

●武蔵野市ホームページ  
http://www.city.musashino.lg.jp/  
携帯電話版は末尾に m/ を。



目次

特集 防災特集	地震に備えよう	11・12
コロナ関連	お知らせ	2
講座	スポーツ	4
子ども	健康	8
図書館	コミュニティ	10
募集	イベント	4
	休日の医療機関	6
	ごみとリサイクル	9
		10

発行 ● 武蔵野市 編集 / 総合政策部秘書広報課 〒180-8777 武蔵野市緑町2-2-28 代表電話 ☎0422-51-5131

1000店舗以上で使えます

使用期限は、3月中



## 武蔵野市くらし地域応援券

新型コロナウイルス感染拡大防止に  
ご留意いただき、ぜひお使いください



- 令和3年1月1日時点で武蔵野市に住民登録のあるすべての在住市民にお届けしています。
- 使用期限は3月31日(水)までです。

取扱加盟店ステッカーが貼ってある店舗でお使いください▶問：武蔵野市くらし地域応援券事務局 ☎0570-001-603

取扱加盟店には、ステッカーが貼ってあります



フラッグを掲出しています

応援券が使用できる店舗は、市報2月15日号と一緒に全戸配布した取扱加盟店一覧チラシ(商工会議所、市役所案内・産業振興課、各市政センター・図書館などでも配布)のほか、最新情報は市公式LINEアカウント、同券特設サイトで確認できます。



市公式LINEアカウント



同券特設サイト

### 購入金額(税込み)1000円ごとに応援券1枚が使えます

●税込み1100円の買い物をしたとき

▶1枚使用し、残り600円支払う。



●税込み2000円の買い物をしたとき

▶2枚使用し、残り1000円支払う。



●税込み900円の買い物をしたとき

▶使用できません。



原発事故による甚大な被害、今なお残る汚染水処理の問題などを考えると、原発のない社会を実現することが大切であると私は考えます。自然エネルギーの普及促進やエネルギーの地産地消に取り組み、持続可能な社会の実現に向けて進んでいきたいと思えます。加えて、コロナ禍での避難の在り方や在宅避難の推奨・啓発を行うなど、災害への備えを拡充してまいります。

\*11・12頁に「防災特集 地震に備えよう」を掲載しています。

福島第一原発での事故後、武蔵野市に水道水を供給している東京都の浄水場から放射性物質が検出され、乳児は飲用を控えるよう防災行政無線が鳴り響いたときの恐ろしさは、10年経った今も忘れられることができません。

甚大な被害を及ぼした東日本大震災の発生から、まもなく10年の節目を迎えます。東日本各地に大きな被害を引き起こした大地震と、それによって発生した巨大な津波によりさらなる被害がもたらされ、多くの尊い命が奪われました。加えて深刻だったのは、福島第一原子力発電所の事故です。原発はクリーンなエネルギーで安全であるとの「安全神話」は崩れ、ひとたび事故が起きると制御が非常に困難になることや、目に見えない放射能汚染の恐怖に脅かされるといったことが明らかになりました。

武蔵野市長 松下玲子

東日本大震災、  
福島原発事故から10年



こぶし

人口と世帯

《令和3年2月1日現在、( )は前月比》

人口14万7463人(180人減) 世帯数7万7742世帯(112減)  
●男7万538人(88人減) ●女7万6925人(92人減)  
(うち外国人住民数3238人(15人増))

City Report Musashino is available in 10 languages.  
市報むさしのを10言語で読むことができます。



緊急事態宣言が発出中です。不要不急の外出を控え、感染防止策の徹底などを継続してください。



### コロナ関連

## 新型コロナウイルス ワクチン接種に向けて準備中です

新型コロナウイルスワクチンの接種には、生命・健康を損なうリスクの軽減や医療体制への負荷の軽減、さらには社会経済の安定につながることが期待されています。接種実施体制については、公共施設などで行う集団接種と市内病院などで行う個別接種を併せた体制を市医師会や市薬剤師会と検討しています。



集団接種会場は総合体育館、市民会館、吉祥寺南町コミセンを予定しているほか、個別接種を実施する市内病院などの医療機関については現在調整中です。令和3年度中に65歳以上になる方への接種券の送付は3月中旬以降を予定していますが、ワクチン供給量や国の指示などにより接種券の送付が遅くなる可能性があります。詳細は決定次第、市報や市HPなどでお知らせします。

●ワクチンの基本情報や優先順位などについて  
厚生労働省新型コロナワクチンコールセンター  
☎ 0120-761770 (土・日曜、祝日含む、午前9時～午後9時)

●首相官邸ワクチン特設ページ



●ワクチン接種の予約などについて  
武蔵野市新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター☎ 0570-666-852  
(平日、午前8時30分～午後5時15分)  
※3月1日から開設します  
※ワクチン接種の予約は接種券到着後からになります

### ワクチン接種は全額無料です。詐欺に注意してください

保健所職員などを装い「新型コロナウイルスのワクチン接種の予約が始まりました。予約金が必要です」と言って現金を振り込ませる詐欺が発生しています。ワクチン接種で費用が発生することは絶対にありません▶問：武蔵野警察署☎ 55-0110



### 自宅療養中の不安や心配事などをご相談ください

～新型コロナウイルス感染症自宅療養者支援窓口～  
☎60-1916

自宅療養をしている方の不安を軽減し、安全・安心な療養生活を過ごしていただくために、電話による「新型コロナウイルス感染症自宅療養者支援窓口」を設置しています。



▶支援内容：自宅療養に伴う①心配事などの相談②食料品の支援 (=写真)

▶対象：同感染症の陽性判定を受け自宅療養をしている方、療養先を調整中の方

▶そのほか：体調の異変がある場合は、保健所または保健所から指定された連絡先におかけください。

▶問：安全対策課☎ 60-1916、FAX51-9184、sec-anzen@city.musashino.lg.jp (自宅療養者である旨をお伝えください。平日午前9時～午後5時 [土・日曜、祝日を除く])。

### 新型コロナウイルス感染症が心配なとき

～まずは「かかりつけ医」に相談しましょう～

(1) 発熱などの症状があり、「かかりつけ医」がいない場合は、次の相談窓口にご相談ください。

東京都発熱相談センター

24時間対応(土・日曜、祝日含む) ……☎ 03-5320-4592

(2) 接触確認アプリ「COCOA」で通知を受けた方は、アプリ内で電話番号をお知らせします。

・症状が無くても不安な方は、次の相談窓口にご相談ください。

新型コロナコールセンター

午前9時～午後10時(土・日曜、祝日含む) …☎ 0570-550571

### 住居確保給付金 過去に支給した方への再支給が可能となりました

離職などで経済的に困窮し、住居喪失のおそれのある方などに対して、住居確保給付金を支給し、住居および就労機会の確保に向けた支援。3カ月を原則として家賃相当額を支給(上限額あり)。

▶対象：離職などの日から2年以内または給与などを得る機会が本人の責めに帰すべき理由によらずに減少し、離職と同程度の状況にある方、かつ、経済的に困窮し、

住居喪失またはそのおそれがある方。求職活動、収入要件などあり。生活保護受給者は対象外▶そのほか：緊急事態宣言を踏まえ、令和3年3月末までの間、支給終了した方に対して3カ月間の再支給が可能となりました。支給期間中に福祉公社(自立相談支援機関)による支援プランの作成や月1回の面接などの求職活動の義務あり▶申込・問：生活福祉課☎ 60-1254



### お知らせ

#### 特別職報酬等審議会が答申

市議会議員および市長など特別職の報酬などについて、武蔵野市特別職報酬等審議会(会長：稲垣英夫[商工会議所会頭])が1月28日に市長に答申書を提出しました。答申では「市長、副市長などの給料額、退職手当および議員報酬については、新型コロナウイルス感染症拡大の影響に伴う社会経済情勢等を考慮し、今回は据え置くことが妥当」との結論が示されました▶問：人事課☎ 60-1810

#### 国民健康保険医療費通知を発送しました

通知は確定申告の医療費控除に使用することができますが、保険適用分のみ記載となりますので、自費診療や交通費などの費用については自分で医療費の明細書または領収書をご用意ください。再発行できませんので、大切に保管してください。

▶対象：令和2年7月～10月に医療機関または柔道整復・あん摩・マッサージ・はり、きゅうの施術に係る療養を受けた方▶問：保険年金課☎ 60-1834



#### 会議などの開催と傍聴

※いずれの会議も傍聴できます。体調不良や熱のある方の入室をお断りすることがあります。

会議名	日時	会場	傍聴・議題など	申込・問
市民活動推進委員会	3月9日(火) 午前10時	市役所 813会議室	5名程度(先着順)	申込不要 市民活動推進課 ☎60-1830
子どもプラン推進地域協議会	3月9日(火) 午後6時30分	市役所 対策本部室	10名程度(先着順) / 第五次子どもプラン武蔵野施策実施状況についてなど	申込不要 子ども政策課 ☎60-1851
男女平等推進審議会	3月11日(木) 午後6時	スイングス カイルーム	5名程度(先着順) / 第四次男女平等推進計画進捗状況評価など	申込不要 男女平等推進センター ☎37-3410
非核都市宣言平和事業実行委員会	3月19日(金) 午後6時15分	かたらいの道市民スペース	10名(申込順) / 憲法月間記念行事についてほか	前日までに 市民活動推進課 ☎60-1829へ

#### 申込要領

記事に「申込要領参照」とある場合の記入事項 ①行事名(コース) ②住所 ③氏名(ふりがな) ④電話番号 ⑤そのほかの必要事項(記事に明示) ●特に記載のない場合、1行事(コース)につき本人1回(家族対象のものは1家族1回)の申し込みです ●往復ハガキの場合は返信用にも住所・氏名を記入

最新の情報(各施設の開館時間含む)は、各主催者にお問い合わせいただくか、市HPで確認してください。

### 中央市政センターで臨時の休日窓口を開設

住民異動届(転入・転出・転居)、住民票の写し、印鑑証明書、戸籍(現在・除籍・改製原・附票)などの証明書の発行、印鑑登録・廃止、戸籍届出など。※市税などの納付など、一部取り扱いきれない業務があります。3・4月は大変な混雑が予想されますので、時間に余裕を持ってお越しください。  
▶日時:3月21日、4月4日(日) 午前9時～午後4時 ▶問:中央市政センター ☎ 56-3800

### 「もの忘れ相談医による認知症相談会」を開催します



「これは認知症？」本人や家族からの不安や疑問に答え、医療面のアドバイスを実施。

▶日時:3月28日(日) 午前10時～正午 ▶場所:商工会館第1・2会議室 ▶対象:本人または家族が市内在住の方、8名(申込順) ▶講師:市医師会もの忘れ相談医 ▶費用:無料 ▶そのほか:診断・治療は行いません ▶申込・問:3月23日までに高齢者支援課 ☎ 60-1846 へ。

### ムーバス専用回数券の利用終了について

3月31日(水)でムーバス専用回数券の利用可能期間が終了します。払い戻しは5月31日(月)まで、回数券発行元の営業所・案内所などで行っています ▶問:交通企画課 ☎ 60-1859

### バイク・軽自動車を廃車・移転する方は3月中に手続きを

軽自動車税(種別割)は4月1日時点の登録状況で課税されます。車両の譲渡や廃棄、引っ越し

による定置場の変更などをした方は3月中に手続きをしてください。

▶場所:多摩ナンバーのバイク…多摩自動車検査登録事務所 ☎ 050-5540-2033、三・四輪の軽自動車…軽自動車検査協会多摩支所 ☎ 050-3816-3104、武蔵野市ナンバーの原動機付自転車・小型特殊自動車…市民税課、各市政センター ▶問:市民税課 ☎ 60-1822



### 地域包括ケア推進協議会 公募委員の募集

地域包括支援センターや地域密着型サービスの運営などに関して、被保険者などからの意見聴取や運営状況評価などを行う協議会。

▶任期:4月～令和6年3月 ▶会議:年2～3回程度(平日夜間) ▶対象:市内在住で令和3年4月1日現在40～64歳の方…2名、65歳以上の方…2名 ▶選考:作文「高齢者が地域で安心していきいきと暮らせるために」(800字以内、様式自由) ▶報酬:1万2000円(日額) ▶そのほか:市のほかの委員との兼任不可 ▶申込・問:3月12日(消印有効)までに郵送・Eメール(住所、氏名、電話番号、生年月日を明記、作文を添付)または直接〒180-8777 高齢者支援課 ☎ 60-1947、FAX51-9218、houkatsu@city.musashino.lg.jp へ。

### 善意の寄付ありがとうございます

下井コリン様:子ども用マスク1400枚。新型コロナウイルス感染症対策のため ▶問:管財課 ☎ 60-1816

### 市青少年関係団体の登録

▶対象:子どもの健全育成を目的として子ども会・スポーツ・文化活動などを行う団体。詳細はお問い合わせください ▶申込・問:3月24日までに申請書類(児童青少年課で配布、市HPから印刷可)を〒180-8777 児童青少年課 ☎ 60-1853 へ。令和2年度登録団体は郵送も可。

### 非核都市宣言平和事業実行委員(大学生)を募集

憲法月間記念行事・夏季平和事業・平和の日事業の運営など。  
▶任期:4月～令和4年3月 ▶会議:月1回程度(平日夜間) ▶対象:市内在住・在学の大学生(4月に入学予定者含む)、若干名 ▶報酬:委員会1回につき

交通費として1000円支給 ▶そのほか:市のほかの委員との兼任不可 ▶申込・問:3月22日(必着)までにハガキ・Eメール(申込要領参照し、年齢、志望動機、希望する活動も明記)または直接〒180-8777 市民活動推進課 ☎ 60-1829、sec-katsudou@city.musashino.lg.jp へ。

### 武蔵境駅 nonowa 口改札の営業開始時刻が変更になります

JRのダイヤ改正に合わせ、3月13日(土)から営業開始時刻が15分早まり午前6時45分となります ▶問:まちづくり推進課 ☎ 60-1872



## 税の申告期限が延長されました

### ●個人住民税 ▶問:市民税課 ☎ 60-1823

新型コロナウイルス感染防止のため、原則郵送でご提出ください。

▶郵送先:〒180-8777 武蔵野市役所市民税課  
個人住民税の申告が必要と思われる方へ2月4日に申告書と返信用封筒を送付しました。市HPからも印刷可能です。ご自宅に個人住民税申告書の郵送をご希望の方は市民税課までお電話ください。

▶期間:4月15日(木)まで

▶場所:3月15日(月)まで…市役所802会議室  
3月16日(火)から…市民税課

※市の申告会場に税理士はいないため、市では確定申告の相談・作成補助は行っていません。確定申告の相談・作成補助は税務署へ。

### ●所得税など ▶問:武蔵野税務署 ☎ 53-1311

所得税等申告書作成会場	4月15日(木)まで(土・日曜を除く) 午前8時30分～午後4時(提出は午後5時まで)	武蔵野税務署 (吉祥寺本町3-27-1)
-------------	--	-------------------------

※4月15日(木)までは駐車場利用不可

※混雑回避のために「入場整理券」を配付します(配付方法など詳細は税務署へ)。

※受け付けを早めに締め切る場合があります。

3月16日以降に税の申告をされた場合、個人住民税の内容への反映が遅れる場合があります。

詳細は市報1月15日号6・7頁参照

## 市関連施設

吉祥寺市政センター  
〒180-0004 吉祥寺本町1-10-7 商工会館2階  
☎ 22-1821  
中央市政センター  
〒180-0006 中町1-2-8 ☎ 56-3800  
武蔵境市政センター  
〒180-0022 境1-1-7 QuOla2階 ☎ 53-2200

商工会館 〒180-0004 吉祥寺本町1-10-7  
観光機構(1階)/吉祥寺まちづくり事務所(2階)/  
消費生活センター(3階)  
市民社協・ボランティアセンター武蔵野/福祉公社/  
地域包括ケア人材育成センター  
〒180-0001 吉祥寺北町1-9-1  
障害者総合センター 〒180-0001 吉祥寺北町4-11-16  
総合体育館 〒180-0001 吉祥寺北町5-11-20  
野外活動センター・市体育協会(3階)

シルバー人材センター 〒180-0006 中町3-5-16  
高齢者総合センター 〒180-0012 緑町2-4-1  
みどりのこども館 〒180-0012 緑町2-6-8  
むさしのエコreゾート 〒180-0012 緑町3-1-5  
障害者福祉センター 〒180-0011 八幡町4-28-13  
国際交流協会(MIA) 〒180-0022 境2-14-1スイング9階  
市民会館/男女平等推進センター 〒180-0022 境2-3-7  
ふるさと歴史館 〒180-0022 境5-15-5  
武蔵野プレイス 〒180-0023 境南町2-3-18

## 秘書広報課からのお知らせ ▶問:秘書広報課 ☎ 60-1804

市報は月2回「市報むさしの」は全戸配布のほか、市の施設、JR3駅などに置いてあります。視覚障害の方のために、音声版「声の市報」も作成しています。

むさしの ケーブルテレビ(11ch) ※3月7日・14日(日)は、一部放送  
シティニュース ●毎日/9:30、12:00、20:30、23:00 時間が変更となります。

マイシティ むさしの-FM(78.2MHz)  
むさしの ●月～金曜/9:30、12:15、13:30、16:45、18:30、21:30 ●土曜/9:30、  
11:45、12:45、15:30、16:45、18:30 ●日曜/9:30、11:45

市政情報を発信しています

LINE: ホーム画面から「武蔵野市」・「@musashinocity」を検索  
Twitter: https://twitter.com/musashino\_hope  
フェイスブック: https://www.facebook.com/musashinocity



むさしの防災・安全メール

台風・地震などの災害・防災情報、事件・不審者・環境などの安全情報ほか/配信不定期/利用方法: パソコンや携帯電話などから登録ページにアクセス。  
http://mobile.city.musashino.lg.jp/index.cgi?page=4



緊急事態宣言が発出中です。不要不急の外出を控え、感染防止策の徹底などを継続してください。



### 募集

「むさしのエコreゾートPRプロジェクト」メンバー募集



環境に関わる情報やイベントについて発信するプロジェクト。各種媒体の編集・新規企画を行います。
▶日時：4～7月(詳細は参加者と相談) ▶対象：市内・隣接市区在住・在学の高校・大学生

### 市の会計年度任用職員の募集

特に記載のないものは令和4年3月31日まで(条件付採用期間あり・勤務成績が良好な場合、再度任用される可能性あり)、社会保険・雇用保険・共済会(互助会)加入あり/期期末手当あり/交通費あり(上限あり)/PCパソコン

Table with 4 columns: 所属・職種・人数, 業務・応募資格, 勤務・報酬など, 選考. Includes positions like 保育コンシェルジュ and 小学校理科授業パートナー.

### 関係団体の職員などの募集

特に記載のないものは令和4年3月31日まで(試用期間なし。再度任用される場合あり。正規職員を除く)、社会保険・雇用保険加入あり/期期末手当あり/交通費あり

Table with 4 columns: 所属・職種・人数, 業務・応募資格, 勤務・報酬など, 選考. Includes position 社会福祉法人武蔵野 看護師.

▶申込・問：3月31日までに市HPまたはEメール(申込要領参照)で環境政策課環境啓発施設係 ☎60-1945、ecoresort@city.musashino.lg.jp へ。

### 市民会館 5月分使用申込

仮申請が重なった場合、利用団体などによる公開抽選。空き室は使用当日まで申し込み可。
▶日時：仮申請…3月1日(月)～15日(月)、公開抽選…3月16日(火)午後1時30分、本申請3月20日(土・祝)～31日(水)午前9時～午後8時
▶場所：市民会館 ▶申込・問：市民会館 ☎51-9144

(ワード、エクセル)操作のできる方/普免要普通自動車免許/面接の詳細は事前に通知(届かない場合要連絡)、提出書類の返却不可、結果は合否に関わらず通知/地方公務員法第16条に規定する欠格条項に該当する方は受験できません

### 中学生・高校生リーダー養成講座 令和3年度参加者事前募集



ボランティア活動を通じて、自分の可能性にチャレンジ。
▶対象：市内在住・在学の中学・高校生 ▶そのほか：同講座の各種プログラムに参加するには、一定の講習会を修了する必要あり。令和2年度までに講習会を修了した方は3年度も継続登録の上、各種プログラムに参加可能。
▶申込・問：3月26日までに所定の申込用紙(市HPから印刷)を郵送または直接 ☎180-8777 児童青少年課 ☎60-1853 へ。市HPから申込可。

### ふるさと歴史館 令和3年度博物館実習生の募集

▶対象：学芸員資格を取得し、将来の学芸員を希望する都内在住・在学者、若干名 ▶そのほか：書類審査、面接あり ▶申込・問：申込方法の詳細は市HP参照またはふるさと歴史館 ☎53-1811 へ。

### 講座・講習

・「▶場所：オンライン」とある場合は、オンラインでの開催。特に記載のない場合、通信料は自己負担。

### ぶらっとプレイス 「初めてのZoom体験」

オンラインツールZoomを始めてみませんか?インストールから参加方法まで説明します。
▶日時：3月5日(金)・6日(土)
①午前10時30分～11時30分
②午後2時～3時(①②同内容)
▶場所：武蔵野プレイスギャラリー ▶対象：Zoomを使用することがない・初心者の方、①②各6名(超えた場合抽選) ▶費用：100円 ▶持ち物：Zoomをインストール可能な端末(スマートフォン、パソコン、タブレットなど)、マイク機能付きイヤホン
▶そのほか：同館Wi-Fiを利用しZoomアプリをインストールします ▶申込：開始時間30分前より会場で整理券配布 ▶問：武蔵野プレイス生涯学習支援担当 ☎30-1901

### ふるさと歴史館 文化財保護委員特別講義「民俗文化財へのまなざし」

同館所蔵の資料を調査・収集した講師に、調査などの舞台裏についてのインタビューを実施し、映像を公開。
▶日程：3月1日(月)から ▶場所：オンライン(YouTube) ▶講師：川瀬恵子(市文化財保護委員)
▶そのほか：ウェブ環境のない方はご連絡ください ▶問：ふるさと歴史館 ☎53-1811

### 「花と緑の吉祥寺を歩こう」バーチャルツアー

吉祥寺エリアの花と緑の風景画像をガイド付きでオンライン配信。
▶日時：①3月20日(土・祝) ②24日(水) 午前10時～10時40分(①②同内容) ▶場所：オンライン(Zoom) ▶対象：市内在住・在勤・在学の方、各20名(申込順) ▶講師：武蔵野ガーデン倶楽部 ▶費用：無料 ▶申込：3月12日までにEメール(申込要領参照し、希望日①②、年齢、Eメールアドレス、在勤・在学者は勤務先・学校名も明記)で武蔵野ガーデン倶楽部・三浦 ☎090-2209-9521、musashino.garden@gmail.com へ ▶問：緑のまち推進課 ☎60-1863

### 精神保健福祉講演会「薬物依存症からの回復」動画を公開



中止になった同講演会をオンラインで公開しています。
▶日程：5月31日(月)まで ▶場所：市HP ▶講師：松本俊彦(国立精神・神経医療研究センター部長) ▶問：障害者福祉課 ☎60-1847

### 市民会館「市民講座」文学「源氏物語」



「源氏物語」制作の時代状況を考える。
▶日時：4月10日・17日・24日(土)(全3回) 午後2時 ▶場所：同館集会室 ▶対象：市内在住・在勤・在学の方、60名(超えた場合抽選) ▶講師：三保サト子(島根県立大学名誉教授) ▶費用：無料 ▶持ち物：筆記用具 ▶申込・問：3月20日までに往復ハガキ(申込要領参照)で市民会館 ☎51-9144 へ。

### 申込要領

記事に「申込要領参照」とある場合の記入事項 ①行事名(コース) ②住所 ③氏名(ふりがな) ④電話番号 ⑤そのほかの必要事項(記事に明示)
●特に記載のない場合、1行事(コース)につき本人1回(家族対象のものは1家族1回)の申し込みです ●往復ハガキの場合は返信用にも住所・氏名を記入

最新の情報(各施設の開館時間含む)は、各主催者にお問い合わせいただくか、市HPで確認してください。

引きこもりサポート事業 「それいゆ」フォーラム

モノも人も生かされる社会をつくりたい。「風のすみか」スタッフの話や働く若者のインタビューなど。
日時: 3月13日(土)午後2時~4時30分(開場1時30分)
場所: スイングホール 対象: 不登校・引きこもりなどの悩みをもつ家族など、80名(申込順)
講師: 文化学習協同ネットワークむさしの・みたか事業部スタッフ、協同ネットに関わる若者たち
費用: 無料 主催: 武蔵野市 申込・問: 文化学習協同ネットワーク ☎24-6491

むさしの発見隊「学習ツアー 池がよみがえるかいぼりのヒミツ」



カイツブリ (提供: 生態工房)

水鳥などを観察し、かいぼりを軸とした井の頭池の自然再生の取り組みについて学ぶ。

日時: 3月21日(日)午前10時~正午 場所: 井の頭恩賜公園
対象: 市内在住・在学の小学4~6年生、12名(保護者1名のみ参加可)
講師: 八木愛(生態工房職員)、片岡友美(同団体理事)
費用: 無料 持ち物: 歩きやすい靴・服装、あれば双眼鏡
申込・問: 3月9日(必着)までに往復ハガキ(申込要領参照し、学校名・学年・保護者氏名も明記)で郵送または返信用ハガキを持って直接ふる



さと歴史館 ☎53-1811 へ。専用フォームから申込可。

アレッシオさんのフレスコ画体験教室



フレスコ画の土台づくりからオリジナル作品の仕上げまでを初心者向けに紹介。

日時: 4月10日・17日・24日(土)午後2時30分~5時、24日は2時から 場所: 市民会館美術工芸室
対象: 18歳以上でフレスコ画初心者の方、15名(申込順)、最少催行10名
講師: アレッシオ・ファジョーリ
費用: 2000円(同協会会員1000円)、前日・当日キャンセルは参加費全額
持ち物: 洗面器かボウル、雑巾
その他: フェイスシールド着用
申込・問: 4月8日までに国際交流協会 ☎36-4511 へ。 https://mia.gr.jp/ から申込可。

菊づくり講習会

大菊・盆栽菊などの菊づくりの講習会を開催します。

日時: 3月13日(土)、4~6月、8月、9月の毎月第2土曜、7月17日(土)午前10時~正午
場所: かたらいの道市民スペース
講師: 千秋会会員
費用: 無料 申込: 不要 問: 千秋会 ☎51-8377、緑のまち推進課 ☎60-1863



武蔵野消防署

☎51-0119

3月1日~7日は春の火災予防運動期間です。昨年発生した市内の火災は32件で、原因として最も多かったのは電気関係でした。たこ足配線やコンセント周りにほこりがたまるなどさまざまな要因がありますが、清掃や点検を行うことで火災になるリスクを減らすことができます。1件でも火災を減らすためには、皆さんの協力が必要です。ぜひ、この機会に確認してみてください。令和3年1月中の災害件数 火災・救助など30件、救急630件



武蔵野警察署

☎55-0110

警察官を装い「逮捕した犯人の所持品からあなたのキャッシュカードが出てきました。キャッシュカードの暗証番号を変える必要があります。これから自宅へ警察官を向かわせるので、キャッシュカードと暗証番号を記載したメモを用意して待っていてください」と言ってキャッシュカードを騙し取る手口が後を絶ちません。警察官などを装う、強盗事件も発生しています。ドアチェーンを活用し、すぐにドアを開けないように注意してください。

官公署だより

東京都都市計画審議会

日時: 5月18日(水)午後1時30分 場所: 東京都庁会議室
定員: 傍聴...15名(超えた場合抽選)
その他: 個人のプライバシーに関わる案件などがあるときは会議が一部非公開の可能性あり。マスク着用。別室での傍聴などの場合あり
申込・問: 4月27日(消印有効)までに往復ハガキ(申込要領参照し、1人1通)で東京都都市整備局都市計画課 ☎03-5388-3225 (〒163-8001 新宿区西新宿2-8-1) へ。詳細は 同局HP https://www.toshiseibi.metro.tokyo.lg.jp/ 参照。

東京都中学校夜間学級への入学について

都内公立中学校8校。日本語学級を設置している学校もあります。
対象: 都内在住・在勤で①学齢を過ぎている②小・中学校を卒業していないまたは諸事情により小・中学校で十分学べなかった方

費用: 授業料無料 申込・問: 世田谷区立三宿中学校夜間学級 ☎03-3424-5255 (午後2時~9時)

パートタイム・有期雇用労働法についての個別相談会(予約制)

同法が4月1日から中小企業に適用されます。労務管理・企業経営の専門家に相談できます。

日時: 3月31日までの毎週水曜 場所: 九段第3合同庁舎雇用環境・均等部相談ブース(千代田区九段南1-2-1)
その他: 東京働き方改革推進支援センターでも相談可(☎0120-232-865、平日午前9時~午後5時)
申込・問: 東京労働局雇用環境・均等部指導課 ☎03-3512-1611

東京都平和の日における黙とうの実施について

東京都平和の日に合わせて黙とうの実施をお願いします。

日時: 3月10日(水)午後2時から1分間 問: 東京都生活文化局文化事業課 ☎03-5321-1111

3月の相談ごと(無料)

指定外土・日曜、祝日、休館日休み。予約制

Table with columns: 相談名, 日時, 相談場所, 問. Rows include: 一般相談, 法律相談, 人権相談, 行政相談, 交通事故相談, 税金相談, 年金・社会保険・労務相談, 消費生活相談, 生活困窮に関する相談, 住まいのなんでも相談室, 高齢者等入居支援相談, 高齢者なんでも電話相談, 認知症相談, 総合相談 来所, 法律相談, 女性総合相談, 女性法律相談, 外国人相談, 外国人・法律・心理相談.

Table with columns: 相談名, 日時, 相談場所, 問. Rows include: 教育相談, 帰国・外国人教育相談, 子育てに関する総合相談, 発達に関する相談, 若者サポート相談, ひとり親家庭相談, 法律相談(電話相談可), 住宅改造相談, 歯科相談, 引きこもり相談, こころの健康相談, 精神保健医療相談, ボランティア相談, 創業支援, 経営相談(創業含む), 野外活動相談, にじいる電話相談(性的指向・性自認).

●申込先の市内施設の住所は、3頁、10頁、見出し部分をご覧ください(市役所内の課へは〒180-8777で届きます。住所不要) ●市外局番「0422」は省略 ●HP=ホームページ ●講師の方などの敬称略 ●受け付け開始日について表記のないものは発行日1日・15日各施設の開館時間より受け付けます

緊急事態宣言が発出中です。不要不急の外出を控え、感染防止策の徹底などを継続してください。

## スポーツ

### 市民体育大会

▶対象：市内在住・在勤・在学の方 ▶そのほか：詳細は <http://musashino-taikyo.jp/> 参照 ▶問：体育協会 ☎ 55-4119 (受付…午前9時～午後6時、土・日曜・祝日は午後5時まで)

### ●ソフトテニス



▶日時：3月27日(土)午前9時、予備日28日(日) ▶場所：庭球場 ▶対象：中学生 ▶費用：11円(市内在学の中学生は無料) ▶申込：3月10日～16日に直接体育協会へ。

### ●柔道



▶日時：4月11日(日)午前9時受付 ▶場所：総合体育館柔・剣道場 ▶対象：幼年の部、女子の部、小・中学校・高校・一般の部 ▶費用：100円 ▶申込：3月1日～25日に直接体育協会へ。

### 総合体育館・ユニバーサルスポーツ教室

▶場所：温水プール ▶対象：15

### 総合体育館・大人向けスポーツ教室

▶対象：15歳以上(妊婦、中学生を除く) ▶申込・問：3月14日(必着)までに同館☎、ハガキ・ファクス(要受信確認)(申込要領参照し、性別、年齢、生年月日、在勤・在学者は勤務先・学校名も明記)または所定の申込用紙(同館で配布)で総合体育館☎56-2200、FAX51-5493へ。詳細は <https://www.musashino.or.jp/> 参照。

教室名	日程	曜日	時間	回数	場所	定員	参加費
硬式テニス①★	4月7日～6月2日	水	午前9時15分～10時45分	8	テニスコート	30名	1万円
硬式テニス②★			午前11時～午後0時30分	8			
脂肪燃焼アクアビクス★	4月13日～6月8日	火	午前9時50分～10時50分	8	温水プール	7名	6400円
水中健康体操	4月16日～6月4日	金	午後1時～2時	8		6名	6400円
はじめてのアクアビクス 金曜(夜)	4月16日～6月4日	金	午後7時40分～8時50分	8		7名	6400円
初心者水泳 木曜(夜)	4月22日～6月24日	木	午後7時30分～9時	8		12名	6400円

★は未就学児(1歳以上)の一時保育あり(別料金)

歳以上(妊婦、中学生を除く)の自力歩行ができる方、6名(超えた場合抽選) ▶申込・問：3月14日(必着)までに総合体育館、ハガキ・ファクス(要受信確認)(申込要領参照し、性別、年齢、生年月日、在勤・在学者は勤務先・学校名、障害がある方は障害名・等級・介助者の有無[必要な方は同伴]も明記)または所定の申込用紙(同館で配布)で総合体育館☎56-2200、FAX51-5493へ。詳細は <https://www.musashino.or.jp/> 参照。

### ●水中ウォーキング

体力の向上と無理なく運動習慣をつける水中体操です。

▶日時：4月16日(金)～6月4日(金)(全8回)午後2時30分～3時30分 ▶費用：6400円

### ●水中ポールウォーキング体験

アクアノルディックポールを使って水中歩行を行います。

▶日時：4月24日(土)午前10時～11時 ▶費用：1500円

### 障害者スポーツ教室 初心者水泳

障害者向けの水泳教室。

▶日時：4月13日(火)～6月8日(火)(全8回)午後7時30分～8時30分 ▶場所：温水プール ▶対象：障害を持つ中学生以上の方(中学生は要保護者送迎)、11名(超えた場合抽選) ▶費用：3200円 ▶申込・問：3月14日(必着)までに総合体育館☎、ハガキ・ファクス(要受信確認)(申込要領参照し、性別、年齢、生年月日、在勤・在学者は勤務先・学校名、障害名・等級、介助者の有無[一緒に参加可]も明記)または所定の申込用紙(同館で配布)で総合体育館☎56-2200、FAX51-5493へ。詳細は <https://www.musashino.or.jp/> 参照。

### 武蔵野中央公園スポーツ広場 使用中止日のご案内(4月)



大会使用のため受付できません。 ▶日時：11日(日)・17日(土)・18日・25日(日)…午前9時～午後5時、4日(日)・10日(土)…午前9時～午後1時 ▶場所：中央公園スポーツ広場 ▶問：総合体育館☎56-2200

### 野外活動センター

▶問：野外活動センター☎54-4540、FAX51-9810、<https://www.musashino.or.jp/>

\*旅行条件説明書は同センター☎またはDoSportsをご覧ください。(公財)武蔵野生涯学習振興事業団野外活動センター(東京都知事登録旅行業第2-6513号 一般社団法人全国旅行業協会正会員)吉祥寺北町5-11-20

### ●アウトドアカレッジ～指導者論+レクリエーション

座学とレクリエーションを通して、野外活動の指導者に必要な知識を学ぶ。

▶日時：4月10日(土)午前9時30分～午後4時 ▶場所：総合体育館 ▶対象：18歳以上の方(高校生不可)またはサポートスタッフ登録者、20名(登録者優先し超えた場合抽選)、最少催行6名 ▶講師：国際自然大学校 ▶費用：3100円(登録者1600円) ▶申込：3月14日(必着)までにハガキ・

ファクス(要受信確認)(申込要領参照し、生年月日も明記。電話申込不可)または直接野外活動センターへ。同センター☎から申込可。

### ●親子野あそびクラブ～春の野原を楽しもう～

春の温もりを感じながら昆虫や植物を見つけよう。

▶日時：4月17日(土)午前9時～正午、雨天中止 ▶場所：西武多摩川線是政駅前集合・現地解散 ▶対象：市内在住・在学・在園の新年中児～小学生と保護者、25名(超えた場合抽選)、最少催行13名 ▶講師：むさしの自然史研究会 ▶費用：大人1900円・子ども900円(交通費実費) ▶申込：3月14日(必着)までにハガキ・ファクス(要受信確認)(申込要領参照し、参加者全員の生年月日、在学・在園者は学校名・園名・学年も明記。電話申込不可)または直接野外活動センターへ。同センター☎から申込可。

### ●武蔵野自然クラブ

昆虫採集、野鳥観察などフィールドワーク(11回)と標本教室(8回)。

▶日時：4月18日(日)～令和4年3月20日(日) ▶場所：総合体育館ほか ▶対象：市内在住・在学または保護者が在勤の新小学4年生～18歳、40名(申込順)、最少催行20名 ▶講師：むさしの自然史研究会 ▶費用：6300円(野外実習費別途) ▶持ち物：昼食 ▶申込：往復ハガキ(申込要領参照し、生年月日、学校名・学年、保護者が在勤の場合は勤務先も明記)で郵送または返信用ハガキを持って直接野外活動センターへ。詳細は同センター☎参照。

## イベント

### 市民活動団体紹介展 ～ひろがれ活動の輪～

市民活動団体紹介動画を放映しま

す。 ▶日程：3月1日(月)～14日(日) ▶場所：オンライン(YouTube)、武蔵野プレイス電子看板 ▶問：武蔵野プレイス市民活動支援担当 ☎ 30-1903



## 知ってみルーマニア

▶問：多文化共生・交流課 ☎ 60-1806

### ●ルーマニアの焼き物とイースターエッグ展

ルーマニア国民にとって大事な祝日であるイースター(復活祭)にかかせないイースターエッグ約100点と各地の焼き物を展示。

▶日時：3月4日(木)～10日(水) 午前11時～午後7時 ▶場所：東急百貨店吉祥寺店レストラン街特設会場



写真はイメージです

### 申込要領

記事に「申込要領参照」とある場合の記入事項 ①行事名(コース) ②住所 ③氏名(ふりがな) ④電話番号 ⑤そのほかの必要事項(記事に明示) ●特に記載のない場合、1行事(コース)につき本人1回(家族対象のものは1家族1回)の申し込みです ●往復ハガキの場合は返信用にも住所・氏名を記入

最新の情報(各施設の開館時間含む)は、各主催者にお問い合わせいただくか、市HPで確認してください。



～高齢者の皆さんへ～

食べて元気にフレイル予防

自粛生活が長くなり活動量が減ると、食欲が低下して十分な栄養が取りづらくなります。栄養不足が続くと筋力が低下し、転倒しやすくなるなどフレイル(虚弱)に注意が必要です。

栄養を十分取り、体力を維持して元気に生活するために、今できることから始めましょう▶問:高齢者支援課☎60-1947

- こんな傾向はフレイルに注意が必要
・食べ物をおいしいと感じることがなくなった
・疲れやすく何をしてもおっくうに感じる
・6カ月間で2～3kg以上、体重が減った

【フレイル予防のポイント】

- ①1日3回食事を(食欲のない時は間食で補う)
②いろいろな食品を食べる
③肉・魚・卵・牛乳・大豆製品など、たんぱく質を十分に取る(1日に片手に乗る量を5つ分くらいが目安)
④しっかり食べ物をかめるよう、口の健康も大切にする



合言葉は「さあにぎやか(に)いただく」
1日7種類以上の食品を目標に取りましょう

- さかな あぶら にく ぎゅうにゅう やさい
かいそう いも たまご だ いぜいひん くだもの

文化事業団

(割引料金設定)
㊦:アルテ友の会料金
㊧:25歳以下料金(枚数限定)

フォREST コンサート in 武蔵野 (混声コーラスグループ)

▶日時:4月12日(月)午後2時開演▶場所:市民文化会館大ホール▶費用:一般6000円、㊦5400円



吉祥寺美術館 記念室展示

「黒のうちとそとに」「心のむこう」

国際的に活躍した銅版画家の浜口陽三と木版画家の萩原英雄の作品を各室20点程度紹介。

▶日時:3月4日(木)～5月30日(日)▶場所:同館浜口陽三記念室・萩原英雄記念室▶費用:100円(小学生以下・65歳以上・障害者の方は無料)▶問:吉祥寺美術館



公演チケット申込



- チケット予約専用電話☎54-2011
■文化事業団HP http://www.musashino-culture.or.jp/ 参照
■上記公演のチケットは3月6日(土)発売

- \*特に表記のない公演は全席指定、小学生以上に限る。
\*予約チケットの取り消し・変更はできません。
\*午前10時から発売。発売日当日:電話・インターネット予約のみの取り扱い。発売日翌日(休館日を除く)以降:市民文化会館、芸能劇場、公会堂、スイングホール、吉祥寺シアター、各市政センターの窓口でも購入可。
\*アルテ友の会には、電話予約時またはチケット取り扱いの各窓口で同時入会可(インターネットでは不可)。年会費1000円。

- 公会堂:〒180-0003 吉祥寺南町1-6-22 ☎46-5121
吉祥寺美術館:〒180-0004 吉祥寺本町1-8-16F&Fビル7階 ☎22-0385
吉祥寺シアター:〒180-0004 吉祥寺本町1-33-22 ☎22-0911
かたらいの道 市民スペース:〒180-0006 中町1-11-16 武蔵野タワーズ1階 ☎50-0082
芸能劇場:〒180-0006 中町1-15-10 ☎55-3500
市民文化会館:〒180-0006 中町3-9-11 ☎54-8822
スイングホール:〒180-0022 境2-14-1 ☎54-1313
松露庵:〒180-0021 桜堤1-4-22 ☎36-8350



LINEで市政情報を 受け取れます



「子ども・子育て」「イベント情報」「相談窓口」など知りたい(欲しい)情報を簡単に調べられます。

◆友だち登録方法

右記二次元バーコードまたはLINEアプリのホーム画面から「武蔵野市」または「@musashinocity」を検索。



◆欲しい情報を受け取るための受信設定の方法

友だち登録後、公式アカウントのトーク画面右下の「受信設定アンケート」を選択し、受け取りたい(欲しい)情報、性別、年代、お住まいの地域を登録してください。

▶問:秘書広報課☎60-1804



ガイド&GUIDE

講師の方などの敬称略。申し込みの際は、必ず行事名、住所、氏名(ふりがな)、電話番号を明記してください。

◆講座・講習・イベント◆

■湖南衛生組合所有地売却のお知らせ(一般競争入札)

同組合所有地(物件所在地…武蔵村山市大南3-9-2、地積166.88㎡、最低売却価格2086万円)を一般競争入札により売却します。詳細は募集要領(同組合HPから印刷可)参照▶受付期間:3月1日(月)～22日(月・必着)午前9時～午後5時▶入札場所:同組合会議室▶申込・問:同組合☎042-561-1551

■シルバー人材センター 3月の予定

①入会説明会②手芸品販売③リサイクルセンター休業日▶日時:①9日(火)午後1時30分②18日(木)午前10時～午後3時(雨

天強風時は第4木曜)③水・土・日曜、祝日▶場所:①同センター②市役所正面玄関▶対象:①市内在住で60歳以上の健康で働く意欲のある方▶持ち物:①年会費2000円、ゆうちょ銀行の通帳▶その他:詳細はhttps://www.musashino-sc.or.jp/参照▶申込:①前日までに電話で同センターへ②③不要▶問:①②☎55-1231③☎51-3448

■老いじたく講座

成年後見制度について▶日時:3月12日(金)午後1時30分～3時▶場所:福祉社会議室▶定員:10名(申込順)▶講師:同公社職員▶費用:無料▶申込・問:同公社☎23-1165

■国際交流協会(MIA)市民講座

国際理解リレートーク(ZOOM開催)カンボジアの街や人々、国内と海外のボランティアの比較など▶日時:3月13日(土)午後1時～2時▶場所:オンライン(ZOOM)▶講師:須山勝彦(同協会会員)▶費用:無料▶申込・

問:3月10日までに同協会HP https://mia.gr.jp/ から同協会☎36-4511へ。

■司法書士・土地家屋調査士による登記相談会

相続、贈与、不動産登記、土地建物測量、空き家問題などの相談▶日時:3月18日(木)午前10時～午後3時▶場所:市役所ロビー▶費用:無料▶申込:不要▶問:東京司法書士会武蔵野支部・勅使☎27-6761、東京土地家屋調査士会武蔵野支部・黒田☎30-9800

■シティウオーク 神田川さくらウオーク(自由歩行)

井の頭恩賜公園の神田川源流から隅田川に合流する柳橋まで(28km)▶日時:3月28日(日)午前8時45分集合(小雨実施)▶場所:井の頭自然文化園前御殿山広場▶費用:500円(保険料・資料代)、市ウオーキング協会会員200円、中学生以下無料▶持ち物:飲み物、敷き物▶その他:解散あり…神泉橋(10km)、

神田上水公園(17kmコース)▶申込:不要▶問:同協会・堀口☎080-9523-0557

◆スポーツ◆

■水泳教室

①ジュニア(木曜)②中級(火曜)▶日時:①4月8日～6月24日(全9回)午後5時、6時(各50分)②4月6日～6月8日(全9回)正午、午後1時(各50分)▶場所:温水プール▶対象:市内在住の①小学生②18歳以上の健康な方、各回12名▶費用:①3600円②5400円▶申込:3月14日(必着)までに往復ハガキ(生年月日も明記)で体育協会へ▶問:水泳連盟・佐藤☎080-8479-1573

■初めての弓道

初心者教室▶日時:4月10日～6月26日の土曜(5月1日除く全11回)午前9時30分～11時30分▶場所:総合体育館弓道場▶対象:中学生以上の方、20名(超えた場合抽選)▶費用:

7000円▶申込:3月20日までに往復ハガキ(性別、生年月日も明記)で体育協会へ▶問:弓道連盟・長島☎51-3106

◆お知らせ◆

■むさしのみたか市民テレビ 1日(月)～16日(火)【わがまちジャーナル】「1.音楽の調べ 野村謙介&浩子 DUO RECITAL 13 ヴァイオリン、ヴィオラとピアノによる小品の夕べ」【2.コロナ禍の「今」その2 ロッククライミング 三鷹ジムほか】/17日(水)～31日(水)【アンコールアワー】「1.武蔵野 関前の歳時記春編(2009年2月放送)(別冊)」【2.境界線を歩こう VOL.1】(2016年10月放送)▶問:同テレビ局☎79-1434

ガイド&GUIDEに掲載のイベントなどの開催の可否については、各主催者にお問い合わせください。

緊急事態宣言が発出中です。不要不急の外出を控え、感染防止策の徹底などを継続してください。



# 子ども

## ひとり親家庭等住宅費助成の現況届はお早めに

助成を受けている方は、現況届(2月末に郵送)を提出してください。提出がないと、4月分以降の助成金を受給できません。所得の審査がありますので、収入のない方も市民税・都民税の申告を期限内にしてください。...

## こうのとりの学級(オンラインクラス)

母と子の歯の健康、食育講座、妊娠中から産後の過ごし方、赤ちゃんとの関わりなど。日時: 3月22日(月)午後1時15分~3時15分 場所: オンライン(ZOOM) 対象: 妊婦(妊娠16週以降の方)とパートナー、30組(出産予定日の近い方優先)...

「むさしのすくすくナビ」は、子育ての中で、必要な情報を探し出すお手伝いをするツールです。問: 子ども政策課 ☎ 60-1239



「むさしのすくすくナビ」は、子育ての中で、必要な情報を探し出すお手伝いをするツールです。問: 子ども政策課 ☎ 60-1239



## むし歯に気をつけよう

幼児の歯の健康は大切です。むし歯予防教室を受け、乳幼児歯科相談(歯科健診)を受けましょう。



場所: 保健センター 費用: 無料 持ち物: 母子健康手帳・歯ブラシなど 問: 健康課 ☎ 51-0700

### ●5歳児歯科教室

6歳臼歯が生える時期に、歯科健康診査・歯の話を行います。

日時: 3月17日(水)午後1時30分~2時30分 受付 対象: 5歳児と親、21組(申込順) 申込: 3月14日までに電子申請で健康課へ。



### ●むし歯予防教室

むし歯予防の話、歯みがきのポイ

ントの話、栄養の話、歯科健診(1回目)を行います。

日時: 4月12日(月)午前9時30分~11時30分 対象: 1歳6カ月児健康診査(保育相談、歯科健診)受診後から2歳6カ月までの子と親、8組(申込順)

そのほか: 既に同教室を受けた子は、定期的な歯科健診を電話で予約可 申込: 4月5日までに電子申請で健康課へ。



### ●乳幼児歯科相談(歯科健診)

令和2年3月から中止していた定期的な歯科健診を、3年4月から再開します。

日時: 市HP参照 対象: 令和2年2月までにむし歯予防教室を受けた子※平成29年9月~30年9月生まれの子は同教室を受けたことがない場合も申し込み

可。30年10月以降生まれの子はまず同教室に参加してください 申込: 電話で健康課へ。

## ごっこ教室(離乳初期)

離乳食・生活リズムの話。2グループ制。試食はありません。サンプルで硬さなどを体験できます。

日時: 4月9日(金)グループA...午前9時30分~10時15分、グループB...11時~11時45分

場所: 保健センター 対象: 令和2年10月~12月生まれの子と親(第1子優先)、32組(申込順)

費用: 無料 持ち物: 母子健康手帳・バスタオルなど 申込・問: 3月30日までに電子申請で健康課 ☎ 51-0700 へ。



# 楽しく子育て

子育て中の方が気軽に利用できる催しを行っています。特に表記のない事業は、市内在住の各年齢の未就園児と親。定員のあるものは申込順。費用: 無料。問: 詳細は主催者(各施設)にお問い合わせください。

## 保育園

### 保育園であそぼう

- 費用: 記載のあるもの以外無料 申込: 電話で各園へ(平日午前10時~午後4時)
●南保育園 ☎48-1501 お庭で遊びましょう 日時: 平日のみ午後0時30分~3時30分 対象: 未就学児と親
●吉祥寺保育園 ☎51-5206 お庭であそびましょう 日時: 平日のみ午後1時~3時30分 対象: 未就学児と親
●千川保育園 ☎51-8478 お庭で遊ぼう 日時: 平日のみ午後1時~3時30分 対象: 未就学児と親



## 子育て支援施設

運営団体: 子ども協会 ☎ 36-0673 対象: 市内在住の方。3歳児対象事業は令和2年4月2日以降に4歳になった子も対象 内容: 詳細は各施設HP参照 託児: なし 申込: 3月1日(吉祥寺は2日)午前9時から各施設へ

### 0123 吉祥寺

吉祥寺東町 2-29-12 ☎ 20-3210 休館: 日・月曜、祝日



- 0歳ひろば 日時: 3月12日(金)・30日(火)午前10時30分~11時 対象: 0歳と親、各8組 申込: 要
●1歳ひろば「手形足形アート」 日時: 3月24日(水)午前10時~10時30分、10時40分~11時10分 対象: 1歳と親、各8組 申込: 要
●2歳3歳ひろば 「オリジナルカレンダーを作ろう」 日時: 3月18日(木)午前10時40分~11時10分 対象: 2・3歳児と親、8組 申込: 要
●0123施設 オンライン ~ようこそ子育てひろばへ~ 日時: 3月17日(水)午後2時30分~3時 対象: 0~3歳児と親、5組 申込: 要(同施設HPから)

### 0123 はらっぱ

八幡町 1-3-24 ☎ 56-3210 休館: 金・土曜、祝日



●開館20周年記念写真展 写真募集 0123はらっぱでの子どもたちや家族の姿・表情をとらえた写真 日時: 募集...4月15日まで、展示...5月9日~未定 対象: 同施設を利用したことがある方 申込: 要(同施設HPから)

- 0歳タイム 日時: 毎週月曜午後2時30分~3時 対象: 0歳と親、各5組 申込: 要(電話または直接)
●1歳タイム 日時: 3月11日(木)午前10時、10時45分(各30分間) 対象: 1歳と親、各5組 申込: 要(電話または直接)

### 0123施設からのお知らせ

- 食・なんでも相談(個別相談) 毎月実施しています 日時: 吉祥寺...3月11日(木)、はらっぱ...3月25日(木)午前9時45分~11時15分(1人約15分) 対象: 0~3歳児の親、各5名 申込: 要(電話または直接)
●0123 支え合いネットワーク先輩ママパパ登録者募集 子育て経験を生かして、活動してみませんか? 対象: 3歳児~未就学児の親 申込: 要(電話で希望の施設へ)

## 桜堤児童館

未就学児は保護者同伴 申込: 特に記載のないものは当日、直接会場へ 問: 同館 ☎ 53-2206 (月~土曜午前9時30分~午後4時30分)

- 卓球教室 日時: 3月3日(水)午後3時、3時30分 対象: 小・中学生、各回8名 講師: 佐藤照雄、徳田美栄子(スポーツ指導員)
●ゆう・遊・グーの日 日時: 3月16日(火)午前10時30分~11時30分 対象: 乳幼児と保護者、25組(先着順) 内容: たまごのあかちゃん、がたんごとんほか 出演: こんべいとう
●ローズカフェ@桜堤児童館

- 日時: 3月18日(木)午前10時30分~11時15分 対象: 子育て中の保護者(子連れ可)、20組 内容: ピアノコンサート 出演: KOKOの会 申込: 要
●ちびっこランドニャン3シー 日時: 3月19日(金)午前10時30分~11時30分 対象: 2~4歳と保護者、20組 内容: リトミック 講師: 荻原めぐみ 申込: 要

## コミセン 親子ひろば

3月



定員あり。事前予約制となります。時間: 午前10時~11時30分(西部は午前10時30分~正午)。中止は前日(土・日曜、祝日の場合は、その前の平日)までにすくすくナビなどでお知らせ 対象: 0歳~未就学児と保護者 申込: 要(電話または直接) 問: 子ども政策課 ☎ 60-1239

- 吉祥寺東 22日(月) 6組
●本宿 1日・15日(月) 8組
●吉祥寺南町 5日・19日(金) 8組
●御殿山 9日(火) 9組
●本町 17日(水) 5組
●吉祥寺西 23日(火) 14組
●吉祥寺北 13日(土)・26日(金) 10組
●けやき 4日(木) 4組
●中町集会所 12日(金)・22日(月) 8組
●西久保 1日・22日(月) 7組
●緑町 25日(木) 6組
●八幡町 6日(土)・17日(水) 6組
●西部 9日・23日(火) 18組
●市民会館 14日(日) 13組
●桜堤 10日(水) 8組

## 申込要領

記事に「申込要領参照」とある場合の記入事項 ①行事名(コース) ②住所 ③氏名(ふりがな) ④電話番号 ⑤そのほかの必要事項(記事に明示) ●特に記載のない場合、1行事(コース)につき本人1回(家族対象のものは1家族1回)の申し込みです ●往復ハガキの場合は返信用にも住所・氏名を記入

最新の情報(各施設の開館時間含む)は、各主催者にお問い合わせいただくか、市HPで確認してください。

ふたご・みつごのつどい

ふたご・みつごなどの多胎育児をされている家族のためのつどいです。当日は、会場とリモートでつながるオンラインの「ふたご・みつごのつどい」も行います。詳細は、市HP参照。

▶日時：①3月4日②18日(木) 午前10時～11時30分▶場所：①桜堤児童館②市役所和室▶費用：無料▶持ち物：0歳児のみバスタオル▶申込：不要▶問：①桜堤児童館 ☎ 53-2206 ②子ども政策課 ☎ 60-1239

むさしの自然観察園「春の花を寄せ植えで楽しく育てよう」

春の花を鉢に植えて、土のことや育て方を知り、育てる楽しみを知ろう。

▶日時：3月13日(土) 午前10時～11時30分▶場所：同園(吉祥寺北町3-12)▶対象：小学3年生以上(大人も可)、8名(申込順)▶費用：無料▶主催：武蔵野市▶申込・問：むさしの自然観察園 ☎ 55-7109 (正午～午後5時)

健康

血圧セミナー「血圧が気になる方へ」



これならできる塩分を減らそう。減塩などの食生活から血圧改善を目指す栄養講座。

▶日時：3月17日(水) 午前10時30分～11時30分▶場所：保健センター▶対象：収縮期血圧130～139mmHgまたは拡張期血圧85～89mmHg程度の市民の方、10名(申込順)▶講師：管理栄養士▶費用：無料▶申込・問：3月15日までに電話または直接健康づくり事業団へ。

骨粗しょう症予防検診



健康教育(リーフレット送付)、骨量検査、身体測定。結果は後日郵送。要精密検査者に紹介状を同封。

▶日時：Aコース…4月23日(金) 午前8時45分～10時45分、Bコース…4月23日(金) 午後1時15分～3時15分、Cコース…4月26日(月) 午前8時45分～10時45分、Dコース…4月26日(月) 午後1時15分～3時15分▶場所：保健センター▶対象：令和3年4月1日時点で20歳・25歳・30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳に達する市民の女性(骨粗しょう症・リウマチ・妊娠中の方は不可)、各コース70名(申込順)▶費用：無料▶持ち物：骨粗しょう症予防検診問診票▶申込・問：4月2日(必着)までにEメール・ハガキ・封書(第3希望までのコース[時間指定不可]・生年月日を明記)または直接健康づくり事業団 kotu.yoyaku@musashino-health.or.jp へ。

健康やわら体操

転倒予防など運動機能の維持を目指す教室です。柔道の型を取り入れた体操などを行います。

▶日時：Aコース…4月10日・24日、5月22日、6月5日・26日、Bコース…4月17日、5月15日・29日、6月19日、7月3日、各コース土曜(全5回) 午後0時30分～1時30分・1時50分～2時50分(時間指定不可、各同内容)▶場所：総合体育館柔道場▶対象：要介護認定を受けていない65歳以上の方、医師などから運動制限を受けていない方、44名(初参加者優先し超えた場合抽選)▶講師：柔道整復師▶費用：無料▶持ち物：筆記用具、飲み物▶申込・問：3月22日までに電話または直接健康課へ。

種類	受診日/対象者・内容など	申込
3月申込の健診・検診	経過観察中・自覚症状のある方は医療機関で受診をしてください。市HP参照/対象、法定員、実施機関、内容、費用/問健康課	
胃がんエックス線・肺がんセット検診	4月2日(金)・5日(月)・7日(水)・9日(金)・12日(月) / 午前8時30分～11時15分 胃：40歳以上(4年3月31日時点)の方 胸部エックス線検査(バリウム検査) 肺：40歳以上(4年3月31日時点)の方 胸部エックス線検査、喀痰細胞診(基準に該当する方のみ) 【共通】妊娠中または可能性のある方、職域などほかで受診機会がある方は対象外75名(申込順) 健康づくり事業団無料	ハガキ・封書(記入事項は以下)または直接健康課へ。市HPから電子申請可 ※託児希望(4月9日のみ)は3月30日までに要申込 【記入事項】「胃・肺セット検診希望」・「胃がん検診希望」、第3希望日まで(時間指定不可)、住所、氏名、生年月日、性別、電話番号、託児希望(4月9日のみ)は子の氏名、生年月日
肺がん検診	4月実施分 40歳以上(4年3月31日時点)の方。妊娠中または可能性のある方、職域などほかで受診機会がある方は対象外 市内指定医療機関(7カ所) 胸部エックス線検査、喀痰細胞診(基準に該当する方のみ) 無料 ※検診日時は、市から受診券シールが届いたら、直接医療機関に予約	ハガキ・封書(記入事項は以下)または直接健康課へ。市HPから電子申請可 【記入事項】「肺がん検診希望」、住所、氏名、生年月日、性別、電話番号
若年層胸部検診	4月実施分 15歳以上40歳未満(4年3月31日時点)の方 胸部エックス線撮影 健康づくり事業団無料	電話または直接健康づくり事業団へ
肝炎ウイルス検診	40歳以上(4年3月31日時点)で同検診未受診の方、ほかに受診機会のない方 ※市国保、後期高齢者医療制度加入者は健診時に実施 健康づくり事業団 血液検査 無料	
妊婦歯科健診	妊娠中の方 市内指定医療機関 歯科健診 無料 ※受診票は母子健康手帳とともに交付(母と子の保健バッグに同封)	転入の方は健康課へ

保健センター 〒180-0001 吉祥寺北町 4-8-10  
健康課(1階) ☎ 51-0700  
健康課(マタニティ安心コール) ☎ 51-0703  
健康づくり事業団(2階) ☎ 51-2828  
健康づくり支援センター(1階) ☎ 51-0793



休日の医療機関

3/1(月)～14(日)

初期救急(入院を要しない急病) ○印=午前9時～午後5時 ◎印=午前9時～午後10時  
風邪症状がある方は、必ず事前に連絡してから受診してください。  
※症状によってほかの病院での受診をお勧めする場合があります。  
内科に小児、小児科に成人が受診する場合は事前に電話連絡が必要です。  
なお、午前9時～午後5時の間に1時間の休憩時間があります。  
詳細については各医療機関に電話でお問い合わせください。

日	医療機関名	診療科目	住所	☎
7日(日)	○田原医院	内科・小児科	関前3-3-9	51-8458
	○吉祥寺メディカルクリニック	内科	吉祥寺本町2-13-4	23-2820
	◎吉祥寺南病院	内科	吉祥寺南町3-14-4	45-2161
14日(日)	○武蔵境病院	内科・小児科(6歳以上)	境1-18-6	51-0301
	○木下循環器呼吸器内科クリニック	内科	吉祥寺本町1-33-6	22-8300
	◎武蔵野陽和会病院	内科	緑町2-1-33	52-3212

二次救急(入院を要する救急) 平日夜間、休日24時間			
*小児科は武蔵野赤十字病院で対応			
吉祥寺南病院	内科・外科	吉祥寺南町3-14-4	☎ 45-2161
武蔵野陽和会病院	内科・外科	緑町2-1-33	☎ 52-3212
森本病院	内科	吉祥寺本町2-2-5	☎ 22-5161

二次救急・三次救急(二次救急では対応できない救命・救急)	
武蔵野赤十字病院   境南町1-26-1	☎ 32-3111
*同病院では、初診時に紹介状と予約が必要。まずはかかりつけ医へ。休日・夜間に緊急性の低い方が外来受診した場合、時間外選定療養費(8640円)の負担あり(15歳未満は5400円) ▶問：同病院	

歯科診療 午前9時～午後5時 電話連絡のうえ受診			
7日(日)	さくま歯科	吉祥寺本町4-13-12	☎ 20-8447
14日(日)	布施歯科医院	吉祥寺南町1-27-1-106	☎ 46-9799

調剤薬局 日曜午前9時～午後5時  
当番薬局は市薬剤師会ホームページ <https://www.musayaku.jp/> 参照

東京都医療機関案内「ひまわり」 東京消防庁救急相談センター  
☎ 03-5272-0303 (自動応答) 電話相談 #7119または☎ 042-521-2323  
FAX03-5285-8080 (聴覚障害者向け)  
☎ 03-5285-8181 (外国語) 毎日9-20  
<https://www.himawari.metro.tokyo.jp/>  
東京都小児救急相談 月～金 18-翌8 / 土日祝年末年始 24時間 #8000 または☎ 03-5285-8898

3月の健康相談

相談名	日時	場所	問
健康なんでも相談	月～金曜 午前8時30分～午後5時	保健センター	
ベビーサロン 1カ月健診終了後から1歳未満の乳児	5日(金)	保健センター	健康課 ☎ 51-0700
	19日(金)		
健康相談(予約制)	11日(木) 午後1時15分～2時30分	公会堂	
マタニティ安心コール(妊婦相談)	月～金曜 午前9時～午後5時		健康課 ☎ 51-0703
くすりの相談	随時	随時	市内薬剤師会会員薬局

●申込先の市内施設の住所は、3頁、10頁、見出し部分をご覧ください(市役所内の課へは〒180-8777で届きます。住所不要) ●市外局番「0422」は省略 ●HP=ホームページ ●講師の方などの敬称略 ●受け付け開始日について表記のないものは発行日1日・15日各施設の開館時間より受け付けます

緊急事態宣言が発出中です。不要不急の外出を控え、感染防止策の徹底などを継続してください。



### 図書館

- 中央図書館: 吉祥寺北町4-8-3 ☎51-5145
  - 吉祥寺図書館: 吉祥寺本町1-21-13 ☎20-1011
  - 武蔵野プレイス: 境南町2-3-18 ☎30-1900
- https://www.library.musashino.tokyo.jp/  
携帯電話版は末尾に m/ を



#### ブックスタート人形劇 「さんびきのこぶた」

▶日時: 3月14日(日) 午後2時30分~3時10分(開場2時15分) ▶場所: 中央図書館視聴覚ホール ▶対象: 市内在住・在学の3歳以下と保護者、10組 ▶費用: 無料 ▶出演: 人形劇団オフィスやまいも ▶申込・問: 3月1日から電話または直接中央図書館へ。

#### データベース講習会

館内で無料で使える「ELNET(イーエルネット)」を活用し、新聞雑誌情報の効率的な収集方法を学ぶ。

▶日時: 3月12日(金) 午後4時~5時 ▶場所: 武蔵野プレイスペースC ▶定員: 8名(申込順) ▶講師: (株)エレクトロニック・ライブラリー ▶費用: 無料 ▶申込・問: 電話または直接武蔵野プレイス図書館担当へ。

#### ティーンズ1dayワークショップ 「ちょこっと司書体験」

簡単な本の装備(カバーかけなど)・修理・POP作り体験を行います。  
▶日時: 3月20日(土・祝) 午後3時~4時 ▶場所: 武蔵野プレイスギャラリー ▶対象: 中学生

以上の青少年(20歳になった年の年度末までの方)、8名(申込順) ▶費用: 無料 ▶持ち物: カバー用フィルムをかけた本、POP作りをしたい本 ▶申込・問: 電話または直接武蔵野プレイス青少年活動支援担当へ。

#### 3月の休館

中央: 3日(水・館内整理日)・5日・12日・19日・26日(金)。  
吉祥寺・武蔵野プレイス: 3日・10日・17日・24日・31日(水) ▶問: 中央図書館

## コミュニティセンター事業案内 3月

コミセンの利用条件などを一部変更しています。詳細は各コミセンにお問い合わせください ▶申込: 事前に電話または窓口へ(市報発行日1日・15日から受け付け[休館日を除く])。特に表記のないものは、会場は各コミセン、申込順、無料、当日直接会場へ ※マスク着用、検温、手指や貸出用具の消毒、氏名・連絡先の記載、身体的距離の確保、小まめな換気の実施など、引き続き新型コロナウイルス感染拡大防止にご協力ください ▶問: 各コミセン

吉東	7日(日)	講演会「武蔵野の地名」▶時間: 午後2時 ▶講師: ふるさと歴史館学芸員 ▶定員: 25名 ▶その他: パネル展3月31日(水)まで ▶申込
	7日・14日・21日(日)	謡曲教室(初心者向け)▶時間: 午前10時~11時30分 ▶定員: 10名 ▶講師: 青木健一(観世流能楽師) ▶持ち物: 曲目「橋弁慶」(ない方は要相談) ▶申込
	14日(日)	私たちのまち企画「パートナーシップ制度導入検討報告書」▶時間: 午後2時 ▶定員: 25名 ▶内容: 説明を聞き意見交換 ▶共催: 男女平等推進センター ▶申込
本宿	12日(金)	吉祥寺東おもちゃ病院▶時間: 午前10時~午後2時(受付1時まで) ▶内容: おもちゃドクターによるおもちゃの修理 ▶費用: 無料(部品交換の場合実費)
吉西	7日(日)・20日(土・祝)	井ノ頭通り美化活動▶時間: 午前9時30分コミセン集合 ▶内容: 歩道、植え込みの清掃活動をしましょう
けやき	15日(月)	こもれびひろば▶時間: 午前10時~11時30分 ▶対象: 妊婦、0歳~未就学児と親 ▶内容: 親子で楽しく遊ぼう
	募集	運営委員 ▶申込: 9日までに窓口へ(住民総会でも受付)、協力員 ▶申込: 31日までに窓口へ
西久保	27日(土)	子ども科学教室「星座のお話 星座早見盤作り」▶時間: 午後2時~3時30分 ▶対象: 小学生、15名 ▶講師: 北崎直子・大野あつこ(星のソムリエ) ▶申込: 20日まで
八幡町	6日(土)	花を植えよう▶時間: 午前10時~10時30分、11時~11時30分 ▶対象: 親子、各回2組 ▶申込
	7日(日)	はちこみ映画会「ホテル」▶時間: 午前9時30分、午後1時30分 ▶定員: 各回10名 ▶申込
西部	14日(日)	ベーゴマ大会▶時間: 午後2時~4時 ▶定員: 10名 ▶申込
	21日(日)	工作の会「釘を打ちまくれ! コリントゲームを作ろう」▶時間: 午前10時~正午 ▶対象: 小学生以上のグループ、8組 ▶申込



### コミュニティ レポート 吉祥寺南町 コミュニティ 協議会

#### ふたたび、歌声や笑顔のあふれる日々を

昨年の今ごろはコミセンの休館が決まり、予約者への対応などに追われていましたが、まさか主催事業など何もできない1年になるとは思ってもいませんでした。  
ホールやスタジオの稼働率が高い吉祥寺南町コミセンで、最も影響が大きかったのは、音楽や演劇、ダンスなどを

を楽しむ人たちでした。平日の利用が多かった合唱や踊りのサークル、土・日曜を中心に利用している大人数のバンドやアンサンブルの面々。仕事帰りに時間を惜しんで練習していた演劇やダンスの若者。今まで生きがいや自己表現として息づいていたものがなくなり、その価値を再認識した人も多かったのでは。

また、コミュニティにとってコミセンでの活動が、人々の健康とリズム、心の安定に欠かせないものになっていたことを再確認できたことは、コロナ禍での貴重な経験だった気がします。

#### 連絡先

電話をかける際はお間違いないようご注意ください

吉祥寺東(吉祥寺東町1-12-6) ☎21-4141	中町集会所(中町1-28-5) ☎53-2251
本宿(吉祥寺東町3-25-2) ☎22-0763	西久保(西久保1-23-7) ☎54-8990
吉祥寺南町(吉祥寺南町3-13-1) ☎43-6372	緑町(緑町3-1-17) ☎53-6954
御殿山(御殿山1-5-11) ☎48-9309	八幡町(八幡町3-3-16) ☎54-0169
本町(吉祥寺本町1-22-2) ☎22-7002	中央公園北ホール(八幡町2-5-3) ☎56-0055
吉祥寺西(吉祥寺本町3-20-17) ☎55-3297	関前 5月(予定)まで休館
吉祥寺西分館(吉祥寺本町4-10-7) ☎55-3297	関前分館(関前3-16-6) ☎51-0206
吉祥寺北(吉祥寺北町1-22-10) ☎22-7006	西部(境5-6-20) ☎56-2888
けやき(吉祥寺北町5-6-19) ☎54-8719	境南 7月(予定)まで休館
中央(中町3-5-17) ☎53-3934	桜堤(桜堤3-3-11) ☎53-5311



### ごみと リサイクル

- ごみ総合対策課: 〒180-0012 緑町3-1-5 ☎60-1802
- クリーンセンター係: ☎54-1221
- 粗大ごみ受付センター: ☎60-1844

#### 引っ越しなどに伴う粗大ごみの 収集申し込みはお早めに

3月は粗大ごみ予約が最も多い月です。予約から収集までの時間が通常よりかかる可能性がありますので、早めにお申し込みください ▶申込・問: 市HPまたは電話で粗大ごみ受付センター(月~土曜、午前8時30分~午後7時)へ。

#### 令和3年度版ごみカレンダーを 配布しました

「ごみと資源の収集カレンダー(通称: ごみカレンダー)」を全戸配



布しました。お住まいの地区の4月~令和4年3月の1年分のごみ出しの曜日を記載。

▶配布: 市役所案内・ごみ総合対策課、各市政センター ▶問: ごみ総合対策課

#### リチウムイオン電池の 分別を動画で紹介

「武蔵野クリーンセンター  
所長の心の叫び」



### 市民伝言板

市民の市内での活動の情報交換や仲間づくりをお手伝いするためのコーナーです。講師の方などの敬称略。掲載内容の責任は主催者にあります。詳細は、各催しの図の方にお問い合わせください。

令和2年4月1日より申込書を変更しました。必ずご確認ください。新型コロナウイルス感染者の発生状況により、市の判断で急ぎ掲載を取りやめることがあります。あらかじめご了承ください。  
▶対象: 市民または市民サークルによる市内での活動・催し。同一人・サークルの掲載は6カ月に1回 ▶掲載基準: 申込書別紙および市HPに掲載 ▶申込: 所定の申込用紙(秘書広報課、各市政センターで配布、市HPから印刷可)を郵送・ファクスまたは直接秘書広報課 ☎60-1804、FAX55-9009へ。電子申請も可。  
掲載申込締切: 4/15号...3月15日、5/1号...3月29日

おいでください 市民が市内で主催する催しなど。特に表記のないものは無料

催しもの(団体名)	日時・場所	会費/申込・問
映画「悠久よりの愛」武蔵野上映会/日本のダム問題の核心をつく映画の公開	3月11日(木) 開場午後1時30分、上映午後2時/スイングホール	前売券1000円、当日券1500円 矢間 ☎0423-81-7770
50歳以上の婚活パーティ(女性は45歳から)/飲み物の用意あり	3月21日(日) 午後1時30分(受付1時)/市民会館/男女各15名(定員になり次第締め切り)	1500円 露木 ☎080-2090-2774
武蔵野・三鷹退職校長会 作品展	3月5日(金)~7日(日) 午前10時~午後5時/芸能劇場/5日は午後1時から、7日は午後4時まで	近藤 ☎49-0579
「ある土がどうしてそこにあるのか?」/土に関して学ぶ/日本の歴史と教育を考える会	3月27日(土) 午後6時30分~8時30分/スイングスカイルーム	佐藤 ☎31-5349

#### 申込要領

記事に「申込要領参照」とある場合の記入事項 ①行事名(コース) ②住所 ③氏名(ふりがな) ④電話番号 ⑤そのほかの必要事項(記事に明示) ●特に記載のない場合、1行事(コース)につき本人1回(家族対象のものは1家族1回)の申し込みです ●往復ハガキの場合は返信用にも住所・氏名を記入

# 防災特集



阪神・淡路大震災から26年、東日本大震災からまもなく10年となります。今後30年以内に70%の確率で首都直下地震が起こると言われており、武蔵野市でも最大震度6強の揺れが発生する想定が公表されています。地震を防ぐことはできませんが、被害を最小限にすることはできます。新型コロナウイルス感染症の流行も踏まえ、「在宅避難」を見据えた、日ごろの「備え」を見直してみませんか▶問：防災課☎60-1821



## 防災の基本的考え

地域防災は、【自助】各個人の日ごろの備え【共助】隣近所の助けあい【公助】公的機関における防災体制整備、が連携することで、被害の軽減や速やかな復旧を目指していきます。



## 東日本大震災発生 平成23(2011)年3月11日(金)

市内で震度5弱を計測

人的被害はなかったものの、吉祥寺駅をはじめ市内各駅で大勢の帰宅困難者が発生し、また、一部損壊の住宅が18件（罹災証明などで市が確認したもの）、公共建物の天井パネルの一部落下や漏水などの被害が発生しました。



地震は、いつも突然起こります。自分と家族の安全を守るため、日ごろからの備えをお願いします

## 「在宅避難」への取り組みにご協力ください

新型コロナウイルス感染症流行時、避難所は3密による感染症拡大のリスクが高まる可能性があります。ご自宅が安全なら必ずしも避難所に避難する必要はありません。自身の安全が確保できる方は、在宅での生活を継続することを基本とした避難行動を取ってください。「在宅避難」のため家庭でできる右記の備えを行いましょ。



### 今から考える・備えるポイント

#### ライフラインへの影響

被害状況により、復旧に1カ月程度かかる場合もあります。

#### ①断水

生活用水として飲料水のボトルや、風呂の溜め置きの水を使いましょう。

#### ②停電

地震後は、家電製品のプラグをコンセントから抜き、ブレーカーを落としましょう。電源が入ったままだと、通電したときに火災などの原因になる恐れがあります。懐中電灯、ラジオ、電池なども備えておきましょう。

#### ③ガス停止

強い揺れやガス漏れを検知すると、マイコンメーターで自動的にガスが止まります。集合住宅のマイコンメーターは、玄関脇の共用部廊下のメーター扉内などに設置されているので、いざというときに備え、事前に設置場所などを確認しておきましょう。

#### ④トイレ

断水や排水管の損傷でトイレが使えない場合があります。災害時用の簡易トイレ、携帯トイレなどを備置しましょう。

#### 災害用伝言ダイヤル



災害時は通信回線がつながりにくくなり、安否確認に手間取るなど、不安を抱えた方も多はずです。複数の通信手段を使って連絡を取る方法を確認してください。災害用伝言ダイヤル「171」や携帯電話・スマートフォンの「災害用伝言板」などの使い方を確認しておきましょう。

#### 利用体験日が設定されています

- ・毎月1日・15日（24時間）
- ・正月三が日（1月1日～3日、24時間）など

#### 家庭内備蓄・非常用持ち出し品のチェックリスト

**家庭内備蓄** 災害復旧までの数日間（1週間程度）分準備

<input type="checkbox"/> 飲料水	1人1日30を目安に用意
<input type="checkbox"/> 燃料	卓上コンロ、携帯コンロ、固形燃料など
<input type="checkbox"/> 非常食品	パックのご飯、カップ麺、缶詰、レトルト食品、栄養補助食品など
<input type="checkbox"/> そのほかの生活用品	携帯トイレ、生活用水（風呂や洗濯機に備蓄しておくなど）、ポリタンク、毛布、寝袋、洗面用具、トイレトーパー、鍋、やかん、バケツ、使い捨てカイロ、ろうそく、ロープ・スコップなどの工具、ドライシャンプー、新聞紙、ビニールシート、布製ガムテープ、キッチン用ラップ、ペットフード（ペットがいる場合）など

**非常用持ち出し品** 避難が必要になったとき、最初に持ち出すもの

<input type="checkbox"/> 貴重品	現金、カード類、預貯金通帳、権利証書、運転免許証、保険証、印鑑など
<input type="checkbox"/> 非常食品	乾パン、缶詰など火を通さずに食べられるもの
<input type="checkbox"/> 飲料水	持ち運べるようペットボトルに入ったもの
<input type="checkbox"/> 応急医療品	常用薬、ばんそうこう、消毒薬、包帯など
<input type="checkbox"/> 懐中電灯	1人1個、予備の電池も用意
<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ	予備の電池も用意
<input type="checkbox"/> 衣類・タオル	下着、上着、靴下などの衣類、軍手、タオル、雨具など
<input type="checkbox"/> 感染症対策品	マスク、体温計、手指消毒液、ウエットティッシュ、スリッパなどの室内履き
<input type="checkbox"/> そのほか	ティッシュペーパー、ビニール袋、せっけん、生理用品、紙おむつ、携帯電話の予備バッテリーなど



家庭内備蓄の多くは特別な準備を必要とするものではありません。日ごろから利用しているものを少し多めに備え、消費・購入をくり返しましょう。これをローリングストックといいます。

#### 各種助成があります

それぞれ対象要件がありますので、詳細は各課へお問い合わせください。

- 住宅の耐震化▶問：住宅対策課☎60-1976
- 道路に面したブロック塀の改修など▶問：防災課☎60-1821
- 家具転倒防止金具などの取付・点検（高齢者と障害者の方）▶対象：市内に住所がある①65歳以上の一人暮らしまたは65歳以上の高齢者のみ世帯②身体障害者手帳1・2級の障害を有する方がいる世帯など▶問：①高齢者支援課☎60-1846、②障害者福祉課☎60-1904

# もっと「防災」について知りたい時は…

「防災特集」は  
11頁から掲載しています

## 防災情報マップ

令和2年3月に全戸配布しました。防災課、各市政センターで配付。市HPに掲載。



※裏面は浸水ハザードマップです。

### マップからわかること

#### 一時集合場所（避難所）

地震発生後、一時的に集合して余震などから安全を確保する場所（市内18カ所の市立小・中学校、2カ所の都立高校の校庭）です。体育館などは避難所になります。

#### 広域避難場所

延焼火災などの危険から身を守るためのオープンスペースです。



防災情報マップ

## 防災ハンドブック

地震に備えたさまざまな情報を掲載しています。転入時に配付しています。防災課で配付。市HPに掲載。

- ・首都直下地震による被害想定
- ・地震発生時の行動チャート
- ・大地震発生時の避難のフロー
- ・家族の安全を確保するために（家の中、一戸建て、集合住宅での安全対策）
- ・家庭でのトイレ対策
- ・災害時におけるペット対策
- ・市の応急対策（初動態勢、情報提供など）
- ・市の避難行動支援体制 など



防災ハンドブック



## 自主防災組織 をご存じですか

地震の被害を軽減するためには、地域ぐるみで初期消火や救出救護などの防災活動に取り組むことが効果的です。これらの活動を行う団体が62団体あります。近くの自主防災組織への加入、団体のない地域での組織の設立について、防災課でご相談に応じています。



### 市民防災協会

防災に役立つ情報の発信やセミナーの実施、防災用品の販売を行っています ▶ 問：市民防災協会 ☎ 60-1926（平日午前9時～午後5時）（市役所西棟1階）



# 一人ひとりが安全に避難するために

市では市民の皆さんにご協力いただき、訓練を行って災害に備えています。今年度は新型コロナウイルス感染症対策のため、大規模な訓練は行えませんでした。今後も必要な訓練を実施していきます。

### 水防訓練（5月ごろ実施）

台風などによる大雨や集中豪雨による水害を想定し、市・消防署・消防団が協力連携し訓練を実施します。



総合防災訓練

### 総合防災訓練（10月最終日曜に実施）

大地震が発生したことを想定し、市・防災関係機関・市民などが取るべき防災活動を実践します。

### 帰宅困難者訓練（3月11日に実施）

吉祥寺駅周辺で多くの帰宅困難者が発生したことを想定し、一時滞在施設への誘導や支援物資の配送などの訓練を行います。



帰宅困難者訓練

## 帰宅困難者対策の「吉祥寺駅周辺混乱防止ルール」

東日本大震災発災時、武蔵野市においても多くの駅前滞留者、帰宅困難者が吉祥寺駅を中心に発生しました。駅周辺の混乱を防止するため、地元事業者、公共交通機関、行政などで事業者などが取り組むべきルールとして下記を定めています。

- 1) 従業者などの一斉帰宅抑制
- 2) 待機に必要な3日分の備蓄
- 3) 来街者の保護
- 4) 官民の連携による正確な情報提供
- 5) まちぐるみで帰宅困難者用一時滞在施設の確保

## 自分で避難するのが困難な方へ

避難行動支援体制をご存じですか。市では災害時に自ら避難することが困難で、避難するのに支援を要する方（以下に該当する方）の名簿を作成し、安否確認や避難支援をする体制づくりに取り組んでいます。

- 高齢者…要介護3～5に認定されている在宅の方
- 障害者（児）…次のいずれかに該当する在宅の方
  - ①身体障害者手帳1・2級の第1種（心臓腎機能障害のみの方を除く）
  - ②愛の手帳1・2度③精神障害者手帳1・2級で単身世帯④市の生活支援を受けている難病患者など

該当者には3月末ごろに通知を発送しますので、ご確認ください ▶ 問：地域支援課 ☎ 60-1941

## 市が発信する 防災情報

災害時などには市から防災情報を発信しています。市が発信する防災情報を受信してください。

## むさしの防災・安全メール

パソコンや携帯電話などから登録ページにアクセスしてください。  
<http://mobile.city.musashino.lg.jp/index.cgi?page=4>



市公式  
LINE  
アカウント



@musashinocity

市公式  
ツイッター



[https://twitter.com/musashino\\_hope](https://twitter.com/musashino_hope)

市公式  
フェイス  
ブック



<https://www.facebook.com/musashinocity>

むさしの -FM (78.2MHz)

## 防災行政無線

放送内容を電話で確認できます。  
電話応答サービス ☎ 60-1920