

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。

市民会館 9 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…7月2日(金)～14日(水)、公開抽選…7月16日(金)午後1時30分、本

申請…7月20日(火)～31日(土)午前9時～午後8時▶場所：市民会館▶そのほか：ワクチン接種会場に使用するため、7月2日(金)は窓口のみの受け付けです(ロビーでの受け付けは実施しません)。開館前から並ぶのはお控えください▶申込・問：市民会館 ☎ 51-9144



スポーツ

はじめてのナイトラン



初心者向けランニング体験教室。各種メーカーによるシューズの試し履きなどあり。

▶日時：7月30日(金)午後8時～9時▶場所：オッシュマンズ吉祥寺店、井の頭恩賜公園周辺▶対象：15歳以上の方(中学生不可)、15名(超えた場合抽選)▶講師：内山雅博▶費用：無料▶申込・問：7月14日(必着)までに総合体育館HP・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・在学者は会社名・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。

武蔵野中央公園スポーツ広場使用中止日のご案内(8月)

以下の日程は大会使用予定のため、受付できません。

▶日時：1日(日)午前9時～午後1時、2日(月)～6日(金)・22日・29日(日)午前9時～午後6時▶問：総合体育館 ☎ 56-2200

武蔵野アควアスロン大会

A タイプ…スイム 100 m、ラン 1.0 km

▶日時：9月11日(土)午前10時(予定)▶場所：温水プール、陸上競技場▶対象：小学生、100名▶費用：1500円▶そのほか：中学生以上のB・Cタイプは中止。詳細は <https://www.musashino.or.jp/> 参照▶申込・問：7月14日(必着)までに専用サイト(二次元バーコード)から総合体育館 ☎ 56-2200 へ。



市民体育大会 早朝ウォーク・千川上水に沿って

約10kmの団体歩行。

▶日時：7月18日(日)午前8時～11時30分ごろ解散。小雨実施▶場所：武蔵野プレイス前広場集合～千川上水緑道～武蔵野中央公園～吉祥寺橋～立野公園～善福寺公園～武蔵野八幡宮▶対象：市内在住・在勤・在学の方、市ウォーキング協会会員▶費用：11円▶持ち物：飲み物▶そのほか：詳細は <https://musashino-taikyo.jp/> 参照▶主催：武蔵野市▶申込：不要▶問：ウォーキング協会・榎本 ☎ 080-9523-0557

市民体育祭 水泳大会



▶日時：9月5日(日)午前9時▶場所：武蔵野プール▶対象：市内在住・在勤・在学の小学生以上の方▶費用：11円▶そのほか：詳細は <https://musashino-taikyo.jp/> 参照▶主催：武蔵野市▶申込：7月1日～17日に直接体育協会 ☎ 55-4119 へ▶問：水泳連盟・佐藤 ☎ 080-8479-1573

野外活動センター

▶問：野外活動センター ☎ 54-4540、FAX51-9810(要受信確認)、<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

●「自然の村直行バス」1泊2日で自然の村へ

三鷹駅から自然の村まで往復送迎のバス運行を利用して、増富に立ち寄り、自由に散策を楽しめます。

▶日時：9月11日(土)午前8時三鷹駅北口出発～12日(日)午後5時解散▶場所：自然の村(長野県川上村)▶対象：市内在住・在勤・在学の方ほか、12名(申込順)。最少催行5名▶費用：往復大人4000円、小・中学生2000円、未就学児無料(宿泊・食事・施設使用料別途)▶申込・問：2カ月～2日前に自然の村の宿泊と合わせて直接野外活動センターへ。



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「Zoomのすゝめ」

オンラインツール Zoom を使って、ミーティングの主催方法を説明します。

▶日時：7月15日(木)午前10時30分～11時30分▶場所：武蔵野プレイスギャラリー▶対象：Zoom でオンラインミーティングを主催したい方、10名(超えた場合抽選)▶講師：武蔵野プレイス職員▶費用：400円▶持ち物：Zoom をインストールした端末(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 を利用します。ご自身のメールアドレスが必要▶申込・問：開始時間30分前から武蔵野プレイス ☎ 30-1901 で抽選券を配布。

プロに学ぶ!自分の好きを一冊の本にしてみよう



撮影：木村文平

タイトル・目次・台割づくりなどのワークショップ。普段聞けないプロの世界についての話。

▶日時：7月18日(日)午後2時～4時▶場所：武蔵野プレイスフォーラム、オンライン(Zoom)▶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)、会場・オンライン各10名(市内在住・在勤・在学者優先し超えた場合抽選)▶講師：森百合子(コピーライター)▶費用：無料▶申

自転車安全利用講習会

整備点検の助成など特典あり。既受講者延べ約4万5000名。交通

込・問：7月6日までにEメール(申込要領参照し、生年月日、Eメールアドレス、在勤・在学先、受講方法[会場またはオンライン]も明記)または直接武蔵野プレイス青少年活動支援担当 ☎ 30-1902、gr-youth@musashino.or.jp へ。7月12日から当落通知。

ひきこもりサポート事業「それいゆ」家族セミナー

「それいゆ」とつながろう。

～家族だけで抱え込まないで～

▶日時：7月24日(土)午後2時～4時▶場所：商工会館市民会議室▶対象：不登校・ひきこもりなどの悩みをもつ家族など、40名(申込順)▶講師：文化学習協同ネットワークむさしの・みとか事業部スタッフ▶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

森の市民講座「森の材料でつくる苔(こけ)玉作りと森の散策」



東京の森の現状の話、森の散策、苔玉作り。エンジョイ・フォレスト女性林研協力。

▶日時：8月4日(水)午前10時30分JR二俣尾駅改札集合・午後4時ごろ解散▶場所：二俣尾・武蔵野市民の森自然体験館(青梅市二俣尾4-1115)▶対象：市内在住・在勤・在学の小学生～大人(中学生以下は保護者同伴)、15名(超えた場合、今年度初参加者優先し抽選)▶持ち物：汚れてもよい服装と履きなれた靴、昼食▶申込・問：7月14日(必着)までにハガキ(申込要領参照し、Eメールアドレス、在勤・在学者は勤務先・学校名・学年、中学生以下は保護者氏名も明記)で ☎ 180-8777 緑のまち推進課 ☎ 60-1863 へ。

安全教育の専門家と武蔵野警察署員(予定)による交通ルール・マナーの確認、講話など(80分程度)
▶問：交通企画課 ☎ 60-1860

開催日	開始時間	会場	締切日(消印有効)
7月31日(土)	午前10時 午後1時30分★	商工会館市民会議室	7月18日(日)
対象/定員	市内で自転車を利用する中学生以上。★は小学生以下の子同伴可(認定証の交付なし。託児なし)/各回40名(市内在住者優先し超えた場合抽選)/定員に満たない場合、締切後も受付可		
持ち物	本人確認書類(運転免許証、学生証、健康保険証など)、受講票・感染防止チェックシート(締切日以降に郵送)、更新の方は自転車安全利用認定証		
特典	自転車安全利用認定証発行(有効期限あり)/整備点検TSマーク(保険付帯)の1000円分助成(市内在住者のみ)/公共駐輪場定期利用の優先措置(必ずしも利用を保証するものではありません)		
申込	市HPから電子申請またはハガキ(申込要領参照し、希望時間、★は子の人数、更新の方は認定番号10桁も明記)で ☎ 180-8777 交通企画課「自転車安全利用講習会担当」へ。二次元バーコードから申込可。※荒天などにより中止の場合あり		



7月11日(日)まで、まん延防止等重点措置期間です。引き続き、不要不急の外出は控え、基本的な感染防止対策の徹底をお願いします。

子ども

出張保育コンシェルジュ

市役所まで遠い世帯を対象にお子さんの預け先や保育サービスなどの相談をお受けします。

▶日時：①7月21日(水)午後2時・3時②8月4日(水)午後1時30分・2時30分・3時30分③8月18日(水)午後1時45分・2時45分・3時45分(各45分)▶場所：①本宿コミセン②市民会館③西部コミセン▶対象：これから市内保育施設・幼稚園に申し込む予定のある方▶申込・問：7月5日から電話で子ども育成課☎60-1854へ。

児童手当・特例給付、児童育成手当の現況届の提出はお済みですか各手当を受けていて、まだ現況届(5月末に郵送)を提出していない方は、至急提出してください。提出がないと、受給資格があっても6月分以降の手当は支給できません。現況届が届いていない場合はご連絡ください▶申込：郵送または直接〒180-8777子ども子育て支援課、各市政センター(夜間窓口を除く)へ。電子申請(児童手当・特例給付のみ)可▶問：子ども子育て支援課☎60-1852

(児童手当・特例給付)、☎60-1963(児童育成手当)

特別児童扶養手当のご案内

▶対象：①②いずれかに該当する20歳未満の児童を養育している父母または養育者(所得・施設入所などにより制限あり)、①身体障害者手帳または愛の手帳1～3級(度)程度②長期安静を要する病状が精神の障害により日常生活に著しい制限を受ける▶支給金額(月額)：1級5万2500円、2級3万4970円(東京都が判定)▶申込・問：子ども子育て支援課☎60-1963。要事前連絡(必要書類などを案内)。

ベビーサロン



助産師・保健師・管理栄養士による育児の相談、体重測定。▶日時：①8月6日(金)②8月20日(金)午後1時30分～2時40分(入れ替え制。受付時間は申込後連絡)▶場所：①保健センター②市民会館▶対象：市内在住の1カ月児健診終了後～1歳



「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：子ども子育て支援課☎60-1851



未満の子と親、①33組②27組(申込順)▶費用：無料▶持ち物：母子健康手帳・バスタオルなど▶そのほか：同月に2回の参加不可▶申込・問：①7月3日～28日②7月17日～8月11日に電子申請で健康課☎51-0700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：8月2日(月)午前9時30分～11時30分▶場所：保健センター▶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)▶費用：無料▶持ち物：母子健康手帳▶そのほか：既に同教室を受けた子と、同教室を受けていない平成29年9月～30年9月生まれの子は、定期的な歯科健診を電話で予約可▶申込・問：7月26日までに電子申請で健康課☎51-0700へ。

か：既に同教室を受けた子と、同教室を受けていない平成29年9月～30年9月生まれの子は、定期的な歯科健診を電話で予約可▶申込・問：7月26日までに電子申請で健康課☎51-0700へ。



ふたご・みつごのつどい

多胎育児をされている家族のための集いです。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：①7月1日(木)②7月15日(木)午前10時～11時30分▶場所：①桜堤児童館②市役所111会議室▶対象：多胎育児をされている家族、プレママ、先輩ママ▶費用：無料▶持ち物：0歳児のみバスタオル▶そのほか：①のみ助産師相談あり▶申込：不要▶問：子ども家庭支援センター☎60-1239



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▶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。「すくすくナビ」参照。

保育園

プレママのひろば・あかちゃんのひろば

- ▶申込：7月1日から各保育園へ(平日午前10時～午後4時)。定員のある園もあります。
- ☑プレママ：妊娠5カ月以上の健康な方、出産後の育児をイメージできるよう妊婦同士、保育士や看護師と一緒に交流します
- ☑あかちゃん：0歳～1歳3カ月児と親、あかちゃんと親同士で交流します。ちょっとした疑問や悩みは保育士に相談できます
- 北町保育園 ☎21-6681▶日時：7月15日(木)午前10時～11時☑
- 精華第一保育園 ☎54-3854▶日時：7月20日(火)午前9時40分～10時10分☑☑
- 西久保保育園 ☎51-5307▶日時：7月13日(火)午前10時～11時☑☑

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)
- 吉祥寺きらめき保育園 ☎26-7723お話しませんか▶日時：7月13日(火)午後2時30分～3時30分▶対象：未就園児と親
- 南保育園 ☎48-1501お庭であそびましょう▶日時：平日のみ午後0時30分～3時30分▶対象：未就学児と親
- 北町保育園 ☎21-6681見学会▶日時：7月16日(金)時間は予約時に▶定員：3組
- 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
- 精華第一保育園 ☎54-3854一緒に遊ぼう▶日時：7月13日(火)午前10時～10時30分▶対象：1歳児(平成31年4月～令和2年3月生)と親
- ふじの実保育園 ☎55-2525水遊びおもちゃ作り▶日時：7月17日・31日(土)午前10時～11時▶対象：2歳児～未就学児と親
- ありんこ保育園 ☎54-1356七夕・誕生会▶日時：7月7日(水)午前10時～11時▶対象：2・3歳児と親
- 精華第二保育園 ☎38-7352一緒にあそぼう▶日時：7月7日(水)午前10時～10時40分▶対象：1・2歳児(平成30年4月～令和2年3月生)と親

- 千川保育園 ☎51-8478お庭であそぼう▶日時：平日のみ午後1時～3時30分▶対象：未就学児と親
- 桜堤保育園 ☎52-4671お庭で遊びましょう▶日時：木曜(祝日除く)午前10時～正午▶対象：市内在住の未就学児と親▶申込：不要

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3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：7月1日午前9時から電話または直接各施設へ

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：7月14日(水)・29日(木)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「水遊び」▶日時：7月16日(金)午前10時～10時30分▶対象：1歳と親、8組▶申込：要
- 2歳3歳ひろば「水遊び」▶日時：7月21日(水)午前10時～10時30分▶対象：2・3歳児と親、8組▶申込：要

0123 はらっぱ

八幡町 1-3-24☎56-3210休館：金・土曜、祝日



- 0歳ひろば「赤ちゃんと一緒に遊びにきてね!」▶日時：①第1・3月曜午前10時30分～11時②第2・4月曜午後2時30分～3時▶対象：0歳と親、各5組▶申込：要(1カ月前から申込可)
- 講師による1歳ひろば「親子でからだ遊び!」▶日時：7月12日(月)①午前10時～10時40分②10時50分～11時30分(①②同内容)▶対象：1歳と親、各8組▶そのほか：親子共に動きやすい服装▶講師：西山里美▶申込：要
- 2歳3歳ひろば「水で遊ぼう!」(庭で実施)▶日時：7月14日(水)午前9時45分～10時15分(雨天時は室内)▶対象：2・3歳児と親、8組▶持ち物：飲み物、着替えなど▶申込：要

0123施設からのお知らせ

- 0123施設 オンライン～ようこそ子育てひろばへ～▶日時：7月8日(木)午後2時30分～3時▶対象：0～3歳児と親または妊娠中の方、10組▶内容：0123施設、子育てひろばの紹介▶申込：要(同施設HPから)

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。

親子で参加!こども国際交流クラブ 「メイさんとロウビンをつくろう」

夏休み 講師とともに肉餅(ロウビン)を作ります。

▶日時:7月31日(土)午前10時~午後0時45分▶場所:市民会館料理室▶対象:5歳~小学6年生と保護者、4組(10歳以上は子どものみの参加も可、申込順)▶講師:ワン・メイ(中国出身)▶費用:一般…1組2000円、国際交流協会会員…1組1000円(前日よりキャンセル料)、子ども1人追加500円▶持ち物:マスク、エプロンなど▶申込・問:7月1日~29日までに国際交流協会 ☎ 36-4511 へ。7月2日から同協会HP <https://mia.gr.jp/> から申込可。

プレーパーク~公園で遊ぼう~

夏休み 子どもが自由に遊べて自由に過ごせるプレーパークを開催します。

▶日時:①7月7日~8月25日の毎週水曜、正午~午後6時②7月5日~9月27日の毎週月曜、午前11時~午後5時、雨天実施▶場所:①松籟公園(吉祥寺東町4-3)②大野田公園(吉祥寺北町4-11)▶対象:乳幼児~小・中・高生▶そのほか:駐車場なし、感染症対策実施中は1時間半の休憩あり(公園封鎖)。詳細は同団体HP参照▶問:プレーパー

クむさしの ☎ 26-9317 (月・火・第1木曜および8月13日~15日除く午前10時~午後5時)、松籟公園 ☎ 080-7706-0105 (開催日のみ)、大野田公園 ☎ 080-2291-5675 (開催日のみ)、児童青少年課 ☎ 60-1853

むさしの自然観察園

夏休み ▶場所:むさしの自然観察園(吉祥寺北町3-12)▶対象:小学3年生以上、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)●美しい海の貝がらのひょうほん箱を部屋にかざろう
みんなが欲しい美しい海の貝がらを並べた標本箱を作って部屋に飾ろう。

▶日時:7月11日(日)午前10時~正午

●貝がらにレジンで描く海アート
紫外線ライトで固まる樹脂(UVレジン)で透明感のある海アートを描きます。

▶日時:7月18日(日)午前10時~正午

夏休み 夏休み期間(7~8月)の子ども向けイベントです。市HPのキッズページに掲載しています。



桜堤児童館

未就学児は保護者同伴▶申込:7月1日から同館へ▶問:同館 ☎ 53-2206 (月~土曜午前9時30分~午後4時30分)

●ローズカフェ@桜堤児童館
▶日時:7月6日(火)午前10時30分~11時15分▶対象:乳幼児と保護者、10組▶内容:オカリナの調べと七夕▶講師:かわたみかこ▶申込:要

●むさしの のびのびプロジェクト座談会
▶日時:7月7日(水)午前10時30分~11時30分▶対象:子育て中の保護者(子連れ可)

●ゆう・遊・グーの日~水遊び~
▶日時:7月27日(火)~30日(金)午前10時30分~11時、11時15分~11時45分▶対象:乳幼児と保護者、各回5組(月2回まで)▶申込:要

●夏期行事(工作)
▶日時:8月23日(月)・25日(水)・26日(木)午前10時、11時▶対象:小学生、各回15名▶申込:要

●科学であそぼう
▶日時:8月24日(火)午前10時~11時30分▶対象:小学生、30名▶講師:坂口美佳子▶申込:要



コミセン 親子ひろば

7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▶そのほか:情報交換やおしゃべりをしながら自由に遊べるひろば、★印は出張おもちゃのぐるりん。8月の日程など詳細は市HP参照▶申込・問:子ども家庭支援センター ☎ 60-1239

●吉祥寺東▶26日(月)▶6組
●本宿▶5日・19日(月)▶8組
●吉祥寺南町▶2日・16日(金)▶8組
●御殿山▶13日(火)▶9組
●本町▶21日(水)▶5組
●吉祥寺西▶27日(火)▶14組
●吉祥寺北▶10日(土)・30日(金)▶10組
●けやき▶1日(木)▶4組
●中町集会所▶9日(金)・26日(月)▶8組
●西久保▶5日・26日(月)▶10組
●緑町▶29日(木)▶6組
●八幡町▶3日(土)・21日(水)▶6組
●関前▶28日(水)★▶8組
●西部▶13日・27日(火)▶18組
●スイングホール▶2日(金)▶18組
●桜堤▶14日(水)▶8組

市民会館 夏休み子どもワークショップ

夏休み ▶場所:市民会館▶対象:市内在住・在学の小学3~6年生、初参加者優先し超えた場合抽選▶費用:各1000円▶そのほか:詳細は市HP参照▶申込・問:7月14日(必着)までに往復ハガキ(申込要領参照し、希望する講座名、参加する子の氏名[ふりがな]・学校名・学年も明記)または返信用ハガキを持って直接市民会館 ☎ 51-9144 へ。市HPから電子申請可。



講座名	実験「回転のふしぎをみつつけて、いろんな工作を作ろう」 	工作「災害時にも役立つ!マイ・チェアを作ろう」 	料理「米粉のスノーボールクッキーを作ろう」 
日時	7月26日(月)午前10時~正午	7月28日(水)午前10時~正午	7月30日(金)午前10時~正午
定員	24名	24名	10名
講師	三木田尚子(むさしのこどもじっけんクラブ主宰)	加賀美真木(シュピール・イデーン子どもの造形代表)	小川陽子(吉祥寺のパン教室「ラトリエ・ソランナ」主宰)

子ども
未来応援団

夏休み講座

夏休み 大人になったら何になる?夏にみんなで探してみよう。

【共通】▶対象:市内在住・在学の小学生、定員は超えた場合抽選▶費用:無料▶申込・問:7月12日(必着)までに電子申請(各二次元バーコード)・往復ハガキ(申込要領参照し、学校名・学年、参加保護者氏名も明記)または返信用ハガキを持って直接 ☎ 180-8777 生涯学習スポーツ課 ☎ 60-1902 へ。

●教えて!気象予報士の仕事

気象予報士の仕事の話を聞き、体験します。

▶日時:7月31日(土)午前10時~11時▶場所:市役所412会議室▶対象:4~6年生、20名▶講師:大河内孝子(気象キャスターネットワーク)



●親子 de お金の大切さを学ぼう!

「お買い物、上手にできるかな?」親子でお金の大切さを学びます。

▶日時:8月14日(土)午前10時30分~正午▶場所:市役所412会議室▶対象:1~3年生と保護者、10組(2名1組)▶講師:関東財務局東京財務事務所職員



●お金の使い方を学ぼう!

「目指せ!買い物の達人!」お金の価値を正しく理解し、使い方を学びます。

▶日時:8月14日(土)午後1時30分~3時▶場所:市役所412会議室▶対象:4~6年生、20名▶講師:関東財務局東京財務事務所職員



■親子 de サイエンス

●低学年講座「偏光板で光の色を楽しもう・モーターカーを作ろう」

▶日時:8月1日(日)午前コース(10時~正午)、午後コース(1時30分~3時30分)▶場所:市役所111会議室▶対象:1~3年生と保護者、各10組(2名1組、申込者以外の同伴不可)▶講師:小林光信(小学校教員)など▶申込:希望コースも明記。



●高学年講座「探ってみよう!君のまわりの意外な科学」

▶場所:成蹊大学(吉祥寺北町3-3-1)▶対象:4~6年生と保護者、各10組(2名1組、申込者以外の同伴不可)▶講師:里川重夫・戸谷希一郎(同大学教授)▶申込:希望コース(下記①~⑧のうち1つ)も明記。



8月 21日 (土)	22日 (日)	時間	内容
①	⑤	午前10時~正午	冷たくないのに水が固まるヒミツとは ・水をたっぷり含んだ吸水性ポリマーを作ろう ・ドロドロやプニプニの違いはどこから?
②	⑥	午後2時~4時	
③	⑦	午前10時~正午	かたまらない、茶碗蒸しの不思議!?
④	⑧	午後2時~4時	・マイタケ入り茶碗蒸しが無いのはなぜ? ・酵素の力を実感しよう

7月11日(日)まで、まん延防止等重点措置期間です。引き続き、不要不急の外出は控え、基本的な感染防止対策の徹底をお願いします。



健康

- 保健センター：〒180-0001 吉祥寺北町4-8-10 健康課、健康づくり支援センター(1階)／健康づくり事業団(2階)

腰痛予防 背骨コンディショニング教室

目的のコースで①腰痛予防②腰の不調改善③腰痛緩和を目指します。

▶日時：①予防コース8月16日 ②改善コース8月23日 ③緩和コース8月30日、各月曜、午前10時～11時 ▶場所：保健センター ▶対象：20歳以上でうつぶせになることが可能な市民、各13名(超えた場合抽選) ▶講師：

健康づくり人材バンク▶費用：無料▶そのほか：メルマガ登録はdan@star7.jpへ空メール▶申込・問：7月1日～31日(消印有効)にメルマガ応募フォームまたはハガキ(申込要領参照し、希望のコース、年齢も明記)で健康づくり支援センター☎51-0793へ。

健康づくり支援センターHPで「自分に合った健康づくり」



同HPをリニューアルしました。「講座に参加したい」「地域で続けた

い」「いつでも自宅で」など、希望や年代に応じて市民が利用できる健康づくりの情報を検索しやすくなりました。ぜひご活用ください。同HPの閲覧が難しい方は窓口や電話で健康づくり推進員が案内(月～金曜午前10時～午後1時)▶問：健康づくり支援センター☎51-0793



骨粗しょう症予防検診

骨量検査、健康教育(リーフレットの配付)、結果は後日郵送、要精密検査者には紹介状を同封。

▶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：8月6日(必着)までに申込専用フォーム(下記二次元バーコード)・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☎51-2828へ。



コース	日時
E	8月23日(月) 午後1時15分～3時15分
F	8月25日(水) 午前8時45分～10時45分
G	8月25日(水) 午後1時15分～3時15分
H	8月27日(金) 午前8時45分～10時45分
I	8月27日(金) 午後1時15分～3時15分
J	8月30日(月) 午後1時15分～3時15分

7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、  定員、  実施機関、  内容、  費用／  健康課☎51-7006、健康づくり事業団☎51-2828	
種類	受診日／対象者・内容など		申込
40歳からの 女性のための がん検診 (乳がん・胃 がんエック ス線・肺がん セット検診) ※託児あり (13日)	8月4日(水)・13日(金)／午前8時30分～11時15分 (4日は午前9時30分～10時30分)  40歳以上(令和4年3月31日時点)の女性。昨年度市の乳がん検診または胃がん内視鏡検診を受診した方、妊娠中または可能性のある方、授乳中または断乳後3カ月以内の方、職域などほかで受診機会がある方は対象外  20名(申込順)  健康づくり事業団  問診、乳房エックス線検査(マンモグラフィ)、胃部エックス線検査(バリウム検査)、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(3種すべて受診が条件)		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】 「40歳からの女性のためのがん検診希望」、第2希望まで(時間指定不可)住所、氏名、生年月日、性別、電話番号、託児希望は子の氏名・生年月日・性別
胃がんエックス線・肺がん セット検診 ※胃がんエックス線検診のみの 受診も可	8月2日(月)・4日(水)・6日(金)・11日(水) ／午前8時30分～11時15分 胃：  35歳以上(4年3月31日時点)で昨年度市の胃がん内視鏡検診未受診の方  問診、胃部エックス線検査(バリウム検査) 肺：  40歳以上(4年3月31日時点)の方  問診、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  55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 【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
肺がん検診	8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(6カ所)  問診、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(青木小児科医院は5月で終了)		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	8月実施分  15歳～39歳(4年3月31日時点)の方  問診、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、ほかには受診機会のない方※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  問診、血液検査  無料		
若年層 健康診査	 15歳～39歳(4年3月31日時点)の方でほかに健診の機会がない方  市内指定医療機関  問診、身体測定(腹囲を含む)、血圧測定、尿検査、血液検査、胸部エックス線検査  無料※健診日時は、市から受診票が届いたら、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】 「若年層健康診査希望」、住所、氏名、生年月日、性別、電話番号
眼科健康診査	 40歳以上(4年3月31日時点)の方で、お手元に受診券シールが届いていない方。市の健康診査を受診の方(市国民健康保険、後期高齢者医療制度加入者)は内科受診後、内科医より受診に必要なものの交付があるため申込不要  市内指定医療機関  問診、視力検査、眼圧検査、細隙灯顕微鏡検査、眼底検査  500円※健診日時は、市から受診券シールが届いたら、直接医療機関に予約		電話または直接健康課へ
歯科健康診査	7月1日(木)～11月30日(火)		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】 「歯科健康診査希望」、住所、氏名、生年月日、性別、電話番号
	 40歳以上(3年8月1日時点)の方。昨年度、市の歯科健康診査を受診した方は、6月末に問診票を送付済みのため申込不要  市内指定歯科医療機関  歯科健診  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

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

休日の医療機関

7/1(木)～14(水)

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	☎
4日(日)	○武居小児科医院	小児科	境南町 2-8-17-2 階	32-4152
	○吉祥寺榊原クリニック	内科	吉祥寺南町 1-8-6	48-6311
	◎武蔵野陽和会病院	内科	緑町 2-1-33	52-3212
11日(日)	○良寛こどもファミリークリニック	小児科・内科	中町 2-4-5-1 階	27-8621
	○よしかた内科	内科	八幡町 3-1-19	50-0351
	◎吉祥寺南病院	内科	吉祥寺南町 3-14-4	45-2161

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

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(8800円)の負担あり(15歳未満は5500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	
4 日（日）	水村歯科医院	吉祥寺本町1-33-23	☎ 22-2631
11 日（日）	宮原歯科医院	吉祥寺本町1-35-7 第6モトハシコーポ	☎ 23-2108

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」

☎ 03-5272-0303 (自動応答)
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/>



東京消防庁救急相談センター

電話相談 #7119 または ☎ 042-521-2323

東京版救急受診ガイド 検索

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



武蔵野警察署

☎55-0110

その電話は、誰ですか?詐欺犯人も。あなたにも必ず詐欺電話がかかってきます。高齢者の方は、「自宅の電話機は留守番電話設定にして電話に出ない。そして、内容を確認してから相手に折り返す」などの対策をしましょう。もしも電話内容だけをうのみにして、相手の言うことを簡単に信じてしまうと、詐欺犯人はあなたを狙ってきます。少しでも不審に思ったら、

ちゅうちょせずに武蔵野警察署または110番通報してください。



武蔵野消防署

☎51-0119

本格的な暑さがやってくるこれからの季節は、熱中症が増える時期です。今年も新型コロナウイルス感染症対策を行いながら、熱中症予防にもこれまで以上に心掛けるようにしましょう。

令和3年5月中の災害件数
火災・救助など37件、救急595件

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。

熱中症対策と新しい生活様式を両立させましょう

熱中症は防げる気象災害です！

新型コロナウイルスの感染を防ぐ「新しい生活様式」で過ごす2回目の夏が来ました。今年も引き続き、対策のポイントを確認し、これまで以上に熱中症に注意しましょう▶問：健康課 ☎ 51-0700

予防のポイント

1

温度と湿度に気を配ろう

実際の気温を知ることが熱中症予防になります。今いる所とこれから行く所の温度や湿度を温度計や天気予報で知りましょう。冷房を上手に利用しましょう。エアコンと一緒に扇風機を回すと設定温度より涼しく感じられます。



2

飲み物を持ち歩こう。水分補給が肝心です

コロナ禍では、マスクの付け外しの煩わしさから、いつもより水分補給がしづらく、水分の摂取量が減ってしまう可能性があります。また体内に熱がこもりやすく、のどの渇きも感じづらくなり、特に高齢者の方は知らないうちに脱水が進んで熱中症になるリスクがあります。のどが渇く前に飲む、小まめに飲むといった、意識的な給水を心がけましょう。水や麦茶がおすすめです。



3

休息をとろう

夏に頑張りすぎは禁物です。疲れている時は熱中症になりやすいので、疲れや暑さを感じたら早めに休息をとるようにしましょう。また、周囲の人と十分に距離をとれる場所では、適宜マスクを外して休憩しましょう。



4

栄養を取ろう

きちんと食事を取ることも熱中症予防になります。バランスよく食べること、朝ごはんをしっかり食べることも大切です。夏バテして食欲がなくなったときは、体を冷やす夏野菜や冷製の料理を選ぶこともおすすめです。



熱中症の危険度が分かる

「暑さ指数」(WBGT)を活用してください

「暑さ指数」は熱中症の危険度を示す指標で、5段階あります。段階ごとに熱中症を予防するための生活や運動の目安が示されています。暑い時期には、外出時など、日常生活の参考にしましょう。環境省HPに暑さ指数(WBGT)の予測値・実況値の情報が掲載されています。個人向けのEメール配信サービスもあります(無料、二次元バーコードから登録可)。



熱中症警戒アラートを発信します

10月27日(水)まで

熱中症の危険性が極めて高くなる暑さ指数(WBGT)が33℃以上となった場合、市HP・フェイスブック・ツイッター・LINE、防災・安全メールなどで警戒アラートを発信します。外出を避け涼しい場所へ移動する、運動や屋外作業を中止するなどの対策をお願いします▶問：安全対策課 ☎ 60-1916

フレイル予防が大切です

外出自粛に加え、夏の暑さのため家の中でずっと座っていたり、寝転んでいたりすると、筋力が低下し、転倒や骨折をしやすくなるなど、気づかない間に要介護の一手前「フレイル(虚弱)」の状態になりやすくなってしまいます。また会話が少ないと、口の衰えや気分の落ち込み、もの忘れにつながる恐れもあります。感染対策と熱中症に気を付けながら、生活の中でできることから始め、フレイル予防を習慣にしましょう▶問：高齢者支援課 ☎ 60-1947

● 予防のポイント

- 1 家事や散歩、テレビ体操など、無理のない範囲で身体を動かす
- 2 たんぱく質を含んだバランスのよい食事をする
- 3 食事や寝る時間を決めて規則正しい生活を心がける
- 4 かむ力や飲み込む力を保つ
- 5 直接会わなくても電話やメールなどで人と交流する

家でできる運動

- ・声に出して数を数えます。無理をせず、1日1セット、週3回以上が目標。
- ・室内で運動する際にはエアコンをつけ、水分補給を忘れないようにしましょう。

いすスクワット



手を使わず椅子からの立ち座りをゆっくり繰り返す

武蔵野アール・ブリュット 2021

みる・つくる・つながる

アール・ブリュットとは、「生(き)の芸術」と表され、既成の表現法にとらわれずに独自の方法と発想で制作された美術作品のこと。「武蔵野アール・ブリュット」は、市民協働によって作り上げるアート展です。2021年度は、コロナ禍のもとでも制作を続けている9名の作家を中心に、過去の作品や出展作家にも焦点を当て、「つくる」側のみならず、「みる」側の視点も意識した、双方が「つながる」展示を目指します。

▶会期：7月17日(土)～21日(水) ▶場所：吉祥寺美術館 ▶費用：無料 ▶主催：同実行委員会、市、文化事業団 ▶そのほか：東京都歴史文化財団アーツカウンシル東京助成 ▶問：武蔵野アール・ブリュット2021実行委員会事務局(吉祥寺美術館内) ☎ 22-0385、FAX22-0386



会場：吉祥寺美術館
(吉祥寺本町 1-8-16
コピス吉祥寺 A 館 7 階)
時間：午前 10 時～午後 7 時 30 分



7月11日(日)まで、まん延防止等重点措置期間です。引き続き、不要不急の外出は控え、基本的な感染防止対策の徹底をお願いします。



イベント

市内果樹園へお越しください

ブルーベリーの摘み取り販売(量り売り)を行います。開園日は事前に各農園に確認してください。



▶日時：7月中旬頃から▶場所：①高橋ベリー園 ☎ 51-4608 (境5-10) ②Kenchan Farm ☎ 52-0129 (関前3-12)▶持ち物：マイバック▶そのほか：駐車場なし。マスク着用。販売のみになる可能性あり▶問：産業振興課 ☎ 60-1833

市内の果樹園について、季刊むさしの夏号「むさしのスタイル」でも掲載しています。季刊むさしのの発行については5頁参照。

吉祥寺東町農業公園「親子夏野菜収穫体験」

農作物収穫体験(なす、ピーマンなど)。

▶日時：7月17日(土)午前9時～10時、雨天実施▶場所：吉祥寺東町農業公園(吉祥寺東町3-15)▶対象：市内在住で小学生以下の子ども含む世帯単位、10世帯(1世帯3名まで、超えた場合抽選)。今年度の同公園農業体験教室受講生は申込不可▶費用：300円程度の実費負担あり▶持ち物：軍手、野菜持ち帰り用袋など▶申込：7月7日までにEメール(申込要領参照し、Eメールアドレス、年齢、世帯の参加者全員の氏名[ふりがな]も明記)でアゴラ造園(株)miyama@agora-zoen.co.jpへ。3営業日以内に受信した旨を返信(返信が無い場合は電話で問い合わせ)。結果は7月12日までにEメールで通知▶問：アゴラ造園(株)・宮間 ☎ 070-1003-0977、緑のまち推進課 ☎ 60-1863

ふるさと歴史館 特集展示「井の頭と江戸」の開催



神田御上水之源多磨郡無礼村井之頭辨才天之略図(『四神地名録』中央図書館所蔵)

資料や今の風景写真などから江戸時代の井の頭と周辺の地域を紹介。

▶日時：8月26日(木)まで▶場所：同館第一展示室特集展示コーナー▶費用：無料▶問：ふるさと歴史館 ☎ 53-1811

文化財展示「武蔵野の七夕」



市に伝わる七夕飾りやお供えと、行事をまとめたパネル展を開催。

▶日時：7月1日(木)～8日(木)(土・日曜は除く)午前8時30分～午後5時(初日は午前10時45分から、最終日は午後2時まで)▶場所：市役所ロビー▶問：ふるさと歴史館 ☎ 53-1811

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◆

■ごみのゆくえを知ろう!「夏休み処分場見学会」参加者募集
二ツ塚処分場・谷戸沢処分場見学会と①八王子市戸吹クリーンセンター②浅川清流環境組合③武蔵野クリーンセンター▶日時：①8月10日(火)②8月17日(火)③8月20日(金)▶対象：多摩地域在住の小学4～6年生(保護者同伴)、同在住・在勤・在学の中学生以上の方、各20名(超えた場合抽選)▶費用：500円(昼食代)▶申込・問：7月28日までにハガキで同組合 ☎ 042-597-6152 (〒190-0181 西多摩郡日の出町大字大久野7642番地)へ。同組合HPから申込可。

■7月は愛の血液助け合い運動月間
夏季は輸血用血液が不足しがちです。血液の安全供給のために、400ml献血や血液の回復が早い成分献血へのご協力をお願いします▶問：献血ルーム吉祥寺タキオン ☎ 21-9000(吉祥寺本町1-15-2)

■家族介護教室

みどりの輪「施設のおはなし」高齢者施設についてわかりやすく解説します▶日時：7月9日(金)午後1時30分～3時▶場所：高齢者総合センター講義室▶対象：介護を行っている・在宅介護に関心のある市民、15名(超えた場合初参加者優先)▶講師：元木太幹(東電パートナーズ[株])▶申込・問：7月1日から同センター在宅介護・地域包括支援センター ☎ 51-1974へ。

■家族介護教室ほほえみサロン「家族で取り組む感染予防」

家庭内における感染対策について分かりやすく説明▶日時：7月20日(火)午後2時～3時30分▶場所：吉祥寺東コミセン▶対象：介護を行っている方・在宅介護に関心のある方、15名(申込順)▶講師：ゆとりえ在宅介護・地域包括支援センター職員▶費用：無料▶持ち物：マスク▶申込・問：同センター ☎ 72-0313

■老いじたく講座

成年後見制度について▶日時：7月9日(金)午後1時30分～3時▶場所：福祉社会協議会▶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

■成蹊大学 WEB 講演会

「平成の宰相たち」『戦後日本の宰相たち』『平成の宰相たち』編・著者らによる講演▶日時：7月1日(木)～9月30日(木)▶場所：オンデマンドによる録画配信▶定員：500名(申込順)▶講師：渡邊昭夫(東京大学名誉教授)ほか▶費用：無料▶申込・問：同大学HP https://www.seikei.ac.jp/university/caps/ から同大学アジア太平洋研究センター ☎ 37-3549へ。

■武蔵野大学 日曜講演会

人間にとっての救い～親鸞を通して考える～▶日時：7月4日(日)午前10時～11時30分▶場所：同大学武蔵野キャンパス雪頂講堂(西東京市新宿1-1-20)▶定員：200名▶講師：一栗真(大谷大学教授)▶費用：無料▶申込：不要▶問：武蔵野大学仏教教育部事務課 ☎ 042-468-9424

■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：7月15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・山下 ☎ 33-4343

■シルバー人材センター

7月の予定
①入会説明会②手芸品販売③パソコン教室④リサイクル土曜営業▶日時：①13日(火)午後1時30分②1日・15日(木)午前10時～午後3時(雨天強風時は第2木曜)③随時相談④24日(土)午前10時～午後4時▶場所：①③④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年度会費2000円、ゆうちょ銀行の通帳▶そのほか：詳細は①②④ https://www.musashino-sc.or.jp/ ▶申込：①前日まで③電話で同センターへ②④不要▶問：同センター①②③ ☎ 55-1231 ④ ☎ 51-3448

■司法書士による相談会(予約制)

登記、相続、遺言、成年後見、債務整理、空き家問題などの相談▶日時：7月10日(土)午後1時～4時▶場所：公会堂▶費用：無料▶申込・問：東京司法書士会武蔵野支部・勅使 ☎ 27-6761

■ビーさんとネンさんのタイ家庭料理教室

タイ東部・中部の家庭料理教室と文化紹介。参加者同士の交流▶日時：7月31日(土)午後1時45分～5時45分▶場所：市民会館料理室▶対象：18歳以上の方、10名(申込順)、最少催行5名▶講師：春山ビチャ・鴨志田スダラット(タイ出身)▶費用：2000円(国際交流協会会員1000円)前日・当日キャンセルは参加費全額▶持ち物：エプロン・筆記用具など▶申込・問：7月24日までに https://mia.gr.jp/ から同協会 ☎ 36-4511へ。

■農業ふれあい公園「暮らしに役立つハーブ栽培講座」

ハーブ栽培講座、摘み取り、ハーブティーブレンド作り▶日時：7月14日(水)午前10時30分～正午▶場所：農業ふれあい公園(関前5-19)▶対象：市内在住の方、15名(超えた場合抽選)▶講師：三浦香澄▶費用：1000円(資料代、保険代など)▶持ち物：園芸用ハサミ、エプロンなど▶申込・問：7月8日までに https://www.agrifureai.com/ から農業ふれあい村 ☎ 080-4152-9669(平日)、jimukyoku@agrifureai.comへ。

◆スポーツ◆

■卓球交流会

男女別、自己申告のランク(A・B)別の個人戦▶日時：8月7日(土)午前9時、午後1時▶場所：総合体育館サブアリーナ▶対象：市内在住・在勤の方、令和3年度卓球連盟登録者(学生・生徒・児童を除く)午前・午後各30名(申込順)▶費用：1000円(当日徴収)▶持ち物：ゼッケンを着用▶申込：7月17日～30日に所定の申込用紙(体育協会で配布、時間選択不可)を同協会へ▶問：同連盟・井谷 ☎ 50-2486(平日は午後7時以降)

■剣道教室夏季講習会

①ジュニア②一般▶日時：7月10日～8月28日の毎週土曜(7月17日除く全7回)①午前9時～10時②10時～11時45分▶場所：総合体育館剣道場・柔道場▶対象：①市内在住・在学の小学生②市内在住・在勤・在学の中学生以上▶費用：3500円(保険料含む)▶そのほか：未経験者歓迎。竹刀・剣道具貸し出しあり▶申込・問：7月1日～10日にハガキまたはEメール(年齢・生年月日も明記)で剣道連盟・海貝 ☎ 080-5197-4972、musashinokf@gmail.com(〒180-0022 境4-4-4)へ。

■シニア振興 初心者水泳教室

①木曜②金曜▶日時：①9月9日～11月18日②9月24日～11月26日の午前9時30分、10時30分(各50分・全9回)▶場所：温水プール▶対象：市内在住の60歳以上の方、各回12名▶費用：4410円▶申込：7月30日(必着)までに往復ハガキ(①②および時間帯の希望[重複可]、生年月日も明記)で体育協会へ▶問：水泳連盟・佐藤 ☎ 080-8479-1573

■アーチェリー教室

▶日時：初心者…7月3日～9月18日の土曜(全4回)午後0時15分、火曜(全2回)午後6時45分。上級…7月10日～9月25日の土曜(全6回)午後0時15分▶場所：総合体育館弓道場▶対象：市内在住・在勤・在学の方▶費用：1回400円(学生200円)▶申込：不要▶問：アーチェリー協会・須長 ☎ 090-8302-9375、musashinoarchery@yahoo.co.jp

◆お知らせ◆

■むさしのみとか市民テレビ

1日(木)～16日(金)【わがまちジャーナル】1.このまちの気になる社長さん(その13)YSK合同会社 吉岡洋子さん 2.朗読の部屋「太宰を読む」お伽草子より～舌切雀～其の四／17日(土)～31日(土)【アンコールアワー】1.匠 人生をデザインする 主婦からの起業 芳賀裕子さんの挑戦!(2018年5月放送) 2.赤い椅子プロジェクト(2018年5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。

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。

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

7月の休館

中央: 2日(金)・7日(水・館内整理日)・9日・16日(金)・23日(金・祝)・30日(金)。吉祥寺・武蔵野プレイス: 7日・14日・21日・28日(水) ▶問: 中央図書館

としょかんこどもまつり

夏休み▶日時: 7月22日(木・祝)～31日(土) ▶費用: 無料▶申込: 申とあるものは7月1日～8日に図書館HPから申し込み。7月12日以降にEメールで結果を連絡。特に記載のないものは申込不要(当日先着順) ▶問: 各図書館



●中央図書館 3 階視聴覚ホール

日時	対象	行事内容
22日(木・祝)午後2時	小学生、10名／申	工作教室「探検ライトをつくろう！」
24日(土)午後2時	幼児・小学生、30名	映画会「おじやる丸スペシャル 銀河がマロを呼んでいる～ふたりのねがい星～」(54分)
25日(日)午前10時	小学生、10名／申	科学遊び「はーん？反射ってなんだろう～水の万華鏡をつくろう～」
25日(日)午後2時	小学生、10名／申	科学遊び「宇宙ってどんなところ？～月齢早見盤をつくろう～」
26日(月)午後2時	幼児・小学生、30名	映画会「ミッフィーとどうぶつえん」(35分)
28日(水) ①午前10時30分 ②午前11時5分 ③午後3時	①乳幼児 ②乳幼児 ③幼児・小学生 各10組	お話し会スペシャル(各回20分)
29日(木)午後2時	小学生、10名／申	工作教室「フェルトでつくるモーモー牛さんボール」
31日(土)午後2時	幼児・小学生、30名	映画会「ファープル昆虫記8 バッタとカミキリムシ」(40分)

●吉祥寺図書館 2 階まなびとつどいのへや

日時	対象	行事内容
23日(金・祝)午後2時	小学生、10名／申	工作教室「フェルトでつくるモーモー牛さんボール」
25日(日)午後2時	幼児・小学生、20名	映画会「日本の昔ばなし 花さか爺さん」ほか(30分)
26日(月)午後2時	幼児・小学生、20名	映画会「レオ・レオニ 5つの名作集」(28分)
27日(火)午後2時	小学生、10名／申	イラスト教室「トリパタケハルノブさんにイラストを学ぼう！」
29日(木)午前10時	小学生、10名／申	科学遊び「偏光板であそぼう～色かわるステンドグラスをつくろう～」
29日(木)午後2時	小学生、10名／申	科学遊び「金属ってもえる？～線香花火をつくろう～」
30日(金) ①午前10時30分 ②午前11時5分 ③午後3時	①乳幼児 ②乳幼児 ③幼児・小学生 各8組	お話し会スペシャル(各回20分)

●武蔵野プレイス 4 階フォーラム

日時	対象	行事内容
23日(金・祝) ①午前10時30分 ②午前11時5分 ③午後3時30分	①乳幼児 ②乳幼児 ③幼児・小学生 各8組	お話し会スペシャル(各回20分)
24日(土)午後2時	幼児・小学生、30名	映画会「化けくらべ」(21分)
26日(月)午前10時	小学生、10名／申	科学遊び「高分子化合物ってなんだ？～スーパーボールをつくろう～」
26日(月)午後2時	小学生、10名／申	科学遊び「化石・ふしぎな石～アンモナイトのレプリカをつくろう～」
27日(火)午後2時	小学生、10名／申	工作教室「フェルトでつくるモーモー牛さんボール」
29日(木)午後2時	小学生、10名／申	工作教室「探検ライトをつくろう！」
30日(金)午後2時	幼児・小学生、30名	映画会「ダヤンとジタン」(25分)



過去のこどもまつりの様子

子ども図書館文芸賞作品募集

自分が思い描いたこと、感じたことをさまざまな方法で表現した作品を募集。応募要領は下表参照。

募集内容※すべての作品はパソコン作成可	創作 A 部門 (小説・童話・随筆)	小学生 2 万字 (240 字詰め指定原稿用紙 83 枚) 以内、中学生 4 万字 (400 字詰め指定原稿用紙 100 枚) 以内		手書きの場合は指定の原稿用紙を使用。パソコン作成の際は小学生は 240 字詰め、中学生は 400 字詰め A4 縦書き
	創作 B 部門 (詩)	内容・文字数の制限なし。俳句・短歌は対象外		
	読書感想 A 部門 (読書感想文)	小学生 1200 字 (240 字詰め指定原稿用紙 5 枚) 以内、中学生 2000 字 (400 字詰め指定原稿用紙 5 枚) 以内	読書感想 A・B 部門ともに、図書指定はなし。マンガ本対象外	
	読書感想 B 部門 (読書感想画・POP・本の帯)	感想画は 30cm × 40cm 以内、POP は 11cm × 15cm 以内、本の帯は紹介する本に帯としてかけられる大きさ		
応募資格		市内在住・在学の小・中学生		
応募方法		① 1 人各部門 1 点まで②応募用紙添付③日本語で指定の原稿用紙に手書き (パソコン作成の場合は同じ文字数設定) ④原稿用紙面には作品名と学年のみ記入⑤読書感想 B 部門は応募用紙裏面を使用せず、任意の規定サイズの用紙を使用。作品の裏面に作品名と学年のみ記入⑥未発表・自作の作品に限る。共作不可⑦返却不可※詳細はチラシ参照		
選考・発表		金賞・銀賞・審査員特別賞を選考。受賞者は令和 4 年 2 月中旬ごろに図書館HPなどで発表。受賞者には図書カードを進呈。表彰式は 2 月 27 日 (日) を予定		
申込・問		7 月 1 日～9 月 30 日 (必着) に応募用紙 (チラシ・原稿用紙ともに各図書館・市政センターで配布。図書館HPから印刷可) に作品を添えて直接各図書館へ、または郵送で中央図書館 (〒180-0001 吉祥寺北町 4-8-3) へ		

武蔵野プレイスは
7月9日(金)に
開館10周年を迎えます

これまでご利用いただいている皆さんへの感謝と、次の 10 年間にに向けてイベントを開催します▶問: 武蔵野プレイス生涯学習支援担当☎ 30-1901

●1 階ギャラリーを映像で彩ります

プロジェクションマッピングによる映像投影を行います。1 階フロアには写真撮影コーナーも設置。
▶日程: 7 月 9 日 (金) 午後 4 時～13 日 (火)

●武蔵野プレイス 10 周年
アニバーサリーブックをつくります

11 月に発行する同ブックへのアンケート・メッセージをお寄せください。詳細は右記二次元バーコード参照。
▶日程: 7 月 9 日 (金) ～8 月 9 日 (月・振休)



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

「ざつがみ(雑紙)を「燃やすごみ」に出していませんか?

お菓子の紙箱・封筒・メモ用紙・割りばし袋・シュレッダーした紙などは透明袋や紙袋などに入れ、「ざつがみ」と書いて、資源の日(古紙)に出してください。ボール紙・包装紙・コピー用紙なども資源になります。雨の日に屋根の

あるところに移動させるなど、所定の位置からずらしたところに排出すると回収されません。古紙は雨に濡れるとカビが発生して資源化できなくなりますので、雨の日の排出はできるだけ避けてください▶問: ごみ総合対策課

危険・有害ごみを
ほかのごみと混ぜて
出さないでください
火災の原因となり
非常に危険です



7月11日(日)まで、まん延防止等重点措置期間です。引き続き、不要不急の外出は控え、基本的な感染防止対策の徹底をお願いします。

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)



㊤



㊦



㊧ ©Ayane Shindo



㊨



㊩

㊤親子で音楽と遊ぼう！

夏のリズム、星空のメロディ

打楽器などを使った参加型ワークショップ▶日時：8月9日(月・振休)午後2時開演▶場所：スイングホール▶費用：親子ペア1000円▶対象：小学1～3年生と保護者(子ども1名につき保護者1名のみ可)

㊦パンノートマジック ～カリブ海の音楽

①親子公演②一般公演
スティールパンの7人編成グループ▶日時：8月7日(土)①午後2時開演②午後5時開演▶場所：市民文化会館小ホール▶費用：全席指定①500円②一般3000円㊤2700円㊦1000円▶対象：①4歳～中学生と保護者②小学生以上

㊧ジュニア・プロデューサー&廣江理枝オルガンコンサート

小学生がつくるオルガンコンサート。後半はプロのオルガニストによる演奏▶日時：9月12日(日)

午後2時開演▶場所：市民文化会館小ホール▶費用：全席指定、大人1500円、小・中学生500円

㊨風琴サロン オルガンの秘密を知ろう～みんなのパイプオルガン～

オルガン製作者の話つきコンサート▶日時：8月15日(日)午後2時開演▶場所：市民文化会館小ホール▶費用：全席自由、大人1500円、中・高生1000円、4歳～小学6年生500円▶そのほか：3歳以下入場不可。終了後、ワークショップあり(要申込)。

㊩風琴サロン オルガンって～0歳からのパイプオルガン～

▶日時：9月11日(土)午前10時30分開演▶場所：市民文化会館小ホール▶費用：全席自由、保護者500円、未就学児500円(2歳以下膝上無料。席が必要な場合は有料)▶そのほか：大人のみの入場不可。午後1時から体験会あり(要申込)。

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 <http://www.musashino-culture.or.jp/> 参照
- 上記公演のチケット㊤㊦は発売中、㊧㊨㊩は7月4日(日)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。

施設 DATA

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

官公署だより

令和3年度排水設備工事責任技術者資格認定共通試験の実施

▶日時：10月3日(日)午前10時～正午▶場所：青山学院大学9号館(渋谷区渋谷)▶費用：6000円(受験手数料)▶主催：東京都下水道局▶そのほか：試験

の詳細は同HP参照▶申込：受験申込書(市下水道課で配布)参照▶問：東京都下水道サービス(株) ☎ 03-3241-0818 (同試験など業務受託者)



コミュニティセンター事業案内 7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・連絡先の記帳、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	10日(土)	吉祥寺東おもちゃ病院▶時間：午前10時～正午▶内容：おもちゃの無料修理(部品交換の場合は実費)
吉南	3日(土)～31日(土)	パソコン教室「スマートフォンの使い方」▶日時：毎週土・日曜(全9回)、午前10時～正午▶定員：4名(先着順)▶費用：1回300円▶持ち物：充電用コード
本町	11日(日)	まちをきれいに▶時間：午前9時コミセン前集合(雨天中止)▶内容：地域をきれいにする活動です
	12日・26日(月)	わくわく体操でからだをほぐそう▶時間：午前10時30分～11時30分▶対象：10名(吉祥寺本町・東町の方優先)▶持ち物：タオル・バスタオル、水分補給飲料▶講師：桑島恵子
吉西	10日(土)	あそぼうよ「吉祥寺西公園で紙飛行機飛ばしなど」▶時間：午後1時30分～2時30分、雨天中止▶対象：小学生、20名▶そのほか：現地集合▶申込：5日～9日に窓口へ
吉北	7日(水)	七夕笹かざり▶時間：午後2時～4時▶そのほか：材料はコミセンで用意します
中町集会所	12日・19日(月)	中町ストレッチ教室▶時間：午前10時30分～11時30分、午後6時30分～7時30分▶対象：中町・御殿山2丁目在住の方、各13名(申込順)▶持ち物：バスタオル・タオル、水分補給飲料
緑町	8日(木)	はじめてのスマホ体験教室▶時間：午後2時～4時▶対象：60歳以上の市民、12名(先着順)▶そのほか：スマホ貸し出しあり
八幡町	17日(土)	はちこみ映画会「サウンド・オブ・ミュージック」▶時間：午前9時30分、午後1時30分▶定員：各10名▶申込
境南	お知らせ	8月1日(日)から開館します。予約は7月20日(火)～31日(土)午前9時40分～午後5時に受け付けます

緑町コミュニティ協議会

実施できる事業から

緑町コミセンでは、新型コロナウイルス感染拡大防止の中でも、どのような利用ができるのかを考えながら少しずつ事業を行っています。

スマホに買い替えたけど使い方がわからないなど、初めてスマホに触れるシニアの方に向けて「初めてのスマホ体験教室」や「スマホ初級編(ライン)」を開催しました。参加された方々は、体験教室が短く感じられるほど充実した時間を



過ごした様子でした。

今後も3密を避けながら、要望の多い事業を実施する予定です。利用者の皆さんには、入館の際にマスク着用、手指消毒、検温、チェックシートの記入など引き続き感染防止対策にご協力をお願いします。

連絡先

電話をかける際は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(関前2-26-10)	☎51-0206
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	8月1日(日)から開館
中央(中町3-5-17)	☎53-3934	桜堤(桜堤3-3-11)	☎53-5311

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。

掲載希望の方へ

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：8/15号…7月12日、9/1号…7月29日

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