

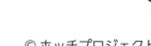
主な記事

- 2 マンション管理状況届出制度が4月から開始…
- 3 東京2020大会期間中の交通混雑緩和にご協力を…
- 4 3月は都の自殺対策強化月間 ……………
- 5 中学生の「税についての作文」・「税の標語」入賞者発表……………
- 6 がん検診・健康診査等受診者募集……………
- 8

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

都内で自転車を利用する方へ

4月1日(水)から 自転車損害賠償保険等への加入が義務化

保護者の監督責任を認めた高額賠償事例も発生しています

→交通対策課(内363)

都自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例が改正され、自転車の利用で生じた「他人の生命または身体に対する損害の賠償」(対人賠償)を補償する自転車損害賠償保険等への加入が義務化されます。すべての自転車利用者が対象となるため、保険等の加入状況を確認しましょう。

自転車損害賠償保険等の種類など詳しくは
HP <http://www.tomin-azen.metro.tokyo.jp/kotsu/kakusyutaisaku/jitensha/seisaku-jyourei/index.html> (右のQRコードからもアクセス可) または直接交通対策課(市役所第2庁舎)で

義務化の対象

- 都内で自転車を利用する方
- 保護者(未成年者が自転車を利用する場合)
- 自転車を業務で使用する事業者
- レンタル業務で自転車を貸し付ける事業者

自転車損害賠償保険等への加入状況をチェック

自転車利用中の事故で、他人にけがをさせてしまった場合など、相手の生命または身体の損害を補償できる保険に加入していますか
※点検整備された自転車に貼られるTSマークに付帯された保険(点検日から1年以内)も該当

わからない

はい

いいえ

自転車保険、火災保険、傷害保険、クレジットカードなどの付帯保険、共済、各種団体保険(職場で加入する保険や学校のPTA保険など)のいずれかに加入していますか

はい

いいえ

自転車の事故による損害賠償保険等の補償が基本補償または特約として付いていますか
※特約の名称は、日常生活賠償特約など、保険会社によって異なります

はい

わからない

いいえ

すでに自転車損害賠償保険等に加入しています
※交通災害共済(ちよこつと共済)は該当しません

ご契約の保険会社にご確認ください

自転車損害賠償保険等への加入が必要です

3月1日(日)~7日(土) 春の火災予防運動

市消防団と国分寺消防署は3月1日(日)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・焼損床面積は減少

昨年は、火災件数・焼損床面積が前年に比べ減少しました。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。

市内の火災件数・焼損床面積

年	件数	焼損床面積
平成30年	29件	85㎡
令和元年	25件	82㎡

→防災安全課(内373)

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

五小周辺区域にゾーン30を指定

ゾーン30は、生活道路における歩行者や自転車の安全確保を目的とした安全対策です。区域(ゾーン)を定めて時速30kmの速度規制を実施し、ゾーン内の自動車の走行速度や通り抜けを抑制します。法定速度を遵守し、抜け道利用は控えるようご理解とご協力をお願いします。

問 小金井警察署 ☎(042)381-0110

区域の入口には、必ず速度規制標識・シンボルマーク看板があり、一部の道路では路面表示もしています

→交通対策課(内363)

3月10日(火) 平和への願いを込めて 東京都平和の日に黙とうを

→人権平和課 ☎(042)573-4378

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悼み、世界の恒久平和を祈念しましょう。

第30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。

東京空襲資料展

3月13日(金)~18日(水) 午前9時~午後10時
cocobunjiプラザセミナールーム(cocobunji WEST5階)

空襲で亡くなられた方々の遺品や焼夷弾、戦中・戦後の生活・労苦を物語る資料、空襲下の東京を写したパネルなどを展示します。

¥無料 催都・市

そのほか関連事業も開催しています。詳しくはHP https://www.seikatubunka.metro.tokyo.lg.jp/bunka/bunka_seisaku/0000000632.htmlをご覧ください。

問 都生活文化局文化事業課 ☎(03)5388-3141

暮らし 無料相談

e-taxなどをご利用になる方へ

有効期限が到達する電子証明書(公的個人認証サービス)は更新してください

個人番号カードに搭載された電子証明書には有効期限が設定されています(カードの有効期限とは異なります)。更新対象の方は地方公共団体情報システム機構から通知が届くので手続きをしてください。

申請個人番号カードをお持ちのうえ、直接市民課(市役所第1庁舎)またはcocobunji市民サービスコーナー(cocobunji市民サービスコーナー)へ※cocobunji市民サービスコーナーは月々金曜日午前9時〜午後5時(注)カード記載の氏名・住所が変更になっている方は市民課でのみ受け付け。詳しくは市HPまたは市民課までお問い合わせください

↓市民課(内311)

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(種別割)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31日(火)までに廃車・変更等の手続きをしてください。

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転出等で置場が市外に変更となる

○125cc以下のバイク課税課

今月の市税

Table with 2 columns: 税目, 納期限. Items include 市・都民税(随時期) and 国民健康保険税(随時期), both due on 3/31(Fri).

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、確認番号等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・使用料なども納付できます。また、納税相談もできます。

Table with 2 columns: 日時, 場所. Date: 3/29(Fri), Time: 午前8時30分〜午後5時, Location: 納税課(市役所第1庁舎)

→納税課(内553)

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。

対補助金支給対象期間内(令和元年10月〜3月)に市の住民基本台帳に記録され、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

↓学務課☎042-574-404

2

認証保育所等

保護者助成金(後期分)

申請の受け付け

対認証保育所(市内・市外不問)

に月ごめ契約で在籍する(一時保育を除く)市内在住の児童の保護者

対子ども子育て事業課(内465)

Table with 5 columns: 対象児童, 助成金額(月額), 申請期間, 必要書類, 申込方法. Details for childcare subsidies.

対象のマンション管理組合は届け出が必要です

マンション管理状況届出制度が4月から開始

分譲マンションは、建物の老朽化と居住者の高齢化という2つの老いに直面しようとしています。...

対昭和58年12月31日以前建築の6戸以上のマンション※対象のマンション管理組合へ3月に都から届出書を郵送

届出方法4月1日(水)〜9月30日(水)に次のいずれかの方法で... 対制度に関すること=都住宅政策本部マンション課☎(03)5320-5004

→まちづくり推進課(内453)

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, 内容, 日時. Details for holiday office hours.

*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 W EST5階)で証明発行、予約図書を受け渡し、一部の申請書等の預かりなどを行っています

→市民課(内311)/保険年金課(内314)/cocobunji市民サービスコーナー☎(042)329-4121

3月1日(日)からぶんバス西町ルートに停留所を1か所新設. Map showing the route and new stop location.

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

納期限 3月31日(火)

Table with 3 columns: 保険料名, 介護保険料, 後期高齢者医療保険料. Includes details for high-age medical insurance.

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々金曜日午前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。

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. Details for free consultation services.

Table with 5 columns: 内容, 日程, 時間, 会場, 問い合わせ. Details for various consultation services.

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



地域公共交通会議 委員の募集

ぶんバスの利便性向上などを
図るため、委員を募集します。

市内在住で年2回程度月々金
曜日の昼間に開催予定の会議に
出席できる方※市の他の附属機
関の公募委員を除く定4人以内
報酬なし任期令和4年3月まで
申3月13日(金)までに、作文「応
募の動機」を800字以内にと
住所・氏名・電話番号・年齢・
性別を明記し、郵送(消印有効)
または直接〒185-8501交通対策課
(市役所第2庁舎)へ**選考方法**
作文審査※情報公開の対象。文
字数の超過は減点

↓交通対策課(内374)

環境推進管理委員会 委員の再募集

緑や水などに関する環境施策
の確認・評価を行うため、委員

防犯まちづくり委員に 11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11人が委員に加わり、総勢165人
になりました。

新規認定者 鶴田和雄(東元町) / 篠崎久雄
(西元町) / 杉山武(東恋ヶ窪) / 國包健
一(日吉町) / 本名喜一・林博巳(内藤)
/ 眞宅康博・杉崎勇治(新町) / 尾又和子(富
士本) / 黒田寛政・岡田靖恵(光町) ※敬
称略・順不同

(*)市と協力し、地域の防犯まちづくり
の推進や自主防犯活動の活性化、市民の防
犯意識の向上などを目的に、安全で安心な
本市を目指し、活動しています

→防災安全課(内357)

を募集します。

18歳以上の市内在住・在勤・
在学・在活で、年5回月々金曜
日の昼間(予定)の会議に出席
できる方※市の他の附属機関の
公募委員を除く定1人報酬なし
任期6月から1年間申3月25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
以内にと住所・氏名・年
齢・性別・電話番号を明記し、
郵送(必着)・FAX 042・324・
0160・machikeikaku@
city.kokubunji.tokyo.jpまたは
直接〒185-8501まちづくり計画課
(市役所第2庁舎)へ**選考方法**
作文審査※情報公開の対象。文
字数の超過は減点

↓まちづくり計画課(内356)

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
が協働で行っている事業です。

作業日 3月13日・27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354)

3月の環境ひろば
「新庁舎の環境配慮に
ついで」

3月15日(日)午前10時～正午
場市役所プレハブ会議室第1
↓まちづくり計画課(内356)

公開 しています

●障害者地域自立支援協議会
3月27日(金)午後1時30分～3
時30分 場市役所書庫棟会議室
各専門部会の活動に関してほか
注手話通訳・要約筆記が必要な
方は3月17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)

まちづくりと
野川に関する懇談会

野川沿いを歩き、将来のまち
づくりと整備の促進に関して考
えませんか。

3月20日(祝)午前9時～正午
程鞍尾根橋(集合) ↓長谷戸橋
↓平安橋 ↓もみじ橋 ↓一里塚橋
↓あやめ橋 ↓本町・南町地域セ
ンター(解散) 定50人 無料申
3月2日(月)から電話で緑と建築
課へ※先着順

↓緑と建築課(内353)

まちづくり条例の
見直し検討に関する
中間報告会

社会情勢の変化やまちづくり
の進展などを踏まえ、まちづく
り条例の見直しを行っていま
す。これまでの検討状況や今後

↓緑と建築課(内353)

東京2020大会期間中の 交通混雑緩和にご協力を



東京2020大会期間中は、世界中・日本中から延べ1,000万人以
上の人々が東京を訪れ、競技前後の時間帯に鉄道や道路の混雑が
予想されます。大会期間中の交通混雑に備え、今から計画的な準
備をお願いします。

混雑緩和のための協力を特にお願いしたい期間

7月20日(月)～8月10日(祝)・25日(火)～9月6日(日)

混雑緩和のためにできること

- 大会期間を外した宅配(早めのお中元など)
- 時差出勤 ○テレワーク ○計画的な休暇の取得
- 混雑するルート・時間帯の回避

問都オリピック・パラリンピック準備局輸送課 ☎(03)5320-7732

HP <https://2020tdm.tokyo/>

大会期間中の交通対策

○会場周辺の進入禁止エリアや大会関係車両専用レーンなどの設置

○高速道路の交通量の調整(交通状況に応じた入口閉鎖等)

問東京2020組織委員会 ☎(0570)09-2020

HP <https://2020tdm.tokyo/traffic/>

首都高速道路料金が変わります

夜間の料金割引、日中時間帯の料金上乘せが実施されます。

適用期間 7月20日(月)～8月10日(祝)・25日(火)～9月6日(日)

料金変更一覧

時間帯	料金	対象
午前0時～4時	5割引	E T C搭載車
午前6時～午後10時	1,000円上乘せ	マイカーなど

料金上乘せ対象外となる車両(E T C搭載車限定)

- 事業用の車や中型以上の車など
- 5月22日(金)までに申請した障害者手帳をお持ちの方が運転・同乗する車両と福祉関係車両

※詳しくは、HP <https://www.2020games.metro.tokyo.lg.jp/>または電話で

問都都市整備局街路計画課 ☎(03)5388-3323

→スポーツ振興課(内276)

のスケジュールを報告します。

①3月26日(木)午後7時～8時
②28日(土)午前10時～11時③午後
2時～3時※同内容

場①市役所第1庁舎3階第一・
二委員会室②本多公民館③ひか
りプラザ※当日直接会場へ

↓まちづくり推進課(内459)

史跡整備工事範囲の
一部立ち入り制限

史跡武蔵国分寺跡の整備工事
を行っている範囲の一部で、芝



都市計画道路事業に着手

立川市が立川都市計画道路

3・4・15号すずかけ通り線お
よび3・4・21号国立駅東大和



事業者募集

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。

設置場所 市役所第2庁舎北側

台数 1台

設置期間 4月1日(水)～令和3年
3月31日

申3月13日(金)に直接契約管財課
(市役所第3庁舎)へ
募集要項 3月2日(月)～9日(月)に
契約管財課で※市HPからダウン
ロード可

↓契約管財課(内42)

小規模工事受注希望者の
名簿登録申し込みを
随時受け付けています

市内建設工事等請負業者のう
ち、1件の予定価格が50万円未
満の工事や修繕などの小規模工
事の受注を希望する事業者の名
簿を作成し、小規模工事を行う
場合に活用しています。名簿登
録の申込資格・方法など、詳し
くは市HPをご覧ください。契約
管財課(市役所第3庁舎)へお
問い合わせください。

↓契約管財課(内42)

気づいてください 体と心の限界サイン

3月は都の自殺対策強化月間

私は大丈夫が危険です うつ病チェックリスト

- 当てはまるものにチェックしましょう。
- 毎日の生活に充実感がない
- 楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- 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
- 訳もなく疲れたような感じがする

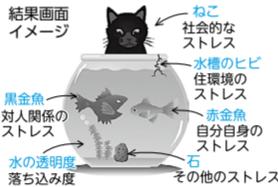
チェックが2項目以上付いた方はうつ病かも
項目が2週間以上、ほぼ毎日続いている、辛い気持ちになったり、生活に支障が出たりしている場合はうつ病の可能性がります。眠れない・食欲がないなどの状態が続く場合も危険です。心の健康相談を利用しましょう(右記参照)。

ストレスに気づいていますか こころの体温計

自身や家族、赤ちゃんを育てている方の健康状態やストレス度をチェックすることができます。アルコール問題や睡眠障害のチェックリストもあります。
<https://fishbowlindex.jp/kokubunji/demo/index.pl>
※右のQRコードからもアクセス可



イラストで今の状態を表します



ゲートキーパーとして身近な人の自殺を防ごう

身近な人に自殺への徴候がみられた時、気づき・受け止め・つなぐ役割りを担うゲートキーパーになることが大切です。
気づく 「どうしましたか」「何かお困りのことはありませんか」など声をかけ、心配しているというメッセージを伝える
受け止める 本人の訴えに耳を傾け、「辛かったですね」「よく耐えてきましたね」と共感の気持ちを伝える
つなぐ 問題の解決が図られる適切な機関につなぐ

自殺者の多くは、うつ病やアルコール依存症などの精神疾患を発症し、正常な判断を行うことができない状態となっていることが明らかになっています。自身や身近な人の心の不調に早めに気づき、必要な相談や治療に結びつけましょう。

心の健康相談を利用しよう

精神科医がさまざまな心の問題に関する相談を随時受け付けています。詳しくは、本号2ページ「無料相談」をご覧ください。

一人で悩まないで 自殺防止東京キャンペーン特別相談

相談先一覧

相談窓口	電話番号・アカウント名	期間(3月)
いのちの山彦電話	☎(03)3842-5311	1日(日)~31日(火)正午~午後8時※金曜日は10時まで
東京自殺防止センターフリーダイヤル特別相談	☎(0120)58-9090	7日(土)午前0時~9日(月)午前5時30分
自殺予防いのちの電話	☎(0120)783-556	10日(火)午前8時~11日(水)午前8時・20日(祝)~30日(月)午後4時~午前0時
自死遺族傾聴電話(悲しみの傾聴)	☎(03)3796-5453	10日(火)~13日(金)午前10時~午後10時
自死遺族相談ダイヤル	☎(03)3261-4350	20日(祝)~22日(日)午前11時~午後7時
都自殺相談ダイヤル こころといのちのほっとライン	☎(0570)087-478	27日(金)~31日(火)(24時間)
LINE相談	相談ほっと LINE@東京	1日(日)~31日(火)午後3時~10時(受付=9時30分まで)

→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(木)までの方
更新申請	3月2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(火)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)、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)
2日(月)		生きがいセンターにしまち	ひかり☎573-4058
12日(木)	1時30分~3時30分	本町・南町地域センター	もとまち☎401-0035
13日(金)		福祉センター	ひよし☎300-1405
17日(火)		生きがいセンターこいがくぼ	こいがくぼ☎300-6024
18日(水)	2時~3時30分	並木公民館	なみき☎300-3702
19日(木)	1時30分~3時30分	北の原地域センター	ほんだ☎300-2339

地域生きがい交流事業

→健康推進課☎(042)321-1801

展示・発表・交流会

3月20日(祝)午前10時~午後2時30分
ひかりプラザ※当日直接会場へ

吊るし飾り・デッサン・マジック・英会話・安来節どじょうすくい踊りなど、講座受講生が日頃の成果を発表します。講座内容の体験もできます。
¥無料 問 NPO法人健康スマイル☎(042)324-1935・健康推進課

講座受講生募集

介護予防・創作活動を行う講座に参加しませんか。
☎4月1日(水)~7月31日(金) 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 市内在住の60歳以上の方(初心者向け) ¥1講座1回200円※講座終了後集金。材料費・用具費などは別途実費負担 3月3日(火)から電話または直接右表申し込み先へ※各休館日を除く。12日(木)時点で多数の場合抽選。以後、先着順

地域生きがい交流事業プログラム一覧

会場	講座番号	講座名(定員)	実施曜日・時間	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	季節の折り紙(10人)	水 午後	生きがいセンターとくら ☎323-5095 休館日 月曜日・祝日 ※月曜日が祝日の場合は、翌日も休館
	1-2	やさしい中国語(10人)	金 午後	
	1-3	いきいき3B体操(25人)	土 午前	
	1-4	やさしいヨガ(15人)	土 午後	
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 午前	NPO法人健康スマイル 本町4-12-14 (三多摩医療生協 会館内) ☎324-1935 休館日 日曜日・祝日
	1-6	健康麻雀(16人)	火 午後	
	1-7	古布で作るつるし飾り(10人)	水 午前	
生きがいセンターほんだ 本多5-29-3	1-8	デッサン(15人)	水 午後	生きがいセンターもとまち ☎359-5321 休館日 水曜日
	1-9	健康吹き矢(15人)	月 午前	
生きがいセンターひかり 光町3-13-20	1-10	かんたんマジック(15人)	月 午後	生きがいセンターにしまち ☎575-8883 休館日 水曜日
	1-11	はじめよう英会話(15人)	金 午前	
	1-12	安来節どじょうすくい踊り(15人)	水 午前	
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)	1-13	さわやか介護予防体操(15人)	水 午後	生きがいセンターにしまち ☎575-8883 休館日 水曜日
	1-14	スマホの使い方講座(15人)	土 午前	
	1-15	みんなで歌おう(15人)	土 午後	
生きがいセンターにしまち 西町3-22-1 (西町プラザ内)	1-16	小筆書道講座(10人)	月 午前	生きがいセンターにしまち ☎575-8883 休館日 水曜日
	1-17	気軽に描こう 色鉛筆講座(10人)	月 午後	
	1-18	前向きな言葉かけ ペットトーク&ストレッチ(15人)	金 午前	
生きがいセンターにしまち 西町3-22-1 (西町プラザ内)	1-19	楽しい舞台朗読 自己表現を豊かに(10人)	金 午後	生きがいセンターにしまち ☎575-8883 休館日 水曜日
	1-20	かな初級講座(20人)	火 午後	
	1-21	たのしい気功教室(20人)	木 午前	
	1-22	はじめてのパスターアート(15人)	木 午後	
	1-23	楽しく歌おう&体操(30人)	金 午前 ※第4除く	

地域包括支援センターのイベント

共通事項 ¥無料 3月2日(月)から電話で各地域包括支援センターへ※先着順

家族介護者交流会
今から始めるおい支度講座①

3月25日(水)午前10時~11時30分
地域包括支援センターほんだ(本多2-3-3国分寺市商工会館3階)

いつか訪れる別れのために、何を準備したらいいの学びます
※どなたでも講相続診断士定15人問 地域包括支援センターほんだ☎(042)300-2339

転倒予防教室
チェアエクササイズで元気はつらつ

3月25日(水)午後2時~4時
いきいきセンター(泉町2-6-36トミンハイム1階)

いすに座りながら無理なく楽しく体操をします。転倒予防のポイントも話します
市内在住のおおむね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20人問 地域包括支援センターこいがくぼ☎(042)300-6024 物上履き

→高齢福祉課☎(042)321-1301

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。

地域福祉

健康

しごと

子ども

凡例

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

メール

託児あり

主催

共催

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)	19日(木)午後2時~4時
母子(3月)	3~4か月児健康診査(※)	13日(金)・18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(※)	4日(水)・27日(金) 受付=午後0時30分~1時30分
	3歳児健康診査(※)	6日(金)・11日(水) 受付=午後0時30分~1時30分
	乳幼児母性健康相談 妊産婦・乳幼児と保護者	3日(火)午前9時30分~10時45分
成人(4月)	要申 個別栄養相談	14日(火)午前9時15分~正午 (時間予約制)
母子(4月) 要申	妊婦歯科健診 妊婦中の方	14日(火)午後1時30分~3時 (時間予約制)
	ひかりクラス(もく浴・妊婦ジャケット体験など) これからパパママになる方(初妊婦の方優先)	18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 4~6か月児と保護者	20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	21日(火)午後2時~3時30分
	乳幼児歯みがきクラス おおむね1歳~1歳5か月児と保護者	20日(月)午前10時~11時10分
	2歳児歯みがきクラス おおむね2歳~2歳5か月児と保護者	24日(金)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	23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	23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	1日(水)午前9時30分~11時30分 (時間予約制)

積極的に地域に足を運び、さまざまな相談対応を行うほか、地域の皆さんと協働で、居場所作りなどの地域活動の立ち上げや運営支援などに取り組んでいきます。

地域福祉コーディネーター presents 地域福祉コーディネーター 活動報告&講演会 気づく つなぐ つくる 支え合う地域づくり学習会 から次のステップへ

3月24日(火)午後2時~4時
30分(開場11時30分)

リオンホール(cocobunji)
WEST5階 ※手話通訳あり

地域福祉

た地域福祉コーディネーターが、1年間の活動報告をお話しします。また、熊田博喜さん(武蔵野大学教授)が、市の地域づくりに関して講演します。

第1部 地域福祉コーディネーター活動・学習会の報告、第2部 講演「地域福祉コーディネーターの役割と地域との関わりを考える」、地域懇談

無料

申お住まいの市・町名、氏名(ふりがな)、電話・ファックス番号を明記し、電話・FAX 042-300-6365 chiki@ko-shakyo.or.jp または http://www.ko-shakyo.or.jp/chikikukushi.com (左のQRコードからアクセス可)でボランティア活動センターへ

303 042-300-6365
303 042-300-6365
303 042-300-6365
問同センター



創業個別相談会

3月12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 創業を考えている方、創業後5年未満の方定4人 無料申3月3日(火)から電話で経済課へ※先着順
→経済課(内396)

催市社会福祉協議会・市
↓地域共生推進課(内565)



熊田博喜さん

4月に市民スポーツセンター親子ひろば移転

ひがしこいがくぼ3丁目 よくこう親子ひろばへ

→子ども家庭支援センターぶんちっち(042)572-8138

市民スポーツセンター親子ひろばは3月28日(土)まで実施し、4月1日(水)からひがしこいがくぼ3丁目よくこう親子ひろばへ移転します。

移転先 東恋ヶ窪3-23-8在宅複合福祉施設あじさい苑1階(右図参照)

実施日時 火~土曜日午前10時~午後4時(祝日・年末年始を除く)

問(社福)浴光会(042)300-2088(あじさい苑)

内覧会を開催

日3月23日(月)・24日(火)午前10時~午後4時※当日直接会場へ。入退場自由



みんなで子育て・子育て 3月のイベント

親子ひろば	実施日・内容は市HPをご覧ください	気軽に立ち寄り、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30分~12時30分 日曜日・祝日
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 問認定NPO法人冒険遊び場の会(042)312-0414	助産師のいる日=6日(金)、12日・26日(木)★/ちょこっと気になるチョコの日(発達相談)=8日(日)★/ふたごちゃんの日=10日(火)/ミニ相談会(歯科)=25日(水)10時~11時30分/母子保健手帳・歯ブラシ/カウンセラーのいる日=月・水曜日10時~14時(11日(水)は13時~16時)/おさんぽたまご=木曜日10時30分~※雨天中止
東恋ヶ窪親子ひろば	場第一・二東恋ヶ窪学童保育所(042)323-3822※12日(木)まで	スポーツセンター 場市民スポーツセンター※28日(土)まで 親子ひろば 場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=24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=27日(金)○
泉町親子ひろば	場都営泉町二丁目アパート集会室 親子ひろば 場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=5日(木)★
日吉町親子ひろば	場日吉町学童保育所(042)324-8100※19日(木)まで	ひよこの日「音の出るおもちゃを作ろう」=11日(水)~13日(金)
市民室内プール親子ひろば「コアラッコ」	場市民室内プール和室 問コアラッコ・親子ひろばサ ポート国分寺(070)4133-4770	ミニ相談会(保健)=10日(火)10時~11時45分/母子保健手帳/助産師さんの日=17日(火)12時~14時/お誕生日会=26日(木)11時~
西部地区拠点親子ひろば	場子ども家庭支援センターぶんちっち (042)572-8138	木育ひろば=5日(木)10時30分~11時30分
北町親子ひろば	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	エプロンシアターはらぺこあむし=16日(月)11時~11時30分/助産師相談=27日(金)11時~13時/お誕生会=30日(月)
西町親子ひろば	場にしまち児童館(042)575-8188	ポケットの日=16日(月)・18日(水)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※17日(火)まで	

児童館	0歳~17歳(幼児は保護者同伴) 10時~19時 日曜日・祝日、23日(月)
本多児童館(042)322-1140	乳幼児向け読み聞かせ=3日(火)/工作「木工作」=9日(月)・10日(火)/たき火=12日(木)/かるた=16日(月)/絵の教室=18日(水)/けん玉=21日(土)/スマイルキヤッホー=水曜日
いずみ児童館(042)322-8849	親子の「わ」=3日・10日(火)/おもちゃ図書館=6日・13日(金)/けん玉=9日(月)/小学生向けお話し会=11日(水)/乳幼児親子読み聞かせ=12日(木)/やってみよう「折り紙」=17日(火)/工作「アイロンビーズ」=26日(木)~28日(土)/かるた=27日(金)
ひかり児童館(指定管理者)(042)576-2581	音楽の「はこ」=2日(月)/つくろう「牛乳パック工作」=4日(水)・5日(木)/音楽療法=9日(月)/親子の「わ」=16日(月)/かるた=18日(水)/けん玉=25日(水)/わいわいお話し会(幼児向け)=水曜日
もともち児童館(指定管理者)(042)359-1488	はいはいの「わ」=3日・17日(火)/幼児向け体操=3日・10日・17日(火)/親子の「わ」=5日・12日(木)/おはなしトレイン=19日(木)/よちよちの「わ」=木曜日(26日除く)
にしまち児童館(指定管理者)(042)575-8188	チャレンジ工作「オリジナル缶バッジ」=12日(木)~14日(土)/つくってみよう「おはぎ」=18日(水)・「タコス」=26日(木)/プラレールであそぼう=28日(土)/親子の「わ」ペイビーズ=月曜日/親子の「わ」=木曜日
しんまち児童館(指定管理者)(042)324-7489	しんまちカフェ0歳児親子=6日・13日(金)・1歳児以上=9日(月)/おはなしのくにピッピー=11日(水)/親子の「わ」=水曜日(25日除く)
6館合同	おもちゃ病院各児童館で受け付け。3日・17日(火)もともち児童館で修理 中高生タイム相談のうえ実施 青空ひろば 場東・けやき・日吉町なかよし・並木町・西恋ヶ窪若松・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。春休み期間中はお休み

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) 日・月曜日、祝日 場〒185-0034光町3-13-20 子ども専用相談電話(0800)800-9033(通話料無料) ※つながらない時は(042)572-3725(有料)	(042) 572-8138
講習会 パパと子どもの遊びの会 パパと一緒に参加してふれあい遊びをしよう	みんなで子育て フリーターキングの会 0歳児親子集まれ※当日直接センターへ	
21日(土)①Aコース=10時~10時45分②Bコース=11時~11時45分③1歩ける前のお子さんとお父さん④2歩けるお子さん~3歳未満のお子さんとパパ⑤各コース15組程度⑥4日(水)~14日(土)に電話または直接同センターへ※先着順。市内在住の方優先。動きやすい服装、飲み物	子育てのことで聞きたいことや話したいことなど、みんなでしゃべりながら交流しましょう 11日(水)10時30分~11時30分0歳児と保護者、プレママ・プレパパ	
総合相談	子育てに関わるすべての方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	
助産師と話そう 26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。体重測定可 10時~12時(受付=9時45分~10時45分)	
かるがも相談 28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	
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		

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
場〒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

イベント フォトニュース

イベント

もともち地域センター 自主事業

楽しく学ぼう

家庭でできる

簡単省工美術

3月13日(金)午後2時～4時
もともち地域センター

誰でも簡単に家庭で始められる省工美術やエコ対策をお話します。

☎市内在住の方 講 吉高美帆さん
(環境教育講師) 定15人 無料
☎3月2日(月)から電話で同センター☎042・324・9911へ
(水曜日を除く午前9時～午後5時) ※先着順
↓協働コミュニティ課☎042・325・1991

社会を明るくする運動 ひまわりコンサート

3月20日(祝)午後1時～4時
(開場10時30分)
いずみホール※当日直接会場へ

社会を明るくする運動は、すべての国民がそれぞれの立場で力を合わせ、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする全国的な運動です。その一環として、コンサートを開催します。

演奏市立中学校吹奏楽部・市音楽連盟会員 無料催市社会を明るくする運動推進委員会・市音楽連盟後援市・市教育委員会・市社会福祉協議会
↓地域共生推進課(内348)



フォトニュース

音楽を通じた文化貢献・地域平和による コソボ大統領勲章授与



バルカン室内管弦楽団の音楽監督・コソボ国営交響楽団の首席指揮者の柳澤寿男さん(写真右)が、コソボ政府から大統領勲章を授与されたことを受け、1月28日に夫婦で市長を表敬訪問しました。

戸倉出張所の救急車が新しくなりました



新しい救急車は飛沫感染防止対策を強化した車両です。今後東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会で警戒用としても使用されます。

こくぶんじ地域クラブ 走り方教室 春休み3日間連続講座

3月26日(木)～28日(土)午後1時～3時
戸倉野球場※小雨決行

きれいなフォームを目指して走ってみましょう。

☎3日間参加できる市内在住・在学の小学3～5年生 講 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50人 1千500円※保険料含む
☎3月10日(火)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、〒185-0014東恋ヶ窪3-1-25こくぶんじ地域クラブ事務局へ※多数の場合抽選。往復はがき1枚で1人の申し込み 問 こくぶんじ地域クラブ ☎090・9824・0401
↓スポーツ振興課(内279)

DV防止啓発講座

DV家庭で暮らす子どもたち

NHKあさイチ取材現場からのレポート

3月27日(金)午後2時～4時
ひかりプラザ

子ども自身は暴力を受けなくても、目の前で家族に対して暴力・暴言の場面を見せるなど暴力がある家庭で育つことは子どもの成長にさまざまな影響を与えます。番組内で伝えきれなかったことを話します。

☎どなたでも 講 吉田修さん(NHKディレクター) 定30人程度 無料 ☎3月2日(月)午前9時から電話で人権平和課へ※先着順 託6か月児以上の未就学児6人



吉田修さん

↓人権平和課☎042・573・4378

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

→協働コミュニティ課☎(042)325-1991

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	コアラッコ Club 親子で楽しく遊びながら気軽におしゃべりしませんか。木のおもちゃもあります ☎0歳からのお子さんと保護者
23日(月) 午後2時～ 3時30分	図書室・春のおたのしみ会 紙芝居・絵本の読み聞かせ、ビンゴ・綿あめなど ☎幼児～小学生
28日(土) 午後2時～ 4時	ギターサークルマリンおたのしみ会 パロックから映画音楽まで日頃の練習曲を発表します。ゲスト演奏もあります

中学生の「税についての作文」・「税の標語」入賞者発表

中学生の「税についての作文」募集(催全国納税貯蓄組合連合会・国税庁)に立川税務署管内の6市から4,048編の応募がありました。審査の結果、本市から8人が入賞しました。また、「税の標語」募集(催全国間税会総連合会)では太田絆貴さん(四中)が市長賞を受賞し、表彰状授与式を2月7日に行いました。



左から井澤市長、太田絆貴さん、古屋教育長

「税についての作文」入賞者

- 東京納税貯蓄組合総連合会長賞 住谷優衣さん(三中)・今田真央さん(五中)
- 立川税務署長賞 金田愛子さん(二中)
- 多摩納税貯蓄組合連合会優秀賞 近藤芙未さん(一中)
- 東京都立川都税事務所長賞 丸山慶久さん(一中)
- 国分寺市長賞 大谷桜子さん(三中)
- 国分寺市教育委員会教育長賞 小座本美結さん(一中)
- 多摩納税貯蓄組合連合会入賞 井田光咲さん(四中)

使 道 知 っ て 納 得 消 費 税

四中 太田絆貴

税は国をつなぐ 三中 大谷 桜子

私たち学生にとって最も身近な税といえば、「消費税」が一番に挙げられるだろう。今年の秋には、ついに消費税率が10%へと引き上げられる。この話を聞いて、「そもそも税金は何に役立てられているのか」と不思議に思った人もいるだろう。税金は、私たち国民のために存在するものでもあり、また外国の人々のために存在するものでもあるのだ。

例えば、翌年に迫る東京オリンピック。ここにも私たちの税金は多く使われている。競技専用の施設を造ることや、道路を整備することには、莫大な費用が必要だ。もしかしたら、それに税金が使われている。しかし、私は、こう考えてみてほしいと思う。オリンピックのために使われるこの「税金」は、国民による立派な「おもてなし」である。国と国が互いに思いを共有し、感動を分かち合える唯一の機会。そこに、選手ではない私たちでも、税金を納めることによって少なからず参加できているのだ。もし世界各国の人々が、日本は施設もきれいで良かった、などが競技以外のことも満足して帰ってくるのなら、これほど嬉しいことはないだろう。東京オリンピックを一人一人の心の中で良い思い出とするためにも、決してこの税金は無駄ではないと考えてほしいと思う。

また、オリンピックに関連して、国際的な面でも他の事にも税金は役立っている。世界には食料どころかきれいな水すらも十分に得られない国が多くあり、こういった開発途上国の人々を救うため、日本は資金援助をしているのだ。また、それだけではなく、海外で起こった災害で被害に遭った人々のために、お金の物資を送り支援もしている。これは私たちの税金によって可能になってきたことだ。日本も、開発途上国から輸入した資源によって助けられていたり、大きな災害により深刻な被害を受けた際に、外国からの支援によって支えられていたりしている。「税金」は、こうした国と国の助け合い、支え合いの「架け橋」にもなっているのだ。

日常生活において、大人も子供も関係なくその使い道を意識せずには税金を納めているのか、と新たに気づくことも多くなる。そうして気づくことによって、自分の納めた税金には「意味」があったと実感できるようになるのだ。国際的な関わりも増えるようになってこの世の中で、国と国の繋がりのきっかけの一つには、普段私たちが何気なく納めている「税金」が含まれていることをぜひ覚えてほしい。

また、私自身も、そうした事実を知った上で、税金を納めることの意味を理解してこれからの日本の税の在り方について考えていきたいと思う。

→教育総務課☎(042)574-4040

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

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 メール 託託あり 主催 共催 注意事項

学ぶ楽しむ参加する

- J A東京むさし国分寺支店から
①佐渡の日・東北フェア
②洋らんの栽培と植え替え講座
相続と遺言の無料相談会
樟友会学習会
ふるさとの自然と歴史を訪ねる会
シルバー人材センター入会説明会
あそブンの森「森の忍者学園 5つ
の修行を成し遂げよ」

- 付=2時30分まで)※雨天時20日(祝)に延期
プラスアンサンプルユニコーン
講演会 精神障害と家庭内トラブル
その実情と相互理解へのヒント
春期ゲートボール初心者講習会

表 春季水泳教室

Table with columns: 教室, 日時, 定員, 参加費, 対象. Lists swimming classes for various groups like '火曜一般', 'シニア', etc.

- 春季水泳教室参加者募集
職員募集(保育補助)

- サッカー体験会
フレイル予防講座 簡単調理でおいしく食べるコツ
グリーンクラブ湧水 結成10周年記念コンサート

市民掲示板

- 初心者のための社交ダンス講習会

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

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 'トリム体操', '健康体操クラブ', etc.

○「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

令和2年度実施分 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～受診日時時点で本市に住居登録のある下表対象者の方[※]無料で3月2日(月)～19日(木)に右の申込書(コピー可)を記入し、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[※]先着順/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/必要事項が記載されていれば、右の申込書以外でも可/電子申請可[※]詳しくは市HPトップページイベント・募集をご覧ください[※]若年層・30歳代健診希望者の2か月児以上の未就学児各日10人程度[※]先着順。右の申込書の日程のみ実施

乳がん検診が変わります
国の指針でマンモグラフィ単独法が推奨されているため、マンモグラフィ検査のみになります。また希望した実施場所で申し込み後の流れが変わります。

がん検診等申込書

締切=3月19日(木)(消印有効)

氏名	ふりがな	住所	国分寺市
生年月日	T・S・H 年 月 日()歳	電話番号	() ()
希望する検(健)診名を○で囲んでください		乳がん検診を希望する実施場所を1つ○で囲んでください	
若年層健康診査	30歳代健康診査	肺がん健康診査	①東京都がん検診センター ※後日、日程希望表などを発送
大腸がん検診	肝炎ウイルス検診	結核検診	
〔 〕月曜日 〔 〕水曜日 〔 〕金曜日 ※都合が悪い曜日の左〔 〕内に×印を記入			
胃がん検診	子宮がん検診		②国分寺市役所 ③いずみプラザ 〔 〕土曜日 〔 〕日曜日 ※②③は都合が悪い曜日の左〔 〕内に×印を記入
〔 〕5月31日(日) 〔 〕6月6日(土) 〔 〕6月13日(土) 〔 〕6月14日(日) 〔 〕6月20日(土) 〔 〕6月21日(日) 〔 〕6月27日(土) ※都合が悪い日の左〔 〕内に×印を記入	託児希望の子どもの人数 人①年齢 歳 か月 ②年齢 歳 か月 〔 〕4月22日(水) 〔 〕4月24日(金) 〔 〕4月27日(月) 〔 〕5月25日(月) 〔 〕5月29日(金) 〔 〕6月24日(水) 〔 〕6月26日(金) ※都合が悪い日の左〔 〕内に×印を記入		

種別	若年層健康診査	30歳代健康診査	肺がん検診	大腸がん検診	肝炎ウイルス検診	結核検診	胃がん検診	子宮がん検診	乳がん検診
内容	問診・測定(身長・体重・BMI・腹囲)・血圧測定・血液検査・尿検査・胸部エックス線検査・心電図・眼底検査など	問診・胸部エックス線検査・喀痰細胞診 ※結核検診を含む	問診・便潜血検査(検便)	問診・血液検査(採血)	問診・胸部エックス線検査	問診・バリウムによる胃部エックス線検査	問診・視診・子宮頸部細胞診 ※医師が必要と判断した場合のみ子宮体部細胞診を実施	問診・マンモグラフィ(乳房エックス線検査) ※視触診はなくなりました	
対象者(*1)	25歳～29歳でほかで健診を受診する機会がない方 妊娠中の方は妊婦健診をご利用ください	30歳～39歳の方(*2)	40歳以上の方 ※妊娠中の方を除く	社会保険に加入している40歳以上の方 ※肝炎ウイルス検診は、これまでに受診したことのない方のみ	18歳以上の方 ※妊娠中の方を除く	40歳以上の方(*2) ※①～③に該当する場合を除く ①自身で体を支えられない ②バリウムに対するアレルギーがある ③妊娠・授乳中、妊娠の可能性がある	20歳以上の女性 ※①②に該当する場合を除く ①平成31年4月1日以降、市の子宮がん検診または妊婦健診を受診している ②令和2年度中に妊婦健診を受診する	40歳以上の女性(*2) ※①～③のいずれかに該当する場合を除く ①平成31年4月1日以降に市の乳がん検診を受診している ②妊娠中・授乳中、断乳後6か月以内 ③乳腺疾患(乳がんを含む)で治療中または経過観察中である	
会場	国分寺市医師会公衆衛生センター(いずみプラザ内)			いずみプラザ 駐車場		本市・小金井市・小平市内の実施医療機関(婦人科・産婦人科)	①東京都がん検診センター(*4) ②国分寺市役所 ③いずみプラザ※共にマンモグラフィ検診車(*4)		
定員	200人程度	900人程度	なし	350人程度	なし	各日125人程度	なし	各日10人	各日50人
実施日	4月～6月の月・水・金曜日(祝日を除く)の午後 受付=午後0時30分～1時30分(所要時間=2時間) ※受診種別に肺がん検診を含む方は月の上旬の日程で案内			右上の申込書を参照 ※午前中に実施		4月～6月 ※日曜日・祝日、実施医療機関休診日を除く	4月～7月の毎週月・火・木曜日 受付=午後0時45分～午後1時45分	②5月16日(土)、17日・24日(日)、30日(土) ③7月4日(土)・5日(日)・11日(土)・12日(日) 実施=午前9時～午後3時30分	
受診票等郵送時期	3月下旬～5月下旬 ※希望以外の日程で案内する場合あり			4月上旬～中旬 ※希望以外の日程で案内する場合あり		3月末	3月下旬～4月下旬	検診日の2週間前までに都予防医学協会から送付	

(*1)対象年齢○子宮がん検診・結核検診=受診日時時点での年齢○その他の検(健)診=令和3年3月31日時点での年齢 (*2)令和2年度中に市の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 (*4)申し込み後に会場の変更不可

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・戸倉第一テニスコートの使用時間を延長します。申込方法に変更はありません。
期間5月2日(土)～8月16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・けやき運動場は延長なし
→スポーツ振興課(内278)

3月1日～8日は女性の健康週間

生涯を通じて健康で明るく充実した日々を過ごせるよう厚生労働省が定めた国民運動です。
乳がんは30歳代後半・子宮頸がんは20歳代後半以降に急増し、初期の自覚症状がほとんどないため、定期的ながん検診を受けましょう。
→健康推進課☎(042)321-1801

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16日(月)	
第一体育室	バドミントン=6日・13日・27日(金)16:30～21:30/スポレック広場=7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/パウンドテニス=14日・21日・28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	人工芝化等改修工事のため個人開放なし。4月から通常利用再開予定
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=3日(火)・7日(土)・10日(火)・12日(木)・17日(火)・21日(土)・24日(火)・26日(木)・31日(火)11:00～13:00 グラウンドゴルフ=火曜日・6日・13日・27日(金)9:00～11:00
ひかりスポーツセンター☎(042)595-8865 休9日・23日(月)	
第一体育室	ミニテニス=6日(金)11:30～15:30/卓球=7日・21日(土)9:00～13:00/バスケットボール=14日・28日(土)9:00～13:00/バドミントン=14日・28日(土)13:00～17:00/スポレック広場=21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2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/1011357/1011397/1002609.html>をご覧ください

休日急病診療

診療対象は急病者に限ります。往診は行えません。また当日、各医療機関では急病者対応のため、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。なお、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。
○健康保険証・後期高齢者医療証などをお持ちください○診療科目に小児科を含んでいない場合小児の診察ができないことがあります○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)
3月1日(日)	10:00～13:00 14:00～18:00	のむらクリニックスクエア(眼・内・小)	本多1-8-3 ☎325-0087
		ひとみ眼科クリニック(眼)	南町3-1-28 ☎329-8002
	10:00～18:00	志宝薬局国分寺店	本多1-4-12 コーポ神山1階 ☎326-5260
3月8日(日)		アビック薬局国分寺南町店	南町3-1-28 飛べない飛行船地下1階 ☎322-2039
	9:00～12:00 13:00～19:00	西国分寺ひきの歯科医院	泉町2-9-3 泉ビル2階 ☎323-0067
	10:00～13:00 14:00～18:00	海沼内科(内)	南町3-1-29 ☎322-4130
3月15日(日)		たけむら整形外科	本町3-11-14 メディカルコア国分寺3階 ☎300-1155
	10:00～18:00	アビック薬局国分寺南町店	南町3-1-28 飛べない飛行船地下1階 ☎322-2039
		アカシア薬局	本町3-11-14 メディカルコア国分寺101 ☎329-8580
3月15日(日)	10:00～13:00 14:00～18:00	山口医院	戸倉2-11-55 ☎322-0121
		徳山耳鼻咽喉科医院(耳鼻)	南町3-9-25 ☎323-0671
	10:00～18:00	みずほ薬局	南町3-15-10 ヒラキビル1階 ☎329-8508
	9:00～12:00 13:00～19:00	ひらいで歯科医院	本町4-1-6 ウッドビル1階 ☎322-8148

小児救急(24時間) 東京都立小児総合医療センター(府中市武蔵台2-8-29)☎(042)300-5111

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」

HP<https://www.himawari.metro.tokyo.jp/> ▶QRコードからもアクセス可 ☎(03)5272-0303 FAX(03)5285-8080(聴覚障害者向け専用)



国分寺消防署

☎(042)323-0119

東京消防庁救急相談センター

#7119 注ダイヤル回線の方は☎(042)521-2323へ

東京都子ども医療ガイド

HP<https://www.guide.metro.tokyo.lg.jp/> ▶QRコードからもアクセス可



歯磨きや洗顔をする時には水やお湯を流しっ放しにせず、普段の生活から節水を心がけましょう

健康

体育施設個人開放

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。