



国勢調査 2025



総務省統計局・東京都・国分寺市

外国人のみなさんへ

外国人の 人の 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。

For foreign residents

Information for foreign residents is available on Kokubunji City Website.

外国朋友们

在国分寺市网页
可以看到给外国
人士的 通知。



今号の注目記事

- 2面 国勢調査にご協力ください
- 3面 防災フェスタ
- 7面 第19回こくぶんじ市民活動フェスティバル
- 9面 台風や豪雨に備えましょう





国勢調査にご協力ください

令和7年10月1日(水)時点で国分寺市にお住まいの、すべての人が対象

日本国内に住むすべての人と世帯を対象とする、国の最も重要な調査です。生活環境の改善や防災計画の立案など、私たちの生活に欠かせないさまざまな行政施策に役立てられます。



調査の流れ

9月下旬～

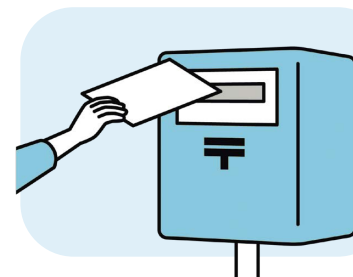


国勢調査員が回答に必要な書類を
ご自宅に配布



調査はインターネットで回答

または



同封されている返信用封筒で
ポストに投函

インターネット回答支援ブースを開設

国分寺郵便局(日吉町4-1-10、恋ヶ窪駅から徒歩約5分)で回答を支援。インターネット回答依頼書を持参すれば、同局内で回答支援員と確認しながらの回答が可能

📅9月22日(月)～10月8日(水)9:00～16:00 ※土日祝日を除く

📄インターネット回答依頼書



国勢調査を装った詐欺や「かたり調査」に注意



国や地方公共団体の職員・統計調査員等が、皆さまに対し、電話や電子メールで統計調査の依頼をしたり、個人や世帯の情報を調査することは絶対にありません。統計調査員は、常に調査員証を携帯しています。調査員証を携帯していない者が訪問した場合、統計調査員になりすましている可能性があります。



📄1026258

問い合わせ

国分寺市国勢調査コールセンター ☎0120-22-5971 [9月15日(祝)～10月10日(金)月～金曜日9:00～20:00、土日祝日9:00～17:00]
総務省国勢調査コンタクトセンター ☎0570-02-5901 [9月16日(火)～11月7日(金)9:00～21:00]

広告

ホッチたちが
遊びに来るよ！


トウチ君


おぼろ

©ホッチプロジェクト


キュータ



楽しみながら防災を学ぼう
防災フェスタ

10月5日(日) 10:00～14:00

都立武蔵国分寺公園円形広場、
防災広場・ぶんぶん広場(市役所)
※雨天縮小実施。荒天の場合中止


☎1030695
問防災安全課 ☎042-325-0196

キッチンカーでの
おいしい食べ物・
ドリンクの販売も！

スタート！

総合受付で
スタンプラリー台紙や
チラシを受け取ろう

プログラム 1

防災体験訓練・
パネル展示・物販

日頃の備え・発災直後・被災生活のエリア
に分けて展示や体験訓練などを実施。
○×クイズやゲームなど、楽しみ
ながら防災を学びましょう。

プログラム 2

姉妹都市などの
PRコーナー

姉妹都市・友好都市・災害時相互応援協定
締結市のPRとグッズ配
布。富山県魚津市からは
トイレトレーラーがやって
きます。



プログラム 3

会場スタンプラリー

総合受付で台紙をもらってスタンプを集めましょう。
集めたスタンプは「イザ！カエルキャラバン！」のおも
ちゃ交換やオークションで使ったり、総合案内所で防
災備蓄品と交換できます。
場各出店ブース



プログラム 4

ステージプログラム

10:00 開会式
消防少年団の鼓笛演奏・認定NPO法人
健康体操指導ワークスの防災体操
11:00～12:00 防災関係機関による団体紹介
13:00 イザ！カエルキャラバン！オークション



プログラム 5

防災車両の展示・
抽選ではしご車に乗れるよ！

はしご車搭乗体験の抽選は、総合受付で
10:00・11:00・13:00に行います。ポンプ車・救
急車・自衛隊車両・レッカー車・福祉車両・警察
車両などの車両と一緒に写真を撮ろう！



プログラム 6

レスキューキッチンカー®が
やってくる

レスキューキッチンカー®は、もし災害が起こっ
ても、すぐにその場で温かい食事が提供できるよう
に特別に装備されたキッチンカーです。




おもちゃを持ってこなくても
参加できるよ

プログラム 7

イザ！
カエルキャラバン！

防災体験プログラムとおもちゃの交換会を組み合わせたイベント。
カエルポイントでおもちゃを交換しよう。

遊び方

①遊ばなくなったおもちゃやアクセサリを持ってこよう
②持ってきたおもちゃは、カエルポイントにかえるよ
③そのポイントで会場のおもちゃとかえっこできるよ
④防災プログラムを体験するとポイントがもらえるよ
⑤ポイントが貯まったら、かえっこオークションに参加しよう
※オークションは13:00から



©ホッチプロジェクト

お知らせロケット

市役所の受付時間
月～金曜日(祝日・振替休日を除く)
8:30～17:00

子ども

Pencil Rocket

令和8年4月保育所等入所案内を配布



☎9月15日(祝)から(閉庁日・休園日を除く)
場 保育幼稚園課(市役所2階)・市内認可保育所等・こども家庭センター・社会教育課(ひかりプラザ)・国立駅前市民サービスコーナー・cocobunjiプラザ総合案内・市HP ☎1028829
問 保育幼稚園課 ☎042-312-8648

10月中旬に新入学児童へ通知書を郵送

内 通知書が届かない場合は学務課 ☎042-312-8656
●就学時健康診断
対 令和8年4月の新入学児童
Q 1026666
●小学校の新入学準備金(就学援助)
対 経済的に困りの、令和8年4月の新入学児童の保護者

児童育成手当所得制限額を改定

対 ①0歳～高校生年代の子を養育するひとり親
②20歳未満の障害がある子を養育する保護者
内 改定後の所得制限額は市HP
Q ①1001485 ②1001489
問 子ども子育て支援課 ☎042-312-8653



①



②

心臓に個性があるちびっこのご家族の集い



対 心臓に個性がある子を育児中・妊娠中の方とパートナー
☎10月19日(日) 10:00～11:30
場 アクティ・ココブンジ
内 心臓に個性がある子を育児中・妊娠中の皆さんで、情報交換ができる場
定 10組(先着) 持 母子手帳
申 ぶんじ子育てナビまたは電話で子育て相談室 ☎042-321-1801・ゆいぽっこ～地域につなげるサポーター'S～ ☎070-6424-5531
Q 1034051

高齢者

Pencil Rocket

10月のおれんじCafe



対 認知症の人やその家族、地域の方
内 認知症や介護のことなどの相談・情報交換ができる場
¥100円 Q 1013794
問 高齢福祉課 ☎042-312-8641

●おれんじCafeにんじん

☎1日・15日(水) 13:00～16:00
場 リハセンターにんじん・健康の駅(西元町2-16-34)(当日直接会場へ)
問 介護老人保健施設にんじん健康ひろば ☎042-329-2581

●おれんじCafeサンライト

☎14日・28日(火) 13:00～16:00
場 特別養護老人ホームサンライト(西町1-31-2)(当日直接会場へ)
問 同施設 ☎042-595-7351

認知症の人を支える家族の会(きさらぎ会)



対 認知症の人を介護している方・介護を経験した方
☎10月6日(月) 13:30～16:00
場 いずみプラザ(当日直接会場へ)
内 認知症介護者同士の語り合う場
Q 1008516
問 高齢福祉課 ☎042-312-8641

保健・福祉

Pencil Rocket

年金生活者支援給付金制度の申請を忘れずに

対 日本年金機構の支給要件を満たす老齢・障害・遺族基礎年金受給者
内 令和7年からの対象者に、同機構から通知を郵送(9月初旬頃)
他 詳しくは給付金専用ダイヤル ☎0570-05-4092(050から始まる電話は ☎03-5539-2216)
問 保険年金課 ☎042-312-8607

くらし

Pencil Rocket

サービスコーナー日曜開庁日

☎10月5日(①～③)・19日(③のみ) 8:30～17:00
場 cocobunji市民サービスコーナー
内 ①マイナンバーカード交付(交付通知書をお持ちの方)②カード関連手続き③証明書発行
定 ①28人(先着)

持 カード受け取り・証明書発行に必要なもの
他 カード受け取りには、事前予約(☎0120-002-577)が必要。カード申し込み後に氏名・住所を変更した方は市民課(市役所1階)で交付。証明書は翌日以降の交付となる場合あり
Q 1015048・1003815
問 同サービスコーナー ☎042-329-4121

マイナンバーカードの申請臨時窓口

☎10月の毎週火曜日9:00～16:30
場 国立駅前市民サービスコーナー
内 タブレット端末で顔写真を撮影し、オンラインで交付申請
定 各16人(予約優先)
持 本人確認書類(運転免許証など)・通知カード(お持ちの方のみ)
申 9月17日(水)から電話で同サービスコーナー ☎042-573-4377(土日祝日を除く8:30～19:00)
他 必ず申請者本人が来庁。本人確認・暗証番号の設定で郵送受け取り可(必要書類の不足時は不可)
Q 1025967

9月24日(水)文化財資料展示室の臨時休館

内 併設する四中の設備点検に伴う停電のため
問 ふるさと文化財課 ☎042-312-8682

無料訪問耐震相談

対 平成12年5月31日までに建築した木造住宅
☎10月5日(日)～12日(日) 9:00～16:00
内 市に登録した建築士が訪問し、耐震性を簡単に確認。詳しい耐震診断の必要性・自宅でできる簡単な対策を助言
定 10棟(先着)
申 9月16日(火)～25日(木)に電話でまちづくり推進課 ☎042-312-8667

新選挙管理委員会委員長・委員が就任しました

退職 釜我健二さん(8月12日付け)
新委員長 高丸保也さん
新委員 前田匡さん
問 選挙管理委員会事務局 ☎042-325-0195

9月21日(日)～30日(火)秋の全国交通安全運動

内 世界一の交通安全都市TOKYOを目指して

運動の重点

- ①歩行者の安全な道路横断方法等の実践と反射材用品や明るい目立つ色の衣服等の着用促進
- ②ながらスマホや飲酒運転等の根絶と夕暮れ時の早めのライト点灯やハイビームの活用促進
- ③自転車・特定小型原動機付自転車の交通ルールの理解・遵守の徹底とヘルメットの着用促進
- ④二輪車の交通事故防止

問 交通対策課 ☎042-312-8671



イベント

Pencil Rocket

体験型防災訓練 市・消防署が指導します

☎9月20日(土) 10:00～12:00
場 防災広場(市役所庁舎隣接)(当日直接会場へ)
内 初期消火・消防ポンプ車乗車(ミニ防火衣着装)・防災かまどベンチ設置・応急給水・煙体験など
Q 1034481
問 防災安全課 ☎042-312-8684

やさしいヨガ 40代からの健康づくり

対 市内在住の40歳以上
☎9月25日(木) 13:30～15:00
場 いきいきセンター
内 ヨガでリラックス。静かな空間で呼吸を整えて心も身体もリフレッシュ。動きやすい服装で参加
講 築館貴子さん(ヨガインストラクター)
定 20人(先着) ¥500円
持 タオル・飲み物
申 9月16日(火) 9:00から電話で同センター ☎042-328-6486

市役所の受付時間 月～金曜日(祝日・振替休日を除く) 8:30～17:00

ソーラークッカー作製
ワークショップ

対 市内在住・在勤・在学の小学生以上※小学3年生以下は保護者同伴

日 10月5日(日) 10:30～11:30・11:45～12:45・13:00～14:00
※防災フェスタと同時開催

場 協働スペース(市役所1階)

内 エコで災害時にも役立つ、太陽光で調理するソーラークッカーを段ボールで作製。持ち帰り可

講 西川豊子さん(ソーラーハウスにしかわ代表)

定 各回6組(先着)※1組2人まで

申 9月16日(火)9:00～30日(火)に市HP 1034790の申込フォーム

問 環境経営課 ☎ 042-312-8663

市内文化財めぐり

日 10月10日(金) 12:15～15:30

集 合 いずみホール前

内 国指定重要文化財の木造薬師如来坐像(年1回開帳)・国指定史跡武蔵国分寺跡と周辺文化財を解説付きで巡る

定 20人(先着)

申 9月16日(火)9:00から電話でふるさと文化財課 ☎ 042-312-8683(土日祝日を除く9:00～17:00)※1回の電話につき2人まで

1014345

シンボルカラーの
シュシュづくり

対 小学生以上※小学生は保護者同伴

日 10月11日(土) 13:30～・14:00～・14:30～・15:00～・15:30～

場 cocobunjiプラザ

内 ジェンダー平等に関するさまざまな記念日・啓発週間などのシンボルカラーを用いたシュシュ作り

定 各10人(先着)

申 9月17日(水)9:00～10月8日(水)17:00に参加者全員の氏名(フリガナ)・連絡先・希望の時間を、市HP 1030725の申込フォーム、 jinkenheiwa@city.kokubunji.tokyo.jpまたは電話で男女平等推進センター ☎ 042-573-4378



少年少女バレーボール大会
体験会

対 活動拠点が市内の小学生チーム、市内在住・在学の小学生

日 10月26日(日) 10:00～12:00

場 市民スポーツセンター

申 9月15日(祝)～30日(火)に、件名「少年少女バレーボール大会 バレーボール体験申込」、氏名・住所・学校名・学年・経験の有無を kokubunjivba@gmail.comで市バレーボール連盟

他 実施要項は市HP 1033404

問 同連盟・馬屋原(上記)
スポーツ振興課 ☎ 042-325-0145

公開・参画

Pencil Rocket

●まちづくり市民会議

日 9月17日(水)14:00～

場 市役所会議室201 1007536

問 まちづくり推進課 ☎ 042-312-8666

●健康増進計画評価等委員会

日 9月18日(木) 19:00～20:30

場 いずみプラザ

問 健康推進課 ☎ 042-312-8626

●農業委員会総会

日 9月19日(金)9:30～

場 市役所会議室201

問 農業委員会事務局 ☎ 042-312-8612

●教育委員会定例会

日 9月25日(木)9:30～

場 市役所会議室201

問 教育総務課 ☎ 042-312-8661

●建築審査会(一部非公開)

日 9月25日(木) 14:00～

場 市役所会議室401

問 建築指導課 ☎ 042-300-1661

●市地域福祉計画評価等委員会

日 9月25日(木) 18:30～20:30

場 市役所会議室201

問 地域共生推進課 ☎ 042-325-0126

●選挙管理委員会定例会

日 10月1日(水)9:30～

場 市役所会議室401

問 選挙管理委員会事務局 ☎ 042-325-0195

●消費生活審議会

日 10月8日(水) 14:00～

場 市役所会議室301 1003197

問 経済課 ☎ 042-312-8614

▼9月の環境ひろば

日 9月21日(日) 10:00～12:00

場 市役所会議室201

内 再エネ電気導入座談会

1027141

問 環境経営課 ☎ 042-312-8663

生産緑地地区の変更案の
縦覧・説明会

内 生産緑地地区の追加と削除に伴う都市計画変更案の縦覧・説明会。意見書の提出可

都市計画の種類

国分寺都市計画生産緑地地区(変更)

縦覧期間 10月2日(木)～15日(水)

場所 まちづくり計画課(市役所3階)

意見書の提出 10月2日(木)～15日(水)に、都市計画の種類・案に関する意見・住所・氏名を郵送(消印有効)、 machikeikaku@city.kokubunji.tokyo.jpまたは直接〒185-8501まちづくり計画課

説明会

日 10月9日(木) 14:00～

場 市役所会議室401(当日直接会場へ)

問 同課 ☎ 042-312-8664

西町五丁目緑地 都市
計画案の縦覧・説明会

内 都市計画緑地の指定に向けた案の縦覧・説明会。意見書の提出可

都市計画の種類・名称 国分寺都市計画緑地西町五丁目緑地

縦覧期間 10月2日(木)～22日(水)

場所 緑と公園課(市役所3階)

意見書の提出 10月22日(水)までに、都市計画の種類・名称、意見、住所、氏名を郵送(消印有効)、 midorikouen@city.kokubunji.tokyo.jpまたは直接〒185-8501緑と公園課

説明会

日 10月9日(木) 18:30～19:30

場 西町地域センター(当日直接会場へ)

1034179

問 同課 ☎ 042-312-8677

その他団体から

Pencil Rocket

ローカルテーブル
国分寺市観光サイト

日 9月26日(金)19:00～21:00

場 カフェローカル(cocobunjiプラザ)

内 トーク&ワークショップ。市観光シティプロモーションサイトが開設。歴史を振り返りながら、国分寺の魅力・新たなまちの観光を考える

講 崎谷未央さん[(一社)こくぶんじ観光まちづくり協会]

定 30人(先着)

申 9月16日(火)から電話でcocobunjiプラザ総合案内 ☎ 042-325-6330

不動産街頭無料相談会

日 10月2日(木) 10:00～16:00

場 国分寺駅北口駅前広場

内 弁護士・税理士・当協会相談員が不動産の悩みに対応(秘密厳守)

問 (公社)全日本不動産協会 多摩中央支部 ☎ 042-316-7822



国分寺産ハーブを使った
料理教室

対 小学生以上

日 10月9日(木) 13:00～15:30

場 国分寺ファーマーズ・マーケット(東恋ヶ窪4-23-8)

内 ハーブを使ったミートローフ作り。ハーブに関する最高峰の知識と技術を学ぶ

講 村越雅代さん(ハーブ上級インストラクター)

定 10人(先着) 3,300円

持 エプロン・三角巾・マスク・持ち帰り用袋

申 9月16日(火)～30日(火)9:30～16:00に直接または電話で同マーケット ☎ 042-324-2115

他 キャンセル不可

市新庁舎でこくベジ弁当
薬師堂のご開帳と史跡散策

日 10月10日(金) 11:30～14:30

集 合 市役所1階(七重塔模型前)

内 国分寺薬師堂のご開帳日(年1回)に木造薬師如来坐像(国指定重要文化財)を拝観。史跡ガイドと史跡を巡り、市新庁舎で「ようびや」のこくベジ弁当を味わう

定 15人(先着) 2,000円

申 9月16日(火)9:00から電話でこくぶんじ観光まちづくり協会 ☎ 042-326-0202(土日祝日を除く9:00～17:00)



パーキンソン病を
知りましょう

日 10月11日(土) 13:30～15:30

場 リオンホール

内 専門医によるパーキンソン病の話。気軽にできる健康体操

講 齊藤勇二さん(都立神経病院脳神経内科医長)

定 60人(先着)

申 申込フォームまたは件名に「パーキンソン病を知りましょう申し込み」、本文に氏名・電話番号・住所(市内・市外)を shiraki@way.ocn.ne.jp、電話で国分寺難病の会・白木 ☎ 090-6034-4616



大人ののためのやさしい
英会話教室（後期）



対 初・中級者

日 10月14日～3月24日の原則第2～4
火曜日 10:30～11:50

場 ひかりプラザ・光公民館

内 アットホームなクラスで英語を学ぶ

講 ブラディミール・ハンズロヴスカ
ーさん(東京経済大学特任講師)

定 若干名(抽選)

¥ 30,000円※教材費別途

申 9月30日(火)までに市国際協会HP

問 同協会 ☎ 042-505-6132

生け花体験教室

日 10月18日(土)・19日(日)
11:00～12:00・14:00～15:00

場 cocobunjiプラザ

定 各10人(先着) ¥1,000円(花材費)

持 花ばさみ(お持ちの方)※花器・剣
山・オアシス・はさみの用意あり

申 10月7日(火)までに電話で市華道
連盟・平山 ☎ 042-301-0552、加藤
☎ 042-321-4188

国分寺市遺跡調査会
作業員（DTP オペレーター）募集

対 AdobeのIllustrator・
Photoshop・InDesignの操作が
できる方

日 週2～3日9:00～16:30勤務
(1日6.5時間、土日祝日休み)

内 発掘調査の報告書の編集

時 給 1,370円(交通費支給)

申 9月29日(月)必着で、履歴書を郵
送または直接〒185-0023西元町
1-13-6国分寺市遺跡調査会(土日
祝日を除く9:00～16:30)

問 同調査会 ☎ 042-323-3580

歯ミカップ事業
障害がある方の口腔ケア



対 市内在住で障害者施設・団体・歯
科医療機関・特別支援学校等に通
う障害のある方や家族、職員等

日 10月23日(木) 13:30～14:30

場 オンライン

内 施設介助者による、障害がある方
の口腔のケア

講 岩沼智美さん(都立心身障害者口
腔保健センター 歯科衛生士長)

申 10月9日(木)までに二次元コード

問 歯ミカップ実行委員会事務局(都
多摩立川保健所内) ☎ 042-524-
5171

同行援護（一般課程）
従業者養成研修

対 次のすべてに当てはまる方

○市内または近郊に在住・在勤・
在学で健康な原則65歳未満

○市民を支援する事業所・市内の
事業所で勤務可能

○全日程受講可能(欠席時の補講
なし)

日 11月1日(土)・2日(日)・22日(土)・
29日(土) 9:00～19:00

場 いずみホール・cocobunjiプラザ
※屋外演習あり

内 視覚障害のある方に付き添い、外
出を支援する同行援護の研修(通
学)。研修修了で資格取得、有償
の同行援護従業者として勤務可能

定 18人(先着)

¥ 教材費2,970円(交通費・食事代は
実費負担)

申 9月16日(火)～30日(火)に件名に
「養成研修参加希望」、本文に郵便
番号・住所・氏名(ふりがな)・生
年月日・電話番号・勤務先または
通学先(市内・近郊に在勤・在学
の方のみ)を、✉kotorinanet@
yahoo.co.jp

他 歩行・日本語が不安な方は要相談
1週間以内に返信がなければ問い
合わせ

問 同行援護コトリナ事務局 ☎ 042-
401-0668

市民掲示板

Let's try!
ボイストレーニング

対 女性

日 10月1日(水) 10:00～12:00

場 福祉センター

内 ボイストレーニングで体のセルフ
ケアと歌唱を楽しみます

講 茜のどかさん(歌手) ¥500円

申 電話でエーデルワイス・山田
☎ 080-5383-3313

未経験者のための
水彩イラスト講座

対 18歳以上

日 講習10月1日・実技8日(水)
13:30～15:30

場 にわには(東元町1-31-13)

内 透明水彩画の基本スキルのレッスン

講 peach_monyaさん(イラストレ
ーター)

定 4人(先着) ¥1回2,200円

申 電話またはHPの申込フォーム

問 ふらっとぱれっと美術部・桃井
☎ 090-6122-2863

珈琲好きのための珈琲講座
(焙煎・ドリップ)

日 10月4日(土) 10:00～11:30

場 デイオアシスまほろば(富士本
2-18-13)

講 madokaさん(珈琲焙煎セルビシ
ア焙煎士)

定 10人(先着) ¥2,000円

申 ✉hitotubufukusikai@yahoo.
co.jpまたは電話で(一社)一粒福
祉会まほろば ☎ 080-4831-1045

混声合唱団グランツ
創立 10 周年記念演奏会

日 10月4日(土) 14:00～(13:30開場)

場 いずみホール

内 小林秀雄「落葉松」・モーツァルト
「雀のミサ」(弦楽伴奏)ほか

指揮 庄司由美子さん

定 370人(先着)

¥ 1,000円(中学生以下無料)

申 電話で混声合唱団グランツ・長沢
☎ 090-8517-3422

親が変われば子も変わる

日 10月19日(日) 13:30～16:30

場 都立多摩図書館(当日直接会場へ)

内 子どもを傷つけない話し方・伝え
方を学ぶ

講 高森信子さん(心の相談カウンセ
ラー)

問 国分寺あゆみ会・米^{よねだ}陀 ☎ 080-
1123-2502

会員募集

国分寺市グラウンド・
ゴルフ協会

日 毎週水・金曜日

場 けやき運動場

内 1本クラブとボールで、ホールポス
トに入れる打数を数えるスポーツ

¥ 入会金1,000円 年会費6,000円

問 武井 ☎ 042-326-1546

楊名時太極拳 西恋会

日 毎週木曜日 10:00～11:30

場 生きがいセンターこいがくぼ

内 仲間と楽しく、いい汗をかきま
しょう。初心者大歓迎

¥ 月会費2,000円

問 岡田 ☎ 042-301-0525

国分寺市釣連盟

日 月2回程度、海釣り(月曜日または
日曜日)・川釣り(火～木曜日のい
ずれか)

場 東京湾・首都圏近郊河川(管理釣
場を含む)

内 釣りを始めませんか。釣って・さ
ばいて・調理して。ベテランが親
切指導

¥ 年会費5,000円

問 引地 ☎ 090-9014-4559・✉shinsu
ke1951@gmail.com

リフレッシュ体操

対 マット上で座位ができる方

日 毎週火曜日 10:00～11:10

場 北町地域センター

内 ピラティス・ヨガ・ストレッチ

¥ 体験料500円、2回目以降1回1,000
円、入会金500円

問 山本 ☎ 042-327-0577

アクティ健康マージャン

対 中級 アガリ役がわかる方
上級 点数もわかる方

日 第2・4水曜日
中級9:40～12:10
上級13:20～15:50

場 アクティ・ココブンジ

¥ 3か月6,000円(別途資料費・会場費)

問 原 ☎ 080-5532-4290

藤の会（社交ダンス）

日 毎週火曜日(月3・4回)
12:00～13:30

場 市民スポーツセンターほか

内 プロA級の講師が懇切丁寧に指導
します。楽しいです

¥ 入会金1,000円 月会費3,000円

問 中村 ☎ 080-3423-3546

地域包括支援センターのイベント

問 高齢福祉課 ☎ 042-312-8641

転倒予防教室
チェアエクササイズで転倒予防

対 市内在住のおおむね65歳以上

日 10月15日(水) 14:00～15:30 場 いずみホール

内 いすに座り楽しく運動しながら、転倒予防のポイントを学びます。
動きやすい靴と服装で参加

講 高齢者体力づくり支援士 定 20人(先着)

申 9月16日(火)から電話で地域包括支援センターこいがくぼ
☎ 042-300-6024



第19回

こくぶんじ市民活動フェスティバル

10月4日(土) 10:00~15:30

cocobunji プラザ

体験・セミナー スケジュール	10:15~11:00	健康づくりの自立生活体操体験	13:30~14:00	親業ってなあに？
	11:15~12:00	自己肯定感を育てよう。長所カードを作ろう！	14:05~14:20	子どもアドボカシーって何？
	12:05~12:15	手話うた「アフアームミー」を踊ってみよう	14:30~15:00	スポーツウエルネス吹矢体験
	12:30~13:15	スポーツウエルネス吹矢体験		
スペシャルイベント	10:00~10:15・11:00~11:15・13:15~13:30	中学生によるジャグリング		
	10:00~	だがしやさん・こくベジ販売・スタンプラリー		

イベント	団体	内容
新田開発と用水の歴史 (国分寺市のルーツ)	美しい用水の会	市の成り立ちとして、江戸期の用水・新田開発のパネルによる紹介と現在の地番のもととなる地番地図の展示
「明日の芽を育てよう」 森の自然塾を紹介します	NPO法人国分寺市にふるさとをつくる会	エックス山を中心に活動する森の自然塾は、小学校低学年を対象にした自然体験学習。活動の内容を写真等で紹介。森の自然塾スタッフも募集中
野川源流域の自然環境の紹介	NPO法人まちづくりサポート国分寺	源流域の再生整備計画の展示、市との協働事業「野川源流スクール」の紹介・写真展示
国分寺市域の用水 過去から未来へ	ミズモリ団	研究成果である出版物「大地を巡る水のめぐみ」の販売。国分寺の水に関することをお話ししましょう
あつまれ！こどもたち	NPO法人コアラッコ子育てサポート	紙芝居(時間割りあり)・フリーマーケット・有料工作(1個200円)
ダンボールのまち紹介	国分寺であそぶKAI	例年のダンボールのまちの様子を伝える写真・動画展示
子どもアドボカシーって何？	国分寺市子どもアドボカシーセンター 設立準備会	市における子どもアドボカシーの実践報告。だがしやさん(〜100円)
助産師会の活動紹介	(公社)東京都助産師会国分寺地区分会 (国分寺助産師会)	助産師会の活動紹介を展示。育児なんでも相談(受付開始11:30〜)
自主生産品の販売	(社福)万葉の里 生活介護事業 この里	利用者が作ったミサンガ・バスボム・ピアス・革細工、この里で仕入れているドーナツ・マドレーヌ・こくベジの販売(50円〜)
活動紹介	ゆいぽっこ 〜地域につなげるサポーター'S〜	今年度から実施の公募型協働事業「市両親学級 ^{およ} 及び育児学級事業」の案内と自主事業の紹介・専門職による相談など
やってみよう 自立生活体操体験！	認定NPO法人健康体操指導ワーカーズ	自立生活体操活動紹介・健康づくりの自立生活体操体験
スポーツウエルネス吹矢体験	(一社)日本スポーツウエルネス吹矢協会 国分寺中央支部	スポーツウエルネス吹矢体験
コラージュ・傾聴	国分寺カウンセリング勉強会	コラージュ制作をしながら、お話を楽しみましょう
親業ってなあに？	コミュニケーション学習会 ウィンウィンサークル国分寺	親業(ゴードンメソッド)とはどんなコミュニケーションなのか？事例集・本で紹介。絵本でのプレゼンテーション
みつけよう！私の元気スイッチ	どリーむさぼーとLABO	元気になる！ペップトーク手話うた「アフアームミー」の短いワンフレーズを踊ってみよう(体験) うれしい・楽しい思いを絵で表現してフレームやキーホルダーにしよう(ワークショップ)
活動紹介と展示	光パソコンの会	活動内容の紹介・展示
子どもから大人まで 長所を見つけて、自己肯定感を 育てるワークショップ	ママ・スコーレ	「自己肯定感を育てよう」のセミナー後、「長所カード」を作りましょう

10月5日(日)~30日(木) 市内各所



★印の申し込みはこちらから

日にち	時間	場所	活動紹介・イベント (●=こらぼ企画・★=要申し込み)	団体
①5日(日)・18日(土) ②11日(土)	①9:00~11:30 ②13:30~16:00	福祉センター	スポーツウエルネス吹矢始めませんか！ 体験会★	(一社)日本スポーツウエルネス吹矢協会国分寺中央支部
5日(日)	10:00~12:00	アクティ・ココブンジ	ゆいぽっこ連続講座 「食べて遊んでしゃべれるカラダに」★	ゆいぽっこ〜地域につなげるサポーター'S〜
6日・20日(月)		ひかりプラザ	傾聴体験★	国分寺カウンセリング勉強会
8日・22日(水)	9:00~11:30	本多公民館	スポーツウエルネス吹矢始めませんか！ 体験会★	(一社)日本スポーツウエルネス吹矢協会国分寺中央支部
9日・30日(木)	8:40~10:40	いきいきセンター	子どもアドボカシーの実践報告	国分寺市子どもアドボカシーセンター設立準備会
11日(土)	18:00~20:00	本多公民館	●まち探検「野川散策」★	NPO法人まちづくりサポート国分寺 ゆいぽっこ〜地域につなげるサポーター'S〜
13日(祝)	13:00~	野川流域		
15日(水)・28日(火)	9:30~11:30	ひかりスポーツセンター	スポーツウエルネス吹矢始めませんか！ 体験会★	(一社)日本スポーツウエルネス吹矢協会国分寺中央支部
18日(土)	10:00~12:00	アクティ・ココブンジ	ウィンウィンカフェ「寸劇で見る親業」★	コミュニケーション学習会ウィンウィンサークル国分寺
19日(日)	10:00~15:00	武蔵国分寺跡	ダンボールのまち	国分寺であそぶKAI
	13:30~16:00	アクティ・ココブンジ	●足型アート★	国分寺助産師会 ゆいぽっこ〜地域につなげるサポーター'S〜
23日(木)	10:00~11:30		イライラ・ガミガミさようなら 「親の感情コントロール」★	ママ・スコーレ
25日(土)	13:00~15:00	市民室内プール体育室	●子育て仲間フェスティバル	NPO法人コアラッコ子育てサポート どリーむさぼーとLABO
28日(火)	13:30~15:00	西町地域センター	パソコン相談室	光パソコンの会
30日(木)		光公民館		

☎協働コミュニティ課 ☎ 042-327-3771

動物は正しく終生飼いましょう

9月20日～26日は
動物愛護週間

☎1002122 環境対策課 ☎042-328-2191



犬の散歩はルールを守って

○犬の散歩をするときは事前に自宅で排泄を済ませ、リードでつなぐ
○散歩中のふんは家まで持ち帰り、尿は少量の水で流すか消臭スプレーで臭いを軽減する

犬が人をかんでしまったら

○けが人の対応のあと、24時間以内に都動物愛護相談センター ☎042-581-7435に電話し、指示に従う

猫の飼育は屋内で

○交通事故・感染症などを防ぐために、屋内で飼育する
○繁殖を望まない場合は不妊・去勢手術を行い、家から出てしまったときに備えて名札をつける

飼い主のいない猫(野良猫)から地域猫へ

○自治会など地域へ理解を求める
○トイレの設置、不妊・去勢手術を行う
※不妊・去勢手術の補助制度あり 環境課
○適切な餌やり(1日1回、1時間ほどで片付け)・食べ残しやふんの掃除

災害に備えて

○一緒に避難できるように、人やほかの動物を怖がらない・嫌がらずにケージに入る・トイレは決められた場所です、などをつける
○動物用の食事・水を用意する

最後まで、責任・愛情をもって

○外国から持ち込まれたペット用の動物・昆虫などは、飼えなくなったからと捨ててしまうと、繁殖し生物の多様性に影響を与えます。また人に危害を加える可能性もあります。飼い主は責任と愛情をもって終生飼育しましょう
○迷子の発見を容易にするために、鑑札・マイクロチップ等の身元表示をしましょう

自由に弾ける駅前ピアノ

駅前ピアノ in いずみホール



📅10月1日(水)～11月30日(日)9:30～21:00(Aホール利用時は不可)

📍いずみホール

📌利用可能時間・利用上の注意事項を、同ホールHPで確認してご利用ください

🎹使用ピアノ カワイKG1A

📞同ホール ☎042-323-1491



消費生活相談室から

消費者だより

点検を持ちかける、
突然の電話や訪問に注意！



●相談事例

給湯器の点検です、と言って突然訪問があり、契約中のガス会社だと思い込んだ。「お宅の給湯器は使用期限が切れているので交換が必要、今なら安くできる」と言うのでその日のうちに交換してもらったが、その後契約中のガス会社と無関係の事業者だったと分かった。

●相談室より

点検と称して電話や訪問をして、「工事が必要」「交換しないと危険」などと言って不安をあおり、本当は必要のない高額な工事や商品を契約させる商法を、「点検商法」といいます。事例の給湯器のほか、屋根や分電盤など、対象はさまざまです。トラブルの相談が多く寄せられており、注意が必要です。

その点検、本当に必要ですか？

- 実在する組織を名乗り信用させようとする事業者がいます。来訪者にはインターフォンで、電話は常に留守番電話で対応し、不要であれば断りましょう
- 点検後に修理や交換を勧められても、その場では契約しないようにしましょう

クーリング・オフできるか、確認しましょう

- クーリング・オフ制度とは、訪問販売などの取り引きで契約した場合、一定の期間内であれば無条件に契約を解除できる制度です
- 工事終了後であっても、クーリング・オフできる場合があります。消費生活相談室にご相談ください

おかしいな 困ったなと思ったら
消費生活相談室へ ☎042-312-8712

📌原則市内在住・在勤・在学・在活
📅月～金曜日(祝日・振休を除く)9:30～12:00・13:00～15:30
📞土日祝日・振休は消費者ホットライン ☎188

第62回
国分寺市民文化祭

☎1013965 文化振興課 ☎042-312-8610



開会式

📅9月28日(日)13:30～ 📍リオンホール

会場	種目	日にち	時間
本多公民館	市民グループ展	10月24日(金)～26日(日)	10:00～17:00(26日は16:00まで)
	将棋大会	11月2日(日)	10:00～(受付9:30～)
	日本舞踊大会	11月16日(日)	13:00～16:00
いずみホール	民舞大会(新舞踊)	10月12日(日)	11:00～
	きものフェスティバル	10月13日(祝)	13:00～16:00
	吟詠剣詩舞	10月19日(日)	12:30～(開場12:00)
	市民音楽祭	10月25日(土)・26日(日)	11:00～
	大正琴演奏会	11月1日(土)	13:00～
	三曲演奏会	11月3日(祝)	12:30～16:00
	古典尺八演奏会	11月9日(日)	13:30～16:30(開場13:00)
	ダンスフェスタ	11月16日(日)	12:00～・16:30～
	謡曲大会	11月30日(日)	12:30～
リオンホール	囲碁大会	10月5日(日)	10:10～(受付9:15～9:45)
	華道展	10月18日(土)・19日(日)	10:00～18:00(19日は17:00まで)
	書道展	10月24日(金)～26日(日)	11:00～18:00(24日は14:00～・26日は16:00まで)
	美術展	11月7日(金)～10日(月)	10:00～18:00(7日は12:00～・10日は16:00まで)



台風や豪雨に 備えましょう

問 防災安全課 ☎ 042-325-0124

ハザードマップ(ダウンロードは市HP📄1002434)
で自宅と避難所を確認しよう

- 自宅付近の浸水危険区域や土砂災害警戒区域を確認
 - 自宅から避難所までの避難経路をマップに書き込んでみる
- ※水防法の改正に伴い、想定する対象降雨がハザードマップの時間最大雨量114mm(計画規模降雨)から153mm(想定最大規模降雨)に変更され、予想される浸水の範囲が全体的に広がりました。浸水リスク検索サービスで、最新の浸水想定シミュレーションをご確認ください
- 他 インターネットで確認できない方は防災安全課



避難指示で必ず避難

警戒レベル	避難情報等	とるべき行動
5	緊急安全確保(市)	命を守る最善の行動
警戒レベル4までに必ず避難		
4	避難指示(市)	危険な場所から全員避難
3	高齢者等避難(市)	高齢者等は危険な場所から避難 ※必要があれば他の方も
2	各種気象注意報(気象庁)	避難行動の確認
1	早期注意情報(気象庁)	災害への心構えを高める

○市の避難情報(高齢者等避難・避難指示・緊急安全確保)は区域指定あり 📄1022384

家の中の備えを確認

- 非常用具の確認(懐中電灯・携帯用ラジオ・救急用品・バッテリー・乾電池など)
 - 水の確保(断水に備えて飲料水を確保したり、浴槽に水を張って生活用水を確保するなど)
 - 非常用食品を準備(乾パン・クラッカー・レトルト食品・缶詰など)
 - 室内からの安全対策(窓ガラスに飛散防止フィルムやテープなどを貼ったり、カーテンやブラインドを下ろすなど)
- 他 必要な備蓄品は市HP📄1002447



いろいろな情報手段

災害時には使えなくなる可能性があるため、なるべく複数登録しておきましょう。

- ①市防災アプリ 📄1033584
- ②生活安全・安心メール 📄1002506
✉t-kokubunji@sg-p.jpに空メールを送信
- ③国分寺市防災(公式)エックス @koku_bousai 📄1002439
- ④防災無線ダイヤルイン ☎042-312-2000 📄1029296



① iPhone から



② Android から

キャッシュサイトの活用

災害発生時は、最新の情報を求めて多くの人が市HPにアクセスするため、つながりにくくなることが予想されます。アクセスの集中に備え、キャッシュサイト(コピーサイト)📄http://www.city.kokubunji.tokyo.jp.cache.yimg.jpを作成しています。このサイトを利用することで市HPへの負荷を軽減できるため、ブックマーク・お気に入り追加してご活用ください 📄1028505

老人クラブで 一緒に活動しませんか

対 対象 📄1001826

問 入会希望の方直接表の各クラブ会長

新たにクラブの設立を希望する方、老人クラブに関して
高齢福祉課 ☎ 042-312-8637

老人クラブの
魅力は

- 地域に新しい仲間ができる
- 健康の維持・増進になる
- 知識や経験を生かせる
- 社会活動への参画と貢献ができる
- 心の安らぎ、充実感を得られる



クラブ	会長	電話番号	組織地域(*1)
本多南寿楽会	堀川	042-322-6621	本多1・2
本多三北交友会	町田	042-301-3913	本多3北
本多新西寿楽会	渡辺	042-322-4312	本多3南
南寿会	笠井	042-324-8245	南町2・3
東元町明寿会(*2)	伊藤	042-322-2353	東元町1
あけぼの会	小柳	042-324-6730	東元町1・2・3・4、西元町3
しあわせ会	田中	042-325-0190	東元町3・4
国分寺生きがいクラブ 東南会(*2)	稲津	080-9510-0355	東元町3
くろがね友和会	安食	042-324-5618	西元町4
東恋ヶ窪けやき会	杉山	042-321-7634	東恋ヶ窪2・3・4・5
北の原厚生会	小塚	042-321-1374	東恋ヶ窪6
西恋松寿会	石井	042-324-9640	西恋ヶ窪
友愛会	野口	042-323-2278	泉町3
中戸倉長生会	武藤	042-575-3104	戸倉、東戸倉
平和台快生会	坂本	042-323-2467	戸倉1
共益東長寿会	渡邊	042-323-7589	並木町1・2、北町1・2・5、新町1・2
共益長寿会	渡邊	042-301-3062	並木町3、北町3・4、新町2・3
光寿会	川久保	042-502-6996	光町
高木長寿会	中島	042-577-0863	高木町
西町百寿会	大内	042-577-0198	西町
内藤日吉シニアサロン	木村	042-576-5785	内藤、日吉町

(*1)町名の後の数字は丁目 (*2)市老人クラブ連合会非加盟

9月の休日急病診療

発熱、咳などの風邪の症状のある方は
まず電話で医療機関にご相談ください

※急病患者 **※**健康保険証・後期高齢者医療証など
※他往診・電話での場所案内は行えません／小児科以外では小児の診察ができないことがあります／休日の診療科目は通常の診療日と科目が異なる場合があります。
医療機関名の横の科目が休日診療の診療科目となります／受付時間は医療機関によって異なります

☎1001917

■診療時間 内科10:00～13:00・14:00～18:00
薬局10:00～18:00
歯科9:00～12:00・13:00～18:00

15日(祝)

内科	加藤内科クリニック	西恋ヶ窪4-16-11	☎042-321-2110
	おがわ眼科(眼)	泉町3-35-1 西国分寺レガビル3階	☎042-325-4113
薬局	いずみ調剤薬局	泉町3-35-1 西国分寺レガビル3階	☎042-359-3267
歯科	島田歯科医院	東元町2-13-41	☎042-321-5675

21日(日)

内科	岡崎クリニック(内)	南町3-11-13 アーバンホームズ国分寺1階	☎042-359-6199
	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	☎042-300-1155
薬局	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	☎042-321-5911
	アカシア薬局	本町3-11-14 新本町ビル1階	☎042-329-8580
歯科	さくら歯科	日吉町3-1-10	☎042-322-8188

23日(祝)

内科	高橋内科クリニック (内・呼・アレ)	東恋ヶ窪6-2-6 チサカ第1ビル1階	☎042-322-7676
	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	☎042-300-0055
薬局	こいがくぼ調剤薬局	東恋ヶ窪6-2-6 チサカ第1ビル	☎042-359-7320
	そうごう薬局 西国分寺駅前店	泉町2-9-3 泉ビル102号	☎042-328-0801
歯科	こうだ歯科医院	本多5-5-1-101	☎042-300-0390

28日(日)

内科	恋ヶ窪内科クリニック (内)	東恋ヶ窪5-16-5 ベルフラワー恋ヶ窪1階	☎042-312-2150
	平田クリニック眼科(眼)	日吉町1-18-56	☎042-571-2177
薬局	南山堂薬局恋ヶ窪店	東恋ヶ窪5-16-5 ベルフラワー恋ヶ窪1階	☎042-316-8136
歯科	小川歯科医院	本町2-10-5 4階	☎042-324-0218

緊急時 24 時間利用できます

■医療情報ネット(都)
☎03-5272-0303
FAX03-5285-8080

■都立小児総合医療センター
☎042-300-5111

■東京消防庁救急相談センター
☎#7119

■都こども医療ガイド
子どもの病気や発熱・けが・子育て情報が簡単に見つかるWebサイト

■国分寺消防署
☎042-323-0119



リサイクルを推進しよう



問 ぐみ減量推進課 ☎ 042-312-8681

● **リサイクルコーナー**

譲ってください 自転車、ピアノ、コップ、ソファベッド、エレキギター、ベース、電子ピアノ、扇風機・冷風機

譲ります 衣装ケース、幼児用マットレス、ダイニングテーブル用いす、小型金庫、パーテーション、盆ちょうちん、鳥かご、鳥かご用毛布・ヒーター、洋服タンス、プリンター、色鉛筆、パステル、ネオカラー、ひな人形、学習椅子、ダイニングテーブル、ワープロ、キーボード、ピアノカ

他譲り渡しは無料／やり取りは当事者間で／品名や最新情報は市HP  1002183

● **拠点収集&フードドライブ**

日 9月30日(火) 9:00~11:00 **場** 北の原地域センター(当日直接会場へ)

拠点収集

対靴・かばん・ベルト類・ぬいぐるみ・食用油

出せないもの 破れた物・穴が開いた物、車輪の付いたかばん、ゴルフバッグ、スーツケース、長靴、スパイク、スリッパ、人形など

他 食用油はペットボトル・缶等に入れて持参

フードドライブ

対米(生産1年以内)・缶詰・瓶詰・調味料・乾物・飲料・お菓子・インスタント食品・レトルト食品などで、賞味期限が1か月以上ある未開封のもの

他 市社会福祉協議会 ☎ 042-324-8311で随時受け付け(事前連絡が必要)

Q 1000409