

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 [検索1022636](#) (右の二次元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

感染の再拡大を防ぐためにも、基本的な感染防止対策の徹底をお願いします



**新型コロナワクチン
接種情報(3回目接種)**

本市の新型コロナワクチン接種は、これから満12歳に達する方や都合により直近で接種ができなかった方への対応を除き、1・2回目の接種を完了しました。12月から、令和3年3月・4月に2回目接種が完了し、8か月が経過した医療従事者等を対象に3回目接種を開始します。

3回目接種の対象者

新型コロナワクチンの2回目接種完了後、8か月経過した**18歳以上の方**を対象としています

国では、現時点で18歳未満の治験データが不十分であることから、3回目接種開始時点では対象を18歳以上としています

3回目接種の予約方法

3回目接種用の接種券が届いた方から、**市新型コロナワクチン接種予約サイト**または**コールセンター**で予約してください

接種は無料です。接種会場(市役所集団接種会場・ひかりプラザ・市内実施医療機関)など詳しくは接種券に同封される案内をご覧ください

3回目接種の接種券発送状況

現在、**令和3年3月・4月に2回目接種が完了した医療従事者等に発送し、接種受付を開始しています**

申請が必要な方

2回目接種後に市外から転入されてきた方など、**本市に接種記録がない方は申請が必要です**

3回目接種用の接種券発送・接種開始スケジュール(予定)

2回目接種完了月(令和3年)	3月・4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
3回目接種用の接種券発送月	発送済	令和3年12月下旬	令和4年1月下旬	2月下旬	3月下旬	4月下旬	5月下旬	6月下旬	7月下旬
3回目接種開始月(令和4年)	予約受付中	1月~	2月~	3月~	4月~	5月~	6月~	7月~	8月~

※2回目接種完了から8か月が経過した方へ、その時期に併せて市から3回目接種用の接種券を発送します

※11月19日現在、国ではファイザー社製を3回目接種で使用するワクチンとして承認していることから、本市も接種開始時点ではファイザー社製を使用します。他のワクチンの使用開始に関しては国の動向を踏まえ、改めてお知らせします

☑️2回目接種後に本市に転入した方○海外で2回接種した方○海外在留邦人等向け接種事業で2回接種した方○在日米軍従業員接種で2回接種した方○製薬メーカーの治験で2回接種した方

☑️必要書類を添付して郵送で〒185-0024泉町2-3-8いすみプラザ内健康推進課新型コロナウイルス感染症対策担当へ※インターネットを利用して東京電子申請・届出サービスでも申し込み可(右の二次元コードからもアクセス可) / ご不明な点はコールセンターへご連絡ください

☑️必要書類①接種券発行申請書②1・2回目の接種日が記載された予防接種済証または接種記録書の写し

☑️申請書記布場所健康推進課(いすみプラザ内・市役所第2庁舎)、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(国立駅前にたち・こくぶんじ市民プラザ内) ※市HP [検索1026848](#) からダウンロード可

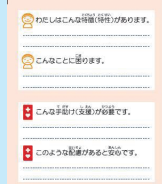
☑️申請後、対象者の3回目接種開始月の前月までに接種券を発送

市新型コロナワクチン接種コールセンター ☎(042)320-3020 日月~土曜日(12月29日(水)~令和4年1月3日(月)を除く) 午前8時30分~午後5時※かけ間違いにご注意ください **市新型コロナワクチン接種予約サイト**

ヘルプカード と ヘルプマーク

外見からは分からなくても 援助が必要な方がいます

ヘルプカードは 障害のある方が困り事を伝えるカード



カードの中には、
・障害の内容・困り事
・手助けや配慮してほしいこと
などが記入されています

ヘルプマークは 手助けや配慮を必要としていることを知らせるマーク

・義足や人工関節を使用している方
・内部障害や難病の方
・妊娠初期の方
など外見からは分かりづらい方が援助や配慮を必要としていることを知らせるマークです



日常的に 災害時に 緊急時に **ちょっとした手助け**が必要です

ヘルプマークを身に付けた人が困っていたら・・・
「優しく」「ゆっくり」と声をかけてください

ヘルプカードの提示があったら・・・
記載内容にある手助けをお願いします



災害時等に避難所で障害のある方が 支援を受けやすくするためのパンダナを作成しました ※障害をお持ちの方へ無料で配布



こちらで配布しています

配布場所	問い合わせ先
障害福祉課(市役所第2庁舎)	(内521) FAX(042)324-6831
地域活動支援センターつばさ(泉町2-3-8市障害者センター内)	☎(042)321-1136 FAX(042)321-1207
地域活動支援センター虹(戸倉4-14福祉センター内)	☎(042)324-7475 FAX(042)324-7476
地域生活支援センタープラッツ(南町3-4-4)	☎(042)359-2440 FAX(042)328-3240

※来庁・来所が困難な方には郵送しますので、障害福祉課へご連絡ください →障害福祉課(内521)

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ことができます。新型コロナワクチンのお知らせもあります。

Information for foreign residents is available on Kokubunji City Website, including COVID-19 vaccination information.

在国分寺市网页可以通过简单日语看到给外国人士的通知。还有关于新冠病毒疫苗的通知。

今月は次の保険料の納期です

今月の 保険料

介護保険料 5期

後期高齢者医療保険料 5期

納期限 12月27日(月)

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)

※年金天引きの方は12月15日(水)に天引き

今月の 市税

税目	納期限
固定資産税・都市計画税(第3期) 国民健康保険税(第6期)	12月27日(月)

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

休日納税窓口

日時	12月11日(土) 午前8時30分~正午
場所	納税課(市役所第1庁舎)

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

→納税課(内553)

今月の 介護認定(更新・申請)

対象	認定有効期間 令和4年1月31日(月)までの方
更新申請	12月2日(木)~
新規申請 区分変更	随時受け付け

※認定有効期間が12月31日(金)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

納税の相談は納税課
(市役所第1庁舎)へ



都と市区町村では、安定した税収確保と納税の公平性確保を目指して、12月をオール東京滞納STOP強化月間と位置づけ、連携した広報や催告による納税推進、差し押えやタイヤロック、搜索等の滞納処分など、多様な徴収対策に取り組んでいます。



納税広報



納税推進



滞納処分

→納税課(内510)

12月の 休日窓口

内容	証明発行、転入・転出手続き、 印鑑登録、個人番号カード交付	国民健康保険・国民年金に 関する手続き(一部)
日時	11日(土)午前9時~正午	
場所	市民課(市役所第1庁舎)	保険年金課(同庁舎)

○個人番号カードの交付は、予約制です。予約はインターネット(右の二次元コードからアクセス可)または市民課予約専用ダイヤル ☎(042)325-0225へ

○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、一部の申請書などの預かりなどを行っています

※詳しくはお問い合わせいただくか市HPをご覧ください

→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



三菱UFJ信託銀行で
市税などを納付できなくなります

令和4年4月1日に市収納代理金融機関の指定を取り消します。口座振替を利用している方には銀行からお知らせが送付されますので、手続きをお願いします。

→会計課(内302)

原子爆弾で被爆された方に
見舞金を支給

※12月1日現在、被爆者健康手帳をお持ちの方で、市の住民基本台帳に記録されている方

見舞金額13,000円

※12月1日(水)~8日(水)に直接地域共生推進課(市役所第2庁舎)へ

→地域共生推進課(内348)

都民住宅入居者募集
(都施行型)

※12月14日(火)までに郵送(必着)で※詳しくは申込書・募集案内をご覧ください

申込書・募集案内の配布12月1日(水)~9日(木)(土・日曜日を除く)に①市民課(市役所第1庁舎)②cocobunji市民サービスコーナー(cocobunji WEST5階)③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)④各市区町村役場⑤都住宅供給公社都営住宅募集センター⑥同各窓口センター⑦都庁で※②は5日(日)、⑤は4日(土)・5日(日)も配布。配布期間中は都住宅供給公社HP https://www.to-kousya.or.jp/to/ からダウンロード可

※都住宅供給公社都営住宅募集センター ☎(03)3498-8894(土・日曜日を除く)

→市民課(内306)

買物困難者支援事業

あなたのまちに 移動販売車が来ます

高齢者の増加が見込まれる中、安心して暮らし続けられる買い物環境を提供するため、出張販売を実施します。

スケジュール ☎午前11時~午後1時30分

日(12月)	場所	出店
3日(金)	光公民館	しむら青果
15日(水)		お茶の静海苑
17日(金)		しむら青果
7日(火)	並木公民館	Le fournil 木もれび
9日(木)		しむら青果
23日(木)		

※荒天の場合、中止することがあります

※市商工会 ☎(042)323-1011

※市商工会・市

→経済課(内351)

12月の無料相談(29日(水)~令和4年1月3日(月)を除く) (*)印は予約制

内容	日程	時間	会場	問い合わせ		
法律相談(*)	火・金曜日	午後1時30分~4時30分	市民相談室 (市役所第4庁舎)	人権平和課 ☎(042)573-4378 ✉soudan@city.kobunji.tokyo.jp		
税務相談(*)	8日・22日(水)					
登記相談(*)	6日(月)					
不動産・空き家等相談(*)	13日(月)					
行政苦情相談(*)	1日(水)					
遺言・相続などの書類作成相談(*)	20日(月)					
年金・労災・雇用保険・労務相談(*)	9日(木)					
マンション管理相談(*)	23日(木)					
交通事故相談(*)	2日(木)					
消費生活相談	月~金曜日				午前9時30分~正午 午後1時~3時30分	消費生活相談室 (市役所第4庁舎)
教育相談 (面談は予約制)	火~土曜日	午前10時~午後5時 (木曜日は7時まで)	「電話相談」専用電話(随時) ☎(042)573-4375 教育相談室(予約電話) ☎(042)573-4376	生活福祉課(市役所第2庁舎) (内533)		
身近な人権相談(*)	9日(木)	午後1時~4時	市民相談室 (市役所第4庁舎)	人権平和課 ☎(042)573-4378 ✉soudan@city.kobunji.tokyo.jp		
にじいろ相談(*) (性的指向・性自認に関する)	相談日、お問い合わせください	午後5時~8時				
女性法律相談(*)	16日(木)	午後1時30分~4時30分				
女性のための カウンセリング(*)	14日・21日(火)					
女性の悩みごと相談 (女性への暴力など)	月~金曜日	午前9時~正午・ 午後1時~5時 (受付=4時まで)				
犯罪被害者等支援相談(*)	月~金曜日	午前9時~午後5時 (受付=4時まで)				
母子父子・女性福祉相談(*)	月~金曜日					
心の健康相談(*)	16日(木)	午後1時30分~4時30分			いずみプラザ	障害福祉課 (内522)
オンズパーソンへの 面談による申立日(*)	火曜日	午前9時~正午			オンズパーソン 相談室 (市役所第4庁舎)	オンズパーソン 事務局 (内559)
高齢者就業相談(*) ※おおむね60歳以上	月~金曜日	午前9時~午後4時30分			福祉センター	シルバー 人材センター ☎(042)325-4011
ふくし法律相談(*)	23日(木)	午後1時30分~4時30分	福祉サービス総合相談	権利擁護センター-こくぶんじ ☎(042)580-0570		
成年後見専門相談(*)	9日(木)	午後1時30分~4時30分				
福祉サービス総合相談	月~金曜日	午前9時~午後5時				

※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

12月の市役所庁内の手話通訳者配置日1日・8日・15日・22日(水)午前9時~正午 問電話または ☎(042)324-6831で障害福祉課(内202)へ

税

くらし

無料相談

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。



交通安全対策協議会
12月7日(火)午前10時
場市役所書庫棟会議室
↓交通安全対策課(内363)

国民健康保険事業の運営に
関する協議会
12月9日(木)午後2時
場市役所書庫棟会議室
↓保険年金課(内547)

まちづくり市民会議
12月10日(金)午前10時
場市役所プレハブ会議室第1
内大規模土地利用構想の指導事項
に関してほか
↓まちづくり推進課(内456)

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

日12月10日・17日・24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353)



有害ごみ収集の年内最終日にご注意ください

一部地域の有害ごみ収集の年内最終日は、12月前半(下表参照)です。出し忘れのないようご注意ください。

収集地区 本町・本多・東恋ヶ窪・東戸倉 年内最終日 12月8日(水)

ごみ・資源物は収集日の朝、午前8時30分までに出してください

粗大ごみの収集は申込制(有料)です

- 年内収集の申し込み締め切り日は、市内全域12月20日(月)
 - 21日(火)~28日(火)の申し込みは令和4年1月4日(火)以降の収集
- 申 問 粗大ごみ受付センター ☎(042)538-1153 ・ FAX(042)538-1150

口腔機能向上歯科健康診査

12月22日(水)午後2時~3時
いずみプラザ

加齢に伴い飲み込む力は少しずつ衰えていきます。いつまでも口から食べられるように口腔機能を測定してみませんか。

対市内在住の40歳~74歳までの方※入れ歯を使用している方も可

内歯科医師による口腔内診査・舌圧測定(飲み込む力の検査)・パタカ測定(口唇や舌の動きを検査)・歯科相談

定10人 ¥無料

申12月2日(木)午前9時から電話で健康推進課へ※先着順。初めての方優先



→健康推進課 ☎(042)321-1801

地域包括 支援センターの イベント

共通事項

¥無料

申12月2日(木)から電話で各地域包括支援センターへ※先着順

→高齢福祉課 ☎(042)321-1301

家族介護者交流会 特別養護老人ホームってどんなところ

12月11日(土)午後1時30分~2時45分
特別養護老人ホームうれしのの里
(日吉町4-32-6)

施設職員が施設の機能や費用、入所後の生活に関して話します。気軽に参加してください

対市内在住で関心のある方

内施設の説明と質疑応答

定10人

問地域包括支援センターひよし ☎(042)300-1405

介護予防教室 温電法における血行促進と身体機能の向上

12月22日(水)午後2時~3時30分
生きがいセンターこいがくぼ

身体を温めることは、血行促進や、筋緊張・痛みの改善などの効果があります。マッサージ師の話聞き、ホットパックを体験してみませんか

対市内在住でおおむね65歳以上の方

定10人

問地域包括支援センターこいがくぼ ☎(042)300-6024

物上履き

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)

12月22日(水)午後2時~4時
リオンホール(cocobunji WEST5階)

自分では気づきにくい老化のサインを介護予防シートと測定(握力、5m歩行、片足立ち時間)でチェックしてみませんか

対市内在住でおおむね65歳以上の方

定40人

問地域包括支援センターほんだ ☎(042)300-2339

注動きやすい靴と服装で参加

がん検診・健康診査等受診者募集

→健康推進課 ☎(042)321-1801

対申し込み~受診日時点で本市に住居登録のある下表対象者の方

¥無料

申12月2日(木)~15日(水)に右の申込書に記入し(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/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 検索1012512をご覧ください

注申し込み受け付け後、受診券・日程のご案内を12月下旬から順次送付します

がん検診等申込書

締切=12月15日(水)(必着)

氏名	ふりがな	住所	国分寺市
性別	男・女	電話番号	() ()
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	
若年層健康診査		30歳代健康診査	特定健診
大腸がん検診		結核検診	子宮がん検診
()月曜日 ()水曜日 ()金曜日		※都合が悪い曜日の左 ()内に×印を記入	

検(健)診内容など

種別	若年層健康診査	30歳代健康診査	特定健診	大腸がん検診	結核検診	子宮がん検診
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・胸部エックス線検査	問診・視診・子宮頸部細胞診
対象者(*)	25歳~29歳の方	30歳~39歳の方	40歳~65歳で4月1日から継続して市の国民健康保険に加入の方	40歳以上の方	18歳以上の方	20歳以上の女性
定員	100人程度		400人程度	なし	なし	なし
会場	国分寺市医師会公衆衛生センター(いずみプラザ内)					本市・小金井市・小平市内の実施医療機関
実施日	令和4年1月~2月の月・水・金曜日(祝日を除く)の午後 ※検(健)診を実施しない日あり					令和4年1月~2月
注意事項	特定健診は妊娠中、出産後1年以内の方は受診不可/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/特定健診は大腸がん検診を含む			妊娠中の方は受診不可		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

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

公開 企画 健康

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 検索 ファクス メール 託託児あり 催主催 共催 注注意事項

住宅市街地の開発整備の方針の 原案の縦覧・公聴会

都が定める「住宅市街地の開発整備の方針」の原案の縦覧、公聴会を行います。また、公聴会の開催にあたり、公述の申し出をすることができます。

- 原案の縦覧
 - 縦覧期間 12月1日(水)～15日(水)
 - 縦覧場所 まちづくり推進課(市役所第2庁舎)・都都市整備局都市計画課・都HP
 - ※「住宅市街地の開発整備の方針」は縦覧期間中意見を募集します。詳しくは、都HP https://www.toshiseibi.metro.tokyo.lg.jp/keikaku/seido_6.htm をご覧ください
- 公述の申出(1人10分以内)
 - 公聴会での公述には公述申出書の提出が必要です。
 - 対区域内に在住または計画案に利害関係のある方
 - 申出書(原案の縦覧場所配布・都HPからダウンロード可)を12月1日(水)～15日(水)に郵送(必着)で〒163-8001東京都都市整備局都市計画課へ※多数の場合は意見要旨などを考慮し選定
- 公聴会
 - 日 ①令和4年1月20日(木)午後7時～②24日(月)午後2時～
 - 場 ①都民ホール(新宿区西新宿2-8-1都議会議事室内)②立川市女性総合センター(立川市曙町2-36-2)※傍聴は当日直接会場へ。公述申出がない場合は実施しません。詳しくはお問い合わせください
 - 問 都都市整備局都市計画課 ☎(03)5388-3336へ

→まちづくり推進課(内453)

広告募集 令和4年度 ごみ・リサイクルカレンダー

令和4年3月中旬に全戸配布予定のごみ・リサイクルカレンダーに掲載する広告を募集します。

募集期間 12月2日(木)～17日(金)

募集掲載枠 8枠

¥1枠(縦2.5cm×横10cm)5万円

注 応募多数の場合は、公共的団体、次に市内事業所を優先。それでも多い場合は抽選。版下原稿等の作成に係る経費は広告主が負担/広告内容は、市有料広告掲載取扱要綱をご覧ください。詳しくは環境対策課(市役所第6庁舎)へお問い合わせください

→環境対策課 ☎(042)300-5300

イベント
スポーツ

市民体育大会 スキー競技会(回転)参加者募集

日 令和4年1月15日(土) 場 菅平高原スキー場(現地集合・解散)
対 市内在住・在勤・在学の小学生以上の方、市スキー連盟クラブ員
種目 回転競技(2本)

- 競技組別
 - 男女別小学生の部(1～3年生・4～6年生)
 - 男女別中学生の部
 - 男女別高校生の部
 - 女子1～3部(18歳～29歳・30歳～39歳・40歳以上)
 - 男子1～5部(18歳～34歳・35歳～44歳・45歳～54歳・55歳～64歳・65歳以上)
 - ※令和4年1月1日時点の年齢
- ¥3,000円※小・中学生は1,000円 最少催行人数 20人
- 申 12月2日(木)～24日(金)に、申込書と参加費を直接市スキー連盟事務局(本町3-12-2齊藤スポーツ店)へ
- 申込書配布 市民スポーツセンター・同事務局で※市HPからダウンロード可
- 問 同事務局 ☎(042)321-3821 注 傷害保険は各自で加入

→スポーツ振興課(内279)

都立武蔵国分寺公園連携企画 ディスカバリークイズラリー

12月11日(土)～19日(日)
都立武蔵国分寺公園・史跡の駅おたカフェ・武蔵国分寺金堂跡・武蔵国分尼寺金堂跡・七重塔跡
※当日直接会場へ

市の文化財施設などにあるチェックポイントで、国分寺の歴史や自然のクイズに挑戦してみませんか。6つ以上答えると景品をプレゼントします。

- ¥無料
- 参加方法 都立武蔵国分寺公園サービスセンターまたは史跡の駅おたカフェで台紙を受け取り、参加
- 台紙の配布・景品の交換 開催期間の午前9時～午後5時に都立武蔵国分寺公園サービスセンターまたは史跡の駅おたカフェで※史跡の駅おたカフェは月曜日を除く
- 注 景品はなくなり次第終了
- 問 ふるさと文化財課、都立武蔵国分寺公園サービスセンター ☎(042)323-8123
- 催 都立武蔵国分寺公園・市教育委員会

→ふるさと文化財課 ☎(042)300-0073

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。

<p>12月の 予定表</p> <p>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</p> <p>注 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</p>	
市民スポーツセンター ☎(042)326-2211 休 20日(月)・28日(火)～令和4年1月3日(月)	
第一体育室	スポレク広場=4日(土)14:00～16:30/バウンドテニス=11日・18日・25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=4日(土)・9日(木)・18日(土)・23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 13日(月)・27日(月)～令和4年1月3日(月)	
第一体育室	ミニテニス=3日・17日(金)11:30～15:30/バスケットボール=11日・25日(土)9:00～13:00/バドミントン=11日・25日(土)13:00～17:00/卓球=18日(土)9:00～13:00/スポレク広場=18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 6日(月)・28日(火)～令和4年1月3日(月)	
けやき運動場一般開放	6日・13日・27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	

やってみよう こくぶんじで スポーツ(第6回) バウンドテニス

バウンドテニスは、ラケットボール(4面の壁と天井、床に囲まれた空間で壁に当たったボールを打ち合う競技)を原型にし、テニスと同様のルールで行われます。屋内競技で、場所も取らない手軽さに加え、テニスのように大きな体力の消耗もないことから、生涯スポーツとして価値が高まっています。体育施設個人開放日に、バウンドテニスを始めてみませんか。



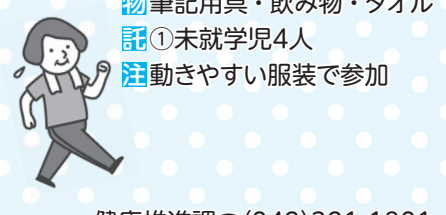
→スポーツ振興課(内278)

ウォーキング講座 ちょっと実行、ずっと健康

12月25日(土)
①午前10時00分～11時30分
②午後2時～3時30分
いずみプラザ

正しいウォーキングの知識やフォームを学び、健康づくりのため、日常生活にウォーキングを取り入れてみませんか。

- 対 市内在住・在勤・在学・在活の
 - ①65歳未満の方 ②65歳以上の方
- 講 ①沖村しほ乃さん ②藤田温史さん (共に健康運動指導士)
- 定 各15人 ¥無料
- 申 12月2日(木)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・タオル
- 託 ①未就学児4人
- 注 動きやすい服装で参加



→健康推進課 ☎(042)321-1801

子ども

12月・令和4年1月の保健事業

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

Table with 2 columns: 事業名 (Program Name) and 日時・場所 (Date/Location). Lists various health checkups and seminars for children and parents.

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 検索 ページ 検索 FAX ファックス メール 託児あり 主催 共催 注意事項

子ども

キラッと子育て
ペアレント・トレーニング
子育て子育てのコミュニティ

令和4年1月15日・22日(土)
午後2時~4時
本多公民館

ペアレント・トレーニングは、親と子がよりよいコミュニケーションで考えられたプログラムです。褒め方や子育てのこつを学んでみませんか。

安心して赤ちゃんを迎えられるよう、親子ひろばで準備を始めるよう、親子ひろばで準備を始めるよう、親子ひろばで準備を始めるよう

プレママ・プレパパセミナー

令和4年1月29日(土)午前10時15分~11時30分
子ども家庭支援センターぶんちっち(車で来場可)

無料
12月2日(木)~17日(金)に電話で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・2日間参加可能・初めての方優先
託市内在住で6か月児以上の未就学児10人
↓子育て相談室 ☎042-572-8138

初めての出産を迎えるプレママ・プレパパ
パパの妊婦ジャケット体験、もく浴の見学、先輩ママ・パパと交流、保健師の講話など
定6組程度
無料
12月2日(木)~令和4年1月28日(金)に電話で健康推進課へ※先着順
↓健康推進課 ☎042-321-1801



みんなで子育て・子育て 12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
プレママ・プレパパ、主に0歳~3歳の子どもと保護者
日曜日、28日(火)~令和4年1月4日(火)
注実施日時、利用定員・方法など変更になる場合があります。市HP ☎検索1001398をご覧ください



Table listing various parent support events (親子ひろば) across different districts (東部, 中央, 西部) with dates and locations.

児童館

0歳~17歳(幼児は保護者同伴) 10時~19時
日曜日、28日(火)~令和4年1月3日(月) ★は指定管理者

Table listing activities at various children's centers (児童館) such as Bando, Izumi, and Hikari.

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
子ども家庭支援センターぶんちっち
☎(042)572-8138 FAX(042)572-0481
0歳~17歳の子どもと保護者、子育てに関わる方
電話相談 ☎8時30分~17時
来館相談 ☎9時30分~17時(第2・4木曜日は13時まで)
休日・月曜日、28日(火)~令和4年1月3日(月)

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、29日(水)~令和4年1月3日(月)
児童相談所虐待対応ダイヤル ☎189(24時間対応)

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
0歳~17歳の子どもと保護者
☎8時30分~17時
休土・日曜日、28日(火)~令和4年1月3日(月)

困ったことがあったら
でんわ電話してね

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、28日(火)~令和4年1月3日(月)

cocobunjiプラザ自主事業

新春ココブンジプラザ寄席

令和4年1月19日(水)午後2時~(開場=1時30分)
リオンホール(cocobunji WEST5階)

初笑いで寒さを吹き飛ばしましょう。

出演 春風亭正朝さん・笑福亭茶光さんほか

定 100人 ¥無料※3歳以下入場不可

申 12月20日(月)までに、寄席観覧希望、参加者全員の氏名(小学生以下は年齢も)、代表者の住所・電話番号、返信宛名を明記し、往復はがき(必着)で〒185-0012本町3-1-1 cocobunji WEST5階ココブンジプラザ 総合案内へ※多数の場合抽選。結果は年内に郵送でお知らせ

問 同プラザ ☎(042)325-6330 →文化振興課 ☎(042)329-1205



春風亭正朝さん 笑福亭茶光さん

2022都民芸術フェスティバル

第52回都民寄席国分寺公演

令和4年2月13日(日)
午後1時~(開場=0時15分)
いずみホール

初めての方も分かりやすい解説付きの人気公演です。江戸時代から続く、粋で豊かな大衆文化寄席を味わってみませんか。

出演 古今亭菊之丞さん・柳亭小痴楽さんほか

¥無料※未就学児入場不可

申 通常はがきに「2月13日いずみホール」、住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を明記のうえ、12月24日(金)(消印有効)までに〒160-0023新宿区西新宿6-12-30芸能花伝舎2階落語芸術協会内 都民寄席実行委員会へ※はがき1枚につき1人のみ申し込み。多数の場合抽選

当選結果通知 当選者には令和4年1月下旬に入場券を発送

注 往復はがきでの申し込み不可。転売禁止

問 都民寄席実行委員会 ☎(03)5909-3081 →文化振興課 ☎(042)313-8182



古今亭菊之丞さん 柳亭小痴楽さん

¥無料※アプリの通信料や一部施設の入場料は自己負担

参加方法 スマートフォン・タブレットでアプリをダウンロード(下記二次元コード参照)して、ポイントラリーを選択し、ミッションをクリアするとポイントがもらえます



ぶらり国・府

スマホポイントラリー

12月1日(水)~令和4年1月16日(日)

400 POINT

オリジナルポリマルシェバップ(先着200人)



700 POINT

オリジナルサーモフッドポット(抽選30人)

※グッズは変更する場合があります

→国分寺・府中観光振興連絡協議会国分寺事務局 (内393)

国分寺・府中観光アプリぶらり国・府のGPS・写真機能などを使ったポイントラリーで、両市のおすすめスポットを巡りましょう。集めたポイント数に応じて、オリジナルグッズをプレゼントします。



冬の節電・省エネにご協力を

環境に優しい取り組みが地球の未来を守ります

体に無理をすることなく、寒い冬を乗り切り、節電・節ガス・節水などの省エネを続けていくためのポイントを紹介します。

→まちづくり計画課 ☎(042)314-9005

リビングルームの省エネポイント

暖房器具

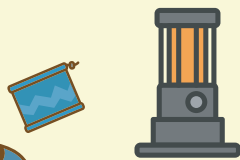
○室温は20℃を目安にする(無理のない範囲で)



電気カーペット・こたつ

○設定温度を低めにする

○カーペット・こたつの下に断熱マットを敷く



衣類などで温度調節

○室内でも重ね着を

○ブランケットやひざかけを利用する

○首、手首、足首の3つの首を特に温める



テレビ

○画面は明るすぎないように設定する



キッチンの省エネポイント

冷蔵庫

○冷蔵庫は季節に合わせて設定温度を調節する

○無駄な開閉をしない



調理・食器洗い

○炊飯器や電気ポットの長時間保温はせず、使わないときはプラグを抜く

○食器を洗うときは低温に設定する

バスルーム・トイレ・洗濯機の省エネポイント

バスルーム

○風呂は間隔をあけずに続けて入る

○シャワーは出しっ放しにせず、こまめに止める



トイレ

○便座や温水の設定温度を低くする

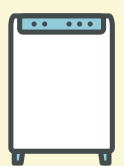
○使わないときは、電気便座のふたを閉める



洗濯機

○洗濯物はまとめて洗うようにする

○衣類乾燥機は自然乾燥と併用して使う



その他の省エネポイント

○部屋を片付けてから掃除機をかける

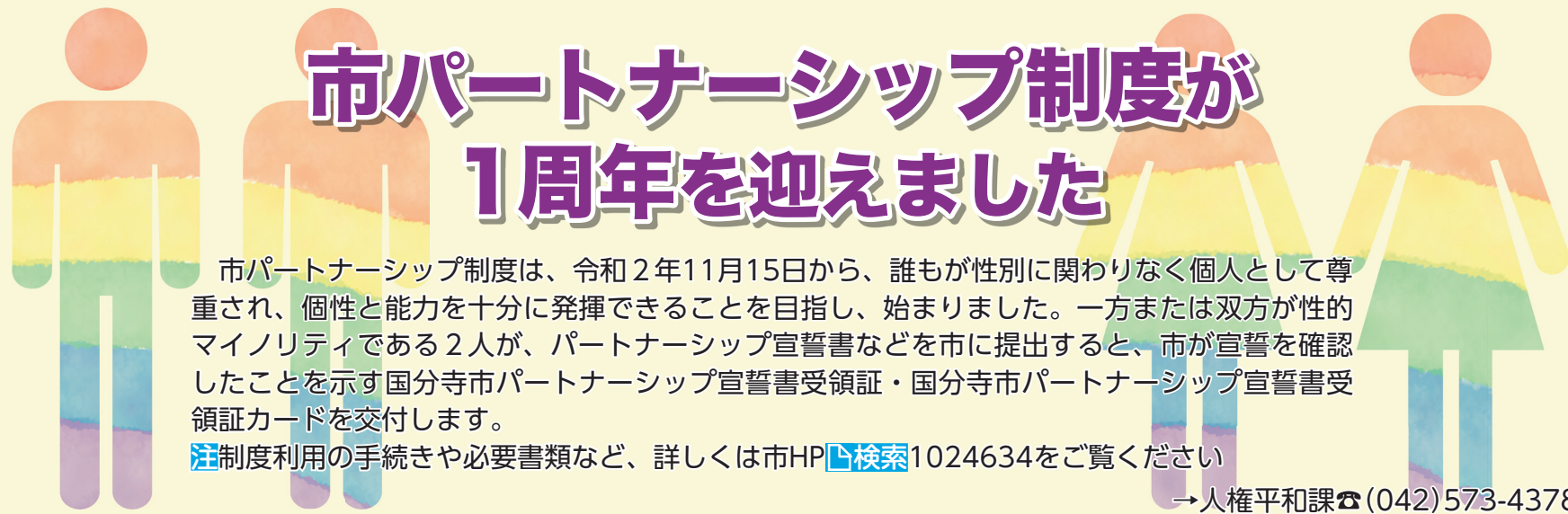
○モップや雑巾を使い、掃除機をかける時間を減らす

○白熱電球はLED電球に交換する

○照明カバーを定期的に清掃し、明るさを維持する



市パートナーシップ制度が1周年を迎えました



市パートナーシップ制度は、令和2年11月15日から、誰もが性別に関わりなく個人として尊重され、個性と能力を十分に発揮できることを目指し、始めました。一方または双方が性的マイノリティである2人が、パートナーシップ宣誓書などを市に提出すると、市が宣誓を確認したことを示す国分寺市パートナーシップ宣誓書受領証・国分寺市パートナーシップ宣誓書受領証カードを交付します。

注制度利用の手続きや必要書類など、詳しくは市HP [検索1024634](#)をご覧ください

→人権平和課 ☎(042)573-4378

宣誓した方たちからメッセージが届きました



パートナーシップを宣誓し、まずはうれしいという気持ちです。二人協力して人生を歩む決心も深まり、同時に自分たちの事だけではなく地域や社会にも貢献していきたいと思うようになりました。人間同士の愛や信頼と、それに基づいた関係は個人的なものかもしれませんが、二人だけでは維持・解決できない場面も多々あります。そうしたとき、結婚という制度がないLGBTにとって、制度の存在は大きなよりどころとなります。早くにこのような制度を作った国分寺市の関係者の皆様には深い敬意と感謝を申し上げます。そしてこの制度を第一号として利用できたことに幸せと誇りを感じています。

今は「特別な人」のための制度という印象もあるでしょうが、同じ市民の一般的な制度と認知されるよう期待しています。



私は国分寺市内在住の田附亮と申します。私は戸籍変更をしていないトランスジェンダー男性であり、戸籍は女性です。私のパートナーは女性なので、法的な婚姻はできません。転出してしまえば効力はないかもしれませんが、形として残せるものがある事は大変嬉しく思います。また、制度に取り組んで頂けることで、同性同士でも婚姻関係を結べるようになる、国を動かす良いきっかけになると信じています。誰もが選択する自由がある国になればと強く思っている為、市の取り組みがその一歩となり、モデルタウンになれる事を心から祈っております。

当事者も含めたすべての人が生きやすい街でありますよう市民として、またLGBTsの活動をしている当事者として陰ながら応援しております。これからも国分寺市でパートナーと幸せに過ごしてまいります。

時代はLGBTQからSOGIE(ソジー)へ

LGBTQなどの性的マイノリティだけではなく、自分を含めた一人ひとりの性の多様性を認識し、互いに尊重し合うことへと変わっています。

LGBTQ
一部の人だけを指す

SOGIE
一人ひとりが当事者

■SOGIEとは

SOGIEとは、3つの要素の頭文字を取った言葉で、誰もが持っている性の要素です。体の性(性的特徴)以外の、3つの要素の組み合わせは一人ひとり異なっています。



- **性的指向** (Sexual Orientation)
どういった性を好きになるか
- **性自認** (Gender Identity)
自分の性別を自分でどう思うか
- **性表現** (Gender Expression)
服装・しぐさ・ことばづかいなど

■性のあり方(セクシュアリティ)とは

性のあり方は、男性・女性の2つだけではなく、下のよう要素から成り立つと考えられていて、一人ひとりがグラデーションになっています。



※この図の表し方は一例です

■アウティングはハラスメント

誰かの性のあり方を、本人の同意なくほかの人に伝えることをアウティングといいます。本人が居場所を奪われたり、生命に関わるようなことになってしまうこともあるので、絶対にやめましょう。

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 検索 ページ番号検索 FAX ファクス メール 託児あり 主催 共催 注 注意事項

令和3年度
上半期
(4月～9月)

市の財政状況をお知らせします

→財政課(内552)

市財政状況の作成及び公表に関する条例に基づき、半期ごとに予算の執行状況や市の財産、市債残高などを公表しています。今回は令和3年度上半期(4月1日～9月30日)の財政状況をお知らせします。

なお、金額などは令和3年9月30日現在のものです。

一般会計歳入・歳出予算の執行状況 令和3年度歳入・歳出予算現額 538億8,787万円

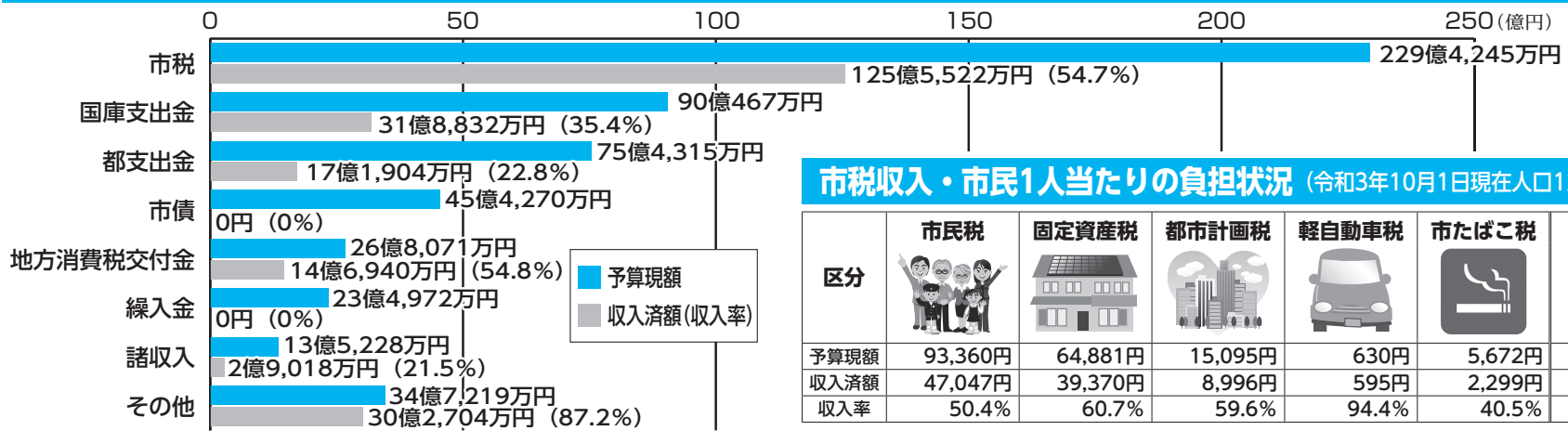
歳入	収入済額	222億4,920万円
	対予算収入率	41.3%
歳出	支出済額	222億1,745万円
	対予算執行率	41.2%

令和3年度の一般会計予算は、当初521億9,613万円でした。その後、新たな財政需要に対応するため補正予算を組み、令和3年9月30日現在の予算現額は538億8,787万円となっています。

前年度の同時期と比較して予算現額は、104億582万円の減となりました。

今後も適正に予算を執行していきます。

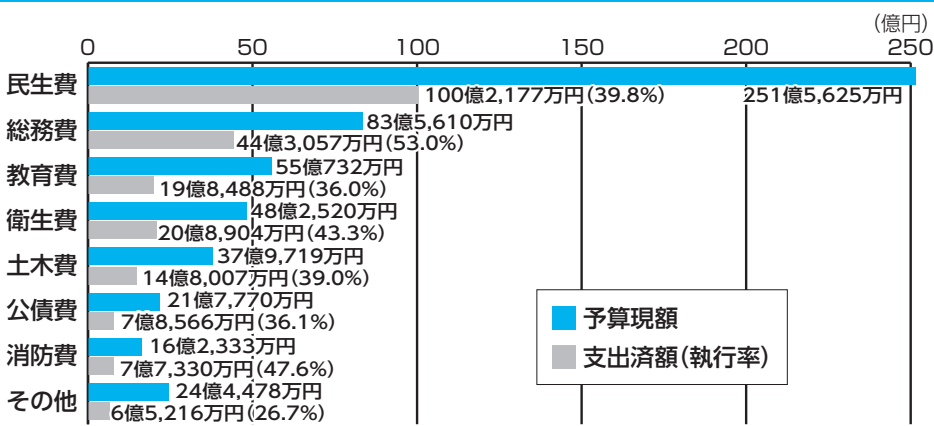
一般会計歳入の状況



市税収入・市民1人当たりの負担状況 (令和3年10月1日現在人口127,715人)

区分	市民税	固定資産税	都市計画税	軽自動車税	市たばこ税	合計
予算現額	93,360円	64,881円	15,095円	630円	5,672円	179,638円
収入済額	47,047円	39,370円	8,996円	595円	2,299円	98,307円
収入率	50.4%	60.7%	59.6%	94.4%	40.5%	54.7%

一般会計歳出の状況



市債の状況

道路、公園、小・中学校、下水道などの公共施設整備のために、国や都、金融機関等から長期に借り入れて調達した資金のことを「市債(市の借金)」といいます。整備した公共施設は将来にわたって使用しますので、この費用を現在の市民だけでなく将来の市民も負担することで、世代間の負担を公平にします。

項目	元金	利子	合計
金額	247億9,166万円	9億7,947万円	257億7,113万円
市民1人当たり(*)	約19万円	約1万円	約20万円

(*) 令和3年10月1日現在人口127,715人

全会計の執行状況

会計	歳入・歳出 予算現額	歳入		歳出	
		収入済額	収入率(%)	支出済額	執行率(%)
一般会計	538億8,787万円	222億4,920万円	41.3	222億1,745万円	41.2
特別会計(*)	国民健康保険	108億2,995万円	41.4	38億2,518万円	35.3
	介護保険	90億6,641万円	46.6	36億5,250万円	40.3
	後期高齢者医療	29億9,183万円	38.5	9億5,439万円	31.9
合計	767億7,606万円	321億1,109万円	41.8	306億4,952万円	39.9

(*) 特定の事業・資金などで、特別に必要となる場合に、一般会計から区別してその歳入歳出を別個に処理する会計(法律で特に定めるものを含む)

下水道事業会計の執行状況

区分	予算現額	執行額	執行割合(%)
下水道事業会計	収益的収入	14億1,812万円	56.6
	収益的支出	11億7,704万円	40.6
	資本的収入	1億300万円	19.3
	資本的支出	3億7,709万円	32.6

※下水道事業は公営企業会計への移行に伴い、別表示としています

一時借入金の状況

一時借入金はありません

国分寺市土地開発公社資産等

資産(20億1,888万円)	
現金および預金	6,428万円
未収金	0円
公有用地事業用地	19億5,460万円
負債(18億9,209万円)	
事業用地未払金	3,376万円
事業用地長期借入金	0円
事業用地短期借入金	12億1,030万円
市借入金	6億4,803万円
除却保証金預り金	0円
資本(1億2,722万円)	
資本金および準備金	1億2,722万円

※市の事業計画に基づいて土地開発公社が先行取得した事業用地は、早期に事業活用が図れるよう検討しています

市有財産の状況

令和2年度
決算ベースからの増減
※11月15日号10ページ参照

出資による権利など
(株)JR中央線コミュニティデザイン
出資金など

5,790万円
(±0円)

土地
公園や施設などの敷地
519,155.83㎡
(+13,454.97㎡)

物品
1件100万円以上の
自動車等備品類
286点
(-1点)

建物
学校や公民館など
164,277.25㎡
(±0㎡)

債権
国分寺市土地開発公社
貸付金など
6億7,783万円
(-839万円)

物権
地上権
1,352.58㎡
(±0㎡)

基金
財政調整基金など
136億1,594万円
(+5,755万円)

学ぶ楽しむに参加する

会員登録

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 検索 ページ 番号 検索 FAX ファクス メール 託児あり 主催 共催 注意 事項

学ぶ楽しむに参加する

夜間人権ホットライン

人権侵害や日常生活などの法律問題を弁護士に相談できます。秘密は厳守します。

日12月6日(月)午後5時～8時(1人10分程度)専用電話 ☎(03)6722-0127 ¥無料 / →(公財)東京都人権啓発センター ☎(03)6722-0124

シルバー人材センターから

①入会説明会
日12月10日(金)午後1時30分～場福祉センター 対市内在住の60歳以上で就業希望の方 定10人 ¥無料 申12月2日(木)から電話でシルバー人材センター ☎(042)325-4011へ ※先着順 物件住所・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)

②就業体験講習「保育のお仕事セミナー」
保育園での保育補助に必要なことを学べます。

日令和4年1月26日(水)午後2時～4時30分場リオンホール(cocobunji WEST5階) 対市内在住の60歳以上でシルバー人材センターに入会し就業を希望する方 保育補助の役割、保育補助の心得、子どもの遊びなど 定20人 ¥無料 申12月2日(木)午前9時から電話で(公財)東京しごと財団 ☎(03)5211-2326へ ※先着順 → ☎(042)325-4011

相続と遺言の無料相談会

日12月13日(月)午後6時～8時場リオンホール(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

国際協会から

①国際理解講座「米バイデン政権の行方」

日12月18日(土)午後2時～4時場本多公民館 講大石格さん(日本経済新聞社上級論説委員) 定29人 ¥500円

②日本語支援ボランティア養成講座
外国人への日本語の教え方を基礎から学びます。

日令和4年2月26日、3月5日・12日・19日(土)午後1時～5時(全4日間)場東京経済大学(新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況によりオンライン開催になる場合あり) 講木戸恵子さん(獨協大学非常勤講師) 定25人 ¥7,500円 ※オンライン開催の場合、テキスト代別途

共通事項

申①12月3日(金)午前10時～、②12月6日(月)午前10時～令和4年1月31日(月)に、住所・氏名(ふりがな)・電話番号・メールアドレスを明記し、HP https://www.1991kia.jp/〔①はFAX(042)505-6138も可〕で ※先着順 / → ☎(042)505-6132

肝臓病教室

①肝臓病と薬の関係 ②肝疾患で使える制度

日12月21日(火)午後2時30分～4時場武蔵野赤十字病院(武蔵野市境南町1-26-1) (定20人 ※先着順) またはオンライン(ZOOMアプリ使用) 講①小宮実直さん(薬剤師) ②井手宏人さん(医療ソーシャルワーカー) ¥無料 ※オンラインの通信料は自己負担 申12月2日(木)から電話(月～金曜日午前9時30分～午後4時)またはHP https://kan-kyoten-

musashino.jp/で / →同病院肝疾患相談センター ☎(0422)32-3135

可燃ごみ処理施設リモート見学ツアー
パソコンなどから、浅川清流環境組合のごみ処理施設内部が見学できます。

日12月27日(月)午前11時～午後2時～(各回1時間程度)場オンライン(Web会議ツール使用) 対本市・日野市・小金井市在住の小学生と保護者 定各回10組 ¥無料 ※通信料は自己負担 申12月17日(金)までにHP https://asakawa.ekankyo21.com/で ※多数の場合抽選 / →浅川環境テクノロジー(株) ☎(042)514-8930

介護職員初任者研修

日①講習 = 令和4年1月6日(木)～2月26日(土)のうち20日間、月・木・土曜日、祝日のおおむね午前9時～午後5時 ②実習 = 2月13日(日)～20日(日)のうち4日間 ③修了式 = 2月28日(月)場①

②NPO法人ケア・センターやわらぎ研修センター(立川市錦町2-6-23) ②市内・近隣市の同法人ケア・センターやわらぎ事業所 ¥57,124円(テキスト含む) 申12月28日(火)正午までに申込書を最寄りの事業所へ。申込書はHP https://www.yawaragi.or.jp/からダウンロードまたは電話で / →同法人研修センター ☎(042)523-3552

野川・生きもの観察会(冬季)

日令和4年1月23日(日)午前10時～正午 ※雨天中止 場野川公園自然観察センター前(調布市野水2丁目) (集合) 内生き物観察と小川の補修作業 定30人 ※小学3年生以下は保護者同伴 ¥大人100円(保険代) ※中学生以下無料 申12月20日(月)までに参加者全員の氏名(中学生以下は学年または年齢を記入)、代表者の住所・電話番号を明記し、はが

き(必着)またはFAX(042)369-3890で 〒183-0006府中市緑町1-27-1野川流域連絡会事務局(都北多摩南部建設事務所工事第二課)へ ※多数の場合抽選 / → ☎(042)330-1845

東京マガジンバンクカレッジ講演会
「大学ゼミ成果発表会2022 雑誌と社会のかかわりを語り合おう」

日令和4年1月29日(土)午後2時～4時 場オンライン(Web会議ツール使用) 講植村八潮さん(専修大学教授) ¥無料 ※通信料は自己負担 定120人 申令和4年1月13日(木)までにHP https://www.library.metro.tokyo.lg.jp/で ※多数の場合抽選 / →都立多摩図書館 ☎(042)359-4020

国分寺スキー技術講習会&級別テスト

日令和4年2月11日(祝)午前8時30分～13日(日)午後3時(天候等で変更あり) 場志賀高原スキー場(ホテルむつみ) ※同ホテルに集合・解散 対高校生以上 定20人 ¥2泊29,500円 ※リフト代・昼食代・交通費別途 申12月5日(日)～令和4年1月16日(日)に申込書を直接市スキー連盟事務局(本町3-12-2齊藤スポーツ店)へ 申込書配布 同事務局で / → ☎(042)321-3821

#7119をご利用ください

急な病気やケガで病院へ行けばいいの、救急車を呼べばいいの、迷った際は#7119(東京消防庁救急相談センター)をご利用ください。24時間・年中無休でお答えします。また、携帯などで「東京版救急受診ガイド」を検索し、いつ、どの診療科目などをご自身で確認することができます。

→国分寺消防署 ☎(042)323-0119

会員登録

○「市民掲示板」「会員登録」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をお願いします
○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)

サークル名	日時	会場	入会金	会費	問い合わせ	備考
自立生活体操クラブ・高木町	毎週火曜日 午後1時15分～2時45分	高木町市営住宅集会室	500円	月1,500円	小川 ☎(042)502-6868	有酸素運動やいすを使った筋力トレーニングで健康寿命を延ばします。男性歓迎
アクティ健康マージャン	①初心者=第1・3火曜日午後 ②経験者=第2・4水曜日午前または午後	アクティ・ココブンジ (cocobunji EAST3階)	なし	3か月 6,000円	原 ☎(042)207-0693	対女性 ※②は、あがり役が分かる方
けやきトライアングル	毎週水曜日 午前9時50分～11時30分	市民スポーツセンター	なし	月1,500円	飯田 ☎(042)322-3749	中高年向きの健康体操。運動不足解消・フレイル予防に。体験歓迎
エンジョイ・テニスクラブ (硬式テニス)	月4回木曜日 午後1時～3時	戸倉第二テニスコート	なし	2か月 2,000円	池松 ☎(090)5447-1134	初中級～中級レベルの中高年が中心です。ゲームを楽しみましょう
エーデルワイス健康歌の会	第1・3水曜日 午前10時～正午	福祉センター	なし	月3,500円	山田 ☎(080)5383-3313	ボイストレーニングで健康づくり。楽しく抒情歌を歌う女性の会です
北町フラサークル ケニケニ	第2・4金曜日 午後3時15分～5時	北町地域センター	1,000円	月1,000円	藤原 ☎(042)403-4490	初めてでも分かりやすく教えます。親子フラも歓迎します
健康体操クラブ・シェイプⅡ	毎週水曜日 午前9時20分～11時20分	市民スポーツセンター	なし	月2,000円	浜本 ☎(042)321-4897	ストレッチ・筋力トレーニング。中高年歓迎。ロコモ予防
音楽あそび	毎週木曜日 午前10時～11時	西町地域センター	なし	月2,000円	石田 ☎(090)8497-4141	四季のわらべうた遊び・絵本読み聞かせ。親子で一緒に楽しみましょう
長野県人会 (郷土との交流と親睦)	1月(新年会)・6月(総会)ほか	本町・南町地域センターほか	なし	年2,000円 ※イベント実費	山石 ☎(042)301-2871	対長野県出身者と信州にゆかりのある方
ゆうゆう(硬式テニス)	毎週水曜日 午後3時～5時	戸倉第二テニスコート	1,000円	月2,000円	本間 ☎(080)9983-2239	50歳～70歳の男女歓迎。毎週参加・試合のできる方

○「市民掲示板」「会員登録」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
○「会員登録」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です

ジョギングやウォーキングをしながら、子どもたちの見守りに協力をお願いします

暮らし

仕事

休日急病診療

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。

12月1日(水)～7日(火)

TOKYO交通安全キャンペーン

飲酒運転などの悪質・危険運転はやめましょう



■ハンドルキーパー運動にご協力ください

ハンドルキーパー運動とは、車で仲間と飲食店などへ行く場合に、お酒を飲まない人(ハンドルキーパー)を決め、その人が仲間を自宅まで送り届けるという飲酒運転防止運動です。年末は飲酒の機会が多くなります。飲酒をしたら車の運転はやめましょう。



→交通対策課(内363)

新しいビジネスの一步を踏み出しませんか

こくぶんじ創業塾

創業や経営に必要な経営理念・財務・販路開拓・人材育成などを学び、ビジネスプランの作成を指導します。この講座を修了した方には、特例の適用(株式会社設立時の登録免許税の軽減など)があります。

日 講下表のとおり

場 本町・南町地域センター

対 創業を検討している方、創業後間もない方(5年未満)※原則全5回参加可能な方

定 15人 ¥無料

申 12月2日(木)～令和4年1月27日(木)に電話または直接経済課(市役所第3庁舎)へ※先着順

■スケジュール※いずれも土曜日午後1時～5時(受付=0時30分～)

日程(令和4年)	内容	講師
1月29日	経営	浅川絢子さん(一般社団法人代表理事)
2月5日	財務	横溝大門さん(税理士法人代表社員)
19日	販路開拓	姫野裕基さん(中小企業診断士)
26日	人材育成	竹内潤也さん(特定社会保険労務士)
3月12日	ビジネスプランプレゼンテーション	

→経済課(内396)

創業個別相談会

12月9日(木)

時 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 12月2日(木)から電話で経済課へ※先着順

→経済課(内396)

社会保険労務士による働き方改革に関する個別相談会

12月9日(木)午後1時～5時

場 経済課(市役所第3庁舎)

対 市内中小企業・小規模事業者の方、創業を予定している方

内 時間外労働の削減や同一労働同一賃金への取り組み、就業規則、助成金、創業時に必要な社会保険・労働保険の手続きなどの相談

¥無料

申 事前に keizai@city.kokubunji.tokyo.jp または電話で経済課へ

→経済課(内351)

ひかりプラザ新幹線の年末大掃除

12月11日(土)午後2時～2時40分

ひかりプラザ※当日直接会場へ

1年の感謝の気持ちを込めて年末大掃除を行います。

問 実行委員会・伊東 ☎(080)5680-3655

注 毎年恒例の豚汁の提供は行いません。

マスク着用。暖かく、汚れてもよい服装で参加。資料館は当日の正午～午後3時休館

→社会教育課 ☎(042)573-4370



託児付き 女性再就職サポートプログラム 事務職入門コース

令和4年1月12日(水)～27日(木)(土・日曜日を除く)

フォローアップセミナー=2月10日(木)

午前10時～午後4時

東京しごとセンター多摩ほか



事務職はどんな業界・業種でも仕事の基本となり、応用の効く職種です。幅広く就職活動するための13日間のコースです。

対 出産・育児・介護などの理由で現在離職をしているおおむね54歳までの女性

定 25人 ¥無料

申 12月13日(月)(土・日曜日を除く)までに、東京しごとセンター多摩女性しごと応援テラス多摩ランチ ☎(042)529-9003へ

託 1歳以上の未就学児※要予約

催 市・東京しごとセンター多摩

注 詳しくは <https://www.tokyoshigoto.jp/tama/> をご覧ください。

受講には東京しごとセンターの利用登録が必要

→人権平和課 ☎(042)573-4378

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)
12月5日(日)	10:00～13:00 14:00～18:00	のむらクリニックスクエア(眼・内・小)	本多1-8-3 ☎325-0087
		石川てる代ウィメンズクリニック(婦)	南町3-1-28 ☎324-9661
	10:00～18:00	志宝薬局国分寺店	本多1-4-12 コーポ神山1階 ☎326-5260
		アビック薬局国分寺南町店	南町3-1-28 飛べない飛行船地下1階 ☎322-2039
9:00～12:00 13:00～19:00	よなが歯科医院		戸倉3-24-20 ☎575-1285
	10:00～13:00 14:00～18:00	海沼内科(内)	南町3-1-29 ☎322-4130
まこと整形外科(整外)		日吉町3-15-22 日吉町クリニックビル1階 ☎327-2622	
12月12日(日)	10:00～18:00	アビック薬局国分寺南町店	南町3-1-28 飛べない飛行船地下1階 ☎322-2039
		日吉町薬局	日吉町3-15-21 ☎320-2955
9:00～12:00 13:00～19:00	にしまち歯科		西町3-19-2 メンバースタウン国立18-102 ☎577-1992

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」

<https://www.himawari.metro.tokyo.jp/>

☎(03)5272-0303 視覚障害者向け専用

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

東京都こども医療ガイド

<https://www.guide.metro.tokyo.lg.jp/>

▶こちらからもアクセス可

