

イベント

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

4月20日(土)午前10時〜11時
30分(受付11時45分)
いずれみプラザ

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。

☎ 対 どの年代でも 講川上義昌さん (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4月12日(金) までに氏名・電話番号を明記し、

☎ sports@city.kokubunji.tokyo.jp または電話でスポーツ振興課へ ※多数の場合抽選

スポーツを楽しもう！
新緑の奥多摩むかし道を歩こう

5月12日(日)午前7時30分〜午後4時
JR立川駅1番ホーム最後尾(集合)

むかし道水根入口から浅間神社・しだくら橋・不動の滝などを楽しみながら、高低差のある約9kmをウォーキングします。

☎ 対 中学生以上 定30人 100円(保険料) 申4月19日(金)までに電話 または市HPから申請書をダウンロードし ☎ sports@city.kokubunji.tokyo.jp

課へ ※多数の場合抽選 昼食・飲み物・雨具・帽子・交通費 催

イベント 休日急病診療



美しい新緑を味わいませんか

→ふるさと文化財課 ☎(042)300-0073

殿ヶ谷戸庭園連携事業

殿ヶ谷戸庭園・武蔵国分寺跡散策ツアー
国分寺崖線と史跡を巡る・春編

5月16日(木)午前9時〜正午 ※雨天の場合=5月23日(木)
殿ヶ谷戸庭園サービスセンター前(集合)

講師の解説付きで、国分寺崖線と周辺に広がる文化財を巡ります。

☎ 主な見学場所 殿ヶ谷戸庭園、お鷹の道、真姿の池、おたかの道湧水園(旧本多家住宅長屋門・武蔵国分寺跡資料館)、史跡武蔵国分寺跡(僧寺金堂跡・講堂跡) 定30人 150円(65歳以上は70円) ※殿ヶ谷戸庭園入園料 申5月7日(火)までに往復はがき(必着)に住所・参加者全員の氏名(ふりがな)・年齢・電話番号、返信宛名を明記し、〒185-0021南町2-16殿ヶ谷戸庭園サービスセンター殿ヶ谷戸庭園・武蔵国分寺跡散策ツアー係へ ※多数の場合抽選。1枚のはがきで2人まで申し込み可。小学生以下は保護者同伴 飲み物 殿ヶ谷戸庭園サービスセンター ☎(042)324-7991 活動しやすい服装・靴で参加

市スポーツ推進委員協議会

↓スポーツ振興課(内278)

日立中央研究所
バードウォッチング

5月21日(火)午前9時〜正午 ※雨天中止
日立中央研究所正門前(集合)

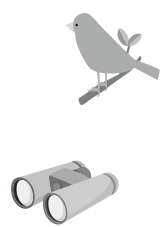
野川の水源と貴重な森林が残された日立中央研究所で、春の木立と野鳥を観察しませんか。

☎ 対 市内在住・在勤・在学の方 ※小学生以下は保護者同伴 講義 嘉男さん(国分寺バードウォッチングクラブ) 定50人 無料 申

5月7日(火)までに往復はがき(必着)に、バードウォッチング参加希望、住所・氏名・電話番号と返信宛名を明記し、〒185-0501 緑と建築課へ 宛 筆記用具、お持ちの方は双眼鏡・図鑑 注 同一世帯の場合、1枚のはがきで複数人の申し込み可/徒歩でお越しください/途中退場不可 協

☎ 力 日立中央研究所・国分寺バードウォッチングクラブ

↓緑と建築課(内353)



凡例 日 日時 場所 会場 対象 内容 講師 定員 費用 申込方法 持ち物 問い合わせ先 HP ホームページ FAX ファックス メール 託児あり 主催 共催 注意事項

国分寺市で
思い出に残る結婚式を挙げてみませんか

市民結婚式

cocobunji
Mariage

ココブンジマリアージュ

市と学校法人田中育英会総合学院テクノスカレッジは地域活性化包括連携協定に基づく事業としてcocobunjiプラザを利用した市民結婚式をプロデュースします。

挙式希望者の募集にあたり事前説明会を開催します。挙式をお考えの方はご参加ください。詳しくは募集要項をご覧ください。

☎ 催市・学校法人田中育英会総合学院テクノスカレッジ

挙式

- ☎ 11月10日(日)午前11時30分〜(40分程度)
- ☎ 場 リオンホール(cocobunji WEST5階)
- ☎ 対 新郎新婦のいずれかが市内在住・在勤・在学・在活で原則事前説明会に出席できる方
- ☎ 定 1組
- ☎ 70,000円 [新郎新婦の貸衣装(洋装)・着付け・ヘアメイク、挙式中の写真代含む。消費税別途] ※追加サービスを利用する場合、別途費用がかかります
- ☎ 申 4月24日(水)〜5月31日(金)に所定の応募用紙に必要事項と「国分寺市で描くファミリーストーリー」を800字程度にまとめ、郵送(必着)または直接〒185-8501市政戦略室へ ※応募者が多数の場合は選考により決定し、6月中旬までに連絡
- ☎ 募集要項・応募用紙配布 4月1日(月)から市政戦略室(市役所第3庁舎)・市民課(同第1庁舎)・文化振興課(cocobunji WEST5階)・cocobunji市民サービスコーナー(同5階)・国分寺市案内所(同1階)・国立駅前市民サービスコーナー(国立駅南側にたち・こくぶんじ市民プラザ内)・ぶんナビ(同プラザ内)、各公民館・図書館・地域センターで ※市HPからダウンロード可

事前説明会

- ☎ 4月23日(火)午後7時〜8時30分
 - ☎ 場 リオンホール ※当日直接会場へ
 - ☎ 内 挙式や応募条件などの説明、式場案内
- 市政戦略室(内441)

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。

日	診療時間	医療機関名	所在地・☎(042)
4月7日(日)	10:00~13:00 14:00~18:00	田野入内科クリニック(内)	日吉町3-15-22 日吉町クリニックビル2階 ☎327-3332
		きりたに耳鼻咽喉科(耳鼻)	南町3-1-29 ☎328-3387
	10:00~18:00	日吉町薬局	日吉町3-15-21 ☎320-2955
		共立薬局	南町3-1-28 飛べない飛行船地下1階 ☎322-2039
9:00~12:00 13:00~19:00	日吉町歯科クリニック	日吉町3-15-22 日吉町クリニックビル3階 ☎329-1184	

日	診療時間	医療機関名	所在地・☎(042)
4月14日(日)	10:00~13:00 14:00~18:00	くろさわ子ども&内科クリニック(小)	本多3-7-25 ☎323-9630
		にしこく眼科(眼)	泉町2-9-3 泉ビル4階 ☎300-2200
	10:00~18:00	志宝薬局国分寺店	本多1-4-12 コーポ神山1階 ☎326-5260
		そうごう薬局西国分寺駅前店	泉町2-9-3 泉ビル102号 ☎328-0801
9:00~12:00 13:00~19:00	そむら歯科クリニック	南町2-17-4 国分寺南町ビューハイビル1階 ☎321-1583	

- 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
- テレホンサービス ☎(042)322-7700 (自動音声案内)

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 視覚障害者向け専用
- 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