



「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…ジャイアンツタウンスタジアムがオープンしました!
- 2面…3・4月は引越しのシーズン
- 3面…高額医療・介護合算療養費制度
- 4面…春の火災予防運動
- 5面…令和7年度健康セミナー
- 7面…子ども予防接種週間
- 8面…3月は自殺対策強化月間

狛江駅前が 楽しく過ごせる空間に!

狛江駅前において、みちに賑わいや居心地の良い滞留空間を創出することを目的に、令和5年度からの2カ年で行っていた歩道のリニューアル工事がいよいよ終了し、今回、新しく完成したデッキベンチとともに3月15日(土)にオープンします。

市では令和6年4月からほこみち制度の運用を行っており、本路線もほこみち運用区域として追加しました。

ほこみち運用区域では、イベント等のさまざまな目的で活用することができるようになります。活用方法等については、「(一社) 狛江まちみらいラボ」にお問い合わせください。

☎道路交差課道路管理係・(一社) 狛江まちみらいラボ
✉info@mlab-komae.jp



こまえの
ほこみち情報



新設したデッキベンチ



市道改修が完了した道路



「ほこみち」とは

歩行者利便増進道路制度のことを指し、歩道上のにぎわい等を創出するため、道路法の改正により創設された制度です。ほこみち制度を活用することで、道路上での設置が難しいテーブル・ベンチやキッチンカー等の設置が可能になるなど道路占用の規制緩和を受けることができるようになります。



ほこみちエリア オープニングセレモニー

- ☑ 3月15日(土)午前11時から
- 📍 狛江駅北口ほこみちエリア
- 👤 一日警察署長委嘱式・ステージイベント等

ファミリー交通安全のつどい

- 📅 3月15日(土)午後2時～3時40分
- 🕒 午後1時30分から (4F ホワイエ)
- 📍 エコルマホール
- 👤 先着500人
- 👤 式典・交通安全教室・アトラクション
- 🎭 出演 坂本冬休み (ものまねタレント)



坂本冬休み

☎道路交差課交通対策係、調布警察署交通総務係 ☎042 (488) 0110、調布交通安全協会 ☎042 (482) 3042

狛江市長 松原俊雄



卒業式のための定番曲は、「旅立ちの日に」「巣立ちの歌」「桜ノ雨」「春に」「大地讃頌」などがあり、卒業生の声がかき響き渡ります。

このころには桜も開花します。思い出の写真を一枚パシャッ。

狛江の子どもたちが成長して、卒業式を迎えられた姿を見ますといつも感激して涙が出てきます。卒業生や先生、保護者もそうでしょう。

卒業式のためには来賓として招待されています。一生に一度の中学校卒業式ですので、少しでも卒業生の心に残る式になればと私も力が入ります。

狛江市の人口はこの数年微減していますが、今年、義務教育過程を修了する人は481人で10年前より54人多くなっています。

旅立ちの日に

狛江市立中学校の卒業式は3月19日に行われます。中学校で過ごした多くの思い出を抱いて、まだ経験のない新しい道へと歩んでいきます。まだまだ、子どもだと思っても、18歳の成人はすぐそこです。

ジャイアンツタウンスタジアムがオープンしました！

ジャイアンツタウンスタジアムが稲城市矢野口にオープンしました。選手とファンの距離が近く、開放感あふれる新たなスタジアムで、ジャイアンツの選手を応援しましょう！

※令和9年には、水族館と飲食施設が新たに開業予定
◆狛江市と読売巨人軍は、相互協力に関する協定を締結しています。

☎社会教育課社会教育係



① 新たな狛江市広報大使が就任しました

今期は、「荒巻悠選手(内野手)」が狛江市の広報大使として就任しました。野球と狛江市を盛り上げていただく荒巻選手に、ぜひご注目ください。

📅任期 令和8年2月28日まで



② 読売ジャイアンツの街路灯フラッグをプレゼントします

令和6年に読売ジャイアンツ90周年を記念して提供いただいたフラッグについて、掲出期間が終了したため、市民の皆さんにプレゼントします。

チームの節目を記念する貴重なフラッグなので、ぜひ応募ください。



📍市内在住の読売ジャイアンツファンの方
📄当選数30枚

※応募者多数の場合は抽選とし、当選者の発表は3月下旬にメールでご連絡します。当選された場合、身分証をお持ちの上、4月30日(水)までの開庁日に社会教育課までお越しください(期間内に受け取りがなかった場合は無効となります)。

📅3月14日(金)までに、読売ジャイアンツへの応援メッセージと併せて専用フォームで



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。混雑予想カレンダーや、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「狛江市窓口業務予約および混雑状況確認サイト」を参考に、時間に余裕を持ってお越しください。このサイトでは、手続きの予約もできますので、ぜひご活用ください。



窓口業務予約および混雑状況確認サイト

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行きましょう。

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。

■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

☐ 閉庁日
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転出の届け出が可能です。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できます。詳しくは、デジタル庁ホームページをご覧ください。



デジタル庁
引っ越し手続き
オンラインサービス

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

※マイナンバーカードをお持ちの方は、住民票・印鑑証明書等をコンビニのマルチコピー機からお取りいただけますのでぜひご利用ください。



マイナポータル
引越し手続き

☎市民課住民記録係

医療費助成制度の切り替え

▽乳幼児医療費助成制度④から義務教育就学児医療費助成制度⑤への切り替え 4月から小学校に入学する子どもの④医療証は、小・中学生を対象とした⑤医療証に切り替わります。

▽義務教育就学児医療費助成制度⑤から高校生等医療費助成制度⑥への切り替え 現在、⑤医療証をお持ちの中学校3年生の方で、高校生等医療費助成制度⑥の所得制限内に該当する世帯は、4月から⑥医療証に切り替わります。

なお、⑤医療証および⑥医療証は、3月中旬に送付します。

※高校生等医療費助成制度については、所得制限(令和5年中の所得で判定)がありますので、非該当世帯に対しては、消滅通知書を発送します。

④子ども若者政策課助成支援係

児童手当の申請はお済みですか

児童手当法の改正に伴い、令和6年12月支給分(10月・11月分)から児童手当制度が変更になりました。制度改正により申請が必要な方で手続きがお済みでない方は、期限までに申請してください。

※申請の必要の有無や内容等の詳細は、こまえ子育てねっとをご覧ください。

④3月31日(月)(必着)までに、子ども若者政策課助成支援係へ(3月31日(月)までに申請した場合は、令和6年10月分からの児童手当を遡って支給します。4月1日(火)以降に申請した場合は、申請月の翌月分からの支給となりますのでご注意ください)。



こまえ子育てねっと

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

④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

④3月31日(月)(必着)までに、申請書(こまえ子育てねっと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保育・幼稚園担当へ。

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円の場合や基準額を超える額が500円以下の場合は支給対象外です。

④対象期間 令和5年8月から令和6年7月までの1年間

④申請方法 令和6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。

※泊江市国民健康保険または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。

④対象期間中に、転入や退職等で泊江市の健康保険・介護保険に加入した方

市ではそれ以前に加入していた保険などの自己負担額を把握できないため、申請書が届かない場合は期間中に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。

④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)
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
	基礎控除後の所得が600万円超～901万円以下	141万円
	基礎控除後の所得が210万円超～600万円以下	67万円
	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
70歳～74歳の方の世帯	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690万円未満)	141万円
	Ⅰ(課税所得が145万円以上380万円未満)	67万円
	一般	56万円
	低所得者Ⅱ(※3) 低所得者Ⅰ(※4)	31万円 19万円

■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) (後期高齢者医療制度+介護保険)	
3割	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	56万円	
	一般Ⅰ	56万円	
1割	住民税非課税等	区分Ⅱ 区分Ⅰ	31万円 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
▽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。
▽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とは合算されません。

行政けいじばん

3月の日曜窓口

④9日(日)・30日(日)
④午前9時～午後1時

※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。

④開設窓④市民課・課税課・納税課・保険年金課・子ども若者政策課助成支援係

④泊江市男女共同参画推進委員会市民委員募集

④男女共同参画社会の推進に関心のある18歳以上(4月1日現在の)の市内在住・在学・在勤の方

④9人以内

④任期委嘱日(令和9年3月31日)
④会議原則平日夜間(年4回程度)

④市民フォーラム等への参加あり。

④3月17日(月)(必着)までに、住所・氏名(ふりがな)・年齢・生年月日・性別・電話番号・職業、在学・在勤の方はその名称を記入の上、作文「泊江を男女が共に住みやすいまちにするために必要なこと」(様式自由・800字程度)を持参・郵送または④kyodot@city.komae.jpで政策室市民協働推進担当へ。

④地域幸福度(Well-being)指標に関するアンケート

市民の皆さんが感じている「暮らしやすさ」や「幸福感」を可視化し、今後のまちづくりの参考にするため、地域幸福度

指標に関するアンケートを実施します。

④設問は、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、泊江市の特性に合わせて、変更・追加しています。

④回答方法 3月21日(金)までに、専用フォームで

④情報政策課



専用フォーム

④令和7年度けんこうガイド

④全戸配布期間 3月15日(土)まで
※市役所やあいとぴ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28日(金)までにご連絡ください。



市HP

④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

④健康推進課(あいとぴあセンター) ☎(3488) 1181

④2025年度版ごみ・リサイクルカレンダー

④3月14日(金)までに、一表札、一つのポストに1部をお届けします。表札やポストがない、あるいはポストが門扉の中にある場合はお届けできません。また、2世帯住宅でも、表札とポストが一つの場合は1部のみお届けします。

④清掃課(ピン・缶リサイクルセンター)

審議会等の公開

④第6回泊江市市民参加と市民協働に関する審議会

④3月4日(火)午後6時30分から
④防災センター4階会議室

④政策室市民協働推進担当

④令和6年度第4回泊江市都市計画審議会

④3月19日(水)午後2時から
④午後1時30分から

④4階特別会議室

④定先着10人

④案件調布都市計画地区計画多摩川住宅地区計画の変更(諮問)、他
④まちづくり推進課都市計画担当

④令和6年度第4回泊江市地域包括支援センター運営協議会

④3月21日(金)午後6時30分から
④防災センター4階会議室

④申請オンライン傍聴を希望する方は3月14日(金)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6年11月から令和7年1月までに、次の方々から寄附をいただきました。

- ▽安西恭介さん
- ▽上山潮子さん
- ▽金澤知典さん
- ▽宮崎一真さん
- ▽香川周平さん
- ▽今吉梢さん
- ▽手塚一美さん
- ▽(株)鉄信
- ▽その他、10人の方

令和6年度防犯講演会 「サイバーセキュリティ セミナー」

日 3月8日(土)午前10時~11時
所 防災センター4階会議室
対 市内在住・在学・在勤の方
定 20人

サイバー犯罪による個人情報の漏えい、クレジットカード番号の窃取などが問題となっています。手口とその対処法の解説を通じて、安心してインターネットサービスを利用するための方法を学びましょう。

師 警視庁サイバーセキュリティ対策本部担当官

申 専用フォームまたは電話で、安心安全課防災防犯係へ。



専用フォーム

岩戸北三・四丁目周辺 地区のまちづくりに 関して、市民の皆さんの 意見を伺います

岩戸北三・四丁目周辺地区地区計画の地区計画区域について、3D都市モデルによる延焼シミュレーションをご覧いただき、市民の皆さんのご意見を伺います。

日 3月30日(日)

時 午前10時~正午・午後1時~3時
(各回とも同一内容)

※開催時間中はいつでもお立ち寄りいただけます(オープンハウス方式)。

所 岩戸地域センター

問 まちづくり推進課都市計画担当

いつも納税いただき ありがとうございます

令和5年度は一般会計における市税(総合)の徴収率が99.5%と、令和4年度に続いて都内で最も高い水準となりました。これも皆さんの納税へのご理解とご協力のたまものです。

令和6年度も今一度納め忘れがないか確認いただき、お早めにご対応ください。

引き続き、納期内納付へのご協力をお願いします。

問 納税課納税係



春の火災予防運動 3月1日(土)~7日(金)

各家庭にマイ消火器を

■消火器のメリット

▽普通火災だけではなく、てんぷら油火災、ストーブ火災、電気火災などのさまざまな火災に対応可能!

▽持ち運びが容易、早い初期消火につながる!

▽取り扱い方法は簡単、高い消火能力を発揮!

■消火器の使い方は難しくありません!

消火器の
使い方の動画は
こちら!



東京消防庁
公式チャ
ネル

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)

日 3月2日(日)午前10時~午後3時

内 ミニ消防車運転、初期消火訓練、映像コーナーでの視聴、消防車展示等

※はしご車搭乗体験は実施しません。

所 問 狛江消防署 ☎(3480)0119

■庁舎総合消防訓練

日 3月4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 狛江市市長を1日消防署長とし、狛江市役所職員の自衛消防訓練と連携した、狛江消防署・狛江市消防団員による消防演習

問 総務課庶務統計係



令和6年度
東京消防庁火災予防標語

「目で確認
声出し確認
火の用心」
(岩崎公瑠美さん)



◆相談事例
5年間住んだ賃貸アパートを退去する際に管理会社と立ち会い、壁のクロスに傷があると言われました。後日、原状回復費用の見積書が届きました。ハウスクリーニング、壁のクロスの張り替え、エアコンの内部洗浄代として、約20万円に敷金を差し引いた金額が請求されました。賃貸契約書にハウスクリーニング代は借主負担と書いてあるので納付していますが、それ以外の費用も支払う必要があるのでしょうか。

◆アドバイス
賃貸借契約の原状回復とは借主の故意・過失によって賃貸住宅に生じた傷や汚れ等、また借主が通常の使用方法ではない使い方をしたことで生じた損傷等を元に戻すことです。退去後、借主は原状回復義務を負いますが、借主の責任ではない損傷等や、普通に使用して生じた損耗、年月の経過による損耗・毀損の原状回復義務はありません。

原状回復費用でトラブルになった場合は、国土交通省が定めている「原状回復をめぐるトラブルとガイドライン」(以下「ガイドライン」)が参考になります。ガイドラインでは壁のクロスを傷つけた場合、借主の負担部分は毀損箇所の平方メートル単位または毀損箇所を含む一面分まで、さらに居住年数によって借主の負担割合が減少するように算定されます。またエアコンの内部洗浄は喫煙等による臭い等が付着していない限り、貸主負担と定められています。事例では相談者に原状回復費用として納付できない部分があれば、ガイドラインをもとに貸主の大家や管理会社と交渉するよう助言しました。心配なことがあれば、消費生活センターへ。問 地域活性化課地域振興係

消費生活センターから ②08 ◆「賃貸アパートの退去後、 高額な原状回復費用を請求された」◆

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。無料でご相談をお受けします。

日 3月10日(月)・11日(火)

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(地域活性化課地域振興係)

cafeひといきで「夜になるまで」 介護相談会

日 3月21日(金)午後2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の方

内 認知症サポート医によるミニ講座「在宅で介護されるご家族の皆様へ」(午後6時30分~7時30分開催)

※ミニ講座のみの参加も可

▽専門職による個別相談(電話・オンラインでの相談も可)

師 吉川哲矢さん(すまる在宅クリニック)、梶井文子さん(慈恵医大老年看護学教授)、市川裕太さん(社会福祉士)

料 300円(午後2時~4時のカフェに参加する方のみ)

申 問 ケアステーションMIRAI ☎(6773)9084、市川 ☎080(7994)9929へ。

健康と衛生

健康診査

■歯科健診・予防処置

■4月1日(火)・18日(金)・22日(火)
 午前9時～午後5時(歯科健診は火曜日のみ) 窓口が気になる方から4歳のお誕生日までの乳幼児(要予約) 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、水また



はお茶、赤染を行いますので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。

■所申問子ども家庭課(あいとぴあセンター) 5761-9200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 3月12日(水) 所谷戸橋地区センター 師宮崎正和さん(健康運動指導士)
- ▽認知症予防体操 3月21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)
- ▽椅子ヨガエクササイズ 3月28日(金) 所上和泉地域センター(オンラインでの参加も可) 師ゆずりは(健康運動指導士)

各日午後1時30分～2時30分 10人程度(要予約) ※初めて参加する方を優先
 ■所申問 地域包括支援センターこまえ正吉苑 5438-2522へ。

■家族を介護している方 一緒にお話ししてみませんか?

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	12日(水)午前10時～午後1時(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	13日(木)※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	21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	26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

※20日(木)は祝日のため、13日(木)に開催します。当日は、参加者のお話を一緒に聞きながらボランティアの方を募集しています。興味のある方はぜひご参加ください。

■障がい者就労促進・職場見学

3月13日(木)・27日(木)(各日同一内容) 午前11時～正午 所パ

ソルダイバース(株) 目白第二オフィス(豊島区目白2-1-1) 市内在住の障がい者および家族等、関係機関職員、福祉に関心をお持ちの方 各日先着5人

■所申問 参加希望日の前日までに、狛江市障がい者就労支援センター(サポート) ☎(5438) 3533、☎(3430) 9779へ。

■さくらカフェ(認知症カフェ)

3月13日(木)午後1時30分～3時30分 所こまえ正吉苑二番館 認知症の方とその家族・地域の方など ゆ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) 地域包括支援センターこまえ正吉苑 ☎(5438) 2522

■せせらぎカフェ(認知症カフェ)

3月22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 飲みながら少人数での会話を楽しめます。 所申問 3月3日(月)から、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。

■地域包括支援センターこまえ苑

- ▽心も体も整えるバランス体操 4月9日(水) 師佐藤友恵さん(健康運動指導士)
- ▽認知症予防コグニサイズ教室 4月14日(月) 師津田育子さん(介護予防運動指導員)

カラダに効くウォーキング方法 実践編 4月24日(木) 師玉崎志朋さん(NVA認定ウォーキング指導者) 各日午後1時30分～3時 市内在住の方 23人 飲み物、タオル、動きやすい服装、上履き

■所申問 3月17日(月)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。

相談

■育児相談 子どもの身長、体重も測れます

3月26日(水)午前9時30分～11時30分(要予約) 所育児の悩みや、お母さん自身の心と体のことなどの相談 母子健康手帳、バスタオル 所申問 子ども家庭課(あいとぴあセンター) ☎(5761) 9200へ。

■犬のしつけ・飼い方相談

3月28日(金)午前9時30分～11時30分 所初めて犬を飼う方やかみつき、無駄ばえなどでお困りの方 先着6人 所西川文二さん(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

- 3月13日(木)午後1時30分～2時30分 所あいとぴあセンター 科目 小児科・眼科 所狛江市医師会事務所 ☎(3488) 2267

3月の古民家園

■古民家園で遊ぼう

6日(木)・15日(土) 午前10時～11時30分 対乳幼児とその家族(原則親子) 対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)。 協力 サポート 狛江

■むいから民俗学講座～昔ばなし探求「青梅の雪女」

14日(金)午後6時～7時30分 対18歳以上の方 定先着10人(要予約) 対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。 ¥100円(資料代)

所申問 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)

■昔あそび体験

22日(土)午後1時30分～3時30分 対お手玉や折り紙など、昔ながらの遊びが体験できます。 協力 たま川お手玉の会

■むいから文化財講座「建築の見かた、楽しみ方(3)」

22日(土)午後3時～5時 所実篤公園(調布市若葉町1-23-20) 対15歳以上の方 定15人(要予約・多数抽選) 対古民家を含めた日本の建築を觀賞するポイントを学びます。 ※単回の参加可・第3回は見学 師稲葉和也さん、調布市武者小路実篤記念館学芸員 持筆記用具 ¥300円(資料代) 申 3月16日(日)午後5時までに、電話または専用フォームで



令和7年度健康セミナー第1期(4月～6月) ～定期的な運動で免疫力アップ!～

右表の通り

対40歳以上の市内在住の方 ※病気やけがなど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

対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。

師健康運動指導士

¥5,000円

所申問 3月14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	開始日	時間
月曜午前	4月7日から	午前10時～正午
火曜午後	4月8日から	午後1時～3時
水曜午前	4月9日から	午前10時～正午
木曜午後	4月10日から	午後1時～3時
金曜午前	4月11日から	午前10時～正午
日曜午前	4月13日から	午前10時～正午

「狛江弁財天池特別緑地保全地区」

4月行事予定

■緑地の開放

6日(日)午前10時～午後3時(雨天決行)

■自然観察会

6日(日)午前10時15分から(1時間程度)

所市原 ☎090(1803) 8319



インフォメーション

催し

狛江おもちゃ病院開院日

3月6日(木)午前10時～午後3時
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(ピン・缶リサイクルセンター)

東京都市による分譲マンションの専門相談

弁護士相談

3月11日(火)・18日(火)▽一級建築士相談 3月26日(水)午後1時～3時(1件あたり20分程度) 所都庁第二本庁舎13階南分譲マンションに関する相談を受けます※調査・診断・工事などの受注や業者の紹介、居住者間の紛争解決や権利調整を除く。

申請相談希望日の1週間前までに、まちづくり推進課住宅担当へ。

狛江市国際交流協会「第19回外国人による日本語スピーチ大会」

3月23日(日)午後1時～3時 所西河原公民館 狛江市や近隣市で生活しながら、日本語を学んだり仕事をしている外国人の方々に日本に来て体験したことや考えたことを日本語で発表します ※一人5分以内



内。テーマ自由。賞品あり。申専用フォームで

政策室市民協働推進担当または狛江市国際交流協会 info@komae-kiia.com

絵手紙ひろば

3月6日(木)午前10時～正午 午前11時まで※初めてのの方は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

絵手紙をかいたり、アドバイスを受けられます 所持花や果物等の画材(初心者を除く)、ティッシュペーパー、絵手紙道具(持っている方) 師「絵手紙発祥の地「狛江」実行委員

「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(3月は第2・4火曜日のみ休館)

なんぶ花カフェ

3月16日(日)午前11時30分から(雨天決行) 出演者 ココラレ(女声コーラス)、サウンドドリーパー(スタンダードジャズ)、秀狛登久会(民謡)、オカリナひまわり(オカリナ)、ブルームーン(カントリー&ウエスタン) 出店焼きそば、フランクフルト、コーヒ(1000杯無料)

所問 南部地域センター ☎(3489)2150

えほんとおそぼ!

3月18日(火)午前10時30分～11時30分 0～3歳児と保護者 定 先着10組(兄弟の同伴可・要予約)

所問 電話または専用フォームで野川地域センター ☎(3480)2211へ。

なんぶおはなし会

3月21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) 大絵本「ぐるんぱのようちえん」、大型紙芝居「おおきくおおきくおおきくなあれ」等

所問 専用フォームまたは電話で、南部地域センター ☎(3489)2150

お知らせ

ファミリー・サポート・センター事業説明会

3月15日(土)午前10時30分～11時30分 所 防災センター3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明会(サポート会員希望者は講習会)への参加が必要です。

所問 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。

セミナー

生ごみ堆肥化講習会「生ごみ堆肥の作り方と野菜栽培」

3月12日(水)午前9時15分～11時 定 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

所問 3月10日(月)までに、清掃課(ピン・缶リサイクルセンター)へ。

募集

令和7年度特別支援教育に係る会計年度任用職員

特別支援学級級助員 市内立小・中学校特別支援学級に在籍している児童・生徒の介助および学級運営補助勤務時間週1、5日、午前8時～午後4時30分の間で一日7時間以内

特別支援教育支援員 市内立小学校の通常学級に在籍する、身体介助等の支援が必要な児童に対する支援勤務時間週1、3日、原則午前8時～

市HP

市HP

スポーツ

春のダブルス卓球大会

4月6日(日)午前9時～午後6時 対 女子ダブルス 先着32組(40歳以上の方)▽ミックスダブルス 先着16組 各プロック(編成は運営側で実施)内での総当たり戦 ラケット、ゼッケン、弁当 ¥1組2000円(当日持参)

所問 3月3日(月)から、申込書(窓口で配布)を上和泉地域センター ☎(3489)9101へ。

公民館

西河原公民館 ☎(3480)3201

西河原0・1おはなし会 3月11日(火)午前10時30分～10時45分 対 0～1歳

西河原2・3おはなし会 3月11日(火)午前11時～11時20分 対 2～3歳

西河原土おはなし会 3月2・3歳

西河原公民館

図書館

中央図書館・臨時窓口(旧市民食堂) ☎(3488)4414

水曜日おはなし会 3月5日(水)・12日(水)・19日(水)・26日(水) 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13日(木)・27日(木) 対 0～1歳の子どもと保護者 午前10時5分～10時20分・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

週末おはなし会 3月15日(土)午前10時40分～11時 対 3～6歳の子ども

中央図書館

臨時窓口(旧市民食堂)

公民館

公民館

公民館

公民館

公民館

公民館

公民館

公民館

公民館

公民館

公民館

公民館

公民館

第3回子育て講座《オンライン》「アンガーマネジメントを学ぼう」

～イライラと上手につき合いストレスを減らそう!～

3月15日(土)午前10時～正午
※ビデオ会議用アプリ「Zoom」を使用 市内在住・在勤で、年少児～小学生の保護者 定 先着15人

なぜ怒ってしまうのか。怒りの奥にある気持ちって何?子どもと落ち着いて向き合うスキルを学びましょう。
師 長澤恵美さん(アンガーマネジメントジャパン実践リーダー)

所問 3月11日(火)までに、専用フォームで子ども若者政策課企画政策係へ。

専用フォーム



「他者を知る」シリーズ3
映画「奈緒ちゃん」
上映・トーク

日 3月30日(日)午後1時30分～4時
所 西河原公民館
定 先着200人
内 重度のてんかんと知的障がいを持つ少女奈緒ちゃんが家族と育みあった12年間を記録したヒューマン・ドキュメンタリー映画の上映と監督のトーク(字幕・音声ガイド・手話・要約筆記・車椅子対応)
師 伊勢真一さん(映画「奈緒ちゃん」監督)
問 粕江市障害者団体連絡協議会
✉ ksdr326eiga@gmail.com

駅前ライブ Vol.92

日 3月9日(日)正午～午後0時30分(予定)
※雨天の場合は、中止もしくは時間帯を変更する場合があります。
所 粕江駅北口えきまえ広場
出演 ブルームーン
問 音楽の街-粕江 エコルマ 音街公式X企画委員会事務局((一財)粕江市文化振興事業団) ☎(3430)4106(午前8時30分～午後7時・火曜日休館)



ブルームーン

「粕江水辺の楽校」3月行事予定

▽カワセミ水路をキレイにし隊清掃
日 2日(日)
師 小林弥栄子さん(市民ボランティア)

▽ヤンマ池をキレイにし隊清掃
日 9日(日)
師 桂木由加里さん(市民ボランティア)

▽シジミ川をキレイにし隊清掃
日 16日(日)
師 伊藤尚子さん(市民ボランティア)

▽ポンポコ村をキレイにし隊清掃
日 23日(日)
師 田村泉さん(市民ボランティア)

▽オタマ池をキレイにし隊清掃
日 30日(日)
師 杉見朝香さん(市民ボランティア)
各日 午前10時～正午
※クルミ村集合(雨天中止)
師 軍手・タオル・草刈り鎌・のこぎり等
問 竹本 ☎090(3525)8506

3月のプレーパーク
(冒険遊び場)

日 毎週月・火・水曜日および、2日(日)・8日(土)・16日(日)・22日(土)・30日(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せん。
所 西河原公園内
■乳幼児親子向けイベント・ちょこま「色砂でお絵描きしよう!」
日 3月10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
内 水で薄めたボンドと筆を使い、紙に絵を描き、その上に好きな色砂を振りかけて完成です。
¥10円から(材料費)
問 粕江プレーパーク ☎050(3707)2435(開催日午前10時～午後5時)

3月1日～7日は
「子ども予防接種週間」
～予防接種はお済みですか～

4月の入園・入学に備えて、必要な予防接種は早めに済ませましょう。特に麻しん(はしか)・風しん混合ワクチン(第2期)の接種期間は、小学校就学前の1年間です。3月31日(月)を過ぎると、全額自費になりますのでご注意ください。

なお、子どもの定期接種の対象者には、接種期間に合わせて個別に通知をしています。お手元に予診票がない場合は、ご連絡ください。
問 健康推進課(あいとぴあセンター) ☎(3488)1181

こまえ市民大学

■博物館のチカラ～市民とともにある博物館～
日 3月15日(土)午後2時～4時
定 先着40人
師 山本哲也さん(國學院大学文学部教授)
¥200円(受講料)
申 3月5日(水)午前10時から、電話または専用フォームで

■朝鮮通信使という智恵-国交正常化60年と日韓外交-
日 3月29日(土)午後2時～4時
定 先着40人
師 吉田光男さん(東京大学名誉教授)
¥200円(受講料)
申 3月5日(水)午前10時から、電話または専用フォームで
所 西河原公民館 ☎(3480)3201

子育て

和泉児童館 ☎(3480)1441
■いずみチャレンジ「お雛さまいらっしやい!巻き巻きゲーム」
日 3月3日(月)午後4時～5時
対小学生
内 新聞紙を巻き取る速さを競います。

岩戸児童センター ☎(3489)5414
■すくすく測定・栄養相談
日 3月3日(月)午前10時30分～11時30分
対乳幼児親子
内 身長・体重の測定、栄養士に栄養相談ができます。
■おはなし会
日 3月5日(水)午後3時30分～4時15分
対小学生
内 楽しいお話がたくさん登場します。

パパー「マット遊び」
日 3月15日(土)午前10時～正午
対乳幼児親子
内 パパも一緒に体育館でダイナミックな遊びを楽しみましょう。

こまご児童館 ☎(3480)5701
■おはなしのへや
日 3月6日(木)午前10時45分～11時11時45分
対乳幼児親子
内 職員が手遊びや読み聞かせを行います。

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6日(木)・13日(木)午前10時～正午
内 ねんね時期のお子さんと保護者の交流※13日(木)10時30分～11時30分は助産師がいます。

おもちゃ病院 ☎3月8日(土)午後1時～4時
内 おもちゃドクターによるおもちゃの修理※時間内にセンターにお持ちください。

母乳・ミルク相談
日 3月25日(火)午後2時～4時
対乳幼児
内 乳児の保護者
定 先着6組程度
内 助産師による相談
申 3月3日(月)から

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)に開催しています。利用希望日の2日前までに予約の上、ご利用ください。
申 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へ。

以下は広告枠です

粕江で独立起業する 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!

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
宗旨宗派自由
個別樹木墓地 45万円より

天護山 妙祐寺 東京都世田谷区北島山4-16-1 ☎0120-561-660

【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。



フスマガイの化石を見つけた長谷川さん親子



化石掘りを体験する親子ら。大昔は左奥のマンションの最上階辺りまで海だったという=いずれも1月18日

化石島

カツン、カツン。大人や子どもが、あちこちでタガネをハンマーで岩層に打ち込んでいる。化石探しをしているのだ。ここは狛江市の多摩川。二ヶ領宿河原堰近くにあり、「化石島」と呼ばれる。「島」といっても、川岸から歩いて渡れる中洲だ。「狛江水辺の楽校」の環境学習の舞台でもある。1月18日に「多摩川生きもの調査会」で、化石掘り体験があった。狛江市の主催で、小学生を中心に15人の子どもと保護者14人が参加。「狛江探鳥会」のメンバーの案内で野鳥を観察した後、化石島へ。

『宝物』探して太古のロマンに浸る

ウニ、サメの歯などの化石を発見。ジュゴンなどの仲間の大型海牛類の全身骨格化石が、川底から見つかったことも。楽校の市民事務局長・竹本久志さん(72)が、後ろに見える高層マンション(地上14階建て)を指す。「かつてはあの最上階付近まで海面だったよ(うです)。参加者らは、化石島周辺が海の底だった太古のロマンに浸る。

“川ガキ”たちの歓声 狛江水辺の楽校

この後、楽校の市民講師の大津伴絵さん(66)が、化石掘りのコツをアドバイス。「岩層を横から掘った方がはがれやすい。破片を割って中をよく見てね」大津さんはフリーの映像作家。15年ほど前から楽校の活動に加わり、年2〜3回、市内の小学校の野外授業で竹本さんと化石掘り体験の講師を務めている。「130万年前の地層が見えていることだけでもすごい」と化石島の魅力を話す。「島」で多く見られるのはフスマガイやイズモノユキノアシタガイなど。親子らが協力してハンマーをふるい、化石探しに没頭。長谷川佳久さん(45)と小学1年生の風初さん(7)は見事に幅5センチほどのフスマガイの化石を掘り当てた。「宝物にしたい」。風初さんは声を弾ませた。

佐藤清孝(元新聞記者)

3月は

自殺対策強化月間です

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。

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。あなたの一言で救われる人がいます。

☎健康推進課(あいとぴあセンター) ☎(3488) 1181

■あなたの悩みを聴かせてください(相談窓口一覧)

	相談窓口	連絡先等	時間
電話	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 (ナビダイヤル)	正午~午前5時30分(年中無休)
	東京いのちの電話	☎(3264) 4343	24時間(年中無休)
	東京多摩いのちの電話	☎042(327) 4343	午前10時~午後9時(年中無休)
	いのちの電話	☎0120(783) 556 (フリーダイヤル)	午後4時~9時(年中無休)
メール	東京いのちの電話 みんなのインターネット相談	みんなのインターネット相談	24時間(年中無休)
LINE	東京都LINE相談	相談ほっとLINE @東京	午後3時~10時30分(年中無休)
面談(要予約)	狛江市こころのカウンセリング	☎専用フォームまたは電話で、政策室市民協働推進担当へ。	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)	☎福祉相談課へ。	月1回午後

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4週間前の午前9時から専用フォームまたは電話・窓口で秘書広報室へ)
相続相談	4日(火)・18日(火) 午後1時~4時10分 夜間相談 11日(火) 午後6時~7時50分	行政書士会 調布支部	
交通事故相談	18日(火) 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	27日(木) 午後1時~4時10分	土地家屋調査士会	
不動産取引相談	11日(火) 午後1時~4時10分	宅地建物取引業協会	
登記相談	10日(月) 午後1時~4時10分 夜間相談 24日(月) 午後6時~7時50分	司法書士会 調布支部	
労働相談	21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	今月は開催なし ※次回は4月10日(木) 午後1時~4時10分 ※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 専用フォーム
行政相談	21日(金) 午後1時~4時10分	行政相談委員	事前予約制(電話・窓口予約のみ) 19日(水)まで秘書広報室で受け付け。
女性のためのカウンセリング	5日(水)・12日(水)・26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	19日(水) 午前9時~正午	カウンセラー	



3月の市民相談

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	25日(火) 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	3日(月)・17日(月) 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	24日(月) 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	4日(火) 午前10時~正午 ※次回は4月8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	専門相談員等	事前予約制(子ども若者政策課で受け付け)
女性相談	11日(火) 午前9時~正午 26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	13日(水)・27日(水) 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	10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