

税の申告受付が始まります

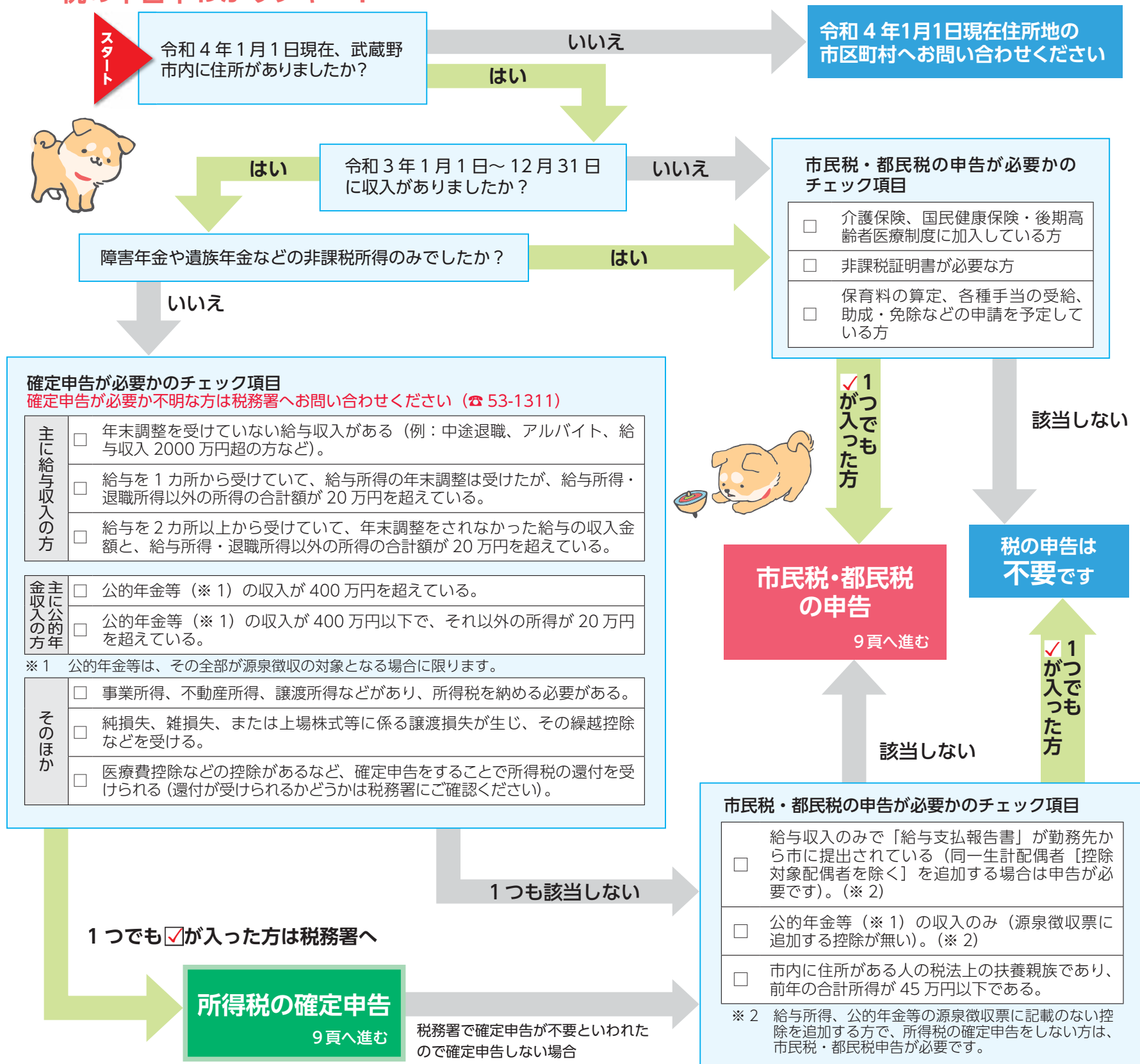
▶問：市民税課 ☎ 60-1823

申告受付
期 間

市役所 2月16日(水)から3月15日(火)まで

税務署 2月 1 日(火)から3月15日(火)まで

税の申告早わかりチャート

ふるさと納税ワンストップ
特例制度を申請された方へ

ワンストップ特例の申請を行った方が確定申告を行う場合（医療費控除等の控除を受けるためなど）、ワンストップ特例分も含めて全てのふるさと納税分の寄付金控除を申告する必要があります。

医療費控除を受ける方へ

医療費控除を受けるためには「医療費控除の明細書」の添付が必要です。
領収書の提出のみでは控除を受けられません。領収書は提出せず、自宅で5年間保管してください。

上場株式等に係る配当所得等について

所得税の確定申告と市民税・都民税申告とで異なる課税方式を選択する場合は、①市民税・都民税申告書②付表③付表に記載されている添付資料を納税通知書が送達されるときまでに提出してください。なお、市民税・都民税では全部を申告不要とする場合※に、確定申告書第2表「住民税に関する事項」の「特定配当等・特定株式等譲渡所得の全部の申告不要」欄に○を記入することで、市民税・都民税申告を省略することができます。

※ 令和３年中の配当所得および株式等に係る譲渡所得等が、特別徴収された特定配当等の額および特別徴収された特定株式等譲渡所得金額のみであり、その全部を住民税において申告不要とする場合。①②は市HPから印刷可。

市民税・都民税の申告は市役所へ

郵送での提出書類と郵送先

【提出書類】

- ①令和4年度市民税・都民税申告書
②マイナンバーを確認できる書類と本人確認書類（保険証など）の写し
③令和3年中の収入が明らかになる資料 例…源泉徴収票など
④所得控除を申告する方は、各種証明書など（原本）
例…生命保険料などの控除証明書、医療費控除の明細書など
- ※電話番号を必ず記入してください。
※健康保険証の写しや医療費通知を提出する場合は、保険者番号および被保険者等記号・番号部分を塗りつぶしてください。



申告書や各種書類はこちら

< 郵送先 > 〒180-8777 武蔵野市役所市民税課

【申告書などの入手方法】

- 前年に市民税・都民税の申告書を提出した方には、2月4日（金）に申告書と返信用封筒を発送します（申告内容から、申告が不要だったと思われる方は除く）。
●申告書や医療費控除の明細書は、市HPからも印刷可能です。自宅に郵送を希望する方は市民税課 ☎ 60-1823 までお電話ください。

郵送での提出にご協力をお願いします



市民税・都民税申告受付会場へお越しの方

申告受付 本会場	2月16日(水)～3月15日(火) ※土・日曜、祝日は除く 午前9時30分～正午、午後1時～4時30分	市役所802会議室
出張受付 会場	2月25日(金) 午前9時30分～正午、午後1時～4時	スイングスカイルーム (境 2-14-1)

- ・マスクの着用をお願いします。
- ・発熱や体調不良などの症状がある場合は来場をご遠慮ください(会場入口で検温を実施します)。
- ・会場が混雑している場合、会場外でお待ちいただく場合があります。
- ・正午～午後1時は、市役所市民税課(市民税係)のみでの受付となります。混雑が予想されますので、極力この時間帯は避けてご来場ください。

▶持ち物：左記【提出書類】の①～④（②は原本提示可）⑤筆記用具・電卓

滞在時間の短縮にご協力ください

- 下記のものについて、あらかじめ自宅などで記入・作成してご来場ください。
・申告書の氏名・個人番号・電話番号・そのほか該当欄など、分かる箇所すべて（申告書などの入手方法は左記参照）
・医療費控除を申告する場合は「医療費控除の明細書」(領収書の添付不可)

確定申告の作成補助や相談は税務署へ。

所得税の確定申告は税務署へ

所得税等申告書作成会場へお越しの方

日程	2月1日(火)～3月15日(火) (土・日曜、祝日は除く。2月20日・27日[日]は開場)
時間	受付時間：午前8時30分～午後4時（提出は午後5時まで） 相談時間：午前9時～午後5時
場所	武蔵野税務署（吉祥寺本町 3-27-1）

- ※混雑回避のために「入場整理券」を配付します。
※「入場整理券」は、当日に会場で配付するほか、LINEによる事前発行で入手できます。
※入場整理券の配付状況に応じて、受付を早く締め切る場合があります。
※3月中は「入場整理券」の入手が困難となるため、2月中の来署をお勧めします。
※申告受付期間中は、税務署の駐車場は使用できません。

確定申告会場
入場整理券(詳細)

- ◎「所得税及び復興特別所得税」・「贈与税」の確定申告書の提出および納付期限：3月15日（火）
◎「個人事業者の消費税および地方消費税」の確定申告書の提出および納付期限：3月31日（木）

税理士による無料申告相談へお越しの方

小規模納税者の「所得税及び復興特別所得税」および「個人消費税」、年金受給者および給与所得者の「所得税及び復興特別所得税」の申告（土地、建物および株式などの譲渡所得がある場合を除く）のための無料申告相談です。

日 時	場 所
2月2日(水) 午前9時30分～11時、 午後1時～3時	スイングレインボーサロン

- ▶持ち物：確定申告に必要な書類、前年の申告書などの控え、筆記用具、電卓、印鑑、マイナンバーカード・番号確認書類・本人確認書類▶申込：事前申込サイトまたは事前申込専用番号 ☎ 0570-007696（平日午前9時～午後6時）へ。

事前申込
サイト

※事前申込専用番号以外（税務署や市役所）での電話申込は受け付けていません。電話が大変混み合う可能性がありますので、オンラインの利用をご検討ください。

確定申告の提出は、便利な電子申告(e-Tax)をご利用ください

確定申告書は自宅などからe-Taxでスムーズに手続きを

国税庁HP「確定申告書等作成コーナー」を利用すれば、パソコンやスマートフォンからスムーズに電子申告(e-Tax)※で申告納税手続きを行えます。

- ※利用には、マイナンバーカードが必要です。お持ちでない場合はIDPW方式での提出も可能です。IDとPW（パスワード）は税務署で即日発行できます。申告者本人が運転免許証などの本人確認書類を持参してください。詳細は同HP参照。

確定申告書等
作成コーナー

スマホでの申告がさらに便利になります

- スマホ（マイナンバーカード読取対応）でパソコン画面の二次元バーコードを読み込めば、ICカードリーダー無しでマイナンバーカード方式によるe-Taxの提出ができます。
- 給与所得の源泉徴収票をスマホのカメラで撮影することで、源泉徴収票の内容が自動入力されます。
- スマホ専用画面の対象が増えます。
⇒①特定口座年間取引報告書②上場株式等の譲渡損失額
③外国税額控除

▶問：武蔵野税務署 ☎ 53-1311

◎住民税に関する事項の記載について該当する方

確定申告書第二表「配偶者や親族に関する事項」の住民税欄や「住民税・事業税に関する事項」（配当割額控除、寄附金税額控除など）への記載を必ずお願いします。記載が漏れている場合、控除が適用されないなど個人住民税が正しく計算されない場合があります。

◎そのほかのお知らせ

市民税・都民税の内容への反映が遅れる場合がありますので、申告期限内にご申告ください。

「にせ税理士」および「にせ税理士法人」にご注意ください。税理士は、税理士証票を携帯し、税理士バッジを着用しています。東京税理士会 <http://www.tokyozeirishikai.or.jp>

社会保険料控除について

令和3年中に納めた介護保険料、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料は、全額が所得税・住民税の社会保険料控除の対象になります。確定申告の際、納付額を証明する書類の添付は必要ありません。

- 介護保険料：特別徴収の方（年金から保険料が引き落とされている方）…1月末までに日本年金機

構などから送付される「公的年金等の源泉徴収票」で金額を確認してください。本人の所得からのみ控除が認められます。普通徴収の方（納付書で納めている方）…各期別分の領収書を確認してください。口座振替を利用している方…1月下旬に送付する「口座振替済のお知らせ」を確認してください

- ▶問：高齢者支援課 ☎ 60-1845
●国民健康保険税・後期高齢者医

療保険料：1月下旬に送付する「納付済のお知らせ」を確認してください▶問：国民健康保険税について…納税課 ☎ 60-1827、後期高齢者医療保険料について…保険年金課 ☎ 60-1913

高齢者の障害者控除対象者認定書の交付について

65歳以上で要介護または要支援認定を受けている方は、所得税・

住民税などの控除が受けられる場合があります。申請により障害者控除対象者認定書を該当する方に交付しています。

▶そのほか：認定基準日は申告対象年の12月31日（申請は毎年必要。発行には申請から1週間～10日程度かかります）▶申込・問：申請書（高齢者支援課で配布、市HPから印刷可）を高齢者支援課 ☎ 60-1925 へ。

感染再拡大防止のため、手洗い・消毒・マスクの着用・密の回避など基本的な感染防止対策の継続をお願いします。



募集

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4月1日～5年3月31日(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)／災害時に所属課の災害活動(所掌事務)に従事させる場合あり／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、結果は可否に関わらず通知／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。

手当など ①期期末手当あり／②交通費あり(上限あり)／③社会保険・雇用保険加入あり(4年9月までは協会けんぽ、10月以降は共済組合に加入)／④共済会(互助会)加入あり／⑤PC(ワード、エクセル)操作のできる方／⑥免要普通自動車免許

所属・職種・人数	業務・応募資格	勤務・報酬など	選考
総務課	審理員1名	行政不服審査法に規定する審理員業務／弁護士資格を有する方／市区町村において審理員業務経験がある方なお	月1日(月～金曜のうちいずれか)午前9時～午後5時のうち2時間／月額2万円／①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿
	環境啓発施設コーディネーター1名	同施設のコーディネーター職／地域・NPO・企業などとのコーディネート知識・経験／PC	書類審査、小論文面接：2月4日(金)
環境政策課	環境啓発施設コーディネーター1名	同施設のコーディネーター職／地域・NPO・企業などとのコーディネート知識・経験／PC	書類審査、小論文面接：2月25日(金)
	スクールソーシャルワーカー若干名	不登校、家庭環境など児童・生徒の抱える諸問題への対応／社会福祉士または精神保健福祉士の資格を有する方もしくはスクールソーシャルワーカーとしての勤務経験のある方／PC	書類審査、小論文面接：2月20日(日)
教育支援課	スクールソーシャルワーカー若干名	不登校、家庭環境など児童・生徒の抱える諸問題への対応／社会福祉士または精神保健福祉士の資格を有する方もしくはスクールソーシャルワーカーとしての勤務経験のある方／PC	書類審査、小論文面接：2月20日(日)
	児童クラブ支援員若干名	学童保育業務／①②のいずれかを満たす方①放課後児童支援員(資格基準を満たす方含む)、保育士、社会福祉士、または幼小中高校の教員免許のいずれかを有する方②高等学校など卒業生であり、かつ、2年以上学童クラブまたはそれに類似する事業に従事したことがある方	書類審査、小論文面接：2月9日(水)
ふるさと歴史館	歴史公文書専門員1名	歴史公文書などの選別・管理、中島飛行機関連資料の調査・展示、歴史館の企画・運営／公文書館などでの公文書管理の実務経験者／PC	書類審査、小論文面接：2月16日(水)
	地域子ども館(あそべえ)学童クラブアルバイト各館数名	①子どもの見守り、遊具・備品の管理、学童クラブにおける育成補助、障害児対応、雑務など②早朝校庭開放見守り・事故対応など	書類審査、小論文面接：2月16日(水)

桜堤ケアハウス(軽費老人ホーム)入居者募集 2人居室

2部屋、月額15万5460円～28万1360円。3食含む。

▶対象：1月15日現在満60歳以上で、日常生活がおおむね自立しており、市内在住3年以上の方▶申込・問：1月28日午後4時までに電話連絡のうえ、面談日(2月3日・4日)に申込書(高齢者支援課、同施設で配布)を桜堤ケアハウス ☎ 36-5122 (桜堤1-9-9)へ。

武蔵野桜まつり～協賛金募集のお知らせ～

桜まつり(3月中旬ウェブ開催予定)の費用の一部に充てるため、協賛金を募集します。

▶対象：市内事業者・団体(個人名による協賛は不可)▶費用：1口1万円以上▶そのほか：2月15日までに入金が確認できた場合は、公式サイトに協賛者名を掲載(希望によりリンク埋め込み、3口以上の協賛でバナー掲出)。市HPにも協賛者を掲載▶申込・問：2月15日までに電話・Eメール・

ファクスまたは直接桜まつり協賛金受付窓口([株]オフィス・ミット) ☎ 03-5937-4049、FAX03-5925-2703、sakuramatsuri@info-jimukyoku.comへ。



シニア支え合いポイント制度説明会

福祉施設などでの活動にポイントを付与、ギフト券などに交換できる制度の説明や登録申請など。

▶日時：①1月21日(金)午後2時～3時②2月22日(火)午前10時～11時▶場所：①商工会議所第3・4合同会議室②スイングスカイルーム▶対象：令和4年3月31日時点で65歳以上の市民、15名(申込順)▶申込：ファクス・Eメール(申込要領参照)または電話でボランティアセンター武蔵野 ☎ 23-1170、FAX23-1180、vcm@shakyou.or.jpへ▶問：ボランティアセンター武蔵野、地域支援課 ☎ 60-1941

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4月1日～5年3月31日まで(試用期間なし。再度任用される場合あり)、社会保険・雇用保険加入あり

／①期期末手当あり／②交通費あり(上限あり)／③PC(ワード、エクセル)操作のできる方／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、結果は可否に関わらず通知

所属・職種・人数	業務・応募資格	勤務・報酬など	選考
給食・食育振興財団	調理補助業務若干名	学校給食の調理補助作業など	4月1日～(試用期間あり)／週5日(月～金曜)午前8時～11時30分／桜堤調理場／月額7万7100円／8月は週3日程度、報酬日割／①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿
	洗浄業務若干名	学校給食の食器の洗浄、場内清掃作業など	4月1日～(試用期間あり)／週5日(月～金曜)午後1時15分～4時45分／桜堤調理場／月額7万7100円／8月は週3日程度、報酬日割／①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿
▶申込・問：2月1日(火・必着)までに市販の履歴書(写真貼付、職種を明記)を郵送または直接給食・食育振興財団北町調理場 ☎ 54-2090 (〒180-0001 吉祥寺北町4-11-30)へ			
子ども協会	①保育業務5名程度正規職員	保育士資格を有する方(3月31日までに資格取得見込み可)	午前7時30分～午後7時30分のうち7時間45分。週休2日制(月～土曜のシフト勤務)／子ども協会保育園／月額20万4276円(大卒22歳)、年齢・経験による加算あり／①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿
	②週休嘱託若干名嘱託職員	保育士資格を有する方(3月31日までに資格取得見込み可)	週5日(月～金曜)午前8時30分～午後6時のうち7時間／千川・北町・桜堤・東・境南第2・吉祥寺きらめき保育園、境こども園のいずれか／月額22万8700円／①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿
▶申込・問：1月28日(金・必着)までに①専用申込書(同協会ホームページから印刷可)②市販の履歴書(写真貼付、希望園を3つまで明記)を郵送で子ども協会事務局総務課 ☎ 36-0671 (〒180-0013 西久保1-6-27 多摩信用金庫武蔵野支店4階)へ			
子ども協会	給食調理1名嘱託職員	給食調理／調理師または栄養士資格を有する方	週4日(月～金曜)午前8時30分～午後5時までの7時間30分／千川保育園／月額18万3000円／①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿
	学童クラブ支援員若干名嘱託職員	学童保育業務／①②のいずれかを満たす方①放課後児童支援員(資格基準を満たす方含む)、保育士、社会福祉士、または幼小中高校の教員免許のいずれかを有する方②高等学校など卒業生であり、かつ、2年以上学童クラブまたはそれに類似する事業に従事したことがある方	週5日(月～金曜)午後0時30分～6時30分(学校休業日などは午前8時～午後7時のうち9時間・休憩1時間)1年単位の變形労働時間制／市内学童クラブ(市立小内)／月額22万3300円／①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿
▶申込・問：1月28日(金・必着)までに市販の履歴書(写真貼付、希望職種を明記)を郵送で子ども協会事務局総務課 ☎ 36-0671 (〒180-0013 西久保1-6-27 多摩信用金庫武蔵野支店4階)へ			
子ども協会	地域子ども館(あそべえ)学童クラブアルバイト各館数名	①子どもの見守り、遊具・備品の管理、学童クラブにおける育成補助、障害児対応、雑務など②早朝校庭開放見守り・事故対応など	随時～4年3月末(更新の可能性あり)／月～土曜のシフト勤務①午後1時～6時のうち2時間以上(7時まで勤務の可能性あり)／一・小・大野田・関前南地域子ども館／時給1150円／②土曜は学校公開時、午前7時15分～8時20分(事故対応時延長あり)／四小地域子ども館／時給1420円(事故対応時1150円)／③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿
	地域子ども館(あそべえ)学童クラブアルバイト各館数名	①子どもの見守り、遊具・備品の管理、学童クラブにおける育成補助、障害児対応、雑務など②早朝校庭開放見守り・事故対応など	随時～4年3月末(更新の可能性あり)／月～土曜のシフト勤務①午後1時～6時のうち2時間以上(7時まで勤務の可能性あり)／一・小・大野田・関前南地域子ども館／時給1150円／②土曜は学校公開時、午前7時15分～8時20分(事故対応時延長あり)／四小地域子ども館／時給1420円(事故対応時1150円)／③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿
▶申込・問：市販の履歴書(写真貼付・返却不可)。「地域子ども館アルバイト希望」および希望勤務館を明記)を郵送で子ども協会事務局事業課 ☎ 36-0673 (〒180-0013 西久保1-6-27 多摩信用金庫武蔵野支店4階)へ			

市民農園(緑町・御殿山・御殿山第2・南町)使用者を募集

4カ所293区画を募集します▶申込・問：1月20日～2月4日午後5時に電子申請、同意書兼

申込用紙(市HPから印刷可)をファクスまたは本人が直接産業振興課 ☎ 60-1833、FAX51-9408へ。



市民農園名(所在地)	区画数(1区画面積)	募集数	管理協力員	使用料(各年度)
緑町(緑町1-6)	103(12㎡)	102名	1名	8000円
御殿山(御殿山2-11)	56(9㎡)	55名	1名	6000円
御殿山第2(御殿山2-12)	62(12㎡)	61名	1名	8000円
南町(吉祥寺南町4-18)	72(12㎡)	71名	1名	1年目 5810円 2年目 8000円

使用期間	4月1日～令和6年1月31日(1年10カ月) ただし、南町市民農園については、7月1日～6年1月31日(1年7カ月)
応募条件	市内に住民登録があり耕作可能な土地を持たない世帯で、使用期間中は週に1回程度来園し、ほかの利用者を尊重し区画の維持管理ができる方。市市民農園条例・同施行規則、市民農園使用者心得を遵守。1世帯1区画。 申込 ほかの市民農園を使用中の世帯からの申込、複数農園への申込、同一世帯から無効の複数申込、事実と違う申込、申込期限経過後の申込、記入の不備など。
選考方法	申込資格を審査し、多数の場合は抽選。補欠登録も決定。
結果通知	3月上旬通知発送(承認・補欠・落選)

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。



講座・講習

武蔵野プレイス食文化講座 発酵食で身体も世界も笑顔で元気に

日本や世界の発酵食の魅力と活用方法を紹介。

▶日時：2月19日(土)午前10時～正午

▶場所：同館フォーラム ▶対象：高校生以上の方、30名(市内在住・在勤・在学者優先し超えた場合抽選) ▶講師：浅利定栄([有]糀屋本店こうじ料理研究家) ▶費用：1000円 ▶託児：生後3カ月～未就学児、2名(1650円) ▶申込・問：2月6日(必着)までにハガキ(申込要領参照し、生年月日、在勤・在学者は勤務先・学校名、託児希望は子の氏名[ふりがな]・性別・生年月日も明記)または直接武蔵野プレイス生涯学習支援担当 ☎ 30-1901 へ。同館HPから申込・当落確認可(2月11日から)。



市認定ヘルパー養成研修

高齢者宅で家事援助(身体介護なし)を行う認定ヘルパーの養成研修。

▶日時：2月21日(月)・24日(木)・25日(金)午前9時～午後4時(講義受講後、1時間程度の実習あり) ▶場所：市役所413会議室 ▶対象：市内または近隣在住で修了・認定後に指定の事業所に所属し市認定ヘルパーとして活動できる方、16名(申込順) ▶費用：無料 ▶主催：武蔵野市 ▶そのほか：一時保育助成制度あり(詳細は地域包括ケア人材育成センター ☎ 20-3741 へ)。介護の有資格者には研修の一部を免除(詳細は高齢者支援課 ☎ 60-1846 へ) ▶申込・問：1月17日～2月9日正午(必着)までに申込書(同課、各在宅介護・地域包括支援センター、地域包括ケア人材育成センターで配布、https://m-machigurumi.jp/ から印刷可)

を郵送または直接地域包括ケア人材育成センター ☎ 20-3741 へ。

地域健康クラブ 受講者募集

ストレッチ、筋力トレーニング、リズム体操など。

▶日程：4月中旬～令和5年3月の隔週(各回1時間実施) ▶対象：市内在住で4年4月1日現在60歳以上の方。原則自力で講座に参加できる方。運動強度：強は、新規申し込み75歳まで ▶講師：ヘルシーライフプロジェクト ▶費用：無料(実費負担あり) ▶申込・問：1月31日(必着)までに往復ハガキ(申込要領参照し、性別、年齢、生年月日、会場名、コース名も明記)で高齢者総合センター ☎ 51-1975 へ。



	曜日	場所	開始時間
H (ヘルスケアコース) 運動強度：軽	月	中央コミセン	午前9時45分
	火	本宿コミセン	午後1時30分
	水	西部コミセン	午前10時
		西久保コミセン	午前10時
	木	境南コミセン	午後2時
L (ライブラリーコース) 運動強度：中		本町コミセン	午後1時15分
		中央コミセン	午前11時15分
	月	吉祥寺西コミセン	午後2時
		吉祥寺東コミセン	午後2時
		けやきコミセン	午前10時
	火	吉祥寺南町コミセン	午後1時15分
		本宿コミセン	午後3時
		境南コミセン	午前10時
	水	総合体育館柔道場	午後1時15分
		緑町コミセン	午後1時30分
P (プライムコース) 運動強度：強		西久保コミセン	午前11時20分
		桜堤コミセン	午前10時
	木	御殿山コミセン	午後1時30分
		本町コミセン	午後2時45分
		関前コミセン	午前10時
	金	中央公園北ホール	午前10時
		西部コミセン	午前11時45分
		総合体育館サブアリーナ	午前10時15分
	火	吉祥寺南町コミセン	午後2時45分
	金	西部コミセン	午後1時15分

※各コミセンの所在地は16頁参照/中央公園北ホール(八幡町2-5-3)

消費生活講座「みんなではじめるエシカル消費」

持続可能な世界のために“エシカル消費”仲間になりませんか。

▶日時：2月18日(金)午前10時～11時30分 ▶場所：商工会館市民会議室 ▶対象：市内在住・在勤・在学の方、40名(超えた場合抽選) ▶講師：河原佑香(消費者教育支援センター研究員) ▶費用：無料 ▶託児：1歳～未就学児、5名(超えた場合抽選) ▶申込・問：1月31日(必着)までにハガキ(申込要領参照し、年齢、託児希望は子の氏名[ふりがな]・生年月日・性別も明記)または市HPから消費生活センター ☎ 21-2972 へ。



高齢者向けスマホ体験会



スマートフォンやアプリの活用を体験できる教室形式の体験会。

▶日時：①2月10日(木)②15日(火)③18日(金)午後2時～5時 ▶場所：①商工会館市



小・中学校へのタブレット型パソコン導入について

令和3年度から市立小・中学校でのタブレット端末を活用した学習が始まりました。AI(人工知能)やロボット、IoT、ビッグデータなど新しい技術の浸透で社会が急速に変化していく中、市では特別な支援を必要とする児童・生徒を含め、個性や発達段階に合わせ最適化し、資質・能力を最大限に伸ばすことができるよう、小学校12校、中学校6校の児童・生徒および教職員約8700名に1人1台のタブレット端末(特別支援教育用にはiPad)を配布し、高速大容量の通信ネットワークを整備しました。これは、国が推進する「GIGA(Global and Innovation Gateway for All)＝すべての児童・生徒のための世界につながる革新的な扉」スクール構想」を受けた施策で、5年かけて段階的に導入する予定でしたが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、早まりました。

タブレット端末には主に4つの教育クラウドが採用されています。「Google Workspace for Education」は、文書や図形、発表用の資料の作成や共有、アンケートや選択式の課題への回答・集計、学校から保護者へのお便りの電子配信、欠席連絡など学校や先生とのコミュニケーションを可能にするほか、「SKYMENU

民会議室②市役所812会議室③武蔵野プレイスフォーラム ▶対象：スマートフォンを持っていない・使い慣れていない65歳以上の市民、①③30名②15名 ▶講師：スマートフォン専門講師、操作アシスタント ▶費用：無料 ▶持ち物：あればスマートフォン ▶申込・問：2月2日までにファクス(申込要領参照し、年代、性別、スマートフォンの有無も明記)・市HPまたは電話で高齢者支援課 ☎ 60-1846、FAX51-9218 へ。



読んで味わう! 聞いて味わう! 皆でたのしむ朗読の会

詩や物語の朗読体験を通して心の触れ合いなどを味わう。

▶日時：2月23日(水・祝)午後2時～5時 ▶場所：武蔵野プレイスフォーラム ▶対象：未就学児は応相談、50名(市内在住・在勤・在学者優先し申込順) ▶講師：針谷理繪子・服部健一(むさしの芝居塾) ▶費用：無料 ▶申込・問：1月15日からEメール(申込要領参照し、市内または市外、Eメールアドレスも明記)・電話または直接武蔵野プレイス市民活動支援担当 ☎ 30-1903、gr-shikatu@musashino.or.jp へ。市外の方は2月1日から申し込み開始。



自転車安全利用講習会

点検整備の助成など特典あり

既受講者延べ約4万6000名。交通安全教育の専門家と武蔵野警察

開催日	開始時間	会場	締切日(消印有効)
2月20日・27日(日)	午前10時 午後1時30分★	市役所412会議室	2月6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)/点検整備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、希望日・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		



感染再拡大防止のため、手洗い・消毒・マスクの着用・密の回避など基本的な感染防止対策の継続をお願いします。



子ども

高校生等医療証の申請はお早めに

「高校生等医療費助成事業」は通院なども含めた助成へと内容を拡充するため、4月から「高校生等医療証」の取り扱いを開始します。現在、高校1・2年生の方は医療証の交付のための申請が必要です（令和3年11月30日に案内送付済）▶問：子ども子育て支援課 ☎ 60-1852

市立新小・中学生の入学通知書を送付します

①～⑥のいずれかに該当する方は教育支援課へ連絡してください①入学通知書が1月31日までに届かない②市内転居・市外転出を予定③私立・国立小学校在籍者で市立中学校入学予定④病弱などで就学猶予・免除を希望⑤私立・国立・都立小・中学校に入学が決まった（2月10日までに同課へ電話、後日入学承諾書を提出）⑥指定学校の変更を希望（入学する学校は住所に応じて指定しますが、指定学校以外の学校へ通学を希望する場合には一定の基準内で変更を承認しています。1月26日までに申し出てください）▶問：教育支援課 ☎ 60-1900

「私立幼稚園等の預かり保育」の無償化の申請について

申請し認定を受けた場合、無償化

（上限あり）の対象となります。

▶対象：4月以降に私立幼稚園等の預かり保育を利用予定の3～5歳児クラスの園児で、保育の必要性の事由が確認できる世帯の方（満3歳児クラスは住民税非課税世帯のみ）▶そのほか：新規（新入園児を含む）、前年度から利用中の方ともに毎年度申請が必要です。詳細は市HP参照。各園締切日以降に利用することが決定した場合は子ども育成課に直接申請▶申込：各園締切日までに申請書（各園・子ども育成課に取りに来てください。市HPから印刷可）・保育の必要性を証明する書類（様式・有効期限あり）を直接各園へ▶問：子ども育成課 ☎ 60-1854

「認可外保育施設等」の利用料の無償化の申請について

申請し認定を受けた場合、無償化（上限あり）の対象となります。▶対象：4月以降に東京都認証保育所などの認可外保育施設を利用予定の3～5歳児クラスの子どもので、保育の必要性の事由が確認できる世帯の方（0～2歳児クラスは住民税非課税世帯のみ）▶そのほか：新規（新入園児を含む）、前年度から利用中の方ともに毎年度申請が必要です。詳細は市HP参照▶申込・問：3月1日（必着）までに申請書（子ども育成課で配布、市HPから印刷可、認証保育所の利用者は利用施設でも配布）を郵送または直接〒180-8777 子ども育成課 ☎ 60-1854 へ。

令和4年4月認可保育施設入所の2次申し込み受け付け

▶対象：保護者が就労・病気・介護などの理由で子どもの保育に当たれない世帯（育児休業中の場合は5月1日までに復職すること）▶そのほか：2次受け付け前の空き状況は1月31日（月）に市HPに掲載予定▶申込・問：2月1日～4日に申込書一式（詳細は「令和4年度保育施設のしおり」参照）を郵送または直接子ども育成課 ☎ 60-1854 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、歯科健診を行います。

▶日時：3月7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）受診した後～2歳6カ月の子と親、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兄妹のいる子と、同教室を受けていない平成30年3月～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：2月28日までに電子申請で健康課 ☎ 51-0700 へ。

かみかみ教室（離乳後期）

離乳食・口の手入れの話。2グループ制。試食はありませんが、サンプルで硬さなどを体験できます。▶日時：2月25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3年4月～6月生まれの子と親（第1子優先）、28組（申込順）▶費用：無料▶持ち物：母子健康手帳・筆記用具▶申込・問：2月15日までに電子申請で健康課 ☎ 51-0700 へ。

ごっくん教室（離乳初期）

離乳食・生活リズムの話。2グループ制。試食はありませんが、サンプルで硬さなどを体験できます。▶日時：2月15日（火）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3年8月～10月生の子と親（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：2月5日までに電子申請で健康課 ☎ 51-0700 へ。



「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



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：1月17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▶対象：妊娠5カ月以上の健康な方▶内容：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▶対象：0歳～1歳3カ月児と親▶内容：あかちゃんと親同士で交流します。保育士に相談もできます
- 境保育園 ☎53-1783
▶日時：1月22日（土）午前9時30分～10時30分☑あ
- 境南保育園 ☎32-2443
▶日時：1月29日（土）午前10時～11時☑あ

保育園であそぼう



- ▶費用：記載のあるもの以外無料▶対象：記載のあるもの以外未就学児と親▶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
離乳食講座（オンライン）▶日時：1月21日（金）午後2時～2時30分▶対象：3～10カ月児の親
- 吉祥寺東町すみれ保育園 ☎20-6640
バスボムをつくろう▶日時：1月26日（水）午前10時10分▶対象：未就学児と親
- 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
- ういず吉祥寺第一保育園 ☎27-1565
身体測定▶日時：1月19日（水）午前10時▶対象：1～3歳児と親、8組
- ういず吉祥寺第二保育園 ☎27-5468
お誕生日会▶日時：1月28日（金）午前10時～10時30分▶対象：1～2歳児と親、2組
- 北町保育園 ☎21-6681
見学会▶日時：2月4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
- ふじの実保育園 ☎55-2525
節分制作▶日時：1月22日（土）午前10時～11時▶対象：2歳児～未就学児と親、3組
- ありんこ保育園 ☎54-1356
子育て・保育講座▶日時：1月29日（土）午後1時30分～3時30分▶対象：子育て中の親
- ニチイキッズ武蔵野やはた保育園 ☎60-2015
保育園で遊ぼう▶日時：1月22日（土）午前9時30分～11時
- 千川保育園 ☎51-8478
豆まき▶日時：2月3日（木）午前10時30分～11時▶対象：2歳児～未就学児と親、3組
- ひまわり保育園 ☎56-8732
産後の骨盤体操▶日時：1月26日（水）午前10時～11時▶対象：1歳6カ月までの子と親、5組
- 境南保育園 ☎32-2443
お庭で遊びましょう▶日時：平日のみ正午～午後2時30分
- 桜堤保育園 ☎52-4671
お庭で遊びましょう▶日時：毎週木曜午前10時～正午▶対象：市内在住の乳幼児と保護者

幼稚園

- ▶内容：未就学児親子向け事業。各園月の内、1事業のみを掲載。詳細は各園HP参照▶持ち物：室内の事業は上履き・靴袋（親子とも）▶申込・問：各園へ
- 武蔵野相愛幼稚園 ☎43-5260
たまごの会▶日時：2月2日・9日（水）午後1時30分▶対象：令和5年度年少組入園年齢該当児と親▶費用：1回500円▶申込：☎
- けやき幼稚園 ☎52-2186
ミニ見にシアター▶日時：2月9日（水）午後1時～2時▶対象：2・3歳児と親、10組▶費用：1人100円（教材費・おやつ代）▶申込：☎
- 武蔵野東第一幼稚園 ☎51-3640
なかよしクラブ▶日時：2月17日（木）・18日（金）午前10時～11時▶対象：令和5年度入園適齢児と親、10組▶申込・問：園HP
- 武蔵野東第二幼稚園 ☎53-4367
なかよし園庭開放▶日時：2月19日（土）午前10時～11時▶対象：令和5年度入園適齢児と親、40組▶申込：園HP



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。

もうすぐママ・パパのためのこのとり学級

もく浴実習、赤ちゃんの抱っこ、母子保健サービスのご案内。

▶日時：2月19日(土)午前9時20分～10時15分、10時55分～11時50分(受付10分前から。各回同内容)▶場所：保健センター▶対象：初妊婦(受講時に妊娠16～31週の方)とパートナー、40組(出産予定日が近い方優先)▶費用：無料▶その他：事前講座として動画視聴あり(動画視聴のみ妊娠32週以降の方、経産婦可)▶申込・問：1月31日～2月9日に電子申請で健康課 ☎ 51-0700 へ。



親子で参加！ こども国際交流クラブ

「マイケルさんとアンザックビスケットをつくろう！」ビスケットや、クラフトと一緒に作ります。

▶日時：3月5日(土)午前10時～正午、午後1時～3時▶場所：市民会館料理室▶対象：5歳～小学6年生と保護者(10歳以上は子どものみの参加可)、各4組(超えた場合抽選)▶講師：マイケル・ハモンド(オーストラリア出身)▶費用：一般1000円、国際交流協会会員500円、子ども1人追加250円▶持ち物：エプロン、上履き▶申込・問：2月24日までに国際交流協会 ☎ 36-4511 へ。同協会HP <https://mia.gr.jp/> から申込可。

むさしの自然観察園

▶場所：同園(吉祥寺北町3-12)▶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)

●冬ごし中の生き物を探そう

冬は昆虫はどこにいるの？植物はどんな形に？冬の自然観察のポイントを教えます。

▶日時：1月29日(土)午前10時～正午、雨天中止▶対象：小学生以上(小学1・2年生は保護者同伴)、8名(申込順)

●UVレジンで海アート作り

紫外線ライトで固まる樹脂(UVレジン)で貝の中に透明感のある海アートを作ります。

▶日時：1月30日(日)午前10時～正午▶対象：小学3年生以上(大人のみの参加可)、8名(申込順)

広報誌「季刊むさしの」仕事体験をする中学生を募集します



今回は「学芸員」です。吉祥寺美術館の展示や運営に関わる仕事です。

▶日時：1・2月のうち1日(応相談)で日中2～3時間程度▶対象：市内在住・在学の中学生、2名(申込順)▶発行：春号(3月末)▶申込・問：秘書広報課 ☎ 60-1804

子育て支援施設

運営団体：①②子ども協会 ☎ 36-0673③みんなのとことこ ☎ 27-7195▶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歳になった子ども対象▶内容：詳細は各施設HP参照▶託児：なし▶申込：②1月17日午前10時から電話または直接いこっとへ

①おもちゃのぐるりん

緑町2丁目
第3アパート8号棟1階
☎ 37-2016
午前10時～午後4時
休館：日・月曜、祝日



●おもちゃ病院

(おもちゃを預かって修理します)
▶日時：1月21日(金)まで▶対象：市民(1家族1点、上限に達し次第受付終了)▶申込：事前に電話(午前10時～午後4時)で来館日予約

②境こども園いこっと

境4-11-6 ☎ 53-2312
午前10時～午後4時
休館：日曜、祝日



●coco(0歳)コース

▶日時：2月1日(火)午前10時～10時45分▶対象：0歳と親、8組▶内容：親子遊びと話タイム▶申込：要

●ico(1歳)コース

▶日時：2月9日(水)午前10時～10時45分▶対象：1歳と親、8組▶内容：

ひなまつりの飾りを作ろう▶申込：要

●nico(2歳)コース

▶日時：2月25日(金)午前10時～10時45分▶対象：2・3歳と親、8組▶内容：ひなまつりの飾りを作ろう▶申込：要

●講演会「乳幼児期の睡眠の基礎知識と生活リズム」

▶日時：2月4日(金)午前10時～11時▶対象：0歳～5歳児の親、20組▶講師：上木原暁▶申込：要

●離乳食講座(初期～中期)

▶日時：2月10日(木)午前10時～10時45分▶対象：4～7カ月の子と保護者、6組▶申込：要

③みんなのとことこ (とことこおやこひろば)

関前4-17-10 ☎ 27-7195
休館：土・日曜、祝日

●オンラインマタニティヨガ

▶日時：2月6日(日)午前10時30分、3月23日(水)午後1時15分▶対象：妊娠中の方、各10名▶内容：マタニティヨガ▶申込：要

●オンライン産後のセルフケア

▶日時：1月16日・3月6日(日)午前10時30分～11時30分▶対象：産後の方、各10名▶内容：講座・座談会▶講師：大坪三保子(たらね助産院)▶申込：要

●あかちゃんのやわらか抱き方講座

▶日時：2月10日(木)午後1時、2時、3時▶対象：1歳くらいまでの子と親・妊婦、各回2組▶講師：中保子▶申込：要

妊娠、出産したら、健康課でも手続きを

▶問：健康課 ☎ 51-0700



●妊娠したら

妊娠が分かったら保健センター(健康課)に届け出てください。

①母子健康手帳・妊婦健康診査受診票などを交付します②専任の保健師などが「ゆりかごむさしの面接(予約制)」をし、妊娠中の疑問や不安にお応えします。妊娠中に同面接を受けた方には、子ども・子育て応援券(こども商品券)を1万円分配付します▶問：母子健康手帳の交付について…マタニティ安心コール ☎ 51-0703、子ども・子育て応援券について…子ども子育て支援課 ☎ 60-1239



●出産したら

母子健康手帳に綴じてある「お誕生連絡票」を早めに投函しましょう。生後4カ月ごろまでの

赤ちゃん全員を助産師・保健師が家庭訪問(こんにちは赤ちゃん訪問)し、健康チェックや相談を行っています。「お誕生連絡票」のない方は電話で健康課へ。

●3～4カ月児、6・9カ月児、1歳6カ月児、3歳児になったら乳幼児健康診査を受けましょう。対象者には、個別に通知します。

●子どもの予防接種

標準的な接種期間に合わせて予防票などを郵送します。市内の指定医療機関で予防接種を受けるときは①接種前に冊子「予防接種と子どもの健康」を読んでください②必ず予防票と母子健康手帳を持参し、お子さんに同伴してください。予防票をお持ちでない方は、電子申請・郵送または母子健康手帳を持って直接健康課へ。

●転入された方へ● 転入された方へは各種お知らせが届かない場合があります。必ず健康課へご連絡ください。
※子ども家庭支援センターでも各種手続きができます。



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)

腰痛予防教室

目的のコースで腰痛予防、腰の不調改善、腰痛緩和を目指します。

▶日時：①予防コース2月21日(月)②改善コース2月28日(月)③緩和コース3月7日(月)、午前10時～11時▶場所：保健センター▶対象：20歳以上でうつ伏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▶その他：メルマガ登録は dan@star7.jp へ空メール▶申込・問：2月10日(消印有効)までにメルマガ応募フォームまたはハガキ(申込要領参照し、希望のコースも明記)で健康づくり支援センター ☎ 51-0793 へ。

インボディミニ測定

筋肉・脂肪量の部位別バランスや基礎代謝量などの測定。

▶日時：2月4日(金)午前10時～正午(15分毎各1名予約制)▶場所：保健センター▶対象：60歳以上で過去にインボディ測定会に参加したことのある方(ペースメーカー使用者・測定後1年未満の方不可)、8名▶費用：無料▶申込・問：1月27日まで

に電話または直接健康づくり支援センター ☎ 51-0793 へ。

インボディ測定会

筋肉・脂肪量の部位別バランスや基礎代謝量などの測定。

▶日時：2月19日(土)午前10時～正午▶場所：公会堂▶対象：65歳未満の方(ペースメーカー使用者・妊娠中の方・測定後1年未満の方不可)、10名▶講師：健康づくり人材バンク▶費用：無料▶託児：4カ月～未就学児、3名▶申込・問：2月10日までに電話または直接健康づくり支援センター ☎ 51-0793 へ。

健康講座(栄養)コロナ禍で気になる！健康と食事の話

高血糖や肥満を防ぐための食事のポイント、家でできる簡単な運動。

▶日時：2月18日(金)午後2時～3時30分▶場所：芸能劇場小劇場▶対象：市民、50名(申込順)▶講師：鈴木明子(管理栄養士)▶費用：無料▶持ち物：筆記用具▶申込・問：電話・電子申請または直接健康課 ☎ 51-7006 へ。



冬季の献血にご協力ください

寒い時期は、献血者が減少し輸血用血液が不足します。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)

感染再拡大防止のため、手洗い・消毒・マスクの着用・密の回避など基本的な感染防止対策の継続をお願いします。

休日の医療機関

1/15(土)～31(月)

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。
※症状によっては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	☎
16日 (日)	○晴朗クリニック	内科・小児科	吉祥寺本町 2-10-12	23-7234
	○ごとう内科・循環器クリニック	内科	境南町 2-20-6	32-5048
	◎吉祥寺南病院	内科	吉祥寺南町 3-14-4	45-2161
23日 (日)	○松本医院	内科・小児科	吉祥寺東町 1-23-3	22-5755
	○サルスクリニック武蔵境	内科	境 1-15-5	050-3851-0249
	◎武蔵野陽和会病院	内科	緑町 2-1-33	52-3212
30日 (日)	○渡辺医院	内科・小児科	吉祥寺本町 4-7-9	22-8937
	○長沼整形外科・内科医院	内科	境 2-13-6	59-1300
	◎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	
16日(日)	ハート・イン歯科クリニック	吉祥寺南町2-7-10	☎24-8101
23日(日)	コミヤマ歯科クリニック	中町1-6-4 三鷹山田ビル4階	☎55-1678
30日(日)	さくま歯科	吉祥寺本町4-13-12	☎20-8447

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) 東京版救急受診ガイド 検索
☎ 03-5285-8181 (外国語) 毎日9-20 東京都小児救急相談
<https://www.himawari.metro.tokyo.jp/> 月～金 18-翌8 / 土日祝年末年始 24時間
#8000 または ☎ 03-5285-8898



イベント

青少年交流事業

謎解きしか勝たん

謎解きを通じて同世代の仲間との交流を楽しみます。

▶日時: 2月19日(土) 午後2時～4時 ▶場所: 武蔵野プレイスペースC ▶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)、10名(市内在住・在勤・在学者優先し越えた場合抽選) ▶費用: 無料 ▶申込・問: 1月31日までにEメール(申込要領参照し、生年月日、在勤・在学者は勤務先・学校名を明記)または直接武蔵野プレイスペース青少年活動支援担当 ☎ 30-1902、gr-youth@musashino.or.jp へ。2月5日から当落通知。

ふるさと歴史館に紙芝居一座がやってくる(第5回)



武蔵野にまつわる昔話の紙芝居を6本口演。

▶日時: 1月23日(日) 午後1時30分～2時30分 ▶場所: 同館市民スペース ▶講師: むさしの

紙芝居一座 ▶費用: 無料 ▶問: ふるさと歴史館 ☎ 53-1811

映画「I Am Here」上映会 + 監督による講演



「I Am Here」
2020年、日本、60分

トランスジェンダーのリアルを描いたドキュメンタリー映画の上映と、性の多様性について講演。

▶日時: 2月20日(日) 午後2時～4時 ▶場所: 武蔵野プレイフォーラム ▶定員: 45名(申込順) ▶講師: 浅沼智也(監督・主演) ▶費用: 無料 ▶申込・問: Eメール・市 ☎ または電話で男女平等推進センター ☎ 37-3410、danjo@city.musashino.lg.jp へ。



市立小・中学校美術展(図画工作・美術作品)

市立小・中学校の作品を展示。「特別支援教育紹介・作品展」を同時開催。

▶日時: 2月4日(金)～8日(火) 午前10時～午後4時30分(2月8日は正午まで) ▶場所: 市民文化会館展示室 ▶問: 指導課 ☎ 60-1897、教育支援課 ☎ 60-1908

市立小・中学校書き初め展

市立小・中学校の児童・生徒の毛筆作品約750点と硬筆作品約250点を展示。

▶日時: 1月22日(土)～24日(月) 午前10時～午後4時30分(24日は午後3時30分まで) ▶場所: 市民文化会館展示室 ▶問: 指導課 ☎ 60-1897



スポーツ

はじめての親子テニス体験①②



▶日時: 2月19日(土) ①午後2時～3時 ②3時30分～4時30分 ▶場所: 総合体育館サブアリーナ ▶対象: ①年中児と保護者 ②年長児と保護者、各20組 ▶費用: 1500円 ▶そのほか: 詳細は <https://www.musashino.or.jp/> 参照 ▶申込・問: 1月31日(必着) までに同館 ☎・ハガキ・ファクス(申込要領参照し、子の性別・年齢・生年月日・在園者は園名も明記)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。

ユニバーサルスポーツ教室ノルディックウォーキング

▶日時: 2月17日～3月17日の木曜(全5回) 午後1時15分～2時45分 ▶場所: 陸上競技場(雨天時は視聴覚室) ▶対象: 15歳以上(妊婦、中学生を除く)の自力歩行ができる方、20名 ▶費用: 3900円 ▶申込・問: 1月31日(必着) までに総合体育館 ☎・ハガキ・ファクス(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。

一時保育(2月分)

体育施設利用者、教室参加者のお子さんを一時保育します。

▶日時: 月・火(15日を除く)・水(23日を除く)・木・金曜(11日を除く) 午前9時～午後1時 ▶対象: 1歳以上の未就学児、定員5名(申込順) ▶費用: 1時間660円、以降30分単位で330円加算 ▶申込・問: 希望日の2週間～2日前午後4時までに直接総合体育館 ☎ 56-2200(休館日は ☎ 56-1612) へ。

野外活動センター

▶申込・問: 1月31日(必着) までに同センター ☎・ハガキ・ファクス(申込要領参照し、性別、生年月日、市内在学者は学校名、Aは①②の希望も明記)または所定の申込用紙(同センターで配布)で野外活動センター ☎ 54-4540、FAX51-9810 へ。



*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

A馬とふれあい仲良くなろう～ちょこっと乗馬体験～

▶日時: 3月6日(日) ①午前9時15分～正午 ②午後1時15分～4時、荒天中止 ▶場所: 成蹊大学(吉祥寺北町) ▶対象: ①小学1・2年生と保護者 ②小学3～6年生と保護者、各6組(超えた場合抽選)。最少催行各3組 ▶講師: 同大学馬術部 ▶費用: 1組につき3000円

Bアウトドアカレッジ～エピペン&CPR～

アナフィラキシーショック対応(エピペン)と心肺蘇生法(CPR)を学びます。

▶日時: 3月5日(土) 午前10時～午後3時 ▶場所: 武蔵野プレイスフォーラム ▶対象: 18歳以上の方(高校生不可)・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: EMR財団 ▶費用: 5500円(登録者4500円)

●「自然の村直行バス」1泊2日で自然の村へ

小淵沢に立寄り、自由に散策を楽しみます。

▶日時: 3月26日(土) 午前8時三鷹駅北口出発～27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カ月前～2日前に自然の村の宿泊予約と合わせて直接野外活動センターへ。

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。

文化事業団

④お花見コンサート

～0歳からのパイプオルガン～
▶日時：3月26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、未就学児と保護者各500円(大人のみ不可、2歳以下膝上無料、席が必要な場合有料) ▶出演：山口綾規、阿部翠

⑤ポジティブオルガン解体ショー
▶日時：3月26日(土) 午後1時開演 ▶場所：市民文化会館小ホール

(割引料金設定)
㊦：アルテ友の会料金
㊧：25歳以下料金(枚数限定)
▶費用：大人1000円㊦900円、4歳～中学生500円 ▶そのほか：3歳以下入場不可 ▶出演：山口綾規、阿部翠、マテュー・ガルニエ
⑥名取事務所「ペーター・ストックマン～「人民の敵」より」
▶日時：2月19日(土)～27日(日) ▶場所：吉祥寺シアター ▶費用：一般4500円、㊦4000円 ▶そのほか：作…H.イプセン、翻案・演出…瀬戸山美咲

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発売中

*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。

●土田圭介展 関連イベント「スペシャルトーク」

▶日時：2月6日(日) 午後2時～3時30分 ▶場所：吉祥寺美術館音楽室 ▶定員：40名(定員に達し次第締切、キャンセル待ちなし) ▶講師：土田圭介(出品作家)、倉本美津留(放送作家) ▶費用：無料(要当日の美術館入館券) ▶そのほか：1回の申し込みで2名まで可 ▶申込・問：1月15日午前10時から電話または直接吉祥寺美術館へ。

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 Towers 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

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◆

■がん患者・家族交流会「『がんとお金』知って得する制度」
講演後、参加者との交流時間あり
▶日時：2月25日(金) 午後2時～4時(受付1時30分) ▶場所：武蔵野赤十字病院山崎記念講堂 ▶定員：20名(申込順) ▶講師：医療ソーシャルワーカー ▶費用：無料 ▶申込・問：同病院がん相談支援センター ☎ 32-3111

■老いじたく講座
老いじたくの基礎知識 ▶日時：1月25日(火) 午後1時30分～3時 ▶場所：福祉社会会議室 ▶定員：10名(申込順) ▶講師：同公社職員 ▶費用：無料 ▶申込・問：同公社(権利擁護センター専用電話) ☎ 27-5070

■ひとり暮らし応援クラブ
自分らしいエンディングノートを書いてみよう ▶日時：1月25日(火) 午後1時30分～3時 ▶場所：テンミリオンハウスきんもくせい(境 4-10-4) ▶定員：10名(超えた場合抽選) ▶費用：100

円 ▶申込・問：1月20日までにきんもくせい ☎ 50-2611 へ。

■家族介護教室 みどりの輪
食べることから出すことまで
高齢者の排泄ケア ▶日時：1月28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：市内在住で介護に不安を感じる・在宅介護に関心のある方、15名(初参加者優先し申込順) ▶講師：牧野美奈子(住宅改修・福祉用具相談支援センター排泄ケア専門員) ▶申込・問：高齢者総合センター在宅介護・地域包括支援センター ☎ 51-1974

■暮らしの保健室 mini
医療・介護・健康について気軽に相談できる場。個別相談1名30分 ▶日時：2月6日(日) 午後2時～4時 ▶場所：本宿コミセン ▶対象：市内在住の方(個別相談は4名まで) ▶講師：松田寿枝(看護師) ▶費用：無料 ▶申込・問：ゆとりえディサービスセンター ☎ 72-0311

■吉祥寺アニメーション映画祭「親子でプラモデル教室」
「ガンダム」などのプラモデル組み立て・色付け。作ったプラモデルはプレゼント ▶日時：2月27日(日) 午後1時～3時 ▶場所：公会堂会議室 ▶対象：親子、20組(超えた場合抽選) ▶講師：野

本憲一 ▶費用：無料 ▶申込・問：1月28日(必着)までに往復ハガキ(人数、子の学年も明記)で商工会議所 ☎ 22-3631 へ。

■就職支援セミナー
①就職活動準備と職業理解②履歴書・職務経歴書の書き方③面接対策 ▶日時：①2月2日(水)②3日(木)③4日(金)、午後1時30分～3時30分 ▶場所：商工会館市民会議室 ▶対象：雇用保険を受給中の方、45名 ▶費用：無料 ▶持ち物：筆記用具・雇用保険受給資格者証 ▶申込：(株)東京リーガルマインド ☎ 03-5913-6910(平日午前9時～午後5時) ▶問：ハローワーク三鷹 ☎ 47-8617

■東京女子大学 社会人英語講座
ブリティッシュ・カウンシルの講師によるオールイングリッシュのレベル別講座 ▶日時：4月～7月、10月～令和5年1月(平日昼間、週1回、全24回、1回90分) ▶場所：同大学(杉並区善福寺 2-6-1) ▶費用：10万円(年額) ▶申込・問：2月10日までに同大学HP <https://www.twcu.ac.jp/> で同大学教育研究支援課 ☎ 03-5382-6453 へ。

■語学ボランティア募集
法律相談の再現劇と活動のオリエンテーション。別途研修あり ▶日時：2月19日(土) 午後3時～

施設の使用申込

*新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、各施設の使用申し込みを郵送受付に変更しました。新型コロナウイルス感染予防対策のため、施設の利用方法や利用条件を変更していますので、申し込み前に、郵送の際の記載方法と合わせて、文化事業団HP・掲示板などで必ずご確認ください。または各施設へお問い合わせください。

施設名	室名	使用期間	郵送締切(必着)	送付先
市民文化会館	大ホール、小ホール	2023年2月・3月	2月1日(火)	市民文化会館
	展示室、練習室、会議室、和室、茶室	2022年8月	2月1日(火)	市民文化会館
芸能劇場	小劇場、小ホール	2022年9月・10月	市報2月15日号でお知らせ	
公会堂	ホール、会議室、和室	2022年8月	2月2日(水)	公会堂
スイングホール	スイングホール、レインボーサロン、スカイルーム		2月8日(火)	スイングホール
松露庵	茶室		2月10日(木)	市民文化会館
吉祥寺美術館	音楽室		2月1日(火)	吉祥寺美術館
市民スペース	会議室	2022年9月・10月	市報2月15日号でお知らせ	
吉祥寺シアター	舞台芸術上演	5日以上使用 5日未満使用	劇場	吉祥寺シアター
	舞台芸術の上演以外使用		劇場 けいこ場	
	舞台芸術以外で使用		劇場 けいこ場	
		2022年5月	2月1日(火)	

*市民文化会館大・小ホール、芸能劇場、公会堂ホールおよびスイングホール(イベントホール)は毎月第1木曜～翌週火曜、シアター劇場は奇数月24日～同月末、非営利の市内アマチュア芸術文化団体の優先期間です。受付開始時に対象団体の申し込みのない場合は一般の申し込みを受け付けます。

官公署だより

東京都都市計画審議会の傍聴者募集

▶日時：2月9日(水) 午後1時30分 ▶場所：東京都庁内会議室 ▶定員：15名(超えた場合抽選) ▶そのほか：個人のプライバシーに関わる案件などがあるときは、一部非公開の場合あり。詳細は同局 HP <https://www.toshiseibi.metro.tokyo.lg.jp/> 参照 ▶申込・問：1月19日(消印有効)までに往復ハガキ(申込要領参照し、1名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。

令和4年度下水道モニター募集

都において、意見・要望を聴取し、効率的・効果的な事業運営を行うため、下水道モニターを募集。
▶日程：4月1日から1年間 ▶対象：令和4年4月1日現在、都内在住の18歳以上の方(公務員、過去のモニター経験者、島しょ在住者を除く)で、HPの閲覧とEメールの送受信ができる方。1000名程度 ▶そのほか：回答数に応じ図書カード贈呈 ▶申込：2月28日までに東京都下水道局HPから ▶問：東京都下水道局広報サービス課 ☎ 03-5320-6693

ガイド&GUIDE

5時 ▶場所：国際交流協会会議室 ▶対象：5月開催の「在住外国人のための法律と心理の相談会」での通訳に関心がある方。特にタガログ語、ネパール語 ▶講師：弁護士、語学ボランティアほか ▶費用：登録は会費2500円 ▶持ち物：筆記用具 ▶申込・問：2月10日までに同協会 ☎ 36-4511 へ。 <https://mia.gr.jp/> から申込可。

◆スポーツ◆

■グループ対抗戦
バドミントン大会
3複団体戦(男子・女子共1部・2部) ▶日時：2月13日(日) 午前9時 ▶場所：総合体育館メインアリーナ ▶対象：市内在住・在勤・在学の高校生以上の方 ▶費用：2000円、加盟団体1000円 ▶持ち物：シャトル ▶申込：1月26日までに申込書(体育協会で配布、同協会HPから印刷可)を寺井(〒180-0012 緑町 2-1-4-404) へ ▶問：バドミントン連盟・沼尻 ☎ 55-2675

■ジュニア水泳教室
①月曜②火曜③水曜④木曜 ▶日時：4月4日～6月30日の各曜日(全11回) 午後5時・6時(各50分) ▶場所：温水プール ▶対象：市内在住の小学生、各回21名(超えた場合抽選) ▶費用：5500円 ▶申込：1月30日(必着)まで

に往復ハガキ(曜日・時間の希望、生年月日、学年も明記)で体育協会へ ▶問：水泳連盟・佐藤 ☎ 080-8479-1573

■フェスティンディアカむさしの2022
▶日時：2月20日(日) 午前9時～午後5時 ▶場所：総合体育館メインアリーナ ▶対象：中学生以上 ▶費用：1チーム2000円 ▶申込・問：1月23日までにインディアカ連盟・依田 ☎ 55-2201 へ。

■下期卓球リーグ戦
4単1複で男女各3名以上のリーグ戦。3点先取 ▶日時：3月6日(日) 午前9時 ▶場所：総合体育館メインアリーナ ▶対象：市内在住・在勤・在学または令和3年度市卓球連盟登録者で編成したチーム ▶費用：1チーム6000円、連盟登録チーム3000円 ▶申込：所定の申込用紙(体育協会で配布)を持参で代議員会(2月26日[土] 午後7時、中央コミセン) へ ▶問：同連盟・井谷 ☎ 50-2486(平日は午後7時以降)

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。

感染再拡大防止のため、手洗い・消毒・マスクの着用・密の回避など基本的な感染防止対策の継続をお願いします。



図書館

https://www.library.musashino.tokyo.jp/
携帯電話版は末尾に m/ を

- 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



コミュニティセンター事業案内 1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	25日(火)	■吉祥寺東落語会▶時間：午後2時(開場1時30分)▶定員：25名▶出演：春風亭三朝▶木戸銭：800円▶申込
	27日(木)	■コミュニティのつどい「今年は壬寅 十干十二支を知ろう」▶時間：午後6時▶講師：草場純▶持ち物：スリッパ▶申込
本宿	2月4日～3月25日	■背骨コンディショニング教室▶日時：第2・4金曜(2月4日のみ第1、全4回)午前9時30分、10時50分▶定員：各8名▶費用：3000円▶申込：16日から窓口
	お知らせ	2月11日(金・祝)開館30周年記念式典のため、休館になります
吉西	29日(土)	■あそぼう「豆まきとゲーム大会」▶時間：午後1時30分～3時30分▶対象：小学生、30名▶申込：28日までに窓口へ
けやき	17日(月)	■こもれび▶時間：午前10時～11時30分▶対象：妊婦、0歳～未就学児と親
	22日(土)	■よみきかせ▶時間：午前11時▶内容：指遊び・紙芝居・絵本・折り紙ほか
中央	23日(日)	■健康づくり出前講座「背骨コンディショニング」▶時間：午前10時▶講師：健康づくり人材バンク健康運動指導士▶対象：市内在住の方、15名▶申込：午前10時から
	30日(日)	■東日本大震災復興支援事業「フリーマーケット」▶時間：午前10時～午後2時▶その他：入場人数制限あり
西久保	2月11日(金・祝)・12日(土)	■多摩湖往復ナイトハイク▶時間：午後11時30分、コミセン集合▶対象：五中学区中学生▶参加費：100円(保険料)▶共催：関前コミセン、青少協第五地区、関前南地区、五中PTA▶申込
緑町	20日(木)	■スマホ教室▶時間：午後2時～4時▶対象：60歳以上で市内在住の方、16名▶その他：スマホ貸し出しあり▶申込：電話のみ
八幡町	28日～2月25日	■初心者向け中国語講座(全5回)▶日時：毎週金曜午後1時(全5回)▶定員：10名▶持ち物：ノート、ペン▶その他：フェイスシールド使用▶申込
関前	21日(金)	■ゆったりヨガ▶時間：午前10時～11時30分▶対象：初心者の方、10名▶持ち物：ヨガマットまたは大判タオル、飲み物など▶申込
西部	29日(土)	■味噌を手作りしてみよう▶時間：午前10時～午後1時、2時～5時▶定員：各6名▶会費：500円▶持ち物：エプロン、三角巾▶申込

コミュニティセンター 本町コミュニティセンター協議会 レポート

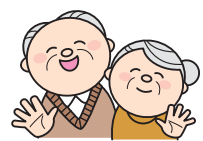
最近の活動報告

今年こそと企画した行事やイベントが、長く続くコロナ禍のためほとんどが中止となる中、夏休み子ども教室として企画した「アイロンビーズ」「楽しい折り紙」を通してたくさん的小学生と父母の方との触れ合いの機会を持つことができました。また、講師の指導のもとで定期的にフレイル予防の体操をしながら、地域住民同士で親交を深め、その後の行事に参加される方も

増えてきました。

年に一度のセンター祭は中止になりましたが、主催

教室での稽古の成果をぜひ皆さんに見せたいと、令和3年12月に「ミニセンター祭」を企画し、換気・3密・消毒などに充分注意しながら無事開催しました。エレベーターがないという課題はあるものの、吉祥寺駅に最も近いコミセンとして市内の方はもちろん市外の方も多くご利用いただいています。人と人との触れ合いの場、出会いの場として本町コミセンへお越しください。



～高齢者の皆さんへ～

12の合言葉で健康長寿を目指しましょう

健康寿命を延ばして元気に過ごすため、普段から心掛けたい日常の過ごし方や健康管理について12項目にまとめられたものです。まずは今できているか振り返ってみましょう。できていなくても意識することで効果が期待できます。心と身体の元気を保って生活を楽しみましょう▶**問**：高齢者支援課☎60-1947

<健康長寿のための12か条>

(東京都健康長寿医療センター「健康長寿新ガイドライン」より)

1. 食生活：いろいろ食べて、やせと栄養不足を防ごう！
2. お口の健康：口の健康を守り、かむ力を維持しよう！
3. 体力・身体活動：筋力+歩行力で、生活体力をキープしよう！
4. 社会参加：外出・交流・活動で、人やまちとつながろう！
5. ころ(心理)：めざそうウェル・ビーイング^{*1}。百寿者の心に学ぼう！
6. 事故予防：年を重ねるほど増える、家庭内事故を防ごう！
7. 健康食品やサプリメント：正しい利用の目安を知ろう！
8. 地域力：広げよう地域の輪。地域力でみんな元気に！
9. フレイル^{*2}：「栄養・体力・社会参加」3本の矢で、フレイルを防ごう！
10. 認知症：よく食べ、よく歩き、よくしゃべり、認知症を防ごう！
11. 生活習慣病：高齢期の持病を適切にコントロールする知識を持とう！
12. 介護・終末期：事前の備えで、最期まで自分らしく暮らそう！

*1 ウェル・ビーイング：身体的、精神的、社会的に健康で豊かであること

*2 フレイル：加齢などにより体力や気力が低下し、要介護の一手手前の状態



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

不要な生活用品のリユース掲示板をご利用ください

市民同士が「譲りたいもの」「譲ってほしいもの」の情報を提供する掲示板。

▶**設置施設**：市役所食堂前、ごみ総合対策課、むさしのエコre ゾート、総合体育館、市民会館、中央・吉祥寺図書館、0123 吉祥寺・はらっぱ、本宿・吉祥寺南町・境南コミセン、各市政センター▶**その他**：閲覧は各施設の開館時間内。市HPに掲載。掲示の申込方法は掲示板に設置されている利用案内

または市HP参照。利用者間で直接交渉（市は交渉には関与しません）▶**問**：ごみ総合対策課

複合素材製品ごみの出し方について

可燃性素材(革製・布製・ビニール製など)の衣類・バッグ・靴などで、小さな金属製のボタンやファスナーなど取り外しての分別が困難な場合は、「燃やすごみ」として出してください。フック部分やバネ部分のみなどに少量の金属を使用している木製・プラスチック製のハンガー、洗濯ばさみ、洗濯ピンチハンガーなども同様です。金属部品が多量に付いている製品は「燃やさないごみ」としてお出ください▶**問**：ごみ総合対策課

危険・有害ごみの分別をお願いします



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、各催しの圖の方にお問い合わせください。

掲載希望の方へ

申込書を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、市の判断で急ぎよ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：3/1号…1月26日、3/15号…2月9日

仲間あつまれ

市民が市内で活動しているサークルなど
☑は入会金。特に表記のないものは無料

団体名(活動内容)	活動時間・場所	会費/申込・問
むさしのシルバース(還暦野球)60歳以上の野球のできる方、70歳以上も可	毎週日曜(時間不規則)…第二中。毎週水曜午後1時…武蔵野中央公園	月2500円 ☑1000円 室岡☎22-4863
「三々五々(さんさんごう)」市内のコミュニティ活動について(フリートーク形式)	2月5日(土)午後1時/オンライン(Zoom)/困っている・改善したいことなど何でもOK、学生歓迎	鈴木 ☎090-8742-4041 haneda3000@gmail.com

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