

健康

学ぶ楽しむ参加する

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 物持ち物 問い合わせ先 HP ホームページ 検索ページ 番号 検索 フォックス メール 託託あり 主催 共催 注意事項

令和4年度人間ドック・脳ドック申し込み開始

→健康推進課 ☎(042)321-1801

検査名	人間ドック 定各日若干名	脳ドック 定各日若干名
対象者	予約～受診日に市内在住で住民基本台帳に記載されている、受診時に30歳以上の方 ※人間ドックは、令和4年度中に市の30歳代・特定・後期高齢者医療・一般健康診査、胃がん検診を受診する方を除く	
自己負担金	20,000円 ※市の国民健康保険・後期高齢者医療制度加入者は、受診後に5,000円の助成あり。別途手続きが必要	15,000円
検査内容	問診、聴診、計測、視力、聴力、血圧・血液・尿・便潜血(2日法)・眼底・腹部・肺機能検査、胸部エックス線、負荷心電図、胃透視(バリウム)または内視鏡(胃カメラ)、腫瘍マーカー(男性=PSA、女性=CA125)など ※医療機関によって検査方法が一部異なります/新型コロナウイルス感染症対策で、肺機能検査は延期または中止する場合があります	脳検査(MRI(磁気共鳴断層撮影)検査など) ※心臓ペースメーカーを入れている方など、受診できない場合があります。詳しくは予約時に相談または国分寺病院 HP https://kh.yokukoukai.net/?page_id=699
実施医療機関	国分寺内科中央病院 東元町2-3-19 ☎(042)322-0131 ☎月～水・金曜日午前9時～午後5時、木・土曜日午前9時～正午	国分寺病院 東恋ヶ窪4-2-2 ☎(042)322-0125 ☎月～土曜日午前9時～午後5時
実施日	4月18日(月)～令和5年2月27日(月)の月・水曜日	4月15日(金)～令和5年2月28日(火)
予約	3月16日(水)～令和5年1月31日(火)に、電話で希望する実施医療機関へ※先着順。人間ドックは、胃透視または内視鏡を選択。希望に沿えない場合あり	
申請・支払い	4月1日(金)～受診日を含めた15日前までに、自己負担金・健康保険証をお持ちのうえ、受診申請と自己負担金の支払いを健康推進課(いずみプラザ内)へ(例=受診日が4月15日(金)の場合、4月1日(金)までに申請・支払い) ※変更・キャンセルは、受診日を含めた10日前までに医療機関へ。それ以降はキャンセル料がかかります	



国際理解講座 中国の政治と外交の動向

☎4月2日(土)午後2時～4時 場本多公民館 講 高原明生さん(東京大学教授) 定30人 ¥500円 ☎3月16日(水)午前10時から HP <https://www.1991kia.jp/>で ※先着順 → 市国際協会 ☎(042)505-6132

春苗市

市内で生産された鉢花・野菜(こくベジ)を販売します。
☎4月3日(日)午前9時～正午 場国分寺駅南口 ※当日直接会場へ 催国分寺市鉢物研究会・JA東京むさし国分寺産直会 → JA東京むさし国分寺支店 ☎(042)324-2116

春季水泳教室

☎左下表のとおり ☎3月16日(水)～25日(金)に普通はがき(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)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。途中入会の場合も参加費は同額。車での来場不可 → 市水泳協会・津城 ☎(090)4002-3569

多摩の自然を楽しく学ぶ会

植物学者牧野富太郎博士の足跡を訪ねて、練馬区立牧野記念庭園から三宝寺池を巡ります。
☎4月20日(水)午前9時30分～午後3時30分 ※小雨決行 場大泉学園駅改札口(集合)・石神井公園駅(解散) 定25人 ¥1,000円 ※当日集金 ☎3月16日(水)～31日(木)に、参加者の住所・氏名(ふりがな)・年齢・携帯電話番号・メールアドレス(任意)を明記し、 ☎ta_tomi102@

yahoo.co.jp・ファクスまたははがき(必着)で 〒185-0014東恋ヶ窪4-15-8-404 富村隆子へ ※先着順 物 昼食・飲み物・雨具・数物・保険証・筆記用具 ※歩きやすい靴で参加 → ☎&fax(042)315-2493

地域福祉権利擁護事業 生活支援員登録説明会

判断能力に不安がある方の福祉サービスの手続きやお金の管理を有償で手伝える生活支援員になりませんか。登録方法などの説明をします。

☎4月14日(木)午前10時～ 場権利擁護センターこくぶんじ 週1回以上活動でき、市内全域を自転車で移動できる方 ☎3月16日(水)から電話で 催都社会福祉協議会からの委託を受けて市社会福祉協議会が実施 → 同センター ☎(042)580-0570

育児・介護休業法が改正されました

施行日や内容は右下表のとおりです。 → 東京労働局 ☎(03)3512-1611

市民掲示板

●原文で聖書を読もう会
ヘブライ語の「創世記」から、積極的に生きるエネルギーをくみ取ってみませんか。ヘブライ語初心者歓迎。

☎3月28日(月)午後7時～8時30分 場セミナールーム(cocobunji WEST5階) 定20人 ¥500円(資料代) ☎3月16日(水)から ☎jsphnasu@gmail.com または電話で ※先着順 → 那須 ☎(080)3429-7501

健康マージャン女性初心者講座

☎4月～6月の祝日を除く第1・3・5火曜日午後2時～4時(全6回) 場セミナールーム(cocobunji WEST5階) ほか 定8人 ¥8,000円(資料代込み) ☎3月16日(水)から電話で ※先着順 → 国分寺いきいき健康マージャン・原 ☎(042)207-0693

水泳教室一覧 場市民室内プール

教室名	日時 ※祝日・休館日を除く	定員	参加費	対象 (市内在住・在勤の方)
火曜一般	4月5日～7月12日の火曜日(全14回) 午前9時30分～11時30分	30人	12,600円	18歳以上
シニア	4月5日～7月12日の火曜日(全14回) 午後2時30分～4時30分	45人		
レディース	4月13日～7月13日の水曜日(全13回) 午後0時30分～2時30分	各30人	11,700円	18歳以上の女性
木曜一般	4月7日～7月14日の木曜日(全14回) 午後7時30分～9時30分			
土曜一般	4月9日～7月9日の土曜日(全14回) 午後0時30分～2時30分	各150人	7,800円	小・中学生
水曜ジュニア	4月13日～7月13日の水曜日(全13回) 午後3時30分～6時30分			
土曜ジュニア	4月9日～7月9日の土曜日(全14回) 午後2時30分～5時30分	8,400円		

育児・介護休業法改正内容など

施行日	内容
令和4年4月1日	○育児休業を取得しやすい雇用環境整備、妊娠・出産の申出をした労働者に対する個別の周知・意向確認の措置 ○有期雇用労働者の育児・介護休業取得要件の緩和
令和4年10月1日	○「産後パパ育休」の創設 ○育児休業の分割取得
令和5年4月1日	○育児休業取得状況の公表の義務化(常時雇用する労働者数1,000人超の事業主)

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ひします
○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
フラサークル カフリアク	第1・2・4土曜日 午後3時～5時	いきいきセンター	1,000円	月1,000円	加藤 ☎(090)8310-4288 (午後5時以降)	一緒にフラを楽しみませんか。初心者歓迎。イベント参加あり
健康体操クラブ・ひかり	毎週水曜日 午後0時45分～2時	ひかりスポーツセンター	500円	月1,700円	山崎 ☎(042)576-0350	専門の指導者の指導で元気になりませんか ※運動の苦手な75歳までの方
太極拳L(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。心と身体にやさしいLの会です
日本ボーイスカウト東京連盟国分寺第2団	月2回日曜日午前中	市内公園、福祉センター	5,000円	月2,250円～ ※学年によって異なる	大井 ☎(070)2645-4996	小学生以上の男女募集。詳しくは HP http://bskoku2.stars.ne.jp/ で
アクティ健康マージャン	第2・4水曜日 午後1時20分～3時50分	アクティ・ココブンジ(cocobunji EAST3階)	なし	3か月 7,000円	原 ☎(042)207-0693	※女性であがり役がほとんど分かる方
自立生活体操クラブ・火曜もともち	毎週火曜日 午後1時30分～2時30分	もとまち地域センター	500円	月1,500円	金丸 ☎(042)304-0287	腰や膝が痛い、糖尿病や高血圧でも医師の勧めがあれば体操できます

○「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