

# 12月1日(日) 国分寺駅北口地下自転車駐車を開設

12月1日(日)から国分寺駅北口地下自転車駐車を交通広場の地下に開設します。これに伴い、民営化する本町四丁目臨時自転車駐車を除く臨時の各自転車駐車場は11月30日(土)に閉鎖します。また、国分寺駅北口自転車駐車場は12月1日(日)から定期使用専用の自転車駐車場になります。



## 開設する自転車駐車場

①国分寺駅北口地下自転車駐車場	
開設日時	12月1日(日)午前4時～
開場時間	午前4時～翌日午前1時30分 ※開場時間外の入退場は不可
使用区分	一時使用
使用料	1回につき、24時間毎に100円 ※入場から最初の2時間までは無料
休業日	なし
収容台数	自転車3,066台 (うち大型車329台)
所在地	本町3-1-10
指定管理者	サイカパーキング(株)

## 交通広場案内図 (12月1日時点)



## 閉鎖する自転車駐車場

②本町二丁目臨時自転車駐車場(本町2-15-1)	
③本町三丁目北臨時自転車駐車場(本町3-12-6)	
閉鎖日	11月30日(土)
※出庫は12月1日(日)午前1時30分まで	
④国分寺駅西側臨時自転車駐車場(東恋ヶ窪1)	
閉鎖日	11月30日(土)

## 民営化する自転車駐車場

⑥本町四丁目臨時自転車駐車場(本町4-13-12)	
閉鎖日	11月30日(土)
※出庫は12月1日(日)午前1時30分まで	

## 使用区分を変更する自転車駐車場

⑤国分寺駅北口自転車駐車場(本町2-1-8)	
変更点	自転車の使用区分を定期使用のみに変更
変更日時	12月1日(日)午前6時～
※原動機付自転車は一時使用可	

## ソーリンサイクルパーク本町四丁目(仮称)

開設日時	12月1日(日)午前5時30分～
※当面の間、1日当たり100円の一時使用の自転車駐車場として運営。詳しくは(株)ソーリンコールセンター☎(03)5856-4665へ	

→交通対策課(内506)

## 恋ヶ窪駅周辺自転車駐車場(市営)を廃止し、民営化します

恋ヶ窪駅東・西・第1自転車駐車場は、令和2年4月1日(水)から公設運営を順次廃止し、整備工事後、民営自転車駐車場として運営されます。民営化後の利用方法・時間・料金などは、詳しく決まり次第お知らせします。

なお、恋ヶ窪駅第2自転車駐車場のみ、令和2年7月31日(金)をもって閉鎖となります。



→交通対策課(内506)

## よくカメ(噛め)強化月間

### ひと口30回 ゆっくりよく噛もう 11月8日は、いい歯の日

歯は、いつまでもおいしく楽しく食事をするために、重要な役割を果たしています。普段からひと口30回噛むことを意識して食事を楽しみましょう。また、奥歯で噛める状態になっていますか。しっかり噛むためには奥歯がとても大切です。虫歯や抜けたままの歯があると、奥歯で噛めず、自然と軟らかい食事になりがちです。定期健診を続け、歯と口の健康状態を保ちましょう。

## 噛むことの効用 ひみこの歯がい〜ぜ

肥満の防止 満腹中枢が刺激されて食べ過ぎを防ぐ	ひみこの歯がい〜ぜ	味覚が発達 食材本来の味が分かる
言葉がはっきり 口の周りの筋肉を使うことで発音が明りように		脳の働きを活性化させる 脳の血流が増え記憶力・集中力が高まる。認知症の予防にもつながる
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
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		全力投球 全身に力が入り、運動能力の向上にも関係がある

→健康推進課☎(042)321-1801

## 天平メニュー・国分寺ごはん

天平メニュー・国分寺ごはんは、市の文化財である武蔵国分寺が栄えた時代の食事をイメージし、食事のバランスを考え、地場野菜(こくベジ)を使った、市の栄養士が考案したメニューです。

レシピ・リーフレット市HP→くらしの情報→健康→食に関する情報→天平メニュー・国分寺ごはんまたは健康推進課(いずみプラザ)で

### メニューを期間限定で提供

☎11月10日(日)まで  
場百千・華琳  
(セレオ国分寺9階)  
¥1,200円(税込)  
注月～金曜日は15食、土・日曜、祝日は20食限定



期間限定で提供します

→健康推進課☎(042)321-1801

## 託児付き栄養講座

### 糖尿病予防講座 血糖をコントロールする 食べ方のコツ

今年の年齢の体を保つために、  
血糖値がちょっと高めの方必見

11月26日(火)午後2時～3時45分  
いずみプラザ

自分・家族の健康のため、食べ方のコツを管理栄養士が楽しく・分かりやすくお話しします。簡単・おいしい野菜料理の試食や、歯科衛生士の歯と口に関するミニ講座もあります。

定40人 ¥無料 ☎11月5日(火)午前9時から電話で健康推進課へ※先着順 筆記用具・飲み物(あれば健診結果) 託児未就学児6人

→健康推進課☎(042)321-1801

## 11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/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
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使用不可
戸倉野球場☎(042)326-2211 (市民スポーツセンター)	
戸倉野球場	ターゲットパードゴルフ=2日(土)・12日(火)・16日(土)・19日(火)・21日(木)・26日(火)11:00~13:00/グラウンドゴルフ=1日(金)・5日・12日(火)・15日(金)・19日(火)・22日(金)・26日(火)・29日(金)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(土)9:00~13:00/バドミントン=9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 ※初めての方は前日の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5日(火)	

※令和2年1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/1011357/1011397/1002609.html>をご覧ください

## 令和2年1月・2月の戸倉野球場利用時間の変更

1月・2月の利用時間		
使用区分	令和2年1月	2月
	午前11時～午後1時	午後1時～3時
休場日	1日(祝)～3日(金)	なし

→スポーツ振興課(内278)

## 訪問耐震相談を無料で実施

市に登録している建築士が自宅に伺い、建物の状況や図面を参考に簡易耐震チェックなどを行います。住宅の耐震性などの疑問や不安がある方や、すでに耐震診断を終えた方で、工事内容や費用に関して改めて確認したい方も申し込みできます。

☎11月24日(日)～30日(土)午前9時～午後4時のうち1時間程度原則、昭和56年5月31日以前に建築された木造住宅の所有者※木造アパートなどを含む定25棟(各日4棟程度) ¥無料 ☎11月5日(火)～14日(木)に電話でまちづくり推進課へ※先着順

### 訪問耐震相談内容(当日の流れ)

1 簡単な耐震チェック(約20分)	建物の状況や図面などを参考に「誰でもできるわが家の耐震診断」[(一財)日本建築防災協会]のリーフレットに基づき、簡単なチェックを行います
2 耐震診断・耐震改修の必要性の確認(約20分)	建物の状況を確認しながら、耐震診断・耐震改修の必要性を確認します
3 耐震全般の相談(約20分)	耐震診断・耐震改修の費用の目安を示し、市の事業の説明のほか、パンフレットや耐震診断の申請書をお渡しします

→まちづくり推進課(内453)

自転車等駐車場

体育施設

訪問耐震相談

健康

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。