッツ＆ベンチャーズ）
各回時午後2時～3時30分（1時30分開場）
所谷戸橋地区センター
問地域活性課コミュニティ文化係



タロニナ オリ タヒチチーム



成城クレイジーベンチャーズ

■駅前ライブVol.85
日9月10日㈰午後3時～5時
※雨天の場合は、中止または時間帯を変更する場合があります。
所狛江駅北口交通広場
出演癒シンガーkeiko、humming sisters 、きんたの会
問音楽の街－狛江　エコルマ企画委員会事務局（(一財)狛江市文化振興事業団☎（3430）4106（火曜日休館））

エコルマ・ステージ（仮称）出演者募集

狛江市民まつりとコラボレーションして開催する「エコルマ・ステージ（仮称）」の出演者を募集します。
日11月12日㈰正午～午後3時（予定）
所エコルマホール
対市内在住・在学・在勤または狛江市にゆかりのある方で、市内外で音楽活動をしている団体または個人
※応募資料等は返却しません。
申問9月20日㈬（必着）までに、代表者の住所・氏名・電話番号（団体の場合は団体名とメンバー構成）を記入の上、プロフィールと音源（2曲程度をCD－R等に録音）を持参または郵送で〒201－0013元和泉1－2－1音楽の街－狛江 エコルマ企画委員会事務局（(一財)狛江市文化振興事業団）エコルマ・ステージ応募係☎（3430）4106（火曜日休館）へ。

「狛江弁財天池特別緑地保全地区」 9月行事予定

■柿渋を使った新しい看板のお披露目（乙女像横）
日9日㈯午前10時～10時30分
■「狛江フェスティバル」開催に合わせた臨時開放
日9日㈯午前11時～午後5時
※天候等により狛江フェスティバルが中止になった場合は開放しません。
■定例開放
日10日㈰（雨天決行）
時▽緑地の開放　午前10時～午後3時
▽自然観察会　午前10時15分から（1時間程度）
内普段気付かない小さな自然を講師の案内で観察します。
※ハチ対策として、保全地区内への香りの強いジュースやかき氷等の持ち込みはご遠慮ください。なお、開放日にハチに刺された場合は、管理棟にポイズンリムーバーを用意していますのでお声掛けください。
問市原☎090（1803）8319





日日程・期間　時時間　受受付　所会場・所在地　対対象・資格　定定員　内内容　師講師　持持ち物　¥費用　申申し込み　問問い合わせ　✉電子メール

Smartphone app Catalog Pocket offers ebook edition of Publicity paper Komae in multipul language with read-aloud function.

お知らせ

■特別相談「多重債務110番」
日9月4日㈪・5日㈫時午前9時～正午・午後1時～3時※電話での相談可
問狛江市消費生活センター（地域活性課地域振興係）

■高齢者被害特別相談～9月は高齢者悪質商法被害防止キャンペーン月間です～
日9月11日㈪～13日㈬時午前9時～正午・午後1時～3時※電話での相談可
問狛江市消費生活センター（地域活性課地域振興係）

■防災週間・救急医療週間
▽防災週間　日8月30日㈬～9月5日㈫防災標語「参加しようもしものための　防災訓練」（小竹亮輔さん・台東区在学）
▽救急医療週間　日9月3日㈰～9日㈯救急標語「まず行動　救える命　あなたから」（岡本純一さん・府中市在勤）
問狛江消防署☎（3480）0119
東京消防庁公式アプリ

■ファミリー・サポート・センター事業説明会
日9月13日㈬午前10時30分～11時30分所ひだまりセンター内子育てのお手伝いをお願いしたい方（利用会員）とお手伝いをしたい方（サポート会員）が、相互に助け合いながら子育てをする有償ボランティア活動の説明会。利用会員希望者は説明会（サポート会員希望者は講習会）への参加が必要です。
申問ファミリー・サポート・センター☎（3480）1587（月～土曜日午前10時～午後5時）へ。

スポーツ

■市民硬式テニス大会（男女別ダブルス戦）
日9月24日㈰（予備日10月1日㈰）集合時間9月21日㈭の会議で組み合わせを決定し、各試合の集合時間を狛江市体育協会ホームページに掲載所▽男子　元和泉市民テニスコート▽女子　東野川市民テニスコート対市内在住・在学・在勤の高校生以上の男女別ペア（1人は市外でも可）定▽男子一般の部　先着32組▽男子シニアの部（2人とも55歳以上でペア合計120歳以上）　先着16組▽女子A　先着16組▽女子B（初中級または試合経験の少ないペア）　先着8組¥1人1500円（会員登録者と高校生は500円の割引あり）
※大会当日現金で支払い。詳細はホームページをご覧ください。
申問9月10日㈰午前9時から17日㈰午後5時までに、ホームページ内の申し込みフォームから狛江市体育協会☎（3480）6211（土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時）へ。

■市民卓球大会
日10月1日㈰午前9時30分～午後7時受午前9時から所市民総合体育館対市内在住・在学・在勤の方および卓球連盟登録者内▽一般（男子・女子）▽新人戦（狛江市の大会で3位入賞者および新人戦優勝者を除く男子・女子）▽40代（男子・女子）▽50代（男子・女子）▽60代（男子・女子）▽70歳以上（男子・女子）▽中学生以下▽小学生以下※参加人数により種目統合・年齢変更等あり。年齢は試合当日満年齢¥750円（中学生以下は300円）※当日持参申9月13日㈬までに、狛江市体育協会☎（3480）6211（土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時）へ※申し込みは個人戦1種目まで
問狛江市卓球連盟副会長・秋元☎（3489）4559

■第20回市民剣道競技大会
日10月8日㈰午前9時30分から所市民総合体育館対市内在住・在学・在勤の方および市内剣道団体の会員内▽小学生の部（1～2年生・3～4年生・5～6年生）▽中学生の部▽一般男子の部（高校生以上で三段以下・四段以上）▽一般女子の部（高校生以上段位制限なし）¥▽小・中学生、高校生　300円▽一般　500円
申問9月4日㈪から11日㈪までに、狛江市体育協会☎（3480）6211（土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時）へ。

■市民秋季ソフトボール大会
日10月15日～11月5日の毎週日曜日（予備日11月12日）所西和泉グランド対過半数が市内在住・在勤の方で構成されたチーム内FPの部・SPの部・シニアの部（45歳以上）¥1万円（協会登録団体は5000円）※10月7日㈯午後5時から市民総合体育館で代表者会議を開催
申問10月1日㈰までに、狛江市ソフトボール協会事務局・高橋☎090（8022）9824へ。

■第56回狛江市バドミントン市民大会
日10月15日㈰受午前9時から所市民総合体育館対市内在住・在勤（高校生以下を除く）または8月末日時点で狛江市バドミントン協会登録会員のペア※1人は市内在住・在勤または会員でなくても可内男子・女子ダブルス¥1人2000円（市内在住・在勤・会員の方は1000円）
申問9月8日㈮（必着）までに、申込用紙（市民総合体育館で配布または狛江市バドミントン協会ホームページからダウンロード可）を郵送で〒201-0012中和泉2-26-8前田優子☎090（2873）4700へ。

公民館

◎西河原公民館　☎（3480）3201

■西河原おはなし会　日9月7日㈭・14日㈭・28日㈭時45分～4時15分対3～7歳児内絵本、お話、折り紙、工作等

■「日本語教室」協力ボランティア向け説明会　日9月17日㈰・24日㈰※両日とも同一内容時午後1時30分から対日本語学習支援・国際交流に関心のある方（指導経験や資格の有無は不問）定各回先着30人内日本語教室の活動（学習支援や運営方法等について）を紹介申電子申請で

■パソコン室の一般開放　日9月26日㈫午後1時30分～4時対市内在住・在学・在勤の方定先着7人内パソコン室の自由開放、パソコンの使い方相談（講座形式ではありません）※インターネットの利用には制限があります。また、メールは利用できません師狛江市シルバー人材センターパソコン教室講師持印刷用紙（印刷する方のみ。白黒30枚まで）

■西河原土日おはなし会　日9月30日㈯午前10時30分～11時対3～7歳児内絵本、お話、折り紙、工作等

図書館

◎中央図書館　☎（3488）4414

■子どもおはなし会　日9月3日㈰・17日㈰時午前10時40分～11時受午前10時30分～10時40分対2～6歳の子どもと保護者

■えほんのじかん　日9月6日㈬・20日㈬時午後3時15分～4時15分受午後4時まで対4歳以上の子ども内来館時間に合わせた個別の絵本の読み聞かせ※最長15分

■親子で楽しむおはなし会　日9月14日㈭・28日㈭対時▽0～1歳の子どもと保護者　午前10時5分～10時20分・午前10時30分～10時45分（各回とも同一内容）▽2～3歳の子どもと保護者　午前11時～11時20分

■楽しいおはなし会をつくるには～おはなし会のプログラム開催のポイントを一緒に考えてみませんか～　日10月24日㈫・31日㈫時午前10時～正午所中央公民館対おはなし会のボランティア活動を行っている方やその活動に興味のある方定各回先着30人内絵本の読み聞かせ・手遊びなどの実演を通じ、自分たちでおはなし会を開催する際のこつをお伝えします師狛江おはなしの会くーすけ（おはなし会グループ）申9月3日㈰午前11時から



介護予防・フレイル予防イベント

第1回「私ってフレイル？」

日10月7日㈯午後2時～3時
所慈恵医大第三病院森田講堂
対おおむね65歳以上の市内在住の方
定先着20人
内慈恵第三健康推進センター「慈恵ガジュまる教室」と共同で、「高齢者の身体で起こる変化とフレイルからの脱却」についての講義や軽い運動を実施
師病院看護師など
※参加者にはフレイル予防啓発グッズをプレゼント
申問専用フォームまたは電話で高齢障がい課高齢者支援係へ。
専用フォーム

以下は広告枠です

11月末まで 入会キャンペーン実施中!!
記帳・決算・確定申告※のサポートは青色申告会へお任せください
QUOカード3,000円分プレゼント！
さらに！入会金も無料です！
ZOOMでのオンライン指導もできます！
（はじめてご入会の方限定です）
※確定申告指導は東京税理士会武蔵府中支部の協力を得て行います。
公認キャラクター ブルーペンタ
公益社団法人 武蔵府中青色申告会
東京都府中市本町4－15－22
TEL 042-362-8466 FAX 042-333-0687
入会随時受付中！ 入会金 1,000円 年会費 18,000円

新しい「粋」な樹木墓地ができました
「世田谷 自然の杜」のご案内
自然へと還る、現代社会のニーズに合った新しい形
宗旨宗派自由
合同樹木墓地 28万円 毎年の維持費がかからない、シンプルなプランです。
個別樹木墓地 45万円より お好みに合わせたプランをお選びいただけます。
優しい樹木に包まれ 自然へと還る 自然志向のお墓
天護山 妙祐寺 東京都世田谷区北烏山4-16-1
お問い合わせフリーダイヤル 0120-561-660
詳細情報、資料請求、各種お問い合わせは 世田谷 自然の杜 と検索してください。
法人名：宗教法人 妙祐寺 ・許可日：昭和29年2月11日 ・番号：第4号

【手話窓口】毎週水曜日の午前9時～正午に手話通訳が福祉総合窓口で待機し、市役所内の各種手続きに同行し通訳を行います。

協会旗揚げ　主婦層の心つかみ、月刊誌も発行

笑のうちあけ話 11



絵手紙のひと

《1985年、絵手紙の通信講座を始める。主宰者として初めて「日本絵手紙協会」を名乗った》

講座のきっかけは、NHKの朝の情報番組「おはようジャーナル」。杉並区の40代の主婦、尾身七重（おみなえ）さんが、僕宛に毎日絵手紙を出す「三百六十五日絵手紙マラソン」が紹介され、大きな反響を呼びました。

「1年間続けてみたら」と、僕が勧めた。庭の花や台所の野菜など身近なものを描く七重さんの絵は、続けているうちに生き生きとしたものに変わっていったね。全国から「自分もかいてみたい」と番組に問い合わせがあり、講座を設けた。最初の生徒は100人ぐらいかな。

「協会」の名前は思い付きだよ。この名前なら信頼してもらえると思った。毎月23日の「ふみの日」に、絵手紙精神を伝える手書きの「絵手紙通信」を発行。名簿を作って「友の会」も結成し、会員同士が文通して交流する土壌もできた。

《「ヘタでいい、ヘタがいい」の合言葉で主婦層の心をつかむ》

僕は、自由に見たままの絵を描けばその人独自の味が出る、と言い続けた。手紙に「拝啓」も「草々」もいらない。相手に向けて思った言葉を添えればいい、と。当時のカルチャーブームもあり、中高年の女性たちが反応した。単身赴任の夫に毎日絵手紙をかく人とか、絵手紙が生活の一部になる人たちが急増した。

協会を名乗っていたからね、地方からも僕によく講師の依頼が来た。そのたびに地元の愛好者を紹介したよ。全国の公民館や市民大学などの講座で絵手紙教室がどんどん増える一方、講師が中核になって絵手紙運動を進める下地が整っていった。

《96年から「月刊絵手紙」を発行。絵手紙人口が急激に伸びる》

協会旗揚げから10年たった頃、「小さくてもいいから絵手紙美術館を作りたい」との夢を抱いた。都内で画廊を営む島田幸吉さんに相談したら、「まず機関誌をつくって会員を増やしましょう」と提案された。「絵手紙通信」を充実させて月刊誌にした。創刊号は2千部弱。京橋に最初の事務所も構え、島田さんには初代協会事務局長をお願いした。

あれから27年。絵手紙は主婦層を軸に太い根を張ったね。「月刊絵手紙」は今、約1万1千部。「友の会」会員も1500人近くいます。

◆次回は有名俳優との交流話を。

（聞き手　元新聞記者・**佐藤清孝**）



発行されている「月刊絵手紙」。表紙も毎号多彩で楽しい＝日本絵手紙協会提供

こまえ市民大学２０周年記念講演

「山崎宇宙飛行士に聞く ～宇宙飛行体験と人はどこまで宇宙に展開するか！？～」



山崎直子さん

日９月16日㈯午後２時～４時
所西河原公民館
定先着190人
内こまえ市民大学20周年を記念し、向井千秋さんに続く２人目の日本人女性宇宙飛行士として活躍された山崎直子さんを講師として招きます。
師山崎直子さん（元宇宙飛行士）
¥200円（受講料）
申問９月１日㈮午前10時から、電話または専用フォームで中央公民館☎(3488)4411へ。

専用フォーム

市民法律ミニ講座・法律相談会

「相続の基礎知識 ～最近の法改正にも触れながら～」



日９月16日㈯
時▽ミニ講座　午前10時～10時30分
▽法律相談会　午前10時40分～午後０時10分
※相談時間は１人30分間
※講座のみの参加も可（相談会のみの参加は不可）
所防災センター４階会議室
対市内在住・在学・在勤の方
定先着12人（要予約）
内市内在住の弁護士の協力による法律ミニ講座および相談会
※講座の内容と異なる相談も受けられます。
師荒田曜子さん（弁護士）
申問９月15日㈮までに、秘書広報室へ。

９月の市民相談

相談名	開催日・時間	相談員	申し込み等
法律相談	毎週月・木曜日　午前９時～午後０時10分	弁護士	事前予約制（相談日の２週間前から秘書広報室で受け付け）※夜間相談は相談当日の午後４時まで受け付け。
相続相談	５日㈫・19日㈫　午後１時～４時10分	行政書士会調布支部	
	夜間相談　12日㈫　午後６時～７時50分		
行政相談	15日㈮　午後１時～４時10分	行政相談委員	事前予約制（１日㈮から秘書広報室で受け付け。空きがあれば当日も受け付けます）※夜間相談は相談当日の午後４時まで受け付け。※行政相談は13日㈬午後４時まで受け付け。※通訳を希望する方はご相談ください。
交通事故相談	19日㈫　午前９時30分～正午	弁護士	
土地家屋調査測量表示登記相談	28日㈭　午後１時～４時10分	土地家屋調査士会	
不動産取引相談	12日㈫　午後１時～４時10分	宅地建物取引業協会	
登記相談	11日㈪　午後１時～４時10分	司法書士会調布支部	
	夜間相談　25日㈪　午後６時～７時50分		
労働相談	15日㈮　午前９時～午後０時10分	社会保険労務士会武蔵野統括支部	
税務相談	14日㈭　午後１時～４時10分	東京税理士会武蔵府中支部	事前予約制☎042（319）2825
	毎週木曜日　午前10時～正午 午後１時～４時		
人権身の上相談	21日㈭　午後１時～４時	人権擁護委員	事前予約制（市ホームページから専用フォームまたは電話で政策室へ）
女性のためのカウンセリング	６日㈬・13日㈬・27日㈬　午前９時～正午	カウンセラー	
こころのカウンセリング	20日㈬　午前９時～正午	カウンセラー	

相談名	開催日・時間	相談員	申し込み等
消費生活相談	月～金曜日　午前９時～正午 午後１時～４時	消費生活相談員	地域活性課へ（午後３時まで受け付け）
更生保護相談	26日㈫　午前10時～正午 午後１時～３時	保護司	第一市民相談室へ
介護保険苦情相談	６日㈬・20日㈬　午後１時～４時	介護保険苦情相談員	福祉総合相談窓口へ
生活困窮の相談	月～金曜日　午前８時30分～午後５時	生活困窮者自立支援相談員	福祉総合相談窓口こまYELLへ
こころの健康相談室	28日㈭　午後１時30分～４時30分	精神科医師	事前予約制（福祉相談課で受け付け）
住まい探しの相談	５日㈫　午前10時～正午 ※次回は10月３日㈫（受付中）	日本地主家主協会	事前予約制（福祉政策課で受け付け）
ひとり親相談	月～金曜日　午前８時30分～正午 午後１時～５時	ひとり親家庭等専門相談員等	事前予約制（子ども政策課で受け付け）
婦人相談		婦人相談員	
若者相談	12日㈫　午前９時～正午	公認心理師等	
	27日㈬　午後２時～５時		
教育相談（電話相談）	月～金曜日　午前９時30分～午後５時15分	教育相談員	教育支援センター☎（3430）1411へ
健康相談	14日㈭・28日㈭　午前10時～正午	保健師、栄養士	直接２階フロアーへ
年金相談	毎週月・水・金曜日　午前９時～正午 午後１時～４時	社会保険労務士	保険年金課へ（午後３時30分まで受け付け）
シルバー人材センター入会相談	11日㈪　午後１時～４時30分	狛江市シルバー人材センター☎（3488）6735※電話予約制	

日日程・期間　時時間　受受付　所会場・所在地　対対象・資格　定定員　内内容　師講師　持持ち物　¥費用　申申し込み　問問い合わせ　✉電子メール