



©Studio Ghibli

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。



ホームページ <http://www.city.koganei.lg.jp/>  
モバイル(携帯電話)版 <http://www.city.koganei.lg.jp/m/index.htm>

毎月1・15日発行

お納  
知期  
ら限  
せの  
8月  
31日  
(月)

市民税・都民税……………第2期分  
国民健康保険税……………第2期分  
後期高齢者医療保険料……第2期分  
納付書裏面に記載の場所で納付してください。  
便利な口座振替をご利用ください。

主な  
内容

◆お知らせ

パブリックコメント募集、委員募集、東センターの事業運営を委託、福祉会館閉館に伴う説明会、まなびあい出前講座 ほか…2~4、12面

◆福祉のひろば

各種手当等を受けている方へ現況届の提出を忘れずにご来所ください ほか…4~6面

◆健康ガイド

乳がん検診、健康講演会、脳血管疾患について、子宮がん検診 ほか…6面

◆催し

三宅島帰島10周年に伴うパネル展、第67回市民体育祭 ほか…11・12面

夏の作文「わたしの青春時代」は7~9面に掲載

### 臨時福祉給付金を支給

消費税率の引き上げによる影響を緩和するため、低所得の方に対して、臨時福祉給付金を支給します。

支給対象となる可能性がある方には、7月末に申請書等を送付しましたので、支給対象の方は、申請期間内に同封の返信用封筒で返送してください。また、申請期間中は、市役所第二庁舎8階802会議室でも受け付けます。(正午~午後1時、土曜・日曜・祝日・年末年始を除く。)

※ 申請開始当初の窓口は大変混雑しますので、なるべく郵送で申請してください。

申請期間 8月3日(月)~平成28年1月15日(金)消印有効

必要書類 ▷申請書 ▷振込口座の通帳の写し ▷本人確認書類の写し(運転免許証、パスポート、住民基本台帳カード等)

支給対象者 次の全てに該当する方  
▷平成27年1月1日現在、小金井市の住民基本台帳に登録されている方  
▷市民税(均等割)が課税されていない方または市の条例で定めるところにより市民税を免除された方(市民税を課税されている方の扶養親族等は除く)  
▷生活保護の受給者ではない方

給付額 1人につき6千円

問合せ先 市臨時福祉給付金専用ダイヤル(☎0570-00-9992)

### 原爆死没者への黙とうにご協力をお願いします

原爆死没者のめい福と世界恒久平和の実現を願って、広島および長崎に原爆が投下された時刻に、家庭や職場などで1分間の黙とうをされるよう、ご協力をお願いします。

とき ▷8月6日(木)午前8時15分=広島原爆投下時刻  
▷8月9日(日)午前11時2分=長崎原爆投下時刻

問合せ先 広報秘書課広報係(☎042-387-9818)



原爆ドーム(広島市)

### 市報こがねい 広告主を募集

「市報こがねい」に掲載する広告を募集します。

市報は、毎月1日・15日に発行し、市内の全戸・全事業所に配布しています。有効な広告媒体ですので、ぜひ、ご活用ください。

申込方法等詳しくは募集案内をご覧ください。

広告掲載号 平成27年10月15日号、11月1日号  
規格・広告掲載料 右表のとおり(広告掲載料は1件当たり)

募集案内配布 8月28日(金)までの午前8時30分~正午、午後1時~5時(土曜・日曜日を除く)に、広報秘書課広報係で配布しているほ

か、市ホームページからダウンロードできます。

申込 8月28日までに、直接、申込書に必要事項を明記し、必要書類を添えて、広報秘書課広報係(市役所本庁舎2階☎042-387-9803)へ。

広告種別	規格(縦×横)	広告掲載料	刷色
1号広告	8.5cm×7.5cm	80,000円	2色(色は市が指定)
2号広告	4.0cm×7.5cm	40,000円	

### 熱中症にご注意を

熱中症は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内にいるときにも注意が必要です。目まい、立ちくらみ、手足のしびれ、吐き気などの症状がみられ、重症化すると命にかかわることもあります。なお、高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているため、特に注意が必要です。

問合せ先 健康課健康係(☎042-321-1240)

#### ☑ 予防のポイント

##### 【暑さを避ける】

気温や湿度が高い日は適度に扇風機やエアコンを使いましょう。遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用することも有効です。また、外出する際は日傘や帽子で直射日光を避けるよう心がけましょう。

##### 【服装を工夫する】

通気性のよい素材のものを選び、襟元をなるべく緩めるなど、通気をよくしましょう。

##### 【こまめに水分補給をする】

体温を下げるためには、しっかりと汗をかくことが重要です。失った水分と塩分は十分に補給しましょう。

##### 【体調を考慮する】

二日酔い、風邪、寝不足、食事を取っていないなどの状態では、暑いところでの活動を控えましょう。

#### ☑ 応急処置

熱中症は早い段階での対応が重要です。症状が現れたら、適切に処置しましょう。

- ▷ エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難する。
- ▷ 衣服をゆるめ、からだを冷やす(特に、首の周り、脇の下、足の付け根など)
- ▷ 水分・塩分を補給する。
- ▷ 自力で水が飲めない、意識がないなどの場合は、すぐに救急車を呼ぶ。

### 続・一陽来復



=40=

本格的な夏を迎え、連日、各地で記録的な暑さが続いています。子どもたちにとっては、待ちに待った夏休みです。子どもたちは、この期間に大きく成長するものです。そのためには、いろいろなことを経験する必要があります。例えば、本を何冊も読む、何回も泳ぐようにする、新聞を隈なく読む、ラジオ体操に参加するなどです。また、家事の一端を担ってもらうのはいかがでしょうか。十分役割を果たすでしょうか。日々の目標を定め、規則的な生活とともに、思い出になる

ような経験ができることも期待しています。夏休みの計画は既にお立てのことと思いますが、熱中症や交通事故に注意し、小金井市内を探索することをお勧めします。自然環境に恵まれた私たちのまちは、自転車や徒歩で周遊するには程よい地形でもあります。早朝から多くの方々、都立の小金井公園、武蔵野公園、野川公園や玉川上水、野川沿いを歩いたりジョギングなどをしていきます。皆さんも行ってみたいかがでしょうか。友人や家族で小金井の魅力を再発見してみてください。ま

た、時間と体力に余裕があれば、近隣市にも足を延ばしてはいかがでしょう。新学期には、夏休み中に終えた宿題や課題をたくさん持って、元気に登校することを願っています。この夏のスポーツの明るい話題をお知らせします。北京で開かれる「世界陸上競技選手権大会」女子5千メートル、本町5丁目在住の鈴木亜由子さん(日本郵政グループ女子陸上部)が出場します。8月27日が予選、決勝は30日テレビ放映も予定されています。鈴木さんの素晴らしい走りに期待します。皆さんで応援しましょう。

小金井市長

稲葉孝彦



# お知らせ

## 8月から 市の組織が 一部変更

「国民健康保険税の収納業務を納税課に移管」

8月1日から、国民健康保険税の収納業務を保険年金課から納税課（市役所第二庁舎3階）に移管します。納付書再発行や納付の相談は、納税課にお越しください。

「保険年金課の係名等が変更」  
国保給付係の名称を国民健康保険係に変更し、廃止する国保税係の賦課業務を担当します。

## ご利用ください 8月の休日窓口

子育て支援課手当助成係と納税課の休日窓口は2日（日）を予定していましたが、市税徴収部門の統合に伴う執務室の移転作業のため、9日（日）に振り替えて実施します。ご注意ください。

開設時間 午前9時～午後1時  
開設窓口 市民課、保険年金課、国民健康保険係、子育て支援課手当助成係（9日のみ）、納税課（9日のみ）  
※ 取り扱いできない業務

8月 ○は休日窓口開設日						
日	月	火	水	木	金	土
②	3	4	5	6	7	⑧
⑨	10	11	12	13	14	⑮
⑯	17	18	19	20	21	⑳
㉓	24	25	26	27	28	㉑
㉒	31					㉔

回答は行いません。検討を終えたときは、意見等の内容および市の検討結果とその理由を公表します。

配布・閲覧場所等 企画政策課（市役所本庁舎2階）、庶務課（市役所第二庁舎7階）、情報公開コーナー（同6階）、市役所第二庁舎1階受付、公民館各館、福祉会館、婦人会館、総合体育館、図書館本館、保健センター、東小金井駅開設記念会館でご覧いただけるほか、市ホームページでも公開します。

提出方法 8月3日～9月2日（消印有効）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専用フォームで企画政策課へ。

問合せ 企画政策課企画政策係（〒184-8504住所不要 ☎042-387-9800 FAX042-387-11224）

子ども・子育て会議委員募集  
市では、子育て支援に関する総合計画である「のびのびく子どもプラン 小金井」（子ども・子育て支援事業計画）の施策を推進するため、子ども・子育て会議を設置しています。

問合せ 企画政策課企画政策係（☎042-387-9802）、土曜・日曜日は市役所代表（☎042-383-1111）

このたびは、公募委員を募集します。  
募集人員 1人（選考）  
対象 市内在住で平成27年4月1日現在18歳以上で幼稚園を利用している子どもの保護者

※ すでに市が設置している附属機関等の委員の方は、原則として一つまでしか他の附属機関の委員を兼ねることができません。

任期 委嘱日から2年間（平成27年度は6回程度開催）  
報酬 1万円（1回）  
応募方法 8月15日（消印有効）までに、直接、郵送、ファクスまたは市ホームページ専用フォームで、小論文（800字以内・課題「子育て支援の現状と課題について」）・住所・氏名・年齢・性別・電話番号を明記し、子育て支援課へ。

選考方法 市役所内で設けた選考委員会で、論文による審査・選考を行います。  
選考結果 応募者全員に選考結果をお知らせします。提出していただいた論文は、選考後返却しません。

選考基準 必要な方は、お問い合わせください。  
問合せ 子育て支援課子育て支援係（〒184-8504住所不要・市役所第二庁舎3階 ☎042-387-9836 FAX042-387-2609）

東センター（図書館東分室・公民館東分館）の事業運営を委託  
8月1日から、図書館東分室・公民館東分館の事業運営を「NPO法人市民の図書館・公民館こがねい」に委託します。

委託により図書館東分室は開館時間の延長と開館日の増加や司書有資格者による質の高いサービスの提供が、また、公民館東分館は専門的なスタッフによる活動の支援や図書館との連携による新しい事業の展開が図られます。

なお、図書館東分室の開館時間と休館日は8月1日から次のとおりとなります。  
開館時間 午前9時～午後7時

休館日 毎月第1・3火曜日、年末年始  
問合せ 図書館本館（☎042-383-11308）、公民館本館（☎042-383-1184）

平成27年度非常勤嘱託職員募集  
職種 ①高齢者福祉窓口相談業務②障がい児保育業務  
勤務時間 ①月曜～金曜日のうち週4日（割り振りは所属長が定める）、午前8時30分～午後5時②月曜～金曜日午前9時～午後4時  
報酬 月額18万4千900円（別途通勤に要する経費を条件により支給します）

資格等要件 ▽65歳定年制のため、昭和25年4月2日以降に生まれた方 ▽①はパソコン操作（ワード、エクセル）ができ、介護支援専門員の資格を有する方 ▽②は保育士証の交付を受けている方  
※ 国籍は問いません。  
試験日 8月17日（月）  
採用予定人数 各1人  
採用予定日 9月1日（火）  
要項（申込書） 配布・応募受付 8月10日（月）までの午前8時30分～正午、午後1時～5時（土曜・日曜日を除く）に職員課（市役所本庁舎1階）で。郵送による応募（9日必着）も受け付けます。

要項は、配布期間中に限り、市役所第二庁舎1階受付でも配布するほか、ホームページからダウンロードできます。  
問合せ 職員課人事研修係（〒184-8504住所不要 ☎042-387-9800）

住宅用地の建て替え特例制度の適用申請を  
市内にある既存の住宅用家を建て替える際は、平成28年1月1日現在、更地や建設途中で家が完成していない場合、住宅用地の特例制度が適用されず、土地の固定資産税・都市計画税の税額が上がります。

ただし、条件を満たしていれば引き続き特例制度の適用が受けられます。（平成28年度課税の対象となります）  
特例制度を適用するためには申請が必要です。適用の可否については、お問い合わせください。  
適用条件  
▽平成27年1月1日現在、住居用家屋が建てられた住宅用地であること  
▽建て替え前の住宅の敷地と同一の敷地であること

資格等要件 ①土木関係の学科を卒業した方または土木関係（測量、施工、都市計画等）における実務経験がある方②精神保健福祉士登録証の交付を受けている方③保育士証の交付を受けている方  
※ 国籍は問いません。  
試験日 8月19日（水）  
採用予定人数 各1人  
要項（申込書） 配布・応募受付 8月14日（金）までの午前8時30分～正午、午後1時～5時（土曜・日曜日を除く）に職員課（市役所本庁舎1階）で。郵送による応募（13日必着）も受け付けます。

要項は、配布期間中に限り、市役所第二庁舎1階受付でも配布するほか、ホームページからダウンロードできます。  
問合せ 職員課人事研修係（〒184-8504住所不要 ☎042-387-9800）

平成27年度と平成28年度の賦課期日（1月1日）における土地の所有者が同一であること（家屋も同様）  
▽平成28年1月1日現在、工事の着手等がすでに行われており、平成28年中に家が完成していること  
申請・問合せ 平成28年2月1日までに、所定の申請書（資産税課で配布）に必要事項を明記し、建て替えが分かる資料（建築確認済証、契約書・図面など）を持参のうえ、

資産税課土地係（市役所第二庁舎3階 ☎042-387-9882）へ。  
小金井平和の日記念行事検討委員会委員選任結果  
公募委員選考基準により、次の方々に委員に選任しました。  
▽石田いく子さん、川上正夫さん、林茂夫さん（いずれも公募委員）  
問合せ 広報秘書課広聴係（☎042-387-9818）

資格等要件 ①土木関係の学科を卒業した方または土木関係（測量、施工、都市計画等）における実務経験がある方②精神保健福祉士登録証の交付を受けている方③保育士証の交付を受けている方  
※ 国籍は問いません。  
試験日 8月19日（水）  
採用予定人数 各1人  
要項（申込書） 配布・応募受付 8月14日（金）までの午前8時30分～正午、午後1時～5時（土曜・日曜日を除く）に職員課（市役所本庁舎1階）で。郵送による応募（13日必着）も受け付けます。

### ◆◆各種審議会等の開催日程◆◆

名称	とき	ところ	内容	問合せ
保育検討協議会（※①）	8月4日（火） 19：30～	市役所第二庁舎8階801会議室	保育所の設置主体に応じた現状分析および管理運営等の在り方について	保育課保育係 （☎042-387-9846）
第2回文化財保護審議会	8月5日（水） 10：00～	市役所第二庁舎6階601会議室	文化財の指定・登録について	生涯学習課文化財係 （☎042-387-9879）
第3回小金井平和の日記念行事検討委員会	8月17日（月） 10：00～	市役所本庁舎3階第一会議室	小金井平和の日記念行事の内容について	広報秘書課広聴係 （☎042-387-9818）
児童発達支援センター運営協議会（※②）	8月17日（月） 10：00～	前原暫定集会施設前原暫定会議室	児童発達支援センター「きらり」の業務内容等について	自立生活支援課障害福祉係 （☎042-387-9848）
地域自立支援協議会（※②）	8月27日（木） 17：00～	福祉会館5階保健会場	障がい者施策全般について（手話通訳あり。10日前までに要事前申込）	自立生活支援課障害福祉係 （☎042-387-9848）

※ 保育あり（①4日前②10日前までに要事前申込）

▽平成27年度と平成28年度の賦課期日（1月1日）における土地の所有者が同一であること（家屋も同様）  
▽平成28年1月1日現在、工事の着手等がすでに行われており、平成28年中に家が完成していること  
申請・問合せ 平成28年2月1日までに、所定の申請書（資産税課で配布）に必要事項を明記し、建て替えが分かる資料（建築確認済証、契約書・図面など）を持参のうえ、



### 福祉会館の閉館に伴う説明会の開催

現在、多くの方にご利用いただいている福祉会館は、建物の耐震上の問題から、利用者の安全を考慮し、平成28年3月31日で閉館します。閉館に伴い、公民館と合同で説明会を開催します。

【負担割合】 病院等の窓口での支払いは、高齢受給者証に記載された一部負担金の割合になります。

【都営住宅入居者募集】 募集内容 ▽ポイント方式による募集(家族向けのみ) ▽単身者向け・単身者用車いす使用者向け・シルバークリア住宅 ▽事業再建者向け定期使用住宅

【第43回小金井なかよし市民まつりシニアフェスタ参加サークル募集】 舞踊、民謡、合唱、ダンス等に参加するサークルを募集します。

【平成28年入校・入隊 陸・海・空自衛官等募集】 防衛省は、来春に入校・入隊の各種採用試験を次のとおり実施します。

【義務教育就学児医療費助成制度の申請の受け付け】 市内在住で、医療保険に加入しており、他の公的医療保障を受けていない児童(小・中学生)の保護者の方で、平成26年中の所得が所得制限内になった方は、申請により10月1日から義務教育就学児医療費助成を受給することができます。

【受付場所】 子育て支援課窓口 必要書類 ▽④医療証交付申請書 ▽印鑑(申請書に押印) ▽児童の健康保険証の写し ▽申請者および配偶者の平成27年度住民税課税証明書(平成27年1月1日以前から、小金井市に住民登録がある方は不要) ▽その他書類が必要となる場合があります。

【協力会員講習会】 子どもの健康と安全、子どもの発達、食事、応急手当などについて学びます。

【公民館本館仮移転に伴う説明会の開催】 平成28年度に、福祉会館の閉館に伴い、公民館本館を公民館本町分館へ仮移転することを計画しています。

【国民健康保険 新しい高齢受給者証は届きましたか】 70歳以上75歳未満の国民健康保険加入者の高齢受給者証を、8月に一斉更新します。

【申請書等配布】 8月3日(月)～11日(火)に、まちづくり推進課(市役所第二庁舎5階)、管財課(市役所本庁舎1階)、夜間・休日施設管理室(同1階)で配布するほか、配布期間中に限り、東京都住宅供給公社ホームページ(http://www.to-kousyukai.or.jp/)からダウンロードできます。

【街路灯が点灯しないときはご連絡を】 市で管理している街路灯には、設置している柱に写真のような6桁の管理番号を表示しています。

【乳幼児医療費助成・義務教育就学児医療費助成現況届の提出】 乳幼児医療費助成・義務教育就学児医療費助成を受けている方で更新手続(現況届)が必要な方に、届出用紙を郵送しますので、8月31日(月)までに提出してください。

【所得制限】 左表のとおり 所得制限 左表のとおり

【ファミリー・サポート・センター】 同センターは、依頼会員(手助けをしてほしい方)と協力会員(お手伝いをしたい方)の会員組織です。

【子ども家庭支援センター(相談窓口)】 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)

### 東小金井事業創造センターの入居者を募集中

【審査方法】 申請書および8月20日(木)実施の面談等に基づき、審査を行います。

【問合先】 東小金井事業創造センター(〒184-0002 梶野町1-2-36 ☎0422-13112040)

【問合先】 東小金井事業創造センター(〒184-0002 梶野町1-2-36 ☎0422-13112040)

【問合先】 子育て支援課(☎042-387-9839)

【問合先】 ファミリー・サポート・センター(☎042-320-1701)

【問合先】 ファミリー・サポート・センター(☎042-320-1701)

創業予定者や事業者の育成サポート事業を展開するSOHO・インキュベーション施設である東小金井事業創造センター(通称「KOTO」)の入居者を募集しています。

【利用期間】 原則3年

【問合先】 東小金井事業創造センター(〒184-0002 梶野町1-2-36 ☎0422-13112040)

【問合先】 東小金井事業創造センター(〒184-0002 梶野町1-2-36 ☎0422-13112040)

【問合先】 子育て支援課(☎042-387-9839)

【問合先】 ファミリー・サポート・センター(☎042-320-1701)

【問合先】 ファミリー・サポート・センター(☎042-320-1701)

【問合先】 ファミリー・サポート・センター(☎042-320-1701)



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)

▽子ども家庭支援センター(相談窓口) ☎042-321-3146 月曜～土曜 午前9時～午後5時



ご利用ください

# 小金井市 まなびあい出前講座

皆さんが希望する講座に、市役所、小金井警察署、小金井消防署、各団体、企業等の協力により、職員・社員が出向いて情報を提供する「小金井市まなびあい出前講座」を実施しています。(下表)

行政の制度や事業等の市政情報を、分かりやすく説明し、その情報を生かして地域の課題に取り組むなど、皆さんの生涯学習を応援します。

講座は順次見直していきます。新しい情報は、市ホームページをご覧ください。市生涯学習課までお問い合わせください。

**対象** 市内在住・在勤・在学の方で構成する10人以上の団体、グループ

※ 政治、宗教、営利目的の学習会は対象となりません。

**講座時間** 2時間以内

**【市役所講座】**

▷ 月曜～金曜日午前9時～午後9時

▷ 土曜・日曜日午前9時～午後5時

※ 年末年始および祝日を除きます。業務繁忙期は、講座提供ができない場合があります。

**【警察署・消防署・法務省・社会福祉協議会・東京ガス・税務署講座】**

▷ 平日午前9時～午後5時

※ 緊急事態が発生した場合、中止することがあります。

講師料 無料

その他

▷ 会場は、申込団体で用意してください。

▷ 学習の場ですので、苦情・陳情を伺う場ではありません。趣旨をご理解のうえ、お申し込みください。

**申込方法** 下表の中から講座を選び、学習会の20日前までにお申し込みください。

### 問合先

市生涯学習課生涯学習係 (☎042-387-9879 FAX 042-383-1133)、小金井警察署 (☎042-381-0110 FAX 042-383-8190)、小金井消防署 (☎042-384-0119 FAX 042-385-9918)、東京保護観察所立川支部 (☎042-521-4231 FAX 042-521-4239)、社会福祉協議会 (☎042-386-0294 FAX 042-386-1294)、東京ガス(株)多摩支店 (☎042-526-6125 FAX 042-526-6142)、武蔵野税務署総務課 (☎0422-53-1311)

### 「小金井市まなびあい出前講座」一覧表

講座番号	講座名(サブタイトル)
<b>市 政 (申し込みは生涯学習課へ)</b>	
①	小金井市長期総合計画 (小金井市の将来像)
②	小金井の家計簿 (小金井市の財政状況)
③	開かれた市政とプライバシー保護 (情報公開と個人情報保護)
④	やさしい住民税の話 (住民税のしくみ)
⑤	やさしい固定資産税の話 (税のしくみ)
⑥	市民課窓口の仕事 (わかりやすい市民課窓口手続き)
⑦	市議会の話
<b>保健・福祉 (申し込みは生涯学習課へ)</b>	
⑧～⑩	すくすく子育て (⑧健康や育児について⑨赤ちゃんの栄養と離乳食⑩幼児期からの食育)
⑪	小金井市の母子保健事業の紹介 (知っておきたい母子保健事業について)
⑫～⑭	生活習慣と健康づくり (⑫生活習慣病予防について⑬メタボリックシンドローム予防の食事と栄養の摂り方⑭いつまでも健康でいるための食事と栄養の摂り方 (高齢者向け))
⑮～⑰	お口の健康 健康な歯を保つための秘訣 (⑮障がい者編⑯高齢者編⑰成人編)
⑱～⑳	むし歯予防 (⑱障がい児編-健康な歯を保つために⑲乳幼児編-ブラッシング習慣をつけよう⑳学童期編-歯によい食べ方とブラッシング)
㉑	小金井市成人保健事業の紹介 (検診・相談・予防教室について)
㉒	小金井市の子育て支援 (子育て支援の現状)
㉓	小金井市の保育 (子育てと仕事の両立支援)
㉔	“国民健康保険”講座 (国民健康保険制度)
㉕	知っておきたい国民年金 (国民年金制度)
㉖	高齢者のための医療制度 (後期高齢者医療制度)
㉗	高齢者の介護予防 (地域で安心して生活するために)
㉘	小金井市の介護保険の話 (介護保険のしくみと利用方法を紹介します)
㉙	小金井さくら体操 (今日から始める介護予防)
㉚	認知症サポーター養成講座 (認知症の高齢者を地域で支えるために)
㉛	小金井市の障がい者福祉サービス (地域で安心して生活するために)
㉜	生活保護のしくみ
㉝	生活困窮者自立支援制度について
<b>環 境 (申し込みは生涯学習課へ)</b>	
㉞	ごみの出し方とリサイクル (混ぜればごみ分ければ資源)
㉟	下水道の過去・現在・未来 (都市の発達と下水道の歴史)
㊱	地球温暖化防止対策 (私たちが身の回りでできること)
㊲	滄浪泉園の歴史と緑の効果を学ぼう (身近にある緑を探そう)
<b>まちづくり (申し込みは生涯学習課へ)</b>	
㊳	市街地再開発事業について (武蔵小金井駅南口第1地区第一種市街地再開発事業概要)
㊴	土地区画整理事業について (東小金井駅北口土地区画整理事業概要)
㊵	小金井市の農業振興
㊶	小金井市の商工振興 (小金井市の産業振興プランについて)
<b>安全・防災 (申し込みは生涯学習課へ)</b>	
㊷	災害に備えて安全対策を (わたしたちのまちの防災対策)
㊸	防犯対策の心構え (犯罪のない町、小金井市をめざして)
<b>教育・コミュニケーション (申し込みは生涯学習課へ)</b>	
㊹	こうして作る広報紙
㊺	小金井市の男女共同参画 (男女共同参画室の業務等について)
㊻	特別支援教育について (子どもたち一人一人のニーズに応じた教育へ)
㊼	小金井市立小・中学校の特色 (小・中学校の特色ある教育活動)
㊽	子どもたちの健全育成 (いじめ、不登校の解決に向けて)
㊾	青少年の問題行動について (中学生を中心とした非行・問題行動の解決に向けて)
㊿	小金井市の青少年健全育成 (青少年健全育成、行政と地域のとりくみ)
1	学童保育所はどんなところ? (学童保育所での生活)
2	児童館ってどういうところ? (児童館の事業内容と児童館の子どもたち)
3	生涯学習ってなあに?
4	図書館を上手に利用しよう (図書館は知識の宝庫)
5	公民館活用法 (知って得する利用)
6	体育施設の利用について (楽しく汗を流そう)
<b>歴史・文化 (申し込みは生涯学習課へ)</b>	
7	郷土の歴史と文化財 (旧石器時代から現代まで3万年のあゆみ・郷土かるた)
8	小金井の地名 (地名で読み解く郷土の歴史)
9	名勝小金井桜の今昔 (小金井桜のあゆみと現状)
10	はげの森美術館 (中村研一について)
<b>生 活 (申し込みは生涯学習課へ)</b>	
11	消費者は狙われている (最近の消費生活相談事例にみる消費者被害)
<b>警察署 (申し込みは小金井警察署へ)</b>	
12	犯罪抑止対策 (防犯教室)
13	交通安全教室 (あなたが事故に遭わないために!)
14	少年非行防止 (少年の健全育成を図るために)
<b>消防署 (申し込みは小金井消防署へ)</b>	
15	いざという時の応急救護 (あなたも今日からバイスタンダー)
16	地域・わが家の防火・防災対策について (地震や火災から身を守るために)
<b>法務省 (申し込みは東京保護観察所立川支部へ)</b>	
17	「更生保護」ってなあに?
<b>社会福祉協議会 (申し込みは社会福祉協議会へ)</b>	
18	社会福祉協議会ってなあに? (協議会活動・ボランティア・市民活動)
19	老後を支える地域の仕組み、権利擁護とは (成年後見と地域福祉権利擁護事業)
<b>東京ガス (申し込みは東京ガス(株)多摩支店へ)</b>	
20	防災講座 (安心安全ガスの防災)
21	エネルギー・環境講座 (燃料電池って何だろう?)
<b>武蔵野税務署 (申し込みは武蔵野税務署総務課へ)</b>	
22	年金と税 (年金を中心として所得税申告書を作成しましょう)
23	知っておきたい相続税 (相続税の申告について)

## 福祉のひろば

### 運動機能向上プログラム

フィンランド製の4つの運動マシンを使い、身体に必要な筋力、俊敏性、バランス等を総合的にトレーニングします。

**とき** 10月1日～12月28日の毎週月曜・木曜日午前9時30分～正午(祝日を除く。全24回)

**ところ** 特別養護老人ホームつきみの園(中町2-15-1)

**対象** 65歳以上で要支援・要介護認定を受けていない方

**定員** 10人(選考あり)

**費用** 千円(保険代)

**その他** 事前説明会(9月)と、事前・事後の体力測定への参加が必要です。

**申込** 8月4日午後2時から、中町高齢者在宅サービスセンター(☎042-386-6511)へ。

### 脳の健康教室プログラム

東北大学の川島隆太教授の研究成果を活用した教材を使用し、読み書きや計算による脳のトレーニングを行います。

**とき** 10月7日～平成28年3月30日の水曜日午前9時30分～11時30分(全24回)

**ところ** 特別養護老人ホームつきみの園(中町2-15-1)

**対象** 65歳以上で要支援・要介護認定を受けていない方

**定員** 12人(選考あり)

**参加費(月額)** 2千360円(教材費、お茶代等)

**その他** 事前説明会(9月)

### 認知症サポーター養成講座

への参加が必要です。

**申込** 8月4日午後2時から、中町高齢者在宅サービスセンター(☎042-386-6511)へ。

**とき・ところ等** 左表のとおり

とき	ところ	定員	問合・申込先
8/20(木)	特別養護老人ホーム つきみの園(中町2-15-25)	15人程度(申込順)	小金井ひがし地域包括支援センター(☎042-386-6514)
/21(金)	桜町高齢者在宅サービスセンター(桜町1-9-5)	10人程度(申込順)	小金井きた地域包括支援センター(☎042-388-2440)
/27(木)	公民館貫井北分館学習室A	15人程度(申込順)	小金井にし地域包括支援センター(☎042-386-7373)

※ 時間はいずれも午後2時～3時30分

**対象** 本講座を受講したことがない方

**その他** 参加者には認知症サポーターのシンボルである、オレンジリングを差し上げます。

**申込** 8月3日から、各地域包括支援センターへ。



### 高齢者虐待を防止しましょう

全国的に高齢者虐待の報告が増加しており、市でも対応件数が増加傾向にあります。高齢者虐待が疑われる、または、虐待につながるかもしれない等、気にかかることがありましたら、窓口までご連絡ください。関係機関で事実確認を行い、判断・対応を行いますので、通報時点で虐待の確証がなくても構いません。なお、通報者の情報は保護されます。

**高齢者虐待の防止と早期発見に、ご協力ください。**

**高齢者虐待の区分**

- ▽ 身体的虐待：高齢者の身体に外傷・痛みが生じる暴行を加えること、外部との接触を意図的に遮断すること
- ▽ 介護・世話の放棄・放任：高齢者を衰弱させるような著しい減食または長時間放置すること、養護を著しく怠ること
- ▽ 心理的虐待：暴言・無視・嫌がらせ等により、高齢者に精神的な苦痛を与えること
- ▽ 性的虐待：本人が同意していない性的な行為やその強要をすること
- ▽ 経済的虐待：高齢者の財産を不当に処分または使用すること、本人が希望する（必要な）財産の使用理由なく制限すること
- ▽ セルフネグレクト：認知症等で判断力が低下した高齢者が、不衛生な環境下で生活する、必要な医療・介護サービスを受けない等、自身で不適切な環境を形成すること

【通報受付および対応窓口】  
▽ 介護福祉課包括支援係  
（市役所第二庁舎2階 ☎042-387-9845）

▽ 梶野町、関野町、緑町、本町2・3丁目、桜町1・3丁目  
▽ 在任の方：小金井きた地域包括支援センター  
（☎042-388-2440）

▽ 東町、中町、本町1丁目  
▽ 在任の方：小金井ひがし地域包括支援センター  
（☎042-386-6514）

▽ 前原町、本町6丁目、貫井南町  
▽ 在任の方：小金井みなみ地域包括支援センター  
（☎042-388-8400）

▽ 本町4・5丁目、桜町2丁目、貫井北町  
▽ 在任の方：小金井にし地域包括支援センター  
（☎042-388-7737）

**高齢者いきいき活動講座 健康麻将（マージャン）入門**

人気の健康マージャン（賭けがない・飲まない・吸わない）で新しい友達と楽しく交流しましょう。

とき 9月9日～11月11日の毎週水曜日午後1時～3時（全8回。9月23日、10月7日を除く）

ところ 福祉会館2階集会所、5階保健会場

講師 金澤喜重さん（NPO法人健康麻将全国会代表理事）

対象 おおむね60歳以上の方

定員 50人（多数抽選）

費用 2千円（教材費）

企画運営 高齢者いきいき活動推進員

申込 8月14日（必着）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「健康麻

将入門係（☎184-0012）  
中町4-15-14 ☎042-388-0294）へ。

**ヘルプカードステッカー 掲示協力店を募集中**

市では、ヘルプカードの活用方法や協力店マップを掲載した冊子を作成します。協力店は随時募集していますので、申込方法等詳しくは、NPO法人りんくへお問い合わせください。

問合せ NPO法人りんくへ  
ヘルプカード事業担当（☎042-387-9866）、自立生活支援課（☎042-387-9848）

**障がいのある方の計画相談支援事業説明会を開催**

とき 8月7日（金）午後6時30分～8時

ところ 市民会館・萌え木ホールA会議室

内容 計画相談支援事業の説明、個別相談会等

対象 市内在住・在勤・在学の方

定員 40人（当日先着順）

問合せ 障害者地域自立生活支援センター（☎042-387-9839）

支援センター（☎042-381-8811）

**各種手当の支給**

① 心身障害者福祉手当  
8月期分 4～7月分

② 特別障害者手当等  
8月期分 5～7月分

③ 児童扶養手当  
8月期分 4～7月分

――◇共通◇――  
振込日 8月10日（月）  
振込日以降、通帳でお確かめください。金融機関によっては2・3日遅れる場合があります。

次のような場合は、ご連絡ください。

- ▽ 振込日以降、7日を過ぎても振り込まれない場合
- ▽ 口座や住所または氏名を変更した場合
- ▽ 施設に入所した場合
- ▽ 障がいの程度が変わった場合
- ① 入院している場合
- ②

**介護予防相談会**

65歳以上の要支援・要介護認定を受けていない方に、健康づくりやもの忘れ予防に役立つ情報のご案内や相談を行います。（1人30分程度）

とき・ところ等 下表のとおり

申込 8月3日から、電話で各地域包括支援センターへ。

対象地域	とき	ところ・申込先
本町6丁目、前原町、貫井南町	8/17（月） 10:00～12:00	小金井みなみ地域包括支援センター （☎042-388-8400）
梶野町、関野町、緑町、本町2・3丁目、桜町1・3丁目	19（水） 13:30～15:00	小金井きた地域包括支援センター （☎042-388-2440）
東町、中町、本町1丁目	20（木） 13:30～15:00	小金井ひがし地域包括支援センター （☎042-386-6514）

## 各種手当を受けようとする方へ 現況届の提出を忘れず

現在、児童扶養手当、特別障害者手当、重度心身障害者手当、ひとり親家庭等医療費助成などを受けている方は、それぞれの受付期間中に、忘れずに現況届を提出してください。

この届け出をしないと、8月以降（重度心身障害者手当は10月以降）の手当を受けられず、来年分のひとり親家庭等の医療費も交付されませんので、ご注意ください。

なお、現況届のご案内は受給者に郵送しましたので、届かない方は係までご連絡ください。

市内に住所があり、手当等の受給要件に該当し、まだ受けていない方は、申請してください。受給要件（所得制限限度額）は、左表のとおりです。なお、医療費控除等各種控除を所得額から差し引くことができます。

- ① 児童扶養手当**  
次のような状態にある児童（18歳に達した年度の末日、中級程度以上の障がいがあるときは20歳未満）を養育する家庭  
▽ 父母が離婚  
▽ 父または母が死亡  
▽ 父または母が重度の障がい有する  
▽ 父または母が生死不明  
▽ 父または母が1年以上遺棄されている  
▽ 母が未婚で父がいない  
▽ 父または母が保護命令を受けている  
▽ 父または母が1年以上拘禁  
受付期間 8月3日（月）～31日（月）
- ② ひとり親家庭等医療費助成**  
次の20歳未満の児童を扶養している父、母または養育者  
▽ 精神の発達が遅滞している児童（おおむね愛の手帳1～3級）  
▽ 身体に重度のおおむね愛の手帳1～3級  
▽ 身体に重度のおおむね身体障害者手帳1～3級  
受付期間 8月11日（火）～9月10日（木）
- ③ 特別児童扶養手当**  
次の20歳未満の児童を扶養している父、母または養育者  
▽ 精神の発達が遅滞している児童（おおむね愛の手帳1～3級）  
▽ 身体に重度のおおむね愛の手帳1～3級  
▽ 身体に重度のおおむね身体障害者手帳1～3級  
受付期間 8月11日（火）～9月10日（木）
- ④ 障害児福祉手当**  
精神または身体に重度の障がいがあり、日常生活において常に介護を必要とする程度の状態にある20歳未満の児童（おおむね身体障害者手帳1級および2級の1部、愛の手帳1度および2度の1部、またはこれらと同等の疾病、精神に障がいのある児童）  
受付期間 8月11日（火）～9月10日（木）
- ⑤ 福祉手当（経過措置）**  
昭和61年3月31日現在、福祉手当を受給している方  
受付期間 8月11日（火）～9月10日（木）
- ⑥ 重度心身障害者手当**  
心身に障がいがあり、次のいずれかに該当する方（65歳以上の新規申請を除く）  
▽ 重度の知的障がい、介護者が目が離せず特別な配慮が必要な方  
▽ 重度の知的障がいと重度の身体障がい重複している方  
▽ 重度の肢体不自由で両上下肢の機能が全廃し、座位を保つことが困難な方  
受付期限 8月31日（月）

扶養親族等の数	受給者本人		配偶者扶養義務者
	全部支給	一部支給	
0人	19万円	192万円	236万円
1人	57万円	230万円	274万円
2人	95万円	268万円	312万円
3人	133万円	306万円	350万円
4人	171万円	344万円	388万円
5人	209万円	382万円	426万円

扶養親族等の数	本人	配偶者扶養義務者
0人	192万円	236万円
1人	230万円	274万円
2人	268万円	312万円
3人	306万円	350万円
4人	344万円	388万円
5人	382万円	426万円

扶養親族等の数	本人	配偶者扶養義務者
0人	459万6千円	628万7千円
1人	497万6千円	653万6千円
2人	535万6千円	674万9千円
3人	573万6千円	696万2千円
4人	611万6千円	717万5千円
5人	649万6千円	738万8千円

扶養親族等の数	本人	配偶者扶養義務者
0人	360万4千円	628万7千円
1人	398万4千円	653万6千円
2人	436万4千円	674万9千円
3人	474万4千円	696万2千円
4人	512万4千円	717万5千円
5人	550万4千円	738万8千円

扶養親族等の数	本人（20歳未満は扶養義務者）
0人	360万4千円
1人	398万4千円
2人	436万4千円
3人	474万4千円
4人	512万4千円
5人	550万4千円

問合せ ①②③子育て支援課（☎042-387-9839）、④⑤自立生活支援課（☎042-387-9842）



# 障害者地域自立生活支援センター パソコン講習会

**とき** 9月5日～10月10日の毎週土曜日午後1時～3時(全6回)

**申し込み** 8月22日までの午前9時～午後7時(土曜日は午後5時まで。日曜日を除く)

**内容** パソコンの基本操作

**対象** 市内在住の18歳以上で、知的障がいのある方

**定員** 6人(多数抽選。初

## シルバー人材センター

### パソコン教室

**とき・費用等** 左表のとおり

**ところ** シルバー人材センター  
一中町会議室(リサイクル事業所内)

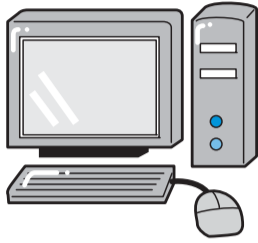
**講師** 同センターパソコン班

**対象** おおむね55歳以上の方

**定員** 各5人(申込順)

**その他** ▽希望者が2人以下の場合は中止します。▽希望者が定員を超えたコースでも、パソコン持ち込みで参加できる場合があります。詳しくはお問い合わせください。

**申込** 8月3日～開催日の



講習名	日程	講習時間	費用(教材費含む)
Excelで絵を描いてみよう	8/19(水)、26(水)	9:00～12:00	5,360円
写真の動画化とアルバム作り	9/11(金)、18(金)		
個人教室	相談して決定します。		1,030円/時間(教材費は別途実費)
訪問レッスン	相談して決定します。		
CoCoサロン(パソコン趣味の講座)	毎月第2、4週の2回(火曜・木曜・土曜・日曜日のいずれか)	13:00～16:00	月4,200円
相談室	毎週月曜日(祝日を除く)	13:00～15:00	無料

※ パソコンはWindows7、Office2010を使用しますが、詳細はご相談ください。

## 健康ガイド

健康課健康係 ☎042-321-1240

◆健康課(保健センター)  
富士北町5-18-18

◆福祉会館5階(保健会場)  
中町4-15-14

## 乳がん検診

**25～39歳の方**  
視診・触診による検査を行います。

**とき** 10月1日(木)～11月30日(月)

**ところ** 市内契約8医療機関

**対象** 平成28年3月31日現在25～39歳の女性の方

**定員** 20人(多数抽選)

**費用** 無料

**申込** 8月12日(必着)までに、郵送(1人1通)で「乳がん検診視触診希望」・住所・氏名(ふりがな)・生年月日・電話番号を明記し、健康課(〒184-0015 貫井北町5-18-18)へ。

**40歳以上の方**  
マンモグラフィおよび視診・触診の併用検査です。

**とき** ①10月2日(金)～7日(水) 午前9時～11時30分、午後1時～3時30分(4日を除く) ②10月2日～12月18日の火曜・水曜・金曜日の午後

※ ②は申し込み後、市が指定した日時に病院へ予約をしてください。

**ところ** ①保健センター②桜町病院

**対象** 平成28年3月31日現在40歳以上の女性で、平成26年4月以降に受診していない方

なお、次の方は受診できません。

**子宮がん検診**  
とき 10月1日(木)～12月28日(月)

**ところ** 市内契約7医療機関、国分寺市契約5医療機関

**対象** 平成28年3月31日現在20歳以上の女性で、平成26年4月以降、市の子宮がん検診を受診していない方

**定員** 30人(多数抽選)

**費用** 無料

**申込** 8月12日(必着)までに、郵送(1人1通)で「子宮がん検診希望」・住所・氏名(ふりがな)・生年月日・電話番号を明記し、健康課(〒184-0015 貫井北町5-18-18)へ。

**糖尿病予防教室**  
糖尿病はどのようにしてなるのか、正しい情報と予防のために大切な食生活と運動について、毎日の生活に生かせる具体的な方法を学びます。

**とき** 9月8日(火)、14日(月) 午後1時30分～4時30分(全2回)

**ところ** 福祉会館

**定員** 40人(申込順)

**申込** 8月3日から、電話で健康課へ。

**妊婦歯科健診**  
とき 9月7日(月) 午後1時から、1時15分から、1時30分から(終了は3時ごろ)

**ところ** 保健センター

**対象** おおむね16～27週の妊婦の方

**定員** 20人(申込順)

**申込** 8月3日から、電話で健康課へ。

**むし歯予防教室**  
とき 9月3日～17日の毎週木曜日午前9時から(受け付けは9時15分まで)

**ところ** 保健センター

**内容** 歯磨き練習、栄養講話など

※ むし歯予防教室受講後、

**健康講演会**  
**脳血管疾患のリスク**  
脳卒中や脳出血を中心とした脳血管障害について学びます。

**とき** 9月10日(木) 午後1時30分～3時

**ところ** 福祉会館5階

**講師** 小林久滋さん(市医師会会員)

**定員** 50人(申込順)

**申込** 8月3日から、電話で健康課へ。

**赤ちゃんの肌はデリケート(前編)**  
赤ちゃんは大人をたたく小さくしただけの存在ではありません。特に皮膚は年齢による差が大きくママたちはどうしていいかわからないことが多いと思います。特に夏は強敵多し！子供の肌の特徴と夏になりやすい病気を挙げてみます。

①汗をかきやすい 汗を作る汗腺の数は、生まれてから大人になるまで変わっていきません。小さい体で大人と同じ数なんて、だから汗をかきやすいですね。汗は体温の調節に大切な役割を

**希望者は引き続き歯科健診も受けることができます。**  
(終了は11時30分ごろ)

**対象** 平成25年2月生まれ(2歳6か月)～26年8月生まれ(1歳)の幼児

※ 転入等で対象年齢を過ぎている場合は、ご相談ください。

**定員** 各日12人(申込順)

**申込** 8月3日から、電話で健康課へ。

**離乳食教室**  
**3回食への進め方**  
とき 9月10日(木) 午後1時30分～3時30分

**ところ** 保健センター2階

**内容** 管理栄養士・歯科衛生士による講義、試食など

**対象** おおむね8～11か月の児の保護者

**定員** 18人(申込順)

**両親学級たんぽぽクラス(土曜日2日間コース)**  
とき 8月29日(土)、9月5日(土) 午前10時～午後1時

**ところ** 保健センター

**内容** 妊娠、出産、育児の話、妊婦体操、もく浴実習等

**対象** おおむね16～27週の



**東京都母子との健康相談室**  
受付時間 ▽平日 午後5時～10時 ▽休日(土曜・日曜・祝日) 午前9時～午後5時

☎#800011(プッシュ) 回線の固定電話、携帯電話 ☎03-5285-1889

**24時間テレホンサービス**  
▽東京都保健相談センター ☎#7119(プッシュ) 回線の固定電話、携帯電話 ☎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 ☎03-5272-1030

聴覚障害者向け専用FAX ☎03-5285-18080

**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 ☎042-211-3213

▽小児救急(365日24時間) 岡村 理栄子

赤ちゃんは大人をたたく小さくしただけの存在ではありません。特に皮膚は年齢による差が大きくママたちはどうしていいかわからないことが多いと思います。特に夏は強敵多し！子供の肌の特徴と夏になりやすい病気を挙げてみます。

特に夏は強敵多し！子供の肌の特徴と夏になりやすい病気を挙げてみます。

①汗をかきやすい 汗を作る汗腺の数は、生まれてから大人になるまで変わっていきません。小さい体で大人と同じ数なんて、だから汗をかきやすいですね。汗は体温の調節に大切な役割を

たたら冷やしてあげてくださいね。赤ちゃんは、大人と違い刺されたところが大きく腫れてしまったりして、なかなか治らないために、かゆくて掻いてしまいがちです。皮膚がはげてそこに細菌が付きトビヒとなることがあります。トビヒは痛いし、刺されたところ以外にも広がり、他の人にもうつります。また、汗の成分である塩分などを拭くために濡れたガーゼなどで拭いてください。室内の温度は26度から28度が望ましく都会ではクーラーに頼らないわけにはいきません。

②虫刺されに弱い 暑い日中を避けて夕方散歩する。とても良いことだと思います。しかし、問題は散歩にちゅうど良い公園や緑地には虫が多く、肌を出して行くと虫に刺されてしまいます。刺されて、かゆが

たたら冷やしてあげてくださいね。赤ちゃんは、大人と違い刺されたところが大きく腫れてしまったりして、なかなか治らないために、かゆくて掻いてしまいがちです。皮膚がはげてそこに細菌が付きトビヒとなることがあります。トビヒは痛いし、刺されたところ以外にも広がり、他の人にもうつります。また、汗の成分である塩分などを拭くために濡れたガーゼなどで拭いてください。室内の温度は26度から28度が望ましく都会ではクーラーに頼らないわけにはいきません。

②虫刺されに弱い 暑い日中を避けて夕方散歩する。とても良いことだと思います。しかし、問題は散歩にちゅうど良い公園や緑地には虫が多く、肌を出して行くと虫に刺されてしまいます。刺されて、かゆが

小児救急(365日24時間) 岡村 理栄子



夏の作文 7~9面

# 「わたしの青春時代」

今回は、「わたしの青春時代」をテーマに作文を募集（募集期間は6月30日まで）しました。たくさんのご応募をいただきまして、ありがとうございます。

お寄せいただいた作文をご紹介します。掲載に当たり、文章は原則として原文のまま掲載しました。

なお、本文中の数値、名称、内容は市が確認したものではありません。

**問合せ** 広報秘書課広報係（☎042-387-9803）

### 70歳代 今が一番

慶長政さん

年を重ねて七十二年私の青春が真っ只中。働く事のよる喜びを今さらながら感じています。

若い時には気づかなかった人生って素晴らしいって。出会いあり別れがあり、泣いたり笑ったり怒ったり、苦しい！

### 70歳代 わたしの青春時代

中山美子さん

私の青春時代は、洋画に明け暮れていました。それと云うのも、東京に住む彼から、新しい洋画の情報が入ると、すぐに観たくなって、日曜日ともなると、毎週のように、封切館のあるS市まで、バスで一時間程かけて、出掛け二本立ての映画館を、二館掛け持って、四本の外国映画を観て、満ち足りた気分です。

### 60歳代 歩の巨人

金場茂雄さん

昭和40年代職場のお昼休み時間は将棋ゲームの花盛りだった。ハサミ・回将棋は知っていたが本将棋は全く知らなかった。先輩に手ほどきをお願いした。当時の流行二大戦法は王様側近に金銀4枚配置させた総矢倉戦。中々勝負付かず時間切れ引き分けが多かった。

もう一方は飛車と銀で速攻の原始中飛車戦法。20分位で勝負が付く場合が多い。先輩はこの戦法が大好きで私は毎日負け続けていた。一念発起して書店で中原誠名人著書「将棋シリーズ」全10冊セット購入し勉強しました。その中に歩で中飛車側の攻撃をくい止め居飛車側が優位になる手筋発見した。それを先輩に試した処うまく指せて初勝利しました。それ以来先輩との対局はなくなりまし

### 50歳代 寝台特急に魅せられて

山本浩人さん

山口百恵が歌う「いい日旅立ち」が国鉄のキャンペーン歌としてヒットしていた頃、私も鉄道を使って日本中を巡る旅に夢中になっていた。今で言う「乗り鉄」のはしりである。

当時私は大学生で、塾講師のアルバイトを貯めて旅に出かけていた。塾では社会科を担当し、地理の授業では旅行体験から得られたリアルな話ばかりをしていたように思う。趣味と実益を兼ねたアルバイトだった。

大学一年の二月、サークルの合宿で、初めて北海道を旅行する機会に恵まれた。上野を十九時頃に出る夜行急行で青森まで行き、そこから青函連絡船で道内入りする旅程だった。ところが、その日に塾のアルバイトがあつてどうし

### 80歳代 風変わりな青春

永井孝子さん

戦時中たび重なる空襲に遭い乍ら、念願の高等女学校に入学した時、先輩方は軍事工場へ動員されて学校には居られず低学年のみの淋しい学び舎生活は心細さも感じていました。終戦に依り秋からは全員学校に戻られ、今迄夢に見ていた女学校生活が始まりました。ついこの間迄工場で働いていた方々とは思えぬ程おしとやかで美しい上級生に誇りを感じました。それからしばらくして掲示板に短歌がはり出され、動員中のつらい体験歌に心打たれ、私も戦時中防空壕の中で詠み綴った時の事を思い出し、再び短歌にのめり込みました頃、或優秀な先輩の方から達筆なお手紙を戴き、ときどきしつ返信しましたことが御縁で短歌を添えた文通が何十年も続き

でもその夜行急行に間に合わない為、一人別行動をとった。二十二時頃に上野を出る寝台特急であとを追いかけた。そして青森駅で寝不足気味の仲間と合流し連絡船に乗船した。夜行急行は堅い座席の四人掛けに対し寝台特急は三段式とはいえ体を横たえて眠ることができる。この差は大きく、先発した先輩から嫌味を言われたことを思い出す。しかし、これがきっかけで寝台特急と北海道を好きになり、幾度となく出かけている。

### 90歳代 わたしの青春時代

矢島政子さん

敗戦の日、二十歳の私はただ嬉しかった。誰にも命令されず自由に生きて良いのだと。食糧は乏しかったけれど心はのびくと豊かになるのを感じた。モンペを脱ぎ、焼け残りの布で服作り。五十代の母をいたわり妹と家事を分担し、洋裁や料理講習を頼まれ、一方、読書会、キャンプにも参加し、ファイアーを囲

### 60歳代 私が中学の音楽教師だった頃

中村良子さん

40年前、私は三月月限定の産休代員として岡山市郊外にある御津中学というところで音楽科教師をしていた。一年生から三年生までの音楽を担当。まず普通教室から移動する音楽室の席は好きな所に座ってもらった。他教科とは違う楽しい時間にしたかった。当時は長い髪だった私を授業中にスケッチする生徒、追いかけて放課後の音楽室に逃げ込んでくる生徒、ピアノ伴奏を頼んでいた生徒の母親が菓子折を持って我が家を訪問。高校から音楽コースのある学校に進学させる方が良いであろうか。お願いの菓子折は生まれて初めての事。ちょっと嬉しかった。

期末テストでは、言わゆる成績の良い子と成績の良い子が音楽科でも他の教科と同様な結果になるであろうこと。——実に、青春ドラマのような日々だった。





70歳代 **私の青春時代の英語学習**

松島善治さん

村の中学校から県立高校に入って英語の授業が始まるや、教科書の英語を流暢に読む級友がいるのを見て私は愕然としました。この衝撃は大きく、私は直ちに自転車ですら1時間かかる登下校の際に英語単語帖を一枚ずつ破いて、暗記する事を始めました。

は大変有り難かった、と今では思います。

後に私は代々木英語学校で英会話の勉強を始めました。ところが、授業が始まると、クラス各人の英語力がまちまちで、やや話せる5人が不服をいいあっているうちに、一高校生の家の応接間に月に1度集まって皆でワイワイと英語で話し合う会を持つことになり、さらに、皆でスキーや旅行に行くとか、喫茶店に集まるとか、グループが団体で行動するときは、全員が英語以外は話さないという取り決めで行っていたので、しばらく周囲からは変な目で見られていたようです。しかし、この経験などのお陰で、私は現在外国で比較的自由に英語で講演などが出来るようになりました。

80歳代 **バラ色の青春**

鈴木郁子さん

若い山脈を地で行った様な青春時代でした。私は終戦の翌年十二歳で伊豆七島の新島より伊豆の下田の知人の家に預けられ、女学校に入りました。戦後はまだ客船もなく小さな漁船で荒海を渡ったのです。翌年六三制の切りかえで併設中学二年三年と高校になってからは、男女共学六年間同じ学校で、勉強は一年生より三年生男女一緒の選択制百分授業と戦後教育の試行錯誤の時代でした。一方あらゆるスポーツに、勉強に、とず

べてが楽しい時代でした。日焼けなど考える事なく真っ黒になってグラウンドをかけずり廻り人生一番楽しく良き時代だったと自負しております。その後上京二年間の服飾学校と、その間父に云われるままに見合結婚しました。それから試験は大変なものでしたが楽しい青春時代があったからどんな苦労にも負けないでこのころの事が出来ました。今八十二歳一人で商売をしておりますが生涯現役を通す覚悟です。

80歳代 **私の青春時代**

谷吉敏子さん

私の青春時代は青春と云う言葉さえ聞かえない忌まわしい戦争に国民が全て狩り出された時代だった。食糧も乏しかった。女学校の五年生に成って居た私は学業はなく報国隊として軍需工場で飛行機の部品を造り鋳物の型づくりだった。卒業後も専攻課の名目で学校に籍を残し工場に通っていた。空襲も段々と激しくなって来ていたが、幸いに私の通う工場は小さな工場だったのでうまく避けられて居た様だった。工場の直ぐ隣りは商船学校であるが、毎日交替で見張り台に立ち敵機の来るのを見張った。その頃女の子も赤と白の手旗を持って信号を習っていた。商船学校の生徒と私の見張りの当番が同じらしく言葉通わぬ赤白の旗の信号今思えばそれが私のちょっぴりの青春だったのかと思う。

六月六日の夜突然の空襲警報飛び起きた。防空壕に入るやいなや雨が降って来たと思ったら石油の雨ぞして焼夷弾木造作りの家屋は一たまりもない。火が燃え尽き解除になり外に出て突然となり一面燃えかす一つない真白い灰だらけ。

60歳代 **テンモウカイカイ**

小畑和裕さん

私は、田舎町の高校で寮生活を送っていました。秋祭りが近づいたある日、町内会の会長が、寮長の私を訪ねて来られました。

「お祭りご苦労さん。疲れただろうから、寮長の君にだけ休暇をあげる。ただし、事情もよく分かるのでこのことは学校の記録には一切残さないよ。」飲酒を理由とする停学でした。「天網恢恢疎にして漏らさず。」教師はそのときこの言葉を教えてくれました。今から50年も前のことです。

60歳代 **山歩きの日々**

泉富夫さん

学生時代ワンダーフォーゲル部に所属し、山歩きの日々を過ごした。当時は、キスリングという帆布で作った横長のザック(その形状から「か」に族」と言われた)を背負い、主に東北の山々を歩いた。一週間から十日位を山で過ごす夏の合宿では、30kgぐらいの荷を背負った。初めの登りでは、歯を食いしばり、ひたすら足下を見つめ、汗だくになって歩いた。かたわらの高山植物の可憐な花、湧き出す清水、木々を渡ってくる風などが、疲れた体をいやしてくれた。3年の夏は、越後の荒沢岳、中ノ岳、駒ヶ岳を縦走した。荒沢岳の岩場を通過するのに時間を費やし、猛暑だった事もありパーティのペースが上がらず、予定していたキ

キャンプ地まで行けず、荒沢岳の山頂付近に露営した。満天の星を眺め眠った事、翌朝草に降りた露をなめながらキャンプ地まで歩いた事などは、40年以上経過した今でも鮮明に思い出される。

学生時代の山歩きの体験を通して、大きな自然の中での人間のちっぽけさを感じたり、目的に向かっていく自分のがむしゃらな一面に気づいたり、一緒にパーティを組む友の良さを発見したりもできました。

豊かに物事をとらえ、感動して生きる事が青春の良さだとすれば、これからもその様な歩みをしていきたい。2歳の孫から『じいじ』と呼ばれる私ではあるが。



80歳代 **直白なズック靴**

久島千代子さん

昭和十九年女学校四年生、大東亜戦争前、私の生活は武運長久を祈りつつ、千人針を縫う事、寅年の私は年の数だけ縫う事が出来たので下校時町角に付む方の為年の数だけ縫い帰宅すると近隣の方に頼まれたそれを、一生懸命縫った日々でした。

戦局がはげしくなり、私も女子挺身隊として、東府中の陸軍燃料本部(松根油)を製造したところに勤務する事になり、日々竹槍古又電話番などお国の為と一生懸命の日々を過ごして参りました。やがて五月二十五日東京大空襲にて我が家は焼夷弾で焼け、見渡す限りの焼け野原となり唯々茫然としてトタン板など集め

六月六日の夜突然の空襲警報飛び起きた。防空壕に入るやいなや雨が降って来たと思ったら石油の雨ぞして焼夷弾木造作りの家屋は一たまりもない。火が燃え尽き解除になり外に出て突然となり一面燃えかす一つない真白い灰だらけ。

幸い祖父が田舎にいたので、田舎に帰り必死で鉄を持ち畑をたがやした。夏の暑い中栗畑の草むしりしていると何か涙が止めどなく出て来る。何でもこんな事になったのか戦争さえなければ東京の薬学で勉強していた筈なのに一体私が何をしたらと云うのか。今の若者が欲しいまま、青春を自由を謳歌している事が羨ましい。だが、一言付け加えたい、自由を求め青春をたのしむには責任有る事を覚えて欲しい。

60歳代 **高校時代のクラス会**

大久保光男さん

還暦を過ぎた私にとって一番の楽しみは3年ごとに開かれる高校のクラス会だ。昭島市にある都立高校で生徒は武蔵野市から松原村まで多摩地域から通学していた。また高校生活3年間でクラス替えが1度もなくクラスメイトのことはよく知っていた。

卒業後20歳前後を境に25年近くも開かれず、50歳を前にして四半世紀ぶりに開かれ再会できた。嬉しかった。懐かしかった。楽しかった。30年も昔の私にタイムスリップした感じが人生で最も輝いていたころの自分を感じた。

「私の青春時代は高校生活3年間」に間違いはない。柔道部の部活は体が疲れ夜寝床に入ればすぐ翌朝、よほど熟睡していたのだろう。その後3年ごとにクラス会は開かれ昨年は還暦のクラス会となった。卒業後40年以上過ぎたがクラスメイトは少しも変わらない。私達はクラス会であつての青春時代を思い出し、青春時代に帰るのさう。

その後3年ごとにクラス会は開かれ昨年は還暦のクラス会となった。卒業後40年以上過ぎたがクラスメイトは少しも変わらない。私達はクラス会であつての青春時代を思い出し、青春時代に帰るのさう。

70歳代 **残像**

山室隆さん

今から半世紀以上も昔高校二年の僕は、早朝に牛乳配達のパイトをしていた時期があった。その頃密かなあこがれを抱いた、年上のひととの思い出を書いてみたい。

昭和三〇年代半ばの当時、日本にはまだあちこちにアメリカ軍が駐留していて、それらの基地の街にはアメリカ兵との遊興を生業とする多くの人たちがいた。当時の世間には、そのような人々を蔑む風潮もあったが、一方では中級以上の軍人しか関わることでできない、美しい日本人の女性たちも存在した。

「今日は牛乳屋です。」僕はそその美しい女性の一人の家に向かって声を張り上げる。月に一度の集金日だ。「はい。どうぞお入り下さい。」僕は格子戸を両手で引いて

頭を下げる。「いつもありがとございます。」彼女は博多人形の優美さで近づくと、真っ直ぐな脚にジーンズをびったりフィットさせて、磨き込まれた上り框に音も無く正座すると、ポニーテールを小さく揺らして、僕にねぎらいの言葉をかけながら釣金を手で差し出す。釣金にきっちり小銭を乗せてだ。静かに微笑んでいる彼女を僕は見つめる。一瞬震えに耐えて。でもそのまま。「いつもありがとございます。」心ときめくこの儀式を八回重ねて僕はパイトを辞めた。幼いばかりの自分に負けたのだ。



60歳代 **音楽と青春**

大嶋郁子さん

今年の五月末に、小金井市の宮地楽器ホール内の大ホールで、チャリティコンサートで、四名の女性演奏家、フリマヴェーラ弦楽四重奏団の演奏を開いた。ラヴェルの作品だった。女性ならではの音調と司会を楽しんだ。小金井に住む様になって市民交流センターが建設されて大いに喜んだ次第である。おそらく多くの市民がそうであろう。

名古屋で、学校を卒業して以来、勤めが終わると、帰りに労音組織の知人と連絡を取り合って演奏会へでかけたものである。シヨパン演奏で有名な中村絃子さんのコンサートにはかかさず聞きに行った。今でも演奏活動をしておいでになるのは心強い。また、職場でドイツ語のできる人達が、元東ドイツのゲバントハウス管弦楽団のメンバーが来日した際、小ホールに招いて、フルートを含めて四重奏の演奏会を持った際には、未席下ら、お手伝いをし、知人が知人を呼び、大盛況だったのは、今でもなつかしい思い出である。音楽は心の糧である。誰しも楽しみ、いやされている。私にとっ

70歳代 **60年前の音と電波と自分に**

本木隆さん

真空管が、ST管だけからGT管、MT管、サブミニチュア管が登場、音楽を聴く環境が高忠実度、hifi（ハイファイ）の時代が私の青春時代と重なる。その頃に、ラジオの選局同調すると、発光部の形が変化し目で見て出来る様になった。同調指示管マジックアイ、暗い所で見る蛍光グリーンの光は、なかなか魅力の色だった。出力管も大出力がでるGT管、プリアンには低雑音の5極管を使って自作でも素晴らしい音を楽しめた。シャーシとなるアルミ製を秋葉原まで持って行き、好みの色に塗装して貰い、大満足で帰ってきたものです。

レコードを聴くのは、hifiじゃなくちゃ、はごく普通なことになって、スピーカーも、高音専用をツイーター

と、中音専用をスクーラー、低音専用をウーハーと、音質が良いだけ値段も学生には手が届かなかった。そこで弟と、春、夏、冬休み親の店の手伝いをしてやっと手にした。嬉しさは、今も忘れない。

当時、低音を出すには大きなスピーカーにBOX、市販の物は高価だったので、知り合いの父さんに作って貰った。この時代は、メーカー品にも負けない、アマチュアの世界が有った様に思う。

或年、小学生の頃、横浜で観た隣室からの有線テレビジョン以来、電波受信の実物に、これからの時代を思った。或日、夜通しかかっていたテレビのテストパターンに感動、家族を起してしまった。思い出多い私の青春の日々でした。

60歳代 **「青春18歌旅号」への招待**

福田久治さん

私は旅やエッセイそして音楽など多数の趣味を持っています。最近「歌う会」やボランティアとして市民イベントや高齢者施設等で歌うことがありますが、それぞれの時代の「青春の歌がコミュニケーションに役立っています。気持ちだけでなく、肉体をも活性化させる効果があるようです。

「歌う会」では、「昭和を中心に平成までの『歌の旅』を一緒に」というコンセプトで、「美しい、やさしい、そして力強い」数々の青春の名曲（抒情歌、ポップス等）を歌っています。そこで最近の発表会をもとに、特別臨時列車「青春18歌旅号」を編成してみたい。さあ一緒に、元気に、楽しく、「出発進行」

まず、(1)昭和初期(1950(昭和25)年代の風景が車窓に流れてきます

60歳代 **苦しい時代(青春)を超えて**

傳田幸一さん

母子家庭であった。夢もななく複数の仕事をした。アトピーと重病ぜん息で仕事はつづかなかった。母の化粧品ついたおにぎりがまずかった。母が出かける一人っ子の為、おばあちゃんが家庭をや

り私を育てた。貧しさとはこんなことだった。阿佐ヶ谷で問屋し業をしていた。ねずみが天井をほうせいかつでアトピーやぜん息にはよくなかつた。のぞみは、高学歴をつけ公務員になりたかった。とにかく勉強した。小中に余り学校に行っていない私は、努力はため、息を吸うとぜん息が出た。高校ぐらいかからがぜんよくなり、高校は成績優秀であった。ぜん息も治まり御茶ノ水で教師になる本を毎日さがした。埼玉、群馬、北

た。丘を越えて・青い山脈(唄 藤山一郎)、あさみの唄(唄 伊藤久雄)。次に(2)1960(昭和35)年代は高度成長期。オリンピック開催。若者たち(唄 ザ・プロードサイド・フォール)、世界は二人のために(唄 佐良直美)。さらに元気に、(3)1970・1980年代が輝いています。なごり雪(唄 かぐや姫、イルカ)、昇(唄 川谷新司)、川の流れのように(唄 美空ひばり)。(4)1990年代はバブルが崩壊。いよいよ、(5)2000年・現在。力強い復活の歌。麦の唄(唄 中島みゆき)NHK「マッサン」の主題歌。ご存知でしたか、「青春18きっぷ」は年齢に係なく誰でも買えます。何回でも途中下車できます。あなたの青春に乾杯!!!

70歳代 **少年時代からの夢を追う今が青春時代**

平野武さん

「桃栗3年、柿8年、私の人生90年」をモットーに双子の孫娘が成人式を迎えるまでのこれから20年を元気で過ごそうと、毎日忙しく動き回っている。70年間の人生で一番楽しく充実しているのが私の青春時代である。

少年時代からの夢で実現出来なかった仕事と習い事が、3年前サラリーマンリタイア後一気花開いた。仕事は①桜町病院の受付案内ボランティア②シルバー人材センターの広報配布③つきみの園の訪問介護ヘルパー。習い事は①陶芸②マンドリン③コーラス④絵手紙⑤社交ダンス⑥シルバ大学。スポーツは①テニス②水泳③ラジオ体操。と

いつまでも元気で、明るく楽しくそしてやさしく生きるために70代の青春時代を謳歌している私である。

10歳代 **第一次青春期**

木村美月さん

「青春とは何ですか」と聞かれたら、私は「部活です」と答える。

私は今中学三年生で、バレーをやっていた。ついこの間の引退試合で予選で負けた。すごく悔しかった。その日初めてこのメンバーでもっとバレーをしたいと思えた。今考えばとても不思議な話だ。なぜかと言うと私達三年の代は、あまり仲が良くなかったため、ぶつかり合ったり、試合中険悪ムードになることも多かった。そんな時には心底バレー部が嫌いになったけれど、次の日部活に出るとそんなのはすっかり忘れることができた。その時私は、なんだかんだ言ってもバレーが好きってことには変わらないという事に気付いた。私達は恵まれていたと思う。良い先輩をもち、後輩には沢山迷惑をかけたけれど、それでもついてきてくれて、三年になって

りわけヘルパーの仕事は、週3日間で7名の方々のお世話を給料を頂いて勉強している。ボランティアもヘルパーの仕事も10年後、20年後の自分の姿を見ているようである。「Aさんのように自分でお風呂に入れるような80歳になりたい」Bさんのように認知症にはなりたくない」と思いながら毎日が勉強である。

家の中で終日過ごすよりも、いろんな場所でも多くの人と接し、一方で規則正しい生活と十分な睡眠時間を心がけている。

70歳代 **5代のおそ咲きの青春**

宮原千恵さん

私は難病で生まれおくれで育ったので、若い頃は、苦しい時代であった。青春とあえて言うならば、韓国語を勉強した事である。初めは、川崎市役所のサークルからスタート。韓国語の手紙や、唄をうたうのが大好きな私であった。その後狛江市の韓国語同好会へ行く事になった。今迄のメンバーの中心者がそこへ行っていて、誘われたのである。東京で一番大きな、同好会であった。副会長さん、ある有名な歌手の弟さんであり、会長さんは、お医者さんをしていた。この同好会で私は、韓国語の作詞に挑戦。韓国と日本の友情を、ひまわりに見たてた。副会長さんが、良い唄があれば作曲するよと、言ってくれた。それ

で私は、良いかどうかから引退するまでの3ヶ月程とても楽しんで部活ができた。先輩や先生など引退試合まで私達を応援してくださった人が居たからこそ、私達は最後の試合でも良いプレーができたんだと思う。本当にこのチームでバレーができて良かった。応援してくれたい。その人に感謝している。

私は青春とは、その時に一生懸命頑張ったことだと思

30歳代 **櫻と野川と家出少女**

山田智佳子さん

なんの不自由もなく円満な家庭に育った私は、世の中の敵しさに疎く、夢見がちな高校生だった。本と木と野川が心のよりどころだった。とりわけ木地雅映子著「水の海のカレオン」を何度読み返したかは数知れず、本の世界がすっぽりそのまま心に入

って、膨らんで、時に息苦しかった高校生活を生き抜くための救命胴衣となってくれた。自然に恵まれた環境の中、木にもずいぶんお世話になった。村山由佳著「天使の卵」に影響されたネーミングで、野川のほとりに立つひととき美しい櫻の木を「夏姫」と勝手に命名してよく登っていた。『夏姫』に登り、本を読む。パンをかじる。将来進むべく道についてぼんやりと考える。風を楽しんでる。

ないけれど、作りましたと詞を渡した。ちょうど夏休みが始まる頃の事。休みが終わった頃に作ってくれるのではと思ってた。が、すぐに作って送ってくれたので、びっくりした。こうして「へばらギ(ひまわり)」という唄が誕生したのである。

又、会長さんが、楽しんでる私を見た為か、韓国語の弁論大会に出る事を、すすめてくれたのである。初めは原稿を読んでも良いと思っていた。ところが、見たら減点されるという事がわかった。しかし嬉しかったので、けんめいに覚えた。ちなみに50代で出場したのは、私だけであった。入賞はできなかったが、これも、おそ咲きの青春と言えるのではないだろうか!





# 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ます。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、ご不明な点は、主催者にお問い合わせください。（掲載内容についての責任は主催者側にさせていただきます）

## 後援事業

掲載を希望する団体は、後援申請を行った担当課に記載方法・締切日などを確認してください。

## 催し・講座

- 黄金井六地藏盆・子ども祭り** 8月2日(日)午後5時30分～8時30分(小雨実施) / 小金井市中央商店街、六地藏敷地、JR武蔵小金井駅南口コミュニティ広場周辺 / スタンプラリー(お店や施設を回るとお菓子等がもらえます)、にじますつかみ、キャラクターショー、ガス風船プレゼント、大道芸(ちんどん屋) / 同商店街協同組合・齊藤(亀屋内 ☎042-385-8181)
- ヒガコ・サマーフェスティバル** 8月5日(水)、6日(木)午後5時30分～9時30分(雨天=7日。花火は午後9時から) / 日本歯科大学グラウンド(JR東小金井駅南口) / 太鼓、チビッ子浴衣コンテスト、出店、花火ほか / ペット入場禁止。指定場所以外禁煙 / 詳細はホームページ(facebook.com/higakominamiguchi)で。 / 東小金井南口商店会・白井(☎080-7006-8964)
- 終活とお金のはなし-終のすみか選びと費用について** 8月8日(土)、講演会=午前9時30分(受け付けは9時15分)、個別相談=午前11時30分 / 市民会館・萌え木ホールA会議室 / 終活世代のお金への心構えと自分に合った終のすみかを中心にお話します。 / 藤井隆之さん、武石賢則さん(いずれも行政書士) / 40人(当日先着順。個別相談は4人) / 終活を考える会小金井・藤井(☎042-316-6826)
- ハケの森観察会「キツネノカミソリと昆虫たち」** 8月8日(土)午前10時野川第一調節池と第二調節池の間(都立武蔵野公園内)集合 / 山野草とさまざまな昆虫を観察 / 当日直接集合場所へ。 / 野川ほたる村・上原(☎042-382-6420)、同公園サービスセンター(☎042-361-6861)
- 真夏のラテンスペシャル「Music & Dance！」** 8月9日(日)午後2時開演(1時開場) / 小金井フラワーホール(中町4-15-12) / プロによる演奏に合わせて歌って踊って猛暑を撃退しませんか。 / 80人(当日先着順) / 2,500円 / 演奏=富川政嗣(パーカッション)ほか / ブルーメンハウス・原(☎042-381-3840)
- あんさんぶる小金井サマーコンサート** 8月16日(日)午後2時開演(1時30分開場) / 小金井 宮地楽器ホール大ホール / J.シベリウス「アンダンテ・フェスティーボ」、「ヴァイオリン協奏曲」、S.プロコフィエフ「ロミオとジュリエット組曲より」 / 指揮=渡辺潤一、独奏=今井香奈 / 前売2,000円、当日2,500円 / 申し込みは、池本(☎042-385-1073)へ。
- 夏休みに親子で聴こう！ピアノコンサート** 8月19日(水)午後2時開演(1時30分開場) / 小金井 宮地楽器ホール / モーツァルトピアノソナタK V533へ長調ほか / 演奏=清水智子、ゲスト=鈴木さおり(ソプラノ)ほか / 大人2,000円、高校生以下1,000円、親子セット券2,100円(当日券はプラス500円) / チケット販売は同ホール2階チケットデスクで。 / 加也コラボ・杉本(☎080-1323-9940)
- こどもはじめてピアノ体験会** 8月20日(木)、22日(土)午後1時30分～2時30分 / 公民館本館視聴覚室 / 耳を鍛えリズム感を養うリトミックを取り入れたピアノ体験会です。 / 森田有紀子さん、直井紀子さん(いずれもピアノ指導員)

- ／ピアノが初めての小学校1～3年生 / 10人(申込順) / 2,000円 / 8月1日から、電話で小金井熟年会・大野(☎090-6713-0617)へ。
- 「とめよう！戦争への教育」-2015戦争と平和を語りつくす** 8月22日(土)午後1時30分～4時 / 福祉会館2階集會室 / 「再び戦争しない国に」一学ばせたい教育について考えます。 / 講師は石山久男さん(元・歴史教育者協議会委員長) / 50人(当日先着順) / 300円(資料代。中学生以下無料) / 年金者組合小金井支部・望月(☎042-385-3878)
- ミュージカル「水はどこから来るのろう？」** 8月23日(日)午後1時から、4時30分から / 小金井 宮地楽器ホール / 市民と劇団ふるさとときゃらばんのコーポ舞台 / 各回500人 / 大人2,000円、中学生以下500円 / 申し込みは、電話、ファクスまたはEメールでふるきょらミュージカル塾を応援する会(☎042-386-8355 FAX042-385-1180 ☒furucara@furucara.com)へ。
- I CANTORI オペラ「コジ・ファン・トゥッテ」-女はみんなこうするもの** 8月23日(日)午後5時開演 / 小金井 宮地楽器ホール小ホール / モーツァルト作曲のオペラです。日本語字幕付き上演 / 3,500円 / 全席自由 / 申し込みは、電話またはEメールでオペラ「コジ・ファン・トゥッテ」を上演する会(☎080-5271-6196 ☒i.cantori.ticket@gmail.com)へ。
- 社会保険労務士による市民無料相談会** 8月24日(月)午後7時～9時 / 小金井 宮地楽器ホール練習室2 / 年金(障害、遺族、離婚分割等)、成年後見や労働問題、社会保険に関する相談 / 5人 / 8月20日までに、ファクスで相談内容(なるべく詳しく)・氏名・ファクス番号を明記し、東京都社会保険労務士会武蔵野統括支部(☎042-301-0090 FAX042-301-8141)へ。

## スポーツ

- 親子のフットサル講習会** 8月29日～12月26日の土曜日午後6時30分～8時45分(全5回) / 総合体育館 / 市内在住・在勤・在学の小学生と保護者 / 15組(多数抽選) / 1組3,000円 / 8月15日(必着)までに、往復はがきに住所・親子の氏名・電話番号・子の学年・フットサル歴を明記し、サッカー協会・加藤(〒182-0033調布市富士見町2-6-2-111 ☎090-8855-3381=午後6時～10時)へ。
- リラックス・ヨガ** 9月2日からの水曜日午後1時45分～2時45分 / 総合体育館 / 静かな時間の中でゆったりと心身をいたわります。 / 10人(多数抽選) / 2,000円(月額) / 8月18日(必着)までに、往復はがきまたはファクスに住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、黄金井倶楽部「R係」(〒184-0005桜町2-2-31上水公園管理棟内 ☎042-406-2280 FAX042-406-2290)へ。
- 親子スキンシップ体操** 9月4日からの金曜日午前11時～11時50分 / 総合体育館 / 1歳10か月以上の子どもと保護者 / 10組程度(多数抽選) / 2,000円(月額) / 8月18日(必着)までに、往復はがきまたはファクスに住所・子どもと保護者の氏名(ふりがな)と生年月日・電話番号を明記し、黄金井倶楽部「R係」(〒184-

- 0005桜町2-2-31上水公園管理棟内 ☎042-406-2280 FAX042-406-2290)へ。
- ワンポイント水泳教室(木曜コース)** 9月10日～10月8日の毎週木曜日午前11時～午後0時45分(全5回) / 総合体育館プール / クロールで25m以上泳げる方 / 30人(多数抽選) / 2,000円 / 水泳協会 / 8月24日(必着)までに、往復はがきに住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、体育協会「ワンポイント水泳教室木係」(〒184-0001関野町1-13-1総合体育館内 ☎042-384-4001)へ。

## 官公署 だより

- 第65回はたらく消防の写生会の作品を展示** 8月7日(金)午前10時～17日(月)午後3時 / イトーヨーカドー武蔵小金井店2階エレベータ前広場 / 7日午前10時30分からオープニングセレモニーを開催します。セレモニーには東京消防庁マスコット「キュータ」も来ます。 / 小金井消防署予防課(☎042-384-0119)
- 後期高齢者医療制度の被保険者の方へジェネリック医薬品差額通知を送付** 現在処方されている薬をジェネリック医薬品へ切り替えた場合、自己負担額がどれくらい軽減できるかがわかる通知を、対象となる方に8月上旬または10月中旬にお送りします。 / ジェネリック医薬品通知サポートデスク(☎0120-275-572=8月6日～9月30日、10月13日～11月30日)
- 中学校卒業認定試験** 10月28日(水) / 東京都教職員研修センター(文京区本郷1-3-3) / 合格者には高等学校の入学資格が与えられます。 / 平成28年3

## サークルのひろば

掲載を希望する団体は、公民館各館へ。開催日・場所等の詳細は各サークルへ。

- ◆**俳句教室・みのり会** 原則第2木曜日午後1時から福祉会館で。講師は神野沙希さん。連絡は池田(☎080-3917-4321)へ。
- ◆**ミニバスケットボール・こがねいケイジャーズ** 原則第1・3土曜日、毎週日曜日、第二小学校で。小学校1～6年生。初心者歓迎。体験できます。連絡は菱沼(☎090-5792-0975)へ。
- ◆**健康体操クラブ** 原則毎週金曜日午後1時から総合体育館等で。楽しくストレッチや酸素運動を続けませんか。講師は小野由紀子さん。体験歓迎。連絡は村越(☎0422-31-1271)へ。
- ◆**ママと一緒に英語であそぼう** 原則月2回月曜日、0歳は午前10時から、1～3歳は午前11時から、公民館貫井北分館で。英語の歌、絵本など。1回1,000円。連絡は甲藤(☎080-4286-4060)へ。
- ◆**シルバー歌謡合唱団・ふじの会** 原則毎月第2・4月曜日午後1時30分～3時30分、公民館本館等で。歌謡曲、タンゴ、シャンソン等。講師は藤井博司さん。連

- 絡は並木(☎090-5552-6636)へ。
- ◆**消費者スクール友の会** 原則毎月第2火曜日午前10時～正午、公民館本館等で。学習会、見学会等の企画運営や身近で気になる事を話し合います。連絡は大月(☎042-383-1375)へ。
- ◆**小金井市少年少女合唱団** 原則毎週日曜日午後1時～4時、第一小学校で。小学校1年生～高校生。発声法を学び日本語や外国語の曲を歌います。連絡は同合唱団(☎090-9345-1194)へ。
- ◆**ピアノ** 不定期。公民館本館や公民館貫井北分館で。男女問わず中高年初心者対象のピアノ講座です。自由に参加できます。連絡は吉野(☎042-381-5943)へ。
- ◆**英会話サークル・リフレッシュ** 原則月3回土曜日午後7時40分～9時10分、婦人会館で。ネイティブの先生と楽しく学習しています。見学歓迎。連絡は板谷(☎090-9330-8615)へ。
- ◆**母と子の英会話・リトルフレンズ** 原則第1・3木曜日午前10時～11時30分、公民館東分館で。親子で楽しめる英会話のサークルです。連絡は熊本(☎080-3502-3551)へ。

## 写真ニュース

### 「うるう秒」が挿入

地球の自転と原子時計から作られる時刻とのわずかなずれを修正する「うるう秒」が、7月1日午前8時59分59秒と9時00分00秒の間に挿入されました。

市内にある国立研究開発法人情報通信研究機構(NICT)とJR武蔵小金井駅では、午前8時59分60秒のうるう秒が挿入された瞬間を多くの人が見守りました。





# 催し

event

## 学び・くらし

**小金井 宮地楽器ホール**  
**(小金井市民交流センター)**  
**ゴスペル・ワークショップ**  
**参加者募集**

ニューヨーク・ハーレム・シンガーズとの胸躍る共演や、参加者によるクリスマス・コンサートで、思いっきり歌いませんか。なお、共演時以外は公演を座席で聴くことができます。

とき

▽ 本番 12月6日(日)、14日(月)、18日(金)、20日(日)

▽ 練習 11月1日(日)、8日(日)、23日(祝)、28日(土)、29日(日)、12月5日(土)、9日(水)、12日(土)、19日(土)、いずれも午後6時30分～9時15分(12月9日は午後7時～9時)

**三宅島帰島10周年に伴う**  
**パネル展を開催**

帰島直後から復興までの三宅島の姿を展示します。  
**とき** 8月12日(水)～16日(日) 午前10時～午後7時(16日は午後5時まで)  
**ところ** 小金井 宮地楽器ホール(小金井市民交流センター)マルチパーパススペース  
**問合せ** ▽パネル展について 小金井三宅島友好協会事務



局・稲葉(☎042-383-1102)▽友好都市についてニコミニシティ文化課文化推進係(☎042-387-9923)

1、もつびとごりてほか

**講師** 大塚桂さん(歌手)

**対象** おおむね全日程参加できる方

※ 12月6日、20日の本番は必ず参加してください。

**定員** 130人(多数抽選)

**参加費** 7千円(楽譜代、教材費等)

**申込書配布** 同ホールで配布するほか、同ホールホームページ(<http://koganai-civic-center.jp/>)からダウンロードできます。

**申込** 8月1日～9月10日(必着)に、郵送、ファクスまたは直接、申込書をお金井宮地楽器ホール(〒184-0004本町6-14-45 ☎042-380-0409 FAX 042-380-8007)へ。

## 市立はげの森美術館

### 〈作品寄贈〉

南建さん(世田谷区在住)、堀富子さん(調布市在住)ほか1人の方から、中村研一作品など計38点が寄贈

局・稲葉(☎042-383-1102)

7)▽友好都市についてニコミニシティ文化課文化推進係

(☎042-387-9923)

されました。

寄贈された作品の一部は、現在開催中の所蔵作品展「けんぼしんの夏休み」にて9月13日(日)まで展示しています。

## 〈喫茶棟夏期休業日〉

**休業日** 8月16日(日)～26日(水)

◇共通◇

**問合せ** 同美術館(☎042-384-9800)午前10時～午後5時

## リサイクルバザー おもちゃの病院と食器リサイクル

8月はお休みします。次回は、9月17日(木)です。

**問合せ** 経済課消費生活係(☎042-387-9888)

## 子ども

### 第4回子ども科学教室

#### 「燃料電池を理解しよう」

**とき** 8月22日(土) 午前10時～正午

**ところ** 東京農工大学科学博物館

**講師** 村上尚さん(同大学准教授)

**対象** 小学校5年生～中学生

程度

**定員** 30人(申込順)

**申込** 8月4日午前10時から、電話、ファクスまたはEメールで氏名・電話番号・学校名・学年・性別を同大学科学博物館(☎042-388-1716 3 FAX 042-388-17598)へ。aku@cc.tuat.ac.jp

※ この事業は、東京農工大学との連携事業です。

## 放課後子ども教室

### ふくろうの工作教室

### かさなる小物入れ

**とき** 8月15日(土) 午前10時～正午

**ところ** 東小学校図工室

**講師** ふくろうの会学習アドバイザー

**対象** 小学校3年生～中学生(小学校3年生は保護者の送迎が必要です)

**定員** 10人(申込順)

**申込** 8月3日から、生涯学習課生涯学習係(☎042-387-9879)へ。

## おはなし会

**とき** 8月8日、15日、22日、いずれも土曜日午前10時30分から(30～40分程度)

**ところ** 図書館貫井北分室お話し室

**対象** 4歳～小学校2年生

## 第504回市民映画会

# 「北緯15度のデュオ」

(1991年 根本順善監督 105分)

戦争を知らない若者と老婆の二人旅を通して、戦争の悲惨さを伝えてくれる作品。

**とき** 8月15日(土) 午前10時30分から、午後2時から(いずれも30分前開場)  
 ※ 午後0時30分～1時に、監督によるトークショーを行います。

**ところ** 公民館貫井北分館学習室A・B

**定員** 各回70人(当日先着順)

**問合せ** 公民館本館(☎042-383-1184)

# 水泳教室参加者募集

※ この事業は、市の委託事業です。

## 総合体育館プール

スタートとターンを体験し、技術とルールを習得しましょう。

**とき** 8月26日(水)午後1時～2時45分  
**対象** 市内在住・在学の小学校4～6年生で50m以上泳げる方

**定員** 30人(多数抽選)

**参加費** 100円(施設利用料)

**その他** 既往症のある方は、医師の診断を受けてから申し込んでください。

**申込** 8月10日(必着)までに、往復はがきに住所・氏名・年齢・学年・電話番号を明記し、体育協会「水泳教室係」(〒184-0001関野町1-13-1 総合体育館内 ☎042-384-4001)へ。

## 栗山公園健康運動センター

**とき** 9月10日～11月19日の毎週木曜日午前9時～10時45分(全11回)

**対象** 市内在住・在勤・在学の方

**定員** 30人(多数抽選)

**参加費** 1回400円。60歳以上の方は200円(施設利用料)

**その他** 事前に各自で健康診断を受けてください。

**申込** 8月15日(必着)までに、往復はがきに教室名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を明記し、栗山公園健康運動センター(〒184-0012中町2-21-1 ☎042-382-1001)へ。

## スポーツ

### 初心者ピラティス教室

機能的で美しいからだとしなやかな心のために、ピラティスを用いたフィットネスを指導します。

**定員** 各日5人(申込順)  
**申込** 8月1日から、電話または直接、図書館貫井北分室(☎042-385-3561)へ。

## 一日図書館員を募集

**とき** 9月1日～10月27日の毎週火曜日午後7時30分～8時30分(祝日を除く)

**ところ** 総合体育館小体育室 指導 花見結花里さん(フットネストレーナー)

**対象** 市内在住・在勤・在学の高校生世代以上の方

**定員** 40人(多数抽選)

**参加費** 1回200円(施設利用料。60歳以上の方は100円)

**その他** 既往症のある方は、必ず医師の診断を受けてください。

**申込** 8月12日(必着)までに、往復はがきに住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、体育協会「ピラティス教室係」(〒184-0001関野町1-13-1 総合体育館内 ☎042-384-4001)へ。

※ この事業は、市の委託事業です。

## 【広告掲載欄】



# 第67回 市民体育祭

## 〈サッカー大会〉

主管 市サッカー協会

【少年少女の部】

とき 9月5日～11月29日の土曜・日曜・祝日午前8時30分～午後5時

ところ 市内小学校グラウンドほか

対象 市内在住・在学の小学生チーム

競技部門 小学校3～6年生の学年別の部、女子の部

競技方法 リーグ戦・ノックアウト方式

監督会議 8月23日(日)午後7時から、総合体育館会議室で。

申込 8月1日～9日に、所定の用紙(総合体育館で配布)に必要事項を明記し、ファクスで市サッカー協会小学部・松田(☎080-5540-5089 FAX0422-33-5089)へ。

【中学生の部】

とき 9月5日(土)、6日(日) 午前8時30分～午後6時(予備日13日)

ところ 市立中学校グラウンド

対象 市内在住・在学の中学校2年生以下のチーム

代表者会議 8月28日(金)午後6時30分から、東中学校で。

申込 8月20日(必着)までに、往復はがきに代表者の住所・氏名・電話番号を明記し、東中学校・秋山(〒184-0011 東町1-5-33 ☎042-383-1163)へ。



## 〈ソフトボール大会〉

とき 9月6日(日)、13日(日) 午前9時から(雨天127日)

ところ 上水公園運動施設グラウンド

対象 市内在住・在勤の方が所属するチーム

競技種目 一般男子・一般女子のファストピッチ、一般男子スローピッチ

競技方法 トーナメントまたはリーグ戦方式

代表者会議 8月22日(土)

## 〈テニス大会〉

とき 9月13日(日) 午前9時から(予備日27日)

ところ 市テニスコート場

対象 市内在住・在勤・在学の方および市テニス連盟員

競技種目 ①一般の部のミックスダブルス②壮年の部のミックスダブルス(当日50歳以上で年齢合計が10歳以上)③スーパーシニアの部(当日65歳以上。個人エントリー)

競技方法 ①②トーナメント方式③エントリー数により大会本部で決定

その他 ドロー配布は、9月6日(日)正午から、市テニスコート場クラブハウスで。

申込方法 8月29日、30日午前10時～正午に、直接、市テニスコート場クラブハウス



午後6時30分から、前原暫定集会施設2階B会議室で。  
主管・申込 8月21日まで、電話で市ソフトボール連盟・中川(☎090-6110-8948)へ。

## 〈柔道大会〉

とき 9月20日(日) 午前9時～午後6時

ところ 総合体育館柔道場

対象 市内在住・在勤・在学の方(4歳以上。2段まで)

※ 専門学校・大学の柔道部員、警察官、刑務官を除く

競技種目 幼児、小・中学生の学年別、高校・一般の段別

主管・申込 8月7日まで、電話で市柔道連盟・高木(☎042-383-8526)へ。



## 〈バスケットボール大会〉

とき 9月23日(祝)、10月4日(日)、11日(日)

ところ 総合体育館ほか

対象 市内在住・在勤・在学の方

競技種目 一般(高校生以上)

競技方法 トーナメント方式

定員(チーム数) ▽一般男子1132 ▽一般女子116(いずれも申込順)

代表者会議 9月4日(金)午後7時から、総合体育館会議室で。

※ 不参加のチームは、大会に出場できません。

主管・申込 8月1日～26日に、ファクスでチーム名・出場種目・代表者の住所・氏名・電話番号を明記し、市バスケットボール連盟・宮崎

# 三鷹の森ジブリ美術館へ 抽選でご招待

とき 10月1日(木) ①午前10時から②正午から③午後2時から④午後4時から  
ところ 三鷹の森ジブリ美術館(三鷹市下連雀1-1-83)  
対象 小金井市、三鷹市、武蔵野市、府中市、調布市、西東京市に在住の方  
定員 600組(4人1組。多数抽選)  
注意事項 ▷当選者には、9月上旬に招待状を発送します。▷電話での当落のお問い合わせはお受けできませんが、抽選結果の返信を希望する場合は往復はがきでお申し込みください。▷1人での申し込みもできます。▷3歳以下は人数に含まれませんが、氏名・年齢を申し込みの

はがきにご記入ください。▷同一グループでの複数枚の申し込みや、必要記載事項に不備がある場合は無効になります。  
申込 8月12日(必着)までに、はがきに代表者の郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・電話番号・入館者全員の氏名・年齢・入館希望日(10月1日)・入館希望時間帯(①～④のいずれか)を明記し、三鷹市役所生活環境部コミュニティ文化課(〒181-8555 住所不要 ☎0422-45-1151内線2516)へ。

〈合気道演武大会〉  
とき 10月25日(日) 午後1時～2時  
ところ 総合体育館柔剣道場  
対象 市内在住・在勤・在学の方  
定員 30人(申込順)  
主管・申込 8月31日まで、電話で市合気道連盟・小山田(☎042-313-6708)へ。  
清里バレーボール大会  
参加チーム募集  
清里山荘にて1泊2日の日程でバレーボール大会を開催します。  
とき 10月11日(日)～12日(祝)  
ところ 清里山荘体育館  
定員 1チーム8～10人で4チーム(申込順)  
参加費 4千500円(保険代、宿泊代、1日自夕食代、2日目朝・昼食代)  
※ 現地集合・解散ですが、参加者多数の場合、往復バスをチャーターします。(別料金1人5千円)  
申込 8月2日～9月10日に、電話またはファクスで参加者全員の住所・氏名・生年月日・電話番号を清里山荘(☎0551-48-4649 FAX0551-48-4646)へ。

休日診療				休日歯科診療		薬局	
受付時間：午前9時～正午、午後1時～5時 準夜→午後5時30分～9時 ※ 電話で確認のうえ、受診してください。				診療時間：午前9時～正午、午後1時～5時		薬を処方された場合は、各医療機関受付にお問い合わせください。	
●印は病医院所在地 ○印は診療科目				この休日診療は、小金井市医師会、小金井歯科医師会、薬剤師会の協力で行っています。			
<b>8月2日(日)</b> 桜町病院 桜町1-2-20 ☎042-383-4111	前原診療所 前原町3-17-1 ☎042-381-1702	小松外科胃腸科 本町2-20-20 ☎042-381-3346	嶋田眼科 東町4-16-30 ☎042-385-1156	小金井太陽病院 本町1-9-17 ☎042-383-5511	サクラ歯科医院 本町1-8-5 サクラビルNo.1 2F ☎042-384-0012	かちどき薬局 桜町1-9-10 ☎042-383-6300	まえはら調剤薬局 前原町3-2-25 ☎042-401-7887
<b>8月9日(日)</b> 武蔵小金井クリニック 本町5-19-33 ☎042-384-0080	共立診療所 前原上交差点 本町6-9-38-3F ☎042-383-5111	共立整形外科 前原上交差点 本町6-9-38-1F ☎042-383-5115	もろほしクリニック 緑町1-6-53 うさぎビル ☎042-385-3341	石川クリニック 中町2-1-35 マ・メゾン21-1F ☎042-386-3386	秋澤歯科医院 本町2-6-7 Kビル201 ☎042-387-1727	コカラファイン薬局小金井店 本町1-8-14 ☎042-386-2580	アトム薬局 (緑町1-6-53うさぎビル1F) ☎042-388-5400