

本号に掲載している情報に関して、今後、内容を変更する場合があります。最新の情報は市HP [検索1022636](#) (右の二次元コードからもアクセス可) をご覧いただくか、各担当課へお問い合わせください。イベントなどへの参加にあたっては感染対策にご協力ください。



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

引き続き、基本的な感染防止対策の徹底をお願いします

1・2回目のワクチン接種を希望される方はお急ぎください



1・2回目の新型コロナワクチン接種を 11月末(予定)に完了し、 3回目の追加接種の準備に移行します

10月15日号市報でご案内したとおり、新型コロナワクチン接種の1・2回目の接種に関しては11月末に完了予定です。

現在、接種の予約が取りやすい状況です。ワクチン未接種の方で、1・2回目の接種を希望される方は、市新型コロナワクチン接種予約サイトまたはコールセンターへ早めにご予約をしてください。

これから満12歳に達する方や都合により直近でワクチンの接種ができない方に対しては、12月以降も引き続き接種ができるよう調整します

市新型コロナワクチン接種予約サイト

<https://s-kantan.jp/city-kokubunji-tokyo-v-u/>

パソコンやスマートフォンからワクチン接種の予約ができます。予約後、予約完了メールが送付されます。
 ※[s-kantan.com]のドメインで送付されます。迷惑メール設定をしている方はご注意ください

市新型コロナワクチン接種コールセンター

予約前にご用意を クーポン券・筆記用具

かけ間違い多発中 番号を確認してから電話してください

☎(042)320-3020 FAX(042)320-1181 (聴覚に障害があるかた向け)

日～土曜日(祝日含む)午前8時30分～午後5時

市内で
 ワクチンを
 接種できる
 会場

市HP [検索](#)
1025614

市役所集団接種会場限定

10月30日(土)～11月11日(木)は
 予約なしでの接種も実施しています

ファイザー

モデルナ

10月30日(土)～11月11日(木) 10月30日(土)～11月4日(木)
 ※11月5日(金)を除く

共通事項

対全接種対象者(12歳以上)のうち、1回目または2回目のワクチン接種ができていない方で接種を希望する方

接種場所市役所集団接種会場(戸倉1-6-1)

申接種を希望するワクチンの種類の日にちを確認の上、下記①または②の受付時間内に直接会場へお越しください

①月・火・水・土・日曜日

午前9時～11時、午後1時30分～2時30分

②木曜日午後1時～3時、5時30分～6時30分

物クーポン券・予診票・本人確認書類・あればお薬手帳(治療・投薬等を受けている方)

注2回目接種が必要な方は、1回目接種後に別途2回目接種日を設け、ご案内します/11月5日(金)は実施しません

3回目の追加接種に関して

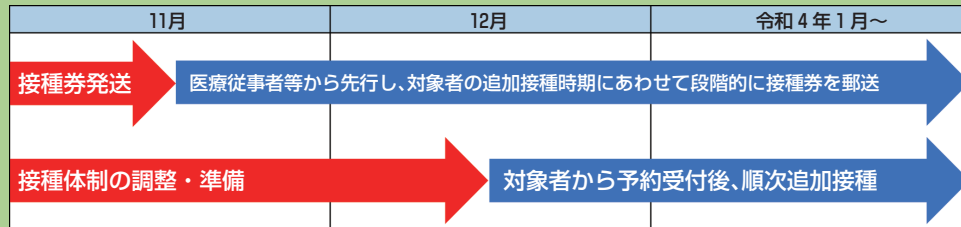
国では、国内外の感染動向やワクチンの効果の持続期間、科学的知見や諸外国の対応状況等に鑑み、追加接種の必要があるとし、実施に向けた内容の整理を進めています。

本市においても、国の動向を踏まえながら、現在、追加接種に向けた準備を始めています。追加接種の実施に関する具体的な内容が決まり次第、市報等でお知らせしてまいります。

想定する追加接種の内容 ※10月22日現在、検討中の内容であり、変更の可能性があります

対象者2回目接種を終了した者のうち、おおむね8か月以上経過した者を対象とする予定
 使用ワクチン1・2回目に用いたワクチンと同一のものをを用いることを基本とする予定

本市の追加接種の想定スケジュール



最新のワクチン情報は市HPでご確認ください [検索](#) 1025222 [表示](#)

外国人のみなさんへ
 For foreign residents
 外国朋友们



外国の方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ができます。新型コロナワクチンのお知らせもあります。

Information for foreign residents is available on Kokubunji City Website, including COVID-19 vaccination information.

在国分寺市网页可以通过简单日语看到给外国人士的通知。还有关于新冠病毒疫苗的通知。

税 休日窓口

無料相談

令和3年中に建物の新築・増築・取り壊しをした方へ 建物の調査を実施

令和4年度に課税する固定資産税・都市計画税の根拠となる評価額を算出するため、令和3年中に新築・増築・取り壊しをした建物の調査・確認を実施しています。該当の建物を所有している方は、課税課へご連絡ください。

社会保険料(国民年金保険料) 控除証明書を郵送

日本年金機構から、社会保険料控除証明書(1月～9月の納付分)が11月上旬に郵送されます。国民年金保険料は、確定申告や年末調整の際、全額が社会保険料控除の対象となり、家族分の納付も申告できます。申告の際には、郵送された証明書

今月は次の保険料の納期です

今月の保険料

介護保険料 4期

後期高齢者医療保険料 4期

納期限 11月30日(火)

Table with insurance names and contact info: 介護保険料 (高年齢福祉課), 後期高齢者医療保険料 (保険年金課)

今月の市税

Table with tax items and due dates: 国民健康保険税(第5期) 11月30日(火)

お近くの金融機関などで納付をお願いします。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・使用料なども納付できます。また、納税相談もできます。

Table with dates and times for tax payment: 11月13日(土) 午前8時30分～正午

→納税課(内553)

都営住宅 入居者募集



11月1日(月)～15日(月)に郵送(必着)※詳しくは募集案内をご覧ください。申込書・募集案内配布11月1日(月)～10日(水)...

→市民課(内306)

11月の休日窓口

Table with content, dates, and locations for 11th month holiday windows.

○個人番号カードの交付は、予約制です。予約はインターネットまたは市民課予約専用ダイヤル☎(042)325-0225へ

○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、一部の申請書などの預かりなどを行っています

※詳しくはお問い合わせいただくか市HPをご覧ください →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



▲こちらからアクセス可

今月の介護認定(更新・申請)

Table with categories: 対象, 更新申請, 新規申請区分変更

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

※認定有効期間が11月30日(火)までの方は、早めに手続きをしてください

11月の無料相談(祝日を除く)

(*)印は予約制

Large table listing various free consultation services, dates, times, and locations.

※新型コロナウイルス感染症の状況で相談方法を変更する場合があります。詳しくは問い合わせ先へ

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。

手話通訳者養成修習講座

交流会 手話で話そう

11月20日(土)午前10時～正午・12月19日(日)午後2時～4時※同内容 ひかりプラザ

当事者の方との交流を通して、聴覚障害者や手話への理解を深めてみませんか。

第一部 聞こえない人の今昔 コミュニケーションについて学びましょう

第二部 チャレンジしてみよう 聞こえない人に身振りや伝えるには

対15歳以上の市内在住・在勤・在学で、手話に興味がある・手話を学んでみたい方※中学生を除く

定各20人 ¥無料 申込11月4日(木)から電話またはFAX 042・324・6831で障害福祉課へ※先着順

↓障害福祉課(内344)

生活習慣病予防

なりたい自分を目指して 新生活習慣提案セミナー

11月27日(土)午前10時～11時30分 いずみプラザ

専門家と一緒に、楽しみながら5分できる効果的なエクササイズを身に付けて、健康的な生活習慣のきっかけにしませんか。

対市内在住・在勤・在学・在活の方 健康運動指導士

定15人 ¥無料 11月2日(火)午前9時から電話で健康推進課へ※先着順。特定保健指導の案内が届いた方優先

物筆記用具・飲み物・汗拭きタオル 参加 注動きやすい服装と外履用靴で

参加 注動きやすい服装と外履用靴で 801 ↓健康推進課 ☎042・321・1

公開

保健

子ども

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お問い合わせ先HPホームページ検索ページ検索ページ検索アクセスメール託児あり催主催共催注意

11月・12月の保健事業
事業名 日時
3～4か月児健康診査
1歳6か月児健康診査
3歳児健康診査
6～7か月児健康診査
9～10か月児健康診査
乳幼児母性健康相談
個別栄養相談
妊婦歯科健診
ひかりクラス(沐浴・妊婦ジャケット体験など)
離乳食(1回食)講習会
離乳食(2・3回食)講習会
乳幼児歯みがきクラス
2歳児歯みがきクラス
2歳半歯科健診(フッ素塗布)
3歳半歯科健診(フッ素塗布)
発達健康診査

公開
子ども家庭支援センター運営協議会
令和3年度
特定健康診査・後期高齢者医療健診の期限の変更
特定健康診査(市の国民健康保険加入の66歳以上の方対象)

西恋ヶ窪緑地(エクス山)の
林の若返り・維持管理の活動に参加しませんか
市とエクス山等市民協議会との協働事業です。
11月12日・19日・26日(金)午前9時30分～11時30分
場市民室内プール西側「むかしの井戸」(集合)

みんなで子育て・子育て 11月のイベント

親子ひろば
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
休日曜日、祝日
実施日時、利用定員・方法など変更になる場合があります。市HP検索1001398をご覧ください
東部
泉町親子ひろば
日吉町親子ひろば
中央
プレイステーション親子ひろば
市民室内プール親子ひろば
西部
北町親子ひろば
西町親子ひろば
戸倉親子ひろば

児童館
0歳～17歳(幼児は保護者同伴)
10時～11時30分・12時30分～14時・14時30分～16時・16時30分～18時30分
休日曜日、祝日、22日(月)
本多児童館
いずみ児童館
もとまち児童館
ひかり児童館
しんまち児童館
にしまち児童館
6館合同

お子さんに関わる悩みや
子育てに関する心配、不安などの相談
養育困難や児童虐待の相談もできます
子ども家庭支援センターぶんちっち
☎(042)572-8138 FAX(042)572-0481
0歳～17歳の子どもと保護者、子育てに関わる方
電話相談 ☎8時30分～17時
来館相談 ☎9時30分～17時(第2・4木曜日は13時まで)
休日・月曜日、祝日

発達に関する悩みや
心配ごとの相談(予約制)
こどもの発達センターつくしんぼ
☎(042)325-0070 FAX(042)323-7912
0歳～17歳の子どもと保護者
☎8時30分～17時
休日・月曜日、祝日

こま
困ったことが
あったら
でんわ
電話してね
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
(通話料有料)
☎8時30分～17時
休日・月曜日、祝日

高齢者 空き家問題

成年後見制度講演会 知っておきたい 任意後見制度

11月24日(水)午後2時～4時
(開場11時30分)
リオンホール(cocobunji WEST5階)

元気なうちに将来に備えておく任意後見制度を、司法書士が分かりやすくお話しします。

内 権利擁護センターこくぶんじ
事業紹介・講演※手話通訳あり
講師 山崎政俊さん(公社)成年後見センター・リーガルサポート東京支部監査)

定50人
¥無料
申11月2日(火)から電話で権利擁護センターへお申し込みください

介護予防・創作活動を行う講座に参加しませんか 地域生きがい交流事業 参加者募集

→健康推進課 ☎(042)321-1801

日12月1日(水)～令和4年3月31日(木) 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)

¥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

申11月2日(火)から電話または直接下表の申し込み先へ※各休館日を除く。11月11日時点で多数の場合抽選。当選者には参加証を郵送し、落選者には電話でお知らせ

会場	講座番号	講座名(定員)	実施曜日・時間 ★=10時～正午	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)	3-1	四季の歌声(15人)	水	生きがいセンターとくら ☎323-5095 休館月曜日・祝日 ※月曜日が祝日の場合は、翌日も休館
	3-2	わくわく運動(20人)	木 午前	
	3-3	韓国語を学ぼう(10人)	金	
	3-4	公代さんのストレッチ(12人)	金 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)	3-5	スポーツ輪投げ(8人)	火 午前	
	3-6	やさしいヨガ(8人)	火 午後	
	3-7	日本画教室(8人)	水 午前	
	3-8	ハワイアンダンス(12人)	木 午前	
生きがいセンターほんだ 本多5-29-3	3-9	楽しい絵手紙(8人)	火 午前	
	3-10	ニーハオ中国語(8人)	火 午後	
	3-11	セルフケア整体 健康的に若返ろう(8人)	金 午前	
生きがいセンターひかり 光町3-13-20	3-12	絵画教室(8人)	水 午前	生きがいセンターもとまち ☎359-5321 休館水曜日
	3-13	季節の折り紙(8人)	水 午後	
	3-14	脳トレ運動(8人)	金 午前	
	3-15	書道教室(8人)	土 午前	
	3-16	太極拳教室(10人)	月 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)	3-17	気軽に描こう 色鉛筆講座(10人)	月 午後	
	3-18	月替わり大人の図工の時間(10人)	金 午前	
	3-19	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 西町3-22-1 (西町プラザ内)	3-20	はじめての絵画教室(10人)	火 午前	生きがいセンターにしまち ☎575-8883 休館水曜日
	3-21	かな初級講座(10人)	火 午後	
	3-22	健康スポーツ吹き矢(8人)	木 午前★	
	3-23	楽しく歌おう&体操(23人)	金 午前	

護センターこくぶんじ ☎042・580・0570へ※先着順
■当日来場が難しい方 後日動画を配信
申11月30日(火)までHP <https://www.ko-shakyo.or.jp/>または soudan@ko-shakyo.or.jpで
注詳しくは左の二次元コードからHPをご覧いただくか、電話で同センターにお問い合わせください



↓地域共生推進課(内566) ▲こちらからもアクセス可

スマートフォンを 使ってみませんか



生きがいセンター もともち自主事業

シニア層を対象とした 初めてのスマホ体験

11月26日(金)午後1時30分～3時30分
生きがいセンターもとまち

スマートフォンを利用したことがない方向けの入門講座です。実際に触りながら、楽しく学んでみませんか。

対市内在住で60歳以上の方
定6人

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。

¥無料
申11月2日(火)午前9時から電話で同センター ☎042・359・5321(水曜を除く)午前9時～午後5時へ※先着順
物筆記用具
注受講時には貸し出しするデモ用スマートフォンを使用
↓健康推進課 ☎042・321・1801

シニア向けの スマートフォン教室

①12月8日(水)②10日(金) 午前9時～正午・午後1時～4時※同内容
①本多公民館②ひかりプラザ

スマートフォン操作などを楽しく学んでみませんか。

地域包括 支援センターの イベント

→高齢福祉課 ☎(042)321-1301

家族介護者交流会
介護の悩みをお聴きします

11月11日(木)午後2時～3時 地域包括支援センターひかり

気になっていること、こんなときどうしたらよいかなど日頃の悩みを交流しながら話しませんか

対家族を介護されている方やご本人・内容に関心のある方

定5人 ¥無料

申11月2日(火)から電話で地域包括支援センターひかり ☎(042)573-4058へ※先着順

対スマートフォンの基本操作を学びたい60歳以上の都民
講スマートフォン教室講師
定①各30人②各20人 ¥無料
申11月1日(月)～30日(火)午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)に電話でスマートフォン普及啓発事業事務局 ☎03・3804・3381へ※多数の場合抽選
催都
注受講時には貸し出しするデモ用スマートフォンを使用
↓情報管理課(内413)

11月 みんなで知ろう 認知症普及啓発月間 認知症になっても安心して暮らせる国分寺

65歳以上の高齢者の約4人に1人が認知症またはその予備軍と言われています。この機会に認知症について考えてみませんか。

認知症サポーター フォローアップ講座

受講者募集

11月26日(金)午後2時～4時30分
いずみプラザ

対市内在住・在勤・在学・在活で認知症サポーターの方

定20人

¥無料

申11月2日(火)午前9時から電話で健康推進課へ※先着順

物筆記用具

認知症の方への接し方のロールプレイを通じて、認知症の理解を深め、実践的な対応を学んでみませんか。

→健康推進課 ☎(042)321-1801

個別相談会も実施

あなたの空き家問題、解決しませんか 片付け・解体・売却・利活用のおはなし

11月13日(土)午後2時30分～4時30分(受付=2時～)
リオンホール(cocobunji WEST5階)

空き家を持っているけど何から手を付けばよいか分からない。どこに相談すればよいか分からない。そのような悩みを解決するためのセミナーを実施します。セミナーの後に個別相談会も実施します。

定30人

¥無料

申11月2日(火)からHP <https://www.web-tamashin.jp/entry/mail.cgi?id=2021113-kokubunji>で※先着順

催市・多摩信用金庫



こちらからもアクセス可▲

→まちづくり推進課(内453)

子ども

食育講座

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

児童館6館合同 乳幼児向け企画

親子で楽しむ リトミック

いずみ児童館

日 11月16日(火)
定 各回20人
申込期間 11月2日(火)～11日(木)
問 ☎(042)322-8849

ひかり児童館

日 11月26日(金)
定 各回16人
申込期間 11月12日(金)～19日(金)
問 ☎(042)576-2581

共通事項

午前10時10分～40分・10時50分～11時20分※同内容
対 乳幼児と保護者
講 小泉珠代さん(ピアノ・リトミック講師)・岩井史子さん(バイオリン講師)
¥ 無料
申 申込期間の午前10時～午後6時(日曜日・祝日を除く)に直接各児童館へ※先着順。市内在住の方優先。電話での申し込み不可
物 飲み物・タオル
注 動きやすい服装で参加

天平メニュー・国分寺ごはん

国指定史跡の武蔵国分寺が栄えた時代の食事をイメージし、地場野菜(こくベジ)を使って市の栄養士が考案したメニューです。

リーフレット・レシピ配布 こくベジ直売所(一部)・公民館・図書館、または市HP 検索1012513で



食育講座

昔の食生活とバランスのいい食事

11月18日(木)午前10時～11時30分
いずみプラザ

天平メニュー・国分寺ごはんに関する歴史や、栄養のことを学んでみませんか。
講学芸員・管理栄養士 定15人 ¥無料
申11月2日(火)午前9時から電話で健康推進課へ※先着順
物筆記用具、マスク
注詳しくはお問い合わせください
→健康推進課 ☎(042)321-1801

→健康推進課 ☎(042)321-1801

試行実施 民設民営学童保育所で 児童募集 小学4年生まで拡大

高学年児童の利用ニーズを把握するため、民設民営学童保育所での小学4年生の受け入れを試行実施します。

実施期間令和4年4月1日～令和5年3月31日 対象施設小学1～3年生の4月1日入所児童の決定後に、定員に空きがある民設民営学童保育所(注)詳しくは令和4年1月上旬に市HPなどでお知らせ

↓試行実施に関すること子どもも若者計画課(内439) / 学童クラブ費に関すること子ども子育てサービス課(内387)

年末保育を行います



12月29日(水)・30日(木)午前7時～午後7時のうち希望する時間 ※午後6時～7時は延長保育時間 間帯(ひかり保育園) 次のすべてに該当する児童○市内に住所を有する○認可保育所・家庭の保育室・認証保育所・認定こども園(保育認定部分)・小規模保

育所などの保育施設に入所している○保護者のいづれもが実施日に就労などのため保育ができない(注)児童1人につき3千円/日(延長保育料は別途400円/日) 申12月1日(水)～10日(金)(土・日曜日を除く)に、申込書を郵送(必着)または直接〒185-8550 1子ども子育てサービス課(市役所第2庁舎)へ 申込書配布市内認可保育所・家庭的保育室・認証保育所、子ども子育てサービス課※市HPからダウンロード可
↓子ども子育てサービス課(内383)

12月1日(水)から

都立小児総合医療センター 病児・病後児保育室が開設

都立小児総合医療センター内に本市・府中市・国立市在住の児童を対象とした病児・病後児保育室「くるみ」を開設します。

11月11日(内)午前10時～11時 本多公民館
ファミリー・サポート・センター 乳幼児の事故防止等に関する 講習会・会員登録説明会
消防署の指導員による乳幼児の事故防止・けがの手当の方法を学んでみませんか。また、育児の援助が必要な方と育児の援助ができる方が会員登録し、子育て支援を行う会員組織ファミリー・サポート・センターの事業なども詳しくお話しします。
対市内在住・在勤・在学・在活の方 定20人 申11月2日(火)・8日(月)に、電話または直接ファミリー・サポート・センター(福祉センター内) ☎042-300-6061(日曜日・祝日を除く)午前9時～午後5時へ※先着順。空席状況により当日参加できる場合があります。お問い合わせ

10月・11月は里親月間

養育家庭(里親) 体験発表会

12月4日(土)午後2時30分～4時(開場12時)
リオホール(Cocobunji WEST5階)



養育家庭(里親)は、養子縁組を目的とせず、いろいろな事情から家庭で過ごせない子どもを一定期間養育する家庭です。里子を育てていく中での喜びや悩みなどを話します。
対養育家庭制度に関心がある方、子育て中の方、子どもの福祉に関心のある方 定50人 ¥無料
申11月2日(火)午前8時30分～12月1日(水)午後5時(日・月曜日、祝日を除く)に電話で子育て相談室または市HP 検索1026701(下からもアクセス可)から東京共同電子申請・届出サービスで※先着順
↓子育て相談室 ☎042-572-8138

社会全体で子育てを支えていきましょう

11月は児童虐待防止推進月間です

●児童虐待とは

家族間の葛藤や地域からの孤立など、社会的要因が背景にあるといわれています。

身体的虐待

殴る、蹴る、たたく、溺れさせる、やけどを負わせる、家の外にしめだすなど

性的虐待

子どもへの性的行為、性的行為をみせる、ポルノグラフィの被写体にするなど

ネグレクト

乳幼児を家に残して外出する、食事を与えない、自動車の中に放置するなど

心理的虐待

言葉での脅し、無視、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう(DV)など

●子育ては色々な人の力と共に

LINE相談 子ゴコロ・親ゴコロ相談@東京



育ての悩みや困りごとなどが相談できます。ひとりで抱え込まず、気軽に相談してください。

利用方法 右二次元コードから友だちに追加
相談対応時間 月～金曜日=午前9時～午後11時(受付=午後10時30分まで)、土・日曜日、祝日=午前9時～午後5時



●虐待かも、と思われる心配な子どもがいるとき、相談できる窓口があります

通告・相談は匿名で行うことも可能です。通告・相談した人やその内容に関する秘密は守られます。
※一部のIP電話からはつながりません
※命にかかわる危険がある場合は警察 ☎110へ

いちはやく 189

児童相談所 虐待対応ダイヤル

→子育て相談室 ☎(042)572-8138

性暴力など女性をめぐるトラブルと 犯罪被害者への理解を深めるために

11月12日～25日 女性に対する 暴力をなくす運動

性暴力を、なくそう

パープルリボンが女性に対する暴力のない世界を望むシンボルです。

11月25日 ～12月1日

犯罪被害者週間

犯罪の被害者やその家族は、直接的な被害だけでなくプライバシーの侵害や配慮のない言葉など、二次被害にも苦しめられています。安心して暮らすために皆さんの理解と温かい支援が必要です。



相談はこちら

市 相談専用窓口
☎(042)573-4342

月～金曜日(祝日・年末年始を除く)
午前9時～午後5時

✉soudan@city.kokubunji.tokyo.jp

都 性犯罪・性暴力被害者 ワンストップ支援センター

☎(03)5607-0799

(24時間365日受け付け)

相談受け付け、医療機関・
専門家の紹介と同行などの
支援をします

パープル・ライトアップ

11月12日(金)～12月1日(水)
国分寺駅北口交通広場

女性に対するあらゆる暴力の根絶
を目指し、ライトアップを実施

パネル展

11月12日(金)～12月1日(水)
まちの魅力発信コーナー
(cocobunji WEST5階)

女性に関するトラブルと犯罪被害
者等支援に関するパネルを展示

市の 取り組み

小金井警察署との
共同開催

犯罪被害者等相談会

11月26日(金)
午後1時～2時30分
ひかりプラザ

- ☑犯罪被害に遭われた方やその家族
など
- ☑電話で人権平和課へ
※予約なしの利用可
- ☑相談は1人30分程度。匿名での相
談可

女性の人権ホットライン強化週間

11月12日(金)～18日(木)
月～金曜日=午前8時30分～午後7時
土・日曜日=午前10時～午後5時

DVやストーカーなど女性をめぐる人権問題
の相談を受けます。

☎専用電話(0570)070-810

☑相談員 人権擁護委員・東京法務局職員

☑東京法務局人権擁護部

☎(0570)011-000(代表)

→人権平和課 ☎(042)573-4378

11月23日(祝) アイヌに触れる1日

→文化振興課 ☎(042)313-8182

■共通事項

☑無料 ☑11月2日(火)～19日(金)に必要事項を明記のうえ ☑bu
nkashinkou@city.kokubunji.tokyo.jpで文化振興課へ※先着順

文化講座 もっと知りたいシリーズ9

アイヌ民族の歴史と文化から学ぶ

アイヌ民族の歴史と文化を学んでみませんか。また、ゲストがアイヌ
としての思いやアイヌ刺繍の魅力について語ります。

☑午後2時～(開場=1時30分)

場 リオンホール(cocobunji WEST5階)

講 寺地五一さん(元東京経済大学教員)

☑ゲスト 島田あけみさん

定 100人

☑必要事項 講座名・参加者全員の住所・
氏名(ふりがな)・年齢・電話番号

☑協力 市文化振興市民会議

☑注 手話通訳あり



寺地五一さん

AINUXMAORI 海を渡る先住民族の交流

本講演に併せて、島田あけみさんが主催する、アイヌとニュージーラ
ンドの先住民族マオリの交流プロジェクトの写真を展示します。

☑11月16日(火)～25日(木)午前9時～午後10時(25日のみ午後4時)

場 cocobunjiプラザホワイエ (cocobunji WEST5階)

☑写真撮影 井口康弘さん

アイヌアートワークショップ アイヌ刺繍のコスターを作ろう

☑①午前10時30分～②午後0時30分～※同内容

場 セミナールーム(cocobunji WEST5階)

対 中学生以上

講 島田あけみさん(アイヌ文化アドバイザー)

定 各8人

☑必要事項 ワークショップ名・住所・氏名(ふりがな)・
年齢・電話番号



島田あけみさん

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

→健康推進課 ☎(042)321-1801



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。虫歯や抜けたままの歯があるとよく噛まず、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。またマスクで口元が隠れているため、口の周
りの筋肉を動かす機会が少なくなっています。表情を作る筋肉を刺
激するために噛みごたえのあるものを選び、いつもよりプラス10
回噛む回数を増やしてみましょう。

噛むこと の 効用

肥満の防止

満腹中枢が刺激されて
食べ過ぎを防ぐ

言葉がはっきり

口の周りの筋肉をしっかり
使うことで発音が明瞭に

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

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

ひみこの 歯がい～ぜ

ひ
み
こ
の
は
が
い
ぜ

味覚が発達
食材本来の味が分かる

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

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

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

無料歯科健診のご案内

詳しくは市HPをご覧ください。

☑20歳～74歳の方

☑検索 1025861

▶こちらからもアクセス可



☑75歳以上の方

☑検索 1025862

▶こちらからもアクセス可



イベント 防火 仕事

公園が広くきれいになりました 市立歴史公園 史跡武蔵国分寺跡(僧寺中枢地域)

史跡武蔵国分寺跡のうち、僧寺中枢地域の中門東側の整備工事が完了し、12月1日(水)から市立歴史公園史跡武蔵国分寺跡(僧寺中枢地域)に加わります。中門の塀・溝が整備された公園へ遊びに来ませんか。



→ふるさと文化財課 ☎(042)300-0073

12月4日～10日は人権週間

第20回人権のつどい with コロナ時代の 人権とダイバーシティ

11月27日(土)午後2時～4時(開場=1時30分)
リオンホール(cocobunji WEST5階)

中学生人権作文市長賞受賞者表彰式や人権メッセージの発表もあります。

講 桑山三恵子さん〔(一社)経営倫理実践研究センター上席研究員〕 定130人 申11月2日(火)から電話または、件名に人権のつどい申し込み、本文に氏名(ふりがな)・電話番号、託児希望の方は子どもの氏名(ふりがな)・年齢を明記し jinkenheiwa@city.kokubunji.tokyo.jp で人権平和課へ※先着順 託6か月以上の未就学児6人〔申11月2日(火)～19日(金)に電話またはメールで人権平和課へ〕 催市・国分寺地区人権擁護委員の会 注手話通訳あり



桑山三恵子さん

身近な人権相談をご利用ください

身の回りで人権が侵害されたとき、日常生活の中で悩みや不安を感じる時、気軽にご相談ください。人権擁護委員が相談を受けます。秘密は守ります。

日毎月第2木曜日午後1時～4時※1日号「無料相談」参照 場男女平等推進センター相談室(ひかりプラザ内) 注無料 申電話で人権平和課へ

→人権平和課 ☎(042)573-4378

完全予約制

就職面接会 in 国分寺

11月18日(木)午後1時～4時30分
リオンホール(cocobunji WEST5階)

多摩地域で就職を希望する方を対象に就職面接会を開催します。3社が参加予定です。

詳しくはHP <https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-hellowork/list/tachikawa.html> (右からもアクセス可)をご覧ください。



定各社7人

申11月2日(火)から電話でハローワーク立川 ☎(042)525-8607へ

注参加にはハローワークへの求職登録と紹介状が必要

→経済課(内351)

**市立図書館
広報普及講演会
カッパの図鑑**

11月13日(土)午後2時～4時
本多公民館

児童文学評論家の赤木かん子

イベント

ふるさと国分寺の
いま・むかしを学ぶ講座

11月22日(月)午後1時30分～
3時30分
もともち地域センター

新田開発以降を中心に、古代から現代へつながる本市の歴史や文化を学びます。意外と知らないふるさとの知識や参加者との意見交換で、ふるさと国分寺

**プレイステーション
改修工事を実施**

バリアフリー化等改修工事に伴い、場内一部の利用を中止します。また、振動・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。

工事期間 11月～令和4年1月(予定) 注詳しいことが決まり次第、市HP・プレイステーションでお知らせ

↓本多児童館 ☎042・322・140

**子どもいじめ虐待
防止条例市民講演会**

12月4日(土)午前10時～正午(開場=9時30分)
リオンホール(cocobunji WEST5階)

子どもの心が変化する接し方のヒントを見つけようませんか。 講 秋山千枝子さん(小児科医) 定50人 注無料 申11月2日(火)午前8時30分～12月1日(水)午後5時(日・月曜日、祝日を除く)に電

**特定創業支援等事業
自分らしくはじめる。
創業入門セミナー**

12月13日(月)午後7時～9時
リオンホール(cocobunji WEST5階)

地域の創業事例をふんだんに盛り込みながら、商品設計・集客・経営者マインドなど創業前に押さえておきたいポイントを紹介します。

対これから創業を目指している方、創業間もない方 講 浅川絢子さん(こくぶんじ創業塾講師) 定20人 注無料 申11月2日(火)～12月10日(金)に電話または市HP 注 索1016763で※先着順 注 経済課(内396)

さんが図鑑の楽しさやお薦めの図鑑などをお話します。

定90人 注無料 申11月3日(祝)午前9時30分から電話または直接並木図書館へ※先着順 講 師紹介 和59年に、子どもの頃に読んで題名などを忘れてしまった本を探し出す「本の探偵」としてデビュー。児童文学・ミステリーの評論・子どもの文化の研究などで活躍中

↓並木図書館 ☎042・321・972

への愛着を深めてみませんか。

対市内在住の方 講 NPO法人まちづくりサポート国分寺 定7人 注無料 申11月2日(火)から電話でもともち地域センター ☎042・324・9911(水曜日を除く) 前9時～午後5時(※先着順) 筆記用具 注 子ども同伴不可

↓協働コミュニケーション課 ☎042・325・1991

話で子育て相談室または市HP 注 検索1026705(左上から) もアクセス可)から東京共同電子申請・届出サービスで※先着順 注 手話通訳あり

↓子育て相談室 ☎042・572・8138

**創業個別相談会
11月11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 注無料 申11月2日(火)から電話で経済課へ※先着順

→経済課(内396)

**社会保険労務士による
働き方改革に関する
個別相談会**

11月11日・25日(木)
午後1時～5時

場 経済課(市役所第3庁舎)
対 市内中小企業・小規模事業者、創業を予定している方
内 創業時に必要な社会保険・労働保険の手続き、時間外労働の削減や同一労働同一賃金への取り組み、就業規則、助成金などの相談

注 無料
申 事前に keizai@city.kokubunji.tokyo.jp または電話で経済課へ

→経済課(内351)

秋の火災予防運動

11月9日(火)～15日(月)

もうすぐ火災が発生しやすい季節を迎えます。火災予防意識の一層の高揚を図り、尊い生命と貴重な財産の損失を防ぐために、毎年「119番の日」である11月9日から実施しています。国分寺消防署と市消防団では、11月9日に消防車での市内巡行パレードで注意喚起を行い、期間中は消防車での広報を行います。皆様のご理解とご協力をお願いします。

身近な火災予防対策

- 建物の周囲は整理整頓
- タコ足配線はしない
- 放火されやすい物を放置しない
- たばこは灰皿のある場所に必ず水につけてから捨てる
- ほこりが付かないように、コンセントやプラグをこまめに清掃する
- 調理中に火をつけたらその場は離れない

11月9日(火)～15日(月) 秋の火災予防運動

もうすぐ火災が発生しやすい季節を迎えます。火災予防意識の一層の高揚を図り、尊い生命と貴重な財産の損失を防ぐために、毎年「119番の日」である11月9日から実施しています。国分寺消防署と市消防団では、11月9日に消防車での市内巡行パレードで注意喚起を行い、期間中は消防車での広報を行います。皆様のご理解とご協力をお願いします。

身近な火災予防対策

- 建物の周囲は整理整頓
- タコ足配線はしない
- 放火されやすい物を放置しない
- たばこは灰皿のある場所に必ず水につけてから捨てる
- ほこりが付かないように、コンセントやプラグをこまめに清掃する
- 調理中に火をつけたらその場は離れない

火災発生件数 出火原因

火災件数	29件	第1位	火気設備機器
焼損床面積	180㎡	第2位	電気設備機器
死者	2人	第3位	たばこ
傷者	7人	※1月～9月・国分寺消防署管内	

問 国分寺消防署 ☎(042)323-0119

→防災安全課(内373)

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 検索 ページ 検索 フォックス メール 託児あり 主催 共催 注 注意事項

冬の省エネに挑戦しませんか 冬期環境家計簿 モニター募集

昨年度は
70世帯が参加

環境家計簿は、家庭の電気・ガスの使用量を記録し、温室効果ガス排出量（二酸化炭素排出量換算）を把握することで、省エネ意識を持ち、温室効果ガス削減につなげる取り組みです。

参加者には省エネの取り組み方法やアイデアをまとめた「モニターさんの声」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全員にお送りします。電気製品の消費電力を簡易測定するワットモニターの無料貸し出しも行っていきます。

対象者 市内在住の世帯

申し込み方法 12月17日（金）までに、電話・✉machikei kaku@city.kokubunji.tokyo.jpでまちづくり計画課へ※事前登録が必要

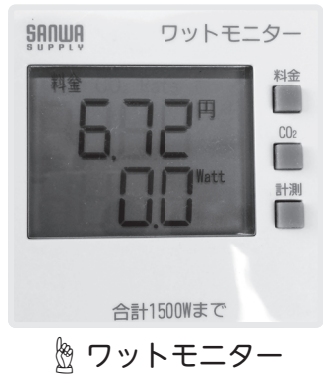
[モニター手順]

- 12月～2月の間、電気・ガスの使用量を月1回、環境家計簿に記録
- 二酸化炭素排出量を簡単な計算式で計算
- 環境家計簿を提出

省エネへの取り組み状況やアイデアなども
お聞かせください

参加した感想は…

初めて参加しましたが、
数字を認識することの
大切さを改めて実感しました



どんな取り組みを行いましたか…

照明の明るさを
少し暗めに調整しました



お風呂に入る時間を家族で合わせて
追いだきの回数を少なくしました

早めにカーテンを
閉めました

→まちづくり計画課 ☎(042)314-9005

令和4年1月・2月の 戸倉野球場利用時間の変更

戸倉野球場の1月・2月の利用時間を右表のとおり変更します。申し込みの際、お間違いのないようご注意ください。

	令和4年1月	2月
使用区分	午前11時～午後1時	
	午後1時～3時	
	午後3時～5時	
休場日	1日（祝）～3日（月）	なし

体育施設個人開放日

11月の 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
注 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、利用人数・時間などの制限や施設利用ルールがあります。詳しくは各施設へお問い合わせください

市民スポーツセンター ☎(042)326-2211 休15日（月）

第一体育室	スロレク広場=6日（土）14:00～16:30/親子プレイルーム（未就学児）=10日・17日・24日（水）12:00～16:00/卓球=10日・17日・24日（水）12:00～16:00/バスケットボール=10日・17日・24日（水）16:30～21:30/バウンドテニス=20日（土）11:30～15:30/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=2日・30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	グラウンドゴルフ=2日・9日・16日・30日（火）9:00～11:00/ターゲットバードゴルフ=11日（木）・20日（土）・25日（木）11:00～13:00
-------	---

ひかりスポーツセンター ☎(042)595-8865 休8日・22日（月）

第一体育室	ミニテニス=5日・19日（金）11:30～15:30/卓球=6日・20日（土）9:00～13:00/バスケットボール=13日・27日（土）9:00～13:00/バドミントン=13日・27日（土）13:00～17:00/スロレク広場=20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1日（月）

けやき運動場一般開放	1日・8日・22日・29日（月）15:00～17:00 無料
------------	--------------------------------

※体育施設使用状況と申し込み方法は、市HP [検索](#) 1002609をご覧ください

やってみよう こくぶんじでスポーツ（第5回） 親子プレイルーム

個人開放日には、市民スポーツセンターの広い体育室で未就学児と保護者が一緒に遊ぶことができます。体操用マット・平均台・ボール・フラフープ・輪投げなどの遊具で遊んでみませんか。

物上履き



→スポーツ振興課（内278）

令和4年度採用会計年度任用職員（月額報酬任用）採用試験の実施

応募の際は、必ず募集要項をご確認ください

→職員課（内557）

募集職種	職名	週あたり勤務日数	報酬月額	採用予定人数
募集職種	総合事務担当	5日	186,700円	若干名
	介護認定訪問調査員		240,100円	
	児童館・学童保育担当		238,900円	
	公民館担当		236,400円	
	史跡整備普及補助担当		220,600円	
	遺跡調査員		220,600円	
試験日・試験科目	■一次（筆記） 12月1日（水） ■二次（面接） 12月24日（金）			
資格・勤務内容・勤務時間	募集要項でご確認ください			
応募方法	11月19日（金）までに、市指定履歴書、必要な資格の写し、受験票返送用封筒（長3号または長40号・宛名明記・84円切手貼付）を同封のうえ、郵送（必着）で〒185-8501職員課へ			
募集要項・市指定履歴書配布場所	職員課（第5庁舎）・市役所第1庁舎1階案内窓口※市HPからダウンロード可			

ごみのポイ捨ては景観を損ねるだけでなく、地球環境悪化の原因にもなります。ごみのポイ捨てがないまちを目指し、美化に努めましょう

学ぶ楽しむ参加する

市民掲示板

会員募集

凡例 日 日 時 場 場 所 会 場 対 象 内 容 講 師 定 員 費 用 申 込 方 法 物 持 ち 物 問 合 せ 先 着 順 ホーム ページ 検 索 ページ 番 号 検 索 FAX ファクス メール 託 児 あり 催 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11月4日(木)午後6時～8時場リオンホール(cocobunji WEST5階)※当日直接会場へ内遺産相続・公正証書遺言など→都行政書士会国分寺支部 ☎(042)324-5811

シニアスポーツ振興事業 シニアミニテニス講習会・初心者講習会

日11月11日(木)午後1時～4時場市民スポーツセンター内おむね60歳以上の方講天野孝一さん(ミニテニス考案者)定15人 ¥無料申11月2日(火)～8日(月)に、住所・氏名・電話番号を電話またはファクスで※先着順物室内用運動靴・飲み物・マスク催市体育協会・(公財)都体育協会・都→市ミニテニス連盟・大木 ☎(042)322-5467

シルバー人材センター入会説明会

日11月12日(金)・24日(水)午後1時30分～※同内容場福祉センター内市内在住の60歳以上で就業希望の方定各10人 ¥無料申11月2日(火)から電話で※先着順物住所・氏名・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

こくめし「たまごやき」

国分寺で食べたくなる飯をコンセプトに開催します。

開催期間

11月15日(月)～12月5日(日)参加店舗日本料理天松、チャニーズレストランオトメ、サロン・ド・カフェ・ベルビュー、イタリア料理ボンジョルノ、伊太利亜酒場CHULU亭、参百圓食堂日吉小町特典①期間中に参加店舗でたまごやきを注文した方にオリジナルマスクケース②スタンプを2つ集めた先着20人の方にこくめし参加店舗で使用できる1,000円分食事券を進呈※詳しくは東京経済大学鈴木特別ゼミ Twitter・Instagram(@kokumeshi_tku) またはHPhttps://www.facebook.com/こくめし-848157552230695/で→東京経済大学地域連携センター ☎(042)328-7950

肝臓病教室

①糖尿病と肝臓の関係②肝臓と食事 日11月16日(火)午後2時30分～4時場

①武蔵野赤十字病院(武蔵野市境南町1-26-1)②オンライン(Zoomアプリ使用)講①蝶名林美波さん(医師)②森裕司さん・遠藤薫さん(栄養士)定①20人 ¥無料 ※②の通信料は自己負担申11月2日(火)から電話(土・日曜日、祝日を除く午前9時30分～午後4時)またはHPhttps://kan-kyoten-musashino.jp/で ※①は先着順/→同病院肝疾患相談センター ☎(0422)32-3135

ウエルカムサロン「地域の外国人とおしゃべりを楽しみませんか」

外国人による自国紹介のあと、フリートークで交流します。

日11月20日(土)午前10時～正午場本多公民館定20人 ¥無料申11月9日(火)までに、氏名(ふりがな)・電話番号・メールアドレス・お住まいの市区町村名・参加動機、あれば得意な言語、外国籍の方は国籍・在日年数を明記し、HPhttps://www.1991kia.jp/で市国際協会へ※多数の場合抽選→☎(042)505-6132

紅葉の谷戸沢処分場自然観察会

埋立てが終了した谷戸沢処分場で、再生した里山的自然環境を体感しませんか。

日12月2日(木)午前8時30分～場八王子駅付近(集合・解散)、八王子市戸吹クリーンセンター、二ツ塚処分場、谷戸沢処分場対多摩地域在住・在勤・在学の方定20人 ¥1人500円(昼食代含む。当日支払い)申11月15日(月)までに、HPhttps://www.tama-junkankumiai.com/ または、自然観察会参加希望、参加する方全員の住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号・携帯電話番号(お持ちの方)、通勤・通学先(多摩地域にお住まいでない方のみ)を明記し、はがき(必着)で〒190-0181西多摩郡日の出町大字大久野7642東京たま広域資源循環組合「処分場自然観察会」係へ※多数の場合抽選→☎(042)597-6152

千代田区立神田一橋中学校通信教育課程生徒募集

選考日12月4日(土)対次のAまたはBのいずれかの条件のすべてに該当する方

A○尋常小学校卒業生・国民学校初等科を修了している○高等学校に入学する資格がない

B○義務教育未修了者で、義務教育修了資格を必要とする○令和4年4月1日

国登録有形文化財

沖本家で楽しい茶道体験教室

12月8日(水) ①午後1時～②2時30分～③4時～※各70分 カフェおきもと(内藤2-43-9)

対茶道未経験者・初心者

講松本宗薫さん(小学校茶道教室講師)

定各15人※いす席4人分含む

¥500円

申11月2日(火)～23日(祝)に住所・氏名・年齢・希望時間(第3希望まで)を電話で能村 ☎(090)3909-6815へ※先着順

催茶道教室楽易庵

注市芸術文化振興事業補助金の交付を受けて実施



沖本家

→文化振興課 ☎(042)313-8182

現在、満65歳以上○ほかの中学校・高等学校に入学する資格がない○都内在住・在勤○出願者Aに準ずる

申11月1日(月)～19日(金)に願書(同学校で配布)を郵送(消印有効)または直接〒101-0003千代田区一ツ橋2-6-14千代田区立神田一橋中学校へ→☎(03)3265-5961

やっぱり、家族っていいね 家族の日・家族の週間

内閣府は、11月21日(日)を家族の日、11月14日(日)～27日(土)を家族の週間としています。家族・地域のつながりや、子どもを育てていくことの大切さを考えてみましょう。

→内閣府子ども・子育て本部 ☎(03)5253-2111

労働保険の加入手続きはお済みですか

労働者(パート・アルバイトを含む)を1人でも雇用している場合は、必ず労働保険(労災・雇用)にご加入ください。加入手続きがまだの事業主は、管轄の公共職業安定所・労働基準監督署に届け出を行ってください。

→立川公共職業安定所 ☎(042)525-8602・立川労働基準監督署 ☎(042)523-4474

住宅用火災警報器を点検しましょう

住宅用火災警報器がいざというときに

きちんと作動するように、日頃から手入れや点検をしましょう。点検は、警報器本体のボタンを押すか付属のひもを引いて行います。また、設置から10年を目安に機器本体を交換しましょう。→国分寺消防署 ☎(042)323-0119

市民掲示板

健康づくりの自立生活体操公開講座

日11月5日(金)午後2時～3時15分場市民室内プール体育室内(有酸素運動やいすを使った筋力トレーニングなど)定3人程度 ¥無料申11月2日(火)から電話で※先着順物室内用運動靴注動きやすい服装で参加→自立生活体操クラブ恋ヶ窪・大竹 ☎(042)321-7458

ジャノタンゴ in いずみホール

日11月29日(月)午後5時～(開場=4時30分)場いずみホール内アルゼンチンタンゴの生演奏定100人程度 ¥2,000円申11月2日(火)から電話またはHPhttps://farmei2016.jimdofree.com/で※先着順→ファーマイ・笹尾 ☎(042)308-0903

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でお願います ○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)

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・月曜西町	毎週月曜日 午後1時～2時15分	西町地域センター	500円	月1,500円	松野 ☎(042)573-1080	有酸素運動やいすを使った筋力トレーニングで楽しく健康づくり
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	溜箭 ☎(090)9080-8009	筋力・持久力・柔軟性を軸に総合的健康管理をします 対女性(年齢不問)
太極拳 ^{エル} の会	毎週金曜日 午前10時～11時30分(月4回)	リオンホール (cocobunji WEST5階)	なし	月2,500円	宇野 ☎(090)3342-6948	初心者歓迎。無理をしない、競わない。心とからだにやさしいLの会です
トリム体操・光	毎週火曜日 午前9時30分～11時30分	ひかりスポーツセンター	1,000円	月2,000円	永峰 ☎(042)575-1852	無理のない運動なので気軽に始められ、何歳になっても続けられます
自立生活体操クラブ・ひかりA	毎週水曜日 午前9時15分～10時15分	ひかりスポーツセンター	500円	月1,500円	石田 ☎(042)572-6734	有酸素運動やいすを使った筋力トレーニングで楽しく健康づくり
みじ藤の会(社交ダンス)	月3・4回火曜日 正午～午後1時30分	市民スポーツセンター	1,000円	月3,000円	荻野 ☎(042)524-5211	広い会場でプロA級講師がパワフル・懇切丁寧に指導します

○「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

くらし

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。

PayPayで

国分寺市のお店を応援しよう

11月30日(火)まで

最大20%戻ってくるキャンペーン

期間中、市内の対象店舗でキャッシュレス決済サービスPayPayを利用して支払いをすると、支払い金額の20%分のPayPayボーナスポイントが付与されます。この機会に市内のお店を応援しませんか。

ポイント還元率20%

ポイント還元上限2,000円/回・10,000円/月

取扱店舗市内のPayPay加盟店のうち、指定した中小企業者の店舗



→経済課 ☎(042)325-9517

いずみホール主催事業

日本音楽集団の魅力をここに凝縮! 57年の歴史を誇る和楽器オーケストラ



12月4日(土) 午後2時30分～
(開場=1時30分)
いずみホール

古典・現代邦楽・J-POPを和楽器のコンサートで楽しんでみませんか。

出演元永拓さん(尺八演奏者)ほか7人

曲目春の海・ジブリメドレー・冬の一日ほか※解説付き

定162人 一般=3,000円・高校生以下=1,000円※座席指定不可・当日支払い。未就学児入場不可 申11月3日(祝)午前10時からいずみ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 問同ホール ☎(042)323-1491 注当日券をお買い求めの方は、事前に電話で申し込みのうえ会場にお越しください

→文化振興課 ☎(042)313-8182

スポーツでつながる 国分寺市×狛江市

元ラグビー日本代表 大野均さんの 親子ラグビー教室

12月19日(日)午後1時～3時

けやき運動場

※荒天時は市民スポーツセンター体育室

→スポーツ振興課(内276)

3大会連続でラグビー W杯に出場したラグビー界のレジェンド、大野均さんと楽しくラグビーを体験してみませんか。参加者に記念品をプレゼント。

対小学生と保護者

内親子ラグビー教室、タグラグビー・マッチ、アフターマッチファンクション、ゲストとの写真撮影、サイン会

定80人※2市在住・在勤・在学の方優先

¥無料

申12月6日(月)までに住所、参加者全員の氏名(ふりがな)・年齢、電話番号・メールアドレス、在勤・在学の方は勤務先・学校名を明記し、kkkrugby2021@gmail.comで合同プロジェクト協議会事務局へ※多数の場合抽選

物飲み物・タオル

注動きやすい服装・靴で参加



大野均さん

収穫体験付き野菜作り体験講習会(初心者向け)

11月21日・12月5日(日)午前9時30分～11時30分(全2回)
国分寺いきいき農園(戸倉3-14) ※雨天決行

農作業経験がない方向けの、農業に親しむ講習会です

対市内在住・在勤・在学・在活の中学生以上で2日とも参加できる方※1家族2人まで

内土作り、種まき、野菜の収穫など

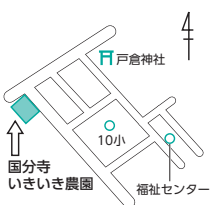
講いきいき農園事業協力員

定15人 ¥無料

申11月2日(火)から電話で経済課へ※先着順

物軍手

注自動車での来場不可/汚れてもよい服装・靴で参加



→経済課(内397)



フォトニュース

第32回平和祈念式平和の誓い新たに



8月15日に市役所で平和祈念式を開催しました。広島・長崎両市長からのメッセージ紹介の後、戦没者の追悼と世界の恒久平和を願い、献花、黙とうを行いました。ピースメッセンジャーも式に参加し、平和への思いを新たにする機会になりました。

第49回平和祈念行事

見て聞いて知った この平和 語り継ごう 広げよう



9月11日にいずみホールでピースメッセンジャーの報告や、被爆体験証言映像を上映し、来場した皆さんに平和への願いを伝えました。また、平和の尊さ・命の大切さを改めて感じてもらうため、小学生が平和への思いを書いたメッセージツリーや原爆パネルなども展示しました。

休日急病診療



新型コロナウイルス感染症対策のため次の症状がある方は、まず電話で医療機関にご相談ください。

●発熱や咳などの風邪の症状 ●強いだるさや息苦しさ

診療対象は急病患者に限ります。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。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。

○新型コロナウイルス感染症検査(PCR検査)およびインフルエンザの迅速検査は、原則できません

○健康保険証・後期高齢者医療証などをお持ちください

○診療科目に小児科を含まない場合、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)
11月3日(祝)	10:00~13:00	国分寺南町診療所(内)	南町2-11-11 ☎323-6700
	14:00~18:00	西国分寺レディースクリニック(産・婦)	泉町2-9-3 ハートフルビル西晴2階 ☎300-0055
	10:00~18:00	みどり薬局南町店	南町2-11-14 トミービル1階 ☎329-8090
11月7日(日)	10:00~18:00	そうごう薬局西国分寺駅前店	泉町2-9-3 泉ビル102号 ☎328-0801
	9:00~12:00	あなたの街の歯医者さんDENT@MUSE	光町1-39-22 ☎505-4182
	13:00~19:00	矢崎歯科医院	富士本3-1-22 ☎572-6171
11月14日(日)	10:00~13:00	くぼしまこどもクリニック(小・アレ)	泉町2-9-3 ハートフルビル西晴3階 ☎300-1801
	14:00~18:00	いわいクリニック(外・循・内)	南町3-9-25-115 ☎325-1102
	10:00~18:00	そうごう薬局西国分寺駅前店	泉町2-9-3 泉ビル102号 ☎328-0801
11月14日(日)	9:00~12:00	田野入内科クリニック(内)	日吉町3-15-22 日吉町クリニックビル2階 ☎327-3332
	13:00~19:00	曾根医院(眼)	本町4-19-8 ☎322-0516
	10:00~18:00	日吉町薬局	日吉町3-15-21 ☎320-2955
11月14日(日)	9:00~12:00	山口歯科医院	本町3-17-2 ☎321-5151
	13:00~19:00		

小児救急(24時間) 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/>

▶こちらからもアクセス可

☎(03)5272-0303 FAX(03)5285-8080(聴覚障害者専用)

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

東京都子ども医療ガイド

HP <https://www.guide.metro.tokyo.lg.jp/>

▶こちらからもアクセス可

