



### スポーツ

#### 市民体育祭の案内



【共通】対象：市内在住・在勤・在学の方。詳細は<https://musashino-taikyo.jp/>参照。

#### ●ボウリング

小・中学生、一般、シニアの部。  
▶日時：11月12日(日)午前10時～午後0時30分▶場所：ディグボウル吉祥寺(エクセルホテル東急内)▶対象：小学生以上の方、32名(申込順)▶費用：1000円(小・中学生は500円)、貸し靴代実費▶申込：11月11日までにファクス(申込要領参照し、区分、性別、年齢も明記)または直接ディグボウル吉祥寺FAX22-8888へ▶問：ボウリング連盟・山本☎53-7066

#### ●武術太極拳

講習会(伝統武術太極拳、そのほか剣術)。  
▶日時：12月3日(日)午後1時▶場所：総合体育館メインアリーナ▶費用：無料▶持ち物：運動できる服装、室内履き、飲み物、タオル▶申込：不要▶問：武術太極拳連盟事務局☎070-5594-8203、[info@mwtf.jp](mailto:info@mwtf.jp)

#### ●ソフトテニス

▶日時：12月17日(日)午前8時30分、予備日24日(日)▶場所：庭球場▶対象：中学生▶費用：1人11円(当日)、市内中学在学の方は無料▶申込：11月17日までに直接体育協会☎55-4119へ▶問：ソフトテニス連盟・竹内☎090-2550-0430

#### 野外活動センター

【共通】▶申込・問：11月14日(必着)までに同センターHPまたはハガキ(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、②は部屋の希望[和室・洋室]も明記)、②Eメールも可で野外活動センター☎54-4540、[gymyakatsu@musashino.or.jp](mailto:gymyakatsu@musashino.or.jp)



\*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

#### ①アウトドアカレッジ 野外救命

自然の中での救急法を知り、とっさの判断力を身に付けます。  
▶日時：12月3日(日)午前8時40分～午後4時▶場所：二俣尾・武蔵野市民の森、自然体験館(青梅市、現地集合・解散)▶対象：15歳以上の方(中学生を除く)またはサポートスタッフ登録者、15名。最少催行8名▶講師：EMR財団▶費用：1万900円(登録者7000円)▶持ち物：昼食

#### ②自然の村直行バス運行

三鷹駅から自然の村まで往復送迎のバス運行を利用して自然の村とスキーを楽しみます。  
▶日時：6年1月27日(土)午後1時三鷹駅北口出発～28日(日)午後6時解散▶場所：自然の村(長野県川上村)、スキー場(長野県小海町)▶対象：市内在住・在勤・在学の方ほか、19名(超えた場合抽

選)。最少催行9名▶費用：大人5000円、小中学生2400円、未就学児無料(食事・立ち寄り地での施設使用料別途)

#### 11月の市民スポーツデー

市立小学校の校庭・体育館を一般開放。  
▶日時：11月19日(日)午後1時～4時▶場所：第二・第三・境南・千川・桜野小▶費用：無料▶持ち物：水筒、タオル、体育館履き▶そ

のほか：境南小は特別イベント「モルック(雨天時はポッチャ)」開催▶申込：不要▶問：生涯学習スポーツ課☎60-1903

#### 武蔵野中央公園スポーツ広場使用中止日のご案内(12月)

▶日時：2日(土)～10日(日)・23日(土)午前9時～午後5時、16日(土)・17日(日)午後1時～5時、年末年始休場…29日(金)～令和6年1月3日(水)▶問：総合体育館☎56-2200



### 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

#### 祝日のごみ収集

11月3日(金)のごみ収集は通常通り行います。年間の祝日(年末年始、土・日曜、祝日除く)・振替休日も通常通り行います▶問：ごみ総合対策課

#### 小・中学生による街の美化運動

▶日時：11月26日(日)午前9時～10時(第五中学区は29日[水])▶場所：第二・第四・大野田・境南・本宿・千川・井之頭・関前南・桜野小学区、第五中学区の道路・公園▶対象：小・中学生▶主催：武蔵野市、

青少年問題協議会各地区委員会▶そのほか：市内一斉清掃とは異なります。詳細は各学校配布のチラシ参照▶問：児童青少年課☎60-1853

#### みんなで武蔵野のまちを Clean up! 市内一斉清掃

▶日時：11月26日(日)午前9時(約1時間、受付8時45分)、小雨実施▶集合場所：①吉祥寺駅北口前広場②三鷹駅北口西側玉川上水緑道広場③武蔵野駅南口境南ふれあい広場公園(武蔵野プレイス北側)▶持ち物：清掃ができる服装。清掃用具は市で用意▶申込：11月19日までに二次元コードからごみ総合対策課へ。詳細は市HP参照。



危険・有害ごみの分別をお願いします



楽しみながら環境について学ぼう!

第16回

## むさしの環境フェスタを開催します

日時 11月19日(日)午前10時～午後4時(雨天実施)

場所 むさしのエコリゾート(一部の展示はクリーンセンターで実施)



#### 展示・ワークショップ

多くの市民団体や事業者などが集まり、環境に関するさまざまなワークショップや展示を実施します。

▶内容：電気自動車ワークショップ、ソーラーカーワークショップ、ごみ問題の歴史のパネル展示、フードドライブ、保護猫の譲渡会ほか▶申込：同館HPから



#### 講演会

●「がんばらないサステナブル」街をおもしろがるイラストレーターで文筆家のキン・シオタニ氏が「がんばらないで続ける」コツをお話します。ゲスト対談もあり。

▶時間：午後2時～2時45分▶講師：キン・シオタニ▶ゲスト：坂井健司(市商店会連合会会長)▶定員：30名(先着順)▶申込：同館HPから



#### キャンドルナイト

クリーンセンター大階段周辺に、市民が作ったキャンドルを飾ります。

▶時間：午後5時～7時▶申込：不要

▶問：環境政策課☎60-1945



### クリーンセンターで同時開催



#### 運営協議会イベント

①野菜販売②リチウムイオン電池の分別についてのミニ講座③第四中吹奏楽部演奏会▶時間：①午前10時(なくなり次第終了)②10時30分③11時▶持ち物：①エコバッグ▶申込：不要



#### エコマルシェ

環境に優しいライフスタイルを発信するエコマルシェ。地域のエコなお店の出店、絵本・おもちゃの交換・修理(かえっこ、おもちゃの病院)、プラットホーム見学ツアー、レインガーデンガイドツアーなどを開催。同センターHP参照。

▶時間：午前10時～午後3時▶費用：無料▶主催：(株)むさしのEサービス▶申込：不要



▶問：ごみ総合対策課☎54-1221

#### 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)



イベント

養育家庭（里親）体験発表会

さまざまな理由で親と一緒に暮らすことのできない子どもたちを、養育家庭(里親)として育てた経験がある方による体験発表会。個別相談あり。

▶日時：11月25日(土)午後2時～4時▶場所：武蔵野プレイスフォーラム▶定員：50名▶費用：無料▶申込・問：子ども子育て支援課☎60-1239、杉並児童相談所☎03-5370-6001

武蔵野農業ふれあい村「秋の収穫祭」

焼き芋、芋煮鍋、収穫体験、朝採れ野菜格安提供。

▶日時：11月11日(土)午前11時30分～午後2時、小雨実施、荒天翌日▶場所：農業ふれあい公園(関前5-19)▶申込：不要▶問：

武蔵野農業ふれあい村☎080-4152-9669、緑のまち推進課☎60-1863

プレイスコンサート「ハンドベルで奏でる小さなクリスマス」

ハンドベルによるミニコンサート。楽器・楽曲の解説あり。

▶日時：12月17日(日)午後2時～2時40分・4時～4時40分(開場30分前、各回同内容)▶場所：武蔵野プレイスギャラリー▶定員：各20名(市内在住・在勤・在学者優先し、超えた場合抽選)▶講師：リングアンサンブル・ラッキーチューン▶費用：500円▶申込・問：11月24日(必着)までにハガキ(申込要項参照し、希望時間、在勤・在学者は勤務先・学校名も明記)または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・当落確認可(12月5日から)。



プロに学ぶ!「言葉と声・伝え合う面白さ」参加者募集

「話す」「伝える」「聴く」ワークショップ。講師の仕事、人生観の話。

▶日時：12月10日(日)午後3時～5時▶場所：武蔵野プレイスフォーラム▶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)、10名(市内在住・在勤・

在学者優先し、超えた場合抽選)▶講師：クリス智子(ラジオパーソナリティー)▶費用：無料▶持ち物：飲み物、筆記用具など▶申込・問：11月28日までにEメール(申込要領参照)または直接武蔵野プレイス青少年活動支援担当☎30-1902、gr-youth@musashino.or.jpへ。12月3日から当落通知。

ありがとうございますを光にのせて今年も市内3駅前でイルミネーションが輝きます▶問：産業振興課☎60-1832

Table with 3 columns: Station Name (駅名), Lighting Period (点灯期間), and Contact Information (問い合わせ). Rows include 吉祥寺, 三鷹, and 武蔵境.



吉祥寺駅



三鷹駅



武蔵境駅

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

ガイド&GUIDE

◆講座・講習・イベント◆

■屋上庭園で花を植えて楽しむ「花と緑のまちづくり講座」

▶日時：11月29日(水)午後1時～4時▶場所：商工会館講座室ほか▶定員：20名(超えた場合抽選)▶講師：大滝暢子(趣味の園芸講師)▶費用：無料▶申込・問：11月15日(必着)までにEメール(申込要領参照)で開発公社☎22-0381、machiz@m-kaihatsukosha.or.jpへ。

■肝臓病教室「知っておきたい!糖尿病と肝臓病の関係」

▶日時：11月28日(火)午後2時30分～4時▶場所：①武蔵野赤十字病院②オンライン(Zoom)▶定員：①30名(申込順)▶講師：早川恵利(医師)▶費用：無料▶持ち物：①マスク▶申込・問：同病院肝疾患相談センターHPまたは同センター☎32-3135(平日午前9時30分～午後4時)へ。

■テンミリオンハウスくるみの木講座のお知らせ

①グリーンケア②布ぞうり▶日時：①11月11日(土)午前10時～11時30分②毎月原則第1火曜午後1時40分～3時10分▶対象：①家族を亡くされた方、若干名②市内在住で65歳以上の方、若干名▶講師：①酒井陽子(社会福祉士)▶費用：①無料②200円(材料費別途)▶持ち物：②はさみ▶申込・問：くるみの木☎38-7552(中町3-25-17)

■家族介護講座「訪問看護のつかい方～すこやかな暮らしのそばに」

南町福祉の会福祉イベントなどあり▶日時：11月19日(日)午前10時～11時▶場所：特別養護老人ホームゆとりえデイルーム▶定員：約20名▶講師：前田美穂(STAY訪問看護ステーション)▶費用：無料▶申込・問：ゆとりえ☎72-0311

■家族介護教室みどりの輪「家で最期まで過ごせるの?訪問看護編」

▶日時：11月30日(木)午後2時～3時30分▶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▶講師：大金幸世(サンセール武蔵野訪問看護ステーション看護師)▶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

■口腔ケアで元気はつらつ!

▶日時：11月17日(金)午後1時30分▶場所：テンミリオンハウス川路さんち(西久保1-34-2)▶対象：地域のおおむね65歳以上の方、10名程度(申込順)▶講師：星野衛一郎(市歯科医師会)ほか▶費用：200円(おやつ・昼食希望者は600円)▶主催：グループ萩の会▶申込・問：川路さんち☎55-6239

■口腔ケア講座「最近ムセることはありませんか?」

▶日時：11月16日(木)午後1時30分～3時▶場所：テンミリオンハウスきんもくせい(境4-10-4)▶対象：15名(申込順)▶講師：川崎浩正(市歯科医師会)▶費用：無料▶申込・問：きんもくせい☎50-2611

■市老人クラブ連合会 講演会

地域や高齢者施策などについて松下市長から聞く▶日時：11月22日(水)午前10時30分～11時30分▶場所：スイングホール▶対象：市内在住で60歳以上の方、20名(申込順)▶申込・問：11月17日までに市民社協☎23-0701へ。

■老いじたく講座

成年後見制度について▶日時：11月10日(金)午後1時30分～3時▶場所：福祉社会会議室▶対象：市内在住の方、10名(申込順)▶講師：同公社職員▶費用：無料▶申込・問：同公社権利擁護センター☎27-5070

■むさしのまち歩きツアー

武蔵野の文学と芸術コース、約3.5km▶日時：12月10日(日)午前9時20分▶場所：JR三鷹駅北口交番横集合▶定員：30名(申込順)▶費用：500円▶申込・問：観光

機構☎23-5900、kanko-office@musashino-kanko.com

■就職支援セミナー&就職面接会

▶日時：11月22日(水)セミナー…午前10時30分～11時30分、就職面接会…午後1時～3時40分(受付各30分前)▶場所：三鷹産業プラザ(三鷹市下連雀3-38-4)▶対象：おおむね55歳以上。セミナー60名(申込順)。面接会は企業ごとに時間指定(予約優先し、当日参加可)▶費用：無料▶持ち物：筆記用具、面接会参加は応募書類▶共催：武蔵野・三鷹市▶そのほか：11月2日から求人情報をハローワーク三鷹・わくわくサポート三鷹HPで公開▶申込・問：ハローワーク三鷹☎47-8617、わくわくサポート三鷹☎45-8645

■シルバー人材センター11月のお知らせ

①入会説明会②手芸品販売、衣類などの注文・お直し③パソコン教室▶日時：①14日(火)午後1時30分②2日・16日(木)午前10時～午後3時(雨天強風時は翌週)③随時相談(1回1時間30分)▶場所：①③同センター②市役所正面玄関▶対象：①市内在住で60歳以上の健康で働く意欲のある方▶費用：③1回2400円▶持ち物：①年会費2000円、ゆうちょ銀行の通帳など▶申込・問：①前日までに電話②不要③電話または同センターHPから同センター☎55-1231へ。

■商工会議所 金融業部会講演会

2024年円相場見通し～「強い円」はどこへ行ったのか～▶日時：11月20日(月)午後1時30分～3時▶場所：商工会館市民会議室▶定員：90名(申込順)▶講師：唐鎌大輔(みずほ銀行チーフマーケット・エコノミスト)▶費用：無料▶申込・問：11月13日午後5時までに同会議所☎22-3631(土・日曜、祝日除く)、soumu@musashino-cci.or.jpへ。

■「ゆめパのじかん」上映会

▶日時：11月18日(土)午後2時

～4時▶場所：男女平等推進センター会議室▶対象：市内在住・在勤・在学の方、30名(申込順)▶費用：無料▶託児：なし(同室可)▶申込・問：11月13日(必着)までにEメール(申込要領参照)または電話で生活クラブグループ創・大島☎090-4009-7456、toshiko-o@mocha.ocn.ne.jpへ。

■「税を考える週間」無料税務相談会(予約制)

▶日時：11月15日(水)午前10時～午後4時(各40分)▶場所：税理士会館(中町1-23-17)▶費用：無料▶申込・問：11月1日から東京税理士会武蔵野支部☎55-2313へ。

■司法書士・土地家屋調査士による登記相談会

▶日時：11月16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

■事業と暮らしの相談会(予約制)

▶日時：11月25日(土)正午～午後4時▶場所：三鷹産業プラザ▶対象：武蔵野・三鷹市内在住・在勤の事業者▶費用：無料▶申込・問：東京都行政書士会武蔵野支部☎03-5308-2159(午前10時～午後6時、土・日曜、祝日除く)

■最期まで安心して暮らせる住まいの見つけ方(講演)

▶日時：11月26日(日)午後1時30分～4時30分▶場所：スイングレインボーサロン▶定員：80名(申込順)▶講師：岡本典子、内山寿幸▶費用：500円▶申込・問：FP武蔵野グループHPまたは同団体・渡辺☎90-3034へ。

■マンション耐震セミナー

▶日時：11月25日(土)午後1時30分～4時40分▶場所：住宅金融支援機構すまい・るホール▶対象：マンション管理組合役員、区分所有者、賃貸マンション

オーナー、管理会社など、300名▶費用：無料▶申込・問：11月18日までに耐震総合安全機構(JASO)☎03-6912-0772、FAX03-6912-0773へ。

■親子で考える「住まいの相続」セミナー&無料相談会

▶日時：12月2日(土)午後2時～4時30分▶場所：商工会館市民会議室▶対象：住宅を所有している方▶講師：石井智幸(税理士)、高麗千織(行政書士)▶費用：無料▶申込：不要▶問：東京都行政書士会武蔵野支部☎66-2902

■成蹊大学講演会 IOWN構想に向けたNTT R&Dの取り組み

▶日時：11月25日(土)午後2時～3時30分▶場所：同大学6号館301教室▶定員：250名(先着順)▶講師：松井健一(NTTネットワークイノベーションセンター)、島村潤(NTT人間情報研究所)▶費用：無料▶申込：不要▶問：同大学Society5.0研究所☎37-3781、詳細は同大学HP参照。

◆スポーツ◆

■東京武蔵野ユナイテッドFCホームゲーム

vs鈴鹿ポイントゲッターズ▶日時：11月4日(土)午後1時▶場所：陸上競技場▶費用：高校生以下無料(当日受付で年齢を確認できるものを提示)▶申込：不要▶問：同クラブ☎51-7751。詳細は同クラブHP参照。

■ダンスの集いとトライアル

▶日時：11月12日(日)午後1時～5時▶場所：総合体育館ダンス室▶費用：500円▶持ち物：ダンスシューズ▶申込：不要▶問：ソシアルダンス連合会・島森☎080-6555-2144、t-shima2000@nifty.com





### 子ども

#### ひとり親家庭等(親)医療費助成の新規申請

18歳に達する年度末まで(中程度以上の障害がある場合は20歳未満)の子がいるひとり親家庭などに医療費の自己負担金の一部を助成。現在(親)医療証を持っていない方は12月中の申請で、令和6年1月1日から助成します。

▶対象: 本人・同居血族の所得の両方が制限限度額未満で、次の①～③のいずれかに該当する医療保険加入者①母子・父子家庭の母または父と児童②両親のいない児童を養育している方と児童③母または父に重度の障害がある家庭の母または父と児童。所得の計算方法など詳細は市HP参照▶問: 子ども子育て支援課 ☎60-1963



#### ベビーサロン

助産師・保健師・管理栄養士による育児の相談、体重測定。

▶日時: ①12月6日(水) ②22日(金) 午後1時30分～2時40分(入替制)▶場所: ①0123はらっぱ ②市民会館▶対象: 市内在住の1カ月児健診終了後～1歳未満の子と親、①33組②35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: ①11月8日～12



月3日②11月15日～12月19日に電子申請で健康課☎51-0700へ。

#### 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: 12月8日(金)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2月～4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、筆記用具▶申込: 11月28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11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、歯ブラシ、タオル▶そのほか: 既に同教室を受けた兄弟姉妹の子は、定期的な歯科健診を電話で予約可▶申込・問: 12月4日までに電子申請で健康課☎51-0700へ。



#### ふたご・みつごのつどい

双子・三つ子などの多胎育児をしている家族の集い。オンライン参加可。

▶日時: 11月16日(木) 午前10時～11時30分▶場所: 市役所和室▶対象: 多胎育児をしている家族、プレママ、先輩ママ▶費用: 無料▶持ち物: 0歳児はバスタオル▶申込: 不要▶問: 子ども子育て支援課☎60-1239



#### むさしの自然観察園

【共通】▶場所: 同園(吉祥寺北町3-12)▶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)

#### 親子で一緒に体験する教室「遊びのミニ学校」

▶場所: 市民会館▶対象: 市内在住・在学の小学生と保護者(第1希望優先し、超えた場合抽選。2名1組、参加者以外入室不可)▶費用: 料理教室1500円、工作・実験教室1000円(材料費)▶そのほか: 持ち物など詳細は市HP参照

#### ●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12日(日) 午前10時～11時30分▶対象: 小学2年生以上、8名(申込順)

#### ●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、コレクションします。

▶日時: 11月12日(日) 午後1時～2時30分▶対象: 5歳以上と保護者、12名(申込順)

#### ●親子で自然が好きになるゲーム&クラフト～自然の音を聞こう～

鳥のさえずり、砂の音など自然の音をテーマにゲームやクラフトを親子で楽しめます。

▶日時: 11月18日(土) 午前10時～11時30分▶対象: 5歳～小学2年生と保護者、6組(申込順)

▶申込・問: 11月15日(必着)までに市HP 往復ハガキ(申込要領参照し、希望する教室名[第3希望まで可]、参加する子と保護者の氏名[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。



教室名	料理「ブッシュドノエル」	工作「いろいろな紙でつくるクリスマスツリー」	実験「光のしくみを見つけよう」
日時	12月2日(土) 午前10時～正午	12月9日(土) 午前10時～正午	12月16日(土) 午前10時～正午
定員	8組	16組	16組
講師	永宗喜昭 (吉祥寺二葉製菓専門職 学校副校長)	加賀美真木 (シュビール・イデーション子 どもの造形代表)	三木田尚子 (むさしのこどもじっけ んクラブ主宰)

## 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: 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: 11月1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

●吉祥寺きらめき保育園 ☎26-7723▶日時: 11月16日(木) 午前10時～10時40分▶あ

●東保育園 ☎21-2495▶日時: 11月7日(火) 午前10時30分～11時15分▶あ

●北町保育園 ☎21-6681▶日時: 11月8日(水) 午前10時30分～11時15分▶あ

●武蔵野赤十字保育園 ☎52-3298▶日時: 11月7日(火) 午前10時～11時▶あ

●精華第一保育園 ☎54-3854▶日時: 11月16日(木) 午後1時30分～2時▶あ

●西久保保育園 ☎51-5307▶日時: 11月14日(火) 午前10時～11時▶あ

●千川保育園 ☎51-8478▶日時: 11月16日(木) 午後1時15分～2時▶あ

●境保育園 ☎53-1783▶日時: 11月16日(木) 午前10時～10時45分▶あ

●このえ武蔵境保育園 ☎27-8550▶日時: 11月20日(月) 午前10時～10時45分▶あ

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

#### 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▶費用: 記載のあるもの以外無料▶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

●北町保育園 ☎21-6681いっしょにあそぼう(庭あそび)▶日時: 11月15日(水) 午前10時30分～11時15分▶対象: 1歳4カ月～未就学児と親

●吉祥寺保育園 ☎51-5206一緒にあそびましょう(1歳児クラス)▶日時: 11月15日(水) 午前10時～11時▶対象: 令和3年4月～4年3月生まれと親

●ふじの実保育園 ☎55-2525園庭で遊ぼう▶日時: 11月16日(木) 午前10時～11時▶定員: 5組

●ニチイキッズ武蔵野やはた保育園 ☎60-2015リトミックで遊ぼう▶日時: 11月10日(金) 午前9時30分▶対象: 未就園児と親、2組

●千川保育園 ☎51-8478お庭であそぼう▶日時: 平日のみ午後1時～3時30分

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

●境南保育園 ☎32-2443リズムであそぼう▶日時: 11月18日(土) 午前10時20分～11時▶対象: 1～2歳児と親

●境南第2保育園 ☎32-8167離乳食講座(後期食)▶日時: 11月11日(土) 午前9時30分～10時30分▶対象: 8カ月以上～未就学児と親

### 子育て支援施設

▶対象: 市内在住の方。3歳児対象事業は令和5年4月2日以降に4歳になる子も対象▶内容: 詳細は各施設HP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11月1日午前9時から電話または直接各施設へ

#### 0123 吉祥寺

吉祥寺東町 2-29-12

☎ 20-3210

休館: 日・月曜、祝日



●年齢別ひろば▶日時: 各年齢別の日時、内容、定員、申込はHP参照▶対象: 0～3歳児と保護者▶託児: きょうだいは応相談(同室可)

●0歳ひろばプラス▶日時: 11月24日、12月1日・8日(金) 午後2時30分～3時15分▶内容: 3回連続講座▶対象: 2～6カ月と親(第1子優先)▶定員: 8組

●講演会「親子でピカピカ☆健口歯育て」▶日時: 11月17日(金) 午前10時～11時▶対象: 0～1歳前半と親▶定員: 10組▶共催: 健康づくり支援センター▶講師: 健康づくり人材バンク(歯科衛生士)▶託児: 応相談(1歳以上)



### 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)

**文化園れきたんけんツアー きょうな生き物たちを守るために**  
井の頭自然文化園の歴史や生き物を守る取り組みについて学びながら、文化園を探検します。  
▶日時：11月25日(土)午後1時～3時、雨天延期▶場所：井の頭自然文化園▶対象：市内在住・在学の小学3～6年生、15名(超えた場合抽選。参加者1名につき保護者1名まで見学可)▶講師：山崎彩夏(同園動物解説員)▶費用：無料▶持ち物：筆記用具、飲み物▶申込・問：11月12日(必着)までに専用フォームからふるさと歴史館 ☎53-1811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29日、12月6日・13日・20日(水)(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29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・リトミック国際免許サーティファイ取得講師)▶費用：無料▶申込・問：11月14日(必着)までに市HP・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。

**伝えるって楽しい！「デジタル紙芝居」朗読レッスン**  
「デジタル紙芝居」を通じて、声の出し方や伝え方を学びます。  
▶日時：12月5日(火)午後5時～6時30分▶場所：武蔵野プレイスフォーラム▶対象：市内在住・在学の小学4～6年生、12名(超えた場合抽選)▶講師：奥寺健(フジテレビアナウンサー)▶費用：無料▶申込・問：11月14日までに同館HP(申込要領参照し、生年月日、学校名・学年、保護者氏名も明記)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(11月21日～12月5日)。

▶費用：無料▶持ち物：特定健康診査・環境健康診査・人間ドックなどの結果票▶主催：武蔵野市▶申込・問：11月20日までに電話、電子申請または直接健康づくり事業団 ☎51-2828へ。

**インボディミニ測定**  
筋肉量・脂肪量・基礎代謝量などを知る、体成分測定。結果票の見方の説明はありません。  
▶日時：11月13日(月)午前10時～正午(1名10分)▶場所：保健センター▶対象：市内在住の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)▶申込・問：11月10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。

**健康やわら体操**  
転倒予防など運動機能の維持を目指す介護予防教室です。  
▶日時：Aコース…12月9日・23日、令和6年1月13日・27日、2月10日。Bコース…12月16日、6年1月6日・20日、2月3日・17日の土曜(全5回)午後0時30分～1時30分・1時50分～2時50分(時間指定不可)▶場所：総合体育館柔道場▶対象：要介護認定を受けていない65歳以上の市民で医師などから運動制限を受けていない方、44名(初参加者優先し、超えた場合ロコモテストの結果で選考)▶講師：柔道整復師▶費用：無料▶持ち物：筆記用具、飲み物▶申込・問：11月16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。

**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)

**健康講座 健診結果の見方講座**  
**見直そう！生活習慣のコト**  
生活習慣病に関する項目を中心とした健診結果の見方について。  
▶日時：11月24日(金)午前10時～11時(開場20分前)▶場所：保健センター▶対象：市内在住で40～74歳の方、20名(申込順)▶講師：健康づくり事業団保健師など

**ウェルネス・エクササイズ**  
①正しい体の使い方(ピラティスなど)②代謝アップ(ウォーキング)③有酸素運動(エアロ中心)。  
▶対象：市内在住で20～64歳の方(全回参加・初参加者優先し、超えた場合抽選)▶費用：無料▶そのほか：③2・3歳程度の子連れ参加可、8組▶申込・問：11月10日までに二次元コード、電話または直接健康づくり支援センター ☎51-0793へ。

	日時(全3回)	場所	定員	持ち物
①	12月4日・18日・25日(月) 午後1時30分～2時30分	保健センター	各16名	—
②	12月12日・19日・26日(火) 午前10時～11時			室内用運動靴
③	12月1日・15日・22日(金) 午前10時～11時			室内用運動靴(親子とも)

- 子育て談話室「男の子の育て方、女の子の育て方、違いってあるの？」  
▶日時：11月30日(木)午前10時～11時30分▶対象：0～3歳児の保護者▶定員：10名▶講師：諸富祥彦▶託児：5カ月以上(5カ月未満は同室可)
- 抱っこ講座「あかちゃんもママも安心だっこ」  
▶日時：12月5日(火)午前10時～11時▶対象：0～1歳と保護者・妊娠中の方▶定員：8組▶持ち物：抱っこひも▶講師：中保子▶託児：兄弟姉相談

- むさしののびのびプロジェクト「座談会」  
▶日時：12月7日(木)午前10時～11時▶対象：子どもの育ちに不安のある未就学児の親▶定員：5名▶協力：ペアレントメンター(TOSCA)▶託児：応相談(1歳以上、同室可)▶申込：HP
- 1歳ひろば「パパと遊ぼう」  
▶日時：11月19日(日)午前10時30分～11時▶対象：1歳と父親▶定員：8組▶持ち物：親子ともに動きやすい服装
- 2歳・3歳ひろば「感触あそび」  
▶日時：11月22日(水)午前10時30分～11時▶対象：2・3歳児と保護者▶定員：10組▶持ち物：親子ともに汚れても良い服装▶託児：応相談(1歳以上、きょうだい同室可)▶そのほか：「0歳ひろば」もあり

- リフレッシュタイム  
▶日時：11月7日(火)午前10時30分～11時30分▶対象：子育て中の保護者(子連れ可)▶定員：15名▶内容：ピラティス▶出演：三井直美▶持ち物：ヨガマットやバスタオル、飲み物
- ローズカフェ@児童館  
▶日時：11月15日(水)午前10時30分～11時15分▶定員：10組▶内容：フラワーアレンジメントで壁に飾るクリスマスツリー▶講師：石橋真弓(フラワーデザイナー)▶持ち物：2000円(参加費)、はさみなど
- ゆう・遊・グーの日  
～どうぶつむらの移動動物園～  
▶日時：11月27日(月)午前10時・10時30分・11時・11時30分(各15分)、小雨実施▶定員：各回20組▶内容：動物とのふれあい
- むさしののびのびプロジェクトのびのびあそぼうDAY  
▶日時：11月30日(木)午前10時～11時▶対象：子どもの育ちに不安のある未就学児と保護者▶内容：大人も子どもものびのび一緒に遊ぼう▶申込：不要
- マタニティヨガ  
▶日時：12月5日(火)午前10時30分～11時30分▶対象：体調が落ちている妊婦とパートナー▶定員：5組▶内容：マタニティヨガ▶講師：板本公子(ヨガ講師)▶託児：応相談

**コミセン 親子ひろば**  
一部の会場を除き、自由来所。  
▶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：★印は出張ぐるりん、◎は助産師相談あり、12月の日程など詳細は市HP参照▶申込：☎とあるものは前月1日から右記二次元コードで要申込▶問：子ども子育て支援課 ☎60-1239

- 11月**
- 吉祥寺東▶27日(月)
  - 本宿▶6日・20日(月)
  - 吉祥寺南▶1日(水)・17日(金)
  - 御殿山▶8日(水)★
  - 本町▶15日(水)
  - 吉祥寺西▶28日(火)
  - 吉祥寺北▶10日(金)・25日(土)
  - けやき▶2日(木)
  - 中町集会所▶10日(金)・27日(月)
  - 西久保▶6日・27日(月)
  - 緑町▶21日(火)
  - 八幡町▶4日(土)・15日(水)
  - 関前▶1日(水)
  - 西部▶14日・28日(火)◎☎
  - 武蔵境自動車教習所▶5日(日)
  - 境南▶1日(水)☎
  - 桜堤▶8日(水)

**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HP、じどうかんより参照▶申込・問：電話 ☎53-2206(月～土曜午前9時30分～午後4時30分)へ。

●申込先の市内施設の住所は、3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から受け付けます