

第28号 2026年 冬

包括ひかりだより

光町・高木町・西町の地域活動紹介とお役立ち情報などをお届けします



国分寺地域包括支援センターは市内に6ヶ所あり国分寺市から委託を受けた法人で運営する総合相談窓口です。
介護予防・健康づくりの相談・地域のネットワークづくり・高齢者虐待や消費者被害等に関する相談・介護保険の申請・各種出張講座などを受け付けております。

〔お問合せ先は裏面へ〕

みんなの「居場所」が新たに2か所OPEN！



西町地域センター指定管理者自主事業・ひなたぼっこ西町企画
はじまります、みんなの居場所

ひなたぼっこ西町

子どもからお年寄りまで、
自由に心を遊ばせよう！
場所を問わずに作りました。

プレオープン 10/19 (西町プラザまつり)
毎月第3 金 11:00-16:00
年内開催日 11/14 (金)、12/12 (金)

会場：国分寺市西町3-22-1
国分寺プラザ1階
電話：042-577-6868
受付：11:00-16:00
主催：ひなたぼっこ西町
国分寺地域センター指定管理者

【協力】
社会福祉法人
国分寺市立国分寺西町
国分寺市立国分寺西町
国分寺市立国分寺西町

ひなたぼっこ 西町 2026年 開催予定表		
皆様のお越しをお待ちしています ☺ ☎042-577-6868 📍国分寺市西町3-22-1 (西町プラザ1階)		
JANUARY	FEBRUARY	MARCH
1/16 (金) 11:00~16:00	2/20 (金) 11:00~16:00 Valentine's Day	3/13 (金) 11:00~16:00
APRIL	MAY	JUNE
4/17 (金) 11:00~16:00	5/15 (金) 11:00~16:00	6/19 (金) 11:00~16:00
JULY	AUGUST	SEPTEMBER
7/17 (金) 11:00~16:00	8/21 (金) 11:00~16:00	9/18 (金) 11:00~16:00
OCTOBER	NOVEMBER	DECEMBER
10/16 (金) 11:00~16:00	11/20 (金) 11:00~16:00	12/18 (金) 11:00~16:00
主催：ひなたぼっこ西町、西町地域センター指定管理者		

ひなたぼっこ西町
Menu

- ・リッチブレンド ¥150
- ・カフェオレ ¥150
- ・スターバックスラテ ¥200
- ・チョコチーノ ¥200
- ・はちみつ紅茶 ¥150
- ・紅茶 ¥150
- ・バックジュース 各¥150

・表示価格はすべて税込です
・容器とトレイはカウンターで回収いたします
・メニュー以外の飲食物も持ち込みいただけます



西町プラザ ロビーの コミュニティカフェです
※写真のパンはフードロス削減に伴い入荷 🍞
あればラッキー 🍀

☞ 居場所とは…心落ち着ける場所・居心地の良い場所
・ありのままでいられる場所・自分が人の役にたっていると思える場所・自分の能力を発揮できる場所 などの意味があります



初心者・高齢者大歓迎！

おとこの台所国分寺



男が集まり、作って、食べる。
わいわい がやがや 一緒に楽しみませんか？

ひかりプラザ2階 生活実習室 毎月第4土曜日

10:00~13:30

参加費：600円(炊込みご飯・主菜・副菜・汁物)

持ち物：エプロン、バンダナ、布巾、タオル

申し込み窓口：別府 一敏(べっぶかずとし)

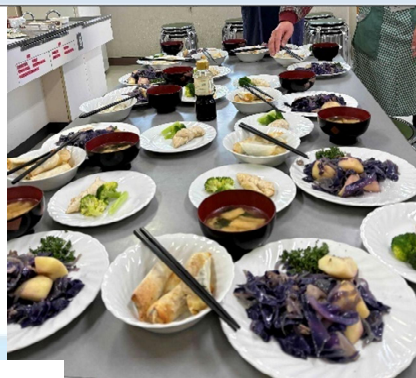
携帯08037289640 メール kazutoshibeppu@yahoo.co.jp

締め切り：開催日の5日前ころ

代表：和田 征二

窓口：別府 一敏(べっぶかずとし)

- おとこの台所を国立市の中(西・東)の会・世田谷区9ヶ所で開催しています。
- 料理を通じてボランティア活動(出前シェフ等)も行っています。
- 新年会、花見会、散策等会員相互の交流も行います。
- 野菜はさえき園(矢川駅前)店頭販売で購入しています。
- 当日のレシピを差し上げます。



お問い合わせ

発行元

国分寺地域包括支援センターひかり

☎ [042-573-4058]

mail [hikari-kg@t-kenseikai.jp]

〒185-0034 国分寺市光町 3-13-34 3F

ぶんバス西町ルート「光公民館前」すぐ

立川バス「国分寺第二小学校」徒歩2分

訪問も致します！お気軽にご連絡ください。