



2.5.1 現在

世帯数 61,513(239増) 男 60,578(108増)

人口 122,783(241増) 女 62,205(133増)

※ 世帯数および人口は、住民基本台帳によるものであり、外国人住民の方を含みます。()内は前月比



ホームページ <https://www.city.koganei.lg.jp/>

モバイル(携帯電話)版 <http://www.city.koganei.lg.jp/m/index.html>

市制施行50周年を記念し、本市の名誉市民である宮崎駿氏(スタジオジブリ)に描いていただいた市のイメージキャラクターです。

新型コロナウイルスに関するお知らせ

3つの密(密閉・密集・密接)を避けることを心掛けましょう

健康課健康係 ☎042-321-1240



新型コロナウイルスに関する情報について

新型コロナウイルスの感染拡大を受け、国からの緊急事態宣言が発令中です。市民の皆様におかれましては、引き続き、咳エチケットや手洗いなどの感染症対策を心掛け、医療機関への通院、食料の買い出し、職場への出勤など、生活の維持に必要な場合を除き、原則として外出しないようお願いいたします。

また、緊急事態宣言に伴い、イベント等を中止または内容を変更する場合があります。最新の情報については、事前に各担当部署や主催者にお問い合わせいただくか、市ホームページをご確認ください。関連情報については市ホームページ(上記QRコード)にまとめて掲載しています。

◆ お困りごとの相談窓口 ◆

生活資金等でお困りの方

自立相談サポートセンター (社会福祉協議会内 ☎042-386-0295)

納付についてのご相談

- ▷各種市税(国民健康保険税を含む) = 納税課納税係 (☎042-387-9823)
 - ▷介護保険料 = 介護福祉課介護保険係 (☎042-387-9921)
 - ▷後期高齢者医療保険料 = 保険年金課高齢者医療係 (☎042-387-9834)
- ※その他各種納付のご相談につきましても各担当課へご連絡ください

特別定額給付金について

令和2年4月20日に「新型コロナウイルス感染症緊急経済対策」が閣議決定され、感染拡大防止に留意しつつ、簡素な仕組みで迅速かつ確に家計への支援を行うため、特別定額給付金事業が実施されることとなりました。

現在、給付に向けて準備を進めております。小金井市での手続きについては詳細が決まり次第、市ホームページや市報等でお知らせします。

【制度の概要】

内基準日(令和2年4月27日)において住民基本台帳に記録されている方に、1人につき10万円

対基準日において、住民基本台帳に記録されている方

■手続きを行う人世帯主

■申請方法

▷郵送申請 = 市から郵送により届く申請書に必要事項を記入し、返送する

▷オンライン申請 = マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータルの特設フォームから申請

■申請書類発送時期 5月下旬(予定)

他特別定額給付金の概要やよくある質問等は、総務省のホームページまたは総務省のコールセンターで確認ができます。特別定額給付金コールセンター(総務省) ☎0120-260020 平日・休日問わず午前9時~午後6時30分

問市特別定額給付金専用ダイヤル(☎042-383-1970 FAX042-383-5020) 午前9時~午後5時(土曜・日曜・祝日を除く) ※ファクスは5月15日より開設

種類	区分	用途		限度額	併用申込	償還期間(※1)	借受人利率
		運転	設備				
運転資金		○	-	600万円	各限度額および償還期間内で総額800万円	5年以内	0.8% (変動)
運転資金(借換)		○	-			5年以内	
設備資金		-	○	800万円	設備資金と併用申し込み可	7年以内	
設備資金(借換)		-	○			7年以内	
特別設備資金		-	○	200万円	設備資金と併用申し込み可	7年以内	
▷福祉のまちづくりに準じて、利用者が安全で快適に利用できるための、店舗出入口の段差解消や自動扉の設置等の施設整備に必要な資金							
▷地球温暖化対策や公害防止対策等の快適環境実現のために、営業用低公害車両の購入や工場設備改善等に必要資金							
開業資金		○	○	500万円		5年以内	0.5% (変動)
▷市内で開業を予定または市内で開業1年未満の事業者への資金							
商店街等振興資金		○	○	800万円		運転5年以内 設備7年以内	なし
▷市内の法人組織の商店会のイベント開催や共同施設設置等の資金							
経営安定化緊急資金 (令和3年3月31日まで受け付け)		○	-	300万円	運転資金、設備資金、各借換資金、特別設備資金との併用申し込み可	3年以内	
▷最近3か月または1年間の売上高が、前年同期と比較して3%以上減少している方を対象							
▷取引先の相手方企業の破産、更正手続開始申立てなどにより、その相手方企業に対して売掛金等回収困難な債権を有している方を対象(連鎖倒産防止対策)							
新型コロナウイルス感染症対策緊急資金 (令和2年6月1日まで受け付け)		○	-	300万円	運転資金、設備資金、各借換資金、特別設備資金との併用申し込み可	3年以内	
▷新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、事業活動に影響を受け、最近1か月の売上高が、前年同期と比較して3%以上減少している方を対象							
▷新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、事業活動に影響を受け、最近1か月の売上高およびその後2か月間の売上高見込みを併せた3か月間の売上高が前年同期と比較して3%以上減少している方を対象							

※平成30年度より、法人による開業資金以外の資金申し込みにおける代表者住所を不問としております
※1償還期間には据置期間6か月以内を含みます。運転資金(借換)および設備資金(借換)を除く。

市では、地元商工業の活性化支援のために、商工業者(法人・個人)が必要とする事業資金を有利な条件で利用できるよう、市と契約した金融機関へ融資のあっせんを行っています。

融資が決定した場合は、利息の一部を市が負担し、保証機関への信用保証料(当該融資相当分)の最大2分の1を補助します。申し込みは、6月1日まで受け付けています。

詳しくはお問い合わせください。

問 経済課産業振興係 ☎042-387-9831

小金井事業資金融資あっせん制度
がんばる中小商工業者を応援します

information お知らせ

いじめ防止対策推進条例(案)に対するパブリックコメント募集

いじめの防止、早期発見および早期対応のための対策を総合的に推進するため、同条例(案)を作成しました。
この案に対し市民の皆さんからの意見を募集します。

市内在住・在勤・在学の方、市内に事務所や事業所を有する法人またはその他の団体

■公開・募集期間 5月15日(金)～6月15日(月)

■検討結果の公表等 8月(予定) ※検討結果と意見内容を公表します。意見への個別の回答は行いません

■公開場所 指導室指導係(市役所第二庁舎7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
■提出方法 募集期間内に、住所・氏名・施策名称を明記し、直接、郵送、ファクスまたは市ホームページから、指導室指導係(〒184-8504 住所不要 ☎042-387-9877 FAX 042-383-11333)へ

公民館企画実行委員募集

公民館が行う各種事業の調査・研究と企画実施に当たるため、公民館企画実行委員制度を設けています。

定各公民館6人以内
市内在住・在勤・在学で令和2年6月12日現在18歳以上の方
任期 7月21日～令和4年7月20日
説明会 6月6日(土) 午前10時～正午、公民館本館で行います。その際に応募用紙を配布します

■応募方法 6月12日午後5時までに、応募用紙に必要事項を明記し、直接、各公民館へ

■選考方法 6月16日(火) 午後2時から、公民館本館において調整会(話し合い、抽選)により決定します
※応募する方は必ず会場へお越しください
他市が設置する付属機関等の委員は、原則2つまで
公民館本館 ☎042-383-1184

令和2年度 給与所得等に係る市民税・都民税 特別徴収税額の決定通知書を発送

令和2年度(令和元年分)の給与所得等に係る市民税・都民税の特別徴収税額の決定通知書を、特別徴収義務者である給与支払者の方へ5月19日に発送します。

内容を確認のうえ、従業員の方の毎月(6月から翌年5月まで)の給与から市民税・都民税を差し引き、納期限までの納付をお願いします。
なお、市民税・都民税の申告期限、所得税の確定申告期限の延長により、従業員の方が3月17日以降に提出された申告書の内容は、最初の特別徴収税額の決定通知書に反映

されていない場合があります。その場合は、順次反映し次第、改めて通知します。
市民税課市民税係 ☎042-387-9819

市議会の開催について

令和2年第2回小金井市議会定例会が6月1日(月)から開催予定です。原則、午前10時から、本会議は議場(市役所本庁舎4階)、委員会は第一会議室(同3階)で行います。
なお、議会の様子は市ホームページでも配信しています。

議会の日程は変更となる場合がありますので、詳しくはお問い合わせください。
議会事務局 ☎042-387-9947

都市計画事業の図書の縦覧

都市計画公園事業の変更認可書について縦覧を行っています。
■縦覧内容 ▼武蔵野都市計画公園事業、小金井都市計画公園事業、小平都市計画公園事業、小平都市計画公園事業および西東京都市計画公園事業小金井公園の事業計画の変更について▽事業施行期間を令和元年度末から令和9年

度末へ変更
■縦覧期間 事業施行期間終了まで
■縦覧場所 都市計画課都市計画係(市役所第二庁舎5階 ☎042-387-9805)

■マイナンバーの通知カード 氏名・住所の書き換えなどはお早めに

マイナンバーの通知カードの発行が5月25日(月)で終了し、通知カードの再発行や、氏名・住所の書き換えも終了します。
通知カードは発行終了後も使用できますが、最新の氏名・住所が記載されていない

場合、マイナンバーを証明する書類として使用できません。再発行を希望する場合は、事前にお問い合わせください。
氏名や住所を書き換える場合は、5月24日(日)までに、市民課窓口にて手続きをしてください。本人または同一世帯員が手続きできます。

■通知カード、本人確認書類(運転免許証などの官公署発行の顔写真付きのもの)点または健康保険証・年金手帳などの顔写真なし2点
※代理人の場合は委任状が必要です。

市民課市民係(市役所第二

庁舎1階 ☎042-387-9803)
まち・ひと・しごと創生 総合戦略等推進委員会 委員選任結果

次の方々を委員に選任しました。
▽宮坂一平さん・飯田真奈美さん、中野千晶さん(いずれも公募市民)

■企画政策課企画政策係 ☎042-387-9800



給付金の詐欺にご注意ください

現在、特別定額給付金を装った詐欺が確認されています。

小金井市、国、都の職員などが、ATM(銀行・コンビニなどの現金自動支払機)の操作をお願いすることや、給付のために、手数料などの振込を求められることなどは絶対にありませんので、ご注意ください。
☎地域安全課地域安全係(☎042-387-9806)



ごみ減量大作戦!!

日ごろから、ごみの減量と資源化にご協力いただきまして、ありがとうございます。本欄では、燃やすごみの排出量(家庭系)について、市民1人1日当たりの排出量を269.0gまで減らすことを目標に設定して、月ごとの結果をお知らせしています。この1年間の結果は、264.0gとなり、目標値に対して5.0g下回り目標を達成することができました。(目標値は、「平成31年度一般廃棄物処理計画」より)

燃やすごみの減量において、最も大切なことは発生抑制(リデュース)です。「生ごみの水切りを徹底する」「食事は食べ残さない」「使い捨て商品は買わない」など、1人ひとりの日々の心掛けが、ごみの減量に繋がります。引き続き、皆様のご理解・ご協力をお願いします。

市では、一般廃棄物処理基本計画に基づき、令和2年度一般廃棄物処理計画を策定しました。情報公開コーナー(市役所第二庁舎6階)と図書館で閲覧できるほか、市ホームページからもダウンロードできますのでぜひご覧ください。

【3月分のごみ排出量報告】

3月分の燃やすごみ1人1日当たり排出量は、279.9gとなり、目標値(269.0g)を10.9g上回りました。

☎ごみ対策課減量推進係(☎042-387-9835)

ごみ1人1日当たりの排出量(単位:g)

	燃やすごみ(市内全域)			燃やさないごみ(市内全域)		
	3月	目標量	差引	3月	目標量	差引
	279.9	269.0	10.9	36.9	32.5	4.4



(参考)燃やすごみ 前月・前年度同月の排出量	元年度	30年度
	2月	3月
	252.2	250.0

(参考)燃やさないごみ 前月・前年度同月の排出量	元年度	30年度
	2月	3月
	25.9	28.2

令和2年度国民健康保険の 特定健診を開始

市の国民健康保険加入者を対象に、生活習慣病の予防・早期発見のため、特定健康診査（特定健診）を実施します。対象の方には受診券等を5月下旬以降、順次発送します。

【令和2年4月1日以降継続して市の国民健康保険に加入している方で、令和2年度中に40〜74歳になる方（令和2年6月1日以降、当該年度中に75歳になる方も含む）※6か月以上入院されている方など、一部対象にならない場合があります】

【健診項目】左表のとおり
他同じ年度内に特定健診を受けた場合は、人間ドック補助の対象となりませんので、ご注意ください

【市が実施する特定健診の対象とならない方】
▽生活保護受給者等の保険未加入の方、令和2年4月2日以降に保険が変わった方は対象となりません。

【市が実施する特定健診の対象とならない方】
▽生活保護受給者等の保険未加入の方、令和2年4月2日以降に保険が変わった方は対象となりません。

特定健診の健診項目
<p>【基本的な健診項目】</p> <ul style="list-style-type: none"> ▷質問事項（問診票） ▷身体計測（身長、体重、BMI、腹囲） ▷身体診察、血圧測定 ▷血液検査（中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール） ▷肝機能検査（GOT、GPT、γ-GTP） ▷血糖検査（空腹時血糖およびHbA1c） ▷尿検査（尿糖、尿蛋白） <p>【詳細な健診項目】</p> <ul style="list-style-type: none"> ▷貧血検査（赤血球、色素量、ヘマトクリット） ▷心電図検査 ▷生化学検査（クレアチニン） ▷眼底検査※内科健診の結果、医師の判断により実施
フォロー健診の健診項目
<p>【内科項目】</p> <ul style="list-style-type: none"> ▷生化学検査（尿酸） ▷血液学検査（白血球） ▷胸部レントゲン検査 <p>【眼科項目】</p> <p>内科健診の結果、医師の判断により実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ▷眼底検査、眼底撮影、視力検査、眼圧測定



4月1日から、賃貸借契約に関する民法のルールが変わりました

【事例1】
賃貸アパートを退去することになりましたが、大家さんから日焼けしたクロスや張替費用を求められました。クロスの張替費用まで負担することに納得できません。

【回答】
賃貸借契約が終了した場合には、賃借人は賃借物を原状に戻して賃借人に返還しなければならぬと解されています。また、この原状回復義務の範囲について、一般に、通常損耗および経年変化はその対象に含まれていないと解されています。しかし、これらのルールは改正前の民法の文言上は明確ではありません。

改正後の民法では、賃借人は、賃借物を受け取った後に生じた損傷について原状回復義務を負うこと、しかし、通常損耗や経年変化については原状回復義務を負わないことを明記しました。

【事例2】
家を借りた際に「保証金」という名目で賃料債務等の担保として金銭を差し入れた。

【事例2】
家を借りた際に「保証金」という名目で賃料債務等の担保として金銭を差し入れた。

【事例2】
家を借りた際に「保証金」という名目で賃料債務等の担保として金銭を差し入れた。

【事例2】
家を借りた際に「保証金」という名目で賃料債務等の担保として金銭を差し入れた。

【事例2】
家を借りた際に「保証金」という名目で賃料債務等の担保として金銭を差し入れた。

【事例2】
家を借りた際に「保証金」という名目で賃料債務等の担保として金銭を差し入れた。

【事例2】
家を借りた際に「保証金」という名目で賃料債務等の担保として金銭を差し入れた。

【事例2】
家を借りた際に「保証金」という名目で賃料債務等の担保として金銭を差し入れた。

【事例2】
家を借りた際に「保証金」という名目で賃料債務等の担保として金銭を差し入れた。

【事例2】
家を借りた際に「保証金」という名目で賃料債務等の担保として金銭を差し入れた。

【事例2】
家を借りた際に「保証金」という名目で賃料債務等の担保として金銭を差し入れた。

【事例2】
家を借りた際に「保証金」という名目で賃料債務等の担保として金銭を差し入れた。

【事例2】
家を借りた際に「保証金」という名目で賃料債務等の担保として金銭を差し入れた。

木造住宅無料簡易耐震診断

昭和56年5月31日以前に建築された木造住宅2階建て以下の一戸建て住宅

【実施予定件数】年間30件

【実施調査機関】（一社）東京都建築士事務所協会南部支部

【電話】、ファクスまたはEメールで住所・氏名（ふりがな）・電話番号またはファクス番号・建築年月日を、まちづくり推進課住宅係（☎042-387-9861 FAX 042-387-2331）☎060899@koganeis.hi.jp）へ

雨水貯留施設の設置費の一部を補助

雨水の積極的な有効利用と節水活動を目的に、雨水貯留施設（雨水タンク等）の設置費用の一部を補助します。日々の散水やいざというときの生活用水として設置してみませんか。

なお、一度の申請で2基まで申請できますが、その後3年間は再申請できません。補助金を利用する方は、購入前にご相談ください。

▽市内で所有または使用する建物に設置する方▽市税等の滞納のない方

【補助金額】貯留施設本体の購入金額の2分の1以内（限度額3万円）

【環境政策課環境係】☎042-387-9817



令和2年国勢調査の 調査員を募集中

- 任命期間 8月下旬～10月下旬（予定）
- 報酬 7万円程度（2調査区担当の場合の予定額）
- 応募資格 ▷20歳以上の調査活動ができる健康な方▷警察官、選挙に直接関係していない方▷暴力団員その他の反社会的勢力に該当しない方
- 申込書配布総務課（市役所本庁舎1階）、市役所第二庁舎1階受付、主な市内公共施設、市ホームページ
- 他簡単な面談を実施予定のため、事前にご連絡ください。申込書は、受験者本人が持参してください。代理の方や郵送による提出はできません
- 6月15日までに、申込書に必要事項を明記し、直接、総務課庶務係国勢調査担当（☎042-383-1111内線2416）へ



写真ニュース

宮崎英子さんが令和元年度スポーツ推進委員 功労者表彰を受賞

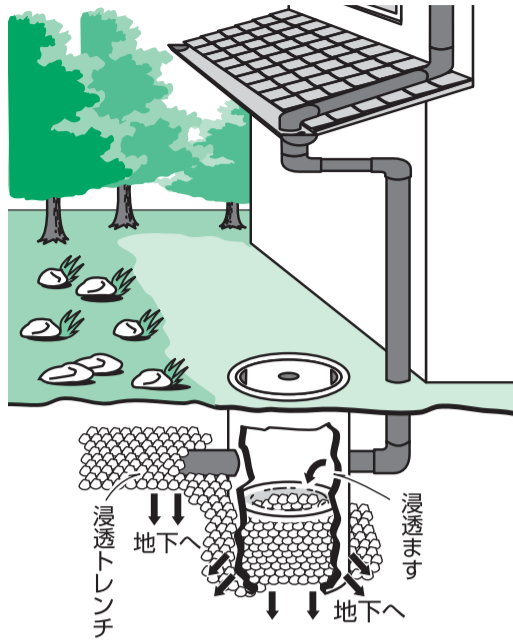
25年間にわたり、市のスポーツ推進委員（旧体育指導員）として活躍されてきた宮崎英子さん（写真中央）が、文部科学省からスポーツ推進委員功労者表彰を受賞しました。この賞は、スポーツ推進委員として地域スポーツの推進に顕著な功績を残した方に贈られるものです。



今年2月の市長表敬訪問の様子

市内排水設備指定工事店

Table with 3 columns: 工事店名, 所在地, 電話番号. Lists various construction companies and their contact information.



市では、雨水をなるべく下水道に流さず、大地にかえす雨水浸透事業を実施して...

雨水浸透施設 設置にご協力を 既存家屋への設置工事費を助成

助成対象の要件昭和63年8月以前に建築した家屋 助成額40万円を限度とし...

助成対象の工事範囲雨どいから接続した雨水浸透施設設置工事 下水道課業務設備係または市内排水設備指定工事店(表)へ

下水道に流し込む機器「ディスポーザー」は、水処理施設を設けずに家庭で使用すると、下水管が詰まったり、悪臭発生の原因になります。

「排水設備工事等」は指定工事店へ 次のような下水道関係工事をする場合、必ず市内排水設備指定工事店(表)に依頼し...

Large table with 6 columns: 相談名, とき, ところ・問合先, 相談名, とき, ところ・問合先. Lists various consultation services and their details.

6月の相談日 お気軽にご相談ください

男女平等に関する市民意識調査報告書

市では、市民の皆さんを対象に「男女平等に関する意識調査」を実施しました。

このたび、その報告書がまとまりましたので一部をご紹介します。

■調査目的 市民の男女共同参画に関する意識と生活実態を把握し、(仮称)第6次男女共同参画行

動計画策定のための基礎資料とします。

■調査時期 令和元年10月1日～15日

■調査対象等 市内在住の18歳以上の男女(無作為抽出2,000人)

■回収数・回収率 711件・35.6%

■閲覧場所 情報公開コーナー(市役所第二庁舎6

階)、図書館本館、市ホームページ

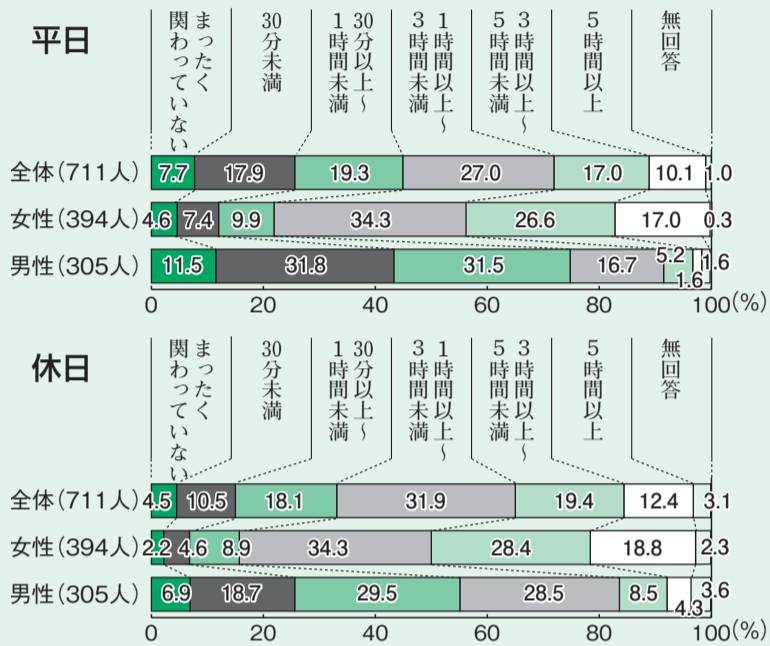
■他 下表のパーセンテージは、四捨五入しているため、合計値が100%にならない場合があります。

■問い合わせ 企画政策課男女共同参画室(☎042-387-9853)

ワーク・ライフ・バランスについて

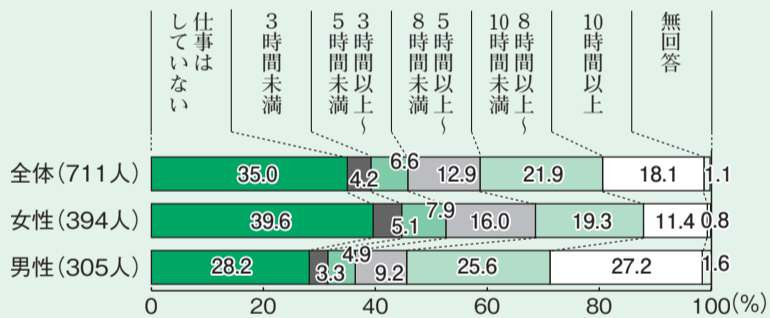
■家事に携わる時間について

◆女性は3時間以上が平日は43.6%、休日で47.2%、男性は平日は6.8%、休日で12.8%で、いずれも女性が多くの時間を割いています。



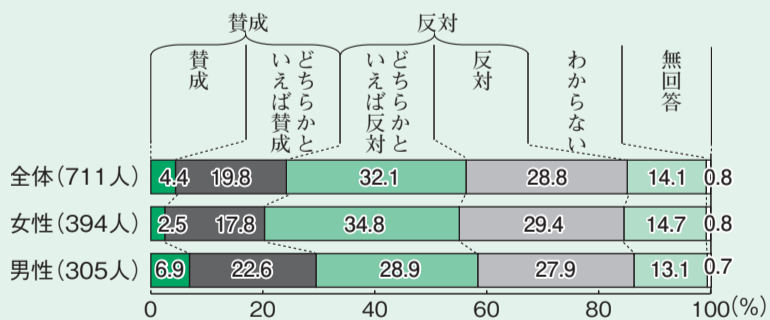
■仕事に携わる時間について

◆8時間以上が女性で30.7%、男性で52.8%となっています。男性は「10時間以上」が27.2%と高くなっています。



■男女の役割分担意識(「男性は外で働き、女性は家庭を守るべきである」という考え方)について

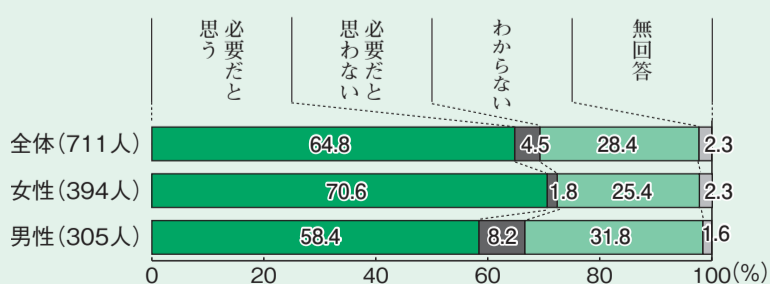
◆女性・男性ともに《反対》の方が多くなっています。



多様な性について

■性的マイノリティ(※)の方への対応について

◆全体として「必要だと思う」が多くなっています。

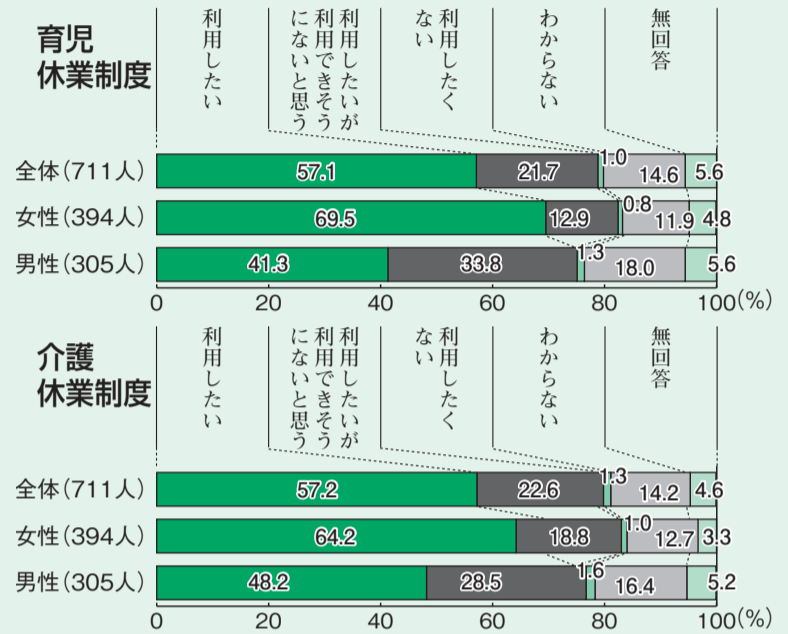


※性的マイノリティは「体の性」と「こころの性」が一致しない状態の方や恋愛感情などの性的な意識が同性や両性に向かう方(同性愛、両性愛)、身体的には性別の区別がつかない方など

子育て・介護について

■育児・介護休業制度の利用意向について

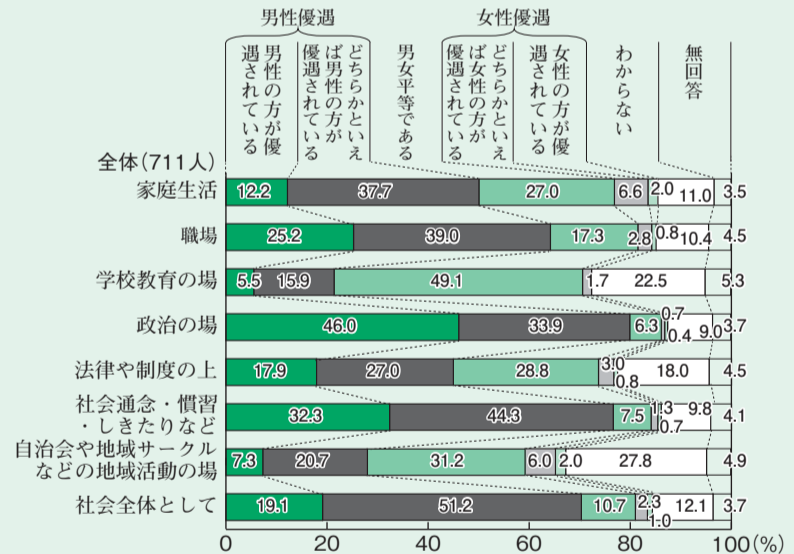
◆女性・男性ともに育児・介護休業を「利用したい」が多くなっています。「利用したいが利用できそうにないと思う」は男性の方が多くなっています。



男女共同参画の推進について

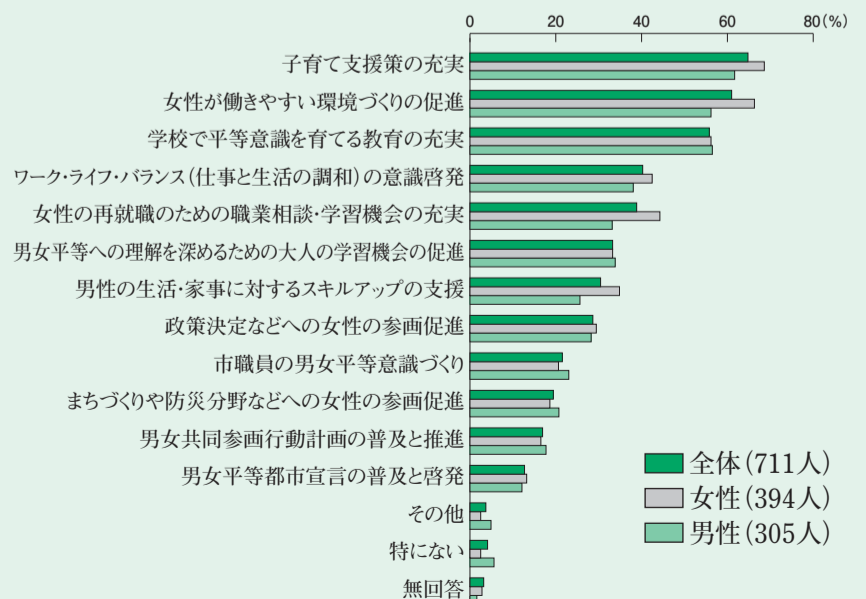
■各分野の男女平等観について

◆男女平等感は、「家庭生活」、「職場」、「政治の場」、「社会通念・慣習・しきたりなど」や「社会全体として」で《男性優遇》が多くなっています。



■男女平等社会を実現するための施策要望について

◆女性・男性とも「子育て支援策の充実」、「女性が働きやすい環境づくりの促進」や「学校で平等意識を育てる教育の充実」が高くなっています。



国民年金

追納制度をご存じですか

過去に保険料の全額または一部免除、学生納付特例制度や猶予制度の承認を受けた期間のある方は、10年以内であれば保険料をさかのぼって納めること(追納)ができます。

将来受け取る年金額を増額するためにも、追納制度をご利用ください。

なお、学生納付特例等を受け

た年度から起算して、3年度目以降に追納する場合には、経過期間に応じて一定の加算額が上乘せされます。(右表)

納めることができるようになったときは、できるだけ早く追納することをお勧めします。

☎保険年金課国民年金係 (☎042-387-9844)

国民年金保険料追納額等 (令和2年度)

(月額)

年度	免除等承認当時の保険料	免除の種類 追納額			
		全額免除 若年者納付猶予 学生納付特例	4分の3 免除	半額免除	4分の1 免除
平成22年度	15,100円	15,550円	11,660円	7,780円	3,880円
平成23年度	15,020円	15,340円	11,500円	7,670円	3,830円
平成24年度	14,980円	15,190円	11,390円	7,590円	3,790円
平成25年度	15,040円	15,160円	11,370円	7,580円	3,790円
平成26年度	15,250円	15,310円	11,490円	7,650円	3,830円
平成27年度	15,590円	15,640円	11,730円	7,810円	3,910円
平成28年度	16,260円	16,290円	12,210円	8,150円	4,070円
平成29年度	16,490円	16,510円	12,380円	8,250円	4,120円
平成30年度	16,340円	16,340円	12,250円	8,170円	4,080円
令和元年度	16,410円	16,410円	12,310円	8,200円	4,100円

※平成30・令和元年度は、加算額はありませぬ

DVチェックシート

◎パートナー(配偶者や恋人)は...

- 嫉妬深く独占欲が強いですか
- あなたが実家に帰ったり、友人と会う事を嫌がりますか
- あなたが浮気をしているのではないかと疑いますか
- あなたがどこで何しているのかを気にし、どこに行ったかをいちいち報告させますか
- あなたが何かするたびに、自分の許可をとらせますか
- 暴力を、お酒やストレスのせいにはしますか
- あなたを「もの」や「所有物」のように考えていますか
- 自分の好みに合わせてあなたが態度や考え方を望んでいますか
- あなたの持ち物を壊したり、ペットをいじめたりしますか
- あなたあての手紙を勝手に開封したり、携帯電話やスマートフォンをチェックしますか

◎あなたは...

- いつも受け身で、絶望感におそわれることがありますか
- パートナーの機嫌を損ねることを恐れ、意見が食い違うことが怖いですか
- パートナーが怒るのは自分に非があるからだと思っていますか
- 自分さえ我慢していれば二人の関係はうまくいくと思っていますか
- パートナーが束縛したがるのは、自分のことを愛しているからだと思っていますか

DVは許さない」という意識が大切です。

DVはけんかではなく人権侵害です。「どんな場合でもDVは許さない」という意識

「相手は怒るのは自分が悪いから」とか、「愛されているから束縛される」と考えていると、実際DVが起きていても認識できず、問題が潜在化してしまいます。

DVはけんかではなく人権侵害です。「どんな場合でもDVは許さない」という意識

「相手は怒るのは自分が悪いから」とか、「愛されているから束縛される」と考えていると、実際DVが起きていても認識できず、問題が潜在化してしまいます。

DVはけんかではなく人権侵害です。「どんな場合でもDVは許さない」という意識

DVはけんかではなく人権侵害です。「どんな場合でもDVは許さない」という意識

DVはけんかではなく人権侵害です。「どんな場合でもDVは許さない」という意識

DVはけんかではなく人権侵害です。「どんな場合でもDVは許さない」という意識

DVはけんかではなく人権侵害です。「どんな場合でもDVは許さない」という意識

DVはけんかではなく人権侵害です。「どんな場合でもDVは許さない」という意識

DVはけんかではなく人権侵害です。「どんな場合でもDVは許さない」という意識

DVはけんかではなく人権侵害です。「どんな場合でもDVは許さない」という意識

みんなのひろば

男女平等社会をめざして

夫婦・恋人の関係は対等ですか

ドメスティックバイオレンス(DV)は、殴る、ける等だけでなく、精神的・社会的・性的・経済的な暴力など、さまざまな形で現れ、被害を受けた人の心や身体を傷つけてしまう人権侵害です。

少しでも疑問に感じていたことがあれば、隠さずチェックシートで一度確認してみましよう。

デートDVとは

デートDVとは、10代から20代などで、未婚の交際相手から受けるDVのことです。

ストーカー行為とは

恋愛感情、その他の好意の感情またはそれが満たされなかつたことに対する怨恨の感情を充足する目的で、つきまとい行為を反復して行うことです。不安を感じたら、まず最寄りの警察署等にご相談ください。

市の取り組み

市企画政策課男女共同参画室(市役所本庁舎2階)では、DV等の相談を受け付けています。また、啓発パンフレット「知っておきたいデートDV」、「DVを知らなきゃDVをなくせない」を配布しているほか、市ホームページでも掲載するなど、啓発に取り組んでいます。



☎企画政策課男女共同参画室 (☎042-387-9853)

子ども子育て

教科書展示会

令和3年度から使用する中学校教科書見本の展示を行います。

時5月26日(火)～6月26日(金) 所図書館本館、図書館貫井北分室、教職員研修センター

☎指導室指導係 (☎042-387-9877)

教育委員会

第4回定例会

(4月14日開催)

【議題】

- ▽小金井市教育委員会職員の日、休暇等に関する規程の一部を改正する規程
- ▽学校運営協議会委員の委嘱に関する代理処理について
- ▽第29期小金井市スポーツ推進委員の委嘱に関する代理処理について
- ▽小金井市文化財保護審議会委員の委嘱について

【報告事項】

- ▽市立小・中学校の臨時休校について▽東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の延期について▽令和2年第1回小金井市議会定例会について▽令

子どもの笑顔をみんなで守る 虐待かな?と思ったら (通告・相談)

・連絡は匿名で行うことも可能です

・連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます

▽子ども家庭支援センター(相談窓口)

☎042-321-3146 月曜～土曜

☎042-321-3146 月曜～土曜

☎042-321-3146 月曜～土曜

☎042-321-3146 月曜～土曜

☎042-321-3146 月曜～土曜

☎042-321-3146 月曜～土曜

☎042-321-3146 月曜～土曜

☎042-321-3146 月曜～土曜

☎042-321-3146 月曜～土曜

☎042-321-3146 月曜～土曜

☎042-321-3146 月曜～土曜

☎042-321-3146 月曜～土曜

☎042-321-3146 月曜～土曜

☎042-321-3146 月曜～土曜

☎042-321-3146 月曜～土曜

☎042-321-3146 月曜～土曜

☎042-321-3146 月曜～土曜

☎042-321-3146 月曜～土曜

☎042-321-3146 月曜～土曜

☎042-321-3146 月曜～土曜

☎042-321-3146 月曜～土曜

☎042-321-3146 月曜～土曜

☎042-321-3146 月曜～土曜

☎042-321-3146 月曜～土曜

☎042-321-3146 月曜～土曜

☎042-321-3146 月曜～土曜

☎042-321-3146 月曜～土曜

☎042-321-3146 月曜～土曜

☎042-321-3146 月曜～土曜

☎042-321-3146 月曜～土曜

☎042-321-3146 月曜～土曜

☎042-321-3146 月曜～土曜

☎042-321-3146 月曜～土曜

☎042-321-3146 月曜～土曜

☎042-321-3146 月曜～土曜

☎042-321-3146 月曜～土曜

☎042-321-3146 月曜～土曜

☎042-321-3146 月曜～土曜

☎042-321-3146 月曜～土曜

表1 所得制限限度額

令和元年中の 税法上の扶養人数	児童育成手当 (育成手当・障害手当)
0人	368万4千円
1人	406万4千円
2人	444万4千円

以降1人増すごとに38万円を加算

※社会保険料控除分(一律8万円)を含む金額です
 ※所得額=収入から必要経費などを差し引いた額(給与所得者の場合は給与所得控除後の金額)です
 ※このほか各種控除(医療費控除、寡婦控除、障害者控除等)を所得額から差し引くことができる場合があります

児童育成手当
新規申請は
5月中旬

児童育成手当は、6月支給分から審査対象所得の年度が変わり、令和元年中の所得で審査します。

平成30年中の所得が所得制限限度額を超えていた方も、6月分以降は支給できる場合があります。市内在住で、令和元年中の所得が表1の所得制限限度額未満の保護者の方は、申請してください。

支給対象等は表2のとおりです。
 手当は、原則、申請受付日の翌月から支給します。6月分から支給するためには、5月29日までに申請手続が必要です。申請方法等、詳しくはお問い合わせください。
 なお、現在支給されている方は、申請する必要はありません。
 子育て支援課手当助成係
 (☎042-387-9803)

表2 支給対象等

区分	対象	手当の額(月額)	申請に必要なもの
児童育成手当	平成14年4月2日以降に生まれた児童を養育しているひとり親家庭などの方(父または母が重度の障がいを持つ家庭を含む)	児童1人につき13,500円	保護者と児童の戸籍謄本 ほか ▷印鑑▷申請者名義の金融機関の口座番号
障害手当(※)	20歳未満の心身に障がい(愛の手帳1~3度程度、身体障害者手帳1・2級程度、脳性まひまたは進行性筋萎(い)縮症など)がある児童を養育している方	児童1人につき25,000円	愛の手帳、身体障害者手帳 ほか

※児童福祉施設などに入所している児童を除きます

市ホームページの バナー広告募集

市ホームページに掲載するバナー広告を募集しています。月間平均アクセス件数が約44万件と多くのアクセスがあります。有効な広告媒体として、ぜひご活用ください。

申し込みは、随時受け付けています。

- 掲載場所市ホームページのトップページ
- 掲載期間各月1日から1か月単位(最長12か月)
- 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)

■申込書配布市ホームページから「小金井市広告掲載申込書」「小金井市ホームページバナー広告掲載申込内容書」をダウンロードしてください

■郵送または直接、申込書等に必要事項を明記し、広報秘書課広報係(〒184-8504住所不要・市役所本庁舎2階☎042-387-9803)へ

6月のじどうかん

【休館日=日曜日、30日(火)】



詳細は、公立小・中学校に配布している「毎月のたより」や市ホームページをご覧ください。申し込みは原則、電話または直接、各児童館へ。

☑=未就学児対象(保護者同伴)
 ☒=小学生対象
 ☓=中学生対象
 ☒=高校生世代対象

共通	
移動児童館・わんぱく号水合戦〜くじら山夏の陣〜	時20日(土)午後1時~3時、雨天中止 所都立武蔵野公園くじら山持水鉄砲、タオル、飲み物、濡れてもいい服装で
今月のおもちゃ病院	時東児童館=3日(水)、緑児童館=8日(月)、貫井南児童館=17日(水)。いずれも午前10時~午後1時 ¥1件100円
本町児童館 (☎042-383-1176)	
乳幼児のつどい 困	時内月曜日は0~2歳児交流会。水曜日は1歳児以上交流会、24日=誕生日会。木曜日は0歳児交流会。13日(土)=パパと遊ぶ。いずれも午前10時~午後2時。交流会は正午まで、行事は午前11時から。土曜日は正午まで
東児童館 (☎042-383-1177)	
常設子育てひろば 困	時内月曜~土曜日午前10時~午後4時。1日(月)=誕生日会、4日(木)=おはなし会、15日(月)=出張ひろば 所栗山公園※雨天中止、工作、16日(火)=手遊び、18日(木)=ぱおぱおミニ講座、20日(土)=おとうさんもいっしょ、22日(月)=リズム遊び 定16組(2部制、申込順) 申当日受付
東児童館運営会議	時6日(土)午後2時から
おはなし会 困☒	時25日(木)午後3時30分から 内絵本の読み聞かせ、工作等
専門相談事業	時内2日(火)=思春期相談、17日(水)=子育て相談、いずれも午前10時~午後1時 申いずれも随時受付
中高生世代あつまれ!!「ぶれいすHIGAJI」 困☒	時内水曜日午後6時~8時はフリースペース
貫井南児童館 (☎042-383-9777)	
乳幼児のつどい 困	時内月曜・金曜日は0~2歳のフリースペース。木曜日は0歳児交流会。いずれも午前10時~午後1時30分。20日(土)午前10時~正午=ヌクイ・グディ集まれ
中・高校生世代のスペース@ヌクイ 困☒	時金曜日午後4時~8時はフリースペース
緑児童館 (☎042-383-6910)	
乳幼児のつどい 困	時内月曜~土曜日午前10時~午後3時はフリースペース(土曜日は午後1時まで)。水曜日は1歳児以上あそぼうよ、24日=誕生日会。木曜日は0歳児ひよこ、18日=離乳食講習会「初期から後期までの話と相談」 定0歳児の保護者 定5人(申込順) 申5月28日から。いずれも午前10時から正午
おはなしのとびら 困☒	時18日(木)午後3時30分から 内おはなし会 困幼児~小学生
ロビンソンクラブ 困☒	時29日(月)午後3時30分から 内アイロンビーズでマスコット作り 困幼稚園世代~小学校3年生 定10人(申込順) ¥100円 申5月25日から

6月のみんなであそぼう ほいくえん

■催し ※は要事前申込(申込順)。原則保護者同伴

施設名	内容
東京工学院さしやぼっぱ (☎042-387-4819)	子育て応援サークル「ちびっこどんぶり」=時3日~24日の毎週水曜日午前9時30分~午後2時 定未就学児
しんあいのぞみ (☎042-401-1721)	にこにこ広場※=時10日(水)午前9時30分~11時 申6月3日から

子育て相談 ひとりで抱えずご利用ください

市の電話相談窓口

- ▷子ども家庭支援センター (☎042-321-3146 =月曜~土曜日午前9時~午後5時)
- ▷同センターゆりかご (☎042-321-3141=火曜~土曜日午前10時~午後4時)
- ▷各児童館(本町児童館=☎042-383-1176、東児童館=☎042-383-1177、貫井南児童館=☎042-383-9777、緑児童館=☎042-383-6910)

都の相談窓口

【LINE相談-子ゴコロ・親ゴコロ相談@東京】

時午前9時~午後11時(午後10時30分最終受付。土曜・日曜・祝日は5時まで)

【よいこに(4152)電話相談室】

■電話番号☎03-3366-4152、聴覚言語障がい者用= FAX03-3366-6036

時午前9時~午後9時(土曜・日曜・祝日は5時まで)

—◇共通◇—

☒市子育て支援課子ども家庭支援センター(☎042-321-3161)、市児童青少年課(☎042-387-9847)、都福祉保健局少子社会対策部計画課(☎03-5320-4137)



LINE登録用QRコード

福祉のひろば

在日外国人等
高齢者・障害者
福祉給付金

在日外国人等の高齢者および障がいのある方で、現在、年金制度上いずれの公的年金も受給できない方を対象に、在日外国人・障害者福祉給付金を申請月から支給します。支給に当たっては、満たすべき要件が複数ありますので、詳しくはお問い合わせください。

申請書(地域福祉課で配布)に必要書類を添付し、直接、地域福祉課地域福祉係(市役所第二庁舎2階 ☎042-387-915)へ

善意の輪

市取扱分
◎4月分

【特定寄附】
◆新型コロナウイルス対策支援のために
▽マスク100枚、除菌スプレー
3本、エーザイ株式会社
社会福祉協議会取扱分
◎3月分(敬称略)

【一般寄附】

▽2万円▽特定非営利活動法人アビリティッククラブたすけあいワーカーズほっとわあく▽660円▽東京小金井ロータリークラブ▽5千円▽匿名

■給付額1万円(月額)※ほかの手当等を受けている方は、その差額を支給します

ご利用ください

生活困窮者自立相談窓口

経済的に困りの方を対象に、支援員が相談者と共に必要な支援を考え、支援プランを作成するほか、家計管理や債務整理に関する相談支援も行っています。

また、離職等により住居を失うおそれのある方等には、就職に向けた活動をするなどを条件に、一定期間、家賃相当額

を支給します。
■相談窓口自立相談サポートセンター(社会福祉協議会内 ☎042-386-0295) 地域福祉課生活福祉係(☎042-387-9840)



ヘルプマークを配布しています



ヘルプマークとは、義足や人工関節を使用している方、内部障がいや難病の方など、外見から分からなくても援助や配慮を必要としている方々が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることで、援助を得やすくなるよう、考案されたマークです。

ヘルプマークを身に着けた方を見かけた際は、電車・バス内で席をゆずる、困っているようであれば声をかけるなど、思いやりのある行動をお願いします。

対義足や人工関節を使用している方、内部障がいや難病の方、妊娠初期の方など、援助

や配慮を必要としている方
■配布場所自立生活支援課(市役所第二庁舎2階)、障害者福祉センター、子ども家庭支援センター、社会福祉協議会
問自立生活支援課(☎042-387-9848)



ご紹介 します

ヘルプカード

「ヘルプカードとは」

「ちょっと手助けが必要な方」と「ちょっと手助けしたい方」を結びつきかけをつくるカードで、市内在住の障害者手帳をお持ちの方、難病者福祉手当を受給している方に配布しています。同カードには、適切な支援方法や、必要な配慮などの情報を記載できます。

■配布場所自立生活支援課(市役所第二庁舎2階)、

障害者就労支援センター(同一階)、公民館各館、図書館本館・各分室、障がいのある方の通所施設・関係機関

「ヘルプカード協力店」

ヘルプカードを幅広く周知する目的で、各商店街のご協力のもと商店の店頭等にステッカーを掲示しています。専門的な支援はお店ではできませんが、ステッカー掲示のあるお店は「障がい・難病に理解のあるお店」「ヘルプカードを知っているお店」です。

■ステッカー掲示店募集

ヘルプカードを周知するため、ステッカー掲示店を募集しています。幅広く知れ渡ること初めて機能するカードですので、ご協力をお願いします。



問自立生活支援課(☎042-387-9848)

障がいのあるあなたを応援します

障害者就労支援センター

エンジョイワーク・ビジネス

障害者就労支援センター「エンジョイワーク・ビジネス」は、運営をNPO法人りんくに委託し、就労を希望する障がいのある方の就労相談や、就労後の悩みなど就労に関する相談を受けています。

詳しくは、同センターホームページ(<http://e-w-cooool.com>)をご覧ください。

初めて利用する方には「働くこと」に対する状況などを聞き、準備が必要な場合にはそのための基礎訓練の方法を提案します。準備が整ったが自信がなくて不安であるという方には、企業実習や職場体験の相談を受けます。

詳しくは、同センターホームページ(<http://e-w-cooool.com>)をご覧ください。

また就職してからも、安定した職業生活が送れるように必要に応じ、職場などを訪問し、問題があれば解決の方法を雇用先と相談します。さまざまな理由で、職場を離れた方には再就職の支援をします。

詳しくは、同センターホームページ(<http://e-w-cooool.com>)をご覧ください。

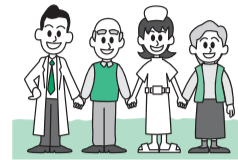
ハローワーク、障害者職業センター、職業能力開発施設

問障害者就労支援センター(市役所第二庁舎1階 ☎042-387-9866 FAX 042-380-7765)

令和 **2** 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。ここでは、令和2年度に予定しているがん検診の年間スケジュールをお知らせします。なお、下記のスケジュールは変更になる場合があります。各検診の詳細は

程・会場・申込方法等は、随時、市報や市ホームページに掲載します。ぜひ、ご活用ください。
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2年3月31日現在	検診場所	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
胃がん (胃部X線検査)	1,000円	40歳以上の方	市役所本庁舎、 保健センター、 上水公園運動施設				8/15~31				12/1~15				
肺がん (胸部X線検査) ※必要に応じて 喀痰検査を実施	胸部X線・喀痰 =各500円	40歳以上の方		申込期間						10/31~11/7				2/15~3/6	
大腸がん(集団) (便潜血検査) (二日法)	500円	40歳以上の方		検診期間											
大腸がん(個別) (便潜血検査) (二日法)	500円	40歳以上の方	契約医療機関	申込不要 6/15~11/30											
子宮がん (頸部細胞診)	1,000円	20歳以上の女性で、平成31年4月以降未受診の方	契約医療機関	申込期間		8/1~15				11/1~15					
				検診期間					10/1~12/30		1/4~3/13				
乳がん (マンモグラフィ検査)	2,000円	40歳以上の女性で、平成31年4月以降未受診の方	保健センター	申込期間	6/15~30		9/1~15				12/1~15				
				検診期間		8/18~22			11/10~14		2/17~20				
			申込期間			8/1~15			11/1~15						
			桜町病院	各医療機関 検診期間					10/2~12/25		1/5~3/31				
			小金井 つるかめ クリニック					10/1~12/30		1/4~3/31					
東小金井 さくら クリニック					10/1~12/25		1/6~3/31								

※住民税非課税世帯の方を対象に、検診費用の一部の返還を予定しています。がん検診受診時の領収書を保管していただきますようお願いいたします
※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。詳しくは市報、市ホームページ等でご確認ください

がん検診の流れ

【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市に申し込み

申込期限までに、郵送(1人1通)で検診名・住所・氏名(ふりがな)・性別・生年月日・電話番号等を記入して申し込み。
または、インターネット(電子申請)で受診希望の検診を選択し、必要事項を入力の上申し込み。

②受診

自宅に送付された検診のお知らせ、問診票、検診票等および健康保険証を持参し、指定会場、医療機関で自己負担額を支払って受診。
※生活保護受給証明書を提出された方等は自己負担はありません

③結果

検診から約1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)となります

【大腸がん検診(個別)】

①直接医療機関で受診

市への申し込みは不要です。
契約医療機関で自己負担額を支払って受診。
※生活保護受給証明書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

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)となります

インターネットでの申込方法

東京共同電子申請・届出サービス(下記QRコード。<https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo2/navi/index.html>)で、各種がん検診の申し込みができます。



サイト内下部の団体選択の下にある市町村から「小金井市」を選択し、キーワード検索で「がん」と検索してください。

6月の各種事業案内

健康課

Table with 4 columns: とき, ところ, 内容, 健康診査名. Rows include infant health checkups and nutrition consultations.

※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

いきいき健康教室

「楽しく美味しく食べる」を

健康課

の夜から接種する腕(左腕)への塗り薬は控えてください

Table with 3 columns: 健康診査名, とき, 対象. Rows include health checkups for infants and children.

健康課

対象の方には、案内状を郵送しますので、届かない方は、ご連絡ください。

6月の乳幼児・産婦健康診査

健康ガイド box with contact info for health center.

健康課へ

テーマに、歯と栄養の話をしてます。7月1日(水)午前10時～正午

健康講演会

小児のアレルギー疾患についてーアレルギーと間違しやすい病気との違いについて

BCG接種

6月8日(月)、22日(月) 午前9時30分～10時45分

ご近所SNS「マチマチ」をご存じですか?



ご近所SNS「マチマチ」は、ご近所の方々と子育てやおすすめの店・病院などをはじめとした情報について交換ができる、月間150万人が利用する国内最大のご近所SNS



URL https://app.machimachi.com (上記QRコード)

広報秘書課広報係 (☎042-387-9803)

住宅火災に注意!

市内では、本年3月から4月にかけて、住宅火災により2名の方が亡くなっています。小金井消防署管内の主な出火原因は、たばこ及び電気による火災です。



また、住宅用火災警報器は、命を守る大切な機器です。「いざ」というときにきちんと作動するように、月に一度点検しましょう。

小金井消防署警防課防災安全係 (☎042-384-0119)

証明書のコンビニ交付サービスをご利用ください

コンビニ交付サービスで、戸籍謄本・抄本、戸籍の附票、課税(非課税)証明書が取得できるようになりました。

各種証明書等の取得は、便利なコンビニ交付サービスをご利用ください。

戸籍の附票 戸籍謄本・抄本、

対小金井市に本籍があり、マイナンバーカードをお持ちの方

取得できるのは、本人および同一戸籍にいる方のものに限り、

対課税(非課税)証明書 対賦課期日時点(当該年度の1月1日)および現在の

取得できるのは、本人の現年度分に限り、

取得できる証明書等 住民票、印鑑登録証明書、戸籍謄本・抄本(除籍、改製原

取得場所 全国のセブン



取得できる時間 午前6時30分～午後11時(年末年始・設備点検時等除く)

手数料 戸籍謄本・抄本 1通450円

注意事項 マイナンバーカードは、利用者証明用電子証明書が搭載されたものに限り

取得する場合は、事前に利用手続きが必要です

市民課市民係(市役所第二庁舎1階)

お問い合わせは、(株)ホープ(広告代理店) ☎092-716-1401

広告枠

訪問マッサージ advertisement with phone number 0800-111-0220



庭木1本からお手入れOK! advertisement with phone number 03-6379-6353

小金井市薬剤師会からのメッセージ（新型コロナウイルス感染症の感染拡大に際して）

一般社団法人小金井市薬剤師会 理事 貞升敏明

新型コロナウイルス感染症の感染拡大に際して、小金井市薬剤師会からのメッセージです。

マスク、体温計、消毒用アルコールなど衛生商品の欠品に関しましては、ご迷惑をおかけして大変申し訳ございません。発注先である卸と今後も折衝を続けてまいりますので、どうぞもうしばらくお待ちください。

小金井市内の各薬局におきましては、新型コロナウイルス感染症対策として、マスクの着用はもちろん、手指の手洗いの励行、勤務者の体調確認（検温など）、適切な頻度での薬局内の換気や清掃・消毒を図るなど、患者様並びに薬局勤務者への感染防止策を講じつつ、必要な医薬品が地域住民の皆様の手に届かぬ事態を招かぬよう万全を期しております。また、新型コロナウイルス感染症に関するいろいろな情報も随時発出してまいりますので、分からないことやご心配なことなど何かありましたら、どうぞお気軽にかかりつけ薬局・かかりつけ薬剤師へご相談ください。

さらに、最近では病院や薬局へ行くことによる感染の機会を減らすため、自宅から電話などで先生に薬を処方して頂くことが出来るようになりました。慢性疾患をお持ちの方で、続けてお薬が必要な方は、どうぞ皆様のかかりつけ医・かかりつけ薬局にご相談ください。



自宅でしてみませんか「いつでもリハビリ体操」

家にいる時間が長くなると、運動不足となり体力や筋力の低下を招く恐れがあります。予防するには日ごろからの運動が大切です。この状況下でも屋内やひとりでできる運動を小金井リハビリ連絡会の協力を得て作成しました。ぜひお試しください。

留意事項

▷自分に合ったレベルから始めてください▷慣れてきたらレベルアップし回数も増やしましょう

☎介護福祉課包括支援係 (☎042-387-9845)

①ゆっくりと立ち座り運動10回	
レベル1	物につかまって立つ
レベル2	ひざや座面に手をつけて立つ
レベル3	手を使わずに立つ
②かかと上げ運動20回	
レベル1	座ったまま行う
レベル2	物につかまり立って行う
レベル3	何にもつかまらずに立って行う
③ふくらはぎのストレッチ10秒	
レベル1	物につかまって立つ
レベル2	何にもつかまらずに行う
④お散歩	
レベル1	ぶらぶらと15分
レベル2	ぶらぶらと30分
レベル3	早足で30分以上



詳しくはこちら



こがねい 安全・安心メールを配信しています

市では、犯罪発生の情報、不審者情報、迷子・迷い人情報、防犯関連情報、生活の安全に関する情報（台風、大雨、地震に関する情報）等を、携帯電話等に電子メールで配信するサービスを行っています。

電子メールの配信を希望する方は、事前登録が必要です。インターネットを使用できる携帯電話等から簡単に登録できます。



QRコード

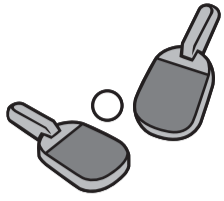
なお、配信情報の詳細・経過等のお問い合わせには応じられません。事情により、情報を直ちに配信できない場合があります。

■登録方法登録用メールアドレスcoco@req.jpあてに本文なしのメール（上記QRコードからも作成可）を送信します。返信されたメール内の登録用URL（アドレス）にアクセスし、登録画面から登録手続きをします。手続き後、登録完了メールが届きます

■配信時間原則月曜～金曜日午前9時～午後5時（祝日、年末年始を除く）

他▷登録および配信は無料ですが、通信料は利用者の負担となります▷携帯電話等で迷惑メール防止対策の設定をしている方は、登録する前に anzen_anshin@koganei-shi.jpからのメールが受信できるように設定を変更してください▷SSL（暗号化通信）に対応していない携帯電話等からは利用できません

☎地域安全課地域安全係 (☎042-387-9806)



他▽初めてのの方は、指導員にお尋ねください▽車でのお来場はご遠慮ください▽生涯学習課スポーツ振興係 ☎042-383-12462

Table with 5 columns: 種目, ところ, 曜日, 時間, 実施日. Rows include 卓球, 剣道, バドミントン, 柔道.

6月のスポーツ個人利用開放校

催し Event スポーツ

市内に居住する働く意欲のある原則60歳以上の方に、臨時的・短期的な就業の機会を提供し、高齢者自身の生きがいや生活の充実を図り、活力ある地域社会づくりを担うために設置された公益法人で、全国の区市町村で活動しています。

働くことが適度な運動となり、健康の維持や介護予防の効果を高めています。あなたも新しく会員となつて、地域のために明るく生き生きと働いてみませんか。

【会員活動の強味】

年間の事業規模は4億6千万円ほどですが、公共と民間からの業務の受注がほぼ均分されています。

公共サービスのほかに、福祉・家事援助、子育て支援などの仕事もあり、信頼を得ています。また、福祉施設を訪問して利用者と一緒に合唱する活動や、野川河川敷の清掃などのボランティアによる地域貢献活動にも、積極的に取り組んでいます。

シルバー人材センターで一緒に働きませんか

お越しください



主な仕事例

Table with 2 columns: 管理分野, サービス分野, 技能分野, 一般作業分野, 事務分野, 技術分野. Lists various services like 駐輪場, 広報紙配布, etc.

8-21 ☎042-383-6141 問同センター(貫井北町1-1)

Calendar table for June with columns for dates and status (空室あり, 一般棟, 団体棟). Includes contact info for 清里山荘.

休診日診療 (Holiday Clinic) section. Includes maps and contact info for various clinics on 5/17, 5/24, and 5/31. Also includes 休日歯科診療 and 薬局 (Pharmacy) listings.