

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。



健康

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

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。筋肉・脂肪量の部位別バランスなどの測定と運動・栄養講座。

▶日時:10月8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・インボディ測定後1年未満の方不可)、10名(申込順)▶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:10月7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。結果票の見方の説明はありません。

▶日時:10月13日(木)午前10時~正午(1名10分)▶場所:保健センター▶対象:60歳以上で過去に「知って得する!カラダのセミナー(旧インボディ測定会)」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)、12名(申込順)▶費用:無料▶申込・問:10月12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。

人間ドック(生活習慣病予防、病気の早期発見のために)

午前に検査、午後に医師による結果説明。保健師・管理栄養士による健康相談可。

▶実施日:火・木曜▶場所:健康づくり事業団▶費用:市内住民登録のある方…2万1000円、そのほかの方…4万2600円▶そのほか:オプション検査(別途料金)…胸部ヘリカルCT、乳房検査セット(乳房X線+乳房超音波)、腫瘍マーカーなど。半年先まで予約可、2週間前までに健康づくり事業団へ。予約状況は同事業団HP参照▶申込・問:健康づくり事業団☎51-2828

高齢者肺炎球菌予防接種の接種期間の延長は9月30日までです

▶場所:市内指定医療機関▶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のない令和元~3年度に高齢者肺炎球菌予防接種の対象だった方▶費用:2500円(生活保護受給者は免除)▶持ち物:予診票、本人確認書類など▶そのほか: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。今年度対象者は令和5年3月31日(金)まで市内・三鷹市指定医療機関で接種可▶申込・問:電話・ハガキ・封書(申込要領参照し、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へ。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。

引き続き熱中症に気を付けましょう

夜間と日中の気温差が大きくなると、体調を崩しやすくなります。日頃から十分な睡眠をとり、栄養バランスの良い食事を心掛けるなど、健康管理をしっかりしておきましょう▶問:健康課☎51-0700

休日の医療機関

9/15(木)~30(金)

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

必ず事前に連絡してから受診してください。
※症状など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	☎
18日(日)	○小森病院	内科・小児科	関前3-3-15	55-8311
	○タワーズ内科クリニック	内科	中町1-12-10	50-1331
	◎吉祥寺南病院	内科	吉祥寺南町3-14-4	45-2161
19日(月・祝)	○武蔵境病院	内科・小児科(6歳以上)	境1-18-6	51-0301
	○中田内科クリニック	内科	吉祥寺北町2-1-14	28-4600
23日(金・祝)	◎武蔵野陽和会病院	内科	緑町2-1-33	52-3212
	○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
	○らいおんハート武蔵野脳神経外科内科クリニック	内科	八幡町3-1-25	52-6600
25日(日)	◎吉祥寺南病院	内科	吉祥寺南町3-14-4	45-2161
	○渡辺医院	内科・小児科	吉祥寺本町4-7-9	22-8937
	○よしかた内科	内科	八幡町3-1-19	50-0351
	◎武蔵野陽和会病院	内科	緑町2-1-33	52-3212

二次救急(入院を要する救急)平日夜間、休日24時間

*小児科は武蔵野赤十字病院で対応

吉祥寺南病院	内科・外科	吉祥寺南町3-14-4	☎45-2161
武蔵野陽和会病院	内科・外科	緑町2-1-33	☎52-3212

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
18日(日)	池田歯科医院 中町1-23-8 グランヒルズ武蔵野1階 ☎51-4675
19日(月・祝)	伊藤歯科医院 緑町1-6-26 ☎55-4660
23日(金・祝)	岩崎歯科クリニック 吉祥寺北町2-1-15 イオ吉祥寺1階 ☎23-7522
25日(日)	上田歯科医院 吉祥寺本町4-8-7 ☎22-2211

調剤薬局 市薬剤師会HP <https://www.musayaku.jp/holiday> 参照



東京都医療機関案内「ひまわり」

☎03-5272-0303(自動応答) 東京消防庁救急相談センター 電話相談 #7119 または ☎042-521-2323
FAX03-5285-8080(聴覚障害者向け)
☎03-5285-8181(外国語) 毎日9-20 子供の健康相談室(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
<https://www.himawari.metro.tokyo.jp/>

市指定の家庭用有料ごみ処理袋が品薄状態です

コロナ禍の影響などで製造工場での生産能力が低下し、取扱店において家庭用20・40リットルを中心にごみ袋が品薄状態です。生産は続けておりますので、しばらくの間、下記の点にご協力ください▶問:ごみ総合対策課

- どのサイズのごみ袋もリットル当たりの金額は変わりません。ほかのサイズの購入をご検討ください。
- 多くの方に行き渡るよう、大量購入はお控えください。

現行の「ロールタイプ」のごみ袋のほかに、「平折形状タイプ」(10枚単位で畳んで袋詰めしたもの)のごみ袋を11月から追加で提供できるよう製造しています。準備ができ次第、順次、取扱店に納入予定です。



ロールタイプ



平折形状タイプ(イメージ)

危険・有害ごみの分別をお願いします



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

クリーンセンター「エコマルシェ」



プラットホーム見学、磁選機の実験や排ガス処理のしくみを紹介、クリーンセンターの絵を描くコーナー。

▶日時:9月18日(日)午前10時~午後3時▶費用:無料▶主催:(株)むさしのEサービス▶そのほか:詳細は <http://mues->

ebara.com/event/参照▶申込:不要▶問:ごみ総合対策課クリーンセンター係



令和3年度のごみ量のお知らせ

家庭ごみ量および市民1人1日当たりの家庭ごみ量は、皆様のご協力により、新型コロナウイルスの影響が大きい昨年度と比べ減少していますが、引き続きごみの減量を進めていく必要があります。市では1人1日当たりのごみ量600g以下を目標にしています。引き続きごみの減量にご協力をお願いします▶問:ごみ総合対策課

家庭ごみ量	3万4483トン(1106トン減)
1人1日当たりのごみ量	637.3g(23.0g減)

()内は令和2年度との比較

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

境こども園 3歳児向け事業「りんご組」令和5年度入会者募集

親子で集団遊びや園児との交流に参加(月2~4日)。入会者は6年度同園1号認定子ども枠へ優先的に入園可。

▶日時:見学・説明会...9月22日(木)午前10時15分(要予約)、申込受付...10月20日(木)午前9時30分~10時▶対象:平成31年4月2日~令和2年4月1日生の市内在住の未就園児と保護者、20組程度(超えた場合抽選)▶申込・問:申込書(10月4日から同園で配布)を持って直接境こども園☎53-2312(境4-11-6)へ。

10月は乳・子医療証の切り替え月です

現在お使いの薄オレンジ色の乳幼児医療費助成・義務教育就学児医療費助成の医療証の有効期限は9月30日です。引き続き対象になる方には10月1日から有効の新医療証(薄緑色)を9月下旬に郵送(転送不要)します(9月中に到着予定)。切り替えに伴う手続きが必要な方へは個別に連絡しています。市内在住で中学生

以下(所得制限なし)の保険診療にかかる自己負担分(食事療養標準負担額除く)を全額助成。透明カバーが必要な方には子ども子育て支援課、各市政センターで配布します。医療証をお持ちでない、届かない方はお問い合わせください▶問:子ども子育て支援課☎60-1852

小学校給食体験講座



小・中学校給食調理場の見学、調理実演、試食など。

▶日時:10月27日(木)・28日(金)午前10時~午後0時30分(各回同内容)▶場所:桜堤調理場(桜堤1-7-23)▶対象:3~5歳児(平成28年4月~31年3月生)の保護者。各回15名(市内在住者優先し、超えた場合抽選)▶費用:300円▶そのほか:子ども同伴希望は要問い合わせ(託児なし)。アレルギー対応など無し▶申込・問:10月3日までにEメール(申込要領参照し、参加

希望日[あれば第2希望]、対象児の年齢も明記)で北町調理場☎54-2090、kyusyoku-kouza@musashinoshi-kyusyoku.jpへ。

日本で子育て中の外国人パパママ応援サロン

日本で子どもを育てたことがある外国人ママと子どもについてお話や相談ができます。

▶日時:10月14日金曜日のお昼0時30分~2時▶場所:国際交流協会会議室▶対象:小さい子どもを育てている外国出身の方、15人。お金はいりません▶申込・問:10月12日までに予約してください。(予約が15人になったらしめきります)http://mia.gr.jp/から予約できます。わからないときは、MIA☎36-4511に電話してください。※やさしい日本語を使っています。

子ども・子育て支援を行うボランティア団体の活動資金を応援します

市内で行われる子ども・子育て支援のための活動への助成(下期募集)。

▶対象:市内で活動するNPO法人・ボランティア団体(11月18日までに立ち上げる団体も可)▶そのほか:詳細は市民社協☎参照▶申込:11月18日までに事前連絡の上、申請書を直接市民社協☎23-0701へ▶問:子ども子育て支援課☎60-1239

新しい民間学童クラブが開設します

▶日程:10月1日(土)から(予定)▶場所:武蔵境すみれ学童クラブ(境1-17-16グレースフラット境)▶対象:小学1~6年生、35人▶そのほか:申込方法など詳細は同学童クラブに要問い合わせ▶問:同学童クラブ☎28-4775、児童青少年課☎60-1985

ピアサポーター養成講座

自分と子どもに合ったサポート、そして先輩ママ・パパとしてサポートを学んでみませんか。

▶場所:市役所会議室ほか▶対象:発達が気になる、課題を抱えている子どもを育てている、または育てた経験のある方、12名程度(全日程参加出来る方優先)▶講師:星山麻木(明星大学)▶費用:無料▶託児:5名(応相談)▶持ち物:7色の色鉛筆、ノートなど▶申込・問:9月30日までに電話・Eメール(申込要領参照し、託児希望は子の氏名[ふりがな]・生年月日・性別も明記)または直接子ども子育て支援課☎60-1239、sec-kodomokosodate@city.musashino.lg.jpへ。



日程	時間	プログラム
10月18日(火)	午前9時30分~11時30分	自分を発見する
11月1日(火)		こどもを理解する
12月6日(火)		親子コミュニケーション
令和5年1月16日(月)		行動の理由
2月7日(火)		発達の目印
3月7日(火)	環境づくり	
3月14日(火)	午後2時~4時	あたたかな仲間



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





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:記載のあるもの以外無料▶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:9月15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

●南保育園 ☎48-1501

▶日時:9月24日(土)午前10時~11時▶**プあ**

●東保育園 ☎21-2495

▶日時:10月4日(火)午前11時~11時30分▶**プあ**

●北町保育園 ☎21-6681

▶日時:9月28日(水)午前10時30分~11時15分▶**プあ**

●精華第一保育園 ☎54-3854

▶日時:9月24日(土)午前9時30分~10時15分▶**プあ**

●武蔵野赤十字保育園 ☎52-3298

▶日時:10月6日(木)午前10時~10時40分▶場所:オンライン▶**プあ**

●吉祥寺保育園 ☎51-5206

▶日時:9月21日(水)午前10時~10時30分▶**プあ**

●精華第二保育園 ☎38-7352

▶日時:9月28日・10月5日(水)午後1時~1時30分▶**プあ**

保育園であそぼう

▶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:9月22日(木)午前10時~午後3時▶対象:入園希望の方、各回8名

●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

●武蔵野赤十字保育園 ☎52-3298

オンライン体験保育▶日時:9月21日(水)午前10時~10時40分▶対象:1歳児~未就学児と親

●吉祥寺保育園 ☎51-5206

お庭であそびましょう▶日時:平日のみ午後1時~3時30分

●ふじの実保育園 ☎55-2525

運動会▶日時:10月1日(土)午前9時~10時▶定員:3組

●精華第二保育園 ☎38-7352

一緒にあそびましょう▶日時:10月6日(木)午前9時30分~10時50分▶対象:1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▶申込:要

●ニチキッズ武蔵野やはた保育園 ☎60-2015

えいごであそぼう▶日時:9月28日

(水)午前10時▶対象:未就園児と親

●ひまわり保育園 ☎56-8732

ふれあい遊び▶日時:9月21日(水)午前10時~11時▶対象:0~2歳児と親、3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▶対象:未就園児と親

●桜堤保育園 ☎52-4671

離乳食相談会▶日時:9月28日(水)午前11時~正午▶場所:桜堤児童館▶対象:5カ月以上の妊婦・3カ月~1歳3カ月児と親、7組▶申込:要

幼稚園

▶内容:未就園児親子向け事業。各園月の内、1事業のみを掲載。詳細は各園☎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

●樫の実幼稚園 ☎22-0788

ピョピョランド▶日時:10月22日(土)午前10時~11時▶申込:10月8日午前8時から園☎

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。

むし歯予防教室



むし歯予防・歯磨きのポイント・栄養の話、歯科健診を行います。
日時: 11月14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: 11月3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。離乳食サンプルあり。
日時: 10月14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4年4月~6月生まれの子と親(第1子優先)、32組(申込順)
費用: 無料
持ち物: 母子健康手帳

物: 母子健康手帳・バスタオルなど
申込・問: 10月4日までに電子申請で健康課 ☎ 51-0700 へ。



土曜学校「世界を知る会ジュニア」

留学生と会場をZoomでつないで、交流やゲームをしよう。
日時: 10月22日(土) 午前10時~11時30分、午後1時30分~3時(各回同内容)
場所: 武蔵野プレイスフォーラム(オンラインに変更の可能性あり)
対象: 市内在住・在学の小学1~3年生と保護者(親1名につき子ども2名まで)、10組(超えた場合抽選)
講師: 桜美林草の根国際理解教育支援プロジェクト
費用: 無料
申込・問: 9月29日(必着)までにハガキ(申込要領参照し、参加する子の生年月日、学校名・学年、保護者氏名、希望時間も明記。子が2名の場合は2名分記入)または直接武蔵野プレイス生涯学習支援係 ☎ 30-1901 へ。10月6日から同館HPで申込・当落確認可。



むさしの自然観察園「クッシー探検隊~子ども自然発見」

自然塾名物講師クッシーが案内する自然探検。自然を探検しながら楽しもう。
日時: 10月2日(日) 午前10時~正午、雨天中止
場所: 同園(吉祥寺北町3-12)
対象: 4歳~小学3年生(小学2年生以下は保護者同伴)、8組(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)

令和5年度私立幼稚園など園児募集

日程: 願書配付開始...10月15日(土)、みやま・境こども園は10月17日(月)。願書受付...11月1日(火)、聖徳は10月31日(月)
対象: 3年保育(3歳児)...平成31年4月2日~令和2年4月1日生。2年保育(4歳児)...平成30年4月2日~31年4月1日生
持ち物: 上履き・くつ袋・筆記用具など(詳細は各園へ)
申込: 不要と記載のあるもの以外は事前に各園に要予約
問: 子ども育成課 ☎ 60-1854

Table with 3 columns: 幼稚園, 説明会・見学会など, 申込. Lists various private kindergartens and their admission details.

*詳細は各園に直接お問合せください。マスク・検温など、新型コロナウイルス感染防止策を取ってご参加ください。

子育て支援施設

対象: ①③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歳になった子も対象
内容: 詳細は各施設HP参照
託児: なし
申込: ①②9月15日午前10時から電話または直接各施設へ

①おもちゃのぐるりん

緑町2-6-8緑町二丁目第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
日程: 9月22日(木)まで
対象: 市民(1家族1点、上限に達し次第受付終了)
申込: 開館時間内に直接持参
手作りファースト・トイ
「にぎにぎチューブ」をつくろう!
日時: 10月4日(火)午前10時30分~11時30分
対象: 妊娠6カ月以上の方、生後5カ月頃までの子と家族、8組
申込: ☎

- 武蔵野相愛幼稚園 ☎43-5260
たまごの会
日時: 10月12日(水) 午後1時30分~3時
対象: 2歳以上
申込: ☎
すみれ幼稚園 ☎22-2701
園庭開放
日時: 10月26日(水) 午後1時~2時
対象: 入園希望の2・3歳児
持ち物: 上履き・水筒
申込: ☎
けやき幼稚園 ☎52-2186
秋に遊ぼう(ミニ運動会)
日時: 10月12日(水) 午後1時~2時
対象: 2・3歳児、20組
持ち物: 雨天時上履き
申込: ☎
聖泉幼稚園 ☎53-3374
園庭開放
日時: 10月26日(水) 午後2時~3時
対象: 2歳以上、15組
申込: 不要
みやま幼稚園 ☎51-6029
園庭開放
日時: 10月26日(水) 午後2時~3時
対象: 満2歳以上、30組
申込: 10月3日から ☎・園HP・LINE



②境こども園いこっと

境4-11-6 ☎090-3256-3126
午前10時~午後4時 休館: 日曜、祝日

- coco(0歳)コースと同時開催
プレパパ・プレママのひろば
日時: 10月19日(水)午前10時~10時45分
対象: 0歳と親、10組。妊婦、3名
内容: 親子遊びとお話しタイム
申込: 要
ico(1歳)コース
日時: 10月5日(水)午前10時~10時45分
対象: 1歳と親、10組
内容: 親子でわらべうた遊び
申込: 要
nico(2歳)コース
日時: 10月26日(水)午前10時~10時45分
対象: 2・3歳と親、10組
内容: 園庭遊び。2歳園児もいます
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: 月・日曜、祝日

- マタニティヨガ講座(オンライン)
日時: 10月9日(日)午前10時30分、11月2日(水)午後1時15分
対象: 妊婦とパートナー
講師: 大坪三保子、大田静香
申込: とことこHP
お迎え付き!ふたごちゃんみつごちゃん優先のひろばwithむさしのチェリーズ
日時: 10月7日(金)午前9時30分~正午
対象: 多胎児の親子、3組
そのほか: 送迎のサポートあり
申込: ☎
とことこミニフェスティバル
日時: 10月16日(日)午前10時~11時30分、午後1時~3時
場所: とことこ、市民の森公園(関前3-32)
対象: 妊娠中の方も可
内容: 講座、屋外遊び、販売
申込: とことこHP

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。

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)

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 URL: https://www.musashino.or.jp/ 参照
上記公演のチケットは㊤㊦は9月17日発売、㊧㊨㊩は発売中

*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。

㊤ 佐渡裕&シエナ・ウインド・オーケストラ

日時：11月21日(月)午後6時30分開演
場所：市民文化会館大ホール
費用：S席9000円、A席8000円、㊤S席8000円、A席7000円



㊤ ©Hikaru. ☆

㊦ 村治奏一&新イタリア合奏団

日時：11月7日(月)午後7時開演
場所：市民文化会館大ホール
費用：一般4500円、㊦4000円、㊧1000円



㊦ ©Satoshi Oono

㊧ Dance Base Yokohama『パフォーミングアーツ・セレクション2022』

日程：11月1日(火)・2日(水)
場所：吉祥寺シアター劇場
費用：一般4500円、㊧4050円、㊨2500円
その他：企画・共同制作…愛知県芸術劇場・Dance Base Yokohama、電子チケット非対応



㊧

㊨ 可児市文化創造センター ala Collection vol.13

『百日紅、午後四時』
日程：10月20日(木)~27日(木)(25日を除く)
場所：吉祥寺シアター劇場
費用：一般5000円、㊨4500円、㊩2500円(当日引換券・要年齢確認、限定枚数)
その他：作・演出…鈴木聡、電子チケット非対応



㊨

㊩ 演劇集団円

『ソハ、福ノ倚ルココロ』
日程：10月7日(金)~16日(日)
場所：吉祥寺シアター劇場
費用：一般6000円、㊩5400円、夜割り5000円
その他：作・演出…内藤裕子、電子チケット非対応

吉祥寺シアター休館日変更のお知らせ

提携公演実施のため、9月27日(火)は開館し、10月3日(月)は休館します。

施設の使用申込

*インターネット申込には、事前に施設窓口での登録手続きが必要です。
*ホール・劇場には、非営利の市内アマチュア芸術文化団体の優先制度(要事前登録、審査あり)があります。
*施設の利用条件、抽選の申込要件、上記優先制度などについての詳細は、文化生涯学習事業団 URL (各施設ページ) をご覧いただくか、直接各施設へお問い合わせください。

Table with columns: 施設名, 室名, 使用期間, 郵送締切(必着), 送付先, インターネット受付締切. Rows include 市民文化会館, 芸能劇場, 公会堂, スイングホール, 松露庵, 吉祥寺美術館, 市民スペース, 吉祥寺シアター.

*抽選結果確定後、15日から通常の使用申込が可能となります。

- 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



ガイド&GUIDE

◆ 講座・講習・イベント ◆

■ こだまネット 親なき後講座 (全4回)

障害のある方の親なき後の明日を一緒に考える講座
日時：10月25日、11月15日、12月13日、令和5年1月17日(火)午前10時~正午
場所：障害者福祉センター会議室、オンライン(ZOOM)
対象：知的障害者の家族、20名(会場10名)
講師：稲岡秀之(司法書士)、大門亘(社会福祉士)、こだまネット、福祉公社職員
費用：無料
申込・問：9月30日までにEメール・ハガキ(申込要領参照)でこだまネット事務局 ☎ 080-4343-8722、FAX050-5865-0663、musashino.kodamanet@gmail.com(〒180-0013 西久保2-6-5-206)へ。

■ インボイス制度まるわかり講習会・個別相談会

日時：①講習会…10月20日(木)午後2時~4時・6時~8時(各回同内容)
②個別相談会…10月28日(金)午前10時~正午・午後1時~5時(1事業所30分)

場所：商工会館会議室
定員：①各回30名(申込順)②12事業所(申込順)
講師：小澄健士郎(税理士法人フューチャーコンサルティング代表社員)
費用：無料
共催：武蔵野税務署
申込・問：商工会議所企業支援部支援2課 ☎ 22-3631

■ がん患者・家族交流会 知っておきたいがんまつわるお金の話
講演後、質問を受けながら参加者の交流時間を設けます
日時：10月14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：菊地桃(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

■ 家族介護教室 みどりの輪
介護保険サービスを知ろう! デイサービス編の疑問、質問に答えませ
日時：9月30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・在勤の方、15名(初参加者優先し申込順)
講師：富田尚美

(同センターデイサービスセンター長)
申込・問：同センター在宅介護・地域包括支援センター ☎ 51-1974

■ 家族介護者教室「介護食の工夫と摂取しやすい形態について」
管理栄養士による家庭でも出来る介護食についての講座です
日時：10月15日(土)午後1時30分~3時
場所：吉祥寺ホーム集会所(吉祥寺北町2-9-2)
対象：市内在住の方、15名
講師：同ホーム管理栄養士
申込・問：同ホームデイサービス ☎ 20-0886

■ 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人30分
日時：10月2日(日)午後2時~4時
場所：吉祥寺東コミセン
対象：市内在住の方、4名(申込順)
講師：松田寿枝(看護師)
費用：無料
申込・問：ゆとりえデイサービスセンター ☎ 72-0311

■ 老いじたく講座
老いじたくの基礎知識
日時：9月22日(木)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

■ 就職1dayトライ
相談・就職支援セミナー・合同就職面接会(参加企業15社程度)
日時：9月22日(木)午前10時30分~午後1時・1時30分~4時
場所：スイングホール
定員：各回40名程度(申込順)
費用：無料
その他：就職相談・証明写真撮影コーナーあり
申込・問：1dayトライ事務局 ☎ 03-6838-9148

■ 就職支援セミナー&就職面接会
日時：9月21日(水)①セミナー…午前9時45分~11時30分
②就職面接会…午後1時~3時40分
場所：商工会館市民会議室
定員：①40名(申込順)
持ち物：筆記用具・応募先企業のハローワーク紹介状など
その他：②参加企業ごとに予約制。参加企業(5社程度)は同日で公開
申込・問：ハローワーク三鷹 ☎ 47-8607

■ 市観光ボランティアガイド募集説明会

日時：10月8日(土)午後1時30分
場所：商工会館市民会議室
定員：10名(申込順)
費用：無料
申込・問：観光機構 ☎ 23-5900、kanko_office@musashino-kanko.com

■ 国際交流協会 留学生とのホームビジット交流プログラム説明会
概要説明、留学生・ファミリー体験談、質疑応答
日時：10月1日(土)午後3時~4時30分
場所：スイングスカイルーム
定員：15家庭(申込順)
費用：無料
持ち物：筆記用具
申込・問：9月29日までに同協会 ☎ 36-4511 へ。https://mia.gr.jp/ から申込可。

■ 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：10月8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

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。

コミュニティセンター事業案内 9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 3 columns: Location (e.g., 吉東, 本宿), Date, and Event Details (e.g., コミュニティのつどい「地域の諸問題」, 吉祥寺東落語会).

連絡先

Table with 3 columns: Location (e.g., 吉祥寺東, 本宿), Phone Number, and Address.

■前駐ルーマニア大使による成蹊大学特別講演会
武蔵野市と縁深いルーマニアを含めた、国際情勢▶日時：10月5日(水)午前10時40分～午後0時20分▶場所：成蹊大学4号館ホール▶定員：100名(申込順)▶講師：野田仁(前駐ルーマニア特命全権大使)▶費用：無料▶申込・問：9月30日午後5時までに同大学HP https://www.seikei.ac.jp/university/events/ から同大学総合企画課 ☎ 37-3531 へ。

■東京女子大学
「ライフキャリア支援講座」
人生100年時代のメンタルヘルスを考える講座(ワークあり)▶日時：10月1日(土)午前10時～午後0時30分▶場所：同大学(杉並区善福寺2-6-1)▶対象：一般・学生の女性、25名(申込順)▶講師：花田里欧子(同大学准教授)▶費用：1000円▶そのほか：オンライン(Zoom)開催に変更する場合あり▶申込・問：9月25日までに同大学エンパワーメント・センター ☎ 03-5382-6832、ec-initiative@lab.twcu.ac.jp、同センターHP

https://twcu-empowerment.jp/ へ。

■武蔵野大学 日曜講演会
「季節をめぐる」一俳句の力▶日時：9月18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：250名(先着順)▶講師：井上弘美(2022年度NHK俳句選者)▶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

■マレー語会話交流教室～はじめての一步～
マレー語の会話入門と文化紹介、参加者同士の交流▶日時：10月22日～12月10日の土曜(全8回)午前10時～正午▶場所：国際交流協会会議室▶対象：18歳以上で当該言語学習歴がない方、20名(市民・同協会会員優先し、超えた場合抽選)。最少催行5名▶講師：アダハム・ズルマジュディ(マレーシア出身)▶費用：6000円(同協会会員4000円)▶持ち物：筆記用具・マスク▶そ

のほか：学習経験のある方は応相談▶申込・問：10月11日(必着)までに本人が直接同協会 ☎ 36-4511 へ。

■むさしのまち歩きツアー
ぐるっと散策武蔵境コース。徒歩約4km、約2時間▶日時：10月9日(日)午前9時50分▶場所：JR武蔵境駅中央改札口▶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

■市民社協・地域福祉活動展みんなでつくる「ささえあいのしくみ」
市民社協・ボランティアセンター武蔵野の活動を中心とした地域福祉活動の紹介▶日時：10月3日(月)午前11時～10月7日(金)午後4時30分▶場所：市役所ロビー▶問：市民社協 ☎ 23-0701

■やさしいウォーキング教室(後期)
ウォーキングの基本を約1時間指導、その後近郊を約5km歩く▶

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、市の判断で急きょ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：11/1号…9月28日、11/15号…10月13日

おいでください

Table with 3 columns: Event Name (e.g., 299%DOGフェスin吉祥寺), Date/Time, and Venue/Contact Info.

仲間あつまれ

Table with 3 columns: Group Name (e.g., 三鷹駅前), Activity Content, and Meeting Time/Venue.

雨水浸透ます・雨水タンクの設置にご協力ください
～市の助成制度があります～
雨水を地面にしみ込ませたり、雨水の河川への流出の抑制などに効果があります。個人住宅などに設置する場合、市の助成制度があります(既存住宅の雨水浸透ますはほぼ無料で設置可能)。詳細は市HP参照▶問：下水道課 ☎ 60-1867

ガイド&GUIDE

日時：10月8日、11月12日、12月10日の土曜午前9時30分、雨天中止▶場所：井の頭恩賜公園野外ステージ前集合▶費用：1回400円(保険料・資料代)、市ウォーキング協会会員200円、中学生以下無料▶持ち物：飲み物、敷き物▶申込：不要▶問：同協会・榎本 ☎ 080-9523-0557

◆お知らせ◆
■立ち上げたばかりのボランティア団体の活動資金を応援します
歳末たすけあい募金を財源にしたボランティア団体への助成▶対象：市内で活動する令和3年4月2日以降に結成された法人格のないボランティア団体(11月4日までに立ち上げる団体も申込可)▶そのほか：11月にプレゼンテーション審査あり。詳細は同社協HP参照▶申込・問：11月4日までに事前連絡の上、申請書を市民社協 ☎ 23-0701 へ。
■ソーシャルダンス教室
①中級教室②初級教室▶日時：①10月7日～12月23日の金曜(全9回)午後6時50分～8時30分②10月4日～12月13日の火曜(全10回)午後3時30分～4時55分▶場所：総合体育館ダンス室▶定員：各40名▶費用：①5000円②4000円(当日)▶申込・問：9月25日までにハガキまたは所定の申込用紙(同館で配布)を直接同館または電話・Eメール(申込要領参照)でソーシャルダンス連合会・島森 ☎ 080-6555-2144、t-shima2000@nifty.com へ。
■ラージボール卓球交流会
男女混成のリーグ戦▶日時：11月17日(木)午前9時▶場所：総

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。

●申込先の市内施設の住所は、3頁、11頁、見出し部分をご覧ください(市役所内の課へは〒180-8777で届きます。住所不要) ●市外局番「0422」は省略 ●HP=ホームページ ●講師の方などの敬称略 ●受け付け開始日について表記のないものは発行日1日・15日各施設の開館時間より受け付けます

旧赤星鉄馬邸



アントニン・レーモンド設計の旧赤星鉄馬邸と、緑豊かな庭との一体的な利活用により、この環境を将来につないでいくための検討を開始します▶

問：資産活用課 ☎ 60-1973
一般公開とワークショップを行いますので、ぜひご参加ください。

※令和3年度に実施した建物の耐震診断の結果を踏まえ、現在建物の公開は行っていません。



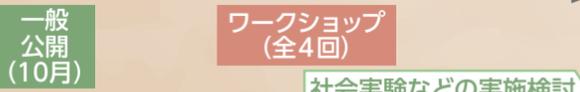
利活用検討有識者会議

旧赤星鉄馬邸※と、公園整備を予定している緑豊かな庭との一体的な利活用について有識者から意見を聴取し、助言を求めため10月に第1回目を開催します(詳細は市報10月1日号でお知らせします)。

※旧赤星鉄馬邸は、昭和9年にアントニン・レーモンドが設計した建物で、前所有者のカトリック・ナムユール・ノートルダム修道女会から令和3年2月に寄贈されました。今後は、国の登録有形文化財に登録される見込みです。

今後の進め方

令和4年 10月 5年 1月 7月 12月



社会実験などの実施検討

利活用検討有識者会議

※6年度以降は、基本計画策定、改修等設計、工事、公園整備と、順次進めていく予定です。

一般公開

旧赤星邸の建物と庭の見学ツアー



日時 10月9日(日)・29日(土)
午前10時・11時・午後1時・2時・3時(各回約30分程度、ツアー終了後庭の見学も可能)

定員 各日50名程度(超えた場合、市内在住・在勤・在学者優先し抽選)

その他 手話通訳あり(要申し込み)

申込 9月28日(必着)までに申込フォーム・Eメール・郵送・電話(申込要領参照し、希望日時[第3希望まで]、手話通訳希望の有無、在勤・在学者は勤務先・学校名も明記)で ☎ 180-8777 資産活用課 ☎ 60-1973、sec-shisankatsuyou@city.musashino.lg.jp へ。家族単位での申込可。集合時間などの詳細は参加者へ改めて連絡。

ワークショップ

ワークショップを通して一緒に活用案を考えましょう

<全4回連続ワークショップ>

日程 令和5年1月~7月(予定)

利活用検討有識者会議と連携を図りながら、ワークショップの開催を予定しています。ワークショップの詳細、申込方法は市報12月1日号でお知らせします。



9月中旬に 後期高齢者医療制度被保険者の方全員に被保険者証を送ります

後期高齢者医療制度では、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。そのため、令和4年度は9月にもすべての方に被保険者証を交付します。自己負担割合の判定方法は、保険証に同封のチラシや東京都後期高齢者医療広域連合参照▶問：医療費の自己負担割合の見直しについて…保険年金課 ☎ 60-1913、東京都広域連合お問い合わせセンター ☎ 0570-086-519、今回の制度見直しの背景などについて…後期高齢者医療の窓口負担割合に関する厚生労働省コールセンター ☎ 0120-002-719

令和4年9月30日まで	
区分	自己負担割合
現役並み所得者	3割
一般所得者など	1割

↓

令和4年10月1日から	
区分	自己負担割合
現役並み所得者	3割
一定以上所得のある方	2割
一般所得者など	1割

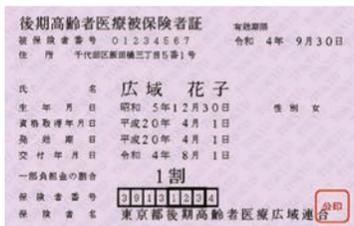
一定以上所得のある方は、現役並み所得者を除き、自己負担割合が「2割」になります。
※現役並み所得者(3割負担)の条件は変わりません

後期高齢者医療被保険者証(10月1日~令和6年7月31日有効)を送付します

現在ご使用の藤色の「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4年9月30日です。10月1日からの被保険者証を、9月9日以降に簡易書留で送付します。新しい被保険者証の色は水色で、有効期限は6年7月31日です。
なお、現在有効の限度額適用・標準負担額認定証/限度額適用認定証の有効期限は、令和5年7月31日です。世帯構成の変更や所得などの更正などによる適用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。

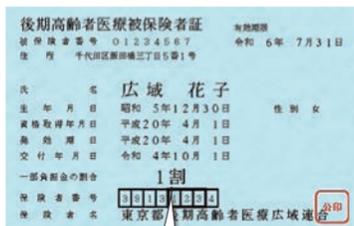
現行の被保険者証(藤色)

【有効期限】
令和4年9月30日まで



新被保険者証(水色)

【有効期限】
令和4年10月1日~
6年7月31日



医療機関などでの窓口支払の自己負担割合(1・2・3割)が記載されています。

後期高齢者医療制度被保険者で負担割合が「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、後期高齢者医療制度の被保険者で自己負担割合が「2割」となる方の、急激な自己負担額の増加を抑えるため、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(払い戻します)。

配慮措置の開始に伴い、令和4年10月1日から自己負担割合が「2割」となる方で、これまでに高額療養費の口座登録がされていない方に対して、高額療養費支給事前申請書を9月下旬ごろに広域連合から送付する予定です。

【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
負担増 ③ (②-①)	5000円
窓口負担増の上限 ④	3000円
支給(払い戻し)など (③-④)	2000円

同一の医療機関などでの受診については、自己負担上限額以上の金額を窓口で支払わなくてよい取り扱いとなります。

複数の医療機関などでの受診については、1カ月の自己負担増を3000円に抑制するための差額を支給します(払い戻します)。

注意!!

- 厚生労働省・広域連合・市区町村が電話や訪問で、口座情報登録やATMの操作をお願いすること、キャッシュカードや通帳などをお預かりすることは絶対にありません。
- 不審な電話があったときは、警察相談専用電話(#9100)または消費者ホットライン(188)にお問い合わせください。