



子ども

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：12月15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6月～8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：12月5日までに電子申請で健康課☎51-0700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：12月12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4月～6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：12月2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：令和6年1月15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、歯ブラシなど▶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：1月8日までに電子申請で健康課☎51-0700へ。



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▶その他：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：11月20日～12月3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	
12月11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)	12月16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23日(土)午前9時45分・11時/0123吉祥寺(14組)
	12月23日(土)午前10時/桜堤児童館(15組)
	12月24日(日)午前9時45分・11時/0123はらっぱ(20組)

「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

公園で保育園の先生と遊びませんか

保育園職員が公園で大型絵本の読み聞かせや手遊びなど親子と一緒に楽しめる催しを行います。
 ▶日時：11月24日(金)午前11時～11時45分、雨天29日(水)▶場所：むさしの市民公園(緑町2-2)▶対象：未就学児と保護者▶申込：不要▶問：子ども育成課☎60-1843

乾電池を作ろう～電池リサイクルの必要性～

電池リサイクルについての講義。自分だけの乾電池を作りながら楽しく学べます。
 ▶日時：12月16日(土)午前10時～正午▶場所：クリーンセンター見学者ホール▶対象：小学3～6年生と保護者、15組(2名1組、市内在住・在学者優先し、超えた場合抽選)▶費用：無料▶持ち物：筆記用具、汚れても良い服装▶申込・問：二次元コードからごみ総合対策課☎60-1802へ。



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)
 ●木の実を使ってすてきなスタンドづくり



身近な木の実を使って花束にしてまとめ木製スタンドに飾ります。
 ▶日時：11月23日(木・祝)午前10時～正午▶対象：小学4年生以上(大人も可)、8名(申込順)
 ●スターウォッチング 星座と惑星を見よう
 季節の星座を解説し、天体望遠鏡で木星や土星などを観察します。
 ▶日時：12月3日(日)午後5時15分～6時45分▶対象：小学3年生以上と保護者、8組(申込順)



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：11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：11月21日(火)午前10時～10時45分
 - 東保育園 ☎21-2495 ▶日時：11月21日(火)午前10時30分～11時30分
 - 吉祥寺保育園 ☎51-5206 ▶日時：11月22日(水)午前10時～10時45分

- 精華第二保育園 ☎38-7352 ▶日時：11月22日(水)午後1時～1時45分
- 桜堤保育園 ☎52-4671 ▶日時：11月29日(水)午前10時30分～11時30分
- 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
- 北町保育園 ☎21-6681 ベビーマッサージ▶日時：11月24日(金)午前10時～11時▶対象：寝返りが始まる前の0歳児と親
- 武蔵野赤十字保育園 ☎52-3298 体験保育▶日時：11月29日(水)①午前9時15分～10時10分②9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
- 精華第一保育園 ☎54-3854 クリスマス音楽会▶日時：12月1日(金)午前9時50分～11時▶対象：生後4カ月までと親
- 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
- 精華第二保育園 ☎38-7352 大根ほり▶日時：11月22日(水)午

- 前9時40分～10時30分▶対象：子育て世帯
- ニチキッズ武蔵野やはた保育園 ☎60-2015 乳幼児の救急救命▶日時：11月21日(火)午前10時▶対象：乳幼児の親
- 千川保育園 ☎51-8478 お庭であそぼう▶日時：平日午後1時～3時30分
- 境保育園 ☎53-1783 お庭で遊びましょう▶日時：平日午後0時30分～3時
- ひまわり保育園 ☎56-8732 お店屋さんごっこ▶日時：11月21日(火)午前10時～11時▶定員：5組
- 境南保育園 ☎32-2443 お庭であそびましょう▶日時：平日午前9時30分～午後2時30分▶対象：未就園児と親
- 桜堤保育園 ☎52-4671 お庭で遊びましょう▶日時：毎週木曜午前10時～正午▶対象：市内在住の未就学児と親



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
- 榎の実幼稚園 ☎22-0788 園庭開放▶日時：12月13日(水)午後1時30分～3時
 - 武蔵野相愛幼稚園 ☎43-5260 未就園児親子のクリスマス会▶日時：12月6日(水)午後1時～3時▶申込：☎園参照
 - すみれ幼稚園 ☎22-2701 クリスマス飾りとおもちゃ作り▶日時：12月13日(水)午後1時30分▶対象：未就園児の保護者、10名(子連れ可)▶持ち物：上履き、水筒▶申込：☎
 - けやき幼稚園 ☎52-2186 陽だまりひろば▶日時：12月6日・13日(水)・7日・14日(木)午前10時30分～11時
 - みやま幼稚園 ☎51-6029 みやまようちえんにあそびにきてね▶日時：12月13日(水)午後2時～3時▶対象：満2歳以上▶申込：☎LINE
 - 栄光乃園幼稚園 ☎54-1200 見学会▶日時：12月14日(木)午前10時30分▶申込：☎



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

吉祥寺図書館の映画会



発売・販売元：ギャガ ©Mantaray Film AB, Sveriges Television AB, ZDF/ARTE, Jonas Gardell Produktion, 2021

「世界で一番美しい少年」(2021年、スウェーデン、98分、出演…ビョルン・アンドレセン)。

▶日時：11月25日(土)午後2時～3時45分▶場所：同館まなびとつどいのへや▶対象：市内在住・在勤・在学の中学生以上の方、35名(申込順)▶費用：無料▶申込・問：11月16日午前9時30分から本人が電話または直接吉祥寺図書館へ。

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歳になった子ども対象▶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15日午前9時30分から電話または直接各施設へ

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：11月16日(木)～24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
- 手作りファースト・トイとお話し会
▶日時：12月13日(水)午前10時30分～11時30分▶対象：妊娠6カ月～生後5カ月ごろと家族、5組▶申込・問：12月1日午前10時から電話または直接

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



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23日(木)のごみ収集は通常通り行います。年間の祝日(年末年始および土・日曜の祝日を除く)・振替休日も通常通り行います▶問：ごみ総合対策課

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



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)

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・脂肪量などを知る体成分測定

- coco(0歳)コース
▶日時：12月12日(火)午前10時～10時45分▶対象：0歳と妊婦、10組。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：12月15日(金)午前10時～10時45分▶対象：1歳と親、10組▶内容：クリスマスの飾りを作ろう
- nico(2歳)コース
▶日時：12月1日(金)午前10時～10時45分▶対象：2・3歳と親、10組▶内容：親子でクリスマスを楽しもう

みんなのとことこ(とことこおやこひろば)

関前 4-17-10 ☎ 27-7195
休館：日・月曜、祝日

- ペアレンツday!栄養士講座～離乳食のはなし～
▶日時：12月2日(土)午前10時30分～11時30分▶対象：妊娠中～1歳6カ月と親、7組▶内容：離乳食を始める前から完了期までについて▶講師：田倉由祈子(管理栄養士)▶申込：とことこHP・☎
- マタニティヨガ(オンライン)
▶日時：11月22日(水)午後1時15分～午後2時15分▶対象：妊婦とパートナー、10組▶講師：武蔵野助産師会▶申込：とことこHP



と結果説明と栄養・運動講座。
▶日時：12月9日(土)午前9時30分～正午▶場所：保健センター多目的ホール▶対象：市内在住で20～64歳の方、14名(申込順)▶講師：健康づくり人材バンク▶費用：無料▶託児：6カ月～未就学児、6名▶その他：ペースメーカー使用者・妊娠中の方・インボディ測定後1年未満の方不可▶申込・問：前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。

生活習慣病予防講座「放っておくとこわい脂質異常症って?」
健診で血中脂肪の異常値を指摘された・中性脂肪などの脂質異常症

が気になる方へ向けた講座。
▶日時：12月9日(土)午前10時～午後0時30分▶場所：保健センター▶対象：20～74歳の国民健康保険加入者、24名(申込順)▶講師：健康づくり人材バンク(管理栄養士、健康運動指導士)▶費用：無料▶持ち物：国民健康保険被保険者証(保険証)、動きやすい服装・室内用の運動靴など▶その他：運動体験と健康ランチメニューの試食あり▶申込・問：11月30日までに電話または直接健康づくり事業団☎51-2828へ。二次元コードから申込可。国保の資格について…保険年金課☎60-1834



休日の医療機関

11/15(水)～30(木)

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	☎
19日(日)	○はせがわ内科	内科・小児科(乳幼児不可)	境 4-4-1	53-0001
	○吉祥寺神原クリニック	内科	吉祥寺南町 1-8-6	48-6311
	◎武蔵野陽和会病院	内科	緑町 2-1-33	52-3212
23日(木・祝)	○春木医院	内科・小児科	境 1-5-4	51-4567
	◎松井健診クリニック吉祥寺プレイス	内科	吉祥寺東町 1-19-23	22-2270
26日(日)	◎吉祥寺南病院	内科	吉祥寺南町 3-14-4	45-2161
	○渡辺医院	内科・小児科	吉祥寺本町 4-7-9	22-8937
	◎ごとう内科・循環器クリニック	内科	境南町 2-20-6	32-5048
	◎武蔵野陽和会病院	内科	緑町 2-1-33	52-3212

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
19日(日)	こせ歯科医院	吉祥寺東町 1-2-6 ☎ 23-0560
23日(木・祝)	コミヤマ歯科クリニック	中町 1-6-4 三鷹山田ビル 4階 ☎ 55-1678
26日(日)	ハート・イン歯科クリニック	吉祥寺南町 2-7-10 ☎ 24-8101

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
https://www.musayaku.jp/holiday



- 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

AED ご存じですか?近くのAED

いざという時のために、日頃から自宅やよく行く場所周辺のAED設置場所を確認しておくことが重要です。

AED(自動体外式除細動器)は、自動で音声ガイダンスが流れ、誰でも取り扱うことができる救命機器です。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参照▶問：安全対策課☎60-1916





イベント

ふるさと歴史館に紙芝居一座がやってくる (第4回)



開催中の展示に合わせ、武蔵野の伝承や昔の暮らしについての話を予定。

日時：11月26日(日)午後1時30分～2時30分 場所：同館市民スペース 講師：むさしの紙芝居一座 費用：無料 問：ふるさと歴史館 ☎53-1811

農産物は今が旬です

市内のさまざまな場所で、安全・安心で新鮮な市内産農産物を提供しています。この機会に味わってみてください。

フレッシュサラダ作戦(市内産野菜の直売会)



市内産野菜を販売。

日時：11月28日(火)、12月5日(火)午前11時(売り切れ次第終了)、小雨実施 場所：市役所正面玄関前 持ち物：マイバッグ 問：JA東京むさし武蔵野新鮮館 ☎54-7150

直売所へ行こう

直売所マップは産業振興課などで配布。直売所までの行き方を案内するナビも使用可能(二次元コード参照)。

日時：各直売所の営業時間 持ち物：マイバッグ 問：産業振興課 ☎60-1833



環境について楽しく学べる展示やワークショップを行います。下記以外にもさまざまなイベントを用意しています。

日程：11月20日(月)～12月24日(日) 場所：むさしのエコゾーン 申込・問：二次元コードから環境政策課(むさしのエコゾーン) ☎60-1945へ。詳細は二次元コード参照。



Table with 3 columns: 日程, 時間, プログラムの一例(主催). Rows include dates from 11/25 to 12/24 with specific activities like 'Eco-Ris no Ki no Mitsu no Uchi no Uchi no Uchi' and 'Hoppy no Tsuredo Mini Xmas Rises'.

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

糖尿病教室 [糖尿病と肝臓疾患・糖尿病と眼疾患] 日時：12月2日(土)午後1時～3時(受付0時30分) 場所：武蔵野赤十字病院山崎記念講堂(境南町1-26-1) 講師：玉城信治(同病院消化器内科医)、長岡奈都子(同病院眼科医) 費用：無料 持ち物：筆記用具 申込：不要 問：同病院医療社会事業課 ☎32-3111

テンミリオンハウスくるみの木講座のお知らせ ハンドベル 日時：毎月第1水曜午後1時40分～3時 対象：市内在住で65歳以上の方優先、若干名 講師：ティンカーベル 費用：参加費300円(別途使用料100円) 申込・問：くるみの木 ☎38-7552(中町3-25-17)

家族介護教室 カフェ君の名は「聞こえの大切さ」を知ろう 聞こえと補聴器に関する講座、歌ピアノ演奏、介護にまつわる相談 日時：11月25日(土)午後1時～3時 場所：特別養護老人ホームゆとりえダイルーム 対象：市内在住で家族介護者・当事者の方、15名程度 講師：平野幸生(日本補聴器技能者協会理事) 費用：無料 申込：不要 問：ゆとりえ在宅介護・地域包括支援センター ☎72-0313

家族介護者教室「いざという時に備えよう 救命措置を学ぶ」 119番通報の手順や救命措置を消防署員の実演を通して学びます 日時：11月30日(木)午後1時30分～2時30分 場所：吉祥寺ホーム集会室 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：武蔵野消防署吉祥寺出張所 費用：無料 申込・問：前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。

在宅で使える福祉用具の選び方・使い方

在宅で使える福祉用具について知ってもらおう。講座後、座談会あり 日時：12月7日(木)午後1時30分～3時 場所：吉祥寺ホーム集会室 対象：デイサービス利用者家族、地域の方 講師：福祉用具専門相談員 費用：無料 申込・問：吉祥寺ナーシングホームデイサービスセンター ☎20-0886

高齢者総合センター 受講者募集「スマホ教室 応用編」 二次元コード・お出掛けに使うアプリの使い方、音声入力方法など 日時：11月29日(水)①午前9時30分～11時30分②午後1時30分～3時30分(各回同内容) 場所：同センター講義室 対象：市内在住で令和5年4月1日現在60歳以上の方、各15名(申込順) 講師：平沢商会吉祥寺スマホスクール 費用：無料 持ち物：筆記用具、スマートフォン ほか：過去に実施した「スマホ教室応用編」と同内容 申込・問：電話または直接同センター ☎51-1975(午前9時～午後5時)へ。

施設介護サポーター養成講座 高齢者とのコミュニケーションに役立つ「回想法」を詳しく解説 日時：11月30日(木)午後1時30分～3時30分 場所：特別養護老人ホーム親の家(八幡町3-4-18) 対象：市内在住・在勤・在学の方、10名(申込順) 講師：磯野耕史(同施設相談員) 費用：無料 持ち物：筆記用具 申込・問：親の家・磯野 ☎55-0507

家族介護サロン 十色Cafe ～音楽で繋がる～ ソプラノ歌手とピアノで奏でる優雅なひとときを過ごしませんか 日時：12月8日(金)午後2時～3時30分 場所：吉祥寺本町在宅介護支援センター 対象：介護をしている・これから始める予定・在

宅介護に興味のある方、15名(申込順) 講師：太田のりこ(東京二期会オペラ歌手)、塚本桃子(オペラ歌手) 費用：100円 申込・問：前日までに電話で同センター ☎23-1213へ。

暮らしの保健室mini 医療・介護・健康について気軽に相談できる場。個別相談1名45分 日時：12月3日(日)午後1時30分～4時30分 場所：本宿コミセンこぶし 対象：市内在住の方、3名 講師：松田寿枝(看護師) 費用：100円(お茶代) 申込・問：ゆとりえデイサービスセンター ☎72-0311

老いじたく講座 老いじたくの基礎知識 日時：11月24日(金)午後1時30分～3時 場所：福祉公社会議室 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

孤独のグルメ+Musashinoごちそうフェスタ 「孤独のグルメ」原作者とコラボ。デジタルスタンプラリーを開催 日程：令和6年1月31日(水)まで 場所：市内の対象参加店舗 費用：無料 問：商工会議所 ☎22-3631。詳細は https://musagochi.com参照。

ハロートレーニング(公的職業訓練)を活用して就職につなげよう 希望する仕事に必要な職業スキルや知識などを習得できる訓練 対象：仕事の経験やスキルがない、専門的・実践的なスキルを身につけたい方 費用：無料 申込・問：ハローワーク三鷹(職業訓練窓口) ☎68-8200

むさしの創業フォーラム 「交流を通じて想いをつなぐ」 市内創業者の応援と活性化をテ

マにプレゼンテーションと交流会 日時：12月3日(日)①第1部午後2時～5時25分、②第2部午後6時～7時30分 場所：商工会館市民会議室ほか 費用：②4000円 申込・問：11月30日までに(株)マネジメントブレイン ☎28-4330、office@mb-brain.comへ。詳細は同社HP参照。

①面接会直前対策セミナー②地域連携型就職面接会 ①採用のプロが伝える「深掘り企業研究法」②20社程度の企業参加予定 日時：①12月15日(金)午後2時～4時(受付1時30分)②21日(木)午前10時～正午・午後2時～4時 場所：スイングホール 対象：①25名②各50名程度(申込順) 費用：無料 託児：①②各4名(要申込) 持ち物：②履歴書(面接希望企業数分) 申込・問：東京しごとセンター多摩 ☎042-521-6761

シティーウォーク(団体歩行) 西八王子駅の公園や古刹をめぐる、約10km 日時：12月17日(日)午前9時集合、小雨実施 場所：千人町桑の実公園(八王子市千人町3-4) 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、敷き物 申込：不要 問：同協会・榎本 ☎080-9523-0557

世界を知ろう世界の人とふれあおうモルドバ編 モルドバの街や生活、文化、日本で生活して感じたことなど 日時：12月9日(土)午後2時～3時30分 場所：スイングレインボーサロン 定員：20名(申込順) 講師：ウジーニン・エフゲニー(モルドバ出身) 費用：無料 申込・問：12月7日までに電話または国際交流協会HP https://mia.gr.jp/ から同協会 ☎36-4511へ。

スポーツ

元Vリーグ選手によるジュニアバレーボール教室 東京都ジュニア育成地域推進事業 日時：12月10日(日)午前9時～正午 場所：総合体育館メインアリーナ 対象：市内在住・在学の小学生、50名 講師：櫻井由香(北京オリンピック日本代表)ほか 費用：無料 持ち物：屋内シューズ、タオルなど 申込・問：11月30日までに電話またはEメールでバレーボール連盟・後藤 ☎090-4913-0466、ginzou7@movie.ocn.ne.jpへ。

東京武蔵野ユナイテッドFCホームゲーム vs沖縄SV 日時：11月26日(日)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 https://fc.yokogawa-musashino.jp/へ。

お知らせ

むさしのFM放送番組審議会 9月28日午前10時から商工会館で開催しました。詳細はむさしのFM HP参照 問：エフエムむさしの業務部 ☎23-0782

共同募金配分推せん委員会委員の募集 10月・12月の共同募金で集められた募金の配分先の決定 任期：令和6年4月～8年3月 会議の開催：年3～4回程度 場所：武蔵野プレイス、スイングホールなど 対象：市内在住・在勤・在学の18歳以上の方、1名 選考：書類審査 謝礼：1回1500円 申込・問：1月31日までに応募用紙(市民社協で配布)をファクス、Eメールまたは郵送で市民社協 ☎23-0701、FAX23-1180、shimin@shakyou.or.jp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)

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
㊤②: 25歳以下料金 (枚数限定)

④SCOT「トロイアの女」
▶日程: 12月15日(金)~23日(土) ▶場所: 吉祥寺シアター劇場 ▶費用: 一般4000円、㊤・市民(在勤・在学含む)3600円 ▶そのほか: 演出…鈴木忠志、原作…エウリピデス



©Zsolt Eöri-Szabó

⑥フレッシュ名曲キャンペーン 指揮者・出口大地トーク&レクチャー
▶日時: 12月8日(金) 午後7時 ▶場所: スイングホール ▶費用: 一般600円、㊤500円 ▶ゲスト: 有富萌々子(ヴィオラ)



©T.Tairadate

⑦壺阪健登 ピアノ・コンサート
▶日時: 令和6年1月15日(月) 午後2時 ▶場所: 市民文化会館小ホール ▶費用: 一般1000円、㊤500円



©Leslie_Keel

⑧稲垣潤一CONCERT2024
▶日時: 1月27日(土) 午後5時30分 ▶場所: 市民文化会館大ホール ▶費用: 一般7000円、㊤6300円



Photo by Shin Watanabe

⑨吉祥寺ダンスLAB.vol.6 小野彩加 中澤陽 スペースノットblank「言葉とシェイクスピアの鳥」
▶日程: 1月9日(火)~14日(日) ▶場所: 吉祥寺シアター劇場 ▶費用: 一般3500円、㊤・市民3100円、㊤③3100円、18歳以下1000円 ▶演出: 小野彩加、中澤陽



©趙文欣

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④は11月18日発売、⑥⑦⑧⑨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(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



コミュニティセンター事業案内 11月

事業の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

Table listing community center events by location (吉東, 本宿, 本町, 吉西, 吉北, けやき, 西久保, 西部, 境南) with dates, times, and content.

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、各催しの圖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: 1/1号…11月28日、1/15号…12月7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 listing free events like tea parties and choir performances.

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 listing clubs and activities like Korean language classes and badminton.

広げよう!まちぐるみの支え合い

ケアリンピック武蔵野 2023を開催します

12月2日(土)

午前10時～午後2時
(開場9時30分)

会場:スイングホール・レインボーサロン



申込不要

オンライン視聴あり



最新情報、
オンライン視聴
について

ケアリンピック武蔵野は、「まちぐるみの支え合いの仕組みづくり」の推進に向けて、介護や看護に従事する方たちが誇りややりがいをもって働き続けられることを目的としています。コロナ禍を経て、今年は規模を拡大して開催します。どなたでも参加できますので、家族や知り合いの方などと一緒ぜひお越しください▶問:高齢者支援課☎60-1925

レインボーサロン 出展・展示一覧

触って試せる 福祉用具展示・相談会

今後介護に携わる方にも役立つ福祉用具の展示と福祉用具専門相談員による相談会を開催します。

- パナソニックエイジフリーショップ武蔵野三鷹
- 介護ショップランダル西東京本店
- フロンティア西東京営業所
- スマイルケア西東京
- ヤマシタ調布営業所
- Re・Try



歩行器、シニアカー、車いす、介護ベッド、スロープが出展されます!

食べて試せる 介護食コーナー

栄養だけじゃない、味もおいしい介護の「食」。複数の団体・企業が出展します。

- イーエヌ大塚製菓(株)
- (株)伊藤園
- 吉祥寺二葉製菓専門職学校
- キューピー(株)
- ピジョンタヒラ(株)
- (株)明治

聞こえのセカイ 補聴器展示会・講座

耳の聞こえと補聴器に関する講座を行います。補聴器の実物を見たり、質問したりできます。

- (一社)日本補聴器販売店協会



あなたの血管は何歳? 健康チェック

血管年齢や野菜の摂取量を測定できる機器を使って、健康チェックができます。

- 明治安田生命保険(相)

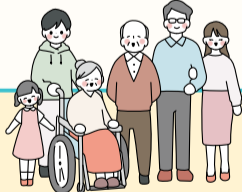
介護施設利用者作品展

「利用者と家族」、「施設と地域」のつながり

介護施設利用者の作品を展示します。介護施設での生活や施設の取り組みを見られます。



- シルバーシティ武蔵野「絵画」
- シルバーシティ武蔵境「手芸サークルの作品」
- 特別養護老人ホーム 親の家「折り紙作品」



武蔵野市×杏林大学 vol.3

～まちで支える介護のいま～ 動画上映

市と包括連携協定を結ぶ杏林大学の学生が、介護の魅力を伝えるために、介護従事者に取材した動画を上映します。

導入はお済みですか?

ケアプランデータ連携システム体験

介護業務支援ソフトを用いたケアプランデータ連携システムの使用体験や説明などを行います。

- NDソフトウェア(株)
- (公社)国民健康保険中央会

気象予報士によるミニ講演会

～介護施設における防災対策～

▶講師:川崎亜有子(気象予報士)

ひとつとではない 高齢者の消費者被害

高齢者の消費者被害の実態と予防法について講座と相談を行います。

- 市消費生活センター

演題発表(ポスターセッション)

演題発表した事例をポスターなどで発表・展示します。

このほかにも展示や企画があります!

TIME TABLE

2階 スイングホール

午前 9時30分	開場
10時	開会式
10時15分	永年従事者表彰
11時	講演会
正午	演題発表
午後 1時	閉場

講演会

介護現場の「生産性向上」、取り組んでいますか?

～介護人材不足を意識した業務負担軽減と効率化～



▶講師: あきやま ひとし
秋山仁
(厚生労働省老健局
高齢者支援課室長
補佐)

11階 レインボーサロン

午前 10時	開場	午後 1時40分	演題発表の表彰式
11時	講座(1回目) 補聴器講座	1時55分	閉会式
正午	講座(2回目) 高齢者の消費者被害	2時	閉場
午後 1時	気象予報士によるミニ講演会		

※各展示や企画は、午前10時～午後2時に継続して実施されます

