つながり
１７８号　令和６年２月16日発行
武蔵野市役所健康福祉部障害者福祉課
電話 60-1904　FAX 51-9239
※記事の内容については、
各「問い合わせ先」へご確認ください。

市役所からのお知らせ

令和６年度の移動支援・日中一時支援事業の更新申請を受け付けます

移動支援や日中一時支援事業のサービスを利用中のかたで、４月以降も利用継続を希望されるかたは、受給者証の更新申請が必要です。

■対象者

・市内に住所を有し学齢に達しているかたで、以下のいずれかに該当し、一人では外出が困難なかた
・知的障害児（者）　：愛の手帳所持者
・精神障害児（者）　：精神障害者保健福祉手帳所持者
・全身性障害児（者）：身体障害者手帳１・２級（肢体）で全身性障害を有するかた
（重度訪問介護対象者を除く）

■申請書の入手方法

市HP

①配布場所
・障害者福祉課（市役所１階）
・地域生活支援センターびーと（吉祥寺北町４－11－16障害者総合センター１階）
・障害者福祉センター（八幡町４－28－13）
②市のホームページでダウンロード
https://www.city.musashino.lg.jp/kenko_fukushi/shogaisha_fukushi/oshirase/1026334.html
③障害者福祉課へ電話またはメールで請求

■提出期限及び提出方法

令和６年３月29日（金）までに、上記の配布場所にお持ちいただくか、障害者福祉課あてに郵送でご提出ください。

４月以降に移動支援・日中一時支援を利用するためには、新年度の受給者証が必要となります。発行まで少しお時間をいただきますので、お早めにご申請ください。新しい受給者証は３月中旬より順次お送りします。

なお、**４月１日以降に申請される場合、支給決定後からの利用開始となります（遡り不可）。**移動支援については、申請いただいた月により年間の支給時間が変わりますのでご注意ください。

問い合わせ：障害者福祉課
〒１８０－８７７７　緑町２－２－２８
TEL　６０－１８４７　／　FAX　５１－９２３９
Eメール　SEC-SYOUGAI@city.musashino.lg.jp

令和６年度理容券・美容券送付のお知らせ

「令和６年度理容券・美容券」を３月下旬に送付します。令和５年度に引き続き、助成回数は５回、使用期間は令和６年４月１日～令和７年３月31日となります。

「令和５年度理容券・美容券」の使用期限は、令和６年３月３１日までとなっており、４月１日以降は使用できませんので、ご注意ください。

～お願い～

使用済みの美容券（ピンク色の券）をお持ちのかたは、令和６年４月８日（月）までに、武蔵野市民社会福祉協議会へ郵送またはご持参ください。

■重度心身障害者理容・美容助成サービスとは？

理容サービス・美容サービスのどちらかを選んでいただき、年間５枚（５回分）を限度に理容券・美容券を発行します。

理容サービス…協力理容店がご自宅まで出張して調髪を行います。サービスを受けた後に理容券（青色の券）をお渡しください。

美容サービス…どちらの美容店でも利用できます。サービスを受けた後、料金を支払い、美容券（ピンク色の券）にサービスを受けたお店の店名・住所・代表者名・利用金額・利用年月日を記入・押印してもらい、その券を武蔵野市民社会福祉協議会にご提出ください。後日、助成金額（上限あり）を口座にお振り込みします。

【対象となるかた】

次のいずれかに該当する、在宅のかた。

①「身体障害者手帳」下肢または体幹機能障害１・２級のかた

②「身体障害者手帳」視覚障害１級のかた

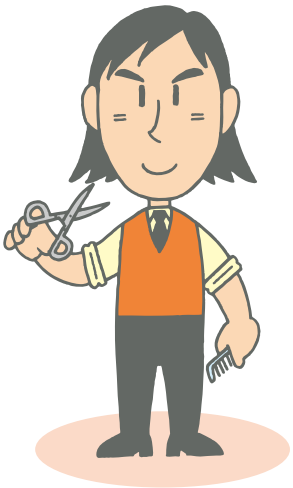
③「愛の手帳」１・２度のかた

なお、次のいずれかに該当する場合は利用できません。

・施設に入所しているかた

・「高齢者訪問理容・美容サービス事業」の対象となるかた

※詳細はお電話等でお問い合わせください。



【申請受付窓口】

・武蔵野市民社会福祉協議会

・市役所障害者福祉課

【申請時に必要なもの】

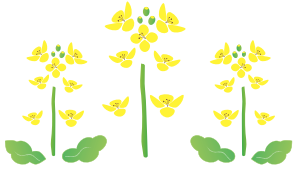
・身体障害者手帳または愛の手帳（申請書にコピーを添付します）

・金融機関の口座番号がわかるもの（美容券のみ）

問い合わせ：社会福祉法人　武蔵野市民社会福祉協議会
武蔵野市吉祥寺北町１－９－１
TEL　２３－０７０１　／　FAX　２３－１１８０

中途失聴・難聴者のための手話講習会のご案内

最近聞こえが不自由になった皆さま、手話を覚えて会話のできる喜びを感じてみませんか？中途失聴・難聴者の会「むさしの」は、手話でのコミュニケーションによる仲間づくりと交流を目的に日々活動しています。手話のわからないかたも安心してご参加いただける講習会です。初心者・経験者問わず手話に興味のある中途失聴・難聴者のかたであればどなたでも大歓迎です。見学も受け付けておりますので、まずは手話を実際に体験し、同じ障害を持った仲間との交流を通じて新たな一歩を踏み出しましょう！



【日　　時】毎月第１・第３土曜日10時～12時
【場　　所】西久保コミュニティセンター大会議室
【申し込み】ファクスまたはメールでお申込みください

問い合わせ：中途失聴・難聴者の会「むさしの」
FAX　２２－２３２５
Ｅメール　k.omino-1044@docomo.ne.jp

市議会傍聴において手話通訳・要約筆記が利用できます

市議会本会議、常任・特別委員会を傍聴される際に手話通訳または要約筆記を希望されるかたは、傍聴希望日の14日前までに、「手話通訳者・要約筆記者派遣申込書」（市議会ホームページからダウンロードできます）にご記入のうえ議会事務局の窓口に直接お申し込みいただくか、ファクスまたはＥメールでお申し込みください。

なお、議会日程の変更や手話通訳者の確保ができないこと等により実施できない場合もありますので、あらかじめご了承ください。

市議会HP

問い合わせ：武蔵野市議会事務局
TEL　６０－１８８２　／　FAX　５５－７５５５
Ｅメール　OFC-GIKAI@city.musashino.lg.jp
HP　https://www.city.musashino.lg.jp/shigikai/

価格高騰重点支援給付金（追加分）の支給のお知らせを送付しました。

令和５年度住民税非課税世帯等に対し、１世帯あたり７万円の電力・ガス・食料品等価格高騰重点支援給付金（追加分）を支給します。前回給付金（３万円）の給付実績のある世帯に支給のお知らせ（申請不要）を送付しましたのでご確認ください。それ以外の対象世帯は確認書を送付しています（申請期限：令和６年４月30日（火）（消印有効）まで）。

給付金HP

問い合わせ：武蔵野市電力･ガス･食料品等価格高騰重点支援給付金（追加分）コールセンター
TEL　６０－１９９４　（受付時間 ９：00～17：00）（土日祝除く）

生活に困窮しているかたの相談窓口のご案内

あなたに寄り添って相談支援を行います！

誰もがこのような状態になるおそれがあります。一人で悩まずお気軽にご相談ください。

電話での相談も受け付けています。生活保護の相談もできます。また、家計改善など継続的な相談支援が必要な場合、市が事業を委託している武蔵野市福祉公社生活自立支援センターの相談支援員による支援を行います。

【時間】月曜日～金曜日（祝日、年末年始を除く）　午前８時30分～午後５時

相談窓口：生活福祉課
TEL　６０－１２５４　／　FAX　５１－９２１４
Ｅメール　SEC-SEIFUKU@city.musashino.lg.jp

東京観光バリアフリー情報ガイド配布しています

東京都では、高齢者や障害のある方々に安心して都内観光を楽しんでいただくことを目指し、「東京観光バリアフリー情報ガイド」を毎年３月末に発行しています。車いすのまま利用できる施設や、オストメイト対応設備などのバリアフリー情報やバリアの情報をわかりやすく掲載していますので、お出かけの際はぜひご活用ください。

都ＨＰ

【配布場所】産業振興課、障害者福祉課、武蔵野市観光機構
【掲載内容】エリア・テーマ別の都内バリアやバリアフリー観光情報、全35コース
【対　　象】だれでも
【費　　用】無料
【発　　行】東京都産業労働局観光部受入環境課
ホームページは右記二次元コードまたは下記ＵＲＬをご覧ください
URL：https://www.sangyo-rodo.metro.tokyo.lg.jp/tourism/accessible/

問い合わせ：産業振興課
TEL　６０－１８３２　／　FAX　５１－９４０８
Ｅメール　SEC-SANGYOU@city.musashino.lg.jp

市民こころの健康支援事業　第33回テーマ講座「自殺対策講座」

「大切な人を支える時に知っておいてほしいこと ～自殺未遂当事者から学ぶ　その心理と支え方～」

講師の内田沙津紀（うちださつき）氏は精神障害の当事者であり、自殺未遂の経験や大切な人を亡くされた経験から、北海道を中心に広く語り伝える活動をされています。

大切な人の小さなSOSに気づくヒント、追い込まれた状況に置かれた人たちの心理、支えるときに覚えておきたいポイントをお話しいただきます。ぜひ、この機会に一緒に考えてみませんか。

【日　時】令和６年３月２日（土）午後２時～４時
【場　所】武蔵野商工会館４階　ゼロワンホール
【定　員】90名（武蔵野市民優先）。手話通訳あり。
【申し込み】申し込み用二次元コード、ファクス、電話で３月１日（金）午後５時まで。ファクスの場合は①名前②連絡先（電話、ファクス、メールアドレス）③市内・市外在住のいずれか④配慮事項を明記してください。
【費　用】無料
【動　画】令和６年４月８日（月）～５月６日（月）まで申し込み不要で動画配信を予定。動画配信用二次元コードからご視聴ください。

申し込み　　動画配信

問い合わせ：ライフサポートＭＥＷ
TEL　３６－３８３０　／　FAX　３６－３７００

インターネット通販トラブル ～代引き配達で偽物が届く？！～

ネット通販を利用して「偽物が届いた」というトラブルが後を絶ちません。「偽物」が届く通販サイトには、①大幅に値引きされている②日本語の字体、文章表現がおかしい③代引き配達しか選択できない④送り状の依頼人が販売業者の名称とは異なっている等の特徴が見られます。少しでも怪しいと感じたら、取引は控えましょう。代引き配達で、宅配業者等に代金を支払って商品を受け取ってしまうと後から「偽物」とわかっても宅配業者からの返金は困難です。代金を支払う前に送り状に記載されている「依頼人」の情報を確認しましょう。注文した販売業者と違う場合は、代金を支払わず、受け取りを拒否しましょう。

問い合わせ：産業振興課消費生活係（消費生活センター）
TEL　２１－２９７１(相談専用)　／　FAX　５１－５５３５
Eメール　cnt-syohisya@city.musashino.lg.jp

交通災害共済「ちょこっと共済」に加入を！

「ちょこっと共済」は、東京都39市町村の住民が会費を出し合い、交通事故によるケガでの入院・通院日数に応じて、見舞金を受けられる助け合いの制度です。選べる２コース制（500円または1,000円（年額））で、交通事故に遭った際に見舞金を受け取ることができます。

Ａコース→1,000円の会費で最高300万円の見舞金

Ｂコース→500円の会費で最高150万円の見舞金

■加入は、インターネットまたは加入受付場所（窓口）にて受け付けます。

窓口手続き不要でどこでも加入できるネット申込がおすすめです。（令和６年２月１日受付開始）

窓口でお手続きの場合は、パンフレットについている「加入申込書」でお申し込みいただけます。

■ネット申込、加入受付場所の詳細はちょこっと共済ホームページへ。

（https://chokottokyosai.jp /）

ちょこっと共済

【対　　象】市内に住民登録のある方（令和６年４月１日現在）

【受付場所】交通企画課（市役所南棟４階）

各市政センター（夜間窓口を除く）

市内金融機関（一部を除く）

【配布場所】上記受付場所および障害者福祉課

問い合わせ：　交通企画課

TEL　６０－１８５９　／　FAX　５１－９２４５

憲法月間記念行事作品（書道、絵手紙・イラスト）を募集します

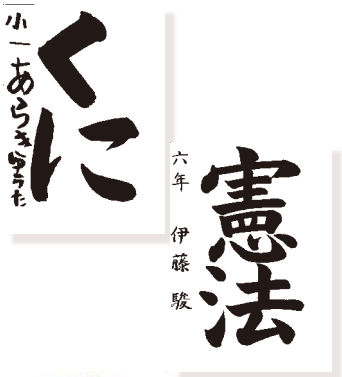
毎年5月を憲法月間として記念行事を実施しています。開催にあたり憲法にちなんだ作品を募集します。

【募集作品】①書道（半紙サイズ）…憲法にちなんだ作品（氏名も審査の対象）

②絵手紙・イラスト（はがきサイズ）…テーマは「自由」に関するもの。

１人各１点、自作・未発表のもの

※市は広報などに自由に作品を使用できるものとします（著作権は作成者に帰属）。



【応募資格】武蔵野市内在住・在学・在勤のかた

【応募方法】住所・氏名（ふりがな）・年齢・学年・電話番号を作品の裏面か別紙に記入して、持参または郵送で下記へご応募ください。

【締め切り】令和６年３月８日（金）必着

【結果発表】入賞者は、市報５月１日号で発表します。

【表　　彰】優秀賞のかたは５月に開催の憲法月間記念行事で表彰します。詳しくは、受賞者に直接お知らせします。

【記念品・参加賞】応募作品とともに５月下旬ごろ郵送します。

※５月開催の憲法月間記念行事の詳細は４月１５日号の市報をご覧ください。

応募・問い合わせ：市民活動推進課

武蔵野市緑町２－２－２８　武蔵野市役所西棟７階

TEL　６０－１８２９

Ｅメール　sec-katsudou@city.musashino.lg.jp

障害者福祉センター
令和６年度講習会（通年・前期）　受講者募集

障害者福祉センター（八幡町）または武蔵野市総合体育館で開催

	講 習 会 名	曜　日	開始日 (8月･祝日･12/29～1/3は休み)	時間・場所	定員
1	椅子に座って 健康体操	(A) 第1・3月曜日 (B) 第2・4月曜日	(A) ５／20～（全15回） (B) ５／13～（全15回）	10時～11時 障害者福祉センター	各10名
2	ボッチャ	第１・３火曜日	５／7～（全５回）	10時～11時30分 武蔵野市総合体育館	８名
3	パーカッション教室	第２・４火曜日	５／14～（全10回）	10時～11時30分 障害者福祉センター	６名
4	将棋教室	第１・３木曜日	５／16～（全９回）	10時～11時30分 障害者福祉センター	８名
5	椅子に座ってヨガ	第２・４木曜日	５／９～（全19回）	10時～11時 障害者福祉センター	10名

・『椅子に座って健康体操』は２グループに分けて行います。(A)（B）どちらの日程でも受講可能なかたはご応募ください。

・『椅子に座って健康体操』と『椅子に座ってヨガ』は、一人で安全に椅子への移乗ができるかたがご応募ください。

【対　象】市内在住の18歳から74歳（令和６年４月１日現在）までの、障害者手帳をお持ちで一人で受講できるかた。複数受講可。

【費　用】無料

【送　迎】公共交通機関の利用が困難なかたは送迎あり。
（送迎車と会場の間は、添乗員が付き添います。）

【申し込み】①氏名（フリガナ）②年齢③住所④連絡先（電話・ファクス・メール等）⑤障害者手帳の種類と等級⑥講習会名（複数希望の方は希望順位を明記）⑦送迎希望の有無⑧手話通訳希望の有無を明記のうえ、ハガキ・ファクスまたはメールで障害者福祉センター（下記）へ。

【締め切り】**４月10日（水曜日）必着。**

・各講習会の開講日の１週間前までに受講可否の連絡をします。

・定員を超えた場合は抽選、ただし初参加希望のかた、第１希望のかたを優先とします。

・講習内容の参考としますので、申し込み方法欄①～⑧は記入漏れのないようにお願いします。

★後期の講習会（予定）

『エアロビクス』『コーラス教室』『コアトレーニング＆ストレッチ』『俳句教室』『ボルダリング』の実施を予定しています。

申し込み・問い合わせ：武蔵野市障害者福祉センター講習会担当
〒180-0011　八幡町４－１８－１３
TEL　５５－３８２５　／　FAX　５１－９９５１
Eメール　cnt-syogaisya@fuku-musashino.or.jp

スポーツ施設からのお知らせ

プラチナカード（市民カード）について

武蔵野市に住民登録のある障害者手帳（身体障害者手帳、愛の手帳、精神障害者保健福祉手帳）等をお持ちのかたに発行しています。このカードをお持ちのかたは、総合体育館や温水プール等の個人使用料、駐車場料金、ワンデーレッスンの参加料が**無料**になります。

プラチナカード

【発行場所】　武蔵野総合体育館１階窓口
【申請方法】　上記窓口にて障害者手帳等の原本をご提示いただき申請書に必要事項をご記入ください。
【発行手数料】無料

ワンデースポーツ「障がい者のためのスポーツ広場」

“好きな時間に来て、自由に身体を動かし、好きな時間に帰る”ことができ、スポーツ用具の貸し出しもあるので、障害の種別に関係なく気軽にスポーツを楽しめます。学校や作業所などが終わってからご家族やお友達、ガイドヘルパーのかたと一緒に、あるいは福祉作業所や放課後等デイサービスなどの通所プログラムの中に取り入れるなど、さまざまにご活用いただけます。

※貸し出し可能な用具など詳しくは、９ページのお問い合わせ先へご確認ください。
※ご希望のかたには常駐スタッフが音楽に合わせた軽体操を一緒に行います。

【日　　時】令和６年2/5・19、3/4・18、4/1・22、5/13・27、6/3・24、7/1・22（いずれも月曜日）の午後２時～６時
※時間内であればいつでも受け付けます。
※令和６年8月以降の日程および内容についてはお問い合わせ、またはHPでご確認ください。
【場　　所】武蔵野総合体育館　１階メインアリーナ半面
【対　　象】障がいのあるかたとその介助者、保護者、引率者など（一緒に参加していただきます）
【定　　員】25名程度
【参加費】プラチナカードをお持ちのかた、介助者（市内・市外を問わず、参加者１名につき１名まで）は無料
プラチナカードをお持ちでないかた、その他の介助者は410円（ワンデーレッスン券を購入）
※別途市民カードによる割引あり
【持ち物】運動できる服装、室内履き、飲み物（フタのついているもの）
【参加方法】事前申し込みは不要です。上記「プラチナカード」または「ワンデーレッスン券」をお持ちのうえ、メインアリーナにお越しください。

障がい者のためのスポーツ広場 出張開催！

下記の日時、場所で出張開催もいたします！

【日時】令和６年　2/26、3/11、4/8、5/20、6/19、7/17（5/20まで月曜日、6/19から水曜日）
午後1時30分～3時30分
【場所】西部コミュニティセンター　地下体育室
6月から吉祥寺南町コミュニティセンター地下ホール
【定員】15名程度
※対象、持ち物は総合体育館での開催時と同様です。

総合体育館HP

障がい者向けスポーツ教室

障がいのあるかたを対象としたスポーツ教室です。障がいの種別や目的によって、下記以外のプログラムもご案内いたしますので、お気軽にご相談ください。

教室名	初心者水泳	ジュニア水泳 （要保護者同伴）
内容	水慣れから泳ぎの基本までを、泳力や障がいの程度に応じたグループに分かれて練習します。	
日時	4/9～5/28（火曜日） 19：30～20：30　全８回	6/2～7/7（日曜日） ９：30～10：30　全６回
場所	武蔵野温水プール	
対象	障がいがあり、自力歩行が可能な中学生以上のかた （一人でプールに入れないかたは保護者同伴）	障がいのある小学生と保護者 （一緒にご参加いただきます）
定員	15名	６組
費用 （税込）	3,500円	2,400円
申込	インターネット（右記二次元コード）、ハガキ ※ハガキの場合は、「郵便番号、住所、参加者氏名（ふりがな）、性別、年齢（生年月日）、勤務先・学校名（市外在住者のみ）、障がい名、障害者手帳等級、介助者の有無（ジュニア水泳は除く）」を明記	
申込期間	3/1～3/14（必着）	4/15～4/30（必着）

上記以外の日程についてはお問い合わせ、またはHPでご確認ください。

施設のバリアフリーについて

障害のあるかたにも安心してご利用いただけるよう、各施設でバリアフリー対応を進めています。

施設	対応例
総合体育館	点字ブロック、障害者用トイレ（オストメイト対応）、多目的更衣室（シャワーあり）、メインアリーナスタンド車椅子席、エレベーター、筆談具　など
陸上競技場	多目的更衣室（トイレ・シャワーあり）、スタンド車椅子席　など
温水プール	優先更衣室（男女各１か所、トイレ・シャワー・多目的ベッドあり）、だれでも更衣室（親子、異性介助者等との利用可能）、プール用車椅子、筆談具　など
駐車場 （屋根あり）	障害者用駐車スペース２台（幅2.7m以上、奥行き5.4m以上）、車椅子での乗り降り可能　など

問い合わせ：（公財）武蔵野文化生涯学習事業団
TEL　５６－２２００　／　FAX　５１－５４９３
ＨＰ　https://www.musashino.or.jp/sports/

令和６年度　募集予定　　～障がい者団体活動助成～
障がい者団体の活動を応援します！！

市民社協では、歳末たすけあい・地域福祉活動募金を財源とした助成制度を設けています。

【対象団体】障がい当事者や家族等で構成され、以下の全てに当てはまる団体
- 法人格のない団体
- 会則や規約等があり、歳末たすけあい募金へ協力できる団体

【対象事業】令和６年度に主に武蔵野市民を対象とし、武蔵野市内で行われる活動

【助 成 額】
- 年１回の活動…上限７万円
- 通年の活動…上限15万円

※申請額は事業費の80％以下としてください。

【申請期間】令和６年４月～令和６年５月末頃を予定

※現時点での予定です。詳細はお問い合わせください。

問い合わせ：　社会福祉法人　武蔵野市民社会福祉協議会
TEL　２３－０７０１　FAX　２３－１１８０

とーく＆わーく
知的発達凸凹のご家族のいる親の茶話会

吉祥寺駅から徒歩７分ほどの骨董屋さんで茶話会を開催しています。
月１回、金曜日の開催です。直近の日程は右記二次元コードからお確かめください。

申し込み

【時　　間】１０時３０分～１２時３０分
【場　　所】隠れ骨董屋「ペンギン・ドゥ」
【内　　容】「とーく」はおしゃべりやリラックス、「わーく」は具体的に取り組む学びです。それぞれの悩みを、話して離して放しましょう（聞くだけでも大丈夫です！）。
【対　　象】知的発達凸凹のご家族のいる親御さんほか、関心のあるかた
【費　　用】３００円（茶菓子代、実費相当）
【申し込み】右記二次元コードから直近の日程をご確認のうえ、お申込みください。難しい場合は直接お越しいただいても大丈夫です。

問い合わせ：　ＮＰＯ法人しょーとてんぱー
TEL　０９０－５８０５－９７８３
Ｅメール　info@short-temper.org

◆「つながり」は点字版、デイジー版（音声版）もお配りしています◆
◆つながり・こころのつながりの記事募集をしています◆
発行日や原稿の締切日などは下記までお問い合わせください。
武蔵野市役所　障害者福祉課　〒180-8777　武蔵野市緑町２－２－２８
TEL 60-1904／FAX 51-9239　　メール　SEC-SYOUGAI@city.musashino.lg.jp