

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



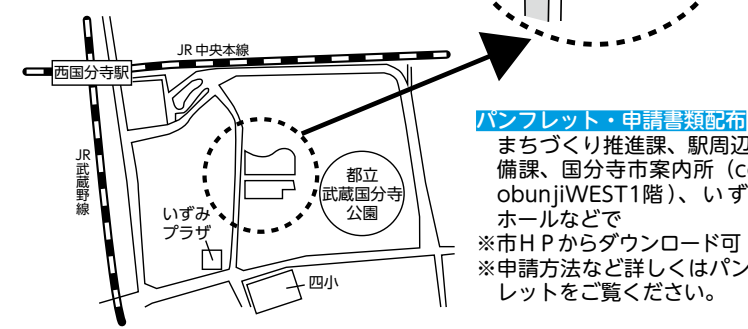
テラス はじめます

「新しい生活様式」に対応した「3密」を回避する環境づくりのため、国分寺駅北口、西国分寺駅南口の一部にテラス席を設置します。
休憩のために使用するはもちろん、近隣店舗で買ったものを飲食する場としてどなたでもご利用いただけます。お気軽にお立ち寄りください。
(いずれも雨天中止)

11月28日(土)・29日(日) 出店しませんか 東山道テラス

市内事業者の皆さん、「東山道テラス」を活用して出店してみませんか。「東山道テラス」では、物販を行ったりベンチ・机などを置くことができます。

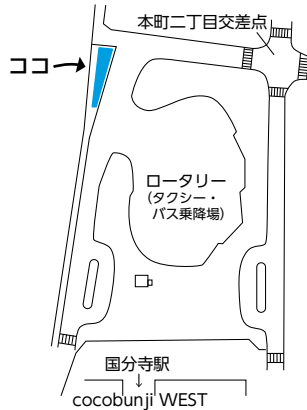
- 日 11月28日(土)・29日(日) 午前11時～午後5時
- 場 市道南307号線歩道の一部(右図)
- 対 市内で営業する物販店・飲食店等の事業者
- 定 20区画(1区画=2m×3m)※先着順
- 料 無料
- 申 11月2日(月)～13日(金)までに、申請書類を machisuishin@city.kokubunji.tokyo.jp、郵送(必着)または直接〒185-8501まちづくり推進課(市役所第2庁舎)へ



パンフレット・申請書類配布
まちづくり推進課、駅周辺整備課、国分寺市案内所(cocobunjiWEST1階)、いずみホールなどで
※市HPからダウンロード可
※申請方法など詳しくはパンフレットをご覧ください。

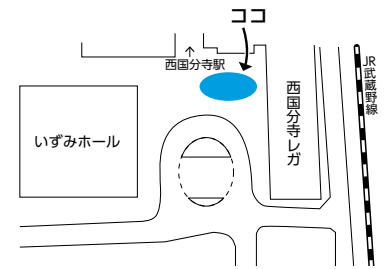
【ココスンジテラス】

- 日 11月28日(土)・29日(日) 午前11時～午後5時
- 場 国分寺駅北口



【にしこくテラス】

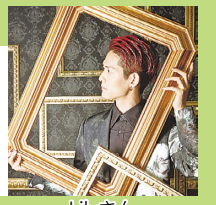
- 日 11月3日～29日の土・日・祝日 午前11時～午後5時
- 場 西国分寺駅南口



→まちづくり推進課(内456)
駅周辺整備課(内264)

オンライン 椅子タップダンス体験会

ビデオ通話で一緒に踊ろう



- 日 11月7日・14日・21日・28日、12月5日・12日(土) 午後8時～8時30分

講師が自宅などにいる参加者とビデオ通話(*)を通じて行う、椅子タップダンスを楽しみませんか。(*)Zoomアプリ使用
対 どなたでも講師 Lilyさん(タップダンサー) 無料。通信料は自己負担
申 氏名・電話番号を明記のうえ info@ftcproject.com で。後日参加者宛に、開催日ごとのURLを連絡 石原 ☎(042)307-8733 催し フライハイト・タップ・コントリビューション・プロジェクト 詳細は電話でお問い合わせください。Zoomアプリの使い方も説明します
※市芸術文化振興事業補助金の交付を受けて実施

→文化振興課 ☎(042)313-8182

11月9日(月)～15日(日) 秋の火災予防運動

→防災安全課(内373)

もうすぐ火災が発生しやすい季節を迎えます。火災予防意識の一層の高揚を図り、尊い生命と貴重な財産の損失を防ぐために、毎年「119番の日」である11月9日から実施しています。国分寺消防署と市消防団では、11月9日に消防車での市内巡行パレードで、市民の皆さんへの注意喚起を行い、期間中は消防車での広報を行います。皆さんのご理解とご協力をお願いします。

火災発生件数・出火原因

火災発生件数		主な出火原因	
火災件数	14件	第1位	放火(疑い含む)
焼損床面積	33㎡	第2位	電気設備機器に起因するもの
死者	1名	第3位	火気設備機器に起因するもの
傷者	4名		

※1月～9月・国分寺消防署管内

注 火災現場では、消防隊員や消防団員の誘導のもと行動してください
問 国分寺消防署(042)323-0119

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。



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。



11月の休日窓口

Table with 2 columns: 内容 (Content), 日時 (Date/Time), 場所 (Location). Includes information about document issuance and insurance services on Nov 14th.

※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

暮らし 税

都営住宅入居者募集 (家族向・単身者向)

申請書・募集案内の配布 11月4日(水)～12日(木) (土・日曜日を除く)

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(国立駅南口にたちこくぶんじ市民プラザ内)

無料相談

0・010・810・申し込み期間以外 ☎03・3498・889

個人番号カード用の顔写真を無料で撮影 11月15日(日)午前10時～午後4時

予約制 個人番号カード交付 11月18日(水)～27日(金)午前9時～午後5時

個人番号カード交付 11月2日(月)～12日(木) (土・日曜日、祝日を除く)

国民健康保険者向け 傷病手当金の適用期間を12月31日(木)まで延長

社会保険料 (国民年金保険料) 控除証明書を郵送

建物の調査を実施 令和2年中に建物の新築・増築・取り壊しをした方へ

Table: 今月の保険料. Lists insurance premiums for November, including nursing care and medical insurance.

Table: 今月の介護認定(更新・申請). Details application periods and procedures for nursing care certification.

日本年金機構から、社会保険料控除証明書(9月までの納付料)を郵送されている申請書を記入のうえ、申請窓口へ(郵送可)

Table: 今月の市税. Lists municipal taxes and their due dates for November.

令和2年中に建物の新築・増築・取り壊しをした方へ 課税課(内380)

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。

Table: 休日納税窓口. Details weekend tax payment locations and hours.

Recycling Furniture Sale (リサイクル家具販売会) 11月22日(日) 午前10時～正午

場ストックヤード(西元町2-9-6) 定20組※1回の申し込みにつき2人まで (1人1回限り)

Table: 11月の無料相談. Comprehensive list of free consultation services including legal, tax, and social welfare.

※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 9月1日～30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



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の協働事業です。

作業日11月13日・20日・27日(金)午前9時30分～11時30分

公開

教育委員会臨時会

11月2日(月)午前10時～11時

11月10日(火)午後7時～7時40分

介護保険運営協議会

11月10日(火)午後7時～7時40分

未記載の場合、いずみ保健センター

11月・12月の保健事業

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 adults.

高齢福祉課(042・321・1301) 消費生活審議会

11月12日(木)午前10時～11時

11月12日(木)午後2時～2時45分

11月17日(火)午後2時～4時

11月19日(木)午後6時30分～7時

11月19日(木)午後6時30分～7時

11月19日(木)午後6時30分～7時

11月19日(木)午後6時30分～7時

11月19日(木)午後6時30分～7時

11月19日(木)午後6時30分～7時

11月19日(木)午後6時30分～7時

11月19日(木)午後6時30分～7時

11月19日(木)午後6時30分～7時

特定健診・後期高齢者医療健診の期限の変更

特定健康診査(市の国民健康保険加入の66歳以上の方対象)

後期高齢者医療健康診査の対象者です

3年2月28日(日)になります

健康推進課(042・321・1801)

市民活動団体向け講座

SDGs入門 知っておきたい私とSDGsのつながり

11月9日(月)午後6時～8時

11月9日(月)午後6時～8時

11月9日(月)午後6時～8時

11月9日(月)午後6時～8時

11月9日(月)午後6時～8時

11月9日(月)午後6時～8時

関東ESDセンター コーディネーター

11月2日(月)～8日(日)に氏名

団体名・連絡先を電話・FAX

2・327・3772またはEメール

2・327・3771へ※先着順

2・327・3771

2・327・3771

2・327・3771

2・327・3771

2・327・3771

2・327・3771

2・327・3771

2・327・3771

物筆記用具、あれば骨密度などの測定結果

健康推進課(042・321・1801)

市民福祉講座

ひきこもり当事者の居場所活動から学ぶ

12月5日(土)午後2時～4時

12月5日(土)午後2時～4時

12月5日(土)午後2時～4時

12月5日(土)午後2時～4時

12月5日(土)午後2時～4時

12月5日(土)午後2時～4時

12月5日(土)午後2時～4時

12月5日(土)午後2時～4時

12月5日(土)午後2時～4時

天平メニュー・国分寺ごはん

天平メニュー・国分寺ごはんは、国指定史跡の武蔵国分寺跡が栄えた時代の食事をイメージし、地場野菜(こくべじ)を使って市の栄養士が考案したメニューです。

レシピ配布市HP→くらしの情報→健康→食に関する情報→天平メニュー・国分寺ごはんまたは、健康推進課(いずみプラザ内)、各公民館・図書館で

メニューを期間限定で提供 11月8日(日)まで 場あぶりゃんせ百千(和食)・華琳(中華)(セシオ国分寺9階) ¥1,430円(税込み) 注月～金曜日=10食、土・日曜日、祝日=15食限定

和風と中華風の天平メニューを味わいませんか



→健康推進課(042)321-1801

よくカメ(噛め)強化月間

ひと口30回 ゆっくりよく噛もう 11月8日は、いい歯の日

歯は、いつまでもおいしく楽しく食事をするために、重要な役割を果たしています。虫歯や抜けたままの歯があるとよく噛めず、自然と軟らかい食事になりがちです。定期健診を続け、歯と口の健康状態を保ちましょう。



「カメ(噛め)ちゃん」国分寺市 噛ミンク30(サンマル)・食育推進キャラクター

噛むことの効用



ひみこの歯がい〜ぜ

- 肥満の防止: 満腹中枢が刺激されて食へ過ぎを防ぐ
言葉がはっきり: 口の周りの筋肉をしっかりと使うことで発音が明瞭に
歯の病気を予防する: 唾液は虫歯菌の活動を抑え、口の中を清潔に保つ
胃腸での消化吸収を助ける: 唾液中の消化酵素と食物がよく混ざり、胃腸での消化・吸収が高まる
味覚が発達: 食材本来の味が分かる
脳の動きを活性化させる: 脳の血流が増え記憶力・集中力が高まる認知症の予防にもつながる
がん予防: 唾液には発がん物質の働きを減少させる成分がある
全力投球: 全身に力が入り、運動能力の向上にも関係がある

→健康推進課(042)321-1801

参画 イベント 健康 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 ファクス メール 託託あり 主催 共催 注意

■国分寺市土地開発 公社資産等

3月31日現在

資産 (28億9,596万円)	
現金および預金	5,573万円
未収金	0円
公有用地 事業用地 9,962.1㎡	28億4,023万円
負債 (27億7,022万円)	
事業用地長期借入金	0円
事業用地短期借入金	21億1,270万円
市借入金	6億5,702万円
除却保証金預り金	50万円
その他未払金	0円
資本 (1億2,574万円)	
資本金および準備金	1億2,574万円

※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

3月31日現在
(対前年度増減)

土地	公園や施設の敷地	501,517.66㎡ (+5,570.73㎡)
	建物	学校や公民館など 162,872.40㎡ (+2,606.76㎡)
物権	地上権	1,352.58㎡ (±0㎡)
	出資による権利	JR東京西駅ビル開発(株)出資金など 5,790万円 (±0円)
物品	1件100万円以上の自動車等備品類	295点 (-4点)
	債権	国分寺市土地開発公社貸付金など 6億9,544万円 (210万円)
基金	財政調整基金など	130億3,055万円 (+6億897万円)

■森林環境譲与税の使途

決算額 503万円	
わんぱく学校事業	194万円
樹林地等保存事業	309万円

※森林環境税及び森林環境譲与税に関する法律第34条第3項の規定に基づき、平成31(令和元)年度より公表しています

■収益事業(競走事業)

市では、他市と共同で一部事務組合を作り、競艇・競輪の収益事業を運営しています。平成31(令和元)年度は収益金の配分金6,000万円の収入がありました。

■統一的な基準による財務書類の公表

国は、平成27年1月に固定資産台帳の整備と複式簿記の導入を前提とした財務書類の作成に関して、統一的な基準(*6)を示しました。市では、同基準に基づき平成30年度決算の財務書類(貸借対照表・行政コスト計算書・純資産変動計算書・資金収支計算書)を作成し、公表しています。市HP・オープン(市役所附属棟)で閲覧できます。平成31(令和元)年度決算の財務書類は現在作成中で、完成後公表します。

(*6) 企業会計的要素である発生主義・複式簿記の導入と固定資産台帳の整備を前提とする、総務省が設定した地方公共団体で行われる会計制度の基準

特集
決算公表

平成31(令和元)年度健全化判断比率を公表します

本市は早期健全化
基準の範囲内

地方公共団体の財政の健全化に関する法律に基づき、財政健全化にかかる各指標を、監査委員の審査を経て議会に報告し、公表することが義務付けられています。

平成31(令和元)年度決算における健全化判断比率は、昨年同様に4つの指標すべてで早期健全化基準の範囲内でした。しかし、算定された各比率は、あくまで法律上、全国統一の基準で地方自治体の健全度を測る財政指標の1つであり、財政の早期健全化や再生の観点から、市の財政の実態を明らかにするためのルールにすぎず、早期健全化基準を下回れば財政運営上問題がないというこ

とではありません。

臨時的な支出にどれだけ柔軟に対応できるかという指標である経常収支比率は、94.5%と前年度と比較して2.3ポイント改善しました。多摩26市の中では、上位から15番目(26市平均=93.7%※平成31(令和元)年度)の数値となりました。適正水準は70~80%台とされているため、財政が依然として硬直傾向にあることを表しています。

普通会計の市民1人当たりの市債現在高(*7)は15万8,000円で、前年度より1,000円上がりましたが、多摩26市平均19万4,000円よりも低

い水準となりました。全会計の市民1人当たりの市債現在高(*7)は21万2,000円で、前年度より8,000円下がりました。

市の貯金である基金残高は前年度と比較して増加し、普通会計の市民1人当たりの基金残高は9万8,000円で、26市中7番目の数値となりました。

健全化判断比率や経常収支比率などの数値だけでは、自治体の正確な状況を把握することはできませんが、改善に向けて適切な財政運営に取り組んでいきます。

(*7) 令和2年1月1日現在人口125,170人で算出

■健全化判断比率の算定結果

指標	年度	本市	多摩26市平均	早期健全化基準(*9)	財政再生基準(*10)	解説
実質赤字比率 普通会計の赤字額が、税や交付金などの市の収入の標準額(*8)に対しどれだけの割合を示す指標	31年度	黒字のため数値なし		12.12%	20.00%	この比率が高まるほど、赤字額が大きくなり、普通会計の財政運営が深刻であることを意味します
	30年度	黒字のため数値なし				
連結実質赤字比率 普通会計だけでなく、国民健康保険事業などの特別会計、下水道事業などの公営企業会計も含めた、市全体における赤字額がどれだけの割合を示す指標	31年度	黒字のため数値なし		17.12%	30.00%	普通会計だけでは見えない、市全体としての財政運営の深刻度を示します
	30年度	黒字のため数値なし				
実質公債費比率 市全体の実質的な借金返済額(公債費)が、税や交付金などの市の収入の標準額に対しどれだけの割合を示す指標	31年度	-1.2%	1.0%	25.0%	35.0%	この比率が高まるほど、借金の返済に一般財源が圧迫され、財政の弾力性が低下することを意味します。平成30年度から0.2%改善しています
	30年度	-1.0%	1.1%			
将来負担比率 一般会計等で将来負担することが見込まれる額が、税や交付金などの市の収入の標準額に対しどれだけの割合を示す指標	31年度	0.4%	7.5%	350.0%		この比率が高まるほど、将来に見込まれる負担が大きいのことを意味します (※) 充て可能財源等が将来負担額を上回ったため
	30年度	数値なし(※)	6.4%			

(*8) 財政用語で標準財政規模といい、平成31年度は約244億5,521万円です
(*9) 数値が1つでもこの基準を超えた場合、国の関与の下で計画的に財政の健全化を図っていくことになる、イエローカードのようなものです。本市は、早期健全化基準の数値を大きく下回っています

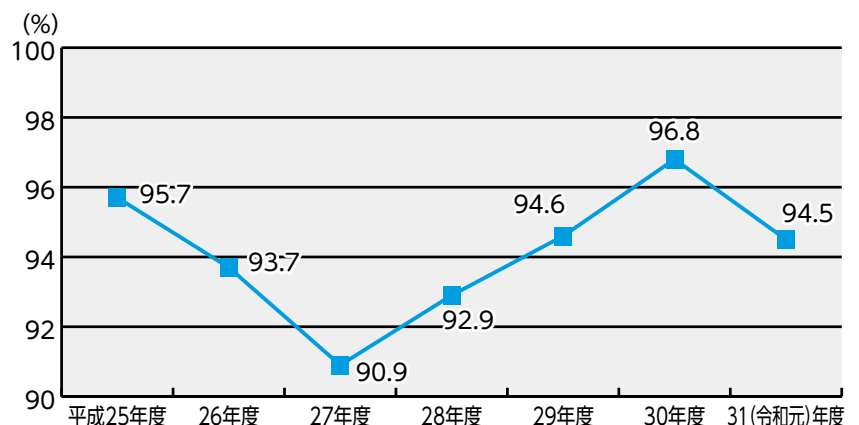
(*10) レッドカードのようなもので、この基準を超えた場合、国のより強い関与の下、財政再生を進める必要があります。本市は、財政再生基準を大きく下回っています

■資金不足比率の算定結果

指標	年度	下水道事業特別会計	国分寺都市計画事業 国分寺駅北口地区 第一種市街地 再開発事業特別会計	経営健全化基準(*11)	解説
資金不足比率 赤字の公営企業会計の資金不足額が収入(料金収入や土地売却収入)のどのくらいを占めているかを示す指標	31(令和元)年度	黒字のため数値なし		20.0%	この比率が高まるほど、公営企業の収入(料金収入や土地売却収入)で資金不足を解消するのが難しく、経営状況に問題があることを意味します
	30年度	黒字のため数値なし			

(*11) この数値を超えた場合は、公営企業会計ごとに経営健全化計画を定め、経営の健全化に向けて早急に取り組まなければなりません

■経常収支比率の推移



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。

平成31(令和元)年度の決算を公表します

一般会計・特別会計

一般会計は対前年度比、歳入4.7%の増・歳出4.8%の増に

平成31(令和元)年度の決算概要

歳入のうち市税は、ふるさと納税に伴う寄附金税額控除額(流出額)が約3億9,000万円となりましたが、納税義務者数の増及び雇用が堅調に推移したことに伴う市民税等の増により、前年度と比較して3.5%(8億954万円)の増となりました。また、保育所等整備交付金などが減となったものの、国分寺駅北口地下自転車駐車場整備事業に伴う地方債の増、子ども・子育て支援臨時交付金などの増により、歳入全体では484億9,630万円(対前年度比4.7%(21億7,604万円)の増)となりました。

歳出は、国分寺駅北口再開発ビル竣工に伴う事業費減による繰出金が減となったことなどにより諸支出金が21.6%(6億7,857万円)の減となりましたが、一方で、保育のために支払う扶助費の増などにより

民生費が4.3%(9億477万円)の増、国分寺駅北口地下自転車駐車場整備事業などにより土木費が31.4%(13億1,379万円)の増となり、歳出全体では472億877万円(対前年度比4.8%(21億7,724万円)の増)となりました。

一般会計を中心とする普通会計(*1)の経常収支比率(*2)は94.5%となり、前年度(96.8%)より2.3ポイント改善しました。歳入面での市民税や固定資産税の増が、歳出面での物件費や扶助費などの増よりも大きいことが要因と考えられます。

なお、平成31(令和元)年度の決算については、9月28日の本会議で一般会計と特別会計の全会計が認定されました。今後も徹底した事務事業の見直しや行政改革の推進を行い、適切な財政運営に取り組んでいきます。

(*1) 普通会計

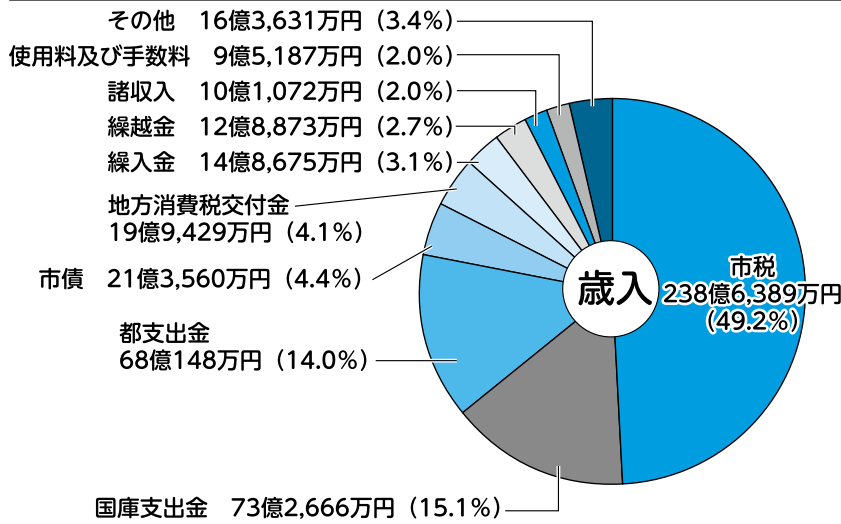
地方財政の統計などに用いられる会計。本市は、一般会計・土地取得特別会計・国分寺都市計画事業国分寺駅北口地区第一種市街地再開発事業特別会計(施設建築物関係経費以外)の3会計で構成しています

(*2) 経常収支比率

地方公共団体の財政構造の弾力性を判断する指標として使われるもので、人件費・扶助費・公債費等の経常経費(義務的経費)に、地方税・地方交付税・地方譲与税を中心とする経常的な収入である一般財源がどの程度充当されたかをみるもの。経常経費に充当した一般財源の残りの部分が大きいほど臨時的財政需要に対応できることとなり、財政構造に弾力性があるといえます

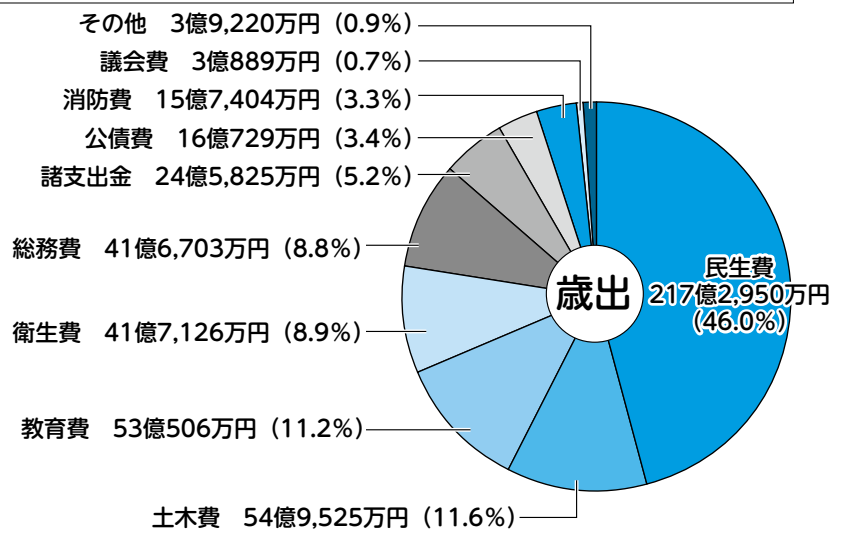
一般会計歳入決算

決算額484億9,630万円(対前年度比4.7%増)



一般会計歳出決算

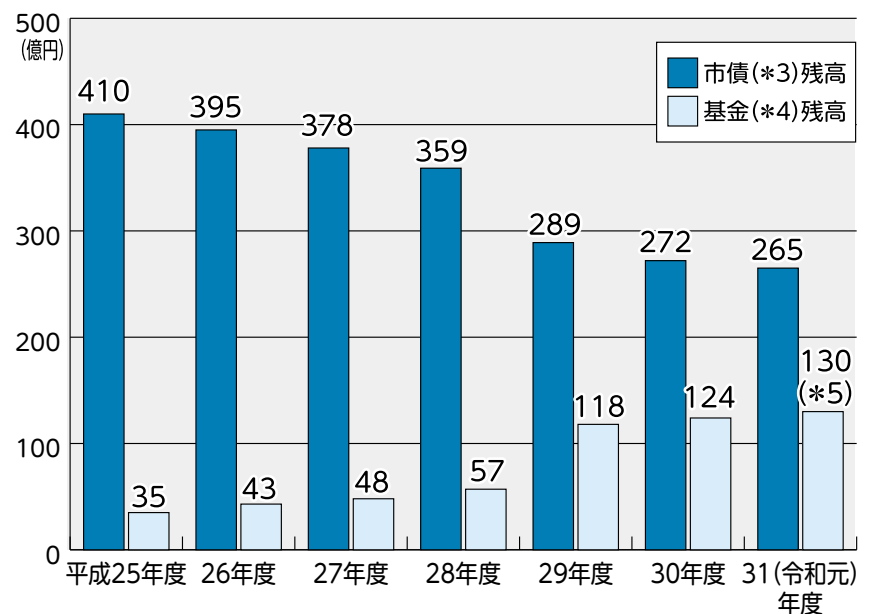
決算額472億877万円(対前年度比4.8%増)



一般会計の主な事業

事業名	事業費
国分寺駅北口地下自転車駐車場整備事業	8億9,275万円
民設民営保育所整備事業(施設整備)	5億3,258万円
けやき運動場人工芝化及びバリアフリー化等改修工事業	4億3,651万円
中学校の施設整備事業	2億9,717万円
史跡武蔵国分寺跡公園用地買収事業	2億7,911万円
国分寺都市計画事業国分寺駅北口地区第一種市街地再開発事業特別会計繰出金	2億2,634万円
小学校の施設整備事業	7,736万円
cocobunji EAST301区画整備事業	5,665万円
民設民営学童保育所整備事業(施設整備)	2,513万円
(仮称)新庁舎整備基本計画策定事業	1,650万円
(仮称)リサイクルセンター建設事業	969万円
オリンピック・パラリンピック推進事業	651万円

市債残高・基金残高の推移状況



(*3) 市債

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、金融機関などから長期に借り入れて調達した資金です。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は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。市では、徹底して無駄を排除すると同時に、全体的に借り入れを抑制していることから、市債残高は減少傾向にあります

(*4) 基金

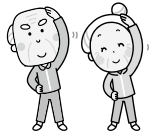
特定目的のために積み立てられた資金や財産です。基金は条例によって設置されますが、年度間の財政不均衡や予期せぬ経済変動に備える財政調整基金のように、法律で設置が義務づけられているものもあります。基金残高は、平成31(令和元)年度は前年度と比べ6億円増加しました

(*5) 平成31(令和元)年度末の基金残高130億円のうち5億円は、債権(地方債)で運用しています

全会計の決算額

会計	歳入(対前年度増減)	歳出(対前年度増減)
一般会計	484億9,630万円 (21億7,604万円)	472億877万円 (21億7,724万円)
土地取得特別会計	0円 (-1億7,077万円)	0円 (-1億7,077万円)
国分寺都市計画事業国分寺駅北口地区第一種市街地再開発事業特別会計	8億7,797万円 (-6億9,006万円)	6億8,948万円 (-8億6,920万円)
国民健康保険特別会計	105億213万円 (-7億8,245万円)	103億9,031万円 (-7億1,516万円)
介護保険特別会計	87億5,051万円 (+2億6,927万円)	86億654万円 (+4億34万円)
後期高齢者医療特別会計	29億2,336万円 (+1,924万円)	28億7,568万円 (-555万円)
下水道事業特別会計	24億4,669万円 (-3億7,824万円)	23億5,968万円 (-4億1,044万円)
全会計 合計	739億9,696万円 (+4億4,303万円)	721億3,046万円 (+4億646万円)

地域生きがい交流事業 参加者募集



介護予防や創作活動を行う講座に参加しませんか。

■12月1日(火)～令和3年3月31日(水)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☎11月5日(木)から電話または直接下表の申し込み先へ※休館日を除く。11月12日(木)時点で多数の場合抽選。以後、先着順

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)	3-1	季節の折り紙(4人)	水 午後	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、翌日も休館
	3-2	やさしい中国語(4人)	金	
	3-3	いきいき3B体操(14人)	土 午前	
	3-4	やさしいヨガ(7人)	土 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)	3-5	朗読を楽しむ(10人)	火 午前	NPO法人健康スマイル 本町4-12-14 (三多摩医療生協会館内) ☎324-1935 休館日曜日・祝日
	3-6	健康麻雀(12人)	火 午後	
	3-7	古布で作るつるし飾り(10人)	水 午前	
	3-8	デッサン(10人)	水 午後	
生きがいセンターほんだ 本多5-29-3	3-9	健康吹き矢(5人)	月 午前	
	3-10	かんたんマジック(8人)	月 午後	
	3-11	はじめよう英会話(6人)	金 午前	
生きがいセンターひかり 光町3-13-20	3-12	安来節どじょうすくい踊り(5人)	水 午前	
	3-13	さわやか介護予防体操(8人)	水 午後	
	3-14	スマホの使い方講座(10人)	土 午前	
	3-15	歌を楽しむ(10人)	土 午後	
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)	3-16	小筆書道講座(7人)	月 午前	生きがいセンターもとまち ☎359-5321 休館水曜日
	3-17	気軽に描こう 色鉛筆講座(7人)	月 午後	
	3-18	心と体を元気にする ペップトーク&ストレッチ(7人)	金 午前	
	3-19	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)	3-20	かな初級講座(10人)	火 午後	生きがいセンターにしまち ☎575-8883 休館水曜日
	3-21	たのしい気功教室(10人)	木 午前	
	3-22	はじめてのパステルアート(5人)	木 午後	
	3-23	楽しく歌おう&体操(15人)	金 午前	

→健康推進課☎(042)321-1801

地域包括 支援センターの イベント

→高齢福祉課☎(042)321-1301

介護予防教室
今からできるモノと心のお片付け
11月27日(金)午後2時～3時30分
いずみホール

年を重ねてからの片付けは大変です。どのような心構えが必要か学びませんか
☎市内在住の65歳以上の方 定15人 ¥無料
☎11月2日(月)から電話で地域包括支援センターこいがくぼ☎(042)300-6024へ※先着順

みんなで知ろう

11月 認知症普及啓発月間

認知症になっても安心して暮らせる国分寺

知る

- 65歳以上の4人に1人が軽度認知障害を含め認知症とされている、身近な病気です
- アルツハイマー型、脳血管障害型などがあります
- 最初に病気に気付くのは本人です

相談

自己解決しようせず、医療、介護、福祉の専門家に相談しましょう。

活用

介護保険サービス、認知症カフェ、家族会などの社会資源を活用しましょう。

お住いの地区を担当する地域包括支援センターにご相談ください。

また、認知症への理解を深めるため、各地域包括支援センター・図書館、市HPで、認知症に関する資料や書籍コーナーを設置・情報発信しています。

→健康推進課☎(042)321-1801

●おれんじCafeを開催

認知症の方やその家族、地域の方が集まり、認知症のことや介護に関することなどの相談・情報交換ができます。医師・看護師・社会福祉士などに個別相談もできます。

●介護マークを配布

認知症の方などを介護する方が、介護中であることを周囲に理解してもらうために付ける介護マークを配布しています。

☎介護をしている方

☎配布場所 高齢福祉課(いずみプラザ・市役所第2庁舎)、各地域包括支援センター

●認知症初期集中支援推進事業

認知症になってもできる限り住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、対象者と早期に関わりを持つためにを行っています。

☎市内在住の40歳以上の認知症やその疑いがある方または家族

☎相談先 各地域包括支援センター

●リーフレットを配布

☎認知症に関するサービスに関して
☎配布場所 市内公共施設など

→高齢福祉課☎(042)321-1301



知っていますか
認知症になっても
安心して暮らせる国分寺

令和3年度採用会計年度任用職員(月額報酬任用)採用試験の実施

応募の際は、必ず募集要項をご確認ください

→職員課(内557)

募集職種	職名	週あたり勤務日数	報酬月額	採用予定人数
募集職種	総合事務担当	5日	186,700円	若干名
	当直警備員		220,600円	
	児童館・学童保育担当		238,900円	
	特別支援学級介助員		220,600円	
	公民館担当		236,400円	
試験日・試験科目	■一次(筆記) 12月2日(水) ■二次(面接) 12月25日(金)			
資格・勤務内容・勤務時間	募集要項でご確認ください			
応募方法	○郵送(必着)=11月19日(木)までに、市指定履歴書、必要な資格の写し、受験票返送用封筒(長3号または長40号・宛名明記・84円切手貼付)を同封のうえ、〒185-8501職員課へ ○直接(本人のみ)=11月2日(月)～20日(金)に、市指定履歴書、必要な資格の写しを職員課(市役所第3庁舎)へ			
募集要項・市指定履歴書配布場所	職員課・市役所第1庁舎1階案内窓口※市HPからダウンロード可			

ごみのポイ捨てがないまちを目指して、まちの美化に努めましょう

子ども

省エネ

庁舎移転

耐震化

体罰等によらない子育てを広げよう

→子育て相談室 ☎(042)572-8138



子どもへの体罰等は法律で禁止されています

体罰などが繰り返されると、子どもの心身の成長・発達にさまざまな悪影響が生じる可能性があります。科学的にも明らかになっています。

子どもの人格や才能などを伸ばし、自律した社会生活を送れるようにサポートしていくためには、体罰などではなくどうすればよいのかを言葉や見本を示すなど、本人が理解できる方法で伝える必要があります。

子育てはいろいろな人の力と共に

子どもを育てる中で、支援を受けることが必要な場合もあります。子育ての大変さを保護者だけで抱えるのではなく、子ども家庭支援センターなどに相談してみましょう。

保護者だけで子育ての悩みを抱え込まないように、周囲からも声かけや働きかけを行い、子ども家庭支援センターや児童相談所などの相談機関と連携して社会全体で子育てを支えていきましょう。

詳しくは市HP <http://www.city.kokubunji.tokyo.jp/kurashi/1008608/1008677/1021934.html>をご覧ください



QRコードからアクセス可

相談先

毎月1日号のみんな子育て・子育てに相談先が掲載されています。

児童虐待かも…と思ったらすぐにお電話ください

- 心配な子どもがいる時はご連絡ください。
- あなたからの連絡で子どもが救われることがあります。連絡は匿名で結構です。子どもの安全を第一に考えます。

児童相談所虐待対応ダイヤル ☎189
※一部のIP電話からはつながりません
命にかかわる危険がある場合は警察へ

11月は児童虐待防止推進月間です

冬の省エネに挑戦しませんか 冬期環境家計簿モニター募集

環境家計簿は、家庭の電気・ガスの使用量（12月～令和3年2月）を記録し、二酸化炭素排出量を把握することで、省エネ意識を持ち、二酸化炭素排出量の削減につなげる取り組みです。暖房器具の使用などで排出量が増える冬に、モニターになって、冬の省エネにチャレンジしてみませんか。

昨年度は夏期と冬期で41世帯が参加し、28世帯が前年より二酸化炭素排出量を削減できました。参加者には、省エネの取り組み方法やアイデアをまとめた「モニターの声」や二酸化炭素排出量の増減や参加者の順位などをまとめた集計結果をお送りします。

対 市内在住の世帯

内 家庭でのエネルギー使用量（電気・ガス）を環境家計簿報告書に記入して提出。省エネへの取り組み状況やアイデアなどもお聞かせください

申 11月2日(月)～12月18日(金)にモニター参加の旨を、電話または machikeikaku@city.kokubunji.tokyo.jp でまちづくり計画課へ

報告の方法

- ①月1回、電気・ガスの使用量を記録します
「電気・ガスの使用量のお知らせ」を見て記録してください
- ②電気やガスから排出される二酸化炭素排出量を計算します
電気・ガスの使用量に二酸化炭素排出係数を掛ける簡単な作業です
(例)電気使用量(12月分) 300kw×
二酸化炭素排出係数0.38=114 (kg-CO₂)
- ③環境家計簿を提出します
12月～2月の電気・ガスの使用量を報告してください



参加者には電気製品の消費電力を簡易測定するワットモニターの貸し出しあり

→まちづくり計画課(内356)

庁舎移転に伴う現庁舎用地の利活用に関するアンケート結果報告・懇談会

市役所移転後に現庁舎用地への再配置を予定する施設(*)に関するアンケート結果概要などを報告し、現庁舎用地に整備する新施設のあり方などに関して各施設の会場で懇談します。

(*)対象施設=恋ヶ窪公民館・図書館、福祉センター、本多武道館
※会議室のない本多武道館は市民スポーツセンターで開催

日 場 下表のとおり※同内容

申 11月2日(月)～6日(金)午後5時までに参加を希望する会場・氏名・電話番号・メールアドレスを seisaku@city.kokubunji.tokyo.jp または電話で政策経営課へ

※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

→政策経営課(内498)

日時	会場	定員(人)
11月10日(火)	午後2時～3時	各15
11日(水)	福祉センター	
12日(木)	午後2時30分～3時30分	30
17日(火)	午後2時～3時	各15
18日(水)	福祉センター	

訪問耐震相談を無料で実施

市に登録している建築士が自宅に伺い、建物の状況や図面を参考に簡易耐震チェックなどを行います。住宅の耐震性に疑問・不安がある方や、すでに耐震診断を終えた方で、工事内容や費用に関して改めて確認したい方も申し込みできます。

日 11月22日(日)～28日(土)午前9時～午後4時のうち1時間程度
対 原則、昭和56年5月31日以前に建築された木造住宅の所有者
※木造アパートなど共同住宅を含む内 下表のとおり定25棟(各日4棟程度) 無料申 11月2日(月)～13日(金)に電話でまちづくり推進課へ※先着順

訪問耐震相談内容(当日の流れ)

1	簡単な耐震チェック(約20分)	建物の状況や図面などを参考に「誰でもできるわが家の耐震診断」[(一財)日本建築防災協会]のリーフレットに基づき、簡単なチェックを行います
2	耐震診断・耐震改修の必要性の確認(約20分)	建物の状況を確認しながら、耐震診断・耐震改修の必要性を確認します
3	耐震全般の相談(約20分)	耐震診断・耐震改修の費用の目安を示し、市の事業について説明します。その際、パンフレットや耐震診断の申請書をお渡しします

→まちづくり推進課(内453)

凡例 日 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 Eメール 託託あり 主催 共催 注意事項

子ども

子ども

並木図書館講演会
絵本の育て方
絵本を読むことと作ること

11月22日(日)午後2時〜4時
並木公民館

ユーマアたっぷりであたまたか
い作風の絵本作家というひろし
さんが、ご自身の作品や創作の
エピソード、絵本との関わり方
などをお話しします。

市内在住・在学・在勤の方

定員 25人

無料

11月4日(水)午前9時30分から

子どもから大人まで楽しめる笑顔あふれるアートワークショップ



いずみ@あそびあーと in Winter 2020

11月28日(土)10時45分〜正午(受付=10時15分〜)
いずみホール

対 おおむね4歳〜

※未就学児は保護者同伴

内 講定 下表のとおり

料 各1,000円※当日支払い。

同伴者有料(3歳以下無料)

11月3日(祝)午前10時から同ホール窓口
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
優先

同ホール(042)323-1491



アートを遊ぶ体験ができます

プログラム

Table with 3 columns: イベント名, 内容, 講師・定員. Includes '木の実のクリスマスかざり' and '冬の絵本'.

→文化振興課(042)313-8182

電話または直接並木図書館へ※
先着順

講師紹介「ルラルさんのにわ」
(ポプラ社)で絵本にっぽん賞、
「おさるのまいにち」「おさるは
おさる」(ともに講談社)で路
傍の石幼少年文学賞を受賞。ほ
か著書多数



「ルラルさんのにわ」
いとうみさき
ポプラ社

↓並木図書館(042)321・9
972

もたち図書館児童文学講座

子どもたちの
心とからだに絵本を
読み語りで生かす力を

11月25日(水)午前10時〜正午
もたち公民館

子どもにとって、父母や身近
な大人に絵本を読んでもらうこ
とは、大きな喜びであり、あた
たかい声で語ってもらった物語
は、それぞれの人生を生き抜い
ていくための支え、力となりま
す。長年、家庭文庫で多くの子
どもたちと接してきた講師が、
絵本と子どもとの関わりや読み
語りの大切さを話します。
対 子育て中の方、読み語りに関
心のある方

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。

講山崎翠さん(なかよし文庫主宰)
講師紹介著書に「子育てに絵本
を」「おかあさんデザートに本
読んで」「ともにエイデル研究
所」「絵本で感じる憲法」(大
月書店)など



11月4日(水)
午前9時30分から電話または直
接もたち図書館へ※先着順
↓もたち図書館(042)
325・4222

プレリーダー講習会

- ① 11月29日(日)午前9時〜正午
② 12月20日(日)午後1時30分〜3時30分
① 市プレイステーション
② リオンホール(COOPUNJI WEST5階)

遊びを通して子どもたちを応
援するプレリーダーに必要な
資質を学びます。
対 子どもの遊びに関心がある、
遊び場や親子ひろばなど子ども
と関わる仕事をしたい方など

遊びを通して子どもたちを応
援するプレリーダーに必要な
資質を学びます。
対 子どもの遊びに関心がある、
遊び場や親子ひろばなど子ども
と関わる仕事をしたい方など
① 遊び体験(竹笛作り) ② 子
ども白書編集委員長森本扶さん
による講演「地域で子どもを育
てるには」
定員 60人 料 1,200円
11月4日(水)〜20日(金)に、住所・
氏名・電話番号、団体に属して
いる方はその団体名を、電話・
ファクスまたは email@book
anasobihanakai.or.jp と 認定
NPO法人冒険遊び場の会
(042)202-0017へ※先
着順
認定NPO法人冒険遊び場の会
↓社会教育課(042)574・4
044

みんなで子育て・子育て 11月のイベント

Table listing various parenting events across different districts (東部, 中央, 西部) with dates, times, and contact info.

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

体育施設

学ぶ楽しむ参加する

市民掲示板

会員募集

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 ファクス メール 託託あり 主催 共催 注意事項

学ぶ楽しむ 参加する

森の地図スタンプラリー Go To 散歩、Go Toむさしの編

本市と近隣市をのんびり巡る散策イベントです。

11月1日(日)～12月6日(日) 無料(入場料などは自己負担) ※詳しくは [HP](https://www.musashino-cots-wolds.jp/) <https://www.musashino-cots-wolds.jp/> または電話で → 武蔵野コッツウォルズ ☎(0422)32-0962

相続と遺言の無料相談会

11月6日(金)午後1時30分～4時30分 場リオンホール(cocobunji WEST 5階) ※当日直接会場へ 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

11月13日(金)・26日(木)午後1時30分～ ※同内容 場福祉センター 市内在住の60歳以上で就業希望の方 定10人 無料 11月2日(月)から電話で ※先着順 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

こくめし「からあげ」

国分寺で食べたくなる飯をコンセプトに開催します。

11月16日(月)～29日(日) 参加店舗 味源Z・居酒屋よっちゃん・大人の食堂 シロボシ・お料理結い・くいしん坊国分寺・日本橋亭国分寺・日本料理天松・チャイニーズレストランオトメ・参百圓 食堂日吉小町・海月・100時間カレー A MAZING 国立店・萬月 特典①期間中に参加店舗でこくめしメニューを注文した方に紙コースター1枚②国分寺情報アプリ「ぶんじch」でQRコードを読み取り、スタンプを2つ集めた先着60人の方に、こくめし参加店舗で使用できる500円分食事券を進呈 ※詳しくは東京経済大学鈴木特別ゼミ Twitter・Instagram (@kokumeshi_tku) または [HP](https://www.facebook.com/こくめし-848157552230695/) <https://www.facebook.com/こくめし-848157552230695/> で → 同ゼミ・岡田 ☎(090)5997-4869

ふるさとの自然と歴史を訪ねる会 晩秋の小金井で、次郎物語の舞台浴 恩館公園を訪ねる

11月20日(金)午前10時～午後3時30分頃 ※小雨決行 場東小金井駅中央改札口(集合)・浴恩館公園・小金井市文化財センター・都立小金井公園・江戸東京たてもの園・武蔵小金井駅(解散) ※約7km 定20人 1,000円 ※当日徴収 11月2日(月)～12日(木)に、参加者全員の住所・氏名(ふりがな)・電話番号と、件名に自然を訪ねる会に参加を明記し、 hatamatu@mint.ocn.ne.jp またははがき(必着)で〒185-0032日吉町3-7-8国分寺市にふるさとをつくる会・岡本浜夫 ※先着順 物 昼食・雨具・敷物・保険証 → ☎(090)6937-8070

紅葉の谷戸沢処分場自然観察会

12月3日(木)午前8時30分～ 場八王子駅付近(集合・解散)・八王子市戸吹クリーンセンター、二ツ塚処分場、谷戸沢処分場 多摩地域在住・在勤・在学の方 定20人 500円/人(昼食代含む・当日徴収) 11月16日(月)までに [HP](https://www.tama-junkankumiai.com/) <https://www.tama-junkankumiai.com/> または、はがき(必着)に参加する方全員の住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号・携帯電話番号(お持ちの方)、通勤または通学先(多摩地域以外に在住の方のみ)と、件名に自然観察会参加希望を明記し、〒190-0181西多摩郡日の出町大字大久野7642東京たま広域資源循環組合「谷戸沢処分場自然観察会」係へ ※多数の場合抽選 → ☎(042)597-6152

冒険遊び場の会スタッフ募集

乳幼児親子や子どもの遊び場の安全管理・見守りをしながら、共に遊んで楽しい遊び場を作る仕事です。 場日吉町なかよし・窪東・並木町・けやき・西恋ヶ窪若松の各公園のいずれか 雨天、祝日、小学校の春・夏・冬休みを除く 毎週水曜日午後1時30分～5時30分に働ける方 時給1,020円 ※経験等による。研修期間あり 問電話または mail@boukenasobibanokai.or.jp で → 認定NPO法人冒険遊び場の会・武藤 ☎(042)202-0017

11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。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	
市民スポーツセンター ☎(042)326-2211 休16日(月)	
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 / パウンドテニス = 14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	グラウンドゴルフ = 金曜日9:00～11:00 / ターゲットバードゴルフ = 24日(火)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 = 7日(土)・12日(木)11:00～13:00 / グラウンドゴルフ = 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 = 14日・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2日(月)	

11月の西元町ゲートボール広場予定表 木曜日9:30～11:00 ※当日直接会場へ 無料 ※体育施設使用状況と申し込み方法は、市 [HP](http://www.city.kokubunji.tokyo.jp/kurashi/1011357/1011397/1002609.html) <http://www.city.kokubunji.tokyo.jp/kurashi/1011357/1011397/1002609.html> をご覧ください

令和3年1月・2月の戸倉野球場利用時間の変更

戸倉野球場の1月・2月の利用時間を右表のとおり変更します。申し込みの際、お間違いのないようご注意ください。 →スポーツ振興課(内278)

1月・2月の利用時間		
使用区分	令和3年1月	2月
使用区分	午前11時～午後1時	
	午後1時～3時	
	午後3時～5時	
休場日	1日(祝)～3日(日)	なし

家族の日・家族の週間 やっぱり、家族っていいね 写真コンクール開催

内閣府では、家族や地域のつながりや、子どもを育てていくことの大切さに関する理解を深めるため、11月15日(日)を家族の日、11月8日(日)～21日(土)を家族の週間として、啓発活動を行っています。また、家族や地域の大切さに関する写真を募集します。応募方法など詳しくは [HP](https://www8.cao.go.jp/shoushi/shoushika/family/index.html) <https://www8.cao.go.jp/shoushi/shoushika/family/index.html> または電話で → 内閣府子ども・子育て本部 ☎(03)5253-2111

市民掲示板

●川崎平右衛門研究会 11月20日(金)午前10時～午後5時 場いずみホール ※当日直接会場へ 映画上映「ワーカーズ」や研究会(講演など) ¥1,000円(研究会参加費) ※映画は無料 → 同会・木谷 ☎(080)5895-3960

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
国分寺ターゲット・バードゴルフ協会	毎週火曜日午前9時～11時 毎週金曜日午前11時～午後1時	けやき運動場	1,000円	年6,000円	藤井 ☎(080)1023-7540	ゴルフ感覚で誰でも楽しめる生涯スポーツです。初心者の方歓迎
太極拳L(エル)の会	毎週金曜日午前10時～11時30分(月4回)	リオンホール(cocobunji WEST5階)	なし	月2,500円	宇野 ☎(090)3342-6948	初心者歓迎。無理をしない、競わない、心と身体に優しいLの会です
健康体操クラブ・西町	毎週木曜日午後2時30分～4時	西町地域センター	500円	月1,700円	渡辺 ☎(042)573-5072	健康運動指導士の下で行っています。運動不足の方、体操しませんか
杉の子クラブ	毎週月～土曜日午前9時～9時30分	すぎのご公園(内藤神社隣)	1,000円	年2,000円	加藤 ☎(042)327-9261	練功十八法・太極柔力球(ラケットとボールを使用)で体力向上
国分寺市釣連盟	月2回主に月・土・日曜日、祝日	金沢八景沖・溪流管理釣り場	なし	年5,000円 別途保険	辛島 ☎(090)4965-4636	海釣りや川釣りに月1回ずつ行きます。シニア世代、女性歓迎。初心者には丁寧に指導
トリム体操・光	毎週火曜日午前9時30分～11時30分	ひかりスポーツセンター	1,000円	月2,000円	信保 ☎(042)502-7383	無理のない運動なので気軽に始められ、何歳になっても続けられます
自立生活体操クラブ・金曜戸倉	毎週金曜日午前9時30分～10時30分	福祉センター	500円	月1,500円	河崎 ☎(042)323-3568	有酸素運動、いすを使った筋力トレーニングやストレッチで健康寿命を延ばします
自立生活体操クラブ・火曜内藤	原則毎週火曜日午前9時30分～11時	内藤地域センター	500円	月1,500円	黒川 ☎(042)573-6975	有酸素運動や座っての筋力トレーニングで楽しく健康作り。男性の方歓迎
楊名時太極拳・花沢教室	毎週水曜日午後0時50分～2時30分	セミナールーム(cocobunji WEST5階)	なし	月2,000円	中泉 ☎(080)1197-9969	一緒に太極拳を楽しみませんか。見学・体験歓迎
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とした運動です。無料体験あり

○「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

イベント

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。

11月12日～25日
女性に対する暴力をなくす運動 期間
性暴力を、なくそう
 性的な暴力は、年齢、性別にかかわらず起こります。また、身近な人や夫婦・恋人の間でも起こります。つらいこと、不安なことは一人で悩まずにご相談ください。

相談専用窓口
 ☎(042)573-4342
 月～金曜日(祝日・年末年始を除く)
 午前9時～午後5時
 ✉soudan@city.kokubunji.tokyo.jp
相談はこちら
性暴力救援ダイヤルNaNa
 ☎(03)5607-0799
 (24時間365日受け付け)
 相談受け付け、医療機関・専門家の紹介と同行などの支援をします

11月25日～12月1日
犯罪被害者週間
小さな勇気 きっとだれかの 大きな支え
 犯罪の被害者やその家族は、直接的な被害だけでなくプライバシーの侵害や配慮のない言葉など、二次被害にも苦しめられています。安心して暮らすために皆さんの理解と温かい支援が必要です。

女性の人権ホットライン強化週間
 11月12日(木)～18日(水) (月～金曜日=午前8時30分～午後7時、土・日曜日=午前10時～午後5時)
 夫・パートナーからの暴力やストーカー行為など、女性の人権に関して相談できます。
 専用電話 ☎(0570)070-810
 相談員 人権擁護委員・東京法務局職員
 問 東京法務局人権擁護部 ☎(0570)011-000(代表)

パネル展
 11月12日(木)～12月1日(火)
まちの魅力発信コーナー (cocobunji WEST5階)
 女性に関するトラブルと犯罪被害者等支援に関するパネルを展示します。

女性のための犯罪被害者等支援講座
知っておきたい アタマとココロの備え
 12月13日(日)午後2時～4時 ひかりプラザ
 「おとめ六法」(KADOKAWA)共著者で弁護士の上谷さくらさんが、女性をめぐるトラブルの法知識・対応・被害者支援の大切さをお話します。できることを一緒に考えてみませんか。
 定20人 無料
 申 11月2日(月)午前9時から、氏名・電話番号、託児希望の方は子どもの名前・年齢・性別を電話で人権平和課へ※先着順
 託 生後6か月以上の未就学児4人
 →人権平和課 ☎(042)573-4378

小金井警察署との共同開催
犯罪被害者等相談会
 11月26日(木)午後1時～2時30分
 ひかりプラザ
 対 犯罪被害に遭われた方やその家族
 申 電話で人権平和課へ※予約なしの利用可
 注 相談は1人30分程度・個室での実施。匿名での相談可

創業個別相談会
11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 11月2日(月)から電話で経済課へ※先着順
 →経済課(内396)

女性再就職サポートプログラム
再就職の力になる 事務職入門コース
 令和3年1月13日(水)～28日(木)(土・日曜日を除く)午前10時～午後4時
 フォローアップセミナー=2月12日(金)
 東京しごとセンター多摩
 再就職のための事務の基礎知識を身につける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21日(月)(土・日曜日・祝日を除く)までに東京しごとセンター多摩 ☎(042)529-9003へ
 託 1歳以上の未就学児(要予約) 市・東京しごとセンター多摩
 注 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

診療対象は急病者に限り、往診は行いません。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。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。

○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)

日	診療時間	医療機関名	所在地・☎(042)
11月1日(日)	10:00～13:00	福 沢 内 科	北町5-7-2 ☎324-7119
	14:00～18:00	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	東 元 町 調 剤 薬 局	東元町4-14-1 東元町エムビル101 ☎326-9772
11月3日(祝)	9:00～12:00	中 村 歯 科 医 院	泉町3-37-2 三幸ビル1階 ☎325-6480
	13:00～19:00	高 橋 内 科 クリニック (内・呼・アレ)	東恋ヶ窪6-2-6 チサカ第一ビル1階 ☎322-7676
11月3日(祝)	10:00～13:00	波 多 野 クリニック (外・胃腸)	南町2-1-36 国分寺曾我ビル2階 ☎324-2757
	14:00～18:00	こ い が く ぼ 調 剤 薬 局	東恋ヶ窪6-2-6 チサカ第一ビル1階 ☎359-7320
	10:00～18:00	銀 杏 薬 局	南町2-1-36 国分寺S Gビル1-A ☎316-8540
11月3日(祝)	9:00～12:00	レガデンタルクリニック	泉町3-35-1 西国分寺レガ3階 ☎322-8870
	13:00～19:00		

日	診療時間	医療機関名	所在地・☎(042)
11月8日(日)	10:00～13:00	くぼしまこどもクリニック (小・アレ)	泉町2-9-3 ハートフルビル西階3階 ☎300-1801
	14:00～18:00	曾 根 医 院 (眼)	本町4-19-8 ☎322-0516
11月15日(日)	10:00～18:00	そうごう薬局西国分寺駅前店	泉町2-9-3 泉ビル102号 ☎328-0801
	9:00～12:00	西 浦 歯 科 医 院	本多5-13-7 ナイスプラザ1階 ☎325-4841
11月15日(日)	10:00～13:00	くろさわ子ども&内科クリニック (小)	本多3-7-25 ☎323-9630
	14:00～18:00	平 田 クリニック 眼科 (眼)	日吉町1-18-56 ☎571-2177
11月15日(日)	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
	9:00～12:00	野 口 歯 科 医 院	高木町1-11-3 ☎572-6432

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/ ▶QRコードからもアクセス可
 ☎(03)5272-0303 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

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