

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

## 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: 11月22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4年1月～3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: 11月12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: 11月15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4年5月～7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: 11月5日までに電子申請で健康課 ☎51-0700へ。



## むし歯予防教室

むし歯予防・歯磨きのポイント・栄養の話、歯科健診を行います。



▶日時: 12月5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24日までに電子申請で健康課 ☎51-0700へ。

## 小さなおともだち集まれ! 「親と子の広場」



リトミックで親子のスキンシップを深めましょう。

▶日時: 11月16日・30日、12月7日・14日の水曜(全4回) 午前10時～11時30分 ▶場所: 市民会館 ▶対象: 市内在住で11月16日現在1歳6カ月～2歳6カ月児と親(全回参加)、16組(初参加者優先し、超えた場合抽選)、対象児以外の子連れ不可 ▶講師: 安藤朋子(ダルクローズ・リトミック)



ク国際免許サーティフィケート取得講師) ▶費用: 無料 ▶申込・問: 10月28日(必着)までに市 ☎ 往復ハガキ(申込要領参照し、子の氏名[ふりがな]・生年月日も明記)または返信用ハガキを持って直接市民会館 ☎51-9144へ。

## むさしの自然観察園

【共通】 ▶場所: 同園(吉祥寺北町3-12) ▶対象: 小学2年生以上、各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)

- どんぐりクラフト  
どんぐりを使って生きもののクラフトやどんぐり図鑑などを作ります。  
▶日時: 11月5日(土) 午前10時～11時30分
- ドングリコレクション・ウォーク  
近所を散歩しながらいろいろな種類のどんぐりを拾い、コレクションを作ります。  
▶日時: 11月5日(土) 午後1時～2時30分

# 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: 10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

●精華第一保育園 ☎54-3854 ▶日時: 10月26日(水) 午後1時30分～2時15分 ▶ア

●吉祥寺保育園 ☎51-5206 ▶日時: 10月24日(月) 午前10時～10時30分 ▶ア

●ふじの実保育園 ☎55-2525 ▶日時: 10月29日・11月5日(土) 午前10時～11時 ▶ア

●ニチキッズ武蔵野やはた保育園 ☎60-2015 ▶日時: 10月28日(金) 午前9時30分 ▶ア

### 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)

●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: 10月25日(火)・11月2日(水) 午前10時～10時40分 ▶対象: 1歳高月齢児～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 さつま芋掘り ▶日時: 10月27日(木) 午前9時20分～10時10分 ▶定員: 5組

●ニチキッズ武蔵野やはた保育園 ☎60-2015 おいも掘りをしよう ▶日時: 11月4日(金) 午前10時 ▶対象: 2歳児～未就学児と親 ▶申込: 要

●千川保育園 ☎51-8478 さつまいも掘り体験 ▶日時: 10月25日(火) 午前10時30分～11時 ▶対象: 2歳児～未就学児と親、3組 ▶申込: 要

●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

●武蔵境すみれ保育園 ☎38-9292 ハロウィンリトミック ▶日時: 10月31日(月) 午後4時～4時30分 ▶対象: 未就園児と親、4組

●ひまわり保育園 ☎56-8732 ミュージックシアター・嘔吐処理 ▶日時: 10月26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

●グローバルキッズ武蔵境園 ☎51-2242 ハロウィンを楽しもう ▶日時: 10月25日(火) 午前10時 ▶対象: 1歳児～未就学児と親

## 幼稚園

▶内容: 未就園児親子向け事業。各園月内、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

●榎の実幼稚園 ☎22-0788 作品展 ▶日時: 11月13日(日) 午前10時～正午 ▶申込: ☎(来年度新入園児は申込不要)

●武蔵野相愛幼稚園 ☎43-5260 たまごの会 ▶日時: 11月9日(水) 午後1時30分～3時 ▶対象: 2歳以上 ▶申込: ☎園 ☎

●すみれ幼稚園 ☎22-2701 2歳児つばみ組入会説明会 ▶日時: 11月(決まり次第園 ☎でお知らせ) ▶対象: 2歳児入会希望の方 ▶申込: 園 ☎・☎

●武蔵野中央幼稚園 ☎52-1136 すくすく親子園 ▶日時: 11月16日(水) 午後1時30分～2時30分 ▶持ち物: 親子の検温メモ・マスク(親) ▶そのほか: 親は1名まで

●けやき幼稚園 ☎52-2186 ミニ見シアター ▶日時: 11月16日・30日(水) 午後1時～2時 ▶費用: 1人100円(おやつ・教材費) ▶申込: ☎

●栄光乃園幼稚園 ☎54-1200 たんぽぽクラス ▶日時: 11月16日(水) 午後2時 ▶対象: 平成31年4月2日～令和2年11月16日生の子 ▶申込: 往復ハガキ

## 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 ☎参照 ▶託児: なし ▶申込: ②10月17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: 10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: 開館時間内に直接持参

### 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: 11月30日(水) 午前10時～10時45分 ▶対象: 0歳と親、10組。妊婦・パートナー、3組 ▶内容: 親子遊びとお話タイム ▶申込: 要

●ico(1歳) コース ▶日時: 11月2日(水) 午前10時～10時45分 ▶対象: 1歳と親、10組 ▶内容: いこっとのおもちゃで遊ぼう ▶申込: 要

●nico(2歳) コース ▶日時: 11月4日(金) 午前10時～10時45分 ▶対象: 2・3歳と親、10組 ▶内容: お芋掘りごっこをしよう ▶申込: 要

●境こども園看護師による救急法講習 ▶日時: 11月21日(月) 午前10時～10時45分 ▶対象: 0歳～1歳2カ月と親、8組 ▶内容: 心肺蘇生と誤飲などの対処法 ▶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: 11月2日(水) 午後1時15分、12月21日(水) 午前10時30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 ☎

●とことこ×むさしのチェリーズ・お迎えつき! ふたごちゃんみつごちゃん優先のひろば ▶日時: 11月4日(金) 午前9時30分～正午 ▶場所: 市民の森公園(関前3-32) ▶対象: 多胎児などの親子、3組 ▶そのほか: 送迎のサポートあり ▶申込: ☎

●赤ちゃんのふれあいタッチケアとカップルでのタッチングケア ▶日時: 11月13日(日) 午前10時30分 ▶対象: 生後1カ月～1歳くらいの子と夫婦、5組 ▶講師: 大坪三保子(たちね助産院) ▶申込: ☎

## 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。

令和5年4月認可保育施設入所申込受付

5年4月1日付認可保育所・境こども園(2・3号認定こども)・地域型(家庭的・小規模・事業所内など)保育事業の入所の申し込みを受け付けます。
▶対象: 保護者が就労・病氣・介護などの理由で子どもの保育にあたれない世帯。5年1月2日~2月3日出生予定児は産休明け保育実施保育施設のみ申し込み可。障害児保育を希望する方はお問い合わせください
▶必要書類: 申込書一式(子ども育成課、各認可保育所・市政センター、0123 吉祥寺・はらっぱ、おもちゃのぐるりん、桜堤児童館で配布)。世帯の状況により必要な書類が異なります。詳細は「令和5年度保育施設のおしり」参照。出生前児童は母子健康手帳の写しなどの提出で申し込み可
▶そのほか: 他市区町村の保育施設を希望する場合は、市区町村によって締切日が異なります。申込期間中は保育コンシェルジュへの入所相談ができませんので、申込前日までに事前予約をしてください
▶申込・問: 10月25日~11月10日(必着)に原則郵送または電子申請で〒180-8777 子ども育成課 ☎ 60-1854 へ。

令和5年4月一斉入所 認可保育施設 1次募集人数

Table with columns for facility type (認可保育所・認定こども園), age group (0歳児, 1歳児, 2歳児, 3歳児, 4歳児, 5歳児), and enrollment count (募集人数). Includes sub-tables for public and private facilities, and a summary table at the bottom.

令和5年度学童クラブ入会申請受付

入会申請書は児童青少年課、各市政センター・図書館で配布中。市内保育園卒園予定児は、保育園を通じて配布。市HPから印刷可。
▶入会期間: 令和5年4月1日~6年3月31日(日曜、祝日、年末年始[12月29日~1月3日]は休業)
▶対象: ①②を満たす市内在住の小学新1~3年生(障害児は6年生まで)、①保護者の就労

などで放課後の監護を受けられない
②集団生活ができる ▶そのほか: 入会申請ができるのは、原則として住所地の小学校区にある学童クラブです。書類審査により入会の可否を決定。定員を超えた場合、入会要件を満たしていても定員に空きが出るまで入会できない場合があります。詳細は「令和5年度学童クラブ入会案内」参照 ▶問: 児童青少年課 ☎ 60-1853

Table with columns: 受付期間 (Application Period), 受付時間 (Application Time), 受付場所 (Application Location). Includes details for night, Saturday, and regular hours.

※法改正により平成27年度から学童クラブの対象が小学校全学年に広がりましたが、市では入会希望児童数の増加により希望者全員を受け入れることが困難であるため、当面の間は小学1~3年生(障害児は6年生まで)を対象とします。放課後を過ごす居場所としては全児童を対象とした地域こども館あそべえががありますのでご利用ください。

●申込先の市内施設の住所は、5頁、15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



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



ファミリー・サポート・センター サポート会員養成講座を開催

地域で送迎や預かりなど子育ての支え合いの活動を行うサポート会員として登録するための講座。
▶場所: 武蔵野プレイスフォーラムほか ▶対象: 原則市内在住の満20歳以上の方、20名 ▶費用:

2500円(テキスト代) ▶そのほか: 1科目から受講可、全日程修了者には女性労働協会の修了書を交付。詳細は市HP参照 ▶主催: 武蔵野市 ▶申込・問: ファミリー・サポート・センター ☎ 30-8077



Table with columns: 日程 (Date), 時間 (Time), 内容 (Content). Lists dates from 10/10 to 10/16 and topics like 'オリエンテーション', '保育の心', '子どもの遊び', etc.

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 母子健康手帳にとじてある「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

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」のない方は電子申請または電話で健康課へ。

●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。



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。

## 二俣尾で森探検といろいろな火おこしを楽しもう



森探検、薪割りやいろいろな火おこし体験。野外炊飯はなし。

▶日時：11月23日(水・祝)JR二俣尾駅改札午前10時集合・午後3時ごろ解散予定 ▶場所：二俣尾・武蔵野自然体験館(青梅市二俣尾4-1115) ▶対象：市内在住・在学の小学生以上と保護者(保護者在勤可)、8組(市内在住者優先し、超えた場合抽選。保護者1名子ども1名で1組) ▶費用：大人500円、子ども300円(保険、材料代など)、交通費各自負担 ▶持ち物：昼食、詳細は後日通知 ▶申込・問：11月4日(必着)までにハガキ(申込要領参照し、参加者全員の氏名[ふりがな]・年齢・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、申込不備は無効)で〒180-

8777緑のまち推進課☎60-1863へ。11月9日までに通知発送。

## 「武蔵野の農業を知ろう」農家見学会



畑での収穫体験を楽しみましょう。

▶日時：11月26日(土)午前10時～11時30分、午後1時30分～3時、雨天の場合12月3日(土)同時開催 ▶場所：市内の畑 ▶対象：市内在住の小学1～3年生(保護者同伴)、各回30組(子2名・保護者1名まで。超えた場合抽選) ▶費用：無料 ▶そのほか：詳細は当選通知に記載 ▶申込・問：10月26日(必着)までに電子申請またはハガキ(申込要領参照し、参加者全員の生年月日、希望時間も明記)で〒180-8777産業振興課☎60-1833へ。

## アンテナショップ 麦わら帽子

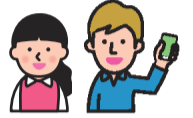
### 南砺市フェアを開催

市と友好都市の特産品を販売している「アンテナショップ麦わら帽子」にて、今年で武蔵野市との交流50周年を迎えた南砺市の特産品販売のフェアを行います。

▶日程：10月27日(木)～11月2日(水) ▶問：産業振興課☎60-1832



## LINEで市政情報を 受け取れます



「子ども・子育て」「イベント情報」「相談窓口」など知りたい(欲しい)情報を簡単に調べられます。

### ◆友だち登録方法

右記二次元バーコードまたはLINEアプリのホーム画面から「武蔵野市」または「@musashinocity」を検索。



### ◆欲しい情報を受け取るための受信設定の方法



友だち登録後、公式アカウントのトーク画面右下の「受信設定アンケート」を選択し、受け取りたい(欲しい)情報、性別、年代、お住まいの地域を登録してください。

▶問：秘書広報課☎60-1804

## 講座・講習

・「▶場所：オンライン」とある場合は、オンラインでの開催。  
・特に記載のない場合、通信料は自己負担。

### オンラインイベント 「SDGs カードゲーム」

オンラインゲームを楽しみながらSDGsを身近な事として学びます。

▶日時：11月13日(日)午後1時～4時 ▶場所：オンライン(Zoom) ▶対象：武蔵野・小金井・三鷹・西東京市に在住・在学・在勤の小学5年生以上の方、50名(超えた場合抽選) ▶講師：富田直子([有]ウィルウィンド) ▶費用：無料 ▶申込：10月14日～11月7日午後5時30分までに下記申込フォームから ▶問：企画調整課☎60-1801、四市行政連絡協議会(小金井市企画政策課)☎042-387-9800



### 認知症サポーター ステップアップ講座

テーマ「認知症の方の気持ちを知ろう」。当事者に話を聞き、サポーターとしてできることを考える。

▶日時：11月15日(火)午後2時～3時30分 ▶場所：スイングレインボーサロン ▶対象：認知症サポーター養成講座を受講済み・受講予定の方、



50名(申込順) ▶講師：東京都多摩若年性認知症総合支援センター ▶費用：無料 ▶申込・問：高齢者支援課☎60-1846

### 文章カトレーニング講座～的確に伝えるコツを学ぼう～



文章を書くコツや取材・編集の仕方などを学び、書くことを通じて自分を発揮してみませんか。

▶日時：11月25日、12月2日・9日・16日(金)午前10時～正午 ▶場所：市民会館集会室 ▶対象：市内在住・在勤・在学の方、16名(超えた場合抽選) ▶講師：中村泰子(「くらしと教育をつなぐWe」編集長) ▶費用：無料 ▶託児：2名(超えた場合抽選) ▶申込・問：11月15日までにEメール(申込要領参照し、年代、講座に対する希望など[100字程度]、託児希望は子の氏名[ふりがな]・性別・講座開始時の月齢も明記)で男女平等推進センター☎37-3410、danjo@city.musashino.lg.jpへ。右記申込フォームから申し込み可。



### ペアレントメンターとはなそう!

市内在住の東京都ペアレントメンターとグループ相談。

▶日時：11月14日(月)午前10時～正午 ▶場所：かたらいの道市民スペース ▶対象：子どもの発達に不安のある保護者、6名(超えた場合抽選) ▶費用：無料 ▶主催：武蔵野市 ▶申込・問：10月31日までに <https://bit.ly/2LmRxsD> からハビット☎55-8510へ。



### 知的障害者(児)ガイドヘルパー養成研修

外出専門のヘルパー養成講座。修了後は有償のガイドヘルパーとして活動可能。

▶日時：講義…11月26日・12月3日(土)、実習…12月4日(日)～24日(土)のうち1日 ▶対象：市内で知的障害者(児)のガイドヘルパーとして働ける方、8名(超えた場合抽選) ▶費用：2500円(テキスト・保険代)、交通費実費 ▶そのほか：都の修了証明書交付あり ▶申込：11月9日(必着)までに申請書(サポートネットあすは、障害者福祉課で配布)を郵送・ファクスまたは直接サポートネットあすはFAX36-5161(〒180-0011八幡町3-3-26)へ ▶問：サポートネットあすは☎36-5151、障害者福祉課☎60-1847

### 市民活動団体企画・18歳成人を 考えるー今、狙われる空白の2歳

成人年齢引き下げに伴う変化を講演と映像を通して知り、当事者や家族間で話し合うきっかけを生む。

▶日時：11月20日(日)午後2時～4時 ▶場所：武蔵野プレ

イスフォーラム ▶対象：中学生以上、50名(申込順) ▶講師：平澤慎一(弁護士) ▶費用：無料 ▶申込・問：Eメール(申込要領参照)・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。



### 森の市民講座「森の材料で作るクリスマスリース作りと森の散策」



東京の森の現状の話、森の散策、クリスマスリース作り。エンジョイ・フォレスト女性林研協力。

▶日時：11月27日(日)午前10時30分JR二俣尾駅改札集合・午後4時ごろ解散 ▶場所：二俣尾・武蔵野市民の森自然体験館(青梅市二俣尾4-1115) ▶対象：市内在住・在勤・在学の小学生～大人(中学生以下は保護者同伴)、15名(超えた場合抽選) ▶費用：無料 ▶持ち物：汚れてもよい服装と履きなれた靴、昼食 ▶申込・問：11月1日(必着)までにEメールまたはハガキ(申込要領参照し、Eメールアドレス、在勤・在学者は勤務先・学校名・学年、中学生以下は保護者氏名も明記)で〒180-8777緑のまち推進課☎60-1863、sec-midori@city.musashino.lg.jpへ。

## 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(家族対象の場合は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。

## スポーツ

### 75周年 市民体育祭

詳細は<https://musashino-taikyo.jp/>参照。

#### ●ラグビー

4人制、1チーム4人以上①中学生以上の部②小学生の部(3・4年生、5・6年生)

▶日時:11月27日(日)午前10時▶場所:陸上競技場▶対象:①市内在住・在勤・在学の中学生以上の方②市内在住・在学の小学3～6年生の方▶費用:1人11円(当日)▶申込:10月26日～11月14日に直接体育協会 ☎55-4119へ▶問:ラグビーフットボール協会・田川 ☎090-8877-4492

#### ●ラジオ体操



▶日時:10月23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・在学の方▶費用:無料▶申込:不要▶問:ラジオ体操会連盟・宮下 ☎54-3477

### 野外活動センター

【共通】▶申込・問:10月31日(必着)までに同センターHP・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HP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

#### ●景信山ナイトハイク



夜間の登山と都内の夜景を楽しめます。

▶日時:12月3日(土)午後3時40分小仏バス停集合・7時30分散散▶場所:八王子市景信山▶対象:15歳以上の方(中学

生を除く)、10名(超えた場合抽選)。最少催行5名▶ガイド:野外活動サポートスタッフ▶費用:3100円(交通費実費)▶その他:累積標高426m、歩行距離2.1km、歩行時間約2時間

#### ●土曜学校森林体験教室～入門編②～



二俣尾・武蔵野市民の森で散策や木を使った自然体験。

▶日時:11月26日(土)午前7時30分市役所出発・午後5時解散▶場所:二俣尾・武蔵野市民の森▶対象:市内在住・在学の小学生、18名(超えた場合抽選)。最少催行9名▶講師:青梅木こりの仲間たち▶費用:無料▶持ち物:昼食

### スイムフォームチェック

水中から撮影した映像をもとに理想とするフォームのアドバイスを行います。

▶日時:11月30日(水)午後7時～9時▶場所:温水プール▶対象:15歳以上(妊婦、中学生を除く)、10名▶講師:藤村水泳教室▶費用:1500円▶その他:映像のダビングサービスあり。当落一緒は家族のみ可。詳細は<https://www.musashino.or.jp/sports/>参照▶申込・問:10月31日(必着)までに総合体育館HP・ハガキ・ファクス(要受信確認)(申込要領参照し、性別、年齢、生年月日、在勤・在学者は勤務先・学校名も明記)または所定の申込用紙(同館で配布)で総合体育館 ☎56-2200、FAX51-5493へ。



### 75周年 ボッチャ武蔵野カップ2022



優勝チームは「ボッチャ東京カップ2023」の出場権獲得。

▶日時:11月23日(水・祝)午後1時30分～5時▶場所:総合体育館メインアリーナ▶対象:小学生以上、16チーム(1チーム3～4名。市内在住・在勤・

在学者を1名以上含む。申込順)▶費用:無料▶持ち物:動きやすい服装、室内履き▶その他:予選リーグ、決勝トーナメント。2エンド制(タイブレーク有)。特設コートによるレクリエーションルールで実施。初心者可。詳細は<https://www.musashino.or.jp/sports/>参照▶申込・問:10月15日午前9時から所定の申込用紙(同館HPから印刷可)をファクス(要受信確認)または直接総合体育館 ☎56-2200、FAX51-5493へ。



### 一時保育(11月分)

体育施設利用者、スポーツ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(3日を除く)・金曜午前9時～午後1時▶対象:1歳以上の未就学児、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。



## データで見る武蔵野市「令和4年版武蔵野市地域生活環境指標」

CIM=Civil Information Minimum(これだけは知っておきたい市民の情報)

「武蔵野市地域生活環境指標」をご存じですか。

「武蔵野市地域生活環境指標」とは、市の生活環境に関わるさまざまなデータを、地図形式で分かりやすく視覚化したデータ集です。人口などに関する基礎統計と63項目にわたる生活環境の指標、そして近隣都市との比較データが掲載されています。

昭和48年に全国に先駆けて作成され、以後市の長期計画・調整計画策定に当たりその基礎資料として4年ごとに発刊されています。これを市民、議員、市職員が共有し、「今、市にはどんな課題があるか。必要なことは何か。他自治体と比べて良い点、足りない点」などについて考え、意見を出し合い、それを計画策定に生かしていこうというものです。

例えば、指標項目の1つ「ムーバス路線図・交通空白地域・交通不便地域」では、路線バスのバス停から距離のある地域などが示されています。今や市民の足として欠かせないムーバスは、1人の高齢女性が市長に宛てた手紙がきっかけで検討が始まり、コミュニティバスの先駆けとして平成7年に運行が開始されましたが、その検討に当たっては、こうした「交通空白地域・交通不便地域」という指標が生かされているのです。

今月、最新版となる令和4年版が発刊されます。これまでその存在があまり知られていなかったことが課題とのことですが、今回編集委員長

として作成に携わった企画調整課の加藤さんに聞きました。

「令和4年版を作成するに当たり最も注力したのは、この資料をもっと多くの方々に知ってもらい、いかに活用しやすいものにするかという点です。そのため、こちらの意図がきっちり反映されるよう細かい調整を繰り返しました。また、公衆無線LANを導入している公共施設を新項目として掲載するなど、時代の変化に即応したものになっています。このような資料を見る機会はなかなかないと思いますが、市HPや市政資料コーナー、市政センター、図書館などで閲覧できますし、ご希望の方には無料配布します。また、データをデジタル化したオープンデータもあります。ぜひ一度ご覧いただき、気付いたことがあれば、市に意見をお寄せください。そのような形で市民の皆さんと一緒に新しい計画を策定していければと思います」

指標項目の中には、公共施設、医療機関、金融機関、郵便局、スーパーやコンビニなどの商業施設、バス路線図、自転車等駐車場、トイレおよび禁煙エリアなどがあり、「便利帳」としても使えそうです。一度手に取ってみてはいかがでしょうか。

(取材協力:企画調整課/執筆:矢後麻美)▶問:記事で紹介した内容については企画調整課 ☎60-1801、CIMコラム全般については市政資料コーナー ☎60-1809

## 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～



雨水タンク



雨水浸透ます

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

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)

㊦ソフィア・ブルゴス
ソプラノ・リサイタル

▶日時：12月6日(火)午後7時開演▶場所：市民文化会館大ホール▶費用：プレミアム券8000円、一般5000円、㊦4000円▶そのほか：プレミアム券…限定11枚、サイン色紙付き



㊦ Kate Lemmon

㊧ウィーン・サロン・オーケストラ
ニューイヤー・コンサート

▶日時：令和5年1月13日(金)午後7時開演▶場所：市民文化会館大ホール▶費用：5000円、㊧4500円



㊧

㊨ディアナ・アダミヤン
バイオリン・リサイタル

▶日時：12月2日(金)午後7時開演▶場所：市民文化会館小ホール▶費用：2000円、㊨1800円、㊩1000円



㊨

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。

吉祥寺ファミリーシアターアウトリーチプログラム
くちびるの会 紙おしぼい「こだぬききょうだいのおつかい」アウトリーチ第一弾

▶日時：10月30日(日)午後2時開演▶場所：本宿コミセン▶対象：0歳～小学生と保護者▶費用：無料▶申込：吉祥寺シアターへ▶問：吉祥寺シアター



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

■ 老いじたく講座
成年後見制度について▶日時：10月24日(月)午前10時～11時30分▶場所：高齢者総合センター一研修室▶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：福祉公社(権利擁護センター専用電話)☎27-5070

■ 肝臓病教室「知っておきたい! 糖尿病と肝臓病の関係」
質疑応答あり▶日時：11月1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)▶対象：会場20名(申込順)▶講師：富野祐希(内分泌代謝科医師)ほか▶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 URL から申し込み可。

■ 家族介護教室「みどりの輪」
家で最期まで過ごせるの?パート①」
住み慣れた地域で最期まで暮らすには、一緒に準備しませんか▶日時：10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・在勤の方、20名(初参加者優先し申込順)▶講師：上田令子(同センター在宅介護・地域包括支援センター職員)▶費用：無料▶申込・問：同センター在宅介護・地域包括支援センター☎51-1974

■ 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：10月20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・荒武☎03-3308-4173

■ 保育士就職支援研修・相談会(武蔵野会場)
①就職支援研修②就職相談会▶日時：11月23日(水・祝)午後2時～4時▶場所：①オンライン②スイングホール▶対象：都内で就職を希望する保育士資格をお持ちの方(見込み可)▶費用：無料▶託児：あり▶そのほか：履歴書不要。服装・入退場自由。詳細は https://www.tcs.w.tvac.or.jp/jinzai/hoiku/sodankai.html 参照▶申込・問：東京都保育人材・保育所支援センター☎03-5211-2912

■ シニアお仕事フェアin武蔵野市
再就職セミナー、企業との面接(10社参加)、就業相談▶日時：11月10日(木)正午・午後1時・2時・3時(各回2時間)▶場所：市民文化会館大ホール▶対象：就職を希望する55歳以上の方、各回20名▶費用：無料▶持ち物：面接を希望する方は履歴書・職務経歴書(いずれもコピー可)など▶申込・問：シニア就業支援キャラバン事務局☎03-6256-9092(平日午前9時～午後6時)

■ がん患者・家族交流会
「がん治療中のお口のケア」
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：11月11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：田代真由美(歯科衛生士)▶費用：無料▶申込・問：同病院がん相談支援センター☎32-3111

■ むさしのまち歩きツアー
戦争遺跡を訪ねる平和散策コース。徒歩約5km、約2時間30分▶日時：11月6日(日)午前9時20分▶場所：JR武蔵境駅中央改札口前▶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

■ 商工会議所 街頭無料相談会・無料ミニセミナー
弁護士、税理士など各士業による相談会・ミニセミナー▶日時：10月22日(土)午前10時～午後4時▶場所：コピス吉祥寺ふれあいデッキ、商工会館会議室▶そのほか：予約優先。詳細は同会議所 URL 参照▶申込・問：同会議所☎22-3631(平日午前9時～午後5時15分)

■ 終活と相続税講演会～残された家族が困らないために～
①今から始める終活準備②生前対策と相続税の申告▶日時：10月29日(土)午後1時35分～4時30分▶場所：スイングレインボーサロン▶定員：50名(申込順)▶講師：①明石久美②野上浩二郎(税理士)▶費用：500円(資料代)▶そのほか：詳細は https://fp-musashino.com/ 参照▶申込・問：FP武蔵野グループ・渡辺☎90-3034

■ シルバー人材センター出張入会説明会
▶日時：10月21日(金)午後1時30分▶場所：公会堂第1・2合同会議室▶対象：市内在住で60歳以上の健康で働く意欲のある方▶持ち物：年度会費2000円、ゆうちょ銀行の通帳など▶申込・問：前日までに同センター URL から同センター☎55-1231へ。

■ 介護者教室 だんだん畑「介護保険制度について」
介護保険の申請の仕方やサービス内容を学びます▶日時：10月29日(土)午前10時～11時30分▶場所：吉祥寺ナーシングホーム集会所(吉祥寺北町2-9-2)▶対象：市内在住の在宅介護に興味のある方、10名程度(申込順)▶講師：同ホーム在宅介護・地域包括支援センター職員▶費用：無料▶申込・問：10月28日までに同ホーム在宅介護・地域包括支援センター☎20-0847へ。

■ 紅葉の谷戸沢処分場自然観察会
再生した里山的自然環境を体感▶日程：11月30日(水)▶場所：西武新宿線東村山駅東口集合・解散。柳泉園クリーンポート、二ツ塚処分場、谷戸沢処分場▶対象：多摩地域在住・在勤・在学の方、40名(超えた場合抽選)▶費用：500円(昼食代含む)▶そのほか：詳細は東京たま広域資源循環組合 URL 参照▶申込・問：10月31日までに同組合 URL またはハガキ(申込要領参照)で同組合☎042-597-6152(〒190-0181西多摩郡日の出町大字大久野7642)へ。

■ 空き家利活用・老人ホームの選び方セミナー&個別相談会
老人ホームの選び方や空き家の活用法について業界のプロより紹介▶日時：11月12日(土)①セミナー…午前10時～11時②個別相談会…午前11時～11時30分▶場所：公会堂第3会議室▶対象：空き家所有者・予定者、①会場20名、オンライン100名②4組▶講師：丹野ゆかり([株]パーソンズ・ブリッジ)、藤倉舞芳([株]ジェクトワン)▶費用：無料▶共催：武蔵野市▶申込・問：(株)ジェクトワン☎03-6427-9832

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。



～高齢者の皆さんへ～

## 「フレイル」の先送りで 健康いきいき生活

フレイル(虚弱)を予防して先送りすることが「健康寿命」の延伸につながります。いつまでも元気でいきいきと生活するために、「運動」「栄養」「社会参加」に取り組んでいきましょう▶問:高齢者支援課☎60-1947

### ①運動

骨や筋肉を維持するためには、歩くだけでは不十分です。足腰の強化や疲れにくい体をつくるため、散歩やウォーキングに、少しの筋トレをプラスして、運動を習慣にしましょう。

●歩行運動:1日平均20分程度 ●筋力運動(もも上げ、スクワットなど):週2日以上  
＜もも上げ＞ ＜いすスクワット＞



ふとももを  
胸に近づける  
10～20回  
繰り返す



10～20回  
繰り返す

手を使わず  
椅子からの  
立ち座りを  
ゆっくり繰り返す

### ②栄養(特にたんぱく質など、多様な栄養素を摂る)

「年を取ったら粗食でいい」は間違いです。少量ずつでも多様な食品を毎日食べ、栄養不足にならないことが大切です。コンビニエンスストアでも購入できる食材(サラダチキン、豆腐、ヨーグルトなど)をちょい足しすると気軽にたんぱく質を補えます。

### ③社会参加

人や社会とのつながりは健康維持のために大切です。いくつになっても家にこもらず、人やまちとつながりましょう。

毎日

こまめに  
外出しましょう

小さな用事もうまく  
組み合わせて毎日外  
に出かけましょう。

週1日  
以上

友人・知人などと  
交流しましょう

友人・知人やご近所  
の人などとの交流も  
積極的に。

月1回  
以上

楽しさ・やりがいのある  
活動に参加しましょう

元気であるためには、  
楽しくてやりがいのある  
活動が大事。

出典:東京都福祉保健局 東京都介護予防・フレイル予防ポータル

## 官公署だより

### 業務改善助成金制度のお知らせ

生産性向上のため設備投資し、事業場内最低賃金を一定額以上引き上げた場合、その費用を一部助成。適用要件が拡充されました。

▶日程:令和5年1月31日(火)まで▶対象:中小規模・小規模事業者▶申込:東京労働局雇用環境・均等部企画課☎03-6893-1100▶問:業務改善助成金コールセンター☎0120-366-440、東京働き方改革推進支援センター☎0120-232-865

### 中小企業退職金共済制度

事業主が従業員の退職金を計画的に準備できる外部積立型の国の退職金制度です。掛金は全額非課税で一部を国が助成、パートタイマーや家族従業員も加入できます。詳細は中退共☒参照。市勤労者互助会に加入している事業所に対しては、掛金の一部を補助しています(3年間)▶問:中小企業退職金共済事業本部☎03-6907-1234、市勤労者互助会☎90-1520

### 東京都最低賃金改正のお知らせ

10月1日から時間額1072円に改正。都内で労働者を使用するすべての事業場および同事業場で働くすべての労働者(都内の事業場

に派遣中の労働者を含む)に適用▶問:東京労働局労働基準部賃金課☎03-3512-1614、東京働き方改革推進支援センター☎0120-232-865

### 「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」を発行

国民年金保険料は確定申告や年末調整の社会保険料の控除対象となります。11月上旬に、9月までに納付した保険料額を証明する控除証明書を送付します。確定申告・年末調整の際には必ずこの証明書(または領収証書)を添付してください▶問:武蔵野年金事務所☎56-1411、ねんきん加入者ダイヤル☎0570-003-004(ナビダイヤル)、050から始まる電話でかける場合☎03-6630-2525

### 駐車監視員資格者講習を実施します

▶日時:講習日…①12月12日(月)・13日(火)②15日(木)・16日(金)③令和5年1月16日(月)・17日(火)。考查日…12月24日(土)①午前②午後③5年1月23日(月)▶場所:①②放置駐車対策センター会議室(江東区有明3-7-26)③東京ビッグサイト会議棟(江東区有明3-11-1)▶定員:440名▶費用:2万円▶申込:11月1日～18日に都内各警察署交通課へ▶問:警視庁放置駐車対策センター☎03-3581-4321

## ガイド&GUIDE

### ◆お知らせ◆

#### 千代田区立神田一橋中学校通信教育課程の生徒募集

▶対象:昭和21年3月31日以前の尋常小学校卒業および国民学校初等科を修了したが、高等学校に入学資格が無い方(おおむね88歳以上)、都内に在住・在勤している満65歳以上で、戦後の混乱の影響などにより中学校で十分に学べなかった方▶選考日:12月3日(土)▶そのほか:申込方法など詳細は同中学校へ▶申込・問:10月17日～11月18日(消印有効)に願書(同中学校へ請求)を同中学校☎03-3265-5961(〒101-0003千代田区一ツ橋2-6-14)へ。

#### むさしのプレミアム認定会市民審査員募集

市を代表する土産品を決める審査員を募集します。土産あり▶対象:高校生以上の方、10名(超えた場合抽選)▶そのほか:認定会…11月9日(水)午前。商工会議所▶申込・問:10月25日までに(株)ネクストローカル☎27-1395へ。

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。

#### ■アサーションを学んで、グッドコミュニケーション

本当の気持ちを言葉にして伝えて笑顔の家族を目指す▶日時:11月19日(土)午後2時～4時▶場所:吉祥寺南町コミセン第1会議室▶対象:市内在住・在勤・在学の18歳以上の方、20名(申込順)▶講師:堤暢子▶託児:1歳～未就学児、5名▶持ち物:筆記用具▶申込・問:10月15日からEメール(申込要領参照し、託児希望は子の氏名[ふりがな]・月齢も明記)でモヤモヤトークサロン☎070-3296-1969、moyamoyatalk2022@gmail.comへ。

#### ■武蔵野大学後援会「教養講座」

IoT/AIの進化とサイバーセキュリティの課題▶日時:11月3日(木・祝)午後1時30分(開場1時)▶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:300名▶講師:徳田英幸(情報通信研究機構[NICT]理事長)▶費用:無料▶そのほか:車での来場不可▶申込:不要▶問:後援会事務局☎042-468-8298

#### ■武蔵野大学 日曜講演会

聖徳太子像と仏教諸宗派の太子信仰▶日時:10月23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:武田佐知子(大阪大

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)

#### ■「シャドー・ゲーム～生死をかけた挑戦」上映会

国を逃れた若者たちの国境を越える旅路を追ったドキュメンタリー▶日時:10月22日(土)午後3時30分～5時30分▶場所:成蹊大学5号館102教室▶費用:無料▶そのほか:UNHCR Will2LIVEパートナーズ上映、詳細は同学園☒https://www.seikei.ac.jp/gakuen/参照▶申込:同学園☒申込フォームから▶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

### ◆スポーツ◆

#### ■高齢者総合センター 楽しいウォーキング講座

ウォーキングの基本から。市内、周辺地域を2時間程度▶日時:11月17日・24日、12月1日の木曜(全3回)午前9時30分～午後0時15分(予定)▶対象:市内在住で令和4年4月1日現在60歳以上の方(要支援、要介護認定を受けている方は不可)、15名▶講師:市ウォーキング協会▶費用:交通費実費▶そのほか:詳細はhttps://

fukushikoshu.jp/参照▶申込・問:10月31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。

#### ■シティーウォーク 多摩湖ウォーク(自由歩行)

井の頭公園～多摩湖自転車道經由西武ドーム。20km▶日時:11月20日(日)午前8時30分集合、小雨実施▶場所:同公園文化園前御殿山広場▶対象:市内在住・在勤・在学の方▶費用:500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

#### ■ジュニア水泳教室

①月曜(全8回)②火曜(全10回)③水曜(全8回)④木曜(全9回)▶日時:令和5年1月10日～3月23日の各曜日、午後5時30分～6時45分▶場所:温水プール▶対象:市内在住の小学生、各回36名(超えた場合抽選)▶費用:①③4000円②5000円④4500円▶申込:10月30日(必着)までに往復ハガキ(申込要領参照し、希望の曜日、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

#### ■バレーボールフェスティバル

▶日時:10月29日(土)午前9時、午後1時▶場所:総合体育館サブアリーナ▶対象:市内在住・在勤・在学の小学1年生以上、各60名▶講師:井上謙(元全日本代表)▶費用:無料▶持ち物:屋内シューズ、タオルなど▶申込:10月23日までに市バレーボール連盟☒から▶問:同連盟・村井☎070-4026-7552(午前10時～午後6時)

#### ■東京武蔵野ユナイテッドフットボールクラブホームゲーム開催

vsFCマルヤス岡崎▶日時:10月29日(土)午後1時▶場所:陸上競技場▶費用:大人1000円、高校生以下無料▶そのほか:藤村女子高等学校とのコラボイベント開催(開場午前11時30分[予定])。詳細はhttps://tokyo-musashino-united-fc.com/参照▶申込:不要▶問:同クラブ☎51-7751(平日正午～午後6時)、info@tokyo-musashino-united-fc.com

#### ■市ラグビーフットボール協会 招待試合

ラグビーリーグワンのプレシーズンマッチを招聘。日野レッドドルフィンズvs東京サンントリーサンゴリアス▶日時:10月22日(土)午後1時▶場所:陸上競技場▶対象:市民、同協会加盟団体など▶費用:無料▶申込・問:同協会・田川☎090-8877-4492、ryotag@gmail.com

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(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)

### 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：11月8日(火)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：11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。

### 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：11月21日(月)午前10時～正午▶場所：保健センター▶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▶そのほか：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▶申込・問：11月18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。

### 託児付き人間ドック(生活習慣病予防、病気の早期発見に)

午前中ですべての検査が終了。  
 ▶日程：11月8日(火)・10日(木)・15日(火)・22日(火)・24日(木)、12月6日(火)▶場所：健康づくり事業団▶対象：市内住民登録の方、各日1名(申込順)▶費用：2万1000円▶託児：4カ月～未就学児▶そのほか：オプション検査(別途料金)…骨塩定量検査、甲状腺ホルモン検査、腫瘍マーカーなど。授乳中の方は要相談▶申込・問：受診日の2週間前までに健康づくり事業団 ☎ 51-2828 へ。

### おいしく元気アップ!教室



高齢者のフレイル予防のための栄養と体操の講座です。

▶日時：11月24日、12月8日・22日(木)午前10時～11時30分▶場所：スイングレインボーサロン▶対象：65歳以上の市民、20名(初参加者優先し申込順)▶講師：管理栄養士(講義)、健康運動指導士(体操)▶費用：無料▶持ち物：筆記用具、飲み物▶申込・問：11月9日(必着)までに申込書(健康課で配布、市HPから印刷可、郵送希望の方は電話で同課へ)を郵送または直接健康課 ☎ 51-7006 へ。

### 65歳以上の方の健康づくり 第3期

▶対象：65歳以上の方(初参加者優先し、超えた場合抽選)、①②③要支援要相談・要介護不可④要支援・要介護不可▶費用：①④無料②③1000円(施設利用料)▶そのほか：重複申し込み不可。メルマガ登録はdan@star7.jpへ空メール▶申込・問：10月31日までに①④チラシ(保健センターなどで配布)にある申込票を健康づくり支援センター ☎ 51-0793 へ②10月24日午前11時からメガロス吉祥寺 ☎ 21-8300 へ③メディカルフィットネスクラブ武蔵境 ☎ 33-1005 へ。①～④メルマガ応募フォームで申し込み可。

コース名	運動強度	日時(全6回)	場所	定員
①まるごと元気力向上教室	弱	12月15日～令和5年3月9日、12月22日～5年3月16日(隔週木曜)午前10時30分～11時30分	保健センター	各16名
②つくろう!健脚教室	中	12月5日～5年2月27日、12月12日～5年3月6日(隔週月曜)午前9時～10時	メガロス吉祥寺(吉祥寺本町1-37-8)	各12名
		12月7日～5年3月1日、12月14日～5年3月8日(隔週水曜)午前9時～10時		
③いきいき体づくり教室	中	12月13日～5年2月28日、12月20日～5年3月7日(隔週火曜)午前11時～正午	メディカルフィットネスクラブ武蔵境(境南町2-8-19)	各12名
		12月16日～5年3月3日、12月23日～5年3月10日(隔週金曜)午前11時～正午		
④シニアフィット	中強	12月7日～5年2月22日(隔週水曜)午前10時～11時	保健センター	各13名
		12月14日～5年3月8日(隔週水曜)午前10時～11時		

## 休日の医療機関

10/15(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  
 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)	○湯川リウマチ内科クリニック	内科・小児科	境南町3-14-6	31-1155
	○第一白田医院	内科	西久保1-18-16	54-1032
	◎武蔵野陽和会病院	内科	緑町2-1-33	52-3212
23日(日)	○高橋医院	内科・小児科	中町2-13-25	52-3149
	○ほりうちクリニック	内科	関前5-8-10	38-8770
	◎吉祥寺南病院	内科	吉祥寺南町3-14-4	45-2161
30日(日)	○中じまクリニック	内科・小児科(乳児不可)	吉祥寺本町2-14-5	21-6251
	○吉祥寺榊原クリニック	内科	吉祥寺南町1-8-6	48-6311
	◎武蔵野陽和会病院	内科	緑町2-1-33	52-3212

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)	吉祥寺歯科口腔外科・矯正歯科 吉祥寺本町2-4-18 ミドリインタービル2階 ☎ 23-8211
23日(日)	大村歯科診療所 吉祥寺南町2-28-11 ☎ 43-5476
30日(日)	岡歯科医院 西久保3-2-22 イノグリーンフォレスト1階 ☎ 51-1184

調剤薬局	休日に開いている薬局については市薬剤師会HP参照 https://www.musayaku.jp/holiday/

**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)    
 ☎ 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/

### 高齢者インフルエンザ予防接種のお知らせについて

9月末、満65歳以上の市民の皆さんにお送りしました「令和4年度武蔵野市高齢者インフルエンザ予防接種のお知らせ」において、次の文章が漏れていましたので、お詫びして訂正します。

▶訂正箇所：お知らせ(A3両面印刷二つ折)の見開き中面右ページ最上段「×予防接種を受けることができない人①明らかに発熱のある人(一般的に、体温が37.5℃以上の場合を指します。)②重篤な急性疾患にかかっていることが明らかな人 重篤な急性の病気にかかっている場合、その後の病気の变化がわからなくなる可能性もあります。」▶問：健康課 ☎ 51-0700



## 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

### 電子書籍サービス体験会 「おためし電子書籍」

タブレット端末を使って実際に電子書籍を読めます。

▶日時：10月30日(日)午後2時～3時(出入り自由)▶場所：中央図書館南側入口▶対象：市内在住・在勤・在学の方▶費用：無料▶持ち物：スマートフォンなど持参可▶申込：不要▶問：中央図書館

### 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 10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, 御殿山), Date, and Event Details (e.g., アジアを知ろう「ミャンマー政変、記者の見た深層と現状」).

### コミセンの文化祭 (10月)

Table listing cultural festivals by location: 西久保, 緑町, 本町, 桜堤, 境南, 中央.

連絡先 (Contact Information) table listing phone numbers for various community centers.

### ごみとリサイクル

- ごみ総合対策課: 〒180-0012 緑町3-1-5 ☎60-1802
●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を市内33カ所の施設内に設置しています。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。

### グリーンセンター「屋上観察会 & OPEN HARVEST」



「屋上ガーデン収穫体験&観察会」と「OPEN HARVEST」を同時開催。エコ弁当の紹介もあり。▶日時:10月23日(日)午前10時~午後3時▶対象:小学生、5組(申込順)▶費用:無料▶主催:(株)むさしのEサービス▶申込:直接グリーンセンター受付へ▶問:ごみ総合対策課グリーンセンター係

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。

### 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。

### おいでください

Table listing events: 湧水&花第22回朗読会, フリーマーケット「かっぱ市」, ギターサークル・ハーモニックス第34回定期演奏会, etc.

### 仲間あつまれ

Table listing activities: エバーグリーンバドミントンクラブ, ボイス・トレーニング響(ひびき), 老若男女誰でも韓国文化、韓国歌、ドラマ、料理また韓国語の実用会話を楽しむ(楽しい韓国語)

●申込先の市内施設の住所は、5頁、15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



75周年

# Place・Festa プレイス・フェスタ 2022

～楽しむ、出会う、わかちあう～

## 11月3日(木・祝)～6日(日)

**場所** 武蔵野プレイス

今年もさまざまなイベント  
を用意しています▶ 問:  
武蔵野プレイス ☎ 30-1901



プレイス・フェスタ  
特設HP

申込不要

体験型イベント

### 「輪になって太鼓をたたこう！ ドラムサークル in 武蔵野プレイス」

楽器経験がなくても手ぶらで気軽に楽しめます。

**日時** 11月3日(木・祝) 午前11時・午後2時・3時30分(各30分)、小雨実施

**場所** 境南ふれあい広場公園(境南町2-3)

**講師** GROOVE CONNECT 野田憲一(ドラムサークル・ファシリテーター)

**費用** 無料



申込不要

体験型イベント

### 青少年活動支援事業 「プレイス・ボードゲーム・フェスタ」

図書館ならではの楽しいボードゲームの祭典開幕。青少年、みんな集まれ。

**日時** 11月3日(木・祝) 午後2時30分～4時30分

**場所** ギャラリー

**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)、16名(入れ替え制)

**費用** 無料



PLACE BOARD GAME FESTA  
プレイス  
ボードゲーム  
フェスタ

要申込

ワークショップ

### 図書事業 「いきもの作ってくらべっこ」

鳥や蝶のペーパークラフトを作り、身近な自然や生き物について知ろう。

**日時** 11月5日(土) 午後2時～3時30分

**場所** フォーラム

**対象** 小学生(小学2年生以下は保護者同伴)、30名(申込順)

**講師** 荻本央(自然環境コミュニケーションデザイン「よそみっこ」)

**費用** 500円

**申込** 10月15日から電話または直接武蔵野プレイスへ(市内在住・在学者先行受付。市外の方は10月21日から)



申込不要

ワークショップ 展示

### 市民活動支援事業 「ロコ×プレイス ～むさしのを楽しもう!～」

10の市民活動団体がワークショップを開催し、地域や活動の魅力を伝えます。ポスターなどの展示や団体おすすめの本の紹介もあります。

**日時** ワークショップ…11月6日(日) 午前11時～午後2時  
展示…10月27日(木)～11月13日(日)

**場所** 境南ふれあい広場公園(境南町2-3)、ワークラウンジ

**費用** 一部実費負担あり

申込不要

### シールラリー めざせ!プレイス博士への道 イベント

館内に設置された“まめ知識ポイント”を探してプレイス博士を目指そう。すべてのポイントを見つけた方には記念品をプレゼント。

**日程** 10月27日(木)～11月13日(日)

**費用** 無料



申込不要

### カフェイベント 「ブック&シネマ」フェスタ特別版 イベント

コーヒー片手に好きな本や映画を紹介しあうトークカフェ。期間中、フェスタ限定メニューあります。

**日時** 11月4日(金) 午後6時～8時

生涯学習  
支援事業

申込不要

ワークショップ

体験型講座

### 「予約なしで気軽に参加!! ぷらっとプレイス」

各講座 30分前から抽選券を配布。10分前から抽選結果を掲示。

● 「たけうちひろさんと楽しむ、切り絵でオリジナルグッズづくり」

**日時** 11月3日(木・祝) 巾着…午前10時30分。トートバッグ…午後1時30分・3時30分(各回1時間30分)

**場所** フォーラム

**対象** 1人ではさみを使える方、各回20名(小学生以下は1名まで保護者の付き添い可)

**講師** たけうちひろ(切り絵作家)

**費用** 1500円(材料費込み)



● 「アタマとココロの休息法はじめてのマインドフルネス」

**日時** 11月4日(金) 午後7時～8時30分

**場所** フォーラム

**対象** 18歳以上の方、35名

**講師** 長谷川洋介(東京マインドフルネスセンターセンター長)

**費用** 800円

● 「しろとバンドのはじめかた ～気軽にジャズを楽しんでみませんか～」

武蔵野市で音楽活動を続けて20年以上の町田さんに、地域の音楽活動やジャズの盛り上がりなど気軽に楽しみ方を伺います。

**日時** 11月5日(土) 午後6時30分～8時

**場所** ギャラリー

**対象** 中学生以上の方、23名

**講師** 町田敏(武蔵野ジャズオーケストラ団長)

**費用** 300円



申込不要 プレイス利用者懇談会

### 「みんなで語ろう!プレイスの魅力」懇談会

地域の情報発信をしている方のトークセッションもあります。

**日時** 11月6日(日) 午後2時～4時

**場所** ギャラリー

**ファシリテーター**

齋藤綾治([株]という代表取締役)ほか

**定員** 20名(先着順) **費用** 無料



申込不要

### 館長によるプレイスバックヤードツアー

武蔵野プレイスの裏側を特別に公開。

**日時** 11月4日(金)  
午前10時～11時30分、  
午後3時～4時30分

**場所** ギャラリー

**定員** 各回10名(個人のみ、先着順)

**費用** 無料

### プレイスオリジナル商品販売

**場所** カフェ・フェルマータ

### 基本情報



武蔵野プレイスは、「地域のまちづくりの推進」の一環として、図書館をはじめとした「生涯学習支援」「市民活動支援」「青少年活動支援」の機能を併せ持った複合施設です。

住所: 境南町2-3-18

☎ 30-1901、FAX30-1960

開館時間: 午前9時30分～午後10時

休館日: 水曜(祝日と重なる日は開館し、翌平日休館)、年末年始、図書特別整理日

https://www.musashino.or.jp/place/

