２１号　令和４年12月21日発行

こころのつながり

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

最新の情報は各お問い合わせ先に確認いただくか、市ＨＰで確認してください

【付録】武蔵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の手続きは、有効期間満了日の３ヵ月前から受付できます。（例：有効期限が令和５年８月31日の場合→令和５年６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、交付されるまでに３ヶ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
Ｅメール　SEC-SYOUGAI@city.musashino.lg.jp

武蔵野市第六期長期計画・調整計画の策定を進めています

令和２年度からスタートした第六期長期計画の策定以降に生じたさまざまな社会変化に対応し、計画の実効性を保つため、令和６年度から10年度までを計画期間とする第六期長期計画・調整計画の策定を進めています。

今年度から来年度にかけて、市民委員による策定委員会を中心に、市民の皆さまや市議会議員、市職員との意見交換などを踏まえ、計画を策定します。

策定委員会の傍聴や意見交換会、パブリックコメントによる意見募集など、市報やホームページでお知らせしますので、ぜひさまざまな場面でご参加いただき、ご意見をお寄せください。

問い合わせ：企画調整課　TEL　６０－１８０１　／　FAX　５１－５６３８
Ｅメール　SEC-KIKAKU@city.musashino.lg.jp

令和４年度　家庭ごみ処理手数料の減免申請について

令和４年度家庭ごみ処理手数料の減免申請を受け付けしています。

【受　付】令和４年11月１日（火曜日）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月から受け付けしています。

問い合わせ：ごみ総合対策課
住所　180-0012　緑町３－１－５　クリーンセンター管理棟１階
TEL　６０－１８０２

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】月曜日から金曜日（祝日、年末年始を除く）、午前８時30分から午後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

障害当事者部会にご参加ください！

障害当事者部会は、地域自立支援協議会にある５つの専門部会の中の１つです。

いろんな障害のある人が集まって、地域で困っていることや良かったことを話し合っています。

【日時】毎月第３月曜（祝日と重なる場合は第２月曜）午後６時～８時

【場所】武蔵野障害者総合センター１階、およびオンライン

※日時や場所が変更となる場合がありますので、参加を希望されるかたは事前にご連絡ください。

【対象】障害のあるかたとその家族など

【費用】無料

問い合わせ：武蔵野市地域自立支援協議会　当事者部会事務局（デイセンター山びこ内）
担当　武田　TEL ５４－５１０２　／　FAX　５４－５１９２
Ｅメール　yamabiko@fuku-musashino.or.jp

ＬＩＮＥで武蔵野市と友だちになろう

会話形式で「子ども・子育て」「イベント情報」「相談窓口」など知りたい（欲しい）情報を簡単に調べられます。

■友だち登録方法

二次元バーコードまたはLINEアプリのホーム画面から「武蔵野市」または「@musashinocity」を検索。

■欲しい情報を受け取るための受信設定の方法

メニューの「受信設定・アンケート」から、受け取りたい情報の区分や年代、居住地などの属性情報を回答いただくと、欲しい情報が受け取れます。また、受け取りたい情報の「ごみ・リサイクル」を選択し、居住地を登録いただくと、お住まいの地域の翌日に収集するごみの情報を前日の午後５時にお知らせします。

問い合わせ：秘書広報課　　TEL　６０－１８０４

障害者虐待の通報・相談について

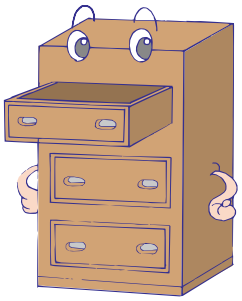
障害者虐待防止法に基づき、武蔵野市では障害者虐待防止センターを設置しています。

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。

迷ったらまず、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

家具転倒防止金具等の取付・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。

【対　象】 次のいずれかに該当する世帯

①65歳以上の一人暮らし、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」の障害のあるかたがいる世帯。

※過去に市の事業で金具の取り付けや支給を受けた世帯は対象となりませんが、点検は対象となります。

問い合わせ：高齢者支援課　TEL　６０－１８４６（取り付け・点検）
障害者福祉課　TEL　６０－１９０４（取り付け）

防災用品の購入

■防災用品の購入

非常食や家具転倒防止金具等の販売をしています。

問い合わせ：武蔵野市民防災協会　TEL　６０－１９２６
E-mail　musashino@shimin-bousai.jp

精神保健福祉啓発事業講演会

テーマ『大人の発達障害』。近年よく耳にするようになった『発達障害』という言葉。どのような特性があるのでしょうか。その人らしく幸せに生きる方法を一緒に考えてみませんか。

【日　時】令和５年１月29日（日）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】高山　恵子（ハーティック研究所所長。ＮＰＯ法人えじそんくらぶ代表）

【定　員】45名　要事前申込み（武蔵野市民優先）1月26日（木）締切　手話通訳あり

【費　用】無料

【動　画】2月22日～3月31日まで動画配信予定
こちらは申込み不要
www.musashino-mew.com/page-1673

会場参加申込

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

動画配信

レスキューヘルパー(高齢者等緊急訪問介護事業)をご存じですか？

病気やケガなどで一時的に手助けが必要な際に、ヘルパーがお手伝いをします。
詳細については、高齢者支援課相談支援係にお問い合わせください。

＜例＞
「急に病気にかかってしまって、通院に付き添ってくれる人がいない」
「妻の介護をしながら家事もしているが、自分がケガをしてしまった」

■対象…以下の①から③をすべて満たすかた
①おおむね65歳以上の武蔵野市民
②ひとり暮らしまたは高齢者のみの世帯のかた
③本人または介護者の急病などで一時的に支援が必要なかた
※介護保険の訪問介護などのサービスを利用しているかた、利用できるかたは除きます。

■サービス内容
①身体介護…通院の同行、入浴介助など（病院内の介助は除く）
②家事援助…掃除、洗濯、調理、買い物など

■利用できる時間／期間
1週間あたり４時間まで／2週間以内

■利用料
30分につき250円

問い合わせ：高齢者支援課相談支援係
TEL　６０－１８４６　／　FAX ５１－９２１８
Eメール　SEC-KOUREI@city.musashino.lg.jp

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

ワンデースポーツ「障がい者のためのスポーツ広場」でリフレッシュ！

障がいの種別に関係なくお気軽にスポーツを楽しんでいただける「障がい者のためのスポーツ広場」を開催しています。

“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”ことができるので、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。お気軽にご利用ください。

※新型コロナウイルスの感染状況により、道具の貸し出しを中止する場合がございます。

※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5年１月30日、２月6日・20日、３月6日・20日（いずれも月曜日）の午後２時～６時

※令和5年度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】 先着25名

【持ち物】 運動できる服装、室内履き、タオル、マスク（可能な範囲で着用）

【参加方法】 事前申し込みは不要です。下記「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。

※受付で検温とチェック表の記入をしていただきます。

■障害者手帳等をお持ちのかた

市内在住のかた	「プラチナカード」の作成・提示により無料
市外在住のかた	券売機で「ワンデーレッスン券」（410円）を購入してください。

■介助者

手帳をお持ちの参加者１名に対し１名まで	無料
その他の介助者	券売機で「ワンデーレッスン券」を購入してください。 ※市民カードをお持ちのかたは ・大人用カード…200円 ・ゴールドカード（65歳以上のかた）…100円

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/

ユニバーサルスポーツ教室

障がいのあるかたもないかたも共に楽しめる運動強度の低いスポーツ教室です。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	ノルディックウォーキング
内　容	2本のポールを使って歩行を補助しながら行うウォーキングです。
日　時	2/9～3/16の（毎）木曜日　13：15～14：45　全５回（2/23を除く）
場　所	陸上競技場（雨天時は視聴覚室または大会議室）
対　象	15歳以上の自力歩行ができるかた（妊婦・中学生を除く）
定　員	20名
費　用	4,000円（税込）
申込期間	1/15～1/31（必着）

【申込方法】インターネット（右記二次元コード）、所定の申込用紙（総合体育館で配布）、ハガキ、FAX（要受信確認）

※ハガキ、FAX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）、 市外在住の在勤・在学者は勤務先・学校名、障がい名、障害者手帳等級、介助者の有無」を明記

プラチナカードについて

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、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**になる「プラチナカード」を発行しています。

【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のうえ申請書に必要事項をご記入ください。

【発行手数料】無料

プラチナカード

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/

事業所などからのお知らせ

令和５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５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５年４月～令和５年５月末頃を予定

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

メンタルヘルスティータイム

仲間同士の親睦を通して心のケアや情報交換をオンライツールZoomで実施します。

【日　時】毎月１回　各２時間

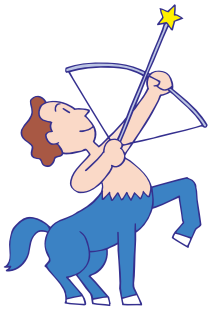
【場　所】オンライン（Zoom）

【対　象】メンタルヘルスに関心のあるかた

【会　費】無料

【申　込】翼の会ホームページのお問い合わせフォームから、「参加希望」と書いてお申し込みください。後日、Zoomアドレスをメールします。

【備　考】その他詳細についても、「翼の会　武蔵野」で検索してください。



問い合わせ：翼の会（武蔵野）　TEL　０９０－８４９５－９６４０（代表　西口）
ＨＰ　https://www.tsubasanokai.org/

◆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-mail SEC-SYOUGAI@city.musashino.lg.jp