

3月の
予定表

体育施設
個人開放日

オパール会員証または生きがいセンター利用登録者証を提示すると無料で利用できます
注新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、利用人数・時間などの制限や施設利用ルールがあります。詳しくは各施設へお問い合わせください

市民スポーツセンター☎(042)326-2211 休22日(火)	
第一体育室	スポレク広場=5日(土)14:00~16:30/バウンドテニス=12日・19日・26日(土)11:30~15:30/親子プレイルーム(未就学児)=水曜日12:00~16:00/卓球=水曜日12:00~16:00/バスケットボール=水曜日16:30~21:30/バドミントン=金曜日16:30~21:30
フィットネスルーム	ストレッチ、エアロバイク、ウエイトトレーニング=休館日を除く毎日9:00~22:30 ※初めての方は講習の受講が必要(受付=10:00~20:30)/中学生から可。中学生は保護者の承諾書が必要
けやき運動場	ターゲットバードゴルフ=1日・8日・15日・29日(火)9:00~11:00/グラウンド・ゴルフ=金曜日9:00~11:00
戸倉野球場☎(042)326-2211(市民スポーツセンター)	
戸倉野球場	グラウンド・ゴルフ=火曜日9:00~11:00/ターゲットバードゴルフ=5日(土)・10日(木)・19日(土)・24日(木)11:00~13:00
ひかりスポーツセンター☎(042)595-8865 休14日・28日(月)	
第一体育室	ミニテニス=4日・18日(金)11:30~15:30/卓球=5日・19日(土)9:00~13:00/バスケットボール=12日・26日(土)9:00~13:00/バドミントン=12日・26日(土)13:00~17:00/スポレク広場=19日(土)14:00~16:30
フィットネスルーム	ストレッチ、エアロバイク、ウエイトトレーニング=休館日を除く毎日9:00~21:30 ※初めての方は前日の20:00までに講習の予約が必要/中学生から可。中学生は保護者の承諾書が必要
市民室内プール☎(042)325-6868 休7日(月)	
けやき運動場一般開放	7日・14日・28日(月)15:00~17:00 無料

*体育施設使用状況と申し込み方法は、市HP [検索](#)1002609をご覧ください

やってみよう こくぶんじで
スポーツ(最終回)
けやき運動場の一般開放

休館日を除く月曜日の午後3時~5時に、けやき運動場で一般開放を行っています。人工芝にリニューアルされたグラウンドで、ジョギング・日光浴・軽運動などを楽しみませんか。掲示されているルールを守り、お互いに配慮して利用しましょう。



→スポーツ振興課(内278)

スポーツ

仕事

休日急病診療

こくぶんじ地域クラブ

走り方教室 春休み3日間連続講座

正しい走り方、きれいなフォームを身につけましょう

3月29日(火)~31日(木)

午後3時~4時30分(集合=午後2時40分)

けやき運動場※小雨決行

対3日間参加できる市内在住・在学の新小学3~6年生
講澤村博さん(日本大学名誉教授)・瀧川一輝さん(日本陸上競技連盟公認ジュニア育成指導者)

定50人

¥1,500円※保険料含む

申3月14日(月)までに、往復はがき(必着)に住所・氏名(ふりがな)・電話番号・学校名・学年・性別と返信宛名を明記し、〒185-0032日吉町2-15-2富士印刷内こくぶんじ地域クラブ事務局へ※多数の場合抽選。往復はがき1枚で1人の申し込み

問こくぶんじ地域クラブ☎(090)9824-0401

→スポーツ振興課(内279)

戸倉野球場
戸倉第一テニスコートの夏期使用時間を延長

戸倉野球場・戸倉第一テニスコートの使用時間を延長します。申し込み方法に変更はありません。

期間5月7日(土)~8月21日(日)※変更する場合あり

延長時間午後5時~7時

注戸倉第二テニスコート・けやき運動場は延長なし

→スポーツ振興課(内278)

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

診療対象は急病者に限りません。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

日	診療時間	医療機関名	所在地・☎(042)
3月6日(日)	10:00~13:00 14:00~18:00	やながわ内科クリニック(内・アレ・漢)	泉町2-9-3 泉ビル3階 ☎320-5055
		ひとみ眼科クリニック(眼)	南町3-1-28 ☎329-8002
	10:00~18:00	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
		アピック薬局国分寺南町店	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	杉谷祐デンタルクリニック	東元町2-7-17 パームステージ国分寺101	☎325-6212
		本町2-10-9 島田ビル2階	☎312-4110
3月13日(日)	10:00~13:00 14:00~18:00	たかの内科・脳神経外科クリニック(内・脳神経外科)	本町2-10-9 島田ビル2階 ☎312-4110
		上杉眼科(眼)	富士本1-23-60 ☎573-5557
	10:00~18:00	ココカラファイン薬局国分寺駅前通り店	本町2-10-9 ☎312-4634
		杉山歯科(歯)	本多2-1-16 ☎322-8200

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/> ▶こちらからもアクセス可

☎(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/> ▶こちらからもアクセス可



創業個別
相談会

3月10日(木)

午後1時~5時※1人1時間

場市役所第3庁舎2階会議室

対創業を考えている方、創業後5年未満の方

定4人 **無料**

申3月2日(水)から電話で経済課へ
※先着順

→経済課(内396)

社会保険労務士による
働き方改革に関する個別相談会

3月10日(木)午後1時~5時

場経済課(市役所第3庁舎)

対市内中小企業・小規模事業者の方、創業を予定している方

対時間外労働の削減や同一労働同一賃金への取り組み、就業規則、助成金、創業時に必要な社会保険・労働保険の手続きなどの相談

無料

申事前にkeizai@city.kokubunji.tokyo.jpまたは電話で経済課へ

→経済課(内351)

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(祝日を除く)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。