

主な記事

- 2 株式会社丸井と地域活性化包括連携協定を締結…
- 3 地域福祉推進協議会委員として活動しませんか…
- 4 3月は東京都の自殺対策強化月間 ……………
- 4 がん検診・健康診査等受診者募集……………
- 6 東京都平和の日に黙とうを……………
- 6 うど見学会……………

市政情報



やってるよ!



© ホッチプロジェクト

発行/国分寺市 編集/政策部市政戦略室 〒185-8501 東京都国分寺市戸倉1-6-1 ☎(042)325-0111 FAX(042)325-1380
市公式ホームページ(市HP)、市公式ツイッター、市公式フェイスブック、市モバイルサイトは、国分寺市 で検索 市長へのファクス☎(042)324-0906



市民の力で水と緑を守ります
緑のボランティアに参加しませんか

市内には、緑地・水辺の保全活動、自然観察・学習など緑のボランティア活動を行う団体があります。より多くの市民の皆さんが緑づくりに参加できるように、緑に関するボランティア活動を希望する方へ、受け入れる活動団体を紹介しています。興味のある方は参加してみませんか。

活動参加方法

右表から希望団体を選び、電話で緑と建築課へご連絡ください。

※新たな受け入れ団体の登録も受け付けています。希望する団体は緑と建築課にご相談ください

緑のボランティア活動受け入れ団体一覧

団体名	ハケの自然を守る会	国分寺みどりの会	国分寺市にふるさとをつくる会	蛍もよう一度の会	東恋ヶ窪緑の会	ミズモリ団	美しい用水の会	国分寺姿見の池緑の会
活動内容	○自然観察 ○小学校の自然学習への支援	○樹林地内の下草刈り ○樹木の保全活動と環境学習	子どもの自然体験学習塾の開催	○蛍の飼育 ○環境学習・次世代継承 ○国分寺産線の雑木林保全	東恋ヶ窪の水路の美化活動	水辺・緑地の自然保全・観察・調査活動	市内用水路の保全活動	姿見の池緑地保全活動
活動時間	月1回程度 ※火曜日 午前9時～正午	第2・4土曜日 午前9時30分～11時30分	第3日曜日 午前9時30分～正午	第1・3木曜日、 第4日曜日 午前9時30分～11時30分	必要に応じて	第1土曜日 午後1時30分～5時	第1月曜日、 第2・4土曜日 午前10時～正午	第1日曜日 午前10時～正午
活動場所	国分寺産線緑地保全地域など	恋ヶ窪樹林地	西恋ヶ窪緑地(エックス山)	東元町三丁目	東恋ヶ窪の水路	市内全域	砂川用水	姿見の池緑地保全地域周辺

→緑と建築課(内354)

3月1日(金)～7日(木) 春の火災予防運動

→防災安全課(内373)

市消防団と国分寺消防署は3月1日(金)に防火・防災を呼びかける広報パレードを行います。また、火災予防運動期間中に消防団各分団が受け持ち区域を巡回します。皆さんのご理解とご協力をお願いします。

火災件数が増加

昨年は、焼損床面積が前年に比べ減少しましたが、火災件数は2件増加しました。火災の発生・拡大を防止するため、防火・防災に関する正しい知識と防災行動力を身につけましょう。

年	件数	焼損床面積
平成29年	27件	526㎡
30年	29件	85㎡

防火・防災のために

- 家の周辺は整理・整頓し、放火されない環境を保つ
- 家庭に消火器を備える
- 調理中はコンロから離れない
- ストーブの周りはきれいにする

ぶらり国・府 モバイルポイントラリー

3月14日(木)～5月6日(振休)

→市政戦略室(内393)

大幅にバージョンアップした国分寺・府中観光アプリぶらり国・府のGPS機能などを使ってポイントを集めましょう。両市のおすすめスポットを巡り、集めたポイント数に応じて、本市イメージキャラクターぶんじほたるホッチ&府中観光協会キャラクター古都見ちゃんのオリジナルグッズ(無くなり次第終了)や、抽選で両市のお土産詰め合わせセットをプレゼントします。

※無料参加にはアプリのダウンロードが必要です(下記QRコード参照)



オリジナルグッズ(モバイルポーチ)



お土産詰め合わせセット



▲アプリ画面(イメージ)

暮らし 無料相談

外国人学校児童等の保護者へ 補助金(後期分)を支給

外国人学校に通学している小・中学生の保護者に、補助金を支給しています。手続きは、学校を通じて行ってください。市内在住で住民基本台帳に記録されている、外国人学校に授業料を納入した外国籍の保護者 支給額2千円/月

軽自動車等の 廃車・変更等の 手続きはお早めに

原動機付自転車や二輪の小型自動車、三輪・四輪以上の軽自動車等に係る軽自動車税は、毎年4月1日現在の所有者に課税されます。所有の車両が、次の①～④に該当する場合は、3月29日(金)までに廃車・変更等の手

3月の休日窓口・個人番号カード休日交付窓口

Table with 3 columns: 場所 (市民課), 内容 (証明発行, 印鑑登録, etc.), 日時 (9日(土)午前9時~正午)

※第1・3日曜日午前8時30分~午後5時に、cocobunji市民サービスコーナー (cocobunji WEST5階) で証明発行、一部の申請書等の預かりなどを行っています

手続きが必要な場合

- ①不要となり処分した②車両の譲渡があった③盗難に遭ったなどで手元に車両がない④転出等で定置場が市外に変更となる

125cc以下のバイク

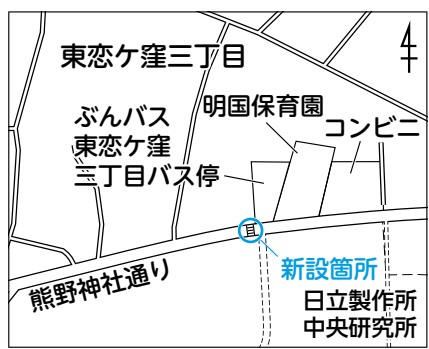
125ccを超えるバイク 東京運輸支局多摩自動車検査登録事務所 (国立市北3-30-3) ☎050-5540-2033

軽自動車(三輪・四輪以上)

軽自動車検査協会(府中市朝日町3-16-22) ☎050-3816-3104

信号機を新設

3月中旬に東恋ヶ窪3-5先の横断歩道に、押しボタンス式の信号機を新設します。設置以降は信号を守ってください。



株式会社丸井と地域活性化 包括連携協定を締結

2月1日に(株)丸井と地域活性化包括連携協定を締結しました。本協定に基づき、地域社会

今月の市税

Table with 2 columns: 税目 (市・都民税, 国民健康保険税), 納期限 (4月1日(月))

お近くの金融機関などで納付をお願いします(ゆうちょ銀行(郵便局)では納期限後は納付できません)市税を納付いただくときは、税目・期別を確認してください

休日納税窓口

市税のほか、納期限内のもので納付書をお持ちいただいたものに限り、負担金・使用料等も納付できます。また、納税相談もできます。

Table with 2 columns: 日時 (3月31日(日) 午前8時30分~午後5時), 場所 (納税課(市役所第1庁舎))

→納税課(内553)

今月の保険料

今月は次の保険料の納期です。介護保険料 随時期 後期高齢者医療保険料 8期

Table with 3 columns: 保険料名, 納期限 (4月1日(月)), 問い合わせ (高齡福祉課, 後期高齢者医療課)

自動販売機設置者を 募集

飲料用自動販売機の設置者を募集します。最も高い使用料を提案した1者に決定します。

防犯まちづくり委員会 17人を認定

防犯リーダー養成講習会(年1回募集)の修了者のうち、申し出があった方を「防犯まちづくり委員」に認定しています。新たに17人が委員に加わり、総勢162人になりました。

創業関連補助金 説明会

3月12日(火)午後6時30分~8時(受付16時) cocobunjiプラザセミナール1A(cocobunji WEST5階)

都の創業関連補助金の概要や申請方法などをお伝えします。対創業を具体的に計画している方、創業後5年未満の方定20人



協定書を交換する市長と植田会長

東恋ヶ窪4丁目自治会と 協定を締結

2月3日に、防災まちづくり推進地区第15号地区として、東恋ヶ窪4丁目自治会と協定を締結しました。同地区では、防災



連携して取り組んでいきます

の活性化や市民サービスの向上などに取り組み、さらに連携を強化していきます。

3月の無料相談(祝日を除く) (*印は予約制)

Table with 5 columns: 内容, 日程, 時間, 会場, 問い合わせ

Table with 5 columns: 内容, 日程, 時間, 会場, 問い合わせ

放射線等測定結果 1月1日~31日に、市施設等の放射線等測定を行いました。いずれも各基準値以下でした。詳しくは、市HPをご覧ください

市役所への申し込み・問い合わせの時間は、特記がない場合は月~金曜日午前8時30分~午後5時(正午~午後1時を除く)の受付となります。



西恋ヶ窪緑地(エックス山)の林の若返り・維持管理の活動に参加しませんか

エックス山等市民協議会と市の協働事業です。

■作業日 3月1日(金)～15日(金)の月・水・金曜日、22日(金)午前9時30分～11時30分 市民室内プール西側「むかしの井戸」(集合) ↓緑と建築課(内353)

3月の環境ひろば 「環境シンポジウムで学んだこと・反省すること・生かすこと」

日 3月17日(日)午前10時～正午 場 市役所第5庁舎1階会議室 ↓まちづくり計画課(内356)

環境推進管理委員会 委員の募集

環境基本計画実施計画に基づく環境施策(緑や水などに関する施策)の進捗状況の確認・評価を行うため、委員を募集します。

応募時に18歳以上の市内在住・在勤・在学・在活の方で、会議(月～金曜日の昼間・年4回程度)に出席できる方※市の他の附属機関の公募委員を除く 定員2人 報酬なし 任期6月から2年間 申 3月20日(水)までに作文「応募の動機と環境に対する自身の考え」を800字以内にとり、住所・氏名・年齢・性別・電話番号を明記し、郵送(必着) FAX 042・324・0160

参画

恋ヶ窪駅周辺エリアのまちづくり地域懇談会

恋ヶ窪駅周辺は、都市計画道路国3・2・8号線の整備などに伴う建物の建て替えや土地利用の変化などをきっかけに、今後の発展が期待されるエリアとしてふさわしいまちづくりの検討を進めています。検討にあたり、地域の皆さんを中心に広く意見を伺うため、地域懇談会を開催します。

日 3月9日(土)午前10時～ 場 恋ヶ窪公民館※当日直接会場へ →まちづくり計画課(内454)

公開

子ども家庭支援センター運営協議会 日 3月9日(土)午前10時～正午 場 子ども家庭支援センターぶんちっち 042・572・8138 ↓子ども家庭支援センター運営協議会

障害者地域自立支援協議会 日 3月28日(木)午後1時30分～3時30分 場 市役所第1庁舎3階第一・二委員会室 各専門部会の活動に関してほか 手話通訳・要約筆記が必要な方は3月19日(火)までに電話または FAX 042・324・6831で障害福祉課へ ↓障害福祉課(内523)

支え合えるまちづくりのための地域福祉推進協議会委員の取り組み 第8回

国分寺らしい地域の支え合いの形を広げていくために、地域福祉推進協議会を設置しています。協議会の委員は、自身の団体や個人で「自らできる地域福祉」の活動に取り組んでいます。今回は、内藤地域センター利用者協議会会長の泉陶生委員に、お話を伺いました。



内藤地域センターまつりは毎年賑わいます

「焦らず、急がず、頑張らずでも諦めず」続けることを大事にしています



泉陶生委員

活動を始めたきっかけは何ですか

定年退職後大病をし、医師から「お酒、ゴルフ、激しい運動、すべてストップ。次の発作が来れば命にかかわる」と注意を受けた後に、地域活動に参加することが体力維持に良いことを知り、内藤地域センターの健康体操クラブに加入しました。センターでは、利用者団体の代表者が利用者協議会を運営しており、体操クラブの代表として協議会に参加したことから、地域福祉の活動を始めることになりました。

やってみて感想を教えてください

初めは、地域の方々にもっとセンターへ足を運んでいただく方法を模索しました。「あそこに行けば何かおもしろいことがある」「楽しい。また来よう」と思っていたことを目指しました。年間2つだったイベントを毎年1つずつ立ち上げ、現在は年7回開催し、5月のセンターまつりには1日約1千500人も来場があります。もちろん自分たちだけでは運営できませんので、多くの方の力を借りています。屋台は値段を上げず自治会の持ち出しなどで出店してくれていますし、同センターの図書運営委員会の尽力で、寄付で集まった5千冊の古本市は、1つの目玉になっています。小さいときに綿あめを食べに来ていた子が、大きくなって本を借りに来ていただけたら嬉しいです。

また、内藤・日吉地域には老人クラブがなかったのですが、一昨年の自治会から連携支援をいただいて、内藤・日吉ニアサロンを立ち上げました。現在、50人弱の会員の親睦・交流の場として、本当に楽しんでいただいています。今後もみんなで納得して楽しめる、間口の広い柔らかい仕組み作りができれば最高だと思います。

地域福祉を進めるうえで大切なと思うことを教えてください

地域の活性化は、地域住民が中心になって、自分たちの手で作り上げていくことが最も大切ではないかと感じています。利用者協議会や老人クラブの活動を通じて、地域には大変多くの達人が住まわっていることを知りました。日頃の交流からつながりを持ち、一緒に活動することが不可欠と考えています。自分だけでやるのは大変ですが、誘いに乗ってもらって動き出せば、その方もきっと元気になります。そうすれば、健康寿命も延び、みんながハッピーになれます。あとは、焦らず、急がず、頑張らず、でも諦めず続けることを大事にしています。昔は3日以内に済んでいなければ「何をやっているんだ」と言っていました。今は機が熟すまで待つて、3年位でできればいいと思っています。

あなたも地域福祉推進協議会委員として活動しませんか

地域福祉推進協議会は、地域福祉に関する自由な意見交換や情報の提供・共有の場です。国分寺らしい地域の支え合いの形をさらに広げていくため、新たな委員を募集します。

協議会に参加する委員は、自らできる地域福祉を考え、話し合い、目標を定め、個人または所属する団体で地域福祉の推進に取り組めます。平成30年度には71人の委員が参加しました。

応募資格 地域福祉の推進に取り組もうとする市内在住・在勤・在学・在活の方

報酬なし

任期 平成32年3月31日まで※会議は年3回・月～金曜日の夜間に開催予定。再任可

申 4月10日(水)までに、住所・氏名・連絡先(電話番号等)・団体名(団体を代表して参加する場合は明記し、郵送(必着)・FAX(042)325-9026・chiikikyouseisuishin@city.kokubunji.tokyo.jpまたは直接〒185-8501地域共生推進課(市役所第2庁舎)へ ※団体を代表して参加する場合は推薦書で申し込み

推薦書配布 地域共生推進課で※市HPからダウンロード可

地域福祉とは

誰もが住み慣れた地域で、安心して幸せに暮らし続けられるよう、人と人とのつながりや支え合いができる関係性を作っていくこと。

地域福祉推進協議会委員の取り組み紹介(一部)

- 日頃から積極的にあいさつし、互いに顔が見える関係を築く
1人暮らしの高齢者を老人クラブに誘い、つながりをつくる
地域を見回り、子どもや心配な方に声をかける
交流サロンを開き、参加者におしゃべりを楽しんでもらう
多くの方が参加できるイベントを開催する
事業所内で子ども食堂を開催する

※委員の一覧や、それぞれの活動目標・取り組みなど、詳しくは市HPまたは地域共生推進課で

→地域共生推進課(内565)

凡例 日 日時 場 場所・会場 対 対象 内 内容 講 講師 定 定員 費 費用 申 申込方法 物 持ち物 問 問い合わせ先 HP ホームページ FAX ファックス ✉ メール 託 託児あり 催 主催 共 共催 注 注意事項

3月は東京都の自殺対策強化月間

気づいてください!体と心の限界サイン

(九都県市統一標語)

※東京都・埼玉県・千葉県・神奈川県・横浜市・川崎市・さいたま市・相模原市のことです

→健康推進課(042)321-1801

自殺の背景には、経済・生活・健康・家族の問題などや性格・死生観などさまざまな要因が複雑に関係しています。自殺は、個人の自由な意思や選択の結果と思われがちですが、その多くが心理的に追い込まれた末の死です。自殺者の多くはうつ病などを発症して、正常な判断ができない状態になっていることが明らかになっています。自分や周囲の心の不調に早めに気づき、相談や治療に結び付けましょう。

うつ病自己チェックをしましょう

▶うつ病自己チェック(「東京こころといのちのゲートキーパー手帳」から)

- 毎日の生活に充実感がない
□これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
□以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
□自分が役に立つ人間だとは思えない
□わけもなく疲れたような感じがする

2項目以上が2週間以上ほとんど毎日続いていて、つらい気持ちになったり生活に支障が出たりしている場合はうつ病の可能性がありま

す。また、眠れなかったり食欲がない状態が続く場合も、うつ病の可能性がありま

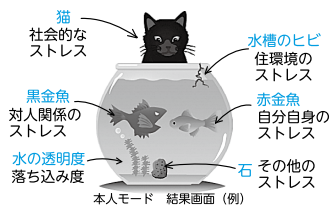
こころの状態をチェックしましょう

携帯電話やパソコンから「こころの体温計」https://fis.hbowlindex.jp/kokubunji/または右のQRコードからアクセスして、こころの状態(メンタルヘルス)をチェックしましょう。



本人モード

チェックメニューのひとつで、イラストでストレス度・落ち込み度がわかります



こころといのちの講演会「笑いで自殺を予防しよう」

3月8日(金)午後3時~5時
場都民ホール(都庁都議会議事堂1階)
講高柳和江さん(一社)癒しの環境研究会 理事長
※申し込み方法など詳しくはhttp://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/iryo/tokyokaigi/rinji1/kouenkai.htmlまたは電話で都福祉保健局健康推進課(03)5320-4310へ

心の健康相談をご利用ください

心の健康相談では、精神科医へ相談できます(毎月1回)。希望する方は、電話で障害福祉課(内522)へ予約してください(本号2ページ「3月の無料相談」参照)。そのほかにも、心の問題に関する相談を随時実施していますので、気軽にご利用ください。

特別電話相談

催都 催フリーダイヤル以外は通話料金がかかります。(0570)で始まるナビダイヤルは無料通話・かけ放題プランなどの対象外

Table with 3 columns: 相談窓口, 電話番号, 期間(3月). Includes services like 有終支援いのちの山彦電話 and フリーダイヤル特別相談.

Table with 3 columns: 相談窓口, 電話番号, 期間(3月). Includes services like 自殺予防いのちの電話 and 自死遺族傾聴電話.

平成31年度第1回実施分
がん検診・健康診査等受診者募集
→健康推進課(042)321-1801

対申し込み~受診日時点で本市に住居登録のある下表対象者の方

無料

申3月4日(月)~20日(水)に右の申込書(コピー可)を切り取って記入し、はがきに貼り付けるか封筒に入れ、郵送(消印有効)または直接〒185-0024泉町2-3-8健康推進課(いずみプラザ内)へ必要事項が記載されていれば、右の申込書以外でも可/東京電子自治体共同運営サービスHP(市HPトップページ)ピックアップ「イベント・募集」から電子申請可

注はがき1枚で1人の申し込み/同じ検(健)診または検査項目の同一年度内受診不可/検(健)診を同時に複数申し込んだ場合、それぞれの受診票郵送時期が異なる場合があります

表 検(健)診内容など

Table with 9 columns: 種別, 乳がん検診, 子宮がん検診, 胃がん検診, 肺がん検診, 肝炎ウイルス検診/大腸がん検診, 結核検診, 若年層健康診査, 30歳代健康診査. Includes details on age groups, procedures, and dates.

(*1)対象年齢○子宮がん検診・結核検診=受診日時点での年齢○その他の検(健)診=平成32年3月31日時点での年齢 (*2)平成31年度中に市人間ドックを受診予定の方を除く (*3)対象者には4月以降に健診の案内を郵送

風しんの予防接種が定期予防接種になりました

予防接種法の改正により、2月1日から一部の成人男性(*)を対象に風しんの予防接種が定期接種となりました。これを受け、市では原則無料による抗体検査と予防接種の実

施に向けた準備を進めています。詳細が決まり次第、市報・市HPでお知らせします。

(*)昭和37年4月2日~54年4月1日に生まれた方

→健康推進課(042)321-1801

市役所への申し込み・問い合わせの時間は、特記がない場合は月~金曜日午前8時30分~午後5時(正午~午後1時を除く)の受付となります。

高齢者

健康

ごみ・リサイクル

凡例 日 日 時 場所 会場 対象 内容 講師 定員 費用 申込方法 物持ち物 問い合わせ先 HP ホームページ FAX ファクス ✉ メール 託託あり 催主催・共催 注 注意事項

3月・4月の保健事業 (成人・母子)

場いずみ保健センター (6~7か月児・9~10か月児健診を除く) 要申は電話で申し込み →健康推進課 ☎(042)321-1801

対象	事業名	日時
成人 (3月)	まとう会 (アルコール勉強会)	14日(木)午後2時~4時
母子 (3月)	3~4か月児健康診査(※)	15日(金)・20日(水) 受付=午後0時30分~1時30分
	6~7か月児健康診査	都内の実施医療機関に受診票(3~4か月健診時に交付)をお持ちになり、受診します。受診票をお持ちでない方はお問い合わせください
	9~10か月児健康診査	
	1歳6か月児健康診査(※)	1日(金)・6日(水) 受付=午後0時30分~1時30分
	3歳児健康診査(※)	8日(金)・13日(水) 受付=午後0時30分~1時30分
母子 (4月) 要申	乳幼児母性健康相談 妊産婦・乳幼児とその保護者	5日(火) 午前9時30分~10時45分
	要申 個別栄養相談	9日(火)午前9時15分~正午 (時間予約制)
	妊婦歯科健診 妊婦中の方	18日(木)午後1時30分~3時 (時間予約制)
	ひかりクラス(沐浴・妊婦ジャケット体験) 対これからパパ・ママになる方(初妊婦の方優先)	13日(土)午前9時45分~正午 受付=9時30分~
	離乳食(1回食)講習会 対4~6か月児と保護者	15日(月) 午後2時~3時30分
	離乳食(2・3回食)講習会 対6~11か月児と保護者	16日(火) 午後2時~3時30分
	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	15日(月) 午前10時~11時10分
	2歳児歯みがきクラス 対おおむね2歳~2歳5か月児と保護者	23日(火) 午前10時~11時10分
	2歳半歯科健診(同日フッ素塗布) 対2歳3か月~2歳11か月児と保護者	25日(木) 午前9時30分~11時30分
	3歳半歯科健診(同日フッ素塗布) 対3歳3か月~3歳11か月児と保護者	25日(木) 午前9時15分~11時30分
	発達健康診査 (発達に関して心配がある子の健診) 対未就学児	3日(水) 午前9時30分~11時30分 (時間予約制)

地域生きがい交流事業

平成31年度第1期参加者を募集

元気な高齢者の介護予防活動や創作活動を行う 地域生きがい交流事業の参加者を募集します

日 4月1日(月)~7月31日(水) 午前=9時30分~11時30分・午後=1時30分~3時30分 ※休館日を除く
 対 市内在住の60歳以上の方(初心者向け)
 料 1講座1回200円(出席回数分を負担) ※講座終了後集金。材料費・用具費などは別途実費負担
 申 3月5日(火)から電話または直接下表の申し込み先へ ※休館日を除く。3月14日(木)時点で多数の場合抽選。以後、先着順

会場	講座番号	講座名(定員)	実施日(毎週)	申し込み先 ☎(042)	
生きがいセンターとくら 戸倉4-14 (福祉センター内)	1-1	ハワイアンダンス (20人)	木曜日	生きがいセンターとくら ☎323-5095 ※月曜日・祝日休館(月曜日が祝日の場合は、火曜日も休館)	
	1-2	気功八段錦 (20人)			
	1-3	気軽に3B体操 (20人)	土曜日		
	1-4	やさしいヨガ (15人)			
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)	1-5	朗読を楽しむ (15人)	火曜日		
	1-6	健康麻雀 (16人)			
	1-7	着物リメイクと吊るし飾り (10人)	水曜日		
	1-8	デッサン (15人)			
生きがいセンターほんだ 本多5-29-3	1-9	健康吹き矢 (15人)	月曜日	NPO法人 健康スマイル (本町4-12-14) ☎324-1922	
	1-10	かんたんマジック (15人)			
	1-11	はじめよう英会話 (15人)	金曜日		
生きがいセンターひかり 光町3-13-20	1-12	安来節どじょうすくい踊り (15人)	水曜日		
	1-13	さわやか介護予防体操 (15人)			
	1-14	スマホの使い方講座 (15人)	土曜日		
	1-15	みんなで歌おう (15人)			
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)	1-16	筆ペンを楽しむ (15人)	月曜日		生きがいセンターもとまち ☎359-5321 ※水曜日休館
	1-17	気軽に描こう 色鉛筆講座 (10人)			
	1-18	ラテンのリズムでストレッチ&ステップ (15人)	金曜日		
	1-19	絵手紙教室 (10人)			
生きがいセンターにしまち 西町3-22-1 (西町プラザ内)	1-20	デッサン (10人)	火曜日		生きがいセンターにしまち ☎575-8883 ※水曜日休館
	1-21	たのしい気功教室 (20人)			
	1-22	はじめてのパステル画 (15人)	木曜日		
	1-23	はじめてのヨガ (15人)			

→健康推進課 ☎(042)321-1801

今月の介護認定(更新・申請)

対象	認定有効期間 4月30日(休)までの方
更新申請	3月4日(月)~
新規申請・区分変更	随時受け付け

※認定有効期間が3月31日(日)までの方は、早めに手続きをしてください

■手続き郵送されている申請書を記入のうえ、申請窓口へ(郵送可)
 ■申請窓口 高齢福祉課(いずみプラザ内)、高齢福祉課窓口(市役所第2庁舎)、地域包括支援センターもとまち・こいがくぼ・ほんだ・ひかり・ひよし・なみき

→高齢福祉課 ☎(042)321-1301

3月の出張相談(高齢者)

→高齢福祉課 ☎(042)321-1301

開催日	時間(午後)	会場※当日直接会場へ	問い合わせ ☎(042)
4日(月)	1時30分~3時30分	生きがいセンターにしまち	ひかり ☎573-4058
8日(金)		福祉センター	ひよし ☎300-1405
14日(木)		本町・南町地域センター	もとまち ☎301-5001 ※3月3日(日)から ☎401-0035
		北の原地域センター	ほんだ ☎300-2339
19日(火)		生きがいセンターこいがくぼ	こいがくぼ ☎300-6024
20日(水)	2時~3時30分	並木公民館	なみき ☎300-3702

地域包括支援センターのイベント

転倒予防教室 チェアエクササイズで元気はつらつ

3月27日(水)午後2時~4時 恋ヶ窪公民館

いすに座りながら無理なく楽しく体操しませんか。転倒予防のポイントなどもお話しします
 対 市内在住でおおむね65歳以上の方
 講 廣岡直美さん(高齢者体力づくり支援士)
 定 30人 料 無料
 申 3月4日(月)から電話で地域包括支援センターこいがくぼ ☎(042)300-6024へ ※先着順

→高齢福祉課 ☎(042)321-1301

靴・かばん・食用油など 拠点収集を実施します

3月7日(木)午前9時~11時 福祉センター※当日直接会場へ

不用になった靴やかばん、ぬいぐるみ、食用油などの収集を行います。

併せてごみの分別相談も実施します。

→ごみ減量推進課 ☎(042)300-5303

フォトニュース



九小で車いすダンス体験授業を実施

地域活性化に向けた取組に関する包括連携協定を締結しているあいおいニッセイ同和損害保険(株)にご協力をいただき、東京2020大会をきっかけとした障害者スポーツへの理解促進などを目的に、1月18日に九小で体験授業を行いました。同社所属の車いすダンス(パラダンススポーツ)の元日本代表萬木信也さんの講演とダンスの実演、車いす体験などが行われ、熱心に取り組んだ子どもたちは夢を持つことの大切さを学びました。



国分寺みらい音楽コンクール開催

1月20日に第1回国分寺みらい音楽コンクールを開催しました。予選を勝ち抜いた13人が出場し、各賞の受賞者を決定しました。グランプリに輝いたのは小学5・6年生部門の飯塚日向子さんです。このコンクールに参加した皆さんが、音楽の楽しさと上達する喜びを大切に、音楽活動を続けていくことを期待しています。



文化財防火デー

1月26日の文化財防火デーに併せ、国分寺薬師堂で消防署と消防団・地元自治会・町会・ボランティアが連携して消防演習を行いました。地域全体で文化財を守っていきましょう。



小・中学校でベトナム料理給食を提供しました

東京2020大会に向けて当市がベトナムのホストタウンに登録されたことを記念し、小・中学校の給食でベトナム料理を提供しました。小学校では栄養士が工夫を凝らし本場の味に近づけた鶏肉とごはんのコムガー、揚げ春巻きのチャーンソー、鶏肉と米麹のフォーガーを提供し、「どれもおいしい」と児童たちに好評でした。

3月10日(日) 平和への願いを込めて 東京都平和の日に黙とうを

昭和20年3月10日の東京大空襲では、一夜にして10万人ともいわれる尊い命が失われました。都は、戦争の惨禍を再び繰り返さないことを誓い、3月10日を東京都平和の日と定め、午後2時から1分間の黙とうを行います。戦災で亡くなられた方々を追悼し、世界の恒久平和を祈念しましょう。

第29回東京都平和の日記念式典・記念公演を中継

午後2時~3時30分

平和の日に都公式動画チャンネル東京動画HP<https://tokyodouga.jp/>で中継します。また、東京空襲資料展など関連事業も開催しています。詳しくはHPhttp://www.seikatubunka.metro.tokyo.jp/bunka/bunka_seisaku/0000000716.htmlをご覧ください。

問 都生活文化局 ☎(03)5388-3141

⇒人権平和課 ☎(042)573-4378

イベント

体育施設個人開放

フォトニュース

戸倉野球場・戸倉第一テニスコートの夏期使用時間を延長

戸倉野球場と戸倉第一テニスコートの夏期使用時間を延長します。

期間5月4日(祝)~8月18日(日)※変更する場合あり延長時間午後5時~7時注 戸倉第二テニスコートは延長なし

サークル活動をPRしませんか

市民の皆さんへ市内で活動しているグループやサークルを紹介するため、団体の名称・活動内容・活動場所・会費などの団

情報は冊子(年1回発行)と市HPに掲載します。この機会に活動をPRしませんか。

市民の皆さんへ市内で活動しているグループやサークルを紹介するため、団体の名称・活動内容・活動場所・会費などの団

イベント

防災講演会

3月6日(水)午後2時~4時

本多公民館※当日直接会場へ 危機管理のプロを講師に招き、自衛隊のノウハウや誰でもできる防災テクニック、効率的に普及教育を行う方法などを伺います。

講 梅村誠一さん(防衛省自衛隊 東京地方協力本部国分寺募集案内所長・1等空尉) ¥無料 催 市 市民防災推進委員会

↓防災安全課(内511)

平成ファイナル交通安全のつどい

3月16日(土)午後2時~4時(開場11時)

交通安全小演劇などを通じ、楽しく交通安全を考えてみませんか。子ども体操や生バンドの演奏もあります。

無料 問 小金井警察署 ☎042-381-0110

↓交通対策課(内363)

映画鑑賞会

3月21日(祝)午前10時30分~正午 午後1時~2時30分

昔懐かしい映写機を使った16mmフィルムを鑑賞します。

市内在住の方※小学3年生以下は保護者同伴 ①ジャングル大帝(森の掟・自然) ②ジャングル大帝(冒険)・デイズニのふしぎの国のアリスほか 定30人 ¥無料 申 3月2日(土)から電話で同センター ☎042-324-9911へ(休館日を除く午前9時~午後5時) ※先着順

↓協働コミュニティ課 ☎042-325-1991

創業個別相談会

3月14日・28日(木)

午後1時~5時※相談時間は1人1時間 場 市役所第3庁舎2階会議室 対 創業を考えている方、創業後間もない方 定 4人 ¥無料 申 3月4日(月)から電話で経済課へ ※先着順

→経済課(内396)

うど見学会

3月23日(土)午前9時30分~午後2時※雨天決行 JA東京むさし国分寺支店(集合・解散)

高い品質を誇る本市の特産品「東京うど」を見て、味わって、交流を楽しみましょう。

小学生以上の市内在住・在勤・在学・在活の方※小学生は保護者同伴 対 うど農家見学、地場産野菜(こくべじ)を使用した弁当とうど料理の昼食、農業者との懇談会※うどとうど料理レシピのお土産付き 定 30人 ¥1,000円(昼食代・保険料などを含む)※当日集金 申 3月4日(月)から電話で農業委員会事務局へ ※先着順 催 市農業委員会・市都市農政推進協議会・JA東京むさし国分寺地区 注 うどの室には入りません/自動車での来場不可(自転車は可)/歩いて移動するため、歩きやすい服装で参加



ハウスでうどを栽培

→農業委員会事務局(内394)

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※当日直接会場へ 問 同センター ☎(042)573-9393 催 内藤地域センター利用者協議会

春のおたのしみ会プログラム

日時(3月)	内容など
月曜日 午前10時~正午	親子ひろば 対 0歳からのお子さんと保護者。プレママ・プレパパ 対 歌やおもちゃなどで遊びます
22日(金) 午後2時~3時30分	本の読み聞かせとおたのしみ会 対 幼児~小学4年生 対 絵本の読み聞かせやビンゴなど
24日(日) 午後1時30分~4時	春のカラオケ大会 対 1部=楽器の演奏や叙情歌の合唱、中学生の独唱 2部=カラオケ・合唱
30日(土) 午後2時~4時	ギターサークルマリンおたのしみ会 対 クラシックからポピュラーまで楽しく演奏します

→協働コミュニティ課 ☎(042)325-1991

3月の体育施設個人開放日予定表	
オパール会員証または生きがいセンター利用登録者証を提示すると無料で利用できます	
市民スポーツセンター ☎(042)326-2211 休18日(月)	
第一体育室	スポレク広場=2日(土)14:00~16:30/パウンドテニス=16日・30日(土)11:30~15:30/親子プレイルーム(対未就学児)=水曜日12:00~16:00/卓球=水曜日12:00~16:00/バスケットボール=水曜日16:30~21:30/バドミントン=金曜日16:30~21:30
フィットネスルーム	ストレッチ・エアロバイク・ウエイトトレーニング=休館日を除く毎日9:00~22:30 ※初めての方は講習の受講が必要(受付=10:00~20:30) 中学生から可。中学生は保護者の承諾書が必要
けやき運動場	ターゲットバードゴルフ=12日・19日・26日(火)9:00~11:00 グラウンドゴルフ=金曜日9:00~11:00
戸倉野球場 ☎(042)326-2211 (市民スポーツセンター)	
戸倉野球場	ターゲットバードゴルフ=2日(土)・7日(木)・16日(土)11:00~13:00 グラウンドゴルフ=5日・12日・26日(火)9:00~11:00
ひかりスポーツセンター ☎(042)595-8865 休11日・25日(月)	
第一体育室	ミニテニス=1日・15日(金)11:30~15:30/卓球=2日・16日(土)9:00~13:00/バスケットボール=9日・23日(土)9:00~13:00/バドミントン=9日・23日(土)13:00~17:00/スポレク広場=16日(土)14:00~16:30
フィットネスルーム	ストレッチ・エアロバイク・ウエイトトレーニング=休館日を除く毎日9:00~21:30 ※初めての方は事前に講習の予約が必要 中学生から可。中学生は保護者の承諾書が必要
市民室内プール ☎(042)325-6868 休4日(月)	

※5月の体育施設使用状況と申し込み方法は、市HP<http://www.city.kokubunji.tokyo.jp/kurashi/1011357/1011397/1016245/index.html>をご覧ください

市役所への申し込み・問い合わせの時間は、特記がない場合は月~金曜日午前8時30分~午後5時(正午~午後1時を除く)の受付となります。

学ぶ楽しむ参加する

会員登録

凡例 日時 場所 会場 対象 内容 講師 定員 費用 申込方法 持ち物 問い合わせ先 HP ホームページ FAX ファクス メール 託児あり 主催 共催 注意事項

学ぶ楽しむ参加する

都立多摩図書館 定例映画会

日①3月3日(日)②21日(祝)午後2時～場同図書館※当日直接会場へ

佐渡の日・東北フェア

日3月7日(木)～10日(日)午前10時～午後4時場J A東京むさし国分寺ファーマーズ・マーケット

相続と遺言の無料相談会

日3月8日(金)午後1時30分～4時30分場リオンホール(cocobunji WEST 5階)※当日直接会場へ

シルバー人材センター入会説明会

日①3月8日(金)②20日(水)午後1時30分～※同内容場①福祉センター②ひかりプラザ

あそブンの森「あつまれ見習い忍者! 巻物をとれどせ!」

日3月9日(土)午前11時～午後3時(受付=2時30分まで)※雨天の場合翌日に延期場都立武蔵国分寺公園

防災講演会「富士山は噴火するの?」

日3月13日(水)午後2時～4時(開場=1時30分)場リオンホール(cocobunji WEST5階)※当日直接会場へ

ともしび工房バザー

日3月14日(木)午前11時～午後1時場ともしび工房(西恋ヶ窪4-10-2清掃セ

ンター隣)☎(042)324-7071

樺友会学習会「日本経済の論点 金融・財政政策を基軸として」

日3月16日(土)午後1時30分～3時30分場東京経済大学※当日直接会場へ

国際協会から

(1)国際理解講座「今なぜ外国人人材受け入れ拡大なのか 主に欧米との比較において」

日3月16日(土)午後2時～4時場本多公民館講渡戸一郎さん(明星大学名誉教授)定40人¥500円

(2)①成人英会話教室(初中級)②子ども英会話教室(小学校低学年向け)

日4月2日～平成32年3月24日の火曜日(第3を除く)①午後1時30分～2時50分②4時10分～4時55分場こくぶんじ市民活動センター定①12人②10人¥①39,400円(テキスト代別途)②32,500円

共通事項

日(1)3月14日(木)(2)15日(金)までに、住所・氏名・電話番号((2)は学年も)を明記し、はがき((2)は往復はがき)(必着)・FAX(042)505-6138または

玉川上水の歴史と満開の桜並木を歩く

日3月26日(火)午前8時～午後4時場国分寺駅南口交番前(集合)・鷹の台駅・玉川上水・小金井公園・武蔵小金井駅(解散)※約7km ¥1,000円日3月15日(金)までに、参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号・携帯番号・メールアドレス(お持ちの方)を明記し、往復はがき(必着)で〒185-0003戸倉4-39-54石川誠へ☎(042)505-6132

ふるさとの自然と歴史を訪ねる会

野川のしだれ桜を愛でる 日3月31日(日)午前9時～午後3時頃場武蔵小金井駅南口公園広場(集合)・野川のしだれ桜・都立野川公園など・武蔵境駅(解散)※約8km 定40人¥1,000円日3月2日(土)～20日(水)までに参

加者全員の住所・氏名(ふりがな)・電話番号を明記し、hatamatu@mint.ocn.ne.jpまたははがき(必着)で〒185-0032日吉町3-7-8岡本浜夫へ※先着順☎(042)325-7616

春季水泳教室参加者募集

日下表のとおり日3月2日(土)～10日(日)に往復はがき(必着)に住所・氏名・年齢・電話番号・希望教室(ジュニア教室は学校名・学年・泳力も)を明記し、〒185-0013西恋ヶ窪3-32-6市民室内プール内市水泳協会へ※先着順参加費は返金不可。途中入会でも参加費は同額☎(090)4002-3569

テレビ受信障害と対策

携帯電話に新しい電波が使用されたことに伴い、テレビ受信に障害が生じる場合があるため、対策員が対象の家庭へ訪問・工事などを行っています。費用はかかりません。詳しくは電話または(一社)700MHz利用推進協会HPで☎(0120)700-012

認定NPO法人冒険遊び場の会スタッフ募集

日毎週水曜日午前10時または午後1時30分～5時30分、毎週火・金曜日午前10時～午後0時15分※祝日・市立小学校休業期間中は休み場青空ひろば開催公園※詳しくは、電話またはHPhttp://www.boukenasobibanokai.or.jp/時給985円～日3月8日(金)までに電話またはmail@boukenasobibanokai.or.jpで子ども同伴可☎(042)313-8530

日立中央研究所春の庭園公開中止 今年の春の庭園公開を中止します。☎(042)323-1111

市民掲示板

映画「いのちの岐路に立つ 核を抱きしめたニッポン国」

日3月9日(土)午後1時30分～4時30分場リオンホール(cocobunji WEST 5階)¥前売り1,000円・当日1,500円☎(042)381-7770

映画「ペコロスの母に会いに行く」(字幕付き)

日3月11日(月)午前10時30分～午後0時25分・1時30分～3時25分場いずみホール¥1,000円※中学生以下無料☎(042)575-0583

春季スポーツ吹矢体験会

日3月の毎週木曜日午前10時～正午場三多摩医療生協ホール(本町4-12-14)室内用運動靴☎(090)1559-0553

高齢者に役立つ学習とピアノコンサート

日3月23日(土)午前10時10分～午後0時10分場リオンホール(cocobunji WEST5階)※当日直接会場へ☎(080)3461-5960

ひょうたん島に行こう!

日3月30日(土)午前11時～午後3時場本多4-15-8模擬店・ミニステージほか☎(090)3009-4173

表 春季水泳教室 場市民室内プール

Table with columns: 教室, 日時, 定員, 参加費, 対象 (市内在住・在勤の方). Rows include 火曜一般, シニア, レディース, 木曜一般, 土曜一般, 水曜ジュニア, 土曜ジュニア.

会員登録

○「市民掲示板」「会員登録」の各サークルの活動・掲載内容の確認、トラブルの解決は当事者間で行います。○見学・無料体験ができます(日時・会場は施設の予約が取れない場合があるため、目安になります)

Table with columns: サークル名, 日時, 会場, 入会金, 会費, 問い合わせ, 備考. Lists various clubs like 光クラブ, 健康体操クラブ, スペイン語サークル, etc.

○「市民掲示板」「会員登録」の掲載申し込み用紙は市政戦略室広報担当(内409)で配布。市HPからダウンロード可。掲載申し込み締め切りは掲載希望号の1か月前です。○「会員登録」の掲載は、原則、公民館を除く市内の公的・公共会場のものに限ります

休日急病診療

当日、各医療機関では急病患者対応のため、電話での場所案内は行いません。暮らしのガイドの「医療機関一覧」または市HPでご確認ください。

- 診療対象は急病患者に限ります。往診は行いません
○健康保険証・後期高齢者医療証などをお持ちください
○テレフォンサービス(042)322-7700 (自動音声案内)

Table with columns: 日, 診療時間, 医療機関名, 所在地・(042). Rows include 3月3日(日) and 3月10日(日) for various medical facilities.

24時間いつでも利用できます。急な病気やけがの場合にご活用ください

東京都医療機関案内サービス「ひまわり」

https://www.himawari.metro.tokyo.jp/
右のQRコードからもアクセス可



国分寺消防署 (042)323-0119

東京消防庁救急相談センター

#7119 ダイヤル回線の方は(042)521-2323へ

東京都子ども医療ガイド

http://www.guide.metro.tokyo.jp/

右のQRコードからもアクセス可



みんなで子育て・子育て 3月のイベント

親子ひろば

開設日・内容は市HPをご覧ください
お問い合わせください

気軽に立ち寄れて、安心して遊び・交流ができる場
プレママ・プレパパ、主に0歳～3歳の子どもと保護者
10時～12時 10時～16時
10時30分～12時30分
休日※詳しくは各団体へ

Table listing various parenting events across different districts: 東部, 中央, 西部.

こどもの発達センター つくしんぼ

0歳～17歳の子どもと保護者
8時30分～17時 土・日曜日、祝日
〒185-0003戸倉3-1-1
発達に関する悩みや心配ごとの相談をお受けします※予約制
(042)325-0070

ポッチャ交流会に参加するチームを募集します。体験会は申し込み不要でなたでも参加できます。
市内在住・在勤・在学・在活の小学生以上の方で構成されたチーム(18チーム)2・3人/1チーム ¥200円/人※保険料含む
3月4日(月)～15日(金)に、申込用紙に必要事項を明記し、郵送(必着)・Club59hunting@gmail.comまたは直接同クラブ事務局へ※先着順(市役所第3庁スポーツ振興課)

3月23日(土)午後1時～4時
市民スポーツセンター

こくぶんじ地域クラブから
交流大会&体験会
2019

こくぶんじ地域クラブ事務局
〒185-0014東恋ヶ窪3-1-25
090-9824-0401

子ども 休日急病診療

3日間参加できる市内在住・在学・在勤の小学3～5年生(澤村博さん(前日本大学陸上競技部監督)・瀧川一輝さん(日本陸上競技連盟公認ジュニアコーチ)定60人 ¥1千円※保険料含む)
3月9日(土)までに、往復はがき(必着)に住所・氏名(ふりがな)・電話番号・学校名・学年・性別と返信宛名を明記し、同クラブ事務局へ※多数の場合抽選。往復はがき1枚で1人の申し込み
↓スポーツ振興課(内279)

きれいなフォームを目指して走ってみましょう。
3月28日(木)～30日(土)午後2時30分～4時30分※小雨決行
戸倉野球場
↓スポーツ振興課(内279)

走り方教室
春休み3日間連続講座

3月28日(木)～30日(土)午後2時30分～4時30分※小雨決行
戸倉野球場
↓スポーツ振興課(内279)

第23回 いずみジョイントライブ

3月10日(日)正午～(開場=午前11時30分)
いずみホール

幼児、小・中学生、高校生が集まる児童館合同ライブコンサートを開催します。さまざまなジャンルのバンドやダンスなどを一緒に楽しみませんか。
無料 催いずみジョイントライブ実行委員会・市
いずみ児童館(042)322-8849
→子ども子育て事業課(内465)



児童館 0歳～17歳(幼児は保護者同伴) 10時～19時 休日曜日・祝日、25日(月)

Table listing activities at various children's centers: 本多児童館, いずみ児童館, ひかり児童館, もとまち児童館, にしまち児童館, しんまち児童館.

子ども家庭支援センター ぶんちっち

プレママ・プレパパ、0歳～17歳の子どもと保護者、子育てに関わる方
9時30分～17時(第2・4木曜日は13時まで)
休日・月曜日、祝日 場〒185-0034光町3-13-20
子ども専用相談電話(042)572-3725(お子さんがかける専用電話です)

Table detailing support services: 子育てに関する相談, 総合相談, かるがも相談, 助産師と話す, 養育困難と児童虐待に関する相談.

防災・ハザードマップの誤りのおわびと再配布について

この度、1月1日号と同時に配布しました「国分寺市防災・ハザードマップ」の内容について重大な誤りが判明しました。地域や家庭での防災対策にご活用いただくために作成・配布したのですが、誤った情報を提供したことは、市民の皆様の安全・安心を守る責務を持つ行政としてあってはならないことです。市民の皆様にはこの場をお借りして深くおわび

申し上げます。改訂した防災・ハザードマップは、本号と同時に改めて配布させていただきましたので、ご活用くださいますようお願いいたします。

国分寺市長 井澤 邦夫

市役所への申し込み・問い合わせの時間は、特記がない場合は月～金曜日午前8時30分～午後5時(正午～午後1時を除く)の受付となります。