



「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…高額医療・介護合算療養費制度
- 3面…「低所得者の子育て世帯への加算給付金」を支給します
- 4面…令和6年度健康セミナー
- 5面…春の火災予防運動
- 8面…親子で学ぼう！課外講座春休み企画「多摩六都科学館」

## あなたの一言が心を軽くする

### 3月は自殺対策強化月間です

健康推進課（あいとぴあセンター） ☎ (3488) 1181

日本では、1年間で約2万人という多くの方が自らの命を絶っています。特に例年3月から4月にかけては、卒業や入学、就職、転居など、生活環境が大きく変動することが多い時期ということもあり、自殺者数が多くなる傾向にあります。

学校や職場、家族、健康のことなど、さまざまな悩みから、精神的に追い込まれてしまうことは、誰にでも起こる可能性がある問題です。悩みがある人はどうか一人で抱えこまずに、周囲の人や専門機関にご相談ください。

また、周囲の人は身近な人の様子がいつもと違うと感じた場合には、どうか勇気を出して声を掛けてみてください。

「何か気になる?」、「ちょっと話してみない?」あなたの一言で救われる人がきっといます。

#### あなたも誰かのゲートキーパーに

ゲートキーパーは、悩んでいる人に気づき、声を掛けてあげられる人のことです。市では毎年9月に養成講座を行っています。身近な人の心と命を支えるため、あなたもゲートキーパーになってみませんか。



ゲートキーパーについて(都HP)

#### 思い当たることはありませんか？

- 憂鬱
- 眠れない
- 理由もなく不安になる
- 気持ちが落ち着かない
- イライラする

こんな悩みや不安を抱えて困っているときは、下記へご相談ください。

#### あなたの悩みを聴かせてください（相談窓口一覧）

##### 電話で

東京都自殺相談ダイヤル  
～こころといのちのほっとライン～ ☎ (0570) 087478  
正午～午前5時30分（年中無休）  
(ナビダイヤル)

東京いのちの電話  
24時間（年中無休） ☎ (3264) 4343

東京多摩いのちの電話  
午前10時～午後9時（年中無休） ☎042 (327) 4343

いのちの電話  
午後4時～9時（年中無休） ☎0120 (783) 556  
(フリーダイヤル)

※電話相談の場合は、通話料がかかります（フリーダイヤルを除く）。

##### メールで

東京いのちの電話  
24時間（年中無休）

##### LINEで

東京都LINE相談  
午後3時～10時30分（年中無休）

##### 面談で（要予約）

狛江市こころのカウンセリング  
原則、毎月第3水曜日午前  
※電話でも相談可

狛江市こころの健康相談室  
(精神保健相談)  
月1回午後



みんなのインターネット相談



相談ほっとLINE @東京



専用フォームまたは電話で、政策室市民協働推進担当へ。

専用フォーム

福祉相談課へ。

狛江市長 松原俊雄



詩情あふれる小諸市と「脱炭素」に留まらない交流を  
2月に長野県小諸市の小泉俊博市長に狛江市までお越しいただき、「脱炭素社会の実現に関する連携協定」を締結しました。長野県茅野市に次ぐ締結となります。小諸市も狛江市と同様にゼロカーボンシティを宣言し、脱炭素を強く推進する地域として国が定める選考地域に指定される等、新たな脱炭素モデルに積極的に取り組んでいます。  
小諸城址懐古園や北国街道の宿場町として古い街並みを残し、詩情あふれる高原の城下町小諸市。「小諸なる古城のほとり…」で始まる島崎藤村の「千曲川旅情」を、授業で讀みながら歌ったことを思い出します。また、豊かな自然に囲まれた環境で造られる小諸ワインは、サミットや晩餐会で選ばれ世界的コンクールでも高く評価されています。  
狛江市民の皆さんが小諸市ならではの魅力を体感できるよう、環境学習・自然体験・観光をはじめ、脱炭素にとらわれない幅広い交流へと深めていきます。

# 行政けいじばん

## 3月の日曜窓口

日 24日(日)・31日(日)  
時 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については、事前に担当課にご確認ください。

## 市民課

## 3月の休日マイナンバーカード受取窓口

日 24日(日)・31日(日)  
時 午前9時～午後4時30分

※マイナンバーカードを受け取る際は、事前の予約をお願いします。

※令和2年度末までに発行され、まだ受け取られていないカードは3月31日(日)をもって廃棄します。至急、お受け取りください。

申 市民課マイナンバー専用ダイヤル ☎(5761) 3431

## 狛江市市民参加と市民協働に関する審議会市民委員募集

市民参加および市民協働に関心のある18歳以上(4月1日現在の)の市内在住・在学・在勤の方(定員9人以内)

任期 委員 令和9年3月31日  
会議原則 平日夜間(年6回程度)  
他に 分科会あり

※オンラインによる参加も可  
申 3月29日(金)(必着)までに、住所・氏名(ふりがな)・年齢・

性別・電話番号、在学・在勤の方

方は学校名または勤務先を記入の上、作文「狛江をよりよまに」するための市民と市役所との関係(様式自由・800字程度)を持参、郵送または yodot@city.komaie.jp に政

## 高齢者住宅の入居者を募集

募集戸数 シルバーピア いずみ (中和泉5-20-20) 単身者用1戸(2階)

※入居補欠者1人の登録も行います。

※次のすべてに該当する方  
▽3月15日現在、満65歳以上の一人暮らしの方で、市内に引き続き3年以上住んでいる方

▽独立して日常生活を営める方  
▽持ち家に居住していない方  
▽現に住宅に困窮していることが明らかなる方

▽令和4年中の所得金額が310万8000円以内の方  
▽暴力団員でない方および家族に暴力団関係者等がない方

▽連帯保証人がいる方  
▽居住ルールを厳守し、他の入居者と円満な関係づくりができる方

申 3月15日(金)(必着)までに、申込書(高齢障がい課窓口で配布または市ホームページからダウンロード可)を持参、郵送または専用フォーム

で高齢障がい課高齢者支援係へ。

## 新たに資格を取得した方へ3月中旬に介護保険料決定通知書を送付します

2月4日～3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料が含まれていましたが、65歳以降は市に介護保険料を納めていただきます。

2月3日～3月4日に狛江市に転入した65歳以上の方  
転入した月から市に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。なお、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)に随時変更される予定です。

※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。

高 高齢障がい課介護保険係

令 令和6年度けんこうガイドを全戸配布しています

配 配布期間 3月15日(金)まで  
※市役所やあいとびあセンターでも配布している他、市ホームページからもダウンロードできます。届かない場合は、3月29日(金)までにご連絡ください。

がん がん検診、大人の健康・歯科・大人と子どもの予防接種に関する事業案内

健康 健康推進課(あいとびあセンター) ☎(3488) 1181

## 岩戸児童センターおよび北部児童館(こまっこ児童館)の指定管理者を再指定しました

岩戸児童センターおよび北部児童館の指定期間満了に伴い、狛江市公の施設に係る指定管理者の指定手続等に関する条例に基づき、再指定を行いました。

指定管理者 岩戸児童センター 社会福祉法人雲柱社  
北部児童館(こまっこ児童館) (株)こども森

指定期間 令和11年3月31日まで  
児童育成課放課後対策推進担当

## 審議会等の公開

第1回 狛江市基本計画策定分科会(第三分科会)

3月5日(火)午後7時から  
所 3階市議会第一委員会室  
政 政策室企画調整担当

狛江市地域公共交通会議  
3月6日(水)午後3時から  
所 防災センター14階会議室  
道 道路交通課交通対策係

狛江市教育委員会令和6年第3回定例会  
3月8日(金)午後3時から  
所 4階特別会議室  
学 学校教育課教育庶務係

令和5年度第2回 狛江市総合教育会議  
3月8日(金)午後4時から  
所 4階特別会議室  
学 学校教育課教育庶務係

令和5年度第5回 狛江市子ども・若者・子育て会議  
3月14日(木)午後6時30分から  
所 防災センター3階会議室  
案 子どもの生活実態調査報告等

令和5年度第2回 狛江市スポーツ推進審議会  
3月15日(金)午後7時から  
所 防災センター4階会議室  
問 社会教育課社会教育係

令和5年度第4回 地域包括支援センター運営協議会  
3月21日(木)午後6時30分から  
所 防災センター4階会議室  
申 オンライン傍聴を希望する方は、3月13日(水)までに高齢障がい課高齢者支援係へ。

## 狛江市交通安全対策会議

3月12日(火)午後2時から  
所 防災センター4階会議室  
道 道路交通課交通対策係

令和5年度第5回 狛江市子ども・若者・子育て会議  
3月14日(木)午後6時30分から  
所 防災センター3階会議室  
案 子どもの生活実態調査報告等

令和5年度第2回 狛江市スポーツ推進審議会  
3月15日(金)午後7時から  
所 防災センター4階会議室  
問 社会教育課社会教育係

令和5年度第4回 地域包括支援センター運営協議会  
3月21日(木)午後6時30分から  
所 防災センター4階会議室  
申 オンライン傍聴を希望する方は、3月13日(水)までに高齢障がい課高齢者支援係へ。

## こまえ応援寄附金

令和5年11月から令和6年1月までに、次の方々から寄附をいただきました。

(株) 鉄信  
山口芳遊さん  
中根健司さん  
藤田純さん  
鈴木和則さん  
赤沼大史さん  
青木啓祐さん  
勝島由利子さん  
匿名5人  
課 課税課住民税係

## 高額医療・介護合算療養費制度

健康保険と介護保険の両方から給付を受け、1年間に支払った自己負担額の合計が基準額(右表)を超える世帯を対象に、高額医療・介護合算療養費を支給します。

※いずれかの自己負担額が0円の場合は対象外

対象期間 令和4年8月から令和5年7月までの1年間

申請方法 令和5年7月31日時点で加入していた健康保険に申請してください。

※狛江市国民健康保険および後期高齢者医療制度からの支給が見込まれる方には、3月上旬以降に順次申請書を発送する予定です。

対象期間中に、転入・転出・退職等で、複数の健康保険・介護保険に加入した方

申請書が届かない方でも、以前加入していた健康保険・介護保険で発行された自己負担額証明書を添付して申請することで、支給対象となる場合があります。自己負担額証明書の発行は、以前加入していた健康保険・介護保険にお問い合わせください。

保険年金課(国民健康保険に加入中の方は国民健康保険係、後期高齢者医療制度に加入中の方は医療年金係)

## ■高額医療・介護合算療養費基準額(国民健康保険に加入の方)

年齢区分	所得区分	世帯単位の自己負担限度額(年額) (国民健康保険+介護保険)	
		(※1)	(※2)
70歳未満の方の世帯	基礎控除後の所得が901万円超	212万円	141万円
	基礎控除後の所得が600万円超～901万円以下	141万円	67万円
	基礎控除後の所得が210万円超～600万円以下	67万円	60万円
	基礎控除後の所得が210万円以下 住民税非課税世帯	34万円	31万円
70～74歳の方の世帯	現役並み所得者(※2)	212万円	141万円
	Ⅲ(課税所得が690万円以上)	141万円	67万円
	Ⅱ(課税所得が380万円以上690万円未満)	67万円	56万円
	Ⅰ(課税所得が145万円以上380万円未満)	56万円	31万円
	一般	31万円	19万円
	低所得者Ⅱ(※3)		
	低所得者Ⅰ(※4)		

## ■高額医療・介護合算療養費基準額(後期高齢者医療制度に加入の方)

負担割合	所得区分	世帯単位の自己負担限度額(年額) (国民健康保険+介護保険)	
		(※1)	(※2)
3割	現役並み所得	Ⅲ(課税所得が690万円以上)	212万円
		Ⅱ(課税所得が380万円以上)	141万円
		Ⅰ(課税所得が145万円以上)	67万円
2割	一般Ⅱ	一般Ⅱ	56万円
		一般Ⅰ	56万円
1割	区分Ⅱ	区分Ⅱ	31万円
		区分Ⅰ	19万円
		区分Ⅰ	19万円

(※1) 総所得金額等から住民税の基礎控除額(43万円)を差し引いた額  
(※2) 自己負担割合が3割の方 (※3) 世帯全員が住民税非課税の方  
(※4) 世帯全員が住民税非課税で所得が一定基準以下(年金受給額80万円以下など)の方  
▽自己負担限度額を超える額が500円以下の場合には支給されません。  
▽高額療養費や高額介護サービス費が支給される場合は、それらの支給額を控除した後の合計額が自己負担額となります。  
▽各健康保険ごとに自己負担額を合算しますので、同一世帯において異なる健康保険に加入している方は合算されません。

# 「低所得者の子育て世帯への加算給付金(通称：子ども加算給付金)」を支給します

**対象児童**「令和5年度狛江市住民税非課税世帯に対する臨時特別給付金(追加分)」の支給を受けた世帯に属し、平成17年4月2日から令和6年4月1日までの間に生まれた児童

**支給額**対象児童1人あたり5万円(1人1回限り)

**手続きが不要な方**対象児童の属する世帯の世帯主に対し、3月上旬に「子ども加算給付金支給のお知らせ」を順次送付します。お知らせが届いた方は、原則手続き不要です(口座変更等の場合を除く)。

**手続きが必要な方**対象児童のいる世帯で「子ども加算給付金支給のお知らせ」が届いていない場合や別居監護している世帯等の場合は、4月30日(火)までに所定の手続きが必要です。手続きの詳細は市ホームページまたはコールセンターへご連絡ください。

**問**子ども加算給付金コールセンター ☎0570(03)1578(土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時)



市HP

# 地域幸福度指標(Well-Being)に関するアンケートを実施しています

現在の地域の幸福度を測定し、今後のデジタル施策に生かすため、アンケートを実施します。

設問は、(一社)スマートシティインスティテュートが作成し、デジタル庁がデジタル田園都市国家構想の実現に向けて全国の自治体での活用を推進しているものです。一部設問については、狛江市の特性に合わせ、変更・追加しています。

**回答方法**3月10日(日)までに、専用フォームから

**問**情報政策課



専用フォーム



# 3月・4月は引っ越しのシーズンです ～届け出や手続きを忘れずに～

3月から4月は、進学や就職、転勤等で引っ越しをする方が増えるため、市民課窓口が大変混み合います。特に混み合う休日前後の開庁日や昼休みを避けて手続きすることをお勧めします。窓口の状況をリアルタイムで確認できる市ホームページの「窓口混雑状況」や混雑予想カレンダーを参考に、時間に余裕を持ってお越しください。

引っ越しをしたら、届け出期間内(14日以内)に忘れずに住所の変更届をいましょう。

また、マイナンバーカードは、氏名・住所等の記載事項を常に最新にしておく必要があるため、引っ越し後の届け出の際にはカードを持参してください。

なお、市民の皆さんの個人情報を守るとともに、住民基本台帳と戸籍の正確性を確保するため、窓口に来た方の本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証、パスポート等)の提示をお願いしています。

**問**市民課

## ■混雑予想カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					3月1日	2
					▲	
3	4	5	6	7	8	9
	●	▲	▲		●	
10	11	12	13	14	15	16
	★	●	▲	▲	●	
17	18	19	20	21	22	23
	★	●		●	★	
24	25	26	27	28	29	30
●	★	★	●	●	★	
31	4月1日	2	3	4	5	6
★	★	●	▲			



□ 開庁日  
 □ 比較的空いています  
 ★ 大混雑日  
 ● 中混雑日  
 ▲ 混雑日

# マイナポータルからオンラインで転出届の提出ができます

マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータルからオンラインでも転出の届出が可能です。

また、スマートフォン用電子証明書搭載サービスに対応した端末をお持ちの方は、スマートフォンのみで手続きが可能です。詳しくはデジタル庁ホームページをご覧ください。

※マイナポータルを通じて転出届の提出をした後は、転入先の市区町村窓口で転入届等の手続きが別途必要です。

**問**市民課



デジタル庁HP



マイナポータル

# 戸籍制度が利用しやすくなります

戸籍法の一部改正により、3月1日から本籍が狛江市外にある方でも市民課窓口で戸籍証明書等が取得できるようになります。交付を受ける場合は、本人が窓口に来庁し、顔写真付きの本人確認書類をご提示ください。なお、条件によってすべての戸籍証明書等が取得できない場合があります。

また、戸籍の届出の際は戸籍全部事項証明書(戸籍謄本)等の添付が原則不要になります。

詳細は、市ホームページをご覧ください。

**問**市民課

# 4月から施設を利用される方 幼児教育・保育の無償化の 認定申請を受け付けます

**問**市内在住で保育が必要な次の(1)または(2)に該当する方

(1)3～5歳まで(満3歳になった後の4月1日から小学校入学前までの3年間)のすべての子ども

(2)0～2歳までの住民税非課税世帯の子ども

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

**申問**3月29日(金)(必着)までに、子育てのための施設等利用給付認定(変更)申請書(市ホームページからダウンロード可)、保育を必要とすることを証明する書類、課税または非課税証明書((2)に該当する方のみ)を持参または郵送で児童育成課幼児教育・保育係へ。

# 令和5年度町会・自治会 デジタル活用推進講演会 「町会活動でのデジタル活用のリアルを知ろう!」

**日**3月9日(土)午後1時30分～3時30分

**所**防災センター3階会議室

**定**50人(当日参加も可)

**内**地域のつながりを大切にする中で、コロナ禍以降の町会活動にデジタルを取り入れ、SNS等を活用する事例や多世代交流の場づくりなどの活動事例を紹介します。

**師**竹上恭子さん(井の頭一丁目町会会長)

**申問**3月8日(金)までに、専用フォームまたは電話で地域活性課コミュニティ文化係へ。



竹上恭子さん



専用フォーム

# 防犯講演会 「女性に対する 犯罪被害防止講習会」

**日**3月16日(土)午前10時～11時

**所**防災センター3階会議室

**問**市内在住・在学・在勤の方

**定**20人

**内**DV、ストーカー、リベンジポルノ、痴漢・盗撮をはじめとした性犯罪など、女性を狙った犯罪被害を防止するため、被害の傾向や防止のポイント等、具体的な対処方法を学びます。

**師**森山奈央美さん(NPO法人ライフライツインパクト東京代表)

※手話通訳あり

**申問**専用フォーム・電話・

ファクスで、安心安全課へ。



専用フォーム

# 健康と衛生

## 健康診査

### ■歯科健診・予防処置

■4月2日(火)・16日(火)・19日(金)・23日(火)時午前部の部・午後部の部  
科健診は火曜日午後のみ

対口が気になりだしてから4歳の誕生日月までの乳幼児(要予約)

内 歯科健診、歯磨き指導等  
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。

所申問健康推進課(あいとぴあセンター) ☎(3488)1181へ。



## 教室

### ■地域包括支援センターこまえ正吉苑

▽介護予防体操 ① 3月13日(水)所谷戸橋地区センター師ゆずり(健康運動指導士)

▽認知症予防体操 ③ 3月15日(金)所野川地域センター師小竹弘倫さん(じんだい接骨院)

▽介護予防体操 ② ③ 3月22日(金)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)※22日(金)はオンラインでの参加も可

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

▽体と脳のいきいき体操 ④ 4月2日(火)師(有)ハイライフサポート・健康運動指導士

▽身体を整える体操 ④ 4月9日(火)師宮崎正和さん(健康運動指導士)

▽認知症予防コグニサイズ教室 ④ 4月15日(月)師津田育子さん(介護予防運動指導員)

▽足腰を元気にする体操 ④ 4月24日(水)師寄川春奈さん(健康運動指導士)

各日時午後2時〜3時30分 市内在住の方定先着18人 着上履き、飲み物、タオル、動きやすい服装※9日(火)はオンラインでの参加も可

所申問3月15日(金)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。

■65歳からはじめる体力づくり(宮崎先生の健康体操)

③ 3月13日(水)午後1時30分〜3時 所あいとぴあセンター定16人(多数抽選) 師宮崎正和さん(健

康運動指導士) ④ 飲み物、タオル、動きやすい服装※9日(火)はオンラインでの参加も可

所申問3月15日(金)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。

■本人ミーティング「みんなの座談会」

③ 3月28日(木)午前10時〜11時 所ふらっとなんぶ 認知症の方や物忘れがある方定先着8人 認知症や日々の物忘れなどについて、少人数でお話しします。

申問地域包括支援センターこまえ苑 ☎(3489)2422(土・日曜日、祝日を除く午前8時30分〜午後5時30分)へ。

■さくらカフェ(認知症カフェ)

③ 3月14日(木)午後1時30分〜3時30分 所こまえ正吉苑二番館 認知症の方やその家族、地域の方など 困ったりとお茶を楽しみながら、地域の方々と交流します ¥300円(お菓子付き)

## 相談

### ■犬のしつけ・飼い方相談

③ 3月22日(金)午前9時30分〜11時30分 初めて犬を飼う方や

康運動指導士) ④ 飲み物、タオル ⑤ 3月6日(水)までに、あいとぴあ地域包括支援センター ☎(5438)3565へ。

■本人ミーティング「みんなの座談会」

③ 3月28日(木)午前10時〜11時 所ふらっとなんぶ 認知症の方や物忘れがある方定先着8人 認知症や日々の物忘れなどについて、少人数でお話しします。

申問地域包括支援センターこまえ苑 ☎(3489)2422(土・日曜日、祝日を除く午前8時30分〜午後5時30分)へ。

■さくらカフェ(認知症カフェ)

③ 3月14日(木)午後1時30分〜3時30分 所こまえ正吉苑二番館 認知症の方やその家族、地域の方など 困ったりとお茶を楽しみながら、地域の方々と交流します ¥300円(お菓子付き)

所申問地域包括支援センターこまえ正吉苑 ☎(5438)2522

■せせらぎのついで

③ 3月23日(土)午後1時30分〜3時 所共生の家多麻 認知症の方やその家族、地域の方など 先着10人 因歌や体操、少人数での会話を楽しめます 持飲み物

申問地域包括支援センターこまえ苑 ☎(3489)2422(土・日曜日、祝日を除く午前8時30分〜午後5時30分)へ。

■無料健康相談

③ 3月21日(木)午後1時30分〜2時30分 所あいとぴあセンター 科目内科・眼科

所申問粕江市医師会事務所 ☎(3488)2267

■夜間の介護相談会・特別講演

③ 3月15日(金)午後6時〜8時 所つどいの場みらい(中和泉2-1-3-13) 認知症の方等を在宅で介護する家族 認知症サポート医による特別講演「認知症や要介護になっても出来る限り住み慣れた自宅で生活を送るために」、専門職による個別相談

※オンラインでの参加も可 師吉川哲矢さん(すまると在宅クリニック)、市川裕太さん(社会福祉士)

申問ケアステーションMIRA I ☎(6773)9084へ。

みつき、無駄ば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。

■育児相談(子どもの身長、体重も測れます)

③ 3月27日(水)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

③ 3月21日(木)午後1時30分〜2時30分 所あいとぴあセンター 科目内科・眼科

所申問粕江市医師会事務所 ☎(3488)2267

■夜間の介護相談会・特別講演

③ 3月15日(金)午後6時〜8時 所つどいの場みらい(中和泉2-1-3-13) 認知症の方等を在宅で介護する家族 認知症サポート医による特別講演「認知症や要介護になっても出来る限り住み慣れた自宅で生活を送るために」、専門職による個別相談

※オンラインでの参加も可 師吉川哲矢さん(すまると在宅クリニック)、市川裕太さん(社会福祉士)

申問ケアステーションMIRA I ☎(6773)9084へ。

## 令和6年度健康セミナー第1期 ～定期的な運動で免疫力アップ!～

日内右表の通り

対40歳以上の市内在住の方 ※リハビリテーション目的の利用や体の状態によっては、参加できない場合があります。

各コース定先着16人

師健康運動指導士

¥5,000円

所申問3月15日(金)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1期(各10回)

コース	日時	内容
月曜午前	4月8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	4月9日から午後1時〜3時	
水曜午前	4月10日から午前10時〜正午	
木曜午後	4月11日から午後1時〜3時	
金曜午前	4月12日から午前10時〜正午	
日曜午前	4月14日から午前10時〜正午	

## 慈恵ガジュまる教室

### 「骨密度! ジョブな骨の作り方~毎日コツコツと~」

③ 3月23日(土)午後2時〜3時

所慈恵医大第三病院森田講堂(会場まで階段での移動あり)

対市内在住の方

定先着20人

内骨密度を維持する生活をイメージし、健康的な生活の送り方を学びます。

師井村峻暢さん(総合診療部医師)、医療技術スタッフ

¥500円(当日持参)

申問専用フォームで、東京慈恵会医科大学附属第三病院「慈恵第三健康推進センター」 ☎(3480)1151へ。



専用フォーム

## 粕江市シルバー人材センター 英会話教室

日内下表の通り

対英会話を学びたい方

¥月額4,600円(別途テキスト代)

※無料体験ができます(各教室につき1回)。

所申問3月15日(金)までに、電話で粕江市シルバー人材センター ☎(3488)6735へ。



■英会話教室日程等(継続コース)

教室名	日時	内容	募集人員	レベル
大人のための中学英語(新規募集)	4月3日から毎週水曜日(通年) 午後3時15分〜5時15分	基礎英語の学び直しで、「いつでもどこでも使える英語」を習得	10人	★
とっさに出てくる英会話(現在開講中)	毎週火曜日(通年) 午後3時15分〜5時15分	簡単表現でペラペラに	若干名	★
すぐに役立つ英会話(現在開講中)	毎週木曜日(通年) 午後3時15分〜5時15分	きれいな発音も手に入れよう!		★
おもてなし英会話(現在開講中)	毎週水曜日(通年) 午後1時〜3時	来日した外国の方に対するおもてなしの英会話		★★
映画で学ぼう英会話(現在開講中)	毎週金曜日(通年) 午後3時15分〜5時15分	映画を鑑賞しながら、生きた英語を学習		★★★★

※★の数が多いほどレベルが高くなります。なお、講師が途中で交代する場合があります。

# 春の火災予防運動

## 3月1日(金)～7日(木)

### 家具転対策を見直しましょう

1月1日に発生した令和6年能登半島地震では、家具の転倒や落下物による負傷者が出ています。

また、令和4年5月に東京都より首都直下地震等による東京の被害想定が発表され、その中で多摩東部直下地震において、狛江市の多くの地域が震度6強の揺れ、死傷者は約500人になると予想されています。

いつ起きるか分からない地震に備えて、「家具転対策」(家具類の転倒・落下・移動防止対策の略)を行い、室内の安全対策を確認し、見直しましょう。

#### ■家具類の転倒・落下・移動がもたらす「3つの危険」

大きな地震が発生すると、部屋の中では、(1)けが、(2)火災、(3)避難障害の「3つの危険」が発生します。

また、家具の固定だけでなく、今すぐのできる3つの対策があります。

詳しい家具転対策については、東京消防庁ホームページに掲載している「家具類の転倒・落下・移動防止対策ハンドブック」をご覧ください。

また、過去の地震の調査資料なども併せて公開していますので、ぜひ一度ご覧ください。



狛江消防署で公募した家具転対策キャッチコピー(最優秀賞)  
「家具は危険も収納している」(中田国広さん)

#### ■3つの危険



#### ■3つの対策



### 火災予防運動中の主な行事

#### ■消防ふれあい広場(狛江消防署庁舎公開)

- 3月3日(日)午前10時～午後3時
- ミニ防火衣装着体験、初期消火訓練、応急救護訓練、ポンプ車展示等
- ※はしご車搭乗体験は実施しません。
- 所 狛江消防署 ☎(3480) 0119

#### ■庁舎総合消防訓練

- 3月5日(火)午前11時～11時30分ごろ
- 所 市役所庁舎、狛江市役所市民ひろば
- 内 狛江消防署、狛江市消防団員による消防演習、狛江市役所職員の自衛消防訓練
- 関 総務課庶務統計係



### ◆消費生活センターから①◆

◆タレントが自分のSNSで美白美容液を絶賛しています。信用できますか◆

◆相談事例◆  
好きなタレントがSNSで、「某社の美白美容液を使ったらとても効果があった」と写真を載せ絶賛していました。実際に使った本人の感想なら買いたいと思いますが、記事を信用して良いでしょうか。

◆アドバイス◆  
広告であるにもかかわらず、広告であることを意図的に隠して商品やサービスを宣伝することを「ステルスマーケティング(ステマ)」と言います。例えば、有名人やインフルエンサーが企業等から謝礼等をもらって書いた記事なのに、あたかも中立な個人の意見のように見せかけること等がステマにあたります。

ステマは、消費者が自主的に合理的に商品やサービスを選ぶことを妨げているとして、昨年10月から景品表示法で禁止されました。そのため、宣伝を目的とする記事には広告であることを明示されなければなりません。記事に「PR、広告、宣伝、AD、プロモーション、スポンサー」等の表示がないか、確認してください。本事例の記事には「#スポンサー」とあり、

広告と分かりました。景品表示法では、ステマ以外にも消費者を惑わせる不当表示を禁止していますが、安価で参入しやすいネット広告には優良な広告と詐欺的な広告が混在しているため、注意が必要です。また、ネット広告には、検索サイトに出る「リスティング広告」、利用者のネット利用履歴から興味等を予測してニュースやSNS等に出る「ターゲティング広告」等があり、検索結果の上位や目立つところに出てくる記事でも、広告の可能性がります。よく見極めるようにしましょう。心配なことがあれば、消費生活センターへ。

関 地域活性化課地域振興係

### 特別相談「若者のトラブル110番」

「SNSで見た投資セミナーに参加したら借金をさせられた」、「強引に契約を迫られ高額な脱毛エステを申し込んでしまった」など、消費者トラブルでお困りのときは、一人で悩まず、消費生活センターへご相談ください。無料で相談をお受けします。

3月11日(月)・12日(火)  
午前9時～正午・午後1時～3時(電話での相談可)  
所 狛江市消費生活センター(地域活性化課地域振興係) 市HP

### 家族を介護している方 一緒にお話してみませんか

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3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(水) 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(水) 午後1時30分～3時30分 (毎月第3水曜日)	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(金) 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(水) 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

### 「音楽の街-狛江」 イベントコーナー

■第295回かわせみコンサート「癒しのジャズ(4本のトロンボーンの妙技)」

日 3月3日(日)午後2時～3時30分(1時30分開場)

所 谷戸橋地区センター  
出演 ムッシュむらいバンド

問 地域活性課コミュニティ文化係



ムッシュむらいバンド



### 絵手紙ひろば

日 3月21日(木)午前10時～正午  
受 午前11時まで(初めての方は開始時間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



### 「狛江水辺の楽校」 3月行事予定

▽カワセミ水路をキレイにし隊清掃

日 3日(日)

師 酒井優さん(市民ボランティア)

▽ヤンマ池をキレイにし隊清掃

日 10日(日)

師 平井滋さん(市民ボランティア)

▽シジミ川をキレイにし隊清掃

日 17日(日)

師 伊藤尚子さん(市民ボランティア)

▽ボンポコ村をキレイにし隊清掃

日 24日(日)

師 門脇昭生さん(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 軍手、タオル、水筒、草刈り鎌、のこぎり等

問 竹本 ☎090(3525)8506



### 3月の古民家園

■年中行事展示「雛人形」

展示期間 3日(日)まで

内 昭和初期に作られた七段の御殿飾りのおひな様を展示します。

■古民家園で遊ぼう

日 7日(木)・16日(土)

時 午前10時～11時30分

対 乳幼児とその家族(原則親子)

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

所 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※20日(祝)は開園)



### 「狛江弁財天池特別緑地保全地区」 3月行事予定

■緑地の開放

日 10日(日)午前10時～午後3時(雨天決行)

■自然観察会

日 10日(日)午前10時15分から(1時間程度)

■小さな楽器「コカリナ」の竹林コンサート

日 10日(日)(雨天の場合は4月14日(日)に延期)

時 1部 午前11時30分～正午

2部 午後1時30分～2時

出演 コカリナアンサンブルクローバー、コカリナサークル

こまえ

■子どものための平日開放

日 12日(火)～15日(金)

時 午前10時～正午

※一般の方もご利用ください。

問 市原 ☎090(1803)8319



歌姫おちょう

こまえ子育てねっと

https://komae-kosodate.net/

#### ◎和泉児童館

☎(3480)1441

■お花にとまれ 日 3月4日(月)午後4時～5時 対 小学生 紙製のチョウをおおいで動かそう。

■すくすく測定 日 3月7日(木)午前10時～11時30分 対 乳幼児 親子 子育て相談員が子どもの身長、体重を測定します。

■高学年スポーツ大会 日 3月13日(水)午後4時～5時 対 小学校4～6年生 今年度最後の大会でスポーツチャンピオンを決めます。

■低学年スポーツ大会 日 3月14日(木)午後4時～5時 対 小学校1～3年生 2種の競技で低学年チャンピオンを決めます。



#### ◎岩戸児童センター

☎(3489)5414

■すくすく測定 日 3月4日(月)午前10時30分～11時30分 対 乳幼児 親子 身長・体重の測定ができます。

■おはなし会 日 3月6日(水)

#### ◎こまつ児童館

☎(3480)5701

■こまつJUMP JAM 日 3月2日(土)・6日(水)・15日(金) 午後4時～4時30分 対 小学生 以上 スポーツと自由な遊びを合体させた新しい運動遊びプログラム

■ちやれんじタイム 日 3月12日(火)～16日(土) 午前10時～午後1時 対 乳幼児 親子 親子でできる簡単な制作を行います。

■こまつクラフト 日 3月13日(水)・16日(土) 午後2時30分～5時 対 小学生以上 簡単な工作を行います。

■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 3月7日(木)・14日(木) 午前10時～正午 内 ねんね時期の子どもと保護者の交流

■はいはいプレイルーム 日 3月8日(金)午前10時～11時 対 ずりばい・はいはい時期の子どもと



午後3時30分～4時15分 対 小学生 楽しいお話がたくさん登場します。

■乳幼児おはなし会 日 3月11日(月)午前10時30分～11時 対 乳幼児 親子 かわらわたりや絵本などのお話があります。

■すくすく測定・栄養相談 日 3月14日(木)午前10時30分～11時30分 対 乳幼児 親子 身長・体重の測定、栄養士による栄養相談

◎3月のプレパーク(冒險遊び場) 日 毎週月・火・水曜日および3日(日)・9日(土)・17日(日)・23日(土)・31日(日) 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・ちよこま「小麦粉粘土でこねこねして遊ぼう!」 日 3月18日(月)午前10時30分～正午(雨天中止) ※材料がなくなり次第終了 小麦粉を水でこね、粘土にして遊びます ¥10円から(材料代)

問 狛江プレパーク ☎050(3707)2435(開催日 午前10時～午後5時)

◎児童保育所午前開放事業「あそびの広場」

市内3カ所の児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。

所 問 松原児童保育所 ☎(3489)9380、東野川児童保育所 ☎(3480)8709、駒井児童保育所 ☎(3489)2877



市HP

# インフォメーション

## ご案内

### 催し

#### ■なんぶおはなし会

3月15日(金)午前11時～11時30分  
対乳幼児と保護者定先着12組(要予約) 対大型絵本「もりのおふろ」、パネルシアター「おおくくなつたら」等

所 申請 南部地域センター ☎(3489) 2150 へ。

#### ■なんぶ花カフェ

3月17日(日)午前11時～午後2時  
対時内焼きそば・フランクフルト・コーヒー(先着150杯無料)等の出店 出 濱 コカラーレ(女性)

所 申請 南部地域センター ☎(3489) 2150 へ。

### お知らせ

ファミリー・サポート・センター事業説明会

3月16日(土)午前10時30分～11時30分  
所 申請 防災センター 4階会議室  
対子育てのお手伝いをお願いしたい方(利用会員)とお手伝いをしてほしい方(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

### 催し

#### ■生ごみ堆肥講習会

3月13日(水)午前9時15分～11時  
対先着5人(要予約) 対生ごみ(野菜くず等少量)、はさみ、新聞紙1ページ分

#### ■泊江おもちゃ病院開院日

3月7日(木)・21日(木) 対午前10時～午後3時  
対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 申請 清掃課(ピン・缶リサイクルセンター)

### セミナー

#### ■普通救命講習

3月10日(日)午前9時～正午  
所 申請 岩戸地域センター 対市内在住・在勤の小学校5年生以上の方  
対先着20人(要予約) 対心肺蘇生法やAEDの使用などの講習と実技(後日、認定証を交付)

所 申請 師 泊江 市 消防 団 員 (有 資格 者)

再受講者(令和4年1月1日以降に認定証の有効期限が満了になる方) 1300円※いずれもテキスト代(当日持参) 認定

証の有効期限 令和4年1月以降に期限が満了する方 個々の救命技能認定証の有効期限から15カ月延長します(再講習の受講は延長後の有効期限の6カ月前から受講可能)※詳細は、東京消防庁ホームページをご覧ください。

3月1日(金)午前9時から、安心安全課へ。

3月13日(水)午前9時15分～11時  
対先着5人(要予約) 対生ごみ(野菜くず等少量)、はさみ、新聞紙1ページ分

3月11日(月)までに、清掃課(ピン・缶リサイクルセンター)へ。

3月12日(火)・26日(火) 対申し込み時に希望日を選択 対午後1時30分～3時30分 対所こまち(西野川2-31-1) 対お持ちのスマートフォン(LINEアプリをインストール済み)でメールの送受信操作ができる65歳以上の方 対各回先着5人 対LINEの基本操作を中心に楽しく学びます 対近藤佳長さん(レイス治療院 たまこま代表)

申請 地域 包括 支援 センター こま え 正 吉 苑 ☎(5438) 2522 へ。

BLUE多摩川アウトドアフィットネスクラブ無料講座「はじめてのボルダリング」

3月24日(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 対先着3人 対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

申請 所 申請 BLUE多摩川アウトドアフィットネスクラブ ☎(3430) 3117 へ。

マンション管理組合向け充電サービス事業者とのマッチング会

3月20日(祝)午後1時～4時  
所 申請 AP 西 新 宿 4 階・5 階(新 宿 区 西 新 宿 7-2-4) 対 都 内 マンションの管理組合・居住者やオーナー等 対先着200人 対第1部 充電事業者各社のサービス紹介・東京都の支援策の説明(オンラインでも参加可) 対第2部 充電事業者各社との無料相談会 申請 東京 都 マンション 充電 設備 情報 ポータル サイト から

東京 都 環 境 局 家 庭 エ ネ ル ギ ー 対 策 課 ☎(5388) 3709

西河原公民館 ☎(3480) 3201

西河原おはなし会 3月7日(木)・14日(木)・21日(木) 対午後3時45分～4時  
対絵本、お話、折り紙、工作等

西河原映画会「ヴィクトリア女王 最期の秘密」(監督・スティーブン・フリアーズ、出演・ジュディ・デンチ、アリ・フアザール、エディ・イザード、他、2019年公開) 3月23日(土) 対予約不要 対午前10時から(吹替版)、午後2時から(字幕版) ※上映時間112分

日本語ボランティア基礎講座 3月24日(日)午前10時～午後3時  
所 申請 中央 公 民 館 対 日 本 語 学 習 支 援 ボ ラン テ ィ ア を 始 め て み た い 方 対 20 人 対 これ だ け は 知 っ て お きたい 基 本 文 法 (名 詞 文 ・ 形 容

詞 文 ・ 動 詞 文) 師 馬 場 正 子 さん (AJALT 所 属 教 師)

西河原土日はなし会 3月30日(土)午前10時30分～11時  
対3～7歳児 対絵本、お話、折り紙、工作等

中央公民館 ☎(3488) 4411

子どもの実験教室「風の力を感じてみよう」 3月16日(土)午前10時30分～11時30分  
対小学校1・2年生 対結晶の秘密 3月17日(日)午後2時30分～4時  
対小学校3年生以上 各回定16人(多数抽選) 師 自 然 科 学 数 理 教 室 キ ッ ズ ア ー ス 講 師 持 筆 記 用 具、 定 規 ¥500 円 (材 料 代) 申 3 月 10 日 (日) ま で に、 専 用 フ ォ ー ム で

こまえ市民大学連続講座「M-Z時代の現代韓国社会」 3月23日(土) 対第2回に・民族へのまなざし 3月30日(土) 対午後2時～4時 対先着40人 師 吉 田 光 男 さ ん (東 京 大 学 名 誉 教 授) ¥200 円 (受 講 料)

3月1日(金)午前10時から、電話または専用フォームで

### 公民館

西河原公民館 ☎(3480) 3201

西河原おはなし会 3月7日(木)・14日(木)・21日(木) 対午後3時45分～4時  
対絵本、お話、折り紙、工作等

西河原映画会「ヴィクトリア女王 最期の秘密」(監督・スティーブン・フリアーズ、出演・ジュディ・デンチ、アリ・フアザール、エディ・イザード、他、2019年公開) 3月23日(土) 対予約不要 対午前10時から(吹替版)、午後2時から(字幕版) ※上映時間112分

日本語ボランティア基礎講座 3月24日(日)午前10時～午後3時  
所 申請 中央 公 民 館 対 日 本 語 学 習 支 援 ボ ラン テ ィ ア を 始 め て み た い 方 対 20 人 対 これ だ け は 知 っ て お きたい 基 本 文 法 (名 詞 文 ・ 形 容

詞 文 ・ 動 詞 文) 師 馬 場 正 子 さん (AJALT 所 属 教 師)

西河原土日はなし会 3月30日(土)午前10時30分～11時  
対3～7歳児 対絵本、お話、折り紙、工作等

中央公民館 ☎(3488) 4411

子どもの実験教室「風の力を感じてみよう」 3月16日(土)午前10時30分～11時30分  
対小学校1・2年生 対結晶の秘密 3月17日(日)午後2時30分～4時  
対小学校3年生以上 各回定16人(多数抽選) 師 自 然 科 学 数 理 教 室 キ ッ ズ ア ー ス 講 師 持 筆 記 用 具、 定 規 ¥500 円 (材 料 代) 申 3 月 10 日 (日) ま で に、 専 用 フ ォ ー ム で

こまえ市民大学連続講座「M-Z時代の現代韓国社会」 3月23日(土) 対第2回に・民族へのまなざし 3月30日(土) 対午後2時～4時 対先着40人 師 吉 田 光 男 さ ん (東 京 大 学 名 誉 教 授) ¥200 円 (受 講 料)

3月1日(金)午前10時から、電話または専用フォームで

3月1日(金)午前10時から、電話または専用フォームで

### 図書館

中央図書館 ☎(3488) 4414

水曜日おはなし会 3月6日(水)・13日(水)・27日(水) 対午後3時45分～4時10分  
対4歳以上の子ども

親子で楽しむおはなし会 3月14日(木)・28日(木) 対時0～1歳の子どもの保護者 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) 対2～3歳の子どもの保護者 午前11時～11時20分

えほんのひろば 3月20日(祝)午前10時30分～午後3時(荒天中止) 所 泊 江 市 役 所 市 民 ひ ろ ば 対 3 歳 以 上 の 方 対 屋 外 テ ン ト で 絵 本 の 読 み 聞 かせ を 行 い ま す ※ 詳 細 は 図 書 館 ホ ー ム ペ ー ジ を ご 覧 ください。

青空おはなし会 3月30日(土)午前10時40分～11時  
対午前10時30分～11時 対4歳以上の子ども 対先着10人 対屋外での絵本の読み聞かせ、他※雨天の場合は屋内で行います。

### 公民館

こまえ市民大学連続講座「M-Z時代の現代韓国社会」 3月23日(土) 対第2回に・民族へのまなざし 3月30日(土) 対午後2時～4時 対先着40人 師 吉 田 光 男 さ ん (東 京 大 学 名 誉 教 授) ¥200 円 (受 講 料)

3月10日は「東京都平和の日」です。この機会に戦争の悲惨さや平和の尊さについて改めて考えましょう。

3月11日(月)まで 所 市 役 所 2 階 ロ ビ ー 対 過 去 の 空 爆 下 に ガ ザ 入 り し た 一 人 の 日 本 人 医 師 が 撮 影 し た 写 真 や、 戦 争 を 生 き 抜 い た 子 ども た ち が 描 い た 「 戦 争 の 絵 」 等 の パ ネ ル 展 示 問 政 策 室 市 民 協 働 推 進 担 当

3月10日は「東京都平和の日」です。この機会に戦争の悲惨さや平和の尊さについて改めて考えましょう。

3月11日(月)まで 所 市 役 所 2 階 ロ ビ ー 対 過 去 の 空 爆 下 に ガ ザ 入 り し た 一 人 の 日 本 人 医 師 が 撮 影 し た 写 真 や、 戦 争 を 生 き 抜 い た 子 ども た ち が 描 い た 「 戦 争 の 絵 」 等 の パ ネ ル 展 示 問 政 策 室 市 民 協 働 推 進 担 当

3月10日は「東京都平和の日」です。この機会に戦争の悲惨さや平和の尊さについて改めて考えましょう。

3月11日(月)まで 所 市 役 所 2 階 ロ ビ ー 対 過 去 の 空 爆 下 に ガ ザ 入 り し た 一 人 の 日 本 人 医 師 が 撮 影 し た 写 真 や、 戦 争 を 生 き 抜 い た 子 ども た ち が 描 い た 「 戦 争 の 絵 」 等 の パ ネ ル 展 示 問 政 策 室 市 民 協 働 推 進 担 当

3月10日は「東京都平和の日」です。この機会に戦争の悲惨さや平和の尊さについて改めて考えましょう。

3月11日(月)まで 所 市 役 所 2 階 ロ ビ ー 対 過 去 の 空 爆 下 に ガ ザ 入 り し た 一 人 の 日 本 人 医 師 が 撮 影 し た 写 真 や、 戦 争 を 生 き 抜 い た 子 ども た ち が 描 い た 「 戦 争 の 絵 」 等 の パ ネ ル 展 示 問 政 策 室 市 民 協 働 推 進 担 当

3月10日は「東京都平和の日」です。この機会に戦争の悲惨さや平和の尊さについて改めて考えましょう。

3月11日(月)まで 所 市 役 所 2 階 ロ ビ ー 対 過 去 の 空 爆 下 に ガ ザ 入 り し た 一 人 の 日 本 人 医 師 が 撮 影 し た 写 真 や、 戦 争 を 生 き 抜 い た 子 ども た ち が 描 い た 「 戦 争 の 絵 」 等 の パ ネ ル 展 示 問 政 策 室 市 民 協 働 推 進 担 当

## 平和パネル展

3月10日は「東京都平和の日」です。この機会に戦争の悲惨さや平和の尊さについて改めて考えましょう。

3月11日(月)まで  
所 市 役 所 2 階 ロ ビ ー  
対 過 去 の 空 爆 下 に ガ ザ 入 り し た 一 人 の 日 本 人 医 師 が 撮 影 し た 写 真 や、 戦 争 を 生 き 抜 い た 子 ども た ち が 描 い た 「 戦 争 の 絵 」 等 の パ ネ ル 展 示  
問 政 策 室 市 民 協 働 推 進 担 当

## 「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

合同 樹木墓地 28万円  
毎年の維持費がからない、シンプルプランです。

宗旨宗派自由  
優しい樹木に包まれ、自然へと還る、自然志向のお墓

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。

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

## でも帳簿の書き方や確定申告が不安...そんな時は、青色申告会がサポートします!

※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。

公益社団法人 武蔵府中青色申告会  
府中市本町4-15-22 TEL.042-362-8466

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

合同 樹木墓地 28万円  
毎年の維持費がからない、シンプルプランです。

宗旨宗派自由  
優しい樹木に包まれ、自然へと還る、自然志向のお墓

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。

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。

拍江で独立起業する 相続や副業で副収入が増えた

でも帳簿の書き方や確定申告が不安...そんな時は、青色申告会がサポートします!

※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。

公益社団法人 武蔵府中青色申告会  
府中市本町4-15-22 TEL.042-362-8466

夫婦愛

妻へ送った2万枚の「ラブレター」、

池田先生のつづきあけ話 23



《2002年夏から、妻・恭子さん宛に毎日欠かさず絵手紙をかくようになった》

僕が61歳の時、軽い脳梗塞で入院したことがきっかけ。通信講座の生徒からの絵手紙を病床で読んでいたら、家族には出したことがなかったな、と恭子の姿が頭に浮かんだ。退院後、恭子に送った最初の絵手紙は7月7日付。画仙紙に鯉の絵を大きく描いた。鯉が好きなんです。だって僕は「コイケ」だから(笑)。絵手紙は今日の命の「溢れがき」。



書も絵も「一発一気一息でやってのけたい」とひたすらかき続けた。結婚記念日や誕生日などには、恭子にねぎらいの手紙も送りました。母の日には「食事も原稿も何もかも……365日「苦労さま」。大みそかには「もう一度、今年も有難う」。絵手紙は封筒に5、6枚、平均すると3枚を入れ、帰宅前に自宅のポストに投函。翌朝、恭子が受け取る日々でした。

《18年間続けてきた恭子さんへの絵手紙の筆が止まる》  
2020年7月に胃がんが見つ

って入院。個室に筆や硯などを持ち込んで最初の10日間はかいていたんです。でも、抗がん剤治療で筆を持つのがつらくなってね。

当時は新型コロナウイルスの感染防止のため、面会謝絶。不安が増す中、恭子が僕を励まそうと絵手紙を送ってくれた。季節の桃や自宅近くの公園の池で見つけた蓮の花の絵が描かれていた。やさしさにグッときたね。3週間後に退院。再び仕事場に通えるようになりました。

《絵手紙は夫婦円満の秘訣》

恭子からの返事はほとんどない。その代わり、気に入った絵手紙を自宅のあちこちの壁に飾ったり、「これ、よかったね」と言ってくれたり。ごくたまに、ファクスで感想を送ってくれたこともあったな。

恭子には頼りっぱなしです。闘病を支えてくれるだけでなく、取材依頼への対応、講演会で何を話すか、何を着ていくか……。何かに困って相談してきました。ケンカをした時も、僕が絵手紙で謝ります。

恭子への絵手紙は僕の体調悪化で23年1月19日付が最後に。約20年間で2万枚以上になった手紙の山は、恭子という受け手がいたからこそ続いた「ラブレター」だったんだね。◆次回は最終回。僕の夢などについてお話しします。

(聞き手 元新聞記者・佐藤清孝)



小池さんが恭子さんへ送った絵手紙。感謝の気持ちをストレートに表している。

こまえ市民大学

親子で学ぼう！ 課外講座春休み企画「多摩六都科学館」

日 3月25日(月) (雨天決行)  
集 午前8時30分、防災センター横スロープ(午前9時出発、午後4時30分散散予定) ※交通状況により時間が前後する場合があります。  
所 多摩六都科学館(西東京市芝久保町5-10-64)  
対 市内在住の方(小学生以下の方は要保護者同伴)  
定 40人(多数抽選)  
※1グループ3人まで申し込むことができます(グループ単位で抽選)。複数の応募や必要事項が未記入の場合は無効。  
持 お弁当  
※歩きやすい靴でお越しください。  
料 大人1,260円(子ども510円)  
※プラネタリウムが満席の場合は大人840円(子ども340円)  
申 3月12日(火)までに、希望者全員の住所・氏名(ふりがな)・生年月日・性別・電話番号(日中連絡がつく番号)を、専用フォーム・電話または窓口で中央公民館☎(3488)4411へ。



専用フォーム

文化財関連講座・古文書講座 「古文書から読み解く狛江の歴史」

新狛江市史編さんの過程で得られた最新の成果を踏まえ、狛江の歴史と文化財について紹介する講座を開催します。  
日 3月17日(日)午後2時~4時  
所 防災センター3階会議室  
定 先着40人  
内 狛江市域に伝わる古文書の崩し字を読み解き、古文書に記された歴史的背景について解説します。  
申 3月13日(水)までに、住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を、電話・はがきまたは☎bunkat@city.komae.lg.jpで社会教育課文化財担当へ。



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)
相続相談	5日(火)・19日(火) 午後1時~4時10分	行政書士会調布支部	※夜間相談は相談当日の午後4時まで受け付け。
	夜間相談 12日(火) 午後6時~7時50分		
行政相談	15日(金) 午後1時~4時10分	行政相談委員	事前予約制
交通事故相談	19日(火) 午前9時30分~正午	弁護士	(1日(金)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)
土地家屋調査測量表示登記相談	28日(木) 午後1時~4時10分	土地家屋調査士会	※夜間相談は相談当日の午後4時まで受け付け。
不動産取引相談	12日(火) 午後1時~4時10分	宅地建物取引業協会	※行政相談は13日(水)まで受け付け。
登記相談	11日(月) 午後1時~4時10分	司法書士会調布支部	※通訳を希望する方はご相談ください。
	夜間相談 25日(月) 午後6時~7時50分		
労働相談	15日(金) 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	※会場は東京税理士会武蔵府中支部 毎週木曜日 午前10時~正午 午後1時~4時	東京税理士会武蔵府中支部	事前予約制 ☎042(319)2825
人権の上相談	21日(木) 午後1時~4時	人権擁護委員	
女性のためのカウンセリング	6日(水)・13日(水)・27日(水) 午前9時~正午	カウンセラー	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)
こころのカウンセリング	13日(水) 正午~3時	カウンセラー	
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(火) 午前10時~正午 午後1時~3時	保護司	第一市相談室へ
介護保険相談	6日(水) 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	28日(木) 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(火) 午前10時~正午 ※次回は4月9日(火)(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)
女性相談	12日(火) 午前9時~正午 27日(水) 午後2時~5時	公認心理師等	
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(木)・28日(木) 午前10時~正午	保健師、栄養士	直接2階フロアへ
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(月) 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