

主な記事

- 9月10日は下水道の日…………… 3
- イタリア・キッズフェスタ2019…………… 4
- 10月から幼児教育・保育の無償化が始まります… 5
- 9月は高齢者悪質商法被害防止キャンペーン月間… 6
- 9月は障害者雇用支援月間…………… 7
- 市民大学講座…………… 10

市政情報

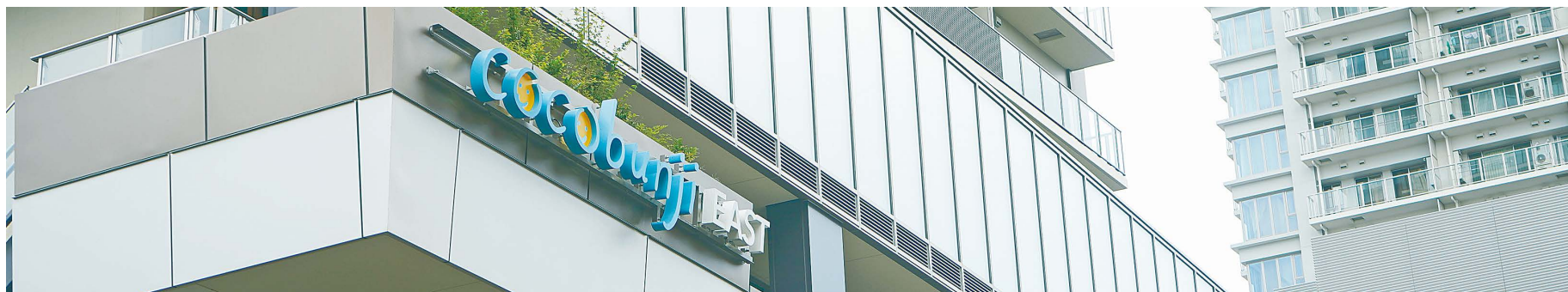


やってるよ!



© ホッチプロジェクト

発行/国分寺市 編集/政策部市政戦略室 〒185-8501 東京都国分寺市戸倉1-6-1 ☎(042)325-0111 FAX(042)325-1380
 市公式ホームページ(市HP)、市公式ツイッター、市公式フェイスブック、市モバイルサイトは、国分寺市 で検索 市長へのファクス☎(042)324-0906



9月2日(月)オープン アクティ・ココブンジ

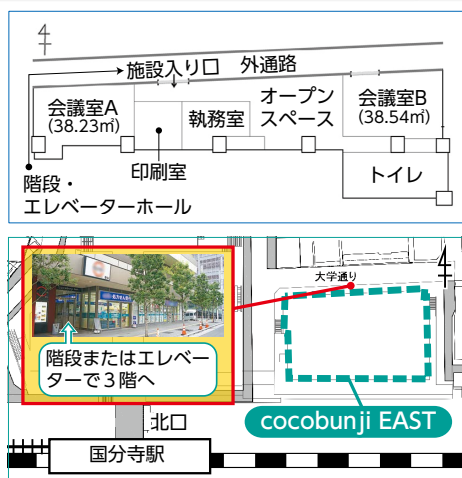
cocobunji EAST3階に市民活動センターと地域活性化などの機能を備えた新施設アクティ・ココブンジが開館します。

施設概要

所在地 本町2-2-1 cocobunji EAST3階
開館時間 午前9時～午後10時(5時以降は会議室のみ開館※予約制)
休館日 12月29日～1月3日

本施設内に
こくぶんじ市民活動センターが移転
 移転に伴い、次のとおり問い合わせ先を変更します。
 ☎(042)327-3771・FAX(042)327-3772

大まかな間取り図・施設内写真



- 会議室A・Bは貸し出し施設です。少人数でも使用できます※予約方法は7月15日号6ページ・市HPをご覧ください
- 印刷室の利用は市民活動センター登録団体のみ
- 施設内には、無料Wi-Fi・スクリーン・プロジェクター・団体用ロッカーなどがあります

見学会・オープンイベント 対どなたでも※当日直接施設へ

見学会 9月2日(月)午前10時～正午

施設内を自由に見学できます。
 ※会議室Bは施設予約の初日受け付け会場で使用するため、終了後に見学できます

オープンイベント 9月8日(日)午後1時30分～4時

市民活動センターが本施設内に移転することを記念し、「市民活動って何?どんな活動をしているの?」をテーマに登録団体の紹介を行います。

→協働コミュニティ課☎(042)325-1991



いずみホール自主事業

荒川ケンタウロス 10th Anniversary Good Luck Kokubunji

11月30日(土)午後6時～(開場=5時30分) いずみホール

→文化振興課☎(042)313-8182

市内で結成し、今年で結成10年目を迎えた5人組ロックバンド荒川ケンタウロスのライブを開催します。今年、約4年ぶりのフルアルバム「情熱の船」をリリースし、市観光大使にも就任した彼らの素敵な音楽をお楽しみください。

定 370人 **¥**4,200円(全席指定)※3歳以下膝上鑑賞無料
申 9月7日(土)午前10時から直接同ホール窓口または午後1時から電話で(翌日以降は午前9時から受け付け)※先着順。窓口での受け付けが優先。電話の場合、申し込みから2週間以内に同ホール窓口で支払いのうえ、席を指定。お越しいただけない場合はキャンセル。午前10時からイープラスHP<https://eplus.jp/>でも販売
問 いずみホール☎(042)323-1491

申請 無料相談

認証保育所等 保護者助成金(前期分) 申請の受け付け

認証保育所(市内・市外不問)に月ぎめ契約で在籍する(一時保育を除く)市内在住の児童の保護者対象月4月～9月※各対象月の初日に在籍していること

助成金額児童1人当たり1万円 /月交付時期10月下旬申9月2日(月)20日(金)に申請書を郵送(消印有効)または直接〒185-8501

外国人学校児童等の保護者へ 補助金申請をお忘れなく

外国人学校に通学している小・中学生相当の児童等の保護者に、補助金を支給しています。

外国人学校に通学している小・中学生相当の児童等の保護者に、補助金を支給しています。手続きは、児童等の通学する学校を通じて行ってください。

中沢正利氏を繰上補充

市議会議員の欠員に伴い、繰上補充の選挙会を7月31日に開催し、中沢正利氏を当選人と決定しました。



→選挙管理委員会事務局(内367)

授業料を納入した外国籍の保護者支給額2千円/月 ↓学務課☎042・574・404

病児・病後児保育 国分寺病院併設施設で学童保育所在籍児童の受け入れを開始

10月1日(火)から、国分寺病院併設の病児・病後児保育(※)施設で、学童保育所在籍児童の受け入れを開始します。

市内の学童保育所に在籍している小学3年生までの児童申送または直接〒185-8501子ども子育てサービス課(市役所第2庁舎)へ申請書配布市内の学童保育所・子ども子育てサービス課で※市HPからダウンロード可

利用には事前登録が必要(※)病気の回復期に至っておらず症状の急変がないお子さんや、病気の回復期にあるお子さんが、通常登園・登校の困難な時期に、保護者の子育てと仕事の両立を支援できるように専用の保育室でお預かりすること

年金生活者支援給付金 制度が始まります

10月の消費税率引き上げに伴い、年金受給者の生活を支援するため、年金に上乗せして支給される制度が始まります。

老齢基礎年金受給者・障害基礎年金受給者・遺族基礎年金受給者で、日本年金機構が定める支給要件を満たしている方申4月1日時点で対象となる場合は、9月以降に日本年金機構から郵送される年金生活者支援給

令和2～5年度使用 小学校教科用図書の採択結果

8月8日に開催された教育委員会臨時会で、市立小学校で令和2年度から4年間使用する教科用図書を採択しました。

令和2～5年度使用小学校教科用図書採択結果

Table with 3 columns: 教科名, 種目, 発行者名. Lists selected textbooks for various subjects like Japanese, Social Studies, Math, etc.

※複数学年で継続使用する教科用図書は、令和元年度までに配布しているものを継続して使用します

→学校指導課☎(042)573-4374

今月の市税

Table with 2 columns: 税目, 納期限. Lists taxes like National Health Insurance and their due dates.

お近くの金融機関などで納付をお願いします(ゆうちょ銀行(郵便局)では納期限後は納付できません) / 市税を納付いただくときは、税目・期別を確認してください / 市税の納付は、便利な口座振替をご利用ください / バーコード、確認番号などが付いている納付書はコンビニエンスストア・モバイルレジ・クレジットカード(インターネット利用)でも納付いただけます(納期限まで)。詳しい納付方法はお問い合わせください

休日納税窓口

市税のほか、納期限内のもので納付書をお持ちいただいたものに限り、負担金・使用料なども納付できます。また、納税相談もできます。

Table with 2 columns: 日時, 場所. Lists the hours and location for the weekend tax payment window.

→納税課(内553)

今月の保険料

今月は次の保険料の納期です。 介護保険料 2期 後期高齢者医療保険料 2期

納期限 9月30日(月)

Table with 3 columns: 保険料名, 介護保険料, 後期高齢者医療保険料. Lists insurance types and contact info.

地域の環境学習に 環境アドバイザーを派遣

町内会や市民団体などが行う学習会やイベントなどに、環境アドバイザーを派遣します。環境問題の解説などさまざまな分野のアドバイザーが分かりや

コンビニエンスストアでの 証明書交付の停止

メンテナンスに伴うネットワーク停止のため、コンビニエンスストアでの各種証明書の交付サービスを停止します。ご不便をおかけしますが、ご理解をお願いします。

停止期間9月3日(火)午後11時～4日(水)午前8時 →市民課(内338) / 課税課(内324) / 納税課(内551)

9月の休日窓口・個人番号カード休日交付窓口

Table with 3 columns: 場所, 内容, 日時. Lists weekend service locations and hours.

※第1・3日曜日午前8時30分～午後5時に、cocobunji市民サービスコーナー(cocobunji WEST5階)で証明発行、予約図書の受け渡し、一部の申請書等の預かりなどを行っています ※詳しくはお問い合わせください。市HPからも確認できます →市民課(内311) / 保険年金課(内314) / cocobunji市民サービスコーナー☎(042)329-4121

9月の無料相談(祝日を除く)

(*)印は予約制

Large table listing various free consultation services, their dates, times, and locations.

放射線等測定結果 7月1日～31日に、市施設等の放射線等測定を行いました。いずれも各基準値以下でした。詳しくは、市HPをご覧ください

市役所への申し込み・問い合わせの時間は、特記がない場合は月～金曜日午前8時30分～午後5時(正午～午後1時を除く)の受付となります。



9月の環境ひろば

「環境ひろば見学会」

(秋水園)を終えて

☎9月8日(日)午前10時～正午

場市役所書庫棟会議室

↓まちづくり計画課(内356)

西恋ヶ窪緑地(エックス山)の林の若返り・維持管理の活動に参加しませんか

市とエックス山等市民協議会との協働事業です。

■作業日9月13日・20日・27日(金)午前9時30分～11時30分場市民室内プール西側「むかしの井戸」(集合)

↓緑と建築課(内354)

文化振興市民会議のメンバーを募集

文化振興計画の進捗状況の確認や市の文化施策を検討するメンバーを募集します(年6回程)

事業者・団体の方へ

子どもの居場所づくりハンドブックに掲載する情報を募集

児童館・青空ひろばなどの子どもの居場所の紹介や、子どもの居場所づくりの活動を行っている方の取り組み情報などをまとめたハンドブックを作成します。市の事業以外の情報もハンドブックに掲載するため、子どもの居場所づくりの活動を行っている事業者・団体を募集します。

申9月30日(月)までに申込書を記入し、郵送(必着)または直接子ども若者計画課(市役所第2庁舎)へ

募集要項・申込書配布9月2日(月)から同課で※市HPからダウンロード可

注詳しくは募集要項をご覧ください →子ども若者計画課(内439)

度開催)。音楽・美術・演劇などの芸術文化活動をしている方や関心のある方の意見を市政に反映させる場でもあります。対市内在住の方募集人数15人程度(応募なし)任期11月28日(木)から5年間申9月20日(金)までに作文「応募の動機」を800字以内にとり、住所・氏名・電話番号を明記し、郵送(必着)または直接〒185-0012本町3-1-1 COCO Uni: WEST 5階文化振興課へ

公開 しています

↓文化振興課☎042-313-8182

子ども・子育て会議

☎9月11日(水)午後6時30分場市役所第1庁舎3階第三委員会

室(仮称)子ども・子育て支援事業計画に関して

↓子ども若者計画課(内439)

まちづくり市民会議

☎9月13日(金)午後2時場市役所第4庁舎2階会議室(内)まちづくり条例の見直しの検討に関する

学童保育所産休代替臨時職員募集

期間	11月19日(火)～令和2年2月24日(振休)※期間更新あり
勤務地	第一本多学童保育所(本多1-7-1)
職種	学童保育業務※産休代替臨時職員
勤務内容	学童の保育(障害児保育含む)・事務・環境整備など
対象	子どもと接することが好きな方
募集人数	1人
勤務時間	月～土曜日(祝日除く)の週5日以内 午前8時～午後7時15分のうち7時間(シフト制)
時給	保育士または教員免許資格あり=1,140円・なし=1,050円
交通費	500円/日を上限に支給
応募方法	電話で本多児童館へ

→子ども子育て事業課☎(042)322-1140(本多児童館)

て

↓まちづくり推進課(内457)

(仮称)子ども・子育て支援事業計画策定検討委員会

☎9月19日(木)午後6時場市役所第1庁舎3階第一・二委員会室内計画案検討ほか

↓子ども若者計画課(内439)

市プレイステーション

移転に関する住民説明会

令和2年4月に東戸倉2-28へ移転予定の市プレイステーションに関して、今後の工事予定や施設の説明をします。

☎9月14日(土)午前10時～11時

場市役所書庫棟会議室※当日直接会場へ

↓社会教育課☎042-574-4044

恋ヶ窪樹林地整備工事に

関する工事説明会

恋ヶ窪樹林地を整備・保全するための工事内容・行程などを

説明します。

☎9月18日(水)午後6時～7時

場市役所書庫棟会議室※当日直接会場へ

↓緑と建築課(内353)

恋ヶ窪駅周辺エリアの

まちづくり地域懇談会

恋ヶ窪駅周辺は、都市計画道路路国3・2・8号線の整備などに伴う建物の建て替えや土地利用の変化などをきっかけに、今後の発展が期待されるエリアとしてふさわしいまちづくりの検討を進めています。検討にあたり、地域の皆さんを中心に広く意見を伺うため、地域懇談会を開催します。

☎9月21日(土)午前10時

場市役所書庫棟会議室※当日直接会場へ

↓まちづくり計画課(内454)

9月10日は下水道の日

げすいどう みずのみらいを まもるみち

家庭や工場からの汚水は、下水道管を通して多摩川流域の水再生センター(下水処理場)に集められ、きれいに処理をし、河川・海へ流しています。下水道は、快適な生活環境を維持し、大雨による浸水被害から市民生活を守り続けています。

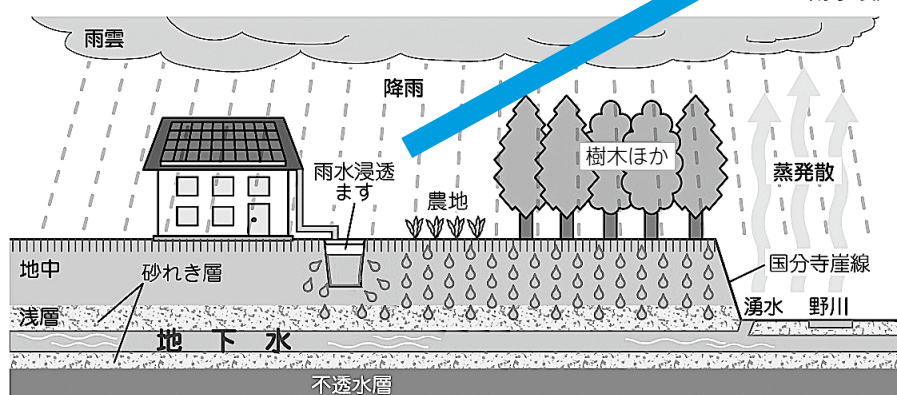
快適に使い続けるために、定期的に下水道管の清掃を実施し、管の腐食を防ぐなどの維持管理を行っています。また、施設の損傷防止・機能維持、河川・海の適正水質を保つため、流域下水道接続地点(*)と事業場等の水質検査も行っています。(*)各市町村の下水道管が都の下水道管につながる箇所

雨水浸透ます設置にご協力を

雨水浸透ますは、湧水と地下水の保全に役立ち、大雨の時に下水道に流れる雨水を抑制し、処理場の負担を軽減する効果があります。既存住宅に設置する場合のみ、費用を市が負担できることがあります。詳しくはお問い合わせください。

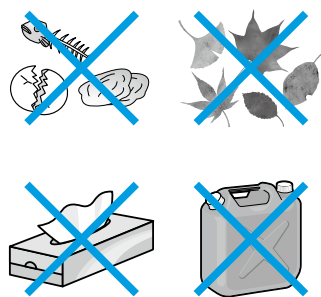


雨水浸透ます



下水道に流さないでください

生ごみ(野菜くず・魚の骨など)、油、割り箸、落ち葉、溶けにくいティッシュペーパー、紙おむつ、生理用品などは下水道管が詰まってしまうので、流さないでください。また、ガソリン・シンナー・石油など揮発性の高い危険物も爆発の原因になるので流さないでください。



下水道に油を流さないために

川や海の良い水環境を維持するためにも、下水道に油を流さないでね

次の3点を意識しましょう。

鍋や皿に付いた油汚れは拭き取りましょう

古い油は吸い取るか固めましょう

残った油はこし器に移し使い切りましょう

→下水道課(内438)

犬の散歩をしながらなど、子どもたちのながら見守りにご協力を

参画募集 下水道 凡例 日時 場所 会場 対象 内容 講師 定員 費用 申込方法 物持ち物 問い合わせ先 HP ホームページ FAX ファクス メール 託託あり 主催 共催 注意事項

親子がよりよコミュニケーション

キラッと子育て ペアレント・トレーニング

10月3日(休)午後2時〜4時

初めて出産を迎えるプレママ・プレパパの妊婦ジャ

プレママ・プレパパ セミナー

9月14日(出)午前10時15分〜午後0時15分

図書館で託児サービスを利用しませんか 小さい子どもを育てる人のための本の時間

子育て中の方が、図書館でゆっくり自分のための本に触れることができるよう、併設の公民館保育室で保育スタッフがお子さんを預かります。



→本多図書館☎(042)324-2022

子ども体験塾

集まれ 未来のマエストロ イタリア・キッズフェスタ2019

本場イタリアの音楽・文化芸術に触れるイベントを下表のとおり開催します。

イタリア・キッズフェスタ事務局 festafesta@nichii-sakura.com

主催5市共同事業実行委員会

シヨンで家庭生活を送れるように考えられたプログラムです。

イタリア・キッズフェスタ2019 イベント一覧 無料

(*)5市=国分寺・武蔵野・三鷹・小金井・国立市

Table with 6 columns: プログラム, 日時, 会場, 対象, 定員, 申し込み. Contains details for various events like opera and workshops.

→政策経営課(内460)

みんなで子育て・子育て 9月のイベント

親子ひろば

開設日・内容はHPをご覧ください

気軽に立ち寄れて、安心して遊び・交流ができる場

児童館

0歳〜17歳(幼児は保護者同伴) 10時〜19時 休日曜日・祝日、24日(火)

Table listing children's centers (児童館) with their addresses, phone numbers, and event schedules.

子ども家庭支援センター ぶんちっち

0歳〜17歳の子どもと保護者、子育てに関わる方 9時30分〜17時(第2・4木曜日は13時まで)

☎(042) 572-8138

Table detailing support services at the family support center, including counseling and workshops.

こどもの発達センター つくしんぼ

0歳〜17歳の子どもと保護者 8時30分〜17時 休土・日曜日、祝日

☎(042) 325-0070

市役所への申し込み・問い合わせの時間は、特記がない場合は月〜金曜日午前8時30分〜午後5時(正午〜午後1時を除く)の受付となります。

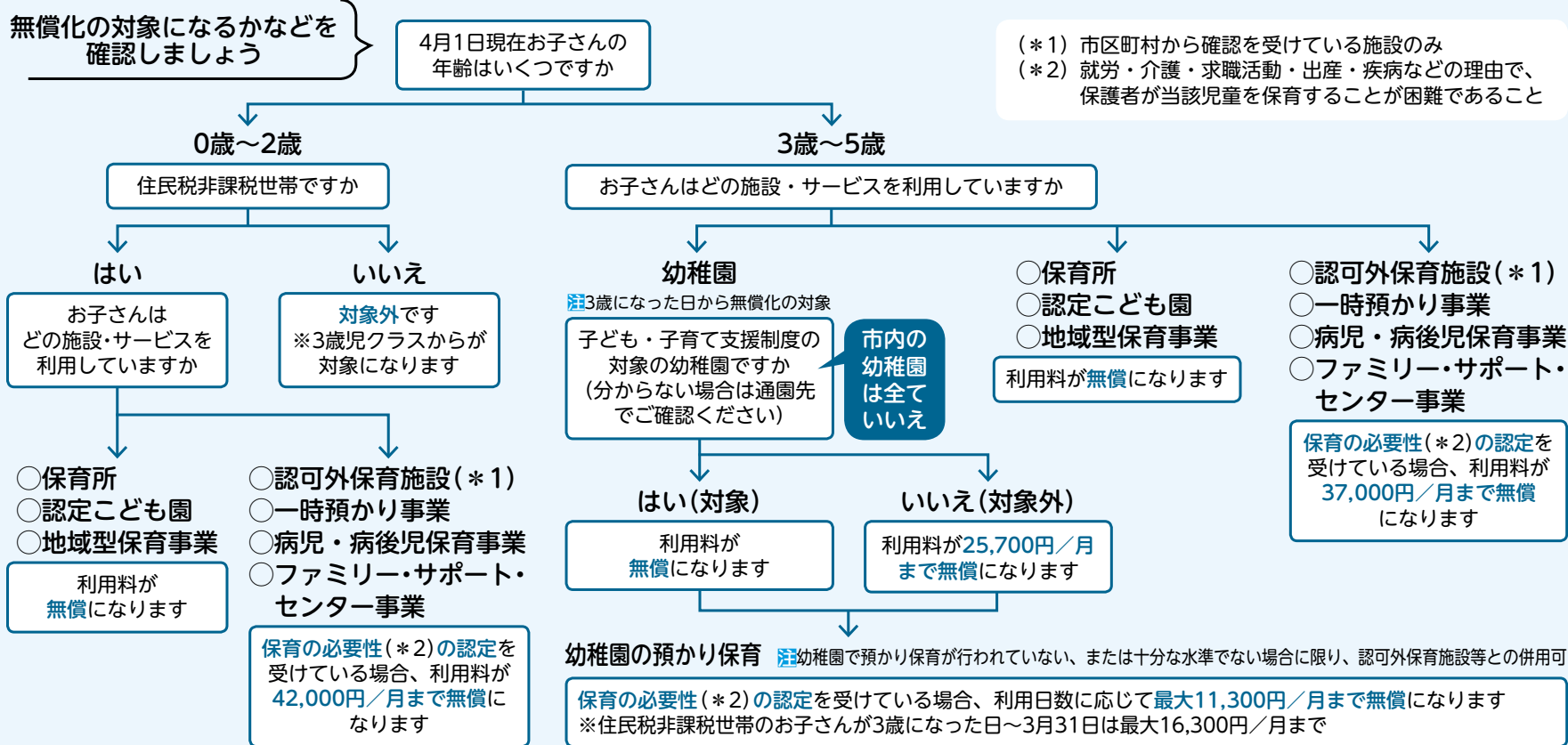
10月から幼児教育・保育の無償化が始まります

10月1日(火)から、保育所・幼稚園・認定こども園などを利用する3歳～5歳児クラス、住民税非課税世帯の0歳～2歳児クラスの子どもの利用料が無償になります。無償化の内容は、対象施設や利用するサービスで異なります(下図参照)。なお、具体的な給付の手続き方法など詳しくは、決まり次第市HPや各保育所・幼稚園などの施設を通じて順次お知らせします。

下図以外の無償化の対象となるもの

- 就学前の障害児の発達支援(障害児通所施設等)の利用料
- 企業主導型保育(標準的な利用料)

- (※1) 市区町村から確認を受けている施設のみ
- (※2) 就労・介護・求職活動・出産・疾病などの理由で、保護者が当該児童を保育することが困難であること



- 注○食材料費・行事費・通園送迎費・教材費などは無償化の対象になりません
- 延長保育の利用料は無償化の対象になりません
 - 保育所・認定こども園・地域型保育事業の利用に加え、病児・病後児保育事業、ファミリー・サポート・センター事業、認可外保育施設等を利用した場合の利用料は無償化の対象になりません
 - 幼稚園・保育所・認定こども園等と、就学前の障害児の児童発達支援の両方を利用する場合はどちらも無償化の対象になります
- 問○幼児教育・保育の無償化お問い合わせ窓口(内閣府) ☎(0570)010-223
- ※IP電話からの場合=☎(03)6746-5516 ☎月～金曜日(祝日除く)午前9時～午後6時
- 無償化の認定の申請に関すること=子ども子育てサービス課(内383)
 - 無償化認定後の給付手続きに関すること=子ども子育て事業課 →子ども子育て事業課(内465)

凡例 日時 場所 会場 対象 内容 講師 定員 費用 申込方法 持ち物 問い合わせ先 HP ホームページ FAX ファクス メール 託託あり 主催 共催 注意事項

認知症サポーター養成講座

9月19日(木)午前10時～11時

福祉センター

認知症の正しい知識を持ち、認知症の方や家族を温かく見守る応援者(サポーター)になりませんか。

市内在住・在勤・在学・在活の方 地域包括支援センター職員 20人 無料 9月2日(月)午前9時から電話で地域包括支援センターひよし ☎042-321-300

健康推進課 ☎042-321-1801

国分寺市制施行55周年記念 祝敬老会

9月16日(祝) いずみホール※当日直接会場へ。荒天中止

高齢者の敬老と長寿を祝って開催します。

9月15日(日)現在、75歳以上の市内在住の方 式典・演芸(ポニージャックスのショー、玉川カルテットのお笑い歌謡浪曲) 無料 定員各330人 ※Aホールが満席になった場合は、Bホールモニターでの観覧。介助者の入場可 混雑緩和のため地区割りでの参加にご協力ください

地区割り 注午前・午後とも同内容

区分	時間(開場)	対象地区
午前の会	10時30分～午後0時30分(10時)	東元町・西元町・南町・泉町・本町・本多・東恋ヶ窪、西恋ヶ窪一丁目、東戸倉
午後の会	2時～4時(1時30分)	西恋ヶ窪二～四丁目、戸倉・日吉町・内藤・富士本・新町・並木町・北町・光町・高木町・西町

玉川カルテット

ポニージャックス

→高齢福祉課☎(042)321-1301

9月の出張相談(高齢者) →高齢福祉課☎(042)321-1301

開催日	時間(午後)	会場※当日直接会場へ	問い合わせ☎(042)
2日(月)	1時30分～3時30分	生きがいセンターにしまち	地域包括支援センターひかり ☎573-4058
10日(火)		生きがいセンターこいがくぼ	地域包括支援センターこいがくぼ ☎300-6024
12日(木)		本町・南町地域センター	地域包括支援センターもとまち ☎401-0035
13日(金)		福祉センター	地域包括支援センターひよし ☎300-1405
18日(水)	2時～3時30分	並木公民館	地域包括支援センターなみき ☎300-3702
19日(木)	1時30分～3時30分	国分寺診療所	地域包括支援センターほんだ ☎300-2339

地域包括支援センターのイベント

共通事項 無料 9月2日(月)から電話で各地域包括支援センターへ※先着順

家族介護者交流会 在宅で役に立つ身体介助	地域で取り組むフレイル予防 元気力おためし会(体力測定会)
9月14日(土)午後1時30分～3時30分 特別養護老人ホームうれしの里(日吉町4-32-6)	9月18日(水)午後2時～4時 市民室内プール体育室
家族が介護を必要になった時、在宅生活での介助の方法や福祉用具の活用方法を一緒に考えましょう	自分では気づきにくい老化のサインを、簡単な問診と測定でチェックしてみませんか
市内在住の方 定員15人 地域包括支援センターひよし ☎(042)300-1405	市内在住でおおむね65歳以上の方 定員30人 物動きやすい服装・上履き 地域包括支援センターこいがくぼ ☎(042)300-6024
転倒予防教室 バランス能力を高めて転倒・骨折を防ごう	こいがくぼサロン 男の井戸端会議室
9月25日(水)午前10時～11時30分 本多公民館	9月25日(水)午後2時～4時 恋ヶ窪公民館
筋力とバランス能力を鍛えて、今からできる転倒予防を実践しましょう	人生100年時代の先は長い。趣味や健康、旨いお店のことなど男性同士で語り合おう
市内在住でおおむね65歳以上の方 講師 原嶋崇人さん(理学療法士) 定員20人 物動きやすい服装・飲み物・汗拭きタオル 地域包括支援センターほんだ ☎(042)300-2339	市内在住の方 定員25人 地域包括支援センターこいがくぼ ☎(042)300-6024

→高齢福祉課☎(042)321-1301

今月の介護認定(更新・申請)

対象	認定有効期間
更新申請	10月31日(木)までの方
新規申請	9月2日(月)～
区分変更	随時受け付け

※認定有効期間が9月30日(月)までの方は早めに手続きをしてください

手続き 郵送されている申請書を記入のうえ、申請窓口へ(郵送可)

申請窓口 高齢福祉課(いずみプラザ内)、高齢福祉課窓口(市役所第2庁舎)、地域包括支援センターもとまち・こいがくぼ・ほんだ・ひかり・ひよし・なみき →高齢福祉課☎(042)321-1301

9月・10月の保健事業 (成人・母子)

場いずみ保健センター (6~7か月児・9~10か月児健診を除く)
要申は、電話で申し込み
→健康推進課☎(042)321-1801

対象	事業名	日時
成人(9月)	まとう会(アルコール勉強会)	19日(木)午後2時~4時
母子(9月) ※印のある健診は対象者に案内を郵送。 届かない方はお問い合わせください	3~4か月児健康診査(※)	11日(水)・13日(金) 受付=午後0時30分~1時30分
	6~7か月児健康診査	都内の実施医療機関に受診票(3~4か月児健診時に交付)をお持ちになり、受診します。受診票をお持ちでない方はお問い合わせください
	9~10か月児健康診査	
	1歳6か月児健康診査(※)	4日(水)・20日(金) 受付=午後0時30分~1時30分
	3歳児健康診査(※)	6日(金)・18日(水) 受付=午後0時30分~1時30分
成人(10月)	個別栄養相談	3日(火)午前9時30分~10時45分
	妊婦歯科健診 ※妊娠中の方	17日(木)午前9時15分~正午 (時間予約制)
母子(10月) 要申	妊婦歯科健診 ※妊娠中の方	9日(水)午後1時30分~3時 (時間予約制)
	ひかりクラス(沐浴・妊婦ジャケット体験など) ※これからパパママになる方(初妊婦の方優先)	12日(土)午前9時45分~正午 (受付=9時30分~)
	離乳食(1回食)講習会 ※4~6か月児と保護者	21日(月)午後2時~3時30分
	離乳食(2・3回食)講習会 ※6~11か月児と保護者	25日(金)午後2時~3時30分
	乳幼児歯みがきクラス ※おおむね1歳~1歳5か月児と保護者	21日(月)午前10時~11時10分
	2歳児歯みがきクラス ※おおむね2歳~2歳5か月児と保護者	25日(金)午前10時~11時10分
	2歳半歯科健診(フッ素塗布) ※2歳3か月~2歳11か月児と保護者	17日(木)午前9時30分~11時30分
	3歳半歯科健診(フッ素塗布) ※3歳3か月~3歳11か月児と保護者	17日(木)午前9時15分~11時30分
	発達健康診査(発達に関して心配がある子の健診) ※未就学児	2日(水)午前9時30分~11時30分 (時間予約制)

9月13日(金)午後1時30分~3時30分
いきいきセンター
笑いヨガの呼吸法を組み合わせた、誰にでもできるエクササイズを体験しませんか。
対市内在住の40歳以上の方
市川純子さん(ラフターヨガティ1チャール)定30人 ¥300円 申9月2日(月)午前9時から電話でいきいきセンター☎042-328-6486へ※先着順 物タオル・飲み物注動きやすい服装で

健康推進課から
健康推進課(いずみプラザ内)
☎042-321-1801

5555センター自主事業
健康笑いヨガ体操



食生活のポイントを押さえた料理を試食しませんか(イメージ)

血中脂質の上昇や、動脈硬化の予防につながる食生活のポイントに関して、管理栄養士が楽しく分かりやすく話します。歯科衛生士のミニ講座や、簡単でおいしい野菜料理の試食もあります。

託児付き栄養講座
脂質異常症予防講座
どう付き合う? コレス
テロール・中性脂肪

9月26日(木)午後2時~3時45分
いずみプラザ

10月1日(火)午前9時30分~11時30分
いずみプラザ
がんを主とした腸の病気や症状に関して、専門医が話します。
対市内在住・在勤・在学の方
市川陽介さん(東京都がん検診センター副所長)定40人 ¥無料
申9月2日(月)午前9時から電話で健康推進課へ※先着順 物筆記用具 託未就学児6人

託児付き健康講座
お腹も頭もスッキリ
腸の病気2019
大腸がんの最新情報
さまざまな病気と症状

定40人 ¥無料 申9月2日(月)午前9時から電話で健康推進課へ※先着順 物筆記用具・飲み物、あれば健診結果 託未就学児6人

9月は高齢者悪質商法被害防止キャンペーン月間

みんなで見守り 悪質商法にだまされない

高齢者の悪質商法被害が後を絶ちません。都が9月に実施している高齢者悪質商法被害防止キャンペーンと連携して、高齢者への注意喚起と相談の呼びかけ、周囲の方へ見守りの大切さを知っていただく取り組みを呼びかけます。
周囲の皆さんも、消費者被害の未然防止・早期発見にご協力ください。

気軽にご相談ください
高齢者被害 特別相談を実施
9日(月)~11日(水)
午前9時30分~正午・午後1時~3時30分
消費生活相談室(内224)

特定健診(国保加入の66歳以上の方対象)・後期高齢者医療健診実施医療機関の追加
追加医療機関(ごだいら小川町内科(小平市小川町2-1-317) ☎042-341-0654 ※要予約

利殖商法(*)
「必ず儲かります」などの儲け話は要注意

対策
☑事業者の説明をうのみにせず、契約内容を十分確認する
☑うまい儲け話には、安易に手を出さない

見守りポイント
◇お金に困ったり、考え込んでいる様子が見られる
◇「本当に儲かるの」などの周りからの声かけで被害に気づくこともある
(*)「値上がり確実」「必ず利益が出る」など儲かることを強調して契約させる商法

架空・不当請求
身に覚えのない請求に慌てないで

対策
☑電話番号が記載されていても、絶対に連絡しない
☑連絡してしまい金銭を要求されても、絶対に支払わない

見守りポイント
◇困ったり、おびえた様子がないか日頃から気かけ、積極的に声をかける

専門の相談員が消費者トラブル解決を支援
消費者ホットライン 188

消費者ホットライン☎188(局番なし)は、お近くの消費生活センターなどの消費生活相談窓口をご案内することで、消費生活相談の最初の一步をお手伝いしています。
「悪質商法等による被害にあった」「ある製品を使ってけがをしてしまった」などの消費者トラブルで困っていることはありませんか。そんなときは一人で悩まずに、全国どこからでも3桁の電話番号でつながる消費者ホットライン☎188(いやや)にご相談ください。

消費者被害に遭わないための
悪質商法撃退キャラバン国分寺
9月20日(金)午後3時~5時 市民スポーツセンター

高齢者を狙った振り込め詐欺や悪質な訪問販売などの消費者被害防止に役立つ講話や、消費者問題を落語・漫才で楽しく分かりやすく解説します。日常にひそむ悪質な手口を学び、まさかの場合に備えましょう。
対高齢者とその家族、地域の方 定50人 ¥無料
申9月2日(月)から電話で地域包括支援センターほんだ☎(042)300-2339へ※先着順
協力市権利擁護部会・小金井警察署・東恋ヶ窪6丁目自治会・北の原厚生会

→高齢福祉課☎(042)321-1301

一人で悩まず、まずは相談してね
大切なのは、すぐに相談することです。困ったときは、一人で抱え込まないで消費者ホットライン☎188までお電話を。

→経済課(396)

市役所への申し込み・問い合わせの時間は、特記がない場合は月~金曜日午前8時30分~午後5時(正午~午後1時を除く)の受付となります。

健康

障害者

フォトニュース

9月は食生活改善普及運動月間

食事をおいしくバランスよく食べよう

毎日 **プラス1皿** の野菜

大人が1日に必要な野菜の摂取量350gは、日本人の現状の平均野菜摂取量にもう1皿加えた量に相当します

食生活を改善して生活習慣病を予防

毎日のくらしに **withミルク**

牛乳・乳製品でたんぱく質やカルシウムを摂取しましょう。牛乳が苦手ならチーズやヨーグルトを、乳製品が苦手なら大豆製品がおすすめです

おいしく減塩 **1日マイナス2g**

目標は男性8g・女性7gです。だし・かんきつ類・香辛料などでおいしく、また、栄養表示を見て賢く減塩しましょう

野菜を簡単に調理した朝食レシピを掲載した食育リーフレットを健康推進課(いずみプラザ内)で配架しています。市HPでもご覧いただけます。

楽ちん・簡単料理 で手軽に野菜をとりましょう

なすときのこのポン酢和え (1人分エネルギー86kcal)

材料(2人分)
なす中2本(135g)、しめじ1/2袋(80g)、ちりめんじゃこ(10g)、ポン酢小さじ2、しょうゆ小さじ1/2、ごま油小さじ1

作り方

- ①なすは、へたを取り、縦4つに切る。しめじは石突きを取り、小房に分ける
- ②耐熱皿に①を入れ、ラップをしてレンジ(500Wで約5分)にかける
- ③水を切り、ちりめんじゃこ調味料を和える※お好みでおろし生姜を添える



クックパッドに市の栄養士が考案するメニューを紹介 **国分寺市のキッチン**

HP <https://cookpad.com/kitchen/16684637>
※右のQRコードからアクセス可



→健康推進課 ☎(042)321-1801

凡例 日時 会場 対象 内容 講師 定員 費用 申込方法 持ち物 問い合わせ先 HP ホームページ FAX ファックス Eメール 託児あり 主催 共催 注意事項

障害のある方もない方も共に働く社会を目指して

9月は障害者雇用支援月間



障害のある方と共に働き、共に支え合う社会に関して考えてみませんか。

障害のある方の「働きたい」思いを支援し、自立と社会参加を促進するため、就労支援を行っています。

市障害者就労支援センターをご利用ください

就労支援センターを中心にハローワークなどの関係機関と連携を図りながら、就労支援事業を行っています。障害のある方が適性と能力に応じた仕事に就き、身近な地域で働き続けていけるように支援しています。

また、事業主への各種相談や助成金などの情報提供、障害者雇用に対する理解や不安の解消に向けた支援も行っています。

相談時間

月～金曜日午前10時～午後7時、第1・3土曜日午後1時～7時※12月29日～1月3日を除く

相談方法

☎(042)300-1500またはFAX(042)324-1718で※面談は申し込み制

場 泉町2-3-8 (障害者センター内) 無料

障害者雇用セミナー 「働く」を実現する

9月14日(土)午後3時～4時30分(受付=2時45分～) リオンホール (cocobunji WEST5階)

障害者を雇用している企業の担当者と、その企業で就労している障害者を招き、お話を伺います。

対 市内在住の方や事業主・支援者

講 中林良則さん (障害者雇用企業代表取締役社長)

費用 無料

申 問氏名・連絡先を明記し、FAX(042)324-1718またはメールsyuro@keyakinomori.or.jpで市障害者就労支援センターへ※手話通訳・要約筆記を希望する方は9月5日(木)までに申し込み

作業の発注に市内の障害者施設をご活用ください

国分寺障害者施設お仕事ネットワーク

市内の福祉作業所で働く障害者の仕事の拡充と工賃アップを目指し、共同受注などに意欲的に取り組んでいます。清掃・印刷・封入・ポストインなどいろいろな仕事に対応していますので、ご活用ください。

発注・問い合わせ先

国分寺障害者施設お仕事ネットワーク代表

☎(042)324-7071 (ともしび工房内)

加盟団体 (社福)万葉の里・(社福)けやきの杜・(社福)ななえの里・(社福)はらからの家福祉会・(社福)東京聴覚障害者福祉事業協会・(社福)Ann Bee・認定NPO法人Ohana・NPO法人国障連喫茶・(一社)Life Commit・(一社)一粒福祉会・(社福)市社会福祉協議会



お仕事ネットワークを紹介

詳しくは本号1ページの最下段をご覧ください。

→障害福祉課(内523)



フォトニュース



消火活動に協力した市民に 国分寺消防署長感謝状

7月5日に発生した車両火災の際、消火器を使った初期消火を行った浅沼裕明さん、長谷川泰之さん、吉賀龍士郎さんに対して、7月26日に国分寺消防署長から感謝状が贈呈されました。



ピースメッセンジャー広島訪問

8月5日～7日にピースメッセンジャー(小・中学生12人)が広島を訪問しました。平和記念資料館の見学や被爆体験された方のお話を通じて、戦争の悲惨さや核兵器の恐ろしさを肌で感じました。6日には市長と共に広島市平和記念式典に参加し、市民の皆さんから寄せられた3万羽を超える折り鶴を広島平和記念公園「原爆の子の像」へ届け、平和への思いを新たにしました。

第45回障害者(児)運動会・お楽しみ会
10月5日(土)午前10時～午後2時30分
市民スポーツセンター
誰でも参加できるような種目やアトラクションを一緒に楽しませてください。

会場設営・駐車場整理など
9月13日(金)までに電話でボランティア活動センターへ
こくぶんじ ☎042-300-6363
↓障害福祉課(内202)

までに直接障害福祉課(市役所第2庁舎)へ※各障害者団体に所属している方は各団体へ物上履き各障害者団体に所属していない方は保険代30円、昼食を当日お持ちください

9月の体育施設個人開放日予定表

「オパール会員証」または「生きがいセンター利用登録者証」を提示すると無料で利用できます

市民スポーツセンター☎(042)326-2211 休17日(火)	
第一体育室	親子プレイルーム(※未就学児)=水曜日12:00~16:00/卓球=水曜日12:00~16:00/バスケットボール=水曜日16:30~21:30/バドミントン=金曜日16:30~21:30/スポレク広場=7日(土)14:00~16:30/バウンドテニス=14日・28日(土)11:30~15:30
フィットネスルーム	ストレッチ・エアロバイク・ウエイトトレーニング=休館日を除く毎日9:00~22:30 ※初めてのの方は講習の受講が必要(受付=10:00~20:30) ※中学生から可。中学生は保護者の承諾書が必要
けやき運動場	人工芝等改修工事のため使用不可
戸倉野球場☎(042)326-2211 (市民スポーツセンター)	
戸倉野球場	ターゲットバードゴルフ=3日(火)・7日(土)・12日(木)・21日(土)・26日(木)11:00~13:00 グラウンドゴルフ=3日・10日・17日・24日(火)9:00~11:00
ひかりスポーツセンター☎(042)595-8865 休9日(月)・24日(火)	
第一体育室	ミニテニス=6日・20日(金)11:30~15:30/卓球=7日・21日(土)9:00~13:00/バスケットボール=28日(土)9:00~13:00/バドミントン=14日・28日(土)13:00~17:00/スポレク広場=21日(土)14:00~16:30
フィットネスルーム	ストレッチ・エアロバイク・ウエイトトレーニング=休館日を除く毎日9:00~21:30 ※初めてのの方は前日20:00までに講習の予約が必要 ※中学生から可。中学生は保護者の承諾書が必要
市民室内プール☎(042)325-6868 休2日(月)	

※11月の体育施設使用状況と申し込み方法は、市☎http://www.city.kokubunji.ty.kyo.jp/kurashi/1011357/1011397/1002609/index.htmlをご覧ください

創業個別相談会

9月12日(木)

☎午後1時~5時※1人1時間 場市役所第3庁舎2階会議室
対創業を考えている方、創業後5年未満の方定4人¥無料
申9月3日(火)から電話で経済課へ※先着順
→経済課 (内396)



いつか働きたい女性のための再就職準備セミナー

RiToRa

働く私にリ・トライ



結婚・出産・介護などを機に離職した女性の再就職を応援します。一人ひとりのニーズに合わせて選べるプログラムです。

対市・周辺市で再就職を希望する女性¥無料申9月2日(月)からHP<https://herbnet.jp/ritora> (右下のQRコードからアクセス可) または電話で人権平和課へ 託6か月児以上の未就学児6人※先着順/職場体験時の託児はなし/お子さん同伴可(キッズスペース有)



麻野ゆかりさん 浅川絢子さん



詳しい内容や申し込みはこちらから

講座日程表 ☎午前10時~正午 場ひかりプラザ

日程	内容	講師	定員	
10月31日(木)	基礎講座 笑顔で働くための断捨離セミナー	麻野ゆかりさん (断捨離トレーナー)	30人	
11月22日(金)	3日間スクール 考えてみよう 私のライフキャリアプラン	浅川絢子さん (就業コーディネーター)	20人	
29日(金)				①私らしい働く暮らしを考えよう
12月6日(金)				②作ってみよう 自分だけの自己紹介フレーズ ③大人の女性のためのビジネスマナーと面接対策

※講座終了後、希望者のみ職場体験を行います

→人権平和課☎(042)573-4378

気づいてください！ 体と心の限界サイン

9月は東京都の自殺対策強化月間です

自殺の背景には、失業・多重債務などの経済・生活問題のほか、健康問題、家族問題、その人の性格傾向、家族の状況、死生観などさまざまな要因が複雑に関係しています。自殺は、個人の自由な意思や選択の結果と思われがちですが、このようなさまざまな要因により、その多くが心理的に追い込まれた末の死です。

「東京こころといのちのゲートキーパー手帳」引用



いのち支える

■自殺の予防には私たち一人ひとりが「気づき、受け止め、つなぐ」ことが大切です

- 周囲が気づく変化(例)**
- 以前と比べて表情が暗く元気がない
 - 体の痛みやだるさなどの体調不良の訴えが多くなった
 - 仕事や家事の能率が低下、ミスが増えた
 - 周囲との交流を避けるようになった
 - 遅刻・早退・欠勤(欠席)が増えた
 - 趣味やスポーツ、外出をしなくなった
 - 飲酒量が増えた

■自殺をしたいと打ち明けられたときには TALKの原則

- Tell(話す)**
死んでほしくない自分の気持ちをはっきり伝える
 - Ask(尋ねる)**
今、死にたいという気持ちがあるかはっきり尋ねる
 - Listen(聴く)**
つらい気持ちをひたすら聴く
 - Keep safe(安全を確保する)**
1人にしない。身近な危険物は隠しておく
- 大切な人が悩んでいることに気づいたら、勇気を出して声をかけてみませんか
○本人の気持ちを十分受け止めたうえで、早めに専門家に相談するよう促しましょう

■こころの体温計

携帯電話やパソコンを使って簡単にメンタルヘルスチェックができるこころの体温計で、心の状態をチェックしてみてください。

こころの体温計 ためしてみませんか?
国分寺市 こころの体温計 検索
https://fishbowlindex.jp/kokubunji/demo/index.pl

本人モード: ストレス度・落ち込み度が分かります。
家族モード: 赤ちゃんママモード
アルコールチェックモード: 口を拭き取っているとき、飲めることは? 口を拭き取らなくてもいいとき、飲めることは?
睡眠障害を確認するチェックリスト: 睡眠障害は、その原因によって治療法も異なります。適切な治療を受けるためにも、自分の睡眠状態や睡眠の問題を把握しておくことは重要です。

■自殺防止東京キャンペーン特別相談

相談窓口	電話番号	期間(9月)
フリーダイヤル特別相談☎NPO法人国際ビレンダーズ東京自殺防止センター	(0120)58-9090	8月31日(土)午前0時~9月2日(月)5時30分
多重債務110番☎都消費生活総合センター	(03)3235-1155	2日(月)・3日(火)午前9時~午後5時
自殺予防いのちの電話☎(一社)日本のいのちの電話連盟	(0120)783-556	10日(火)午前8時~11日(水)午前8時
自死遺族相談ダイヤル☎自死遺族のための電話相談(NPO法人全国自死遺族総合支援センター)	(03)3261-4350	14日(土)~16日(祝)午前11時~午後7時
自死遺族傾聴電話☎NPO法人グリーンケア・サポートプラザ	(03)3796-5453	17日(火)~20日(金)午前10時~午後10時
都自殺相談ダイヤル こころといのちのほっとライン☎NPO法人メンタルケア協議会	(0570)087478	21日(土)~25日(水)(24時間)
傾聴電話☎NPO法人有終支援いのちの山彦電話	(03)3842-5311	1日(日)~30日(月)正午~午後8時※金曜日は10時まで

→健康推進課☎(042)321-1801

女性の再就職
体育施設
自殺対策強化月間

市役所への申し込み・問い合わせの時間は、特記がない場合は月~金曜日午前8時30分~午後5時(正午~午後1時を除く)の受付となります。

学ぶ楽しむ参加する

市民掲示板

会員募集

凡例 日時 場所 対象 内容 講師 定員 費用 申込方法 持ち物 問い合わせ先 HPホームページ FAX ファクス メール 託児あり 主催 共催 注意事項

学ぶ楽しむ 参加する

無料不動産相談会

9月7日(土)午前10時～午後4時 多摩信用金庫国立支店前(国立市中1-9-52) ※当日直接会場へ / (公社)都宅地建物取引業協会国分寺国立支部 ☎(042)323-4900

秋の全国交通安全運動 市民の集い

9月7日(土)午後2時～4時(開場=1時) 小金井宮地楽器ホール(小金井市本町6-14-45) ※当日直接会場へ 反射材ファッションショーなど / 小金井警察署 ☎(042)381-0110

相続と遺言の無料相談会

9月9日(月)午後1時30分～4時30分 場リオンホール(cocobunji WEST5階) ※当日直接会場へ / 都行政書士会国分寺支部 ☎(042)324-5811

シルバー人材センター入会説明会

9月13日(金)・26日(木)午後1時30分～ ※同内容 場福祉センター ※当日直接会場へ 市内在住の60歳以上の就業希望の方 住所・年齢が確認できるもの、年会費2,000円(入会希望者のみ) / ☎(042)325-4011

外国人おかあさん交流会「ママのための防災サロン」

9月17日(火)午前10時～午後2時 場ひかりプラザ 定20組 ※子ども同伴可 ¥200円 ※未就学児無料 9月12日(木)までに住所・氏名・電話番号・参加人数を明記し、はがき(必着)・☎(042)505-6138または info.1991kia@gmail.comで 〒185-0034 光町1-46-8 ひかりプラザ内国際協会へ ※多数の場合抽選 物エプロン・布巾 / 同協会 ☎(042)505-6132

ともしび工房バザー

9月19日(木)午前11時～午後1時 場ともしび工房(西恋ヶ窪4-10-2清掃センター隣) / ☎(042)324-7071

けやきフェスタ

9月21日(土)午前10時～ 場希望園・ワークセンターさくら・食彩工房プラスワン 市内小学校吹奏楽部演奏・模擬店・コミカルパフォーマー・くじ引きほか 当日ボランティア募集 障害のある方への付き添い、模擬店接客など 9月13日(金)までに電話で / (社福)けやきの杜(ワークセンターさくら) ☎(042)324-3376

講座 なかまほいく

9月25日～11月27日の毎週水曜日 午前10時～正午 場生活クラブ子育て広場ぶらんこ国分寺(泉町3-33-2-203)

0歳～3歳児と保護者 子育て世代が子どもを預け合える仲間を作るプログラム 定10組 ¥3,000円(保険代含む) ※お子さん2人以上の場合は1人につき1,000円加算 9月13日(金)までに電話で ※多数の場合抽選 / ぶらんこ国分寺 ☎(042)312-2576

牛乳パックで作るミニティッシュBOX作り教室

9月27日(金)午前10時～正午 場JA東京むさし国分寺支店 講JA東京むさし国分寺地区女性部 定20人 ¥300円(当日集金) 9月2日(月)～20日(金)に電話で ※先着順 物はさみ・物差し・液体のリ・カッターナイフ / 同支店 ☎(042)324-2115

笑いとの会

9月29日(日)午後1時30分～4時(開場=1時) 場いずみホール ※当日直接会場へ 内落語(春風亭柏枝さん)・ピアノ演奏(遠藤征志さん)・歌(ささいはるみさん) 定350人 ¥100円 / 国分寺難病の会・稲垣 ☎(090)8043-7434

都立多摩図書館から

①東京マガジンバンクカレッジ講演会「武蔵国の中枢としての多摩の魅力 教科書と史跡・文化財から古代の多摩を読み解く」②地域散歩「武蔵国の国分寺と国府を訪ねて」

10月6日(日)①午前9時30分～11時30分②午後1時～5時 場①同図書館 ②国分寺・府中市内の文化財施設 講仙田直人さん(品川女子学院校長) 定①のみ90人・①②両方30人 ¥②施設入館料など300円程度 9月23日(祝)までに HP https://www.library.metro.tokyo.jp/ 電話または直接同図書館へ ※多数の場合抽選

定例映画会

9月19日(木)午後2時 ※当日直接会場へ 場同図書館 内多摩の自然 / ☎(042)359-4020

自衛官等募集

募集種目 ①防衛大学校学生(一般) ②防衛医科大学校医学科学生 ③防衛医科大学校看護学科学学生(自衛官候補看護学生) 対21歳未満の男女で高等学校卒業(見込み含む) 受付期間 9月5日(木)～30日(月) 一次試験日 ①11月9日(土)・10日(日) ②10月26日(土)・27日(日)

③10月19日(土) ※詳しくは電話でお問い合わせください / 防衛省自衛隊東京地方協力本部国分寺募集案内所 ☎(042)324-1010

ぶんぶんうおーく2019

①紅葉のギャラリーうおーく出展者募集 ②クラフトヴィレッジ出展者募集

11月16日(土)・17日(日)①午前10時～午後5時②午前10時～午後4時 場

①国分寺駅～不動橋～真福寺公園～お鷹の道～西国分寺駅のギャラリー②真福寺公園 ①ギャラリー出展 ※自宅・駐車場などの仮設でも可 ②作品展示販売・ワークショップなど ※テント出展 9月2日(月)～20日(金)に電話で ※先着順 HP http://gallerywalk.info/ ※出展料など詳しくは電話で / ギャラリーウノヴィック・保坂 ☎(042)323-8204

フットサルフェスタ参加チーム募集

11月30日(土) = オーバー30(30歳以上の男性)・オープン(競技志向の上級レベル)、12月1日(日) = レディース(女性)・ミックス(男女混合) 場市民スポーツセンター 対市内在住・在学・在勤の大学生相当以上で構成する団体 定各8チーム ¥8,000円 9月2日(月)から電話または kokubunjikeyaki@yahoo.co.jp で ※先着順 注21日(土)以降は市外団体も受け付け可 / 同実行委員会(市民スポーツセンター内)・井坂 ☎(042)326-2211

子育て支援員研修(第2期)

募集コース 地域子育て支援・放課後児童 詳しくは HP http://partner.lec-jp.com/ti/tokyo-kosodate/ または電話で 催都 / (株)東京リーガルマインド ☎(03)5913-6225

市民掲示板

日本リアリズム写真集団国分寺支部写真展

9月12日(木)～15日(日)午前10時30分～午後7時(15日=5時まで) 場リオンホール(cocobunji WEST5階) / 大沢 ☎(042)324-1560

国分寺の水辺のある風景を撮ろう

9月15日(日)午前10時～正午 ※雨天決行 場西国分寺駅南口噴水前(集合) 定15人 ¥500円(保険代含む) 9月2日(月)～10日(火)に電話で ※先着順 / 国分寺市の緑と水辺を育む会・小林 ☎(042)575-6428

オリンピックを楽しむ新体操の集い

9月16日(祝)午前10時～11時 場ひかりスポーツセンター 内東京女子体育大学生が新体操を披露 9月2日(月)から電話で ※先着順 / 認定NPO法人健康体操指導ワーカーズ ☎(042)329-1227

愛の献血運動

9月21日(土)午前10時～正午・午後1時30分～4時 場西国分寺駅南口広場 ※当日直接会場へ 対16歳～64歳の方(60歳以降に献血の経験がある方は69歳まで) / 泉町三丁目地区連合自治会防災会・小金丸 ☎(042)322-9104

市交響吹奏楽団第36回定期演奏会

9月22日(日)午後2時～(開場=1時30分) 場KOTORIホール(昭島市つつじが丘3-7-7) ※当日直接会場へ / 関 ☎(042)301-0869

映画上映会「蘇れ生命の力 小児科医真弓定夫」

9月23日(祝)午前10時～午後3時35分(開場=9時45分) 場リオンホール(cocobunji WEST5階) ¥2,000円～3,500円 9月2日(月)から HP https://www.kokuchpro.com/event/kagayakuinoti/ または電話で ※先着順 / 輝くいのちをつなげるプロジェクト・前田 ☎(090)3317-6075

女声アンサンブル凛チャリティコンサート

9月23日(祝)午後2時～(開場=1時30分) 場いずみホール 内上條妙子さん(箏奏者)と共演 9月2日(月)から電話で ※先着順 / 菅本 ☎(042)324-3043

みんなで歌う会 歌は虹の架け橋

9月27日(金)午後2時～4時15分(開場=1時30分) 場いずみホール 内世界の民謡などでつづる30曲 ¥700円 / 粟津 ☎(042)343-3244

山田芳子・市村香枝ジョイントコンサート

9月28日(土)午後1時30分～(開場=1時) 場いずみホール ¥2,500円 9月2日(月)から電話で ※先着順 / 混声合唱Let's Sing!・安德 ☎(090)9240-1645

認証25周年式典 柳澤寿男記念講演

9月29日(日)午前10時30分～(受付10時) 場立川グランドホテル(立川市曙町2-14-16) ¥10,000円 9月2日(月)から電話で ※先着順 / 国際ソロプチミスト国分寺・池谷 ☎(090)2477-0883

会員募集

○「市民掲示板」「会員募集」の各サークルの活動・掲載内容の確認、トラブルの解決は当事者間でお願ひします ○見学・無料体験ができます(日時・会場は施設の予約が取れない場合があるため、目安になります)

Table with 7 columns: サークル名, 日時, 会場, 入会金, 会費, 問い合わせ, 備考. Rows include さつきクラブ, 健康体操クラブ・西町, 健康体操クラブ・いずみ, かな書道の会, 自立生活体操クラブ・水曜けやき, サービス会(硬式テニス), スペイン語サークルPALOMA, ニコニコ自強術体操, 謡曲勉強会(観世流).

○「市民掲示板」「会員募集」の掲載申し込み用紙は市政戦略室広報担当(内409)で配布。市HPからダウンロード可。掲載申し込み締め切りは掲載希望号の1か月前です ○「会員募集」の掲載は、原則、公民館を除く市内の公的・公共会場のものに限ります

内藤地域センター 秋のおたのしみ会

場内藤地域センター※当日直接会場へ
問同センター☎(042)573-9393
催内藤地域センター利用者協議会



秋のおたのしみ会プログラム

日時	タイトル・内容
9月2日～10月28日の月曜日午前10時～正午	親子ひろば 内わらべ歌・木のおもちゃなどで遊びます。第2月曜日は誕生会もあります
9月19日(木) 午前10時30分～11時30分	フェアトレードのコーヒーを飲みながら暮らしに役立つDVDの鑑賞 五小通学路の 대기測定報告
10月14日(祝) 午後1時30分～3時	健康安心まつり 内緊急カード作成、避難行動要支援者登録、健康増進計画の説明と健康相談、体力測定会、体力維持と介護予防の相談
10月21日(月) 午前9時～10時	無理なく、楽しく健康づくり 内70歳くらいまでの方 内ストレッチ、有酸素運動、筋力トレーニングなど
10月22日(祝) 午前9時30分～11時	健康寿命を延ばして自立生活維持しよう 内筋力トレーニング、有酸素運動、ストレッチなど
10月24日(木) 午前9時～10時30分	楽しく体操し、健康寿命を延ばそう 内自立生活体操クラブ・木曜内藤の体操の体験 物飲み物・運動靴
10月27日(日) 午後1時30分～4時	内藤音楽祭 内歌や楽器演奏の祭典

→協働コミュニティ課☎(042)325-1991

第30回いずみ春の祭典 出演団体募集



令和2年2月29日(土)・3月1日(日)に開催するいずみ春の祭典で、日頃の練習の成果を発表してみませんか。出演団体で実行委員会を立ち上げ、市民の手作りで行います。世代・ジャンルは問いません。各団体の持ち時間は15分以内です。
次の①～③すべてに該当する団体①芸術活動をしている②代表者が市内在住の出演者(未成年の場合は保護者)または指導者③構成員の半数以上が市内在住・在勤・在学
定各日28団体

申9月3日(火)～30日(月)に応募用紙を直接いずみホールへ※先着順
物免許証・保険証など代表者の氏名・住所を確認できるもの(原本)
応募用紙配布9月1日(日)からいずみホールで
実行委員会
出演団体は全日参加してください。
10月8日・11月12日・令和2年1月14日(火)、2月12日(水)・3月10日(火)午後7時
場いずみホール※1月・2月はリオンホール(COCOBUNJI WEST 5階)
↓文化振興課☎042・313・8182

体育の日
テニスコート無料開放
体育の日に、テニスコートを無料で開放します。家族や友達と一緒にテニスを楽しみましょう。
10月14日(祝)午前9時～午後4時30分※1組1時間まで
場戸倉第一・二テニスコート
市内在住・在勤・在学・在活の方
申9月7日(土)午前9時から直接市民スポーツセンターへ※先着順
中学生以下は申し込み時・利用当日共に保護者同伴
↓スポーツ振興課(内278)

市民大学講座 現代社会を考える2019 新たな時代の船出

激動する時代を柔軟に乗り越え、多様性を認め合う寛容に満ちた未来の社会を考える1つのきっかけを提供します。

下表のとおり 場東京経済大学
定400人 ¥3,000円(全8回分)
申9月24日(火)までに、市民大学講座希望・住所・氏名・電話番号・ファクス番号・メールアドレスを明記し、はがき(必着)・☎(042)328-7768 またはHP <https://www.tku.ac.jp/renkei/member-of-society/chain/>(右下のQRコードからアクセス可)で〒185-8502 南町1-7-34東京経済大学広報課へ※多数の場合抽選
催東京経済大学・市教育委員会
注駐車場は利用できません



開講式=9月28日(土)午後1時～/閉講式=12月7日(土)午後3時30分～

開催日	講義内容・講師	午後1時30分～3時30分
9月28日(土)	資本主義と民主主義の力くらべ 講鈴木直さん(東京経済大学経済学部教授)	
10月5日(土)	スマートフォンとソーシャルメディア 何が論点か 情報環境と人の認知資源から考える 講佐々木裕一さん(東京経済大学コミュニケーション学部教授)	
19日(土)	オリンピックという場所 講遠藤愛さん(東京経済大学全学共通教育センター准教授)	
26日(土)	市場経済と会計・監査 不正会計問題に対する国際的動向 講廣本敏郎さん(一橋大学名誉教授)	
11月9日(土)	ジェンダー平等な暮らしをつくる 女性差別撤廃条約から考える 講武田万里子さん(津田塾大学学芸学部教授)	
16日(土)	カルチュラル・スタディーズ ありえたかもしれない、もう一つ別の歴史をめぐる 講本橋哲也さん(東京経済大学コミュニケーション学部教授)	
23日(祝)	新しい時代におけるマーケティング 講森岡耕作さん(東京経済大学経営学部准教授)	
12月7日(土)	スポーツ指導の今 アスリートと指導者の新しい関係について 講秋山エリカさん(東京女子体育大学教授)	

→社会教育課☎(042)574-4044

休日急病診療

当日、各医療機関では急病患者対応のため、電話での場所案内は行いません。暮らしのガイドの「医療機関一覧」または市HPでご確認ください。また、薬を処方された場合は、処方する薬局をその医療機関へお問い合わせください。

- 診療対象は急病患者に限ります。往診は行えません
- 健康保険証・後期高齢者医療証などをお持ちください
- テレフォンサービス☎(042)322-7700(自動音声案内)

日	診療時間	医療機関名	所在地・☎(042)
9月1日(日)	10:00～13:00 14:00～18:00	小林内科医院(内)	本町1-7-3国分寺クリニックヴィレッジ2階 ☎300-2072
		上杉眼科医院(眼)	富士本1-23-60 ☎573-5557
	10:00～18:00	さとみ薬局	本町1-7-3国分寺クリニックヴィレッジ1階 ☎324-9831
	9:00～12:00 13:00～19:00	よなが歯科医院	戸倉3-24-20 ☎575-1285

日	診療時間	医療機関名	所在地・☎(042)
9月8日(日)	10:00～13:00 14:00～18:00	山崎内科(内・循)	富士本2-1-28 ☎573-1181
		たけむら整形外科	本町3-11-14メディカルコア国分寺3階 ☎300-1155
	10:00～18:00	ふじもと薬局	富士本2-1-43 ☎576-1884
		アカシア薬局	本町3-11-14メディカルコア国分寺101 ☎329-8580
9:00～12:00 13:00～19:00	李歯科医院	南町2-1-41 ☎326-8841	

日	診療時間	医療機関名	所在地・☎(042)
9月15日(日)	10:00～13:00 14:00～18:00	くまさんこどもクリニック(小)	南町3-22-27第2浜仲ビル1階 ☎312-4358
		中嶋耳鼻咽喉科(耳鼻)	東元町4-14-1東元町メディカルビル3階 ☎401-0497
	10:00～18:00	アイン薬局国分寺南口店	南町3-22-31国分寺南町ビル1階 ☎300-6261
		東元町調剤薬局	東元町4-14-1東元町エムビル101 ☎326-9772
9:00～12:00 13:00～19:00	ゆとり歯科医院	泉町3-1-17カリノ西国分寺1階 ☎324-8812	

24時間いつでも利用できます。急な病気やけがの場合にご活用ください

東京都医療機関案内サービス「ひまわり」

HP <https://www.himawari.metro.tokyo.jp/> ▶右のQRコードからアクセス可
☎(03)5272-0303 ☎(03)5285-8080(聴覚障害者向け専用)



国分寺消防署

☎(042)323-0119

東京消防庁救急相談センター

#7119 ☎ダイヤル回線の方は☎(042)521-2323へ

東京都こども医療ガイド

HP <http://www.guide.metro.tokyo.jp/>

▶右のQRコードからアクセス可



市役所への申し込み・問い合わせの時間は、特記がない場合は月～金曜日午前8時30分～午後5時(正午～午後1時を除く)の受付となります。