

市政だより



令和 8 年
9 / 1 号
NO.595



マイナンバーカードの 出張交付窓口を開設しています

マイナンバーカードを申請し、交付通知書（はがき）がご自宅に届いた方

集会施設等で、マイナンバーカードの「受取手続」を行える「出張交付窓口」を開設しています。

- ❖ 会場ではご本人確認の手続等を行い、マイナンバーカードは後日ご自宅へ書留郵便で送付します。（1週間程度）
※その場でカードはお渡しできません。

完全予約制

マイナンバーカードをお持ちでない方

その場で写真撮影を行う「申請サポート」（カードの「申請」のお手伝い）をしています。

- ❖ 本人確認書類をご持参ください。

予約不要

小金井市総合体育館も
会場になりました！

会 場 受付時間：午前9時30分～午後1時30分

9月2日（水）	桜町上水会館（集会室A+B）	9月16日（水）	マロンホール（ギャラリー）
9月9日（水）	公民館貫井南分館（視聴覚室）	9月27日（日）	上之原会館（集会室A）
9月13日（日）	小金井市総合体育館（1F会議室）	9月30日（水）	公民館貫井南分館（視聴覚室）

予約方法や10月以降の会場は、ホームページをご確認ください。



【問合せ】 市民課市民係 ☎042-387-9830

「こがねい安全・安心 メール」を配信しています

市内の災害情報、犯罪情報、不審者情報、その他緊急情報等を、あらかじめメールアドレスを登録していただいた方に、電子メールでお知らせするサービスです。

メール配信の登録

携帯電話・スマートフォン・パソコンから登録できます

● 二次元バーコード



● 空メールを送信

mail.koganeicity@raidan3.ktaiwork.jp

登録料、情報料は無料です。ただし、通信費は自己負担となります。

「自動通話録音機」を 無料で貸与しています

「自動通話録音機」は、電話がかかってくると、発信者に対して警告メッセージを流し、振り込め詐欺等や悪質商法の被害を未然に防ぐ効果が期待できるものです。

（対 象） 市内在住のおおむね65歳以上の方が居住する世帯



❖ 希望される方は、貸出方法、在庫確認、注意事項等がありますので来庁前にご連絡ください。（代理申請可能です。）

【問合せ】 地域安全課消防防犯係 ☎042-387-9807



意外と知らない介護の基本講座 移乗介助のコツ

リハビリテーション専門職が日頃の生活で安全に行う移乗（ベッドから車いすの乗り移りなど）介助のコツ等を実践も交えてお伝えします。

現在介護している方・今後に備えて学び方等、興味のある方はどなたでも参加いただけます。

- (日 時) 9月29日(火) 午前10時～11時30分
 (場 所) 社会医学技術学院(小金井市中町2-22-32)
 (講 師) 河野 崇氏(社会医学技術学院作業療学科教員)
 (定 員) 20名(申込順)



申 込 電話でお申込ください >>> 042-387-9845(介護福祉課包括支援係)

【シニア運動教室】10月～12月開催

スポーツクラブのシニア向けプログラムに参加しませんか？

それぞれ特色に合わせて、ご自分の希望に沿ったコースにご応募ください！



コース名	会場	日程	体力
①アクティブコース	メガロス	10月8日～12月10日毎週木曜日 午前11時～正午	■■■
②安心ゆったりコースM	武蔵小金井	10月6日～12月8日毎週火曜日 午後1時45分～午後2時45分	■■
③安心ゆったりコースR	ルネサンス	10月8日～12月10日毎週木曜日 午後1時30分～午後3時	■■
④eスポーツコース	武蔵小金井	10月8日～12月10日毎週木曜日 午前10時～午前11時30分	■

(対 象) 65歳以上の市内在住、要支援要介護認定を受けていない方 (定 員) 各コース20人

(費 用) 1,500円(初回にお支払い) ①②コース…キャッシュレス決済のみ対応
 ③④コース…現金決済のみ対応

申 込 9月11日(金) 必着：申込フォームまたは、往復はがきでお申込ください。(多数抽選)

往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、希望コースを明記
 〒184-8504 小金井市介護福祉課包括支援係シニア運動教室担当(住所不要)
 ※9月30日(水)までに返信はがきまたはメールで抽選結果をお知らせします。



小金井さくら体操「ご当地体操」リーダー養成講座のご案内

(無料)



さくら体操の会場で『率先して地域で介護予防活動を実践する人』として活動していただける方募集！ 地域活動にご興味のある方、ぜひご参加ください！

内 容 介護予防の基礎知識(運動、栄養口腔機能、認知症予防)等

日 程 10月20日(火)・10月27日(火)・11月10日(火)・12月7日(月)…午後2時～午後4時
 全6回 11月20日(金)…午後2時～午後3時半 ・11月30日(月)…午後2時～午後4時20分

(場 所) 小金井市前原暫定集会施設A会議室 (定 員) 30名(多数抽選)※全日受講できる方優先

(対 象) 市内在住、講座修了後週1回程度活動できる方
 ※要支援、介護認定を受けていない方、主治医から運動を禁止されていない方

申 込 9月1日(火)～10月9日(金)

電話または、申込フォームでお申込ください



[申込・問合せ] 介護福祉課包括支援係 ☎042-387-9845