

# こくぶんじ

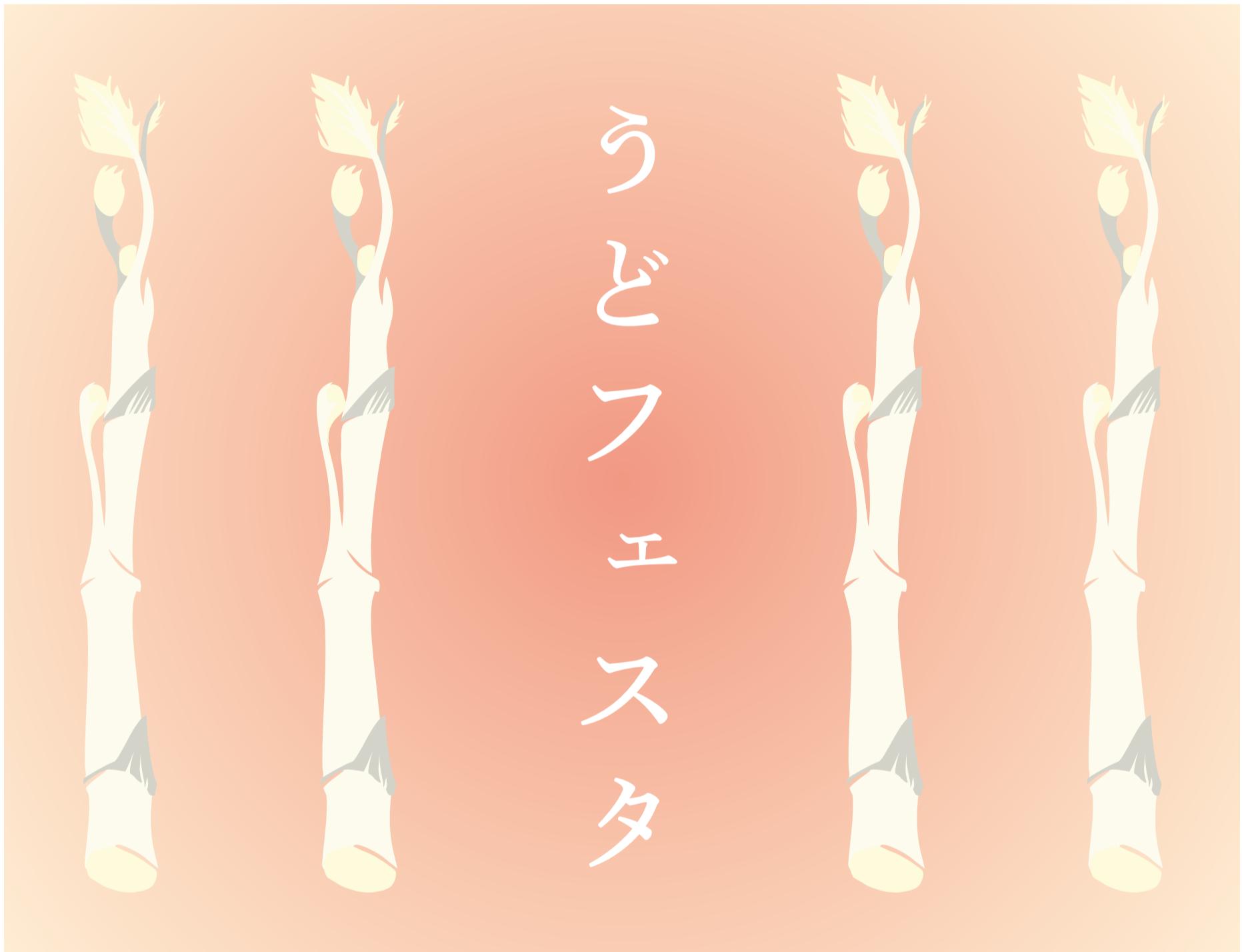
市報 KOKUBUNJI

毎月1日・15日発行

2 / 15  
令和8年(2026年)  
No. 1513

## 旬を楽しむ

# うどフェスタ



2.28土 - 3.8日

### 外国人のみなさんへ

外国人のための お知らせを  
やさしい日本語で 市のホームページ  
から見ることができます。

### 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 地図のないスタンプラリー
- 7面 デューク更家さんのウォーキング教室
- 8面 高額介護合算療養費申請書を郵送
- 9面 親子できこう平和講座



# 旬を味わう



▲うどメニューの提供イメージ

## うどフェスタ

日2月28日(土)～3月8日(日)

場こくべじメニュー提供店のうち28店舗

内色が白く香りが高い、市特産品である江戸東京野菜のうどを楽しめる特別メニューを提供

他特別メニューの注文で、イベント限定こくべじオリジナルノベルティをプレゼント(先着)／詳しくは二次元コードから、こくべじ特設サイトまたはチラシ

主催こくべじプロジェクト推進連絡会

## うど品評会・予約販売

場国分寺ファーマーズ・マーケット(東恋ヶ窪4-23-8)

予約受付2月20日(金)～23日(祝)9:30～12:00※予約受付時に代金支払い

引渡し2月26日(木)10:00～11:30※30分単位の入場制限あり

品評会一般観覧2月26日(木)11:00～13:00※当日直接会場へ

共催市農業祭運営委員会・市野菜生産組合うど部

問同マーケット(月～金曜日)042-324-2116・土日祝日042-324-2115



▲市のうどは各方面から高い評価を得ています。  
この機会に味わってみませんか？

こくべじ  
国分寺三百年野菜



こくべじ特設サイト

## 旬を楽しむ

問経済課 042-312-8612

## 地図のないスタンプラリー

3月  
1日(日)

国分寺市・府中市の魅力発信動画をヒントにまちを巡ろう

22日(日)

東京経済大学・東京農工大学の学生が制作した「vlog風マチアソビ動画(\*)」。  
動画に登場するスポットを巡り、重ね押しスタンプラリーに参加して、すてきな景品を  
ゲットしよう。

(\*)国分寺市・府中市の、おすすめスポットや魅力情報を伝える1分程度のショート動画。  
国分寺・府中観光振興連絡協議会の公式インスタグラム・YouTubeチャンネルで公開中



### 景品申込スポット

cocobunjiプラザ総合案内  
府中市観光情報センター(府中市宮町3-1)  
主催国分寺・府中観光振興連絡協議会  
Q1032842  
問同連絡協議会国分寺事務局  
042-312-8700(市政戦略室内)



Step1

ラーチラシと専用台紙を  
入手！  
市公共施設などで配架

Step2

動画を見て撮影場所を  
確認！  
動画はチラシの二次元  
コードから

Step3

撮影場所を訪れて  
スタンプラリースポットを探そう！  
6か所すべてのスタンプを重ねて  
押すと、イラストが完成

Step4

景品をゲット！  
1か所以上で参加賞(オリジナルメモ帳)  
6か所でコンプリート賞(両市の特産品  
(抽選で10人))に応募できます



## 何ができる？どう変わる？ 旧市役所跡地に何ができるかお知らせします



旧市役所跡地を活用し、恋ヶ窪駅周辺地区を発展させる事業の、企画提案お披露目会を開催

日2月27日(金)18:00～19:30・28日(土)10:00～11:30  
場四小体育館(当日直接会場へ)  
持室内履き・外靴を入れる袋  
他当日の内容は、後日市HPで公開予定／駐車場はありません  
Q1035158  
問公共施設マネジメント課 042-325-0114

ドキドキ！  
ワクワク！

何ができるんだろう？

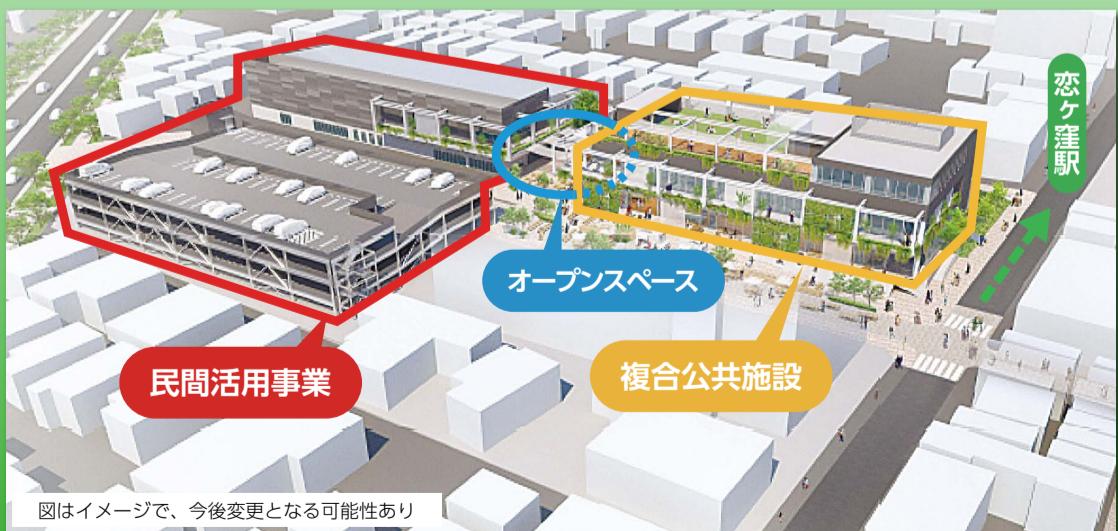
### 複合公共施設

福祉センター  
生きがいセンターとくら  
恋ヶ窪公民館・恋ヶ窪図書館  
市民本多武道館  
弓道場  
市民サービスコーナー  
フリースペース  
屋上広場  
.....  
オープンスペース



### 民間活用事業

温浴施設  
地域貢献施設  
(コワーキングスペース・カフェ等)





## 子ども

Pencil Rocket

### 市こども誰でも 通園制度



**対**保育所・認定こども園・地域型保育事業所等に通っていない、6か月～2歳児クラス相当(3歳の誕生日を迎えた年度末)  
**申**4月1日(水)開始(予定)  
**場**決まり次第、市HPに掲載

**内**子どもの良質な成育環境を整備するため、就労要件を問わず定期的に一定期間通園できる新たな制度

**申**2月20日(金)から申込フォーム  
※詳しくは二次元コード

**問**認定に関して保育幼稚園課入園相談係 042-312-8648

**施設利用等に関して**利用希望施設または同課給付管理係 042-312-8649

### 子育て支援活動を行う 個人・団体を募集



**対**市内の個人・団体※営利・政治・宗教を目的とする活動を除く

**内**プレパパ・プレママ、主に0～3歳の乳幼児と保護者が一緒に過ごし、遊べる場所をPR

**申**2月28日(土)までに市HP Q1033492 の申込フォーム

**問**子育て相談室 042-321-1801

### 子ども110番の家 登録にご協力を



**内**「子ども110番の家」とは、子どもが身の危険を感じたとき・体調の悪いときなどに避難できる住宅や商店等です。子どもを一時的に保護し、警察に110番通報します※玄関などに、目印のステッカーを掲示

**申**市HP Q1002507の申込フォーム  
**問**学校指導課 042-312-8658



## 高齢者

Pencil Rocket

### 認知症の人を支える 家族の会(きさらぎ会)



**対**認知症の人を介護している・介護を経験した方

**日**3月2日(月)13:30～16:00

**場**いずみプラザ(当日直接会場へ)

**内**認知症介護者同士が語り合い、ほっとできる場

**Q**1008516  
**問**高齢福祉課 042-312-8642

### 3月のおれんじCafe



**対**認知症の人やその家族、地域の方

**内**認知症や介護などの相談・情報交換ができる場

**¥**100円 **Q**1013794

**問**高齢福祉課 042-312-8642

### ●おれんじCafeにんじん

**日**4日・18日(水)13:00～16:00

**場**リハセンターにんじん・健康の駅(西元町2-16-34)(当日直接会場へ)

**問**介護老人保健施設にんじん健康ひろば 042-329-2581

### ●おれんじCafeサンライト

**日**10日・24日(火)13:00～16:00

**場**特別養護老人ホームサンライト(西町1-31-2)(当日直接会場へ)

**問**同施設 042-595-7351

### 高齢者福祉に関する アンケートにご協力を

**対**次のいずれかに当てはまる方  
○施設に入所していない65歳以上で、要介護認定を受けていない(無作為抽出3,600人)○施設に入所していないが、要支援・要介護認定を受けている(無作為抽出1,500人)○施設に入所し、要介護認定を受けている(無作為抽出300人)

**内**高齢者保健福祉計画・第10期介護保険事業計画・認知症施策推進計画策定にあたり、アンケートを2月上旬に郵送

**問**高齢福祉課 042-312-8637

## 保健・福祉

Pencil Rocket

### 肝臓病教室 知って おきたい肝臓と薬の関係



**日**3月11日(水)14:30～16:00

**場**①武蔵野赤十字病院 むさしの講堂(武蔵野市境南町1-26-1)②オンライン

**講**萩元敦也さん(薬剤師)

**定**①100人(先着)

**問**同病院肝疾患相談センター

**Q**0422-32-3135(土日祝日を除く9:30～16:00)または同センターホームページ  
健康推進課 042-312-8626

## くらし

Pencil Rocket

### サービスコーナー日曜開庁日

**日**3月1日(①～③)、15日(③のみ)8:30～17:00

**場**cocobunji市民サービスコーナー

**内**①マイナンバーカード交付(交付通知書をお持ちの方)②カード関連手続き③証明書発行

**定**①28人(先着)

**持**各手続きに必要なもの

**他**マイナンバーカード受け取りは要事前予約(0120-002-577)。申し込み後に氏名・住所を変更した方は市民課(市役所1階)で交付／証明書交付は翌日以降の場合あり

**Q**1015048・1003815

**問**同サービスコーナー 042-329-4121

### マイナンバーカードの 申請臨時窓口

**日**3月の毎週火曜日 9:00～16:30

**場**国立駅前市民サービスコーナー

**内**顔写真を撮影し、交付申請(必ず本人が来庁)／本人確認・暗証番号の設定で郵送受け取り可、必要書類が不足した場合は不可／免許情報は継続しません

**定**各16人(予約優先)

**持**本人確認書類(運転免許証など)、通知カード(お持ちの方のみ)

**申**2月16日(月)から電話で同サービスコーナー 042-573-4377(土日祝日を除く8:30～19:00)

**他**市役所でも予約不要で実施中(カードの郵送受け取りは不可)

**Q**1025967・1033431

### コンビニエンスストアでの 証明書交付の停止

**日**2月20日(金)23:00～24日(火)6:30

**内**メンテナンスのため

**Q**1014363

**問**市民課(内1106)／課税課(内1801)

## 2月都営住宅地元割当 入居者を募集

**対**次のすべてに当てはまる方〇65歳以上〇市内に継続して3年以上居住〇配偶者がおらず単身で居住〇所得が定められた基準内〇住宅や土地の所有者でない〇暴力団員でない

**申込書配布**2月19日(木)～3月2日(月)※土日祝日を除く

**場**市民課、cocobunji市民サービスコーナー[3月1日(日)8:30～17:00も配布]、国立駅前・恋ヶ窪市民サービスコーナー、ひかりプラザ[土日祝日も配布]※24日(火)は除く]、本多公民館[土日祝日も配布]※3月2日(月)は除く]

**申**2月19日(木)～3月9日(月)に郵送(必着)で〒185-8501市民課

**Q**1033462

**問**同課 042-312-8603

## 民生委員・児童委員の委嘱

**内**2月1日(日)から

**委員(区域)**森田雅幸さん(戸倉三丁目)・児玉志織さん(内藤一丁目1～24番まで)・永瀬乃里子さん(東部地区主任児童委員)

**問**地域共生推進課 042-325-0126

## イベント

Pencil Rocket

### 図書館親子体験事業 オオクワガタを飼育しよう



**対**市内在住で図書館の利用登録をしている小学1～3年生の児童と保護者※両日参加できる、初めての方

**日**講座3月7日(土)10:00～12:00  
飼育報告会7月12日(日)10:00～12:00

**場**本多公民館

**内**図書館の資料でオオクワガタのこと調べ、飼育

**定**8組(抽選)

**申**2月16日(月)～24日(火)に、件名に「クワガタ講座受講希望」、参加する全員の氏名・住所・電話番号を、**honda-toshokan@city.kokubunji.tokyo.jp**

**他**当選者には詳細を通知

**問**本多図書館 042-324-2022

**内藤地域センター  
春のおたのしみ会**



場内藤地域センター  
主催同センター利用者協議会  
Q1029282

問同センター 042-573-9393

●子育てひろばコアラッコClub

対0~3歳と保護者・妊娠中の方

日3月2日~30日の月曜日

10:00~12:00

内親子で楽しい時間を過ごそう  
助産師相談日3月16日(月)

●健康体操 体験会

対70歳ぐらいまで

日3月2日・9日・16日・23日(月)

9:30~10:30※体験は1回のみ

内音楽に合わせた健康体操の1時間  
プログラム体験

持飲み物・タオル・室内用運動靴

●自立生活体操 体験会

対75歳以上

日3月12日(木)10:30~11:30

内健康づくりの総合体操の1時間  
プログラム体験

持飲み物

●図書室おたのしみ会

対幼児~小学4年生

日3月24日(火)14:00~15:30

内読み聞かせ・カードゲーム・ビンゴ(賞品あり)・ポップコーン配布

定30人(先着)

市民活動団体向け講座



対市内で活動する市民活動団体

日3月7日(土)14:00~16:00

場アクティ・ココブンジ

内ユニバーサルデザインから考える  
まちづくり

講田嶋いづみさん(NPO法人 ここと  
ずっと 理事長)

定20人※1団体2人まで(先着)

申2月15日(日)~3月4日(水)に団体  
名・参加者氏名・連絡先(電話番  
号またはメールアドレス)を

問kccpc@bz04.plala.or.jpまたは  
電話でこくぶんじ市民活動セン  
ター 042-327-3771

国分寺駅北口の  
町並みと商店の歴史



日3月8日(日)14:00~16:00

場市役所会議室201

内明治に開設された国分寺駅北口  
と、そこに形成された商店の歴史  
を学ぶ

講米村創さん(松戸市立博物館 学芸  
員)

定50人(先着)

申2月17日(火)9:00から申込フォーム

Q1036884

問市史編さん室 042-571-7815

体験型防災訓練  
市・消防署が指導します

日3月14日(土)10:00~12:00

場防災広場(市役所庁舎隣接)

内初期消火・消防ポンプ車乗車(ミ  
ニ防火衣着装)・防災かまどベン  
チ設置・応急給水・煙体験など

Q1034481

問防災安全課 042-312-8684

玉川上水緑道ウォーキング

対市内在住・在勤・在学・在活の小  
学生以上で、約9.3kmと一緒に歩  
ける方※小学生は保護者同伴/中  
高生は保護者の承諾書が必要

日3月15日(日)8:00~11:30※雨天時  
29日(日)に延期/延期の場合、當  
日朝7:00までに連絡/29日も天候  
不良の場合は中止

場三鷹駅北口(集合)・小平市立中央  
公園(解散)

内春の玉川上水緑道を、三鷹駅から  
同公園までウォーキング

定30人(先着)

¥100円(保険料含む)

申2月16日(月)~27日(金)に氏名・  
住所・電話番号・年齢を sports  
@city.kokubunji.tokyo.jpまたは  
電話でスポーツ振興課 042-  
325-0145

企画・運営市スポーツ推進委員協議会

一日図書館員

対市内在住の小学生※保護者同伴可  
日3月15日(日)9:30~12:00

場もとまち・並木図書館

内図書の貸出・返却、ブックポスト  
の処理、本の修理等

定各6人(先着)

持エプロン・修理したい本

申2月21日(土)~27日(金)に、電話  
または直接希望する図書館

問もとまち図書館 042-325-4222  
並木図書館 042-321-9972



ウォーキング  
フットボール体験会

日3月20日(祝)9:15~10:45(受付  
9:00~)※小雨決行

場市民けやき運動場

内サッカー未経験・障害がある・ボ  
ールを蹴れなくても大丈夫。体の  
コンタクトがない安全第一のルー  
ルで、楽しく歩きながら体を動か  
し健康アップ

講永瀬典史さん(日本ウォーキング  
フットボール連盟コーディネーター)

定50人(先着) ¥300円(保険料含む)

申2月16日(月)~3月13日(金)に、氏  
名・連絡先を info@fuji-pri.jp  
またはFAX042-573-8289でこくぶん  
じ地域クラブ

Q1036908

他車いす要相談

問クラブ 090-9824-0401/スポーツ  
振興課 042-325-0145



図書館広報普及講演会

日3月21日(土)14:00~16:00

場並木公民館

内「新しい認知症観とケアラー支援  
ひとり抱えこまないための情報  
と本、図書館長の視点から」をテ  
ーマに、書籍をもとに新しい認知  
症観とケアラー達の現状・課題・  
取組を伝える

講森山千賀子さん(白梅学園大学教授)

定30人【抽選。定員に満たない場合、  
3月9日(月)以降先着】

申2月17日(火)~3月8日(日)に、件  
名に「広報普及講演会申込」、本文  
に氏名・電話番号を honda-  
toshokan@city.kokubunji.  
tokyo.jp

他当選者には3月15日(日)までにメ  
ール

問並木図書館 042-321-9972



市アクアスロン大会

対市内在住・在学の小・中学生※小  
学生は保護者同伴/中学生は保護  
者の承諾書が必要

日3月29日(日)9:00~13:00※雨天時  
はスイムのみ

場小平市民総合体育館(小平市津田  
町1-1-1)

内プールでのスイム、グラウンドで  
のランニングの合計タイムで競う

定各20人(先着)

持スイム 水着・スイムキャップ・  
ゴーグル・タオル  
ラン 屋外用運動靴・運動着・ナ  
ンバーベルト(任意)

申3月6日(金)までに、市HP Q1028806  
・市民スポーツセンターで配布の

参加申込書を kokubunji  
triathlon@gmail.com で市トラ  
イアスロン協会アクアスロン大会  
事務局※結果をメール

問同協会(上記)

スポーツ振興課 042-325-0145

公開・参画

Pencil Rocket

●農業委員会総会

日2月20日(金)9:30~

場市役所会議室201

問農業委員会事務局 042-312-8612

●建築審査会

日2月25日(水)14:30~

場市役所会議室401

他一部非公開

問建築指導課 042-300-1661

●教育委員会定例会

日2月26日(木)9:30~

場市役所会議室201

問教育総務課 042-312-8661

●選挙管理委員会定例会

日3月2日(月)9:30~

場市役所会議室401

問選挙管理委員会事務局 042-325-  
0195

●介護保険運営協議会

日3月3日(火)18:30~

場市役所会議室401

問高齢福祉課 042-312-8637

●子ども・子育て会議

日3月18日(水)18:30~

場市役所会議室201

他託児あり(未就学児定2人) 3月6  
日(金)までに申込フォーム・

問kowakakei@city.kokubunji.  
tokyo.jpまたは電話で子ども若  
者計画課 042-312-8644)

Q1010192

介護サービス相談員を募集

対4月1日時点で次のすべてに当ては  
まる方〇市内在住で18歳以上〇介  
護サービス相談員養成研修(7月21  
日(火)~24日(金)・8月27日(木))

を受講できる〇月3・4回、市内介  
護保険施設などを訪問できる(土  
日祝日を除く日中の1時間程度)〇  
介護サービス相談員派遣等事業に  
意欲を持ち、継続的に活動できる  
内介護サービス利用者の権利擁護や  
生活の質の向上を目的に、利用  
者・家族などから聴いた相談等を  
市や事業者に伝え、橋渡しを行う

定若干名 報酬月9,500円

任期9月から2年間

申2月16日(月)~3月13日(金)に、「応  
募の動機」(A4用紙・1,200字以  
内)、住所・氏名・電話番号・年齢・  
職業・所属する団体名(あれば)  
を、事前に電話連絡のうえ直接高  
齢福祉課(市役所2階) 042-312-  
8637

他作文審査※情報公開の対象。返却  
不可



## 第1回 定例会

日程	会議名
2月18日(水)	代表者会議／議会運営委員会
20日(金)	本会議(施政方針／付託)(*1)
22日(日)	本会議(代表質問)(*1)
24日(火)	総務委員会(*2)
25日(水)	厚生文教委員会(*2)
26日(木)	建設環境委員会(*2)
3月2日(月)	公共施設等総合管理特別委員会
3日(火)	国分寺駅・西国分寺駅周辺整備特別委員会
4日(水)	補正予算審査特別委員会
6日(金)～16日(月) ※土・日曜日を除く	予算特別委員会(*2)
23日(月)	議会運営委員会／本会議(*1)

どなたでも傍聴できます

開会時間9:30(予定)

場市役所5階

他日程などは変更する場合あり。詳しくは、議会事務局または市HP

(\*1)ライブ中継・録画配信あり

(\*2)録画配信あり

※録画配信は開催日のおおむね7日後から視聴可

問議会事務局 042-312-8706



## みんなの掲示板

## その他団体から

体育施設指定管理者のスポーツイベント  
 対①60歳以上②～④どなたでも⑤～⑧  
 50歳以上日①2月19日(木)②21日(土)  
 ③22日(日)④3月1日(日)⑤4日(水)⑥11  
 日(水)⑦18日(水)⑧25日(水)場②④市  
 民スポーツセンター①③市民ひかりス  
 ポーツセンター⑤～⑧市民室内プール  
 内①60歳からの筋トレ②～④eスパー  
 ツ体験会⑤～⑧貯筋運動定①・⑤～⑧  
 各日15人(先着)￥①・⑤～⑧各日400  
 円持①・⑤～⑧室内履き申直接各イベ  
 ント開催施設他詳しく述べる市体育施設  
 HP問市民スポーツセンター 042-  
 326-2211／市民ひかりスポーツセンター  
 一 042-595-8865／市民室内プール  
 042-325-6868

ローカルテーブル 新市役所になって1年  
 日2月27日(金)19:00～21:00場力フェ  
 ローカル(cocobunji プラザ)内カ  
 フェで楽しむトーク&ワークショッ  
 プ。新市役所になって1年。行政の場  
 にとどまらず、集い、つながりのでき  
 る拠点としての役割や可能性に関し  
 て、対話を通して考える市職員定30  
 人(先着)日2月16日(月)から同プラザ  
 HP内申込フォームまたは電話で同プ  
 ラザ総合案内 042-325-6330

HADO体験  
 対5歳以上※小学3年生以下は16歳以上  
 の同伴が必要日3月1日(日)10:30～  
 12:30場市民スポーツセンター内AR  
 (拡張現実)技術を用いて、現実ではあ  
 りえない魔法のようなエナジーボール  
 を放ち、自分の体をシールドで守る、  
 身体を動かしながら楽しむ次世代AR  
 アクティビティ定30人(抽選)持室内履  
 き申2月15日(日)～23日(祝)に、市体育

施設HPの申込フォーム問同スポーツ  
 センター 042-326-2211

## カルチャー講座

## 手作りいちご大福教室

日3月7日(土)10:00～12:00場JA東京  
 むさし国分寺支店(東恋ヶ窪4-23-8)  
 内こくべじのいちごを使って、自宅で  
 も挑戦しやすい、いちご大福作り講海  
 老原康二さん(製菓衛生師)定12人(先  
 着)￥1,000円※当日集金持エプロン・  
 布巾・タオル申2月16日(月)～直接ま  
 たは電話で国分寺ファーマーズ・マー  
 ケット 042-324-2116(月～金曜日)、  
 042-324-2115(土日祝日)(9:30～  
 16:00)※キャンセルは3日前まで

## 歴史講演会・見どころ散策

日3月7日(土)①講演会14:00～15:30(開  
 場13:30)②見どころ散策15:30～17:00  
 場都立公文書館(泉町2-2-21)内①テー  
 マ「武蔵国分寺探訪 建立の背景」②都  
 立公文書館から武蔵国分寺講堂・金堂  
 跡を巡り、七重塔跡で解散講増井有真  
 さん(市学芸員)定30人(先着)￥300円  
 申2月16日(月)～3月6日(金)に電話で  
 (一社)こくぶんじ観光まちづくり協会  
 042-326-0202(土日祝日を除く10:00  
 ～16:00)

## 国際理解講座 ガザ戦争と変わる中東

日3月7日(土)14:00～16:00場本多公民  
 館講立山良司さん(防衛大学校名誉教  
 授)定50人(先着)￥500円申2月16日  
 (月)10:00から市国際協会HPhttps://  
 www.1991kia.jp/問同協会 042-  
 505-6132

## 自宅でできるパーキンソン病体操

日3月7日(土)14:00～16:00場都立多摩  
 図書館(泉町2-2-26)内一緒に体を動か

しながら学ぶ講岡本公子さん(健康運  
 動実践指導者)定60人(先着)

申https://x.gd/5DEt8の申込フォー  
 ムまたは件名に「自宅できるパーキン  
 ソン病体操申し込み」、本文に「氏名・  
 電話番号・住所(市内・市外)」を  
 shiraki@way.ocn.ne.jpで国分寺  
 難病の会問同会・白木 090-6034-  
 4616

## 大人のためのやさしい英会話教室

対初中級者日4月14日～9月15日の原則  
 第2～4火曜日10:30～11:50(8月は休  
 み)場ひかりプラザまたは光公民館内  
 アットホームなクラスで英語を学び直  
 しませんか講グラディミーラ・ハンズ  
 ロヴスカーさん(東京経済大学特任講  
 師)定若干名(抽選)￥25,000円※教材  
 費別途申3月1日(日)までに市国際協会  
 HPhttps://www.1991kia.jp/問同協会  
 042-505-6132

## 市国際協会 事務局職員を募集

内多文化共生に関する業務、庶務全般  
 ほか勤務4月1日(水)以降、週3日9:00  
 ～16:00(休憩1時間)時給1,460円～  
 1,600円場同協会事務所(ひかりプラザ  
 内)定1人申3月2日(月)まで。詳しく述べ  
 同協会HPhttps://www.1991kia.jp/問  
 同協会 042-505-6132

## 西武園ゆうえんち国分寺市民デー

対市内在住・在勤・在学日3月7日(土)・  
 8日(日)10:00～17:00場西武園ゆうえ  
 んち(埼玉県所沢市山口2964)内地域活  
 性化の取り組みとして、特別料金で入  
 園可￥大人3,900円(通常料金4,900円)  
 小人2,900円(通常料金3,600円)持市內  
 在住・在勤・在学を証明できるもの  
 他入園チケットは当日、窓口でのみ購  
 入可／他の割引サービスとの併用不可

／一部有料コンテンツは別途料金が必  
 要他詳しく述べる西武園ゆうえんちHP問  
 同園 04-2929-5354

## 会員募集

## 囲碁サークル(石友会)

対碁を愛する方日2月16日(月)・17日  
 (火)・20日・27日(金)13:00～場内藤  
 地域センター内現会員36人。親睦会・  
 月10回の定例会・年4回の大会を開催  
 ￥会費2,000円(半年ごと)問石友会・  
 浜野 090-2641-3314 hamanos@  
 nifty.com

## 囲碁サークルKOMOKU

日2月19日(木)・28日(土)、3月14日(土)・  
 19日(木)・28日(土)13:00～16:00  
 場cocobunjiプラザ内まずは見学・体  
 験、お気軽に￥会費月1,000円問野村  
 komoku2025@gmail.com

## 楊名時太極拳・いずみ教室

対原則毎週木曜日10:50～12:20※変更  
 の場合あり。申し込み時に電話で要確  
 認場いきいきセンター内体調に合わ  
 せ、ゆっくりとした呼吸と動きの太極  
 拳で心と体を健康にしましょう￥会費  
 月2,000円問福島 042-301-5998

## ガールスカウト東京都第97団

対年長以上の女子日日曜日(月2回程  
 度)場市内公園ほか説明会・お茶席体  
 験日3月1日(日)9:30～12:00場ひかり  
 プラザ申メール￥入会金3,000円 会  
 費月2,250円問飯田 gsjtokyo97@  
 gmail.com



# ウォーキングの達人に学ぶ! デューク更家さんのウォーキング教室

3月28日(土) 9:30~11:30(受付 9:15~)  
リオンホール

市健康ポイントアプリ「ぶんじ健康ポイント」開始記念

**対象**市内在住・在勤・在学・在活の18歳以上  
**内容**気軽に始められるウォーキング。歩き方の質が悪いと、かえって身体を痛めてしまい  
ます。簡単なエクササイズと歩き方のコツ等を、実技を交えながら楽しく学びます  
**定員**60人(抽選)  
**申込**2月16日(月)~3月1日(日)に、ぶんじ健康ポイントアプリ(WoLN)内  
お知らせ配信・申込フォーム  
**他**イベント終了後、会場で申し込んだ方に500円相当のデジタルギフ  
トをプレゼント※後日送信  
**Q**1035102  
**問**健康推進課 042-312-8626

100歳まで  
元気に歩こう!

美と健康をデザインする  
ウォーキングアーティスト  
デューク更家さん

和歌山県新宮市出身。母親が間違った歩き方  
で足を痛めたことをきっかけに、独自のウォ  
ーキング理論「デュークズウォーキング」を確  
立。「ウォーキング寿命は健康寿命」と掲げ、  
100歳まで元気に歩くための歩き方や  
ウォーキング運動を全国各地で展開

**いずみホール主催事業**

## 福間洸太朗 公開ピアノ・レッスン

福間洸太朗さんによる、ピアノを習う  
小学5年生~大人を対象としたレッスン  
を見学できます。

日 3月20日(祝) 13:00~ 場 いずみホール  
定員 300人(先着)  
料金 ￥1,000円(全席自由)  
申込 2月14日(土)10:00から、窓口・同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から同ホール 042-323-1491  
他未就学児入場不可

## 第36回 いずみ春の祭典

日 2月28日(土)・3月1日(日) 10:00~(開場9:30)  
場 いずみホール(当日直接会場へ)  
内 市内で活動する35の芸術文化団体が力を合わせて開催する芸  
術文化の祭典。歌・演奏・ダンス・朗読・ミュージカルなど、  
日々の成果を舞台で発表  
Q 1012828  
問 いずみホール 042-323-1491

.....

**特別企画**  
「リュミエール・サクソфон・アンサンブル」の演奏

ソプラノからバリトンまで、4種のサクソフォンが奏でる多彩な  
八重奏をお楽しみください。

## 高額介護合算療養費 申請書を郵送



世帯内で同一の医療保険に加入している方の、毎年8月から1年間にかかった医療費と介護サービス費の自己負担額の合計が一定の限度額を超えた場合、その超えた分を払い戻します。対象となる世帯へ、3月中旬に申請書類を郵送します。

ただし、計算期間中(令和6年8月1日～7年7月31日)に医療保険が変わった・市外から転入した方は、自己負担額の把握が困難なため申請書を郵送できない場合があります。該当すると思われる方は、7年7月31日時点で加入していた医療保険者へお問い合わせください。

**対**計算期間中に医療費と介護サービス費両方の自己負担額を支払い、合計額が限度額を超えている世帯

**由**郵送または直接〒185-8501保険年金課(市役所1階)

**他**介護保険自己負担額証明書が必要な場合は、高齢福祉課

☎ 042-312-8638

Q1015202

令和7年7月31日時点で加入していた医療保険	問い合わせ先
国民健康保険	保険年金課 ☎ 042-312-8607
後期高齢者医療制度	
会社などの健康保険・共済組合・国民健康保険組合など	左記の保険組合などの医療保険の窓口

## 外国人の子どもがいる人へ

国分寺市に住所がある、6歳～15歳の外国人の子どもは、国分寺市立の小・中学校へ通うことができます。詳しくは学務課へ電話してください。

→学務課 ☎ 042-312-8655

## To Parents of Children of Foreign Nationalities

Children of foreign nationalities who live in Kokubunji City and are aged from 6 to 15 can enroll in municipal elementary and junior high schools. Please call Gakumu-ka for details.

→Gakumu-ka TEL 042-312-8655

## 面向有外国籍孩子的人士

居住在国分寺，而且是6岁～15岁的孩子，可以就学于国分寺市立小学，中学。详情请向学务课咨询。

→学务课 电话042-312-8655

消費生活相談室から

消費者だより

## 賃貸住宅を退去する時のトラブルを防ぐために



### ●相談事例

賃貸アパートを退去後、管理会社からハウスクリーニング・床のキズの修繕費用等、高額な原状回復費用を請求された。賃貸借契約書には、ハウスクリーニングに関する特約の定めはなく、床のキズは入居時からあった。部屋もきれいに使用していたが、費用を負担しなくてはならないか。

### ●相談室より

原状回復をどのように定めているか、賃貸借契約書を確認し、納得できない点は貸主側に説明を求めるよう助言した。国土交通省のガイドラインでは、借主に責任がない損傷は原状回復義務に含まれないとされている。入居時の現状確認書(チェックシート)等の確認を、貸主側にも求めるよう助言した。

### .....トラブルに遭わないために.....

契約前には契約書の記載内容を、入居前には賃貸物件の現状をよく確認しましょう。入居時・退去時は賃貸人・賃借人が立ち合い、キズや汚れなどの状況を確認し、写真やメモ等で記録に残しておくと、トラブル回避に有効です。住み始める時から、「いつか出していく時」に備えておきましょう。

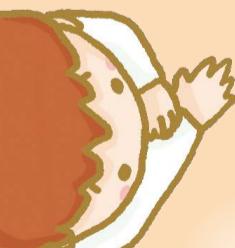
不審に思ったら、消費生活相談室にご相談ください。

## おかしいな 困ったなと思ったら 消費生活相談室へ ☎ 042-312-8712

**対**原則市内在住・在勤・在学・在活

**日**月～金曜日(祝日・振替休日を除く)9:30～12:00・13:00～15:30

**他**土日祝日・振替は消費者ホットライン ☎ 188



# 親子で聞こう 平和講座



対①小学生と保護者②中学生以上

日3月15日(日)10:30~12:00

場リオンホール

内○中・高校生による東京大空襲などに関する絵本の読み聞かせ

○個々の思いを込めて、平和のメッセージや切り絵などで装飾するランタン作り

定①15組②15人(いずれも先着)

申2月16日(月)~3月6日(金)に、参加者全員の氏名・ふりがな・学年・電話番号を、

市HP [Q1025031](#)の申込フォーム、[jinkenheiwa@city.kokubunji.tokyo.jp](mailto:jinkenheiwa@city.kokubunji.tokyo.jp)  
または電話で人権平和課 [042-312-8693](#)(12:00~13:00を除く)

3月10日は「東京都平和の日」。東京大空襲の惨禍を再び繰り返さないため、親子で戦争や平和のことを学び、平和への思いを次の世代につなげていきましょう。



## 7 オ ト コ ー ナ ー



市観光大使の北海道日本ハムファイターズ GM 代行の木田優夫さん(写真左)・市出身で同チーム所属の山縣秀選手(写真右)が、市長を表敬訪問しました

問 市政戦略室 [042-312-8700](#)

### 木田さんからのメッセージ

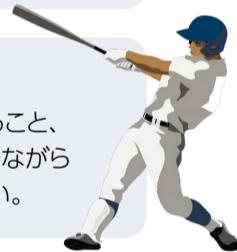


#### 国分寺での思い出

昔は空き地が多く、よくキャッチボールをしていた。  
野球チームに入って最初に練習したのは、二小の校庭。  
3年生の時には、十小の開校と共に十小に移り、そこ  
でも校庭で、野球の練習に励んだ思い出がある。

#### 野球をしている皆さんへ

野球の楽しいところは、仲間と一緒にできること、  
練習した分上達することだと思う。ぜひ楽しみながら  
練習を続けて、夢を持ち、広げていってほしい。



東京 2025 デフリンピック大会に出場した卓球競技の  
亀澤史憲さん(男子団体戦銅メダル獲得・写真右)・  
自転車競技の箭内秀平さん(XCO 8位入賞・写真左)  
が、市長を表敬訪問しました

問 スポーツ振興課 [042-325-0145](#)



市内に選手寮・練習拠点を置く、JR 東日本ランニングチームの竹井祐貴さん(主将・写真右)と松永伶さん(写真左)が市長を表敬訪問し、ニューカマー駅伝2026での4位入賞を報告しました

問 まちづくり推進課 [042-312-8665](#)

**公立保育園地域交流事業  
保育園に遊びにきませんか**

**3月**

**対**市内在住の保育園に在園していない乳幼児(保護者同伴)  
**申**参加希望日の2週間前~前日の土日祝日を除く10:00~16:00に電話または直接実施保育園  
**問**こくぶんじ保育園 042-322-0211  
恋ヶ窪保育園 042-321-0465  
**他**天候や保育園の状況により、中止になる場合あり

**園庭開放(当日直接会場へ)**

●こくぶんじ保育園  
日2日(月)~12日(木)の月~金曜日10:00~13:00

**きて・みて・あそぼ!**  
日10日(火)9:45~11:00  
場恋ヶ窪保育園  
内2・3月生まれのお友だちの誕生会  
定7組(先着)

**恋こいプレイルーム**  
日4日(水)9:45~11:00  
場恋ヶ窪保育園  
内園庭開放※雨天時は「園児と遊ぼう」  
定7組(先着)

**園庭開放(当日直接会場へ)**

●こくぶんじ保育園  
日2日(月)~12日(木)の月~金曜日10:00~13:00

**きて・みて・あそぼ!**  
日10日(火)9:45~11:00  
場恋ヶ窪保育園  
内2・3月生まれのお友だちの誕生会  
定7組(先着)

**恋こいプレイルーム**  
日4日(水)9:45~11:00  
場恋ヶ窪保育園  
内園庭開放※雨天時は「園児と遊ぼう」  
定7組(先着)

**リサイクルを推進しよう**

問ごみ減量推進課 042-312-8681

**●リサイクルコーナー**  
譲ってください 自転車・電子ピアノ  
譲ります スーツケース・自転車・ソファーベッド・卓球ラケット・マージャン卓・ブルーレイレコーダー・レコード・座卓・ピアノ・いす・ひな人形・衣装ケース  
他譲り渡しは無料/やり取りは当事者間で/  
品名や最新情報は市HP Q1002183

**●拠点収集&フードドライブ**  
日2月24日(火) 場並木公民館(当日直接会場へ)

**拠点収集**  
対靴・かばん・ベルト類・ぬいぐるみ・食用油  
出せないもの 破れた物・穴が開いた物、車輪の付いたかばん、ゴルフバッグ、スーツケース、長靴、スパイク、スリッパ、人形など  
他食用油はペットボトル・缶等に入れて持参

**フードドライブ**  
対米(生産1年以内)・缶詰・瓶詰・調味料・乾物・飲料・お菓子・インスタント食品・レトルト食品などで、賞味期限が1か月以上ある未開封のもの  
他市社会福祉協議会 042-324-8311で隨時受け付け(事前連絡が必要)  
Q1000409

**国分寺市LINE公式アカウント  
友だち募集中!**

二次元コード

くらしの情報をもっと身近に!

©ホッピープロジェクト

LINE・LINEのロゴは、LINEヤフー(株)の登録商標または商標です

問市政戦略室 042-312-8699

**地域包括支援センターのイベント**

問高齢福祉課 042-312-8641

**家族介護者交流会**

対市内在住・在勤・在学・在活 日2月27日(金)14:30~16:30  
場国分寺ひかり診療所3階多目的ホール  
内誰かに話したい・聞いてみたい介護の本音を、介護経験者を交えて話し合う  
定7人(先着)  
申2月16日(月)から電話で地域包括支援センターひかり 042-573-4058

**老後を安心して過ごすために**

対市内在住 日3月16日(月)9:30~11:30  
場本町・南町地域センター  
内将来のために知っておきたい成年後見制度と、施設の種類・選び方を学ぶ  
講勝西史朗さん[(株)ソナエル]・権利擁護センターこくぶんじ職員  
定30人(先着)  
問2月16日(月)から電話で地域包括支援センターもとまち 042-401-0035

**2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**インフルエンザ・新型コロナの検査は原則不可/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

15日(日)			
医科	西国分寺クリニック (小・内)	西恋ヶ窪3-24-3 小泉ビル1階	042-326-7011
	東もとまち婦人科クリニック (産・婦)	東元町2-11-30	042-312-0628
薬局	みどり薬局西国分寺店	西恋ヶ窪3-24-5 1階	042-320-5220
歯科	野口歯科医院	高木町1-11-3	042-572-6432

22日(日)			
医科	福沢内科	北町5-7-2	042-324-7119
	奥山内科クリニック(内)	泉町3-13-8	042-321-1115
薬局	浅野薬局西国店	泉町3-8-9	042-328-0012
歯科	岩田歯科医院	東恋ヶ窪6-1-30	042-321-4181

23日(祝)			
医科	加藤内科クリニック	西恋ヶ窪4-16-11	042-321-2110
	さくら医院(内・消)	本多1-3-15	042-320-5377
薬局	みよの台薬局国分寺店	本多1-4-12 コープ神山1階	042-326-5260
歯科	あなたの街の歯医者さん DENT@MUSE	光町1-39-22 リュミエール国立	042-505-4182

**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
■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	■東京消防庁救急相談センター #7119
■国分寺消防署 042-323-0119	