

スポーツボランティア講習会

令和3年1月23日(土)午前10時~正午
市民スポーツセンター

2021年の夏にオリンピック・パラリンピックの聖火リレーが行われ、多くの市民ボランティアの活躍が期待されています。スポーツを通じてボランティア参加するための講習会を開催します。

①中学生3年生以上②定25人③無料④12月16日(水)~令和3年1月22日(金)に、氏名・年齢・電話番号を明記し、☎(042)326-2210または✉info@kokubunji-sports.netで市民スポーツセンター講習会係へ※先着順⑤室内履き⑥市民スポーツセンター☎(042)326-2211※第3月曜日休館

講師紹介



特定非営利活動法人
日本ボランティア
コーディネーター協会
足立陽子さん

大学が設置するボランティアセンターにて勤務し、オリ・パラに向けて各種ボランティアプログラムを開発。ラグビーワールドカップの際には釜石の復興を掲げた連携プログラムをプロデュース

→スポーツ振興課(内276)



こくぶんじ地域クラブ

からだに効くラン&ウォーク

健康維持に効果的なウォーキングやランニング、日頃の体のケア方法を学んでみませんか。

①場 右表の通り②対20歳~79歳の方※子ども同伴可③①ランコース②ウォーキングコース
講①ランコース=宇佐美彰朗さん(オリンピックマラソン3大会連続出場)②ウォーキングコース=玉崎志朋さん(公認スポーツプログラマー)定40人③¥500円※5回分④12月16日(水)~12月25日(金)に氏名・電話番号・年齢・希望コースを✉club-59bunji@softbank.ne.jpまたは電話でこくぶんじ地域クラブ事務局☎(090)9824-0401へ※先着順/SMSも可⑤物外履き・中履き(走りやすいもの)・飲み物・タオル・マスク

⑥午前9時30分~11時

日(土)	場所
令和3年1月9日	市民スポーツセンター
23日	窪東公園 ※小雨決行
2月13日	
27日	市民スポーツセンター
3月13日	

→スポーツ振興課(内279)

休日急病診療

新型コロナウイルス感染症対策のため次の症状がある方は、まず電話で医療機関にご相談ください。
●発熱や咳などの風邪の症状 ●強いだるさや息苦しさ

診療対象は急病患者に限ります。往診は行えません。また当日、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。なお、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。



- 新型コロナウイルス感染症検査(PCR検査)およびインフルエンザの迅速検査は、原則できません
- 健康保険証・後期高齢者医療証などをお持ちください
- 診療科目に小児科を含んでいない場合、小児の診察ができないことがあります
- 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)
12月20日(日)	10:00~13:00 14:00~18:00	山口医院	戸倉2-11-55 ☎322-0121
		まこと整形外科(整外)	日吉町3-15-22 日吉町クリニックビル2階 ☎327-2622
	10:00~18:00	日吉町薬局	日吉町3-15-21 ☎320-2955
12月27日(日)	9:00~12:00 13:00~19:00	ゆとり歯科医院	泉町3-1-17 カリーノ西国分寺1階 ☎324-8812
		中島内科クリニック(内)	本町3-13-1 ☎327-3888
	10:00~13:00 14:00~18:00	やとみ皮フ科外科クリニック(皮・内・外)	南町3-22-31 国分寺南町ビル2階 ☎359-7415
12月30日(水)	10:00~13:00 14:00~18:00	国分寺北口薬局	本町3-8-18 T E 国分ビル2階 ☎401-0911
		市役所前薬局	西恋ヶ窪4-30-14 ☎320-5550
	10:00~18:00	ひなた歯科医院	光町2-15-7 ☎576-4503
12月31日(木)	9:00~12:00 13:00~19:00	小池歯科医院	東元町1-23-8 ☎323-6848
		小林内科医院(内)	本町1-7-3 国分寺クリニックヴィレッジ2階 ☎300-2072
	10:00~13:00 14:00~18:00	国分寺内科中央病院	東元町2-3-19 ☎322-0131
1月1日(祝)	10:00~18:00	黄田医院(耳鼻)	本町2-19-5 K Bビル2階 ☎325-5355
		さとみ薬局	本町1-7-3 国分寺クリニックヴィレッジ1階 ☎324-9831
	9:00~12:00 13:00~19:00	本町薬局	本町2-19-5 K Bビル101 ☎300-0371
12月29日(火)	10:00~13:00 14:00~18:00	ひらいで歯科医院	本町4-1-6 ウッドビル1階 ☎322-8148
		とくら歯科医院	戸倉2-2-5 ☎321-8819
	10:00~18:00	国分寺病院(内)	東恋ヶ窪4-2-2 ☎322-0123
1月1日(祝)	10:00~13:00 14:00~18:00	くまさんこどもクリニック(小)	南町3-22-27 第2浜仲ビル1階 ☎312-4358
		わに耳鼻咽喉科クリニック	本町3-11-14 メディカルコア国分寺102 ☎359-3733
	9:00~12:00 13:00~19:00	みどり薬局恋ヶ窪店	東恋ヶ窪4-2-21 ☎329-8038
12月29日(火)	10:00~18:00	アイン薬局国分寺南口店	南町3-22-31 国分寺南町ビル1階 ☎300-6261
		アカシア薬局	本町3-11-14 メディカルコア国分寺101 ☎329-8580
	9:00~12:00 13:00~19:00	鷹の台歯科医院	北町1-24-9 ☎323-8060
		こみね歯科医院	南町3-11-17 尾崎ビル1階 ☎300-4155

小児救急(24時間) 都立小児総合医療センター(府中市武蔵台2-8-29) ☎(042)300-5111

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」

HP <https://www.himawari.metro.tokyo.jp/> ▶QRコードからもアクセス可 ☎(03)5272-0303 FAX(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 注ダイヤル回線の方は☎(042)521-2323

東京都子ども医療ガイド

HP <https://www.guide.metro.tokyo.lg.jp/> ▶QRコードからもアクセス可



創業 個別相談会

12月24日(木)

①午後1時~5時※1人1時間
場 市役所第3庁舎2階会議室
②創業を考えている方、創業後5年未満の方
定4人③無料
申12月16日(水)から電話で経済課へ
※先着順
→経済課(内396)

こくぶんじ創業セミナー

ロコミ応援されるための ビジネスコミュニケーション術

令和3年1月28日(木)午後7時~9時
(受付=6時30分~)
リオンホール(cocobunji WEST5階)

初対面でも信頼関係を築き、着実に人脈を広げるコツを学びます。キャラ立ち名刺交換もします。
③これから創業を目指している方、創業して間もない方講大賀賀世子さん(人材育成コンサルタント)定20人④無料⑤12月16日(水)~令和3年1月26日(火)に電話または直接経済課(市役所第3庁舎)へ※先着順
→経済課(内396)

東京しごとセンター 多摩の就労支援

申電話で※予約制・先着順
場 問東京しごとセンター多摩☎(042)329-4510
※詳しくはHP <https://www.tokyoshigoto.jp/tama/>でも
→経済課(内351)

対象	29歳以下※学生可
セミナー・イベント名	若者と企業の交流会 in cocobunji 定30人
内容	中小企業の魅力や仕事のやりがいなどを理解するため、人事担当者と交流を行います(4社参加予定)
日時	令和3年1月15日(金) 午前10時~午後4時10分 (受付=9時30分~)

労働者向けセミナー

■共通事項

①午後6時30分~8時30分場 国分寺労政会館申電話(042)323-8511・FAX(042)323-8512またはHPで、都労働相談情報センター国分寺事務所へ
※先着順

職場のハラスメントの 予防と対処法

セクハラ・マタハラ・パワハラに関する法律知識と最近の動向・事例・判例・対処法などを学びます。

①令和3年2月2日(火)・②4日(木)
③労働者、テーマに関心のある方
④①セクハラ、マタハラに関して
②パワハラに関して
講 細永貴子さん(弁護士)
定各50人
¥無料

働く人のための企業分析 労働条件交渉などに役立てるために

企業の経営分析に関する基本的な考え方と分析の基礎知識を身につけ、労働組合役員や働く人が、労働条件交渉などに役立てるよう学びます。

①令和3年2月9日(火)・②10日(水)
③労働組合員、働いている方、テーマに関心のある方④①経営分析の基礎知識など②総合企業評価と組合活動への活かし方など講 山口不二夫さん(明治大学大学院教授) 定各50人 ¥無料
→経済課(内351)

スポーツ

事業者支援

労働者支援

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。