



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)

春に向けて「学んで実践！ウォーキング教室」でスタイルアップ

①ダイナミックコース(レベルアップ)②ベーシックコース(基礎)。

日時：3月1日(金)①午前9時30分～10時30分②10時45分～11時45分、小雨決行
場所：武蔵野中央公園
対象：市内在住の20～64歳で1時間屋外歩行が可能な方、各20名(超えた場合抽選)
費用：無料
申込・問：2月16日までに二次元コードまたは電話で健康づくり支援センター ☎51-0793へ。



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と結果説明と栄養・運動講座。

日時：2月21日(水)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65歳以上の方、14名(申込順)
費用：無料
その他：ペースメーカー使用者・インボディ測定後1年未満の方不可
申込・問：2月20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の話。

日時：2月17日(土)午後2時～3時(開場20分前)
場所：武蔵野プレイス
対象：40～74歳で市内在住の方、20名(申込順)
費用：無料
持ち物：特定・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：2月14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。



休日の医療機関

2月1日(木)～14日(水)

Table with columns: 日, 医療機関名, 診療科目, 住所, 電話番号. Includes hospitals like 春木医院, 武蔵野陽和会病院, etc.

Table for 二次救急 (入院を要する救急) 平日夜間、休日 24時間. Includes 吉祥寺南病院, 武蔵野陽和会病院.

Table for 二次救急・三次救急 (二次救急では対応できない救命・救急). Includes 武蔵野赤十字病院.

*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

Table for 歯科診療. Includes 内藤歯科医院, あっぷるいーと吉祥寺, 中川歯科医院.

Table for 調剤薬局. Includes URL https://www.musayaku.jp/holiday and QR code.

医療機関の検索について, 東京都医療機関案内「ひまわり」
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

新型コロナウイルスワクチン接種

予約受付中 3月31日(日)まで無料(全額公費)

市内医療機関による追加接種の予約方法が変わります

2月25日(日)接種分まで
2月26日(月)接種分以降
Includes QR codes and QR codes for appointment systems.

※令和5年秋開始接種(5年9月20日～6年3月31日)は1人1回追加接種可能
※初回接種および東京都大規模接種の予約方法は市HP参照
※初回接種(1・2回目)を期間内に完了するためには、ファイザーの場合：3月9日(土)、モデルナの場合：3月2日(土)までに1回目を接種する必要があります(乳幼児は初回接種が2回で完了するモデルナのみ、期間内に接種完了が可)

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



2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(年齢は令和6年3月31日時点)、認定員、実施機関、内容、費用 問：健康課 ☎51-7006、健康づくり事業団 ☎51-2828

Table with columns: 種類, 受診日/対象者・内容など, 申込. Includes 胃がんエックス線・肺がんセット検診, 肺がん検診, 若年層胸部検診, 肝炎ウイルス検診, 若年層健康診査, 眼科健康診査, 妊婦歯科健診.

●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から受け付けます



子ども

小学校入学祝金の支給（令和6年4月入学）

6年4月に小学校に入学する子ども1人につき2万円支給します。

▶**対象**：ひとり親家庭等医療費助成制度（親）の対象で、6年4月に小学校へ入学する児童がいる世帯 ▶**申込・問**：3月1日（消印有効）までに所定の申請書（市民協協HPから印刷可）に必要書類を添えて郵送または直接市民協協☎23-0701へ。詳細は市民協協HP参照。

令和5年度子育て世帯生活支援特別給付金の申請を受け付けています

低所得の子育て世帯へ対象児童1人につき5万円を支給する給付金の申請を受け付けています（養育・所得要件あり）。

▶**申請期限**：2月29日（木）まで ▶**問**：子ども子育て支援課☎60-1993。詳細は市民協協HP参照。



地域における小学校就学前の子どもを対象とした多様な集団活動事業の利用支援事業（令和5年度後期分）

市の定める基準に適合した集団活動を利用する子どもの保護者に利用料の一部を助成します。

▶**対象**：令和5年10月1日以降、市内に住居登録のある満3～5歳（6年3月1日時点）を対象施設などに通わせ、在籍費用を納めている保護者（幼稚園・保育園などの無償化給付認定を受けている方は対象外） ▶**補助額**：月2万円（10月～3月分） ▶**申込**：2月16日までに申

請書（対象施設で入手可能）を各施設へ ▶**問**：子ども育成課☎60-1843

ファミリー・サポート・センター 子育てひろば出張登録会

地域で子育ての支え合い活動を行う会員組織です。センター職員と直接話しながら登録できます。

▶**日時**：①2月20日（火）②28日（水）③3月14日（木）午前10時～11時30分 ▶**場所**：①桜堤児童館②0123はらっぱ③0123吉祥寺 ▶**対象**：市内在住で6カ月～小学6年生の保護者、各15名（①③申込不要②要申込） ▶**持ち物**：健康保険証など住所が分かるもの ▶**申込・問**：①③ファミリー・サポート・センター☎30-8077 ②0123はらっぱ☎56-3210。詳細は同センターHP参照。



1 Day むさしのひろば Party

景品が当たる抽選会やプロジェクションマッピング、親子で楽しめる遊びのコーナーなどを開催。

▶**日時**：2月18日（日）午前9時～午後4時（催しごとに開催時間が異なります） ▶**場所**：0123はらっぱ ▶**対象**：0歳～未就学児と家族 ▶**費用**：無料 ▶**持ち物**：上着や靴を入れるビニール袋、エコバックなど ▶**そのほか**：食事不可・公共交通機関での来館をお願いします ▶**申込**：不要 ▶**問**：子ども協会☎36-0673、子ども子育て支援課☎60-1239



「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。子どもと子育てに関する情報は、市公式LINEからも受け取れます ▶**問**：子ども子育て支援課☎60-1851



すくすくナビ

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と体重測定。

▶**日時**：①3月6日（水）②15日（金）午後1時30分～2時40分（入替制） ▶**場所**：①0123はらっぱ②0123吉祥寺 ▶**対象**：市内在住の1カ月児健診終了後～1歳未満と親、①33組②18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**：①3月3日まで②2月14日～3月12日に電子申請で健康課☎51-0700へ。



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**：3月8日（金）グループA…午前9時30分、グループB…午前11時（各45分） ▶**場所**：保健センター ▶**対象**：令和5年9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**：2月27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、口の手入れの話。2グループ制。離乳食サンプルあり。

▶**日時**：2月29日（木）グループA…午前9時30分、グループB…午前11時（各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**：2月19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**：3月25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、歯ブラシなど ▶**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**：3月18日までに電子申請で健康課☎51-0700へ。



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**：2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**：2月15日（木）午後3時～3時40分 🟡🟢

●**東保育園** ☎21-2495 ▶**日時**：2月20日（火）午前10時30分～11時15分 🟡🟢

●**北町保育園** ☎21-6681 ▶**日時**：2月20日（火）午前10時30分～11時15分 🟡🟢

●**武蔵野赤十字保育園** ☎52-3298 ▶**日時**：2月7日（水）午前10時～11時 🟡🟢

●**吉祥寺保育園** ☎51-5206 ▶**日時**：2月8日（木）午前10時～10時45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 ▶**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

●**武蔵野赤十字保育園** ☎52-3298 **体験保育** ▶**日時**：2月8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

●**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

●**ニチイキッズ武蔵野やはた保育園** ☎60-2015

英語であそぼう ▶**日時**：2月14日（水）午前10時 ▶**対象**：未就園児と親、3組

●**ひまわり保育園** ☎56-8732 **産後の骨盤体操** ▶**日時**：2月14日（水）午前10時～11時 ▶**対象**：0～1歳6カ月児と親、5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

●**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 **お庭で遊ぼう** ▶**日時**：木曜午前10時～正午 ▶**対象**：市内在住の未就学児と親



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2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



- 0歳ひろば** ▶**日時**：2月13日（火）・21日（水）午前10時30分～11時 ▶**対象**：0歳と保護者 ▶**申込**：不要 ▶**託児**：兄弟応相談（1週間前まで）
- 0歳ひろばプラス 連続講座** ▶**日時**：2月29日、3月7日・14日（木）午後2時30分～3時15分（全3回） ▶**対象**：2～6カ月と親（第1子優先）、8組
- 1歳ひろば「ひなまつりを楽しもう」** ▶**日時**：2月28日（水）午前10時30分～11時15分 ▶**対象**：1歳と保護者 ▶**申込**：不要 ▶**託児**：きょうだい応相談（1週間前まで）

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）

5歳児歯科教室

6歳臼歯が生える時期に歯科健康診査、歯の話をを行います。
日時：3月13日(水)午後1時30分～2時30分
場所：保健センター
対象：5歳児と保護者、21組(申込順)
費用：無料
持ち物：母子健康手帳、歯ブラシなど
申込・問：3月4日までに電子申請で健康課☎51-0700へ。



子ども・コミュニティ食堂、学習支援ガイドが完成しました

市内で活動する団体一覧を作成しました。市民社協HPで閲覧可。
問：子ども子育て支援課☎60-1239、市民社協☎23-0701



ふたご・みつごのつどい

多胎育児をしている家族の集い。オンライン参加可。
日時：①2月15日(木)②22日(木)午前10時～11時30分
場所：①市役所和室②スイングレインボーサロン
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
その他：②助産師相談あり
申込：不要
問：①子ども子育て支援課☎60-1239
②桜堤児童館☎53-2206



はじめての草木染～植物で布を染めよう！



布に模様を作り、身近にある植物で手ぬぐいなどを染めて素敵な作品を作ります。
日時：2月17日(土)午前10時～正午
場所：むさしの自然観察園
対象：小学3年生以上～大人、8名(申込順)
申込・問：むさしの自然観察園☎55-7109(吉祥寺北町3-12、正午～午後5時)

むさしの発見隊「あいぞめをたいけんしよう」



バンダナに輪ゴムや割りばしなどで模様をつけ、本藍で染色してみよう。
日時：3月3日(日)午前10時～11時・11時30分～午後0時30分
場所：ふるさと歴史館
対象：市内在住・在学の小学1・2年生と保護者1名、各回10組(超えた場合抽選)
講師：中村千代(染色家)
費用：無料
持ち物：汚れてもよい服装、ゴム手袋など
申込・問：2月18日までに申込フォームからふるさと歴史館☎53-1811へ。



スポーツ

2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：2月18日(日)午後1時～4時
場所：第一・第二・第三・第四・大野田・井之頭・関前南小
持ち物：水筒、タオル、体育館履き
申込：不要
問：生涯学習スポーツ課☎60-1903

野外活動センターからのお知らせ

【共通】対象：市内在住・在勤・在学の方
申込・問：2月14日(必着)までに同センターまたはハガキ(申込要領参照し、生年月日、市内在勤・在学者は勤務先・学校名も明記)で野外活動センター☎54-4540へ。
*旅行条件説明書は同センターまたは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ケイビング～洞窟探検をしよう～



洞窟探検ガイドと青木ヶ原樹海の洞窟を探検します。
日時：3月16日(土)午前7時30分三鷹駅北口出発、午後5時30分

解散▶場所：青木ヶ原樹海(山梨県鳴沢村)▶対象：小学5年生以上、25名。最少催行13名▶講師：カントリーレイクシステムズ▶費用：大人1万2600円、高校生以下9300円

②山に出かけよう～登山講習会～



登山全般や地図読み、山の医学について専門家から学びます。
日時：①机上講習…3月20日(水・祝)午後1時～4時30分②山行講習…3月30日(土)午前10時～午後1時30分
場所：①武蔵野プレイス②天覧山、多峯主山(埼玉県飯能市)▶対象：中学生以上、20名。最少催行10名▶講師：小野寺育(日本山岳・スポーツクライミング協会専務理事)ほか▶費用：4500円▶持ち物：②昼食

武蔵野中央公園スポーツ広場 使用中止日のご案内 (3月)

日時：1日(金)午前9時～午後1時、2日(土)午後1時～5時、3日(日)～7日(木)・9日(土)・10日(日)・14日(木)・17日(日)・23日(土)・24日(日)・31日(日) 午前9時～午後5時▶問：総合体育館☎56-2200



- 2歳・3歳ひろば「ひなまつりを楽しもう」
日時：2月16日(金)午前10時～10時30分▶対象：2・3歳児と保護者、10組▶託児：きょうだい応相談(1週間前まで)
●①食・なんでも相談②保育園の栄養士による食事相談
日時：①2月9日(金)午前10時～11時15分②2月16日(金)午後2時15分～3時30分▶対象：0～3歳児の親、各5名▶講師：①吉田朋子②大島亜弥子

0123 はらっぱ

八幡町1-3-24 ☎56-3210



- 0123講座「知っておきたい家庭の看護」
日時：3月6日(水)午前10時～11時▶対象：0～3歳児の保護者、20名▶講師：吉澤志麻▶託児：1歳以上、10名(同室可)
●絵本と音楽がいっぱい
日時：3月13日(水)午前11時～11時30分▶対象：0～3歳児と家族▶内容：大型絵本読み聞かせ、歌、楽器演奏▶上演：こんぺいとう▶申込：不要

- 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▶託児：兄弟応相談(同室可)
●1歳ひろば「季節の遊びを楽しもう(ひなまつり)」
日時：2月20日(火)午前10時30分～11時▶対象：1歳と保護者、10組▶託児：2歳以上(同室可)▶その他：親子ともに汚れてもよい動きやすい服装
●2歳・3歳ひろば「季節の遊びを楽しもう(ひなまつり)」
日時：2月22日(木)午前10時30分～11時▶対象：2・3歳児と保護者、10組▶託児：1歳以上(同室可)▶その他：親子ともに汚れてもよい動きやすい服装

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市内在住の未就学児と保護者▶その他：詳細は市HP、じどうかんだより参照▶申込・問：電子申請で同館☎53-2206(月～土曜午前9時30分～午後4時30分)へ。



- ローズカフェ@桜堤児童館
日時：2月14日(水)午前10時30分～11時15分▶定員：20組▶内容：子連れヨガでリフレッシュ▶講師：松村幸代▶持ち物：ヨガマット、バスタオル
●避難訓練
日時：2月15日(木)午後3時～4時▶対象：未就学児と保護者、小・中学生▶申込：不要
●ちびっこランド・リトミック
日時：2月16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～就学前の子どもと保護者、15組▶内容：リトミック▶講師：荻原めぐみ▶申込：不要
●出張児童館inスイング
日時：2月22日(木)午前10時～11時30分▶定員：25組▶場所：スイングレインボーサロン▶その他：助産師相談あり
●測定の日
日時：2月28日(水)午前10時～11時30分▶内容：身長・体重測定▶その他：保健師相談あり▶申込：不要

コミセン 親子ひろば

一部の会場を除き、自由来所。(西部は2月より自由来所になります)

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▶その他：3月の日程など詳細は市HP参照▶申込：市とあるものは前月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

2月



吉祥寺東▶26日(月)
本宿▶5日・19日(月)
吉祥寺南町▶7日(水)・16日(金)・24日(土)
御殿山▶14日(水)
本町▶21日(水)
吉祥寺西▶27日(火)
吉祥寺北▶9日(金)・24日(土)
けやき▶1日(木)
中町集会所▶9日(金)・26日(月)
西久保▶5日・26日(月)
緑町▶20日(火)
八幡町▶3日(土)・21日(水)
関前▶7日(水)
西部▶13日・27日(火)
武蔵境自動車教習所▶開催なし
境南▶7日(水)
桜堤▶14日(水)

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
▲図書館HP

どっきんどようび 人形劇「おむすびころりん」ほか
▶日時：2月10日(土)午後2時30分(開場2時15分)▶場所：中央図書館視聴覚ホール▶対象：幼児・小学生と保護者(子ども1につき保護者1名まで)、70名(申込順、定員に満たない場合当日参加可)▶出演：オフィスやまいも▶費用：無料▶申込・問：電話または直接中央図書館へ。

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：2月8日(木)午前10時30分～11時30分(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

2月の休館
中央：2日(金)・7日(水・館内整理日)・9日・16日(金)・23日(金・祝)。12日(月・振休)は、午後5時まで。吉祥寺・武蔵野プレイス：7日・14日・21日・28日(水)▶問：中央図書館

官公署だより
2月1日から運転免許の更新と学科試験が完全予約制になります▶対象：免許証更新、学科試験(都内居住)、仮免許学科試験を受験する方(再試験を除く)▶電話予約：自動音声予約☎050-1808-5070▶問：警視庁運転免許本部☎03-6717-3137。詳細は警視庁HP参照。

国民年金保険料の納付についてのお知らせ
国民年金保険料は、一定期間の保険料をまとめて前納すると毎月納めるより保険料が割り引きされます。口座振替、クレジットカード納付による4月分からの前納を希望する場合は、2月末日(必着)までに申出書を年金事務所または口座振替を行う金融機関へ提出してく

令和7年春採用 自衛隊予備自衛官補・一般幹部候補生募集
①予備自衛官補(一般・技能)②一般幹部候補生(一般)。
▶応募資格：①一般(18歳以上34歳未満の方)、技能(18歳以上53～55歳未満の方[区分により異なる])②22歳以上26歳未満の方(修士課程修了者[見込含む]は28歳未満の方)▶試験日程：①4月8日(月)～23日(火)の指定する1日②4月22日(月)・23日(火)(一次試験)▶申込・問：①4月6日まで②3月1日～4月14日に自衛隊西東京地域事務所☎042-463-1981へ。



積雪時・凍結時の自転車走行は大変危険です
自転車の利用は控え、時間に余裕をもって移動しましょう
▶問：交通企画課☎60-1859

LINEで市政情報を受け取れます
「子ども・子育て」「イベント情報」「相談窓口」など知りたい(欲しい)情報を簡単に調べられます▶問：秘書広報課☎60-1804

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
日常生活における糖尿病への備え・質疑応答▶日時：3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：療養支援チーム看護師、早川恵理(同病院内分泌代謝科医師)▶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

■高齢者総合センター 楽しいウォーキング
ウォーキングの基本から。市内、周辺地域を2時間程度▶日時：3月14日(木)・18日(月)・28日(木)(全3回)午前9時15分～正午(予定)▶対象：市内在住で令和5年4月1日現在60歳以上の方、10名(要支援・要介護認定を受けている方は不可)▶講師：市ウォーキング協会▶費用：交通費実費▶申込・問：2月15日(必着)までにハガキ(申込要領参照し、生年月日、年齢も明記)で高齢者総合センター☎51-1975へ。詳細は<https://senta-kouza.com/>参照。

■司法書士・土地家屋調査士による登記相談会
相続、贈与、不動産登記、土地建物測量、空き家問題などの相談▶日時：2月15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

■世界を知ろう世界のひととふれあおうインドネシア編
インドネシアの街や生活、文化、日本で生活して感じたことなど▶日時：2月10日(土)午後2時～3時30分▶場所：スイングレインボウサロン▶定員：25名(申込順)▶講師：アスティ ソピヤンティ(インドネシア出身留学生)▶費用：無料▶申込・問：2月8日までに電話または国際交流協会HPから同協会☎36-4511へ。

申込用紙(体育協会配布)を直接代表者会議(2月24日[土]午後7時、中央コミセン)へ▶問：同連盟・井谷☎50-2486(平日は午後7時以降)

■水泳教室
①初心者②中級▶日時：①4月1日～6月24日の月曜午前9時15分(全9回、75分)②4月9日～6月11日の火曜午後1時(全10回、75分)▶場所：温水プール▶対象：市内在住で18歳以上の方▶費用：①5400円②6000円▶申込：2月16日(必着)までに往復ハガキ(申込要領を参照し、①②の希望、生年月日も明記)で体育協会へ▶問：水泳連盟・佐藤☎080-8479-1573

■シルバー人材センター2月の予定
①入会説明会②手芸品販売「吊るし雛特集」③パソコン教室④同センター健康フェスタ▶日時：①13日(火)午後1時30分②1日・15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)④16日(金)午後2時～3時30分▶場所：①③同センター②市役所正面玄関④総合体育館▶対象：市内在住で①60歳以上の健康で働く意欲のある方④60歳以上の方、80名▶費用：③1回2400円▶持ち物：①年度会費2000円、ゆうちょ銀行の通帳など▶申込・問：①④前日までに電話②不要③同センターHPまたは電話で同センター☎55-1231へ。詳細は同センターHP参照。

■施設介護サポーター養成講座
「ボランティア活動をする上で知っておきたい病気と注意点」▶日時：2月15日(木)午後1時30分～3時30分▶場所：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)▶費用：無料▶持ち物：筆記用具▶問：親の家・笠間☎55-0507

■行政書士による相談会
相続、遺言、事業の許認可、入管手続、会社設立などに関する相談▶日時：2月13日(火)午前9時30分～11時50分▶場所：市役所ロビー▶申込・問：東京都行政書士会武蔵野支部☎66-2902

◆スポーツ◆
■むさしのまち歩きツアー
戦争遺跡を訪ねる平和散策コース、徒歩約5km(約2時間30分)▶日時：3月17日(日)午前9時20分▶場所：武蔵境駅中央改札口前集合▶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

◆お知らせ◆
■吉祥寺まち案内所コンシェルジュボランティア募集
まち案内所で来訪者に案内していただきませんか▶説明会：3月1日(金)午前10時～11時▶場所：商工会館第4会議室▶持ち物：筆記用具▶申込・問：2月27日午後5時(必着)までにファクスで申込書(同案内所[サンロード入口]で配布)をサンロード商店街事務所☎21-2202、FAX21-9524へ。

■高齢社会における地域活性化人材養成講座
地域振興の基礎知識などを学び、スキルアップを目指す▶日程：4月1日(月)～令和7年3月31日(月)▶場所：杏林大学井の頭キャンパス(三鷹市下連雀5-4-1)▶対象：市内在住・在勤の方、20名程度(書類選考あり)▶講師：石井博之(同大学教授)ほか▶費用：6万7340円▶申込・問：2月29日までに同大学☎47-8000(平日午前9時～午後5時)へ。詳細は募集要項(同大学および市役所で配布)参照。

■老いじたく講座 エンディングノートの書き方
▶日時：2月8日(木)午後1時30分～3時▶場所：福祉社会議室▶対象：市内在住の方、10名(申込順)▶費用：無料▶申込・問：同公社権利擁護センター☎27-5070

■精神保健講演会 統合失調症精神科診療の現況
発症から回復、リハビリ、就労支援、最新治療まで▶日時：2月9日(金)午後1時30分～4時▶場所：中央コミセン多目的室▶講師：市川郁夫(吉祥寺病院診療部長)▶費用：無料▶申込：不要▶問：第二金曜会・北山☎090-1462-2890、同コミセン☎53-3934

■ソシアルダンスの集い
オールフリーのダンスの集い▶日時：2月11日(日・祝)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

■東京都立石神井特別支援学校学校見学会
保護者向け学校見学会、授業見学など▶日程：2月27日(火)▶問：同学校☎03-3929-0012、FAX03-3929-1911(練馬区石神井台8-20-35)。詳細は同校HP参照。



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)

㊦三遊亭小遊三のスイング寄席
日時: 3月12日(火)午後7時
場所: スイングホール 費用: 一般2000円、㊦1800円

㊧0歳からのパイプオルガン
「こいのぼりが会場を泳ぐよ」
日時: 5月4日(土・祝)午前10時30分
場所: 市民文化会館小ホール
対象: 未就学児と保護者(小学生の兄妹は入場可、大人のみ入場不可)
費用: 500円(2歳以下膝上無料、席が必要な場合は有料)
出演: 勝山雅世(オルガン)、服部恵(パーカッション)



㊨武蔵野市友好と平和の第九2024
日時: 5月12日(日)午後2時
場所: 市民文化会館大ホール
費用: プレミアム1万2000円、一般2800円、㊦2500円、㊧2000円
出演: 曾我大介(指揮)、イオアン・ドラゴシュ・ディミトリウ(ピアノ)、パソナ夢オーケストラ

㊩ミクニヤナイハラプロジェクト「船を待つ」
日時: 3月23日(土)~31日(日)
場所: 吉祥寺シアター劇場
費用: 前売4000円、22歳以下2000円、㊦・市民(在勤・在学可)3000円
作・演出: 矢内原美邦



©Hideto Maezawa

㊪ヴォーチェ弦楽四重奏団
日時: 6月14日(金)午後2時
場所: 市民文化会館小ホール
費用: 一般2500円、㊦2250円

㊫マヌエラ・レオンハルツベルガー メゾ・ソプラノ・リサイタル
日時: 5月23日(木)午後7時
場所: 市民文化会館小ホール
費用: 一般3500円、㊦3000円



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
上記公演は㊩㊪発売中、㊦㊧㊨㊩2月4日発売
*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

こども芸能体験ひろば in むさしの

落語、和妻、狂言、三味線、日本舞踊を体験するプログラムと、伝統芸能を一度に鑑賞できる公演。

日時: 3月17日(日) ①各体験…午後1時 ②鑑賞…2時30分
場所: 市民文化会館
対象: ①小学生、各20~30名 ②1252名
費用: 無料
申込・問: こども芸能体験ひろば事務局 ☎03-5909-3060へ。



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 2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 with columns for location (e.g., 吉東, 本宿, 御殿山), date, and event details (e.g., 吉祥寺東おもちゃ病院, アジアを知ろう「中央アジアの調べ」演奏会).

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

Table listing contact information for various community centers, including address and phone number.

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、各催しの園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: 3/15号…2月13日、4/1号…2月28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 for event name (e.g., 「平和琵琶〜耳で読む平家物語」), date, time, and fee/application info.

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

2月12日(月)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)・振替休日に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

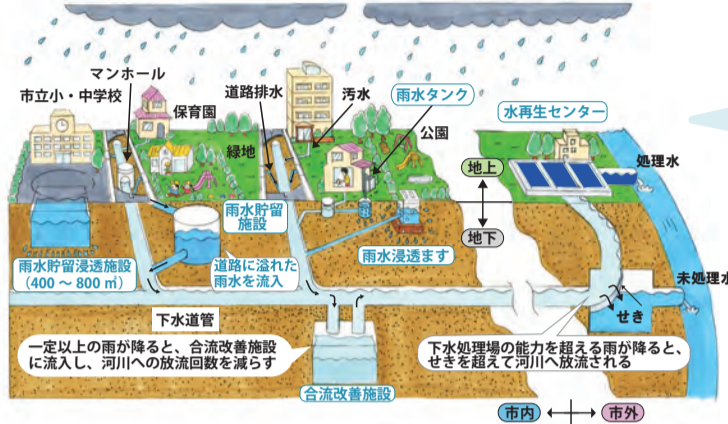


これからも **安全・安心**な **下水道事業**を 計画的に進めていきます

下水道事業のうち、雨水の処理に関する経費は税金で賄われ、汚水の処理に関する経費は下水道使用料によって賄われています。下水道施設の老朽化対策やゲリラ豪雨に対する浸水対策などに着実に取り組み、安全・安心なまちづくりを推進していくため、令和6年4月から下水道使用料を改定します。今後も効率的な下水道事業経営に努めますので、ご理解のほどお願いします▶問：下水道課 ☎ 60-1914

下水道の役割

都市に降った雨を速やかに川や海へ排出し、浸水被害を防いでいます。



日々の生活で排出している汚水を、市外にある水再生センター（下水処理場）まで排水し、浄化したうえで川や海へ放流しています。

下水道マスコットキャラクター スイスイ



下水道事業の基本方針

令和5年4月に策定した「武蔵野市下水道総合計画 2023」で掲げた基本理念「次世代へつなぐ、暮らし支える下水道」を踏まえ、以下の4つの基本方針を掲げ、事業を展開しています。

1 安全・安心なまちづくり

下水道は市民の生命や財産を守る重要なライフラインです。下水道施設の老朽化や災害などへ対応するため、施設機能の維持・向上を図るとともに、市民や自治体などと災害への体制を整えることにより、安全・安心なまちづくりに貢献します。

2 良好な環境への貢献

都市化の進展などにより、本来流域が有していた水循環の機能が低下しています。市民や事業者と地下水のかん養*をはじめとして、水質保全や臭気対策、新エネルギーの活用などの視点を含めたさまざまな取り組みを進めていくことにより、良好な水環境・都市環境に貢献します。



3 持続可能な経営基盤の確保

下水道使用料の減収による収益悪化や下水道施設の改築時期が一斉に到来するなど、今後の下水道事業の経営は厳しさを増すことが見込まれます。長期的な視点を持ちながら事業費の縮減や財源の確保を図るとともに、執行体制の強化を行うことにより、持続的な下水道事業に向けた経営基盤の確保を図ります。

4 市民・事業者とのパートナーシップ

これからの下水道は、市・市民・事業者が下水道を自らの財産として捉えることが必要です。市民・事業者による取り組みへの展開を図るために、下水道の重要性の理解を深めるとともに、具体的な行動へ移すための普及啓発を進め、パートナーシップのさらなる向上に取り組みます。

現行および改定後の使用料の比較

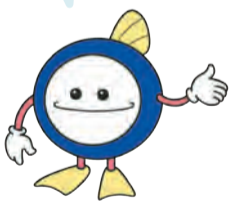
項目	使用水量		使用料		増加額
	現行	改定後	現行	改定後	
基本使用料	0m ³ /月から	8m ³ /月以下	490円	509円	19円
	8m ³ /月を超え	20m ³ /月以下	50円	52円	2円
従量使用料 ※1m ³ 当たりの金額	20m ³ /月を超え	30m ³ /月以下	65円	68円	3円
	30m ³ /月を超え	50m ³ /月以下	75円	78円	3円
	50m ³ /月を超え	100m ³ /月以下	85円	89円	4円
	100m ³ /月を超え	200m ³ /月以下	100円	104円	4円
	200m ³ /月を超え	500m ³ /月以下	115円	120円	5円
	500m ³ /月を超え	1000m ³ /月以下	140円	146円	6円
	1000m ³ /月を超え		195円	203円	8円

(税抜) *地下水のかん養…雨水などが土中に浸透し、地下水として蓄えられること

1カ月あたりの世帯人数別の使用料例 (税抜)

	平均使用水量	現行使用料	改定後使用料	値上げ額
1人世帯	8m ³	490円	509円	19円
2人世帯	15m ³	840円	873円	33円
3人世帯	20m ³	1090円	1133円	43円
4人世帯	23m ³	1285円	1337円	52円

持続可能な経営基盤の確保に向けて、6年4月から下水道使用料を改定します



下水道の普及が進み、「使えて当たり前」となっている状況では、下水道の機能や役割を知る機会が少なくなっています。下水道を身近に感じていただくため、以下のような啓発事業に取り組んでいます。

デザインマンホール

5年10月、(株)コアミックスと連携し、漫画作品を活用したデザインマンホールを設置しました。吉祥寺駅北口付近に計7カ所あり、観光推進、地域活性化および下水道事業の啓発が目的です。



「シティーハンター」のデザインマンホール

©北条司/コアミックス 1985

マンホールカード

下水道に理解・関心を深めてもらうためのコミュニケーションツールで、下水道広報プラットフォーム (GKP) と各自治体が共同で制作しています。今後市でも発行を予定しています。配布時期や場所など詳細が決まり次第市報、市HPなどでお知らせします。

油を下水道に流さないで

キッチンから流れた油は、下水道管内で冷えて固まり、詰まりや悪臭の原因となります。また、大雨が降ったとき、固まった油は、はがれてオイルボールとなり、川や海に流出し、水環境を汚してしまうことがあります。油を下水道に流さないよう、ご協力をお願いします。



雨水浸透ます、雨水タンクの助成制度のご案内

市では、浸水対策や雨水浸透による水環境の保全、雨水の有効活用を進めるため、公有地への雨水貯留浸透施設の設置や民有地への雨水浸透施設の設置助成などの取り組みを進めてきました。より一層の地下水のかん養や、浸水被害の軽減を図るため、各ご家庭で、雨水浸透ますや雨水タンクの設置にご協力ください。助成内容など、詳細は市HP参照。

