

大切なお知らせ 令和6年度から 国民健康保険税の税率などが 変わります

6年度から国民健康保険税率などを引き上げます。今回の改定は、市の国民健康保険の財政状況などを踏まえ、さまざまな議論を重ねて決めました。国民健康保険制度を皆さんとともに維持していくために、ご理解ご協力をお願いします▶問：保険年金課☎60-1835



市HP

保険税率などを改定します

保険税の所得割率、均等割額などを引き上げます。今回の改定による各世帯の保険税の増加額は、その世帯の国保加入者の所得や人数によって異なります。

税率などの改定内容

※（ ）内は前年度との比較

	基礎分	後期支援分	介護分
所得割率	5.62% (+0.52%)	1.95% (改定なし)	1.65% (改定なし)
均等割額 (加入者1人当たり)	3万1000円 (+3600円)	1万1300円 (+700円)	1万3600円 (+700円)
課税限度額	65万円 (改定なし)	22万円 (+2万円)	17万円 (改定なし)

税率などを改定する背景

国民健康保険の医療費などに必要な費用は、原則国や東京都からの公費と被保険者の国民健康保険税で賄います。しかし、市の国民健康保険は財政運営に不足が生じており、国民健康保険に加入していない方からもご負担いただく市税（一般会計からの繰入金）で補っています。

このような状況を計画的に解消するため、「第1期武蔵野市国民健康保険財政健全化計画」に基づき、税率などを2年に1度見直しをしています。

参考▶標準保険料率

令和6年度標準保険料率			
	基礎分	後期支援分	介護分
所得割率	8.22%	2.94%	2.40%
均等割額	4万9574円	1万7272円	1万7397円

※標準保険料率とは

市区町村の保険者が都に納付する必要がある金額を、保険税ですべて賄う場合の税率。市の税率は標準保険料率より低い水準です。

保険税額は次のような計算で決まります

世帯ごとに算出され、加入者の所得（収入から必要経費を引いた額）に所得割率を乗じて計算する所得割額と、加入者一人一人にかかる均等割額の合計額です。課税限度額を超えた分は課税されません。

基礎分 (65万円)	国民健康保険被保険者の医療費などに充てる保険税	=	それぞれの算定基礎額★ × 5.62%	+	3万1000円 × 加入者数
後期高齢者支援分 (22万円)	75歳以上の後期高齢者医療制度を支えるための保険税	=	それぞれの算定基礎額★ × 1.95%	+	1万1300円 × 加入者数
介護納付金分 (17万円)	40～64歳の方全員が納める介護保険制度に充てる保険税	=	それぞれの算定基礎額★ × 1.65%	+	1万3600円 × 加入者数

※（ ）内は課税限度額

所得割額	均等割額
前年中の所得金額によって負担金額が変わります	世帯当たりの加入者数によって負担金額が変わります

★算定基礎額は、前年の総所得金額等－基礎控除額（合計所得金額2400万円以下の場合は43万円）で決定します
※税額の計算方法や試算については市HP参照

世帯の国民健康保険税

参考▶モデル世帯の6年度保険税(年額) ※所得は世帯主のもの

※（ ）内は5年度との比較

A 30代单身
給与所得 約150万円 ⇒ 税額 12万3400円 (+9900円)

B 40代夫婦+子2人 ※子育て減免・未就学児軽減対象外世帯
給与所得 600万円

C 70代夫婦
年金所得 100万円 ⇒ 税額 8万5400円 (+7300円)

モデルケースBを計算してみましょう

算定基礎額…給与所得600万円－基礎控除額43万円＝557万円

区分	基礎分	後期支援分	介護分
①所得割額	31万3034円	10万8615円	9万1905円
②均等割額	12万4000円	4万5200円	2万7200円
③算出合計額 (①+②) ※100円未満切り捨て	43万7000円	15万3800円	11万9100円
④限度額超過額	0円	0円	0円
決定保険税額 (③-④)	43万7000円	15万3800円	11万9100円
	70万9900円 (+4万7600円)		

そのほか

軽減・減免制度

「倒産・解雇・雇止めなどによる離職」「産前産後期間」「そのほか災害などの特別の理由がある」の事由に該当する場合、申請により保険税が減額または免除される可能性があります。手続方法やそのほかの軽減・減免制度についてはお問い合わせください▶問：保険年金課☎60-1835



納付相談

期限までの納付が難しい場合は、納付の相談ができます。納付のお困りごとは納税課へ▶問：納税課☎60-1828





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：4月9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10月～12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：3月30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：3月4日～17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	
3月25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)	3月23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)	3月30日(土) 午前9時45分・11時 / 0123吉祥寺(14組)
	3月30日(土) 午前10時 / 桜堤児童館(15組)
	3月31日(日) 午前9時45分・11時 / 0123はらっぱ(20組)

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：3月21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



ベビーサロン (令和6年度から予約不要)

助産師・保健師・管理栄養士などによる育児の相談、体重測定。
 ▶日時：①4月12日②26日(金) 午後1時30分～2時で受付 ▶場所：①保健センター②市民会館 ▶対象：市内在住の1カ月児健康診終了後～1歳未満と親 ▶費用：無料 ▶持ち物：母子健康手帳、バスタオル、おむつ ▶申込：不要 ▶問：健康課 ☎51-0700



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：4月22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：4月15日までに電子申請で健康課 ☎51-0700へ。



「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



親子で参加！こども国際交流クラブ 文化体験教室

「カクさんと干しエビ入りニラと豚肉の餃子を作ろう!」、文化紹介もあります。
 ▶日時：4月13日(土) 午後2時～4時 ▶場所：市民会館料理室 ▶対象：5歳～小学6年生と保護者、18名(初参加者優先し、超えた場合抽選。10歳以上は1人参加可) ▶講師：郭麗(中国出身) ▶費用：1000円(同協会会員500円)、子ども1人追加250円 ▶持ち物：エプロン、上履きなど ▶そのほか：卵を使用します ▶申込・問：4月3日午後3時までに国際交流協会 ☎36-4511へ。同協会HPから申込可。

農業ふれあい公園キッズ野菜栽培体験教室

野菜の栽培・収穫体験。7月15日は収穫野菜でカレー作り(同日のみ、家族も参加可)。
 ▶日時：4月21日(日)、5月6日(月・振休)・19日(日)、6月2日・16日・30日(日)、7月15日(月・祝)・21日(日)の全8回。午前10時～正午 ▶場所：農業ふれあい公園(関前5-18) ▶対象：市内在住・在学の全回参加出来る小学3～6年生、16名(超えた場合抽選) ▶費用：8000円(教材費、保険代、カレーの材料費など含む) ▶持ち物：軍手、持ち帰り用袋ほか ▶

申込・問：3月15日(必着)までに二次元コードから武蔵野農業ふれあい村 ☎080-4152-9681または電話で緑のまち推進課 ☎60-1863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)
 ●ガラスのポットで多肉植物を育てよう!



テラリウム(ガラス容器で育てる方法)で、多肉植物を育てます。
 ▶日時：3月9日(土) 午前10時～11時30分 ▶対象：小学3年生以上、8名(申込順)
 ●天然石を楽しもう!
 いろいろな石ころを観察して、中から宝石として知られるヒスイを探してみよう。
 ▶日時：3月20日(水・祝) 午前10時～11時30分 ▶対象：小学3～6年生、8名(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：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

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
- キッズいながき保育園吉祥寺 ☎70-7833 保育園で遊ぼう ▶日時：3月7日(木) 午前10時30分～11時30分 ▶対象：0・1歳児と親

- 境保育園 ☎53-1783 お庭で遊みましょう ▶日時：平日午後0時30分～3時
- 精華第二保育園 ☎38-7352 足の成長と靴 ▶日時：3月14日(木) 午前10時30分～11時 ▶対象：子育て世帯
- 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：3月8日(金) 午前9時30分 ▶対象：未就園児と親、3組
- 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
- 境南第2保育園 ☎32-8167 園庭開放 ▶日時：平日午前11時30分～午後2時30分
- 桜堤保育園 ☎52-4671 お庭で遊みましょう ▶日時：木曜午前10時～正午 ▶対象：市内在住の乳幼児と親

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①3月1日②3日午前9時から電話または直接各施設へ

① 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：3月5日・26日(火) 午前10時30分～11時 ▶対象：0歳と保護者 ▶託児：兄弟応相談(1週間前までに) ▶申込：不要
- 1歳ひろば「春」 ▶日時：3月21日(木) 午前10時30分～11時15分 ▶対象：1歳と保護者 ▶内容：春を感じる遊び、工作など ▶託児：きょうだい応相談(1週間前までに) ▶申込：不要

- 2歳・3歳ひろば「カレンダーを作ろう!」 ▶日時：3月19日(火) 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週間前までに)
- 食事講座「離乳食にもとりわけられる～簡単おいしい普段のおかず～」 ▶日時：3月22日(金) 午前10時～11時 ▶対象：0～3歳児の保護者、30名 ▶講師：トミタセツ子 ▶申込：HP
- 乗コーダーカルテット「0123おやこのためのミニコンサート」 ▶日時：3月23日(土) 午前10時45分～11時30分 ▶対象：0歳～未就学児と家族 ▶申込：不要



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)



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

3月のどっきんどようび

「まっとうさんの交通安全のおはなしと絵本歌い聞かせライブ」。

▶日時：3月9日(土)午後2時(約60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：幼児・小学生と保護者、45名(先着順)▶講師：山本全(ホワイトイーグル隊員)▶費用：無料▶申込：不要▶問：吉祥寺図書館

「イラスト」と「描き文字」で推しを伝えよう!

プロのイラストレーターによるイラストの描き方講座。

▶日時：3月16日(土)午後2時～4時▶場所：中央図書館視聴覚ホール▶対象：小学5年～高校生、20名(申込順)▶講師：トリバタケハルノブ▶持ち物：筆記用具▶申込・問：3月4日午前9時30分から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が読めます。

▶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▶そのほか：出入り自由▶申込：不要

日程	時間(午後)	場所	問
3月7日(木)	2時30分～	武蔵野プレイスギャラリー	武蔵野プレイス
3月14日(木)	3時30分	吉祥寺図書館出入口前	吉祥寺図書館

春休み児童向けイベント

「体験!こども寄席」

落語と紙切りを楽しもう。落語しぐさの体験もあります。

▶日時：3月20日(水・祝)①午後1時30分～2時40分②3時30分～4時40分▶場所：武蔵野プレイスフォーラム▶対象：①小学1～2年生②小学3～6年生、各25名(市内在住・在学を優先し、申込順)▶講師：春雨や晴太(落語)、林家喜之輔(紙切り)▶費用：無料▶申込・問：電話または直接武蔵野プレイス2階カウンターへ(市外在住者は3月4日から)。

法令・判例データベース

「Westlaw Japan」活用講座

館内で無料で使える法令・判例データベースの使い方を学ぶ。初心者向け。

▶日時：3月15日(金)午後4時～5時▶場所：武蔵野プレイススペースC▶定員：10名(申込順)▶講師：トムソン・ロイター(株)▶費用：無料▶申込・問：電話または直接武蔵野プレイスへ。

3月の休館

中央:1日(金)・6日(水・館内整理日)・8日・15日・22日・29日(金)※20日(水・祝)は、午後5時まで。吉祥寺・武蔵野プレイス:6日・13日(水)・21日(木)・27日(水)▶問：中央図書館



イベント

東洋蘭 展示会



①展示約100点。蘭科植物を中心に栽培方法などの相談も無料実施

②会員自家栽培蘭の有償提供。▶日時：3月17日(日)①午前10時～午後4時②午前11時～午後3時▶場所：杉の樹ホール(境2-8-3)▶申込・問：Eメールまたは電話で武蔵野蘭友会・田内☎090-1203-3363、wykm123@yahoo.co.jp、緑のまち推進課☎60-1863へ。

自然を楽しむハイキング～春の青梅丘陵を歩こう

春の草花、鳥、昆虫を観察しながら青梅駅まで歩きます。

▶日時：4月13日(土)午前9時10分JR青梅線二俣尾駅集合・午後3時ごろ青梅駅解散▶対象：市内在住・在学または保護者が市内在勤の小学3年生以上と親(大人のみも可)、20名(初参加者優先し、超えた場合抽選)▶講師：森林インストラクター▶費用：500円(資料・保険代)、交通費実費▶持ち物：後日通知▶申込・問：3月15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。

「青少年パフォーマンス発表会 2024」開催

青少年たちの野外パフォーマンスライブを開催します。

▶日時：3月17日(日)午後2時、雨天中止▶場所：境南ふれあい広場公園(境南町2-3)▶費用：無料▶申込：不要▶問：武蔵野プレイス青少年活動支援担当☎30-1902

シニア支え合いポイント制度 パネル展示会と交流会を実施

福祉施設などでの活動にポイントを付与。ギフト券などに交換できる制度の説明や登録申請など。

▶日時：3月8日(金)午前10時～正午▶場所：武蔵野プレイスフォーラム▶対象：3月31日時点で65歳以上の市民▶そのほか：年齢要件に満たない場合でも参加可(出入り自由)。ボランティア活動の風景などのパネル展示、協力施設の担当者などと交流会を実施▶申込：不要▶問：ボランティアセンター武蔵野☎23-1170、地域支援課☎60-1941

「むさしの市民エコアクション」のブース出展・パネル展示

①コピス吉祥寺[Share for good!]②吉祥寺PARCO[SUSTAINABLE DAYS]に出展します。楽しみながら、暮らしの中のエコアクションを考えてみませんか?

▶日程：①3月1日(金)から②15日(金)から(いずれも31日[日]まで)▶場所：①コピス吉祥寺②吉祥寺PARCO▶そのほか：①毎週日曜午前10時～午後4時にぬり絵コーナーも開設▶申込・問：環境政策課☎60-1945

② 0123 はらっぱ

八幡町 1-3-24

☎ 56-3210

休館：金・土曜、祝日



してみませんか。詳細はHP参照

●ボランティアスタッフ募集

▶対象：高校生以上の方▶内容：詳細は要問い合わせ

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▶そのほか：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。



●ちびっこランド・オー

▶日時：3月1日(金)午前10時30分～11時30分▶対象：プレママ、0歳と保護者▶内容：歌や手遊びを楽しんだり、おしゃべり▶申込：不要

●ちびっこランド・ワン

▶日時：3月8日(金)午前10時30分～11時30分▶対象：1歳と保護者▶内容：身体を動かして遊びましょう▶申込：不要

●ちびっこランド・リトミック

▶日時：3月15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～未就学児と保護者、15組▶講師：荻原めぐみ▶申込：不要

●ゆう・遊・グーの日

▶日時：3月18日(月)午前10時30分～11時15分▶定員：20組▶内容：歌とおはなし▶出演：ミュージックデリバリー-こんぺいとう

●測定の日

▶日時：3月19日(火)午前10時～11時30分▶内容：身長・体重測定▶そのほか：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。

▶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▶そのほか：★印は出張ぐるりん、◎は助産師相談あり、4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



3月



- 吉祥寺東▶25日(月)
- 本宿▶4日・18日(月)
- 吉祥寺南町▶6日(水)・15日(金)
- 御殿山▶13日(水)
- 本町▶27日(水)
- 吉祥寺西▶26日(火)
- 吉祥寺北▶8日(金)★・23日(土)
- けやき▶7日(木)
- 中町集会所▶8日(金)・25日(月)
- 西久保▶4日・25日(月)
- 緑町▶19日(火)
- 八幡町▶2日(土)・20日(水・祝)
- 関前▶6日(水)
- 西部▶12日・26日(火)◎
- 武蔵境自動車教習所▶10日(日)
- 境南▶6日(水)☎
- 桜堤▶13日(水)

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)

●ダン・タイ・ソン
ピアノ・リサイタル
▶日時: 6月28日(金)午後7時▶
場所: 市民文化会館大ホール▶費用: 一般1万1000円、㊦3500円

●中瀬智哉
ピアノ・リサイタル
▶日時: 4月14日(日)午後2時▶
場所: 市民文化会館小ホール▶費用: 一般1000円、㊦800円

●松露の「茶の湯」～煎茶道の世界
▶日時: 5月19日(日)①午前11時②午後1時③2時▶場所: 松露庵▶費用: 一般800円、㊦700円
▶席主: 恒川佳芳(東京煎茶倶楽部)▶定員: 各回14名(初参加可)

●ジャズ・ベーシスト
小川晋平トリオ
▶日時: 6月16日(日)午後4時▶
場所: スイングホール▶費用: 一般1500円、㊦1000円

●オルガン体験会
(オルガニストのアドバイス付き)
▶日時: 5月4日(土・祝)午後1時(1組15分間。1時～2時は市内在住・在勤・在学の方のみ)▶場所: 市民文化会館小ホール▶費用: 1組2000円、㊦1800円、小・中学生含むグループ1000円▶定員: 8組(1組3名まで)▶講師: 勝山雅世(オルガニスト)

●シカータ
～自然と癒しの音世界
▶日時: 6月7日(金)午後7時▶
場所: 公会堂▶費用: 一般2200円、㊦2000円、㊧1200円▶編成: ピアノ、ヴァイオリン、チェロ、アコースティックギター



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
◆ 左記公演は3月2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

●大坪美穂展の展示作品と一緒に作りませんか?制作ボランティアを募集
①椅子に芯材を取り付け布を被せる作業など②布玉をつくる作業など。
▶日程: ①4月3日(水)・4日(木)②7日(日)(午前・午後入替制)▶場所: 吉祥寺美術館企画展示室ほか▶対象: ①高校生以上、10名②幼児～小学生と保護者、20組▶申込・問: 吉祥寺美術館

●武蔵野アール・ブリュット実行委員会委員(ボランティア)を募集
▶期間: 4月から2年間。初回は4月11日(木)▶会議の開催: おおむね月1回▶場所: 吉祥寺美術館音楽室ほか▶対象: 市にゆかりがあり本事業に共感し、市民協働に理解がある方▶申込・問: 3月25日(必着)までにハガキ・Eメール(申込要領参照し、年齢、志望動機、希望する活動も明記)または直接同実行委員会事務局(吉祥寺美術館)artbrut-kichibi@musashino.or.jpへ。詳細は二次元コード参照。



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



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 ◆

■講演会とがん患者・家族交流会
「リンパ浮腫って?予防や改善のための工夫」▶日時: 3月15日(金)午後2時～3時45分▶場所: 武蔵野赤十字病院山崎記念講堂▶対象: 30名(申込順)▶講師: 亀谷多紀(リンパドレナージュセラピスト)▶費用: 無料▶申込・問: 同病院がん相談支援センター ☎ 32-3111

■さくらちゃんの介護教室
耳の聞こえの講習会
▶日時: 3月12日(火)午後2時～3時▶場所: 西部コミセンAB会議室▶対象: 在宅介護に興味のある方など、20名(申込順)▶講師: フランスベッド相談員▶費用: 無料▶持ち物: 筆記用具▶申込・問: 前日までに電話で桜堤ケアハウス在宅介護・地域包括支援センター ☎ 36-5133へ。

■シルバー人材センター3月の予定
①入会説明会②手芸品販売(吊し雛、入園・入学用品特集)③パソコン教室▶日時: ①12日(火)午後1時30分②7日・21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年度会費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。

■テンミリオンハウスくるみの木パッチワーク講座
▶日程: 毎月第2・4水曜▶対象: 65歳以上の方、若干名(市民優先)▶講師: 五十嵐栄子(日本手芸普及協会)▶費用: 300円(材料費別途)▶申込・問: くるみの木 ☎ 38-7552(中町3-25-17)

■家族介護者教室
「介護技術を学ぶ～排泄介助～」
おむつ交換と清潔保持の方法を学ぶ▶日時: 3月21日(木)午後1時30分～3時▶場所: 吉祥寺ホーム集会所▶対象: 市内在住の方、10名程度(申込順)▶講師: 牧野美奈子(住宅改修・福祉用具相談支援センターコンチネンスアドバイザー)▶費用: 無料▶そのほか: 動きやすい服装▶申込・問: 3月19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。

■家族介護教室 みどりの輪
「楽しく学ぼう 聞こえについて」
講義やクイズで楽しく学びましょう▶日時: 3月28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(申込順)▶講師: 横田基(パナソニック補聴器[株])▶申込・問: 同センター在宅介護・地域包括支援センター ☎ 51-1974

■ゆとりえ家族介護者個別相談会
介護に悩んでいる家族の相談会▶日時: 3月15日(金)午後1時30分・2時15分(各回30分)▶場所: ゆとりえデイサービスセンター(吉祥寺南町4-25-5)またはオンライン(Zoom)▶対象: 介護をしている市民、2名▶費用: 無料▶そのほか: オンラインは匿名、映像無しも可▶申込・問: ゆとりえ ☎ 72-0311、yutorie@fukumusashino.or.jp

■高齢者総合センター コーラス講座「日本語のおけいこ」、「春よ、来い」
発声・体ほぐしの後、2パートに分かれて歌う▶日時: 4月12日・19日・26日(金)(全3回)午前10時30分～11時30分▶対象: 市内在住で4月1日時点60歳以上の方、40名(超えた場合抽選)▶講師: 徳永史子▶費用: 無料▶申込・問: 3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。詳細は同センターHP参照。

■老いじたく講座
成年後見制度について▶日時: 3月8日(金)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

■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: 3月21日(木)午前10時～午後3時▶場所: 市役所ロビー▶費用: 無料▶申込・問: 不要▶問: 東京司法書士会武蔵野支部・勅使 ☎ 27-6761

■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: 3月9日(土)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

■東京女子大学
「国際女性デー特別企画」
岸本聡子杉並区長講演と同大学卒業生のパネルディスカッション▶日時: 3月20日(水・祝)午後1時～4時30分▶場所: ①東京女子大学(杉並区善福寺2-6-1)②オンライン(YouTube)▶対象: 学生・一般の女性、①250名(申込順)▶費用: 無料▶申込・問: 3月17日までに同大学エンパワーメント・センター ☎ 03-5382-6832、ec@gr.twcu.ac.jpへ。詳細は同センターHP参照。

■日本獣医生命科学大学附属博物館「キリン講話会」
キリンという不思議な生き物をよ

りよく知るためのセミナーです▶日時: 4月13日(土)午後1時30分～4時30分▶場所: 同大学111講義室(境南町1-7-1)▶定員: 300名(申込順)▶講師: 郡司芽久(東洋大学生命科学部助教)ほか▶費用: 無料▶申込・問: 同博物館 ☎ 31-4151へ。詳細は同博物館HP参照。

■むさしのまち歩きツアー
武蔵野の街道とみず道散策コース。徒歩約4.5km(約2時間15分)▶日時: 4月7日(日)午前9時45分▶場所: JR武蔵境駅中央改札口前▶定員: 30名(申込順)▶費用: 1000円▶申込・問: 観光機構 ☎ 23-5900、kanko_office@musashino-kanko.com

■外国人のための日本語コース
生活に必要な日本語会話と情報交換、参加者同士の交流▶日時: 5月9日～7月13日の①木曜②金曜③土曜、午前10時30分～正午▶場所: 国際交流協会▶対象: 18歳以上で日本語会話初級の方、各20名▶費用: 各6000円▶託児: ①②各4名▶持ち物: 筆記用具▶そのほか: 日本語中級以上の方は応相談▶申込・問: 4月23日(必着)までに本人が直接同協会 ☎ 36-4511へ。

◆ スポーツ ◆

■ダンスの集いとトライアル
トライアル、武蔵野サンバほか▶日時: 3月17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

■シティーウォーク 神田川さくらウォーク(自由歩行)
井の頭恩賜公園の神田川源流から隅田川の柳橋まで(28km)▶日時: 3月31日(日)午前8時40分集合、小雨決行▶場所: 井の頭恩賜公園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

■初めての弓道
▶日時: 4月13日～6月29日の土曜(5月4日除く全11回)午前9時30分～11時30分▶場所: 総合体育館弓道場▶対象: 中学生以上の方、20名(超えた場合抽選)▶費用: 7000円▶申込: 3月20日(必着)までに往復ハガキ(申込要領参照し、性別、生年月日も明記)で体育協会へ▶問: 弓道連盟・本山 ☎ 090-9827-4200(午後5時30分以降)

■軟式野球審判講習会
▶日時: 3月3日(日)午前9時～11時30分(1部加盟チームは午後1時)、予備日3月10日(日)▶場所: 軟式野球場、予備日…中央公園スポーツ広場B▶対象: 審判に興味がある方、軟式野球連盟加盟チームは2名以上▶費用: 無料▶そのほか: 運動のできる服装▶申込: 不要▶問: 同連盟・松嶋 ☎ 080-8428-7600

■夜間水泳教室(初心者～中級)
▶日時: 4月4日～6月6日の木曜午後7時30分(75分、全10回)▶場所: 温水プール▶対象: 市内在住の18歳以上の方▶費用: 8000円▶申込: 3月16日(必着)までに往復ハガキ(申込要領参照し、生年月日も明記)で体育協会へ▶問: 水泳連盟・佐藤 ☎ 080-8479-1573

■横河武蔵野FCホーム開幕戦 vsミネベアミツミFC▶日時: 3月17日(日)午後1時▶場所: 駒沢競技場(世田谷区駒沢公園1-1)▶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。

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)

コミュニティセンター事業案内 3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

吉東	9日(土)	■吉祥寺東おもちゃ病院▶時間:午前10時~正午▶費用:部品実費▶修理品受付:2日から
	①10日・24日・31日(日)②11日・18日・25日(月)	■謡曲仕舞教室①猩々②高砂▶時間:午前11時~正午(全3回)▶定員:各20名▶講師:青木健一(観世流能楽師)▶申込
本宿	9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
御殿山	14日(木)	■みんなでカフェ▶時間:午後2時~3時30分▶費用:100円(飲み物代)
本町	11日・25日(月)	■わくわく体操でからだをほぐそう▶時間:午前10時30分~11時30分▶対象:吉祥寺本町・吉祥寺東町在住の方優先、18名▶持ち物:バスタオル・タオル(体操に使用)、飲み物▶講師:桑島恵子▶申込
吉西	9日(土)	■あそぼうよ「春のお楽しみ会」▶時間:午後1時30分~3時▶対象:小学生
吉北	17日(日)	■3Dプログラミング教室▶時間:午後1時~4時▶対象:小学生以下と保護者、8組▶費用:800円▶場所:地下会議室▶内容:人気のゲームでキャラクターを作る▶主催:雲のプログラミング教室▶申込
けやき	16日(土)	■けやき茶社▶時間:午後2時~4時▶費用:100円(飲み物代)▶そのほか:サイフォンコーヒー
中央	10日(日)	■能登半島地震災害義援金「フリーマーケット&中コミカフェ」▶時間:午前10時~午後2時▶費用:200円(シフォンケーキ代)、100円(飲み物代)
西久保	23日(土)	■防災訓練▶時間:午前10時▶場所:西久保公園または西久保コミセン▶内容:起震車(抽選)、煙体験、初期消火訓練、AED操作訓練▶共催:西久保一丁目町会、西久保福祉の会、川路さんち
緑町	15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)
八幡町	10日(日)	■ソプラノデュオコンサート▶時間:午後2時▶定員:25名▶内容:懐かしい歌、オペラ曲をプロの歌手が歌唱▶申込
	16日(土)	■はちコミ映画会「たそがれ清兵衛」▶時間:午前10時▶定員:12名▶内容:映画鑑賞終了後コーヒープレイク▶申込
関前	15日(金)	■みんなで歌おう会▶時間:午後1時30分~3時▶内容:ギロックフレズによる歌と演奏。みんなで歌うコーナーもあります
西部	17日(日)	■卓球のつどい▶時間:午後1時▶持ち物:体育館履き▶そのほか:貸し出しラケットあり
	23日(土)	■ペーゴマ大会▶時間:午後2時...練習やコマの塗装など、3時...試合開始▶定員:32名▶そのほか:無料コマあり▶申込:HPから可
境南	8日(金)	■くまのこひろば▶時間:午前10時▶対象:0~2歳児と保護者、20組▶内容:読み聞かせ、手遊び、交流ほか▶申込
	11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
桜堤	15日(金)	■読み聞かせ「絵本とあそぼう」▶時間:午前10時30分▶対象:0~3歳児と保護者、10組▶内容:絵本の読み聞かせ、手遊び、交流▶申込

コミュニティ協議会の委員募集

申し込みおよび詳細は各コミセン窓口へ

運:運営委員(委員会への出席、コミセンの事業企画・実施、館の運営・管理、窓口業務など) 協:協力員(イベント、広報誌配布の手伝いなど)

吉東	運・協	随時募集▶申込:4月9日まで
本宿	運・協	随時募集
吉南	運・協	随時募集
御殿山	運	随時募集▶対象:市内在住の方
本町	運・協	▶対象:市内在住の方▶申込:30日まで
吉西	運・協	▶対象:吉祥寺本町2~4丁目在住の方
吉北	運・協	随時募集。PC操作ができる方、若者・学生大歓迎
けやき	運	▶申込:10日まで(住民総会4月20日も可)、協▶申込:31日まで
中央	運	▶対象:中町・御殿山2丁目在住の方、協 随時募集
西久保	運・協	▶対象:西久保在住の方▶申込:4月19日まで
緑町	運	随時募集▶対象:緑町在住・在勤の方、協 随時募集
八幡町	運・協	随時募集▶対象:八幡町・緑町・関前在住・在勤の方
関前	運・協	随時募集▶対象:コミセン運営に協力できる方
西部	運	▶対象:桜堤・境南在住・在勤・在学の方▶申込:31日まで、協 随時募集
境南	運	随時募集▶対象:境南町在住・在勤・在学の方
桜堤	運	▶対象:桜堤在住の方▶申込:31日まで、協 随時募集

連絡先

電話をかける際はお間違いの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



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

令和6年度版ごみカレンダーを全戸配布します



住まいの地区の4月~令和7年3月の1年分のごみ出しの曜日を記載。届いていない場合は、3月28日(木)までに連絡。

▶配布:市役所案内・ごみ総合対策課・各市政センター▶問:ごみ総合対策課

古着の出し方に注意してください

古着は水分を含んでしまうと、カビが発生し再利用できません。なるべく雨の日は避け、透明・半透明袋に入れて出してください。古着として出せるものは、汚れや破損が無いものです。ボタンなどは取らずに出してください。まだ着られるものでも、ひどく汚れているもの、下着類、靴下、手袋などは資源にはなりません。燃やすごみの日に出してください▶問:ごみ総合対策課

グリーンセンター「エコマルシェ」(桜まつりと同日開催)



地域のエコなお店の出店、えほん・おもちゃのかえっこ、おもちゃの病院、プラットホーム見学など。

▶日時:3月31日(日)午前10時~午後3時▶費用:無料▶主催:(株)むさしのEサービス▶そのほか:雨天などにより開催内容が変更となる場合があります。詳細は

同センターHP参照▶申込:不要▶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



官公署だより

東京都「東京都平和の日」記念式典を中継します

▶日時:3月10日(日)午後2時~3時15分▶場所:都庁▶そのほか:黙とう実施をお願いします。

関連事業として東京空襲資料展を開催▶問:東京都生活文化スポーツ局文化振興部企画調整課 ☎03-5000-7230



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。

▶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:4/15号...3月13日、5/1号...3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

催しもの(団体名)	日時・場所	会費/申込・問
武蔵野・三鷹退職校長会作品展	3月15日(金)~17日(日)午前10時~午後5時(初日午後1時から、最終日4時まで)/かたらいの道市民スペース	狩野(かのう)☎55-5433
第三小学校吹奏楽団フェスティバル(創立40周年記念)	3月16日(土)午後2時(開場1時30分)/市民文化会館大ホール(全席自由)	大藤☎080-5882-6200 musashinodai3.band@gmail.com
スプリングアートコンサートフェスティバル(ワクワクつむぐ会)	3月24日(日)午前10時~午後4時/三鷹みずほ幼稚園/詳細はhttp://ptix.at/l7Dy9S参照	300円 芝山☎090-2426-7447
けやき幼稚園七十周年記念の集い(けやき母の会)	3月27日(水)午前10時~11時(開場9時30分)/けやき幼稚園	清水☎52-2186
50歳以上の婚活パーティー、女性は45歳からOK(縁結びおばさんの会)	3月31日(日)午後2時(受付1時30分)/市民会館/男女各15名(申込順)	1500円(写真希望は300円) 露木☎080-2090-2774



3月11日(月) 帰宅困難者対策訓練

吉祥寺駅での取り組み

吉祥寺駅で発生する駅前滞留者、帰宅困難者対策に取り組むため、平成21年5月に駅周辺の事業者などを構成員とする吉祥寺駅周辺混乱防止対策協議会を設立しました。同協議会が中心となり、「吉祥寺駅周辺混乱防止ルール(吉祥寺ルール)」を策定、帰宅困難者対策訓練も実施し、まちぐるみで混乱防止対策に取り組んでいます。

吉祥寺駅周辺混乱防止ルール

- ①一斉帰宅の抑制(従業員、学生などに「むやみに移動を開始しない」を周知、徹底する)
- ②待機に必要な3日分の備蓄(従業員などが事業所内に待機できるよう、3日分の水、食料、毛布などの備蓄に努める)
- ③来街者などの保護(まちぐるみで連携し、情報提供と水、食料の提供をする)
- ④官民の連携による正確な情報提供(駅周辺、道路の被災状況などの情報を収集し、市対策本部へ伝達する)
- ⑤まちぐるみで帰宅困難者用一時滞在施設の確保(大規模事業所、公的機関などは、一時滞在施設としてのスペースを積極的に提供する)

災害時に、人があふれ混乱が起きないように、 吉祥寺駅周辺帰宅困難者対策訓練を実施します

平成23年3月11日の東日本大震災発生時、ピーク時に吉祥寺駅周辺で2000人以上、三鷹駅北口で約300人、武蔵境駅周辺では約500人の帰宅困難者が確認されました。

大規模な災害が発生した際、一斉に帰ろうとする多くの人で道路や歩道が埋まってしまうと、緊急車両が速やかに現場到着できず、救助・救急活動にも支障をきたします。

そのため、市では災害時の混乱を避けるため、ターミナル駅であ

日時 3月11日(月)午後2時～3時30分

場所 吉祥寺駅北口・ロータリーほか

※荒天時などは中止の場合あり。中止の場合は、当日午前11時までに市HPでお知らせ

※午後2時に訓練開始を知らせるサイレンを鳴らします



る吉祥寺駅周辺で帰宅困難者対策訓練を実施します。この訓練では情報ステーションの開設、情報提供および一時滞在施設への誘導訓練などを行います。市民の皆さんも帰宅困難者役として参加できますので、ぜひご参加ください▶問：防災課☎60-1821



⚠️ 帰宅困難者になることを想定しておきましょう



■ 事前に準備できること

◎家族との安否確認方法などを確認しておきましょう

徒歩で帰宅した人が必要と感じた情報として、「家族の安否情報」が最も多く挙げられました。発災時の連絡手段(複数)を確認しておきましょう。

◎自分が何km歩けるかを把握し、帰宅ルートを決めておきましょう

ルートは、幹線道路を通るようにしましょう。広く歩きやすい、給水拠点やトイレなどの帰宅支援ポイント(災害時帰宅支援ステーション)が整っているなどのメリットがあります。



災害時帰宅支援ステーションステッカー

■ 帰宅困難になった場合の対処法

◎まずは、不用意に動かず、安全な場所にとどまりましょう

一度に大勢の人が帰宅しようとする、救助・救出活動に支障をきたすこととなります。また、危険な状況下での徒歩帰宅は、二次災害に遭う危険性があります。もし帰宅困難に陥ったら、不用意に動かず、正確な情報を把握しながら、安全な場所で待機することが基本です。

◎歩き出す前に、適切な状況判断が重要です

安全な帰宅が可能になったかを、スマートフォン・テレビ・ラジオなどで正確な情報を把握し、余震や火災といった危険を考慮し判断しましょう。

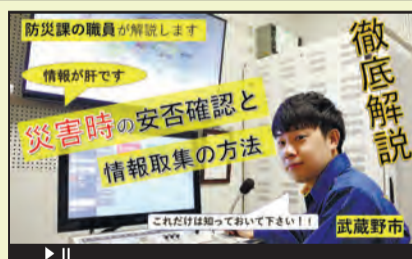


緊急時に備えて防災課の職員が動画で解説します

令和6年1月の能登半島地震では、最大震度7の地震が発生し、甚大な被害をもたらしました。ご自身、ご家庭で事前に備えをしておくことが大切です。

日頃の備えについて

- ・災害時の安否確認と情報確認方法
- ・地震発生時の行動チャート
- ・首都直下地震による武蔵野市の被害想定
- ・避難について考えよう など…



今後も防災関係の動画を追加していく予定です

解説動画はこちら



日頃の備えについて、防災課職員が動画で解説しています。災害時に向けての備えを確認しておきましょう。