

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) をご覧いただくか、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FAX(042)324-0906

## 引き続き、基本的な感染防止対策の徹底をお願いします

マスクを着ける



手洗い・消毒



3密を避ける



室内の換気・消毒



新型コロナウイルス感染症が心配なときは、**医療機関(かかりつけ医)に相談しましょう**

症状があり、かかりつけ医がない  
**都発熱相談センターへ相談**  
☎(03)5320-4592 24時間対応

症状がなくても不安  
**新型コロナコールセンターへ相談**  
☎(0570)550571 午前9時～午後10時

新型コロナ  
ワクチン  
接種情報

## 全接種対象者(12歳以上)の方の接種予約を受け付け中です

都から新型コロナワクチンの追加供給が決定されたため、8月19日から接種の予約枠を追加しています。接種を希望される方は、予約サイトまたはコールセンターから予約をしてください。

- 供給量に限りがあるため予約ができない場合もあります。  
**市の接種会場だけでなく、都が開設している大規模接種会場などでの接種もご検討ください**
- さらなるワクチンの追加供給があれば、予約枠の追加をする予定です。  
その際は、改めて市HPなどでお知らせします
- 公開している予約枠のワクチンは確保していますので、**キャンセルを行うことはありません**
- 接種の予約をする際は、**必ず2回分の予約をお取りください**
- 貴重なワクチンを有効活用するためにも、**予約をキャンセルする場合は、お早めの対応(予約サイトで取り下げまたはコールセンターへ連絡)をお願いします**

### 市新型コロナワクチン接種コールセンター

予約前にご用意を クーポン券・筆記用具

かけ間違い多発中 番号を確認してから電話してください

☎(042)320-3020 FAX(042)320-1181 (聴覚に障害があるかた向け)

日～土曜日(祝日含む)午前8時30分～午後5時

### 市新型コロナワクチン接種予約サイト

HP <https://s-kantan.jp/city-kokubunji-tokyo-v-u/>



パソコンやスマートフォンからワクチン接種の予約ができます。予約後、予約完了メールが送付されます。  
※[s-kantan.com]のドメインで送付されます。迷惑メール設定をしている方はご注意ください

### 都が開設している

**大規模接種会場もご活用ください** 注各会場で接種対象者が異なります。また、予約状況によっては受け付けを終了している場合もあります。詳しくは上記HPをご覧ください

都ワクチン接種センター 市HP [検索1026335](#)

## 新型コロナウイルス感染症 自宅療養者への 生活支援を実施しています

対同感染症の陽性判定を受け自宅療養をしている方で、同居家族等による支援を受けられず、支援を希望される方  
因療養に見合った食事等を含む生活必需品を詰めた生活支援パックやパルスオキシメータ、体温計の配送  
※無料※パルスオキシメータと体温計は貸与  
受付方法午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)に☎(042)321-1801またはFAX(042)320-1181(聴覚に障害があるかた向け)で健康推進課へ※土・日曜日、祝日で急を要する場合は☎(042)325-0111へ。折り返し、担当から連絡します。詳しくは、市HP [検索1025270](#)をご覧ください

## 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 2期  
後期高齢者医療保険料 2期

納期限 9月30日(木)

Table with insurance details: 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, 保険年金課

予約制 個人番号カード交付 臨時窓口 cocobunji市民サービスコーナー... 9月2日(木)～17日(火)13日(月)～27日(月)午前9時～正午

今月の市税

今月の市税

Table with tax items: 税目, 納期限, 国民健康保険税(第3期) 9月30日(木)

お近くの金融機関等で納付をお願いします... 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

Table with holiday tax office info: 日時 9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

→納税課 (内553)

今月の介護認定(更新・申請)

Table with nursing certification info: 対象 認定有効期間 10月31日(日)までの方, 更新申請 9月1日(水)～, 新規申請区分変更 随時受け付け

※認定有効期間が9月30日(木)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(郵送も可)

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月の休日窓口

Table with holiday office info: 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... 詳細はお問い合わせいただくか市HPをご覧ください

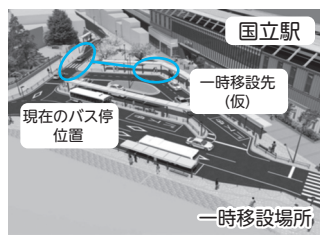
9月・10月の保健事業

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

Table with health services: 事業名, 日時, 3～4か月児健康診査, 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, 9～10か月児健康診査, 個別栄養相談, 妊婦歯科健診, 離乳食(1回食)講習会, 離乳食(2・3回食)講習会, 乳幼児歯みがきクラス, 2歳児歯みがきクラス, 2歳半歯科健診(フッ素塗布), 3歳半歯科健診(フッ素塗布), 発達健康診査, 未就学児

ぶんバス西町ルート・国立駅北口バス停を一時移設

国立駅北口の東側一方通行道路の改良工事に伴い、ぶんバス西町ルートの国立駅北口バス停の一時移設を予定しています



移設期間 9月上旬～令和4年2月上旬 ※移設日が決まり次第、ぶんバス国立駅北口バス停に掲示します →交通対策課(内374)

暮らしのガイド2021-2023を全戸配布します

市内にお住まいの皆さんが快適で便利に生活できるよう、市の行政情報をお届けするとともに、地域企業の発展につなげることを目的に「暮らしのガイド」の2021-2023年度版を株サイネックスと共同制作しました

→市政戦略室(内410)

9月の無料相談(祝日を除く)

(\*)印は予約制

Table with free consultation info: 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・就学相談

Table with consultation info: 内容, 日程, 時間, 会場, 問い合わせ, 身近な人権相談, にじいろ相談, 女性法律相談, 女性の悩みごと相談, 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あり。詳しくは問い合わせ先へ

税

暮らし

保健事業

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。

申請・請求  
参画  
イベント

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	上限10,000円	9月1日(水)～15日(水)	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(市役所第2庁舎)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	基本保育料から無償化給付分を控除した差額(上限10,000円)	10月1日(金)～15日(金)		○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)	

**申請・請求**

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・申請方法など**左表のとおり  
 ↓子ども子育て事業課(内465)

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4月～9月

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 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

いきいきセンター自主事業

## やさしいヨガ

9月17日(金)  
午前9時～10時30分  
いきいきセンター

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。

対市内在住の40歳以上の方  
 講師 築館貴子さん  
 定15人 ¥500円  
 申9月2日(木)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・室内履き・飲み物  
 注 マスク着用、動きやすい服装で参加。車での来場不可

→健康推進課 ☎ (042) 321-1801

青少年問題協議会  
 委員を再募集

青少年の健全育成に関する協



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10月1日(金)～②22日③15日(金)に請求書類を郵送(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)

議を多様な視点から行うため委員を募集します。

対応募時点で18歳以上の市内在住・在勤・在学・在活で、会議(月々金曜日の昼間に年4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1人  
 報酬 9千500円/回  
 任期 10月～令和5年7月  
 申9月17日(金)までに、作文「応募の動機と青少年の指導・育成に関して考えること」を1千200字以内にとり、住所・氏名・年齢・性別・電話番号を明記し、  
 ☎ kowakakei@city.kokubunji.tokyo.jp・郵送(消印有効)または直接〒185-8501 子ども若者計画課(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  
 ↓子ども若者計画課(内390)

## 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。

9月10日・17日・24日(金)  
 午前9時30分～11時30分  
 市民室内プール西側「むかしの井戸」(集合)

→緑と建築課(内353)

手話通訳者養成啓発講座

## 映画鑑賞 段また段を成して

日本における手話の歴史ドキュメンタリー映画の鑑賞を通して、聴覚障害者や手話への理解を深めてみませんか。

9月18日(土)午前10時～正午  
 本多公民館

10月17日(日)午後2時～4時  
 ひかりプラザ

対15歳以上の市内在住・在勤・在学中、手話に興味のある方、手話を学んでみたい方※中学生を除く  
 定各20人 ¥無料  
 申9月3日(金)から電話またはFAX(042)324-6831で障害福祉課へ※先着順

→障害福祉課(内344)

## 今月の議会(9月・10月)

本会議・委員会はどこでも傍聴できます

日程	会議名
9月2日(木)	代表者会議/議会運営委員会
6日(月)～8日(水)	本会議(一般質問等)(※1)
13日(月)	総務委員会
14日(火)	厚生文教委員会
15日(水)	建設環境委員会
17日(金)	公共施設等総合管理特別委員会
21日(火)	新庁舎建設等特別委員会
22日(水)	補正予算審査特別委員会
27日(月)～29日(水)	決算特別委員会(※2)
10月4日(月)	議会運営委員会/本会議(※1)

(※1)ライブ中継・録画配信有り  
 (※2)録画配信有り  
 ※録画配信は開催日のおおむね7日後からご覧いただけます。市HPからアクセス可  
 開会時間 午前9時30分(予定)  
 場 市役所第1庁舎3階第一・二委員会室  
 注 日程等は変更する場合があります。詳しくは、議会事務局へお問い合わせください。市HPからも確認できます

→議会事務局(内468)

### ♪親子で楽しむリトミック&プチ音楽会月

①9月24日(金)  
②10月15日(金)  
午前10時15分~11時  
子ども家庭支援センター  
ぶんちっち

対①0歳~歩ける前のお子さんと保護者②歩けるお子さん~3歳未満のお子さんと保護者 講小泉珠代さん(ピアノ・リトミック講師)・岩井史子さん(バイオリン講師)  
定各12人 無料 申①9月8日(水)~15日(水)②10月1日(金)~8日(金)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へ※先着順。初めて・市内在住の方優先  
→子育て相談室 ☎(042)572-8138

### 両親学校 (来所・オンライン)

■共通事項  
対市内在住で初めてママ・パパになる方

#### わくわくクラス

日11月13日(土)午前9時20分~10時35分・10時45分~11時55分※同内容  
場いずみプラザ  
対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、保健師による産後の生活などの話  
定各12組  
申9月2日(木)~前日に電話で健康推進課へ※先着順

#### ひかりクラス

日10月16日(土)①午前9時40分~10時50分②11時20分~午後0時30分③2時10分~3時20分11月22日(月)④午前9時40分~10時50分⑤11時20分~午後0時30分※同内容  
場①②④⑤いずみプラザ③オンライン  
対助産師によるもく浴の講義・保健師による産後の生活などの話・質疑応答  
定①②④⑤各9組程度③40組程度  
無料※③通信料は自己負担  
申9月2日(木)から①②④⑤は前日③は30日(木)までに電話で健康推進課へ※先着順。③はメールアドレスが必要  
→健康推進課 ☎(042)321-1801

### 託児付き 女性のための心理講座 母娘講座

娘編「母が重たい娘たち」10月4日(月)  
母編「娘とわかりあいたい母たち」10月8日(金)  
午前10時~正午 ひかりプラザ

身近な存在でありながら、自分の気持ちを理解してもらえない。一緒にいるとなんだか疲れる。そんな母と娘の関係を、それぞれの立場から考え、自分らしい生き方を見つけてみませんか。

講横山真香さん(心理カウンセラー)  
対テーマに関心のある女性  
定20人 無料  
申市内在住・在勤・在学・在活の方は9月2日(木)、それ以外の方は16日(木)午前9時から、講座名・参加希望日、氏名(ふりがな)・電話番号、託児希望の方は子どもの名前・年齢を  
✉jinkenheiwa@city.kokubunji.tokyo.jpまたは電話で男女平等推進センター ☎(042)573-4378へ※先着順。どちらか1回だけの参加も可  
託生後6か月以上の未就学児4人



横山真香さん

→人権平和課 ☎(042)573-4378

## みんなで子育て・子育て 9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 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。各団体へお問い合わせください
東部	<p>東部地区拠点親子ひろば「BOUKENたまご」 場 南町3-9-25都営住宅1階 ☎(042)312-0414 助産師のいる日=2日・16日(木)14時40分~(受付=15時45分まで)、9日・30日(木)10時~ / ちょこっと気になるチョコの日=4日(土)10時~ 対発達の相談ができます / カウンセラーのいる日=6日・13日・27日(月)・水曜日</p> <p>東恋ヶ窪親子ひろば 場 第一・二東恋ヶ窪学童保育所 ☎(042)323-3822 ひがしこいがくぼ3丁目よくこう親子ひろば 場 在宅複合福祉施設あじさい苑 ☎(042)300-2088 親子たいそう=3日(金)10時15分~ / アカデミック・インテリジェンス・トレーニング=17日(金)14時~ / 医師と話そう=17日(金)14時30分~ / 助産師のいる日=28日(火)10時~ 本多親子ひろば 場 本多児童館 ☎(042)322-1140 助産師のいる日=24日(金)10時~</p>
中央	<p>泉町親子ひろば 場 都営泉町二丁目アパート集会室 場 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=2日(木)10時~ / あつまれ0歳=10日・24日(金)13時30分~</p> <p>日吉町親子ひろば 場 第一日吉町学童保育所 ☎(042)324-8100 ひよっこTIME(0歳の日)=10日(金)10時~ / ひーちゃん(理学療法士)の日=15日(水)10時~ / ひよこの日=29日(水)・30日(木)10時~ プレイステーション親子ひろば「BOUKENどんどこ」 場 市プレイステーション ☎(042)323-8550 助産師のいる日=10日(金)14時30分~、水曜日10時~ / ようこそ赤ちゃん=火曜日14時30分~ 対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 場 コアラッコ・親子ひろばサポート国分寺 ☎(070)4133-4770 助産師のいる日=21日(火)14時~ / ベビーコアラッコ=27日(月)10時30分~ / お誕生日会=30日(木)11時~</p>
西部	<p>西部地区拠点親子ひろば「ぶんちっちひろば」 場 子ども家庭支援センターぶんちっち ☎(042)572-8138 あかちゃんとママのホットタイム=8日・15日(水)10時30分~ / ミニ相談会(栄養・歯科)=9日(木)10時~(受付=10時30分まで) 対母子手帳・歯ブラシ・バスタオル / みんなで子育てフリーマーケットの会「幼稚園・保育園のこと」=21日(火)10時~ / 助産師のいる日=30日(木)9時30分~(受付=10時30分まで)</p> <p>北町親子ひろば 場 北町地域センター 場 ファミリーサロン ☎(042)326-2414 歯科衛生士のいる日「虫歯と予防」=17日(金)10時30分~</p> <p>西町親子ひろば 場 にしまち児童館 ☎(042)575-8188 助産師のいる日=8日(水)10時~ / おはなしひろば=金曜日11時~</p> <p>戸倉親子ひろば 場 戸倉学童保育所 ☎(042)324-9700</p>

### 児童館

対0歳~17歳(幼児は保護者同伴) 対10時~11時30分・12時30分~14時・14時30分~16時・16時30分~18時30分  
休日曜日・祝日、27日(月) 注★は指定管理者

本多児童館 ☎(042)322-1140	いずみ児童館 ☎(042)322-8849
スマイルキャッホー=水曜日	けん玉=13日(月) / 工作「パラシュート」=16日(木)~18日(土) / 乳幼児向け読み聞かせ=30日(木) / 親子「わ」=火曜日
もとまち児童館 ☎(042)359-1488★	ひかり児童館 ☎(042)576-2581★
1・2年生タイム=24日(金) / みんなであそぼう=29日(水)	親子の「わ」=6日・13日(月) / けん玉=9日(木)・22日(水) / 工作「とかげのしっぽ」=15日(水)・16日(木)
しんまち児童館 ☎(042)324-7489★	にしまち児童館 ☎(042)575-8188★
親子の「わ」=6日・13日(月) / おやこのつどい0歳以上=8日・22日(水)・1歳以上=10日・24日(金) / 親子でふれあい遊び=14日(火) / 工作「アイロンビーズ」=15日(水)~17日(金)	親子の「わ」ベイビーズ=6日・13日(月)・21日・28日(火) / 工作「オリジナル缶バッジ」=16日(木)~18日(土) / 親子の「わ」=木曜日
6館合同	青空ひろば 産東・けやき・日吉町なかよし・並木町・西恋ヶ窪若松・光町もみじ・北町・こぼと・本多わかば・元町の各公園で実施。曜日・時間は公園により異なります

### 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  
対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、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(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  
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

こま困ったことがあったら  
でんわ電話してね



☎(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

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。

スポーツ

自動通話録音機

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 ページ番号 検索 ファックス メール 託児あり 主催・共催 注意事項

9月の予定表

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
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

Table with 2 columns: Facility Name and Schedule. Includes locations like 市民スポーツセンター, 戸倉野球場, and 市民室内プール with their respective opening hours and days.

やってみよう 国分寺で スポーツ(第3回) バスケットボール

個人開放日にはスポーツセンターでバスケットボールの個人練習ができます。1on1(\*)やシュート練習など、個人の技術を磨いてみませんか。



シュート練習 ▶
◀ 1 on 1
(\*) 攻守に分かれて1対1で競うこと
→スポーツ振興課(内279)

第55回 市民体育大会

11月10日(水)

※雨天決行

場 青梅ゴルフ倶楽部(青梅市根ヶ布1-490)
対 市内在住・在勤・在学の方
内 ゴルフ※18ホールストロークプレー
問 大会に関して=スポーツ振興課
競技などに関して=市体育協会 ☎FAX(042)312-0380

注 詳しくは実施要項をご覧ください

Table with 2 columns: Category and Details. Includes information on competition types (男子/女子), number of participants (84), fees (¥3,000), and application methods.

→スポーツ振興課(内279)

特殊詐欺などの被害防止に

自動通話録音機を貸し出し

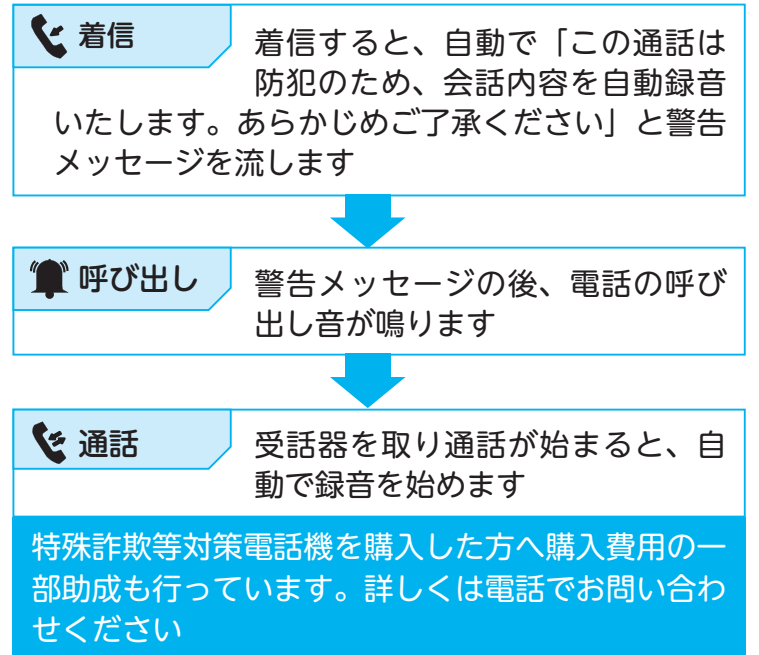
特殊詐欺などの被害を防止するため、自動通話録音機を貸し出します。1月~7月の市内での特殊詐欺被害は15件、約1,903万円です。使用者からは、「不審な相手からの着信がほとんどなくなった」との声も聞かれます。生命と財産を守るために、設置しましょう。



自動通話録音機

対 市内在住の65歳以上の方 ※すでに自動通話録音機または同じ機能を備えた電話機を設置している世帯を除く
定 200台 ※対象者が属する世帯につき1台 無料
申 9月3日(金)午前9時から電話で防災安全課へ ※先着順
注 機器の引き渡しは9月下旬(予定)から / 設置は自身で行ってください / 年300円程度の電気料金が発生 / お使いの電話機の機種、電話回線の契約内容や接続状況によっては動作しないことあり / 貸し出し期間(令和4年8月31日(水))終了後は無償で譲渡、または防災安全課へ返却

着信から録音までの流れ



被害に遭わないために

- 在宅中も留守番電話に設定し、知らない相手の電話には出ない
○ 電話をしてきた相手の肩書・名前・要求はメモをとる
○ 自分や家族が利用している金融機関に関する情報や預金額は絶対に教えない
○ 電話を切ったら冷静になって事実を確認する
○ お金の話がでたら家族に相談する
○ 少しでもおかしいと感じたら、すぐ110番



→防災安全課(内357)

高齢者  
障害者

### 9月は高齢者悪質商法被害防止キャンペーン月間

## 高齢者の悪質商法被害 気づいてシグナル 防ごうトラブル

高齢者の悪質商法被害が後を絶ちません。都が毎年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、高齢者ご本人への注意喚起と相談の呼びかけ、さらに周囲の人々へ見守りの大切さを知っていただく取組を行います。

- 期間中、リーフレットの配架や特別電話相談などを実施
- 高齢者の皆さんは、お気軽にご相談を
- 周囲の皆さんは、消費者被害の未然防止・早期発見にご協力を

### 悪質商法の事例と対策

#### 事例①

「このままで大変なことになる」など不安をおおる言葉で契約を迫られた

#### 対策

- その場で判断しない
- 少しでもおかしいと思ったら相談する

#### 事例②

「身に覚えのない」請求がきた

#### 対策

- 相手の電話番号が記載されていても絶対に連絡しない
- 絶対に支払わない



#### 高齢者被害特別相談

☎13日(月)～15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)

→経済課(内396)

## 地域包括支援センターの イベント

#### ■共通事項

¥無料申 9月2日(木)から  
電話で各地域包括支援センターへ※先着順

転倒予防教室 自宅でも行えるフレイル予防体操	介護予防教室 聴こえを補助する用具でいきいき生活
9月13日(月)午後2時～3時30分 本町・南町地域センター	9月17日(金)午前10時～11時15分 並木公民館
簡単なストレッチや筋力アップの体操と一緒に学びましょう ☎市内在住でおおむね65歳以上の方 講 今井千幸さん(介護予防運動指導員) 定 12人 ☎地域包括支援センターもとまち ☎(042)401-0035 物 飲み物・タオル 注 動きやすい靴と服装で参加	難聴による生活への影響や、補聴器・集音器について楽しく学んでみませんか ☎市内在住でおおむね65歳以上の方 講 中村直樹さん(福祉用具専門相談員)・小野徳規さん(補聴器アドバイザー) 定 12人 ☎地域包括支援センターなみき ☎(042)300-3702
転倒予防教室 転ばない体づくり 自宅で行うセルフケア	こいがくぼサロン 男のつどい場
9月22日(水)午前10時～11時30分 本多公民館	9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
骨折の原因にもなる転倒を予防するための体づくりを学んでみませんか ☎市内在住でおおむね65歳以上の方 講 中尾光利さん(健康運動指導士) 定 20人 ☎地域包括支援センターほんだ ☎(042)300-2339 物 飲み物・タオル 注 動きやすい靴と服装で参加	外出機会が減っている中、簡単な体操をしたり、皆で話したりしませんか ☎市内在住でおおむね65歳以上の男性 定 10人 ☎地域包括支援センターこいがくぼ ☎(042)300-6024 物 上履き・飲み物 注 動きやすい服装で参加

→高齢福祉課 ☎(042)321-1301

### 障害のある方もない方も共に働く社会をめざして

## 9月は障害者雇用支援月間

働きたい、働き続けたいを応援します

### 市障害者就労支援センターを ご利用ください



障害のある方が就職活動や就業生活などを円滑に行えるように、関係機関と連携を図りながらサポートを行い、身近な地域で安心して働き続けていけるように支援しています。また、障害のある方の雇用に関して、企業の方からのご相談も受け付けています。

#### 相談時間

月～金曜日=午前10時～午後7時(正午～午後1時を除く)  
第1・3土曜日=午後1時～7時  
※祝日、12月29日～1月3日を除く

#### 相談方法

☎(042)300-1500または☎(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。

### 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・ポスティング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・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

国分寺ぶんぶんチャンネルで紹介しています

いろいろな仕事ができます  
国分寺障害者施設お仕事ネットワーク

市HP 🔍検索  
1021556から  
ご覧いただけます

こちらからも  
アクセス可➡



ラスクを作っています

→障害福祉課(内523)

キャッシュレス決済ポイント還元

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 番号 検索 ファックス メール 託児あり 主催 共催 注意事項

# PayPayで国分寺市のお店を応援しよう

## 9月1日(水)~11月30日(火)

最大

# 20%戻ってくる

新型コロナウイルス感染症流行の長期化に伴い影響を受けている事業者の経営を支援し、地域経済の活性化につなげるとともに、非接触型である新しい生活様式への対応を図るため、キャッシュレス決済によるポイント還元事業を実施します。

☎事業に関するお問合せ→経済課 ☎(042)325-9517

付与上限

2,000円相当/回

10,000円相当/月

対象店舗で  
10,000円分のお買い物を  
PayPayで支払う



後日、2,000円相当の  
PayPayボーナス(\*)  
が付与



(\*)対象の支払い方法は、PayPay残高・PayPayあと払い(一括のみ)・ヤフーカードで。支払いの翌日から起算して30日後に付与

### キャンペーン参加希望の市民の方へ

**対**期間中、市内対象店舗でのお買い物で、スマートフォンによるキャッシュレス決済サービスPayPayで支払いをした方

**参加方法**まずは右の二次元コードからPayPayアプリをダウンロード

**問**PayPayカスタマーサポート窓口 ☎(0120)990-634 ※市内のソフトバンクショップでも相談できます

**注**不動産・金融商品、たばこ、換金性の高い物(商品券類・切手・印紙・プリペイドカードなど)、国・地方公共団体への支払い(公共料金・市指定ごみ袋・粗大ごみシールなど)、公的医療・介護保険の適用となるものは対象外

お買い物で  
PayPayボーナス  
が付与されます

キャッシュレスで  
会計を  
スマートに



### 対象店舗

市内のPayPayが利用できる中小事業者店舗  
※大型店・大型商業施設・大手チェーン店・コンビニエンスストアなどは対象外。対象店舗は、PayPayアプリ内マップ・市HP [検索](#)1026474をご覧ください



こちらからもアクセス可▲

### キャンペーン参加希望の事業者の方へ

新たにPayPayを導入し、キャンペーンに参加する事業者の方を受け付けています

**対**PayPayを導入予定の市内中小事業者

**問**PayPay契約相談窓口 ☎(0120)936-220

※既にPayPayを導入している場合は、キャンペーン申込手続の必要はありません。審査により、登録完了およびキャンペーン適用までに数週間かかる場合があります



対象店舗はこのポスターが目印▲



# 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

## 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は350gです。これ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。

市HP [検索](#)1009205で野菜を簡単に調理できるレシピなどを紹介したリーフレットを公開しています



## おいしく減塩1日マイナス2g

1日の食塩摂取目安量は男性7.5g未満 女性6.5g未満です。栄養表示を見て塩分を確認し、だし・かんきつ類・香辛料などを使って、減塩しましょう。

## 毎日の暮らしにwithミルク

牛乳が苦手ならチーズやヨーグルト、乳製品が苦手なら大豆製品もカルシウムを多く含むのでお勧めです。

カルシウムを多く含む厚揚げと野菜と一緒に摂れる簡単レシピ

## 厚揚げと野菜のケチャップ炒め

1人分エネルギー285kcal

材料(2人分)

- 厚揚げ1枚(200g) ●片栗粉大さじ1
- ズッキーニ中1/2本(100g)
- しめじ小パック1/4袋(40g)
- 炒め油大さじ1.5 ●ケチャップ大さじ1
- 中濃ソース大さじ1.5 ●砂糖小さじ1/3



お子さんにも食べやすい味付けです

### 作り方

- ①厚揚げは、1cm幅に切り、片栗粉をまぶす
  - ②ズッキーニは半月切りの5mmの厚さに切り、しめじは石づきを取り、小房に分ける
  - ③フライパンに油を入れて、厚揚げをカリカリに焼く
  - ④焼けたら、ズッキーニとしめじを入れて、火を通す
  - ⑤火が通ったら、ケチャップと中濃ソース、砂糖を加えて混ぜる
- ※ビニール袋に片栗粉を入れ、切った厚揚げと空気を入れて、袋を閉じて振ると、均等に片栗粉をまぶすことができます

→健康推進課(042)321-1801

# 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 9月は東京都の自殺対策強化月間です

→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。



## いのち支える

## こころの体温計で心の状態をチェックしませんか

携帯電話やパソコンを使って簡単にストレス度などがチェックができます。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。

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



## 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)

### ●自殺防止東京キャンペーン特別相談

相談窓口	電話番号等	特別相談期間(9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・祝日正午~午後8時
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(金)午前8時~11日(土)午前8時
都自殺相談ダイヤル 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	16日(木)~20日(祝)(24時間)
LINE相談 アカウント名相談ほっとLINE@東京		午後3時~10時30分
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	24日(金)・25日(土)午前10時~午後8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	7日(火)・8日(水)・10日(金)正午~午後4時
多重債務110番 ☎都消費生活総合センター	(03)3235-1155	実施予定。詳しくはお問い合わせください

## 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

#### 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、ミスが増える
- 周囲との交流を避けるようになる
- 遅刻・早退・休みが増加する
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- 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自殺をした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** 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

### ④専門家に相談するように促しましょう





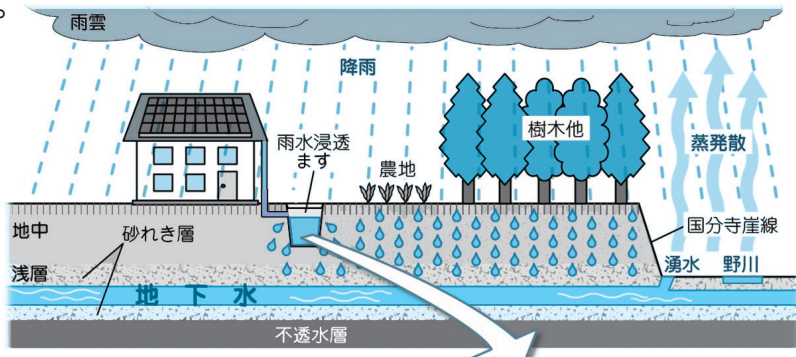
# 9月10日は下水道の日

→下水道課 ☎(内438)

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、ご協力をお願いします。

## 雨水浸透ますを設置しませんか

雨水浸透ますは、湧水と地下水の保全に役立ち、大雨の時に下水管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。



## 小学生下水道クイズ

対小学生

注参加者には景品あり※先着100人。申し込み方法など詳しくは市HP ☐検索 1026418をご覧ください

9月30日(木)までやってるよ



定期的に維持管理をしてね

## 詰まり・爆発の原因になります 下水道に流してはいけないものの例



### 油を流さないために

- 鍋や皿に付いた油污は拭き取りましょう
- 古い油は吸い取るか固めて燃えるごみに出しましょう
- 残った油はこし器に移し、使い切りましょう

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



## 創業個別相談会

9月9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

9月9日・30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

内創業時に必要な社会保険・労働保険の手続き、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、助成金などの相談

無料

注事前に電話で経済課へご連絡ください



→経済課(内351)

## 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)

日	診療時間	医療機関名	所在地・☎(042)
9月5日(日)	10:00~13:00 14:00~18:00	海沼内科(内)	南町3-1-29 ☎322-4130
		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	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
		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月12日(日)	10:00~13:00 14:00~18:00	小池歯科医院	東元町1-23-8 ☎323-6848
		国分寺診療所(内)	本町4-12-14 ☎325-0766
9月12日(日)	10:00~18:00	まさみつ消化器科(胃腸)	南町3-11-18 サンスクエアビル2階 ☎322-0803
		わかば薬局	本町4-14-3 国分寺サンハイツ ☎328-1122
	9:00~12:00 13:00~19:00	なかむら薬局	南町3-9-25 都営国分寺三丁目団地C棟111号 ☎321-5911
ゆとり歯科医院		泉町3-1-17 カリーノ西国分寺1階 ☎324-8812	

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/>

☎(03)5272-0303 FAX(03)5285-8080(聴覚障害者専用)

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

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

▶こちらからもアクセス可



下水道の日

個別相談会

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。