

参画公開

今月の介護認定(更新・申請)

対象	認定有効期間 令和5年1月31日(火) までの方
更新申請	12月2日(金)～
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(土)までの方は、早めにお手続きください

手続き 郵送されている申請書に記入のうえ、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)、各地域包括支援センター

→高齢福祉課 ☎(042) 321-1301

対12月1日現在、被爆者健康手

原子爆弾で被爆された方への見舞金

場市役所プレハブ会議室第1 ↓保険年金課(内547)

国民健康保険事業の運営に関する協議会

場市役所書庫棟会議室 ↓地域共生推進課(内566)

地域福祉計画等策定検討委員会

場市役所第2庁舎西側「むかし

の井戸」(集合) ↓緑と建築課(内353)

作業日12月9日・16日・23日(金)9時30分～11時30分

場市民室内プール西側「むかし

市とエックス山等市民協議会との協働事業です。

西恋ヶ窪緑地(エックス山)の林の若返り・維持管理の活動に参加しませんか

市とエックス山等市民協議会との協働事業です。

作業日12月9日・16日・23日(金)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)

作業日12月9日・16日・23日(金)9時30分～11時30分

場市民室内プール西側「むかし



公開 しています



対象施設等となるためには、市の確認が必要です。運営事業者の方は早めに確認の申請をしてください。

※詳しくは市HP 検索1020832をご覧ください

子ども若者計画課(内439)

事業者向け 幼児教育・保育の無償化対象施設等の申請はお済みですか

都が戸倉公園の事業計画を認可し告示しました。関係図書の縦覧を緑と建築課(市役所第2庁舎)で行っています。

↓緑と建築課(内354)

事業計画の関係図書の縦覧

戸倉公園

国分寺都市計画公園

地域共生推進課(内348)

見舞金額1万3千円

申12月1日(木)～8日(木)に直接地域共生推進課(市役所第2庁舎)

帳をお持ちで、市の住民基本台帳に記録されている方

帳をお持ちで、市の住民基本台帳に記録されている方

帳をお持ちで、市の住民基本台帳に記録されている方

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

ウォーキング講座 ちょっと実行、ずっと健康

12月24日(土) ①10:00～11:30 ②14:00～15:30 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歳以上の方②65歳未満の方
- 講師 健康運動指導士 定各15人※先着順 無料
- 申12月2日(金)9:00から電話で健康推進課へ
- 物 筆記用具・飲み物・タオル
- 託②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

地域包括支援センターのイベント

共通事項 無料 申12月1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

転倒予防教室 転ばぬ先の住環境整備
12月12日(月)14:00～15:30 並木公民館 定15人
対市内在住の方 生活環境の工夫など、家の中での転倒予防や福祉用具の説明。簡単な体操 講師 諏訪航平さん(福祉住環境コーディネーター) 問 地域包括支援センターなみき ☎(042) 300-3702 注 動きやすい服装で参加
介護予防教室 ポールウォーキング体験会
12月17日(土)10:00～11:30 特別養護老人ホームうれしのの里(日吉町4-32-6) 定10人
対市内在住でおおむね65歳以上の方 2本のポール(杖)を使ったストレッチ体操と歩行運動 講師 理学療法士(小金井リハビリテーション病院) 物 室内履き、飲み物 問 地域包括支援センターひよし ☎(042) 300-1405 注 動きやすい服装で参加
地域で取り組むフレイル予防 元気力おためし会 (もとまち・ほんだ合同体力測定会)
12月20日(火)14:00～16:00(15分刻みの予約制) リオンホール 定40人
対市内在住でおおむね65歳以上の方 介護予防シートと測定(握力、5m歩行、片足立ち時間)による老化サインのチェック 問 地域包括支援センターもとまち ☎(042) 401-0035 注 動きやすい服装、靴で参加
家族介護者交流会 小規模多機能ってなあに
12月24日(土)14:00～15:30 特別養護老人ホームうれしのの里 定10人
対市内在住で関心のある方 介護保険サービスの1つである、小規模多機能型居宅介護のサービス内容・機能・費用、上手な使い方 問 地域包括支援センターひよし ☎(042) 300-1405

第48回 都遺跡調査・研究発表会

令和5年1月22日(日)10:00～16:35 いずみホール



100年前に武蔵国分寺跡の史跡指定に尽力した稲村坦元氏の事績を駒澤大学名誉教授の酒井清治先生に講演いただくほか、近年都内で注目を集めた遺跡の調査成果を発表します。

定250人※先着順 無料

申12月23日(金)までに往復はがき(1枚に2人まで)の往復はがきに「第48回東京都遺跡調査発表会」・住所・氏名(ふりがな)・電話番号を明記し、郵送(必着)で〒163-8001東京都教育庁地域教育支援部管理課埋蔵文化財担当へ※右の二次元コードから電子申請も可



文化財資料展示室の臨時閉室
四中校舎の施設点検のため、12月27日(火)～令和5年1月3日(火)は閉室します。

→ふるさと文化財課 ☎(042) 300-0073

12月 体育施設個人開放日予定表

→スポーツ振興課(内278)

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

市民スポーツセンター ☎(042) 326-2211 休19日(月)・28日(水)～令和5年1月3日(火)	
第一体育室	バドミントン=2日・9日・16日・23日(金)16:30～21:30/親子プレイルーム(未就学児)・卓球=7日・14日・21日(水)12:00～16:00/バスケットボール=7日・14日・21日(水)16:30～21:30/パウンドテニス=10日・24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(無料)=2日・9日・16日・23日(金)9:00～11:00/ターゲットバードゴルフ(無料)=火曜日11:00～13:00/一般開放(無料)=5日・12日・26日(月)15:00～17:00
戸倉野球場	ターゲットバードゴルフ(無料)=3日(土)・8日(木)・17日(土)・22日(木)11:00～13:00/グラウンド・ゴルフ(無料)=火曜日9:00～11:00
ひかりスポーツセンター ☎(042) 595-8865 休12日(月)・26日(月)・28日(水)～令和5年1月3日(火)	
第一体育室	ミニテニス=2日・16日(金)11:30～15:30/バスケットボール=10日・24日(土)9:00～13:00/バドミントン=10日・24日(土)13:00～17:00/卓球=17日(土)9:00～13:00/スポレク広場(無料)=17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5日(月)・28日(水)～令和5年1月3日(火)	

※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