

こころの つながり

22号 令和5年12月22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

【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6年8月31日の場合→令和6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-SYUGAI@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。

【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」のいずれかの手帳をお持ちのかたがいる世帯。

※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、点検のみ対象となります。

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）



令和5年度 家庭ごみ処理手数料の減免申請について

令和5年度家庭ごみ処理手数料の減免申請を受け付けします。

【受付】 令和5年11月1日（水曜日）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入のうえ、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

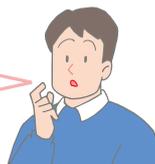
180-0012 武蔵野市緑町3-1-5 クリーンセンター管理棟1階

TEL 60-1802

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。



求職活動をしているけど、家賃を支払うと生活費が足りない。



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が、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。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

精神保健福祉啓発事業講演会

『その働きづらさ、発達障がいかも？』

皆さんは日々のお仕事の中で、頑張っているのにうまくいかない…そんな経験はありませんか？ 同僚や部下とのかかわりや仕事の進めかたで悩んでいることはありませんか？ 近年、そうしたかたの中には発達障がい特性が影響していることがわかってきています。今回の講演会では、当事者でもある姫野先生から、発達障がいの特性があるかたがどのようなことに困り、どうしたら職場で力を発揮することができるのかをお話しいただき、一緒に考える機会にしたいと思います。

【日 時】 令和6年1月20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】 姫野 桂（フリーライター）

【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18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④配慮事項を明記してください。

【費 用】 無料

【動 画】 令和6年2月19日（月）～3月31日（日）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



申込フォーム



動画配信

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

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

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」

「夫婦で感染症にかかってしまったが、買い物や家事をしてくれる人がいない」



■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

防災用品の購入

非常食や家具転倒防止金具の販売・配達をしています。

右記二次元コードから同協会のホームページへアクセスできます。



ホームページ

問い合わせ：武蔵野市民防災協会 TEL 60-1926

Eメール musashino@shimin-bousai.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

関係団体からのお知らせ

精神障害のあるかたを対象とした ショートステイ事業がはじまりました

家族の病気・事故・冠婚葬祭等で介護が受けられなくなった場合や、家族の介護疲労等を取り除くため、自立に向けた一人暮らしの体験のため、在宅の精神障害のあるかたが一時的に施設を利用することにより、在宅生活の安定を図り、安心して地域で住み続けられることを目的とした事業です。

【対象】 次のすべてに該当するかた

- ①市内に居住する精神障害のあるかたもしくは自立支援医療証をお持ちのかた
- ②18歳以上65歳未満のかた
- ③事前に利用登録されたかた

ただし、以下のいずれかに該当する場合は利用できません。

- a. 病気等により入院中のかた、および利用が不適切と認められるかた
- b. グループホーム、入所施設利用のかた

【利用料】 一時利用・・・400円／時間

宿泊利用（午後5時から翌午前9時まで）・・・3,200円

※生活保護・非課税世帯には減免制度があります。

原則として、食事はご自分でご用意いただきます。

【窓口】 ダン・ウルス

地域活動支援センターコットや、就労継続支援B型作業所カバーヌを展開する(株)浩仁堂が運営しています。

問い合わせ：ダン・ウルス

TEL 38-7736(支援者をご相談のうえ、ご連絡ください。)

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、7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1/29、2/5・19、3/4・18（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4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。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。



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5年度は下記の日時、場所出張開催もいたします！

【日時】 令和6年1/22、2/26、3/11（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 地下体育室

【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、エレガンスストレッチ、さわやか気功、ピラティス、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（年度ごとに種目に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。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：（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

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ンツールZoomで実施します。

【日時】毎月1回 各2時間

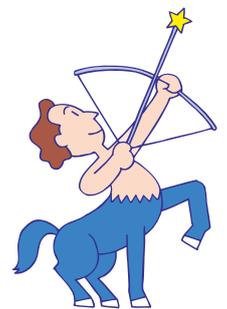
【場所】オンライン (Zoom)

【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メール SEC-SYUGAI@city.musashino.lg.jp