



### 子ども

#### 認可外保育施設入所児童保育助成金の対象施設を拡充します

令和5年4月利用分より、企業主導型保育事業に入所している子どもも新たに対象となります。

▶対象：東京都認証保育所もしくは企業主導型保育事業を利用している保護者で①～④すべてに該当する方、①就労、疾病などの理由により保育が必要②助成を受ける月の初日に保護者が市内在住③月120時間以上の月極利用契約を締結(一時保育は対象外)④保育料を滞りなく納付▶助成額：現在支払っている基本保育料と、認可保育所などに入所した場合に支払う保育料(保育標準時間認定の利用者負担額)との差額を助成。月額上限5万円(所得制限あり。詳細は市HP参照)▶申請時期：年3回支給

利用実績分	申請期限	支給予定日
5年4月～8月	9月初旬	9月末
5年9月～12月	6年1月初旬	1月末
6年1月～3月	3月末	4月末

▶問：認証保育所・市内の企業主導型保育事業所は、申請時期に園で申請書を配布、市外の企業主導型保育事業所は7月14日から子ども育成課☎60-1843へ。

#### 子育て支援講座

子どもの多様性を尊重するために 家庭での包括的性教育。人間関係や性の多様性、ジェンダー平等など幅広いテーマでお話しします。▶日時：7月19日(水)午前10時

～正午(開場9時30分)▶場所：総合体育館大会議室▶対象：市内在住・在勤・在学で思春期の子どもを持つ保護者、50名(超えた場合抽選)▶講師：渡辺大輔(埼玉大学准教授)▶費用：無料▶申込・問：申込要領参照し、7月2日(必着)までに市HP、または往復ハガキで教育支援センター(〒180-0001吉祥寺北町4-11-37)☎60-1899へ。

#### 保育コンシェルジュの出張相談

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：6月27日(火)午後2時～3時(各45分)▶場所：本宿コミセン▶対象：市内保育施設・幼稚園に申し込みを検討している方、各2組▶申込・問：6月16日午前10時から電子申請で子ども育成課☎60-1854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：7月25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5年1月～3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▶申込・問：7月15日までに電子申請で健康課☎51-0700へ。

**「むさしのすくすくナビ」にぜひご登録ください**

子育ての中で、必要な情報を見つけるお手伝いをするツールです▶問：子ども子育て支援課☎60-1851

- ・子どもの予防接種スケジュールを管理・お知らせ
- ・保育施設など市内の施設を検索
- ・お知らせや各種イベントなど、子ども・子育て情報をメールで発信
- ・子ども・子育て情報は市公式LINEからも発信しています

#### 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：8月7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1歳6カ月児健康診査(保育相談・歯科健診)受診後～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▶その他：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：7月27日までに電子申請で健康課☎51-0700へ。

#### むさしの自然観察園 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25日(日)午前10時～正午▶場所：同園(吉祥寺北町3-12)▶対象：小学3年生以上(大人も可)、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)

#### 夏休み親子体験講座 粘土でつくろう！中近東の宝物



夏休み🍉中近東文化センター学芸員によるギャラリートークと粘土を使った陶芸ワークショップ。▶日時：7月21日(金)・22日(土)午前10時30分～午後0時30分(同内容)▶場所：中近東文化センター(三鷹市大沢3-10-31)▶対象：市内在住・在学の小学生と保護者、各10組(1家族4名まで。超えた場合抽選)▶講師：金子直美(同センター学芸員)、馬場咲夫(深大寺陶芸教室代表)▶費用：子ども無料、大人1人500円(材料費)。別途作品送料あり▶申込・問：6月30日までに直接武蔵野プレイス生涯学習支援係☎30-1901へ。同館HPから申込可(当落確認7月7日～22日)。



## 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：6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：0～1歳3カ月と親▶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：6月22日(木)午前10時～10時45分▶あ
- 精華第一保育園 ☎54-3854 ▶日時：6月29日(木)午後1時30分～2時▶あ

- 北町保育園 ☎21-6681 ▶日時：7月4日(火)午前10時30分～11時15分▶あ
- 武蔵野赤十字保育園 ☎52-3298 ▶日時：6月21日(水)午前10時～11時▶あ
- 吉祥寺保育園 ☎51-5206 ▶日時：6月27日(火)午前10時～10時45分▶あ
- 西久保保育園 ☎51-5307 ▶日時：6月27日・7月4日(火)午前10時～11時▶あ
- ひまわり保育園 ☎56-8732 ▶日時：6月28日(水)午前9時30分～10時30分▶定員：2名▶あ
- グローバルキッズ武蔵境園 ☎51-2242 ▶日時：7月1日(土)午前10時▶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)
- 吉祥寺東町すみれ保育園☎20-6640 親子でふれあい遊び▶日時：7月5日(水)午前10時▶対象：未就学児と親
- ふじの実保育園 ☎55-2525 じゃが芋掘り▶日時：6月22日(木)午前9時35分～10時25分▶対象：2歳児～未就学児と親、5組

- 精華第一保育園 ☎54-3854 じゃが芋掘りに行こう▶日時：6月21日(水)午前9時20分～9時40分▶対象：1～5歳児と親
- 武蔵野赤十字保育園 ☎52-3298 体験保育▶日時：7月5日(水)①午前9時15分～10時10分②午前9時15分～10時20分▶対象：①1歳児②2歳児
- 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
- 精華第二保育園 ☎38-7352 ファーストイを作りましょう▶日時：6月22日(木)午後1時～1時45分▶対象：妊婦、生後4カ月の子と親
- 千川保育園 ☎51-8478 じゃがいも掘り体験▶日時：6月27日(火)午前10時30分～11時▶対象：2歳児～未就学児と親、3組
- ニチキッズ武蔵野やはた保育園 ☎60-2015 じゃがいもほりにいこう▶日時：6月28日(水)午前10時30分現地集合▶対象：未就学児と親
- 武蔵境すみれ保育園 ☎38-9292七夕かざりを作ろう▶日時：7月4日(火)午後4時～4時30分▶対象：未就学児と親、4組
- 境保育園 ☎53-1783 お庭であそびましょう▶日時：平日のみ午後0時30分～3時

- 境南保育園 ☎32-2443 お庭であそびましょう▶日時：平日のみ正午～午後2時30分▶対象：未就学児と親
- グローバルキッズ武蔵境園 ☎51-2242 七夕飾り▶日時：6月28日(水)午前10時▶対象：1歳児～未就学児と親
- 桜堤保育園 ☎52-4671 お庭であそびましょう▶日時：木曜午前10時～正午▶対象：市内在住の未就学児と親▶申込：不要

### 幼稚園

- ▶内容：未就学児親子向け事業。各園月の内、1事業のみを掲載。詳細は各園HP参照▶持ち物：室内の事業は上履き・靴袋(親子とも)▶申込・問：各園へ
- 榎の実幼稚園 ☎22-0788 ピョピョランド▶日時：7月1日(土)午前10時～11時▶申込：6月17日午前8時から園HP
- 武蔵野相愛幼稚園 ☎43-5260 たまごの会▶日時：7月12日(水)午後1時30分～3時▶対象：2歳以上▶申込：☎・園HP
- すみれ幼稚園 ☎22-2701 園庭開放▶日時：7月12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(外靴用袋)、水筒▶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)

成蹊学園 地球温暖化とわたしたちの未来



夏休み 地球温暖化の最新情報や楽しい実験を行い、自分たちの未来を考えます。

日時：7月31日(月) 午前10時～正午 場所：成蹊大学14号館基礎物理実験室 対象：市内在住・在学の小学5・6年生、20名(超え

た場合抽選) 講師：川崎亜有子(気象予報士) 費用：無料 主催：オフィス気象キャスター(株) 申込：7月14日(必着)までにEメール(申込要領参照し、学校名・学年、保護者氏名・電話番号も明記)で event-ercs@jc.seikei.ac.jpへ 問：成蹊学園サステナビリティ教育研究センター ☎37-3480、生涯学習スポーツ課 ☎60-1902



市民会館 夏休み子どもワークショップ

夏休み 場所：市民会館 対象：市内在住・在学の小学3～6年生(超えた場合抽選) 費用：各1000円(材料費) 申込・問：6月30日(必着)までに往復ハガキ(申込要領参照し、希望する講座名[第3希望まで可]、子の氏名[ふりがな]・学校名・学年も明記)または返信用ハガキを持って直接市民会館 ☎51-9144へ。市HPから電子申請可。



Table with 3 columns: 講座名, 日時, 定員, 講師. Includes details for mobile phone, food, and experiment workshops.

親子で参加！こども国際交流クラブ 文化体験教室コース



餃子作りと文化紹介。 日時：7月15日(土) 午前10時～正午 場所：市民会館料理室 対象：5歳～小学6年生と保護者、18名(超えた場合抽選、10歳以上は1人参加可) 講師：任雨欣 費用：一般1000円、同協会会員500円、子ども1人追加250円 持ち物：エプロン、上履きなど 申込・問：7月5日午後3時までに電話、同協会から国際交流協会 ☎36-4511へ。7月8日までに結果をメールで通知。

夏休み子どもボランティア手話教室

夏休み 手話であいさつや自己紹介をして、歌ったり、耳の聞こえない方との会話を始めましょう。 日時：7月27日(木)～29日(土) 午前9時45分～11時45分 場所：スイングスカイルーム 対象：市内在住で2日以上出席できる小学2～6年生、20名(全日参加できる方優先し、超えた場合抽選) 費用：無料 主催：武蔵野市 申込・問：7月8日(必着)までに往復ハガキ(申込要領参照し、学校名・学年、参加可能日も明記)でボランティアセンター武蔵野 ☎23-1170へ。

消費生活センター 夏休み親子教室

夏休み 【共通】 対象：申込者以外の同伴不可 申込・問：6月22日(必着)までに市HPまたはハガキ(申込要領参照し、①②の希望[重複申込可]、学校名、学年、性別、保護者氏名[ふりがな]、①の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。

①「ミツバチの世界&みつろうラップ作り」



日時：7月27日(木) 午前10時～11時30分 場所：消費生活センター 対象：市内在住の小学生と保護者、10組(超えた場合抽選) 講師：金子裕輝(吉祥寺ハニカムプロジェクト) 費用：1組400円(材料費)。子ども1名追加200円 託児：1歳～未就学児、5名 持ち物：筆記用具

②「ブルーベリー摘み取り体験&ジャム作り」

日時：8月2日(水) 午前9時15分～11時45分 場所：市内農家・保健センター調理室 対象：市内在住の小学生と保護者、8組(超えた場合抽選) 講師：大坂新一(パープルファーム武蔵野)、西上原節子(さつきクラブ代表) 費用：1組1000円(入園料、材料費)。子ども1名追加500円 持ち物：エプロン、三角巾など



- 武蔵野中央幼稚園 ☎52-1136 夏の園庭開放 日時：7月5日(水) 午後1時30分～2時30分 持ち物：上履き、外靴用袋(親子とも)
けやき幼稚園 ☎52-2186 夏に遊ぼう すいかわり 日時：7月19日(水) 午前11時～正午、天候により変更あり 対象：2・3歳児
聖泉幼稚園 ☎53-3374 わくわく園 日時：7月19日(水) 午前10時～11時30分 対象：2歳以上
みやま幼稚園 ☎51-6029 水あそびをしましょう 日時：7月19日(水) 午前9時30分～10時30分 対象：満2歳以上
武蔵野東第一幼稚園 ☎51-3640 なかよしクラブ 日時：7月11日(火)・13日(木) 午前10時～11時
武蔵野東第二幼稚園 ☎53-4367 わくわくデー 日時：7月1日(土) 午前9時15分～10時15分・10時45分～11時45分
栄光乃園幼稚園 ☎54-1200 たんぽぽクラス 日時：7月8日(土) 午前9時 対象：令和2年4月2日～3年7月8日生まれの子

- 聖徳幼稚園 ☎31-3839 体験入園・園説明会 日時：7月1日(土) 午前10時～11時30分 対象：令和6年度年少・年中予定児 申込：園HP

子育て支援施設

対象：市内在住の方。2歳児対象事業は令和5年4月2日以降に3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：①6月15日午前10時②6月15日午前9時30分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：6月15日(木)～23日(金) 対象：市民(1家族1点、上限に達し次第受付終了) 申込：直接持参(正午～午後2時受付不可)
トムテさんのおもちゃひろばで遊ぼう! 日時：6月17日(土) 午前10時30分～正午 対象：市内在住の未就学児と家族 講師：笠井廣(おもちゃ屋トムテ) 申込：不要

- 手作りファースト・トイとお話会 日時：7月4日(火) 午前10時30分～11時30分 対象：6カ月以上の妊婦、生後5カ月頃までの子と家族

②境こども園いこつと

境4-11-6 ☎090-3256-3126 午前9時30分～午後4時 休館：日曜、祝日

- coco(0歳)コース 日時：7月18日(火) 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
ico(1歳)コース 日時：7月11日(火) 午前10時～10時45分 対象：1歳と親、10組 内容：季節の制作を楽しもう。終了後に境こども園(幼稚園タイプ)見学可
nico(2歳)コース 日時：7月14日(金) 午前10時～10時45分 対象：2・3歳と親、10組 内容：おさかなを作って遊ぼう。終了後に境こども園(幼稚園タイプ)見学可
救急法講習 日時：7月4日(火) 午前10時～10時45分 対象：0～1歳2カ月と親、8組 内容：心肺蘇生と誤飲などの対処法 講師：境こども園看護師

③みんなのたことこ(とことこおやこひろば)

関前4-17-10 ☎27-7195 休館：日・月曜、祝日

- 歯科講座(オンライン) 日時：6月23日(金) 午前10時30分～11時30分 対象：0歳～未就学児の保護者、10組 内容：子どもの歯と虫歯予防のはなし 講師：小峰千明(歯科医師) 申込：とことこHP
先輩ママに聞く「幼稚園のこと」 日時：6月20日(火) 午前10時～11時 対象：幼稚園入園を考えている方、6組 内容：先輩ママに聞く幼稚園選びの情報交換 申込：とことこHP
絵本の力で“こころ”と“ことば”を育てよう 日時：6月17日(土) 午前10時～11時 対象：1歳6カ月～3歳と親、6組 講師：齋藤悠子(公認心理師) 申込：☎





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)

休日の医療機関

6/15(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)	○はせがわ内科	内科・小児科(乳幼児不可)	境 4-4-1	53-0001
	○宮崎クリニック	内科	吉祥寺東町 3-8-9	23-6555
	◎武蔵野陽和会病院	内科	緑町 2-1-33	52-3212
25日(日)	○晴朗クリニック	内科・小児科	吉祥寺本町 2-10-12	23-7234
	○東医院	内科	西久保 2-32-10	51-6201
	◎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	電話連絡の上、受診		
18日(日)	本橋歯科医院	吉祥寺本町 1-36-2	☎ 21-0651
25日(日)	吉川歯科医院	西久保 2-3-13 第3山下ビル	☎ 55-2180

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 <a href="https://www.musayaku.jp/holiday">https://www.musayaku.jp/holiday</a>
------	---

**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

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

大人の歯科健康診査

対象者は6月下旬に受診券シールを送付します。  
▶日程: 7月1日(土)～11月30日(木) ▶場所: 市内指定歯科医療機関 ▶対象: 令和6年3月31日現在40歳以上の市民 ▶費用: 無料 ▶持ち物: 受診券シール、問診票(前年度受診者のみ) ▶申込: 市内指定歯科医療機関に直接予約 ▶問: 紛失・転入などで受診券シールが手元にない方は電子申請、電話または直接健康課 ☎ 51-0700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

土曜の午後の映画会

「海峡をつなぐ光」、2011年、日本・韓国、72分、カラー、監督…乾弘明、出演…入谷麻衣ほか。  
▶日時: 6月24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: 同館利用登録の中学生以上、50名(申込順) ▶費用: 無料 ▶持ち物: 図書

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: 7月3日(月)午前9時50分～正午 ▶場所: 商工会館市民会議室 ▶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 ▶そのほか: ペースメーカー使用者・インボディ測定後1年未満の方不可 ▶申込・問: 6月30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。

館カード ▶申込: 6月15日午前9時30分から電話または直接同館2階カウンターへ ▶問: 中央図書館

ブックスタート講演会

子育てに絵本を～絵本作家疑似体験ワークショップ～(大人向け)。  
▶日時: 6月27日(火)午前10時(開場9時45分) ▶場所: 中央図書館視聴覚ホール ▶対象: 市内在住・在園の乳幼児と保護者、30名(申込順) ▶講師: 石井聖岳(絵本作家) ▶費用: 無料 ▶託児: 6カ月～2歳、9名(申込順、6月21日までに要申込) ▶申込・問: 6月15日午前9時30分から電話または直接中央図書館カウンターへ。



ガイド & GUIDE

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

講座・講習・イベント

- 肝臓病教室「放置していませんか?実は危険な脂肪肝」  
百害あって一利なし「脂肪肝」について知っておきましょう ▶日時: 7月11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: 30名(申込順) ▶講師: 玉城信治(医師) ▶費用: 無料 ▶申込・問: 同病院肝疾患相談センター ☎ または電話で同センター ☎ 32-3135 (平日午前9時30分～午後4時)へ。
- 介護者教室「だんだん畑「口から始まる健康作り」口腔ケアを学ぶ」  
歯科医師からケアのポイントを分かりやすく説明します ▶日時: 6月22日(木)午後1時30分～2時30分 ▶場所: 吉祥寺ナーシングホーム集会所 ▶対象: 市内在住で在宅介護に興味のある方、10名程度(申込順) ▶講師: 蒲池史郎(かまち歯科クリニック院長) ▶費用: 無料 ▶申込・問: 6月21日までに吉祥寺ナーシングホーム在宅介護・地域包括支援センター ☎ 20-0847へ。
- 高齢者向けスマホ相談会  
スマートフォンの活用に関する疑問や不安の解消につなげる1対1の相談会 ▶日時: 6月28日(水)午前10時～午後1時・午後2時～4時 ▶場所: 市役所411会議室 ▶対象: 市内在住で60歳以上の方(先着順) ▶講師: スマートフォンアドバイザー ▶費用: 無料 ▶持ち物: スマートフォン持参可 ▶申込・問: スマートフォン普及啓発事務局 ☎ 050-5536-6049
- 老いじたく講座  
成年後見制度について ▶日時: 6月23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 ☎ 27-5070
- 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: 7月8日(土)午後1時～4時 ▶場所: 公会堂 ▶費用: 無料 ▶問: 東京司法書士会武蔵野支部・勅使 ☎ 27-6761
- 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27日(火)午前10時30分～午後0時30分 ▶場所: 武蔵野プレイススペースC ▶定員: 30名 ▶講師: 八角令子(相談支援事業所Kaizen新宿主任相談支援専門員) ▶費用: 500円、会員無料 ▶申込: しょーとてんぱー ☎ から ▶問: しょーとてんぱー ☎ 090-5805-9783、[ingquiry2017@short-temper.org](mailto:ingquiry2017@short-temper.org)

- 武蔵野大学 日曜講演会  
安養浄土をしばし給う ▶日時: 6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: 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: 仏教教育部事務局 ☎ 042-468-9424 (平日午前9時～午後5時)、[bukkyou@musashino-u.ac.jp](mailto:bukkyou@musashino-u.ac.jp)
- オスカルさんのペルー家庭料理教室  
ペルー式牛肉の野菜炒め、ジャガイモのチーズソースがけ、紫トウモロコシのジュース作りと文化紹介など ▶日時: 7月15日(土)午後1時45分～4時45分 ▶場所: 市民会館料理室 ▶対象: 18歳以上の方、18名(申込順)。最少催行10名 ▶講師: オスカル・ガルシア(ペルー出身) ▶費用: 2000円(同協会会員1000円) 前日・当日キャンセルは全額負担 ▶持ち物: エプロン、筆記用具 ▶申込・問: 7月13日正午までに <https://mia.gr.jp/> から国際交流協会 ☎ 36-4511へ。

- ◆スポーツ◆
- ソーシャルダンス教室  
①初級②中級 ▶日時: ①7月11日～9月26日の火曜午後3時30分～4時55分②7月14日～9月29日の金曜午後6時50分～8時30分(各全10回) ▶場所: 総合体育館ダンス室 ▶費用: ①4000円②5000円 ▶申込・問: 6月25日までにハガキまたは所定の申込用紙(総合体育館で配布)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](mailto:t-shima2000@nifty.com)へ。
- ソフトボール講習会(体験会)  
1日のみ可 ▶日時: 7月8日・15日・29日、8月5日・19日・26日(土)午前9時～午後1時、雨天中止 ▶場所: 中央公園Bグラウンド ▶対象: 中学生以上の方 ▶費用: 無料 ▶持ち物: 動きやすい服装、帽子、グローブ、運動靴、飲み物 ▶申込: 不要(5名以上の場合は開催日の2日前までにEメールで要申込) ▶問: ソフトボール協会・山田 ☎ 53-4203 (平日午後4時～6時)、[sekimae@hotmail.com](mailto:sekimae@hotmail.com)
- 剣道教室夏季講習会  
①ジュニア②一般 ▶日時: 7月15日～8月26日の毎週土曜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: 市内在住・在学・在勤の①小学生②中学生以上 ▶費用: 3500円(保険料含む) ▶そのほか: 竹刀・剣道具の貸し出しあり ▶申込・問: 7月10日までにハガキまたは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・海貝 ☎ 080-5197-4972、[musashinokf@gmail.com](mailto:musashinokf@gmail.com) (〒180-0022境4-4-4)へ。
- シニア水泳教室  
①初心者②中級 ▶日時: 9月25日～12月11日①月曜午前9時15分②火曜午後1時(全10回、各50分) ▶場所: 温水プール ▶対象: 市内在住で60歳以上の方 ▶費用: 6000円 ▶申込: 6月25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
- 東京武蔵野ユナイテッドFC ホームゲーム開催  
vsレイラック滋賀 ▶日時: 7月1日(土)午後3時 ▶場所: 陸上競技場 ▶費用: 高校生以下無料 ▶申込: 不要 ▶問: 同クラブ ☎ 51-7751。詳細は <https://www.yokogawa-musashino.jp/> 参照。

- 東京武蔵野ユナイテッドFC ホームゲーム開催  
vsレイラック滋賀 ▶日時: 7月1日(土)午後3時 ▶場所: 陸上競技場 ▶費用: 高校生以下無料 ▶申込: 不要 ▶問: 同クラブ ☎ 51-7751。詳細は <https://www.yokogawa-musashino.jp/> 参照。

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)

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)

●前橋汀子 ヴァイオリン・リサイタル
▶日時: 6月25日(日)午後2時開演▶
場所: 市民文化会館大ホール▶費用:
一般3000円、㊦2500円、㊧1000円



©篠山紀信

●トリニティ・アイリッシュ・ダンス
▶日時: 6月30日(金)午後7時開演▶
場所: 市民文化会館大ホール▶費用:
一般6000円、㊦5000円、㊧2000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HP 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。

施設の使用申込

\*インターネット申し込みには、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HP(各施設ページ)をご覧ください。

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. Lists various facilities like 市民文化会館, 芸能劇場, 公会堂, etc.

\*抽選結果確定後、15日から通常の使用申し込みが可能となります。

- 市民文化会館: 〒180-0006 中町3-9-11 ☎ 54-8822
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
公会堂: 〒180-0003 吉祥寺南町1-6-22 ☎ 46-5121
芸能劇場: 〒180-0006 中町1-15-10 ☎ 55-3500
スイングホール: 〒180-0022 境2-14-1 ☎ 54-1313
かたらいの道 市民スペース: 〒180-0006 中町1-11-16 武蔵野 Towers 1階 ☎ 50-0082
松露庵: 〒180-0021 桜堤1-4-22 ☎ 36-8350



いざというときのために...

AEDの場所を確認しましょう!

AEDは、市関連施設や市内の多くの事業所に設置されています。詳細は市HPでご確認ください。

▶問: 安全対策課 ☎ 60-1916



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

リチウムイオン電池の分別を動画で紹介



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。
▶問: 各コミセン※体調確認・手指消毒など基本的な感染症対策にご協力ください

Table of community center events for June, including dates, times, and content for locations like 吉東, 本宿, 御殿山, 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 of contact numbers for various community centers and facilities.

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

▶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。必ずご確認ください▶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: 8/1号...6月28日、8/15号...7月11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 of free events, including dates, times, and contact information for activities like 午後3時のマラー/さすらう若人の歌, etc.

# 熱中症を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  
を確認し、熱中症に注意しましょう▶問：健康課☎ 51-0700



## 予防のポイント

### Point 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。今いる場所とこれから行く場所の温度や湿度を温度計や天気予報で確認しましょう。また、室内では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。



### Point 2 飲み物を 持ち歩きましょう

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、意識的な給水を心掛けましょう。水や麦茶がおすすめです。



### Point 3 休息をとりましょう

夏に頑張りすぎは禁物です。疲れているとき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。



### Point 4 日頃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摂ることも体調を整えます。



## むさしのいっとき避暑地をご活用ください！

7月1日(土)～9月30日(土)に市関連施設約50カ所のロビーを、夏場の外出の際に一時的に休憩ができる「いっとき避暑地」としてしています。暑さをしのぐため、お気軽にお立ち寄りください。



白くまの  
フラッグ(旗)  
が目印です

## 熱中症かなと思ったときは

● 涼しい場所へ移動する



● 体を冷やす



● 水分補給をする



自力で水が飲めない場合や、意識がない場合は、ためらわず救急車を呼びましょう。

## 屋外ではマスク着用により、熱中症のリスクが高まります

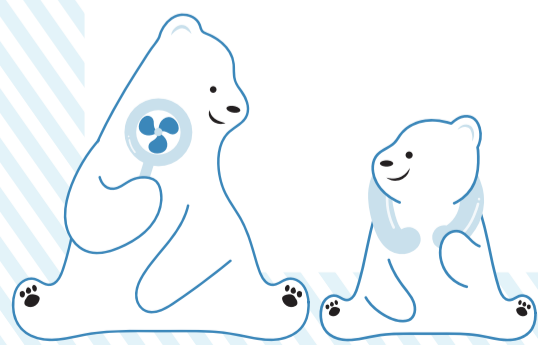
※3月13日からマスクの着用は個人の判断になりました

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。

幼児は体調不良を伝えることが難しい場合があります。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。



⚠️ 2歳未満のマスク着用は推奨されていません



## 熱中症の危険度がわかる

### 「暑さ指数」(WBGT)を活用しましょう

「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。個人向けにEメールや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)。



環境省熱中症予防  
情報メール



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・気象庁から熱中症警戒アラートが発表された場合に、むさしの防災・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