

本号に掲載している情報に関して、今後、内容を変更する場合があります。最新の情報は市HP(右のQRコードからもアクセス可)をご覧ください。各担当課へお問い合わせください。イベントなどへの参加にあたっては感染対策にご協力ください。



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

引き続き**感染防止対策の徹底**をお願いします



マスクの着用



手洗い・手指消毒



3密を避ける



消毒・換気

**新型コロナワクチン情報**

新型コロナウイルス感染症の免疫を強め、発症・重症化を予防し、まん延を防止するため、新型コロナワクチン接種を行う準備を進めています。現段階では未定の情報が多いため、正確な情報が伝えられない状況です。詳しいことが分かりましたら、順次お知らせしますので、お待ちください。

今お伝えできるワクチン接種Q&Aその2 **注**変更になる可能性があります

ワクチン接種の流れを教えてください

1 市から郵送でクーポン券などが届きます

2 クーポン券に同封の案内に従って接種の予約をします

3 予約日にクーポン券・本人確認書類・予診票をお持ちのうえ、会場へ

4 **ワクチン接種**  
※1回目の接種後、一定の期間を空けて2回目の接種が必要です

※基礎疾患のある方、体調などで接種に不安がある方は、主治医などにご相談いただいた上でワクチンの接種をご検討ください

クーポン券はいつ届きますか

高齢者の方へは3月下旬、それ以外の方へは4月以降の発送を予定しています。発送する際は、市報・HPでお知らせします。

国分寺市に住民票がありますが市外で接種できますか

長期入院、入所、基礎疾患のある方が主治医の下で接種を受ける場合などのやむを得ない事情があれば、住民票がなくても市外の会場で接種できる場合があります。詳しいことが分かりましたら、お知らせします。

ワクチンは安全ですか

ワクチン接種後、副反応が起きる可能性があります。現在、国内外の臨床試験などでどのようなものが起きるか確認が行われています。

日本に供給されるワクチンでは、接種部位の痛みや、頭痛・けん怠感・筋肉痛などの事象がみられたとの論文が発表されています。また、まれな頻度でアナフィラキシー(急性アレルギー反応)の発生が報告されています。

詳しいことが分かりましたら、お知らせします。

ワクチンのコールセンターはありますか

厚生労働省がコールセンターを設置しています。市のコールセンターは設置に向けて準備を進めています。

厚生労働省新型コロナワクチンコールセンター  
☎(0120)761770  
受付時間 午前9時～午後9時

市のワクチン情報はどこで確認できますか

市民向けの情報は、市報・HPに掲載します。

1022636

ページ番号検索



※右のQRコードからアクセス可



外国人のみなさんへ For foreign residents 外国朋友们

外国の方のためのお知らせをやさしい日本語で市のホームページから見る您可以通过。



Information for foreign residents is available in English on Kokubunji City Website.



在国分寺市网页可以通过中文查看面向外国人士的告知。



接種費用は**無料**です

ワクチン接種に関する**詐欺**にご注意を

→健康推進課☎(042)321-1801

市営住宅入居者募集

市営住宅入居者募集

募集戸数3戸(1階1戸・2階1戸・2DK(駐車場有))

税

休日窓口

無料相談

手続が必要な場合
○不要となり処分した○車両の譲渡があった○盗難に遭ったなどで手元に車両がない○転出等で定置場が市外に変更となる

市民課予約専用ダイヤル☎042・325・0225へ※先着順
氏名・住所が変更になっている方は市民課(市役所第1庁舎)でのみ交付可。臨時交付日は、電子証明書の更新の方はお待ちいただくことがあります

税

休日窓口

無料相談

今月の市税

Table with 2 columns: 税目, 納期限. 市・都民税(随時期), 国民健康保険税(随時期). 納期限: 3月31日(水)

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. 3月28日(日) 午前8時30分～午後5時. 納税課(市役所第1庁舎)

休日納税窓口の開設日時が変わります

4月から、納税課の休日納税窓口が、第2土曜日午前8時30分～正午に変更になります。詳しくは、お問い合わせください。→納税課(内553)

軽自動車等の廃車・変更等の手続はお早めに
原動機付自転車や二輪の小型自動車、三輪・四輪以上の軽自動車等に係る軽自動車税(種別割)は、毎年4月1日時点の所有者に課税されます。所有の車両が、次のいずれかに該当する場合は、3月31日(水)までに廃車・変更等の手続をしてください。

個人番号カード交付の予約制
cocobunji市民サービスコーナー(cocobunji WEST5階)で、個人番号カードを交付します。
①3月10日(水)②17日(水)午前9時～午後5時
③個人番号カードを申請して交付通知書が届いている方各17人
④3月2日(火)①8日(月)②15日(土)・日曜日を除く午前9時～正午・午後2時～5時に電話

3月の休日窓口

Table with 2 columns: 内容, 日時. 証明発行、印鑑登録、転入・転出手続き、個人番号カード交付. 13日(土) 午前9時～正午

※個人番号カードの交付は、予約制となります。予約状況は市民課予約専用ダイヤル☎(042)325-0225へお問い合わせください
※窓口が混雑することが予想されます。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、一部の申請書等の預かりなどを行っています。混雑緩和のため、分散来庁にご協力ください。市民課窓口の混雑状況は、右記QRコードから確認できます
→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



市民課(内338)

今月の介護認定(更新・申請)

Table with 2 columns: 対象, 更新申請, 新規申請区分変更. 認定有効期間: 4月30日(金)までの方. 更新申請: 3月2日(火)～. 新規申請区分変更: 随時受け付け

※認定有効期間が3月31日(水)までの方は、早めに手続をしてください

手続き郵送されている申請書を記入のうえ、申請窓口へ(郵送も可)
申請窓口 高齢福祉課(いずみプラザ)、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

今月の保険料

今月は次の保険料の納期です。

介護保険料 随時期 納期限 3月31日(水)
後期高齢者医療保険料 8期

Table with 3 columns: 保険料名, 介護保険料, 後期高齢者医療保険料. 問い合わせ: 高齢福祉課(いずみプラザ内) ☎(042)321-1301, 保険年金課(市役所第1庁舎) (内319)

市民課窓口すべての開庁日で個人番号カード交付は予約制になります

新型コロナウイルス感染症対策として、窓口混雑緩和のため、3月8日(月)からすべての開庁日で、市民課窓口で個人番号カードの交付を希望される方は事前予約が必要になります。
※個人番号カードを申請して交付通知書が届いている方
場市民課(市役所第1庁舎)
①②ともに3月2日(火)から
①インターネット予約 予約サイトHP https://www.mynumpo.com/mynumpo-kokubunji-u/または右記QRコードから
②電話予約 月～金曜日(祝日を除く)の午前9時～正午・午後2時～5時に電話で市民課予約専用ダイヤル☎(042)325-0225へ※先着順
※電話での予約は回線の混雑が予想されるため、インターネット予約をご利用ください。また、予約の際には交付通知書が必要です



→市民課(内338)

3月の無料相談(祝日を除く)

(\*)印は予約制

Table with 5 columns: 内容, 日程, 時間, 会場, 問い合わせ. 法律相談(\*), 税務相談(\*), 登記相談(\*), 不動産・空き家等相談(\*), 行政苦情相談(\*), 遺言・相続などの書類作成相談(\*), 年金・労災・雇用保険・労務相談(\*), マンション管理相談(\*), 交通事故相談(\*), 消費生活相談, 教育相談(面談は予約制), 身近な人権相談(\*), 女性法律相談(\*), 女性のためのカウンセリング(\*), 女性の悩みごと相談(女性への暴力など), 犯罪被害者等支援相談, 母子父子・女性福祉相談(\*), 心の健康相談(\*), オンズパーソンへの面談による申立日(\*), 高齢者就業相談(\*), ふくし法律相談(\*), 成年後見専門相談(\*), 福祉サービス総合相談

※新型コロナウイルス感染症の状況で相談方法を変更する場合があります。詳しくは問い合わせ先へ

放射線等測定結果 1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。





環境推進管理委員会  
委員を募集

環境基本計画実施計画に基づき環境施策(緑や水などに関する施策)の進捗状況の確認・評価を行う委員を募集します。

☑応募時点で18歳以上の市内在住・在勤・在学・在活で、会議(月)・金曜日の昼間に年4回程度開催)に出席できる方※市の附属機関の公募委員を除く

定2人 報酬なし

任期6月・令和5年5月

☑3月22日(月)までに作文「応募の動機と環境に対する自身の考え」を800字以内(まとも、住所・氏名・年齢・性別・電話番号を明記し、✉machikeikaku@city.kokubunji.tokyo.jp・郵送(必着)または直接〒185-8501まちづくり計画課(市役所第2庁舎)へ

選考方法作文審査※文字数の超

過は減点。情報公開の対象。返却不可

↓まちづくり計画課(内54)

消費生活審議会  
委員を募集

消費者施策等に関する重要事項を審議する委員を募集します。

☑3月1日時点で18歳以上の市内在住・在勤・在学・在活で、消費者行政に関心があり、会議(年3回程度開催)に出席できる方※市の他の附属機関の公募委員を除く

定2人 報酬9千500円/回

任期5月(予定)から2年間

☑3月22日(月)までに作文「消費者被害を防ぐために、取り組むべきこと」を800字以内(まとも、住所・氏名・年齢・性別・電話番号を明記し、✉keizai@city.kokubunji.tokyo.jp・郵送(必着)または直接〒185-8501経済課(市役所第3庁舎)へ

選考方法作文審査※文字数の超過は減点。情報公開の対象。返却不可

↓経済課(内39)

地域包括支援センターの  
イベント

家族介護者交流会  
おむつの上手な選び方と正しい使い方

3月24日(水)午後2時~4時  
いずみホール

動きやすく、座りやすく、漏れの心配のないおむつの選び方と使い方、交換時の介助の方法などをお伝えします。

☑関心のある方 ☑おむつメーカー相談員  
定10人 ☑3月2日(火)から電話で地域包括支援センターこいがく☎(042)300-6024へ※先着順

→高齢福祉課☎(042)321-1301

創業個別相談会

3月11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☑創業を考えている方、創業後5年未満の方  
定4人☑無料☑3月2日(火)から電話で経済課へ※先着順

→経済課(内396)

公開  
しています

子ども家庭支援センター運営協議会

☑3月13日(土)午前10時~正午  
場いずみプラザ

↓子育て相談室☎042・572・8138

☑介護保険運営協議会

☑3月17日(水)午後6時30分~  
場いずみプラザ

☑第8期事業計画策定に関して

ほか  
↓高齢福祉課☎042・321・301

☑障害者地域自立支援協議会

☑3月26日(金)午前9時30分~11時30分  
場市役所第1庁舎3階第一・二委員会室

☑各専門部会の活動に関してほか

☑手話通訳・要約筆記が必要な方は3月16日(火)までに電話または☎042・324・6831で障害福祉課へ

↓障害福祉課(内523)

市民の力で水と緑を守ります  
緑のボランティアに参加しませんか

市内には、緑地・水辺の保全活動、自然観察・学習など緑に関するボランティア活動を行う団体があります。より多くの市民の皆さんが緑づくりに参加できるように、受け入れる活動団体を紹介しています。一緒に活動しませんか。

☑活動参加方法 下表から希望団体を選び、直接団体または緑と建築課へ申し込み※新たな受け入れ団体の登録も受け付けています。希望する団体は、緑と建築課にご相談ください  
→緑と建築課(内354)



緑のボランティア活動受け入れ団体一覧

団体名	活動内容	活動時間	活動場所	代表者名・連絡先(★=緑と建築課へ)
ハケの自然を守る会	○自然観察 ○小学校の自然学習への支援	月1回程度※火曜日 午前9時~正午	国分寺産線緑地 保全地域など	樋口利彦★
国分寺みどりの会	○樹林地の樹木・山野草の保全活動 ○自然観察	第2・4土曜日 午前9時30分~11時30分	恋ヶ窪樹林地	山崎恒雄★
NPO法人国分寺市にふるさとをつくる会	○子どもの自然体験学習塾「森の自然塾」の開催	第3日曜日 午前9時30分~正午	西恋ヶ窪緑地 (エックス山)	白木昭憲 ☎(090)6034-4616 FAX(042)324-2125
エックス山等市民協議会	○樹林地の管理作業 ○見学会等の啓発活動	第2・3・4金曜日 午前9時30分~11時30分		山崎恒雄★
蛭よもう一度の会 もとまち(里山)クラブ	○蛭の飼育 ○野川源流の保全活動	第4月曜日 午前10時~正午	東元町三丁目	牧野勝 ☎&FAX(042)325-3708
東恋ヶ窪緑の会	○東恋ヶ窪の水路暗きよの美化活動	必要に応じて	東恋ヶ窪四丁目の水路	小長谷昌功 ☎&FAX(042)323-1918
ミズモリ団	○水辺・緑地の自然保全・観察・調査活動	第1土曜日 午後1時30分~5時	市内全域	水越てるみ★
美しい用水の会	○市内用水路の美化活動 ○新田開発を含む市の歴史発見	第1月曜日、第2・4土曜日 午前10時~正午	市内用水路	佐藤敬臣 ☎(090)1993-5903 FAX(042)323-0301
国分寺姿見の池緑の会	○国分寺姿見の池緑地保全地域の保全活動	第1日曜日 午前10時~正午	姿見の池緑地 保全地域周辺	高橋邦宏 ☎&FAX(042)324-3418
野川源流みどりの会	○下草刈り	第4金曜日 午前9時45分~11時30分	泉町一丁目	寺尾三枝子 ☎(042)321-5648

参画

公開

ボランティア

凡例 日時 場所 対象 内容 講師 定員 費用 申込み方法 持ち物 問い合わせ先 HP ページ 検索 ページ 番号 検索 FAX ファクス メール 託託あり 主催 共催 注意事項



# がん検診・健康診査等受診者募集

→健康推進課☎(042)321-1801

☑申し込み～受診日時時点で本市に住居登録のある下表対象者の方  
 ￥無料☑3月2日(火)～15日(月)に右の申込書に必要事項を記入し(用紙の指定なし)、郵送(必着)または直接〒185-0024泉町2-3-8健康推進課(いずみプラザ内)へ※先着順/子宮がん検診・乳がん検診は12月15日(水)(必着)まで随時申し込み可/はがき1枚で1人の申し込み/同じ検(健)診または検査項目の同一年度内受診不可/電子申請可※詳しくは市HPトップページトピックスをご覧ください☑若年層・30歳代健診希望者の2か月児以上の未就学児各日6人程度※先着順。右の申込書の日程のみ実施☑申し込み受け付け後、受診券・日程のご案内を3月下旬から順次郵送します

## がん検診等申込書

締切=3月15日(月)(必着)

氏名	ふりがな	住所	国分寺市
性別	男・女	生年月日	T・S・H 年 月 日( )歳
希望する検(健)診名を○で囲んでください		若年層・30歳代健診希望者で託児を希望する方は下記に記入してください	
若年層健康診査	30歳代健康診査	大腸がん検診	託児希望の子どもの人数 人 ①年齢 歳 か月 ②年齢 歳 か月
肝炎ウイルス検診	肺がん検診	結核検診	
〔 〕月曜日 〔 〕水曜日 〔 〕金曜日 ※都合が悪い曜日の左〔 〕内に×印を記入			
胃がん検診	〔 〕5月29日(土) 〔 〕5月30日(日) 〔 〕6月5日(土) 〔 〕6月12日(土) 〔 〕6月13日(日) 〔 〕6月19日(土) 〔 〕6月20日(日) ※都合が悪い日の左〔 〕内に×印を記入		〔 〕4月26日(月) 〔 〕5月24日(月) 〔 〕5月28日(金) 〔 〕5月31日(月) 〔 〕6月21日(月) 〔 〕6月25日(金) 〔 〕6月28日(月) ※都合が悪い日の左〔 〕内に×印を記入
子宮がん検診	乳がん検診(検診車)		

### 検(健)診内容など

種別	若年層健康診査	30歳代健康診査	大腸がん検診	肝炎ウイルス検診	肺がん検診	結核検診	胃がん検診	子宮がん検診	乳がん検診
内容	問診・身体測定・血圧測定・血液検査・尿検査・胸部エックス線検査・心電図・眼底検査など	問診・便潜血検査	問診・血液検査	問診・胸部エックス線検査・喀痰細胞診	問診・胸部エックス線検査	問診・バリウムによる胃部エックス線検査	問診・視診・子宮頸部細胞診	問診・マンモグラフィ(乳房エックス線検査)	
対象者(*)	25歳～29歳の方	30歳～39歳の方	40歳以上の方		18歳以上の方	40歳以上の方	20歳以上の女性	40歳以上の女性	
定員	200人程度		なし	900人程度	なし	各日120人程度	なし	各日45人	
会場	国分寺市医師会公衆衛生センター(いずみプラザ内)				いずみプラザ駐車場	本市・小金井市・小平市内の実施医療機関	①国分寺市役所・②いずみプラザ ※会場は申し込み後に選択可		
実施日	4月～6月の月・水・金曜日(祝日を除く)の午後 ※検診を実施しない日あり				右上の申込書を参照 ※午前中に実施	4月～6月	①5月8日(土)・29日(土) 7月17日(土) ②5月15日(土)・16日(日) 7月3日(土)・10日(土) 11日(日)		
注意事項	妊娠中の方は妊婦健診をご利用ください/市の人間ドックを受診予定の方は受診不可		これまでに受診したことのない方のみ	妊娠中の方は受診不可/肺がん検診には結核検診が含まれる	次に該当する場合は受診不可 ○自身体を支えられない ○バリウムに対するアレルギーがある ○妊娠・授乳中、妊娠の可能性がある ○市の人間ドックを受診予定である	次に該当する場合は受診不可 ○令和2年4月1日以降、市の子宮がん検診または妊婦健診を受診している ○令和3年度中に妊婦健診を受診する	次に該当する場合は受診不可 ○令和2年4月1日以降に市の乳がん検診を受診している ○妊娠中・授乳中、断乳後6か月以内 ○乳腺疾患(乳がんを含む)で治療中もしくは経過観察中である		

(\*)対象年齢○子宮がん検診・結核検診=受診日時時点での年齢○その他の検(健)診=令和4年3月31日時点での年齢

## コロナ禍で悩みを抱えていませんか 周りに悩みを抱えている方はいませんか

# 3月は都の自殺対策強化月間

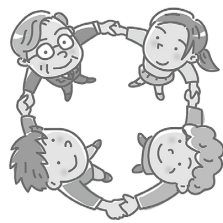
→健康推進課☎(042)321-1801

心の悩みを抱えていたり、自殺のことを考えていたりする方は、一人で悩まず相談してください。また、自殺を防ぐためには、周りの人が悩んでいることに気づき、受け止め、つなぐことが大切です。

### 悩んでいる心の声を聴かせてください

#### ●心の健康相談

さまざまな心の問題に関する相談を保健師が伺います。また予約すると精神科医に相談することもできます(月1回実施。詳しくは2ページ「無料相談」をご覧ください)。  
☎障害福祉課(内532)



### こころの体温計でこころの状態をチェックしませんか

パソコンや携帯電話を使って簡単にメンタルヘルスがチェックできます。心の悩みを感じていないという方もチェックしてみましょう。

🌐<https://fishbowlindex.jp/kokubunji/>



▲QRコードからアクセス可

### 周りに心の悩みを抱えている方はいませんか

#### ①サインに気づきましょう

自殺を考えている人は、悩みながら何らかのサイン(変化)を発しています。

#### ●周囲が気づくサイン(例)

○以前と比べて表情が暗く元気がない ○体調不良の訴えが多くなる ○仕事や家事の能率が低下、ミスが多くなる ○周囲との交流を避けるようになる ○飲酒量が増える

#### ②サインに気づいたら声をかけてみましょう

#### ③自殺をしないと打ち明けられたら話を聴きましょう

本人の気持ちを十分に受け止めてあげるために、TALKの原則を意識しましょう。

**Tell** 死んでほしくないと自分の気持ちをはっきり伝える

**Ask** 今死にたいという気持ちがあるかはっきり尋ねる

**Listen** つらい気持ちをひたすら聴く

**Keep safe** 安全を確保する 一人にしない 身近な危険物は隠しておく

#### ④専門家に相談するように促しましょう

#### ●自殺防止東京キャンペーン特別相談期間

相談窓口	電話番号	特別相談期間(3月)
フリーダイヤル特別相談 ☎NPO法人国際ビフレンダーズ東京自殺防止センター	(0120)58-9090	6日(土)午前0時～8日(月)午前2時30分
自殺予防いのちの電話 ☎(一社)日本いのちの電話連盟	(0120)783-556	10日(水)午前8時～11日(木)午前8時・毎日午後4時～9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)087-478	23日(火)～27日(土)(24時間)

相談窓口	電話番号等	特別相談期間(3月)
傾聴電話 ☎NPO法人有終支援いのちの山彦電話	(03)3842-5311	日曜日・祝日の正午～午後8時
LINE相談 アカウント名相談はとLINE@東京		午後3時～9時30分
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	9日(火)～12日(金)正午～午後4時
自死遺族相談ダイヤル ☎NPO法人全国自死遺族総合支援センター	(03)3261-4350	19日(金)・20日(祝)、22日(月)午前11時～午後7時

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。



子ども

# 認証保育所等保護者助成金(後期分)申請の受け付け

対 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 令和2年10月～3月※各対象月の初日に在籍していること  
 助成金額・申請方法など 下表のとおり

認証保育所等保護者助成金額・申請方法

対象児童	助成金額(月額)	申請期間	申込方法	必要書類	申請書配布
対象外 ○住民税課税世帯および保育認定のない0歳～2歳児 ○保育認定のない3歳～5歳児	10,000円	3月1日(月)～15日(月)	必要書類を郵送(必着)または直接〒185-8501子ども子育て事業課(市役所第2庁舎)へ	認証保育所等保護者助成金交付申請書	対象児童の在籍する認証保育所、子ども子育て事業課で※市HPからダウンロード可
対象 ○住民税非課税世帯で保育認定のある0歳～2歳児 ○保育認定のある3歳～5歳児	保育料から無償化給付分を控除した差額(上限10,000円)	4月1日(木)～12日(月)		○認証保育所等保護者助成金交付申請書 ○無償化申請に係る書類(施設等利用費請求書・領収書・特定子ども子育て支援提供証明書)	

→子ども子育て事業課(内465)

## 申請・請求

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・中学生の保護者に、補助金

を支給しています。手続きは、学校を通じて行ってください。  
 対 補助金支給対象期間内(令和2年10月～3月)に市の住民基本台帳に記録され、外国人学校に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・4042

## 幼児養育費補助金(後期分)申請を受け付け

対象者に幼児養育費補助金を交付します。

対 市に補助対象登録のある施設に通う、令和2年4月1日時点で3歳以上の未就学児の保護者  
 対 対象月令和2年10月～3月

補助額 児童1人当たり月額上限5千円  
 交付時期 5月下旬  
 申請書配布 利用している施設・子ども子育て事業課(市役所第2庁舎)で※市HPからダウンロード可  
 ↓子ども子育て事業課(内359)

## 幼児教育・保育無償化の施設等利用費の給付請求

幼児教育・保育無償化の対象となる子育て支援サービス(幼稚園等の預かり保育事業や認可外保育施設など)の令和2年10月～3月分の施設等利用費の償還払いを行います。

対 ①幼稚園(教育時間部分)・新制度未移行幼稚園(償還払いの施設)②幼稚園預かり保育事業※保育の必要性の認定を受けている場合のみ③認可外保育施設(認証保育所含む)を利用の方  
 申 4月1日(木)～12日(月)に郵送(消印有効)または直接〒185-8501子ども子育て事業課(市役所第2庁舎)へ※利用施設で取りまとめている場合は各施設へ  
 請求書類配布 利用施設で※市HPからダウンロード可

→子ども子育て事業課(内359)



西部地区拠点親子ひろば「ぶんちっちひろば」

## 抱っこ紐講座

3月16日(火)午前10時～11時  
子ども家庭支援センターぶんちっち

理学療法士が、ママにも赤ちゃんにも快適な抱っこ紐の正しい使い方をお伝えします。  
 対 0歳児と保護者 講師 開発ひろ美さん  
 定 12人 無料 申 3月3日(水)～10日(水)午前9時30分～午後5時(日・月曜日を除く)に電話または直接子ども家庭支援センターぶんちっち☎(042)572-8138へ※先着順。市内在住の方優先 物 抱っこ紐、バスタオル、飲み物 注 動きやすい服装で参加

→子育て相談室☎(042)572-8138

## みんなで子育て・子育て

## 3月のイベント

### 親子ひろば

気軽に立ち寄れて、安心して遊び・交流ができる場  
 対 プレママ・プレパパ、主に0歳～3歳の子どもと保護者 休 日曜日・祝日  
 利用定員を設け、入れ替え制で実施  
 実施日時、利用定員・方法など詳しくは、市HP 検索1001398(右QRコードからアクセス可)をご覧ください



地域	親子ひろば名	会場	日時	備考
東部	東部地区拠点親子ひろば「BOUKENたまご」	場 関南町3-9-25都営住宅1階☎(042)312-0414	助産師のいる日=5日(金)・18日(木)14時20分～15時40分、11日・25日(木)10時～11時20分/ちよこっと気になるチョコの日=6日(土)10時～12時 言語聴覚士に発達相談ができます/カウンセラーのいる日=水曜日、1日・15日・22日・29日(月)/おさんぽたまご=金曜日10時30分～11時20分※雨天中止	
	東恋ヶ窪親子ひろば	場 関第一・二東恋ヶ窪学童保育所☎(042)323-3822※18日(木)まで	ひがしこいがくほ3丁目よくこう親子ひろば 場 関在宅複合福祉施設あじさい苑☎(042)300-2088	
	読み聞かせの日=2日・9日・16日(火)11時45分～/アカデミック・インテリジェンス・トレーニング=19日(金)14時～14時30分/医師と話そう=19日(金)14時30分～15時/助産師のいる日=23日(火)10時～12時/保育士と遊ぼう=火曜日13時30分～14時、木曜日11時～11時30分			
	本多親子ひろば	場 関本多児童館☎(042)322-1140	助産師のいる日=26日(金)10時～11時30分	
	泉町親子ひろば	場 都営泉町二丁目アパート集会室 関子ども家庭支援センターぶんちっち☎(042)572-8138	助産師のいる日=4日(木)10時～12時/あつまれ0歳=12日・26日(金)13時30分～14時30分	
中央	日吉町親子ひろば	場 関日吉町学童保育所☎(042)324-8100※10日(水)～19日(金)	理学療法士ひーちゃんの日=10日(水)/ひよっこTIME(0歳児の日)=12日(金)/ひよこの日[手・足型をとろう]=17日(水)～19日(金)	
	プレイステーション親子ひろば「BOUKENどんどこ」	場 関市プレイステーション☎(042)323-8550	助産師のいる日=12日(金)14時30分～16時30分/ようこそねんねの赤ちゃん=水曜日14時30分～15時30分 関子どものための敷物/カウンセラーのいる日=木曜日	
	市民室内プール親子ひろば「コアラッコ」	場 市民室内プール 関コアラッコ・親子ひろばサポート国分寺☎(070)4133-4770	ベビーコアラッコ=15日(月)10時30分～12時/助産師のいる日=16日(火)10時～12時/お誕生日会=25日(木)11時～	
西部	西部地区拠点親子ひろば「ぶんちっちひろば」	場 関子ども家庭支援センターぶんちっち☎(042)572-8138	双子ちゃん三つちゃんの日=13日(土)13時30分～15時30分/助産師のいる日=18日(木)9時30分～11時30分(受付=10時30分まで)/赤ちゃんママのホットタイム=23日(火)10時30分～11時15分	
	北町親子ひろば	場 北町地域センター 関(有)母と子のサロン(ファミリーサロン)☎(042)326-2414	妊婦とねんねの赤ちゃんタイム=15日(月)13時～14時 関和室でのんびり過ごせます/管理栄養士のいる日=26日(金)10時45分～11時45分	
	西町親子ひろば	場 関にしまち児童館☎(042)575-8188	助産師のいる日=10日(水)10時～11時30分/ふれあいリズムあそび=金曜日11時～	
	戸倉親子ひろば	場 関戸倉学童保育所☎(042)324-9700※19日(金)まで		

## 困ったことがあったら電話してね

### 子ども専用相談電話

☎(0800)800-9033 (通話料無料)  
 ※つながらない時は  
 ☎(042)572-3725 (通話料有料)  
 ㊟8時30分～17時 休日・月曜日、祝日

## お子さんに関わる悩みや子育てに関する心配、不安などの相談

養育困難や児童虐待の相談もできます。まずは、お電話ください

子ども家庭支援センターぶんちっち  
 ☎(042)572-8138  
 FAX(042)572-0481

対 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)  
 休日・月曜日、祝日

児童虐待など緊急性のある場合は下記でも相談できます  
 小平児童相談所☎(042)467-3711  
 ㊟9時～17時 休土・日曜日、祝日  
 児童相談所虐待対応ダイヤル☎189

## 発達に関する悩みや心配ごとの相談(予約制)

こどもの発達センターつくしんぼ  
 ☎(042)325-0070  
 FAX(042)323-7912  
 対 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

→子育て相談室☎(042)572-8138

凡例 日 日時 場所・会場 対 対象 内 内容 講師 定員 費用 申 申込方法 物 持ち物 問 問い合わせ先 HP ホームページ 検索 ページ番号 検索 FAX ファックス メール 託 託児あり 催 主催 共催 注 注意事項



3月1日(月)  
～7日(日)

# 春の火災予防運動

皆さんの生命・財産を守るために、火災の発生を防止しましょう。  
注市消防団・国分寺消防署によるパレードは行ないません

## 火災件数・焼損床面積は減少

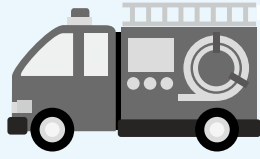
昨年は、件数・焼損床面積が前年に比べ減少しました。火災の発生・拡大を防止するため、防火・防災に関する正しい知識と防災行動力を身につけましょう。

## 防火・防災のために

- 家の周辺はいつもきれいに整理し、放火されない環境を保つ
- 家庭に消火器を備える
- 調理中はコンロから離れない
- ストーブの周りに物を置かない

## 市内の火災件数・焼損床面積

年	件数	焼損床面積
平成31(令和元)年	25件	82㎡
令和2年	20件	33㎡



→防災安全課(内373)

## 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

エックス山等市民協議会と市の協働事業です。

日3月12日・19日・26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)

## エコミュージアム国分寺

## 野川上流端から湧水地をめぐり 鞍尾根橋まで散策

3月23日(火)  
午前9時～正午  
(小雨決行)

市内を博物館に見立て、日頃何気なく目にしている自然や生活環境を、歴史や文化・伝統に根ざした視点から探索します。

行程国分寺駅南口(集合)→泉町1丁目国分寺崖線緑地→押切橋→小林理学研究所湧水地→不動橋・一里塚橋→紅葉橋→新次郎池→鞍尾根橋→国分寺駅南口(解散)

定15人

申3月2日(火)午前9時から電話または直接緑と建築課(市役所第2庁舎)へ※先着順  
催エックス山等市民協議会・市

→緑と建築課(内353)

# 国土強靱化地域計画(案)

# パブリック・コメント (意見提出手続)、 市民説明会の実施

いかなる大規模自然災害が起こっても、致命的な被害を負わない強さと速やかに回復するしなやかさを持った強靱な地域を目指し、国土強靱化基本法第13条に基づく、国土強靱化地域計画の策定を進めています。この案に関して、広く市民の皆さんの意見を伺うため、パブリック・コメント(意見提出手続)と市民説明会を実施します。

対次の①～⑤のいずれかに該当する方や団体①市内在住②市内在勤または在学③市内で事業活動または公益的な活動をしている④本市に納税義務がある⑤当該案件に利害関係がある

公表・募集期間3月1日(月)～31日(水)

公表場所防災安全課(市役所第4庁舎)、オープナー(同附属棟)、cocobunji市民サービスコーナー(cocobunji WEST5階)、国立駅前市民サービスコーナー(国立駅前くにたち・こくぶんじ市民プラザ内)、各公民館・地域センター、恋ヶ窪・光図書館、本多図書館駅前分館、福祉センター、市HP※閉庁日・休館日にご注意ください

提出方法意見に件名・住所・氏名(団体の場合は名称・代表者氏名・事務所等の所在地)、対象の①～⑤のうち該当する番号を明記し、✉bousai@city.kokubunji.tokyo.jp・FAX(042)326-3624・直接または郵送(必着)で〒185-8501防災安全課へ※市外在住の方は、市内の勤務先・通学先、事業・公益的な活動内容などを併記してください

注いただいた意見は検討し、その概要とそれに対する市の考え方を後日公表します。直接回答は行いません。収集した個人情報、個人情報保護条例に基づき適切に取り扱います

## 市民説明会

日(3月)	時間※同内容	会場	定員(人)
13日(土)	午前10時～11時30分	市役所プレハブ会議室第1	10
16日(火)	午後2時～3時30分	ひかりプラザ	25
	午後7時～8時30分	リオンホール (cocobunji WEST5階)	120

申3月2日(火)～各開催日の前日午後5時までに希望日時、氏名・電話番号を電話で防災安全課へ※先着順。定員を超過する申し込みがあった場合は別途対応

→防災安全課(内220)

## 概要

### ■計画の位置づけ

国土強靱化基本法第13条に基づく国土強靱化地域計画として、地域の強靱化に係る本市のさまざまな分野別計画の指針となるもの

### ■計画の構成・特徴

- 国土強靱化基本計画や都国土強靱化地域計画との調和を図りつつ、本市の特性や基礎自治体としての役割などを踏まえ、基本目標・事前に備えるべき目標を設定
- 事前に備えるべき目標を踏まえ、大規模自然災害を想定し、起きてはならない最悪の事態を設定し、事態回避に向けた現行施策の対応力について分析・評価(健康診断)を実施
- 評価結果を踏まえ、施策の推進方針(処方箋)を設定

### ■基本目標

- 人命の保護が最大限図られる
- 市・社会の重要機能が致命的障害を受けず維持される
- 市民の財産・公共施設に係る被害の最小化
- 迅速な復旧復興

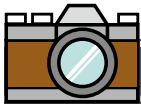
### ■事前に備えるべき目標

- 直接死を最大限防ぐ
- 救助・救急、医療活動が迅速に行われるとともに、被災者などの健康・避難生活環境を確実に確保する
- 必要不可欠な行政機能を確保する
- 必要不可欠な情報通信機能・情報サービスを確保する
- 経済活動を機能不全に陥らせない
- ライフライン・燃料供給関連施設・交通ネットワークなどの被害を最小限に留めるとともに、早期に復旧させる
- 制御不能な二次災害・複合災害を発生させない
- 社会・経済が迅速かつ従前より強靱な姿で復興できる条件を整備する

イベント  
防災  
パブコメ

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。





## フォトニュース

## 国分寺みらい音楽コンクール開催

1月31日にいずみホールで第3回国分寺みらい音楽コンクール本選を開催し、予選を勝ち抜いた13名が出場しました。グランプリに輝いたのは小学校5・6年生部門水村理桜さんです。このコンクールに参加した皆さんが、音楽の楽しさと上達する喜びを大切に、音楽活動を続けていくことを期待しています。



水村理桜さん

市民講座  
多様な性ってなんだろう

3月19日(金)～4月5日(月)

各所で啓発活動を行っている小学校教員の講師が、多様な性の基礎知識や教育現場での取り組みなどをお話します。LGBTQ・SOGI(性的指向・性自認)・ジェンダー(社会的性別)のことをシゲ先生と一緒に学んでみませんか。令和2年11月15日から始まった、市パートナーシップ制度に関するお話もします。

鈴木茂義さん  
(シゲ先生)

対 どなたでも

講 鈴木茂義さん(公立小学校教員)

¥ 無料※通信料は自己負担

申 3月16日(火)までに多様な性講座申し込み・氏名(ふりがな)・電話番号を明記し、✉jinkenheiwa@city.kokubunji.tokyo.jpで人権平和課へ

注 申し込みを受け付け後、3月18日(木)にYouTubeのURLを送信

→人権平和課 ☎(042)573-4378

3月10日(水)は第31回東京都平和の日  
平和への願いを込めて黙とうを

昭和20年3月10日の東京大空襲では、一夜にして10万人ともいわれる尊い命が失われました。都は、戦争の惨禍を再び繰り返さないことを誓い、3月10日を東京都平和の日と定め、午後2時から1分間の黙とうを行います。戦災で亡くなられた方々を追悼し、世界の恒久平和を祈念しましょう。

記念式典・記念公演を中継 3月10日(水)午後2時～2時30分

平和の日に都公式動画チャンネル東京動画HP<https://www.tokyodouga.jp/>で中継します。

## 関連事業

都では東京空襲資料展などを開催しています。詳しくはHP[https://www.seikatubunka.metro.tokyo.lg.jp/bunka/bunka\\_seisaku/0000000716.html](https://www.seikatubunka.metro.tokyo.lg.jp/bunka/bunka_seisaku/0000000716.html)をご覧ください。

問 都生活文化局文化事業課 ☎(03)5388-3141

→人権平和課 ☎(042)573-4378

## アメリカ合衆国の臨界前核実験に対し抗議文を送付

臨界前核実験を行ったとするアメリカ合衆国に対し、非核平和都市を宣言している本市は、下記のとおり抗議文を送付しました。

アメリカ合衆国

ドナルド・トランプ大統領 閣下

## 抗議文

貴国が2020年11月にネバダ州の核実験場で臨界前核実験を実施したとの報道に接しました。

今回の核実験は、核兵器禁止条約の発効が決まった中で行われており、まさに核兵器を廃絶していこうという世界の潮流に逆行するものです。被爆者をはじめ核兵器廃絶を求める多くの人々の願いに背く行為であり、断じて容認できません。

貴国の行為は、世界の恒久平和の実現を願う我が国や国際社会の思いを無視したものであり、強い憤りと怒りを覚えるものです。

国分寺市は、非核平和都市を宣言した自治体として、貴国の核実験に対し厳重に抗議するとともに、今後一切の核実験の中止を求めます。

令和3年(2021年)1月20日

日本国 東京都 国分寺市長  
井澤 邦夫

→人権平和課 ☎(042)573-4378

## 子どもたちによる「平和なまち」絵画コンテスト2020入選

→人権平和課 ☎(042)573-4378

平和首長会議加盟都市の子どもたちを対象とした絵画コンテストが実施され、本市の市立第六小学校3年宮川小鳥さんの作品が入選し、市長から賞状と記念品を贈呈しました。今回は、19ヵ国99都市から3,122作品の応募がありました。詳しくは、平和首長会議HP[http://www.mayorsforpeace.org/jp/vision/initiatives/2020\\_Art\\_Competition\\_result.html](http://www.mayorsforpeace.org/jp/vision/initiatives/2020_Art_Competition_result.html)をご覧ください。



賞状と記念品を贈呈



宮川小鳥さん作品



### 国分寺マルイ・市による公民連携事業

## パラリンピック競技の体験イベントを開催

東京2020大会を契機に障害者スポーツの魅力発信や共生社会の実現を目指すため、地域活性化包括連携協定を締結する株式会社丸井と市が協力・連携して取り組みます。  
→スポーツ振興課(内276)

### ブラインドサッカー男子日本代表トレーニング見学会&体験会

3月27日(土)※雨天の場合、28日(日)に順延  
Aグループ見学会 正午～午後0時30分  
A・Bグループ体験会 午後0時30分～2時30分  
Bグループ見学会 午後2時30分～3時  
MARUIブラサカ! PARK (小平市花小金井丸井研修センター内)

内容・時間は変更の場合あり

- 内 ブラインドサッカー体験会(90分)  
ブラインドサッカー男子日本代表選手のトレーニング見学会(30分)
- 対 市内在住の小・中学生とその同伴者
- 定 各グループ20人(10組)・計40人※多数の場合抽選 **¥無料**
- 申 3月10日(水)までに、代表者氏名・参加人数・希望時間帯・連絡先を明記のうえ、  
☒kokubunji-eigy@0101.co.jpまたは☎(042)323-0101(代表)で  
国分寺マルイサポートセンター・ブラインドサッカー見学会&体験会係へ
- 物 運動靴・飲み物・タオル・動きやすい服装
- 注 駐車場は原則使用できません。介助などで駐車場を使用する場合は事前にお問い合わせください。参加希望者は体験会の2週間前から健康管理(検温)をしてください



©JBFA

### Let'sパラスポーツ体験会

3月14日(日)正午～午後4時※時間中の出入り自由  
ひかりスポーツセンター※当日直接会場へ

- 内 ①車椅子バスケットボール②車椅子ラグビー③ボッチャ④ブラインドサッカーの体験会
- 対 ①②10歳以上③④5歳以上※5歳未満の方が参加できる内容もあります
- 定 40人 **¥無料** 物 室内履き・飲み物・タオル・動きやすい服装
- 問 国分寺マルイサポートセンター・パラスポーツ体験会係☒kokubunji-eigy@0101.co.jpまたは☎(042)323-0101(代表)へ
- 注 定員を超えた場合は入場をお断りします。駐車場には限りがありますので公共交通機関をご利用ください



### こくぶんじ地域クラブ

#### 走り方教室 春休み3日間連続講座

きれいなフォームを目指して走ってみましょう

4月1日(木)～3日(土)  
午後3時～4時30分(集合=午後2時40分)  
戸倉野球場※小雨決行

- 対 3日間参加できる市内在住・在学の小学3～6年生
- 講 澤村博さん(日本大学名誉教授・元日本大学陸上競技部監督)・瀧川一輝さん(日本陸上競技連盟公認ジュニア育成指導者)
- 定 50人 **¥1,500円**※保険料含む
- 申 3月12日(金)までに、往復はがき(必着)に住所・氏名(ふりがな)・電話番号・学校名・学年・性別と返信宛名を明記し、〒185-0014東恋ヶ窪3-2-25こくぶんじ地域クラブ事務局へ  
※多数の場合抽選。往復はがき1枚で1人の申し込み
- 問 こくぶんじ地域クラブ☎(090)9824-0401  
→スポーツ振興課(内279)

#### ボッチャ・卓球体験会を開催

3月14日(日)  
午後7時～9時※時間中の出入り自由  
市民スポーツセンター

- 東京2020大会を盛り上げ、障害者スポーツの理解を深めるため、パラリンピック競技のボッチャ・卓球の体験会を開催します。初めてでも楽しく体験できるので、気軽に参加してください。卓球台は車いす対応型を設置します。
- 対 どなたでも **定35人** **¥無料**
- 申 当日直接市民スポーツセンター窓口へ※先着順
- 物 動きやすい服装・室内履き
- 問 市民スポーツセンター☎(042)326-2211
- 催 市、日本管財・TAC共同事業体
- 注 定員を超えた場合は入場をお断りします  
→スポーツ振興課(内278)

#### 戸倉野球場と戸倉第一テニスコートの夏期使用時間を延長

戸倉野球場・戸倉第一テニスコートの使用時間を延長します。申し込み方法に変更はありません。

- 期間 5月1日(土)～8月15日(日)  
※変更する場合あり
- 延長時間 午後5時～7時
- 注 戸倉第二テニスコート・けやき運動場は延長なし  
→スポーツ振興課(内278)

## 新幹線リニューアル記念講演

3月27日(土) 午前11時～正午 ひかりプラザ

- 新幹線資料館は4月1日(木)にリニューアルオープンします。リニューアルを記念して、講師が新幹線951形試験電車のお話をします。
- 講 小野田滋さん(公益財団法人鉄道総合技術研究所)
- 定 70人※申し込み時の先着45人=講演会場・そのほかの方=ライブ会場(スクリーンでの視聴)
- 申 3月2日(火)～25日(木)午前9時～午後5時に電話で社会教育課へ  
※先着順
- 物 講演会場参加の方は室内履き
- 注 講演会場には暖房設備がないため暖かい服装でお越しください  
→社会教育課☎(042)574-4044

## 市公式ホームページをリニューアル

各ページの上部に「ページ番号検索機能」を追加しました。長いURLを入力することなく直接目的のページに移動することができます。

1025209で検索してみてください

このマーク

ページ番号検索

検索

ページ番号は、市報やお配りする資料に掲載していきます。ページ番号は下記のマークでお知らせします。

→市政戦略室(内410)

イベント  
ホームページ

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

会員募集

凡例 日 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 検索 ページ 番号 検索 アクセス メール 託児あり 主催 共催 注意事項

### 体育施設個人開放日

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  
 ※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、利用人数・時間などの制限や施設利用ルールがあります。詳しくは各施設へお問い合わせください

**3月の予定表**

市民スポーツセンター ☎(042)326-2211 休15日(月)

第一体育室	スポレク広場=6日(土)14:00~16:30/バウンドテニス=13日・27日(土)11:30~15:30/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
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	ターゲットバードゴルフ=火曜日9:00~11:00/グラウンド・ゴルフ=金曜日9:00~11:00

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=6日(土)、11日・25日(木)11:00~13:00/グラウンド・ゴルフ=火曜日9:00~11:00
-------	---

ひかりスポーツセンター ☎(042)595-8865 休8日・22日(月)

第一体育室	ミニテニス=5日・19日(金)11:30~15:30/卓球=6日(土)9:00~13:00/バスケットボール=13日(土)9:00~13:00/バドミントン=13日・27日(土)13:00~17:00
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 ※初めての方は前日の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1日(月)

### 西元町ゲートボール広場

木曜日9:30~11:00 ※当日直接会場へ 無料

### けやき運動場一般開放

1日・8日・22日・29日(月)15:00~17:00 無料

※体育施設使用状況と申し込み方法は、市HP ☎検索1002609をご覧ください  
 →スポーツ振興課(内279)

## 介護予防・創作活動を行う講座に参加しませんか

# 地域生きがい交流事業

## 参加者募集

→健康推進課 ☎(042)321-1801

日 4月1日(木)~7月31日(土) [午前]=9時30分~11時30分・[午後]=1時30分~3時30分 ※休館日を除く  
 ※市内在住の60歳以上の方(初心者向け)  
 ※1講座1回200円 ※講座終了後集金。材料費・用具費などは別途実費負担  
 ※3月2日(火)から電話または直接下表の申し込み先へ ※各休館日を除く。3月11日(木)時点で多数の場合抽選。以後、先着順

### 地域生きがい交流事業プログラム一覧

会場	講座番号	講座名(定員)	実施曜日・時間	申し込み先 ☎(042)	
生きがいセンターとくら 戸倉4-14 (福祉センター内)	1-1	四季の歌声(10人)	水 [午前]	生きがいセンターとくら ☎323-5095 休館月曜日・祝日 ※月曜日が祝日の場合は、火曜日も休館	
	1-2	わくわく運動(10人)	木 [午前]		
	1-3	韓国語を学ぼう(10人)	金 [午前]		
	1-4	公代さんのストレッチ(10人)	金 [午後]		
生きがいセンターこいがくぼ 西恋ヶ窪3-32-6 (市民室内プール内)	1-5	みんなで輪投げ(8人)	火 [午前]		
	1-6	やさしいヨガ(7人)	火 [午後]		
	1-7	日本画教室(7人)	水 [午前]		
	1-8	ハワイアングダンス(10人)	木 [午前]		
生きがいセンターほんだ 本多5-29-3	1-9	楽しい絵手紙(6人)	火 [午前]		
	1-10	ニーハオ中国語(6人)	火 [午後]		
	1-11	ゆかいにエクササイズ(6人)	金 [午前]		
生きがいセンターひかり 光町3-13-20	1-12	絵画教室(6人)	水 [午前]	生きがいセンターもとまち ☎359-5321 休館水曜日	
	1-13	季節の折り紙(6人)	水 [午後]		
	1-14	脳トレ運動(8人)	金 [午前]		
	1-15	書道教室(6人)	土 [午前]		
	1-16	太極拳教室(7人)	月 [午前]		
生きがいセンターもとまち 西元町3-18-12 (もとまちプラザ内)	1-17	気軽に描こう 色鉛筆講座(7人)	月 [午後]		
	1-18	月替わり大人の図工の時間(7人)	金 [午前]		
	1-19	楽しい舞台朗読 自己表現を豊かに(7人)	金 [午後]		
生きがいセンターにしまち 西町3-22-1 (西町プラザ内)	1-20	はじめての絵画教室(10人)	火 [午前]		生きがいセンターにしまち ☎575-8883 休館水曜日
	1-21	かな初級講座(10人)	火 [午後]		
	1-22	健康スポーツ吹き矢(12人)	木 [午後]		
	1-23	楽しく歌おう&体操(15人)	金 [午前]		

### 学ぶ楽しむ 参加する

#### 相続と遺言の無料相談会

日 3月9日(火)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 内 遺産相続・公正証書遺言など / → 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

センター会員の活動内容や就業状況などを説明します。入会の相談・手続きもできます。  
 日 ①3月12日(金)②25日(木)午後1時30分~ ※同内容 場 ①福祉センター②ひかりプラザ ※市内在住の60歳以上で就業希望の方 定 各10人 料 無料 申 3月2日(火)から電話で ※先着順 物 住所・氏名・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  
**モーターボート選手募集**  
 ※15歳~29歳で身長175cm以下の方 募集期間 3月12日(金)まで ※募集要項など詳しくは、HP <https://www.boatrace.jp/extent/pc/racerbosyu/> をご覧いただくか、電話でお問い合わせください / (一財)日本モーターボート競走会関東支局 ☎(03)3766-9511

#### 建設業一人親方労災保険に加入しませんか

建設業一人親方労災保険に、加入金3,000円、組合費6,000円/年、保険料で加入できます。加入資格等、詳しくはお問い合わせください。  
 →市一人親方労災保険組合(市商工会内) ☎(042)323-1011

## 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います  
 ○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)

サークル名	日時	会場	入会金	会費	問い合わせ	備考
さわやか3B体操	毎週火曜日午前9時50分~11時20分	市民室内プール体育室	1,000円	月3,000円	小林 ☎(042)323-3751	健康で過ごせるように楽しく運動しています。ロコモ予防。体験歓迎
国分寺市グラウンド・ゴルフ協会	毎週火・水・金曜日午前9時~11時	火曜日=戸倉野球場 水・金曜日=けやき運動場	1,000円	年6,000円	武井 ☎(042)326-1546	ホールインワンを目指し、楽しみながら健康維持・増進に。初心者歓迎
気功を楽しむ会	毎週水曜日午後2時15分~3時45分	市民室内プール体育室	なし	月2,500円	矢形 ☎(042)321-0812	初心者歓迎。八段錦・太極拳を中心にゆったりした運動です。無料体験あり
ボーイスカウト国分寺第1団	毎週日曜日午前9時30分~正午	武蔵国分寺境内ほか	5,000円	月約3,000円	鈴木 ☎(042)321-0379	小学新1・3年生各10人、他各学年若干名募集

○「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

歯磨きや洗顔をする時には水やお湯を流しっ放しにせず、普段の生活から節水を心がけましょう



### 3月・4月の保健事業

場未記載の場合、いずみ保健センター  
申電話で 注★は時間予約制  
→健康推進課☎(042)321-1801

事業名	日時・場所
3～4か月児健康診査	注対象者へ案内を郵送します。転入などで案内が届いていない方は、健康推進課へご連絡ください(日時予約制)
1歳6か月児健康診査	
3歳児健康診査	
6～7か月児健康診査	場都内の実施医療機関 注受診票(3～4か月児健診をいずみ保健センターで受診の場合はその場で交付、医療機関受診の場合は5か月目までに健康推進課から郵送)を持って受診
9～10か月児健康診査	
乳幼児母性健康相談 注妊産婦・乳幼児と保護者	3月2日(火)午前9時10分～11時20分★
個別栄養相談 注成人	4月15日(木)午前9時15分～正午★
妊婦歯科健診 注妊娠中の方	4月13日(火)午後1時30分～3時★
離乳食(1回食)講習会 注4～6か月児と保護者	4月19日(月) 午後1時30分～2時15分・2時40分～3時25分★
離乳食(2・3回食)講習会 注6～11か月児と保護者	4月20日(火) 午後1時30分～2時30分・2時50分～3時50分★
乳幼児歯みがきクラス 注おおむね1歳～1歳5か月児と保護者	4月19日(月)午前9時50分～11時10分★
2歳児歯みがきクラス 注おおむね2歳～2歳5か月児と保護者	4月23日(金)午前9時50分～11時10分★
2歳半歯科健診(フッ素塗布) 注2歳3か月～2歳11か月児と保護者	4月22日(木) 午前9時30分～11時30分★
3歳半歯科健診(フッ素塗布) 注3歳3か月～3歳11か月児と保護者	4月22日(木) 午前9時30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) 注未就学児	4月7日(水) 午前9時30分～11時30分★

静かな空間で呼吸を整えて、心と体をリフレッシュしませんか。  
市内在住の40歳以上の方  
講義館貴子さん

3月14日(日)  
午前10時～正午  
いずみセンター

いずみセンター主催  
やさしいヨガ



■共通事項  
①3月2日(火)午前9時から  
電話で各申込先へ※先着順  
↓健康推進課(いずみプラザ内)  
☎042・321・1801

### 健康推進課から

健康 両親学級

親子で野菜の重さ当てクイズに挑戦したり、料理カードを使って献立を考えてみたりしませんか。学校給食の人気メニューも紹介します。  
市内在住・在学の小学生とその保護者

3月20日(祝)  
午前10時～11時  
いずみプラザ

親子で考えよう  
元気になる食事  
食育講座



定15人 ¥300円  
申込先いずみセンター☎042・328・6486  
物タオル・室内履き・飲み物  
注動きやすい服装で参加。車での来場不可

休日急病診療

介護予防とは、介護を必要とする状況を予防・改善することです。自粛生活の中での介護予防のため、家族・友達・地域とのつながり方を学んでみませんか

3月23日(火)  
午前10時30分～正午  
リオンホール

介護予防講演会  
つながりあって  
介護予防  
Withコロナ



の保護者  
講義館貴子さん  
定12組 ¥無料  
申込先健康推進課  
物筆記用具  
注託児はありません。詳しくはお問い合わせください

## 両親学級

■共通事項  
注初めてママ・パパになる方  
場いずみプラザ  
¥無料  
申3月2日(火)から電話で健康推進課へ  
※先着順  
→健康推進課☎(042)321-1801

### ひかりクラス

注助産師によるもく浴の講義・妊婦体験・保健師の話  
④4月17日(土)・5月24日(月)  
午前9時40分～10時50分・11時20分～午後0時30分※同内容  
定各12組

### わくわくクラス

注栄養士による妊娠中の食事、歯科医師・歯科衛生士による歯の健康の話  
④5月15日(土)  
①午前9時40分～11時5分②10時10分～11時35分※同内容  
定①12組②6組

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。  
か。最先端の研究結果から専門家が話します。  
市内在住・在勤・在学・在活の方  
講義館貴子さん(都健康長寿医療センター研究所社会参加と地域保健研究チーム研究部長)  
定50人 ¥無料  
申込先健康推進課  
物筆記用具

## + 休日急病診療 +

新型コロナウイルス感染症対策のため次の症状がある方は、まず電話で医療機関にご相談ください。  
●発熱や咳などの風邪の症状 ●強いだるさや息苦しさ

診療対象は急病患者に限ります。往診は行えません。また当日、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えません。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。なお、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。

- 新型コロナウイルス感染症検査(PCR検査)およびインフルエンザの迅速検査は、原則できません
- 健康保険証・後期高齢者医療証などをお持ちください
- 診療科目に小児科を含んでいない場合、小児の診察ができないことがあります
- テレホンサービス☎(042)322-7700(自動音声案内)

小児救急(24時間) 都立小児総合医療センター(府中市武蔵台2-8-29) ☎(042)300-5111

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/>  
▶QRコードからもアクセス可  
☎(03)5272-0303 FAX(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  
注ダイヤル回線の方は☎(042)521-2323

東京都子ども医療ガイド  
HP<https://www.guide.metro.tokyo.lg.jp/>  
▶QRコードからもアクセス可



日	診療時間	医療機関名	所在地・☎(042)
3月7日(日)	10:00～13:00 14:00～18:00	知念医院(外・胃腸・リハ)	東元町3-31-8 ☎321-1076
		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	ハート薬局	東元町3-33-1 ☎328-8210
		アカシア薬局	本町3-11-14 メディカルコア国分寺101 ☎329-8580
3月14日(日)	10:00～13:00 14:00～18:00	たかの内科・脳神経外科クリニック(内・脳神経外科)	本町2-10-9 島田ビル2階 ☎312-4110
		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
3月14日(日)	10:00～18:00	ココカラファイン薬局 国分寺駅前通り店	本町2-10-9 ☎312-4634
		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	岩田歯科医院	東恋ヶ窪6-1-30 ☎321-4181

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。