

# こくぶんじ

市報

KOKUBUNJI

毎月1日・15日発行

11/1

令和7年(2025年)

No. 1506



毎日をいきいきと! 笑顔でフレイル予防



暮らしを拓げる 10の筋力トレーニング



ボッチャ

## 外国人のみなさんへ

外国人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 真姿弁財天ご開帳・真姿音楽祭  
第20回農ウォーク(恋ヶ窪地域)  
9面 11月はよくカメ(噛め)強化月間  
いきいき 子育てのヒント

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



# さあやろう！ 笑顔でフレイル予防

65歳を過ぎたら、心身の加齢変化への注意が重要です  
特に気を付けたいのが、「フレイル」  
「まだまだ元気に動きたい」そんな思いを応援する  
「フレイル予防」に取り組み、元気な生活を続けましょう

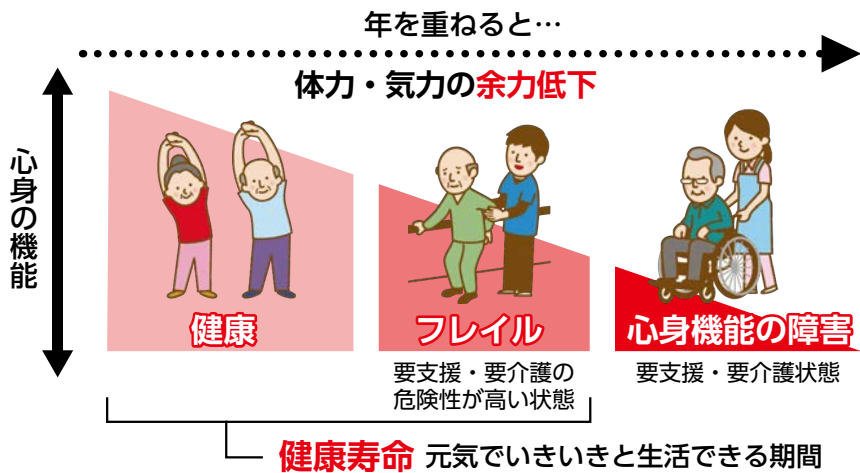
## フレイルってなに？



体力・気力、認知機能など、からだやこころの機能(はたらき)が低下し、要介護に陥る危険性が高まっている状態をいいます。

例えば、これまでしていたことをやらなくなったり、おっくうになってきたりしたことはありませんか。

これもフレイルの重要なサインのひとつ。フレイルを少しでも先送りすることが、健康寿命を伸ばすカギです。

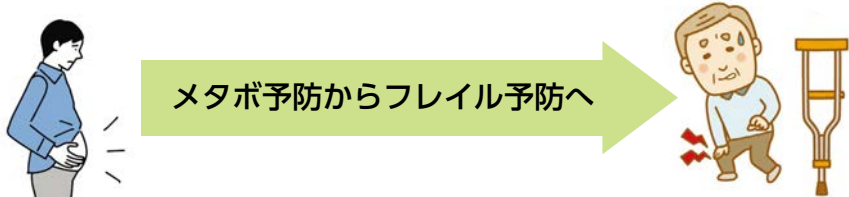


出典:東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加とヘルシーエイジング研究チーム「地域で取り組む!さあにぎやかにフレイル予防リーフレット」を基に作成

## 高齢期からの健康管理



年を重ねるにつれ、心身にさまざまな変化がおこります。健康づくりの方法も、年齢に合わせて変えていく必要があります。



|    | 50～64 歳                              | 65 ～ 74 歳         | 75 歳～ |
|----|--------------------------------------|-------------------|-------|
| 目標 | 生活習慣病の予防                             | 老化予防＝心身機能の維持      |       |
| 対象 | メタボリックシンドローム<br>(肥満・高血圧・糖尿病・脂質異常の集積) | フレイル（虚弱）          |       |
| 栄養 | とり過ぎに注意、野菜はしっかり                      | 不足に注意、肉・魚・卵はしっかり  |       |
| 運動 | エネルギーを消費（有酸素運動）                      | 筋力・足腰をしっかり維持（筋トレ） |       |
| 社会 | 働き過ぎやストレスの解消                         | 積極的な社会参加          |       |

出典:東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加とヘルシーエイジング研究チーム「地域で取り組む!さあにぎやかにフレイル予防リーフレット」を基に作成

## 「3つの柱」でフレイル予防



フレイル予防には、運動(習慣づけて体力を保つこと)・栄養(いろいろな物をよくかんで食べて栄養素をしっかりとること)・社会参加(家にこもらず外に出ること)の3つが重要です。



出典:東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加とヘルシーエイジング研究チーム「地域で取り組む!さあにぎやかにフレイル予防リーフレット」を基に作成

## 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 場 11月7日(金) 14:00～15:30 西町地域センター  
18日(火) 14:00～15:30 本町・南町地域センター  
※当日直接会場へ・受付は15:00まで
- 内 問診・計測(握力・5m歩行・片足立ち時間)・  
結果説明 ※動きやすい服装・靴で参加
- 持 いきいき推進手帳・測定カード(お持ちの方)
- 問 よくこうまちのほけんしつ ☎042-328-3328／高齢福祉課 ☎042-312-8641



65歳以上の方は、市内のスポーツセンター等を無料で利用できる、オパール会員証の申請ができます。詳しくは市HP📄1011677

# 暮らしを拓げる 10 の筋力トレーニング



市では、フレイル予防を目的とした体操に取り組む「集いの場」を地域に立ち上げる取り組みを行ってきました。

週1回、介護予防を目的とした運動をすることが、5年後、10年後の自分・仲間・地域の元気につながります。

市HP [☞1019304](#)



10の筋力トレーニングを体験したい方は、ご参加ください



## フレイル予防 合同筋トレ

対 市内在住 日 11月14日(金) 13:30~16:00

場 ①リオンホール

②自宅からオンライン(機器・通信料は自己負担、操作等の問い合わせ不可)

内 集いの場「暮らしを拓げる10の筋力トレーニング」の説明と体験を通じた、介護予防の取り組み方

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(先着)

申 ①②11月4日(火)~13日(木)に電話で高齢福祉課 ☎ 042-312-8641

当日、Zoomでご参加の方は [こちらから](#) ▼



## Q フレイル予防の、いろいろな活動に参加してよかったことは？



ボッチャ

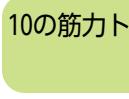


さわやかプラザもとまちで聞いてみました



90代女性

今日、行くところがあることがうれしい。  
家事もそれまでに済ませようと動き、生活のリズムができる



10の筋力トレーニングを続けていたら、足がつかなくなった。  
まっすぐ歩けるようになった



90代男性



80代女性

活動場所に参加すると、  
皆さんとおしゃべりができて楽しい



ふまねっと運動

問 フレイル予防・体力測定会・10の筋力トレーニングに関しては 高齢福祉課 ☎ 042-312-8641

## フォトコーナー



9月6日、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6年9月16日~7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者の方へは記念品を郵送等で贈りました。

問 高齢福祉課 ☎ 042-312-8641

## 地域包括支援センターのイベント

問 高齢福祉課 ☎ 042-312-8641

### 認知症サポーター養成講座

対 市内在住・在勤・在活 日 11月13日(木) 14:00~15:30

場 特別養護老人ホームうれしのの里

内 認知症への正しい理解を持ち、認知症の方やご家族を温かく見守る「応援者(サポーター)」になりませんか

講 地域包括支援センター職員 定 15人(先着)

申 11月4日(火)から電話で同センターひよし ☎ 042-300-1405

### 家族介護者交流会 ここでは言えない介護の話

対 市内在住 日 11月15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 ちょっと聞いてほしい介護のことを話してみませんか 定 10人(先着)

申 11月4日(火)から電話で同センターひよし ☎ 042-300-1405

### 介護予防教室 はじめよう、つづけよう、介護予防

対 市内在住のおおむね65歳以上 日 11月26日(水) 14:00~15:30

場 至誠ホームミンナ

内 地域のフレイル予防の取り組みを知り、参加している活動の情報交換をしながら、自分ごととして介護予防を考えます

講 地域包括支援センター職員 定 15人(先着)

申 11月4日(火)から電話で同センターなみき ☎ 042-300-3702



## 子ども

Pencil Rocket

### 令和8年度 民設民営 学童保育所の申し込み



**対** 市内在住で、令和8年4月1日から小学4年生になる方  
**場** 令和8年度定員に空きがある民設民営学童保育所  
**申** 令和8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。2月中旬に決定予定(施設により前後)  
**問** 子ども子育て支援課 ☎042-312-8651

### 年末保育を行います



**対** 次のすべてに当てはまる児童○市内在住○認可保育所・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○保護者が実施日に就労などで保育できない  
**内** 12月29日(月)・30日(火) 7:00～19:00のうち希望する時間※18:00～19:00は延長保育  1歳以上  
**場** 恋ヶ窪保育園  
**料** 1人につき1日3,000円(延長保育料は別途1日400円)  
**申** 11月21日(金)～12月5日(金)に申込フォーム  
**問** 保育幼稚園課 ☎042-312-8648

### 0歳からはじめる外遊び @青空ひろば



**日** 11月4日(火)～28日(金) 10:00～12:00(各公園週1回開催。実施日は二次元コードから)※雨天中止  
**場** 本多わかば・北町・窪東・けやき・並木町・西恋ヶ窪若松・日吉町なかよし・元町・こばと・光町もみじ公園  
**内** ねんねの赤ちゃんからの外遊びを、プレイリーダーがお手伝い。ござや季節の遊びを用意  
**問** いずみ児童館 ☎042-322-8849  
冒険遊び場の会 ☎042-202-0017

### ふたごちゃんみつごちゃんの会



**対** 未就学児の多胎児と保護者、多胎児を妊娠中の方と家族。②は0～1歳の多胎児と保護者向け  
**日** 11月30日(日)  
①10:00～11:45②13:00～15:00

**場** ①いずみホール②いずみ保健センター  
**内** 参加者同士の意見交換・専門職からのアドバイス・保育士との楽しみタイム  
**定** 各回15組 **持** 母子健康手帳  
**申** ぶんじ子育てナビまたは電話でゆいぽっこ～地域につなげるサポーター'S～ ☎070-6424-5531  
**Q** 1034051  
**問** こども家庭センター ☎042-321-1801

### 子育てガイド 発行事業者を募集



**対** 事業者(資格要件有)  
**内** 子育てに役立つ行政・育児情報、企業の広告などを掲載する情報誌  
**申** 申込書(子育て相談室・市HP  1028893)を、11月4日(火)～28日(金)に郵送(書留・必着)または直接子育て相談室(いずみプラザ)  
**問** 子育て相談室 ☎042-321-1801

## 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(水)までの方  
**日** 11月4日(火)から受け付け  
**内** 有効期間が11月30日(日)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〒185-8501高齢福祉課(市役所2階)・各地域包括支援センター※郵送也可  
**問** 高齢福祉課 ☎042-312-8639

### 老人クラブ連合会 第43回芸能大会(市共催)

**日** 11月13日(木) 10:30～15:30  
**場** いずみホール(当日直接会場へ)  
**他** 一般観覧可  
**問** 市老人クラブ連合会・堀川 ☎042-322-6621  
高齢福祉課 ☎042-312-8637

### タブレット操作講習会

**対** 市内在住で3日間参加できる、おおむね65歳以上  
**日** 12月2日・9日・16日(火) 9:30～11:30  
**場** さわやかプラザもとまち

**定** 15人(先着)  
**申** 11月4日(火)から電話で高齢福祉課 ☎042-312-8637

## 保健・福祉

Pencil Rocket

### 骨髄移植等で免疫を失った方へ 予防接種の再接種費用を助成

**対** 再接種時に18歳未満で、次のすべてに当てはまる方○骨髄移植等により、定期予防接種(ロタウイルス感染症を除く)で獲得した免疫が低下または消失し、再接種が必要であると医師が認める○国内の医療機関で再接種を受ける○同種の助成を他の地方公共団体から受けていない  
**内** 再接種費用の全額または一部を助成  
**申** 必ず再接種前に直接または電話で健康推進課(市役所2階) ☎042-312-8628  
**Q** 1027802

### 食品衛生実務講習会

**対** 飲食店等の食品衛生責任者・調理従事者等  
**日** 11月6日(木) 14:00～16:00  
**場** たましんRISURUホール(立川市錦町3-3-20)(当日直接会場へ)  
**内** 食中毒防止等を学ぶ  
**他** 車での来場不可  
**問** 多摩立川保健所食品衛生担当 ☎042-524-5171  
健康推進課 ☎042-312-8626

### 献血にご協力ください

**日** 11月13日(木)・14日(金) 10:00～11:30・13:00～16:00  
**場** 市防災広場(市役所東側)  
**内** 輸血が必要な方の命を救うため、ご協力をお願いします  
**問** 地域共生推進課 ☎042-325-0126

### 成年後見制度講演会



**日** 12月6日(土) 13:30～15:30  
**場** いずみホール  
**内** テーマ「もしもの時に備える 成年後見制度のいまとこれから」  
**講** 川端伸子さん[(一社)権利擁護支援プロジェクトとます]

**定** 250人(先着)  
**申** 11月4日(火)から申込フォームまたは電話で権利擁護センターこくぶんじ ☎042-324-8401  
**他** 手話通訳が必要な方は要連絡  
**共催** NPO法人成年後見ウィル・市社会福祉協議会

### 成年後見制度 個別相談会



**日** 12月6日(土) 15:00～15:45・16:00～16:45  
**場** いずみホール  
**内** 成年後見制度のことを、弁護士・司法書士・社会福祉士・権利擁護センター職員に相談可  
**定** 各回5人(先着)  
**申** 11月4日(火)から申込フォームまたは電話で権利擁護センターこくぶんじ ☎042-324-8401  
**共催** NPO法人成年後見ウィル・市社会福祉協議会  
**他** 地域福祉コーディネーター・同法人の「よろず相談ブース」あり(予約不要)

### 健康長寿は口から 唾液の力と驚きの効果



**対** 市内在住・在勤・在学・在活  
**日** 12月8日(月) 13:30～15:00  
**場** 市役所会議室201  
**内** 全身の健康を守る唾液の働きを、唾液腺が専門の歯科医師が解説  
**講** 槻木恵一さん(NPO法人日本唾液ケア科学会理事長)  
**定** 25人(先着)  
**申** 11月4日(火) 9:00から申込フォームまたは電話で健康推進課 ☎042-312-8627  
**Q** 1033148

### 親族後見人懇談会



**対** 国分寺・国立市在住で、親族後見人等または親族後見人になる予定の方、親族後見人に関心のある方  
**日** 12月13日(土) 10:00～12:00  
**場** 本町・南町地域センター  
**内** 後見等事務報告書の書式変更に伴う、司法書士による書き方ミニ講座  
**定** 各市10人(先着)  
**申** 11月4日(火) 9:00から電話で権利擁護センターこくぶんじ ☎042-324-8401

11月の休日窓口 8日(土)9:00～12:00

場市役所1階  
☎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  
☎①②1000817③1000979 問①市民課(内1105)②保険年金課☎042-312-8606③納税課☎042-325-0123

11月の市役所庁舎内の手話通訳者配置日 5日・12日・19日・26日(水) 9:00～12:00 問FAX042-324-6831または電話で障害福祉課 ☎042-312-8631

社会保険料（国民年金保険料）  
控除証明書を11月上旬に郵送

**内** 令和7年1～9月の納付分。国民年金保険料は全額が確定申告・年末調整の控除対象（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8年2月上旬に郵送予定  
**問** 保険年金課 ☎ 042-312-8607

くらし *Pencil Rocket*

令和8年度月額会計年度  
任用職員採用試験



**内** 総合事務担当（障害者対象）  
**試験科目**・**試験日** 書類選考後、12月19日（金）に筆記・面接試験を実施  
**採用人数** 若干名  
**申** 11月26日（水）までに、簡易書留郵送（必着）で 〒185-8501 職員課  
**他** 資格・勤務内容・勤務時間は、職員課・市HP **Q** 1034945 で配布の募集要項をご確認ください  
**問** 職員課 ☎ 042-312-8686

今月の市税・保険料の納期  
12月1日（月）

**内** ①国民健康保険税（第5期）  
②後期高齢者医療保険料（第4期）  
③介護保険料（第4期）  
**Q** ①1000974  
**問** ①納税課 ☎ 042-325-0123  
②保険年金課 ☎ 042-312-8608  
③高齢福祉課 ☎ 042-312-8639

Jアラート・緊急地震速報  
全国一斉情報伝達訓練

**内** 地震や武力攻撃などの災害が発生した場合に備えた、市内40か所に設置の防災行政無線による訓練  
**●訓練①** **日** 11月5日（水）10:00ごろ  
**放送内容** 「こちらは、防災こくぶんじです。ただいまから、訓練放送を行います。緊急地震速報、大地震です。大地震です。これは訓練放送です。（3回繰り返し）こちらは、防災こくぶんじです。これで訓練放送を終わります。」  
**●訓練②** **日** 11月12日（水）11:00ごろ  
**放送内容** 「これは、Jアラートのテストです（3回繰り返す）。こちらは、防災こくぶんじです。」  
**問** 防災安全課 ☎ 042-325-0124

市×結 おはなし処

**対** 不登校・ひきこもりなどでお悩みの14歳～おおむね39歳、またはその家族  
**日** 11月27日（木）13:30～16:25 ※1組25分  
**場** 北町地域センター  
**内** 「最近、学校・仕事に行きたくない」「部屋に閉じこもりがち」「声

のかけ方」などの悩み相談  
**相談員** 市職員・認定NPO法人育て上げネット「結」の家族相談士

**定** 8組（先着）  
**申** 11月4日（火）～20日（木）の9:00～17:00に電話で子ども若者計画課 ☎ 042-312-8646

**他** 4日（火）～11日（火）は市内在住で初めての方、12日（水）～20日（木）はどなたでも（他市在住も可）  
**Q** 1033677

固定資産税のための  
建物の調査

**対** 令和7年中に新築・増築・取り壊しをした建物  
**内** 令和8年度の固定資産税・都市計画税の根拠となる評価額を算出するための調査・確認。該当する建物がある場合は、電話で課税課 ☎ 042-312-8621  
**Q** 1005485・1000944

農業者肥料・燃料等  
購入支援補助事業を開始



**内** 農業経営への物価高騰などの影響を緩和するため、農畜産物の生産に必要な肥料・燃料等の購入費用の一部を補助。令和6年1月1日～12月31日に支出した肥料費・飼料費・動力光熱費・諸材料費の40％を支給（上限50万円）  
**申** 11月17日（月）～令和8年1月19日（月）に、申請書兼請求書（市HP **Q** 1028845）・令和6年分青色申告決算書（農業所得用）または白色申告収支内訳書（農業所得用）・補助金振込口座の通帳の写しを、郵送（消印有効）または直接 〒185-8501 経済課（市役所1階）※9:00～17:00（12:00～13:00を除く）  
**問** 経済課 ☎ 042-312-8612

冬の省エネに  
挑戦しませんか



**内** 12月～令和8年2月分の電気・ガスの使用量を環境家計簿に記録し、報告書を市に提出。排出する温室効果ガスの量を把握することでエネルギーの使い方を見直し、省エネを考えるきっかけに  
**申** 12月1日（月）までに、申込フォームまたは電話で氏名・住所・連絡先（メールアドレスまたは電話番号）・ワットモニター貸出希望の有無を環境経営課 ☎ 042-312-8663  
**他** 様式は市から送付／報告書の提出はメール、郵送または直接同課（市役所3階）※郵送料は自己負担  
**Q** 1000398

家族向・単身者向け  
都営住宅の入居者募集



**対** 次のすべてに当てはまる方○都内に居住○住宅に困っている○所得が基準内  
**申込書配布** 11月4日（火）～12日（水）※土・日曜日を除く  
**場** 市民課（市役所1階※8日（土）9:00～12:00も配布）、cocobunji・国立駅前・恋ヶ窪市民サービスコーナー、ひかりプラザ〔土・日曜日も配布、10日（月）は除く〕、本多公民館（土・日曜日も配布）  
**申** 11月4日（火）～18日（火）に郵送（必着）またはオンライン  
**Q** 1030663  
**問** JKK東京（都住宅供給公社）都営住宅募集センター（土日祝日・振休を除く）  
**申込み期間中** ☎ 03-5467-9269・0570-010-810  
**申込み期間外** ☎ 03-3498-8894  
市民課 ☎ 042-312-8603

パブリック・コメント  
（意見提出手続）



**内** 「市災害廃棄物処理計画（案）」令和3年策定の同計画を、国の技術指針・都の災害廃棄物処理計画改定・市の地域防災計画修正との整合を図るために改定  
**対** 次の①～⑤のいずれかに当てはまる方や団体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** 11月4日（火）～12月4日（木）  
**公表場所** 市政情報コーナー（市役所1階）・市内各公共施設・市HP **Q** 1034934  
**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、[✉ kankyoutaisaku@city.kokubunji.tokyo.jp](mailto:kankyoutaisaku@city.kokubunji.tokyo.jp)、**FAX** 042-325-1380、郵送（必着）または直接 〒185-8501 環境対策課（市役所3階）※②～⑤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  
**他** いただいた意見を検討し、概要・市の考え方を後日公表。直接回答は行いません

**●市民説明会**  
**日** 11月6日（木）19:00～20:00・15日（土）18:30～19:30  
**場** リオンホール（当日直接会場へ）  
**問** 環境対策課 ☎ 042-312-8679

**都労働相談情報センターによる  
遠隔労働相談**  
**対** 市内事業者、市内在住・在勤

**日** 毎週金曜日9:30～10:30・10:45～11:45  
**場** 経済課（市役所1階）  
**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 ☎ 042-312-8614

イベント *Pencil Rocket*

パープル・オレンジリボン  
キャンペーン

**内** 毎年11月は「女性に対する暴力をなくす運動（12～25日）」「児童虐待防止推進キャンペーン」  
**Q** 1022059  
**●パープル・オレンジライトアップ**  
**日** 11月11日（火）～30日（日）  
**場** 国分寺駅北口駅前広場  
**問** 男女平等推進センター ☎ 042-573-4378  
**●パネル展示**  
**日** 11月11日（火）～24日（振休）  
**場** ひかりプラザ **問** 同センター  
**●街頭キャンペーン**  
**日** 11月13日（木）15:30～  
**場** 国分寺駅北口  
**問** 子育て相談室 ☎ 042-321-1809

防犯ポスターコンクール  
入賞作品の展示

**日** 11月6日（木）～12日（水）9:00～22:00  
**場** cocobunjiプラザ  
**内** 市内小・中学生を対象とした同コンクールの入賞作品60点を展示  
**問** 防災安全課 ☎ 042-312-8685

中学校  
自転車交通安全教室

**対** 二中の生徒・保護者、一般の方  
**日** 11月7日（金）14:25～15:15（開場13:55）（当日直接会場へ）  
**場** 二中校庭  
**内** スタントパーソンによるリアルな交通事故再現を取り入れた、スクエアード・ストレイト方式の自転車交通安全教室  
**他** 雨天時、一般の方は不可  
**問** 交通対策課 ☎ 042-312-8671

図書館の障害者サービス用  
資料体験・展示会

**日** 11月8日（土）14:00～16:00  
**場** 光公民館（当日直接会場へ）  
**内** 活字の資料を読むことや、図書館の利用が難しい方向けに作られた、障害者サービスで使用するさまざまな資料や機材を、実際に使用して体験できます  
**問** 光図書館 ☎ 042-576-5907

第 75 回 市民クリーン運動

**日**11月9日(日)9:00～11:00  
**場**道路・公園など公共の場所。清掃場所は加入する自治会等を確認  
**個人参加**自治会などが参加しない・自治会などに加入していない場合は電話で環境対策課 ☎042-328-2191  
**他**雨天時は11月16日(日)に延期※16日(日)は雨天実施

防災講演会

**対**市内在住・在勤・在学・在活  
**日**11月11日(火)14:00～16:00  
**場**リオンホール(当日直接会場へ)  
**内**能登半島での被災地支援で気づいたこと・感じたことなどを聞き、自然災害への備え方・まちの防災を考える  
**講**小野修平さん(ジョージ防災研究所 防災アドバイザー)  
**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 ☎042-325-0196

第 24 回 北の原地域センターまつり

**日**11月16日(日)10:00～13:00  
**場**北の原地域センター※雨天決行  
**内**利用者団体発表(生活習慣病予防体操・祭囃子ほか)、リサイクルバザー、模擬店(焼きそば・ラムネ・ポップコーン・赤飯・フランクフルト・おでん)、子ども遊びコーナーなど。ぶんじほたるホッチキも登場  
**他**自転車置き場に限りあり。できるだけ徒歩で来場  
**主催**北の原地域センター利用者協議会  
**Q**1032622  
**問**北の原地域センター ☎042-322-1311

ふるさと納税お礼の品協賛事業者説明会

**対**市内事業者  
**日**11月20日(木)18:00～19:00  
**場**①cocobunjiプラザ②オンライン  
**内**登録要件・登録の流れ・ふるさと納税ポータルサイトへの掲載画像の撮影方法・目を引く文言の設定など  
**協賛事業者のメリット**  
●登録料や販売手数料・発送料は無料で販路拡大が可能  
●ふるさと納税ポータルサイトを通じて、商品やサービスを全国的にPR可能  
**講**(株)さとふる社員 **定**①30人(先着)  
**申**11月19日(水)15:00までに申込フォーム  
**問**市政戦略室 ☎042-312-8700

家族で取り組む防災備蓄と収納

**対**市内在住・在勤・在学・在活、近隣市在住の方  
**日**11月29日(土)10:00～11:30  
**場**オープンイノベーションフィールド多摩 国分寺館(南町3-22-10)  
**内**災害への備えを家族で考える  
**講**赤プルさん(防災芸人)  
**定**90人(先着)  
**申**11月2日(日)～21日(金)に申込フォーム  
**問**(一社)東京損害保険代理業協会事務局 ☎03-3253-8291  
防災安全課 ☎042-325-0196

古文書講座 入門編

**日**11月22日・29日(土)、12月13日(土)・21日(日)、令和8年1月10日(土)14:00～16:00  
**場**ひかりプラザ  
**内**くずし字や古文書の初心者向け基礎講座  
**定**20人(先着)  
**申**11月5日(水)9:00から申込フォームまたは電話で市史編さん室 ☎042-571-7815/昨年度の受講者は応募不可  
**Q**1034989

多摩に歩く会 黒目川～紅葉の柳窪古民家

**日**12月4日(木)※雨天中止  
**場**西国分寺駅南口噴水前(集合9:00)～小平駅(解散15:00)  
**内**行程約6.5km。黒目川上流部から晩秋の遊歩道を歩き、その後紅葉の屋敷林の古民家群を訪問  
**定**25人(先着)  
**¥**1,000円(保険・資料代・入園料含む)※交通費は自己負担  
**持**弁当・水筒、雨具・敷物、保険証  
**申**11月15日(土)までに、住所・氏名・携帯電話番号・メールアドレスを ☎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  
**問**同会・酒井 ☎070-6667-9241  
スポーツ振興課 ☎042-325-0145

天平メニュー・国分寺ごはん食文化講話実習

**対**市内在住・在勤・在学・在活  
**日**12月4日(木)14:00～15:45  
**場**いずみプラザ  
**内**調理実習後、試食しながら市の食文化の歴史を聞き、健康につながるバランスのいい食事を考える  
**講**市職員 **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5日(水)9:00から電話で健康

推進課 ☎042-312-8627  
**Q**1019243

第 47 回こくぶんじ写真コンクール

**対**応募者が令和6年1月1日以降に市内で撮影した未発表作品  
**部門**一般の部  
ジュニアの部(**対**15歳以下)  
**テーマ**四季・名所・史跡・自然・年中行事・街並み・農業・商店街・学校行事など※1人4点以内。異なる部門への同一作品の提出不可  
**申**11月1日(土)～令和8年1月12日(祝)に専用サイト※郵送・直接持参不可  
**他**結果は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 ☎042-326-0202  
市政戦略室 ☎042-312-8700

秋の火災予防運動

**日**11月9日(日)  
**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**19件/焼損床面積30㎡、死者・傷者各2名  
**出火原因**第1位 電気設備機器6件/第2位 たばこ4件/第3位 火気設備機器2件※令和7年1～9月・国分寺消防署管内  
**問**防災安全課 ☎042-312-8684  
国分寺消防署 ☎042-323-0119

のびやかに生きるために絵本を

**対**中学生以上  
**日**11月30日(日)14:00～16:00  
**場**いずみホール  
**内**講師はテーマごとに児童文学のガイドブックを執筆。家庭文庫を44年間続けて気付いた、絵本のすばらしさ  
**講**草谷桂子さん(児童文学作家)  
**定**50人(先着)  
**申**11月5日(水)9:30から申込フォーム、電話または直接もとまち図書館 ☎042-325-4222  
**主催**はらっぱ文庫  
**協力**同図書館

日本語支援ボランティア養成講座(市委託事業)

**日**12月13日・20日、令和8年1月10日・17日(土)13:30～17:40  
**場**ひかりプラザ  
**内**地域の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(水)10:00から市国際協会HP  
**問**同協会 ☎042-505-6132  
人権平和課 ☎042-312-8694

公開ピアノマスタークラス 聴講者を募集

**日**12月12日(金)17:00～  
**場**いずみホール(未就学児入場不可)  
**内**アレクサンダー・コ布林さんの公開ピアノマスタークラス  
**定**180人(先着) **¥**500円  
**申**11月3日(祝)10:00から聴講フォーム  
**問**同ホール ☎042-323-1491

第 8 回 国分寺みらい音楽コンクール本選

**日**12月14日(日)14:00～  
**場**いずみホール(未就学児入場不可)  
**内**日頃の成果を披露し、音楽の楽しさを感じられるコンサート形式のコンクール  
**審査員**アレクサンダー・コ布林さん  
**定**180人(先着) **¥**500円  
**一般販売**11月3日(祝)10:00～窓口・同ホールオンラインチケットサービス(二次元コード・無料の利用登録が必要)  
**電話予約**同日13:00～、同ホール ☎042-323-1491

福間光太郎 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歳まで  
**日**令和8年3月20日(祝)13:00～  
**場**いずみホール **定**4人  
**受講料**20,000円(受講決定後に支払い)  
**申**動画・書類審査。11月2日(日)～12月19日(金)に申込フォーム。1月下旬に、結果を応募者全員に通知  
**募集要項**同ホール・市内各公共施設・同ホールHP  
**他**全員に講師から寸評あり  
**問**同ホール ☎042-323-1491

公開・参画

●環境推進管理委員会  
**日**11月7日(金)14:00～16:00  
**場**市役所第一・二委員会室  
**問**環境経営課 ☎042-312-8663  
●介護保険運営協議会  
**日**11月18日(火)18:30～  
**場**市役所会議室201  
**問**高齢福祉課 ☎042-312-8637  
●都市計画審議会  
**日**11月20日(木)10:30～12:00  
**場**市役所第一・二委員会室  
**Q**1023589  
**問**まちづくり計画課 ☎042-312-8664  
●市認知症施策推進会議  
**日**11月27日(木)19:00～20:30  
**場**いずみプラザ  
**問**高齢福祉課 ☎042-312-8642

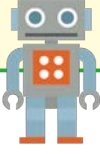
● **エックス山を守ろう(作業)**  
日 11月14日・21日・28(金)  
9:30～11:30  
場 市民室内プール西側むかしの井戸  
内 市とエックス山等市民協議会との  
協働事業。林の若返り・維持管理  
問 緑と公園課 ☎ 042-325-0129  
● **11月の環境ひろば**  
日 11月16日(日) 10:00～12:00  
場 市役所会議室201  
内 姿見の池の昔、今、これから  
Q 1027141  
問 環境経営課 ☎ 042-312-8663

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火曜日は13:00～19:00)※11月は日曜日・祝日、11月24日(振休)、第4火曜日午前は休館  
内 工作・お話し会など。乳幼児が利用できるイベントも  
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 11月4日・18日(火)  
場 各児童館で受け付け。もともち児童館で修理

  
Q 1001404



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 Q 1001398

  
Q 1001398

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 でんわ

対 17歳以下の子ども  
日 8:30～17:00※土日祝日・振休はお休み  
☎ 0800-800-9033(通話無料)  
※つながらない時 ☎ 042-321-1956(通話有料)

みんなの掲示板

● **その他団体から**  
体幹筋力アップバランスボール  
日 11月8日・22日(土) 14:30～15:30 場 ひかりプラザ(当日直接会場へ) 内 楽しくリズムカルな運動で効果を実感 対 20人(先着) ¥各500円 持 室内用運動靴・飲み物・タオル 他 用具は貸し出し 問 市レクリエーション協会 ☎ 080-5156-1919  
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 11月14日(金)・25日(火) 13:30～ 場 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 対 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4日(火)から電話でシルバー人材センター ☎ 042-325-4011  
国分寺市私立園長会 就職・転職フェア  
日 11月15日(土) 11:00～16:00 場 リオンホール(当日直接会場へ) 内 保育園の特色や働き方・雰囲気などを直接聞けて、相談もできます 問 千春第二保育園・関口 ☎ 042-321-9998

相続と遺言の無料相談会  
日 11月17日(月) 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  
日立中央研究所 秋の庭園公開  
日 11月29日(土) 10:00～15:00(来場は14:30まで)※雨天中止 場 日立中央研究所(東恋ヶ窪1-280)※来場は正門(東側門)から 他 ペット同伴・アルコール類の持ち込み不可。小学生以下は保護者同伴。公共交通機関・徒歩で来場(自動車・バイク・自転車の来場不可) 問 同研究所 ☎ 042-323-1111  
国際理解講座「アフリカ大陸」希望の大陸? 絶望の大陸?  
日 12月6日(土) 14:00～16:00 場 本多公

民館 飯山常成さん(元ジンバブエ特命全権大使) 対 50人(先着) ¥500円 申 11月4日(火) 10:00から国分寺市国際協会HP(<https://www.1991kia.jp/>) 問 同協会 ☎ 042-505-6132  
第56回 都民寄席 国分寺公演  
対 小学生以上 日 令和8年2月7日(土) 13:00開演(開場12:15) 場 いずみホール 内 江戸東京伝統芸能祭。今回は落語 出演者 柳家さん喬さん・柳家小菊さんほか 対 370人(抽選) 申 11月1日(土) 10:00～30日(日)に都民寄席HPの応募フォーム。1申込で入場者2人まで 他 結果は12月下旬にメール。当選者には入場用二次元コード・座席番号を送付※要当日提示 問 都民寄席実行委員会 ☎ 03-3833-8622(10:00～18:00)  
救急車の適時・適切な利用にご協力を  
内 冬は、飲酒による事故・餅をのどに詰まらせる窒息事故や、インフルエンザなどの感染症の流行で救急車がひっ迫するおそれがあります 問 国分寺消防署 ☎ 042-323-0119

市民掲示板  
秋の野球体験会  
対 小学生 日 11月1日・15日(土) 14:00～、16日(日)・22日(土) 10:00～ 場 八小 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(お持ちの方) 申 他 TW\_Kokubunji@outlook.jpで国分寺ツインズ・佐藤  
地域通貨に関する映画上映とシンポジウム  
日 11月15日(土) 13:30～17:00 場 東京経済大学(南町1-7-34、5号館) 内 「ロマンチック金銭感覚」上映と国分寺地域通貨「ぶんじ」の説明等 講 栗田健一さん(同大学経済学部准教授)ほか 対 100人(先着) 申 同大学HP 問 同大学地域連携センター ☎ 042-328-7950

おとこの台所国分寺  
対 男性(初心者・高齢者歓迎) 日 11月22日(土) 10:00～13:30 場 ひかりプラザ 内 作って食べる料理教室。わいわい・がやがや、一緒に楽しみませんか 対 15人程度(先着) ¥600円 申 電話または [kazutoshibeppu@yahoo.co.jp](mailto:kazutoshibeppu@yahoo.co.jp)で別府 ☎ 080-3728-9640  
第13回 萌友会(絵画展)  
日 11月25日(火)～30日(日) 10:00～16:00※25日は13:00から、30日は15:00まで 場 本多公民館 問 畠中 ☎ 042-208-4492  
ふらっとけやき公園  
日 11月29日(土) 場 けやき公園 内 フリーマーケット・健康福祉相談・子ども広場・防災体験・住民交流・飲食等 問 ふらっとけやき公園実行委員会 申 [sunahukinda@hotmail.co.jp](mailto:sunahukinda@hotmail.co.jp)

外国ルーツの子どもたちと地域の未来  
日 12月4日(木) 16:30～18:00 場 東京経済大学(南町1-7-34、6号館) 内 外国ルーツの子どもたちが直面する課題を知り、支援を考える 講 小田登志子さん(同大学教授)ほか 対 40人(先着) 申 同大学webサイト特設ページ 問 同大学総合企画課SDGs担当 ☎ 042-328-7795・[shiori\\_s@s.tku.ac.jp](mailto:shiori_s@s.tku.ac.jp)

赤米DEもちつき大会  
対 3歳以上 日 12月6日(土) 11:00～13:00・13:30～15:30 場 沖本家住宅の庭(内藤2-43-9) 内 国分寺の古代米である赤米を使ったお餅について、食べてみよう 対 30人(先着) ¥一般1,000円・会員800円(当日入会可)・小学生以下500円※当日現金払い 申 カフェおきもとHP(<https://www.cafeokimoto.com/>)から申込フォーム 問 沖本倶楽部 申 [okimotoclub2023@gmail.com](mailto:okimotoclub2023@gmail.com)

「国分寺走ろう会」と一緒に試走体験  
日 毎週日曜日7:30集合 場 都立武蔵国分寺公園(中央線側時計下。当日直接会場へ) 内 公園や周辺(6.5km)を無理のないペースで走る練習会 問 国分寺走ろう会HP(<https://kokubunjirun.web.jp/>)

会員募集  
シェイプの友  
対 女性 日 毎週木曜日11:30～14:00 場 市民スポーツセンター 内 筋力・持久力・柔軟性が中心の総合的健康管理 ¥入会金1,000円・会費月2,500円 問 柳 ☎ 090-9308-3972  
自 彊 術サークル南町  
日 火曜日14:00～15:30、水・金曜日10:30～12:00(いずれかの曜日で月4回) 場 都営国分寺南町三丁目アパート集会所(南町3-9) 内 呼吸法を取り入れた、誰でもできる健康体操 ¥年会費3,000円・月会費3,000円 問 加藤 ☎ 080-9884-7340

国分寺ターゲット・バードゴルフ協会  
日 毎週火・金曜日11:00～13:00 場 けやき運動場 内 いつでも体験できます。一度やってみませんか ¥入会金1,000円・会費年6,000円(月割) 問 福留 ☎ 090-2224-9754

楊名時太極拳花沢教室  
日 毎週水曜日12:45～14:30 場 coco bunjiプラザ 内 ゆったりとした呼吸と動きの太極拳で、毎日を健康で豊かに過ごしましょう ¥会費月2,000円 問 中泉 ☎ 080-1197-9969

国分寺市民混声合唱団 クノスペン・コール  
日 毎週木曜日19:00～21:00 場 九小(音楽室) 内 来年の50周年記念演奏会に向けて、一緒に歌う仲間を大募集 ¥会費月5,000円 問 北村 ☎ 090-3108-2021

都指定名勝 真姿の池湧水群

## 真姿弁財天ご開帳

都指定名勝であり、環境省選定名水百選の源泉にまつられる真姿弁財天。巳年の今年、12年に一度のご開帳を行います。

📅11月8日(土) 10:30～16:00・9日(日) 10:00～16:00

📍真姿弁財天(西元町1-13-2)



### 共通事項

**主催**真姿弁財天GO!!開帳実行委員会

**共催**市・市教育委員会

(一社)こくぶんじ観光まちづくり協会

**協賛**東京むさし農業協同組合・糸萬園

**他**申込不要/駐車場なし。臨時駐輪場あり

📞市政戦略室 ☎042-312-8700



1034789

## 真姿音楽祭

ご開帳に合わせ、江戸時代に行われていた舞台を現代版として復活させた1日限りのステージ。市観光大使の荒川ケンタウロス、ステパニユック・オクサーナさんも出演。

📅11月9日(日) 12:30～16:00

📍おたかの道湧水園※雨天時は市役所1階エントランスロビー

**出演**武蔵国分寺本村囃子連、荒川ケンタウロス、柚風。さん、ステパニユック・オクサーナさん、永積渉さん、菅野真理子さん、成瀬つばささん

¥100円[おたかの道湧水園入園料(中学生以下は無料)※現金のみ]

**他**会場内は、飲酒・喫煙・飲食禁止※水分補給は可



武蔵国分寺本村囃子連



荒川ケンタウロス



柚風。



ステパニユック・オクサーナ



菅野真理子



永積渉



成瀬つばさ

## 第20回 農ウォーク (恋ヶ窪地域)

国分寺の農業に触れ合う畑巡り

多様な魅力を持つ国分寺農業を見て・聞いて・体験してみませんか

こくベジ収穫体験とお土産野菜付き



📅11月29日(土) 9:10～13:00(集合8:55) ※雨天決行

📍J A東京むさし国分寺支店(集合・解散) ※自動車での来場不可

👤市内在住・在勤・在学・在活で、3時間程度ウォーキングができる小学生以上※コースには高低差のある坂道を含む/小学生は保護者同伴/初めての方優先

📍地域特有の野菜・花き畑などを農業者とウォーキング。畑での地元農業者からの説明・こくベジ収穫体験

定50人(先着)

¥1人1,000円(保険代・収穫体験費用) ※釣り銭が無いように用意

👜帽子・軍手・水筒・収穫物を持ち帰る袋

📞11月4日(火)から電話で市農業委員会事務局(経済課内)

☎042-312-8612※9:00～17:00(12:00～13:00を除く)

**主催**同委員会・市都市農政推進協議会・JA東京むさし国分寺地区

☎1018570



## 第15回 エコミュージアム国分寺 若返るエックス山と旧石器からの恋ヶ窪

📅11月26日(水) 9:00～12:00※雨天中止

📍エックス山南入口(集合)～西国分寺駅(解散)

👤在住80年の方に昭和20～30年代の様子も聞きながら散策

**コース**エックス山→熊ノ郷遺跡→子の権現跡→道成窪公園→恋ヶ窪村分水跡→熊野神社→揚場水車跡→水田跡→東福寺(一葉松・傾城墓)→姿見の池→阿弥陀坂→西国分寺駅(約2.5km)

定20人(先着) 🍷飲み物

📞11月4日(火)9:00から電話または直接緑と公園課(市役所3階) ☎042-325-0129

**主催**エックス山等市民協議会・市



## 野川源流スクール

👤高校生以上

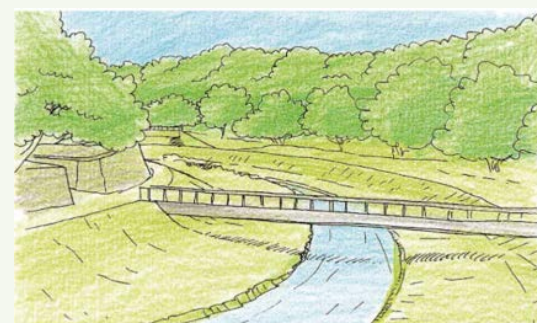
📅11月30日(日) 9:45～15:30 📍リオンホール

📍市唯一の河川である野川の源流の知識と理解を深める講座・検定、散策など。野川の「ボランティアガイド」の資格を1日で取得可

定50人(先着)

🍷飲み物

📞11月4日(火)から電話で緑と公園課 ☎042-325-0129



# 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」はたくさんのよい効果があります。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。

●**無料歯科健診**※どちらか1回のみ。詳しくは6月1日号

**成人歯科** 19歳(年度末時点)以上～74歳(健診日時点) ☎1033576

**いきいき口腔** 75歳以上(健診日時点) ☎1033602

**健康推進課** ☎042-312-8627

「ひみこの歯がい〜ぜ」で覚えてね

.....

**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り、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**

## 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1日(月)～令和8年3月31日(火)※休館日を除く

**午**前 9:30～11:30 **午**後 13:30～15:30

**¥**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(日)から電話または直接下表の申し込み先※休館日を除く

**他**6日(木)時点で多数の場合抽選。

当選者には20日(木)ごろに通知。落選者には電話でお知らせ

☎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<br>戸倉4-14<br>(福祉センター内)        | 3-1  | 日本画を楽しもう(13人)                 | 火 午前  | 生きがいセンターとくら<br>☎323-5095<br><b>休館</b> 月曜日・祝日<br>(月曜日が祝日の場合は、火曜日も休館) |
|                                           | 3-2  | ゆったり楽しいフラダンス(12人)             | 木 午後  |                                                                     |
|                                           | 3-3  | 脳トレしよう！(25人)                  | 金 午前  |                                                                     |
|                                           | 3-4  | ニーハオ太極拳(20人)                  | 金 午後  |                                                                     |
| 生きがいセンターこいがくぼ<br>西恋ヶ窪3-32-6<br>(市民室内プール内) | 3-5  | 初心者のためのハングル 入門編(15人)          | 火 午前  |                                                                     |
|                                           | 3-6  | やさしいイスヨガ(10人)                 | 火 午後  |                                                                     |
|                                           | 3-7  | はじめてのデッサン(10人)                | 水 午前  |                                                                     |
|                                           | 3-8  | 想い出のハーモニカ(10人)                | 金 午前  |                                                                     |
| 生きがいセンターほんだ<br>本多5-29-3                   | 3-9  | みんなで鳴らそうトーンチャイム 癒しの音を楽しもう(8人) | 火 午前  |                                                                     |
|                                           | 3-10 | 楽しいマジック(15人)                  | 火 午後  |                                                                     |
|                                           | 3-11 | リズム気功 心も体もリラックス(15人)          | 水 午後  |                                                                     |
| 生きがいセンターひかり<br>光町3-13-20                  | 3-12 | リラックスヨガ(10人)                  | 火 午前  | 生きがいセンターもとまち<br>☎359-5321<br><b>休館</b> 水曜日                          |
|                                           | 3-13 | 水彩画教室(10人)                    | 火 午後  |                                                                     |
|                                           | 3-14 | 朗読を楽しむ(10人)                   | 水 午前  |                                                                     |
|                                           | 3-15 | 季節を楽しむ折り紙(10人)                | 金 午前  |                                                                     |
| 生きがいセンターもとまち<br>西元町3-18-12<br>(もとまちプラザ内)  | 3-16 | 色鉛筆画入門(10人)                   | 月 午後  |                                                                     |
|                                           | 3-17 | 楽しい舞台朗読(10人)                  | 火 午後  |                                                                     |
|                                           | 3-18 | 遊美術(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<br>西町3-22-1<br>(西町プラザ内)      | 3-20 | ストレッチでリラックス(10人)              | 月 午後  | 生きがいセンターにしまち<br>☎575-8883<br><b>休館</b> 水曜日                          |
|                                           | 3-21 | おはようヨガ(15人)                   | 火 午前  |                                                                     |
|                                           | 3-22 | ハンドメイド小物作り(8人)                | 火 午後  |                                                                     |
|                                           | 3-23 | 絵本や本を楽しもう！(8人)                | 金 午後  |                                                                     |
|                                           | 3-24 | はじめてのポッチャ(8人)                 | 土 午前  |                                                                     |

※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  <https://aozora.whitesnow.jp/>をご覧ください

## 養育家庭(里親)(\*)体験発表会 映画「大きな家」同時上映



**時間**9:45～13:00(開場9:30)

**講**里親・児童相談所職員 **定**200人(先着) ☎1026701

(\*)養子縁組を目的とせず、いろいろな事情で家庭で過ごせない子どもを一定期間養育する家庭



共通事項

**日**11月29日(土) **場**リオンホール

**申**10月29日(水)～11月21日(金)に申込フォームまたは電話でこども家庭センター☎042-321-1809(土日祝日を除く8:30～17:00)

**他**託児あり **対**生後6か月～就学前**定**8人(先着) **申**電話で同センター／手話通訳あり



## いきいき子育てのヒント 認知行動療法に基づいた 心が軽くなる子育てを学ぼう

**時間**14:00～16:00(開場13:30)

**対**子育てや子どもと関わる中で、自分を責めたり、イライラしたり、落ち込んだりする場面はありませんか。認知行動療法に基づいた工夫を学び、セルフコントロールする力を高めましょう

**講**横山知加さん(国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センター 研究員)

**定**100人(先着) ☎1026705



## 11月は秋のこどもまんなか月間 オレンジリボン・ 児童虐待防止推進キャンペーン

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※子どもの目の前での家族に対する暴力(面前DV)は心理的虐待です
- 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 ☎189 (いちばやく)**  
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  
※通告・相談は匿名可。秘密厳守  
**他**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**こども家庭センター☎042-321-1809





# 11月の無料相談

★は要予約      ※ 祝日・振休を除く



日時の記事がない場合は、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
- ★税務相談  12日・26日(水)
- ★登記相談  10日(月)
- ★不動産・空き家等相談  17日(月)
- ★行政苦情相談  5日・12月3日(水)
- ★遺言・相続などの書類作成相談  11月は開催なし・12月1日(月)
- ★年金・労災・雇用保険・労務相談  13日(木)
- ★マンション管理相談  27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  6日・12月4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  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  
 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  20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  28日(金) 9:15～12:00  
場 市役所相談室22    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  11日(火) 9:20～11:00(予約可)  
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  
 13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)  
 19日(水) 17:00～20:00    内 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)  20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)  
 11日・18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 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】 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 ☎ 042-312-8636
- ★ふくし法律相談  27日(木) 13:30～16:30
- ★成年後見専門相談  13日(木) 13:30～16:30
- 福祉サービス総合相談  月～金曜日 8:30～17:00

【共通事項】場 問 権利擁護センターこくぶんじ ☎ 042-324-8401

- 丸っとふくまど(福祉の総合相談窓口)  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    対 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  27日(木) 13:00～17:00
- ★事業承継個別相談  11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



## あなたのまちに移動販売車がやってくる

時間 11:00～12:30  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      |              | 場もとまち公民館前  |           |
|-------------|--------------|------------|-----------|
| 11月         | 出店舗名         | 11月        | 出店舗名      |
| 6日(木)       | ブルーランジェリールパン | 5日(水)      | パティスリールパン |
| 13日(木)      | パティスリールパン    | 11日(火)     |           |
| 21日(金)      |              | 20日(木)     |           |
| 27日(木)      | パンの家ラ・ママン    | 場内藤地域センター前 |           |
| 28日(金)      | パティスリールパン    | 11月        | 出店舗名      |
| 場北の原地域センター前 |              | 10日(月)     | パティスリールパン |
| 11月         | 出店舗名         | 13日(木)     | パンの家ラ・ママン |
| 12日(水)      | パティスリールパン    | 24日(祝)     | パティスリールパン |
| 26日(水)      |              |            |           |



# 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

対 急病患者    対 健康保険証・後期高齢者医療証など  
 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

| 2日(日) |                |                     |                |
|-------|----------------|---------------------|----------------|
| 医科    | 国分寺ファミリー内科(内)  | 南町3-18-14 3階        | ☎ 042-313-8088 |
|       | 波多野クリニック(外・胃腸) | 南町2-1-36 国分寺ソガビル2階  | ☎ 042-324-2757 |
| 薬局    | アイセイ薬局 国分寺店    | 南町3-18-14 1階        | ☎ 042-329-1138 |
|       | 银杏薬局           | 南町2-1-36 国分寺SGビル1-A | ☎ 042-316-8540 |
| 歯科    | 富山歯科医院         | 光町2-10-24 アルコバレーノ1階 | ☎ 042-575-2123 |

| 3日(祝) |                 |                           |                |
|-------|-----------------|---------------------------|----------------|
| 医科    | くまさんこどもクリニック(小) | 南町3-22-27 第2浜仲ビル1階        | ☎ 042-312-4358 |
|       | 徳山耳鼻咽喉科医院(耳鼻)   | 南町3-9-25-114              | ☎ 042-323-0671 |
| 薬局    | 563薬局           | 南町3-18-8 セレスト国分寺1階        | ☎ 042-359-4563 |
|       | みずほ薬局           | 南町3-15-10 ヒラキビル1階         | ☎ 042-329-8508 |
| 歯科    | にしまち歯科          | 西町3-19-2 メンバースタウン国立18-102 | ☎ 042-577-1992 |

| 9日(日) |                 |                          |                |
|-------|-----------------|--------------------------|----------------|
| 医科    | 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   | ☎ 042-324-5688 |
|       | 国分寺さくら眼科(眼)     | 本町2-2-1 cocobunji EAST2階 | ☎ 042-320-7077 |
| 薬局    | 東元町調剤薬局         | 東元町4-14-1 東元町メディカルビル1階   | ☎ 042-326-9772 |
|       | ウエルシア薬局 国分寺駅北口店 | 本町2-2-1 cocobunji EAST1階 | ☎ 042-329-5077 |
| 歯科    | 羽田(はだ)歯科医院      | 西恋ヶ窪2-25-5               | ☎ 042-325-3484 |

緊急時 24 時間利用できます

- 医療情報ネット(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

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