

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

ふるさと歴史館 特集展示「平野家文書」

新たに市指定有形文化財に指定された平野家文書を通じて主に江戸時代の境地域を紹介します。

▶ 日程: 8月25日(木)まで ▶ 場所: 同館第一展示室 ▶ 費用: 無料 ▶ 問: ふるさと歴史館 ☎ 53-1811

●関連講演会

境村や周辺地域の江戸時代後期の社会状況と八州廻りの役割について。

▶ 日時: 8月7日(日)午後2時~3時30分 ▶ 場所: 同館 ▶ 定員: 30名(超えた場合抽選) ▶ 講師: 桜井昭男(淑徳大学アーカイブズ主任専門員) ▶ 申込・問: 7月25日(必着)までに往復ハガキ(申込要領参照)またはハガキを持って直接ふるさと歴史館へ。右記二次元コードから申し込み可。



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4日(月)~11日(月)(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

水生動物の採集と観察



とんぼ池でかいぼりを行い、採集した水生動物の観察・勉強会。

▶ 日時: 7月23日(土)午前10時、小雨実施 ▶ 場所: 関前公園(関

前3-14) ▶ 対象: 市内在住・在学の小学生、50名(超えた場合抽選) ▶ 持ち物: 足を保護する靴(サンダル不可)、ぬれてもよい服装など ▶ 申込・問: 7月8日(必着)までに往復ハガキ(申込要領参照)で郵送または返信用ハガキを持って直接〒180-8777 緑のまち推進課 ☎ 60-1864 へ。

プレイスコンサート「北欧スウェーデンに伝わる豊かな響き」



スウェーデンの民族楽器・ニッケルハルパによるミニコンサート。

▶ 日時: 8月11日(木・祝)午後2時~2時40分・4時~4時40分(開場30分前、同内容) ▶ 場所: 武蔵野プレイスフォーラム ▶ 対象: 中学生以上、各50名(市内在住・在勤・在学者優先し、超えた場合抽選) ▶ 講師: 峰村茜(ニッケルハルパ奏者) ▶ 費用: 500円 ▶ 申込・問: 7月21日(必着)までにハガキ(申込要領参照

し、希望時間、生年月日、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生涯学習支援担当 ☎ 30-1901 へ。同館HPから申込・当落確認(8月2日から)可。



プロに学ぶ!自分だけのゲーム音楽を作ろう!

ゲーム音楽づくりのワークショップ。普段聞けないプロの世界の話。

▶ 日時: 9月3日(土)午後3時~5時 ▶ 場所: 武蔵野プレイスフォーラム ▶ 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(市内在住・在勤・在学者優先し、超えた場合抽選) ▶ 講師: 佐野電磁(ゲーム音楽作曲家) ▶ 費用: 無料 ▶ 持ち物: 筆記用具 ▶ 申込・問: 8月20日までにEメール(申込要領参照)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。8月27日から当落通知。



ガイド&GUIDE

◆ 講座・講習・イベント ◆

■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 ▶ 日時: ①12日(火)午後1時30分②7・21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) ▶ 場所: ①③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 ▶ 費用: ③1回2400円 ▶ 持ち物: ①年度会費2000円、ゆうちょ銀行の通帳など ▶ 申込・問: ①前日まで②不要③電話または同センターHPから同センター ☎ 55-1231 へ。

■肝臓病教室

「脂肪肝の食事と運動」
質疑応答あり ▶ 日時: 7月26日(火)午後2時30分~4時 ▶ 場所: 武蔵野赤十字病院、オンライン(Zoom) ▶ 定員: 会場20名(申込順) ▶ 講師: 森裕司(管理栄養士)、伊東彰(理学療法士) ▶ 費用: 無料 ▶ 申込・問: 同病院肝疾患相談センター ☎ 32-3135。同センターHPから申し込み可。

■家族介護教室 ほほえみサロン

「介護者向けスマホ教室」
ホームページの見方やマップの使い方を教わります ▶ 日時: 7月19日(火)午後1時30分~3時 ▶ 場所: 本宿コミセン ▶ 対象: 介護を行っている・在宅介護に関心のある方、10名(申込順) ▶ 講師: 勝田清一(シニアとミセスの吉祥寺パソコン&スマホ教室代表) ▶ 費用: 無料 ▶ 持ち物: スマートフォン、マスク着用 ▶ 申込・問: ゆとりえ在宅介護・地域包括支援センター ☎ 72-0313

家族介護教室 みどりの輪 「みんなで話そう 認知症」

認知症にまつわることを学び、みんなで話し合う ▶ 日時: 7月22日(金)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: 菅朋江(認知症予防財団) ▶ 申込・問: 同センター ☎ 51-1974

■高齢者総合センター編み物講座

かぎ針アイリッシュフラワー(花モチーフ) ▶ 日時: 8月5日・19日、9月2日・16日(金)午前10時30分~11時30分(全4回) ▶ 場所: 同センター ▶ 対象: 市内在住で令和4年4月1日現在60歳以上の方、10名(超えた場合抽選) ▶ 講師: 徳永瑠衣 ▶ 費用: 1000円 ▶ そのほか: 詳細は https://fukushikosha.jp/ 参照 ▶ 申込・問: 7月14日(必着)までにハガキ(申込要領参照し、性別、生年月日、年齢も明記)で同センター ☎ 51-1975 へ。

■夏休み体験型科学教室 2022

「電波をつかまえよう」~はじめてのラジオ作り~ ▶ 日時: 8月2日(火)・3日(水)、午前10時~正午・午後2時~4時 ▶ 場所: NTT 武蔵野研究開発センター(緑町3-9-11) ▶ 対象: 小学3年生~中学生、各回30名(申込順) ▶ 費用: 無料 ▶ そのほか: 詳細は https://hct.lab.gvm-jp.groupis-ex.ntt/ 参照 ▶ 申込・問: 7月20日までにNTT情報ネットワーク総合研究所広報担当 ☎ 59-3311 へ。

成蹊大学「これからのワークプレイス 仕事=学び」

Z世代労働者の知識獲得欲に企業はどのように応えていくか ▶ 日時: 7月7日(木)午後3時~4時30分 ▶ 場所: 同大学4号館ホール ▶ 定員: 250名(申込順) ▶ 講師: 宮川繁(マサチューセッツ工科大学教授) ▶ 費用: 無料 ▶ そのほか: 後日録画配信あり ▶ 申込・問: 同大学HP https://www.seikei.ac.jp/university/sss/ から同大学 ☎ 37-3549 へ。

■武蔵野大学 日曜講演会

なぜ阿弥陀堂より御影堂のほうが大きいのだろうか? ▶ 日時: 7月3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: 山田雅教(浄土真宗本願寺派西勝寺住職) ▶ 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

■老いじたく講座

成年後見制度について ▶ 日時: 7月8日(金)午後1時30分~3時 ▶ 場所: 福祉公社会議室 ▶ 対象: 市内在住の方、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

■商工会議所 異業種交流プラザ講演会

マジシャン流 脳の力をさらに引き出す方法 ▶ 日時: 7月15日(金)午後6時~7時15分 ▶ 場所: 商工会館会議室 ▶ 対象: 30名(申込順) ▶ 講師: 江刺家由貴 ▶ 費用: 無料 ▶ 申込: 7月11日午後5時までに商工会議所・本館 ☎ 22-3631 へ。

■ごみのゆくえを知ろう!「夏休み処分場見学会」

参加者募集
ニッ塚処分場・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武蔵野クリーンセンター③浅川清流環境組合 ▶ 日程: ①8月4日(木)②18日(木)③23日(火) ▶ 定員: 各20名(超えた場合抽選) ▶ 費用: 500円(昼食代) ▶ そのほか: 詳細は東京たま広域資源循環組合HP参照 ▶ 申込・問: 7月20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から申し込み可。

■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、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)

■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21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

◆ スポーツ ◆

■アーチェリー初心者教室

▶ 日時: 8月20日、9月3日・17日(土)午後0時15分~3時 ▶ 場所: 総合体育館弓道場 ▶ 対象: 市内在住・在勤・在学の小学5年生以上で全日受講可能な方、6名 ▶ 費用: 一般1200円、学生600円 ▶ 申込: 7月15日までにアーチェリー協会HPから ▶ 問: 同協会・須長 ☎ 090-8302-9375、musashinoarchery@yahoo.co.jp

■ラジオ体操講習会

▶ 日時: 7月3日(日)午前9時30分~11時30分 ▶ 場所: 総合体育館ダンス室 ▶ 費用: 無料 ▶ 持ち物: 上履き、飲み物 ▶ 申込: 不要 ▶ 問: ラジオ体操会連盟・宮下 ☎ 54-3477

■ダンスの集いとトライアル

▶ 日時: 7月17日(日)午後1時~5時 ▶ 場所: 総合体育館ダンス室 ▶ 費用: 500円 ▶ 持ち物: ダンスシューズ、マスク着用 ▶ 申込: 不要 ▶ 問: ソシアルダンス連合会・島森 ☎ 080-6555-2144

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。

【新型コロナ】自宅療養者の方へ 食料品や日用品などのお困りごとの相談は自宅療養者支援センター☎60-1916(土・日曜など急を要する場合は☎51-5131)へ

# 子ども

## 児童育成手当の現況届の提出はお済みですか

児童育成手当を受けていて、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▶**問:** 子ども子育て支援課☎60-1852

## 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5万2400円、2級3万4900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)。

## 出張保育コンシェルジュ


市役所への来庁が難しい世帯を対象に子どもの預け先や保育サービスなどの相談を受けます。

▶**日時:** ①7月20日(水)午後2時~3時②8月5日(金)午後1時30分~2時30分・3時30分(各45分)▶**場所:** ①本宿コミセン②市民会館▶**対象:** 市内保育施設・幼稚園に申し込む予定のある方、各回2組(申込順)▶**申込・問:** 7月4日から電話で子ども育成課☎60-1854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、赤ちゃんについての講話、交流会など②もく浴・抱っこの実習など。

▶**日時:** ①平日クラス…7月25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…7月23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



子育て応援サイト  
むさしの  
すくすくナビ

楽しくありながらも忙しい子育ての中で、本当に必要な情報を自分で探し出すのは大変。むさしのすくすくナビはそんな保護者の方をお手伝いするツールです▶**問:** 子ども子育て支援課☎60-1851



~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、経産婦も可)▶**申込・問:** 7月4日~13日に電子申請で健康課☎51-0700へ。

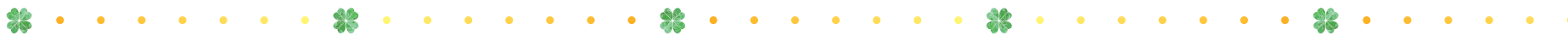
## もぐもぐ教室(離乳中期)

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:** 8月2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12月~4年2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:** 7月19日までに電子申請で健康課☎51-0700へ。

▶**物:** 母子健康手帳・筆記用具▶**申込・問:** 7月23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。離乳食サンプルあり。▶**日時:** 7月29日(金)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9月~11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:** 7月19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▶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▶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
- 東保育園☎21-2495**

▶**日時:** 7月15日(金)午前11時~11時30分
- 武蔵野赤十字保育園☎52-3298**

▶**日時:** 7月6日(水)午前10時~10時40分▶**場所:** オンライン
- 北町保育園☎21-6681**

▶**日時:** 7月14日(木)午前10時30分~11時15分
- ふじの実保育園☎55-2525**

▶**日時:** 7月16日(土)午前9時30分~10時30分▶**対象:** 2歳未満児と親
- 精華第二保育園☎38-7352**

▶**日時:** 7月6日(水)午後1時~1時30分

- グローバルキッズ武蔵境園☎51-2242**

▶**日時:** 7月12日(火)午前10時
- このえ武蔵境保育園☎27-8550**

▶**日時:** 7月6日(水)午前9時30分~10時30分
- 境保育園☎53-1783**

▶**日時:** 7月16日(土)午前9時30分~10時30分

## 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**

オンライン見学会▶**日時:** 7月6日(水)午前10時~10時30分▶**対象:** 入園希望の方、8組
- 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
- 武蔵野赤十字保育園☎52-3298**

オンライン体験保育▶**日時:** 7月14日(木)午前10時~10時40分▶**対象:** 0歳高月齢児~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(水)午前10時~10時30分▶**対象:** 1歳児と親
- 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
- ありんこ保育園☎54-1356**

七夕・誕生会を一緒に▶**日時:** 7月7日(木)午前9時45分~11時15分▶**対象:** 1・2歳児と親
- 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
- ニチキッズ武蔵野やはた保育園☎60-2015**

- リズムで遊ぼう▶**日時:** 7月8日(金)午前9時30分~10時30分
- 境保育園☎53-1783**

お庭で遊びましょう▶**日時:** 平日のみ午後0時30分~3時
- 境南保育園☎32-2443**

一緒に七夕飾りをつくりましょう▶**日時:** 7月5日(火)正午~午後2時30分、雨天中止▶**対象:** 2歳児と親、5組
- 桜堤保育園☎52-4671**

お庭で遊びましょう▶**日時:** 木曜のみ午前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

▶**対象:** 市内在住の方。3歳児対象事業は令和4年4月2日以降に4歳になる子ども対象▶**内容:** 詳細は各施設参照▶**託児:** なし▶**申込:** ①7月1日②7月3日午前9時から電話または直接各施設へ

① **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**


「赤ちゃんと一緒に遊びにきてね」▶**日時:** 7月12日・26日(火)午前10時30分~11時、19日(火)午後2時30分~3時▶**対象:** 0歳と親、各10組▶**申込:** 要
- 1歳ひろば**

「水あそび」(雨天時:リズム遊び)▶**日時:** 7月14日(木)午前10時~10時30分▶**対象:** 1歳と親、10組▶**申込:** 要
- 2歳・3歳ひろば**

「水あそび」(雨天時:リズム遊び)▶**日時:** 7月13日(水)午前10時~

10時30分▶**対象:** 2~3歳児と親、10組▶**申込:** 要

② **0123 はらっぱ**  
八幡町 1-3-24  
☎56-3210  
休館: 金・土曜、祝日



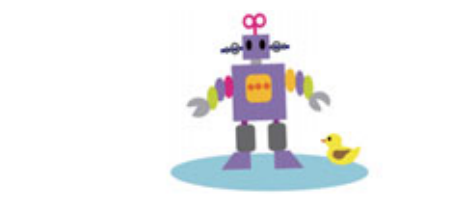
- 0歳ひろば**

「赤ちゃんと一緒に遊びにきてね」▶**日時:** ①第1・3・5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10組▶**託児:** 応相談▶**申込:** 1カ月前から
- 1歳ひろば「水で遊ぼう」**

▶**日時:** 7月12日(火)①午前9時30分②10時(各20分、同内容)、小雨決行▶**対象:** 1歳と親、各10組▶**持ち物:** 親子共にぬれても良い服装▶**託児:** 応相談▶**申込:** 要
- 2歳・3歳ひろば「水で遊ぼう」**

▶**日時:** 7月14日(木)午前9時30分~10時、小雨決行▶**対象:** 2~3歳児と親、10組▶**持ち物:** 親子共にぬれても良い服装▶**託児:** 応相談▶**申込:** 要
- むさしののびのびプロジェクト「遊ぼうDAY」**

▶**日時:** 7月13日(水)午前10時~11時30分▶**対象:** 0歳~未就学児と親▶**内容:** 普段ひろばに行きにくいとためらっている方、一緒に遊びましょう▶**その他:** 午前10時30分から「親子で音楽あそび」を開催(講師…牛田聖子・佐野真紀子)▶**申込:** 不要



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。

むさしの自然観察園「美しい海の貝がらのひょうほん箱を部屋にかざろう」

貝の色や形を楽しみながら、オリジナルの標本箱を作ります。
日時: 7月16日(土)午前10時~正午
場所: 同園(吉祥寺北町3-12)
対象: 小学3~6年生、8名(申込順)
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)

プレーパーク~公園で遊ぼう~

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4日~9月26日の毎週月曜、午前11時~午後5時
②7月6日~9月28日の毎週水曜、正午~午後6時、雨天実施
場所: ①大野田公園(吉祥寺北町4-11)
②松籟公園(吉祥寺東町4-3)
対象: 乳幼児~小・中・高生
そのほか: 駐車場なし。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木曜を除く午前10時~午後5時)、大野田公園 ☎ 080-2291-5675 (開催日のみ)、松籟公園 ☎ 080-7706-0105 (開催日のみ)、児童青少年課 ☎ 60-1853

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5日(金)②19日(金)午後1時30分~2時40分(入れ替え制)
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歳未満の子と親、①33組②32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: ①6月29日~8月2日②7月13日~8月16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。
日時: 8月29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は、定期的な歯科健診を電話で予約可
申込・問:

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。



8月18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

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。
日時: ①7月7日(木)②21日(木)午前10時~11時30分
場所: ①桜堤児童館②市役所和室
対象: 多胎育児をしている家族、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助産師相談あり。詳細は市HP参照
申込: 不要
問: 子ども家庭支援センター ☎ 60-1239

消費生活センター

夏休み親子教室

夏休み ①親子で学ぶお金のこと「お金ってなーに?」②料理教室「加工食品と手作りの食べ物を調べてみよう~手打ちうどん作り」

日時: ①7月28日(木)午前10時~11時30分②8月10日(水)午前9時30分~11時45分
場所: ①商工会館第1・2会議室②消費生活センター
対象: 市内在住の①小学3~6年生と保護者、12組②小学生と保護者、8組(初参加者優先し、超えた場合抽選)
講師: ①鈴木琢真(多摩信用金庫)②西上原節子(さつきクラブ代表)
費用: ②1組200円(材料費)子ども1名の追加100円
託児: 1歳~未就学児、5名
持ち物: ①筆記用具②エプロン、三角巾など
そのほか: 申込者以外の同伴不可。①②重複申込可
申込・問: 7月7日(必着)までに市HPまたはハガキ(申込要領参照し、希望の教室①②、学校名・学年、性別、保護者氏名[ふりがな]、託児希望は子の氏名[ふりがな]・生年月日・性別も明記)で消費生活センター ☎ 21-2972 へ。



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: 7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: 7月5日(火)午前10時30分~11時15分
定員: 15組
内容: 親子で楽しくフラダンス
講師: ナープアレイ
申込: 要

むさしののびのびプロジェクトのびのび座談会
日時: 7月28日(木)午前10時30分~11時30分
対象: 保護者と子(小・中学生の子を持つ保護者も対応)、8組
内容: 子どもの行動や発達に心配を抱える親同士の座談会
託児: 応相談
申込: 要

測定の日
日時: 7月27日(水)午前10時~11時30分
内容: 身長・体重測定

ゆう・遊・グーの日~水遊び~
日時: 7月19日(火)~21日(木)午前10時30分~11時15分
定員: 各日6組
申込: 要

夏期行事
日時: 8月22日(月)~25日(木)午前10時~11時
対象: 小学生、各回定員あり
内容: 科学で遊ぼう・工作
申込: 電子申請



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、7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

8月



- 吉祥寺東▶22日(月)▶6組
●本宿▶1日・15日(月)▶9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)▶6組
●吉祥寺西▶23日(火)▶14組
●わくらす武蔵野※▶12日(金)・27日(土)▶9組
※吉祥寺北コミセン工事期間中のみ開催
●けやき▶4日(木)▶5組
●中町集会所▶5日(金)・22日(月)▶8組
●西久保▶1日・22日・29日(月)▶8組
●緑町▶25日(木)▶8組
●八幡町▶6日(土)・17日(水)▶6組
●関前▶24日(水)▶12組
●西部▶9日・23日(火)▶18組
●市民会館▶21日(日)▶16組
●境南▶3日(水)▶20組
●桜堤▶10日(水)▶8組



夏休み講座

夏休み 【共通】 対象: 市内在住・在学の方(超えた場合抽選)
費用: 無料
申込・問: 7月11日午後5時(必着)までに電子申請・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〒180-8777 生涯学習スポーツ課 ☎ 60-1902 へ。

土曜学校「おかねの教室」

①小学生...お金の歴史と役割・管理、物の値段、投資についてなど②中学生...会社経営の体験学習など。

日時: ①8月6日(土)午前10時~11時30分②8月20日(土)午前10時~正午
場所: ①市役所412会議室②市役所111会議室
対象: ①小学5年生②中学1~3年生、各20名
講師: ①(株)ゆうちょ銀行社員②日本証券業協会職員



夏休み親子講座「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: 7月30日(土)、午前コース...10時~正午、午後コース...1時30分~3時30分(同内容)
場所: 市役所111会議室
対象: 小学1~3年生と保護者、各13組(2名1組、申込者以外の同伴不可)
講師: 小林光信ほか
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: 小学4~6年生と保護者、各20組(2名1組、申込者以外の同伴不可)
講師: 里川重夫(同大学教授)、戸谷希一郎(同大学教授)
申込: 希望コース(下記①~④のうち1つ)も明記



Table with 4 columns: Course, Time, Title, Content. Details about the science lectures on August 20th.

【新型コロナ】自宅療養者の方へ 食料品や日用品などのお困りごとの相談は自宅療養者支援センター☎60-1916(土・日曜など急を要する場合は☎51-5131)へ

# 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)

## HPV ワクチン任意接種費用の払戻しを実施しています

▶申請期間：令和7年3月31日まで ▶対象：①～④すべてに当てはまる方①平成9年4月2日～17年4月1日生まれの子②令和4年4月1日時点で市に住民登録がある③高校1年までに3回の接種を受けていない④高校2年～4年3月31日の期間にHPVワクチンの任意接種(費用負担あり)を受けた ▶そのほか：最大3回分を払戻し(金額上限あり)。対象のワクチンはサーバリックス®とガーダシル®のみ。詳細は市☎参照 ▶申込・問：郵送または直接健康課☎51-0700へ。



## 知って得する！カラダのセミナー

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：7月20日(水)午前10時～正午 ▶場所：保健センター ▶対象：65歳以上の方、10名(申込順) ▶講師：健康づくり人材バンク ▶費用：無料 ▶その他：ペースメーカー使用者・インポディ測定後1年未満の方不可 ▶申込・問：7月19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。

## 腰痛予防教室

腰痛予防・改善の運動やセルフケア①20歳以上全世代②働き盛り世代③子育て世代。  
▶日時：①8月1日(月) ②8日(月) ③22日(月) 午前10時～11時 ▶場所：保健センター ▶対象：運動制限のない①うつ伏せになることが可能な方②20～64歳の方③女性、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 ▶託児：③4カ月～未就学児、5名 ▶申込・問：7月15日(消印有効)までにハガキ(申込要領参照し、希望コース、年齢も明記)または右記二次元コードから健康づくり支援センター☎51-0793へ。



## 梅雨明けの熱中症にご注意ください

梅雨が明けた直後は、体が暑さに慣れていないため、熱中症のリスクが高まります。少しずつ軽い体操や散歩などでうまく汗をかいて、体温を下げられるようにしましょう。急に暑くなった日には我慢せず、早めにエアコンなどを使用することも大切です ▶問：健康課☎51-0700

て、体温を下げられるようにしましょう。急に暑くなった日には我慢せず、早めにエアコンなどを使用することも大切です ▶問：健康課☎51-0700

## 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☎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)	8月3日・10日(水)／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☑30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☎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	8月1日(月)・5日(金)・8日(月)／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	ハガキ・封書(記入事項は以下)または直接健康課へ。市☎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	8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☎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☎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
若年層胸部検診	8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	
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済のため申込不要☑市内指定歯科医療機関☑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☎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☑歯科健診☑無料※受診票は母子健康手帳とともに交付(母と子の保健パックに同封)	転入の方は電話または直接健康課☎51-0700へ

## 休日の医療機関

7/1(金)～14(木)

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	☎
3日(日)	○かしまでクリニック	内科・小児科(3歳以上)	境 2-15-5	38-7277
	○内科 いしだクリニック	内科	中町 1-17-2	53-1115
	◎武蔵野陽和会病院	内科	緑町 2-1-33	52-3212
10日(日)	○友利医院	内科・小児科	関前 2-5-14	51-7365
	○若狭内科クリニック	内科	境南町 2-12-12	34-5266
	◎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
3日(日)	西久保歯科医院	西久保 2-15-2 ☎51-0521
10日(日)	吉祥寺ハイジア歯科医院	吉祥寺南町 4-5-1 Jハウス1階 ☎24-9918

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

## 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

## 夏休みごみ探検隊 自然観察とごみの行方を探ろう！

夏休みごみの焼却施設(市内)・最終処分場(日の出町)の見学や自然観察体験(青梅市)。  
▶日時：8月24日(水) 午前8時30

分～午後5時 ▶対象：市内在住・在学の小・中学生(小学1～3年生は保護者同伴、未就学児参加不可)、35名(超えた場合抽選) ▶講師：むさしの自然史研究会 ▶費用：無料 ▶持ち物：昼食 ▶申込・問：7月19日(必着)までに往復ハガキ(参加者全員の氏名、ふりがな、生年月日、年齢、住所、電話番号、子の学校名・学年を明記)または直接ごみ総合対策課へ。



危険・有害ごみの分別をお願いします



## 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。

文化・芸術

(武蔵野文化生涯学習事業団)

(割引料金設定)
㊦: アルテ友の会料金
㊧: 25歳以下料金(枚数限定)

㉑ 《フレッシュ名曲コンサート》

東京交響楽団
日時: 10月2日(日)午後3時開演
場所: 市民文化会館大ホール
費用: 一般2300円、㊦2000円、㊧1000円
その他: 指揮…川瀬賢太郎、バイオリン…前田妃奈



©N. Ikegami

㉒ アマチュア・オルガンマラソンコンサート

日時: 9月18日(日)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、無料
その他: 申込不要。詳細は同事業団HP参照

㉓ 《フレッシュ名曲キャンペーン》

前田妃奈バイオリン・リサイタル
日時: 9月3日(土)午後2時開演
場所: 市民文化会館小ホール
費用: 一般600円、㊦500円

㉔ アフタヌーンU25

オルガンコンサート
日時: 9月17日(土)午後2時開演
場所: 市民文化会館小ホール
費用: 一般700円、㊦㊧500円
その他: 公募により選ばれた若手演奏家によるコンサート

㉕ ジュニアプロデューサー MUSASHINO&長田真実

オルガンコンサート
日時: 9月19日(月・祝)午後2時開演
場所: 市民文化会館小ホール
費用: 一般1000円、㊦900円、㊧500円
その他: 小学生がつくるオルガンコンサートとプロのオルガニストによる演奏

㉖ ウィーンの散歩道

「平和への願いをこめて」
日時: 9月9日(金)午後7時開演
場所: 市民文化会館小ホール
費用: 一般1500円、㊦1350円、小・中学生800円
出演: タラス・デムチシン(クラリネット)、綾・クレバーン(ピアノ)

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㉑㉒㉓㉔㉕㉖チケットは7月2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。



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

●吉祥寺シアター演劇部 2022 ひどい話創作ワークショップ

コメディやユーモアについて考え、物語を創作する。
日時: 8月12日(金)午後5時~9時・13日(土)午後1時~5時・14日(日)午後1時~5時(全3回、同内容)
場所: 吉祥寺シアター けいこ場
対象: 15~25歳の方、各回10~12名(申込順)
講師: 大北栄人(明日のアー)
費用: 各回500円
申込・問: 7月2日から吉祥寺シアターHPへ。

●「パイプオルガンお絵かき」ワークショップ

パイプオルガンを見て、演奏を聴いて、感じたことを自由に描こう。
日時: 8月9日(火)午前9時30分~正午
場所: 市民文化会館小ホール
対象: 市内在住・在学の小学生、参加者の弟妹(幼児)
講師: 坂口寛敏(東京藝術大学名誉教授)、松居直美(オルガニスト)
費用: 500円(保護者の付き添い無料)
持ち物: クレヨン・クレパス・色鉛筆など
その他: 描いた絵は市国際オルガンコンクールで使用する場合あり
申込・問: 7月2日からチケット予約専用電話または同業団HPへ。



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

Table with 2 columns: Location (e.g., 吉東, 本宿, 御殿山) and Event Details (Date, Time, Content, Fee, etc.)

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

Table with 2 columns: Location (e.g., 吉祥寺東, 本宿, 吉祥寺南町) and Phone Number

官公署だより

東京都子育て支援員研修(第2期)の受講生募集

子育て支援分野で従事するための知識や技能などを習得する研修。詳細は募集要項(子ども子育て支援課で配布)または市HP参照
申込・問: 7月15日(必着)まで

にオンライン申込または所定の申込書を郵送(簡易書留)で地域保育コース…東京都福祉保健財団 ☎ 03-3344-8533、その他…リーガルマインド ☎ 03-5913-6225 へ。研修制度全般…東京都福祉保健局計画課 ☎ 03-5320-4121

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: 8/15号…7月12日、9/1号…7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

Table with 3 columns: Event Name (e.g., 吉祥寺今昔写真展), Date/Location, and Fee/Inquiry

令和4年度は

後期高齢者医療制度被保険者全員に 7月と9月の2回被保険者証を交付します



被保険者証には、一部負担金（自己負担）の割合や有効期限などが記載されています。被保険者証は2年ごとに更新されますが、令和4年10月1日からの一部被保険者の自己負担割合の見直しに伴い、令和4年度はすべての方に被保険者証を2回交付します（7・9月）。なお、新しい限度額適用・標準負担額減額認定証／限度額適用認定証の有効期限は、令和5年7月31日ですので、ご注意ください▶問：保険年課税☎60-1913、東京都広域連合お問合せセンター☎0570-086-519



7月中旬に

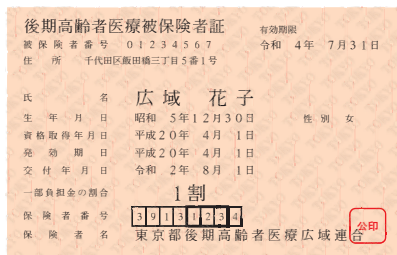
後期高齢者医療被保険者証(8月1日～9月30日有効)を送付します

現在ご使用の「後期高齢者医療被保険者証」(以下、被保険者証)の有効期限は令和4年7月31日です。8月1日からの被保険者証を、7月14日(木)以降に簡易書留で送付します。医療機関などでの窓口支払の自己負担割合(1割または3割)が記載されているのでご確認ください。

現行の被保険者証(オレンジ色)

【有効期限】令和4年7月31日まで

有効期限が過ぎた被保険者証は、8月1日以降、ご自身で破棄してください。市へ返却することも可能です。



7月中旬に

限度額適用・標準負担額減額認定証／限度額適用認定証(8月1日～令和5年7月31日有効)を送付します

現在、「限度額適用・標準負担額減額認定証」「限度額適用認定証」(以下、認定証)をお持ちの方で引き続き交付基準に当てはまる方には、左記被保険者証とは別に、8月1日から使用する認定証を7月19日(火)以降に普通郵便で送付します。有効期限が切れた認定証は破棄してください。市へ返却することも可能です。

現在、認定証をお持ちでない方で、交付基準に当てはまる方は、申請により認定証が交付されます。詳しくはお問い合わせください。

新しい認定証の有効期限は、令和5年7月31日です。

※新しい被保険者証(藤色)の有効期限とは異なります  
※世帯構成の変更や所得等の更正などによる自己負担割合や所得区分の変更がない場合は、有効期限まで引き続き使用できます

令和4年度後期高齢者医療保険料納入通知書を発送します

令和4年度の後期高齢者医療保険料は3年中の所得を基に計算します。保険料の見直しにより、所得割率が8.72%から9.49%に、均等割が4万4100円から4万6400円に変更になり、保険料の賦課限度額が64万円から66万円に変更になりました。詳しくは、7月13日(水)発送予定の納入通知書をご覧ください。

保険料を減額・免除します

新型コロナウイルス感染症などにより(1)主な生計維持者が死亡または重篤な傷病を負った場合(2)主な生計維持者の事業収入などが著しく減少した場合は、保険料が減免となる場合があります。減免には申請が必要です。詳しくはお問い合わせください。

10月1日以降使える新しい被保険者証は、9月末までに市よりすべての被保険者の方にお届けします

10月から一定以上の所得のある方の医療費の自己負担割合が変わります

10月1日から、医療機関などの窓口で支払う医療費の自己負担割合が、現行の「1割」または「3割」に、新たに「2割」が追加され、「1割」、「2割」、「3割」の3区分となります。

令和4年9月30日まで

現役並み所得者  
自己負担割合3割

一般所得者等  
自己負担割合1割

令和4年10月1日から

現役並み所得者  
自己負担割合3割

一定以上所得のある方  
自己負担割合2割

一般所得者等  
自己負担割合1割

現役並み所得者(3割負担)の条件は変わりません

一定以上所得のある方は、現役並み所得者を除き、自己負担割合が「2割」になります。

令和4年10月1日からの自己負担割合判定チャート

令和4年度住民税課税所得や年金収入・所得などをとに、世帯単位で判定します。

ここからスタート

①世帯内の被保険者に住民税課税所得\*1が145万円以上の方がいますか

はい

世帯全員が3割  
※基準収入額適用により3割負担の対象外となる場合があります

いいえ

②世帯内の被保険者のうち住民税課税所得\*1が28万円以上の方がいますか

はい

③世帯内の被保険者の「年金収入\*2+その他の合計所得金額\*3」が以下に該当しますか  
・被保険者1人…200万円以上  
・被保険者2人以上…合計320万円以上

いいえ

はい

世帯全員が1割

住民税非課税世帯の方は基本的に1割負担となります

世帯全員が2割

負担割合が「2割」に増える方への負担軽減(配慮措置)

10月1日からの3年間、自己負担割合が「2割」となる方の、急激な自己負担額の増加をおさえるため、外来医療の負担増加額の上限が1カ月あたり最大3000円までとなります。上限額を超えて支払った金額は高額療養費として、あらかじめ登録されている金融機関口座に後日支給します(払い戻し)。

配慮措置が適用される場合の計算方法

【例】1カ月の医療費全体額が[5万円]の場合

窓口負担割合1割のとき	①	5000円
窓口負担割合2割のとき	②	1万円
自己負担増	③(②-①)	5000円
自己負担増の上限	④	3000円
支給(払い戻し)	(③-④)	2000円

\*1「住民税課税所得」とは、総所得金額等から各種所得控除を差し引いて算出します。毎年市民税課から送付している市民税・都民税税額決定納税通知書で確認することができます。  
\*2「年金収入」とは公的年金控除等を差し引く前の金額です。また、遺族年金や障害年金は含まれません。  
\*3「その他の合計所得金額」とは、事業収入や給与収入等から必要経費や給与所得控除等を差し引いた後の金額のことです。