



2/15
令和8(2026)年
No.1597
毎月1・15日発行

市報

Koganei City News

こがねい

小金井市
イメージキャラクター
こきんちゃん



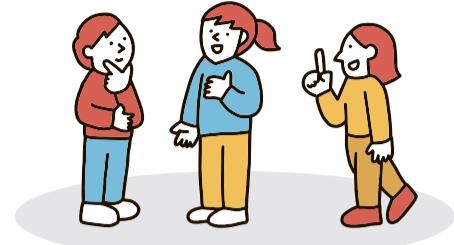
子どもオンブズパーソンとは



子どもオンブズパーソンは、「小金井市子どもの権利に関する条例」に基づいて設置された独立性のある子どものための相談・救済機関です。

子どもの気持ちを尊重し、子どもとともに一番良い方法を考えながら、子ども自身が「もう大丈夫」と思えるようになること、自ら課題を解決できるようになることを大切にして相談者や関係者に向き合っています。相談・支援で解決しない場合は、子どもの最善の利益を一番に考慮し、救済の申立て等により関係機関に対し調査・調整を行ったり、協力や改善を求めたりすることができます。

併せて、子どもの権利に関する普及啓発を行うことで、子どもの権利を実現する文化および社会づくりをめざしています。



大切にしたい子どもの権利

小金井市子どもの権利に関する条例には

大切な5つの権利があります

意見を表明する権利

自分の考え方や意見が大切にされること

ゆたかに育つ権利

学ぶこと、遊ぶこと、スポーツや自然に親しみること

半田 勝久

大学教員

安心して生きる権利

命が守られ、大切にされること
いじめられたら助けてもらえること
病気になったら病院でみてもらえること

自分らしく生きる権利

自分らしさが大切にされること
自分のひみつが守られること
心と体を休ませる時間をもてるこ



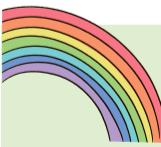
竹内 麻子

公認心理師

支援を受ける権利

困ったり、辛い気持ちになったときに、まわりの人たちに助けてもらえること

せんそう、さいがい 戰争や災害のとき、まず脅かされやすいのは、子どもたちの権利です。
世界で不安定な情勢が続くなかったり、「平和」はすべての子どもの権利の土台だとあらためて感じています。



「小金井市子どもの権利に関する条例」について

市は平成21年3月、子どももおとなもすべての人たちが幸せに暮らせるまちをめざして、「小金井市子どもの権利に関する条例」を多摩26市の中で最初に作りました。この条例は、国連の「子どもの権利条約」を基にした子どもの権利を守るために約束です。

「小金井市子どもの権利に関する条例」の前文には子どもたちの願いが込められています。

- 子どもは、愛情をもって自分のことを考え、接してほしいと願っています。
- 子どもは、自分の意志を伝え、受け止められることを願っています。
- 子どもは、より良い環境で育ち育てられることを願っています。

この願いは、子ども会議の議論に基づいてつくられました。子どもの願いを受けとめ、子どもの権利が保障される社会にしていくため、すべての子どもが生き生きと健やかに、そして安心して暮らせるまち小金井をつくることをめざします。



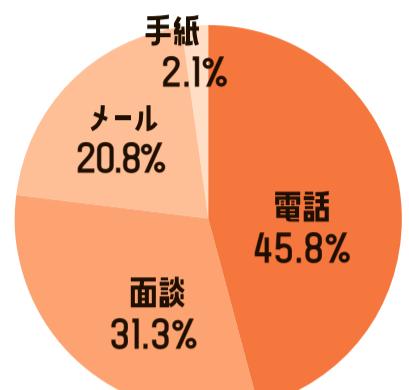
問い合わせ 児童青少年課児童青少年係（☎ 042-387-9847）、子どもオンブズパーソン事務局（☎ 042-316-1770）

子どもオンブズパーソンの活動状況



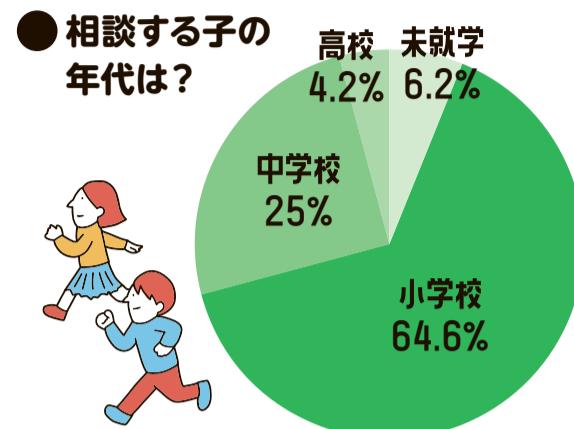
子どもオンブズパーソンの主な役割は ①相談に対する助言・支援 ②申立て等に基づく救済活動 ③子どもの権利の普及啓発 の3つです。今回は相談活動(令和6年度実績)と子どもの権利の普及啓発活動についてご紹介します。

● 相談の方法は？



相談の方法で一番多いのが電話で、次に面談、メールと続きます。子どもたちが安心して話すことができるよう、相談室では温かい雰囲気づくりを心がけています。

● 相談する子の年代は？



子どもオンブズパーソン相談室では、子どもの権利侵害のことであれば、おとから相談も受けています。相談対象となる子どもの所属で一番多いのが小学校で、次いで中学校、未就学、高校と続きます。特に多いのが小学校6年生からの相談です。子どもオンブズパーソンは市立小学校の6年生に子どもの権利学習を実施していますが、授業では「どんなことでも相談してね」と声をかけています。

● 相談の内容は？

「子どもオンブズパーソン相談室」の対応／
孤独な気持ちや友だちに対する不安、悩みが伝わってきました。自分の気持ちを伝える方法や、無理せず少しずつ自分から声をかける練習を相談室で行いました。後日、友だちといい関係になれると電話がありました。

先生に「何かあったの」ときいてほしかったと話してくれて、自分ではその気持ちを先生へ伝えられないでいたら、先生に注意されてしまった。先生は僕の気持ちをわかってくれなくて苦しい。どうしたらいいか。

気軽に
相談してね！

子どもオンブズパーソンは、子ども一人ひとりの権利や個性が尊重され、健やかに成長することができる文化・社会をつくる一翼を担いますが、そのためには市民のみなさまのご協力が欠かせません。もし、みなさまの周りに悩んでいる・困っている子どもがいたら、どんなことでも構いません。子どもオンブズパーソンをご紹介ください。みなさま一人ひとりが「子どものために協力できること」を意識していただくことで、子どもの権利が尊重され、いかされるまちづくりにつながっていきます。

よりそい、ささえ、気づきをサポートします



会って・電話で
フリーダイヤル（子ども専用）

0120-770-977

おとな用 042-388-4370

そつだん
相談できる
曜日・時間
月・火・水・金 ▶ 午後1時～午後7時
ど土 もくよう すい さん
▶ 午前10時～午後4時
じじじ
（木曜、日曜、祝日、年末年始はお休み）

どんなことでもいいよ

ひみつ まも
秘密を守るよ

メールで



いつも

せんようによりよく
専用入力
フォームから
そだん
相談できるよ

てがみ
手紙で
いつも

〒184-0012
小金井市中町 3-9-10 Costa 4階
子どもオンブズパーソンあて

かね
お金はかかるないよ





お知らせ

小金井みんなの給食委員会委員募集



学校給食の指針を推進するとともに見守り支援するため、同委員会を設置しています。

対市内在住・在勤・在学で、令和8年4月1日現在18歳以上の方

定4人（選考）

■任期 委嘱日から令和9年3月31日

■申込書配布場所等 学務課、市ホームページ

■報酬なし

他▷市が設置する附属機関等の委員は、原則2つまで▷選考基準・小論文のテーマ等詳細は市ホームページをご覧ください

申2月16日～3月5日（必着）に、郵送、Eメールまたは直接、申込書等を学務課保健給食係（〒184-8504住所不要・市役所第二庁舎7階☎042-387-9874✉k010299@koganei-shi.jp）へ

委員選任結果

公募委員選考基準等により、次の公募市民の方々を委員に選任しました。

市民健康づくり審議会

▷井出悦弘さん、大林好美さん、小森哲夫さん、田中達志さん、宮崎真由美さん

食育推進会議

▷斎藤恵子さん、中村靖夫さん、牧野まやさん、三毛明人さん

— ◇共通 ◇ —

問健康課健康係（☎042-321-1240）

小金井桜まつり
縁日ボランティア
スタッフ募集

3月28日(土)、29日(日)に都立小金井公園たてもの園前広場で開催する小

金井桜まつりの縁日コーナーのボランティアスタッフを募集します。

対市内または近隣に在住・在勤・在学のおおむね16～70歳の方

定20人程度

他▷半日交代（時間は応相談可）

▷薄謝有り

申3月10日までに、観光まちおこし協会ホームページで

問同協会（☎042-316-3980=日曜・

月曜・祝日を除く）



縁日コーナー

写真ニュース

高齢者等の見守りに関する
協定を締結しました

高齢者等の安否確認などきめ細かい見守りネットワークを構築し、安心して暮らせる地域づくりのため、2月5日に株式会社ルネサンス、小金井市商工会、NPO法人エンゼルの会、東小金井南口商店会の4団体と協定を締結しました。

セパタクロ一男子日本代表
春原涼太選手が表敬訪問

KINGS CUP世界選手権大会のクワッド種目において、日本代表が見事優勝し、代表に選出された春原涼太選手が12月25日に市長を表敬訪問しました。充実した表情で大会結果や感想などを報告してくれました。

各種審議会等の開催日程

名称	とき	ところ	内 容	問合先
文化財保護審議会	2月18日(水) 10:00～	市役所第二庁舎 8階801会議室	文化財保護事業について ほか	生涯学習課文化財係 (☎042-387-9879)
市民協働支援センター再検討委員会	2月20日(金) 18:30～	前原暫定集会施設1階A会議室	市民協働支援センターの再検討について	コミュニティ文化課文化推進係 (☎042-387-9923)
公民館運営審議会	2月25日(水) 10:00～	公民館本館学習室B	公民館事業について ほか	公民館本館 (☎042-383-1184)
社会教育委員会の会議	2月25日(水) 14:00～	市役所西庁舎2階第5会議室	社会教育活動について ほか	生涯学習課生涯学習係 (☎042-316-6600)
地域自立支援協議会	2月25日(水) 17:00～	市役所第二庁舎 8階801会議室	自立生活支援課障害福祉差別解消委員会	福 祉 係 (☎042-387-9848)
男女平等推進審議会	3月4日(水) 9:30～	前原暫定集会施設1階A会議室	男女共同参画施策の推進について	企画政策課男女共同参画室 (☎042-387-9853)
廃棄物減量等推進審議会	3月4日(水) 14:00～	野川クリーンセンター	一般廃棄物処理基本計画等について ほか	ごみ対策課減量推進係 (☎042-387-9854)
行財政改革審議会	3月4日(水) 19:00～	市役所第二庁舎 8階801会議室	行財政改革の推進について	企画政策課企画政策係 (☎042-387-9826)

※傍聴については事前にお問い合わせください

衆議院議員選挙・最高裁判所裁判官国民審査（小金井市結果）

衆議院議員選挙（小選挙区選出）

当日の有権者数	投票者数	投票率
103,941人	65,234人	62.76%

候補者別得票数（得票順）

候補者名	得票数
福田 かおる	30,008票
松下 玲子	18,094票
鈴木 ゆうま	9,055票
徳永 ゆきこ	4,463票
吉田 あや	2,187票

衆議院議員選挙（比例代表選出）

当日の有権者数	投票者数	投票率
103,941人	65,232人	62.76%

政党等得票数（得票順）

政党名等	得票数
自由民主党	20,599票
中道改革連合	10,939票
チームみらい	9,034票
国民民主党	7,827票
日本共産党	4,307票
参政党	3,696票
日本維新の会	3,105票
日本保守党	1,705票
れいわ新選組	1,646票
社会民主党	1,037票
減税日本・ゆうこく連合	793票

2月8日に実施した衆議院議員選挙・最高裁判所裁判官国民審査の小金井市の結果をお知らせします。

最高裁判所裁判官国民審査

当日の有権者数	投票者数	投票率
103,941人	62,916人	60.53%

問選挙管理委員会事務局
選挙係（☎042-387-9881） 市ホームページ



情報公開制度・個人情報保護制度を紹介します



情報公開制度—開かれた市政を実現するために

公正で透明な市政を推進するため、市が保有する情報を請求に応じて公開します。請求はどなたでもできます。

■公開対象となる市政情報

職員が職務上作成し、または取得した文書、パソコンなどで作成した電磁的記録、その他これらに類するもので、市が保有しているもの。

※公開できない情報については、市ホームページをご覧いただけます。

■公開請求の方法

次のいずれかの方法で請求できます。

- ▷請求書を郵送または直接、総務課情報公開係へ
- ▷市申込フォームから



市申込フォーム

■公開の決定

公開・一部公開・非公開の区分で決定し、書面で通知します。

※請求を受けた日の翌日から原則7日以内（土曜・日曜・祝日・年末年始を除く）

審査請求

情報公開決定・保有個人情報開示等決定に不服がある場合は、不服申し立てができます。

※決定のあったことを知った日の翌日から3か月以内

この場合、当該決定は原則として第三者機関の情報公開・個人情報保護審査会の審査を経て最終の決定となります。

個人情報保護制度—個人の権利や利益を守るために

市に個人情報の保有等に関するルールを課し、また自己の情報について開示・訂正・利用停止請求をすることができます。

■自己情報の開示等請求の内容

- ▷開示請求
- ▷訂正請求（追加・削除を含む）
- ▷利用停止請求

※個人情報は本人に開示することが原則ですが、開示されない情報については、市ホームページをご覧いただけます。

■自己情報の開示等請求の方法

請求書を郵送または直接、総務課情報公開係へ。また、代理人による請求もできます。詳しくは市ホームページをご覧いただけます。

■開示等請求の決定

各請求に応じて決定し、書面で通知します。

- ▷開示請求…請求を受けた日の翌日から原則7日以内
 - ▷訂正・利用停止請求…請求を受けた日の翌日から原則20日以内
- ※いずれも土曜・日曜・祝日・年末年始を除く

—◇共通◇—

￥▷電子複写機による写しは1枚10円▷その他の写しは写しの作成に要する費用

問総務課情報公開係（〒184-8504住所不要・市役所第二庁舎6階☎042-387-9926）

3月の相談日

お気軽にご相談ください

相談名	とき	ところ・問合先	相談名	とき	ところ・問合先
法律相談	3月3・5・10・12・17・19・24・26・31日	午前9時～正午	労働相談	月曜～金曜日 午前9時～午後5時 (正午～午後1時を除く)	労働相談情報センター多摩事務所 (立川市柴崎町3-9-2 6階☎042-595-8004)
税務相談	3月11・25日		高齢者介護相談	月曜～土曜日 午前9時～午後5時30分	▷小金井きた地域包括支援センター (桜町1-9-5☎042-388-2440) ▷小金井みなみ地域包括支援センター (前原町5-3-24☎042-388-8400)
人権・身の上相談	3月17日		高齢者向け住宅改修相談	第1～4火曜日、第2・4木曜日 午後1時15分～5時15分 ※電話で各地域包括支援センターへ予約してください	▷小金井ひがし地域包括支援センター (中町2-15-25☎042-386-6514) ▷小金井にじ地域包括支援センター (本町4-7-8☎042-386-7373)
建築・登記・表示登記相談	3月4日		木造住宅耐震相談	第2木曜日 午後1時30分～4時30分	まちづくり推進課住宅係 (市役所第二庁舎5階☎042-387-9861) へ1週間前までに予約してください
行政相談	3月19日		シルバー人材センター入会相談	第2木曜日 (祝日の場合は第1木曜日) 午後1時30分～3時30分 (午後1時30分までに来所の方)	シルバー人材センター本町作業所 (本町6-5-16☎0422-27-7117)
相続等暮らしの書類作成相談	3月18日		福祉サービス苦情・相談	水曜日 午後1時～5時	福祉オンブズマン事務局 (市役所第二庁舎8階802会議室☎042-383-1225)へ予約してください
交通事故相談	3月10日		創業相談 店舗・事務所物件探し相談	月曜～金曜日 午前10時～午後6時	▷とこら東小金井事業創造センター (梶野町1-2-36) ▷同センターホームページ (https://ko-to.info/) 申込フォームまたは電話(☎0422-31-2040)で予約してください
年金・労務・成年後見制度相談	3月3日		福祉総合相談 (ひきこもり相談会む)	▷月曜～金曜日 午前8時30分～午後5時 ▷原則第4日曜日 午前9時～午後1時	福祉総合相談窓口 (自立相談サポートセンター) (本町5-36-17☎042-386-0295)
外国人相談(English)	随時(Irregular)				
手話通訳者設置	▷午前9時～午後1時=3月2・9・16・23・30日▷午後1時～5時=3月5・12・19・26日	自立生活支援課(市役所第二庁舎2階☎042-387-9841/FAX042-384-2524)			
女性総合相談(夫婦・家族・人間関係)	3月6・12・13・26・27日 午後1時30分～4時30分 ※保育有り(1歳以上の未就学児。要事前申込)	▷とこら市民相談室 ▷企画政策課男女共同参画室(☎042-387-9853)または二次元コードで予約			
ひとり親・女性相談	月曜～金曜日 (市役所執務時間内)	子育て支援課(市役所第二庁舎3階☎042-387-9836)			
教育相談	月曜～土曜日 午前9時～午後4時30分	教育相談所(本町6-5-3シャトーカー小金井別館3階☎042-384-2508)			
消費生活相談	月曜～金曜日 午前9時30分～午後4時 (正午～午後1時を除く)	経済課(市役所第二庁舎4階☎042-384-4999)			

軽自動車等の廃車・名義変更是3月中に

軽自動車（原動機付自転車を含む）を廃棄処分や他人に譲り、廃車や名義変更の届け出をしていない方は、早めに手続きをしてください。手続きをしないと令和8年4月1日現在の所有者に課税されるので、ご注意ください。

問▷原動機付自転車（125cc以下）
=市民税課諸税係（☎042-387-9820）
▷軽二輪等=東京運輸支局多摩自動車検査登録事務所（☎050-5540-2033）
▷軽四輪等=軽自動車検査協会多摩支所（☎050-3816-3104）

休日・夜間納税窓口を開設

問▷休日納税窓口=2月21日(土)午前9時～午後1時
▷夜間納税窓口=2月16日(月)～18日(水)いずれも午後8時まで
所納税課（市役所第二庁舎3階）
※午後5時以降は、東側職員通用口から入り、エレベーターをご利用ください
内固定資産税・都市計画税、市・都民税、軽自動車税、法人市民税、国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料の納付や納付相談
※納税証明書の発行および口座振替申請の受け付けは行っていません
問納税課納税係（☎042-387-9823）

納め忘れはありませんか？

各種税金・保険料は、市がさまざまなサービスを提供するために必要な大切な財源です。納め忘れがありましたら至急、納付をお願いします。

納期限内に納めることが困難な方は、ご相談ください。

各種税金・保険料	問合先
市税、国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料	納税課納税係（☎042-387-9823）
国民年金保険料	立川年金事務所（☎042-523-0352） 市保険年金課国民年金係（☎042-387-9844）

各種税金・保険料を滞納すると…

納期限経過後は、延滞金が加算されます。また、督促や催告にもかかわらず納付がない場合は、差し押さえによる滞納処分が課せられることがあります。また、国民年金保険料は、老齢基礎年金等が受け取れなくなる場合があります。

家庭ごみ指定収集袋外装袋の広告主を募集

家庭ごみ指定収集袋の外袋表面に、令和8年度後期から掲載する広告を募集します。指定収集袋は市内全域で幅広い世代の方に利用されますので、有効な広告媒体としてぜひ、ご活用ください。

■募集案内配布場所等ごみ対策

課、市ホームページ

申3月19日までに、直接、申込書をごみ対策課清掃係（市役所第二庁舎4階☎042-387-9835）

へ

広告概要

広告媒体	規格		組数 (組)	掲載料 (円)
	品目	広告寸法 (mm)		
燃やごみ用	小袋(10L)	縦55×横135	174,000	138,000
燃やごみ用	中袋(20L)	縦75×横160	185,000	237,000
燃やさないごみ・プラスチックごみ用	小袋(10L)	縦45×横135	93,000	60,000
燃やさないごみ・プラスチックごみ用	中袋(20L)	縦60×横160	164,000	168,000



ホームページバナー広告募集

企業や事業所のPRをしませんか？



毎月約74万件と多くのアクセスがあり、リニューアルに伴い、さらなるアクセス数が見込まれます。企業や事業所のPRやイメージアップに有効な広告媒体としてぜひ、ご活用ください。

■掲載料（1枠）

▷1か月=30,000円
▷3か月=85,500円（月額28,500円）
▷6か月=162,000円（月額27,000円）
▷12か月=288,000円（月額24,000円）

問広報秘書課広報係（☎042-387-9803）



ごみ減量大作戦！



269

日ごろから、ごみの減量と資源化にご協力いただき、ありがとうございます。

これからの時期は引っ越しする方も多く、粗大ごみの申し込みが多くなります。そこで今回は、株式会社マーケットエンタープライズが運営するリユースサービス「おいくら」を紹介します。

本サービスは家庭で不用になった品物の情報を入力すると、複数のリユースショップから一括査定を受けることのできる売却型のリユースサービスです。さまざまな不用品に対応しており、冷蔵庫・洗濯機など粗大ごみとして処分できないものや自分で運べないような大型品も売却の対象となります。処分費用を払って処分する前に、「おいくら」を活用したりユースをご検討してみてはいかがでしょうか。

問ごみ対策課減量推進係（☎042-387-9854）



2月24日からスタート！

粗大ごみ



オンライン申し込み（試行実施）



市申込フォーム

試行実施品目

衣装ケース	椅子	お風呂のふた	カーペット	カラーボックス
こたつ	座卓	自転車	じゅうたん	収納ケース
スーツケース	ストーブ	扇風機	掃除機	ソファ
棚	たんす	チャイルドシート	机	テーブル
テレビ台	電子レンジ	ファンヒーター	布団	プリンター
ベッド	マットレス	物干し竿 <small>さお</small>	リビングボード	

他該当品目以外は粗大ごみ受付センター（☎042-387-9829）にお問い合わせください

問ごみ対策課清掃係（☎042-387-9835）



市・都民税(住民税)、所得税の申告を!

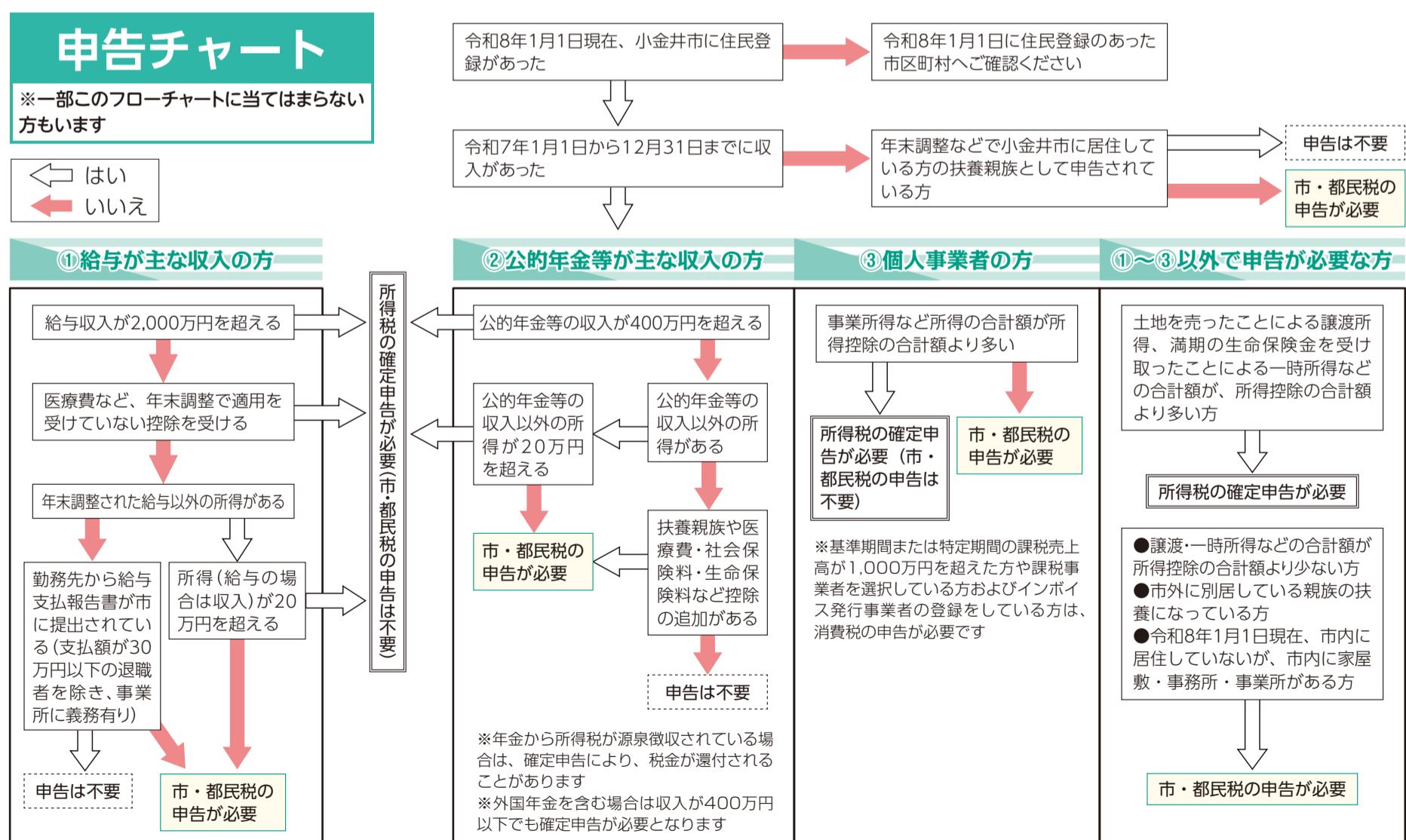
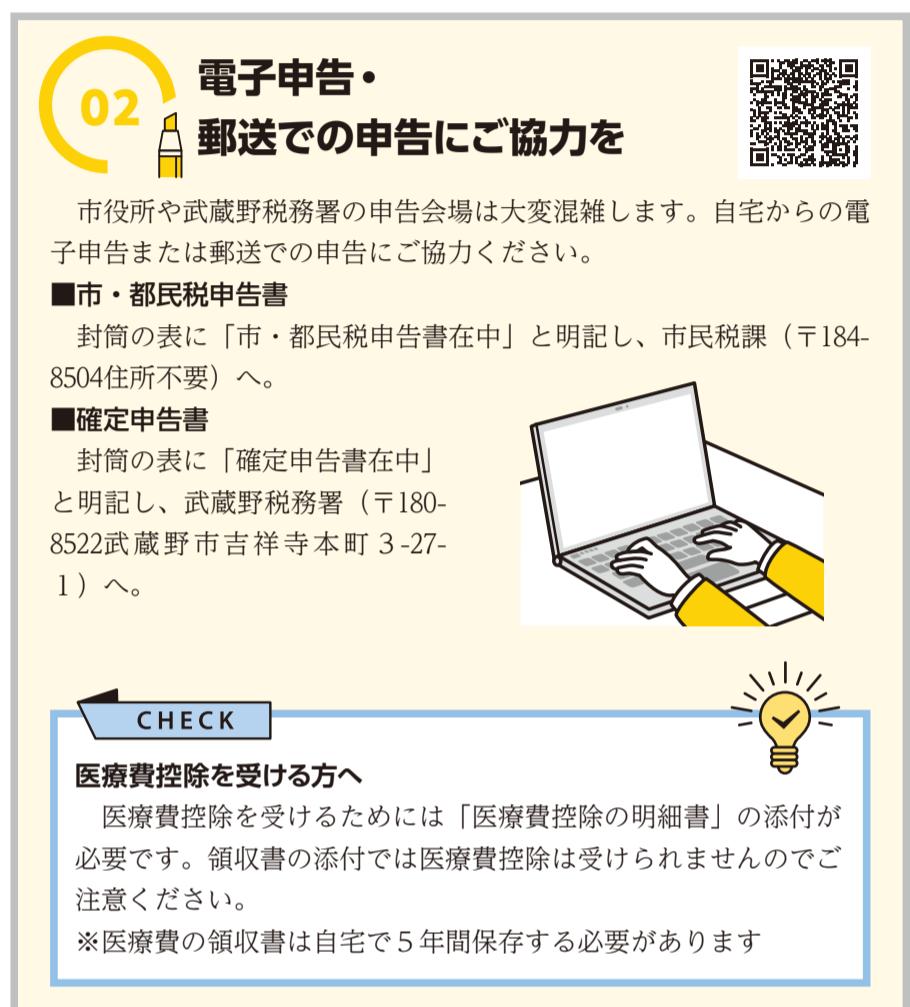
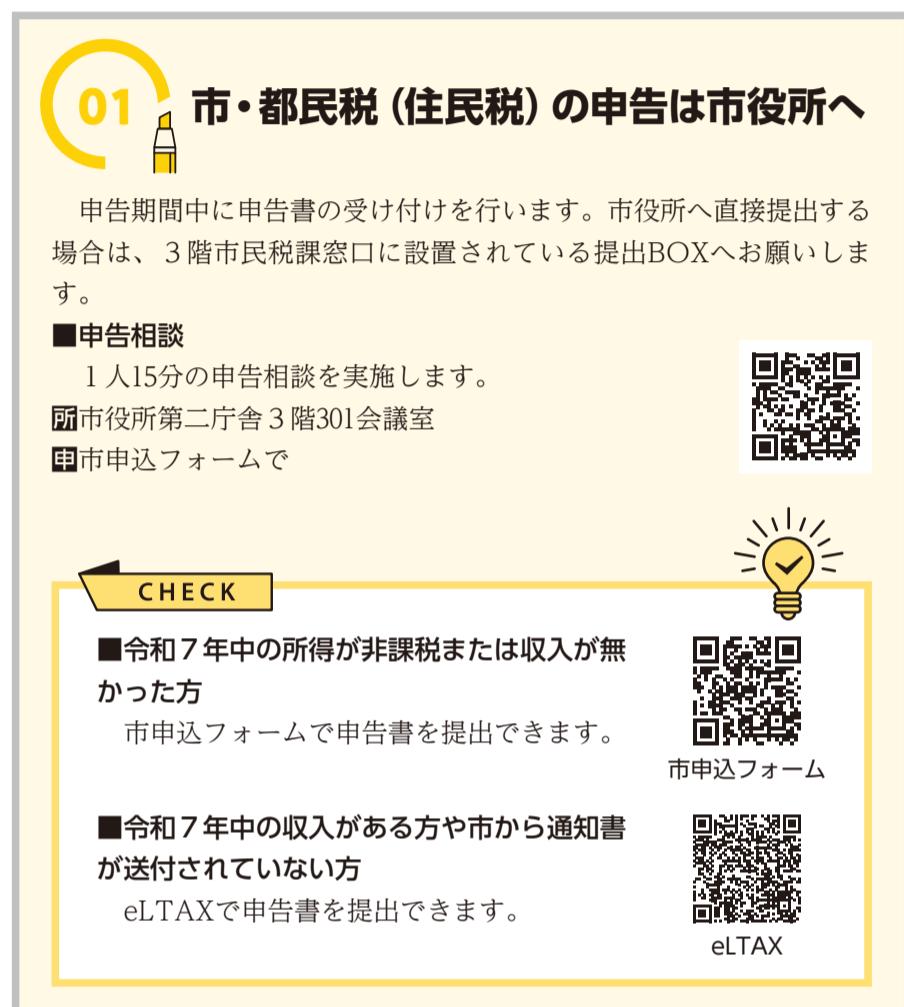
申告期間は2月16日(月)～3月16日(月)

市・都民税の申告は市の市民税課で、所得税および復興特別所得税（以下所得税）の確定申告は武藏野税務署で、それぞれ受け付けます。なお、作成済みの所得税の確定申告書は、申告期間中に限り、市民税課でもお預かりします。（過年分はお預かりできません）

確定申告書の控用に仮収受印は押印しません。

問い合わせ

- ▷市・都民税=市民税課市民税係（☎042-387-9819）
- ▷所得税=武藏野税務署（☎0422-53-1311）





子ども・子育て

さくらんぼ 多胎児のつどいに参加しませんか

時 3月14日(土)午前10時～11時30分

所 保健センター

内 大きくなった双子・三つ子さんをゲストに迎えて情報交換や仲間作り

対 多胎児と家族、多胎児妊娠

申 電話または直接、親子あそびひろばゆりかご (☎042-321-3141=日曜・月曜・祝日を除く) へ

3月の乳幼児・産婦健康診査

対象者に案内状を郵送しています。

対 令和7年11月生まれの乳児と母親、令和6年8月生まれの幼児、令和5年2月生まれの幼児

問 こども家庭センター母子保健係 (☎042-321-6296)

幼児教育・保育無償化の認定手続きについて

無償化の対象施設を利用し始めるお子さんは、無償化の給付を受けるために、施設利用開始前に手続きが必要です。詳しくはお問い合わせください。

問 保育課保育係 (☎042-387-9846)

幼児教育・保育の無償化施設等利用料の請求を受け付けます

無償化の対象となる施設の利用料(令和7年10月～8年3月)の請求を受け付けます。

■申請書配布場所等 対象施設、保育課(市役所第二庁舎3階)、市ホームページ

申 3月16日～4月15日(必着)に、郵送で保育課保育係(〒184-8504住所不要☎042-387-9846)へ

就学前の子どもを対象とした多様な集団活動で利用した施設の利用料を助成

対象施設の利用料(令和7年10月～8年3月)の請求を受け付けます。

詳細は、市ホームページをご覧ください。

■申請書配布場所等 対象施設、保育課(市役所第二庁舎3階)、市ホームページ

申 3月16日～4月15日(必着)に、郵送または直接、申請書を保育課保育係(〒184-8504住所不要☎042-387-9846)へ

みんなであそぼうほいくえん

子どもと一緒に参加できる催しや、地域の皆さんに認可保育施設を開放し、園児や保育士との交流を通じて子育てのお手伝いを行っています。ぜひ、ご参加ください。

雨天等の場合の対応は、各保育施設にお問い合わせください。



詳しく
は
コチラ



3月のじどうかん

子どもたちがいつでも思いっきり遊ぶことができ、保護者も集うことができるのが児童館です。

乳幼児・小・中・高校生世代を対象に、市内4つの児童館でさまざまな活動が行われています。

■休館日 日曜日、20日(祝)、31日(火)



詳しく
は
コチラ

市奨学資金制度等を紹介します



市奨学資金制度(成績・所得要件等有り)では、市内に住所を有し、高等学校・大学等に在学している方を対象に4月から1年間、奨学金を支給します。令和8年度の奨学生募集は、4月を予定しています。

また、市奨学資金制度以外にもさまざまな制度があります。その一部を下表で紹介します。

なお、各制度の詳細は市ホームページをご覧ください。

問 庶務課庶務係 (☎042-387-9872)

	名称	対象	問合先
国	小金井市奨学資金(給付)	高校生・大学生等	市庶務課庶務係
	高等学校等就学支援金(給付)	高校生等	在学する学校にお問い合わせくださいか、文部科学省のホームページをご覧ください
	高等教育の修学支援新制度(給付)	大学生等	在学する学校にお問い合わせくださいか、独立行政法人日本学生支援機構のホームページをご覧ください
都	日本学生支援機構奨学金(給付・貸付)	大学生等	在学する学校にお問い合わせくださいか、独立行政法人日本学生支援機構のホームページをご覧ください
	東京都育英資金(貸付) 授業料軽減助成金・奨学給付金(給付)	高校生等	公益財団法人東京都私学財団のホームページをご覧ください

福祉のひろば

シルバー人材センター英会話教室・囲碁教室

4月から始まる英会話教室・囲碁教室の生徒を募集します。経験豊かなシルバー人材センター会員の講師が楽しい授業を行います。

英会話教室

所 ①本町暫定庁舎②同センター東町会議室(東町4-38-26)

￥ 月額4,500円(1時間30分×4回)※初回に教材費等別途2,300円



英会話教室

教室名 とき

①	入門～初級	スヌーピー、お猿のジョージで英語に挑戦!	月	14:00～15:30
	入門～初級	英語で話そう!	火	14:00～15:30
	入門～初級	日常会話でシャドウイング入門	金	10:00～11:30
	初級	リラックス英会話	水	10:00～11:30
	初級	生活に英語を取り入れよう	水	13:00～14:30
	初級	英語とお友達!	水	15:00～16:30
	初級	英語で挑戦!	木	10:00～11:30
	初級	やさしい場面別英会話	金	15:00～16:30
	初級～中級	英語で“世界”を広げよう!	土	10:00～11:30
	初級～中級	世界と話せる英語	日	10:00～11:30
	英検講習	英検、TOEIC、TOEFL、IELTS等		応相談
②	初級～中級	人生を豊かにし、ビジネスに役立つ塾	月	19:30～21:00
②	初級～中級	ビジネス英語入門	水	19:30～21:00

囲碁教室

時内 ▷ 初級～中級 = 毎週日曜日午後 1時～3時

▷ 上級～有段 = 毎週日曜日午後 3時15分～5時15分

所 本町暫定庁舎

￥ 月額2,900円(2時間×4回)

— ◇ 共通 ◇ —

申 2月16日から、電話でシルバー人材センター (☎0422-27-7117) へ

**災害ボランティア
ミーティング**


「災害時の水とトイレ」をテーマに講演会を開催します。

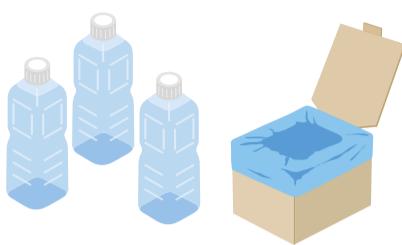
時 3月30日(月)午後2時～4時

所 社会福祉協議会

講 田中友統さん(災害ボランティア団体代表)

対 市内在住・在勤・在学の方

定30人(申込順)
申2月16日から、申込フォームで
問小金井ボランティア・市民活動センター(☎042-387-0011)


明治安田生命保険相互会社から寄附を受けました

聴こえに悩む高齢者のために、電話音声明瞭器サウンドアーチ1台を寄附いただきました。

高齢者からの問い合わせに活用します。

問 保険年金課高齢者医療係(☎042-387-9834)



サウンドアーチ

健康ガイド

未就学児親子歯科教室

時 3月18日(水)午後3時から、3時30分から
 所 保健センター

健康課(保健センター)
 ☎042-321-1240
 〒184-0015 貴井北町5-18-18

内 歯科健診(幼児のみ)、歯磨き練習、食育エプロンシアターなど

対 令和元年4月2日～4年4月1日
 生まれの幼児と保護者
 定 各回5組(申込順)
 申 2月16日から、電話で健康課へ

各種事業案内

問※1=こども家庭センター(☎042-321-6296)※2=健康課

	とき	ところ	内容
乳幼児健康相談 (のびのび広場相談) ※1	3月4日(火) 13:30～15:00	公民館貴井南分館	▷身体測定・育児および保健・栄養相談・母乳相談 ▷歯科相談(保健センター・公民館東分館のみ実施) 対乳幼児、妊産婦
	3月6日(木) 13:30～15:00	婦人会館	
	3月12日(木)、26日(木) 9:30～11:00	保健センター	
	3月18日(火) 9:30～11:00	公民館東分館	
	3月24日(火) 13:30～15:00	前原町丸山台集会所	
成人健康相談 (医師・保健師) ※2	3月13日(金) 13:30～15:00	上之原会館	[担当医] 平岡(内科) 尾本(眼科) ▷血圧測定、体脂肪測定、健康相談など ▷医師との相談は13:30～14:45(要予約。ただし当日空きがあれば予約なしでも相談可)
栄養相談 (管理栄養士) ※2	3月13日(金) 13:30～15:30	保健センター	▷食生活で気になること、離乳食など

◆保健師・管理栄養士・歯科衛生士による電話相談は随時受け付けます

かかりつけの医院・歯科医院・薬局はありますか?

体調などについて気軽に何でも相談できるかかりつけの医院・歯科医院・薬局を持つことで、早期に体調

健康メモ

今年度の健診・検診の結果はいかがでしたか?

基本となる特定健診は、主として40歳以上75歳未満の保険加入者を対象に、メタボリックシンドロームのリスクを評価するために行われます。メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄積に加え、高血圧・糖尿病・脂質異常症など生活習慣病のリスク因子が複数存在する状態を指します。これらの生活習慣病は、初期は無症状ですが進行すると動脈硬化・心筋梗塞・脳卒中を発症する可能性が高いため、早期に発見・予防することが大切です。特定健診の基準を満たさない場合は、保健師・管理栄養士などによるサポートを受けることができます。

75歳以上の場合は、後期高齢者

の変化に気づく専門家のサポートが受けられます。健やかな毎日を過ごすためにも、身近なかかりつけの医院等を持ちましょう。

問 健康課

健康診査となり、検査項目はほぼ同じですが、その意味合いが異なります。高齢者では、疾病予防・重症化予防および心身の機能低下の予防が目標になります。高齢者の場合、個々の身体状況・日常生活能力・運動能力が異なっているため、一律の指導ではなく、個々の求めに応じ適切な対応が望まれます。したがって目標値は基準値より厳しい場合も緩い場合もあります。

一方、胃がん・乳がんなどのがん検診は、すでに生じているがんを早期に発見し治療に結び付けることによって、治癒率を上げ死亡率を下げる目的です。

いずれの健診・検診も、本人が自身の健康状態を自覚し、生活習慣の改善に努めることが必要です。健診・検診を上手に利用していきましょう。

小金井市医師会

花田尚子



休日診療

受付時間 午前9時～正午、午後1時～5時
 ※診療科目にかかわらず、必ず電話で確認のうえ、受診してください

休日準夜診療

受付時間 午後5時30分～9時

休日歯科診療

受付時間 午前9時～正午、午後1時～5時
 ※応急処置に限ります

休日薬局

受付時間 午前9時～正午、午後1時～5時

休日準夜薬局

受付時間 午後5時30分～9時

2月15日 (日)	友利内科クリニック 本町3-10-13フジビル1F 内 ☎042-385-7101	さいとう医院 東町4-21-10 内 ☎042-380-5510	桜町病院 桜町1-2-20 内 ☎042-383-4111	歯科診療室橋詰 本町1-18-5 村松ビル4F ☎042-383-0418	まちば薬局 本町4-14-21-101 ☎042-387-2151	イサク薬局 桜町1-8-4 ☎042-380-5560	
	にしな内科クリニック 本町5-38-41-101 糖内循内 ☎042-316-5566	千賀皮膚科クリニック 本町1-18-10小金井本町ビル4階 内 ☎042-380-5611					
2月22日 (日)	すず木小児科・アレルギー科 本町5-15-8ラメゾンプランシュ2-A 内 ☎042-401-2410	石川クリニック 中町2-1-35マ・メゾン21・1F 内 ☎042-386-3386	石川クリニック 中町2-1-35マ・メゾン21・1F 内 ☎042-386-3386	山田医院歯科 本町1-2-20 BLD.55 1階 ☎042-381-2231	サエラ薬局 武蔵小金井店 本町5-15-8ラメゾンプランシュ1階-A ☎042-316-1840		
	小松外科胃腸科 本町2-20-20 内 ☎042-381-3346	小金井皮膚科クリニック 本町5-19-30 内 ☎042-385-0233					
2月23日 (月・休)	小金井メディカルクリニック 本町2-1-12けやきビル2階・3階 内 ☎042-401-2938	和田クリニック 本町1-6-2メゾン・ド小金井112 内 ☎042-381-1112	小金井メディカルクリニック 本町2-1-12けやきビル2階・3階 内 ☎042-401-2938	みむら歯科 東町4-38-24 ☎042-382-1182	さくら薬局 小金井本町店 本町1-5-6 ☎042-386-2681		
	小金井橋さくらクリニック 桜町1-15-11 内 ☎042-316-6170	小金井眼科クリニック 本町5-19-26 内 ☎042-385-7755					



東京都・子供の健康相談室

受付時間 ▷平日＝午後6時～翌朝8時
 ▷休日(土曜・日曜・祝日)＝午前8時～翌朝8時
 プッシュ回線の固定電話、携帯電話☎#8000
 ☎03-5285-8898



24時間テレホンサービス

▷東京消防庁救急相談センター
 プッシュ回線の固定電話、携帯電話☎#7119
 ☎042-521-2323

▷東京都保健医療情報センター

・医療機関案内ひまわり
 ☎03-5272-0303
 聴覚障害者向け専用
 FAX03-5285-8080



小児救急(365日24時間)

▷武蔵野赤十字病院
 武蔵野市境南町1-26-1
 ☎0422-32-3111

ジュニア春休み水泳教室

時 3月25日(木)~31日(火)午前9時15分~10時45分(全5回。土曜・日曜日を除く)

所 総合体育館プール

対 市内在住・在学の小学校3~6年生

定 21人(多数抽選)

申 3月2日(必着)までに、往復はがきに住所・氏名・年齢・泳力・学校名・電話番号を明記し、体育協会「ジュニア春休み水泳教室係」(〒184-0001関野町1-13-1)へ

問 市水泳協会・戸田(☎042-326-2087)

親子でひらめく!
スタンプで作る
アートカレンダー

時 3月7日(土)午前10時~正午

所 公民館東分館

講 植木明日子さん(プロダクトデザイナー)

対 市内在住・在学の小学生と保護者

※小学生の兄弟参加可

定 8組(多数抽選)

申 2月16日~24日(必着)に、往復はがきまたはEメールに住所・参加者全員の氏名・子どもの学年と保護者の年代・電話番号を明記し、公民館

東分館「カレンダー係」(〒184-0011東町1-39-1 ☎042-384-4422✉k020413@nifty.com)へ

音楽鑑賞のつどい スプリングコンサート 二胡のひととき

時 3月15日(日)午後1時30分~3時

所 公民館貫井南分館

演 龍胡会

対 市内在住・在勤・在学の方

定 50人(多数抽選)

申 3月2日(必着)までに、市申込フォーム、往復はがきまたはEメールに住所・氏名・年代・電話番号を明記し、公民館貫井南分館「音楽鑑賞のつどい係」(〒184-0014貫井南町4-3-23☎042-383-1168✉k020499@koganei-shi.jp)へ

市民防犯講習会

プロの劇団員による特殊詐欺被害防止公演、市内の犯罪情勢についての講話等を行います。この機会に防犯意識を高めましょう。

時 2月26日(木)午後2時~3時15分
所 市民会館・萌え木ホール(商工会館3階)

講 小金井警察署員ほか

定 60人(申込順)

申 2月26日までに、市申込フォーム、



小金井みんなの公園プロジェクト 「play here」かんぱい報告会

栗山公園の新しい遊び場エリアでジェラートで乾杯後、健康運動センターに移動して、これまでの活動振り返りながらこれからの公園について考えよう。

時 3月20日(祝)午後1時30分~4時30分

所 栗山公園

定 50人(申込順)

申 2月15日から、申込フォームで

問 環境政策課緑と公園係(☎042-387-9860)



電話、ファックスまたは直接、講習会名・参加者の氏名・電話番号を地域安全課消防防犯係(市役所本庁舎1階☎042-387-9807FAX042-384-6426)へ

市民講座

春から変わる

道路交通法ー学ぼう!

自転車の安全な乗り方



4月1日に改正される道路交通法について学びます。

時 所 ▷ 3月4日(水)、7日(土)=公民館本館▷3月15日(日)=公民館貫井南分館

※いずれも午前10時~正午

対 市内在住・在勤・在学の方

定 各回30人(多数抽選)

他 保育有り(おおむね2歳以上)

申 2月24日(必着)までに、市申込フォーム、往復はがきまたはEメールに希望日・住所・氏名・年代・電

話番号・保育の有無を明記し、公民館本館「自転車の安全な乗り方係」(〒184-0004本町2-15-11☎042-383-1184✉k020499@koganei-shi.jp)へ

先輩ワーキングママ から学ぶー時短家事育児 ライフハック



時 3月6日(金)午前10時~正午

所 公民館貫井南分館

講 南由紀子さん(子育てサークル主催)

対 市内在住・在勤・在学の方

定 20人(多数抽選)

申 2月24日(必着)までに、市申込フォーム、往復はがきまたはEメールに住所・氏名・年代・電話番号を明記し、公民館貫井南分館「時短家事育児係」(〒184-0014貫井南町4-3-23☎042-383-1168✉k020499@koganei-shi.jp)

犬のしつけ教室&ペット防災講座



おすわり・おいでで学ぶマナーと防災

間 滉浪泉園管理事務所(☎042-385-2644)



小金井みんなの公園プロジェクト

「play here」かんぱい報告会

栗山公園の新しい遊び場エリアでジェラートで乾杯後、健康運動センターに移動して、これまでの活動振り返りながらこれからの公園について考えよう。

時 3月20日(祝)午後1時30分~4時30分

所 栗山公園

定 50人(申込順)

申 2月15日から、申込フォームで

問 環境政策課緑と公園係(☎042-387-9860)



活版印刷
きたまち堂

活版印刷の体験ワークショップです。活字を拾って組み、卓上型の印刷機で文章を刷って、葉に仕立てます。

時 3月22日(日)午前10時~正午

所 公民館貫井北分館

講 横溝健志さん(活版印刷室メンバー)ほか

活版印刷で葉をつくろう



対 市内在住・在学の12~18歳の方

定 8人(申込順)

申 2月21日から、貫井北センターホームページ、電話、Eメールまたは直接、図書館貫井北分室(☎042-385-3561✉nukukita_lib@mbr.nifty.com)へ

.....広告掲載等のお問い合わせは、フレックス株式会社(広告代理店) t.nakano@flex-ad.co.jpへ.....

3月6日(金)・14日(土)各日9時45分~12時



「人生100年時代長生き Merrill Lynch」などお金の話題について本やネットでは理解しにくい部分を、自から鳞!ファイナンシャルプランナーがわかりやすく解説してくれます。後日無料の個別相談会も開催!お申込みは、お電話かFAXでお願いします。

断熱
玄関ドア
交換

断熱
内窓
取付

断熱
真空ガラス
交換

補助金制度あります

(国と東京都より)
窓・ドアのリフォームお任せください!

申請手続代行手数料
ご相談・お見積り
無料

増改築相談員のいるお店
創業71年会社
窓とガラスの専門店
0120-953-577
国立市中2-5-17 営業時間9:00~17:30
定休日/日曜・祝日・隔週土曜
スタッフ募集中
詳細はお問い合わせください



中学生になつたらジュニアリーダーになろう!

ジュニアリーダーとは

子供会には中・高校生を中心に活動している小金井ジュニアリーダースクラブ(KJLC)があります。

- ①地域のイベントや子供会行事を通じて、家庭や学校とはまた違ったコミュニティの中で活躍します
- ②大人と子どものパイプ役としてチームワークを学べます
- ③小金井の豊かな自然の中で遊びの楽しさや、自分と違う他者の意見や魅力をも尊重し、生きる力を身につけることができます



子供会について

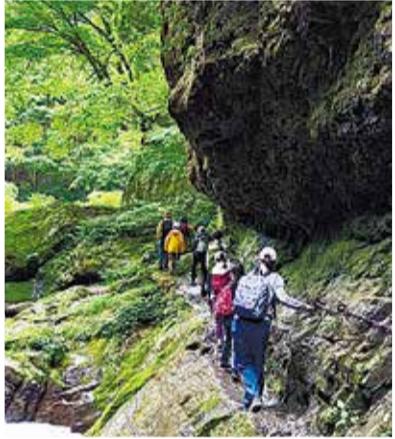
市内には40団体の子供会があり、ラジオ体操、お祭り、餅つき、クリスマス会など季節ごとにイベントを運営しています。

市内在住の3歳から大人までどなたでも入会できます。詳しくは、各子供会または市子供会育成連合会にお問い合わせください。



KJLCの主な活動

- ・キャンプやイベントの企画、実施
- ・ミステリートレインの添乗スタッフ
- ・毎月の定例会での研修
- ・子供会や地域のイベントに参加協力



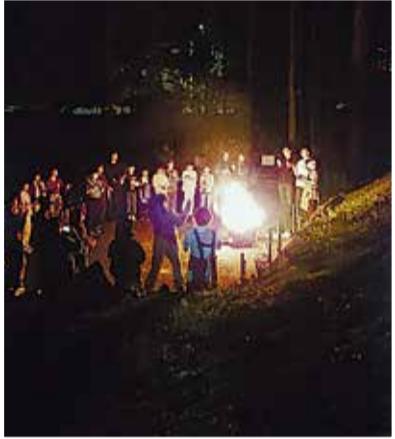
ハイキング(神戸岩)



バーベキューの野菜をカット

募集について

対市内在住の中学校1年生～高校3年生
¥1,000円(年会費)
市子供会育成連合会ホームページ
ページから



キャンプファイヤー



ミステリートレイン

問い合わせ

市子供会育成連合会(児童青少年課内☎042-387-9847=火曜・木曜日午前9時30分～午後4時30分)



FC東京2026シーズン開幕!



© FC TOKYO

FC東京の新たなシーズンが開幕しました。リーグ制覇をめざし躍動するFC東京をぜひ、応援しましょう。

※小金井市はホームタウンの一つとして、昨年、FC東京と包括連携協定を締結しました

■今年の注目選手長友佑都選手。ワールドカップに計4回出場。豊富な運動量と抜群のスピードを兼ね備えたサイドバック

◆直近の試合予定

対戦相手	とき	ところ
川崎フロンターレ	2月21日(土)午後3時から	Uvanceとどろきスタジアム byFujitsu (川崎市)
柏レイソル	2月28日(土)午後3時から	味の素スタジアム(調布市)
横浜F・マリノス	3月7日(土)午後2時から	MUFGスタジアム(新宿区)

問生涯学習課スポーツ振興係(☎042-386-2462)



© FC TOKYO