



8 / 1

令和6(2024)年

No.1560

毎月1・15日発行

Koganei City News

市報

# こがねい

小金井市  
イメージキャラクター  
こぎんちゃん



市報「こがねい」  
時代とともに  
リニューアール。



# より読みやすく、伝わる市報へ。

## 市報「こがねい」と市のあゆみ

創刊号

No.1

昭和26年8月25日号



市報こがねいの前身である小金井町報は、昭和26年8月から約2か月に1回、2面構成で発行されていました。

主に、町長のあいさつや町議会に関する記事が掲載されています。

また、円グラフ内の数字は、手書きになっているなど、現在とはまったく異なる雰囲気を感じます。

下の写真は、昭和27年9月に竣工した、当時の町役場のようすです。



No.712

平成元年4月5日号

平成



No.1514

令和4年9月1日号

令和



これまで特集号を中心にカラーページとしていましたが、紙面の充実を図るため令和5年4月15日号から毎号4ページカラーとしました。

また、市報だけでなく、ホームページやSNSなど、さまざまな方法で市政情報をお知らせするようになりました。

毎月、5日と20日に市報が発行されていました。昭和49年4月5日号に変更されたタイトルデザインが、約四半世紀にわたり平成12年12月20日号まで使用されていました。

平成18年4月から、1日号と15日号に発行日を変更し、平成19年4月1日号から12面構成になりました。



1951

1958

1989

(平成元年)

2008

2019

(令和元年)

2020

昭和30年代のJR武蔵小金井駅周辺の様子です。昭和33年10月に市制を施行し、東京都で10番目の市になりました。

歴史を感じる写真だね！



こぎんちゃん誕生

No.1180

平成20年10月1日号



市制施行50周年を記念して、市のイメージキャラクターをスタジオジブリの宮崎駿さんに描いていただきました。こぎんちゃんのお名前は、3,807通の応募の中から決定しました。

第2地区再開発



武蔵小金井のシンボルです

JR武蔵小金井駅南口周辺では永きにわたってまちづくりの検討が進められてきました。平成23年度末に完成した第1地区の再開発事業に続き、南側の第2地区でも再開発事業が進められ、令和2年5月に新たなまち、武蔵小金井シティクロスが完成し、小金井のまちなみも大きく変わりました。



市制施行

リニューアル

「市報こがねい」新しいスタート

市政をより身近に感じてもらえるように、各所読みやすさを考え工夫を凝らしました。市の施策や各種事業などの情報を分かりやすくお知らせしていきます。



毎月1日と15日に発行！  
全戸配布のほか、市立施設や  
JR武蔵小金井駅、  
東小金井駅にも  
置いていますよ。



No.1560

令和6年8月1日号



POINT 2

文字は、「横書き」が基調

視線の移動が楽な点と、数字やアルファベット、表などがより見やすくなるよう文字は「横書き」を基調としました。かつ編集上読みやすいようにと綴じ方を「左綴じ」に変更しました。

POINT 4

UD(ユニバーサルデザイン)フォントを使用

市報が読み物として多くの方に親しまれるよう、本文はUDフォントを使用しています。見出しや注目度の高い記事についてはゴシック、情報記事の本文は明朝にするなど、メリハリをつけて見やすい、読みやすい工夫をしています。

もっと読みやすく  
(情報カテゴリーと二次元コード)

知りたい情報を素早く探せるように、情報カテゴリーごとにカラーを決めました。

またお手持ちのスマートフォンから二次元コードを読み込んで情報へアクセスしやすくなりました。



1面は、表紙として。顔として

特集号1面に掲載する情報は必要最低限に抑え、これまでタイトル周辺に掲載していた「納期限」、「世帯と人口」などは1面下に配置し、視覚的にすっきりとさせました。

POINT 1

タイトルデザインを一新

23年間掲載していたデザインを時代に合わせて一新しました。曲線の上に浮かぶタイトルにとまっているのは、市の鳥「カワセミ」です。今号は野川の水面をイメージした青系の曲線ですが、季節により色を変え、移ろいゆく小金井市の豊かな自然を表現していく予定です。ストーリー性が感じられるデザインですので、もしかしたらカワセミが留守にする号があるかもしれません。ぜひ楽しみに。

POINT 3

見て読んで楽しい、  
毎号フルカラー

写真やイラスト、図表が映える、全ページフルカラー印刷です。読みたくなる市報をめざし、従来よりも分かりやすく、楽しく、小金井市の魅力をお伝えします。

POINT 5

毎月「15日号」は特集号

月に2回発行している「1日号」「15日号」のうち、原則、15日号が特集号になります。特集号では紙面を3ページ使って特集記事を掲載し、魅力ある情報をお届けします。

リニューアルにあたって

市政は市役所のみではなく、市民の皆さんと共に担うものと考えます。そのためには、市の情報や取り組みをできるだけ分かりやすくお伝えすることが重要であり、一人でも多くの方に市政を「自分ごと化」して捉えていただけることを期待し、市報をリニューアルしました。今後も広報の充実に努めていきます。

小金井市長 白井 亨

広報担当から

8月1日号より、市報をリニューアルしました。

今号では、みなさんに、市報や小金井の歴史を感じていただきたく、創刊号やそれぞれの時代の市報を掲載しました。

また、リニューアルに伴い、タイトルを一新し、記事も横書き基調にするなど、読みやすさ・分かりやすさをめざして工夫しまし



た。今後は、特集記事をこれまで以上に充実させるなど、みなさんが読みたくなる市報を心掛けて作成します。ぜひ楽しみに！

# お知らせ

## 公共下水道事業審議会 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。  
▷深澤良彦さん、高木和子さん、橋爪文彦さん  
☎下水道課業務設備係 (☎042-387-9828)

## 監査委員に重永邦敏氏を再任

監査委員の重永邦敏氏は、7月27日をもって任期満了となりましたが、令和6年第2回市議会定例会において議会の同意を得て、再任されました。  
なお、任期は7月28日から令和10年7月27日までの4年間です。  
73歳、小金井市在住

## 公民館企画実行委員募集 (公民館本館・東分館)

公民館が行う各種事業の調査・研究・企画実施について検討・審議します。  
☎市内在住・在勤・在学中、令和6年8月2日現在18歳以上の方  
定各館1人(選考)  
■任期委嘱日～令和8年7月20日  
■説明会8月1日(木)午前10時から、午後6時から、6日(火)午後2時から

公民館本館で  
■選考方法8月13日午前10時から、公民館本館で行う調整会で決定(応募者は必ず出席してください)  
☎市が設置する附属機関等の委員は、原則2つまで  
☎8月9日までに、応募用紙(説明会で配布)に必要事項を明記し、直接、各館へ  
☎公民館本館 (☎042-383-1184)

## 都営住宅の入居者募集

令和6年8月の入居者を募集します。  
■募集内容①ポイント方式による募集(家族向けのみ) ②単身者向け・車いす使用者向け・シルバーピア  
■申込書配布期間8月1日(木)～9日(金)  
■申込書配布場所等まちづくり推進課(市役所第二庁舎5階)、市役所第二庁舎1階受付、管財課(本庁舎1階)、施設管理室(同1階、夜間・休日のみ)、東京都住宅供給公社ホームページ  
☎募集内容・申込資格等詳細は、「都営住宅入居者募集のご案内」をご覧ください  
☎8月16日(必着)までに、郵送で①はJKK東京都営住宅募集センター ②は渋谷郵便局へ  
※オンライン申込可。申込期限等の



詳細は、同公社ホームページ参照  
☎同センター(☎0570-010-810＝8月1日～16日、☎03-3498-8894)、まちづくり推進課住宅係(☎042-387-9861)

## 国民健康保険－高齢受給者証の一斉更新を行いました

8月から使用できる高齢受給者証を郵送しました。同封の通知文に、負担割合などの詳細が記載されますので、併せてご確認ください。  
転入・転出・死亡等により、世帯構成または前年の所得に変更があった場合は、負担割合が変わることがあるため、必ず届け出をしてください。  
また、住所等が変わったときも、券面の記載内容が変わるため、届け出をお願いします。  
☎70歳以上75歳未満の国民健康保険被保険者  
☎保険年金課国民健康保険係(☎042-387-9833)

## 令和7年入校・入隊 陸・海・空自衛官等募集

防衛省では、来春に入校・入隊の各種目採用試験を実施します。

■採用種目・応募資格▷防衛大学校および防衛医科大学校(医学科・看護学科)＝21歳未満の高卒・高卒見込みの方▷自衛官候補生および一般曹候補生＝18歳以上33歳未満の方  
※応募受付期間は、各種目で異なります  
☎自衛隊西東京地域事務所(☎042-463-1981)、市総務課庶務係(☎042-387-9805)

### みんなのタウンミーティング

市民の皆さんの市政に対する率直なご意見等を市長にお聞かせください。  
時8月31日(土)午前10時30分～正午  
所市民会館・萌え木ホール(商工会館3階)  
定20人(申込順)  
☎▷保育有り(1歳以上。3人。申込順)▷手話通訳有り  
☎8月1日～28日に、市申込フォーム、電話または直接、広報秘書課広聴係(市役所第二庁舎1階☎042-387-9818)へ

### 各種審議会等の開催日程

名称	とき	ところ	内容	問合せ先
まちづくり委員会	8月6日(火) 10:00～	市役所第二庁舎5階501会議室	大規模開発事業について	まちづくり推進課まちづくり係(☎042-387-9862)
消防団運営審議会	8月6日(火) 18:30～	市役所本庁舎3階第一会議室	消防団員の改選結果についてほか	地域安全課防災消防係(☎042-387-9807)
文化財保護審議会	8月7日(水) 10:00～	市役所第二庁舎8階801会議室	文化財保護事業についてほか	生涯学習課文化財係(☎042-387-9879)
廃棄物減量等推進審議会	8月23日(金) 14:00～	野川クリーンセンター	計画等についてほか	ごみ対策課減量推進係(☎042-387-9854)
公共施設在り方検討委員会	8月26日(月) 9:50～	市役所本庁舎3階第一会議室	公共施設の在り方の検討	企画政策課企画政策係(☎042-387-9800)
児童発達支援センター運営協議会	8月28日(水) 10:00～	前原暫定集会施設2階B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)

※傍聴については事前にお問い合わせください

## 原爆死没者への黙とうにご協力をお願いします

原爆死没者の冥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。  
時8月6日(火)午前8時15分＝広島原爆投下時刻、8月9日(金)午前11時2分＝長崎原爆投下時刻  
☎広報秘書課広聴係(☎042-387-9818)



## 学校施設の開放

小・中学校施設の一部を、市内の団体・グループに開放しています。サークル活動や会議の場としてご利用ください。  
なお、利用には事前に庶務課で登録が必要です。ただし、社会教育関係団体等にすでに登録している場合は、不要です。  
■開放時間▷月曜～金曜日＝午後6時～9時▷土曜・日曜・祝



日等＝午前9時～午後9時  
■開放施設▷第二小学校＝会議室(40人)▷第二中学校＝会議室(30人)、視聴覚室(30人)、和室(10人)  
☎学校教育活動に支障がある場合は、利用できません  
☎利用1か月前～2日前に、電話で各学校へ  
☎庶務課施設係(☎042-387-9872)、第二小学校(☎042-383-1142)、第二中学校(☎042-383-1162)

## ご利用ください 8月の休日窓口

■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(4日のみ)、納税課(4日のみ)  
※一部取り扱いできない業務がありますので、市ホームページをご覧ください。また、個人番号カードに係る業務は、18日のみ取り扱いできません  
☎企画政策課企画政策係(☎042-387-9826)、土曜・日曜・祝日は市役所代表(☎042-383-1111)

8月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
④	5	6	7	8	9	⑩
11	12	13	14	15	16	17
⑱	19	20	21	22	23	24
⑳	26	27	28	29	30	31

# こがねい防災フェスタ (総合防災訓練)



**9月1日(日) 午前9時～11時45分**  
(会場での訓練は9時30分から)

## 南中学校

市内外の関係防災機関や市民が一体となって、「自分たちのまちは、自分たちで守る」という地域ぐるみの防災対策を実施し、防災行動力の向上を図ることを目的として実施します。

いざというとき、被害を最小限に防ぐためには、普段からの災害に対する心構えと、家庭での防災対策が大切です。

訓練開始は、市内57か所の防災行政無線(屋外放送無線)等でお知らせします。この機会にぜひご参加ください。

※雨天時は規模を縮小し決行。警報等が発令された場合は中止。参加者は、こまめな水分補給と休憩、帽子や日傘の使用など熱中症対策にご協力をお願いします

☎地域安全課防災消防係 (☎042-387-9807)



### 時間 内容

9:00 防災行政無線、市公式LINE、Yahoo!防災速報等を合図に訓練開始  
▷シェイクアウトの実施

#### シェイクアウトとは

訓練会場での防災訓練とは異なり、それぞれの場所でそれぞれの人が一斉に「まず低く、頭を守り、動かない」等の安全確保行動を行う訓練です。地震が起きた時、まずは身の安全を守ることが大切です。いざという時に備え、この機会に実践してみましょう。



地域の方

一時集合場所へ避難

避難訓練

各自で

避難訓練

会場に行けない人は…

家庭での訓練

各家庭での防災対策について、これを機会に家族で確認し、話し合いをしましょう。

### 9:30 会場(南中学校)での訓練

動きやすい服装でお越しください

#### 体験訓練

- ▷初期消火訓練(水消火器等)
- ▷応急救護訓練(AED)
- ▷炊き出し訓練(カレー)など

#### 展示・活動紹介

- ▷各関係防災機関による広報展示
- ▷よしもと住みます芸人・中村ひでゆきさんによる消防団の活動紹介
- ▷中学生が考えた「防災パフェ」販売 など



### 11:25 消防活動実動訓練

- ▷消防署、消防団、地域の方等が連携し、救助活動、消火活動(一斉放水)を実施

### 11:45 訓練終了

### 防災行政無線の放送内容はメールや市公式LINE等でも確認できます

防災行政無線の放送内容は、自動音声応答サービス(☎042-387-9900)でも確認できます。また、こがねい安全・安心メールのほか、市公式LINEやXでも配信します。

## 任期付職員・会計年度任用職員募集

- 採用予定日 9月1日(日)
- 要項配布場所等職員課、市ホームページ
- 他資格要件等詳細は、要項・市ホームページをご覧ください
- 8月5日(必着)までに、郵送または直接、職員課へ
- 職員課人事研修係(〒184-8504住所不要・市役所本庁舎1階 ☎042-387-9808)



任期付職員



会計年度任用職員

区分	業務名	月額報酬	募集人数
任期付	保育士	195,960円～ (経験・職歴により加算有り)	若干名
	保育士(育児休業代替)	216,890円	若干名
会計年度任用	保育園給食調理業務	159,000円	1人
	保育園看護業務(週2日)	94,600円	2人
	母子・父子自立支援プログラム策定員兼母子・父子自立支援員兼女性相談支援員業務	保健師=244,500円 精神保健福祉士=228,300円 その他=203,100円	1人
	生活保護受給者診療報酬等調査業務	186,300円	1人

・イベント等の最新情報については、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  
・各記事中の二次元コードは、事業の詳細や申込フォーム等へご案内するものです

# 市内の交通の手段や 利用改善について ご意見をお寄せください



皆さんの声を地域公共交通計画に反映し、より良い交通環境となるよう、参加者同士で意見交換（ワークショップ）を開催します。

時所 右表のとおり

■テーマ 交通のさまざまな課題を解消するための取り組み・目標値について

☑市内在住・在勤・在学の方

定 各回20人（多数抽選）

他▷保育有り（1歳以上の未就学児。要事前申込）▷手話通訳有り▷定員に満たない場合は当日受け付けを実施

申 8月15日までに、市申込フォーム、ファクス、電話または直接、住所・<sup>ふりがな</sup>氏名・年齢・電話番号・Eメールアドレス・参加希望場所・保育の有無を交通対策課交通対策係（市役所第二庁舎5階 ☎042-387-9850 FAX042-386-2619）へ

とき	ところ
9月17日(火)14:00~16:00	東小金井駅開設記念会館・マロンホール
9月17日(火)18:00~20:00	市民会館・萌え木ホール（商工会館3階）
9月29日(日)10:00~12:00	公民館貫井南分館
9月29日(日)15:00~17:00	桜町上水会館

## 子ども・子育て

### 子どもと読書に関する講座 自らが学ぶ力を養う ノート術



時①8月27日(火)午前10時15分~午後0時15分②2時~4時③29日(木)午後2時~4時（いずれも15分前開場）

所 図書館本館地階集會室

講 太田あやさん（フリーライター）

☑①②市内在住・在勤・在学中・高校生③市内在住・在勤・在学の小学生と保護者

定 各回20人（多数抽選）

他 保育・手話通訳有り（いずれも要事前申込）

申 8月1日~15日に、市申込フォームで

問 図書館本館（☎042-383-1138）

### 親子で楽しむワーク ショッパー粗大ごみを 再利用してオリジナル 時計を作ろう



時 8月27日(火)午後1時~3時

所 野川クリーンセンター

☑市内在住の小学生と保護者

定 6組（申込順）

他 くるかめくんと記念撮影もできます

申 8月1日から、市申込フォームまたは電話でごみ対策課減量推進係（☎042-387-9854）へ

### くるくるおもちゃいちば

使わなくなったおもちゃや絵本のフリーマーケットを開催します。

時 9月8日(日)午後2時~5時

所 梶野公園

### 売り手の参加者募集

☑市内在住の5歳~15歳の方（小学校2年生以下は保護者同伴）

定 30人（多数抽選）

申 8月1日~15日に、観光まちおこし協会ホームページ（<https://koga-nei-kanko.jp/request/>）で

問 同協会（☎042-316-3980）

### 学童保育所子育てひろば

乳幼児および保護者の相互交流のため、学童保育所を居場所として提供しています。

時 毎週月曜・火曜・金曜日午前10時30分~午後0時45分（祝日および振替休日を除く）

※都合により実施しない場合があります。8月2日(金)~9月2日(月)、12月24日(火)~令和7年1月7日(火)、学校行事の振替休業日は実施しません  
所 関▷あかね学童保育所（☎042-385-3370）▷さくらなみ学童保育所（☎042-383-1183）▷さわらび学童保育所（☎042-383-5489）▷たけとんぼ学童保育所（☎042-383-5488）▷まえはら学童保育所（☎042-383-1179）▷みなみ学童保育所（☎042-383-1167）

### 対話ではじめる こども哲学

身近にあるいろいろな疑問を哲学対話で話してみよう。みんなの意見を知ることで新しい考えが生まれます。

時 9月8日(日)午前10時~正午

所 公民館貫井北分館

講 中畑邦夫さん（哲学教師）

☑小・中学生

定 16人（申込順）

申 8月1日から、電話、Eメールまたは直接、図書館貫井北分室（☎042-385-3561 ☒nukuikita-lib@kcd.biglobe.ne.jp）へ

### 図書館東分室工作会 カードをかざる カルトナーズのボードを つくろう

厚紙に布を張って作るカルトナーズで制作します。

時 8月9日(金)午前10時~11時

所 公民館東分館

☑市内在住・在学の小学生

定 10人（申込順）

申 8月1日から、電話または直接、図書館東分室（☎042-383-4550）へ

### 成人学校 子育て支援講座 親子で遊ぶと楽しい わらべうた・子守唄

時 9月5日(木)午前10時~正午

所 公民館緑分館

講 榎田光代さん（元保育園園長）

☑市内在住・在勤・在学の保護者と未就学児

定 8組（申込順）

申 8月1日から、Eメールに住所・子どもと保護者の<sup>ふりがな</sup>氏名・子どもの年齢または月齢・保護者の年代・電話番号を明記し、公民館緑分館「わらべうた係」（☎042-387-7301 ☒k020414@nifty.com）へ

### 産後ケア事業 サービス利用日の変更



桜町病院で実施している産後ケア事業の日帰り型は、8月1日から、平日に加えて土曜・日曜・祝日の利用を開始します。

利用方法等詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 こども家庭センター母子保健係（☎042-321-6296）

## 母子保健ガイド

### 両親学級

時 9月7日(土)午前9時30分~正午、9日(月)午前10時~午後0時30分

☑妊娠・出産・育児の話、沐浴実習等

☑おおむね16~27週の妊婦・パートナーの方（妊娠週数は目安。初産婦のみ）

定 各日44人（申込順）

### 離乳食教室

時 関▷2回食への進め方=9月10日(火)午後2時30分~3時45分、おおむね6~7か月児の保護者▷3回食への進め方=9月6日(金)午後1時30分~2時45分、おおむね8~11か月児の保護者▷完了食への進め方=9月20日(金)午前9時40分~10時25分・10時40分~11時25分、おおむね1歳~1歳3か月児の保護者

☑歯科衛生士・管理栄養士による講義など

定 各日12人（申込順。完了食への進め方は各回10人）

— ◇共通◇ —

### 所 保健センター

申 8月1日から、電話でこども家庭センター母子保健係（☎042-321-6296）へ

### ひとり親家庭の方向け 出張ハローワーク

時 8月9日(金)午後2時~4時

所 子育て支援課相談室（市役所第二庁舎3階）

☑児童扶養手当等を受給しているひとり親家庭の方

申 電話または直接、子育て支援課子育て支援係（同3階 ☎042-387-9836）へ

# 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

## 糖尿病予防教室

時 9月6日(金)、13日(金)午後1時30分～4時30分

所 上之原会館

内 糖尿病予防のための医師の話と歯・栄養講義、運動実技

対 市内在住で、令和6年3月31日現在20歳以上の方

定 20人(申込順)

申 8月1日から、電話で健康課へ

## 健康講演会

### 基準値と治療目標値

### —治療目標が基準値(正常値)でない病气

時 9月14日(土)午後3時30分～4時30分

所 医師会館(本町1-3-3)

講 竹村俊之さん(市医師会会員)

定 30人(申込順)

申 9月2日から、電話で市医師会(☎042-381-8533)へ

問 健康課

## 子宮がん検診

時 10月1日(火)～12月28日(土)

所 市内契約6医療機関、国分寺市内契約6医療機関

対 令和7年3月31日現在20歳以上の女性で、令和5年4月以降に市の子宮がん検診を受診していない方

定 800人(多数抽選)

料 ¥1,000円※生活保護世帯・住民税非課税世帯の方は減免制度有り

他 申込結果は、9月中旬に郵送

申 8月20日(消印有効)までに、郵

送で「子宮がん検診希望」・住所・氏名・生年月日・電話番号を明記し、健康課へ※市ホームページから申請可

## 乳がん検診



医療機関でのマンモグラフィー検査です。

### ①桜町病院

時 10月1日～12月27日の火曜・水曜・金曜日の午後

定 100人(多数抽選)

### ②小金井つるかめクリニック

時 10月1日～12月28日(日曜日を除く)

定 250人(多数抽選)

### ③東小金井さくらクリニック

時 10月1日～12月27日の月曜～金曜日(水曜日の午後を除く)

定 100人(多数抽選)

—◇共通◇—

対 令和7年3月31日現在40歳以上の女性で、令和5年4月以降に市の乳がん検診を受診していない方。なお、次の方は受診できません▷現在授乳中、妊娠中、断乳後6か月以内の方など

料 ¥2,000円※生活保護世帯・住民税非課税世帯の方は減免制度有り

他 抽選結果は、9月中旬に郵送

申 8月20日(消印有効)までに、郵送で「乳がん検診希望」・希望医療機関名(①～③のいずれか)・住所・氏名

・生年月日・電話番号を明記し、健康課へ※市ホームページから申請可

## 成人学校 健康づくり講座

### 手芸で脳トレ!

### はじめてのクロスステッチ刺繍

時 9月12日、26日、10月10日、11月14日、12月12日、令和7年1月9日いずれも木曜日午前10時～正午(全6回)

所 公民館貫井北分館

内 クロスステッチの基礎と作品作り

講 佐野幸子さん(てしごと教室主宰)

対 市内在住・在勤・在学の方

定 15人(多数抽選)

料 ¥3,000円(材料費)

他 保育有り(おおむね2歳以上。5人。要事前申込)

申 8月14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・保育の有無を明記し、公民館貫井北分館「クロスステッチ係」(〒184-0015 貫井北町1-11-12 ☎042-385-3401 ✉k020415@bz04.plala.or.jp)へ

## 健康メモ

### 毛細血管の血液の流れ

片方の首の後ろから肩にかけての痛みが続き、歳のせいかと考えていました。ところが秋になって冷房が切れると、その筋肉痛は自然となくなりました。これはエアコンの冷気が首や肩にあたり、毛細血管の手前の細い動脈が収縮(断面積を小さく)して、毛細血管の血流が減り、筋肉に必要な十分な酸素や栄養が不足したためです。毛細血管は赤血球が1個通れるほどの血管で、細い動脈と細い静脈の間にあり、壁が薄いため、周りの内臓、皮膚、筋肉、脂肪と血液の間で、酸素と二酸化炭素、栄養素と老廃物を交換する場所となっています。また毛細血管を通して、血液の熱が全身に伝わります。

人体の熱は、食事と運動等に由来します。しかし身体の周囲の温度が低いと、血液から伝わった熱は身体表面からどんどん逃げて行きます。そのままにしておくと熱が失われてしまうため、たくさん食べたり運動しなければなりません。それは大きな負担ですから、毛細血管の手前の細い動脈が収縮して血流を制限します。これは人の思いとは無関係な自律神経の働きです。寒さによる身体表面の血流の低下のため、筋肉痛、神経痛、関節痛、凍瘡(しもやけ)等は冬場に悪化しやすく、冷房にも注意が必要です。また血流を調節する自律神経に悪影響するものには、ストレス、更年期のホルモンバランスの変化、不規則な生活などがあり、冷え・のぼせ(血流の増えすぎ)を起こすことがあります。

小金井市医師会

竹村 俊之



### 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☎#8000  
携帯電話☎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☎#7119  
携帯電話☎042-521-2323



### 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

## 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

この休日診療は、小金井市医師会、小金井歯科医師会、小金井市薬剤師会の協力で実施しています。

《薬局》 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

《準夜》  
受付時間  
午後5時30分～9時  
診療は、午後6時から

《休日歯科診療》  
午前9時～正午  
午後1時～5時  
※応急処置に限ります

8月4日(日)	桜町病院 桜町1-2-20 ☎042-383-4111	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	武蔵小金井駅前子どもクリニック 本町1-18-3ユニール武蔵小金井スイート203C ☎042-387-5533	梶野町クリニック 梶野町2-2-17 ☎0422-54-5507	小金井ファミリークリニック 本町1-13-13 ☎042-382-3633	西の久保歯科 貫井南町4-4-2 ☎042-384-6589
	かちどき薬局 桜町1-9-10 ☎042-383-6300			薬局日本メディカル 本町1-18-3 ☎042-316-5407		
8月11日(日・祝)	待山医院 緑町2-17-10 ☎042-384-5421	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	小金井橋さくらクリニック 桜町1-15-11 ☎042-316-6170	西野耳鼻咽喉科 本町5-10-17高杉ビル1F ☎042-380-8087	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	小金井橋歯科医院 桜町2-12-43 ☎042-381-6351
	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			グリーンベル薬局 本町5-11-7 ☎042-386-8522		
8月12日(月・休)	山崎内科医院 緑町5-12-17 ☎042-381-1462	新こがねい呼吸器内科 東町4-8-13登川ビル1階 ☎042-380-9080	はぎクリニック 本町1-18-3ユニール武蔵小金井スイート203B ☎042-387-1603	こがねい耳鼻咽喉科クリニック 本町1-18-3ユニール武蔵小金井スイート3階301号室 ☎042-387-8176	新こがねい呼吸器内科 東町4-8-13登川ビル1階 ☎042-380-9080	黒田歯科医院 本町5-23-11 ☎042-384-3075
	竹の薬局 小金井緑町店 緑町5-12-17 ☎042-316-7688			薬局日本メディカル 本町1-18-3 ☎042-316-5407		



# 福祉のひろば

## 知的障害者(児) 移動支援従業者 養成研修



時10月5日(土)、12日(土)、14日(祝)いずれも午前9時～午後5時(全3回)  
所ケアこげら小金井事務所(貫井北町1-6-22)

定20人(申込順)  
申8月1日～9月27日に、障害者地域自立生活支援センターホームページで

同センター(障害者福祉センター1階 ☎042-381-8811)

## 小金井さくら体操介護予防 ボランティア養成講座

介護予防の基礎知識を広く学び、ご当地介護予防体操の自主グループで活動するボランティアの養成講座です。

時9月3日～10月29日の毎週火曜日午後2時～4時(全7回。9月24日と10月15日を除く。10月8日のみ3時30分まで)

所上之原会館2階A・B会議室(10月8日のみ小金井消防署)

対市内在住・在勤で、講座終了後に週1回程度、介護予防ボランティアとして活動できる方(要支援・要介護認定等を受けている方、医師から運動を禁止されている方を除く)

定20人(申込順)  
申8月30日までに、電話またはEメ

ールに住所・氏名・年齢・電話番号を介護福祉課包括支援係(☎042-387-9845 ☒s050399@koganei-shi.jp)へ

## まなぶ・語る・つながる 家族の会ー在宅介護のプロが教える排泄介助

排泄介助について実践を交えた講義です。後半は介護者同士で語り合います。

時8月17日(土)午後1時～3時  
所特別養護老人ホームつきみの園(中町2-15-25)

講河西秀明さん(介護福祉士)  
対高齢者を介護している家族  
定15人(申込順)

他介護が必要な方がいて、参加が難しい方は事前にご相談ください

申8月1日から、電話で小金井ひがし地域包括支援センター(☎042-386-6514)へ

## パソコン講習会受講生を募集

時8月24日～9月28日の毎週土曜日午後1時～3時(全6回)

所障害者福祉センター  
対パソコンの基本操作

対市内在住の知的障がいのある方  
定6人(多数抽選。初めて応募する方を優先)

申8月17日までに、直接、障害者地域自立生活支援センター(障害者福

祉センター1階 ☎042-381-8811 = 午前9時～午後7時。土曜日は5時まで。日曜・祝日を除く)へ

## 市デイサービス認定サブスタッフになりませんか! サブスタッフ養成講座 市民向け説明会

介護予防や地域について学びながら、デイサービスで職員の補助として活動する元気な高齢者を募集します。

時8月30日(金)午後2時～3時30分  
所前原暫定集会施設  
対市内在住で、要介護認定等を受けていないおおむね65歳以上の方  
定20人(多数抽選)  
申8月29日までに、電話または直接、介護福祉課包括支援係(市役所第二庁舎2階 ☎042-387-9845)へ



## シルバー人材センターパソコン・スマホ教室

時内 ¥ 下表のとおり  
所同センター東町会議室(東町4-38-26)  
申開催日の4営業日前までに、電話またはEメールで希望教室名・住所・氏名・電話番号をシルバー人材センター(☎0422-27-7117 ☒silver@koganei-sc.or.jp)



教室名	とき	費用
Zoom教室	お問い合わせください	無料
無料相談室	毎週月曜日午後1時～3時	無料
パソコン・スマホ教室	毎週月曜日、第2・4木曜日午後1時30分～3時30分	2,500円/回(別途教材費550円)
PCスマホCoCoサロン(趣味の講座)	月2回(第1・3火曜日または土曜日のいずれか)午後1時30分～4時	2,500円/回(教材費含む)
個人レッスンオーダー教室	相談のうえ決定	1,500円/時間(別途出張料400円/回。教材費も別途)
初期設定トラブル対応		2,500円/時間(別途出張料400円/回)

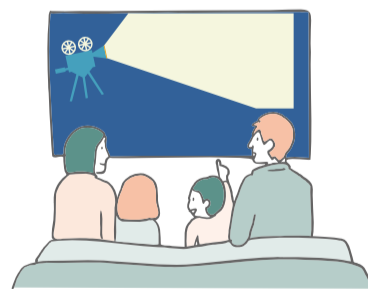
# 催し・スポーツ

## ミニ映画会 「ムーミン消えないおばけ」

時8月22日(木)午後3時から(15分前開場)

所図書館本館  
対市内在住・在勤・在学の方  
内アニメーション・16ミリフィルム・1969年・24分

定20人(当日先着順)  
同図書館本館(☎042-383-1138)



## 初級音訳講習会

視覚障がい者向けの音訳サービスに協力していただける方を養成するための基礎講習会を行います。

時8月28日～9月18日の毎週水曜

日、9月26日(木)いずれも午前10時15分～午後0時15分(全5回)

所図書館本館地階集会室  
講成毛由紀子さん(都立中央図書館音訳者)ほか

定20人(申込順)  
他保育有り(8月15日までに要事前申込)

申8月1日～20日に、電話または直接、図書館本館(☎042-383-1138)へ

## コラージュ体験教室

雑誌等からイラストや写真を切り抜き、画用紙に自由に張って作品を作ります。

時9月8日(日)午後2時～5時  
所公民館貫井北分館

定16人(申込順)  
申8月1日から、電話、Eメールまたは直接、図書館貫井北分室(☎042-385-3561 ☒nukuikita-lib@kcd.biglobe.ne.jp)へ



## シニア運動教室 (スタジオ・プール)を開催



スポーツクラブにてシニア向け運動プログラムを実施します。

時①9月10日～11月26日の毎週火曜日午後1時45分～2時45分  
②9月11日～11月27日の毎週水曜日午後2時～3時(いずれも全12回)

所メガロス武蔵小金井(緑町5-3-24)

内①スタジオで筋力・柔軟性・バランス力を高める運動②プールで水の浮力により関節等への負担を軽減しながら筋力・心肺機能を高める運動

対市内在住の65歳以上で、医師から運動制限の指示がない方

定①20人②10人(いずれも多数抽選)



¥1,500円(キャッシュレス決済のみ)

他8月30日までに、当落の通知をします。通知がない場合は、お問い合わせください

申8月15日(必着)までに、市申込フォームまたは往復はがきに住所・氏名・年齢・電話番号・希望コース(①②いずれか)を明記し、介護福祉課包括支援係「シニア運動教室係」(〒184-8504 住所不要 ☎042-387-9845)へ



# 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

- 親子で楽しむ和楽器リトミック 時8月3日(土)午前10時15分から、11時30分から(各回30分) 所正派邦楽会館(前原町3-29-14) 対10歳以下の子どもと保護者 費10歳以下1,000円、大人500円 申Eメールで、同会(☎042-316-4211 対info@seihahogaku-kai.or.jp)へ
- 相続・遺言等暮らしの手続きの無料相談会 時8月10日(土)午後1時30分～4時30分 所小金井 宮地楽器ホール 対東京都行政書士会多摩中央支部会員 申当日直接会場へ 対行政書士会多摩中央支部・片岡(☎042-306-9450)
- 小金井モーニングコンサート-夏の朝に聴く木管五重奏の響き 時8月17日(土)午前10時から、11時から(各回30分) 所小金井 宮地楽器ホール 費500円(未就学児無料) 申電話またはEメールで、アンサンブル小金

- 井・間遠(☎070-8551-8416 対ensemble.k.music@gmail.com)へ
- たちかわ演劇祭に参加「さらっていつてよピーターパン」不条理音楽劇 時8月17日(土)午後2時から、7時から。18日(日)正午から、午後4時から 所たましんRISURUホール(立川市) 費前売り3,000円、15歳以下前売り2,000円 申Eメールで劇団芝居屋楽屋・石川(☎i.a.main.note@gmail.com)へ
- わんぱくプレパーク-都子どもの「遊び」推進選定事業 時8月21日(水)～25日(日)午前10時～午後5時 所都立武蔵野公園くじら山付近 対泥遊び、たき火、木工作、ロープ遊具、草木染め、光る泥だんご作り 申当日直接会場へ 対NPO法人かがねい子ども遊パーク・松下(☎090-3805-1321)
- 古稀式-さらなる豊かな人生の門出を祝う会 時9月15日(日)午後1時30分～5時 所武蔵野大学(西東京

市) 対基調講演、対談 対おおむね70歳以上の方 費無料 申HPを参照のうえ、同大学しあわせ研究所(☎03-5530-7730 対https://www.musashi-no-u.ac.jp/event/detail/20240915-4093.html)へ

### スポーツ

- 子どもみらいプロジェクト 時 8月17日(土)午前8時30分から=着衣泳、10時30分から・午後1時30分から=水泳、1時から=縄跳び、2時30分から=走り方 所メガロス武蔵小金井(緑町5-3-24) 申8月16日までに、HPで 対同スポーツクラブ(☎042-380-9100 対https://www.megalos.co.jp/musashi/)
- PTA学区対抗卓球大会 時8月31日(土)午前9時から 所総合体育館 対3ダブルスまたはペアマッチ 対市内在住・在勤・連盟員の方 対100人 費

## 官公署だより

- 東京農工大学科学博物館サマーフェスタ 時8月24日(土)午後1時～3時30分 所同館 対同大学の学生と楽しく学ぼう。実験教室も開催。詳細はホームページ参照 申当日直接会場へ 対同館(☎042-388-7163 対https://www.tuat-museum.org/)
- はたらく消防の写生会入選作品展 時8月29日(木)～9月1日(日) 所小金井 宮地楽器ホールマルチパーパ

500円(1人) 対ゼッケン着用 申8月9日までに、ファクスまたはEメールで住所・氏名を市卓球連盟・小島(☎FAX=0422-88-7213 対kaoru\_k@jcom.home.ne.jp)へ

- フェルデンクライス健康法講習会 時9月7日(土)午前9時30分から 所総合体育館 対25人(多数抽選) 費1,500円 申8月22日(必着)までに、郵送またはEメールで住所・氏名・年齢・電話番号を黄金井倶楽部F係(〒184-0005 桜町2-2-31 ☎042-406-2280 対kc\_mshk@jcom.zaq.ne.jp)へ
- TOKYO ROKUTAI FES 2024 時9月28日(土)、29日(日) 所味の素スタジアム(調布市) 対6時間耐久リレーマラソンほか 申HP(対https://tokyo-rokutai-fes.jp/)から 対RUNNETサポートセンター(☎03-6721-0362=土曜・日曜・祝日を除く午前9時30分～午後5時30分)

スペース 対市内の小・中学校で実施の写生会入選作品を展示します 対小金井消防署(☎042-384-0119)

■都都市計画審議会の傍聴者募集 時9月10日(火)午後1時30分から 所東京都庁(新宿区) 対15人(多数抽選) 対申詳細はHP参照 対都都市整備局都市づくり政策部都市計画課(☎03-5388-3225 対https://www.toshiseibi.metro.tokyo.lg.jp/keikaku/shingikai/yotei.htm)

## 市民がつくる自主講座

### ひきこもり学習会

- 時①8月17日②12月21日③令和7年2月15日いずれも土曜日午後2時～4時30分
- 所①公民館本館②③公民館貫井北分館
- 対家族や周りの人ができること等 対上田里香さん(NPO法人事務局長)ほか
- 対当事者およびその家族
- 対20人(申込順)
- 申8月1日から、Eメールに氏名・年代・電話番号を明記し、cocone・伊藤(☎x2013krk@yahoo.co.jp)へ
- 声をきかえて、詩を朗読してみよう
- 時9月7日～21日の毎週土曜日午前10時～正午(全3回)
- 所公民館貫井北分館
- 対針谷理繪子さん(カルチャースクール塾長)
- 対市内在住・在勤・在学の方
- 対30人(申込順)
- 対保育有り(おおむね2歳以上。6人。申込順)

申8月1日から、電話またはEメールで氏名・電話番号・保育の有無を明記し、石川(☎090-6174-7075 対i.a.main.note@gmail.com)へ

— ◇共通◇ —

対公民館緑分館(☎042-387-7301)

## 成人学校

- 初心者からの園芸講座 きたまちセンターで花を育てよう
- 時9月13日、10月11日、25日、11月15日、22日、12月13日、令和7年2月14日、3月14日いずれも金曜日原則午前10時～正午(全8回)
- 所公民館貫井北分館ほか
- 対土作り、寄せ植えの学習、野外研修、きたまちセンターの花のメンテナンスなど
- 対尾路紀恵さん(グリーンアドバイザー)ほか
- 対市内在住・在勤・在学の方
- 対16人(申込順)
- 費無料(野外研修の入園料、昼食代、寄せ植え代等は別途)
- 申8月2日から、電話またはEメールに住所・氏名・年代・電話番号を明記し、公民館貫井北分館「園芸講

座係(☎042-385-3401 対k020415@bz04.plala.or.jp)へ

### ドローンを学ぶ&体験しよう



- 対ドローンへの理解と関心を深めましょう。
- 時9月14日(土)午前10時～正午
- 所公民館本館
- 対調丹澤純さん(無人航空機操縦士)
- 対市内在住・在勤・在学中、小学校4年生以上の方(16歳未満は保護者同伴)
- 対20人(多数抽選)
- 申8月26日(必着)までに、申込フォーム、往復はがきまたはEメールに住所・氏名・年代・電話番号を明記し、公民館本館「ドローン係」(〒184-0004 本町2-15-11 ☎042-383-1184 対k020499@koganei-shi.jp)へ

## 市民講座

### プラスチックごみのいまと今後の対策



対プラスチックごみやごみ処理の在り方について、現状と対策を考えます。

- 時9月7日(土)午前10時～正午
- 所公民館本館
- 対高田秀重さん(東京農工大学教授)
- 対市内在住・在勤・在学の方
- 対30人(多数抽選)
- 申8月14日(必着)までに、市申込フォーム、往復はがきまたはEメールに住所・氏名・年代・電話番号を明記し、公民館本館「プラスチック係」(〒184-0004 本町2-15-11 ☎042-383-1184 対k020499@koganei-shi.jp)へ

### ヨーデル歌手が語る、おもしろい国スイスとその民族音楽

- 時9月7日(土)、14日(土)午後2時～4時(全2回)
- 所公民館東分館
- 対伊藤啓子さん(ヨーデル歌手)ほか
- 対市内在住・在勤・在学の方
- 対40人(多数抽選)
- 申8月1日～12日に、往復はがきまたはEメールに住所・氏名・年代・電話番号を明記し、公民館東分館「スイス講座係」(〒184-0011 東町1-39-1 ☎042-384-4422 対k020413@k.e.mail.ne.jp)へ

**緑センターの夏休み  
日替わり学習室と  
ミニ体験プログラム**

所 公民館緑分館

対 市内在住・在学の小学生～大学生

定 各8人 (①⑤は当日先着順)

とき	プログラム名
① 8月30日までの午前9時～午後5時	日替わり学習室
② 8月19日(月)午前10時～正午	折り紙体験
③ 8月13日(火)、27日(火)午後1時～3時	カラオケ体験
④ 8月2日(金)・9日(金)午前11時～正午、 16日(金)・23日(金)午後2時～3時	輪投げ体験
⑤ 8月1日(休)午前10時30分～11時	おはなし会
⑥ 8月22日(休)午前11時～正午、午後2時～3時	工作会
⑦ 8月26日(月)午前10時～正午	ウインドウピクチャーづくり

問 同館 (☎042-387-7301)

— ◇②③④⑥⑦共通◇ —

用 Eメールに希望プログラム名・住所・氏名・学年・電話番号を明記し、公民館緑分館「夏休み係」(☎k020414@nifty.com)へ

**総合体育館夏祭り**



体育館では体を動かすゲームや体験イベントなどを実施します。プールでも浮き具を使って遊べます。

時 8月17日(土)午前10時～午後3時

他 体験イベントは要事前申込。詳しくは、市スポーツ施設ホームページをご覧ください

所 問 総合体育館 (☎042-386-2120)

**水泳教室**

時 9月5日～11月14日の毎週木曜日  
午前9時～10時45分 (全11回)

所 栗山公園健康運動センター

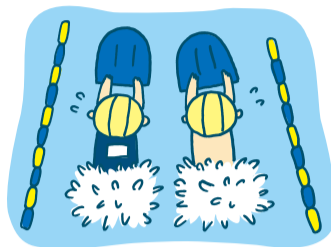
対 市内在住・在勤・在学の方

定 30人 (多数抽選)

料 1回400円。60歳以上=200円

他 事前に各自で健康診断を受けてください

用 8月15日(必着)までに、往復はがきに教室名・住所・氏名・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



**市民体育祭**

**ハゼ釣り大会**

時 9月1日(日)午前4時栗山公園前、4時15分市役所第二庁舎前出発(貸切バス使用)

所 千葉県木更津港周辺

対 市内在住・在勤・在学の方(小学生以下は保護者同伴)

定 40人(申込順)

料 中学生以下=1,000円、女性=2,000円、一般=3,000円(当日納入。えさ付き)※キャンセルは8月29日まで。その後は有料

用 8月1日～29日に、電話で市釣友会連盟・渡邊(☎042-301-6051)へ

**バレーボール大会**

時 中学生の部=9月29日(日)、家庭婦人の部=1日(日)いずれも午前9時から

所 総合体育館

対 市内在住・在勤・在学の方

用 8月21日～31日に、電話で市バレーボール連盟・おび(☎090-6956-6329)へ

**柔道大会**

時 9月15日(日)午前9時～午後6時  
所 総合体育館柔道場

対 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

用 8月1日～8日に、電話で市柔道連盟・廣瀬(武蔵中央接骨院内 ☎0422-41-4349)へ

**合気道演武大会**

時 9月16日(祝)午後1時～5時

所 総合体育館柔剣道場

対 市内在住・在勤・在学の方

定 30人(申込順)

用 8月1日～15日に、電話で市合気道連盟・小山田(☎042-313-6708)へ

**陸上競技大会**

時 11月3日(祝)午後0時30分から  
所 東京学芸大学総合グラウンド

対 市内在住・在勤・在学の小学校4年生以上の方および協会加盟クラブ登録者

■競技種目▷小学校4～6年生の部=いずれも100m、4×100mリレー▷中学校1年生・共通(2・3年生)の部=いずれも100m、400m、4×100mリレー、走り幅跳び、砲丸投げ▷高校生・大学生・一般の部=いずれも100m、400m、4×100mリレー、走り幅跳び、砲丸投げ※1人2種目まで(リレーを除く)

用 9月30日までに、市陸上競技会ホームページから

問 同協会・高岡(☎080-5053-4687)

**バスケットボール大会  
一般・シニアの部**

時 9月23日(休)、10月6日(日)、13日(日)、27日(日)いずれも午前9時～午後9時

所 総合体育館ほか

対 市内在住・在勤・在学の方

■競技種目 一般(高校生以上)・シニア(40歳以上)男女

■競技方法 トーナメント方式

定 ▷一般男子=32チーム▷一般女子=16チーム▷シニア男女=12チーム(いずれも申込順)

■代表者会議 9月17日(火)午後7時から、総合体育館会議室で※不参加の場合は大会に出場不可

用 8月1日～31日に、Eメールでチーム名・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・荒井(☎080-3692-4258 ☎hello-toruaki@tbz.t-com.ne.jp)へ

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

**広告枠**

**訪問介護ホームヘルパー募集!** 未経験OK! 有資格者歓迎!

私たちとついに働ませんか?

「住みなれたこの町で自分らしく暮らしたい! そんな想いをサポートするお仕事です!

- ◆募集職種◆ 訪問介護ホームヘルパー(非常勤) ◆勤務先◆ 主に小金井市内
- ◆仕事内容◆ 家事援助(掃除・洗濯・簡単な調理)、身体介護(入浴介助・排泄介助・通院同行)等
- ◆資格◆ ホームヘルパー2級または介護職員初任者研修 以上 ※資格取得支援制度あり。資格のない方もご相談ください。
- ◆勤務時間◆ 応相談・シフト制 ※週1回1時間からOK。ダブルワークも在籍中。
- ◆時給◆ 1,400円(平日9時～17時) 時間外 1,750円 ※別途、各種手当あり。退職金制度あり。

NPO法人ACT.小金井 たすけあいワーカーズ ほっとわあく  
TEL.042-388-2258 担当:山田 小金井市本町4-1-1 小金井/ハイ103

**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+東京都より)

**窓・ドアのリフォームお任せください!** 申請手帳代行手数料 無料

増改築相談員がいるお店 **創業70年** 株式会社 **芹沢ガラス**

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

**下肢静脈瘤は早期の発見が大切です**

足にこのような症状はありませんか?  
☑ 足のかゆみがおさまらない ☑ 足が重い・だるい ☑ 足の血管の痛み

上記の症状がある方は下肢の血管状態の悪化、もしくは下肢静脈瘤の可能性があるので、**静脈瘤検査**を受けられることをおすすめします。

**無料 静脈瘤検査** 無料血管検査は保険外検査です  
検査項目 ●超音波エコーによる足の血管チェック ●下肢静脈瘤 ※無料静脈瘤検査は予約制となります。

8月30日(日) 公式サイト

**立川静脈瘤クリニック** ☎042-595-9550  
〒190-0023 東京都立川市柴崎町2-1-4 8月11日(祝)～15日(木)は休診いたします。

# 農業祭の 農業絵画 コンクール 作品募集



前回の市長賞受賞作品  
福井愛奈さん(第四小学校)

- テーマ** 小金井にある農業や農作物(畑、野菜、植木、くだもの、花、販売所など)
- 対象** 小学生
- 応募条件**▷B4もしくは八つ切りサイズの画用紙(横長)に、絵の具、クレヨン、色鉛筆、カラーペン等を使用▷1人1点
- 入賞**市長賞・JA東京むさし組合長賞各1点ほか(各賞とも賞状と副賞を授与)※入賞者には11月上旬までに通知し、11月9日、10日の農業祭で展示
- 作品の扱い**▷応募作品の使用権は主催団体等に帰属します▷応募作品は返却しません
- 応募用紙配布場所**農業委員会事務局(市役所第二庁舎4階)で配布するほか、市ホームページ
- 申込**9月30日(必着)までに、応募用紙を作品の裏面に張り、郵送または直接、JA東京むさし小金井ファーマーズ・マーケット(〒184-0012 中町4-16-22 ☎042-385-3281)または農業委員会事務局(〒184-8504 住所不要 ☎042-387-9882)へ

# 芸術文化振興計画推進事業「タズネル」

**多様な視点に気づき、表現につなげるワークショップ**  
街を見る視線を少し変えてみれば、コガネイは発見の宝庫。地域の気になるヒト・モノ・コトを探求し、表現につなげるワークショップです。  
**時**①8月20日(火)午後2時～4時②27日(火)午後2時～4時※全10回。3回目以降の日程は決まり次第、ホームページ(<https://artfullaction.net>)で告知  
**所**①KOGANEI ART SPOT シャトー2F(本町6-5-3)②小金井宮地楽器ホール小ホール  
**定**20人(申込順。空きがある場合は当日参加も可)  
**申**8月1日から、申込フォーム、Eメールまたは電話でNPO法人アートフル・アクションへ  
**問**事業について=NPO法人アートフル・アクション(☎042-316-7236)☒mail@artfullaction.net)、芸術文化振興計画について=コミュニティ文化課文化推進係(☎042-387-9923)



**FC東京ホームゲームにご招待**  
FC東京対サガン鳥栖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**10月5日(土)午後3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**8月1日～18日午後11時までに、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)、市生涯学習課スポーツ振興係(☎042-386-2462)



# 三鷹の森ジブリ美術館へ 抽選でご招待



三鷹市では、三鷹の森ジブリ美術館を多くの方に楽しんでいただくため、近隣市民の方を抽選でご招待します。  
**■招待日**10月1日(火)  
**■入場時間**午前10時から1時間ごと(全7回。最終入場は午後4時)  
**対**小金井市、武蔵野市、西東京市、調布市、府中市、三鷹市に在住の方  
**定**各回300人程度(多数抽選)  
**他**▷当選者に9月11日以降に招待状を送付▷電話での当落の問い合わせは受けできません▷記載事項に不備がある場合または同一グループによる複数応募は無効▷詳細は、三鷹市ホームページ(<https://www.city.mitaka.lg.jp/>)をご覧ください  
**申**8月22日(必着)までに、三鷹市ホームページまたははがき(ふりがな)に代表者の住所・氏名・年齢・電話番号、同行者全員の氏名・年齢、乳幼児を含む総人数(6人まで)、希望入場時間を三鷹市芸術文化課(〒181-8555三鷹市野崎1-1-1 ☎0422-29-9861)へ



© Museo d' Arte Ghibli

# 2008年 マキノ雅彦監督 112分 市民映画会 旭山動物園物語 ペンギンが空をとぶ

年間300万人の入場者を集める人気の旭山動物園を題材とした、動物を愛する人々と動物園を再生するための画期的な方法を描くサクセスストーリーを上映します。  
**時**8月17日(土)午前10時、午後2時(いずれも30分前開場)  
**所**公民館貫井北分館  
**定**各回40人(当日先着順)  
**問**公民館本館(☎042-383-1184)



..... 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

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

**玉川斎場**  
安置、火葬式から本格的なご葬儀まで  
どちらの葬儀社でもご利用いただけます  
24  
小金井市前原町1-8-7 東八道路前原一丁目交差点  
**042-388-8599**

**8/24(土)《10:00~12:00》**  
**アパート経営・土地活用  
無料相談会**  
要予約(お電話・メール) 変形地・狭小地などもご相談ください!  
会場 黒柳建設 セミナールーム  
アクト&リアクト・ホーム 株式会社 黒柳建設  
小金井市貫井北町1-7-26 ☎042-384-7555

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。混雑緩和にご協力お願いします



# たくさんのご応募ありがとうございました 環境賞・身近なみどりフォトコンテスト2024の表彰者が決定

環境賞では、選考の結果、4点が大賞となりました。  
大賞作品を含めた応募作品は今後、環境フォーラム等の環境啓発事業等で掲示させていただきます。  
☎環境政策課環境係 (☎042-387-9817)

身近なみどりフォトコンテスト2024では、選考の結果、各部門の市長賞・副市長賞1点ずつ決まりました。  
応募写真のエピソード全文は、市ホームページに掲載しています。ぜひご覧ください。  
☎環境政策課緑と公園係 (☎042-387-9860) 市ホームページ



## 環境賞 (大賞)



「しあわせの小金井桜」  
第一小学校2年 吉田優里さん



「ぼくのつうがくろ」  
第四小学校2年 谷侑悟さん



「思い出の野川桜」  
前原小学校4年 野澤瑞奈さん



「母校の一小桜」  
第二中学校1年 渡邊泰地さん

## 花壇の部



市長賞 Rocoさん



副市長賞 ほしのひかりさん

## 植木の部



市長賞 シュガーさん



副市長賞 ずんだまんさん

## 小金井の夏を楽しく学ぼう

☎環境政策課環境係 (☎042-387-9817)

### カードゲームで楽しく遊ぶ! エコ・クッキングのコツ

地球環境のために私たちができるポイントを学び、クイズやゲームを通じて環境に優しい食生活を考えよう。

☎ 8月21日(水)午前10時30分から、午後1時から (各回50分)

☎環境楽習館

☎市内在住・在学の小学生 (小学校3年生以下は保護者同伴)

☎各回12人 (申込順)

☎8月1日から、市申込フォームで



市申込フォーム

### 環境楽習館 夏休みイベント

学芸大学の学生たちと一緒に身近な植物や廃材などを使って楽しめるワークショップや、地域で採れた野菜を使ったこども食堂を開催します。

☎内①8月19日(月)午前11時～午後4時=ワークショップ②26日(月)正午～午後1時、1時～2時=こども食堂

☎環境楽習館

☎対①②により異なります。各申込フォームをご覧ください

☎定①20人②各15人 (いずれも申込順)

☎¥①200円②300円 (1食)

☎8月1日から、各申込フォームで



市立公園  
ホームページ



ワークショップ  
申込フォーム



こども食堂  
申込フォーム

### 環境教育事業 小金井の地下水を学ぶ

水質やpH値の測定等、普段なかなか経験できないことを分かりやすく解説していただきながら楽しく学ぶことができます。

☎ 8月29日(木)午前10時～11時30分

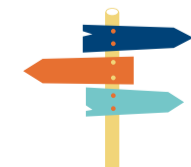
☎環境楽習館、滄浪泉園緑地

☎講師 山中勝さん (日本大学教授) ほか

☎市内在住・在学の小学生 (小学校3年生以下は保護者同伴)

☎定15人 (申込順)

☎8月1日から、市申込フォームで



市申込フォーム

休日診療は、7面の「健康ガイド」に掲載しています