

こくぶんじ

市報 KOKUBUNJI



毎月1日・15日発行

11/1

令和6年(2024年)

No. 1482



マイナンバーカードを健康保険証として 利用できます



外国人のみなさんへ

外国の 人の 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。

For foreign residents

Information for foreign
residents is available on
Kokubunji City Website.

外国朋友们

在国分寺市网页
可以看到给外国
人士的 通知。



今号の注目記事

- 3面 市勢要覧ができました
- 8面 新たな国分寺市ビジョンを策定
- 11面 地域交流生きがい交流事業参加者募集



この街が好き、ずっと一緒に。
(祝国分寺市制60周年)

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(代) FAX042-325-1380

市HP



市公式エックス・
フェイスブック

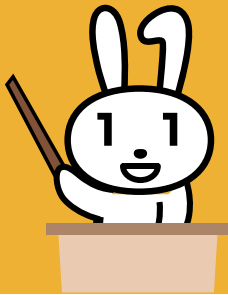


令和7年1月に
国分寺市役所は移転します

泉町2-2-18へ



12月2日(月)から
紙の保険証の新規発行は終了します



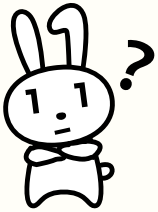
12月2日(月)以降、医療機関・薬局では
次の方法で医療保険の資格情報を確認

①マイナ保険証

マイナ保険証を医療機関や薬局の受付で、顔認証付きカードリーダーの読み取り口に置くことで受け付けが始まります。画面の指示に沿って受け付けをしてください。



マイナ保険証とは？



- 健康保険証として利用登録(*)したマイナンバーカードのこと
- (*)利用登録は、マイナポータル、セブン銀行ATM、医療機関・薬局に備え付けの顔認証付きカードリーダーなどから。また、初めて医療機関を受診したときに、顔認証付きカードリーダーの画面で初回の利用登録も可
- 主に健康保険証としての利用を想定した、暗証番号不要の「顔認証マイナンバーカード」もあります

マイナ保険証を使うメリットは？

- データに基づくより良い医療が受けられる
- 手続きなしで高額療養費の限度額を超える支払いが免除
- マイナポータルで確定申告時に医療費控除が簡単にできる
- 医療現場で働く人の負担を軽減できる



②紙の保険証(令和6年12月1日時点でお持ちの有効な保険証)

- 発行済みの保険証は、経過措置により有効期限(最長令和7年12月1日)まで使用可
- 市国民健康保険被保険者証は令和7年9月30日まで使用可
- 都後期高齢者医療被保険者証は令和7年7月31日まで使用可
- ※ただし、住所や自己負担割合など、保険証の記載事項に変更があった場合は使用不可

③資格確認書

- ①マイナ保険証、または②有効な紙の保険証のいずれもお持ちでない方には、本人の被保険者資格の情報を記載した資格確認書を交付
- 市国民健康保険(有効期限1年)と都後期高齢者医療広域連合(有効期限2年)は、令和7年7月頃に申し込み不要で送付予定

CHECK! 保険証廃止後の対応は、ご自身が加入している医療保険者により異なります。詳しくは加入している医療保険者にご確認ください。



市では利用登録支援を行っています。お問い合わせください。

- 保険証に関すること(保険年金課)
国民健康保険(内314)
後期高齢者医療制度(内319)
- マイナンバーに関すること
市マイナンバーカードコールセンター
☎0120-002-577

広告

下肢静脈瘤は**早期の発見**が大切です

❗足にこのような症状はありませんか？
☑ 足のかゆみがおさまらない ☑ 足が重い・だるい ☑ 足の血管の痛み

上記の症状がある方は下肢の血管状態の悪化、もしくは下肢静脈瘤の可能性があるので、**静脈瘤検査**を受けられることをおすすめします。

無料

静脈瘤検査

無料血管検査は保険外検査です
●超音波エコーによる足の血管チェック
●下肢静脈瘤

11月26日(火)

公式サイト▼

立川静脈瘤クリニック ☎042-595-9550
〒190-0023 東京都立川市柴崎町2-1-4五光トミオ第二ビル2階

— 永代供養付き —

樹木葬

「こころ」

TEL.042-321-0755

国分寺駅北口徒歩20分

駐車場 約70台完備

小平市上水南町2-11-20

小平 大仙寺

検索

cocobunji プラザ リオンホール

2024年 **11月23日(祝)** 11:30~

学生がプロデュースする**市民結婚式**

国分寺シヴィルマリッジ

どなたでも出席できます。一緒に祝福しませんか。

TECHNOS COLLEGE
SINCE 1959

その夢の先を見せる。
総合学院テクノスカレッジ
東京工学院専門学校
東京エトラベル・ホテル専門学校

QRコード

断熱玄関ドア交換

断熱内窓取付

断熱真空ガラス交換

補助金制度
あります(国+東京都より)

申請手続代行手数料
ご相談・お見積り **無料**

窓・ドアのリフォームお任せください!

増改築相談員のいるお店 窓とガラスの専門店

創業70年

株式会社

芹沢ガラス

☎0120-953-577

国立市中2-5-17 【営業時間】9:00~17:30 【定休日】日曜・祝日・隔週土曜

国分寺近く ☎

露天上湯/源泉かけ流し

ゆら

平日が
おトク!

入館料

大人 平日 980円
土・休日 1,100円

子ども 平日 500円
土・休日 600円

※3歳以下無料 ※年に数回メンテナンス休憩有
※特定料金を別途設定する場合有

「市報こくぶんじ」をお持ちいただくと **レンタルタオルセット通常350円が無料!**
※有効期限2024年12月27日 ※1回につき5名様まで ※1回のみ利用可、利用後は済印を押印

☎042-580-1726

【営業時間】9時~深夜1時(最終受付24時)
【所在地】東京都国立市泉3-29-11 運営:株式会社スパンダ

住宅設備のサポーター

エアコン キッチン バス・トイレ 洗面所 電気

「修理」「取り替え」「困った!」ときは、
LINE または **電話一本**

お客様センター ☎
0120-54-6666

日々豊かな生活を支える
NIPPO ニッポー設備株式会社

〒186-0011 東京都国立市谷保619
営業時間▶8:30~18:00

国分寺市制施行60周年記念市勢要覧

こくぶんじができました！

国分寺の魅力・歴史をさまざまな角度で紹介

昭和39年の市制施行から60周年を記念し、国分寺の魅力や歴史をまとめています。

販売場所11月3日(祝)・4日(振休)は国分寺まつりのブース
5日(火)以降は市役所オープナー

☎A4版／カラー／36ページ

¥500円(税込み)

☎市市政戦略室(内410)

限定1,000部／



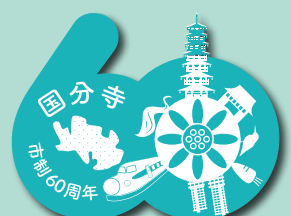
ぶんぶん学
「国語」「算数」「理科」「社会」「家庭」の5教科に分けて学びます

時代のステップを駆け上られ
近代から現代・10年間の歩み・若者が描く未来像を紹介

国分寺自慢
自慢したくなる魅力を、市民の声を通して伝えます

感性で巡る旅
ぶんじコンシェルジュの3人が「音」「光」「香り」を感じるスポットをガイド

主な内容



第23回

表彰式・作文発表

人権のつどい

☎11月24日(日) 14:00～15:00

☎本多公民館

☎市内の中学生が書いた人権作文の市長賞受賞者表彰式、受賞者の作文発表

☎100人(先着)

☎11月5日(火)～20日(水)に、件名に「人権のつどい申し込み」、本文に氏名(ふりがな)・電話番号・託児希望の方は子どもの氏名(ふりがな)・年齢を、☎jinkenheiwa@city.kokubunji.tokyo.jpまたは電話で人権平和課 ☎042-573-4378

☎託児 ☎6人(生後6か月以上の未就学児。先着) ☎11月5日(火)～13日(水)に電話またはメールで人権平和課]

共催市・国分寺地区人権擁護委員の会

☎1019604



●身近な人権相談をご利用ください

職場や学校など、身の回りで人権が侵害されたとき、日常生活の中で悩みや不安を感じるとき、気軽にご相談ください。人権擁護委員が相談を受けます。秘密厳守

☎毎月第2木曜日13:00～16:00

☎男女平等推進センター相談室(ひかりプラザ)

第31回

こどもたちからの人権メッセージ発表会

☎12月7日(土) 13:30～16:00(13:00開場)

☎いずみホール(当日直接会場へ)

☎多摩地域13市の小学生が人権に関するさまざまな体験を発表、国分寺・ジュニア・ミュージック・シアターの演目

☎300人

☎託児 ☎6人(生後6か月以上の未就学児。先着)]

主催多摩東人権啓発活動地域ネットワーク協議会(市、多摩東人権擁護委員協議会、東京法務局府中市局)

後援都教育委員会、都人権擁護委員連合会、市教育委員会、市青少年育成地区委員会、市社会福祉協議会、市民生・児童委員協議会、北多摩東地区保護司会国分寺分区、北多摩東更生保護女性会国分寺分区

協賛(公財)都人権啓発センター

☎1033004

☎多摩東人権啓発活動地域ネットワーク協議会 こどもたちからの人権メッセージ発表会事務局 ☎042-335-4753(案内番号4番)







©ホッチプロジェクト

お知らせロケット

市役所の受付時間
月～金曜日(祝日・振替休日を除く)
8:30～17:00

子ども

Pencil Rocket

令和7年度 民設民営
学童保育所の申し込み

- 対 市内在住で、令和7年4月1日から小学4年生になる方
- 場 令和7年度定員に空きのある市内民設民営学童保育所
- 申 令和7年1月上旬(予定)から直接各民設民営学童保育所※実施施設は1月上旬に市HP 1032829でお知らせ。2月中旬に入所決定予定(施設により前後あり)
- 問 子ども子育て支援課(内387)

親子が楽しめるイベント募集

- 対 イベントを実施する個人・団体
- 日 令和7年1月のこっこっこ月間
- 内 0～3歳の子どもと保護者が楽しめるイベント
- 申 11月25日(月)までに申込書(市HP 1013599)を kodomokatei@city.kokubunji.tokyo.jpで子育て相談室
- 問 子育て相談室 ☎042-572-8138

年末保育を行います

- 対 次のすべてに該当する児童
 - 市内に住所がある
 - 認可保育所または地域型保育・認証保育所・認定こども園(保育認定部分)等に入所中
 - 保護者が就労等で保育できない
- 日 12月30日(月)7:00～19:00の希望する時間※18:00～19:00は延長保育(対1歳以上)
- 場 ひかり保育園
- 内 児童1人3,000円/日(延長保育料は別途400円/日)
- 申 11月29日(金)～12月6日(金)に郵送(必着)または直接〒185-8501保育幼稚園課(市役所第2庁舎)/申込書は市内認可保育所・地域型保育・認証保育所・保育幼稚園課・市HP 1001144
- 問 保育幼稚園課(内386)

西部地区拠点親子ひろば
事業者を募集

- 内 乳幼児と保護者・妊娠中の方が交流する親子ひろば、市民相互援助活動を推進するファミリー・サポート・センターの運営等
- 申 11月14日(木)～22日(金)17:00までに直接子育て相談室(子ども家庭支援センター内)
- 他 実施要領等は11月1日(金)から同相談室または市HP
- 問 子育て相談室 ☎042-572-8138

もとまち児童館親子遠足

- 対 11月10日時点で2歳以上の未就学児とその保護者
- 日 11月10日(日)9:30～12:00※雨天中止
- 場 もとまち児童館(集合)小坂農園(東元町4-10-5)
- 内 季節の野菜の収穫体験
- 定 15組(先着)
- ¥ 500円
- 申 11月1日(金)～8日(金)10:00～18:00に直接もとまち児童館(祝日・振替を除く)
- 問 もとまち児童館 ☎042-359-1488

子どもの発達を理解
するための市民講演会

- 日 12月15日(日)14:00～16:00
- 場 リオンホール
- 内 育てにくいと思っても大丈夫。発達特性の理解と家庭・地域でできることを学ぶ
- 講 星山麻木さん(明星大学教育学部教授)
- 定 150人(先着)
- 申 11月11日(月)～12月5日(木)9:00～17:00に電話で児童発達支援センターつくしんぼ ☎042-323-7912または二次元コードから申込フォーム
- 他 託児あり(対1歳～未就学児)定15人(先着)申11月11日(月)～12月5日(木)9:00～17:00に電話で同センターつくしんぼ/手話通訳あり
- 1032977

高齢者

Pencil Rocket

今月の介護認定(更新・申請)

- 対 有効期間が12月31日(火)までの方
- 日 11月1日(金)から受け付け
- 内 有効期間が11月30日(土)までの方は、早めにお手続きを。新規申請・区分変更は随時受け付け
- 申 申請書を直接高齢福祉課(いずみプラザ・市役所第2庁舎)、各地域包括支援センター※郵送も可
- 問 高齢福祉課 ☎042-321-1301

保健・福祉

Pencil Rocket

社会保険料(国民年金保険料)
控除証明書

- 内 令和6年1～9月までの納付分を11月上旬に郵送。国民年金保険料の全額が確定申告・年末調整の控除対象となり、控除証明書が必要
- 他 10～12月に今年初めて納付した方には、令和7年2月上旬に郵送予定
- 1001055
- 問 保険年金課(内316)

薬とサプリメントの
正しい服用の仕方

- 対 国分寺・立川・昭島・国立・東大和・武蔵村山市に在住・在勤・在学の方
- 日 12月5日(木)14:00～11日(水)14:00※オンデマンド配信
- 内 おくすり手帳・かかりつけ薬局の必要性
- 申 12月2日(月)から都多摩立川保健所HP
- 問 同保健所 ☎042-524-5171健康推進課 ☎042-321-1801

くらし

Pencil Rocket

今月の市税・保険料の納期
12月2日(月)

- 内 ①国民健康保険税(第5期)
 - ②介護保険料(第4期)
 - ③後期高齢者医療保険料(第4期)
- ①1000974
- 問 ①納税課(内375)②高齢福祉課

☎042-321-1301③保険年金課(内319)

本多図書館駅前分館
移転のため閉館

- 日 12月15日(日)17:00で閉館
- 内 駅前分館のブックポストも同日撤去。令和7年1月6日(月)に市役所内で開館
- 他 閉館後、駅前分館で資料受取を予約している方は、要問い合わせ
- 問 本多図書館 ☎042-324-2022
- 予約の問い合わせ
 - 日 12月15日(日)まで
 - 問 駅前分館 ☎042-324-0505

戸倉第一テニスコート
工事期間中は利用停止

- 日 令和8年1～6月(予定)
- 内 2面から4面への拡充工事期間中は利用停止
- 問 スポーツ振興課(内278)

家族向・単身者向
都営住宅入居者募集

- 対 都内に居住・住宅に困っている・所得が基準に該当する方
- 申込書配布 11月1日(金)～12日(火)※土日祝日・振替を除く
- 申込配布 市民課[市役所第1庁舎、9日(土)9:00～12:00も配布]、cocobunji市民サービスコーナー[3日(祝)も配布]、国立駅前市民サービスコーナー、ひかりプラザ[土日祝日・振替も配布。11日(月)は除く]、いずみプラザ、各公民館、都庁(土日祝日・振替も配布)、都住宅供給公社都営住宅募集センター、各市区町村役場
- 申 11月1日(金)～18日(月)に、郵送(必着)またはオンライン
- 1030663
- 問 同センター(土日祝日・振替を除く)
- 申込期間中
 - ☎03-5467-9269・☎0570-010-810
- 申込期間外
 - ☎03-3498-8894/市民課(内306)



地域配備消火器の 設置場所を募集

対道路に面した民家の塀など
内木造住宅密集地域等の初期消火用として、地域配備消火器を設置
対象地域東元町一・本多四・富士本一・新町二・日吉町二丁目
問防災安全課(内373)

中学校自転車交通安全教室

対五中生徒・保護者、近隣の方
日11月12日(火) 14:30～15:20
場五中校庭(当日直接会場へ)
※雨天時は生徒のみ
内リアルな交通事故再現を取り入れたスケアード・ストレイト方式の教室
問交通対策課(内363)

市×結 おはなし処

対不登校・ひきこもりなどで悩む14～おおむね39歳またはその家族
日11月28日(木) 13:30～16:25
※1組25分
場ひかりプラザ
内「最近、学校・仕事に行きながらない」「部屋に閉じこもりがち」「声のかけ方」などの相談
相談員市の若者支援担当・認定NPO法人育て上げネット「結」相談員
定8組(先着)
申11月5日(火)～20日(水)に電話で子ども若者計画課(内390)(土日を除く9:00～17:00)
※5日(火)～12日(火)は初参加の市内在住者のみ、13日(水)～20日(水)は2回目・他市在住者も可
Q1032527

固定資産税算出に関する建物調査

対令和6年中に建物の新築・増築・取り壊しをした方
内令和7年度の固定資産税・都市計画税の評価額を算出するための調査・確認
申電話で課税課(内380)
Q1005485・1000944

11月 労働保険適用促進強化期間

内一人でも雇用していると、労働保険(労災・雇用)への加入が必要。未加入の事業主は、立川労働基準監督署・立川公共職業安定所へ届出を(労災保険は業務・通勤中の負傷等を補償、雇用保険は失業時の安定した生活のための給付等)
問立川労働基準監督署(労災保険) ☎ 042-523-4474／立川公共職業安定所(雇用保険) ☎ 042-525-8602／経済課(内351)

あなたのまちに 移動販売車が来ます

内市商工会の出張販売
他荒天時中止。売り切れ次第終了
主催市商工会・市
問市商工会 ☎ 042-323-1011 経済課(内351)

日	時間	場所	出店舗名
14日(木)	11:00～12:30	光公民館前	プーランジェールボン
15日(金)	11:00～13:30		しむら青果
28日(木)	11:00～12:30	北の原地域センター前	パンの家 ラ・ママン
29日(金)			パティスリー ルパン
27日(水)			

都労働相談情報センターによる 遠隔労働相談

対原則市内事業者、市内在住・在勤の方
日毎週金曜日
9:30～10:30・10:45～11:45
場市役所第4庁舎
内労働問題全般(労使どちらでも可)
※市役所からオンライン接続
定各回1組(先着)
申各相談日の前日12:00までに電話で経済課(内351)



冬の省エネに 挑戦しませんか

内12～2月分の電気・ガスの使用量を、市が送付する環境家計簿に記録。温室効果ガスの排出量を知り、エネルギー使用の見直し・省エネを考える
申12月16日(月)までに、氏名・住所・連絡先(メールまたは電話番号)・ワットモニター貸出希望の有無を ☎ ma chikeikaku@city.kokubunji.tokyo.jpで、まちづくり計画課
Q1000398
問まちづくり計画課 ☎ 042-314-9005

一店逸品カタログ 2024 ができました

内市内店舗のこだわりの商品・サービスや、こくベジを使った料理の提供・宅配ができる店舗を紹介
発行市商工会
問市商工会 ☎ 042-323-1011 経済課(内351)

イベント

秋の火災予防運動

日11月9日(土)
内国分寺消防署・市消防団が消防車で市内巡行パレード
火災発生件数23件
焼損床面積145㎡
死者2名／傷者4名
出火原因
第1位 電気設備機器
第2位 たばこ
第3位 火気設備機器
※令和6年1～9月・国分寺消防署管内
問防災安全課(内373)
国分寺消防署 ☎ 042-323-0119

図書館の障害者サービス資料 体験・展示会

日11月9日(土) 14:00～16:00
場並木図書館(当日直接会場へ)
内デージー(デジタル録音図書)やマルチメディアデージー(画像付きデジタル録音図書)、LLブック(絵や写真、やさしい言葉で作られた本)などの資料や機材の体験
問光図書館 ☎ 042-576-5907

第74回 市民クリーン運動

日11月10日(日)9:00～11:00 ※雨天時は17日(日)に延期(雨天実施)
内自治会や町内会などと連携し、公共施設を清掃
他個人参加の方は、電話で市民クリーン運動実行委員会事務局(環境対策課内)(内355)

防災講演会 食を通して 笑顔へ繋ぐ もしもの備え

対市内在住・在勤・在活の方
日11月13日(水) 14:00～16:00
(入場開始13:30～)
場リオンホール(当日直接会場へ)
内自然災害にどう向き合い、備えればいいのか、現在も能登半島で被災地支援を続ける講師が解説
講中村詩織さん〔(一社)日本食育HEDカレッジ代表理事〕
共催防災まちづくり27会・市民防災推進委員会・市
問防災安全課(内511)



農業に親しむ 野菜作り体験講習会

対2日間参加できる市内在住・在勤・在学・在活の中学生以上
※初めての方優先。1家族2人まで
日11月17日・12月1日(日)
※いずれも9:30～11:30
場国分寺いきいき農園(戸倉3-14-2)
※車での来場不可
内土作り・種まき・野菜の収穫など
※収穫した野菜の持ち帰り可
講いきいき農園事業協力員
定16人(先着)
問11月5日(火)から電話で経済課(内397)
Q1019554



インターネットの危険性と その安全対策講座

対市内在住・在勤・在学・在活の方
日11月21日(木) 13:30～14:30
場cocobunjiプラザ(当日直接会場へ)
内安心してインターネットを利用するための対策
講警視庁サイバーセキュリティ対策本部員
定25人(先着)
共催市・市商工会・小金井警察署
問デジタル行政推進室(内461)

作って食べて バランスのいい食事

対市内在住・在勤・在学・在活の方
日11月26日(火) 14:00～15:45
場いずみプラザ
内天平メニュー・国分寺ごはんメニューを参考に調理実習。試食しながら考える、健康につながるバランスのいい食生活
講市管理栄養士
定16人(先着)
持エプロン・三角巾(バンダナなど)・手拭きタオル・マスク
申11月6日(水)9:00から電話で健康推進課 ☎ 042-321-1801
Q1019243



**野川の源流を
ガイド付きで歩きませんか**

日11月29日(金) 15:00～16:30
場国分寺駅南口交番横(集合)
野川の上流端→不動橋→もみじ橋
→丸山橋→平安橋→長谷戸橋→新
次郎池→鞍尾根橋
定20人(先着) **持**飲み物
申11月5日(火)～27日(水)に電話で
緑と公園課(内353)

**防災講演会 ペットと防災
飼い主どうしの助け合い**

対市内在住・在勤・在活の方
日11月30日(土) 10:50～12:00
(入場開始10:40～)
場本多公民館(当日直接会場へ)
内ペットと避難所に避難するための
対策
講平井潤子さん(公益社団法人東京
都獣医師会事務局長)・木村譲さ
ん(同会多摩東支部)
他市民防災まちづくり学校のオープ
ン講座
問防災安全課(内511)

**モンゴルの草原で育まれた
絵本たち**

対中学生以上
日12月1日(日) 14:00～16:00
場もとまち公民館
内遊牧民の子どもたちが家畜や自然
の中で生き生き成長する姿、伝説
や歴史などを絵本にする過程など
講イチンノロブ・ガンバートルさん、
バーサンスレン・ボロルマー
さん(ともにモンゴルの絵本作家)
定50人(先着)
主催はらっぱ文庫
協力もとまち図書館
申11月13日(水) 9:30～電話または直
接同図書館 ☎ 042-325-4222

**モンゴルの草原で育まれた
絵本たち**

対中学生以上
日12月1日(日) 14:00～16:00
場もとまち公民館
内遊牧民の子どもたちが家畜や自然
の中で生き生き成長する姿、伝説
や歴史などを絵本にする過程など
講イチンノロブ・ガンバートルさん、
バーサンスレン・ボロルマー
さん(ともにモンゴルの絵本作家)
定50人(先着)
主催はらっぱ文庫
協力もとまち図書館
申11月13日(水) 9:30～電話または直
接同図書館 ☎ 042-325-4222



書名：トヤのひっこし／文：イチンノロブ・
ガンバートル／絵：バーサンスレン・ボロル
マー／訳：津田紀子／出版社：福音館書店



**名字のルーツに見る
日本人のくらしと文化**

対小学生以上(親子参加も可)
日12月7日(土) 14:00～16:00
場リオンホール
内名字のルーツを探りながら、歴史
を学ぶことの魅力
講森岡浩さん(名字研究家)
定260人(抽選)
申11月27日(水)までに申込フォーム
問市史編さん室 ☎ 042-571-7815



ぶんじボッチャフェス 2024

対①市内在住・在勤・在学・在活(定
員に空きがあれば市外も可)または
都多摩障害者スポーツセンター
利用登録者②代表者が市内在住・
在勤・在学の3～6人のチーム
日12月15日(日) ①10:00～12:00
②14:00～16:30
場市民スポーツセンター
内①Enjoy☆ボッチャ(体験・講習
会・ゲスト選手との交流会)
②ぶんじボッチャカップ2024(リ
ーグ戦・決勝トーナメント。優勝・
準優勝チームは都市町村大会に市
代表として推薦)
定①48人②16チーム※いずれも抽選
申11月30日(土)までに①氏名・年齢
(学年)・電話番号・ボッチャ経験
の有無②チーム名、代表者の氏
名・年齢・住所・電話番号・勤務
先または学校名、メンバー全員の
氏名・年齢を、電話・✉info@
kokubunji-sports.netまたは直
接市民スポーツセンター、市
HP ☎ 1029304の申込フォーム
他12月5日(木)に申込結果を連絡
問スポーツ振興課(内279)

**福間洸太郎
公開ピアノ・レッスン**

対ピアノを5年以上習っている小学5
年生～大学生または22歳以下
日令和7年3月20日(祝) 13:00～
場いずみホール
内市観光大使の福間洸太郎さんのピ
アノ・レッスン※聴講可(有料・
未就学児の入場不可)
定4人
¥参加費20,000円／60分
聴講1,000円(全席自由)
募集期間11月2日(土)～12月20日
(金)に申込フォーム。結果は1月
下旬に通知
募集要項同ホール・市内各施設・同
ホールHP

他応募者多数の場合は動画審査。全
員に講師から一言アドバイスあり
Q1031027
問同ホール ☎ 042-323-1491



公開・参画

●国分寺市地域公共交通会議
日11月8日(金) 14:00～16:00
場本多公民館
問交通対策課(内363)
●国民健康保険事業運営協議会
日11月14日(木) 14:00～15:00
場リオンホール
問保険年金課(内314)
●都市計画審議会
日11月18日(月) 14:00～
場市役所第一・二委員会室
Q1023589
問まちづくり計画課(内356)
▼エックス山を守ろう(作業)
日11月8日・15日・22日(金)
※いずれも9:30～11:30
場市民室内プール西側むかしの井戸
内市とエックス山等市民協議会の協
働事業。林の若返り・維持管理
問緑と公園課(内352)
▼11月の環境ひろば
日11月17日(日) 10:00～12:00
場市役所書庫棟会議室
Q1027141
問まちづくり計画課 ☎ 042-314-9005

**芸術文化振興事業
審査会**

日11月10日(日) 10:15～
場cocobunjiプラザ(当日直接会場へ)
内芸術文化振興事業への補助金交付
に応募した市民団体のプレゼンテ
ーション、審査
他令和7年度応募団体は、他団体の
傍聴不可
Q1028189
問文化振興課 ☎ 042-313-8182

学ぶ楽しむ参加する

**シルバー人材センター
入会説明会**

対市内在住で就業希望の60歳以上
日①11月8日(金)②19日(火)
※いずれも13:30～
場①②福祉センター
内活動内容・就業状況などの説明。
入会の相談・手続き
定各20人(先着)
¥年会費2,000円(入会希望者のみ)

持住所・氏名・年齢確認できるもの
申11月5日(火)から電話でシルバー
人材センター ☎ 042-325-4011

**ミニフラワーアレンジメント
講座&楽しい花のレッスン**

●ミニフラワーアレンジメント講座
日11月10日(日) 10:00～12:00
内フラワー装飾技能検定1級の講師
に学ぶ、切り花を使った卓上サイ
ズのアレンジメント
講中藤久三子さん(中藤洋蘭園)
定15人(先着)
¥600円※当日集金
持はさみ(お持ちであれば、せんで
いばさみ)・持ち帰り用の袋
●楽しい花のレッスン
日11月17日(日) 10:30～12:30(初心
者向け)・14:00～16:00、12月1日
(日) 10:30～12:30
内座学と寄せ植えの実技を通した園
芸の楽しみ方や花の管理の方法。
プロの生産者に相談可
講坂井咲子さん(グリーンアドバイ
ザー)
定各回7人(先着)
¥1,200円(鉢・土代を含む、花代は
別途)※当日集金
持園芸用手袋(軍手不可)・ノート・
筆記用具
●共通事項
場JA東京むさし国分寺支店(東恋ヶ
窪4-23-8)
申直接または電話で国分寺ファーマ
ーズ・マーケット ☎ 042-324-2115
(9:30～16:00)※キャンセルは3日
前まで

老人クラブ連合会芸能大会

日11月14日(木) 10:30～15:30
場いずみホール(当日直接会場へ)
内市と共催の第42回芸能大会
問市老人クラブ連合会・堀川 ☎ 042-
322-6621

相続と遺言の無料相談会

日11月14日(木) 13:30～16:30
場リオンホール(当日直接会場へ)
内遺産相続・公正証書遺言など
問都行政書士会国分寺支部 ☎ 042-
324-5811

第47回住宅デー

日11月17日(日) 10:00～15:00
場東京土建一般労働組合小金井国分
寺支部(東恋ヶ窪2-36-32)など3会
場を予定
内無料住宅耐震相談や包丁研ぎ、子
どもに大人気の工作教室
問同支部 ☎ 042-324-5940

11月トリシ
ン
子ども食堂



対 未就学児～中学生(保護者同伴可)
日 11月18日(月) 16:00～20:00
場 炭火酒場 鶏眞(本町4-1-10)
内 餃子作り。ミニ講座あり
申 二次元コード
問 「鶏眞ボランティア」の会 ☎ 042-349-6185

ぶんぶんフレイル予防事業

対 市内在住・在勤のおおむね65歳以上
日 ①11月22日(金) ②26日(火)
※いずれも13:30～15:00
場 浴光ShineZ寮(東恋ヶ窪3-28-15)
※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管理栄養士の話・フレイル予防の食事(栄養コース)
講 (社福) 浴光会 よくこうまちのほけんしつ
定 各50人(先着)
申 11月1日(金)から電話で同ほけんしつ ☎ 042-328-3328

都立多摩図書館 映画会

日 12月1日(日) 14:00～
場 都立多摩図書館(泉町2-2-26)(当日直接会場へ)
内 「手ぶくろを買いに」ほか3本
問 同図書館 ☎ 042-359-4020

日本語支援ボランティア養成講座



日 12月14日・21日、令和7年1月18日・25日
※いずれも土曜日 13:00～17:00
場 ひかりプラザ
内 地域に住む外国人を支援するボランティアを養成。外国人への日本語の教え方の基礎を学ぶ
講 木戸恵子さん(獨協大学非常勤講師)
定 30人(先着)
¥ 4,000円
申 11月5日(火) 10:00から市国際協会HP
問 同協会 ☎ 042-505-6132



面接に役立つマナーとコミュニケーション



対 働きたい女性
日 12月24日(火) 10:00～12:00
場 リオンホール
内 面接での印象を上げる立ち居振る舞い・好感を持たれる伝え方。受講には東京しごとセンター多摩の利用登録が必要(当日登録可)
講 国家資格キャリアコンサルタント
定 40人(先着)
申 11月11日(月)から女性しごと応援キャラバンHPまたは電話で同キャラバン運営事務局
他 託児あり 対 6か月～学齢前 定 10人程度 申 12月18日(水) 12:00まで
問 同事務局 ☎ 03-6734-1346

第55回 都民寄席 国分寺公演



対 小学生以上
日 令和7年2月15日(土) 13:00開演
場 いずみホール
内 2025都民芸術フェスティバル。豪華出演陣の演目と識者の解説で、初めてでも分かりやすいと人気の公演。今年度は「講談」
出演者 神田松鯉さん・宝井琴調さんほか
定 370人(抽選)
申 11月1日(金) 10:00～12月5日(木)に同フェスティバルHPの応募フォーム。1申込で入場者2人・3会場まで選択可
他 当選者へ12月下旬にメール、公演日の約2週間前に入場券を発送。落選者への連絡は無し
Q 1026970
問 都民寄席実行委員会 ☎ 03-3833-8622(10:00～18:00)



吹奏楽 Labo Vol.3 「国分寺市の歌」の演奏



対 小学生以上。初心者・久しぶりの方も可(低めの難易度を予定)
日 11月21日、12月5日・19日
※いずれも木曜日 18:30～21:00
場 いずみホール
内 12月28日(土)のイベントで、「にしこく吹奏楽部」と一緒に「国分寺市の歌」を演奏予定。プロの指導者による合奏練習あり
定 30人(先着)
¥ 各回1,000円 持 楽器など
申 申込フォーム
問 こくぶんじ吹奏楽プロジェクト ☎ kokubunji.wo.pj@gmail.

com
他 市芸術文化振興補助金を受けて実施

市民掲示板

秋の野球体験会

対 小学生
日 11月2日(土)・3日(祝) 14:00～、23日(祝) 10:00～
場 八小校庭
内 キャッチボールやゲーム形式など誰でも楽しく野球体験ができます
持 飲み物、グローブ(あれば)
問 メールで国分寺ツインズ・佐藤 ☎ twins_insurance@yahoo.co.jp

第12回萌友会展(絵画展)

日 11月12日(火)～17日(日) 10:00～17:00
※初日は13:00開場・最終日は15:00まで
場 本多公民館(当日直接会場へ)
問 藤田 ☎ 042-322-5711

下町で平和や自然、歴史を考える

日 11月14日(木) 10:00～15:30
場 東京メトロ有楽町線有楽町駅改札口付近(集合)
内 第五福竜丸展示館・夢の島熱帯植物館の見学、夢の島公園の散策など
定 30人(先着)
¥ 1,200円(入館料を含む)
申 11月1日(金)～15日(金)に ☎ tama.shizen.rekishih@gmail.com、SMSまたはハガキ(必着)で〒185-0035西町3-1-18NPO法人国分寺にふるさとをつくる会・野沢 ☎ 080-5525-7796

しゅわしゅわ★かたつむり祭り

日 11月16日(土) 10:00～14:00
※雨天決行
場 クラブかたつむり(日吉町4-29-12)(当日直接会場へ)
内 聴覚障害児の学童クラブで模擬店・手話教室・ゲーム交流など
問 ファクスまたは電話で藤江 ☎ & FAX 042-401-0380

迎賓館・四谷寺町&新宿御苑の散策

日 11月21日(木) 9:00～15:30
場 西国分寺駅南口噴水広場(集合)
内 迎賓館赤坂離宮の本館・庭園見学。紅葉の新宿御苑を巡る
定 30人(先着)
¥ 1,200円(保険・入館・入園料を含む)
申 ☎ minnade.arukou.go.go@

gmail.comまたは電話でみんなで歩こう会・上田 ☎ 090-4247-0854

グリークラブ「湧水」結成15周年記念コンサート

日 11月23日(祝) 13:30～(13:00開場)
場 いずみホール(入場整理券が必要)
内 15年歌い込んだ歌、新しくチャレンジする歌、盛りだくさんのプログラム
申 ☎ gleeyuusui@gmail.comまたは電話で徳江 ☎ 042-576-7390

国分寺あゆみ会講演会

日 11月24日(日) 14:00～16:30
場 都立多摩図書館(泉町2-2-26)
内 そもそも心の病って何だろう。レッテルや偏見からの解放に向けて
講 村松秀樹さん(経験専門家)・福井里江さん(東京学芸大学教授)
定 100人(先着)
申 SMSで国分寺あゆみ会 ☎ 080-1123-2502

教育カフェ～カルタで遊ぼう!子どもの権利



対 小学校高学年以上
日 11月24日(日) 14:00～16:30
場 本多公民館
内 子どもの権利条約をかるた遊びで楽しみながら学ぶ
定 20人(先着)
申 二次元コード
問 新日本婦人の会国分寺支部・香取 ☎ 090-5574-9236

地元野菜を使ったフランス料理講習会

対 市内在住・在勤・在学・在活の18歳以上
日 11月30日(土) 10:00～13:00
場 ひかりプラザ
内 フランスの食に関する話を聞きながら、フランス料理を実習
講 酒井一之さん(フランス四つ星「ホテルメリディアン・パリ」元副料理長)
定 30人(先着)
¥ 1,000円
申 11月22日(金)までに ☎ tamariba2019@yahoo.co.jpでたまりばの会・戸倉

働くことが難しい子を
もつ家族のライフプラン

☞働くことが難しい引きこもりがち
なお子さんを持つ方

📅12月2日(月) 14:00～16:00

📍リオンホール

☞親亡きあとに向けてのお金の準備
と、兄弟姉妹への配慮を考える

🗣️畠中雅子さん(ファイナンシャル
プランナー)

👤定150人

💰¥500円

📧11月5日(火)からメールで ☞kouza.npowill@gmail.comまたは電
話でNPO法人成年後見ウィル・
茂野 ☎080-9522-1672

世界の言葉とやさしい日本語

☞外国出身の方とのコミュニケー
ションを学びたい方、外国語に興
味のがある方、「やさしい日本語」に
関して知りたい方

📅12月4日(水) 16:30～18:00

📍東京経済大学(南町1-7-34)

☞外国出身ゲストの母語紹介・「や
さしい日本語」の紹介など

🗣️小田登志子さん(東京経済大学 全学
共通教育センター 准教授)・押味亜
希子さん(市国際協会 事務局長)

👤定100人(先着)

☞特設サイトより

☞東京経済大学総合企画課SDG s
担当 ☎042-328-7795・☞shiori_s@s.tku.ac.jp

多摩に歩く会
晩秋の武蔵野を歩く

📅12月5日(木) 9:30～15:00

☞廃線跡である堀合遊歩道を歩き、
武蔵野中央公園・N T T技術資料
館・武蔵関公園へ

👤定25人(先着)

💰¥500円※交通費は自己負担

📎持飲み物・雨具・敷物・健康保険証
※昼食の準備は不要

📧11月2日(土)～18日(月)に、住所・
氏名・携帯電話番号を☞nemimi2006@adagio.ocn.ne.jpまたは
ハガキ(必着)で〒186-0013国立市
青柳2-25-8-406多摩に歩く会・酒
井宏幸

☞酒井 ☎070-6667-9241または上記
メール

会員募集

いきいきくらぶ

📅毎週第1・2火曜日9:15～10:20、第
3・4火曜日10:45～11:50

📍いきいきセンター

☞講師の先生と一緒に有酸素運動や
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

🗣️柴田有紀子さん

💰¥会費月2,200円

☞石坂 ☎042-327-1450

シェイプの友

☞女性

📅毎週木曜日11:30～14:00

📍市民スポーツセンター

☞筋力・持久力・柔軟性を軸に総合
的健康管理を行います。見学歓迎

💰入会金1,000円 会費月2,500円

☞田部井 ☎090-1111-8763

JESTY テニスサークル(硬式)

☞市内在住で基本毎週参加できる方

📅毎週火曜日13:00～15:00

📍戸倉第二テニスコート

☞皆で仲良くゲームを楽しんでいます

💰¥会費月500円 参加費400円/回

☞上村 ☎090-4915-5086

かっこう
郭公・多摩句会

📅毎月第3日曜日13:00～16:00頃

📍ひかりプラザ

☞ベテラン・初心者が和気あいあ
い。先生から句の在り方を的確に
指導します

💰¥会費月2,500円

☞三宅 ☎042-326-1334

新たな
国分寺市ビジョンを策定

国分寺市ビジョンは、長期的な視点に立ち、まちの将来像や政
策、行政運営の方向性を示すものです。

市では、市民・若者ワークショップ、小・中学生アンケート、
パブリック・コメントなどでいただいた多くの意見を踏まえ、令
和7年度から14年度までを期間とする新たな国分寺市ビジョンを
決めました。

未来のまちの姿である
「歴史をつなぎ 未来をひらく 個性がひかり輝くまち」
を目指して

- すべての人が主役であること
- 変化に対ししなやかであること
- まちの心地良さを未来につなげること

を「まちづくりの基本理念」に
市民・事業者等とともにまちづくりを
進めていきます

詳しくは、市HP📄1032979・各公共施設に備え付け
の公表用資料をご覧ください。

☞政策経営課(内446)

令和7年度
月額会計年度任用職員採用試験

募集職種	
建築設計担当	障害児相談支援専門員
システム担当	障害児療育指導・相談担当
人権・男女共同参画担当	測量担当
管理栄養士(健康推進課)	下水道審査担当
障害者相談担当	学校用務
母子父子自立支援・女性相談支援員	学校司書
就労支援員	保健師
高齢者総合相談担当	特別支援学級助員
児童館・学童保育担当	担任補佐
地域子育て支援ワーカー	埋蔵文化財担当
歯科衛生士(子育て相談室)	図書館司書
子ども家庭総合相談担当	公民館担当

※募集職種と報酬金額は、変更する場合あり/詳しくは募集要項をご確認
ください

試験科目・試験日筆記 12月5日(木)・面接 25日(水)

採用人数若干名

応募方法11月26日(火)までに、簡易書留郵送(必着)で
〒185-8501職員課

📎資格・勤務内容・勤務時間・応募方法は募集要項に記載。配布は
職員課(市役所第5庁舎)・市役所第1庁舎1階・市HP

📄1032981

☞職員課(内557)

詳しい内容や最新情報は、市 HP をご覧ください

児童発達支援センターつくしんぼ を開設

☎1009126 問子育て相談室 ☎042-323-7912

こどもの
発達センター
つくしんぼ

11月1日(金)から
移行

児童発達支援
センター
つくしんぼ

何が変わるのかな？

今まで実施していた児童発達支援事業(週5クラス)に加え、保育所・幼稚園などを利用している児童を対象とした週1クラスを新設。そのほか、保育所や幼稚園などにセンター職員が訪問し、発達の支援を行う保育所等訪問支援事業を実施します。

開設にあたり、IKEA立川よりIKEA Family募金による家具等を寄贈いただきました

11月はよくカメ(噛め)強化月間

ひと口30回ゆっくりよく噛もう。
「よく噛んで食べること」はたくさんの良い効果があります。
食事の際にいつもより「プラス10回」、噛む回数を増やすことを意識しましょう。

「ひみこの歯がいーぜ」で覚えてね

●**無料歯科健診**
☎19歳(年度末時点)以上～74歳(健診日時点) ☎1031957
75歳以上(健診日時点) ☎1032009
※どちらか1回のみ

- ひ 肥満の防止** 満腹中枢が刺激されて食べ過ぎを防ぐ
- み 味覚が発達** よく噛むことで食材本来の味を感じる
- こ 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なる
- の 脳の働きを活性化させる** 脳の血流が増加して記憶力や集中力が高まる。認知症の予防にもつながる
- は 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
- が 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
- い 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
- ぜ 全力投球** しっかりと噛むと全身に力が入り、運動能力の向上にも関係がある

よくカメ強化月間

成人歯科健診

いきいき口腔健診



問健康推進課 ☎042-321-1801

11月は児童虐待防止推進月間

児童虐待は、家族間の葛藤や地域からの孤立など、社会的要因が背景にあると言われています。子育て中の保護者が孤立しないようにサポートしていくことが大切です。

- 児童虐待の種類**
身体的虐待、性的虐待、ネグレクト、心理的虐待※子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう(面前DV)ことは心理的虐待にあたります
- 親子のための相談LINE**
親子の関わりで困っていることや子育ての悩みを、気軽に相談してみませんか

相談対応時間
月～金曜日の9:00～23:00(受付は22:30まで)
土日祝日・年末年始は9:00～17:00

- 児童相談所 虐待対応ダイヤル**
虐待かも、と思われる心配な子どもがいるとき、相談できる窓口があります※通告・相談は匿名で行うことも可能。通告・相談した方やその内容に関する秘密は守られます

☎一部のIP電話からはつながりません。命に関わる危険がある場合は警察 ☎110へ
問子育て相談室 ☎042-572-8138

児童館であそぼう

☎0～17歳(幼児は保護者同伴)
☎月～土曜日10:00～19:00(第4月曜日は13:00～19:00)
※11月は日曜日・祝日、11月4日(振休)、第4月曜日午前は休館
☎工作・お話し会など。乳幼児が利用できるイベントも開催
☎1025666
問本多児童館 ☎042-322-1140・いずみ児童館 ☎042-322-8849
もとまち児童館 ☎042-359-1488・ひかり児童館 ☎042-576-2581
しんまち児童館 ☎042-324-7489・にしまち児童館 ☎042-575-8188

おもちゃ病院

☎11月5日・19日(火)
☎各児童館で受け付け。もとまち児童館で修理

親子ひろば

☎プレママ・プレパパ、主に0～3歳の子どもと保護者
☎気軽に立ち寄れて、安心して遊び・交流ができる場
問子育て相談室 ☎042-572-8138

☎1001398

子ども専用相談電話(こそでん)

☎17歳以下の子ども
☎8:30～17:00※日・月曜日、祝日はお休み
☎0800-800-9033(通話料無料)
※つながらない時は ☎042-572-3725(通話料有料)



第7回国分寺みらい音楽コンクール 本選

📅12月15日(日) 14:00～

📌日頃の成果を披露する場をつくり、今後の技術の向上を図りつつ、音楽の楽しさを感じられるようコンクール本選を開催。本選はコンサート形式で実施

📌一般販売は11月3日(祝) 10:00から、窓口・いずみホールオンラインチケットサービス※利用登録(無料)が必要。電話予約は13:00から

☎1025014



フレディ・ケンプ公開ピアノマスタークラス

📅12月13日(金) 17:00～

📌国分寺みらい音楽コンクール審査員でピアニストのフレディ・ケンプによる、高校生・大学生を対象としたマスタークラスを開催。聴講者を募集

📌一般販売は11月3日(祝) 10:00から聴講フォーム

☎1028604



共通事項

📌いずみホール

📌フレディ・ケンプさん

📌定180人(先着)※未就学児入場不可

📌¥500円

📌問同ホール ☎042-323-1491

歴史講演会

古代の交通ルール ～古代の人は道のどちら側を歩いたのか?～

古代武蔵国の中心地であった、府中市・国分寺市は多くの人が集う場所であり、活発な往来がありました。そこには一体、どのようなルール・マナーがあったのでしょうか?現在の交通制度の成り立ちを皮切りに、時代をさかのぼりながら古代の交通ルールに関して考えます。

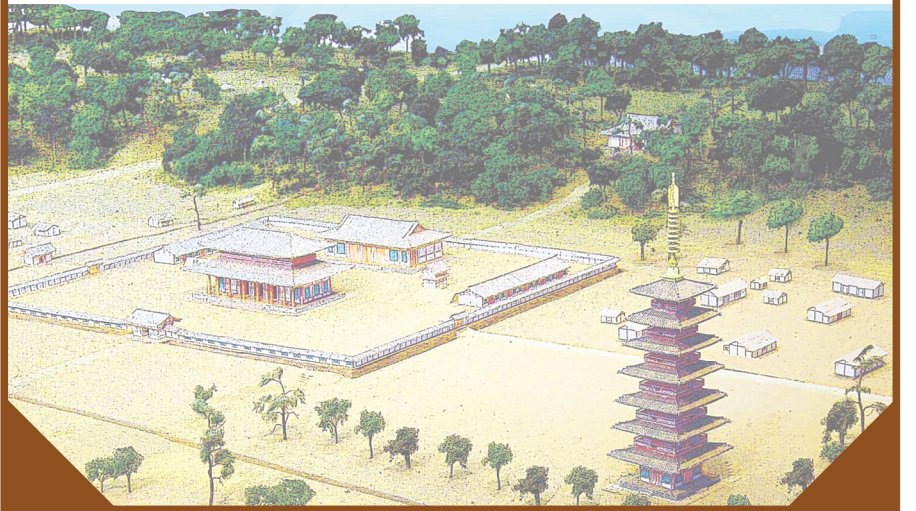
📅12月8日(日) 14:00～16:00(13:30開場)

📌いずみホール

📌近江俊秀さん(文化庁主任文化財調査官)

📌定250人(先着)

📌11月5日(火)～12月2日(月) 9:00～17:00に、市HP📄1032982の申込フォームまたは電話でふるさと文化財課 ☎042-300-0073(土日祝日・振休は武蔵国分寺跡資料館 ☎042-323-4103)



パープル・オレンジ リボン キャンペーン

毎年11月は「女性に対する暴力を無くす運動(12～25日)」[「児童虐待防止推進月間」]です。女性や子どもに対する暴力根絶のため、啓発事業を実施します。

☎1022059



街頭キャンペーン

📅11月7日(木) 15:30～

📌国分寺駅北口

📌子育て相談室

☎042-572-8138



パープル・オレンジライトアップ

📅11月7日(木)～12月1日(日)

📌国分寺駅北口交通広場

パネル展示

📅11月7日(木)～25日(月) 9:00～17:00

📌ひかりプラザ

女性の人権ホットライン強化週間

📅11月13日(水)～19日(火)

月～金曜日8:30～19:00、土・日曜日10:00～17:00

☎0570-070-810(全国共通)

📌問人権平和課 ☎042-573-4378

- 市制施行60周年記念 -

第46回

こくぶんじ 写真

コンクール

📌令和5年1月1日以降に応募者本人が市内で撮影した未発表の作品

部門①社会人②小・中学生、高校生③テーマ「私の好きなこくぶんじ」

内容①②四季・名所・史跡・自然・年中行事・町並み・農業・商店街・学校行事などの写真③テーマに沿った写真

※1人4点以内。異なる部門への同一作品の応募不可

📌応募は令和7年1月13日(祝)・投票は2月2日(日)までに専用サイト

※郵送・持参不可/結果は2月中旬～3月上旬に同サイト

主催こくぶんじ観光まちづくり協会

📌問同協会事務局(市政戦略室内) ☎080-9443-0101



専用サイト



前回入賞作品 こくぶんじ観光まちづくり協会長賞「すこやか」

ハイブリッドフレイル予防 合同筋トレ

介護予防トレーニングとして推奨している「暮らしを拓げる10の筋力トレーニング」を体験し、介護予防の取り組み方を考える。

対 市内在住の方

日 11月20日(水) 13:30～16:00

場 ①ひかりプラザ②さわやかプラザ※②はオンラインでの参加

内 介護予防トレーニングとして推奨している「暮らしを拓げる10の筋力トレーニング」を体験

講 浅川康吉さん(東京都立大学健康福祉学部理学療法学科教授)

定 ①50人②10人※いずれも先着

申 11月5日(火)～19日(火)に電話で高齢福祉課 ☎ 042-321-1301

他 ②タブレット端末は貸し出し、オンラインで参加。自宅からの参加の場合、端末の貸し出し無し。ZOOM操作の問い合わせには対応不可

Q 1019304



地域包括支援センターのイベント

☎ 高齢福祉課 ☎ 042-321-1301

転倒予防教室 からだを支える筋力アップ

対 市内在住でおおむね65歳以上

日 11月13日(水) 14:00～15:30 場 並木公民館

内 自宅でできる転倒予防の運動

講 栃木恵美子さん(介護予防運動指導員)

定 15人(先着) 持 飲み物

申 11月2日(土)から電話で地域包括支援センターなみき
☎ 042-300-3702

家族介護者交流会

対 市内在住の方

日 11月16日(土) 13:30～15:30(出入り自由)

場 特別養護老人ホームうれしのの里

内 介護の悩みや生活のことなどの話し合い

定 10人(先着)

申 11月2日(土)から電話で地域包括支援センターひよし
☎ 042-300-1405

家族介護者交流会 脳卒中の再発予防とリハビリテーションあれこれ

対 高齢者などを介護している方

日 11月22日(金) 14:00～15:30

場 さわやかプラザもとまち

内 日常生活の中でできる再発予防方法やリハビリテーションの工夫

講 境奈美江さん(脳卒中リハビリテーション看護認定看護師)

定 15人(先着) 持 筆記用具

申 11月2日(土)から電話で地域包括支援センターもとまち
☎ 042-401-0035

フォーコーナー



9月7日に市長、民生委員・児童委員協議会会長、社会福祉協議会会長、民生委員・児童委員が、令和5年9月16日～6年9月15日に新たに100歳となった方のうち希望された方を訪問して、長寿をお祝いし記念品を贈りました。そのほかの100歳以上の方と最高齢の方へは記念品を郵送で贈りました。

☎ 高齢福祉課 ☎ 042-321-1301



地域生きがい交流事業 参加者募集

対 市内在住の60歳以上(初心者向け)

日 12月2日(月)～令和7年3月31日(月)

午前 9:30～11:30 午後 13:30～15:30※休館日を除く

¥ 1講座1回200円

※講座終了後集金。材料・用具費などは別途実費負担

申 11月2日(土)から電話または直接下表の申し込み先

※各休館日を除く

他 7日(木)時点で多数の場合抽選。

当選者には19日(火)ごろに参加証を郵送。落選者には電話でお知らせ

Q 1018628

会場	講座番号	講座名(定員)	曜日・時間	申し込み・問い合わせ先 ☎ 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	日本画を描こう(15人)	火 午前	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、火曜日も休館)
	3-2	筋力アップGYM(30人)	木 午前	
	3-3	脳トレしよう！(20人)	金 午前	
	3-4	やさしい書道教室(20人)	土 午前	
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	楽しいマジック(15人)	火 午後	
	3-6	元気ハツラツ！笑いヨガ(15人)	水 午前	
	3-7	公代さんのストレッチ(10人)	木 午後	
	3-8	暮らしを彩る折り紙(10人)	金 午前	
生きがいセンターほんだ 本多5-29-3	3-9	はじめてみよう！ハングル(15人)	火 午前	
	3-10	水彩画に親しもう(10人)	火 午後	
	3-11	リラックスヨガ(15人)	金 午前	
生きがいセンターひかり 光町3-13-20	3-12	デッサンを楽しもう(10人)	水 午前	
	3-13	体をほぐすリズム気功(10人)	水 午後	
	3-14	はじめてのハーモニカ(10人)	金 午前	
	3-15	すこやか太極拳(10人)	土 午前	
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	お絵かきカフェへようこそ！(10人)	月 午後	生きがいセンターもとまち ☎ 359-5321 休館水曜日
	3-17	楽しい舞台朗読(10人)	火 午後	
	3-18	アートで遊ぼう(10人)	金 午前	
	3-19	楽しく元気に！脳活性化体操&ゲーム(10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	ゆっくり太極拳(10人)	火 午前	生きがいセンターにしまち ☎ 575-8883 休館水曜日
	3-21	自分のペースで3B体操(10人)	木 午後	
	3-22	ストレッチでリラックス(10人)	月 午後	
	3-23	ハンドメイド小物作り(8人)	火 午後	

※生きがいセンターさわやか(さわやかプラザもとまち)に関してはNPO法人あおぞら
HP <http://aozora.whitesnow.jp/> をご覧ください



11月の無料相談 ★は要予約

日時の記載がない場合は、市HP  1030006 またはお問い合わせください

暮らし ※翌月の日程はお問い合わせください

★法律相談  火・金曜日(29日を除く)

★税務相談  13日・27日(水)

★登記相談  11日・12月2日(月)

★不動産・空き家等相談  18日(月)

★行政苦情相談  6日・12月4日(水)

★遺言・相続などの書類作成相談  25日(月)

★年金・労災・雇用保険・労務相談  14日(木)

★マンション管理相談  28日(木)

【共通事項】時間13:30～16:30  問 政策法務課 市民相談室(内222)

★交通事故相談  7日(木) 13:30～16:00

 場 問 政策法務課 市民相談室(内222)

●消費生活相談  月～金曜日 9:30～12:00・13:00～15:30

 場 問 経済課 消費生活相談室(内224)

★オンブズパーソンへの面談による申立日

 火曜日 9:00～12:00

 場 オンブズパーソン相談室  問 オンブズパーソン事務局(内559)

★心の健康相談  21日(木) 13:30～16:30

 場 市民相談室  問 障害福祉課(内522)

★個別栄養相談  27日(水) 9:15～12:00

 場 いずみプラザ  問 健康推進課 ☎ 042-321-1801(代表)

子ども

★教育相談  問  1001512・教育相談室 ☎ 042-573-4376

●乳幼児母性健康相談  12日(火) 9:20～11:00(予約可)

 問 子育て相談室 ☎ 042-321-1801(代表)

●子どもの総合相談 かるがも相談

 問 子ども家庭支援センター ☎ 042-572-8138

★子どもの発達相談

 問 児童発達支援センターつくしんぼ ☎ 042-325-0070

人権

★身近な人権相談  14日(木) 13:00～16:00

★にじいろ相談(面談・電話・オンライン)

 20日(水) 17:00～20:00  内 性的指向・性自認等に関するこ

★女性法律相談(面談・オンライン)  21日(木) 13:30～16:30

★女性のためのカウンセリング(面談・電話・オンライン)

 12日・26日(火) 13:30～16:30

【共通事項】 場 男女平等推進センター相談室  問 人権平和課 ☎ 042-573-4378

●女性の悩みごと相談(面談・電話※予約優先、★オンライン)

●犯罪被害者等支援相談

【共通事項】

 月～金曜日 9:00～12:00・13:00～17:00(面談受付16:00まで)

 場 男女平等推進センター相談室  問 相談専用電話 ☎ 042-573-4342

福祉

★母子父子・女性福祉相談  問 生活福祉課(内533)

★ふくし法律相談  28日(木) 13:30～16:30

★成年後見専門相談  14日(木) 13:30～16:30

●福祉サービス総合相談  月～金曜日 9:00～17:00

【共通事項】 場  問 権利擁護センターこくぶんじ ☎ 042-580-0570

仕事

★高齢者就業相談  問 おおむね60歳以上  月～金曜日 9:00～16:30

 場 福祉センター  問 シルバー人材センター ☎ 042-325-4011

★創業個別相談  28日(木) 13:00～17:00

★事業承継個別相談  12日(火) 13:30～16:00

【共通事項】 場 市役所第3庁舎2階会議室  問 経済課(内396)

公文書公開請求、保有個人情報開示請求はどなたでもできます

令和5年度 情報公開・個人情報保護制度の運用状況

●情報公開制度

公開請求件数	公開・非公開等決定件数			審査請求件数
	公開	部分公開	非公開	
52件(取り下げ13件)	14件	24件	1件	0件


1003538

●個人情報保護制度

開示請求件数	開示・不開示等決定件数			訂正請求 などの件数	審査請求 件数
	開示	部分開示	不開示		
18件 (取り下げ4件)	2件	8件	4件 (不存在4件)	0件	0件


1003539

問 情報管理課(内558)



11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



● 急病患者  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

3日(祝)

医科	さつきクリニック国分寺院(内)	西元町2-17-14	☎ 042-359-4197
	黄田医院(耳鼻)	本町2-19-5 KBビル2階	☎ 042-325-5355
薬局	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号室	☎ 042-320-4280
歯科	あべ歯科医院	東元町2-20-11 アーバンコアビル1階	☎ 042-328-1004

4日(振休)

医科	小森こどもクリニック(小)	本多2-3-3 国分寺市商工会館4階	☎ 042-322-5585
	みずほ女性クリニック(産・婦)	本町2-10-9 島田ビル2階	☎ 042-300-0011
薬局	ノムラ薬局国分寺店	本多2-3-3	☎ 042-312-4241
	ココカラファイン薬局国分寺駅前通り店	本町2-10-9	☎ 042-312-4634
歯科	アライ歯科クリニック	富士本2-23-12 シャトー国立1階	☎ 042-576-1811

10日(日)

医科	小林内科医院(内)	本町1-7-3 国分寺クリニックヴィレッジ2階	☎ 042-300-2072
	小山整形外科	東恋ヶ窪2-36-10	☎ 042-300-1414
薬局	けやき薬局	本町1-7-3 国分寺クリニックヴィレッジ1階	☎ 042-312-4910
	東恋ヶ窪薬局	東恋ヶ窪4-20-1	☎ 042-312-0621
歯科	岩田歯科医院	東恋ヶ窪6-1-30	☎ 042-321-4181

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

詳しい内容や最新情報は、市 HP をご覧ください