

●武蔵野市ホームページ  
<https://www.city.musashino.lg.jp/>  
携帯電話版は<http://www.city.musashino.lg.jp/m/>



### 目次

特集 新型コロナワクチン接種・予約情報	2・3
特集 令和4年度 財政状況のあらまし	6・7
お知らせ	3
募集	5
イベント	5
講座	5
子ども	8
健康	9
休日の医療機関	9
スポーツ	10
図書館	11
ごみとリサイクル	12
コミュニティ	12

発行 ● 武蔵野市 編集／総合政策部秘書広報課 〒180-8777 武蔵野市緑町2-2-28 代表電話 ☎0422-51-5131

健康長寿のまち  
武蔵野推進月間

# 楽しく! 元気に! 長生き!!



市では毎年9月を「健康長寿のまち武蔵野推進月間」に位置付けており、令和5年度は9月23日(土・祝)を中心に認知症とフレイル(虚弱)予防に関するさまざまなイベントを実施します。

認知症について知りたい方、運動したい方、外出するきっかけがなかった方など、「楽しく!元気に!長生き!!」を目指してぜひご参加ください。



各締切日までに電話・ファクス(申込要領参照)・市☎または直接高齢者支援課☎60-1846、FAX51-9218へ。

### 運動

手話通訳あり

#### ずっと動ける身体づくり ～座ってできるタキミカ体操～

講演と座ってできる体操(タキミカ体操)の実演。タキミカ体操とは、背骨・肩甲骨・股関節の動きをなめらかにし、弱ってしまった筋肉を鍛えることで、一生、自分の足で歩くことを目指す体操です。昨年好評だった講演会。今回は座ってできる体操をメインに行います。

- ▶日時:9月23日(土・祝)午前10時～11時
- ▶場所:市民文化会館大ホール
- ▶講師:中沢智治([株]パワーエイジング代表取締役社長・タキミカ専属トレーナー)
- ▶定員:400名(申込順)
- ▶申込:9月15日まで
- ▶そのほか:10月末頃から市☎でオンデマンド配信予定



### 音楽会

### 講演会

手話通訳あり

#### 認知症講演会と音楽会 ～わたしらしくをすべての人に～

認知症の方もそうでない方も一緒に音楽を楽しむとともに、認知症に関する講演会を行います。

- ▶日時:9月23日(土・祝)午後1時30分～3時30分
- ▶場所:市民文化会館小ホール
- ▶講師:繁田雅弘(東京慈恵会医科大学精神医学講座教授)
- ▶出演:石上真由子(バイオリン)、城綾乃(ピアノ)
- ▶定員:400名(申込順)
- ▶申込:9月15日まで



### 運動

#### シニアスポーツドック ～サッカー元日本代表と、楽しく!元気に!～

長谷川祥之コーチと一緒に5種目の体力測定を行います。併せて医療機関勤務の理学療法士による骨粗しょう症予防についての講座と体操を行います。

- ▶日時:9月23日(土・祝)①午前10時30分～正午②午後1時30分～3時
- ▶場所:市民文化会館展示室
- ▶講師:武蔵野アトラスターズ整形外科スポーツクリニック、アントラズスポーツドック
- ▶定員:各回30名(申込順)
- ▶持ち物:フェイスタオル
- ▶申込:①②の希望を明記で9月15日まで



### 講座

#### シニアのための オンライン体験教室 ～LINEとZoomの使い方～

スマートフォンを使ってLINEとZoomの基本操作を学びます。

- ▶日時:9月23日(土・祝)午前10時～正午
- ▶場所:市民文化会館練習室1
- ▶講師:メディカルフィットネスクラブ武蔵境
- ▶定員:10名(申込順)
- ▶申込:9月15日まで

### 講座

#### 耳から始めるフレイル予防 「補聴器の適切な購入と活用方法」

耳の聴こえと補聴器に関する講座を行います。

- ▶日時:9月23日(土・祝)午後2時～3時
- ▶場所:市民文化会館練習室1
- ▶講師:平野幸生([一社]日本補聴器販売店協会加盟店 認定補聴器技能者)
- ▶定員:20名(申込順)
- ▶申込:9月15日まで

補聴器の展示も行います

### 活動紹介

#### 近所(K)・支え合い(S)・健康づくり(K) 地域の身近な通いの場である「いきいきサロン」について知っていませんか?

いきいきサロンの事業紹介とサロンによる活動発表を行います。

- ▶日時:9月23日(土・祝)  
展示…午前10時～午後4時  
発表…午後1時～4時
- ▶場所:市民文化会館展示室



### 運動

### 測定

#### 脳と体を元気にする! 「脳の健康チェックと脳耕体操®体験会」

簡単にできる脳の健康チェックと脳の活性化を図る「脳耕体操®」の体験会を行います。

- ▶日時:9月23日(土・祝)午後1時～2時・2時15分～3時15分・3時30分～4時30分
- ▶場所:保健センター講座室
- ▶講師:メディカルフィットネスクラブ武蔵境
- ▶定員:各回10名(当日正午から受付順)



### 講座

### 測定

#### 楽しく学べる栄養講座 ～おいしく食べて健康チェック～

血管年齢測定などの健康チェックと、栄養の講座。試食もあります。

- ▶日時:9月23日(土・祝)午前10時～11時30分
- ▶場所:保健センター健康増進室
- ▶講師:健康課管理栄養士
- ▶協力:明治安田生命保険相互会社
- ▶定員:20名(申込順)
- ▶申込:9月15日まで

### 人口と世帯

(令和5年8月1日現在、( )は前月比)

人口14万8167人(47人減) 世帯数7万8786世帯(35減)  
●男7万947人(6人減) ●女7万7220人(41人減)  
(うち外国人住民数3526人(35人増))



City Report Musashino is available in 10 languages.  
市報むさしのを10言語で読むことができます。

講座

健康になるスマホ教室

スマートフォンのアプリを使って日常的に体を動かす習慣を身につけませんか。楽しく続けられ、脳力トレーニング効果もあります。

- ▶場所:市民文化会館会議室
▶講師:エーテンラボ(株)
▶定員:①②20名(申込順)
▶持ち物:スマートフォン、アプリダウンロードのためのID・パスワード
▶申込:9月15日までに①②の希望も明記

Table with 2 columns: Class (午前/午後) and Session (第1回/第2回) with dates and times.

※2日間とも参加できる方

相談

高齢者向けスマートフォン相談会

60歳以上の市民を対象とした、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の相談会です。

- ▶日時:9月23日(土・祝) 午前10時~午後1時・2時~4時
▶場所:市民文化会館練習室3
▶講師:スマートフォン専門アドバイザー
▶問:東京都スマートフォン普及啓発事業事務局 ☎050-5536-6049

相談

専門相談員による認知症電話相談

専門の相談員が認知症に関するさまざまな相談に電話でお応えします。

- ▶日時:9月2日(土)・3日(日)午前10時~午後4時
▶相談専用電話:☎60-1990
※相談が重なった場合、電話が繋がりにくい場合があります

もの忘れ相談医による認知症相談会

市医師会のもの忘れ相談医が認知症に関するさまざまな相談にお応えします。相談時間は申込締切後に決定します。

- ▶日時:9月10日(日)午前10時~正午・午後1時~3時(1組30分)
▶場所:武蔵野プレイスペースC
▶定員:32組(申込順)
▶申込:8月31日まで



認知症サポーター養成講座 手話通訳あり

認知症の基本的な知識、市の現状などを学びます。受講者の方には受講の証として「認知症サポーターカード・バッジ」を差し上げます。

- ▶日時:9月15日(金)午後7時~8時30分
▶場所:商工会館市民会議室
▶講師:高齢者支援課職員
▶定員:30名(申込順)
▶申込:9月14日まで



図書館 トピックス展示

市内3カ所の図書館で認知症・フレイルに関する書籍を紹介いたします。

- ▶日時:9月1日(金)~30日(土)
▶場所:中央図書館、吉祥寺図書館、武蔵野プレイス

新型コロナワクチン 接種・予約情報

市HP (ワクチントップページ)



ツイッター (ワクチン公式)



国の方針変更などにより、内容を変更する場合があります。変更した場合は市HPや各SNSなどでお知らせします。 ※8月4日時点の情報です

令和5年春開始接種は9月19日(火)で終了します

高齢者や基礎疾患のある方などを対象に1回追加接種を実施しています。接種を希望する方は、早めにご予約・接種をお願いします。

接種期間 5月8日~9月19日(火)に1回追加接種可能

- 対象者 初回(1・2回目)接種を完了し、最終接種日から3カ月以上経過した、①~③のいずれかに該当する方
①65歳以上の方
②5歳以上の基礎疾患を有する・重症化リスクが高いと医師が認める方
③医療従事者・高齢者施設等で従事する方

接種会場 市内医療機関 ※集団接種の実施予定はありません

使用ワクチン オミクロン株対応2価ワクチン
※モデルナ社製ワクチンはBA.4-5対応型、ファイザー社製ワクチンは、BA.1対応型またはBA.4-5対応型を使用します
※5~11歳の方はファイザー社製小児用2価ワクチンを使用します
※12歳以上で武田社(ノババックス)ワクチンを希望する場合は、東京都大規模接種会場で接種が可能です

- 予約方法 ▶市インターネット予約システム(24時間)
▶市コールセンター☎03-6736-5604(受付時間内)
▶一部の個別接種実施医療機関の窓口・電話など



令和5年春開始接種

12歳以上個別接種(医療機関一覧)



小児(5~11歳)個別接種(医療機関一覧)



初回接種について

- ◎12歳以上の方
▶初回(1・2回目)接種
オミクロン株対応2価ワクチン New
東京都大規模接種会場で実施



初回接種

乳幼児・小児接種について

- ◎乳幼児(生後6カ月~4歳)
▶初回(1~3回目)接種
従来型ワクチン
市内医療機関、東京都大規模接種会場で実施
※現時点で追加接種実施の予定はありません



乳幼児接種

- ◎小児(5~11歳)
▶初回(1・2回目)接種
小児用2価ワクチン New
東京都大規模接種会場で実施
▶追加接種
小児用2価ワクチン
市内医療機関、東京都大規模接種会場で実施



小児接種

令和5年秋開始接種は3頁へ

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)



## お知らせ

## オープンハウス（出張型のパネル展示・意見聴取）の実施

吉祥寺パークエリアのまちの将来像立案などに向けて、取り組み状況を紹介します。幅広く多様な方からの意見を伺います。

▶日時：9月3日(日)午後1時～4時 ▶場所：はなこみち(吉祥寺駅南北自由通路) ▶その他：資料「まちの将来像立案に向けて」、「吉祥寺駅南口交通環境基本方針の策定に向けた考え方」も配布 ▶申込：不要 ▶問：企画調整課都市機能再構築担当 ☎60-1982



## 第六期長期計画・調整計画「住んで・住みたい武蔵野市を中高生世代が考えよう」の報告書が完成しました

5月28日に27名の中高生世代が参加した議論の内容は、調整計画の参考としています。

▶配布：市役所、各市政センター・図書館・コミセン、市民会館。市HPにも掲載 ▶問：企画調整課 ☎60-1801



## 令和5年度の東京都シルバーパスの更新も郵送方式です

シルバーパスをお持ちの方に、8月中旬に東京バス協会から「更新手続きのご案内」が届きます。5年度の更新手続きも、臨時対応とし

て原則郵送方式となります。臨時会場(市役所、市民会館)での一斉更新は実施しませんのでご注意ください。

▶その他：更新手続き後、1000円パスの紛失など再発行を受けるときに、「介護保険料納入通知書」などの所得確認書類の提示が必要になる場合があります ▶問：東京バス協会シルバーパス専用電話 ☎03-5308-6950(土・日曜、祝日を除く午前9時～午後5時)

## 納期のお知らせ

納期内納付にご協力ください。納期限までに納められない場合はご相談ください。

▶納期限：8月31日(木)  
◎市民税・都民税、国民健康保険税 ▶問：納税課 ☎60-1828  
◎後期高齢者医療保険料 ▶問：保険年金課 ☎60-1913  
◎介護保険料 ▶問：高齢者支援課 ☎60-1845

## 令和6年8月末をもって自動交付機サービスは終了します

自動交付機本体機器の製造中止により、保守の継続が困難であるため、6年8月末をもって証明書自動交付機サービスは終了します。自動交付機サービス終了後も、市民証明書カード・印鑑登録証(緑色)は窓口で印鑑登録証明書請求に必要なため、カードは大切に保管してください。そのほかのサー

ビス終了後の各種取り扱いについては、対象者に送付する案内、市HPを確認してください ▶問：市民課 ☎60-1839



## 青少年海外派遣事業の報告会を実施します

市青少年交流団が大韓民国忠州市への派遣を通じての感想などを発表します。

▶日時：9月8日(金)午後7時～8時 ▶場所：市役所412会議室 ▶申込：不要 ▶問：多文化共生・交流課 ☎60-1806

## 8月は「道路ふれあい月間」道路の更新に併せ、都市基盤の充実を図ります



道路を利用する方々に、道路とふれあい、道路の役割や重要性を改めて認識していただくために、毎年8月を「道路ふれあい月間」に位置付けています。市では、早くから整備してきた都市基盤が大規模な修繕や更新の時期を迎えています。道路の更新に併せて、バリアフリー化や電線類地中化など道路機能の向上や景観に配慮した道路づくりを推進しています ▶問：道路管理課 ☎60-1857、交通企画課 ☎60-1861



## 令和5年秋開始接種が9月20日(水)から始まります

追加接種可能なすべての方を対象に1回追加接種を行います。



令和5年秋開始接種

予約開始日、予約方法など詳細は9月1日号市報、市HP、各SNSなどでお知らせします。

**接種期間** 9月20日(水)～12月末(予定)に1回追加接種可能

**対象者** 追加接種可能なすべての方 ※対象年齢は国で検討中

**接種券** 6月末までに令和5年春開始接種を接種済みの方へ、9月上・中旬に発送予定

※7月以降に接種した方には、最終接種日の2カ月後の月の下旬に順次発送予定

※未使用の追加接種の接種券をお持ちの方には発送しません。お手元の接種券をお使いください

※接種券を紛失した方や転入した方は接種券の発行申請をお願いします。申請方法は右記をご覧ください

**予約開始日** 9月中旬を予定

※高齢者予約サポートセンターを9月下旬に市役所で開設予定です

**使用ワクチン** オミクロン株 XBB.1 系統の成分を含有する1価ワクチン(ファイザー・モデルナ)

**接種会場** 【個別接種】市内医療機関で実施予定  
【集団接種】10月以降の土・日曜、祝日に実施予定

**その他** 令和5年春開始接種を未接種であっても、接種を受けなかった回数分を繰り越し、令和5年秋開始接種で2回以上接種を受けることはできません。

## 接種券の発行申請について

接種券を紛失・破損した方や転入した方は以下の方法で発行申請してください。転入した方は、申請後、以前お住まいだった自治体の接種券は破棄してください。

..... 申請方法 .....

- 1 インターネット  
下記二次元コードから電子申請
- 2 郵送  
〒180-8777 健康課(新型コロナワクチン接種担当)宛に申請書を郵送
- 3 窓口  
保健センターに申請書を持参
- 4 市コールセンター

※申請書は下記からダウンロードできるほか、市役所案内、各市政センター、保健センター、国際交流協会でも配布しています

接種券の発行申請について



問い合わせ

◆市コールセンター  
(予約、接種券、接種会場など)  
☎ 03-6736-5604  
(平日午前8時30分～午後5時15分)

◆東京都新型コロナウイルスワクチン副反応相談センター  
☎ 03-6258-5802  
(土・日曜、祝日含む24時間)

◆厚生労働省新型コロナワクチンコールセンター(フリーダイヤル)  
☎ 0120-761770  
(土・日曜、祝日含む午前9時～午後9時)

◆市インターネット予約システム  
※接種当日にキャンセルする場合は、必ず各医療機関に電話してください



会議などの開催と傍聴

※いずれの会議も傍聴できます。体調不良や熱のある方の入室をお断りすることがあります。※会場にオンラインとある場合は、市HPの各会議ページから傍聴の申し込みができます



Table with 5 columns: 会議名, 日時, 会場, 傍聴・議題など, 申込・問. Lists various city council meetings and public hearings.

Table with 5 columns: 会議名, 日時, 会場, 傍聴・議題など, 申込・問. Lists various city council meetings and public hearings.

CO+LAB MUSASHINO 試行実施しています. Includes text about the '今年テーマ' (This year's theme) '食と農のおいしい出会い' and a QR code.

はらっぱ 防災フェスタむさしの2023

皆さんの「災害への備え」は大丈夫でしょうか。子どもから大人まで楽しく体験しながら、今できる備えや防災に関する知識を学びましょう。

共催：武蔵野中央公園（東京都公園協会） 問：防災課 ☎ 60-1821



- 日時: 8月26日(土)午前9時30分～正午(受付11時30分まで)。雨天時は炊き出し訓練のみ(当日8時までに市HPなどでお知らせ)
会場: 武蔵野中央公園 (八幡町 2-4-22)
【お願い】: 熱中症対策として、帽子などを着用し、水分は小まめに取りましょう。放水の下をくぐる場合は、着替えの準備をしてください。車での来場はご遠慮ください。プログラムは、天候などにより中止や変更になる場合があります。多くの来場者が予想されますので、会場内では手指の消毒など基本的な感染防止対策をお願いします。また、体調に異変がある場合などは参加を控えてください。



普段は見られない、防災関係機関の仕事

- 放水訓練で放水の下をくぐってみよう！
炊き出し訓練でカレーを食べよう！（数量限定）など



楽しく学ぼう！役立つ防災情報

- ガス、電気の安全対策、ご存じですか？
災害伝言ダイヤル171ってなに？ など

ワクワク体験！親子で一緒に防災チャレンジ

- 初期消火ってどうやるの？
煙を体験してみよう！ など

スタンプラリー: 公園内にあるスタンプを集めて防災グッズを手に入れよう!

市関連施設

\*文化施設の住所などについては、12頁をご覧ください。

- 吉祥寺市政センター 〒180-0004 吉祥寺本町1-10-7 商工会館2階 ☎ 22-1821
中央市政センター 〒180-0006 中町 1-2-8 ☎ 56-3800
武蔵野市政センター 〒180-0022 境 1-1-7 QuOlA2 階 ☎ 53-2200

- 商工会館 〒180-0004 吉祥寺本町 1-10-7 観光機構 (1階) / 吉祥寺まちづくり事務所 (2階) / 消費生活センター (3階)
市民社協・ボランティアセンター武蔵野 / 福祉公社 / 地域包括ケア人材育成センター 〒180-0001 吉祥寺北町 1-9-1
障害者総合センター 〒180-0001 吉祥寺北町 4-11-16
総合体育館 〒180-0001 吉祥寺北町 5-11-20 野外活動センター・体育協会 (3階)

- シルバー人材センター 〒180-0013 西久保1-6-27 多摩信用金庫武蔵野支店4階
高齢者総合センター みどりのこども館 〒180-0012 緑町 2-4-1 / 〒180-0012 緑町 2-6-8
むさしのエコre ゾーン 〒180-0012 緑町 3-1-5
障害者福祉センター 〒180-0011 八幡町 4-28-13
国際交流協会 (MIA) 〒180-0022 境 2-14-1 スイング9階
市民会館 / 男女平等推進センター 〒180-0022 境 2-3-7
ふるさと歴史館 〒180-0022 境 5-15-5
武蔵野プレイス 〒180-0023 境南町 2-3-18

秘書広報課からのお知らせ 問：秘書広報課 ☎ 60-1804

市報は月2回発行 「市報むさしの」は全戸配布のほか、市の施設、JR3駅などに置いてあります。視覚障害の方のために、音声版「声の市報」も作成しています。

むさしのシティニュース ケーブルテレビ(11ch) ●毎日/9:15, 12:00, 20:15, 22:00

マイシティ むさしの-FM(78.2MHz) ●月～金曜/9:30, 12:15, 13:30, 16:45, 18:30, 21:30 ●土曜/9:30, 11:45, 12:45, 15:30, 16:45, 18:30 ●日曜/9:30, 11:45

市政情報を発信しています

LINE: ホーム画面から「武蔵野市」・「@musashinocity」を検索
Twitter: https://twitter.com/musashino\_hope
フェイスブック: https://www.facebook.com/musashinocity



LINE



Twitter



フェイスブック

むさしの防災・安全メール

台風・地震などの災害・防災情報、事件・不審者・環境などの安全情報ほか/配信不定期/利用方法: パソコンや携帯電話などから登録ページにアクセス。
https://mobile.city.musashino.lg.jp/index.cgi?page=4



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)



### 募集

#### 市の会計年度任用職員の募集

特に記載のないものは令和6年3月31日まで(条件付採用期間あり)。勤務成績が良好な場合、再度任

用される可能性あり) / 災害時に所属課の災害活動(所掌事務)に従事させる場合あり / 面接の詳細は事前に通知(届かない場合要連絡)、提出書類の返却不可、結果は合否に関わらず通知 / 地方公務員法第16条に規定する欠格条項に該当する方は受験できません

手当など 期期末手当あり / 交通費あり(上限あり) / 社会保険・雇用保険加入あり / 共済会(互助会)加入あり / PCパソコン(ワード、エクセル)操作のできる方

所属・職種・人数	業務・応募資格	勤務・報酬など	選考
市民課 窓口業務 1名	窓口および電話での市民など対応、マイナンバー業務、住民票などの入力・出力業務、庶務事務など / PC	10月1日～週5日(月～金曜。所定外労働あり)午前9時～午後5時 / 月額21万400円 / 関 / 交 / 社 / 共	書類、筆記試験 面接：9月7日(木)
子ども育成課 保育士 パートナー職員 ①早朝勤務1名 ②標準勤務1名	保育業務 / 保育士資格を有する方	10月1日～週5日(月～金曜) / ①午前7時30分～午後1時30分の6時間②午前8時30分～午後5時のうち7時間 / ①月額20万3900円②月額22万5300円 / ①境保育園②吉祥寺保育園 / 関 / 交	書類、作文審査 面接：9月5日(火)

▶ 申込・問：8月25日(金・必着)までに市販の履歴書(写真貼付)を郵送または直接 〒180-8777市民課 ☎60-1838へ

▶ 申込・問：8月31日(木・必着)までに市販の履歴書(写真貼付・①②の希望も明記)、保育士証の写し、作文「子どもとの関わりのなかで大事にしていること」(A4用紙400字程度)を郵送または直接 〒180-8777子ども育成課 ☎60-1843へ



### 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。

#### 40歳から始めたい！食事で変わる、太りにくい体の作り方



思い違いの習慣が体重増加の原因かもしれません。健康になる食べ方と、効果的な筋肉の動かし方。

▶日時：9月9日(土) 午前10時～11時30分 ▶場所：スイングレインボーサロン ▶対象：市内在住・在勤・在学の方、50名(申込順) ▶講師：鈴木明子(管理栄養士) ▶費用：無料 ▶持ち物：筆記用具、飲み物 ▶申込・問：9月8日までに電話または電子申請で健康課 ☎51-7006へ。



#### 消費生活講座「知っておきたいキャッシュレス決済」



最近の動向と使い方のポイント。トラブル事例と解決方法。

▶日時：9月14日(木) 午前10時～11時30分 ▶場所：①商工会館市民会議室②オンライン(Zoom) ▶対象：市内在住・在勤・在学の方、40名(超えた場合抽選) ▶講師：加藤総(山本国際コンサルタントパートナー) ▶費用：無料 ▶託児：1歳～未就学児、5名(超えた場合抽選) ▶申込・問：8月30日(必着)までに市HPまたはハガキ(申込要領参照し、年齢、①②の希望、Eメールアドレス、在勤・在学者は勤務先・学校名、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。



#### 市民こころの健康支援事業講演会「困りごとに向き合うということ」



困りごとを抱えた方を孤立させず、孤独を感じさせないために



### イベント

#### 多摩東京移管130周年記念デジタルスタンプラリー



多摩地区が東京府(当時)へ移管されて130年目に当たるのを記念して、デジタルスタンプラリーを実施します。

▶日程：10月29日(日)まで ▶そのほか：宝物(デジタルスタンプ)を3個集めると、10月開催の記念イベントで賞品(抽選)あり。詳細は二次元コード参照 ▶問：多摩の魅力発信プロジェクト事務局 ☎03-5738-8904、東京都総務局行政部振興企画課 ☎03-5388-2443、産業振興課 ☎60-1832



#### シルバースポーツ大会



体を動かしながら地域の方と交流しませんか。

▶日時：10月14日(土) 午前9時30分～午後0時30分 ▶場所：総合体育館 ▶対象：市内在住で60歳以上の方(希望者多数の場合人

数調整あり) ▶種目：①スティックボールリレー②玉送り③玉入れ④不老体操演技⑤応援のみ。詳細は申込用紙参照 ▶共催：市老人クラブ連合会 ▶申込・問：8月31日(必着)までに申込用紙(高齢者支援課、高齢者総合センター、各市政センター・コミセン、市民社協、総合体育館、シルバー人材センターで配布)またはハガキ(申込要領参照し、①～⑤の希望も明記)で 〒180-8777 高齢者支援課 ☎60-1940へ。



#### 月窓寺 吉祥寺新能

狂言「昆布売」、能「巴」。  
▶日時：10月17日(火) 午後5時15分(開場4時30分) ▶場所：月窓寺境内(吉祥寺本町1-11-26)、雨天時は市民文化会館 ▶定員：800名 ▶費用：全席指定A席4500円、B席3000円 ▶主催：吉祥寺新能実行委員会 ▶申込・問：電話申込不可。8月22日から直接観光機構 ☎23-5900(午前9時30分～午後5時30分)、JTB吉祥寺店 ☎35-8483(午前10時～午後5時)へ。

#### 市民芸術文化協会自主イベント 秋麗フェスタ

武蔵野日本舞踊連盟発足70周年記念公演。「時の流れを舞う」。  
▶日時：8月20日(日) 午後0時30分～4時30分(開場午前11時30分) ▶場所：市民文化会館大ホール ▶費用：無料 ▶演目：古典創作など13番上演 ▶そのほか：幕間に茶席あり。市内在住・在勤・在学の方、20名(先着順、入替制、当日整理券配布) ▶申込：不要 ▶問：芸文協(生涯学習スポーツ課内) ☎60-1856(火・金曜午前9時～午後4時)

きることを考えてみませんか。

▶日時：①9月9日(土) 午後2時～4時②10月1日(日)～31日(火) 午後1時 ▶場所：①商工会館市民会議室②オンデマンド(ミュージーHPから閲覧可) ▶定員：①90名(市民優先し申込順) ▶講師：加藤雅江(杏林大学保健学部健康福祉学科教授) ▶費用：無料 ▶主催：武蔵野市 ▶申込：①右記二次元コードから②不要 ▶問：ミュージーのいえ ☎38-8155・55-5969、FAX38-8156へ。



#### 食文化講座「魚食の歴史と文化」



日本人はこれまで何を食べてきたのか。「魚食」という側面からその歴史と文化を考えます。

▶日時：9月24日(日) 午後1時30分～3時30分 ▶場所：武蔵野プレイスフォーラム ▶対象：高校生以上、50名(市内在住・在勤・在学者優先し、超えた場合抽選) ▶講師：竹内由紀子(女子栄養大学准教授) ▶費用：500円 ▶託児：1歳～未就学児、3名(1名1770円) ▶申込・問：9月2日(必着)までに武蔵野プレイスHP(在勤・在学者は勤務先・学校名、託児希望は子の氏名[ふりがな]・性別・生年月日を備考欄に明記)または直接武蔵野プレイス生涯学習支援係 ☎30-1901へ。当落確認可(9月11日～24日)。



#### 市民会館料理講座「薬膳料理 鶏肉のチリンドンソース」



身近な材料で気軽にトライできる薬膳料理を作ります。プディングとガーリックトーストも添えて。

▶日時：9月16日(土) 午前10時～正午 ▶場所：同館料理室 ▶対象：市内在住・在勤・在学の方、16名(超えた場合抽選) ▶講師：間野実花(マノ料理学園園長) ▶費用：1300円(材料費) ▶託児：未就学児(2歳以上) ▶持ち物：エプロン、三角巾 ▶申込・問：8月30日(必着)までに市HP、往復ハガキ(申込要領参照し、託児希望は子の氏名[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。

