



防災フェスタ

楽しみながら防災について学ぼう

10月6日(日) 10:00~14:00

都立武蔵国分寺公園

円形広場※雨天縮小実施。荒天の場合中止

ホッチたちが
遊びに来るよ!



1030695

防災安全課(内511)

スタート!

総合受付で
スタンプラリー台紙や
チラシを受け取ろう



- 消防少年団による演奏
 - 認定NPO法人健康体操指導
ワーカーズによる防災体操
- 開会式終了後(10:00過ぎ)~

消防少年団による防災フェスタ
オープニングの演奏。その後、
災害時に有効な防災体操を会場
全体で行います



会場 スタンプラリー 場各出展ブース

総合受付で台紙をもらってスタンプを集めましょう。集めたスタンプは「イザ! カエルキャラバン!」のおもちゃ交換やオークションで使ったり、総合案内で防災備蓄品と交換したりできます

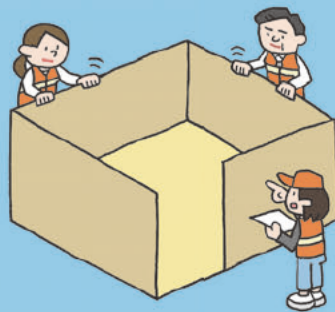
防災車両の 展示

ポンプ車(市消防団)・東京消防
庁車両・警察車両・水タンク
トレーラー(陸上自衛隊)・衛星携
帯車(NTT東日本)・レッカー
車・EV(郵便局・S&D多摩ホー
ルディングス)・福祉車両など



- 防災体験訓練
- パネル展示
- 物販

日頃の備え・発災直
後・被災生活のエリ
アに分けての展示や
体験訓練



広告

奥村奈津美さんの
自宅を最強の避難所にする
防災セミナー
11:00～12:00

☑令和6年能登半島地震から考える、全世代
が学べる防災の話
🗣️奥村奈津美さん(防災アナウンサー)



キッチンカーによる
おいしい食べ物・
ドリンクの販売も！

レスキュー
キッチンカー

もしもの時は災害拠点になる、防
災機能が装備された日本初のレス
キューキッチンカー。
防災フェスタでは、アルファ化米
を使用したレスキューカレーを販売



PRコーナー

友好都市・姉妹都市・
災害時相互応援協定締
結市のPRとグッズ配布

イザ！カエルキャラバン！
カエルポイントで
おもちゃを交換しよう



おもちゃを持ってこなくても
参加できるよ

イザ！カエルキャラバン！の遊び方



- ①遊ばなくなったおもちゃやアクセサリを持ってこよう
- ②持ってきたおもちゃは、カエルポイントにかえるよ
- ③そのポイントで会場のおもちゃとかえっこできるよ
- ④防災プログラムを体験するとポイントがもらえるよ
- ⑤ポイントが貯まったら、かえっこオークションに参加しよう
※オークションは13:00から

防災フェスタ特別会場
西町プラザ

10月6日(日)10:00～14:00

- 消防団によるポンプ車展示・応急救護訓練
- 防災まちづくり推進地区による防災体験訓練
など

参加者には
防災備蓄品を
プレゼント！



安全行動の
基本です

サイレンに合わせて
3つの安全確保行動
(身の安全を守る訓練)を
その場で行いましょう

3つの安全確保行動



- ①10月6日(日)9:30に
防災行政無線からサイレンでお知らせ
- ②姿勢を低くする・しゃがむ
- ③頭を守る
- ④揺れが収まるまで動かずに待つ(1分間)

終わったら
防災フェスタへ
Go！





子ども *Pencil Rocket*

ぶんちっちまつり
ボランティアスタッフ募集

対 運営をサポートできる中学生以上
日 10月19日(土) 10:00～15:00
場 子ども家庭支援センター
定 3人程度
申 9月27日(金) 17:00までに電話で子育て相談室 ☎ 042-572-8138
他 電話で詳細等を案内

10月中旬に就学时健康診断の
通知書などを郵送

対 令和7年4月の新入学児童の保護者
他 通知書が届かない場合は学務課へ
問 学務課 ☎ 042-574-4042

小学校の新入学準備金を支給
(就学援助)

対 経済的に困りの、令和7年4月の新入学児童の保護者
内 詳しくは就学时健康診断の通知書
問 学務課 ☎ 042-574-4042

令和7年4月入所
保育所等の申し込み受付開始

申 9月17日(火)～10月31日(木)に郵送(必着)で〒185-8501保育幼稚園課または市役所第2庁舎1階の専用ポスト〔月～金曜日8:30～17:00(祝日・振休を除く)〕／入所案内等は9月15日(日)から配布(閉庁日・休園日を除く)
配布場所 保育幼稚園課・子育て相談室(いずみプラザ)・国立駅前市民サービスコーナー・cocobunjiプラザ総合案内・社会教育課(ひかりプラザ)・子ども家庭支援センター・市内認可保育所等・市HP ☎ 1028829
問 保育幼稚園課(内386)

令和7年4月入所
学童保育所の申し込み受付開始

対 小学1～3年生(障害児枠は中学3年生まで)
申 9月17日(火)～10月31日(木)に郵送(消印有効)または直接〒185-8501子ども子育て支援課(市役所第2庁舎)／10月3日(木)・4日(金)(12:00～13:00を除く)は市役所プレハブ会議室第3で受け付け／入所案内等は9月15日(日)から配布(閉庁日・休園日を除く)
配布場所 子ども子育て支援課・国立駅前市民サービスコーナー・

cocobunjiプラザ総合案内・社会教育課(ひかりプラザ)・子ども家庭支援センター・市内各認可保育所(在籍5歳児クラス分のみ)・市内公設学童保育所・児童館・市HP ☎ 1024388
問 子ども子育て支援課(内387)

児童館 ランドセル来館の登録

対 市内在住で、家庭での保育が困難な小学1～3年生
場 市内児童館6館
内 放課後、学校から直接児童館を利用※学童保育所との併用不可
定 本多・ひかり児童館 各15人／ほか4児童館 各25人※いずれも先着
申 ○令和6年度分／もとまち・しんまち・にしまち児童館で受付中
○令和6年11月開始分／9月17日(火)から本多・いずみ・ひかり児童館で受け付け
○令和7年4月開始分／9月17日(火)から各児童館で受け付け
☎ 1029982
問 本多児童館 ☎ 042-322-1140

子育て支援員研修(第3期)

日 12月から順次
場 コースによる(新宿・立川等)
内 ①地域保育②地域子育て支援③放課後児童
※録画視聴または会場
申 10月1日(火)～15日(火)に、各HPまたは郵送(簡易書留、当日消印有効)で①(公財)都福祉保健財団 ☎ 03-3344-8533②(一財)保健福祉振興財団 ☎ 03-6261-0307③(株)ポピンズプロフェッショナル ☎ 03-3447-5826／申込書は子ども若者計画課(市役所第2庁舎)・各HP
問 都福祉局子供・子育て支援部企画課 ☎ 03-5320-4121(研修全般に関すること)／子ども若者計画課(内339)



高齢者 *Pencil Rocket*

10月のおれんじCafe

対 認知症の人やその家族、地域の方
内 認知症や介護に関することなどの相談・情報交換ができる場
¥ 100円 **☎** 1013794
問 高齢福祉課 ☎ 042-321-1301
●おれんじcafeにんじん
日 2日・16日(水) 13:00～16:00
場 リハセンターにんじん・健康の駅



(西元町2-16-34)(当日直接会場へ)
問 介護老人保健施設にんじん健康ひろば ☎ 042-329-2581
●おれんじcafeサンライト
日 8日・22日(火) 13:00～16:00
場 特別養護老人ホームサンライト(西町1-31-2)(当日直接会場へ)
問 同施設 ☎ 042-595-7351

認知症の人を支える
家族の会(ささらぎ会) ほっ！とできる場

対 認知症の人を介護している方、介護を経験した方
日 10月7日(月) 13:30～16:00
場 いずみプラザ(当日直接会場へ)
内 認知症介護者同士の語り合う場
☎ 1008516
問 高齢福祉課 ☎ 042-321-1301

タブレット操作講習会

対 市内在住で4日間参加できる、おおむね65歳以上
日 ①10月30日、11月6日・13日9:30～11:30②11月20日13:30～16:00(いずれも水曜日)
場 さわやかプラザもとまち
内 ①インターネットや動画の操作②タブレット操作をしながら、介護予防の筋トレに参加
定 15人(先着)
申 9月17日(火)～10月15日(火)に電話で高齢福祉課 ☎ 042-321-1301

保健・福祉 *Pencil Rocket*

10月1日(火)開始
新型コロナワクチン定期接種

対 市に住民登録があり、次のいずれかに該当する方○65歳以上○60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器の機能に障害またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能の障害があり、かつ1級の身体障害者手帳をお持ちの方
場 国分寺・立川・国立・小金井・小平・府中市など12市の実施指定医療機関
内 医療機関へ直接または予約(接種券は不要)。詳しくは10月1日号
¥ 2,500円 **☎** 1031889
問 健康推進課 ☎ 042-321-1801

肝臓病教室
脂肪肝に対する食事と運動

日 10月8日(火) 14:30～16:00
場 ①武蔵野赤十字病院(武蔵野市境南町1-26-1)②オンライン
講 伊東彰さん(理学療法士)・森裕司さん(管理栄養士)

さん(管理栄養士)
定 ①40人(先着)
申 9月17日(火)から武蔵野赤十字病院肝疾患相談センターHPまたは電話で同センター ☎ 0422-32-3135(土日祝日・振休を除く9:30～16:00)
問 健康推進課 ☎ 042-321-1801

手話通訳者全国統一試験

対 市内在住・在勤・在学で、次のどちらにも当てはまる方○市登録手話通訳者として登録予定○市手話通訳者養成講習の養成クラスを修了(見込みも含む)または同等の技術がある
日 12月7日(土) **場** 都内会場
内 必要な知識と技能を筆記・実技で審査。合格後、市登録通訳者になると受験料を助成(審査あり)
¥ 受験料6,000円
申 9月27日(金)までに郵送(必着)または直接〒185-8501障害福祉課(市役所第2庁舎)／受験料も同日までに振り込み
問 障害福祉課(内202)

年金生活者支援給付金制度の
申請を忘れずに

対 日本年金機構の支給要件を満たす老齢基礎・障害基礎・遺族基礎年金受給者
内 令和6年に対象となった方に、日本年金機構から通知を郵送(9月初旬頃)
他 詳しくは給付金専用ダイヤル ☎ 0570-05-4092(050から始まる電話の場合は ☎ 03-5539-2216)
問 保険年金課(内549)

くらし *Pencil Rocket*

サービスコーナー日曜開庁日

日 10月6日(①～③)・20日(③のみ) 8:30～17:00
場 cocobunji市民サービスコーナー
内 ①マイナンバーカード交付(交付通知書をお持ちの方)②カード関連手続き③証明書発行
定 ①28人(先着)
持 カード受け取り・証明書発行に必要なもの
他 カード申し込み後に氏名・住所が変更になった方は市民課(市役所第1庁舎)で交付。証明書は翌日以降の交付となる場合あり
☎ 1015048・1003815
問 同サービスコーナー ☎ 042-329-4121

史跡武蔵国分寺跡保存整備工事
市民説明会

日 ①9月21日(土) 14:00～15:00
②30日(月) 18:30～19:30
場 ①市役所書庫棟会議室
②武蔵国分寺跡資料館
(いずれも当日直接会場へ)
問 ふるさと文化財課 ☎042-300-0073

新町一丁目緑地 都市計画案説明会

日 10月9日(水) 18:30～19:30
場 市役所書庫棟会議室
都市計画の種類
国分寺都市計画緑地(変更)
● 公告日 10月1日(火)
● 都市計画案の縦覧
期間 10月2日(水)～22日(火)
場所 緑と公園課(市役所第2庁舎)
意見書提出 同期間中に都市計画の種類・意見・住所・氏名を✉midori.kouen@city.kokubunji.tokyo.jp、郵送(必着)または直接〒185-8501 緑と公園課(内354)
☎1032268



学ぶ楽しむ参加する

Pencil Rocket

ローカルテーブル まちの介護

日 9月27日(金) 19:00～21:00
場 カフェローカル(cocobunji WEST 5階)
内 家の中で抱え込まない介護のことを、まちのみんなで考え一緒に話す
講 齋藤弘典さん(訪問介護ことり代表)
定 30人(先着)
申 9月16日(祝)から電話でcocobunjiプラザ総合案内 ☎042-325-6330



白門公開講演会

日 9月28日(土) 14:30～(14:00開場)
場 本多公民館(当日直接会場へ)
内 なぜ国分寺は建てられたのか 聖武天皇の目指した世界と武蔵国分寺
講 増井有真さん(市職員)
問 中央大学国分寺白門会事務局・一ノ瀬 ☎090-8081-0613

不動産街頭無料相談会

日 10月1日(火) 10:00～16:00
場 国分寺駅北口駅前広場(当日直接会場へ)
内 弁護士・税理士・当協会相談員が不動産の悩みに回答
他 相談内容・プライバシーに関する秘密は厳守
問 (公社)全日本不動産協会 多摩中央支部 ☎042-316-7822

レクダンス
子どもも大人も楽しく遊ぼう

日 10月5日・19日(土) 14:15～16:30
場 市民ひかりスポーツセンター(当日直接会場へ)
¥500円 持 室内履き・飲み物
問 市レクリエーション協会・鈴木 ☎042-324-7179

歯ミカップ事業
障害のある方の歯科支援

対 市内在住または障害者施設、団体、歯科医療機関、特別支援学校等に通う障害のある方およびその家族・職員等
日 10月17日(木) 13:30～14:30
内 オンライン番組「都立東大和療育センターの歯科診療室」を視聴。障害を持つ方が歯科受診する時の心の準備など、役立つ内容を発信
申 10月4日(金)までに申込フォーム <https://logoform.jp/f/esA13>
問 歯ミカップ実行委員会事務局(都多摩立川保健所内) ☎042-524-5171



生け花体験教室

日 ①10月19日(土) 13:00～14:00・14:30～15:30 ②20日(日) 9:30～10:30・11:00～12:00
場 cocobunjiプラザ
定 各回10人(先着) ¥1,000円(花材費)
持 花ばさみ(お持ちの方)※花器・剣山・オアシス・はさみは用意あり
申 10月15日(火)までに電話で市華道連盟・平山 ☎042-301-0552または加藤 ☎042-321-4188

ぶんぶんフレイル予防事業

対 市内在住でおおむね65歳以上
日 ①10月22日(火) ②31日(木) いずれも13:30～15:00
場 浴光ShineZ寮(東恋ヶ窪3-28-15)(当日直接会場へ)※駐輪場あり
内 ①理学療法士の話・フレイル予防体操(運動コース)
②歯科衛生士の話・オーラルフレイル予防(口腔コース)
定 各50人(先着)
申 9月17日(火)から電話で、よくこうまちのほけんしつ ☎042-328-3328

同行援護従業者養成研修

対 次のすべてを満たす方○市内または近郊に在住・在勤・在学で健康な原則65歳未満○市民を支援する事業所・市内の事業所で勤務できる○全日程受講できる(欠席時の補講なし)※歩行・日本語に不安のある方は要相談
日 11月23日(祝)、12月1日(日)・14

日(土)・15日(日) 9:00～19:00
場 いずみホール、cocobunjiプラザ ※屋外演習あり
内 視覚障害のある方に付き添い、外出を支援する同行援護(一般課程・応用課程)(通学)の研修。研修修了で資格取得、有償の同行援護従業者として勤務可能
定 18人(先着)
¥教材費2,640円 ※交通費・食事は実費負担
申 9月17日(火)～10月15日(火)に件名に「養成研修参加希望」、本文に郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・生年月日・電話番号・勤務先または通学先(市近郊に在勤・在学の方のみ)を、✉kotorinanet@yahoo.co.jp ※1週間以内に返信がない場合は問い合わせ
問 同行援護コトリナ事務局 ☎090-6566-7662

市民掲示板

タタキッズ
ハロウィンナイト コンサート

日 10月5日(土) 17:00～(16:45開場)
場 いずみホール(当日直接会場へ)
内 ハロウィンお菓子くじつき。秋の夜を音楽でお楽しみください
問 福永 ☎042-323-5521

会員募集

若竹クラブ

日 毎週水曜日 10:30～11:30

場 福祉センター
内 有酸素運動と脳トレゲーム等で楽しく体操をしています。見学歓迎
¥入会金1,000円 会費月2,000円
問 松崎 ☎042-571-0655

自立生活体操クラブ・金曜けやき

日 毎週金曜日 9:30～10:30
場 市民スポーツセンター
内 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
¥入会金500円 会費月1,500円
問 藤本 ☎042-326-4321

自立生活体操クラブ・水曜戸倉

日 毎週水曜日 9:30～10:30
場 福祉センター
内 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
¥入会金500円 会費月1,500円
問 中西 ☎042-324-5455

青葉トリム

日 毎週金曜日 10:00～11:45
場 西町地域センター
内 ストレッチ体操と体幹トレーニングで毎日を元気に過ごしましょう
¥入会金1,000円 会費月2,000円
問 山崎 ☎042-576-0350

マーラプア

対 40～65歳
日 毎月第1・2・4土曜日 15:00～17:00
場 いきいきセンター
内 フラダンスで健康的に若々しく。初心者歓迎
¥入会金1,000円 会費月1,000円
問 加藤 ☎090-8310-4288(15:00以降)

開会式 第61回 国分寺市民文化祭			
日 9月29日(日) 13:30～ 場 リオンホール 問 文化振興課 ☎042-313-8182			
会場	種目	日にち	時間
本多公民館	市民グループ展	10月25日(金)～27日(日)	10:00～17:00(27日は16:00まで)
	日本舞踊大会	11月17日(日)	12:30～16:00
	将棋大会	11月24日(日)	8:30～19:00
いずみホール	きものフェスティバル	10月12日(土)	13:00～16:00
	民舞大会	10月13日(日)	11:00～
	三曲演奏会	10月19日(土)	12:30～16:00
	吟詠剣詩舞大会	10月20日(日)	12:30～17:00
	音楽祭	11月2日(土)・3日(祝)	両日とも11:00～
	大正琴演奏会	11月9日(土)	13:00～15:00
	古典尺八演奏会	11月10日(日)	13:30～16:30(開場13:00)
	ダンスフェスタ	11月17日(日)	①12:30～②16:30～
cocobunjiプラザ	謡曲大会	11月24日(日)	12:00～
	囲碁大会	10月6日(日)	10:00～(受付9:30～)
	華道展	10月19日(土)・20日(日)	10:00～18:00(20日は17:00まで)
	書道展	10月25日(金)～27日(日)	11:00～18:00(25日は14:00～・27日は16:00まで)
	美術展	11月8日(金)～11日(月)	10:30～18:00(8日は12:00～・11日は17:00まで)



市制施行60周年記念

第18回

こくぶんじ市民活動
フェスティバル

詳しくはこちらから


団体の活動PR・市民との交流・
地域活動の活性化などを
目的として開催

閏協働コミュニティ課 ☎ 042-327-3771

オープニングフェスタ

10月5日(土) 10:30~15:30 cocobunjiプラザ

活動紹介

体験

販売

その他

写真展示、書籍等展示
・配布、動画上映

ゼンタングル、足形ア
ート・コラージュ・ミサン
ガ・イラストフレーム作
り、傾聴、助産師相談会
※一部有料

書籍・着物・帯リメイク
小物、ドーナツ・マドレ
ーヌ、その他創作品

子ども服のおさがり交換
会、「国分寺市の歌」楽譜
配布、読み聞かせ ほか

ブース
展示

分散開催

10月6日(日)~31日(木)

市内各施設(各団体の活動場所)

※イベントにより、申し込みが必要な場合あり

体験
プログラム

リオンホール

10:30~11:00 やってみよう「自立生活体操」

11:00~11:05 市長挨拶

11:05~11:15 みんなでトーンチャイム体験

11:20~12:20 スポーツウエルネス吹矢体験

12:25~13:10 フラダンス体験

13:15~13:45 トーンチャイム誰でも合奏体験

13:50~14:50 スポーツウエルネス吹矢体験

15:00~15:30 チラシコンテスト表彰式

セミナールーム

11:30~12:00 国分寺市100人カイギってなに？

12:10~13:10 ペップトーク 手話うた講座

13:20~14:20 手をかけるところと、見守るところ
過保護・過干渉のボーダーライン

14:30~15:00 絵本で味わう親業

日にち	時間	場所	イベント	団体
5(土)	10:30~15:30	リオンホール	こくぶんじかん編集室を知ってもらおう	こくぶんじかん編集室
			「国分寺市の歌」の認知度向上・普及活動	こくぶんじ吹奏楽プロジェクト
			国分寺の不登校を考える会を知ってもらおう	国分寺の不登校を考える会
			国分寺の用水を考えよう	美しい用水の会／ミズモリ団
6(日)	13:30~17:00	本町四丁目アパート 集会室(本町4-17)	フラダンスとゼンタングルのチャレンジ体験	カーテンコール
7(月)	10:00~12:00	ひかりプラザ	傾聴体験	国分寺カウンセリング勉強会
9(水)	9:30~11:30	本多公民館	楽しいメンバーと集う スポーツウエルネス吹矢体験会	(一社)日本スポーツウエルネス吹矢協会国分寺中央支部
12(土)	10:20~12:00	市民室内プール 体育室	親子ひろば・コアラッコ 「親子体操とトーンチャイムのひととき」	認定NPO法人健康体操指導ワーカーズ／トーンチャイ ム響／NPO法人コアラッコ子育てサポート
14(祝)	13:00~15:30	いずみホール	う〜み／国分寺に笑顔を広げる 歌とお話コンサート	どりーむさぼーとLABO
16(水)	10:00~12:00	並木公民館 親水施設	用水の美化を考える	美しい用水の会
17(木)	13:30~15:30	野川流域	親子でまち探検	NPO法人まちづくりサポート国分寺 ゆいぽっこ〜地域につなげるサポーター'S〜
19(土)	10:00~12:00	アクティ・ココブンジ	ウィンウィンカフェ「寸劇で見る親業」	コミュニケーション学習会ウィンウィンサークル国分寺
	10:00~15:00	子ども家庭支援センター ぶんちっち	足形アート「ハロウィン飾りをつくろう」	国分寺助産師会 ゆいぽっこ〜地域につなげるサポーター'S〜
	10:00~15:00	光公民館	パソコン無料相談室	光パソコンの会
20(日)	10:00~15:00	本多公民館	着物で写真の会	着物で写真の会
	10:00~15:00	国分寺跡じゃり広場	ダンボールのまち	国分寺であそぶKAI
	10:00~15:00	光公民館	パソコン無料相談室	光パソコンの会
	11:00~15:00	都立武蔵国分寺公園 円形広場	ニコまちまあちとあきみつけ 親子で秋をつくってあそぼう	ニコまちまあち
	14:00~16:00	カフェおきもと (内藤2-43-9)	国分寺市100人カイギVol.5	国分寺市100人カイギ
21(月)	10:00~12:00	ひかりプラザ	傾聴体験	国分寺カウンセリング勉強会
27(日)	10:00~14:30	福祉センター	活動紹介・刑務作業製品の販売(福祉センターまつり)	国分寺市“社会を明るくする運動”推進委員会
29(火)	9:30~11:30	ひかりプラザ	楽しいメンバーと集う スポーツウエルネス吹矢体験会	(一社)日本スポーツウエルネス吹矢協会国分寺中央支部
	10:00~11:30	アクティ・ココブンジ	自分で考え行動する子に育てる	ママ・スコーレ
月〜金 曜日	10:00~15:00	この里販売所 (東戸倉2-7-26)	この里販売所 月曜日は採れたて野菜があるよ	(社福)万葉の里 生活介護事業この里



凡例

☎ 対象

📅 日時

📍 場所

📄 内容

👤 講師

👥 定員

💰 費用

🎒 持ち物

📝 申し込み

📞 その他

🔍 市 HP 検索番号

💬 問い合わせ

老人クラブで 一緒に活動しませんか

対 おおむね60歳以上

☎1001826

問 入会希望の方直接表の各クラブ会長

新たにクラブの設立を希望する方、老人クラブに関して
高齢福祉課 ☎042-321-1301

老人クラブの
魅力は



- 地域に新しい仲間ができる
- 健康の維持・増進になる
- 知識や経験を生かせる
- 社会活動への参画と貢献ができる
- 心の安らぎ、充実感を得られる



クラブ	会長	電話番号	組織地域(*1)
本多南寿楽会	堀川	042-322-6621	本多1・2
本多三北交友会	町田	042-301-3913	本多3北
本多新西寿楽会	渡辺	042-322-4312	本多3南
南寿会	笠井	042-324-8245	南町2・3
東元町明寿会(*2)	伊藤	042-322-2353	東元町1
あけぼの会	小柳	042-324-6730	東元町1・2・3・4、西元町3
しあわせ会	谷口	042-321-1733	東元町3・4
国分寺生きがいクラブ 東南会(*2)	稲津	080-9510-0355	東元町3
くろがね友和会	安食	042-324-5618	西元町4
東恋ヶ窪けやき会	杉山	042-321-7634	東恋ヶ窪2・3・4・5
北の原厚生会	小塚	042-321-1374	東恋ヶ窪6
西恋松寿会	石井	042-324-9640	西恋ヶ窪
友愛会	野口	042-323-2278	泉町3
中戸倉長生会	武藤	042-575-3104	戸倉、東戸倉
平和台快生会	坂本	042-323-2467	戸倉1
共益東長寿会	渡邊	042-323-7589	並木町1・2、北町1・2・5、新町1・2
共益長寿会	渡邊	042-301-3062	並木町3、北町3・4、新町2・3
富士本一三三會	水村	042-575-2457	富士本
光寿会	川久保	042-502-6996	光町
高木長寿会	中島	042-577-0863	高木町
西町百寿会	大内	042-577-0198	西町
内藤日吉シニアサロン	中澤	042-574-0605	内藤、日吉町

(*1) 町名の後の数字は丁目 (*2) 市老人クラブ連合会非加盟

地域包括支援センターのイベント

問 高齢福祉課 ☎042-321-1301

地域で取り組むフレイル予防 体力測定会

対 市内在住のおおむね65歳以上

日 9月26日(木) 13:30~15:00 場 西町プラザ(当日直接会場へ)

内 自分では気づきにくい老化のサインを簡単な問診と測定でチェック
してみませんか。歩行姿勢の測定は最新のデジタル機器で行います

他 動きやすい服装・靴で参加

問 地域包括支援センターひかり ☎042-573-4058



転倒予防教室 理学療法士直伝 転ばないからだづくり

対 市内在住のおおむね65歳以上

日 10月17日(木) 14:00~15:30 場 いずみホール

内 楽しく体を動かしながら、転倒予防に関して学びましょう

講 原嶋崇人さん(リハビリベース国分寺理学療法士)

定 20人(先着) 持 飲み物、タオル、筆記用具

申 9月17日(火)から電話で地域包括支援センターこいがくぼへ

問 同センター ☎042-300-6024

悪質商法撃退キャラバン 国分寺

悪質商法や消費者被害を防止するため、
関係機関が協働して地域に呼びかけている啓発活動

日 ①10月10日(木) 14:00~15:30
②25日(金) 14:00~15:30

場 ①トミンハイム国分寺泉町
コミュニティサロン(泉町2-6-37)
②福祉センター

内 消費者被害防止に役立つ講話や消費者問題を啓発
する寄席

- 落語
- 市消費生活相談室より情報提供
- 小金井警察署生活安全課より情報提供 など

定 各20人(先着)

申 9月17日(火)から電話で

- ①地域包括支援センターこいがくぼ ☎042-300-6024
- ②地域包括支援センターひよし ☎042-300-1405

協力 市権利擁護部会(地域包括支援センター・市社会
福祉協議会・市障害者基幹相談支援センター)・
小金井警察署

問 高齢福祉課 ☎042-321-1301

高齢者の方だけでなく
ご家族・地域の方も
お気軽にどうぞ



お詫びと訂正

9月1日号12ページ「フォトコーナー」の表記に一部誤りがありました。

正 新名修一さん(大将・右から2人目) 神崎力さん(副将・左から2人目)
誤 新名修一さん(大将・左から2人目) 神崎力さん(副将・右から2人目)

問 スポーツ振興課(内279)

フ

ォ

ト

コ

ー

+

ー



還暦野球東京西部連盟2024年度春季還暦1部リーグで優勝を果たした国分寺シニア野球倶楽部が、8月2日に市長を表敬訪問
☎秘書課(内401)



2024全国高等学校野球選手権大会出場を果たした早稲田実業学校高等部の野球部が8月2日に市長を表敬訪問
☎スポーツ振興課(内279)

動物は正しく終生飼いましょう

9月20日～26日は

動物愛護週間

☎環境対策課(内355)

犬の散歩はルールを守って

○犬の散歩をするときは、リードでつなぐ

○散歩中のふんは家まで持ち帰り、尿は少量の水で流すか消臭スプレーで臭いを軽減する

犬が人をかんでしまったら

○けが人の対応のあと、24時間以内に都動物愛護相談センター ☎042-581-7435に電話し、指示に従う

猫の飼育は屋内で

○交通事故・感染症などを防ぐために、屋内で飼育する

○繁殖を望まない場合は不妊・去勢手術を行い、家から出てしまったときに備えて名札をつける

飼い主のいない猫(野良猫)から地域猫へ

○自治会など地域へ理解を求める

○トイレの設置、不妊・去勢手術を行う

※不妊・去勢手術の補助制度あり ☎環境対策課(内355)

○適切な餌やり(1回/日、1時間程で片付け)・食べ残しやふんの掃除

災害に備えて

○一緒に避難できるように、人やほかの動物を怖がらない・嫌がらずにケージに入る・トイレは決められた場所でする、などをしつける

○動物用の食事・水を用意する

最後まで、責任・愛情をもって

○外国から持ち込まれたペット用の動物・昆虫などは、飼えなくなったからと捨ててしまうと、繁殖し生物の多様性に影響を与えたりします。また人に危害を加えるものもあります。飼い主は責任と愛情をもって終生飼育しましょう



台風や豪雨に

備えましょう

☎防災安全課(内220)

ハザードマップ(ダウンロードは市HP☎1002434)

で自宅と避難所を確認しよう

- 自宅付近の浸水危険区域や土砂災害警戒区域を確認
- 自宅から避難所までの避難経路をマップに書き込んでみる

※水防法の改正に伴い、想定する対象降雨がハザードマップの時間最大雨量114mm(計画規模降雨)から153mm(想定最大規模降雨)に変更され、予想される浸水の範囲が全体的に広がりました。浸水リスク検索サービスで、最新の浸水想定シミュレーションをご確認ください

☎インターネットで確認できない方は防災安全課

家の中の備えを確認

- 非常用具の確認(懐中電灯・携帯用ラジオ・救急用品・バッテリー・乾電池など)
- 水の確保(断水に備えて飲料水を確保したり、浴槽に水を張って生活用水を確保するなど)
- 非常用食品を準備(乾パン・クラッカー・レトルト食品・缶詰など)
- 室内からの安全対策(窓ガラスに飛散防止フィルムやテープなどを貼ったり、カーテンやブラインドを下ろすなど)

☎必要な備蓄品は市HP☎1002447

避難指示で必ず避難

警戒レベル	避難情報等	とるべき行動
5	緊急安全確保(市)	命を守る最善の行動
警戒レベル4までに必ず避難		
4	避難指示(市)	危険な場所から全員避難
3	高齢者等避難(市)	高齢者等は危険な場所から避難 ※必要があれば他の方も
2	各種気象注意報(気象庁)	避難行動の確認
1	早期注意情報(気象庁)	災害への心構えを高める

○市の避難情報(高齢者等避難・避難指示・緊急安全確保)は区域指定あり ☎1022384

いろいろな情報手段

災害時には使えなくなる可能性があるため、なるべく複数登録しておきましょう。

①生活安全・安心メール ☎1002506

登録方法二次元コードを読み取るか

☎t-kokubunji@sg-p.jpに空メールを送信

②国分寺市防災(公式)エックス ☎1002439 @koku_bousai

③防災アプリ「Yahoo! 防災速報」 ☎1028007

④防災無線ダイヤルイン ☎042-312-2000 ☎1029296



①PC・スマートフォン



①フィーチャーフォン

キャッシュサイトの活用

災害発生時は、最新の情報を求めて多くの人が市HPにアクセスするため、つながりにくくなることが予想されます。アクセスの集中に備え、キャッシュサイト(コピーサイト)☎http://www.city.kokubunji.tokyo.jp.cache.yimg.jpを作成しています。このサイトを利用することで市HPへの負荷を軽減できるため、ブックマーク・お気に入り追加にご活用ください ☎1028505

凡例 ☎ 対象 ☎ 日時 ☎ 場所 ☎ 内容 ☎ 講師 ☎ 定員 ☎ 費用 ☎ 持ち物 ☎ 申し込み ☎ その他 ☎ 市HP検索番号 ☎ 問い合わせ

公立保育園地域交流事業

保育園にあそびにきませんか

対市内在住の保育園に在園していない乳幼児(保護者同伴)
申参加希望日の2週間前～前日の月～金曜日(祝日・振休を除く)10:00～16:00に電話または直接実施保育園
問こくぶんじ保育園 ☎ 042-322-0211／ひかり保育園 ☎ 042-575-7237／恋ヶ窪保育園 ☎ 042-321-0465



園庭開放 (当日直接会場へ)
日①月～金曜日(祝日・振休を除く)11:30～13:00
②毎週木曜日10:00～11:30
場①こくぶんじ保育園②ひかり保育園

ミニ講座・保育園であそぼ
日10月17日(木)10:00～11:00 **場**ひかり保育園
内子育てテラス 土あそび **定**7組(先着)

きて・みて・あそぼ!
日③10月8日(火)9:30～10:30頃④15日(火)9:45～11:00頃
⑤24日(木)10:00～11:30頃
場③ひかり保育園④恋ヶ窪保育園⑤こくぶんじ保育園
内③お散歩に行こう(0～2歳児)④スポーツで元気
⑤わくわくランドごっこをしよう
定③各年齢2組④⑤7組※いずれも先着
他⑤離乳食完了児は試食も可(11:00～11:30)

ぴかりこひろば
日10月9日(水)10:00～11:00
場ひかり保育園
内ミニ運動会
定7組(先着)

恋こいプレイルーム
日10月29日(火)9:45～11:00頃
場恋ヶ窪保育園
内ハロウィン(制作)
定7組(先着)

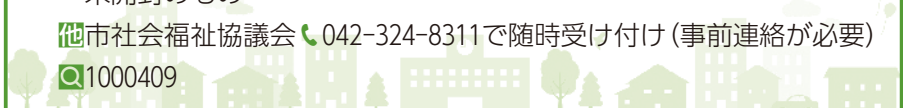
リサイクルを推進しよう

問ごみ減量推進課 ☎ 042-300-5303

●リサイクルコーナー
譲ってください
子ども用品・自転車・家具・家電・楽器
譲ります
ベビーチェア・エスプレッソコーヒーメーカー・シングルベッド・セミダブルベッド・子ども用自転車、水槽セット、ベビーカー、ひな人形
他譲り渡しは無料／やり取りは当事者間で／
品名や最新情報は市HP 1002183

●リサイクル家具販売会
日9月22日(祝)10:00～12:00(荒天中止)
場ストックヤード(西元町2-9-6、当日直接会場へ)
他駐車場数台あり／配送不可／混雑時は入場を制限
 1022656

●拠点収集&フードドライブ
日9月24日(火)9:00～11:00
場北の原地域センター(当日直接会場へ)
拠点収集
対靴・かばん・ベルト類・ぬいぐるみ・食用油
出せないもの破れた・穴が開いた物、車輪の付いたかばん、ゴルフバッグ、スーツケース、長靴、スパイク、スリッパ、人形など
他食用油はペットボトル・缶等に入れて持参
フードドライブ
対米(生産1年以内)・缶詰・瓶詰・調味料・乾物・飲料・お菓子・インスタント食品・レトルト食品などで、賞味期限が1か月以上ある未開封のもの
他市社会福祉協議会 ☎ 042-324-8311で随時受け付け(事前連絡が必要)
 1000409



詳しい内容や最新情報は、市 HP をご覧ください

9月の休日急病診療

発熱、咳などの風邪の症状のある方は
まず電話で医療機関にご相談ください

対急病患者 **持**健康保険証・後期高齢者医療証など
他往診・電話での場所案内は行えません／小児科以外では小児の診察ができないことがあります／休日の診療科目は通常の診療日と科目が異なる場合があります。医療機関名の横の科目が休日診療の診療科目となります／受付時間は医療機関によって異なります
診療時間 医科10:00～13:00・14:00～18:00
薬局10:00～18:00
歯科9:00～12:00・13:00～18:00



1001917

15日(日)			
医科	国分寺診療所(内)	本町4-12-14	☎ 042-325-0766
	くろさわ子ども&内科クリニック(小)	本多3-7-25	☎ 042-323-9630
薬局	わかば薬局	本町4-14-3 国分寺サンハイツ	☎ 042-328-1122
	みよの台薬局国分寺店	本多1-4-12 コーポ神山1階	☎ 042-326-5260
歯科	山口歯科医院	本町3-17-2	☎ 042-321-5151

16日(祝)			
医科	加藤内科クリニック	西恋ヶ窪4-16-11	☎ 042-321-2110
	徳山耳鼻咽喉科医院(耳鼻)	南町3-9-25-114	☎ 042-323-0671
薬局	みずほ薬局	南町3-15-10 ヒラキビル1階	☎ 042-329-8508
歯科	あなたの街の歯医者さん DENT@MUSE	光町1-39-22 リュミエール国立	☎ 042-505-4182

22日(祝)			
医科	国分寺病院(内)	東恋ヶ窪4-2-2	☎ 042-322-0123
	武蔵国分寺公園クリニック(内・小)	西元町2-16-34 ザ・ライオンズ武蔵国分寺公園 127	☎ 042-320-4970
薬局	みどり薬局恋ヶ窪店	東恋ヶ窪4-2-21	☎ 042-329-8038
	よつ葉薬局	西元町2-16-34 ザ・ライオンズ武蔵国分寺公園 125	☎ 042-320-4280
歯科	北崎歯科医院	本町3-5-2	☎ 042-324-2044

23日(振休)			
医科	ケン小児科内科クリニック(小・内・皮)	東恋ヶ窪5-14-1 アメニティ97 1階	☎ 042-320-5045
	おがわ眼科(眼)	泉町3-35-1 西国分寺レガ3階	☎ 042-325-4113
薬局	いずみ調剤薬局	泉町3-35-1 西国分寺レガ3階	☎ 042-359-3267
歯科	鹿島歯科医院	南町3-4-9	☎ 042-321-5637

29日(日)			
医科	恋ヶ窪内科クリニック(内)	東恋ヶ窪5-16-5 ベルフラワー恋ヶ窪1階	☎ 042-312-2150
	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	☎ 042-327-2622
薬局	南山堂薬局恋ヶ窪店	東恋ヶ窪5-16-5 ベルフラワー恋ヶ窪1階	☎ 042-316-8136
	日吉町薬局	日吉町3-15-21	☎ 042-320-2955
歯科	よなが歯科医院	戸倉3-24-20	☎ 042-575-1285

緊急時 24 時間利用できます

■医療情報ネット(東京都)
☎ 03-5272-0303
FAX 03-5285-8080

■都立小児総合医療センター
☎ 042-300-5111

■東京消防庁救急相談センター
☎ #7119

■都こども医療ガイド
子どもの病気や発熱・けが・子育て情報が簡単に見つかるWebサイト

■国分寺消防署
☎ 042-323-0119