

イベント 健康

高齢者

休日急病診療

市役所への申し込み・問い合わせの時間は、特記がない場合は月～金曜日午前8時30分～午後5時（正午～午後1時を除く）の受付となります。

イベント

coobunjiプラザ自主企画

ローカルテーブル

もともちを好きになるために
これからの観光協会の役割とは？

2月22日(金)午後7時～9時
カフェローカル(cocobunji)
WEST 5階 ※当日直接会場へ

市内のイベントやプロジェクトを紹介し、新企画や課題を考
える参加型ワークショップで
す。

※どなたでも講演渡邊知さん(都
観光まちづくりアドバイザー)
星野信夫さん(市観光協会会長)
¥1千円(軽食・ワンドリンク
付き)
↓文化振興課☎042・329・1
205

健康推進課から

↓☎042・321・1801

介護予防講演会 外出の自信につながる 尿もれ対策の最新情報

3月7日(休)午後2時～4時
(開場11時30分)
リオホール(cocobunji)
WEST 5階 ※当日直接会場へ

わずかな尿もれは、性別・年
齢を問わず起こる可能性があり
ます。発生の原因や尿もれ時の
対応、予防策などを学び、い
つまでも自分らしくいきいきと
暮らせるよう外出の自信につな
げませんか。
☑市内在住・在勤・在学・在活
の方 ☑北廣和江さん(NPO法
人日本コンチネンス協会アドバ

インターバル速歩講習会 始めてみませんか 中高年に最適な運動

3月9日(土)午前10時～11時
30分(受付19時45分)
いずみプラザ

インターバル速歩は、速歩き
とゆっくり歩くことを3分間ず
つ交互に5回繰り返すウォーキ
ング法で、通常のウォーキング
と比べ、筋力・持久力の向上が
見込まれます。健康寿命の延伸
を目指し、学んでみませんか。
☑どなたでも講師川上義昌さん
(NPO法人熟年体育大学リサ
ーチセンターインストラクタ
ー) 定40人 ¥無料 申3月6日(水)
までに氏名・電話番号、あれば
メールアドレスを明記し、
sports@city.kokubunji.tok
yo.jpまたは電話でスポーツ振
興課へ ☑ ¥無料 物筆記用具
イザイ) ¥無料 物筆記用具

新生活習慣提案セミナー

3月16日(土)午前10時～11時30分
いずみプラザ

短時間でできる効果的なエク
ササイズを専門家が楽しく分か
りやすく伝えます。健康的な生
活習慣作りのきっかけをつかみ
ませんか。

☑市内在住・在勤・在学の方 ☑
健康運動指導士 定40人 ¥無料 申
2月18日(月)午前9時から電話で
健康推進課へ ※先着順。特定保
健指導の案内が届いた方は、同
封の利用申込書で申し込み。特
定保健指導対象の方優先物筆記
用具・飲み物・汗ふきタオル ☑
動きやすい服装と靴でお越し
ください

おれんじCafe

☑認知症の方やその家族、地域の方

はなカフェ

☑2月23日(土)午後1時～3時
場はなカフェ(西恋ヶ窪4-6-6)
¥飲食代 ☑ 高齢福祉課

おれんじCafeにんじん

☑3月6日・20日(水)午後1時～4
時 場リハセンターにんじん・健康
の駅(西元町2-16-34) ¥100円
☑ (042)322-7706

おれんじCafeサンライト

☑3月12日・26日(火)午後1時～
4時 場特別養護老人ホームサンラ
イト(西町1-31-2) ¥100円 ☑
(042)595-7351
→高齢福祉課 ☑ (042)321-1301

興課へ ※多数の場合抽選
↓スポーツ振興課(内278)

セルフコンディショニング セミナー付き

女性の再就職
スキルアップ講座シンポジウム

3月14日(休)午前10時～正午
リオホール(cocobunji)
WEST 5階

女性の再就職スキルアップ講
座の参加者、受け入れ事業者と
共に今年度の講座を振り返りま
す。また、セルフコンディショ
ニングセミナーで、働くうえで
必要なストレスのコントロール
方法を身につけましょう。
定20人 ¥無料 申2月18日(月)午前
10時から電話またはHP [https://
www.sigma-staff.co.jp/educ
ation/kokubunji-shuugyou/
で女性の就業支援事務局 ☑ 03・
6806・1211へ ※先着順。
子ども同伴可
↓人権平和課 ☑ 042・573・4
378](https://www.sigma-staff.co.jp/education/kokubunji-shuugyou/)

手話通訳あり

地域で支える成年後見制度
元気なうちに考えよう

3月17日(日)午後2時～4時
(開場11時30分)
リオホール(cocobunji)
WEST 5階

成年後見人等を受任している

専門職(弁護士・司法書士・社
会福祉士)と市民後見人・親族
後見人を招き、制度を利用す
るための準備から後見人の具体
的な活動内容、制度の仕組みな
どを伺います。
定100人 満足立剛さん(弁護士)
ほか ¥無料 申2月18日(月)から電
話または [sudan@ko-shakyo.
or.jp](mailto:sudan@ko-shakyo.or.jp)で権利擁護センターに
ぶんじ ☑ 042・580・0570
へ ※先着順
↓地域共生推進課(内566)

coobunjiプラザ自主企画 日本フィルハーモニー交響楽団 木管アンサンブルコンサート

3月26日(火)午後2時～(開場
11時30分)
リオホール(cocobunji)
WEST 5階

国内最高峰の技術と音色をお
楽しみください。

☑5歳以上の方 定200人 ¥無料 出
演 佐竹真登さん(オーボエ)・
大内秀介さん(ファゴット)・
照沼夢輝さん(クラリネット)・
AKIマツモトさん(ピアノ)
申2月25日(月)までに、日本フィ
ル参加希望、参加者全員の氏名
(小学生以下は年齢も)、代表者
の住所・電話番号、返信宛名を
明記し、往復はがき(必着)ま
たは cocobunji@keio-setsu

休日急病診療

当日、各医療機関では急病患者対応のため、電話での場所案内は行
えません。暮らしのガイドの「医療機関一覧」または市HPでご確認
ください。また、薬を処方された場合は、処方する薬局をその医療機
関へお問い合わせください。

- 診療対象は急病患者に限ります。往診は行えません
- 健康保険証・後期高齢者医療証などをお持ちください
- テレフォンサービス ☑ (042)322-7700 (自動音声案内)

日	診療時間	医療機関名	所在地・☎(042)
2月17日(日)	10:00～13:00 14:00～18:00	くぼしまこどもクリニック(小・アレ)	泉町2-9-3 ハートフルビル西晴3階 ☑300-1801
		うどの整形外科医院	光町3-27-36 ☑573-6613
	10:00～18:00	そうごう薬局	泉町2-9-3 泉ビル102号 ☑328-0801
		西国分寺駅前店	
9:00～12:00 13:00～19:00	小川歯科医院	本町2-10-5 4階 ☑324-0218	

日	診療時間	医療機関名	所在地・☎(042)
2月24日(日)	10:00～13:00 14:00～18:00	国分寺内科中央病院	東元町2-3-19 ☑332-0131
		たけむら整形外科	本町3-11-14 メディカルコア国分寺3階 ☑300-1155
	10:00～18:00	アカシア薬局	本町3-11-14 メディカルコア国分寺101 ☑329-8580
		けんもつ歯科クリニック	光町1-45-11 1階 ☑571-8777

24時間いつでも利用できます。急な病気やけがの場合にご活用ください

東京都医療機関案内サービス「ひまわり」
<https://www.himawari.metro.tokyo.jp/>
▶右のQRコードからもアクセス可
☎(03)5272-0303 ☎(03)5285-8080(聴覚障害者向け専用)

国分寺消防署 ☎(042)323-0119

東京消防庁救急相談センター
#7119 ☎ダイヤル回線の方は☎(042)521-2323へ

東京都子ども医療ガイド
<http://www.guide.metro.tokyo.jp/>
▶右のQRコードからもアクセス可

認知症高齢者 家族懇談会

ほっ!
とできる場

☑3月4日(月)午後1時30分～4時 場いずみ
プラザ ※当日直接会場へ ☑認知症高齢者を
介護している方、介護を経験した方 ¥無料
→高齢福祉課 ☑ (042)321-1301

新しいニコニコガイド(介護保険事業者ガイド)を配布

市内・近隣の介護保険サービス事業者の詳しい情報を掲載しています。下表の場所で配布
しているのでご活用ください。事業者情報は市HPからもご覧いただけます。

配布場所一覧表

配布場所	所在地・電話
高齢福祉課	泉町2-3-8いずみプラザ内 ☎(042)321-1301
同課出張窓口	戸倉1-6-1市役所第2庁舎(内571)
福祉センター	戸倉4-14 ☎(042)324-4681
地域包括支援センター	もとまち 東元町2-5-17さわやかプラザもとまち1階 ☎(042)301-5001 ※3月3日(日)から電話番号が変わります(2ページ参照)
	ひかり 光町3-13-34国分寺ひかり診療所3階 ☎(042)573-4058
	ひよし 日吉町4-32-6うれしのの里1階 ☎(042)300-1405
	こいがくぼ 西恋ヶ窪1-50-1にんじんホーム1階 ☎(042)300-6024
	なみき 並木町3-12-2至誠ホームミナ1階 ☎(042)300-3702
	ほんだ 本多2-3-3市商工会館3階 ☎(042)300-2339

→高齢福祉課 ☑ (042)321-1301