

# こころの つながり

武藏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

### 【付録】武藏野市精神保健福祉マップ

## 精神障害者保健福祉手帳・自立支援医療受給者証の更新はお済みですか

精神障害者保健福祉手帳・自立支援医療受給者証の更新は、有効期間満了日の3ヵ月前から申請できます（例：有効期限が令和8年7月31日の場合→令和8年5月1日からお手続き可能です）。手帳・受給者証は東京都で作成されるため、交付されるまでに3か月程度、お時間をいただいております。更新の手続きが可能な期間になりましたら、なるべく早めにご申請ください。

※市役所1階障害者福祉課窓口での受付となりますので、市役所開庁日にお越しください。

- ・精神障害者保健福祉手帳の有効期間は、**2年間**です。
- ・自立支援医療受給者証（精神通院）の有効期間は、**1年間**です。

有効期間については、精神障害者保健福祉手帳・自立支援医療受給者証それぞれに記載がありますので、ご確認ください。また、自立支援医療受給者証をお持ちのかたで、加入されている保険（証）や、住所・氏名が変更になった場合は、変更の手続きが必要になります。

更新・変更の手続きに関するお問い合わせは、下記へご連絡ください。

問い合わせ：障害者福祉課 TEL 60-1904 / FAX 51-9239  
窓口受付時間 平日 午前8:30～午後5:00  
Eメール SEC-SYOUNGAI@city.musashino.lg.jp

## 家具転倒防止金具等の取り付け・点検を無料で実施しています

家具転倒防止金具等の取り付けおよび点検（取付状況の確認とねじの締め直し）を無料で実施しています。金具の取り付けは家具（タンス・食器棚・本棚など）4台まで可能です。1台の家具に取り付けられる金具は2種類までです。

【対象】次のいずれかに該当する世帯

- ①65歳以上の人暮らし、または全員が65歳以上の世帯
- ②「身体障害者手帳1・2級」、「東京都愛の手帳1・2度」、「精神障害者保健福祉手帳1・2級」のいずれかの手帳をお持ちのかたがいる世帯。

※過去5年以内に市の事業で金具の取り付けや支給を受けた世帯は取り付けは対象外となり、点検のみの対象となります。



問い合わせ：高齢者支援課 TEL 60-1846  
障害者福祉課 TEL 60-1904

# 全世帯を対象に 家具転倒防止金具等の購入費用を補助します！

全世帯を対象に家具転倒防止金具の購入費用を、1万円を上限に補助します。

【対象】武藏野市内に住所を有し、現に居住する者がいる世帯

【補助内容】令和6年4月1日以降に購入した家具転倒防止金具等の購入費用

※送料、手数料、取り付け費用等は対象外です

※障害者福祉課による取り付け事業を受けている方もご申請いただけます



市 HP

【上限】1万円（税込）（1世帯1回のみ）

【申請方法】下記全ての書類を窓口（防災課、各市政センター）または郵送（防災課）にてご提出ください。また、電子申請でもお申込みいただけます。

①補助金申請書兼請求書

②購入品の内容が記載された領収書またはレシートの原本（内容の記載がない場合は商品が分かるカタログのコピーも必要です）

※申請者の印が無い場合は、申請者の顔写真付きの本人確認書類（運転免許証等）が必要です

※申請者と口座名義人が異なる場合、要押印

問い合わせ：防 災 課 TEL 60-1821

## 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！

手持金が少なくなり、  
働きたいが働いたこと  
がないので不安。



今は求職活動をし  
ているけど、家賃  
の支払いが厳しい。



子どもの高校進  
学に向けて塾に  
通わせたいがお  
金がない。

病気になり仕事がで  
きなくなってしまった。  
預貯金も底をつきそう。



借金の返済が多く、  
整理したいがどうした  
らよいかわからない。

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。

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藏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

# 全世帯を対象に 住まいの防犯対策に係る費用を補助します

武蔵野市の全世帯を対象に、防犯カメラ・カメラ付きインターホンの設置や防犯フィルムの貼り付け等、住まいの防犯対策に係る費用の10分の9、最大5万円の補助を行います（1世帯1回のみ）。

補助の対象となるのは、令和7年4月1日以降に購入・設置等した住まいの防犯対策となります。申請期間は、令和8年3月31日までです。申請方法など詳細は市HP（右記二次元コード）でご確認ください。



HP

問い合わせ：安全対策課

TEL 60-1916 / FAX 51-9184

Eメール SEC-ANZEN@city.musashino.lg.jp

# 詐欺被害対策に 「自動通話録音機」を無償で貸与します

自動通話録音機を自宅の固定電話に接続すると、電話をかけてきた相手に会話内容を録音する旨の警告メッセージを流した後、会話を自動で録音します。詐欺犯人など迷惑電話の相手がメッセージを聞いた時点で電話を切る効果が期待できます。設置は簡単です（工事不要）。

【対象】市内に在住の65歳以上の方（これまでに貸与されていない方のみ）

【費用】無料（申込順、なくなり次第終了）

【申請受付窓口】市役所安全対策課

【申請時に必要なもの】氏名・住所・生年月日がわかるもの（保険証など）

※ご本人の来庁が難しい場合は代理の方でも可（貸与を受ける本人の氏名・住所・生年月日のわかるもの、代理の方の氏名が確認できるものをお持ちください）

一武蔵野警察署にもご協力を頂き、貸与を実施しています  
詐欺電話がかかってきた・詐欺被害に遭った場合などで、警察に通報した場合など、武蔵野警察署の警察官から自動通話録音機の設置を案内される場合があります（無償貸与）。



自動通話録音機

問い合わせ：安全対策課

TEL 60-1916 / FAX 51-9184

Eメール SEC-ANZEN@city.musashino.lg.jp

# 令和7年度 家庭ごみ処理手数料の減免申請について

令和7年度家庭ごみ処理手数料の減免申請を受け付けています。

【受付】令和7年11月4日（火）から

【対象】「身体障害者手帳1・2級」「愛の手帳1・2度」「精神障害者保健福祉手帳1・2級」のいずれかの手帳をお持ちのかたで、属する世帯の世帯員（住民票上の同一世帯員）全員が市民税非課税である場合。

※既に、ほかの要件（生活保護、中国残留邦人等自立支援、特別障害者手当、児童扶養手当、特別児童扶養手当または老齢福祉年金を受給）で家庭ごみ処理袋の引換券が交付されている世帯は対象外です。

【申請方法】申請書に必要事項を記載のうえ、直接ごみ総合対策課へご持参いただくか、郵便でお送りください。申請書は次の場所で配布します（市のホームページから印刷することもできます）。

- ・ごみ総合対策課（クリーンセンター管理棟1階）
- ・障害者福祉課
- ・各市政センター

※最新の課税状況を確認することで減免の対象に該当しているかどうかを決定するため、減免の申請は毎年度行っていただく必要があります。申請は毎年度11月から受け付けています。

問い合わせ：ごみ総合対策課

180-0012 武蔵野市緑町3-1-5 クリーンセンター管理棟1階

TEL 60-1802

## 市民こころの健康支援事業について

『市民こころの健康支援事業』は、市民のこころの健康に寄与することを目的に、市がライフサポートMEWに委託して平成19年度から実施している事業です。

### 相談支援

メンタルヘルスの問題を抱えた市民のかたからの相談を、専門資格を持った職員がお受けします。

【時間】毎週火曜日・木曜日、第2・4土曜日（祝日・年末年始を除く）

午前10時～正午、午後1時～4時

木曜日午後は面接による相談もお受けしています（要予約）



問い合わせ：市民こころの健康相談室 TEL 55-6003

### 出前講座

市内の各種団体、教育機関、組織、グループなどのお声かけに応じ、メンタルヘルスに関するさまざまな内容の講座に対し専門の講師を派遣します。「こんな内容で話を聞きたい」などのご要望をお知らせください。

問い合わせ：ライフサポートMEW TEL 36-3830

### テーマ講座

東京都で定めている自殺対策強化月間（9月・3月）に合わせて、テーマを絞った講座を年2回開催しています。

問い合わせ：ライフサポートMEW TEL 36-3830

# 障害者虐待の通報・相談について



障害者虐待防止法に基づき、武蔵野市では障害者虐待防止センターを設置しています。

もし、虐待を受けたり発見した場合は、休日・夜間など市役所が閉まっている時でも、日中と同じ電話番号で虐待防止センターにつながります。

虐待かな？と思ったら、迷わずに、障害者虐待防止センターにご相談ください。

問い合わせ： 障害者虐待防止センター（障害者福祉課内）

TEL 60-1847



## 精神保健福祉啓発事業講演会

### こころの健康と生活習慣 ～食事、運動、睡眠との関連を探る～

身体の健康のためには、食事、運動、睡眠が大切であることは広く一般的に知られていますが、近年になって、心の健康にも影響することが分かってきました。精神疾患の栄養学的側面に注目し、数々の研究を進めてきた専門家から、こころの健康を支える生活習慣についてお話しいただきます。

【日 時】令和8年1月24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

申し込み

【講 師】くぬぎ ひろし 功刀 浩（帝京大学医学部精神神経科学講座・主任教授／

帝京大学医学部附属病院メンタルヘルス科・診療科長）

【定 員】90名（武蔵野市民優先）。手話通訳あり。

【申し込み】右記二次元コード、電話、ファクス、メールで1月22日（木）までにMEWへ。ファクス、メールの場合は①名前②電話番号③市内・市外在住のいずれかを明記してください（④年代⑤申込理由⑥何でお知りになったか⑦配慮事項についても可能な範囲でご記入ください）。

【費 用】無料

【動 画】令和8年2月20日（金）～3月31日（火）まで動画配信を予定



こちらは申し込み不要です。下記URLまたは右記二次元コードからご視聴ください。

URL：[www.musashino-mew.com/page-1673](http://www.musashino-mew.com/page-1673)

動画視聴用

問い合わせ：ワークショップMEW

TEL 36-2089 / FAX 36-3700

Eメール mewshop2@nifty.com

# 障害者手帳をお持ちのかたを対象とする 会計年度任用職員を募集します

障害者手帳（身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳いずれか）をお持ちのかたを対象として、事務補助や軽作業などを中心とした業務を担っていただける会計年度任用職員を募集します。募集業務や勤務日数・報酬額等は、12月15日号の市報でご確認ください。

問い合わせ：人 事 課 TEL 60-1814

## 消費者被害防止ステッカーの配布を始めました

悪質な訪問販売や詐欺の電話などによる被害が多数発生しています。市では、「訪問販売お断り」や「チラシ投函お断り」など屋外用に貼るものと、悪質な勧誘や詐欺の電話に対して冷静な対応を心掛けるために屋内用に貼るものをA5サイズ1枚に収めたステッカーを作成しました。市役所1階総合窓口、市政センター、図書館などで配布していますので、ご活用ください。

問い合わせ：武蔵野市消費生活センター

TEL 21-2972 / FAX 51-5535

Eメール CNT-SYOHISYA@city.musashino.lg.jp



消費者被害防止ステッカー

## 東京ゼロエミポイント事業に、新しいポイント枠として 『高齢者・障害のある方のエアコン購入』が 追加になりました

東京ゼロエミポイント事業とは、より省エネ性能の高い家電への買替等をした場合（エアコン、冷蔵庫、給湯器、LED照明器具）、ゼロエミポイント相当分がその場で値引きとなる東京都の事業です（エアコン、冷蔵庫は新規購入も対象）。

8月30日から、省エネ性能★3以上のエアコン購入について、高齢者や障害の方を対象に、ゼロエミポイントの最大額である80,000ポイントを一律に付与する枠が追加されました。制度の概要、対象者、対象店舗等につきましては、ゼロエミポイント事務局ホームページをご確認いただくか、コールセンターまでお問い合わせください。



事務局ホームページ

問い合わせ：東京ゼロエミポイントコールセンター

TEL 0120-083-255 (受付時間9時から17時、年末年始除く)

# 悲しむことは生きること ～自死は私たちの社会の副作用～

東日本大震災と原発事故を経験した福島において、遅発性P T S Dなどこころの病を抱えている多くの方と向き合ってきた専門家から、こころの不調を乗り越えるためのヒントにつながる話を聞いていただきます。

【日 時】令和8年2月28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

【講 師】蟻塚 亮二ありづか りょうじ（精神科医）

【対 象】武蔵野市民および興味関心のある方

【定 員】90名（武蔵野市民優先）手話通訳あり。

【費 用】無料

【申し込み】二次元コード、電話、ファクスで2月27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配慮事項等をご記入ください。

【動 画】(1)ドキュメンタリー映画『生きて、生きて、生きろ。』オンライン上映

（島田陽磨監督 日本電波ニュース社製作配給）

令和8年2月1日（日）～3月30日（月）まで配信を予定。

福島で多発したこころの病。喪失と絶望の中で生きる人々とともに生きる医療従事者たちの記録を収めた映画です。講師の蟻塚氏も出演されています。

申し込みいただいた方に視聴用のURLをお送りします。

(2)当日の講演映像

令和8年3月30日（月）～4月30日（木）まで配信を予定。

URL：<https://www.musashino-mew.com/>

こちらは申し込み不要です。

上記URLまたは右記二次元コードからご視聴ください。



申し込み



動画配信用

問い合わせ：特定非営利活動法人ミュー

TEL 36-3830 / FAX 36-3700



## 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。スタッフが常駐しておりますので、お気軽にご参加ください。

※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。

【日 時】 令和8年1/19、2/2、3/2・23（いずれも月曜日）の午後2時～8時

※時間内であればいつでも受け付けます。

【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

【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。「プラチナカード」または「チケット」をお持ちのうえ、メインアリーナにお越しください。



総合体育館HP

### 障がい者のためのスポーツ広場 出張開催！

令和7年度は下記の日時、場所で出張開催もいたします！

【日時】 令和8年1/26、3/9（いずれも月曜日）  
午後1時30分～3時30分

【場所】 西部コミュニティセンター 体育室

【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。

## ワンデーレッスン

様々なスポーツを体験できる、一日限りのスポーツ教室です。障害のあるかたも参加できますので、お気軽にご相談ください。

【対象】中学生を除く15歳以上のかた（一部、中学生以上や小学生が対象のクラスあり）

【申込方法】インターネットまたは総合体育館内の利用者端末による事前申込制

（教室開催の1週間～4日前の期間に申し込み。定員を超えた場合は抽選）

【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

※通常は大人410円、小中学生100円（別途市民カードによる割引あり）

【クラス一覧】卓球、ラージボール卓球、エレガンストレッチ、さわやか氣功、ピラティス、ボディコンディショニング、ジョギング、ボクシングエクササイズ、アーチェリー、のんびりヨーガ、シルバースポーツランド、きままなエアロ、バドミントン、パワーヨガ、ジュニアサッカー、アクアフィットネス、弓道、アクアビクス（年度ごとに種目が変更となる場合があります）

※開催日時はクラスにより異なります。

詳細は各教室のチラシ（総合体育館で配布）、ホームページ、またはお電話でご確認ください。

※インターネット申し込みには、あらかじめ利用者登録が必要です。

## 会員制スポーツ教室

各スポーツの基本を「定期的にじっくり」または「短期集中」で体系的に学べる会員制の教室です。教室は大人向け・親子向け・小学生向け・幼児向け・障がい者向けの5つのカテゴリーに分かれていますが、障害のあるかたもすべての教室にご参加いただけます。教室により対象年齢や運動強度などが異なりますので、お気軽にご相談ください。

## 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： 武蔵野総合体育館

TEL 56-2200 / FAX 51-5493

H P <https://www.musashino.or.jp/sports/>

# 令和8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8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8年4月～令和8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



## ◆こころのつながりの記事募集について◆

「こころのつながり」は障害者団体のかたなどが、会員やボランティアを募集したり、講演会・講習会などの催し物をPRするのにご利用いただけます。掲載を希望するかたは下記までご連絡ください。ただし、営利を目的とするものや特定の人を対象にした記事等は掲載できない場合があります。

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 Eメール SEC-SYOUNGAI@city.musashino.lg.jp