



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)

7月1日から帯状疱疹ワクチンの一部費用助成制度開始

▶日程：令和6年3月31日まで▶場所：市内指定医療機関▶対象：接種日当日50歳以上の市民▶助成額：水痘ワクチン1回5000円(1回のみ)、帯状疱疹ワクチン1回1万1000円(2回まで)のいずれか一方を生涯に一度のみ。医療機関が定める金額と助成額の差額を医療機関へ支払い▶持ち物：予診票、健康保険証など住所と年齢が分かるもの、生活保護受給証明書(生活保護受給者のみ)▶そのほか：制度開始前や指定医療機関以外で接種した場合は助成対象外▶申込・問：電子申請、電話または直接健康課☎51-0700へ。申込後、市内各指定医療機関に直接予約。



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：7月14日(金)午前10時

～正午(10分ごと1名)▶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」に参加したことがある方(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：7月13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。

ウェルネス・エクササイズ



①正しい体の使い方(ピラティス中心)②代謝アップ(ウォーキングなど)③有酸素運動(エアロ中心)。▶日時：①8月7日・21日・28日(月)午後2時～3時②8月8日・22日・29日(火)午前10時～11時③8月4日・18日・25日(金)午前10時～11時(各全3回)▶場所：①境南コミセン②西部コミセン③市民会館▶対象：20～64歳の市民、①13名②30名③16名(初参加者優先し、超えた場合抽選)▶費用：無料▶持ち物：①ヨガマットまたはバスタオル②③室内用運動靴▶そのほか：③はおおむね2・3歳の子連れ参加可、最大8組▶申込・問：7月10日までに下記申込フォーム、電話または直接健康づくり支援センター☎51-0793へ。詳細は同センターHP参照。



腰痛予防教室 対象世代別の腰痛予防・改善の運動やセルフケア▶時間：午前10時～11時▶場所：保健センター▶定員：各20名(初参加者優先し、超えた場合抽選。重複申込不可)▶講師：健康づくり人材バンク▶費用：無料▶託児：①6カ月～未就学児、8名▶申込・問：7月21日までに右記申

込フォームまたは電話で健康づくり支援センター☎51-0793へ。



Table with 2 columns: 日程, 対象(20歳以上で運動制限のない市民)

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。詳細はがん検診ガイド、市HP参照/対象、予定日、実施機関、内容、費用/健康課☎51-7006、健康づくり事業団☎51-2828

Table with 3 columns: 種類, 受診日/対象者・内容など, 申込

休日の医療機関

7/1(土)～14(金)

Table of medical facilities on holidays with columns: 日, 医療機関名, 診療科目, 住所, 電話

医療機関の検索について 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 (foreign language 外国語) 毎日9-20 HP https://www.himawari.metro.tokyo.jp/

体調急変時の緊急対応について 東京消防庁救急相談センター 電話相談 #7119または☎042-521-2323 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

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

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12日午後11時59分までに申込フォームからごみ総合対策課へ。



夏休みごみ探検隊 ごみの行方と自然を探ろう!

夏休み貸切バスでごみの焼却施設(市内)・最終処分場(日の出町)の見学や自然観察体験(青梅市)をします。▶日時：8月25日(金)午前8時30分～午後5時30分▶対象：市内在住・在学の小学1～6年生(要保護者同伴、未就学児参加不可)、60名(市内在住の初参加者優先し、超

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

リチウムイオン電池の分別を動画で紹介





子どもの熱中症に気をつけましょう

子どもは体温調節の機能が未熟な上、大人に比べて背が低く、地面からの熱や照り返しの影響を受けやすいので、周りにいる大人が熱中症予防をすることが必要です。外出時は帽子をかぶせ、通気性の良い服を選んでください。小まめに涼しいところで休憩を取り、水分補給をさせましょう。また、車内に子どもを残したまま車から離れないでください▶問：健康課☎51-0700

みどりのこども館 あそぼうデー

未就学児が遊べるスペース、工作、的当て、吊り遊具を使った揺れ遊びと軽食の販売など。

▶日時：7月7日(金) 午前9時30分～午後3時30分(正午～午後1時は一時閉館)、荒天中止▶場所：みどりのこども館▶費用：無料▶そのほか：車での来館不可、混雑時入場制限あり▶申込：不要▶問：おもちゃのぐるりん☎37-2016

親子で参加！こども国際交流クラブ料理コース

夏休み「スレシュさんとチキンカレーをつくろう！」チキンカレー、チキン65(インド式唐揚げ)作り。

▶日時：8月5日(土) 午前10時～午後0時45分▶場所：市民会館料理室▶対象：5歳～小学6年生と保護者(10歳以上は子どものみも可)、18名(超えた場合抽選)▶講師：サワリムトウ・スレシュ(インド出身)▶費用：一般2000円、国際交流協会会員1000円、子ども1人追加500円▶持ち物：エプロン、上履きなど▶そのほか：7月29日(土)までに結果をEメールで

通知▶申込・問：7月26日午後3時までに電話または<https://mia.gr.jp/>から国際交流協会☎36-4511へ。

農業ふれあい公園 キッズ野菜栽培体験教室



野菜の栽培・収穫体験。

▶日時：8月27日、9月10日・24日、10月8日・22日、11月5日・19日、12月3日(日)の全8回。午前10時～正午▶場所：農業ふれあい公園(関前5-18)▶対象：市内在住・在学の小学3～6年生で全回参加できる方、16名(超えた場合抽選)▶費用：7000円(教材費、保険代など含む)▶持ち物：軍手、タオルなど▶申込・問：7月31日(必着)までにハガキ(申込要領参照し、子の氏名〔ふりがな〕・性別・年齢・学校名・学年、保護者氏名・Eメールアドレスも明記)で☎180-8777 緑のまち推進課☎60-1863へ。

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：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26日(土) 午前10時～11時30分②8月18日(金) 午前10時～正午▶場所：市役所412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▶申込：7月18日午後5時(必着)まで。



■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29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412会議室▶対象：小学1～3年生と保護者、各24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：7月10日(必着)までに希望コースも明記。



●高学年講座 集まれ！子ども博士不思議が“分かる”科学の実験

▶日程：8月19日(土)▶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・戸谷希一郎(同大学教授)▶申込：7月24日(必着)までに希望コース(下記①～④のうち第2希望まで)も明記。



コース	時間	タイトル	内容
①	午前10時～正午	冷たくないのに水が固まるヒミツとは	・水をたっぷり含んだ吸水性ポリマーを作ろう！ ・ドロドロやブニブニの違いはどこから？
②	午後2時～4時		
③	午前10時～正午	信号機反応を楽しもう	・振るだけで色が変わる色素の不思議 ・色が変わるのはなぜだろう？
④	午後2時～4時		

●1歳ひろば
「水あそび」(雨天時はリズム遊び)
▶日時：7月18日(火) 午前10時～10時30分▶対象：1歳と保護者、10組▶持ち物：親子ともにぬれてもよい服装▶託児：きょうだいは応相談

●2歳・3歳ひろば
「水あそび」(雨天時はリズム遊び)
▶日時：7月20日(木) 午前10時～10時30分▶対象：2・3歳児と保護者、10組▶持ち物：親子ともにぬれてもよい服装▶託児：きょうだいは応相談

●いざという時のために、知っておきたい家庭でできる看護
▶日時：7月19日(水) 午前10時～11時▶対象：0～3歳児(同室可)の保護者、30名▶講師：吉澤志麻▶申込：☎

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：第1・3・5月曜午前10時30分～11時、第2・4月曜午後2時30分～3時▶対象：0歳と保護者、各10組▶申込：1カ月前から申込可▶託

児：兄妹は応相談(同室可)
●1歳ひろば「水あそび」
▶日時：7月11日(火) 午前9時30分～10時(各20分、同内容)、雨天中止▶対象：1歳と保護者、各8組▶持ち物：ぬれてもよい服装

●2歳・3歳ひろば「水あそび」
▶日時：7月13日(木) 午前9時30分～10時、雨天中止▶対象：2・3歳児と保護者、10組▶持ち物：ぬれてもよい服装

●食・なんでも相談
▶日時：7月24日(月) 午前10時～正午(8月除く毎月)▶対象：0～3歳児の保護者、5名▶内容：離乳～幼児食(個別相談)▶講師：吉田朋子

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未就学児と保護者▶そのほか：詳細は市☎、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@児童館
▶日時：7月5日(水) 午前10時30分～11時15分▶定員：20組▶内容：人形劇▶出演：武蔵野児童文化協会▶申込：電子申請

●地域クラブ人形劇
▶日時：7月10日(月) 午前10時30分～11時▶定員：30組▶内容：「大きなだいこん」ほか▶出演：人形劇団じろっぽ▶申込：電子申請

●ちびっこランド・リトミック
▶日時：7月14日(金) 午前10時30分～11時30分▶対象：ひとり歩きのできる1歳6カ月～未就学児と保護者、15組▶内容：リトミック▶講師：荻原めぐみ▶申込：不要

●ゆう・遊・グーの日～水遊び～
▶日時：7月18日(火)～20日(木) 午前10時30分～11時▶定員：各日6組▶持ち物：ぬれてもよい服装、着替え▶内容：たらいを使って水遊び▶申込：電子申請

●夏期行事
▶日時：8月22日(火)～24日(木) 午前10時・11時▶対象：小学生、各回定員あり▶内容：科学工作・エコreゾート出前講習▶申込：電子申請

コミセン 親子ひろば

一部の会場を除き、自由来所になりました。
▶時間：午前10時～11時30分(西部は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、◎は助産師相談あり、8月の日程など詳細は市☎参照▶申込：☎は事前予約制(前月1日から開始)。右記二次元コードから▶問：子ども子育て支援課☎60-1239

7月



- 吉祥寺東▶24日(月)
- 本宿▶3日(月)・17日(月・祝)
- 吉祥寺南▶5日(水)・21日(金)
- 御殿山▶12日(水)
- 本町▶19日(水)☎
- 吉祥寺西▶25日(火)
- 吉祥寺北▶14日(金)・29日(土)
- けやき▶6日(木)
- 中町集会所▶14日(金)・24日(月)
- 西久保▶3日(月)★・24日(月)
- 緑町▶18日(火)
- 八幡町▶1日(土)・19日(水)
- 関前▶5日(水)
- 西部▶11日(火)・25日(火)◎☎
- 武蔵境自動車教習所▶9日(日)
- 境南▶5日(水)☎
- 桜堤▶12日(水)

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)

●第13回国際オーボエコンクール・東京
▶日程: ①第2次予選...10月3日(火)・5日(木)・6日(金)②本選...10月8日(日)③入賞者&審査委員コンサート...10月9日(月・祝)▶場所: 市民文化会館①小ホール②③大ホール▶費用: ①全席自由、各日一般1000円、㊦900円、㊧500円②全席自由、一般2500円、㊦2250円、㊧1000円③一般S席5000円・A席3000円、㊦S席4500円・A席2700円、㊧S席2500円・A席1500円▶そのほか: 1次予選は動画審査(公開)

●チェルフィッチュ「宇宙船イン・ビトゥーン号の窓」
▶日程: 8月4日(金)～7日(月)▶場所: 吉祥寺シアター劇場▶費用: 一般4000円、㊦(前売のみ)3600円、29歳以下3500円、18歳以下2000円、当日各料金+500円▶そのほか: 作・演出...岡田利規、電子チケット非対応

●オルガンコンクール審査委員ワークショップ
審査のために来日したオルガニストがワークショップを行う。審査委員名・各テーマについては同事業団HP参照。
▶日時: ①9月7日(木)午後6時30分②8日(金)午後5時20分③11日(月)午後5時▶場所: ①②市民文化会館小ホール③聖グレゴリオの家(東久留米市)▶費用: 各日一般1500円、㊦1350円、学生500円

●オルガンコンクール審査委員ガラコンサート
▶日時: 9月12日(火)午後6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

●武蔵野寄席《秋》
▶日時: 10月21日(土)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、㊧1000円▶出演: 桃月庵白酒ほか

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。

●キッズ伝統芸能体験 箏曲(おこと)【武蔵野】コース 参加者募集
プロの実演家による稽古を重ね、その成果を本格的な舞台上で発表。
▶日時: 稽古...11月～令和6年3月の日曜①午前10時～11時②午前11時30分～午後0時30分(全16回、別日程で開講式・リハーサル・発表会あり)▶場所: 市民文化会館▶対象: 小・中・高校生▶費用: 1万5000円(ほか実費あり)▶主催: 東京都、アーツカウンシル東京、(公社)芸団協▶申込: 二次元コードから▶問: キッズ伝統芸能体験事務局 ☎ 03-5909-3060(平日午前11時～午後5時)、文化生涯学習事業団 ☎ 54-8822



●吉祥寺シアターダンス部 2023 「真夏のダンス・真夏の言葉」
8月・夏・ダンスや言葉のことを考えながら、舞台を作ることの源流を探ります。
▶日時: ①8月15日(火)・16日(水)午後1時～5時②8月17日(木)・18日(金)午後1時～5時(各回同内容)▶場所: 吉祥寺シアターけいこ場▶対象: 中高生、各回10名▶講師: 小野彩加 中澤陽 スペースノットブランク▶費用: 1000円▶持ち物: 動きやすい服装、タオルなど▶申込・問: 吉祥寺シアターHPから。



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 武蔵野タワーズ1階 ☎ 50-0082
松露庵: 〒180-0021 桜堤 1-4-22 ☎ 36-8350

まちのお祭り

千川地域夏まつり
盆踊り、和太鼓演奏、玩具打上花火、模擬店、ゲームほか▶日時: 7月22日(土)午後4時～8時(雨天時23日[日])▶場所: 千川小校庭(八幡町3-5-25)▶問: 関前八幡町親交会・木村 ☎ 090-2933-9029

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。▶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 listing community center events by location (e.g., 吉東, 御殿山, 吉祥寺西) with dates, times, and fees.

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 information for various community centers, including phone numbers and addresses.

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: 8/15号...7月11日、9/1号...7月31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 columns: 催しもの(団体名), 日時・場所, 会費/申込・問

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

Table with columns: 団体名(活動内容), 活動時間・場所, 会費/申込・問

●申込先の市内施設の住所は、4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



健康保険・国民年金のお知らせ



国民健康保険

7/11(火)

保険税納税通知書を発送します

白色の封筒、普通郵便で届きます



対象者 国民健康保険の被保険者の世帯主

- 納期…7月～令和6年2月までの各月末日(全8期)
- 末日が土・日曜、祝日の場合は翌日以降の平日、12月は28日(木)
- 特別徴収(年金天引き)の方…各年金支給月
- 昨年度からの変更点…課税限度額、軽減判定所得の基準額の改正
- 保険税の減免申請…災害により大きな損害を受けたときなどの特別な事情で保険税の納付が困難な方は、申請により保険税が減免になる場合があります

<口座振替をご利用ください>

第1期から振替希望の方…7月14日(金)までにキャッシュカードおよび本人確認書類を持って直接納税課までお越しください

- 対象金融機関は事前にお問い合わせください
- 郵送そのほかの申し込みの場合は第2期以降の開始となります

7/14(金)

高齢受給者証を発送します

白色の封筒、簡易書留で届きます



対象者 国民健康保険に加入している70～74歳の方

- 注意点…8月1日から利用できます。医療機関などを受診する際は、被保険者証と一緒に提示してください
- 負担割合の基準…詳細は高齢受給者証に同封するチラシをご確認ください

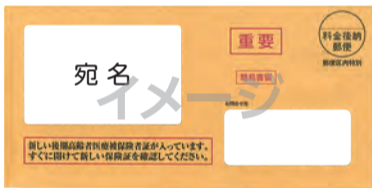
▶問：納税通知書・減免申請…保険年金課賦課担当 ☎ 60-1835、高齢受給者証…保険年金課資格担当 ☎ 60-1834、納付方法・相談…納税課 ☎ 60-1827

後期高齢者医療保険

7/7(金)

被保険者証を発送します

オレンジ色の封筒、簡易書留で届きます



対象者 令和5年8月1日から自己負担割合が変わる方

- 自己負担割合が変わらない方…新しい被保険者証は送りません。これまでの被保険者証を引き続きお使いください
- 注意点…新しい被保険者証が届いた方は、古い被保険者証を8月1日以降に保険年金課まで必ずご返却ください。古い被保険者証を使用すると、あとで差額分の支払いや払い戻しの手続きが必要となる場合があります

7/12(水)

保険料納入通知書を発送します

黄色の封筒、普通郵便で届きます



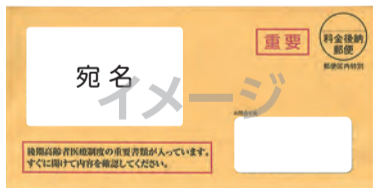
対象者 後期高齢者医療保険の被保険者

- 昨年度からの変更点…均等割額の軽減対象が拡充されました
- 保険料の減免申請…災害により大きな損害を受けたときなどの特別な事情で保険料の納付が困難な方は、申請により保険料が減免になる場合があります

7/14(金)

限度額適用・標準負担額減額認定証、限度額適用認定証を発送します

オレンジ色の封筒、普通郵便で届きます



対象者 過去に交付されたことがあり、8月以降に交付対象となる方

- 注意点…8月以降に交付対象外となる方には送付しません。新たに申請する方は保険年金課後期高齢者医療係へお問い合わせください

▶問：保険年金課後期高齢者医療係 ☎ 60-1913

国民年金保険料の納付が困難なときは免除・猶予制度をご利用ください

経済的な理由で納付が困難な方のために、申請による3つの免除制度があります

●申請できる期間

- ①一般免除および②納付猶予の令和5年度分(5年7月～6年6月分)の窓口での申請は7月3日(月)から可能です
- 保険料の納付期限から2年を経過していない期間(申請時点から2年1カ月前まで)についてはさかのぼって申請できます

①一般免除(全額免除・一部免除)	被保険者・配偶者および世帯主の前年の所得が一定基準以下
②納付猶予	被保険者(50歳未満)・配偶者の前年の所得が一定基準以下
③学生納付特例	大学・短大・専修学校などに通っている学生で、前年の所得が一定基準以下

▶問：保険年金課年金担当 ☎ 60-1837、武蔵野年金事務所 ☎ 56-1411

国民年金