

こくぶんじ

市報 KOKUBUNJI



毎月1日・15日発行

10/1

令和7年(2025年)

No. 1504



地球が熱い！ 冷やすのは、あなたの一歩。

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
人士的告知。



今号の注目記事

- 8面 5市共同事業 アニメキッズフェス
- 9面 高齢者・子どものインフルエンザ、高齢者新型コロナ予防
接種費用を一部助成
- 11面 地域包括支援センターの紹介

発行/国分寺市 編集/政策部市政戦略室

〒185-8501 東京都国分寺市泉町 2-2-18 ☎042-325-0111 (代) FAX042-325-1380

市HP



市公式X・フェイスブック・
YouTube



温暖化が進んで地球が危ない!

2025年の日本の夏は記録的な暑さとなり、これまでの記録を大幅に上回り、6~8月の全国平均気温は統計開始以降で最も高くなりました。こうした地球温暖化は、私たちの生活に大きな影響をもたらします。

今の環境と変わってしまうね。どうすればいいんだろう



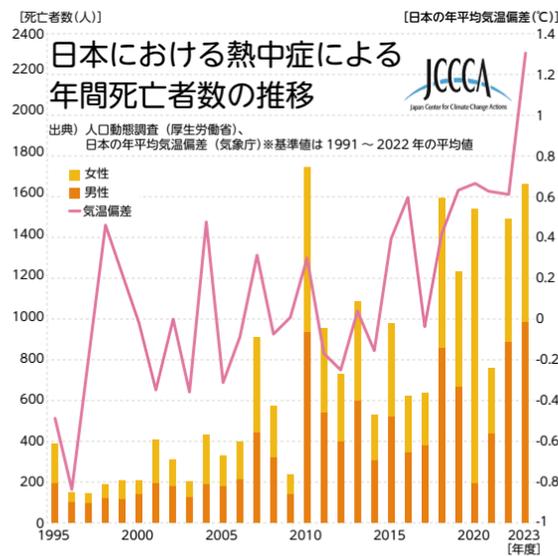
地球温暖化がもたらすと予測される、日本への影響など

日本への影響は?

2100年末に予測される日本への影響予測 (温室効果ガス濃度上昇の最悪ケース RCP8.5、1981-2000年との比較)

| | |
|-----|--|
| 気温 | 3.5 ~ 6.4℃上昇 |
| 降水量 | 9 ~ 16%増加 |
| 海面 | 60 ~ 63 cm上昇 |
| 災害 | 洪水 年被害額が3倍程度に拡大 砂浜 83 ~ 85%消失 干涸 12%消失 |
| 水資源 | 河川流量 1.1 ~ 1.2 倍に増加 水質 クロロフィルaの増加による水質悪化 |
| 生態系 | ハイマツ 生育可能な地域の消失~現在の7%に減少 ブナ 生育可能な地域が現在の10 ~ 53%に減少 |
| 食糧 | コメ 収量に大きな変化はないが、品質低下リスクが増大 うんしゅうみかん 作付適地がなくなる タンカン 作付適地が国土の1%から13 ~ 34%に増加 |
| 健康 | 熱中症 死者、救急搬送者数が2倍以上に増加 ヒトスジシマカ 分布域が国土の約4割から75 ~ 96%に拡大 |

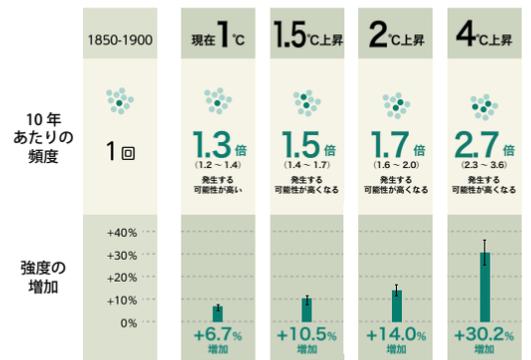
出典: 環境省環境研究総合推進費 S-8 2014 年報告書



出典 温室効果ガスインベントリオフィス/全国地球温暖化防止活動推進センター HP

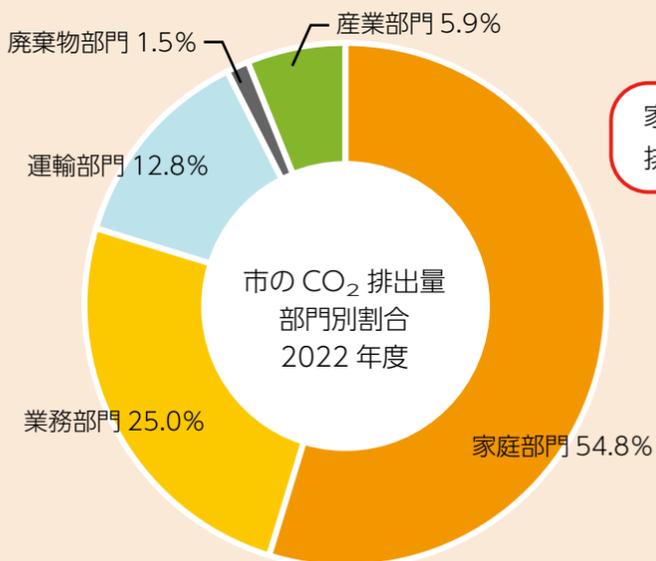
大雨の予測される変化

陸域における大雨の予測される変化(10年に1回の現象)
人間の影響がない気候で平均して10年に1回発生するような日降水量の頻度と強度の増加
出典: IPCC 第6次評価報告書 WG1 Figure SPM.6



市の温室効果ガス排出量は?

2022年度は332千トン〔二酸化炭素(CO₂換算)〕で、2021年度比で4.3%減となりました。温室効果ガスのうちCO₂は89.9%、そのうち家庭部門から排出された割合は54.8%です。



家庭でもたくさんのCO₂が排出されているんだね



※オール東京 62 市区町村共同事業提供資料を基に作成

脱炭素社会を目指して

今後起こりうる影響をできる限り少なくするため、産業革命前からの気温上昇を1.5℃に抑える努力を行うことが国際的に合意されています(グラスゴー気候合意)。

市でも、このような危機的な状況に対応するため、2050年までに市域の温室効果ガス排出量実質ゼロを目指すことを表明しています。



2030年度までに
2013年度比で
50%削減

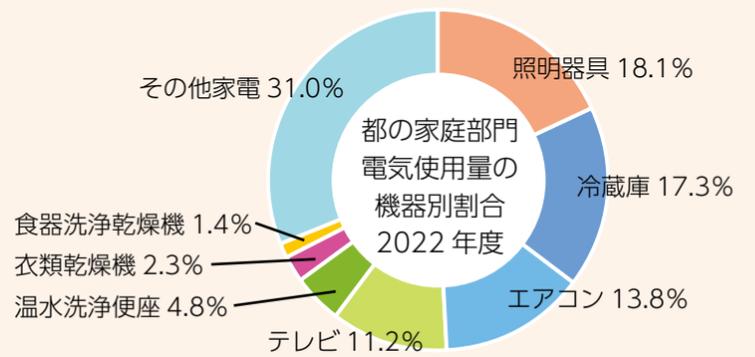
2050年度までに
実質ゼロ

家庭の電気は 何に使われているのかな？

脱炭素型ライフスタイルの実践には、エネルギーが家庭で何に使用されているかを知り、効率よく使うことが大切です。



必要のない電気を消す・省エネ家電に買い替えるなどで減らせるかも



※都「家庭の省エネハンドブック 2025」を基に作成
※四捨五入の関係で合計が合わないことがあります

暮らしの中で できることから始めよう！

エネルギーを効率よく使うことは家計にもお得。脱炭素型ライフスタイルで、より豊かな暮らしへ

お得な脱炭素型
ライフスタイルのポイント！

Point!

エネルギーをつくろう！
貯めよう！

自宅で発電・貯めて、むだなく利用。太陽光+蓄電池で、防災力も高まります

太陽光発電

年 **5.3万円 DOWN** ↓
災害時にも使える

断熱化で夏は涼しく、冬は暖かに

暑さ・寒さの多くは窓からやってきます。内窓や複層ガラスなどで断熱性を高めましょう

住宅の断熱化
(窓・屋根・壁・床)

年 **9.4万円 DOWN** ↓

高効率な機器を選択

家電や給湯器は省エネ性能の高い機器を選びましょう

省エネ家電

(冷蔵庫・エアコン・HEMS)
年 **2.8万円 DOWN** ↓

高効率給湯器

年 **3.5万円 DOWN** ↓

Point!
日頃から実践
省エネアクション

エネルギーのむだをなくすことが大切です

ごみの削減・分別

年 **4千円 DOWN** ↓

節水

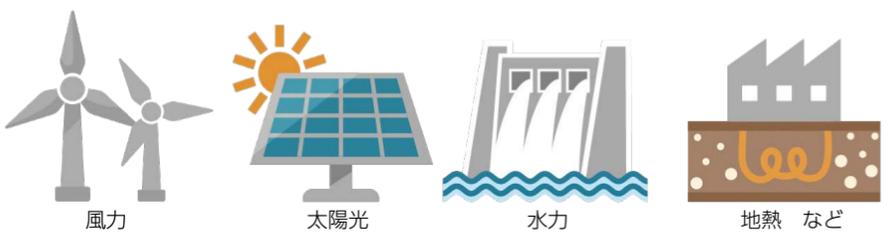
(キッチン・洗濯機・シャワー・トイレ)
年 **1.6万円 DOWN** ↓

※環境省「デコ活(脱炭素につながる新しい豊かな暮らしを創る国民運動)」HPを参照して作成

あなたの家でも 買える！ 再エネ電力

太陽光発電機器などの設備を設置する以外にも、小売電気事業者が提供する再エネ電力プランの契約に切り替えることで、簡単に家庭に再生可能エネルギーを導入できます

これは
お勧め！



出典 環境省「再エネスタート はじめてみませんか再エネ活用」HP

お得に脱炭素型 ライフスタイル

脱炭素型ライフスタイルを支援するための、助成制度があります

わが家でも
申し込んでみようかな

市の助成制度

●太陽光発電機器

助成額 1kwにつき 30,000円 (上限 150,000円)

☒ 設置された建物の購入の場合は対象外

●燃料電池コージェネレーション機器 (エネファーム)・蓄電池システム

助成額各 60,000円 (一律)

●高断熱窓

助成額 設置費用の 1/8 ※千円未満切捨て (上限 80,000円)

☒ 設置された建物の購入の場合は対象外

国・都の補助金

市 HP ☎1034890 で一部を紹介



子ども *Pencil Rocket*

子育て支援員研修 (第3期) の受講者募集



日12月頃から順次 **場**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(水)～15日(水)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 ☎03-3344-8533 ②③(株)東京リーガルマインド ☎03-5913-6225/ 申込書は子ども若者計画課(市役所2階)・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 ☎042-312-8645

第28回いずみジョイント ライブ参加者募集



対全日程に参加できる幼児～高校生
日令和8年3月7日(土)リハーサル・8日(日)本番 **場**いずみホール
定児童館6館全体で先着20組
内参加者が自ら企画・作り上げていくライブ
申申込書[10月1日(水)から市HP ☎1028897または各児童館]を、11月10日(月)～12月13日(土)10:00～18:30に直接最寄りの児童館(日曜祝日・振休・11月25日(火)10:00～13:00を除く)
話し合い **日**令和8年1月17日(土)・2月21日(土)15:00～18:00 **場**いずみ児童館
問にしまち児童館 ☎042-575-8188

高齢者 *Pencil Rocket*

今月の介護認定(更新・申請)

対有効期間11月30日(日)までの方
日10月1日(水)から受け付け
内有効期間が10月31日(金)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(市役所2階)・各地域包括支援センター ※郵送も可
問高齢福祉課 ☎042-312-8639

体力測定会

対市内在住のおおむね65歳以上
日①10月10日(金)②23日(木)13:30～15:00(14:30受付終了)
場①ルネサンス国立24(国立市東1-7-1)②さわやかプラザもとまち ※いずれも当日直接会場へ
内問診・計測(握力・5m歩行・片足立ち時間)・結果説明
持いきいき推進手帳(お持ちの方)・室内履き
問高齢福祉課 ☎042-312-8641

老人クラブ連合会スポーツ大会

日10月18日(土)10:30～15:30 ※雨天時は25日(土)に延期
場旧市民戸倉野球場 **他**一般観覧可
問老人クラブ連合会・中島 ☎042-577-0863/高齢福祉課 ☎042-312-8637

シニア層対象 スマートフォンの使い方講座

対市内在住の60歳以上
日10月27日(月)10:00～12:00
場生きがいセンターもとまち
定15人(先着)
申電話で同センター ☎042-359-5321(水曜日を除く9:00～17:00)
問高齢福祉課 ☎042-312-8637

タブレット操作講習会

対市内在住で全日程参加できる、おおむね65歳以上
日11月14日・21日・28日(金)9:30～11:30
場さわやかプラザもとまち
定15人(先着)
申10月2日(木)から電話で高齢福祉課 ☎042-312-8637

保健・福祉 *Pencil Rocket*

10月は 乳がん(ピンクリボン)月間

●乳がん検診
内2年に1回、乳がん検診の受診を。乳がんの発症率は40代後半で上昇し、早期発見・早期治療で90%以上

上の人が治ると言われています

申随時受け付け[12月15日(月)必着]
Q①1025284
●アピランスケア用品購入等費用助成
内治療と日常生活の両立を支援
Q②1032434
問健康推進課 ☎042-312-8626



特定健診・後期高齢者医療健診 実施医療機関が閉院しました

場楓クリニックららぽーと立川立飛
Q1002043・1002044
問健康推進課 ☎042-312-8627

受験生チャレンジ支援 貸付事業



対市内在住の中学・高校3年生などの受験生と保護者
内学習塾・受験費用を無利子で貸し付け(収入等要件あり)。高校・大学等へ進学した場合、返済を免除
申電話で市社会福祉協議会 ☎042-324-8401(年末年始を除く月～金曜日8:30～17:00)

Q1002062
問生活福祉課 ☎042-312-8635

母子及び父子福祉資金・女性福祉資金の貸付



●母子及び父子福祉資金
対20歳未満の子を扶養しているひとり親世帯
●女性福祉資金
対20歳未満の子を扶養したことがある、配偶者のいない女性
他申請から貸し付け決定・振り込みまでに1か月以上必要。学費の支払いが不安な方は早めにご相談を。利用には事前相談(要予約)が必須
Q1018583
問生活福祉課 ☎042-312-8636

ひとり親家庭支援事業をご利用ください



内①教育訓練講座の受講料の一部支給②専門資格を取得する学校などに通学中の経済的支援(支給期間は最大48か月)
他利用には事前相談(要予約)が必須
Q1020399
問生活福祉課 ☎042-312-8636

たまそう緩和ケア週間 イベント



日10月7日(火)13:00～15:00
場都立多摩総合医療センター(府中市武蔵台2-8-29)
内いすヨガ・ハンドリフレクソロジー・医療用ウィッグの展示など
問同センター患者・地域サポートセンター ☎042-323-5111(内2179)/健康推進課 ☎042-312-8626

ひきこもりUX女子会 & つながる待合室



対①ひきこもり状態・対人関係の難しさを感じているなど、さまざまな生きづらさを抱えている女性
②ひきこもりに関心がある方
日10月23日(木)①14:00～16:30
②15:00～16:30
場リオンホール(当日直接会場へ)
内①ひきこもりUX女子会(第1部 経験者の体験談、第2部 当事者・経験者のみのグループトーク)②つながる待合室(当事者・家族・支援者等が自由に話し、交流する場)
Q1034513
問生活福祉課 ☎042-312-8635

肝臓病教室 糖尿病と肝疾患



日10月27日(月)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
講榎本圭佑さん(医師)
定①40人(先着)
申同病院肝疾患相談センター ☎0422-32-3135(土日祝日を除く9:30～16:00)・同センターHP
問健康推進課 ☎042-312-8626

オーラルフレイル健診



対市に住民登録のある40～74歳(入れ歯の使用可・初めての方優先)
日10月29日(水)13:20～14:20
場いずみプラザ
内歯科医師による口腔内診査・舌圧測定(飲み込む力の検査)や個別相談(歯科・栄養)など
定12人(先着)
申10月2日(木)9:00から電話で健康推進課 ☎042-312-8627
Q1033436

10月の休日窓口 11日(土)9:00～12:00
場市役所1階
内①証明発行、印鑑登録、転入・転出届、マイナンバーカード交付(予約制)②国民健康保険・国民年金の手続き(一部)③市税などの納付、納付相談
Q①②1000817③1000979 **問**①市民課(内1105)②保険年金課 ☎042-312-8608③納税課 ☎042-325-0123

10月の市役所庁舎内の手話通訳者配置日 1日・8日・15日・22日・29日(水) 9:00～12:00 **問**☎042-324-6831または電話で障害福祉課 ☎042-312-8631

暮らし *Pencil Rocket*

今月の市税・保険料の納期 10月31日(金)

内①市・都民税(第3期)②国民健康保険税(第4期)③後期高齢者医療保険料(第3期)④介護保険料(第3期)

☎①1000974

問①②納税課 ☎042-325-0123③保険年金課 ☎042-312-8608④高齢福祉課 ☎042-312-8639

公募型協働事業 実施市民活動団体を募集

内NPO法人・市内に拠点のある市民活動団体

募集事業 国分寺エリアの「野川整備計画」の早期実現の気運醸成のため「野川源流スクール」(自慢できる源流のまちへ)開講事業

担当課 緑と公園課 ☎042-325-0129

申 事前連絡のうえ、申込書等を10月1日(水)～16日(木)に直接同課

募集要項・申込書配布 同課・市HP ☎1016075

問 協働コミュニティ課 ☎042-327-3771

イベント *Pencil Rocket*

交通安全講話会



内 見守り活動をしている・見守り活動に興味のある方、保護者

日 10月6日(月) 10:00～12:00

場 市役所会議室201

内 警察署の旗振り講習・交通安全講話・市役所前横断歩道での模擬講習・意見交換

他 横断旗・交通安全啓発グッズをプレゼント

☎1030836

問 交通対策課 ☎042-312-8671

おたかの道湧水園 秋の無料公開

日 開館記念日10月18日(土)・国分寺まつり開催日11月2日(日)

☎1028557

問 ふるさと文化財課 ☎042-323-4103

秋季展示

発掘された国分寺市2025

日 10月18日(土)～12月7日(日)

場 武蔵国分寺跡資料館

内 新庁舎建設地など、令和3～4年度に実施した市内の発掘調査で確認された遺構や遺物を紹介

¥ 大人100円(おたかの道湧水園入園料) ※中学生以下無料

他 月曜日休館(月曜日が祝日・振休の場合はその翌日)

☎1004239

問 同資料館 ☎042-323-4103

第30回

西町プラザまつり



日 10月19日(日) 10:00～16:00

内 利用者団体の発表会・作品展示、本のリサイクルバザー、フリーマーケット、やきそば販売など

他 10月18日(土)・19日(日)は図書室の利用不可

☎1032624

問 西町地域センター ☎042-577-6868

環境イベント

ごみ収集車を知ろう

内 日野市・国分寺市・小金井市在住 ※小学3年生以下は保護者同伴

日 10月25日(土) 10:30～12:00

場 浅川清流環境組合可燃ごみ処理施設(日野市石田1-210-2)

内 ごみ収集車の説明・展示等・機器操作体験・写真撮影、施設見学

定 50人(先着)

申 10月3日(金)～16日(木) 9:00～16:00に電話で浅川環境テクノロジー(株) ☎042-514-8930

問 環境対策課 ☎042-321-5300

運動講座

育てようインナーマッスル



内 市内在住・在勤・在学・在活 ※特定保健指導対象者優先

日 11月8日(土) 10:00～11:15

場 市民スポーツセンター

内 運動効率が上がる正しい姿勢を保つ体幹トレーニング

講 健康運動指導士

定 15人(先着) 持室内履き

申 10月2日(木) 9:00から電話で健康推進課 ☎042-312-8627

レインボー

バスソルトづくり



内 小学生以上 ※小学生は保護者同伴

日 11月8日(土) ①13:30～②14:00～③14:30～④15:00～⑤15:30～

場 cocobunjiプラザ

内 市パートナーシップ制度5周年を記念した、レインボーカラーのバスソルトづくり

定 各回10人(先着)

申 10月2日(木) 9:00～11月5日(水) 17:00に、参加者全員の氏名・フリガナ・連絡先・参加希望の時間帯を、申込フォーム(市HP ☎1034867)、

✉ jinkenheiwa@city.kokubunji.tokyo.jp、または電話で男女平等推進センター ☎042-573-4378

公開・参画 *Pencil Rocket*

●提案型協働事業第2次審査

日 10月8日(水) 13:15～

場 市役所第一・二委員会室

他 質疑終了後の審査は非公開

☎1019516

問 協働コミュニティ課 ☎042-327-3771

●国民健康保険事業運営協議会

日 10月9日・11月20日・12月11日、令和8年1月8日(木) 13:30～14:30

場 リオンホール

問 保険年金課 ☎042-312-8606

●医療的ケア児支援関係者会議

日 10月17日(金) 14:00～16:00

場 市役所会議室201

他 手話通訳・要約筆記の希望者は10月7日(火)、傍聴希望者は16日(木)までに電話または ☎042-324-6831で障害福祉課 ☎042-312-8632

●障害者施策推進協議会

日 10月17日(金) 18:00～

場 市役所会議室201

他 手話通訳・要約筆記の希望者は10月7日(火)、傍聴希望者は16日(木)までに電話または ☎042-324-6831で障害福祉課 ☎042-312-8629

☎1014882

●総合教育会議

日 10月23日(木) 14:00～

場 市役所会議室201

問 教育総務課 ☎042-312-8661

●市地域公共交通会議

日 10月24日(金) 10:00～12:00

場 市役所会議室502 ☎1033258

問 交通対策課 ☎042-312-8673

●子ども・子育て会議

日 10月28日(火) 18:30～

場 市役所会議室201

他 託児あり(内未就学児定2人(先着) 申 10月15日(水)までに申込フォーム・✉ kowakakei@city.kokubunji.tokyo.jp または電話で子ども若者計画課 ☎042-312-8644)

☎1010192

●浅川清流環境組合(*)議会定例会

日 10月31日(金) 10:00～

場 同組合可燃ごみ処理施設(日野市石田1-210-2)

(*)日野市・国分寺市・小金井市が可燃ごみを共同処理するために設立した一部事務組合

問 同組合 ☎042-589-0555/環境対策課 ☎042-321-5300

▼エックス山を守ろう

内 市とエックス山等市民協議会との協働事業。林の若返り・維持管理

話し合い

日 10月10日(金) 13:30～

場 市民室内プール会議室

作業

日 10月17日・24日(金) 9:30～11:30

場 市民室内プール西側むかしの井戸

問 緑と公園課 ☎042-325-0129

▼10月の環境ひろば

日 10月19日(日) 10:00～12:00

場 市役所会議室201

☎1027141

問 環境経営課 ☎042-312-8663

その他団体から *Pencil Rocket*

10月3日(金)

都最低賃金改正



内 都最低賃金が時間額1,226円に改正。都内で働く全ての労働者に適用

☎1008745

問 東京労働局労働基準部賃金課 ☎03-3512-1614(直通)/東京働き方改革推進支援センター ☎0120-232-865

公証週間 電話相談

日 10月1日(水)～7日(火) 9:30～12:00・13:00～16:30

内 公正証書遺言や任意後見契約の作成等の公証事務に関する無料電話相談専用電話 ☎03-3502-8239

問 東京公証人会 ☎03-3502-8050

コスモス市(こくベジの販売)

日 10月3日(金)・6日(月) 13:30～16:00

場 国分寺駅北口駅前広場

内 市内で生産された鉢花・野菜を販売

問 JA東京むさし国分寺支店 ☎042-324-2116

植木即売会

日 10月4日(土)～12日(日) 9:30～16:00

場 国分寺ファーマーズ・マーケット(東恋ヶ窪4-23-8)

内 市内で生産している植木を多数販売。金～日曜日は植木屋が常駐

問 同マーケット ☎042-324-2115

悪質商法撃退キャラバン

悪質商法や消費者被害の防止と早期発見のため、関係機関が協働して地域に呼びかけている啓発活動

日 10月29日(水) 14:00～16:00 場 リオンホール

内 楽しく分かりやすい、消費者被害防止などを啓発する寄席や市消費生活相談室・防災安全課・ふれあいポリスからの役立つ講話など

定 20人(先着)

申 10月2日(木)から電話で地域包括支援センターもとまち ☎042-401-0035

問 高齢福祉課 ☎042-312-8641



アートイベント 「KAC2025」開催



📅10月4日(土)～19日(日)
 📍国立市・国分寺市・立川市のアトリエ・ギャラリーなど13か所
 内22組のアーティストの作品展示巡り
 他一部プログラムは予約制。詳しくは「ACKT」HPで確認
 問(一社)ACKT ☎info@ackt.jp

赤い羽根共同募金運動配分申請の受付



内赤い羽根共同募金の地域配分(令和8年度使用分)を希望する、市内の福祉施設・団体を募集(配分申請額20万円以内)
 申事前予約し、11月14日(金)までに申請書を直接都共同募金会国分寺地区協力会(市社会福祉協議会内)
 問同協議会 ☎042-324-8311

都立多摩図書館映画会

内①幼児以上②大人向け
 📅①10月5日(日)14:00～15:15
 ②16日(木)14:00～15:45
 📍都立多摩図書館(泉町2-2-26)(当日直接会場へ)
 内①「こぎつねのおくりもの」ほか2本②「仮名手本忠臣蔵」ほか3本
 問同図書館 ☎042-359-4020

相続と遺言の無料相談会

📅10月9日(木)13:30～16:30
 📍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

万葉の里オープンデー



📅10月11日(土)13:00～15:00
 📍市障害者センター(当日直接会場へ)
 内物品販売(焼き菓子・創作品・こくベジ)、喫茶、活動発表(フラダンス)、体験(介護リフト試乗・エアロビクス・バスボム作り・絵付け体験など)ほか
 主催(福)万葉の里
 問同センター ☎042-321-1212 ☎042-321-1207

くすりについての講座・相談会

📅10月26日(日)1部10:30～12:30・2部13:30～15:30(いずれも前半30分が講座)
 📍cocobunjiプラザ
 内薬剤師の仕事内容・薬のことで知っておいてほしいこと
 講馬場俊盛さん(市薬剤師会理事)
 定20人(講座のみ先着)
 申☎kokubunji.yakuzaishikai@gmail.comまたは電話で市薬剤

師会 ☎042-313-8906(10:00～15:30)
オリンピックに学ぶラン&ウォーク



内20～70歳台(子ども同伴可)
 📅①11月1日②29日、③12月13日④27日、⑤令和8年1月10日⑥24日、⑦2月7日⑧21日※いずれも土曜日9:20～11:15
 📍①③～⑦けやき運動場周辺
 ②⑧市民スポーツセンター
 内ウォーキングやランニング、日頃の体のケア方法を楽しく学ぶ
 講宇佐美彰朗さん(オリンピックマラソン3大会連続出場ランナー)・玉崎志朋さん(公認スポーツプログラマー)
 定各回20～25人程度(抽選)
 持屋外用運動靴(②⑧は室内用運動靴)・飲み物・タオル等
 申各回開催日の15日前までに氏名・電話番号・年齢・参加希望日(複数日申込可)を☎club-59bunji@ymobile.ne.jpまたは電話でこくぶんじ地域クラブ事務局 ☎090-9824-0401
 問1018825

市農業祭 第18回コンテナガーデン(寄せ植え)コンテスト

内市内在住 📅11月1日(土)・2日(日)
 📍都立武蔵国分寺公園
 内出品物の展示・来場者による投票
 定20点(先着)
 申10月6日(月)～20日(月)にJA東京むさし国分寺支店 ☎042-324-2116(土日祝日を除く9:00～16:00)
 出品要件1人1点・高さ鉢上70cm程度×幅50cm程度
 出品方法申込期間中に同支店で丸型コンテナ(直径35cm×深さ15cm)を受け取り、10月31日(金)9:00～12:00に同支店へ※出品物は11月3日(祝)9:00～11:00に展示会場で出品者へ返却
 主催市農業祭運営委員会
 他投票は2日のみ/出品者に参加賞、1～3等に副賞
 問国分寺ファーマーズ・マーケット ☎042-324-2115

ジュニアテニス講習会



内市内在住・在学の小学生～高校生
 📅11月9日(日)初級者10:00～12:00、中・上級者10:00～16:00
 ※予備日12月14日(日)
 📍戸倉第二テニスコート
 持ラケット・飲み物、午後参加の場合は昼食
 申10月1日(水)～31日(金)に申込書を市テニス連盟☎info@kokubunji-tennis.com
 実施要項・申込書同連盟HP
 問同連盟・藤田 ☎090-6534-5305

紅葉の谷戸沢処分場自然観察会



内多摩地域に在住・在勤・在学
 📅11月27日(木)8:20～17:10
 📍JR南武線西府駅北口(集合・解散)
 内再生した里山的自然環境を体感できる自然観察会
 定40人(抽選) ¥1人500円(昼食代)
 申10月31日(金)17:00までに、東京たま広域資源循環組合HPの申込フォームまたはハガキ(必着)で、谷戸沢処分場自然観察会参加希望、参加者全員の氏名(ふりがな)・年齢・郵便番号・住所・日中連絡が取れる電話番号、多摩地域外に在住の方は通勤・通学先の市町村名を、〒190-0181西多摩郡日の出町大字大久野7642番地 東京たま広域資源循環組合「谷戸沢処分場自然観察会」係
 問同組合 ☎042-597-6152

家庭に住宅用消火器を備えましょう

内住宅用消火器による初期消火は、被害拡大防止に非常に効果的
 問国分寺消防署 ☎042-323-0119

市民掲示板

国分寺野外シネマフェスティバル2025

📅10月11日(土)12:30～19:00
 📍南町ひだまり公園(南町1-14-6)(当日直接会場へ)
 内大きなスクリーンで野外映画上映12:45～「おさるのジョージ」・14:30～「エデンの東」・17:30～「怪盗ブルーの月泥棒」
 問国分寺南栄商店会(びより内) ☎042-321-6730(9:30～13:00)

国分寺姿見の池縁の会

📅10月12日(日)9:30～12:30
 📍国分寺姿見の池縁地保全地域
 内自然と触れ合う保全活動体験とクラフト(どんぐり工作)
 定30人(抽選)
 申「里山へGO」で検索
 問高橋 ☎090-3233-3405

Sunday Park Cafe

📅10月12日・19日、11月9日・16日、12月7日(日)11:00～15:00※雨天中止
 📍都立武蔵国分寺公園(当日直接会場へ)
 内公園でカフェ気分。楽しいワークショップも
 問同公園サービスセンター ☎042-323-8123

国分寺・名水の会 20周年記念イベント

📅10月12日(日)14:30～(14:00開場)
 📍リオンホール(当日直接会場へ)
 内記念講演「武蔵国の建国と国分寺の加藍」・活動報告・レセプション
 講須田勉さん(元国士舘大学教授)
 問国分寺名水の会 ☎meisuinokai@gmail.com

にしき苑まつり

📅10月25日(土)13:00～16:00
 📍にしき苑(東恋ヶ窪2-22-38)(当日直接会場へ)
 内衣料品販売・模擬店(焼きそば・やきとり・フランク・綿あめ)など
 問同施設総務課 ☎042-327-2225

保育所体験

内3か月～1歳6か月の子と保護者
 📅11月8日(土)9:00～12:00
 📍生活クラブ保育園ぽむ・国分寺(泉町3-33-2)
 内預かり保育(2時間)、親子でおもちゃ・給食(1時間)体験
 定5人(先着)
 申10月20日(月)までに、氏名・電話番号・子どもの月齢(誕生日)・アレルギーの有無・相談内容(任意)を☎seikatsuclub@pomukokubunji.jpまたは電話で同園 ☎042-312-2109(9:00～16:00)

くんせいの科学

内都内在住・在勤・在学の小学校高学年以上
 📅11月29日(土)10:00～17:00、12月6日(土)14:00～17:00・7日(日)9:00～16:00
 📍都立国分寺高校(新町3-2-5)
 内刃物で枝肉等を解体し、ハム・ソーセージを作る
 講市石博さん(同校教諭)ほか
 定20人(抽選) ¥4,500円
 申10月6日(月)～17日(金)※詳細は同校HP
 問同校 ☎042-323-3371

村松真貴子のハートフルトークショー

📅11月21日(金)13:30～(13:00開場)
 📍いづみホール
 内テーマ「昭和100年 食の100年」。講演・朗読・ハンドベルの演奏
 講池上彰さん(ジャーナリスト)、佐藤達夫さん(食生活ジャーナリスト)
 定350人(先着)
 ¥一般2,500円、高校生以下1,500円
 申いづみホール ☎042-323-1491・村松真貴子朗読とお話の会 ☎042-316-8382

会員募集

自立生活体操クラブ・いずみ

☎毎週水曜日13:30~14:30
 場いきいきセンター
 内酸素運動や、いすを使った筋力トレーニングの総合体操。体験歓迎
 ￥入会金500円 会費月1,500円
 問田所 ☎090-3544-2154

篠笛の会

☎毎週木・日曜日または相談
 場西町プラザ
 内和洋の曲練習や小発表会等。初心者指導します。笛の貸し出し有。見学歓迎
 問宮澤 ☎042-576-4402

健康クラブ

☎毎週月曜日9:45~11:15
 場市民スポーツセンター・ひかりスポーツセンター
 内身体を鍛えて元気な毎日を。丁寧に指導します。現会員数60人
 ￥会費3か月4,000円
 問石津 ☎042-322-4791

自立生活体操クラブ・多喜窪 A

☎毎週木曜日9:30~10:30
 場多喜窪公会堂
 内酸素運動や、いすを使った筋力トレーニングの総合体操。体験歓迎
 ￥入会金500円 会費月1,500円
 問東田 ☎080-5523-3124

自立生活体操クラブ・木曜もともち

☎対男性歓迎
 ☎毎週木曜日9:45~11:15
 場もともち地域センター
 内酸素運動や、いすを使った筋力トレーニングで楽しく健康づくり
 ￥入会金500円 会費月1,500円
 問高橋 ☎042-324-2901

スティーブ英会話

☎毎週金曜日18:00~19:30
 場ひかりプラザ
 内ユーモアあふれる外国人講師と身近なトピックを。初心者歓迎
 ￥会費月5,000円程度
 問前山 ☎080-5046-0332

ふらっとばれっと美術部

☎土曜日13:30~16:30(月3回)
 場市内公共施設
 内初心者向け水彩画サークル。講師によるレッスン画廊見学あり
 ￥会費月3,300円
 問桃井 ☎090-6122-2863

自立生活体操クラブ・南町

☎毎週土曜日10:00~11:00
 場本町・南町地域センター
 内酸素運動や、いすを使った筋力トレーニング。1時間の健康づくり
 ￥入会金500円 月会費1,500円
 問棚橋 ☎042-329-1975

シニア世代の生きがいづくり シルバー人材センターと一緒に働きませんか

会員が行う仕事は、専門的な技術を要する作業(植木せん定や障子・ふすま張り)をはじめ、特別な資格がなくてもできる軽作業(電球交換や植木の水やりなど)まで多岐にわたります。ご自身の生活スタイルや体力に応じて仕事を選べば、無理なく就業できます。地域に密着した仕事やボランティア活動もあり、やりがいを感じて働けます。仕事やボランティア活動を通して、地域で活躍しませんか。

また、同好会・イベントを通じて仲間づくりもできます。

☎シルバー人材センター ☎042-325-4011 / 地域共生推進課 ☎042-325-0126



会員募集中!

シルバー人材センター 入会説明会(毎月開催)

☎市内在住で就業希望の60歳以上
 ☎①10月10日(金)13:30~②21日(火)13:00~
 場①福祉センター②リオンホール
 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10月1日(水)から電話でシルバー人材センター
 ☎042-325-4011

国分寺駅コンコースで 就業相談会

☎10月16日(木)10:00~14:00
 場国分寺駅南北通路内

迷っているなら
相談してみよう!



おまかせください!

仕事の依頼を してみませんか

豊富な知識と経験を持った会員が、日々の暮らしの「困ったな」を解決します。
 内網戸・障子・ふすまの張り替え、洋服のリフォーム、家事援助、チラシ配布など

フォトコーナー



市と市教育委員会は、市職員と教員へ普通救命講習を毎年度実施しています。この取り組みに対し、市は東京消防庁救急部長より、市教育委員会は国分寺消防署長より感謝状が贈呈されました。
 問防災安全課 ☎042-325-0124 / 学校指導課 ☎042-312-8659

9月12日から当面の間 市民室内プール・ ひかりスポーツセンター第一体育室 利用停止

市民室内プール・ひかりスポーツセンター第一体育室の天井に耐震性がないことが判明したため、利用を停止しました。同プール内の体育室・会議室・和室、同センター内の第二体育室・フィットネスルームは、通常どおり利用できます。

☑「大規模空間を持つ建築物の吊り天井の脱落対策の徹底について(令和7年3月18日付け国土交通省事務連絡)」に基づき実施した、「国分寺市民ひかりスポーツセンター及び国分寺市民室内プール特定天井ほか点検調査業務委託」の結果、「耐震性がない」と判明したため、当面の間、利用者の安全を最優先し利用を停止。停止期間などは、決まり次第市HPでお知らせ

☎スポーツ振興課 ☎042-325-0145

ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします



10月1日(水)から ひかりプラザ施設使用再開

再開施設 ひかりプラザ(教育センター・男女平等推進センター・ひかりスポーツセンター)

☑館内の空調機器の更新は12月初旬を予定しているため、施設利用時は、体温調整がしやすい服装にするなどの対策をお願いします

☎社会教育課(ひかりプラザ) ☎042-573-4370

地域包括支援センターのイベント

☎高齢福祉課 ☎042-312-8641

認知症サポーター養成講座

☑市内在住・在勤・在学・在活

☑①10月11日②18日③11月8日

※いずれも土曜日・14:00~15:30

☑①よりみちことり(東元町2-18-16吉野ビル101)

②国分寺ひかり診療所3階多目的ホール

③いずみホール

☑新しい認知症観を知り、認知症のある人や家族を地域で支える認知症サポーターになってみませんか

☑①②③地域包括支援センター職員①②市民キャラバン・メイト

☑①③15人②12人(先着)

☑10月2日(木)から

①同センターもとまち ☎042-401-0035

②同センターひかり ☎042-573-4058

③同センターこいがくぼ ☎042-300-6024



家族介護者交流会 ここでしか言えない介護の話

☑市内在住 ☑10月18日(土)13:30~15:30(出入り自由)

☑特別養護老人ホームうれしのの里

☑ちょっと聞いてほしい介護のことを話してみませんか

☑10人(先着)

☑10月2日(木)から地域包括支援センターひよし ☎042-300-1405

市旧庁舎用地利活用事業 複合公共施設運用に関する基本的な考え方(案) パブリック・コメント(意見提出手続)

恋ヶ窪駅周辺地区のさらなる発展を促すため、旧庁舎用地に複合公共施設を整備します。この施設の運用に関する基本的な考え方の案をまとめました。皆さんの意見をお聞かせください。

☑次の①~⑤のいずれかに該当する方や団体①市内在住②市内在勤・在学③市内で事業活動・公益的な活動をしている④本市に納税義務がある⑤当該案件に利害関係がある

公表・募集期間 10月1日(水)~31日(金)

公表場所 市政情報コーナー(市役所1階)・各公共施設・市HP ☎1034815

提出方法 意見と件名・住所・氏名(団体は名称・代表者氏名・事務所等の所在地)・対象①~⑤の該当する番号を、☑ko_mg@city.kokubunji.tokyo.jp、☑042-325-1380、郵送(必着)または直接〒185-8501公共施設マネジメント課(市役所4階) ※市外在住の方は市内の勤務先・通学先、事業・公益的な活動内容などを併記

☑いただいた意見は検討し、概要と市の考え方を後日公表。直接回答は行いません

☑公共施設マネジメント課 ☎042-325-0114



市民説明会

☑10月①8日(水)14:00~15:30②18日(土)10:00~11:30

☑①恋ヶ窪公民館②市役所会議室201

※会場参加の場合は申し込み不要

☑手話通訳(①②)・オンライン参加(②のみ)を希望する方は、メール(二次元コード)から申し込み

5市共同事業 子ども体験塾



アニメキッズ フェス!



観て、聴いて、作って楽しむ2日間



▲詳しくはこちら

☑12月13日(土)10:00~17:00・14日(日)10:00~16:00

☑三鷹市公会堂光のホール・さんさん館(三鷹市野崎1-1-1)

☑国分寺・武蔵野・三鷹・小金井・国立市在住・在学の3~18歳と保護者

☑●映画「借りぐらしのアリエッティ」

☑12月13日(土)①10:00~11:35②13:00~15:45

☑①上映会②上映会+アニメしごと塾「監督のしごとを知ろう」

●映画「BORUTO-NARUTO THE MOVIE-」

☑12月14日(日)③10:00~11:35④13:00~15:45

☑③上映会④上映会+アニメしごと塾「声優のしごとを知ろう」

●三鷹の森ジブリ美術館コーナー・スタジオぴえろコーナー
三鷹の森アニメフェスタコーナー

●ワークショップ・体験ブース・フードコーナー

☑11月15日(土)までにアニメキッズフェス!HP

☑アニメキッズフェス!事務局(二次元コードから)

政策経営課 ☎042-312-8696



高齢者

☑市に住民登録があり、次のいずれかに当てはまる方
①65歳以上②60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器の機能障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害があり、かつ1級の身体障害者手帳を持っている

📅インフルエンザ 10月1日(水)～令和8年1月31日(土)

📅新型コロナ 10月1日(水)～令和8年3月31日(火)

📍国分寺(右表参照)・国立・立川・府中・小平・小金井・昭島・東村山・狛江・東大和・清瀬・武蔵村山市の実施指定医療機関※本市以外での接種を希望する方は、国分寺市在住で接種できるか、予約の可否などを医療機関へお問い合わせください。医療機関一覧は各市HPで確認可

👤自己負担額インフルエンザ2,500円・新型コロナ6,500円
📅接種回数各1回

📄本人確認書類(マイナンバーカード・資格確認書など)、自己負担金、生活保護世帯は生活保護受給証明書(生活福祉課(市役所2階))で交付

②身体障害者手帳1級の写し

📄新型コロナワクチンの種類市HPで確認または医療機関へお問い合わせください

📍1014542(インフルエンザ)・1031889(新型コロナ)



子ども

共通事項

📅10月1日(水)～令和8年1月31日(土)

📍市内の実施指定医療機関

📄本人確認書類(乳幼児医療証・マイナンバーカード・資格確認書など)、母子健康手帳、自己負担金

2種類のうちどちらか一方のみ接種可

●注射用ワクチン(インフルエンザHAワクチン)

☑市に住民登録がある6か月～12歳

👤自己負担額接種費用から1回につき2,000円を引いた額
📅接種回数2回まで

●経鼻ワクチン(経鼻弱毒生インフルエンザワクチン)

☑市に住民登録がある2～12歳

👤自己負担額接種費用から4,000円を引いた額
📅接種回数1回限り

📍1014546

要申請

実施指定医療機関以外での 予防接種費用を一部助成

👤高齢者接種前と接種後に要申請。接種ができるまで、申請から1～2週間かかります。早めにご申請ください

👤子ども接種後180日以内に要申請。接種前に市HPをご確認ください

📅10月1日(水)から電子申請または申請書を郵送・直接〒185-8501健康推進課(市役所2階)

👤費用は一度、全額医療機関にお支払いください。接種後の申請後、一部助成額を支払います

高齢者

📍1032934



子ども

📍1024909



10月1日(水)～ 高齢者・子どものインフルエンザ、 高齢者新型コロナ予防接種費用を一部助成

📍健康推進課 ☎042-312-8628

市の実施指定医療機関一覧

○=予約不要で接種可 要=医療機関への予約が必要 ×=接種不可

| 医療機関名 | 所在地 | ☎042 ★は不要 | 高齢者 | | | 子どもインフルエンザ | |
|---------------------|-----------------------------|------------------|-------------|---------------|-----------------|------------|----|
| | | | インフル エンザ | 新型 コロ ナ | 同時 接種 (*) | 注射 | 経鼻 |
| 国分寺内科中央病院 | 東元町2-3-19 | 322-0131 | ○ | | 可 | | × |
| 東もとまち婦人科クリニック | 東元町2-11-30 | 312-0628 | 要 | × | — | | × |
| 知念医院 | 東元町3-31-8 | 321-1076 | 要 | | 不可 | | × |
| 東元町内科クリニック | 東元町4-14-1東元町メディカルビル3階 | 324-5688 | 要 | | 不可 | | × |
| 中嶋耳鼻咽喉科 | 東元町4-14-1東元町メディカルビル3階 | 401-0497 | 要 | × | — | | × |
| 武蔵国分寺公園クリニック | 西元町2-16-34ザ・ライオンズ武蔵国分寺公園127 | 320-4970 | ○ | | 可 | | ○ |
| さつきクリニック国分寺院 | 西元町2-17-14 | 359-4197 | 要 | | 不可 | | × |
| 波多野クリニック | 南町2-1-36国分寺ソガビル2階 | 324-2757 | 要 | | 不可 | | × |
| けやき内科クリニック | 南町2-1-48 | 320-8383 | 要 | × | — | | × |
| あさひ国分寺内科 | 南町3-1-29 | 322-4130 | ○ | 要 | 可 | | × |
| 島村整形外科 | 南町3-1-29 | 327-0700 | 要 | × | — | | × |
| 徳山耳鼻咽喉科医院 | 南町3-9-25-114 | 323-0671 | 要 | × | — | 要 | × |
| いわいクリニック | 南町3-9-25-115 | 325-1102 | 要 | × | — | | × |
| 岡崎クリニック | 南町3-11-13アーバンホームズ国分寺1階 | 359-6199 | ○ | × | — | | × |
| 国分寺南口駅前おなかとひびのクリニック | 南町3-16-7ダイワビル4階 | 313-8862 | 要 | | 可 | | × |
| 国分寺ファミリー内科 | 南町3-18-14クリニックステーション国分寺3階 | 313-8088 | 要 | | 可 | | 要 |
| くまさんこどもクリニック | 南町3-22-27第2浜仲ビル1階 | 312-4358 | × | | — | | 要 |
| 国分寺市医師会公衆衛生センター | 泉町2-3-8いづみプラザ2階 | 324-0238 | 要 | | 可 | 要 | × |
| 西国分寺レディースクリニック | 泉町2-9-3ハートフルビル西晴2階 | 300-0055 | 要 | × | — | | × |
| くぼしまこどもクリニック | 泉町2-9-3ハートフルビル西晴3階 | 300-1801 | × | | — | | 要 |
| やながわ内科クリニック | 泉町2-9-3泉ビル3階 | 320-5055 | ○ | | 可 | | ○ |
| 奥山内科クリニック | 泉町3-13-8 | 321-1115 | ○ | | 可 | | × |
| 小林内科医院 | 本町1-7-3国分寺クリニックヴィレッジ2階 | 300-2072 | 要 | | 不可 | | × |
| 国分寺駅おなかのカメラクリニック | 本町2-2-1cocobunji EAST2階 | 323-7722 | 要 | × | — | | × |
| 国分寺内科クリニック | 本町2-2-1cocobunji EAST2階 | 322-1071 | 要 | | 可 | | × |
| 国分寺さくら眼科 | 本町2-2-1cocobunji EAST2階 | 320-7077 | 要 | × | — | | × |
| 本町クリニック | 本町2-7-10エッセンビル2階 | 324-6643 | ○ | × | — | | × |
| ひまわり皮膚科 | 本町2-9-12オリエン特丹野2階 | 326-1155 | ○ | × | — | ○ | × |
| たかの内科・脳神経外科クリニック | 本町2-10-9島田ビル2階 | 312-4110 | 要 | | 不可 | | × |
| おうち診療所 国分寺 | 本町2-20-16 | 050-3645-1224(★) | 要 | | 不可 | | × |
| こくぶんじ泌尿器科クリニック | 本町3-11-13 | 312-0161 | 要 | × | — | | × |
| 多摩メディカルクリニック | 本町3-11-14メディカルコア国分寺2階 | 301-3001 | 要 | | 不可 | | × |
| 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 | 要 | | 可 | | × |
| 中島内科クリニック | 本町3-13-1 | 327-3888 | ○ | | 可 | | × |
| 国分寺診療所 | 本町4-12-14 | 325-0766 | ○ | | 不可 | | × |
| さくら医院 | 本多1-3-15 | 320-5377 | ○ | | 可 | | × |
| のむらクリニックスクエア | 本多1-8-3 | 325-0087 | 要 | | 可 | 要 | × |
| ふじまきクリニック | 本多2-1-1山本ビル1階 | 328-1598 | ○ | × | — | | × |
| 小森こどもクリニック | 本多2-3-3国分寺市商工会館4階 | 322-5585 | × | | — | 要 | × |
| くろさわ子ども&内科クリニック | 本多3-7-25 | 323-9630 | 要 | | 可 | | 要 |
| 国分寺病院 | 東恋ヶ窪4-2-2 | 322-0123 | 要 | | 可 | 要 | × |
| ケン小児科内科クリニック | 東恋ヶ窪5-14-1アメニティ97 1階 | 320-5045 | 要 | | 可 | 要 | |
| 恋ヶ窪内科クリニック | 東恋ヶ窪5-16-5ベルフラワー恋ヶ窪1階 | 312-2150 | ○ | | 可 | | × |
| 高橋内科クリニック | 東恋ヶ窪6-2-6チサカ第一ビル1階 | 322-7676 | ○ | | 可 | | ○ |
| くみこ恋ヶ窪眼科 | 東恋ヶ窪6-2-7 | 300-0488 | 要 | × | — | | × |
| 笠原整形外科 | 西恋ヶ窪2-1ビーンズアネックス西国分寺1階 | 321-5521 | 要 | × | — | | × |
| なおはら内科・循環器科クリニック | 西恋ヶ窪2-1ビーンズアネックス西国分寺3階 | 328-7100 | ○ | × | — | | × |
| 西国分寺クリニック | 西恋ヶ窪3-24-3小泉ビル1階 | 326-7011 | ○ | × | — | 要 | × |
| 加藤内科クリニック | 西恋ヶ窪4-16-11 | 321-2110 | ○ | | 可 | | × |
| にしおクリニック | 西恋ヶ窪4-30-3恋ヶ窪クリニックビル2階 | 320-5580 | ○ | | 可 | ○ | × |
| 山口医院 | 戸倉2-11-55 | 322-0121 | ○ | | 可 | | ○ |
| 行野医院 | 戸倉2-26-16 | 572-4416 | 要 | | 不可 | | × |
| マシュマロこどもクリニック | 戸倉4-45-5 | 320-1155 | × | | — | ○ | × |
| 伊佐治内科 | 戸倉4-45-5 | 300-1347 | 要 | | 不可 | | × |
| まこと整形外科 | 日吉町3-15-22日吉町クリニックビル1階 | 327-2622 | 要 | × | — | | × |
| 田野入内科クリニック | 日吉町3-15-22日吉町クリニックビル2階 | 327-3332 | 要 | × | — | | × |
| たんぼぼ小児科・アレルギー科 | 日吉町3-15-22日吉町クリニックビル2階 | 321-2002 | × | | — | | 要 |
| 山崎内科小児科 | 富士本2-1-28 | 573-1181 | 要 | × | — | 要 | × |
| 福沢内科 | 北町5-7-2 | 324-7119 | ○ | 要 | 可 | ○ | × |
| 新産婦人科医院 | 光町1-38-11 | 576-3241 | 要 | × | — | | × |
| 新川医院 | 光町1-39-13 | 572-7850 | 要 | × | — | 要 | × |
| 国分寺ひかり診療所 | 光町3-13-34 | 573-4011 | 要 | | 可 | | × |

(*)同時接種はインフルエンザと新型コロナワクチンを1回の通院で接種すること(令和8年2月1日(日)～3月31日(火)を除く)



無料で受診できる 大変お得な機会です!



空き枠が少なくなって
きています。
早めにお申し込みください

- 対申し込み～受診日時点で本市に住居登録のある右表対象者で
- ⑥過去に市で受診したことがない⑨⑩令和6年4月1日以降同検診を受診していない
- 日①受診票到着後～令和8年2月28日(土)まで
- ②～⑧12月～令和8年2月の月・水・金曜日の12:15～13:30(祝日を除く)
- ⑨11月～令和8年2月
- ⑩マンモグラフィ検診車は12月～令和8年2月、その他医療機関は11月～令和8年2月
- 申10月2日(木)～11月28日(金)に市HPの申込フォーム、または申込書(コピー可。用紙の指定無し)を、郵送(必着)または直接〒185-8501健康推進課(市役所2階)／特定健康診査・子宮がん検診・乳がん検診は12月15日(月)(必着)まで随時／定員に達し次第締め切り
- 他同じ検(健)診または検査項目の同一年度内受診不可。詳しくは☎1012512
- 問健康推進課 ☎042-312-8627

がん検診・健康診査等申込書

締め切り11月28日(金)(必着)

| 氏名 | ふりがな | 生年月日 | T・S・H | 年 | 月 | 日(歳) | |
|------------------------------|------|--|------------------------------|--|---|------|---|
| | 男・女 | 電話番号 | | | | | |
| 住所 | 国分寺市 | | | | | | |
| 対象者(*) | 番号 | 種別 | 希望する欄に○印 | 確認事項 | | | 内容 ※すべて問診あり |
| 4月1日から継続して市の国民健康保険に加入の40～65歳 | ① | 特定健康診査 市内医療機関 | | ●都合が悪い曜日に×印を記入 ()月曜日 ()水曜日 ()金曜日 ③④で託児(52か月以上の未就学児)を希望する方は以下に記入 ●託児希望の子どもの人数()人 1人目:年齢 歳 か月 2人目:年齢 歳 か月 ●都合が悪い日の左()内に×印を記入 ()12月10日 ()12月15日 ()令和8年1月28日 | | | 身体測定・血圧測定・血液検査・尿検査・胸部エックス線検査・心電図・眼底検査など |
| | ② | 特定健康診査 公衆衛生センター | | | | | |
| 25～29歳 | ③ | 若年層健康診査 | | | | | |
| 30～39歳 | ④ | 30歳代健康診査 | | | | | |
| 40歳以上 | ⑤ | 大腸がん検診 ①・②に○をつけた方は不要 | | ⑤～⑧は公衆衛生センターで受診のため都合の悪い曜日に×印を記入。日程は申し込み後に送付される、案内で確認 ()月曜日 ()水曜日 ()金曜日 | | | 便潜血検査 |
| | ⑥ | 肝炎ウイルス検診 | | | | | 血液検査 |
| | ⑦ | 肺がん検診 ⑧に○をつけた方は受診不可 | | | | | 胸部エックス線検査・喀痰細胞診 |
| 18歳以上 | ⑧ | 結核検診 ①・②に○をつけた方は不要 ⑦に○をつけた方は受診不可 | | | | | 胸部エックス線検査 |
| 20歳以上の女性 | ⑨ | 子宮がん検診 | | 本市・小金井市・小平市の実施医療機関 | | | 子宮頸部細胞診など |
| 40歳以上の女性 | ⑩ | 乳がん検診 ※いずれか1つに○印を記入 | ※検診時間は各医療機関にお問い合わせ | | | | マンモグラフィ(乳房エックス線検査) |
| | | | 府中恵仁会病院(月～金曜日) | | | | |
| | | | 桜町病院(火・水・金曜日) | | | | |
| | | | 小金井つかめクリニック(月～土曜日) | | | | |
| | | | リボンレディースクリニック(月～土曜日・日曜日は不定期) | | | | |
| マンモグラフィ検診車(いずみプラザで土・日曜日) | | | | | | | |

(*)対象年齢 子宮がん検診・結核検診は受診日時点での年齢。その他の検(健)診は令和8年3月31日での年齢

児童館であそぼう

- 対0～17歳(幼児は保護者同伴)
- 日月～土曜日10:00～19:00(第4月曜日は13:00～19:00)
- ※日曜日・祝日、第4月曜日午前は休館
- 内工作・お話し会など。乳幼児が利用できるイベントも開催
- ☎1001404
- 問本多児童館 ☎042-322-1140・いずみ児童館 ☎042-322-8849
- もともち児童館 ☎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

- 日10月7日・21日(火)
- 場各児童館で受け付け。ひかり児童館で修理

親子ひろば

- 対プレママ・プレパパ、主に0～3歳の子どもと保護者
- 内気軽に立ち寄れて、安心して遊び・交流ができる場
- 問こども家庭センター ☎042-321-1801

子ども専用相談電話(こそでん)

- こま 困ったことがあったら電話してね
- 対17歳以下の子ども
- 日8:30～17:00※土日祝日はお休み
- ☎0800-800-9033(通話料無料)
- ※つながらない時は ☎042-321-1956(通話料有料)

母子保健事業

両親学級

- ☎1033638
- 対これからママ・パパになる方(初妊婦の方優先)
- 妊娠期のクラス
- 産後イメージクラス
- 歯と栄養のおはなしのクラス & ハンドリング

離乳食講習会

- ☎1012502
- 対乳児の保護者
- 1回食
- 内栄養講話・滑らかに潰した状態を保護者が体験
- 2・3回食
- 内栄養講話・歯科講話・離乳食の目安量や歯ブラシの見本を展示

歯科健診・歯みがきクラス

- ☎1012501
- 妊婦歯科健診
- 対妊娠中の方
- 2歳半・3歳半歯科健診
- 対2歳3～11か月児・3歳3～11か月児と保護者
- 内フッ素塗布を含む

- 2歳児歯みがきクラス
- 対おおむね2歳～2歳6か月児と保護者
- 内講話(むし歯予防と噛むこと)と歯みがき相談
- 乳幼児歯みがきクラス
- 対おおむね1歳～1歳5か月児と保護者
- 内講話(かじり取りと仕上げ磨き)と歯みがき相談

場いずみ保健センター(両親学級は市内公共施設)
日電話でこども家庭センター ☎042-321-1801またはぶんじ子育てナビ

ぶんじ子育てナビをご利用ください

予防接種のスケジュール管理や、子育てに関する情報の提供など、子育て中のママ・パパをサポートするアプリ。パソコンでWeb版も利用可。



高齢者の身近な相談窓口 地域包括支援センターの紹介



地域の高齢者や家族が介護の悩みや疑問、生活上の心配事などを相談できる総合的な相談・支援の窓口です。看護師・社会福祉士・主任ケアマネジャー(主任介護支援専門員)などの保健医療・福祉の専門職に相談できます。地域で暮らす高齢者の生活を、さまざまな面から支援します。
☎高齢福祉課 ☎042-312-8641

地域包括支援センター もとまち

どんなご相談でも
お待ちしております。
訪問も可能です



担当地域 東元町・西元町・南町
場 東元町2-5-17
さわやかプラザもとまち1階
☎ 042-401-0035

地域包括支援センター こいがくぼ

一緒に考えて
伴走できるような
サポートを
心がけています



担当地域 泉町・西恋ヶ窪・東戸倉
場 西恋ヶ窪1-50-1
にんじんホーム1階
☎ 042-300-6024

地域包括支援センター ほんだ

7名の専門職員がいます。
いつでも相談して
ください



担当地域 本町・本多・東恋ヶ窪
場 本多2-3-3
国分寺市商工会館3階
☎ 042-300-2339

地域包括支援センター なみき

丁寧な対応を
心がけています。
気軽にご相談
ください



担当地域 富士本・新町・並木町・北町
場 並木町3-12-2
至誠ホームミナ1階
☎ 042-300-3702

地域包括支援センター ひよし

不安なこと・
分からないこと
何でも気軽に
ご相談ください



担当地域 戸倉・日吉町・内藤
場 日吉町4-32-6
うれしのの里1階
☎ 042-300-1405

地域包括支援センター ひかり

ぶんバス
「光公民館」下車
すぐです。
お待ちしております



担当地域 光町・高木町・西町
場 光町3-13-34
国分寺ひかり診療所3階
☎ 042-573-4058

高齢者虐待かも…と思ったら迷わず通報・相談を

介護をしている家族などが心身ともに疲労し、追い詰められ、その結果、自覚のないままに虐待をしてしまっていることも少なくありません。虐待は誰にでも起こりうる身近な問題です。

「虐待かも」と思われる行為を見聞きした場合は、迷わず、地域包括支援センターまたは市役所高齢福祉課窓口へお知らせください(匿名による通報・相談可)。秘密は固く守られます。



- 身体的虐待** 殴る蹴るなどの暴力を加える、ベッドに縛りつけるなど行動を制限する
- 心理的虐待** 著しい暴言、無視する、その他心理的外傷を与える言動
- 性的虐待** わいせつな行為をする、強要する、排せつの失敗に対する罰として下半身を裸にして放置する
- 経済的虐待** 財産を不当に処分する、日常生活に必要な金銭を渡さない、年金や貯金を本人に無断で使う
- 介護・世話の放棄・放任(ネグレクト)** 食事を与えず衰弱させる、介護・世話をしない、劣悪な環境で生活させる



相談はこちら

■各**地域包括支援センター**
開設日時 月～土曜日9:00～17:00※祝日・振休・年末年始を除く
☎来所前に電話をいただくとスムーズにご案内できます

■**高齢福祉課 相談窓口** (市役所2階)
開設日時 月～金曜日8:30～17:00※祝日・振休・年末年始を除く

ご注意ください

10月1日(水)から
開設時間を変更
しています



10月の無料相談

★は要予約

※ 祝日を除く



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 日火・金曜日(31日を除く)
- ★税務相談 日8日・22日(水)
- ★登記相談 日6日(月)
- ★不動産・空き家等相談 日20日(月)
- ★行政苦情相談 日1日(水)
- ★遺言・相続などの書類作成相談 日27日(月)
- ★年金・労災・雇用保険・労務相談 日9日(木)
- ★マンション管理相談 日23日(木)



【共通事項】時間13:30~16:30 場 問政策法務課 市民相談室 ☎042-312-8713

- ★交通事故相談 日2日(木) 13:30~16:00
場 問政策法務課 市民相談室 ☎042-312-8713
- 消費生活相談 日月~金曜日9:30~12:00・13:00~15:30
場 問経済課 消費生活相談室 ☎042-312-8712
- ★オンブズパーソンへの面談による申立日
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 ☎042-312-8713
- ★心の健康相談 日16日(木) 13:30~16:30
場 市役所相談室23 問 障害福祉課 ☎042-312-8632
- ★個別栄養相談 日24日(金) 9:15~12:00
場 市役所相談室23 問 健康推進課 ☎042-312-8627

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 今月はなし
問 こども家庭センター(母子保健) ☎042-321-1801
- 子どもの総合相談 問 こども家庭センター(相談支援) ☎042-321-1809
- ★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
日9日(木)13:00~16:00 場 市役所相談室44 問 人権平和課 ☎042-312-8693
- ★にじいろ相談(面談・電話・オンライン)
日15日(水)17:00~20:00 問 性的指向・性自認等に関すること
- ★女性法律相談(面談・オンライン) 日16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)
日7日・28日(火)13:30~16:30
【共通事項】問 男女平等推進センター ☎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】日月~金曜日9:00~12:00・13:00~17:00(面談受付16:00まで)
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 ☎042-312-8636
- ★ふくし法律相談 日23日(木)13:30~16:30
- ★成年後見専門相談 日9日(木)13:30~16:30
- 福祉サービス総合相談 日月~金曜日8:30~17:00
【共通事項】場 問 権利擁護センターこくふんじ ☎042-324-8401
- 丸っとふくまど(福祉の総合相談窓口) 日毎週水曜日9:00~17:00
場 問 地域共生推進課(市役所2階) ☎042-328-6820(月~金曜日9:00~17:00)

仕事

- ★高齢者就業相談 問 おおむね60歳以上 日月~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 日9日・23日(木)13:00~17:00
- ★事業承継個別相談 日14日(火)13:30~16:00
【共通事項】場 市役所相談室12 問 経済課 ☎042-312-8613



市商工会の
出張販売

あなたのまちに 移動販売車がやってくる

時間11:00~12:30

他 荒天時中止。売り切れ次第終了

主催 市商工会・市 ☎1002096

問 市商工会 ☎042-323-1011

経済課 ☎042-312-8613

| 場 光公民館前 | |
|---------|-------------|
| 10月 | 出店舗名 |
| 2日(木) | ブーランジェリールポン |
| 9日(木) | パティスリールパン |
| 23日(木) | パンの家ラ・ママン |

| 場 もとまち公民館前 | |
|------------|-----------|
| 10月 | 出店舗名 |
| 7日(火) | パティスリールパン |

| 場 北の原地域センター前 | |
|--------------|-----------|
| 10月 | 出店舗名 |
| 8日(水) | パティスリールパン |

| 場 内藤地域センター前 | |
|-------------|-----------|
| 10月 | 出店舗名 |
| 9日(木) | パンの家ラ・ママン |
| 13日(祝) | パティスリールパン |



10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



☎1001917

- 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

| 5日(日) | | | |
|-------|------------------|-------------------------------------|---------------|
| 医科 | ふじまきクリニック(内) | 本多2-1-1 山本ビル1階 | ☎042-328-1598 |
| | 島村整形外科 | 南町3-1-29 | ☎042-327-0700 |
| 薬局 | アカシア薬局 | 本町3-11-14 新本町ビル1階 | ☎042-329-8580 |
| | 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 | ☎042-322-2039 |
| 歯科 | こだま歯科国分寺医院 | 西元町2-16-34 ザ・ライオンズ 武蔵国分寺公園126 | ☎042-324-1182 |

| 12日(日) | | | |
|--------|------------------------|---------------------|---------------|
| 医科 | くろさわ子ども& 内科クリニック(小) | 本多3-7-25 | ☎042-323-9630 |
| | 上杉眼科医院(眼) | 富士本1-23-60 | ☎042-573-5557 |
| 薬局 | 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 | 杉山歯科医院 | 本多2-1-16 | ☎042-322-8200 |

| 13日(祝) | | | |
|--------|-------------------------|--------------------------|---------------|
| 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 |
| | 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 | ココカラファイン薬局 国分寺駅前通り店 | 本町2-10-9 島田ビル1階 | ☎042-312-4634 |
| 歯科 | じゅんデンタルクリニック | 本多3-3-3 | ☎042-326-4181 |

緊急時 24 時間利用できます

- 医療情報ネット(都)
☎03-5272-0303
FAX03-5285-8080



- 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

- 都子ども医療ガイド
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