

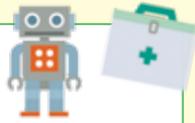
## 児童館であそぼう

- 対 0～17歳 (幼児は保護者同伴)
- 日 月～土曜日10:00～19:00 (第4月曜日は13:00～19:00)  
※日曜日、祝日、第4月曜日午前は休館
- 内 工作・お話し会など。乳幼児が利用できるイベントも開催
- ☎1025666
- 問 本多児童館 ☎042-322-1140 ・ いずみ児童館 ☎042-322-8849  
もとまち児童館 ☎042-359-1488 ・ ひかり児童館 ☎042-576-2581  
しんまち児童館 ☎042-324-7489 ・ にしまち児童館 ☎042-575-8188



## おもちゃ病院

- 日 4月2日・16日 (火)
- 場 各児童館で受け付け。ひかり児童館で修理



## 親子ひろば

- 対 プレママ・プレパパ、主に0～3歳の子どもと保護者
- 内 気軽に立ち寄れて、安心して遊び・交流ができる場
- 他 4月1日から東部地区拠点親子ひろばの開所日時が変わります
- ☎子育て相談室 ☎042-572-8138



## 子ども専用相談電話(こそでん)

こま 困ったことがあったら だんわ 電話してね

- 対 17歳以下の子ども
- 日 8:30～17:00 ※日・月曜日、祝日はお休み
- ☎0800-800-9033 (通話料無料)
- ※つながらない時は ☎042-572-3725 (通話料有料)

## 緑のボランティアに参加しませんか

市内の、緑地・水辺の保全活動、自然観察・学習など緑に関するボランティア活動を行う団体をご紹介します。希望する方を受け入れていますので、この機会に参加してみませんか。

- 用 希望する団体を下表から選び、電話または直接緑と公園課(内353)(市役所第2庁舎)
- 他 受け入れ団体の新規登録も受け付け

団体名	主な活動場所	主な活動日
ハケの自然を守る会	国分寺産線周辺の公園や緑地など	月1回程度 9:30～12:00
国分寺みどりの会	恋ヶ窪樹林地	第2・4土曜日 9:30～11:30
NPO法人 国分寺市にふるさとをつくる会	西恋ヶ窪緑地(エックス山)	第3日曜日 9:30～12:00
蛭よもう一度の会	東元町・西元町	第4月曜日 10:00～12:00
もとまち(里山)クラブ		
東恋ヶ窪緑の会	東恋ヶ窪四丁目の水路	必要に応じて
ミズモリ団	市内全域	第1土曜日 13:30～17:00
美しい用水の会	市内用水路	第3水曜日、第2・4土曜日 10:00～12:00
国分寺姿見の池 緑の会	姿見の池緑地保全地域周辺	第1日曜日 10:00～12:00
エックス山等市民協議会	西恋ヶ窪緑地(エックス山)	第2・3・4金曜日 9:30～11:30
野川源流みどりの会	泉町一丁目野川沿い緑地	第3金曜日 9:30～11:00

## 介護予防マシン筋力トレーニング教室型



- 対 市内在住の65歳以上(5月1日時点)で会場に通える方  
※医師から運動制限の指示や要介護認定、予防給付の「介護予防・生活支援サービス事業 通所型サービス」を受けている方は除く
- 日 5月～7月の①木曜日②金曜日 いずれも10:00～11:30・13:30～15:00  
※時間指定不可。後日、事業所より時間を連絡。教室型の受講は1回限り
- 場 ①さわやかプラザもとまち  
②スポーツクラブネサンス国立24(国立市東1-7-1)
- 内 マシンでの筋力トレーニング・「10の筋力トレーニング」・口腔体操、介護予防の講話・グループワーク
- 定 16人程度(多数の場合抽選)
- 料 300円/回 ※住民税非課税世帯・生活保護受給者は軽減
- 用 4月3日(水)～15日(月)に、直接高齢福祉課(いずみプラザ・市役所第2庁舎)・地域包括支援センター/申請書は各申し込み先・市HP
- 他 利用開始1年以内に健康診査を要受診/マシン操作を卒業した方は「マシン筋力トレーニング 開放型(\*)」を利用可能  
(\*)決まった時間内に、教室型で利用した施設でマシン利用(指導員は付きません)
- 問 高齢福祉課 ☎042-321-1301



登録しよう

## 生活安全・安心メール



市内で発生した事件・犯罪・災害などの生活安全情報を、メール配信で迅速にお伝えします。

- 他 毎月第3水曜日に防犯情報を定期配信します。登録できているか、定期配信の受信状況をご確認ください
- 問 防災安全課(内357)

▼こちらから空メール送信▼



PC・スマートフォン



フィーチャーフォン

または [t-kokubunji@sg-p.jp](mailto:t-kokubunji@sg-p.jp) へ空メール送信

自動返信メール内のサイトにアクセス

利用規約の確認・登録情報入力

登録ボタンを押して登録完了

