

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。

ひとり親家庭などのための制度

父母の離婚、死亡などにより児童と生計を同じにしているひとり親家庭など(1~3は父または母に重度の障害がある場合を含む)を対象に実施しています。

Table with 5 columns: No., 内容, 対象, 備考, 申込・問. Contains details for various support programs like childcare subsidies, medical cost assistance, and counseling services.

※はあと多摩(東京都ひとり親家庭支援センター)では、ひとり親家庭の生活や仕事に関する相談を行っています。養育費の相談や離婚前後の法律相談、面会交流支援、グループ相談会なども行っています▶問:はあと多摩 042-506-1182



「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

お子さんの支援をつなぐ「子どものステップノート」



子どもの成長や支援に関する情報をまとめるためのファイルです。入園入学・新しいサービスの利用開始時など、お子さんのサポート機関に必要な情報を正確に共有できます。

配布場所: 子ども家庭支援センター(子ども子育て支援課)、保健センター(健康課)、0123 吉祥寺・はらっぱ、桜堤児童館、児童発達支援センター相談部ハビット、教育支援センター
そのほか: 市HPにも掲載▶問: 子ども家庭支援センター ☎ 60-1239

は、定期的な歯科健診を電話で予約可▶申込・問: 7月14日までに電子申請で健康課 ☎ 51-0700 へ。



もうすぐママ・パパのためのこうのとりの学級

①歯科や栄養、講話、交流会など(妊婦体験ジャケット事前申込制)
②もく浴・抱っこの実習など
日時: ①平日クラス...6月27日(月)午後1時30分~3時20分(受付15分前から)
②土曜日クラス...6月25日(土)午前9時20分~10時25分、10時55分~正午(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、①15組②40組(出産予定日が近い方優先)▶費用: 無料▶そのほか: 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、経産婦も可)▶申込・問: 6月6日~15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・歯みがきのポイント・栄養の話、歯科健診を行います。
日時: 7月25日(月)午前9時30分~11時30分▶場所: 保健センター▶対象: 保健センターでの1歳6カ月児健康診査(保育相談・歯科健診)を受診した後~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兄弟のいる子

桜堤児童館

未就学児は保護者同伴▶対象: 記載のあるもの以外乳幼児と保護者▶そのほか: 詳細は市HPまたはじどうかんだより参照▶申込・問: 6月1日から同館 ☎ 53-2206(月~土曜午前9時30分~午後4時30分)へ。

●ローズカフェ@桜堤児童館
日時: 6月7日(火)午前10時30分~11時15分▶定員: 15組▶内容: 親子でヨガ▶講師: 木崎千春▶持ち物: バスタオルまたはマット▶申込: 要

●リフレッシュタイム
日時: 6月21日(火)午前10時30分~11時30分▶対象: 子育て中の保護者、15組(子連れ可)▶内容: プラティス▶講師: 三井直美▶持ち物: バスタオルまたはマット▶申込: 要

●子育て講座
日時: 6月22日(水)午前10時30分~11時15分▶対象: 子育て中の保護者、15組(子連れ可)▶内容: 子どもをかわいく撮るカメラ講座▶講師: コンノリコ▶持ち物: スマホまたはカメラ機器▶申込: 要

●出張児童館inスイング
日時: 6月24日(金)午前10時~11時30分▶定員: 23組▶場所: スイングレインボーサロン▶申込: 要

●むさしののびのびプロジェクトのびのび講演会
日時: 6月30日(木)午前10時30分~11時30分▶対象: 子育て中の保護者、20名(子連れ可)▶内容: こどもがのびのび育つには▶講師: 富樫京子▶託児: 応相談▶申込: 要

コミセン 親子ひろば

定員あり。事前予約制となります。前月1日より予約開始します。
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、6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

7月



- 吉祥寺東▶25日(月)▶6組
●本宿▶4日(月)・18日(月・祝)▶9組
●吉祥寺南町▶1日・15日(金)▶8組
●御殿山▶12日(火)▶9組
●本町▶20日(水)▶6組
●吉祥寺西▶26日(火)▶14組
●わくらす武蔵野※
▶8日(金)・23日(土)▶9組
※吉祥寺北コミセン工事期間中のみ開催
●けやき▶7日(木)▶5組
●中町集会所▶8日(金)・25日(月)▶8組
●西久保▶4日・11日・25日(月)▶8組
●緑町▶28日(木)▶8組
●八幡町▶2日(土)・20日(水)▶6組
●関前▶27日(水)▶12組
●西部▶12日・26日(火)▶18組
●市民会館▶10日(日)▶16組
●境南▶6日(水)▶20組
●桜堤▶13日(水)▶8組



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。

ふたご・みつごのつどい

双子・三つ子などの多胎育児をしている家族の集い。オンライン参加可。詳細は市HP参照。

日時：6月16日(木)午前10時～11時30分 場所：市役所和室 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 申込：不要 問：子ども家庭支援センター ☎60-1239

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。離乳食サンプルあり。

日時：6月28日(火)グループA…午前9時30分～10時15分、グループB…午前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：6月18



日までに電子申請で健康課 ☎51-0700 へ。

もぐもぐ教室(離乳中期)

離乳食・口の手入れの話。2グループ制。離乳食サンプルあり。

日時：7月5日(火)グループA…午前9時30分～10時15分、グループB…午前11時～11時45分 場所：保健センター 対象：令和3年11月～4年1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：6月25日までに電子申請で健康課 ☎51-0700 へ。



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2日(土)午前9時～10時、雨天実施 場所：同公園(吉祥寺東町3-15) 対象：市内在住

で小学生以下の子どもを含む世帯、10世帯(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し込み不可 費用：300円程度の実費負担あり 持ち物：長靴、レジ袋3枚程度など 申込・問：6月15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(miyama@agora-zoen.co.jp)へ。3日以内に受信した旨を返信(返信がない場合は電話で問い合わせ)。6月20日までに当選者のみにEメールで通知 問：アゴラ造園 ☎070-1003-0977、緑のまち推進課 ☎60-1863



園の2歳以上で収穫体験に参加できる未就学児(ベビーカーは畑に入れませんが)と保護者、各20世帯(超えた場合抽選) 費用：1500円程度 持ち物：手袋、はさみなど 申込：6月8日までに武蔵野農業ふれあい村HPまたはEメール(参加希望日[いずれか1日]、Eメールアドレス、対象児の氏名[ふりがな]・性別・年齢・在園名、参加者全員の名前・住所・電話番号を明記)で武蔵野農業ふれあい村 syuukakutaiken@agrifureai.com へ。3営業日以内に受信した旨を返信。6月15日までにEメールで結果通知 問：武蔵野農業ふれあい村 ☎080-4152-9669、緑のまち推進課 ☎60-1863



未就学親子野菜収穫体験

夏野菜5種類程度の収穫体験。

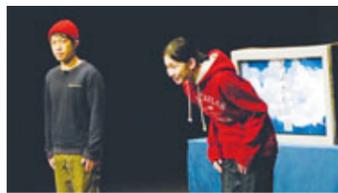
日時：7月3日・10日・17日・24日(日)午前9時～正午(45分間ごとに参加者を入れ替えて実施[当選後時間指定])、小雨実施 場所：農業ふれあい公園(関前5-18) 対象：市内在住・在

文化・芸術

(武蔵野文化生涯学習事業団)

紙おしばい新作公演

「こだぬききょうだいのおつかい」 日程：6月18日(土)・19日(日) 場所：吉祥寺シアター劇場 費用：一般1000円、中学生以下500円 そのほか：脚本・演出…山本タカ。3～5歳向けの演劇作品



© 和久井幸一

武蔵野「七夕」寄席

日時：7月8日(金)午後2時開演 場所：公会堂 費用：一般2300円、㊦2000円、見切れ席・㊧1000円 そのほか：出演…瀧川鯉昇、瀧川鯉八ほか



㊦

リチャード&ミカ・ストルツマンデュオ・リサイタル

日時：7月26日(火)午後7時開演 場所：市民文化会館小ホール 費用：一般3500円、㊦3000円、㊧1000円



㊦

ねぎぼうずのあさたろう

絵本時代劇読み語りコンサートの旅 日時：8月7日(日)午後3時開演 場所：市民文化会館大ホール 費用：一般1500円、㊦1350円、中学生以下1000円 そのほか：出演…飯野和好(語り)、平野文(語り)、雅楽三味 中村さんち(雅楽演奏)。内容…作者自身が絵本を読み語りし、生演奏もつく親子向けイベント



㊦ 福音館書店刊

ホルヘ・カバジェロギター・リサイタル

日時：8月18日(木)午後7時開演 場所：市民文化会館小ホール 費用：一般3000円、㊦2700円



㊦

(割引料金設定) ㊦：アルテ友の会料金 ㊧：25歳以下料金(枚数限定)

公演チケット申込



- チケット予約専用電話 ☎54-2011
文化生涯学習事業団HP https://www.musashino.or.jp/ 参照
上記公演のチケットは㊦は発売中、㊧㊨㊩は6月4日発売

*特に表記のない公演は全席指定、電子チケットにも対応、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。
*発売日当日：午前10時から電話・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。年会費1000円。

アマチュア・オルガンマラソンコンサート 出演者募集

パイプオルガンを奏でる皆さんがつなぐ、マラソンコンサートの出演者を募集します。

日時：9月18日(日)午前10時30分～午後3時30分 場所：市民文化会館小ホール 対象：鍵盤楽器の経験のある小学3年生以上の市内在住・在学・在勤、三鷹・西東京・小金井市、練馬・杉並区在住の方、25名(超えた場合抽選) 費用：小・中・高生3000円、一般6000円(事前練習、オルガニスト立ち合いの料金含む) そのほか：詳細は同事業団HP参照 申込・問：7月15日までに同事業団HPから

風琴サロン「オルガンと遊ぼう」ワークショップ

小型オルガンの演奏を聴き、実際に弾いてみます。そのあと分解した小型オルガンを組み立てます。

日時：8月20日(土) ①午前10時②午後2時30分(各3時間) 場所：スイングホール 対象：参加…①小学3～6年生②小学5年生～高校生、見学…①②4歳以上 講師：演奏…近藤岳、指導…横田宗隆 費用：参加1000円、見学800円 申込：6月4日からチケット予約専用電話へ 問：市民文化会館



- 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

申込要領

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(消せるボールペン不可)

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。



イベント

むさしの自然観察園

▶場所：同園(吉祥寺北町3-12)
▶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)

●あつと驚く石のオモシロ実験
光る石、鳴る石、石や鉱物を使った実験と勾玉(まがたま)作りを体験します。

▶日時：6月18日(土)午前10時～正午 ▶対象：小学3年生以上、8名(申込順)

●UVレジンを使って海アートを作ろう

UVレジンを使って貝がらに透明感のある海アートを描きます。

▶日時：6月19日(日)午前10時～正午 ▶対象：小学3年生以上、8名(大人も可、申込順)

青少年啓発事業「知りたい 気になる LGBTQ+のこと」

展示や専門家を招いた講座を実施します。多様な性について一緒に考えましょう。



▶日時：①展示…6月2日(木)～7月5日(火)②講座…7月29日(金)午後3時～5時 ▶場所：武蔵野プレイス①青少年フロア②スペースC ▶対象：②中学生以上の青少年(20歳になった年の年度末までの方)、15名(市内在住・在勤・在学者優先し、超え

た場合抽選) ▶講師：鈴木茂義(プライドハウス東京レガシースタッフ) ▶費用：無料 ▶申込・問：①不要②7月5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・在学者は勤務先・学校名も明記)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。



鳥取県家族ふれあい自然体験 ふるさと満喫自然体験



▶日程：8月18日(木)～22日(月)4泊5日(下記スケジュールは予定)

18日(木)	岩美町：遊覧船、歓迎夕食会/海岸民宿泊
19日(金)	岩美町：海水浴など/海岸民宿泊
20日(土)	鳥取砂丘見学/山間部で田舎暮らし、周辺散策など
21日(日)	山間部/各種体験など
22日(月)	お別れ会など

▶対象：市内在住・在学・在園の3歳以上18歳未満の子どもと家族(保護者在勤も可)、13家族(初参加者優先し、超えた場合抽選) ▶費用：中学生以上4万5000円、小学生以下3万5000円 ▶申込・問：6月10日までに電子申請(市HPまたは右記二次元コードから申込可)で児童青少年課 ☎60-1853へ。



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



どっきんどようび

映画会「ちいさなきいろいかさ」(西巻茅子原作)ほか3本。37分。
▶日時：6月11日(土)午後2時30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・在学の幼児・小学生と保護者、30名(申込順) ▶費用：無料 ▶申込・問：6月6日午前9時30分から電話または直接中央図書館へ。

6月の休館

中央：1日(水・館内整理日)・3日・10日・17日・24日(金)。
吉祥寺・武蔵野プレイス：1日・8日・15日・22日・29日(水)
▶問：中央図書館

官公署だより

都市計画の案の縦覧および意見書の提出について

住宅市街地の開発整備の方針に関する都市計画の縦覧および意見書の提出ができます。

・縦覧 ▶日程：6月9日(木)～23日(木) ▶場所：東京都都市整備局都市計画課、市まちづくり推進課 ▶対象計画案：住宅市街地の開発整備の方針 ▶対象区域：特別区、市、瑞穂町および日の出町
・意見書の提出…区域内に在住または計画案に利害関係のある方 ▶期間・提出方法：6月9日～23日(消印有効)に郵送(計画案の名称、住所、氏名、電話番号を明記。書式自由)で ☎163-8001 同局都市計画課へ。詳細は同局HP

https://www.toshiseibi.metro.tokyo.lg.jp/ 参照 ▶問：縦覧および意見書の提出について…同局都市計画課 ☎03-5388-3225、住宅市街地の開発整備の方針について…住宅政策本部企画経理課 ☎03-5320-4938

令和4年度の年金額について

年金：年額…老齢基礎年金77万7800円、障害基礎年金1級97万2250円、2級77万7800円、遺族基礎年金77万7800円、遺族年金の子の加算額…第1子および第2子22万3800円、第3子以降7万4600円 ▶問：武蔵野年金事務所 ☎56-1411

安全な水の安定供給を続けるために

水道は、私たちの日常生活に欠かせない重要なライフラインです。本市の水道事業は、24時間365日、市民の皆さんに安全な水を届けています。水道施設のうちの多くは高度経済成長期に建設されたもので老朽化が進んでおり、修理や取り替えが必要になっています。市でも同様に、施設の更新時期を迎えています ▶問：水道部総務課 ☎54-5176



配水管更新工事の様子

水道週間 6月1日(水)～7日(火)

「大切な水と一緒に暮らす日々」(標語)

水道週間とは、水道について理解と関心を深めることを目的に全国で実施されるものです。

水道の都営一元化

「都営一元化」とは、水道事業を都が一元的に経営することです。本市は昭和26年から水道事業を単独で経営していますが、将来にわたって市民の皆さんに安全で安心な水道を安定的に供給するためには、老朽化している施設などの更新とともに経営面や防災面の強化を図っていく必要があると考えています。そのため、都営水道との一元化を目指し、都と具体的な課題整理を進めています。

災害に備えた取り組み

- 市では災害に備えて、次のような取り組みをしています。
- 水道管の耐震化 令和3年度末 約48.2%
- 井戸への非常用発電機の設置 市内17カ所
- 災害時の飲料水の確保 耐震性貯水槽 市内5カ所

家庭でできる災害時の備え

万が一に備え、水道水のくみ置きを習慣にしておきましょう。人の生命維持に必要な水の量は、成人で1日約3ℓと言われています。給水車などによる応急給水まで3日近くかかることが想定されますので、3日分の飲料水を確保しておきましょう。

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。

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）

5月31日～6月6日は禁煙週間

世界保健機関（WHO）は、喫煙しないことが一般的な社会習慣となるよう取り組んでいます。喫煙や受動喫煙による健康への影響は大きく、公共施設や職場などでは全面禁煙、分煙が進んでいます。たばこが止められない方は「ニコチン依存症」の可能性があります。たばこによる健康影響や、禁煙のコツについては市HP参照▶問：健康課 ☎ 51-0700

子宮がん検診は6月から



対象者に受診票を送付しました。受診は2年に1回です。

▶受診期間：6月～令和5年1月▶場所：市内指定医療機関▶対象：20歳以上（令和5年3月31日時点）で昨年度受診していない女性▶費用：無料▶持ち物：受診票▶申込：市内指定医療機関に直接予約▶問：5月中旬以降に転入された方は直接健康課 ☎ 51-7006 へ。

乳がん検診は6月から



対象者に受診券シールを送付しました。受診は2年に1回です。

▶受診期間：6月～令和5年2月▶場所：市内指定医療機関▶対象：40歳以上（令和5年3月31日時点）で昨年度受診していない女性▶費用：1000円▶持ち物：受診券シール▶そのほか：女性のためのセット検診（乳がん・胃がんエックス線・肺がん、無料）の受診を希望する場合はハガキ・封書・電子申請または直接健康課へ▶申込：市内指定医療機関に直接予約▶問：5月中旬以降に転入された方は直接健康課 ☎ 51-7006 へ。

知って得する！カラダのセミナー



目からウロコの簡単自分ケア。運動・栄養講座＋筋肉・脂肪量の部位別バランスなどの測定。

▶日時：6月25日（土）午前10時～正午▶場所：市民会館▶対象：65歳未満の方、10名（申込順）▶講師：健康づくり人材バンク▶費用：無料▶託児：あり▶そのほか：託児付き（4カ月～未就学児、3名）、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▶申込・問：6月24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。

高齢者肺炎球菌予防接種

▶日程：令和5年3月31日（金）まで▶場所：市内指定医療機関、三鷹市指定医療機関▶対象：過去に一度も23価肺炎球菌ワクチンを接種したことがない今年度対象の方（下表）▶費用：自己負担額2500円（生活保護受給者は免除）▶持ち物：予診票、健康保険証など住所・年齢が分かるもの▶そのほか：令和元～3年度の対象者も9月30日まで接種期間を延長。すでに予診票をお持ちの方はそのまま使用可。予診票をお持ちでない方は要申込。延長措置での接種は市内指定医療機関のみ▶申込・問：今年度対象者には6月上旬に予診票を送付（申込不要）。予診票発送前に接種希望の方は、電話・ハガキ・封書（高齢者肺炎球菌予防接種希望と明記）または直接健康課 ☎ 51-0700、生活保護受給者は生活福祉課 ☎ 60-1849 へ。市HPから電子申請可。

年度末時年齢	生年月日
60～64歳	昭和33年4月2日～38年4月1日生で心臓、腎臓、呼吸器、免疫機能に障害のある方（身体障害者手帳1級相当）
65歳	昭和32年4月2日～33年4月1日生
70歳	昭和27年4月2日～28年4月1日生
75歳	昭和22年4月2日～23年4月1日生
80歳	昭和17年4月2日～18年4月1日生
85歳	昭和12年4月2日～13年4月1日生
90歳	昭和7年4月2日～8年4月1日生
95歳	昭和2年4月2日～3年4月1日生
100歳	大正11年4月2日～12年4月1日生

種類	受診日／対象者・内容など	申込
6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、設定員、実施機関、内容、費用／健康課 ☎ 51-7006、健康づくり事業団 ☎ 51-2828	
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）	7月1日（金）／午前8時30分～11時15分 40歳以上（令和5年3月31日時点）の女性。昨年度市の乳がん検診・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15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） ※託児あり	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」、住所、氏名、生年月日、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	7月2日（土）・4日（月）・6日（水）／午前8時30分～11時15分 胃：35歳以上（5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（5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45名（申込順）健康づくり事業団無料 ※胃がんエックス線検診のみの受診も可	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、電話番号
肺がん検診	7月実施分 40歳以上（5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 ※医療機関は予告なく変更する場合があります	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、電話番号
若年層胸部検診	7月実施分 16～39歳（5年3月31日時点）の方健康づくり事業団問診、胸部エックス線検査無料	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（5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問診、血液検査無料	
若年層健康診査	16～39歳（5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、市から受診券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、電話番号
眼科健康診査	40歳以上（5年3月31日時点）の方。手元に受診券シールが届いていない方は健康課へ。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（金）～11月30日（水） 40歳以上（5年3月31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予定のため申込不要市内指定歯科医療機関問診、歯科健診無料	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】「歯科健康診査希望」、住所、氏名、生年月日、電話番号
妊婦歯科健診	妊娠中の方市内指定医療機関問診、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

40歳以上の方の特定健康診査・特定保健指導のお知らせ

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した特定健診・特定保健指導を実施します。病気の早期発見・早期治療にもつながります。国民健康保険加入者で健診の結果、生活習慣病発症のリスクがあると判定された方には、保健指導の案内を送付。保健師・管理栄養士による支援を無料で行います。

対象者	内容	申込・問
①市国民健康保険（国保）加入者（今年度40～75歳になる方）※	問診、身体計測（75歳以下は腹囲含む）、血圧、尿、血液、心電図、便潜血、胸部エックス線、上部消化管エックス線（65歳以上）など	対象者には下表の加入時期に合わせて受診票を送付（同封の実施医療機関一覧表に記載の医療機関で受診）／健康課 ☎ 51-7006
②後期高齢者医療制度加入者		生活福祉課 ☎ 60-1849
③生活保護受給者（40歳以上）		
④ほかの医療保険（協会けんぽ・共済組合など）加入者（40歳以上）	特定健診は各医療保険者が実施します。実施方法・受診期間などは加入の医療保険に問い合わせください	

加入届出日	受診票送付
4月1日時点	5月末
4月2日～10月31日	加入後、順次

現在、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、一部の医療機関では健康診査を実施していない場合があります。事前に各医療機関にお問い合わせください。令和4年度の特別な対応として、案内の送付時期が誕生日月ごとの送付から加入届出日ごとの送付となります。※市国保を脱退した方は、市の受診票を利用できません。新しく加入した医療保険者に問い合わせください。

申込要領

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（フリクションペン不可）

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。

休日の医療機関

6/1(水)～14(火)

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	☎
5日(日)	○桜堤ファミリークリニック	内科・小児科(乳児不可)	桜堤 2-8-55-118	53-1111
	○かえで内科クリニック	内科	吉祥寺南町 2-17-2	24-7065
	◎武蔵野陽和会病院	内科	緑町 2-1-33	52-3212
12日(日)	○晴朗クリニック	内科・小児科	吉祥寺本町 2-10-12	23-7234
	○かたおか医院	内科	西久保 3-2-22	50-5311
	◎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

5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
12日(日)	水村歯科医院	吉祥寺本町 1-33-23	☎ 22-2631

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

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

消費生活センター 相談の窓口から

人気ブランド公式通販サイトを装う 偽サイトに注意

【事例】

インターネットを見ていたら、大手家電メーカーの商品 50% OFF の広告が表示され、安いと思い炊飯器を購入した。代金はクレジットカードで支払った。その後、商品が届かず、不審に思いインターネットで検索したら、詐欺サイトのようなという多くの人の口コミがあった。クレジットカード会社に連絡したら請求が上がっていた。解約したい。(50歳代女性)



【アドバイス】

家電や生活雑貨などの人気ブランドの公式通信販売サイトを装った偽サイトで商品を注文してしまい商品が届かない、注文した覚えのない商品が届いたなどの相談が増えています。

◆事例のようにインターネット広告がきっかけとなる場合や検索サイトでブランドや商品の名称を検索すると偽サイトへのリンクが表示され、それがきっかけとなる場合もあります。公式のロゴマークを使うなど、ページのデザインも似せていて一見するだけでは偽サイトと気付くことは困難です。

◆格安の販売価格を表示して消費者を誘い込むという手口は、偽サイトの典型的な手口です。商品が大幅に安くなっている場合には注意しましょう。

◆商品代金の振り込み口座名義が、通信販売サイト上で表示される事業者名などと違う場合、すぐに注文せず、不審な点がないかしっかり確認しましょう。

◆ほかの決済方法があるかのように表示しておきながら選択できないといった不自然な点があれば偽サイトではないか疑いましょう。

◆支払方法が銀行振込の場合は銀行へ、クレジットカードの場合はクレジットカード会社へ、まず連絡しましょう。

・困ったときは消費生活センターにご相談ください。

▶相談専用電話: ☎ 21-2971 ▶相談時間: 平日午前9時～午後4時 ▶対象: 市内在住・在勤・在学の方 ▶費用: 無料 ▶問: 消費生活センター ☎ 21-2972

コロナ禍の熱中症予防 ～正しく知って防ごう～

蒸し暑い季節がやって来ました。本格的に暑くなる前に、対策のポイントを確認し、熱中症に注意しましょう▶問:健康課 ☎ 51-0700

1 予防のポイント

1 温度と湿度に気を配り、暑さを避けましょう



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確認しましょう。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。

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。喉が渇く前に飲む、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。

4 日ごろから体調管理をしましょう



暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で、適度に運動をしましょう。「やや暑い環境」で、「ややきつ」と感じる程度」に1日30分程度がおすすめです。体温チェックや、バランスのよい食事を取ることでも体調を整えます。

マスク着用時の注意点

マスク着用時は体に熱がこもりやすく、喉の渇きを感じづらいため、知らないうちに脱水が進んで熱中症になるリスクが高まります。小まめな水分補給を心掛け、激しい運動は避けましょう。また、屋外で人と十分な距離(2m以上)が取れるときは、マスクを外して休憩しましょう。

幼児は体調不良を伝えることが難しい場合もあります。マスクを着用している幼児は、周囲の大人が体調に気を配りましょう。

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や、LINEでの配信サービスもあります(無料、二次元コードから登録可)。



環境省 Eメール登録



環境省 LINE登録

熱中症警戒アラートを発信します

熱中症の危険性が極めて大きくなると予測され、環境省から熱中症警戒アラートが発表された場合に、市の防災・安全メール、ツイッター、LINEなどで情報を発信します。不要不急の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

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。



武蔵野消防署

☎51-0119

6月5日(日)～11日(土)は危険物安全週間です。私たちの生活に欠かせない物の中には、危険物を含む製品がたくさんあります。危険物の適正な取り扱い方法や保管方法を理解しないと、火災や事故が発生することがあります。火災や事故を未然に防ぐためにも、危険物を含む製品を取り扱う場合は、表示や取扱説明書などをよく確認し、正しく使用しましょう。令和4年4月中の災害件数 火災・救助など146件、救急2631件



武蔵野警察署

☎55-0110

「私は気を付けているから大丈夫」と油断していませんか。詐欺犯人は、警察などを装って「逮捕した犯人があなたの口座を悪用した」などの動揺させる話をしてから、その後に「現金・キャッシュカードを準備するように」と言葉巧みにあなたの大切な財産を狙ってきます。少しでも不審だと思ったら、迷わずに武蔵野警察署または110番通報をお願いします。

6月は食育月間
「食を育む。むさしの」HPで市の食の取り組みを発信中
市内の畑や農産物、子どもの食・料理講座などの食育事業、給食の調理風景を写真や動画で紹介しています。「武蔵野の食」を感じてみてください
問：健康課 ☎ 51-7006

ガイド & GUIDE

講座・講習・イベント

温暖化対策はおうち断熱から～エコなおうちを増やそう～
カーボンゼロは住宅断熱から。環境配慮型住宅の現場の話を聞く
日時：6月12日(日)午後2時30分～4時15分 場所：①オンライン②かたらいの道市民スペース会議室 定員：①50名②20名(申込順) 講師：木戸一成(積水ハウス環境推進部温暖化防止推進室課長) 託児：要相談 申込・問：Eメール(申込要領参照)でむさしの市民エネルギー ☎ 090-6015-8706、musolar2013@gmail.comへ。

がん患者・家族交流会
「がんゲノム診断とがん治療」講演後、質問を受けながら参加者の方々の交流時間を設けます
日時：7月8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：白崎春野(がん薬物療法認定薬剤師) 費用：無料 申込・問：同病院がん相談支援センター ☎ 32-3111

シルバー人材センター
6月の予定
①入会説明会②手芸品販売③パソコン教室④出張入会説明会
日時：①14日(火)午後1時30分②2日・16日(木)午前10時～午後3時(雨天強風時は翌週)③随時相談(1回1時間30分)④8日(水)午後2時 場所：①③同センター②市役所正面玄関④市民会館 対象：①④市内在住で60歳以上の健康で働く意欲のある方 費用：①③1回2400円▶持ち物：①④年度会費2000円、ゆうちょ銀行の通帳など▶申込・問：①④前日まで②不要③電話または同センター☎から同センター☎55-1231へ。

十色の会「家族介護の身近な防災について」
防災についての講座から、もしもの時の備えについて学びましょう
日時：6月10日(金)午後1時30分～3時 場所：吉祥寺本町在宅介護支援センター 対象：介護をしている・始める予定のある方、在宅介護に興味のある方、10名(申込順) 講師：小林秀綱(市民防災協会) 費用：無料▶そのほか：マスク着用必須▶申込・問：前日までに電話で同センター☎23-1213へ。

家族介護教室 みどりの輪
ひとりじゃない!親の介護・子育て・仕事～みんなで話しませんか～▶日時：6月25日(土)午後1時30分～3時▶場所：高齢者総合センター在宅介護・地域包括支援センター講義室▶対象：市内在住・在勤の方、15名(初参加者優先し申込順)▶講師：室津瞳(こだまの集い代表理事)▶申込・問：同センター☎51-1974

テンミリオンハウスくるみの木講座
①川柳入門②楽しく読もう!詩や文章などを読みます▶日時：①第3木曜午後1時40分～3時②第2・4火曜1時40分～3時▶対象：市内在住の65歳以上の方、若干名▶講師：①佐藤博信②むさしの芝居塾メンバー▶費用：各200円(講座料)▶申込・問：テンミリオンハウスくるみの木☎38-7552(中町3-25-17)

ゆとりえオンライン
家族介護者グループ相談会
介護に悩んでいる家族の相談会。悩みや不安を話し合います▶日時：6月17日(金)午後1時30分～3時▶場所：オンライン(ZOOM)▶対象：介護をしている市民、6名(申込順)▶講師：松田寿枝(看護師)▶費用：無料▶そのほか：匿名、映像無しも可▶申込・問：ゆとりえ☎72-0311、yutorie@fukumusashino.or.jp

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：①6月23日(木)②28日(火)③7月4日(月)午後2時～5時▶場所：①商工会館市民会議室②中央図書館視聴覚ホール③武蔵野プレის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60歳以上の都民、①③各30名②15名(超えた場合抽選)▶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▶申込・問：スマートフォン普及啓発事業事務局☎03-5348-2735(平日午前9時～午後5時)

老いじたく講座
エンディングノートの書き方▶日時：6月10日(金)午後1時30分～3時▶場所：市民会館第2学習室▶対象：市内在住の方、10名(申込順)▶講師：福祉公社職員▶費用：無料▶申込・問：

同公社(権利擁護センター専用電話)☎27-5070

ボランティア団体への助成の審査を傍聴しませんか
歳末たすけあい募金などを活用した助成金を希望する団体のプレゼンテーション審査▶日時：6月26日(日)午前10時～午後5時(予定)▶場所：スイングスカイルーム▶定員：5名(申込順)▶費用：無料▶申込・問：6月24日までに市民社協☎23-0701へ。

お父さんお帰りなさいパーティ
定年後のライフプランを考えるワークショップと地域活動団体紹介▶日時：6月12日(日)午後1時～4時▶場所：スイングレインボーサロン▶定員：40名(申込順)▶講師：栗田充治▶費用：無料▶申込・問：6月11日までにボランティアセンター武蔵野☎23-1170へ。

「むさしの・ガーデン紀行」モニター散策ツアー
水をめぐる旅(多摩湖自転車道や玉川上水緑道を回遊するサイクリングツアー)▶日程：6月12日(日)▶費用：5000円(ピクニックランチ、カフェタイム付)▶そのほか：詳細はhttps://www.musashino-gardens.jp/featured/参照▶申込・問：武蔵野コッツウォルズ☎32-0962

むさしのまちな歩きツアー
吉祥寺今昔コース。徒歩約2.5km、約2時間▶日時：7月10日(日)午前9時50分▶場所：JR吉祥寺駅中央改札前▶定員：15名(申込順)▶費用：500円▶申込・問：観光機構☎23-5900、kanko_office@musashino-kanko.com

若者と企業の交流会 in 三鷹
参加企業4社との交流を通して中小企業の魅力などを深堀りします▶日時：6月30日(木)正午～午後4時10分▶場所：三鷹産業プラザ(三鷹市下連雀3-38-4)▶対象：おおむね29歳以下の方(学生も可)、30名(申込順)▶費用：無料▶申込・問：東京しごとセンター多摩☎042-329-4510

行政書士による相談会(予約制)
相続、遺言、成年後見、許認可、会社設立、入管などに関する相談▶日時：6月14日(火)午前9時30分～11時50分▶場所：市役所ロビー▶申込・問：東京都行政書士会武蔵支部☎30-5899

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：6月23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

発達障害のある方の生計・就労・住まいを支える仕組み
発達障害に特化した事業所の専門員から聞く事例と質疑応答▶日時：6月28日(火)午前10時30分～午後0時30分▶場所：武蔵野プレイスペースC▶対象：家族・支援者・一般の方、20名(申込順)▶講師：八角令子([株]Kaiken新宿相談支援専門管理者)▶費用：しょーとてんぱー会員無料、そのほか500円▶申込：https://www.shorttemper.org/から▶問：しょーとてんぱー☎090-5805-9783

ウェブ「ESD成蹊フォーラム2022」
成蹊学園の各学校におけるESD活動の実践報告を配信▶日程：令和5年3月31日(金)まで(予定)▶そのほか：詳細は同学園☎https://www.seikei.ac.jp/参照▶申込：不要▶問：同学園サステナビリティ教育研究センター☎37-3480、event-ercs@jc.seikei.ac.jp

亜細亜大学アジア研究所公開講座
習近平「新時代」で中国、世界はどうなるのか▶日時：6月4日・11日・18日(土)午後2時～3時30分▶場所：オンライン(ZOOM)▶定員：各400名(申込順)▶講師：大橋英夫(専修大学教授)ほか▶費用：無料▶申込：同大学☎https://www.asia-u.ac.jp/から▶問：同大学アジア研究所☎36-3415、koza@asia-u.ac.jp

武蔵野大学 日曜講演会
宗教は必要か▶日時：6月19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(西東京市新町1-1-20)▶定員：200名(先着順)▶講師：田中教照(同大学名誉教授)▶費用：無料▶そのほか：車での来場不可▶申込：不要▶問：同大学仏教教育部事務課☎042-468-9424、bukkyou@musashino-u.ac.jp(平日午前9時～午後5時)

スポーツ

シニア水泳教室
①月曜(初心者)②火曜(中級)▶日時：①9月5日～12月19日午前9時45分(全12回)②9月6日～12月20日午後0時15分(全13回)(各75分)▶場所：温水プール▶対象：市内在住の60歳以上の方、各21名(超えた場合抽選)▶費用：①7200円②7800円▶申込：6月16日(必着)までに往復ハガキ(申込要領参照し、①②の希望、生年月日も明記)で体育協会へ▶問：水泳連盟・佐藤☎080-8479-1573

ソーシャルダンスの集い
▶日時：6月19日(日)午後1時～5時▶場所：総合体育館ダンス室▶定員：40名(先着順)▶費用：500円▶そのほか：マスク着用▶申込：不要▶問：ソーシャルダンス連合会・島森☎080-6555-2144

剣道教室夏季講習会
①ジュニア②一般▶日時：7月9日～8月27日の土曜(7月30日を除く全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・在学・在勤の中学生以上▶費用：3500円(保険料含む)▶そのほか：未経験者歓迎。竹刀・剣道道具貸し出しあり▶申込・問：6月2日～26日にハガキまたはEメール(申込要領参照し、年齢、生年月日も明記)で剣道連盟・海員☎080-5197-4972、musashinokf@gmail.com(〒180-0022境4-4-4)へ。

市レディース卓球大会
団体戦で1ブロック4～6チームのリーグ戦▶日時：6月19日(日)午前9時▶場所：総合体育館サブアリーナ▶対象：市内在住・在勤または市卓球連盟加盟の女性で編成したチーム、監督1名選手4名以上▶費用：1チーム2000円▶そのほか：代表者会議…6月11日(土)午後7時、中央コミセン▶申込：代表者会議に所定の申込用紙(体育協会で配布)と参加費を持参▶問：卓球連盟・井谷☎50-2486

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(フリクションペン不可)

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。

スポーツ

75周年 市民体育大会

●**武術太極拳(観覧のみ)**
 ▶日時: 6月12日(日)午後1時
 ▶場所: 総合体育館メインアリーナ
 ▶申込・問: 6月8日までに武術太極拳連盟 ☎ 070-5594-8203 へ。

●**ドッジビー大会(体験会)**
 ▶日時: 6月19日(日)午後1時
 ▶場所: 総合体育館メインアリーナ
 ▶対象: 市内在住・在勤・在学の方・ドッジビー協会会員
 ▶費用: 11円(保険料) ▶申込: 6月1日～10日に直接体育協会 ☎ 55-4119 へ ▶問: 同協会・安田 ☎ 090-1403-2216

野外活動センター

▶申込・問: 6月14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、生年月日、市内在勤・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DO SPORTS!をご覧ください。(公財)武蔵野文化生涯学習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～水辺の救急法～

夏に向けて知っておきたい水辺の危険と安全な救急法を学びます。
 ▶日時: 7月10日(日)午前10時～午後5時 ▶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)・多摩川河原(現地集合・解散) ▶対象: 18歳以上(高校生不可)またはサポートスタッフ登録者、15名(登録者優先し、超えた場合抽選)。最

少催行8名 ▶講師: EMR 財団 ▶費用: 1万円、登録者7000円(交通費実費) ▶持ち物: 昼食

●親子野あそびクラブ～夜の昆虫を見てみよう～

夜の昆虫たちを探せ。専門講師がコツを伝授します。

▶日時: 7月23日(土)午後5時30分～8時30分 ▶場所: 和田堀公園(杉並区成田西1-30-27)(現地集合・解散) ▶対象: 小学生と保護者、35名(超えた場合抽選)。最少催行18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)

6月の市民スポーツデー

市立小学校の校庭・体育館を一般開放。

▶日時: 6月19日(日)午後1時30分～4時30分 ▶場所: 第二・第四・第五・大野田・境南・本宿・千川・井之頭小 ▶対象: 幼児～大人(体育館は人数制限あり) ▶費用: 無料 ▶持ち物: 水筒、タオル、遊ぶ用具、上履き ▶その他: 利用前に検温、利用者チェックリスト記入などあり。マスク着用必須。用具の貸し出し、遊具の使用原則中止 ▶申込: 不要 ▶問: 生涯学習スポーツ課 ☎ 60-1903

温水プール臨時休場のお知らせ

水の入替えおよび清掃、点検のため。ご理解ご協力をお願いします。

▶日程: 6月13日(月)～17日(金) ▶問: 総合体育館 ☎ 56-2200

武蔵野中央公園スポーツ広場使用中中止日のご案内(7月)

▶日時: 3日(日)～8日(金)・10日(日)・16日(土)・17日(日)・24日(日)午前9時～午後7時、2日(土)・9日(土)・31日(日)午前9時～午後1時 ▶問: 総合体育館 ☎ 56-2200

- 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

ごみとリサイクル

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

家電製品などの電池や充電電池は必ず取り外してください。取り外したことが分かるように(ふたを開けたままにするなど)してお出しください。電池の取り外せない小型家電は、本体ごと(部品や付属品は除く)危険・有害ごみでお出しください ▶問: ごみ総合対策課

危険・有害ごみ袋(配布: 市役所案内、ごみ総合対策課、各市政センター・コミセン)か「危険・有害ごみ」と書いた透明または半透明の袋に入れて指定の収集日に出してください。



コミュニティセンター事業案内 6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	4日(土)	地域フォーラム「子どもの権利に関する条例検討委員会、中間報告」▶時間: 午後2時▶持ち物: スリッパ▶申込
	11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)▶持ち物: スリッパ
御殿山	9日・16日(木)	みんなでカフェ▶時間: 午後2時～3時30分▶費用: 100円(飲み物代)
	5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)
本町	13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▶申込
吉西	4日(土)	地域懇談会▶時間: 午後2時▶内容: 「子どもの権利に関する条例検討委員会、中間報告」[地域活性化について]
	5日(日)	井ノ頭通り美化活動▶時間: 午前9時30分コミセン集合(雨天中止)▶内容: 歩道、植え込みの清掃活動をしませう
	11日(土)	あそぼうよ「科学あそび」▶時間: 午後1時30分～3時30分▶対象: 小学生、30名▶申込: 10日まで窓口へ
吉北	おしらせ	7月1日(金)～令和5年3月ごろ(予定)まで改修工事のため休館
西久保	8日・22日・7月6日(水)	らくらく体操「生き生き元気に過ごすための運動と栄養等の講座」▶時間: 午前10時30分～午後0時10分▶定員: 各18名▶申込
緑町	9日(木)	初心者限定スマホ体験教室▶時間: 午後2時～4時▶対象: 市内在住の60歳以上の方、16名▶その他: スマホ貸し出しあり▶申込: 電話のみ
八幡町	11日(土)	Kidsクラフト「感謝の気持ちを伝えよう」▶時間: 午後2時▶対象: 小学生、12名▶内容: 工作▶申込: 保護者から
関前	8日(水)	ティータイムに音楽を▶時間: 午後1時30分～3時▶定員: 20名▶申込
	21日(火)	後ろ姿アンチエイジング「運動と講座」▶時間: 午前10時～11時30分▶対象: 50～70代女性、20名▶申込

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(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(境南町3-22-9) ☎32-8565
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。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、各催しの欄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: 7/15号…6月14日、8/1号…6月30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
渡辺2人展/趣味で絵を描いているアマチュアの建築出身の2人による作品展	6月23日(木)～28日(火)(初日は午後1時から、最終日は4時まで) / 吉祥寺美術館企画展示室A	渡辺 ☎090-7725-0559
いきいき元気!健康ストレッチ!全身の筋肉を伸ばして、ケガ知らずの身体を目指しましょう!	6月2日・16日・23日・30日(木) 午前11時～正午 / 境南町2-11-25地下B	1回500円 服部 ☎070-1400-9076
写真クラブ フォトフロンティア作品展	6月17日(金)～21日(火) 午前10時～午後6時(21日は5時まで) / 武蔵野プレイス	佐藤 ☎090-1038-4345
レインボーアンサンブル・コンサート/シニアバイオリン講座 卒業生による演奏会	6月27日(月) 午後2時開演 / 市民文化会館大ホール	河野 ☎43-0360

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
グループ・どっぺる/東京近郊のハイキングや山登りを楽しんでいます	定例会は毎月第1木曜午後7時から / 武蔵野プレイス	月800円 松崎 ☎090-4137-9452

6月は環境月間です

令和元年10月の台風19号や2年7月豪雨、3年7月に土石流を起こした大雨など、近年地球温暖化の進行により異常気象が多発し、私たちの生活にその影響が迫ってきています。専門家の中には、「気候変動」ではなく、「気候危機」になってきているという方もいます。私たちができることとして、これまでの省エネの取り組みだけでなく、下記のような「緩和策」と「適応策」の複合的な対応を意識することが必要です。環境啓発施設むさしのエコreゾートでは、こうした気候危機の状況や対応について市民の皆さんに紹介する「環境展」を開催します▶問：環境政策課環境啓発施設係☎60-1945

家庭や職場で私たちができること

緩和策

気候変動・地球温暖化を引き起こす、二酸化炭素などの温室効果ガスの排出を削減したり、吸収を増やす対策です

省エネ



断熱窓の設置など家屋の断熱性を高める

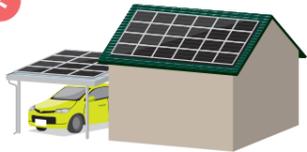


冷蔵庫やエアコン、照明LED化や給湯機器などの新品買い替えによる省エネ化



エアコンの適温の設定や不要な機器のコンセントを抜くなどの省エネ活動

創エネ



太陽光発電パネルの設置や家庭用燃料電池などによってエネルギーをつくる

CO₂吸収



地域に緑を増やして二酸化炭素の吸収を増やす

適応策

気候変動・地球温暖化の悪影響への対応を図ることで



適度な冷房で、気候に合わせて快適に過ごせる服装や取り組みを促すクールビズ



外出時の日傘やクールタオル(濡らすと冷たさがキープできるタオル)を活用する



ゴーヤなど緑のカーテンを育て建物の中を遮光する



雨水タンクや浸透ますなどで激しい雨でも下水の急な増水を防ぐ

これらの取り組みを、いくつも組み合わせて実施していくことが、地球温暖化を少しでも抑え、暑い時期でも快適に過ごすことにつながります。また、取り組みの中には、市の助成制度を活用できるものもあります。助成の対象や時期など、詳細は市HPをご覧ください。



環境展

6/1(水)
～30(木)

場所 むさしのエコreゾート



むさしのエコreゾート

開館時間：午前9時30分～午後5時

休館日：火曜、祝日(月曜が祝日の場合は月曜開館し、水曜休館)、年末年始

所在地：〒180-0012 緑町3-1-5

問：環境政策課環境啓発施設係(むさしのエコreゾート内)☎60-1945、FAX51-5590、ecoresort@city.musashino.lg.jp



緑のカーテンレポート

気候危機への適応策としての緑のカーテンを市内で育成するレポーターを募集し、レポーターにはゴーヤ苗を配付します。ゴーヤ苗の育成状況や、緑のカーテンがあることでの体感温度の違いなどをレポートしてもらい、その状況をむさしのエコreゾートや同館HPで紹介していきます。



気候危機や脱炭素チャレンジのクイズを実施



クイズの正解者にはノベルティを呈呈します(なくなり次第終了)。

普段の暮らしから考えるSDGs展示



“暮らしの中でのエネルギー”をテーマにすることで、エネルギーの使い方などと気候危機の関連を考える展示。

※令和3年度の環境の学校などの修了生が展示の準備に参画

「こどもエコクラブ」の参加者を募集します

子どもたちの自主的な環境活動を支援する、「こどもエコクラブ」の参加者を募集。ゴーヤ苗の育成状況のレポートなど、継続的な環境活動をサポートします。

▶対象：3～18歳▶申込・問：登録用紙をファクスまたは同団体HPからこどもエコクラブ全国事務局☎03-5829-6359、FAX03-5829-6190へ。



むさしのエコ・チャレンジで活動紹介をするこどもエコクラブの皆さん

