



### 子ども

#### 小学校新1年生入学準備金(就学援助費制度)のお知らせ

就学援助費制度とは、市立など国公立の小・中学校に在籍している児童・生徒の保護者に対し、収入など一定の要件に該当する場合に学用品費や給食費などの援助を行う制度です。支給費目のうち、「新入学学用品費5万4060円」について、小学校入学前の申請受付・支給を実施します。

▶対象：令和6年4月に国公立小学校の1年生になる子がいる世帯で、受給対象となる市内在住の保護者 ▶申込・問：6年1月12日(消印有効)までに申請書類(就学時健康診断のお知らせ[10月初旬送付]に同封)を教育支援課 ☎60-1900へ。

#### もぐもぐ教室(離乳中期)



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14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3月～5月生まれと親(第1子優先)、32組(申込順) ▶費用：無料 ▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具 ▶申込・問：11月4日までに電子申請で健康課 ☎51-0700へ。



#### 1歳ごはん教室(離乳完了期)

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21日(火)グループA…午前9時30分～10時25分、グループB…午前10時50分～11時45分 ▶場所：保健センター ▶対象：令和4年8月～11月生まれと親(第1子優先)、32組(申込順) ▶費用：無料 ▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具 ▶申込・問：11月11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4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カ月と親、8組(申込順) ▶費用：無料 ▶持ち物：母子健康手帳、歯ブラシ、タオル ▶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27日までに電子申請で健康課 ☎51-0700へ。



#### 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です。

▶日程：11月8日(水)～14日(火)、12月4日(月) ▶場所：総合体育館ほか ▶対象：原則市内在住の満20歳以上の方、30名 ▶費用：2500円(テキスト代) ▶主催：武蔵野市 ▶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 ▶申込・問：ファミリー・サポート・センター ☎30-8077



#### もうすぐママ・パパのためのこのとり学級



▶対象：初産婦(開催日当日に妊娠16～31週の方)とパートナー(申込順) ▶費用：無料 ▶持ち物：母子健康手帳 ▶そのほか：動画視聴あり(動画視聴のみ妊娠32週以降の方、経産婦も可)

▶申込・問：10月30日～11月12日に電子申請で健康課 ☎51-0700へ。



①平日クラス…歯科や栄養、赤ちゃんについての講話、グループワークなど	
11月20日(月)午後1時15分～3時20分/保健センター(15組)	
②土曜日クラス(2日制)…もく浴・抱っこの実習・保健師の話・子育てひろばの紹介など	
1日目(各2時間)	11月18日(土)午前9時10分・10時20分/保健センター(40組)
2日目(いずれか各1時間)	12月2日(土)午前9時45分・11時/0123吉祥寺(14組)
	12月2日(土)午前10時/桜堤児童館(15組)
	11月26日(日)午前9時45分・11時/0123はらっぱ(20組)

#### 広報誌「季刊むさしの」で仕事体験をする中学生を募集します



今回は「テレビ局スタッフ」です。ケーブルテレビの取材・撮影や番組制作を体験してみませんか。

▶日時：10・11月のうち1日(応相談)で日中2～3時間程度 ▶対象：市内在住・在学の中学生、2名(申込順) ▶発行：冬号(12月下旬) ▶申込・問：秘書広報課 ☎60-1804

#### 5市共同事業「子ども体験塾」みらい型スポーツフェスタ



①次世代eスポーツ[HADO] ②HADO×石川直宏(FC東京) ③VRハングライダー ④ドローン操縦 ⑤スポーツロボット操縦 ⑥親子AI体験ワークショップ。

▶日時：12月2日(土)午前10時～午後5時 ▶場所：小金井宮地楽器ホール(小金井市本町6-14-45) ▶対象：武蔵野・三鷹・小金井・国分寺・国立市在住・在学の小・中学生 ▶費用：無料 ▶申込：①②⑥午前9時から同楽器ホール小ホールで整理券を配布 ▶問：小金井市企画政策課 ☎042-387-9800、企画調整課 ☎60-1801。

詳細は二次元コード参照。



### 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16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

●精華第一保育園 ☎54-3854 ▶日時：10月31日(火)午後1時30分～2時

●西久保保育園 ☎51-5307 ▶日時：10月31日(火)午前10時～11時

●境南保育園 ☎32-2443 ▶日時：11月18日(土)午前9時15分～10時

#### 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 園庭開放 ▶日時：平日午後0時30分～3時30分

●吉祥寺きらめき保育園 ☎26-7723 見学相談会(オンライン) ▶日時：10月27日(金)午後3時～3時30分 ▶対象：入園希望の方

●東保育園 ☎21-2495 お庭で遊ぼう ▶日時：毎週火曜午前11時～午後4時 ▶対象：未就学児と親

●吉祥寺東町すみれ保育園 ☎20-6640 お楽しみ会(ハロウィン) ▶日時：10月30日(月)午前10時 ▶対象：未就学児と親

●北町保育園 ☎21-6681 いっしょにあそぼう(リズム・体操)

▶日時：10月31日(火)午前10時30分～11時15分 ▶対象：1歳4カ月～未就学児と親

●武蔵野赤十字保育園 ☎52-3298 体験保育 ▶日時：11月2日(木)①午前9時15分～10時10分②午前9時15分～10時20分 ▶対象：①令和3年4月～4年3月生まれ②2年4月～3年3月生まれ

●吉祥寺保育園 ☎51-5206 お庭であそびましょう ▶日時：平日午後1時～3時30分

●ふじの実保育園 ☎55-2525 離乳食講座+赤ちゃん広場 ▶日時：10月28日(土)午前9時30分～10時30分 ▶定員：妊娠5カ月以上の健康な方、2歳未満と親、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26日(木)午前9時30分～10時50分 ▶対象：2歳児(2年4月～3年3月生まれ)と親

●西久保保育園 ☎51-5307 離乳食講習会 ▶日時：11月2日(木)午後3時～4時 ▶対象：5～8カ月と親

●ニチキッズ武蔵野やはた保育園 ☎60-2015

リトミックであそぼう ▶日時：10月27日(金)午前9時30分 ▶対象：未就学児と親、2組

●千川保育園 ☎51-8478 さつまいも掘り体験 ▶日時：10月24日(火)午前10時30分～11時 ▶対象：2歳～未就学児と親、3組

●ひまわり保育園 ☎56-8732 一緒に遊ぼう 2歳児クラス ▶日時：10月25日(水)午前10時～11時 ▶対象：2年4月～3年3月生まれと親、2組

●境保育園 ☎53-1783 お庭で遊ぼう ▶日時：平日午後0時30分～3時

●このえ武蔵境保育園 ☎27-8550 体操教室 ▶日時：11月1日(水)午前10時～10時30分 ▶対象：入園希望の親子

●武蔵境すみれ保育園 ☎38-9292 ハロウィンおばけを作ろう ▶日時：10月30日(月)午後4時～4時30分 ▶対象：未就学児と親、5組

●中町すみれ保育園 ☎38-6220 お誕生会 ▶日時：10月25日(水)午後3時40分～4時

#### 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)

令和6年4月認可保育施設入所申込受付

6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・病気・介護などの理由で子どもの保育にあたれない世帯。6年1月2日～2月4日出生予定児は産休明け保育実施施設のみ申込可。障害児保育を希望する方は要問い合わせ▶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6年度保育施設のしおり」参照。出生前児童は母子健康手帳の写しなどの提出で申込可▶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不可▶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。



6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, 地域型, etc.), age group (0歳児, 1歳児, etc.), and enrollment numbers. Includes a summary table at the bottom.

\*対象
A:生後57日目～5歳児(就学初期)
B:満3カ月目～5歳児(就学初期)
C:生後57日目～2歳児
D:満3カ月～2歳児
E:満6カ月～2歳児
★障害児新規受け入れ可能数
網掛けになっているクラスは障害児枠での受け入れが可能です(地域型保育事業は、障害児保育を行いません)。

●境南保育園 ☎32-2443
親子でリズム運動をやってみよう▶
日時：11月18日(土)午前10時20分～11時▶対象：1～2歳児と親

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

●桜の実幼稚園 ☎22-0788
親と子のお話会▶日時：11月26日(日)午後1時30分～2時30分▶対象：小学生も可

●武蔵野相愛幼稚園 ☎43-5260
たまごの会▶日時：11月8日(水)午後1時30分～3時▶対象：2歳児以上▶申込：☎・園☎

●武蔵野中央第二幼稚園 ☎52-1136
秋の園庭開放▶日時：11月15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
ミニ見にシアター▶日時：11月15日・29日(水)午後1時～2時▶持ち物：1人100円(おやつ・教材費)▶申込：☎

●みやま幼稚園 ☎51-6029
土曜日お庭に遊びにきてね▶日時：11月11日(土)午前10時～11時▶対象：3歳以下(保育園児も可)

●栄光乃園幼稚園 ☎54-1200
たんぼぼクラス▶日時：11月15日(水)午後2時▶対象：令和2年4月2日～3年11月15日生まれ▶申込：往復ハガキ

●聖徳幼稚園 ☎31-3839
園庭開放▶日時：11月22日(水)午後2時30分～3時30分▶対象：6年度年少予定児▶申込：園☎

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☎参照▶託児：記載のあるもの以外なし▶申込：記載のないものは②10月16日午前9時30分③10月17日午前10時から電話または直接各施設へ

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、後日出産応援ギフト(5万円相当)を郵送▶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」か申込フォームで申請してください。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訪問)し、健康チェックや相談を行います。後日、子育て応援ギフト(国5万+都5万円相当)を郵送。

●3～4カ月、6・9カ月、1歳6カ月、3歳になったら

乳幼児健康診査を受けましょう。対象者に個別に通知します。

●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。予防票がない方は、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

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。
※子ども子育て支援課でも各種手続きができます
※出産・子育て応援ギフトの申請については、居住などの条件があります



「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



すくすくナビ 市公式LINE

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

●おもちゃ病院受付期間

おもちゃを預かって修理します▶日時：10月19日(木)～27日(金)午前10時～正午・午後2時～4時▶対象：市民(1家族1点、上限に達し次第終了)▶申込：直接持参

②境こども園いこっと

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：11月17日(金)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：11月14日(火)午前10時～10時30分▶対象：1歳と親、10組▶内容：体操の明美先生と親子遊びを楽しもう▶講師：藤原美美

●nico(2歳)コース

▶日時：11月14日(火)午前10時45分～11時15分▶対象：2・3歳と親、10組▶内容：体操の明美先生と親子遊びを楽しもう▶講師：藤原美美

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

●さあ！パパの出番です！

パパ講座(3回連続講座)▶日時：①11月4日(土)午前10時～正午②12月16日(土)午後1時30分～3時③令和6年1月13日(土)午前10時～正午▶対象：子育て中の父親、各20名▶講師：①小崎恭弘②大田静香③高祖常子▶申込：とことこ☎

●ペアレンツday!おもちゃコンサルタントと木製おもちゃで遊ぼう

▶日時：10月28日(土)午前10時～正午▶対象：子育て中の親子、7組▶申込：とことこ☎・☎

●へこ帯のおんぶ・だっこ体験の日

▶日時：10月19日(木)午後1時30分～2時30分▶内容：へこおびを使った抱っこやおんぶを体験▶講師：白須・山下(まんまのて)

二俣尾でいろいろな火おこしと森探検を楽しもう



薪割りやいろいろな火おこし体験と森探検。

日時：11月23日(木・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・武蔵野市民の森自然体験館(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(2名1組、保護者在勤可)、8組(市内在住の方優先し、超えた場合抽選)
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2日(必着)までに申込フォームまたはハガキ(申込要領参照し、参加者全員の氏名[ふりがな]・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。



発見がいっぱい！むさしのサイエンスフェスタ 2023



いろいろな実験を体験して、科学の不思議と面白さを感じよう。体験型実験ブースを多数出展。

日時：11月3日(金・祝)午後1時～4時
場所：総合体育館メインアリーナ・コミュ



ニティデッキ ▶ 対象：小・中学生と保護者(小学4年生以下は保護者同伴) ▶ 費用：無料 ▶ そのほか：車での上場不可 ▶ 申込：不要 ▶ 問：生涯学習スポーツ課 ☎60-1902

むさしの発見隊「武蔵野動物観察隊 4 野鳥の羽でグッズ作り」



野鳥の羽を用いたグッズ(ピンブローチ・ハットピン)を作ります。
日時：11月19日(日)午後1時～4時
場所：日本獣医生命科学大学附属博物館(境南町1-7-7)
対象：市内在住・在学の小学5～中学3年生、10名(中学生優先し、超えた場合抽選。ペアで申し込みも可)
講師：石井奈穂美・廣瀬光子(同館学芸員)
費用：無料
申込・問：11月5日までに申込フォームからふるさと歴史館 ☎53-1811へ。



「武蔵野の農業を知ろう」農家見学会

農産物収穫体験。
日時：12月2日(土)①午前10時～11時30分②午後1時30分～3時、雨天時9日(延期日が雨天の場合中止)
場所：市内の畑 ▶ 対象：市内在住の小学1～3年生と保護者、①②各30組(対象学年の子2名までと18歳以上保護者1名で1組。超えた場合抽選)
費用：無料 ▶ そのほか：場所などの詳細は当選通知に記載 ▶ 申込・問：10月30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、①②の希望も明記)で〒180-8777産業振興課 ☎60-1833へ。



健康診査受診について

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

市では、40歳から74歳の方を対象として、生活習慣病の早期発見・早期治療を目的に、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した特定健診を、40歳以上の方を対象に眼科健診および歯科健診を行っています。75歳以上の方には低栄養予防やフレイル(虚弱)にも着目した後期高齢者健診を行っています。

特定健診では、身長と体重からBMIを算出し肥満度を確認し、腹囲を測定して内臓脂肪型肥満かどうかを判定します。また、血圧測定や視診・触診・聴診を行い、尿検査と血液検査からは脂質異常や高血糖、肝機能障害・腎機能障害の有無などが分かります。これに加えて、市が独自に、尿検査(尿潜血)・血液検査(貧血検査、腎機能、炎症反応、肝炎検査など)・心電図・便潜血検査(大腸がん検診)・胸部エックス線検査・上部消化管エックス線検査(65歳以上)を実施しています。なお、75歳以上の方については、腹囲の測定はありません。

眼科健診では、問診・屈折検査・視力検査・眼圧検査・細隙灯顕微鏡検査・眼底検査・眼底カメラ(必要な場合のみ)を行っています。歯科健診では、問診・口腔粘膜・歯・歯列・咬合の診査のほか、医師が必要と判断した場合には口腔機能の検査・歯周検査も行います。

市国民健康保険の方と東京都後期高齢者医療保険の方には市から受診票が届きます。市国民健康保険以外の医療保険に加入の方も市内指定医療機関で受診できる場合がありますので、医療保険者にお問い合わせく

ださい。加入の保険者が発行した受診券と市への申し込みが必要です。眼科健診と歯科健診は、40歳以上の市民であれば受診できます。いずれも市内指定医療機関を予約して、なるべく早めに受診するようにしてください。結果は、特定健診・後期高齢者健診は受診の3～4週間後、眼科健診・歯科健診は受診当日に分かります。

内科だけでなく、眼科や歯科の病気が全身につながっていることがあります。健診の受診で生活習慣病を早期発見・早期治療、あるいは生活習慣病になる前に生活改善ができれば、健康寿命を延ばすことができます。特に、特定健診では情報提供だけでなく、生活習慣病のリスクが高いと判定された方のために、リスクの高さに応じて、ライフスタイルに合わせた食事や運動などの生活習慣改善のサポートを提供する「特定保健指導」も用意しています。市国民健康保険に加入の方で該当する方には、結果票と一緒に「特定保健指導」の案内を配付します。

生活習慣病(高齢の方はフレイル)を防ぎ、クオリティオブライフ(生活の質)を維持するためにも、ぜひ受診していただきたいと思います。市では今後、健診受診の啓発とともに、受診票をなくしても再発行できることの周知に努め、健診の受診率を向上させていきたいと考えています。

(取材協力：健康課/執筆：遠藤梨栄)

問：健康課 ☎51-7006、CIMコラム全般については市政資料コーナー ☎60-1809



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

紅葉の谷戸沢処分場自然観察会 埋め立てが終了した谷戸沢処分場で、自然観察会を開催
日時：11月30日(木)午前8時20分～午後5時
場所：JR立川駅北口集合 ▶ 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) ▶ 申込・問：11月6日までに東京たま広域資源循環組合 ☎042-597-6152(〒190-0181西多摩郡日の出町大字大久野7642番地)へ。

シルバー人材センター出張入会説明会
日時：10月27日(金)午前10時
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 ▶ 費用：年会費2000円 ▶ 持ち物：ゆうちょ銀行の通帳など ▶ 申込・問：前日までに同センター ☎55-1231へ。

がん患者・家族交流会 「がんと食事について」
講演会とがん患者・家族の交流会(サロン) ▶ 日時：11月6日(月)午後2時～3時30分 ▶ 場所：武蔵野赤十字病院山崎記念講堂、オンライン(講演会のみ) ▶ 定員：30名(申込順) ▶ 講師：鈴木克麻(管理栄養士) ▶ 費用：無料 ▶ 申込・問：同病院がん相談支援センター ☎32-3111

高齢者向けスマホ体験会(東京都事業)
スマートフォンや各種アプリの活用を体験できる教室形式の体験会 ▶ 日時：11月8日～29日の毎週水曜(全4回)午後2時～5時 ▶ 場所：中央図書館視聴覚ホール ▶ 対象：スマートフォン未経験・使い慣れていない60歳以上の市民(申込多数の場合抽選) ▶ 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業事務局 ☎050-5536-6049

家族介護者教室さくらんぼ 「スワッグづくり」
一緒にスワッグを作りながら話をしませんか ▶ 日時：11月14日(火)午後1時30分～3時30分 ▶ 場所：特別養護老人ホームさくらえん(桜堤2-8-31) ▶ 対象：介護をしている・介護に興味のある方、5名(申込順) ▶ 費用：無料 ▶ 申込・問：前日までに電話でさくらえん・瀬戸口 ☎51-5550へ。

市老人クラブ連合会 シルバーカラオケ発表会出場者募集
通信カラオケ機器を使用してカラオケ発表 ▶ 日時：12月5日(火)午前10時30分 ▶ 場所：市民文化会館大ホール ▶ 対象：市内在住で60歳以上の方、10名(申込順) ▶ 費用：4000円 ▶ 申込・問：10月24日(必着)までに往復ハガキで市民社 ☎23-0701へ。

高齢者総合センター 秋まつり相談コーナー、出店、輪投げ、バザー、ワークショップほか ▶ 日時：

10月28日(土)午前10時30分～午後1時30分 ▶ 場所：同センターロビー・西側敷地 ▶ 問：同センター ☎51-1975(日曜・祝日除く)。詳細は https://senta-kouza.com/参照。

老いじたく講座
成年後見制度について ▶ 日時：10月27日(金)午前10時～11時30分 ▶ 場所：高齢者総合センター研修室 ▶ 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：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：11月8日(水)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

空き家対策セミナーと個別相談会
空き家問題や適正管理の重要性、

生前・家財整理の進め方など ▶ 日時：11月18日(土)①セミナー…午後1時20分～3時30分②個別相談会…3時30分～4時30分 ▶ 場所：かたらいの道市民スペース ▶ 対象：空き家所有・予定の方①30名②10組(申込順) ▶ 講師：上田真一(空家・空地管理センター代表理事)、上野貴子([株]ワンズライフ代表取締役) ▶ 費用：無料 ▶ 申込・問：空家・空地管理センター ☎0120-336-366

高齢者・障害者のための成年後見相談会
司法書士による成年後見制度、相続、遺言などについての相談会 ▶ 日時：11月4日(土)午前9時30分～午後4時20分(1名50分) ▶ 場所：かたらいの道市民スペース ▶ 定員：24名(申込順) ▶ 講師：リーガルサポート東京支部司法書士、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 ☎27-5070

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)

●「フレッシュ名曲コンサート」新日本フィルハーモニー交響楽団

▶日時：令和6年1月14日(日)午後3時
▶場所：市民文化会館大ホール▶費用：
一般2300円、㊦2000円、㊧1000円▶
そのほか：指揮…出口大地、ヴィオラ
…有富萌々子



©K.MIURA

●「初笑い」武蔵野寄席

▶日時：6年1月13日(土)午後2時▶場所：公会堂▶費用：
一般2300円、㊦2000円、㊧1000円、見切れ席1000
円▶出演：神田松鯉(講談)、春風亭柳橋(落語)ほか



●ザ・コネクションズ～音楽で世界を旅しよう～

ブルキナファソ・ペルー・中国・日本のアーティストによるコンサート。

▶日時：6年1月6日(土)午後3時▶場所：市
民文化会館小ホール▶費用：一般2000円、
㊦1800円、中学生以下500円▶そのほか：
同日午後1時30分から楽器の紹介レクチャー
あり(要予約・入場無料)



●あかちゃんとおとなのための演劇「物語を旅するーお空のせかいー」

▶日程：11月25日(土)・26日(日)▶場所：吉
祥寺シアター稽古場▶費用：セット券(乳幼児
と保護者各1名)3000円(1人追加1000円)、
大人2000円、㊦セット券2700円▶作・演出：
弓井茉那(BEBERICA)



●ワークショップ「へんてこダンスをつくろう」

吉祥寺シアターの周りにあるいろいろな物の形や音を集めてダンスを
作ってみましょう。

▶日時：10月22日(日)午後2時▶場所：吉祥寺シアター稽古場▶対象：
小学2～4年生、15名(申込順)▶講師：山下恵実(ひとごと。)>費用：
500円▶持ち物：動きやすい服装、飲み物など▶問：吉祥寺シアター

◆◆◆ 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 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。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

\*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。

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



官公署だより

「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

道路・公園・下水について



で情報提供・通報できます



市公式アカウント

ガイド & GUIDE

■成蹊大学講演会「東京の物価はどこまで上がるのか？」

これからの東京の物価上昇が、どこまで続くのか展望します▶日時：11月4日(土)午後1時30分～3時30分▶場所：成蹊大学6号館301教室▶定員：250名(先着順)▶講師：渡辺努(東京大学大学院教授)、崔真淑(グッド・ニュースアンドカンパニーズ代表取締役)、マルクス・ヘッケル(ドイツ日本研究所シニアリサーチフェロー)▶費用：無料▶申込：不要▶問：同大学アジア太平洋研究センター ☎ 37-3549、詳細は https://www.seikei.ac.jp/university/caps/ 参照。

■精神保健講演会

「こころ病む人のための家族・周りの関わり方」▶日時：10月28日(土)午後1時30分～4時▶場所：西久保コミセン大会議室▶講師：高森信子(SSTリーダー)▶費用：無料▶申込：不要▶問：第二金曜会 ☎ 090-1462-2890、同コミセン ☎ 54-8990

■若者と企業の交流会in武蔵野
さまざまな業界の参加企業4社▶日時：11月27日(月) 正午～午後4時10分(受付午前11時30分)▶場所：吉祥寺東急REIホテル▶対象：おおむね29歳以下の方、30名▶費用：無料▶問：東京しごとセンター多摩 ☎ 042-526-4510

◆ スポーツ ◆

■市オープン卓球大会

男女とも年代別シングルス▶日時：12月17日(日)午前9時▶場所：総合体育館メインアリーナほか▶定員：300名(申込順)▶費用：1000円(振込)▶持ち物：ゼッケン▶申込：11月8日～23日に実施要綱(体育協会配布または市卓球連盟から印刷可)を参照し、郵送で体育協会または同連盟から▶問：同連盟・井谷 ☎ 50-2486(平日は午後7時以降)

■シニアバレーボール大会

東京都シニアスポーツ振興事業▶日時：10月28日(土)午前9時～午後6時▶場所：総合体育館サブアリーナ▶対象：市内在住・在勤の60歳以上の女性で編成したチーム▶費用：無料▶申込：10月22日までに申込用紙(体育協会配布)を同協会へ▶問：バレーボール連盟・後藤 ☎ 090-4913-0466

■シティ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～西武ドーム(20km)。途中解散あり▶日時：11月19日(日)午前8時30分集合、小雨実施▶場所：井の頭自然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、敷物▶申込：不要▶問：同協会・榎本 ☎ 080-9523-0557

■むさしのまち歩きツアー

井の頭恩賜公園紅葉散策(徒歩約4km、約2時間)▶日時：11月26日(日)午前9時50分▶場所：JR吉祥寺駅中央改札口前集合▶定員：30名▶費用：500円▶申込・問：観光機構 ☎ 23-5900、kanko-office@musashino-kanko.com

■冬季剣道教室

①ジュニア②一般▶日時：11月25日～12月23日の毎週土曜(全5回)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・在勤・在学の①小学生②中学生以上▶費用：2500円(保険料含む)▶そのほか：未経験者歓迎、竹刀・剣道具貸し出しあり▶申込・問：11月1日～20日にハガキ・Eメールで(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 (〒180-0022境4-4-4)へ。

■東京武蔵野ユナイテッドFCホームゲーム

vsソニー仙台FC▶日時：10月21日(土)午後1時▶場所：陸上競技場▶費用：高校生以下無料(当日年齢を確認できるものを提示)▶申込：不要▶問：同クラブ ☎ 51-7751。詳細は https://www.yokogawa-musashino.jp/ 参照。

◆ お知らせ ◆

■むさしのプレミアム認定会市民審査員募集

市を代表するお土産を決める審査員を募集します。お土産あり▶日時：11月16日(木)午前10時～11時▶場所：商工会議所▶対象：高校生以上の方、10名(超えた場合抽選)▶費用：無料▶申込・問：10月30日までにEメールまたは電話でスイベルアンドノット ☎ 38-5175、info@swivel.co.jp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

### ブックスタート人形劇

人形劇「かくれんぼ」ほか。  
 ▶日時：11月5日(日) 午後2時30分～3時10分(開場2時15分)  
 ▶場所：中央図書館視聴覚ホール ▶対象：市内在住・在園の3歳以下と保護者、70名(申込順) ▶費用：無料 ▶出演：人形劇・木ぐつ木 ▶申込・問：10月25日から電話または直接中央図書館へ。

### 11月のどっきんどようび

工作教室「松ぼっくりのくまサンタ」。  
 ▶日時：11月11日(土) 午後2時(約90分、開場15分前) ▶場所：吉祥寺図書館まなびとつどいのへや ▶対象：市内在住・在学の小学生、20名(申込順) ▶講師：つだなおこ ▶費用：無料 ▶申込・問：10月16日午前9時30分から電話または直接吉祥寺図書館へ。

### 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：11月2日(木) 午後2時～3時(出入り自由) ▶場所：中央図書館南側玄関 ▶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

## 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。  
 ▶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

吉東	29日(日)	アジアを知ろう「中央アジア諸国と二つの大国」▶時間：午後2時▶定員：50名▶講師：小松久男(東京大学名誉教授)
本宿	11月4日(土)	吉祥寺東おもちゃ病院▶時間：午前10時～午後2時(受付1時まで)▶費用：無料(部品実費)▶修理品受付：10月28日～11月3日
	11月11日(土)	足ゆび足腰体操▶時間：午後1時30分～3時▶定員：各15名▶持ち物：バスタオル、飲み物▶内容：ストレッチ▶申込
吉北	21日(土)	吉祥寺東おもちゃ病院▶時間：午前10時～正午▶費用：無料(部品実費)▶修理品受付：10月20日まで
けやき	21日(土)	けやき茶社▶時間：午後2時～4時▶費用：100円(飲み物代)▶その他：サイフォンコーヒー
	28日(土)	よみかせ紙ふうせん▶時間：午前11時▶内容：紙しばい、絵本、折り紙ほか
緑町	20日(金)	グリーンカフェ▶時間：午後1時30分～3時30分▶費用：100円(コーヒー代)
関前	28日(土)	関前ミュージックフェスティバル▶時間：午後1時30分～4時▶内容：コミセン利用者の楽器演奏や合唱、可愛い子どもたちのフラダンス
境南	23日(月)	わらべうたあそびの会「どんぐり」▶時間：午前10時30分▶対象：未就園児と保護者、5組▶内容：手合わせ遊びほか▶申込

## コミセンの文化祭 (10月)

本町	地域の絆を深めましょう
▶日時：29日(日) 午前10時～午後4時 ▶内容：主催教室、利用団体の発表会、作品展示、グループ紹介、武蔵野警察署交通課からの話、だんだん体操、焼き団子、お汁粉、コーヒー、ビール販売など	
緑町	緑町コミセンまつり
▶日時：28日(土)・29日(日) 午前10時～午後5時(29日は3時まで) ▶内容：作品・パネル展示、模擬店ほか。28日はテニスコートで子ども遊び(雨天中止)	
境南	この町がすき 人がすき 笑顔が広がる 境南町
▶日時：11月4日(土)・5日(日) 午前10時～午後4時(5日は3時まで) ▶内容：舞台、作品展示、お茶会、各種模擬店、食事休憩処あり ▶前夜祭：カラオケ大会	
桜堤	桜堤が好き！ みんなの参加で楽しい時を
▶日時：28日(土)・29日(日) 午前10時～午後6時(29日は4時まで) ▶内容：作品展示(桜野小、第二中、地域の方々)、体験コーナー。28日…各種模擬店、野菜の販売、演芸大会。29日…防災グッズ・花苗の販売、落語会	

### 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

吉祥寺東(吉祥寺東町1-12-6) ☎21-4141	中町集会所(中町1-28-5) ☎53-2251
本宿(吉祥寺東町3-25-2) ☎22-0763	西久保(西久保1-23-7) ☎54-8990
吉祥寺南町(吉祥寺南町3-13-1) ☎43-6372	緑町(緑町3-1-17) ☎53-6954
御殿山(御殿山1-5-11) ☎48-9309	八幡町(八幡町3-3-16) ☎54-0169
本町(吉祥寺本町1-22-2) ☎22-7002	中央公園北ホール(八幡町2-5-3) ☎56-0055
吉祥寺西(吉祥寺本町3-20-17) ☎55-3297	関前(関前2-26-10) ☎51-0206
吉祥寺西分館(吉祥寺本町4-10-7) ☎55-3297	関前分館(関前3-16-6) ☎51-0206
吉祥寺北(吉祥寺北町1-22-10) ☎22-7006	西部(境5-6-20) ☎56-2888
けやき(吉祥寺北町5-6-19) ☎54-8719	境南(境南町3-22-9) ☎32-8565
中央(中町3-5-17) ☎53-3934	桜堤(桜堤3-3-11) ☎53-5311

### 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)

### 消費生活センター 相談の窓口から

### 旅行計画の前にチェックを

新型コロナウイルス感染症の影響でストップしていた社会生活も動き出し、旅行計画を立てる方が増えてきました。注意点を知り、旅を楽しみましょう。

Q1 ネットで旅行プランの最安値を調べて、安い商品を見つけました。旅行会社を選ぶポイントは？

A1 最近は旅行会社の店舗が減り、ネットで検索をして予約をするケースが増えています。

国内の旅行会社の場合は旅行業法に基づき、観光庁長官や都道府県知事の登録を受けており、旅行業約款に基づいて消費者と契約を交わします。旅行会社は日本旅行業協会が全国旅行業協会に加盟しており、倒産した場合は、旅行代金の全部もしくは一部の補償を受けることができます。またトラブルが発生した場合の相談も受け付けています。

一方注意が必要なのは、海外OTAと呼ばれる営業拠点が海外にあり、ネットを利用して取り引きをする海外旅行会社と契約をした場合です。トラブルが発生しても日本の法律が適用されません。予約前に契約先の会社情報を確認することが大切です。

上記以外にもネット上にホテルなどの宿泊情報を掲載しているサイトがあります。これは旅行会社ではなく、場貸しサイトを通しての申し込みになります。

自分がどの旅行会社と何の契約をしているのか、しっかり理解しておくことがトラブル防止には重要です。

Q2 ネット予約中に画面が動かなくなったので、もう一度やり直し、予約完了になったが、二重予約になっていました。

A2 ネット動作環境により、予約手続きが完了した覚えがないのに、二重予約になってしまうことがあります。多くの旅行会社のサイトでは予約が完了すると「完了メール」が送信されたり、登録しているマイページに予約完了の表示がされたりします。画面がフリーズした場合は、まずはこれらを確認しましょう。

消費生活センターでは、消費生活に関するさまざまな相談をお受けしています ▶相談専用電話：☎ 21-2971 ▶時間：平日午前9時～午後4時(来所相談は予約制) ▶対象：市内在住・在勤・在学の方 ▶費用：無料 ▶問：消費生活センター ☎ 21-2972



### 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



### 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報に掲載。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、市報から印刷可)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：12/1号…10月27日、12/15号…11月13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

催しもの(団体名)	日時・場所	会費/申込・問
第23回湧水&花朗読会/太宰治・藤沢周平・連城三紀彦などの作品	10月24日(火) 午後1時30分(開場1時)/芸能劇場	櫻山 ☎22-2634
フリーマーケット「かっぱ市」(かっぱの家保育所)	10月28日(土) 午前11時～午後2時、雨天時29日(日)/吉祥寺西公園(吉祥寺本町3-7)	松田 ☎090-4472-2631
平和バザー(新日本婦人の会武蔵野支部)/不用品リサイクル	11月5日(日) 午前11時～午後2時、雨天中止/城山通りひろば公園(西久保2-11)	正木 ☎090-6501-5296
ゴスペルコンサート Lift Our Voices and Sing (LOVaS)	11月28日(火) 午後3時(開場2時40分)/吉祥寺美術館音楽室	上嶋 ☎090-8106-1061

### 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

団体名(活動内容)	活動時間・場所	会費/申込・問
ボイス・トレーニング響(ひびき)/発声に関する身体機能を学び声を大切に育て、歌唱も学ぶ	毎月第2・4金曜午後1時30分～3時(体験学習は第4金曜)/望星学塾(西久保1-17-1)	月2000円(体験1000円) 高橋 ☎090-4931-1768