



3 / 15

令和8(2026)年

No.1599

毎月1・15日発行

市報

こがねい



ごみ&リサイクル

新生活に役立つ

春のお知らせ

3月15日

日直

畑大地
ミニミーズ

小金井市 ごみ・リサイクルカレンダーは届いていますか？

令和8年度版のごみ・リサイクルカレンダーを、市内すべての世帯・事業所に配布しました。

まだ、お手元に届いていない方や、お住まいの地区と異なるカレンダーが配布された場合は、配布業者またはごみ対策課へご連絡ください。また、インターネットで24時間受付できる専用申込フォームもございますので、そちらもご利用ください。

お住まいの地区と合っているかご確認ください



カレンダー未配布等についてのお問い合わせはこちらまで

■配布業者 ㈱トーカンエクスプレス (☎03-3364-8566、土曜・日曜・祝日を除く、午前9時～午後5時)

■インターネットでの受付 24時間受付の配布漏れ専用申込フォームは、4月30日(木)までの期間でご利用可能です。右下二次元コードをスマートフォン等で読み取りの上、お申込みください

※市点訳サークルのご協力により、点字カレンダーを用意しています。ご希望の方には、4月1日より順次配布いたしますので、ご連絡ください



配布漏れ専用申込フォーム

粗大ごみオンライン申し込みがスタートしました！

スマートフォンやパソコンから24時間申し込みができるようになりました。試行実施のため、申し込みの多い品目に限定しています。以下の品目以外は粗大ごみ受付センター(☎042-387-9829)へ電話で申し込みをお願いします。

| 申し込み可能品目一覧 | | | | | |
|------------|-------|--------|----------|---------|---------|
| 衣装ケース | こたつ | スーツケース | 棚 | テレビ台 | ベッド |
| 椅子 | 座卓 | ストーブ | たんす | 電子レンジ | マットレス |
| お風呂のふた | 自転車 | 扇風機 | チャイルドシート | ファンヒーター | 物干し竿 |
| カーペット | じゅうたん | 掃除機 | 机 | 布団 | リビングボード |
| カラーボックス | 収納ケース | ソファ | テーブル | プリンター | |

図 ごみ対策課清掃係



申込フォーム



詳細は市ホームページへ

令和8年度版 ごみ・リサイクルカレンダー 表紙絵等の作品入賞者決定

今回は市内の小学生から60作品の応募がありました。ご応募いただきありがとうございました。応募作品に対し、ごみ対策課での一次選考、廃棄物減量等推進審議会での最終選考を行った結果、次の方々が入賞しました。

- 【表紙絵】 打越日々希さん(緑小学校6年)
- 【裏表紙絵】 水谷眞子さん(前原小学校6年)、山田恵万さん(緑小学校4年)、阿部陽さん(緑小学校4年)、大嶋紗莉那さん(緑小学校4年)、石田一花さん(緑小学校4年)



表彰式の様子

図 ごみ対策課清掃係

年間イベント予定表

今年度、環境学習・ごみの発生抑制・3R(リデュース・リユース・リサイクル)等をテーマにワークショップ、講演会等を開催し、数多くの市民の皆さんにご参加いただきました。

令和8年度も引き続き資源循環の大切さについて周知啓発を進め、楽しく学べるイベントの実施を予定しています。ぜひ、この機会にご参加ください。

| 開催月 | 内容 | 場所 | 対象者(市内在住の方) |
|--------|----------------------------|----|-------------|
| 4月 | お家の不用品を活かそう!素敵時計作り! | | 小学生以上 |
| 5月 | プラ板andプラスチックでシャカシャカキーホルダー☆ | | どなたでも |
| 6月 | ペットボトルで風鈴を作ろう! | | どなたでも |
| 7月 | ザ・電子レンジを解体!! | | 小学生以上 |
| 8月 | ペットボトル風力発電工作 | B | 小学生以上 |
| 9月 | 葉っぱのスタンプでエコバック作り | | どなたでも |
| 10月 | 簡単!プラカップでハロウィンランタン作り | | どなたでも |
| 11月 | 手すきはがき作り | | どなたでも |
| 12月 | 空きビンでスノードーム作り! | | どなたでも |
| 令和9年1月 | 環境学習講演会 | A | どなたでも |
| 2月 | わりばしでピカピカ☆ランプシェード作り | B | 小学生以上 |
| 3月 | ペットボトル活用!エコなる過渡期作り! | | どなたでも |

※A=メタウォーターサステナブルパークこがねい、B=野川クリーンセンター

図 ごみ対策課減量推進係

減免対象世帯にごみ指定収集袋を交付します

令和8年度分のごみ指定収集袋を、減免対象世帯に対して、一定枚数無料で交付します。令和8年2月時点での対象の方には、既に申請書を発送しています。最近対象となった方や申請書が届かない方は、ご連絡ください。

- 右表のいずれかに該当する世帯
- 4月以降、年度途中で申請した場合は、週単位で換算した枚数を交付
- 3月17日～31日の午前9時～午後4時(土曜・日曜・祝日を除く)に、申請書に必要事項を明記し、以下の交付場所へ持参してください

| 減免対象世帯 |
|---------------------------------|
| 生活保護受給世帯 |
| 中国残留邦人等支援給付受給世帯 |
| 児童扶養手当受給世帯 |
| 特別児童扶養手当受給世帯 |
| 遺族基礎年金のみの受給世帯 |
| 老齢福祉年金受給世帯 |
| 令和7年度市民税非課税世帯のうち、次のいずれかの方が属する世帯 |
| ▷身体障害者手帳1級または2級の交付を受けている方 |
| ▷愛の手帳(療育手帳)1度または2度の交付を受けている方 |
| ▷精神障害者保健福祉手帳1級の交付を受けている方 |

今から交付場所・方法が変更となります。お間違のないようご注意ください

交付場所 メタウォーターサステナブルパークこがねい1階(※下図参照)

交付方法 窓口混雑緩和のため、対象の方には指定した交付パターンの中から一つ選択していただけます。複数パターンご用意していますので、ご家庭の希望に沿うものをお選びください。スムーズな交付・受け取りにご協力をお願いいたします



図 ごみ対策課減量推進係

お部屋に足りない家具はありませんか？

振り出し物が見つかるかも？



野川クリーンセンターへ搬入した粗大ごみから再生可能な家具類の補修を行ったあと、地域情報サイト「ジモティー」にリユース品を掲載し、市民のみならずへ還元していく事業全体のことを「ゆづる輪」と呼んでいます。まだ使えるものを出品しているので、積極的にご利用ください。ジモティーのユーザー登録後、以下の二次元コードもしくはジモティーのサイト内で「小金井市再生家具」と検索し、ご利用ください。



その他リユースに関する情報や、市で回収できないごみの出し方に関する情報はこちら



図 ごみ対策課減量推進係

ごみ減量キャラクター フォロワー1000人突破!

「くるカメくん」Instagramで発信中
くるカメくんがごみを出すときに役立つポイントや、ごみ処理施設の現場の様子など、みんなに知ってもらいたい情報をわかりやすくお届けしています。

また、分別に困っているもの出し方について質問募集中! くるカメくんがストーリーズで回答してくれます。いつでも質問できるので、日ごろから気になっていることがあれば聞いてみてください。

図 ごみ対策課施設係

ごみゼロ化推進員大募集! 学生ボランティアも歓迎!

ごみゼロ化啓発部会 ごみの減量にかかわりのある啓発活動を企画・実施しています

事業所部会 事業所にかかわりのあるごみの減量施策を検討・実施しています

まち美化部会 駅周辺で毎月1回行う清掃活動など、まちの美化やごみの減量にかかわりのあるキャンペーンを実施しています

- ごみ問題、まちの美化などに関心がある方
- キャンペーンやイベントへの参加、勉強会や研修会、ごみの分別やごみに関する相談など
- 報酬なし

図 ごみ対策課減量推進係

最終処分のご理解ご協力に感謝申し上げます

多摩地域25市1町のごみは、本市も加入している東京たま広域資源循環組合が管理・運営する二ツ塚廃棄物広域処分場において最終処分されています。最終処分場の長期安定的な運営と日の出町の皆様の負担を軽減するため、市民の皆さんのさらなるごみの減量と分別の徹底が大切です。ご理解ご協力をお願いします。

図 ごみ対策課施設係

駅周辺での路上喫煙を禁止しています

JR武蔵小金井・東小金井駅、西武多摩川線新小金井駅を中心としたエリアで、道路上での喫煙を禁止する「路上禁煙地区」(図1)を指定しています。地区内には、路上禁煙地区であることが分かるように表示(図2)をしています。この「路上禁煙地区」は、まちをきれいにする条例第11条第2項において、「何人も、路上禁煙地区においては、道路上で喫煙してはならない。」と定められており、小金井市民に限らず、すべての人が対象となります。喫煙者の皆さんには、路上禁煙地区内の道路上では一切の喫煙をご遠慮いただき、屋外で喫煙する際は携帯用吸い殻入れを使用するなど、歩行者の安全確保およびまちの美化にご協力をお願いします。

図1 路上禁煙地区

図2

図 ごみ対策課清掃係 (☎042-387-9835) 図 ごみ対策課減量推進係 (☎042-387-9854) 図 ごみ対策課施設係 (☎042-383-0250)





お知らせ

パブリックコメント 検討結果



このたび、寄せられた意見の検討結果およびその理由がまとまりましたので、お知らせします。

①行財政改革2030(素案)

■意見募集期間 1月6日～2月5日
■意見数・人数 11件・6人

②DX推進方針(案)

■意見募集期間 1月6日～2月5日
■意見数・人数 0件・0人

③一般廃棄物処理基本計画(案)ほか

■意見募集期間 令和7年11月4日～12月15日

■意見数・人数▷一般廃棄物処理基本計画(案)=30件・6人

▷食品ロス削減推進計画(案)=13件・2人

▷災害廃棄物処理計画(案)=4件・1人

④第2期成年後見制度 利用促進基本計画(案)

■意見募集期間 1月15日～2月16日
■意見数・人数 4件・1人

—◇共通◇—

■公開場所等①②企画政策課(市役所本庁舎2階)③ごみ対策課(市役

所第二庁舎4階)④地域福祉課(同2階)、市役所第二庁舎1階受付、情報公開コーナー(同6階)、主な市内公共施設、市ホームページ

■企画政策課企画政策係(☎①042-387-9826②042-316-7400)③ごみ対策課減量推進係(☎042-387-9854)④地域福祉課地域福祉係(☎042-387-9915)

指定管理者評価委員会 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。

▷佐藤宮子さん、鳥羽浩子さん、三船正喜さん

■環境政策課緑と公園係(☎042-387-9860)

社会教育関係団体へ 補助金の交付



■社会教育関係団体として登録後1年以上の実績があり、社会教育を目的に一般市民を対象とした講演会・スポーツレクリエーション・芸能文化事業等を実施する団体

■申請書記布場所等 3月16日から、生涯学習課(市役所第二庁舎7階)または市ホームページで

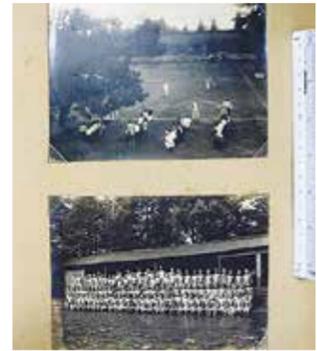
■4月1日～30日に、直接、生涯学習課生涯学習係(☎042-316-6600)へ

貴重な歴史資料の調査・収集

市では小金井由来で歴史的価値のある貴重な文書や写真・陶磁器・石造物等を調査・収集しています。心当たりのある方は、廃棄する前にご相談ください。

■生涯学習課文化財係(☎042-387-9879)

実際に提供いただいた資料の例



学校・地域の写真



石造物

各種審議会等の開催日程 ◎保育有り(要事前申込)

| 名称 | とき | ところ | 内容 | 問合せ先 |
|---------------|--------------------|-------------------------|---------------------|---------------------------------|
| 教育委員会 | 3月25日(水) 13:30～ | 市役所第二庁舎 8階801会議室 | 教育行政について | 庶務課庶務係 (☎042-387-9872) |
| 介護保険運営協議会 | 3月25日(水) 14:00～ | 市民会館・萌え木ホール(商工会館3階)A会議室 | 計画策定に係る各種調査結果についてほか | 介護福祉課介護保険係 (☎042-387-9822) |
| 総合教育会議 | 3月25日(水) 15:00～ | 市役所第二庁舎 8階801会議室 | 市の教育についてほか | 企画政策課企画政策係 (☎042-387-9800) |
| 地域自立支援協議会 | 3月25日(水) 18:00～ | 市役所第二庁舎 5階501会議室 | 差別解消委員会 | 自立生活支援課障害福祉係 (☎042-387-9848) |
| 安全・安心まちづくり協議会 | 3月26日(木) 14:30～ | 前原暫定集会施設 1階A会議室 | 防犯指針に基づく取り組みについてほか | 地域安全課消防防犯係 (☎042-387-9807) |
| 子ども・子育て会議(◎) | 3月26日(木) 18:30～ | 市役所第二庁舎 8階801会議室 | 計画等について | 子育て支援課子育て支援係 (☎042-387-9836) |
| 交通安全推進協議会 | 3月27日(金) 14:00～ | 市役所第二庁舎 8階801会議室 | 春の交通安全運動推進要領等について | 交通対策課交通対策係 (☎042-387-9850) |
| 市民参加推進会議 | 3月27日(金) 18:00～ | 市役所第二庁舎 8階801会議室 | 市民参加条例の運用状況等について | 企画政策課企画政策係 (☎042-387-9800) |

※傍聴については事前にお問い合わせください

4月の相談日

| 相談名 | とき | ところ・問合せ先 | 相談名 | とき | ところ・問合せ先 |
|----------------|--|--|---|--|---|
| 法律相談 | 4月2・7・9・14・16・21・23・28・30日 午前9時～正午 | ▷すべての相談は予約が必要です ▷法律相談、交通事故相談、人権・身の上相談は、3月16日～相談日の前開庁日までに、直接または電話で予約してください(月1回まで) ▷外国人相談は、相談日の1週間前までに、直接または電話で予約してください (For English consultations, reservation by phone or in person is requested a week in advance.) ▷その他の相談は、相談日の当日午前9時～正午に、直接または電話で予約してください ▷広報秘書課広聴係(市役所第二庁舎1階☎042-387-9818) | 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 | 4月8・22日 | いずれも午後1時30分から | 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 | 4月21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) ▷小金井にし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 | 4月1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 | 4月16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 | 4月15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☎FAX=042-383-1225)へ予約してください |
| 交通事故相談 | 4月14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 | ▷ところ=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 | 4月7日 | | 福祉総合相談(ひきこもり相談含む) | ▷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) | ずいじ 随時 (Irregular) | 女性総合相談(夫婦・家族・人間関係) | 4月3・9・10・17・23・24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) | ▷ところ=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 | |
| 手話通訳者設置 | ▷午前9時～午後1時=4月6・13・20・27日▷午後1時～5時=4月2・9・16・23・30日 | 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 | 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・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) | 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) | |

福祉のひろば

街のリビング みんなの相談できる場所

街のリビングはふらっと立ち寄ってお話したり、お茶したり、何もしないで過ごしていい場所です。また、地域福祉コーディネーターにどんなことでも相談できます。

時 3月19日(木)午後2時～4時＝ぶらっとふぉーむ六地蔵(本町1-7-6)、26日(木)午前10時～正午＝きっかけ家(本町1-9-5)

対 市内在住・在勤・在学の方

申 当日直接会場へ

問 福祉総合相談窓口(☎042-386-0295)

コミュニケーション講座 音楽療法プログラム受講生を募集します

時 5月～令和9年3月の第3土曜日午後1時30分～3時40分(全10回。8月を除く。9月は第2土曜日)

所 障害者福祉センター

対 市内在住の知的障がい(重度・自閉傾向の強い方)があり、往復の移動手段・援助の確保ができる方

定 10人(多数抽選)

申 3月17日～4月30日に、直接、障害者地域自立生活支援センター(☎042-381-8811)へ

ボランティア入門講座 地域で活躍してみませんか



ボランティアとは何かや始め方を

分かりやすく伝えます。

時 4月2日(木)午後3時～4時30分

所 社会福祉協議会

対 市内在住・在勤・在学の方

定 8人(申込順)

申 3月16日から、申込フォーム、電話またはEメールに住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、ボランティア・市民活動センター(☎042-387-0011)vc-koganei@circus.ocn.ne.jp)へ

障害者週間実行委員募集

障害者週間(毎年12月3日～9日)では、障がいのある方の社会参加の促進や市民の関心と理解を深めるため、さまざまなイベントを開催します。このたび、令和8年度実行委員を募集します。

対 4月～12月に月1回開催の実行委員会出席、イベント企画立案、イベント前日および当日準備など

申 4月3日までに、電話またはファクスで自立生活支援課障害福祉係(☎042-387-9848FAX042-384-2524)へ

高齢者いきいき活動講座

①笑い与健康体操一足を鍛えて
転ばないでボケないAKB体操

時 4月20日～5月18日の毎週月曜日午前10時～正午(全4回。5月4日を除く)

所 社会福祉協議会

講 中村真奈子さん(健康運動指導士)
定 18人(多数抽選)※初参加者優先

②知っておきたい自転車の 新ルール

時 4月23日(木)午前10時～11時

所 社会福祉協議会

講 小金井警察署交通課長

定 28人(多数抽選)

—◇共通◇—

対 市内在住のおおむね60歳以上の方
申 3月24日(消印有効)までに、往復はがきに住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、社会福祉協議会「①

健康体操係」「②交通講座係」(〒184-0004本町5-36-17☎042-387-0011)へ

話し相手の訪問 やすらぎ支援事業のご案内

ボランティアが週に一度、1時間程度訪問し、話し相手になります。

対▷市内在住のおおむね65歳以上で、物忘れや軽度の認知症がある方
▷その他援助について相談のある方
問 桜町高齢者在宅サービスセンター(☎042-381-0006)

声の広報

視覚に障がいのある方に CDとデージーCDを お届けします



声の議会だより

市報こがねいの内容を収録した「声の広報」と市議会だよりの内容を収録した「声の議会だより」をお届けします。ご希望の方は、電話等でお申し込みください。

対 原則として身体障害者手帳1～6級の視覚障がいのある方
※視覚に障がいのある方以外で利用希望の方はお問い合わせください
問▷声の広報＝広報秘書課広報係(市役所本庁舎2階☎042-387-9803)
▷声の議会だより＝議会事務局(同4階☎042-387-9947)

対面朗読の会

声の広報・声の議会だよりの収録は、ボランティアグループ「対面朗読の会」にご協力いただいています。同会では、随時ボランティアを募集しています。詳しくは同会会長・田中さん(☎0422-53-5570)へお問い合わせください。



対面朗読の会の皆さん

手話講習会

時 4月～令和9年3月

所 障害者福祉センター

対 市内在住・在勤・在学の高校生以上の方

料▷初級＝6,050円▷中級・上級・養成＝3,000円程度(教材費)

申 上級・養成＝4月1日、初級・中級＝4月6日(いずれも必着)までに直接(返信用のはがき持参)、または往復はがきに受講クラス、住所、氏名、連絡先を明記し、障害者福祉センター(〒184-0003緑町4-17-10☎042-381-8411)へ

| クラス | 対象 | 講習日時 | 定員 |
|-----|---------------------|---|-----------------|
| 初級 | 初めて手話を習う方 | 昼コース＝毎週金曜日 午前9時30分～11時30分 夜コース＝毎週金曜日 午後7時～9時 | 20人 (多数抽選) |
| 中級 | 初級修了者または同等者(要修了証明) | | 20人 (多数抽選) |
| 上級 | 中級修了者または手話学習歴2年以上の方 | 毎週土曜日 午前9時30分～11時30分 | 15人 (選考試験有り) |
| 養成 | 上級修了者または手話学習歴3年以上の方 | 毎週木曜日 午後7時～9時 | 15人 (選考試験有り) |

※選考試験日時＝4月5日(日)午前10時から

障害別相談・嘱託医相談

障がいのある方と家族の生活全般と医療の相談を行っています。

申 電話またはファクスで障害者地域自立生活支援センター(☎042-381-8811FAX042-383-8488)へ

| 相談種別 | 相談日程 | 相談種別 | 相談日程 |
|-----------------|---|--------------|--------------------------------------|
| 機能訓練 (療法士相談) | 毎週月曜・木曜日 午後2時30分～3時30分 | 高次脳機能障がい | 5月23日、7月4日、8月15日、9月26日いずれも土曜日午後1時～3時 |
| 肢体不自由 | 4月7日、5月26日、7月7日、8月18日、9月29日いずれも火曜日午後1時～3時 | 難病(保健師相談) | 随時 |
| 知的障がい | 4月14日、6月2日、7月14日、8月25日いずれも火曜日午後1時～3時 | 内部障がい(保健師相談) | 随時 |
| 視覚障がい | 4月28日、6月9日、7月21日、9月1日いずれも火曜日午後1時～3時 | 内科医 | 毎月第1木曜日 午後1時30分～3時 |
| 聴覚障がい | 4月22日、6月17日、7月29日、9月9日いずれも水曜日午後1時～3時 | 整形外科医 | 毎月第3金曜日 午後1時30分～3時 |
| こころの悩み相談 | 5月13日、6月24日、8月5日、9月16日いずれも水曜日午後1時～3時 | 精神科医 | 毎月第4木曜日 午後1時30分～3時 |

※障害別相談は、オンラインでの対応も可能です。詳しくは、お問い合わせください

物価高騰対応生活応援給付金



物価高騰対応生活応援給付金コールセンター (☎050-5865-3430
= 3月16日から開設。土曜・日曜・祝日を除く午前9時～午後5時)

物価高騰の影響を受けている生活者を支援するため、国の交付金を活用し市民1人につき5,000円の現金を支給します。
※令和8年2月1日現在、小金井市に住居登録があり、以下のいずれかに該当する方
 ①非課税世帯等に実施した物価

高騰対策給付金を受給したことのある世帯
 ②マイナポータルで公金受取口座を登録している方
 ③上記①②に該当しない方
■給付額5,000円(1人)
 ※世帯主に世帯の人数分を支給
■申請方法①②=申請不要。4

月上旬ころに支給のお知らせを世帯主宛てに送付します(4月下旬ころ振込予定)
 ③=申請必要。4月中旬ころに確認書を世帯主宛てに送付しますので、6月30日(消印有効)までに、手続きをしてください

給付金を装った詐欺等にご注意ください!
 給付金を装った特殊詐欺、個人情報、通帳・キャッシュカード、暗証番号の詐欺にご注意ください。
 市や国などがATMの操作をお願いすることや、給付のために手数料の振り込みを求めることは絶対にありません。

健康ガイド

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

各種事業案内 図※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 | 4月9日(木)、 23日(木) 9:30~11:00 | 保健センター | ▷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) ☎乳幼児、妊産婦 |
| | 4月10日(金) 13:30~15:00 | 婦人会館 | |
| | 4月15日(水) 9:30~11:00 | 公民館東分館 | |
| | 4月27日(月) 13:30~15:00 | 桜町上水会館 | |
| 成人健康相談 (医師・保健師) ※2 | 4月17日(金) 13:30~15:00 | 上之原会館 | [担当医] 安武(呼吸器内科) 小松(消化器内科) ▷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) |
| 歯科健康相談 (歯科医師)※2 | 4月15日(水) 15:00~16:15 | 保健センター | [担当医] 岩田 ▷要予約 |
| 栄養相談 (管理栄養士)※2 | 4月17日(金) 13:30~15:30 | 上之原会館 | ▷食生活で気になること |

◆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

健康メモ

季節の変わり目、 血圧変化にご注意を!

春の訪れを感じる3月ですが、朝晩はまだ冷え込み、日中との気温差が大きくなる季節です。こうした寒暖差の影響で、血圧が上下しやすくなります。気温が下がると体は熱を逃がさないように血管を縮め、その結果、血液の流れが滞りやすくなり、血圧が上がります。このような「急な温度変化」から起こる「急な血圧変化」は脳や心臓の血管に大きな負担をかけ、脳卒中や心筋梗塞などの発症につながるおそれがあります。
 例えば、朝起きた直後のトイレや入浴の前後、外出時などは急な温度変化が起こりやすい場面です。脱衣所や浴室をあらかじめ暖めておくほか、エアコンのタイマ

ー機能を活用し、起床前や就寝前に室温が下がりにくいようにしておく、急な血圧の上昇を防ぐのに効果的です。また、重ね着で上手に体温を調節し、冷気を感じる前に衣服で保温するよう心掛けましょう。

さらに、春先は鍋料理や汁物、漬物などから塩分をとりすぎる傾向があります。だしのうまみを活かして薄味にしたり、みそ汁の汁を少なめによそったりすることで、自然に塩分を減らすことができます。

そして、日ごろから家庭で血圧を測り、変化の傾向を知っておくことも大切です。朝と夜の2回を同じ条件で測定すると、季節や生活習慣による影響が分かりやすくなります。季節の変わり目こそ、温度や食事の管理を整え、健やかに穏やかな春を迎えましょう。

小金井市医師会

大塚 佳満

| | 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 |
|------------|--|---|--|---|---|
| 3月15日(日) | やすたけ内科クリニック 梶野町5-3-6 101東小金井フラワーマジカルモール ☎042-388-8880 田中整形外科 東町4-16-30 ☎042-388-4976 | 小金井 竹田内科・小児科・在宅クリニック 貫井南町5-20-17 ☎042-381-6627 武蔵野中央病院 東町1-44-26 ☎0422-31-1231 | 武蔵小金井クリニック 本町5-19-33 ☎042-384-0080 | 鹿島デンタルクリニック 本町5-38-32 ライオンズマンション 武蔵小金井第3-101号 ☎042-388-2111 | フラワー薬局 東小金井駅前店 梶野町5-3-6-102 ☎042-316-3347 みなみ調剤薬局 貫井南町5-20-15 ☎042-381-7405 |
| 3月20日(金・祝) | あらたこどもクリニック 本町3-9-8第2砂川ビル1階 ☎042-380-0033 アイリスウイメンズクリニック武蔵小金井 本町6-13-18コスモビル3階 ☎042-316-3824 | うちやまクリニック 東町4-43-15MKジェムズマンション1F ☎042-382-1715 東小金井駅前眼科 梶野町5-11-5パピスプラザ201 ☎042-316-1661 | 小金井橋さくらクリニック 桜町1-15-11 ☎042-316-6170 | 歯科田中クリニック 貫井北町3-26-12 ☎042-381-1182 | まちば薬局 本町4-14-21-101 ☎042-387-2151 まえはら調剤薬局 前原町3-2-25 ☎042-401-7887 |
| 3月22日(日) | 武蔵小金井みどりクリニック 本町6-2-30SOCOLA武蔵小金井クロス2F ☎042-316-1101 神保整形外科 本町5-38-41ユニール武蔵小金井102 ☎042-304-1801 | 小金井つるかめクリニック 本町6-14-28アクウェルモール3F ☎042-386-3757 三枝耳鼻咽喉科・小児科医院 本町5-19-32三枝ビル2F ☎042-381-8221 | 前原診療所 前原町3-17-1 ☎042-381-1702 | タナカ歯科 本町5-19-8 アカシアビル2F ☎042-381-4449 | ミネ薬局 ソコラ武蔵小金井店 本町6-2-30 SOCOLA武蔵小金井クロス1階 ☎042-316-7040 マロン薬局 武蔵小金井店 本町6-14-28アクウェルモール204 ☎042-316-1292 伯雲堂薬局 本町2-6-12 103号 ☎042-400-6035 調剤薬局北なが 本町5-18-13 ☎042-381-2906 |
| 3月29日(日) | 久我治子クリニック 本町5-9-5 ☎042-384-3461 共立整形外科 本町6-9-38-1F ☎042-383-5115 | 新こがねい呼吸器内科 東町4-8-13登川ビル1階 ☎042-380-9080 梶尾眼科 前原町3-35-18 ☎042-384-2189 | さいとう医院 東町4-21-10 ☎042-380-5510 | 平田歯科医院 東町4-5-13 ☎042-384-6619 | まちば薬局 本町4-14-21-101 ☎042-387-2151 サザン薬局 本町6-5-3シャトー小金井1F ☎042-388-4229 |

| | | | |
|--|--|--|--|
| 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 |
|--|--|--|--|

令和8年度

がん検診ガイドこがねい

市では国の指針に基づき、がん検診を実施しています。下記のスケジュールは変更になる場合がありますので、詳しい日程・会場・申込方法等は、市ホームページをご確認ください。

☎健康課健康係 (042-321-1240)



がん検診年間スケジュール

| 検診名 | 受診費用 | 対象者 (令和9年3月31日現在) | 検診場所 | 検診期間 | | | | | | | | | | | |
|---|--------|-------------------------|----------------|--------------------|----|----|----------|----|------------|-----|------------|-----|----------|----|----|
| | | | | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
| 集団検診 胃がん(胃部X線検査) 肺がん(胸部X線検査) 大腸がん(便潜血検査)(二日法) 乳がん(マンモグラフィ検査) | 1,000円 | 40歳以上 | 保健センター・市役所本庁舎等 | 集団がん検診は6月～3月の実施を予定 | | | | | | | | | | | |
| | 500円 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 500円 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 2,000円 | 40歳以上の女性で、令和7年4月以降未受診の方 | | | | | | | | | | | | | |
| 個別検診 胃がん(胃内視鏡検査) 大腸がん(便潜血検査)(二日法) 子宮がん(頸部細胞診) 乳がん(マンモグラフィ検査) | 3,000円 | 50歳以上で、令和7年4月以降未受診の方 | 契約医療機関 | | | | | | 8/1~10/31 | | 11/2~12/28 | | 1/4~2/27 | | |
| | 500円 | 40歳以上 | | | | | 申込不要 | | 7/1~12/28 | | | | | | |
| | 1,000円 | 20歳以上の女性で、令和7年4月以降未受診の方 | | | | | 6/1~9/30 | | 10/1~12/28 | | | | 1/4~3/6 | | |
| | 2,000円 | 40歳以上の女性で、令和7年4月以降未受診の方 | | | | | 7/1~9/30 | | 10/1~12/28 | | | | 1/4~3/27 | | |

※日曜・祝日等、検診会場・医療機関等によっては検診除外日があります。なお、医療機関によっては事前予約が必要な場合があります

■胃がん検診・肺がん検診・大腸がん検診(集団)・子宮がん検診・乳がん検診

① 申込

▷ 集団検診
Webサイトもしくは専用電話での申し込み(定員に達し次第、受付終了)
▷ 個別検診
募集内容を確認し、Webサイトまたは郵送で検診名・住所・氏名・性別・生年月日・電話番号等を記入のうえ申し込み
※詳細は別途市報、市ホームページでお知らせします

② 受診

自宅に送付された検診のお知らせ、問診票、検診票等およびご自身のマイナ保険証または資格確認証等を持参し、指定会場、医療機関で自己負担額を支払って受診してください。
※生活保護受給証明書等を提出された方等は自己負担はありません
※医療機関によっては事前予約が必要な場合があります

③ 結果

検診から約1か月後(胃内視鏡検査は約2か月後)に結果通知票の郵送または実施医療機関での結果説明があります。精密検査が必要とされた方は、必ず精密検査を受診してください。
※精密検査・治療が必要な場合は保険診療扱い(有料)

■大腸がん検診(個別)

① 直接医療機関で受診

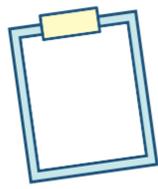
契約医療機関で自己負担額を支払って受診してください。
※医療機関によっては事前予約が必要な場合があります。生活保護受給証明書等を提出された方は自己負担はありません

② 結果

検診から約1か月後に実施医療機関で結果説明があります。精密検査が必要とされた方は、必ず精密検査を受診してください。
※精密検査・治療が必要な場合は保険診療扱い(有料)

住民税非課税世帯の方へ
がん検診の受診費用を無料にする証明書を発行

- 時 検診日の2週間前まで
- 所 保健センター
- 持 運転免許証、個人番号カード等の本人確認書類



子ども・子育て

ご利用ください トワイライトステイ 子どもショートステイ

保護者が傷病・看護、仕事、育児疲れなどで子どもを一時的に育てることが困難になった場合、お子さんをお預りします。

トワイライトステイ
(平日夜間預かり)



■利用時間 月曜～金曜日の午後5時～10時

■実施施設 にじいろ保育園武蔵小金井 (本町2-1-15 ☎042-316-5632)

他要事前登録。詳細はにじいろ保育園武蔵小金井にご相談ください

子どもショートステイ
(宿泊預かり)



■実施施設 朝陽学園 (三鷹市大沢2-4-1)

他利用を希望の方はこども家庭センターにご相談ください

—◇共通◇—

☎こども家庭センターこども家庭相談係 (☎042-321-3161)

カルガモ教室

☎4月22日(水)、5月27日(水)午前10時～11時30分(全2回)

☎保健センター

☎身体を動かす運動あそびや親同士の交流、育児情報の提供

☎令和7年2月～6月生まれの子どもと保護者

☎定15組(申込順)

☎3月24日から電話または直接、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

4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。

☎令和7年12月生まれの乳児と母親、令和6年9月生まれの幼児、令和5年3月生まれの幼児

☎こども家庭センター母子保健係 (☎042-321-6296)

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



4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、29日(祝)、30日(木)

詳しくは
コチラ



冒険遊び場 プレーパーク

☎午前10時～午後5時※荒天中止

☎18歳未満の児童と保護者

他今年度は3月28日まで開催。新年度の開催日等詳細はホームページをご覧ください

☎開催について=NPO法人こがねい子ども遊パーク (☎080-6880-9809)、事業について=児童青少年課児童青少年係 (☎042-387-9847)



いけとおがわプレーパーク

☎毎週火曜・水曜・木曜・土曜日

☎東京学芸大学プレイパーク

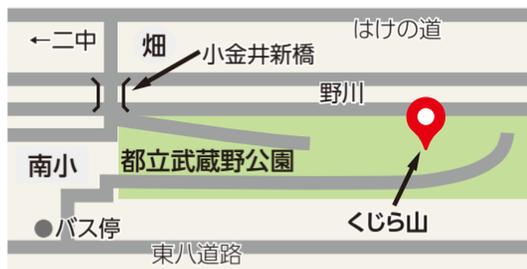


いけとおがわプレーパーク

くじら山プレーパーク

☎毎週金曜日

☎都立武蔵野公園くじら山



くじら山プレーパーク

井戸端プレーパーク

☎第1・3日曜日

☎梶野公園



井戸端プレーパーク



情報ア・ラ・カルト

このコーナーでは、市民グループなどの催し物等を紹介し、事業の実施内容に市および教育委員会は携わっていませんので、掲載内容の詳細は、主催者にお問い合わせください。費用の掲載のないものは、原則無料です。掲載内容についての責任は主催者側に負っていただきます。

後援事業

催し・講座

- ラミィキューブで遊ぶ会 時3月20日(祝)午後1時30分～7時(入退場自由) 所公民館貫井北分館 因ボードゲームで遊びましょう 対小学校3年生以上の方 料無料 申電話、EメールまたはSMSでラミィキューブの会・井口(☎090-7632-3260 因tablegamas@buckeye.co.jp)へ
- 相続・遺言等暮らしの手続きの無料相談会 時3月21日(土)午後1時30分～4時30分 所小金井 宮地楽器ホール 因行政書士による相談 申当日直接会場へ 因行政書士会多摩中央支部・片岡(☎042-306-9450)
- 移動商店街が始まります 時毎週水曜・木曜・土曜日 因市内17商店会加盟店の商品を移動販売車で販売。販売エリアはお問い合わせください 因同商店会連合会事務局・伊藤(☎042-381-8765)
- 「遺言と相続」無料相談会 時3月31日(火)午前9時20分～11時40分 所小金井 宮地楽器ホール練習室2・3 申当日直接会場へ 因遺言と相続をサポートする行政書士の会・千葉(☎080-3381-5337)
- ちえのわ農学校 時4月～令和9年1月の原則毎月第2または第3土曜日 所東京学芸大学環境教育センター 因食農体験活動 対小学校3～6年生 定15人(多数抽選) 料年額15,000円 申3月31日までに、Eメールで同

- 大学サークルちえのわ・森(☎080-8567-0742 因chienowa.nougakkou@gmail.com)へ
- 吊るし飾り・絹細作品展 時4月1日(水)～5日(日)午前11時～午後6時(1日は正午から。5日は5時まで) 所小金井 宮地楽器ホール 因使われなくなった着物を使ってつるし雛や季節の行事などに関するもの 作品 因絹細工の会・盛田(☎042-383-6124)
- 桜と春の生きもの観察会 時4月11日(土)午前10時から 所都立武蔵野公園サービスセンター前集合 定30人(申込順) 料無料 申3月21日午前9時から、電話またはEメールで文化協会・木下(☎090-8346-7500 因masafio114@gmail.com)へ
- 日本歌曲ってステキ!日本語を味わい楽しむコンサート 時4月11日(土)午前10時15分開演 所小金井 宮地楽器ホール 対小学生以上の方 定150人 料前売り2,300円、当日2,500円 申電話またはEメールではじめてピアノの会・直井(☎070-9299-8417 因hajimetepiano.org@gmail.com)へ

スポーツ

- 剣道教室 昇級・昇段の審査会や各種大会等に向けて当連盟会員が指導を行ないます。随時体験を募集しています。親子でもお気軽にご参加ください 時 所 詳細はHP参照 対小学生以上の方 料9,000円(6か月分)

- 申当日直接会場へ 因剣道連盟・菅澤(☎090-3336-4172 因https://www.koganeiken.com)
- 早起き野球春季大会 時4月4日～7月4日の毎週土曜日午前7時～9時 所上水公園運動施設グラウンド 料1チーム4,000円 他主将会議・抽選会=3月28日午後6時30分から、総合体育館で 申3月15日～21日に、電話で早起きスポーツクラブ事務局・田村(タムスポーツ内☎042-427-6360)へ
- 合気道護身技教室 時4月～令和9年3月の毎週土曜日午後0時20分～1時20分 所総合体育館柔道場 因護身技を中心とした合気道 対小学生以上の方 定20人 料月額小学生3,000円、一般4,000円(別途年会費・道着代有り) 申当日直接会場へ 因合気道連盟・小山田(☎042-313-6708)
- 少年軟式野球春季大会 時4月5日～29日の日曜・祝日 所上水公園運動施設グラウンドほか 対市内在住・在学の小学生 定32チーム 料1チーム2,000円 他監督会議=3月22日に桜町上水会館で 申3月20日までに、電話で少年軟式野球連盟・土居(☎090-3577-0431)へ
- 居合道初心者教室 時4月～令和

- 9年3月の第1・3・5日曜日正午～午後3時 所総合体育館剣道場 対市内在住・在勤の方 料5回までは体験無料。入会希望者は月額1,000円 申当日直接会場へ 因居合道連盟・田苗(☎042-365-0062)
- 初心者合気道教室 時4月～令和9年3月の毎週日曜日午後0時20分～1時20分 所総合体育館柔道場 因基本から4級までの技の習得 対小学生以上の方 定20人 料月額小学生3,000円、一般4,000円(別途年会費・道着代有り) 申当日直接会場へ 因合気道連盟・小山田(☎042-313-6708)
- 春季レディースフットサル講習会 時4月11日～7月18日の土曜日午後6時30分から 所総合体育館 因マリニョさん(元フットサル日本代表監督) 対中学生以上の女性 定20人(多数抽選) 料4,500円 申3月31日までに、HPからサッカー協会・加藤(☎090-8855-3381=夜間 因https://kfa-soccer.wixsite.com/)へ
- 春季バレーボール大会 時4月12日(日)午前9時～午後6時 所総合体育館 因家庭婦人 料1チーム4,500円 申3月22日までに、電話でバレーボール連盟・おび(☎090-6956-6329)へ

官公署だより

- 江戸東京たてもの園 たてもの園フェスティバル 時3月27日(金)、28日(土)午前10時30分～午後4時 所同園(都立小金井公園内) 因桜の季節に春を感じながらクイズラリーや紙芝居など、子どもも大人も楽しめる催しを開催 因同園(☎042-388-3300 因https://www.tatemonoen.jp)
- 都都市計画審議会の傍聴者募集 時5月14日(木)午後1時30分から 所都庁(新宿区) 定15人(多数抽選) 申HP参照のうえ、4月21日(消印

- 有効)までに、往復はがきで 因都都市整備局(☎03-5388-3225 因https://www.toshiseibi.metro.tokyo.lg.jp/basic/singikai/aramashi/yotei)
- 犯罪から身を守る警視庁防犯アプリーデジポリス 国際電話を含む詐欺電話をブロック、痴漢撃退、防犯ブザー機能なども搭載。犯罪発生情報や防犯対策情報もリアルタイムで配信(因https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/kurashi/tokushu/furikome/digipolice.html) 因小金井警察署(☎042-381-0110)

催し・スポーツ

若者が語り合う えんむす読書会



作家の井上奈奈さんをゲストに招き、読書会を行います。
 時4月12日(日)午前10時～正午
 所公民館貫井北分館
 対①参加者=20代・30代の独身の方
 ②見学者=どなたでも
 定①②各10人(いずれも申込順)
 他参加者はお薦めの本を1冊持参
 申3月16日から、Eメール、電話または直接、参加または見学の別・住所・氏名・年齢・電話番号を図書館

貫井北分室(☎042-385-3561 因nukukita_lib@mbr.nifty.com)へ



井上奈奈さん

水泳教室

時4月14日～6月23日の毎週火曜日午前11時～午後1時(全10回。5月5日を除く)
 所総合体育館プール
 対市内在住・在勤・在学の中学生以上の方

定24人(多数抽選)
 他既往歴のある方は、事前に健康診断を受けてください
 申3月23日(必着)までに、往復はがきに住所・氏名・年齢・電話番号・泳力を明記し、体育協会「水泳教室係」(〒184-0001 関野町1-13-1)へ 因水泳協会・飯田(☎042-381-4544)

清里山荘

6月分の予約は、4月1日から受け付けます。

☎0120-484-647(申込専用) FAX0551-48-4646
<https://koganei-kiyosato.com/> 因清里山荘(☎0551-48-4649)

空室状況はこちらから

小金井桜の写真展

小金井桜の今昔の写真や桜の育成活動を展示します。

時 3月20日(例)～5月10日(日)午前9時30分～午後5時30分

※月曜日は休園。祝日の場合は翌日。3月23日、30日は臨時開園。3月20日のみ4時30分まで

所 江戸東京たても園ビジターセンター

問 生涯学習課文化財係 (☎042-387-9879)

文化財センター季節展 「名勝小金井桜」

小金井桜の歴史や花見文化について錦絵・古写真からたどります。

時 3月20日(例)～5月31日(日)午前9時～午後4時30分

※月曜日は休館。祝日の場合は翌日
所 同文化財センター (☎042-383-1198)



成人学校地域研究講座 文学散歩－野川を歩く

■集散時間・場所 4月10日(金)午前9時50分JR東小金井駅集合～正午JR武蔵小金井駅解散

講師 小林力さん(東京シティガイドクラブ会員)

対 市内在住・在勤・在学中、2時間程度歩ける方

定 12人(多数抽選)

申 3月25日(必着)までに、往復はがきまたはEメールに住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、公民館貫井北分館「文学散歩係」(〒184-0015貫井北町1-11-12 ☎042-385-3401 ✉k020415@nifty.com)へ

商店街キャラクター対決! 「ヒガコ好き」「ムサコ好き」 集合!スタンプツアー

商店街各所に設置された商店会キャラクターなどのスタンプを4つ集めると、先着2,000人にすてきな景品をプレゼントします。

時 3月28日(土)午前11時～午後4時

所 市内各商店街

問 同スタンプツアー協議会・NPO法人カッセKOGANEI (☎042-381-1139)、経済課産業振興係 (☎042-387-9831)



5月5日こどもの日に開催!



小金井 宮地楽器ホール ワークショップ



こどもの日に親子で華道や茶道を体験して、おもてなしの心を楽しんでみませんか。

対 市内在住・在勤・在学の小学生と保護者

申 3月15日～4月3日に、同ホールホームページから

問 小金井 宮地楽器ホール (☎042-380-8099)

親子de華道体験



時 午前10時30分から、午後1時30分から(各回約60分)

所 市民ギャラリー

講 文化連盟華道部

定 各回20人(多数抽選)

¥ 1人1,000円



親子de茶道体験



時 午前10時から、10時50分から、11時40分から、午後1時20分から、2時10分から、3時から、3時50分から(各回約40分)

所 和室

講 文化連盟茶道部

定 各回8人(多数抽選)

¥ 1人800円



田んぼの時間 参加者募集!



食卓の主角「お米」はどのように育つのか、田んぼでどのような生きものが暮らしているのかなど、田んぼを舞台に楽しく環境を学びます。

時 4月18日(土)午前9時30分～午後3時(全8回。5月以降の日程は市申込フォームをご覧ください)

所 東京学芸大学環境教育研究センター教材植物園

対 市内在住・在勤・在学の方

定 30人(多数抽選)

¥▷子ども・学生3,000円▷大人5,000円▷家族(何人でも)8,000円

申 3月16日から、市申込フォームで

問 環境政策課環境係 (☎042-387-9817)

FC東京ホームゲームにご招待



FC東京対川崎フロンターレの試合にご招待します。プロの選手たちの迫力あるプレーと味の素スタジアムの雰囲気を感じてみませんか。

時 5月2日(土)午後2時

所 味の素スタジアム(調布市)

対 市内在住の方

定 ペア500組1,000人(バック席。多数抽選)

※状況により中止または定員・席種変更となる場合があります

申 3月15日～4月12日に、申込フォームにアクセスし、JリーグID(無料)を登録後、申し込みしてください※1組1回

問 FC東京 (✉shoutai@fctokyo.co.jp)、生涯学習課スポーツ振興係 (☎042-386-2462)

..... 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

広告枠

庭木剪定 1本から大歓迎!! **見積無料**

若々溢れる有資格者のプロが対応!!

3,300円 税込

- 剪定 1本 3m未満 ●ゴミ別途
- 伐採、マツ、マキなど特殊な木、仕立物は別途お見積り
- 3m以上の庭木、古土・鉢等不用品も承ります!

剪定・伐採・生垣・雑草対策
消毒・庭木やお花の植栽

〒186-0005 東京都立市西2-24-30 ☎042-806-9065
0120-187-394

市報こがねい 読者限定

すべての作業料金から **10%引き** **+10%引き** (先着20名様)

株式会社大和グリーン
小金井・新市支店 調布市飛田4-1-18-9
受付時間 9:00~18:00 無休
調布支店 調布市立・足立・葛飾にも支店あり!

施設入居前後・遺品整理・ゴミ屋敷・売却前・各種買取 etc

お片付け

お片付けライトに全部お任せ下さい!

ご相談・お見積り **完全無料!**

通話無料 **0120-684-215**

お片付けライト 〒186-0005 東京都立市西2-24-30 ☎042-806-9065

【商品整理士】東京整理士認定協会 第1524195号 【商品査定士】商品査定士認定協会 第AM02232号
【古物商許可】公安委員会許可 第209872416684号 合同会社レイ

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! 申請手数料代行手数料 無料

増改築相談員がいるお店 創業 **71年** 株式会社 **芹沢ガラス** スタッフ 募集中

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 詳細はお問合せください

市内在住・在勤・在学の方 先行受付

小金井 宮地楽器ホール主催公演

※申し込みは3月15日～20日に、各二次元コードから
問い合わせ 小金井 宮地楽器ホール (☎042-380-8099)

小野リサ ポサノヴァ・コンサート Summer Breeze and Jobim



ギターとピアノのシンプルな編成による、やわらかなボサノヴァで癒しのひとときを。

時 6月27日(土)午後3時開演
 演 小野リサ (ヴォーカル、ギター)、林正樹 (ピアノ)
 定 30人 (多数抽選。1人2枚まで)
 料 一般5,000円、25歳以下席2,000円



三浦一馬 バンドネオン・シネマ



ノスタルジックなバンドネオンと室内楽で、映画史を彩った名曲をお届け!

時 7月11日(土)午後2時開演
 演 三浦一馬 (バンドネオン)、関朋岳、村尾隆人 (ヴァイオリン)、生野正樹 (ヴィオラ)、高木慶太 (チェロ)、小金丸章斗 (コントラバス)、山田武彦 (ピアノ)
 定 30人 (多数抽選。1人2枚まで)
 料 一般4,500円、25歳以下席2,000円



Saxophone Quartet mu-gen² (ムゲン)



クラシックの壮麗とジャズの熱狂。ジャンルや世代を超えて集ったサクソフォン奏者が躍動します。

時 7月20日(祝)午後2時開演
 演 本田雅人、中山拓海、齊藤健太、五十嵐健太 (サクソフォン)
 定 30人 (多数抽選。1人4枚まで)
 料 一般4,000円、25歳以下席2,000円



春の新生活

健康な身体づくりを始めてみませんか!

市内には、どなたでもさまざまなスポーツを楽しみ、健康増進に取り組める環境があります。

皆さんのスポーツへの取り組みのお手伝いをしている団体を紹介します。
 生涯学習課スポーツ振興係 (☎042-386-2462)

体育協会

当協会には、32の競技団体とスポーツ少年団が加盟しており、競技ごとの大会や教室も多数開催しています。

市主催の市民スポーツ祭などでは、多くの皆さんが参加してスポーツに親しんでいます。

☎体育協会 (☎042-384-4001)



ジュニアサッカーフェスティバル



ジュニア野球教室

黄金井倶楽部

ヨガ、太極拳、エアロビ、吹き矢、ポッチャ、フラなどスポーツが苦手な方でも無理なく、楽しく身体を動かせる種目の教室を開催しています。

スポーツであなたの暮らしを変えてみませんか。

☎NPO法人黄金井倶楽部 (☎042-406-2280)



エアロビクス



フラダンス

..... 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

捨てません 活かします **不用品買取**します

お部屋の片付けを **お手伝い**します

丸信リサイクルショップ
 ☎042-575-0020
 国立市西1-18-22 古物商許可証 308879504859

お墓のことを少し考えてみませんか

最新版 都立霊園申込準備ガイドブック 無料プレゼント中

人気の都立霊園、申込資格・申込の流れ・注意事項などをわかりやすく解説。また、令和7年度公募状況・申込倍率等最新の状況もご覧頂けます。

各所で「お墓の相談会」開催中 詳しくはこちらから

お問い合わせは「大野屋テレホンセンター」へ
 365日年中無休・9時～17時
 通話無料 **0120-02-8888**
 メモリアルアートの大野屋 | 検索
 東京都小平市美園町3-2-5 大野屋ビル

住民票や税証明等は、マイナンバーカードを利用して全国のコンビニで取得できます。
 また、市民課の混雑状況・呼出番号は右記の二次元コードから確認できます。混雑緩和にご協力をお願いします



市役所に行かなくても
証明書を取得!

市民課の「行かない」手続き



引っ越しシーズンの3月～5月上旬は、市民課の窓口が大変混雑します。特に休前日や休日・祝日の翌日は、お待たせする時間が長くなり、1時間以上お待たせする場合があります。

証明書の取得や一部の手続きは、市役所に「行かない」で手続きが可能ですので、ぜひ、ご利用ください。

問い合わせ 市民課市民係 (〒184-8504住所不要 ☎042-387-9830)

証明書を取りたい

コンビニ交付



マイナンバーカードをお持ちの方は全国のコンビニエンスストアで午前6時30分～午後11時に証明書を取ることができます。

なお、コンビニ交付の場合、手数料が窓口よりも100円安くなります。(戸籍謄本・抄本を除く)

【取得できる証明書】

- 住民票の写し
- 印鑑登録証明書
- 戸籍謄本・抄本
- 戸籍の附票
- 課税(非課税)証明書

【注意事項】

- ▷ 印鑑登録証明書はマイナンバーカードに印鑑登録機能を移行している方に限ります
- ▷ 戸籍関係証明書(謄本・抄本・附票)は、小金井市に本籍がある方のみ取得が可能※小金井市民でない方は事前の利用登録申請が必要

オンライン申請



マイナンバーカードとスマートフォンでオンラインで申請し、郵送で証明書を取寄せることができます。手数料の支払いはオンライン決済になります。

なお、代理人請求、第三者請求はできませんのでご注意ください。

【取得できる証明書】

- 住民票関係証明書
- 戸籍関係証明書

郵送請求



請求書、手数料、返信用封筒・切手、本人確認書類の写し、その他必要書類を同封のうえ、市民課へ送付ください。

手数料は定額小為替を同封いただくか、オンライン決済が可能です。

なお、郵送請求の場合、手数料が窓口よりも100円高くなります。(戸籍謄本・抄本等を除く)

【取得できる証明書】

- 住民票関係証明書
- 戸籍関係証明書

【注意事項】

- ▷ 取得できる証明書、必要書類等詳細は市ホームページをご覧ください

電話窓口



本人または同一世帯の方が、電話で申し込み、市役所夜間窓口(午後5時～9時)で証明書を受け取ることができます。

【取得できる証明書】

- 住民票の写し、除住民票の写し
- 戸籍の附票、除戸籍の附票
- 印鑑登録証明書

【注意事項】

- ▷ 証明書の保管期間は、申込日から1週間です
- ▷ 受け取りの際に本人確認書類や印鑑登録証の確認、手数料の支払いが必要です
- ▷ 取得できる証明書、必要書類等詳細は市ホームページをご覧ください

引っ越しをする(転出手続き)

小金井市から別の自治体へ行くときの手続きは、下記の手続きが可能です。

引っ越しワンストップサービス



マイナンバーカードをお持ちの方はオンラインで転出の手続きができます。

なお、転入手続きは引っ越し先の自治体の窓口で手続きが必要です。

郵送



異動届出書、本人確認書類の写し、返信用封筒を同封のうえ、市民課へ送付してください。

詳細は市ホームページをご覧ください。

市民課窓口混雑状況を確認できます!

市民課窓口の混雑状況や呼び出し番号をご覧いただけます。来庁時の目安、待ち時間の参考としてご利用ください。

