

主な記事

- 特集 平成30年度下半期の財政状況 ..... 5
- cocobunji市民サービスコーナーで個人番号カードの交付開始 ..... 2
- オンズパーソン制度の活用を ..... 4
- 夏の健康管理 ..... 6
- 成人歯科健診 ..... 8
- 6月は食育月間 ..... 10

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

## 国分寺コスミックカレッジ

# 水ロケットの製作と発射体験会

**7月13日(土)**  
午後1時～5時30分  
四小 ※雨天中止

本市は、1955(昭和30)年4月12日に日本で初めてペンシルロケット水平発射実験(実験場所は現在の早稲田実業学校)が行われたまちです。この歴史を未来の子どもたちに伝えていくため、本体験会が始まり、今年で13回目を迎えます。

水ロケットの製作と発射体験を通して、その仕組みを学び、宇宙への夢を膨らませてみませんか。

対市内在住・在学の小学生(小学3年生以下は保護者同伴)  
内午後1時～3時=水ロケットの製作/3時30分～5時30分=発射体験  
定100人 ¥500円  
申6月2日(日)～24日(月)に、水ロケットの製作と発射体験会参加希望・住所・氏名(ふりがな)・学校名・学年・電話番号を明記し、往復はがき(必着)または [bunkashinkou@city.kokubunji.tokyo.jp](mailto:bunkashinkou@city.kokubunji.tokyo.jp)で文化振興課へ※先着順  
物上履き・飲み物・帽子・タオル・はさみ・脱いだ靴を入れる袋  
催宇宙開発発祥の地 国分寺顕彰会・東京武蔵国分寺ロータリークラブ・市

往信用表面	返信用裏面	返信用表面	往信用裏面
62円	62円	62円	62円
185-0012 文化振興課 水ロケット担当宛	〒185-0012 国分寺市 文化振興課 水ロケット担当宛	郵便番号 申し込み方の氏名	水ロケットの製作と 発射体験会参加希望 住所 氏名(ふりがな) 学校名・学年 電話番号 申し込み方の住所

※同一世帯で複数人の申し込みをすることは往復はがき1枚で可

往復はがき記入例



## みんなの想い、宇宙へ届け

→文化振興課 ☎(042)313-8182

### あつてはならないあの惨禍 伝えて守ろう子どもたち

## 広島で平和を考えよう ピースメッセンジャー

広島市平和記念式典参加者募集(小学5年生～中学2年生)

現在の広島市は緑豊かな美しい大都市です。しかし、74年前、この地に投下された原爆は街を破壊し尽くし、14万人もの尊い命を奪いました。このことを、この国に住む私たちは、決して忘れてはいけません。

毎年小・中学生のピースメッセンジャーが市長と共に広島市を訪れ、平和記念式典に参加し、平和を考える機会としています。あなたも、平和の尊さを学び伝える本市のピースメッセンジャーになりませんか。

日8月5日(月)～7日(水)(2泊3日) 場広島市  
対市内在住の小学5年生～中学2年生で、7月22日(月)の事前説明会と9月7日(土)の市平和祈念行事に参加できる方※過去にピースメッセンジャーに参加した方を除く

定12人(原則各学年3人) ¥3,000円  
申6月14日(金)までに、住所・氏名(ふりがな)・電話番号・学校名・学年・性別・ピースメッセンジャー希望と明記し、はがき(必着)または [jinkenheiwa@city.kokubunji.tokyo.jp](mailto:jinkenheiwa@city.kokubunji.tokyo.jp)で〒185-0034 光町1-46-8人権平和課へ※多数の場合抽選。結果は6月下旬までに全員へ通知  
注広島市までは新幹線を利用/9月7日(土)の市平和祈念行事で、広島での体験を発表していただきます

→人権平和課 ☎(042)573-4378

原爆ドームの前で

折り鶴を届けました

## 今年夕方から開催 ぶんじふれあい市

6月22日(土)  
午後4時～8時 ※荒天中止  
市役所駐車場

好評の商店自慢の逸品や市内農家の採れた野菜など(こくペジ)の直売、スイーツ・あめ細工の販売、中国雑技団のパフォーマンス、本市ならではの景品が当たる抽選会など盛りだくさん。子ども用のエア遊具やぶんじほたるホッチとの写真撮影会もあります。家族や友達と一緒に食べて、遊んで、楽しい休日をお過ごしください。

注車での来場不可/雨天時は内容を一部変更  
↓経済課(内3%)

暮らし 無料相談

6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, 内容, 日時. Locations include 市民課 and 保険年金課. Content includes 証明発行, 印鑑登録, etc. Date is 8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... ※詳しくはお問い合わせください。市HPからも確認できます

予約制 cocobunji市民サービス コーナーで個人番号カードの 交付を開始

個人番号カードの交付を7月 から毎月第1日曜日午前9時~ 午後5時に、cocobunji市民サ ービスコーナー(cocobunji WE ST5階)でも行います。

対個人番号カードを申請して いて交付通知書が届いている方 ※ カード申請時と受け取り時に氏 名・住所が変更になっている方 は市民課(市役所第1庁舎)へ

予約制 受験生チャレンジ 支援貸付個別相談会

中学・高校3年生などを対象 に、学習塾・受験費用を無利子

で貸し付けます。収入などの要 件がありますので、詳しくはお 問い合わせください。なお、高 校・大学等へ進学した場合、返 済が免除されます。

6月22日(土)午前9時~午後4 時 会場 社会福祉協議会(福祉セン ター内) 6月21日(金)までに電 話で社会福祉協議会☎042・ 324・8311へ(月~金曜日午 前9時~午後5時)へ

生活福祉課(内533) 原子爆弾で被爆された方へ 見舞金を支給

6月1日(土)現在、被爆者健康 手帳をお持ちで、市の住民基本 台帳に記録されている方 見舞金 額1万3千円 6月3日(月)~10 日(月)に郵送または直接地域共生 推進課(市役所第2庁舎)へ

地域共生推進課(内348) 後期高齢者医療制度 ジェネリック医薬品 差額通知を郵送

現在処方されているお薬をジ エネリック医薬品へ切り替えた 場合、自己負担額がどれくらい 軽減できるかが分かるジェネリ ック医薬品差額通知を、6月下 旬に郵送します。医師・薬剤師 と相談のうえ、ジェネリック医

今月の市税

Table with 2 columns: 税目, 納期限. Items include 市・都民税(第1期) and 国民健康保険税(随時期). Due date is 7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 / 市税の納付は、 便利な口座振替をご利用ください / バーコー ド、確認番号などが付いている納付書はコンビ ニエンスストア・モバイルレジ・クレジットカード(インターネット利用)でも納付いた だけます(納期限まで)。詳しい納付方法はお問 い合わせください

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 など納付できます。また、納税相談もでき ます。

Table with 2 columns: 日時, 場所. Date is 6月30日(日) 午前8時30分~午後5時. Location is 納税課(市役所第1庁舎).

→納税課(内553)

日常の悩みごとの解決は 市民特別相談で

悩みごとの解決のため、専門家による市民特別相談(予約制)を実 施しています。相談は無料で、秘密は守ります。詳しくは1日号2ペ ージ「無料相談」をご覧ください。 また、相談先が分からない場合などお問い合わせください。窓口 や専門相談先をご案内します。

行政苦情相談

国などの仕事に対する苦情や意見・ 要望を、行政相談員(総務省から委 嘱を受けた民間の有識者)が受け付 け、問題解決の促進を図るとともに、 皆さんの声を行政の制度や運営の改 善に生かしています。関係する機関 が分からない苦情なども受け付け、 照会します。また、総務大臣に意見を述べることもできます。 電話または直接市民相談室(市役所第4庁舎)(内222)へ

予約不要 6月22日(土)開催 ぶんじふれあい市(本号 1ページ参照)特設コー ナーで行政相談を実施



石井美佐子さん



峯岸桂一さん



中村秀雄さん

→政策法務課(内559)

後期高齢者医療制度 交通事故などの治療で 保険診療を受けられます 交通事故など第三者から受け たけがなどの治療費は、原則と して加害者が過失割合に応じて 負担すべきですが、届け出るこ とで保険診療を受けられます。 事故(自損事故含む)に遭って 治療を受ける場合は、速やかに 保険年金課へ連絡してください。 連絡後、届け出に必要な書 類(被害届など)を郵送します ので、記入のうえ事故日から30 日以内に提出してください。 交通事故の場合、警察の事故 証明書が必要になります。医療 機関には事故(自損事故含む)

いずみホール外壁改修等 工事を実施 昨年度、実施できなかった外 壁改修等工事に関して、10月、 令和2年3月(予定)に都住宅 供給公社が、都営泉町三丁目ア パート13号棟と併せていずみホールの外壁改修等の工事を行いま す。期間中は振動や騒音などで、ご迷惑をおかけします。ご 理解・ご協力をお願いします。 詳しいことが決まり次第、市HP・いずみホールなどでお知らせ

6月の無料相談(\*印は予約制)

Table with 5 columns: 内容, 日程, 時間, 会場, 問い合わせ. Lists various consultation services like 法律相談, 税務相談, etc.

Table with 5 columns: 内容, 日程, 時間, 会場, 問い合わせ. Lists various consultation services like 身近な人権相談, 女性法律相談, etc.

放射線等測定結果 4月1日~30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。



# 地域包括支援センターのイベント

→高齢福祉課☎(042)321-1301

<b>介護予防教室</b> 耳からはじめる介護予防 6月15日(土)午後1時30分～3時 特別養護老人ホームうれしのの里(日吉町4-32-6) 聴力の低下は、コミュニケーション上のトラブルや認知症のリスクが高くなるといわれています。難聴の理解を深めてみませんか ☎市内在住でおおむね65歳以上の方 講義医療機器販売会社職員 定25人 ¥無料 申6月3日(月)から電話で地域包括支援センターひよし☎(042)300-1405へ※先着順	<b>家族介護者交流会</b> 自宅で暮らすための介護・医療の利用を考えよう 6月8日(土)午後1時30分～3時30分 特別養護老人ホームうれしのの里(日吉町4-32-6) ※当日直接会場へ 自分が年齢を重ねてきた時や、家族の介護が必要になった時の、在宅生活での工夫や福祉・医療制度の活用方法を話し合います ☎市内在住の方 ¥無料 ☎地域包括支援センターひよし☎(042)300-1405
<b>地域で取り組むフレイル予防</b> 元気力おためし会(体力測定会) 6月19日(水)午後2時～4時30分(受付=4時まで) 並木公民館※当日直接会場へ 自分では気づきにくい老化のサインを、簡単な問診と測定(握力・片足立ち時間・5m歩行時間)でチェックしてみませんか ☎市内在住の方 ¥無料 ☎地域包括支援センターなみき☎(042)300-3702 注動きやすい服装・靴で参加	<b>家族介護者交流会</b> 見学してみませんか、施設&オレンジカフェ 6月19日(水)午後2時30分～4時 にんじん健康ひろば(西元町2-16-40)(玄関前集合) 施設がどんな所か見てみたいけど機会がない、一人で見に行っても何を聞いていいかわからないという方におすす。介護老人保健施設やデイケアなどを見学後、オレンジカフェと一緒に話しませんか ☎市内在住で介護を受けているおおむね65歳以上の方やその家族 講清水桂司さん(介護老人保健施設にんじん健康ひろば副施設長) 定5人 ¥100円 申6月3日(月)から電話で地域包括支援センターもとまち☎(042)401-0035へ※先着順
<b>仲間と一緒に取り組む介護予防</b> 集いの場10の筋トレ体験・説明会 6月24日(月)午後2時～3時30分 もとまち地域センター※当日直接会場へ 介護予防を目的として考案された暮らしを拡げる10の筋力トレーニングに取り組む集いの場と健康作りに関して説明します。筋トレの一部体験あり ☎市内在住の方 ¥無料 ☎地域包括支援センターもとまち☎(042)401-0035 注動きやすい服装で参加	<b>オールデイズカフェ</b> (懐かしき時代を語り合おう) 6月26日(水)午後2時～4時 恋ヶ窪公民館 市の昔懐かしき写真を見ながら思い出を語り合おう ☎市内在住の方 定30人 ¥無料 申6月3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

# 第2期介護予防マシン筋力トレーニング事業

高齢者向け運動機器を使った体作りを通して、元気で豊かな生活を送るため、介護予防を実践してみませんか。介護予防運動指導員などが運動機器の使い方の説明、サポートをします。初めての方や、体力に自信がない方でも自分に合ったトレーニングができます。



対象	次のすべてを満たす方 ①市内在住で8月1日(木)現在65歳以上の方 ②実施施設まで通所できる方 ③トレーニングをするうえでの身体の支障や医師からの禁止を受けていない方 ※要介護認定を受けている方、要支援認定を受け予防給付または介護予防・生活支援サービス事業における通所型のサービスを受けている方を除く
場所・定員	場ニチイケアセンターはあときたまち(北町4-5-4)またはさわやかプラザもとまち 定各24人
期間	8月～11月※利用期間終了で卒業
日時	原則木曜日午前9時～午後4時のうち3時間(利用時間は1人90分まで)※詳しい利用時間は、利用決定後に各施設の担当から連絡
料金	300円/回※住民税非課税世帯・生活保護受給者は軽減
申込方法	申請書に記入のうえ、直接高齢福祉課(いずみプラザ内・市役所第2庁舎)または最寄りの地域包括支援センター、各施設の委託先事業者へ※多数の場合抽選 印鑑
申請書記布	各申し込み先で※市HPからダウンロード可
締め切り(必着)	初日からの利用を希望する場合 7月16日(火) 期間の途中からの申し込みの場合 毎月15日(土・日曜日、祝日の場合は翌平日)※原則翌月の最初の開催日から利用。希望の施設が定員に達している場合、次の期からの利用
注意事項	送迎はありません/利用開始前1年以内に健康診査を受けてください/利用者に付き添っての指導は行いません

→高齢福祉課☎(042)321-1301

## 今月の介護認定(更新・申請)

対象	認定有効期間 7月31日(水)までの方
更新申請	6月3日(月)～
新規申請 区分変更	随時受け付け

※認定有効期間が6月30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(郵送も可)
- 申請窓口 高齢福祉課(いずみプラザ)、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

## 認知症サポーター養成講座

6月22日(土)午後2時30分～4時  
訪問介護ことり(東元町2-18-16)

認知症の正しい知識を持ち、認知症の方や家族を温かく見守る応援者(サポーター)になりませんか。

☎市内在住・在勤・在活の方  
講地域包括支援センターもとまち職員  
定10人 ¥無料  
申6月3日(月)から地域包括支援センターもとまち☎(042)401-0035へ※先着順

→健康推進課☎(042)321-1801

# 市への苦情の解決にオンブズパーソン制度の活用を

オンブズパーソンは市民の皆さんの市政に関する苦情を、公正・中立な立場で迅速に処理します。月4回の面談日(毎月1日号に掲載)に、直接オンブズパーソンへ相談することもできます。

→オンブズパーソン事務局(内559)

### 申立てできる苦情は

市の機関が行っている業務の執行や、これに関連する職員の行為に対し、自分自身の利害に関して、不当・不適切などと感じた事項に対して申立てができます。ただし、苦情の内容が発生した日から1年を過ぎたものや、裁判で確定した事項などは除きます。

平成30年度 オンブズパーソン運営状況一覧

■処理区分①苦情申立ての趣旨に沿えなかった②調査を中止・打ち切った③調査しないとした

処理区分	件名(所管課)
①	保育所の入所手続に関して(子ども子育てサービス課)
	違法増築の建物に関して(建築指導課)
	公聴会の不開催に関して(まちづくり計画課)
②	カーブミラーの設置に関して(道路管理課)
③	任用期間の更新に関して

### 苦情の申立方法は

庁舎など主な市の施設に備え付けてある苦情申立書に必要事項を記入し、オンブズパーソン事務局へ提出してください。郵送でも受け付けます。申立書は市HPからダウンロードできます。

## オンブズパーソンに小柴一真さんが就任

### 小柴さんから一言

私は、現在、都内の法律事務所の代表弁護士として活動しています。国分寺市には、仲の良い知人がいたり、古くは私の母親が学生時代に居住していたりと、何かと縁を感じています。オンブズパーソンとして、この職務の

重要性を念頭に、これまでの弁護士活動の経験を生かし、公平な視点から活動を行い、市民の皆さんと市、双方の力になりたいと考えています。これから任期満了までどうぞよろしくお願い申し上げます。



小柴一真さん

高齢者 オンブズパーソン

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。

### 一般会計 歳入・歳出予算の執行状況

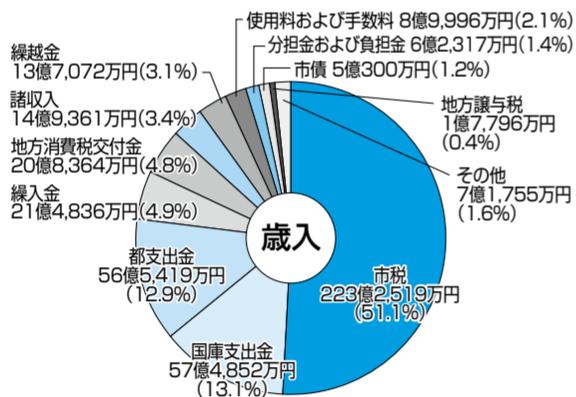
歳入・歳出予算現額 468億139万円

一般会計の歳入予算の執行状況は93.5%（前年度は89.9%）となりました。決算時には、歳入予算の執行率は、例年ほぼ100%となっています。平成30年度も、出納整理期間中に事業完了に伴う国や都からの補助金や借入金の収入が見込まれるので、予算額どおりの決算となる見込みです。

歳出予算の執行状況は87.8%（前年度は79.2%）となりました。3月末に完了した事業費や光熱水費など月額支払いが出納整理期間で行われ、最終的には平成30年度も例年同様97～98%程度の執行率となる見込みです。

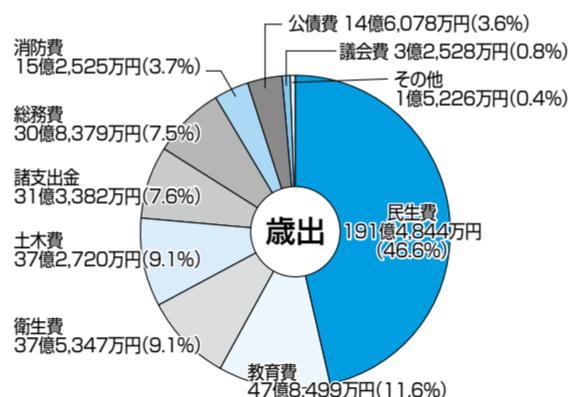
**歳入** 収入済額 437億4,587万円 (対予算収入率93.5%)

■半期ごとの状況 上半期=202億4,948万円  
下半期=234億9,639万円



**歳出** 支出済額 410億9,528万円 (対予算執行率87.8%)

■半期ごとの状況 上半期=168億7,095万円  
下半期=242億2,433万円



平成30年度下半期(10月～3月)

## 市の財政状況をお知らせします

財政状況の作成及び公表に関する条例に基づき、半期ごとに予算の執行状況や市の財産、市債残高などを公表しています。今回は平成30年度下半期(平成30年10月1日～31年3月31日)の財政状況をお知らせします。

なお、お知らせする金額などは3月31日現在のものです。決算額ではありません。平成30年度の決算額は出納整理期間(※)終了後に確定します。

(※)4月1日～5月31日。前会計年度未済に確定した債権債務に関して所定の手続きを完了し、現金の未収未払の整理を行うための期間

↓ 財政課 (内408)

### 全会計の執行状況

会計	予算現額	歳入	歳出
		収入済額 (収入率)	支出済額 (執行率)
一般会計	468億139万円	437億4,587万円 (93.5%)	410億9,528万円 (87.8%)
特別会計(※)	土地取得	1億7,078万円	8,568万円 (50.2%)
	国分寺都市計画事業国分寺駅北口地区第一種市街地再開発事業	15億7,218万円	14億5,111万円 (92.3%)
	国民健康保険	114億7,290万円	106億5,606万円 (92.9%)
	介護保険	86億1,372万円	79億187万円 (91.7%)
	後期高齢者医療	28億8,835万円	27億6,933万円 (95.9%)
	下水道事業	28億4,160万円	26億9,050万円 (94.7%)
全会計合計	743億6,092万円	693億42万円 (93.2%)	659億8,162万円 (88.7%)

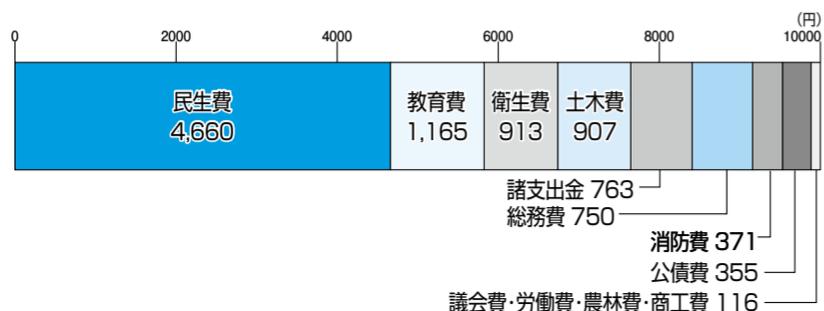
(※) 特定の事業・資金などが特別に必要となる場合に、一般会計から区別して歳入・歳出を別個に処理する会計（法律で特に定めるものを含む）

### 市民1人当たりの一般会計歳出の使いみち

一般会計の支出済額を使いみちごとに分類し、市の人口124,312人（平成31年4月1日現在）で除して市民1人当たりの額を算出しました。前年度に比べ、市民1人当たりの支出合計は1,937円減となりました。土木費などが増額となっている一方で、諸支出金などが減額となっています。

内容	市民1人当たりの額	前年度
福祉の充実のために（民生費）	154,035円	152,648円
学校教育や生涯学習、文化財の保護のために（教育費）	38,492円	35,541円
健康の増進や衛生管理・ごみ処理のために（衛生費）	30,194円	28,163円
道路・駅周辺整備や交通安全のために（土木費）	29,983円	25,251円
特別会計への繰入金・貸付金や基金積立のために（諸支出金）	25,209円	37,836円
市役所の運営や市税の賦課・徴収のために（総務費）	24,807円	24,365円
火災などの災害対策のために（消防費）	12,270円	12,438円
市債の元金・利子償還のために（公債費）	11,751円	12,282円
議会運営や経済・農業振興のために（議会費・労働費・農林費・商工費）	3,841円	3,995円
合計	330,582円	332,519円

### 一般会計の歳出1万円当たりの使いみち



### 市有財産の状況

市有財産の状況	土地	建物	物権
平成30年度上半期(※)からの増減(※)平成30年12月1日号5ページ参照	495,939.78㎡ (+3,600.18㎡)	160,896.79㎡ (-96.88㎡)	1,352.58㎡ (±0㎡)
出資による権利等	物品	債権	基金
JR東京西駅ビル開発(株)出資金など	1件100万円以上の自動車等備品類	国分寺市土地開発公社貸付金など	財政調整基金など
5,790万円 (±0円)	301点 (-7点)	6億9,334万円 (-1,784万円)	124億2,158万円 (+5億9,996万円)

### 市債の状況

道路、公園、小・中学校、下水道などの公共施設整備のために、国や都、金融機関などから長期に借り入れて調達した資金のことを「市債（市の借金）」といいます。整備した公共施設は将来にわたって使用しますので、この費用を現在の市民だけではなく、将来の市民も負担することで、世代間の負担を公平にします。

項目	元金	利子	合計
市債の現在高	261億5,361万円	14億4,307万円	275億9,668万円
市民1人当たり(※)	約21万円	約1万円	約22万円

(※) 124,312人(平成31年4月1日現在の人口)

区分	市債の現在高			内容
	元金	利子	合計	
一般会計	135億5,321万円	5億1,777万円	140億7,098万円	
総務債	4億6,539万円	906万円	4億7,445万円	西国分寺駅東地区公益施設用地取得
民生債	13億5,117万円	9,838万円	14億4,955万円	高齢者在宅サービスセンター・高齢者複合施設・保育園舎建設、保育園大規模改修
衛生債	4億6,925万円	4,547万円	5億1,472万円	保健センター・老人保健施設建設
土木債	36億2,458万円	1億3,320万円	37億5,778万円	道路・公園整備、エックス山緑地保全用地取得
消防債	7億9,754万円	1,978万円	8億1,732万円	消防団詰所整備、消防署用地取得
教育債	32億16万円	1億6,277万円	33億6,293万円	小・中学校建設・改修、公民館・図書館整備
臨時財政対策債	29億8,290万円	4,427万円	30億2,717万円	一般財源の不足分に充当
減税補てん債・臨時税収補てん債	6億6,222万円	484万円	6億6,706万円	市民税等減税分・税収の補てん
特別会計	126億40万円	9億2,530万円	135億2,570万円	
土地取得	0	0	0	
国分寺都市計画事業国分寺駅北口地区第一種市街地再開発事業	71億7,816万円	2億9,603万円	74億7,419万円	国分寺駅北口再開発公共事業用地取得、国分寺駅北口再開発事業
下水道事業	54億2,224万円	6億2,927万円	60億5,151万円	公共下水道整備

### 一時借入金の状況

一時借入金はありません



# 熱中症は予防が大切です 夏本番の前に暑さに備えて準備をしましょう

→健康推進課☎(042)321-1801

## 熱中症は誰でも起こりうる症状です

### こんな日は注意

- 気温・湿度が高い
- 梅雨明けなど急に暑くなった
- 風が弱い
- 日差し・照り返しが強い



### こんな人は特に注意

- 肥満
- 体調が悪い
- 持病がある
- 高齢者・幼児
- 暑さに慣れていない



### 食中毒が発生しやすい季節です

腹痛や下痢、おう吐などの症状が急に起きたときに疑われるもののひとつが食中毒です。食中毒を防ぐのは、食材を選び、調理する皆さん自身です。菌を「つけない、増やさない、やっつける」の3原則で食中毒を防ぎましょう。

- つけない**
  - ▶手洗いをし、菌やウイルスを食べ物につけない
  - ▶加熱せずに食べる野菜などに生肉・生魚を付着させない
- 増やさない**
  - ▶生鮮食品や惣菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れて低温で保存する
  - ▶冷蔵庫に入れても細菌はゆっくりと増殖するので、冷蔵庫を過信せず早めに食べる
  - ▶調理後は、長時間室温に放置しない
- やっつける**
  - ▶ほとんどの細菌やウイルスは加熱することで死滅します。肉・魚はもちろん、野菜なども過熱して食べると安全です

### 熱中症の症状

- 重症** 意識がない、けいれん、高体温、まっすぐ歩けない
- 中** 頭痛、吐き気、体がだるい、気抜けして何もやる気が出ない
- 軽症** めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない

### 症状が表れたら

- 涼しい場所に避難
- 衣服を緩め、体（首回り、わきの下、足の付け根など）を冷やす
- 水分・塩分補給のため、経口補水液や糖分の少ないスポーツ飲料を飲む
- ▶吐き気、何も飲めない、意識がない、症状が改善しないなどの場合はすぐに救急車を呼びましょう

#### 手元に経口補水液がない場合

- 家庭での簡易型経口補水液の作り方  
次の①～④をよく混ぜる
- ①塩3グラム（小さじ1/2）
  - ②砂糖（上白糖）20～40グラム（大さじ2と小さじ1～大さじ4と1/2）
  - ③水1リットル
  - ④レモン汁適量※入れすぎると、果物の糖分で体への吸収が悪くなるので1/2個まで
- ▶塩と砂糖の適切なバランスが重要なので正確に量る  
▶作った当日中に飲みきる

### 暑さ指数（WBGT）を活用しましょう

暑さ指数とは、気温だけでなく、湿度・日射量を考慮して人が熱中症になりやすい状態を示す指標です。環境省熱中症予防情報サイト<http://www.wbgt.env.go.jp/>で確認ができます。

「病院へ行った方がいいのかな？」  
「救急車を呼んだ方がいいのかな？」

**迷ったら** 24時間対応 年中無休

**東京消防庁救急相談センター**

**#7119**

つながらない場合は…

23区 03(3212)2323

多摩地区 042(521)2323

東京消防庁 東京都医師会 東京都福祉保健局

### 予防のポイント

- のどの渇きを感じる前にこまめに水分をとりましょう
- 猛暑日・熱帯夜には冷房を使用しましょう
- 就寝時は、冷房の温度を下げすぎないようにしましょう
- 衣服内の風の流れをよくするために、少し緩めの服にしましょう
- 外出時には日傘や帽子を着用し、日陰を選んで歩きましょう
- 幼児やベビーカーは、気温が高い地面に近く、大人が暑いと感じている時はさらに高温になります。顔色や汗のかき方など十分な観察をしましょう

### 涼み処こくぶんじをご活用ください



高齢者の身近な相談窓口である地域包括支援センターや、ロゴマーク（左図）の貼ってある公共施設などに涼み処を設置します。暑い日や外出時の休憩場所として、気軽にお立ち寄りください。

6月1日（土）～9月30日（月）※休館日を除く（各施設等の開館時間内）

### 熱中症予防に備えて 民生委員などが戸別訪問します

高齢者を熱中症から守るため、注意喚起の訪問を行います。  
6月中旬～8月（9月30日）時点で75歳以上の一人暮らしの方または全員が75歳以上の世帯の方訪問員民生委員・児童委員、地域包括支援センター職員訪問員は身分証を携帯しています／介護保険サービスを利用している方は、担当ケアマネジャーの定期訪問などで啓発を行います  
→高齢福祉課☎(042)321-1301

### 夏の省エネに挑戦しませんか？ 夏期環境家計簿モニター募集

環境家計簿は、家庭での電気・ガスの使用量を記録し、温室効果ガス（二酸化炭素排出量換算）を把握することで、省エネ意識の向上を目的として、温室効果ガス削減につなげる取り組みです。

昨年度は49世帯参加のうち22世帯が前年より二酸化炭素排出量の削減ができました。

参加者には、省エネの取組方法・アイデアをまとめた「モニターの声」や二酸化炭素排出量の増減・参加者の順位などを示した集計結果を参加者全員に郵送します。電気製品の消費電力を簡易測定するワットモニターの貸し出しも行っていきます。

市内在住の世帯  
6月3日（月）～7月16日（火）に、電話・

machikeikaku@city.kokubunji.tokyo.jpまたは直接まちづくり計画課（市役所第2庁舎）へ※事前登録が必要

#### モニター手順

- ①月1回、電気・ガスの使用量を記録  
電気・ガスの使用量のお知らせを見て記録します
- ②電気やガスから排出される二酸化炭素を計算  
電気・ガスの使用量に二酸化炭素排出係数を掛けます  
(例)電気使用量(7月分)300kw×二酸化炭素排出係数0.38=114 (kg-CO<sub>2</sub>)
- ③環境家計簿を提出  
7月～9月の家庭での電気・ガスの使用量を報告してください。また省エネへの取組状況やアイデアなどもお聞かせください  
→まちづくり計画課(内356)

6月は環境月間  
6月5日は環境の日

身の周りの自然を感じながら、地球温暖化や自然環境の未来を考えてみませんか。

各図書館では環境月間に合わせて、環境図書の特設展示コーナーを設置しています。また、6月1日（土）・2日（日）に代々木公園で環境省主催エコライフフェア2019を開催します。

→まちづくり計画課（内356）

生ごみなどの収集を開始  
本多公民館で  
生ごみを集める、たい肥化する事業を行っています。7月1日対象外  
↓ごみ減量推進課☎042-300-5303

生ごみ収集の登録の臨時受け付けを行います  
6月24日（月）・27日（木）午前9時～午後1時に本多公民館で行います。登録時に注意事項などを説明し、登録証をお渡しします。なお、清掃センターでは、随時電話で受け付けを行っています。

日（月）から毎週月・木曜日午前8時30分～11時30分に、本多公民館東側出入口付近で、生ごみ（登録制）・食用油の収集を開始します。もやせるごみの約半分を占める生ごみの減量に、ご協力をお願いします。

子ども 体育

6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17日(月)	
第一体育室	親子プレイルーム(※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/スポレク広場=1日(土)14:00~16:30/パウンドテニス=15日(土)11:30~15:30
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	人工芝等改修工事のため休場
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=1日(土)・6日(木)・11日(火)・15日(土)・18日(火)・20日(木)・25日(火)11:00~13:00 グラウンドゴルフ=4日・11日・18日(火)・21日(金)・25日(火)・28日(金)9:00~11:00
ひかりスポーツセンター ☎(042)595-8865 休10日・24日(月)	
第一体育室	卓球=1日・15日(土)9:00~13:00/ミニテニス=7日・21日(金)11:30~15:30/バスケットボール=8日・22日(土)9:00~13:00/バドミントン=8日・22日(土)13:00~17:00/スポレク広場=15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 ※初めての方は前日20:00まで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3日(月)	

※8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

を郵送(必着)・FAX 042-300-0091または直接〒185-0023西元町1-13-10ふるさと文化財課へ※土・日曜日、祝日は武蔵国分寺跡資料館へ申込案内書配布各市立小学校、史跡の駅おたかフエ、武蔵国分寺跡資料館、ひかりプラザ、オーブナー(市役所附属棟)、文化財資料展示室(四中内)、各図書館・公民館・地域センター、ぶんナビ(国立駅前)にたちこくぶんじ市民プラザ内、cocobunjiプラザ(cocobunji WEST 5階)で※市HPからダウンロード可↓ふるさと文化財課 ☎042-300-0073

**子ども対象**  
市プレイステーション  
移設子ども懇談会を開催  
市プレイステーションを利用する、または今後利用を考慮している子どもを対象に、移転先を見学した後、プレイステーションの屋外の遊び場に焦点をあて、どのように施設を利用したかななどの意見交換会を行います

**小学生教科書展示会**  
令和2年度から小学校で使用される教科用図書を選択するに当たり、意見・感想をいただくため、教科用図書の見本展示会を開催します。  
6月14日(金)~7月4日(木)※時間は各施設の開館時間場本多・もとまち・恋ヶ窪公民館、教育センター(ひかりプラザ内)  
↓学校指導課 ☎042-573-4374

**市民体育大会ソフトテニス競技(中学生の部)**  
参加者募集  
7月7日(日)※予備日15日(祝) 戸倉第一・二テニスコート 中学生男子女子 対市内在住・在学の中学生 ¥無料申 6月16日(日)までに申込書を郵送(必着)または直接〒187-002小平市上水本町6-22-1市民スポーツセンター内体育協会ポストへ申込書・実施要項配布市民スポーツセンターで※市HPからダウンロード可市ソフトテニス連盟・飯塚 ☎042-575-9287 ↓スポーツ振興課(内278)

**子ども対象**  
市プレイステーション  
移設子ども懇談会を開催  
市プレイステーションを利用する、または今後利用を考慮している子どもを対象に、移転先を見学した後、プレイステーションの屋外の遊び場に焦点をあて、どのように施設を利用したかななどの意見交換会を行います

**小学生教科書展示会**  
令和2年度から小学校で使用される教科用図書を選択するに当たり、意見・感想をいただくため、教科用図書の見本展示会を開催します。  
6月14日(金)~7月4日(木)※時間は各施設の開館時間場本多・もとまち・恋ヶ窪公民館、教育センター(ひかりプラザ内)  
↓学校指導課 ☎042-573-4374

**市民体育大会ソフトテニス競技(中学生の部)**  
参加者募集  
7月7日(日)※予備日15日(祝) 戸倉第一・二テニスコート 中学生男子女子 対市内在住・在学の中学生 ¥無料申 6月16日(日)までに申込書を郵送(必着)または直接〒187-002小平市上水本町6-22-1市民スポーツセンター内体育協会ポストへ申込書・実施要項配布市民スポーツセンターで※市HPからダウンロード可市ソフトテニス連盟・飯塚 ☎042-575-9287 ↓スポーツ振興課(内278)

**児童館合同乳幼児向け企画**  
えぷろん隊とあそぼう  
○いずみバージョン  
6月17日(月)  
場いずみ児童館※当日直接会場へ  
問 ☎(042)322-8849  
○本多バージョン  
6月28日(金)  
場本多児童館※当日直接会場へ  
問 ☎(042)322-1140  
共通事項  
午前11時~(約40分)  
乳幼児と保護者  
親子と一緒に歌ったり、リトミックで体を動かして楽しく遊びましょう  
えぷろん隊 ¥無料物飲み物・汗拭きタオル  
動きやすい服装で参加  
→いずみ児童館 ☎(042)322-8849

みんなで子育て・子育て 6月のイベント

親子ひろば	開催日・内容は市HPをご覧ください
東部地区拠点親子ひろば [BOUKENたまご]	場南町3-9-25都営住宅1階 認定NPO法人冒険遊び場の会 ☎(042)312-0414 ふたごちゃんの日=11日(火)10時~16時/カウンセラーのいる日=月曜日 ◆水曜日10時~14時※12日(水)は◆助産師のいる日=木曜日(6日・20日13時~15時、13日・27日★)/お散歩たまご=木曜日10時30分~11時30分、8日・22日(土)10時~16時
東恋ヶ窪親子ひろば	場南町第一・二東恋ヶ窪学童保育所 ☎(042)323-3822 スポーツセンター 市民スポーツセンター 親子ひろば 親子子ども家庭支援センターぶんちっち ☎(042)572-8138 ※8日(土)はお休み ミニ相談会(保健・歯科)=11日(火)10時~11時30分母子健康手帳・歯ブラシ/助産師さんがくるよ=25日(火)○
本多親子ひろば	場本多児童館 ☎(042)322-1140 助産師さんがくるよ=28日(金)○
泉町	場都営泉町二丁目アパート集会所 親子ひろば 親子子ども家庭支援センターぶんちっち ☎(042)572-8138 助産師さんがくるよ=6日(木)★
日吉町親子ひろば	場日吉町学童保育所 ☎(042)324-8100 ひよこの日「七夕飾りを作ろう」=19日(水)~21日(金)★
市民室内プール	場市民室内プール和室 親子ひろば「コアラッコ」 親子ひろばサポート国分寺 ☎(070)4133-4770 子育て仲間フェスは8日(土)13時~15時30分/お誕生日会=27日(木)11時~
西部地区拠点親子ひろば	場親子子ども家庭支援センターぶんちっち 「ぶんちっちひろば」 ☎(042)572-8138 木育ひろば=6日(木)10時30分~11時30分
北町	場北町地域センター 親子ひろば 問(有)母と子のサロン(ファミリーサロン) ☎(042)326-2414 土曜ひろばお灸教室=22日(土)★/お誕生日会=28日(金)
西町親子ひろば	場にしまち児童館 ☎(042)575-8188 ポケットの日=10日(月)・12日(水)・14日(金)10時~13時身長・体重が測れます
戸倉親子ひろば	場戸倉学童保育所 ☎(042)324-9700

**こどもの発達センター つくしんば**  
対0歳~17歳の子どもと保護者  
場 ☎(042)325-0070  
〒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

児童館

本多児童館 ☎(042)322-1140	いずみ児童館 ☎(042)322-8849
おはなしポケットであそぼう=4日(火)/こうさく「スライム」=19日(水)・20日(木)/かるた=21日(金)/りょうり「トルティーヤ」=27日(木)/けん玉=29日(土)/スマイルキャッホー=水曜日	はらぺこあおむし「エプロンシアター」=4日(火)/けん玉=10日(月)/乳幼児向け読み聞かせ=13日(木)/かるた=14日(金)/小学生向けお話し会=19日(水)/やってみよう「折り紙」=20日(木)/りょうり「フルーツポンチ」=26日(水)/親子の「わ」=火曜日/おもちゃ図書館「とんとん」=金曜日
ひかり児童館(指定管理者) ☎(042)576-2581	もとまち児童館(指定管理者) ☎(042)359-1488
親子の「わ」=3日(月)/おりょうりだいすき「チヂミをつくろう」=10日(月)/けん玉を楽しまよう=12日(水)/かるたであそぼう=12日(水)・26日(水)/音楽の「はこ」=17日(月)/つくろう「ブンブンゴマ」=19日(水)・20日(木)	おはなしトレイン=27日(木)/幼児向け体操・はいはいの「わ」=火曜日/よちよちの「わ」=木曜日/親子の「わ」=木曜日(27日除く)
にしまち児童館(指定管理者) ☎(042)575-8188	しんまち児童館(指定管理者) ☎(042)324-7489
じどうかんととまろう=8日(土)~9日(日)7日(金)までに本人が直接/チャレンジ工作「大きいプラ板」=13日(木)~15日(土)/つくってみよう「ホットサンド」=19日(水)/親子の「わ」ベイビーズ=月曜日/親子の「わ」=木曜日	親子で「てるてるぼうず」を作って遊ぼう=3日(月)/しんまちカフェ 0歳児親子=7日・21日(金)、1歳児以上親子=10日・17日(月)/おはなしのくににビッピ=12日(水)/親子の「わ」=水曜日
6館合同	おもちゃ病院各児童館で受け付け、4日・18日(火)ひかり児童館で修理 中高生タイム相談で実施 青空ひろば 東・けやき・日吉町なかよし・並木町・西恋ヶ窪松・光町もみじ・北町・こぼと・わかばの各公園で実施。曜日・時間は公園ごとに異なります

**子ども家庭支援センター ぶんちっち**  
対プレママ・プレパパ、0歳~17歳の子どもと保護者、子育てに関わる方  
場 ☎(042)572-8138  
9時30分~17時(第2・4木曜日は13時まで)  
休日・月曜日 場〒185-0034光町3-13-20  
子ども専用相談 ☎(0800)800-9033(通話料無料)  
※つながらない時は ☎(042)572-3725(有料)

ママのためのセルフケア講座	みんなで子育て フリーターキングの会
自分でできるからだのゆるめ方、自分の体に意識を向けてみましょう	※当日直接センターへ
6月20日(木)10時~12時乳幼児の保護者 富山弘子さん(セラピスト)定12人 ¥無料 6月5日(水)~13日(木)に電話または直接センターへ※先着順。市内在住の方優先物飲み物・筆記用具・動きやすい服装・お子さんの飲み物・着替え・オムツ※おやつ希望の方は1人30円 市内在住の方3~4か月健診終了後~未就学児12人	0歳児親子集まれ! 12日(水)10時30分~11時30分 対プレママ・プレパパ、0歳児と保護者 子育てのことで聞きたいことや話したいことなど何でも。みんなでしゃべりながら交流しましょう ババトーキング 15日(土)10時30分~11時30分 対プレママ・乳幼児とパパ※パパのみ参加も可 対新米パパ職員とパパだけで話してみませんか
総合相談	子育てに関するすべての人からの相談をお受けします。養育困難や児童虐待の相談もできます 相談方法 電話またはセンターで面談※まずはお電話ください
かるがも相談 22日(土)	子育ての不安や悩みを面談で、専門職員がお受けします※要申し込み 10時~12時
助産師と話そう 27日(木)	プレママや子育て中のママ、自分の身体のことや授乳・育児、赤ちゃんのいる暮らしで気になることなど、子育て仲間と助産師に聞いてみませんか※当日直接センターへ。子ども同伴可。体重が測れます 10時~12時(受付=9時45分~10時45分)
養育困難と児童虐待に関する相談で、センターが閉館している時は下記へご相談ください ●月曜日(祝日を除く)9時~17時=小平児童相談所 ☎(042)467-3711 ●虐待かもと思ったら、児童相談所全国共通ダイヤル ☎189へ	

凡例 日日時場所会場 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

# 令和元年度 道路工事予定

傷んだ道路を直す工事などを下表のとおり予定しています。周辺にお住まいの方や通行する方にはご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。



工事箇所	路線名(愛称名)	延長	施工時期
①光町一丁目46番地先～光町一丁目47番地先	市道西52号線	約150m	工事中～8月頃
②内藤二丁目15番地先～日吉町一丁目47番地先	市道中3号線	約470m	
③東元町三丁目17番先～東元町三丁目30番先	市道南5号線	約280m	
④西町一丁目11番地先～西町一丁目14番地先	市道西145号線	約270m	工事中～9月頃
⑤東戸倉一丁目18番地先～東戸倉一丁目22番地先	市道北16号線	約240m	8月～令和2年1月頃
⑥泉町三丁目8番先～泉町三丁目17番先	市道南263号線	約340m	8月～令和2年2月頃
⑦東元町一丁目7番先～東元町一丁目33番先	市道幹2号線(元町通り)	約320m	
⑧北町三丁目5番地先～北町四丁目23番地先	市道北7号線	約450m	
⑨西恋ヶ窪四丁目9番地先～西恋ヶ窪四丁目8番地先ほか	市道中178号線他	約340m	10月～令和2年3月頃

\*延長・施工時期は変更する場合があります

→建設事業課(内369)

勤労者福祉サービスセンターの会員になりませんか

勤労者福祉サービスセンターでは、会員に対してレジャー・チケットの助成や各種給付金、健康診断・人間ドックの利用補助、教養セミナーなどさまざまな福利厚生事業を行っています。新規会員を随時募集していますので、詳しくはお問い合わせください。

※従業員数が300人以下の市内事業所に勤務する従業員・事業主で、原則事業所単位の団体※市



外在勤の方は個人会員  
問同センター(ひかりプラザ1階)  
☎042-505-9430 FAX 042-505-9431  
HP <http://www.nippon-intelligence.jp/kkgojo.nsf/>

会員とその家族の方対象  
佐渡市の宿泊費を助成

佐渡市で市指定保養施設を利用する場合、宿泊費の一部を助成します。詳しくは、4月15日号2ページをご覧ください。人権平和課(ひかりプラザ内)へお問い合わせください。

↓経済課(内396) / 人権平和課  
☎042-573-4378

## 創業個別相談会

### 6月13日(木)

◎午後1時～5時※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5年未満の方定4人  
¥無料申6月3日(月)から電話で経済課へ※先着順  
→経済課(内396)

## 6月・7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(6月)	まとう会(アルコール勉強会)	20日(木)午後2時～4時
母子(6月)	3～4か月児健康診査(※)	21日(金)・26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(※)	5日(水)・14日(金) 受付=午後0時30分～1時30分
	3歳児健康診査(※)	7日(金)・19日(水) 受付=午後0時30分～1時30分
成人(7月)	要申 個別栄養相談	11日(木)午前9時15分～正午(時間予約制)
母子(7月) 要申	妊婦歯科健診 妊婦中の方	10日(水)午後1時30分～3時(時間予約制)
	わくわくクラス(栄養・歯科・赤ちゃんとの触れ合い) これからパパ・ママになる方(初妊婦の方優先)	20日(土)午前9時40分～午後0時30分(受付=9時30分～)
	離乳食(1回食)講習会 4～6か月児と保護者	8日(月)午後2時～3時30分
	離乳食(2・3回食)講習会 6～11か月児と保護者	9日(火)午後2時～3時30分
	乳幼児歯みがきクラス おむね1歳～1歳5か月児と保護者	8日(月)午前10時～11時10分
	2歳児歯みがきクラス おむね2歳～2歳5か月児と保護者	11日(木)午前10時～11時10分
	2歳半歯科健診(フッ素塗布) 2歳3か月～2歳11か月児と保護者	9日(火)・25日(木) 午前9時30分～11時30分
	3歳半歯科健診(フッ素塗布) 3歳3か月～3歳11か月児と保護者	9日(火)・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) 未就学児	3日(水)午前9時30分～11時30分(時間予約制)

### 無料

## 成人歯科健診が始まります

年に1・2回  
定期的に受診する  
歯科医院を  
つくりましょう



カメ(噛め)ちゃん

しっかり噛んで食事ができることは、健康寿命を延ばすことと深く関わりがあると言われています。将来の歯と口の健康を保つためには、毎日の歯磨きのほかに、歯科医院での定期的なチェックやケアを続けることが重要です。自己流になりがちな口の管理を見直しましょう。

日6月1日(土)～12月25日(水)※1回のみ日申し込み時に20歳以上で、市に住民登録のある方歯や歯肉などの口腔状態の健康診査、歯科相談※昭和34年4月～35年3月・54年4月～55年3月生まれで必要な方にはパノラマレントゲン撮影日電話で下表の中から希望する医療機関へ物保険証など、本人確認できるもの日当日は健診のみ。健診後の治療は自己負担

## 歯科医師が自宅に訪問

心身の状況で通院が困難な方は、在宅訪問歯科健診をご利用ください。なお、訪問後の治療は、同一医療機関での受診が難しい場合がありますので、受診医療機関へご相談ください。

日通年 対申し込み時に20歳以上で、市に住民登録のある方  
申電話で健康推進課へ ¥無料

成人歯科健診実施医療機関一覧(\*) 町名の後の数字は丁目

平成31年4月現在

医療機関名	所在地域(*)	電話番号☎(042)	在宅訪問	医療機関名	所在地域(*)	電話番号☎(042)	在宅訪問
小池 歯科 医院	東元町1	323-6848		りつ 小児 歯科	本多1	320-5122	
杉谷祐デンタルクリニック		325-6212		杉山 歯科 医院	本多2	322-8200	
島田 歯科 医院	東元町2	321-5675	○	戸栗 歯科 医院	本多3	325-6682	○
あべ 歯科 医院		328-1004	○	じゅんデンタルクリニック	本多4	326-4181	○
こだま歯科国分寺医院	西元町2	324-1182	○	高田デンタルクリニック	本多5	324-1003	○
李 歯科 医院	南町2	326-8841	○	こうだ 歯科 医院		300-0390	
そむら歯科クリニック		321-1583	○	西浦 歯科 医院	東恋ヶ窪4	325-4841	○
鹿島 歯科 医院		321-5637	○	横山 歯科 医院	東恋ヶ窪5	325-0448	○
内田 歯科 医院	南町3	324-4800		大石 歯科 医院	東恋ヶ窪6	327-0014	○
こみね 歯科 医院		300-4155		まつい け 歯科	西恋ヶ窪1	326-4188	○
神原 矯正 歯科		324-9849		岩田 歯科 医院	西恋ヶ窪2	321-4181	○
半沢 歯科 医院		323-8025		あゆみ 歯科	戸倉2	325-5580	○
滝本 歯科 医院	泉町2	324-7040	○	羽田(はだ) 歯科 医院	戸倉3	325-3484	○
西国分寺ひきの歯科医院		323-0067		とくら 歯科 医院	戸倉3	321-8819	○
ゆとり 歯科 医院	泉町3	324-8812	○	神山 歯科 医院	日吉町2	326-1035	○
古川 歯科 医院		325-1207	○	よなが 歯科 医院	日吉町3	575-1285	○
本間 歯科 医院	本町2	324-3113	○	都筑 歯科 医院	富士本2	576-6480	○
レガデンタルクリニック		322-8870	○	さくら 歯科	富士本3	322-8188	○
中村 歯科 医院	本町2	325-6480	○	日吉町歯科クリニック	北町1	329-1184	○
なか 歯科 医院		324-7173	○	アライ歯科クリニック	光町1	576-1811	○
小川 歯科 医院	本町3	324-0218	○	矢崎 歯科 医院	光町2	572-6171	○
松本デンタルクリニック		312-4545		鷹の台 歯科 医院	高木町1	323-8060	○
北崎 歯科 医院	本町4	324-2044	○	さくま 歯科 医院	西町3	575-0713	○
ひでかず歯科口腔外科クリニック		300-5710		けんもつ歯科クリニック		571-8777	○
一ノ宮 歯科 医院		326-1818		富山 歯科 医院		575-2123	
山口 歯科 医院		321-5151		ひなた 歯科 医院		576-4503	
ひらいで 歯科 医院		322-8148		野口 歯科 医院		572-6432	
羽田(はねだ) 歯科 医院		325-4609	○	にしまち 歯科		577-1992	○

→健康推進課☎(042)321-1801

学ぶ楽しむ参加する

市民掲示板

会員募集

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 Eメール 託託児あり 主催 共催 注意事項

### 学ぶ楽しむ参加する

- 相続と遺言の無料相談会**  
日6月6日(木)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☎遺産相続・公正証書遺言など/→都行政書士会国分寺支部☎(042)324-5811
- JA東京むさし国分寺支店から**  
①花の日  
市内で育ったきれいで丈夫な花をご自宅にいかがですか。  
日6月8日(土)・9日(日)午前10時～午後4時  
②ムーちゃん広場7周年祭  
国分寺産の新鮮野菜、友好JAの特産品を特別価格で販売します。  
日6月15日(土)・16日(日)午前10時～午後5時
- 共通事項**  
場JA東京むさし国分寺ファーマーズ・マーケット ムーちゃん広場/→☎(042)324-2115
- 都立武蔵国分寺公園イベント「ちょいボラDAY」**  
公園の花壇をみんなでお手入れしませんか。夏に向けて花の苗をプロのガーデナーと一緒に植え付けします。気軽に手ぶらで参加できます。  
日6月8日(土)①午前11時30分～②午後2時30分～(各回30分)※雨天の場合9日(日)に延期場都立武蔵国分寺公園正面花壇前※当日直接会場へ☎無料 汚れてもよい服装で参加協力NPO 法人Green Works/→同公園☎(042)323-8123
- 第6回社協ふくしのつどい**  
地域福祉の発展に功績のあった個人・団体を表彰し、誰もが安心して暮らせるまちづくりへの参加と理解を深めます。  
日6月9日(日)午後1時30分～4時(開場=1時)場リオンホール(cocobunji WEST5階)内三中合唱部のオープニングセレモニー・第1部=記念式典・第2部=記念講演「大切な人の想いとともに 明日の笑顔のために」講清水健さん(112日間のママ著者)定200人※

- 当日正午から会場入り口で整理券を配布☎無料※手話通訳・キッズスペースあり→市社会福祉協議会☎(042)324-8311
- シルバー人材センター入会説明会**  
日6月14日(金)午後1時30分～場福祉センター※当日直接会場へ☎市内在住の60歳以上の就業希望の方☎無料物住所・年齢が確認できるもの、年会費2,000円(入会希望者のみ)/→☎(042)325-4011
- ソフトテニス シニア講習会**  
日6月15日・7月13日・8月10日(土)午後1時～5時場戸倉第一テニスコート☎市内在住の18歳以上(高校生を除く)の初心者、初・中級者講市ソフトテニス連盟☎無料日6月13日(木)までに住所・氏名・年齢・電話番号・経験の有無を明記し、はがき(必着)で〒185-0035西町3-12-45飯塚三郎へ物テニスシューズ※ラケットの貸し出しあり/→市ソフトテニス連盟・飯塚☎&☎(042)575-9287
- 老人クラブ連合会カラオケ大会**  
日6月20日(木)午前10時～午後4時(開場=9時30分)場本多公民館※当日直接会場へ☎老人クラブ活動に興味のある方☎カラオケ大会の観覧/→渡邊☎(042)323-7589
- ともしび工房バザー**  
夏物衣類のセールです。  
日6月20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
- 国際協会から**  
(1)ウエルカムサロン(講演と懇談)①イスラム社会の日常②発酵は世界を救う  
日①6月20日(木)午後6時～8時②7月4日(木)午後2時～4時場①ひかりプラザ②本多公民館講①長谷川正博さん(海外ビジネス・アドバイザー)②川崎アネッタさん(発酵ソムリエ)定30人☎無料  
(2)世界の家庭料理を楽しむ会 ウズベキスタンの家庭料理  
日6月30日(日)午後1時～場本多公民館☎メニューひよこ豆のヌードルスープ、パティルナン、デザート講バクロモヴァ・シャク・ノーザさん(英語講師)

- 定40人☎1,000円物エプロン・筆記用具・布巾
- 共通事項**  
日(1)①6月18日(火)②7月2日(火)(2)6月21日(金)までに、住所・氏名・電話番号(②は参加動機・年齢・職業も)を明記し、はがき(必着)・☎(042)505-6138または☎info.1991kia@gmail.comで〒185-0034光町1-46-8国際協会(ひかりプラザ内)へ※多数の場合抽選/→☎(042)505-6132
- 無料法律相談会「不安を安心に」**  
日6月22日(土)午前10時～午後4時(1組30分)場多摩パブリック法律事務所(立川市曙町2-9-1)☎お金のトラブル、不動産関係、相続、離婚、事業者向け法務、労働問題などの相談定48人日6月3日(月)から電話で※先着順/→同事務所☎(042)548-2450※土・日曜日を除く午前9時30分～午後7時
- 九品仏・等々力溪谷を歩く**  
日6月27日(木)午前8時～午後3時30分頃※雨天中止場西国分寺駅南口噴水前(集合)→武蔵溝ノ口駅→九品仏浄真寺→等々力溪谷→上野毛→武蔵溝ノ口駅(解散)(約7km)定30人☎500円日6月2日(日)～15日(土)に参加者全員の住所、氏名、年齢、電話・ファクス・携帯電話番号、メールアドレス(任意)を明記し、往復はがき(必着)で〒185-0003戸倉4-39-54みんなで歩こう会・石川誠へ☎先着順物昼食・雨具・飲み物・敷物など/→☎(042)323-6034
- 国分寺消防署から**  
6月2日(日)～8日(土)は危険物安全週間です。ガソリンや消毒用アルコールは、揮発性の高い危険物品です。静電気のような小さな火花でも引火します。安全な使用・保管方法を再確認しましょう。特にセルフスタンドでは、静電気除去シートに触れてから給油を行いましょ。→☎(042)323-0119
- 6月は就職差別解消促進月間**  
就職差別を無くし就職の機会均等を確保するため、シンポジウムなどの啓発活動を行います。詳しくは電話でお問い合わせください。  
→都産業労働局☎(03)5320-4649

### 市民掲示板

- 初夏の手作りバザール**  
日6月3日(月)・4日(火)午前10時～午後3時場内藤果樹園内広場(内藤1-17-5)/→内藤手作りバザールの会・飯塚☎(042)313-9222
- 好画会作品展**  
日6月10日(月)～16日(日)午前10時～午後5時(10日=午後1時～・16日=3時まで)場本多公民館※当日直接会場へ☎デッサン画・水彩画の作品展☎無料/→同会・柳原☎(042)321-6261
- 赤ちゃんでも安心なアロマ虫よけスプレー作り**  
日6月13日(木)①午前10時～②11時～場子育て広場ぶらんこ国分寺(泉町3-33-2-203)定各4組☎500円日6月3日(月)から電話で※先着順/→生活クラブ子育て広場ぶらんこ国分寺☎(042)312-2576
- ひだまりふれあいチャリティーコンサート**  
日6月15日(土)午後2時～(開場=1時30分)場四小※当日直接会場へ☎無料物上履き☎出演グリークラブ湧水・ひだまりず・コールフラワー・遠藤汀凰一門/→グリークラブ湧水・星野☎(042)321-5331
- オクサーナ・ステパニユック パースティコンサート**  
ウクライナのコロラトゥーラソプラノのオペラ歌手のコンサートです。  
日6月16日(日)午後7時～(開場=6時30分)場いずみホール☎4,000円※小学生1,000円日6月2日(日)から☎(042)511-5680または☎oksanastepanyuk@yahoo.comで※先着順/→オクサーナを応援する会・増田☎(042)324-1025
- MCCサマーコンサート**  
日6月23日(日)午後2時～(開場=1時30分)場いずみホール※当日直接会場へ☎無料/→国分寺アンサンブルMCC・福永☎(042)323-5521

### 会員募集

○「市民掲示板」「会員募集」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をお願いします  
○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)

サークル名	日時	会場	入会金	会費	問い合わせ	備考
自立生活体操クラブ・月曜いずみ	毎週月曜日午前9時15分～10時40分	いきいきセンター	500円	月1,500円	丸山☎(042)324-3787	認知症予防に有効な有酸素運動で健康増進と自立した生活を目指します
ゲートボール 戸倉クラブ	月～土曜日午前9時～正午	戸倉ゲートボール場	なし	年2,500円	分部☎(090)5575-3712	弾む仲間との会話。入口は簡単だが奥深いゲーム。健康維持にも最適
トリム体操・あずさ	毎週月曜日午前10時～正午	本町・南町地域センター	1,000円	月2,000円	稲村☎(042)325-6321	ストレッチ体操と体幹トレーニングで毎日を元気に過ごしましょう
健康体操クラブ・もとまち	毎週月曜日午後1時15分～2時45分	もとまち地域センター	1,000円	月1,500円	森下☎(042)321-6035	専門の指導者のもとで元気になるませんか?運動が苦手な75歳までの方
かえでクラブ(バドミントン)	毎週土曜日午後2時～5時	十小	1,000円	月1,500円	滝野☎(042)326-2105 ※平日は午後7時～	30～70代まで幅広く活躍中。ブランクのある方も歓迎です
国分寺カウンセリング勉強会	第1・3月曜日午前10時～正午	ひかりプラザ	1,000円	なし	中島☎(042)574-7301	聴き上手への第一歩である傾聴を身に付けませんか?どなたでも
シェイプの友	毎週木曜日午前11時30分～午後2時	市民スポーツセンター	1,000円	月2,500円	三宅☎(090)5012-1181	体力三大要素(筋力・持久力・柔軟性)を主とした健康作りを楽しみましょう
社交ダンス・マイステップ	毎週木曜日午後6時20分～7時50分	福祉センター	1,000円	月3,000円	上沼☎(042)321-7654	リズムに乗って頭と体を使い健康で若々しく。無料体験歓迎

○「市民掲示板」「会員募集」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  
○「会員募集」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

# 6月は食育月間

## 毎月19日は食育の日

### 食育の主役は子どもから大人まで、皆さん一人一人です

より良い食生活を実践していけるよう、食に関するさまざまな事業を実施しています。管理栄養士の栄養相談（随時）や、市報・市HPで食に関する情報の掲載も行っています。お気軽にご利用ください。

#### 市食育推進計画の目標

##### ○毎日朝食を食べる

朝食をとることで、脳や体が目覚め、活動しやすくなります。朝すぐに食べるものがあると便利です。果物・牛乳・ヨーグルト・おむすび・サンドイッチ・サラダなどは買いやすく食べやすいです。

簡単な朝食レシピを市HPに掲載しているので、ご覧ください。

##### ○食事を食べる時はよくかんで食べる

食事をよくかんで食べると、胃腸での消化・吸収が高められます。また、少量の食事でも満腹感が得られやすくなります。

■市HPの掲載場所くらしの情報→健康→食に関する情報→食育リーフレット→食育リーフレット（バランスと朝食）

#### クックパッドで市の栄養士が考案するメニューを紹介

##### 国分寺市のキッチン

<https://cookpad.com/kitchen/16684637>※右のQRコードからもアクセス可



#### 栄養成分表示を活用しましょう

健康や栄養を考えて自分にあった食品を選ぶ際、目安となるのが栄養成分表示です。

お店に並ぶ容器包装に入れられた加工食品では、エネルギー、たんぱく質・脂質・炭水化物・ナトリウム（食塩相当量に換算したもの）などの栄養成分が分かるので、上手に活用して、適切な量と質の食事につなげましょう。活用方法などは消費者庁HPをご覧ください。

栄養成分表示の例（おにぎり）



栄養成分表示 1包装当たり	
熱量	181kcal
たんぱく質	3.3g
脂質	0.5g
炭水化物	39.9g
食塩相当量	1.3g

→健康推進課☎(042)321-1801

#### フォトニュース



#### お散歩カーを寄贈いただきました

4月24日、トヨタ西東京カローラ(株)から、地域の子どものために、お散歩カー2台を寄贈いただきました。

#### おはなしポケット講演会

### 金太郎って、本当はどんな物語なの？ 誰もがよく知る日本の伝説の系譜を探る

6月15日(土)午後2時～4時  
本多公民館※当日直接会場へ

なぜまさかりを持っているの。なぜ金の腹掛けをしているの。金太郎のお話はどのようにして生まれたのか一緒に探っていきましょう。講義切りエさん無料開催おはなしポケット協力本多図書館講師紹介企画・編集、物語や戯曲の執筆。日本ペンクラブ子どもの本委員。著書に「日本の伝説 はやたろう」「おはなしぎょうじのえほん 春夏秋冬」(子どもの未来社)など



日本の伝説 きんたろう (2019年 子どもの未来社)

→本多図書館☎(042)324-2022

#### 6月は浸水対策強化月間

浸水を防ぐため、道路にある雨水ますや側溝にごみを捨てたり、物を置かないでください。また、東京アメッシュ <https://tokyo-amejwa.or.jp/> 降雨情報を提供しています。↓下水道課(内438)

↓文化振興課☎042-313-8182

8月17日(土)午後2時(開場11時30分) いずみホール  
第1回国分寺みらい音楽コンクール  
受賞者記念コンサート  
輝ける未来に向かって羽ばたく、若きピアニストたちによる記念コンサートです。  
■出演同ホール受賞者飯塚日向子さん(グランプリ)・西田桃さん(中学生部門金賞)・みらい賞)・奥山詩子さん(小学校5・6年生部門金賞) ゲスト 演奏樽谷公平さん(ピアノ)  
定370人 ¥500円(全席自由)※中学生以下無料(要チケット)・未就学児入場不可 6月4日(火)午前10時から同ホール窓口または午後1時から電話で(翌日以降は午前9時から受け付け)※先着順。窓口での受け付けが優先 同ホール☎042-323-1491 注 電話で申し込みの場合は2週間以内に同ホール窓口でお支払いください。お越しいただけない場合はキャンセルとなります

フォトニュース

食育月間

イベント

休日急病診療

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。

#### いずみホール自主事業

## TSUKEMEN LIVE 2019 時を超える絆

9月14日(土)午後4時～(開場=3時30分)  
いずみホール

ヴァイオリン2本とピアノからなるアコースティック・インストゥルメンタル・ユニットの公演。今回は、合唱を通して絆の大切さを伝えます。クラシックでもない、ポピュラーでもない、新しい音楽をお楽しみください。

■出演 ヴァイオリン=TAIRIKUさん・KE NTAさん、ピアノ=SUGURUさん



TSUKEMEN

定370人

¥4,800円(全席指定)※未就学児入場不可

申6月2日(日)午前10時から同ホール窓口または午後1時から電話で(翌日以降は午前9時から受け付け)※先着順。窓口での受け付けが優先。午前10時からチケットぴあ <https://t.pia.jp> ☎(0570)02-9999 (Pコード=151-511)・イープラス <https://eplus.jp> でも販売

問同ホール☎(042)323-1491

注同ホールに電話で申し込みの場合は2週間以内に同ホール窓口でお支払いのうえ、席を指定してください。お越しいただけない場合はキャンセルとなります

→文化振興課☎(042)313-8182

#### 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えません。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。また、薬を処方された場合は、処方する薬局をその医療機関へお問い合わせください。

- 診療対象は急病患者に限ります。往診は行えません
- 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)

日	診療時間	医療機関名	所在地・☎(042)
6月2日(日)	10:00~13:00	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
	14:00~18:00	曾根医院(眼)	本町4-19-8 ☎322-0516
	10:00~18:00	東元町調剤薬局	東元町4-14-1 東元町エムビル101 ☎326-9772
6月9日(日)	9:00~12:00	羽田歯科医院	本町4-13-13 第6荒田ビル2階 ☎325-4609
	13:00~19:00	新川医院(内)	光町1-39-13 ☎572-7850
	10:00~13:00	国分寺駅前クリニック(精神・心内)	南町3-15-10 ヒラキビル2階 ☎323-4667
6月9日(日)	10:00~18:00	なかむら薬局	南町3-9-25 都営国分寺三丁目団地C棟111号 ☎321-5911
	9:00~12:00	ゆとり歯科医院	泉町3-1-17 カリーノ西国分寺1階 ☎324-8812

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

☎(03)5272-0303 視覚障害者向け専用 ☎(03)5285-8080

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