

目次

特集 熱中症に気を付けましょう!! …6・7		
お知らせ……2	募集……4	講座……5
イベント……5	子ども……8	スポーツ……10
ごみとリサイクル……10	健康……11	休日の医療機関……11
図書館……11	コミュニティ……12	

●武蔵野市ホームページ
<https://www.city.musashino.lg.jp/>
 携帯電話版は<http://www.city.musashino.lg.jp/m/>



発行 ● 武蔵野市 編集 / 総合政策部秘書広報課 〒180-8777 武蔵野市緑町2-2-28 代表電話 ☎0422-51-5131



7月7日(日)は 東京都知事選挙の 投票日です

投票時間 **午前7時～午後8時**



問：選挙管理委員会事務局 ☎60-1893

都HP

市HP

武蔵野市で投票できる方

平成18年7月8日までに出生し、令和6年3月19日までに武蔵野市に転入届出をし、引き続き6月19日まで住民基本台帳に記録のある日本国民。
 ※都外へ転出すると投票はできません
 ※武蔵野市から都内の他区市町村に転出された方でも、転出前に引き続き3カ月以上武蔵野市に住民登録のある方は、転出後4カ月以内で新住所地の選挙人名簿に登録されていない場合、武蔵野市で投票できます

●市内で転居した方

武蔵野市の選挙人名簿に登録があり、5月31日以前に転居の届出をした方は、新住所地の投票所で投票となります。6月1日以降に転居の届出をした場合は、前住所地の投票所での投票となるためご注意ください。

●市外から転入された方

3月20日以降に武蔵野市に転入届出をした方は、武蔵野市では投票できません。
 ※旧住所地(都内に限る)の選挙人名簿に登録があれば、旧住所地で投票ができます
 ※旧住所地での投票の際には、引き続き都内に居住していることが確認できる証明書【住民票の写し(選挙用・無料)など】をご用意ください

●投票日までに市外に転出予定の方

都外へ転出する方は投票ができません。
 ※都内へ転出した方が武蔵野市で投票をする際には、引き続き都内に居住していることが確認できる証明書【住民票の写し(選挙用・無料)など】をご用意ください

投票所入場整理券

- 同一世帯の方全員分を1つの封筒に入れて、6月20日までに発送します
- ご自分の入場整理券を確認の上、投票所にお持ちください
- 届いていない場合や紛失された場合も、本人確認の後、投票ができます。本人確認書類(健康保険証や運転免許証など)をお持ちください

投票所の変更

第13投票区(緑町1・2丁目にお住まいの方)

高齢者総合センター → 市役所1階ロビー

選挙公報

各候補者の政策などを掲載した選挙公報は、市内の各戸に順次お届けします。6月28日(金)までに届かない場合は選挙管理委員会事務局にご連絡ください。

東京都選挙管理委員会HPからも閲覧できます。また、市役所、各市政センター・図書館・コミュニティセンターなどの市の施設や市内3駅の広報物ラック、各期日前投票所にも配架します。

開票

- 7月7日(日)午後9時から総合体育館メインアリーナで実施
- 武蔵野市の有権者は参観可能
- 市HPと選挙管理委員会事務局X(旧ツイッター)で投・開票速報実施

投票日当日に投票できない方は…期日前投票・不在者投票ができます

期日前投票

投票所入場整理券をお持ちください。入場整理券裏面の宣誓書にあらかじめ記入していただくと、スムーズに投票ができます。
 ※車の方は、市役所期日前投票所をご利用ください

●市役所期日前投票所

場所 市役所西棟1階
111会議室
期間 6月21日(金)
～7月6日(土)
時間 午前8時30分
～午後8時
※平日午後5時以降および
休日の出入口は西棟のみ



●東部期日前投票所

場所 商工会館3階
消費生活センター
講座室
期間 7月3日(水)
～6日(土)
時間 午前9時30分
～午後8時



●西部期日前投票所

場所 武蔵野プレイス
1階ギャラリー
期間 7月3日(水)
～6日(土)
時間 午前9時30分
～午後8時



不在者投票

投票日当日だけでなく期日前投票期間中も投票に行くことのできない方には、次のような投票方法があります。

- 1 出張や旅行で市外に滞在中の方や市外(都内に限る)に移住している方は、事前に選挙管理委員会に投票用紙などを請求し、送付された一式を滞在先の選挙管理委員会に持参して投票できます。
- 2 不在者投票ができる施設に指定されている病院や老人ホームなどに入院・入所中の方は、施設内で投票できます。

- 3 身体障害者手帳または戦傷病者手帳をお持ちで、政令で定める一定の障害を有する方と介護保険の要介護区分が要介護5の方は、郵便などを用いて投票できます(事前に「郵便等投票証明書」の交付が必要)。

※いずれの場合も、事前の手続きが必要です。詳細は選挙管理委員会事務局までお問い合わせください



人口と世帯

(令和6年6月1日現在、()は前月比)

人口14万8423人(53人増) 世帯数7万9404世帯(34増)
 ●男7万1019人(13人増) ●女7万7404人(40人増)
 (うち外国人住民数4015人(29人増))



City Report Musashino is available in 10 languages.
 市報むさしのを10言語で読むことができます。



お知らせ



第六期長期計画・第二次調整計画 策定に向けた準備を進めます

令和5年12月に市長選挙が行われたことに伴い、第六期長期計画・調整計画の一部見直しを行い、7年度から11年度までの5年間を計画期間とする第六期長期計画・第二次調整計画策定の準備を進めます(事業費の補正予算案を提出しました) ▶ 問：企画調整課 ☎60-1801



市民意識調査にご協力ください

第六期長期計画・第二次調整計画の基礎資料とするとともに、今後の市政全般に関する新たな行政課題や多様な市民ニーズ、満足度を把握することを目的としています。対象者に調査票を郵送しますので、調査への協力をお願いします。

▶ 期限：7月26日(金)まで ▶ 対象：18歳以上の市民、4000名(無作為抽出) ▶ 問：市民活動推進課 ☎60-1829

武蔵野プール及び温水プールの整備方針に関する有識者会議委員

武蔵野プールなどの整備について、意見を聴取し、助言を求めするための有識者会議を設置し、検討を進めます ▶ 問：生涯学習スポーツ課 ☎60-1903

Table with 2 columns: Name and Position. Includes 小林 宏 (市スポーツ推進委員協議会会長), 林立也 (千葉大学大学院准教授), 松田 雄二 (東京大学大学院准教授), 水谷 俊博 (武蔵野大学教授), 宮下 みさ子 (市スポーツ協会副会長).

(50音順)

公会堂改修等工事基本設計の市民説明会を開催します



改修の基本設計案について説明します。

▶ 日時：7月6日(土) 説明会…午前10時30分～正午、パネル展示(オープンハウス)…午後1時30分～4時30分 ▶ 場所：公会堂第1・2会議室 ▶ 申込：不要 ▶ 問：市民活動推進課 ☎60-1831

青少年問題協議会(青少協) 地区委員長が決まりました

青少協は市立小学校の学区ごとに12の地区委員会が置かれ、青少年の健全育成を目的に、学校、関係団体、地域有志の方が活動しています。

▶ 主な活動：むさしのジャンボリー、どんど焼き、子どもを守る家(子どもが避難できる地域、家庭など)ほか。子どもたちを地域で育む青少協活動にご協力をお願いします ▶ 問：児童青少年課 ☎60-1853

Table with 3 columns: 地区委員会名, 委員長名, 該当学区. Lists 12 regions and their respective chairpersons and schools.

「むさしの元気ライフ100」が始まります

保健師と管理栄養士が家庭訪問や電話で健康状態や生活の様子を伺い、アドバイスや受診支援を行います。

▶ 日程：7月～令和7年2月(予定) ▶ 対象：令和7年3月31日時点78歳または80歳で、令和4・5年の2年度において医療・健診ともに未受診で要介護・要支援認定を受けていない方、または健診で「やせリスク」があり質問票で体重減少の項目に該当した方 ▶ 費用：無料 ▶ そのほか：対象者には6月下旬から順次訪問日を記載した案内を郵送 ▶ 問：高齢者支援課 ☎60-1947

市道第2号線(パークロード)の道路改修工事説明会



道路改修工事の説明会を実施します ▶ 問：交通企画課 ☎60-1862 ● 説明会… ▶ 日時：6月28日(金) 午後3時～4時 ▶ 場所：公会堂第4会議室 ▶ 申込：不要 ● 改修工事… ▶ 日程：7月～令和7年2月ごろ ▶ 工事時間：午後10時～午前5時(予定)

道路に看板や踏み石などを置かないで



道路交通法などの法令により、交通の妨げとなる看板や段差解消用踏み石(ステップ)などを置くことは固く禁止されています。転倒事故や道路冠水の原因になるほか、緊急活動の支障になる恐れがありますので速やかに撤去してください ▶ 問：道路管理課 ☎60-1857

証明書自動交付機・コンビニ交付サービスを休止します

▶ 問：市民課 ☎60-1839

Table with 3 columns: 日程, 自動交付機, コンビニ交付. Shows suspension dates for automatic certificate delivery and convenience store services.

令和7～10年度使用 中学校用教科書採択に伴う見本の展示

感想・意見は指定用紙で意見箱へ ▶ 問：指導課 ☎60-1897

Table with 3 columns: 場所, 日程, 時間. Lists school locations and dates for textbook sample displays.

学校改築事業のスケジュール案を見直します

学校施設整備基本計画(令和2年3月策定)で示していた第二小、境南小、第二中、第六中の改築年次案について、昨今の社会経済情勢などを踏まえつつ、将来の教育環境も見据えて見直します。8年度に予定している計画の改定に合わせて新たなスケジュール案を検討していきます ▶ 問：教育企画課 ☎60-1972



会議などの開催と傍聴

※いずれの会議も傍聴できません。体調不良や熱のある方の入室をお断りすることがあります ※会場にオンラインとある場合は、市HPの各会議ページから傍聴の申し込みができます

Table with 5 columns: 会議名, 日時, 会場, 傍聴・議題など, 申込・問. Lists various city council and committee meetings with their schedules and public observation policies.

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)

各種市税・国民健康保険税が滞納となっている方へ(納税催告)

税負担の公平性と税収入を確保するため、納期限までの納付が確認できない方へ、納税催告書を送付します。指定期日までに納付または相談をお願いします。

▶ 発送日：6月26日(水) ▶ 指定期日：7月5日(金) ▶ 問：納税課 ☎60-1828



市民税・都民税・森林環境税の納期のお知らせ

納期内納付にご協力ください。納期限までに納められない場合はご相談ください。

▶ 納期限：7月1日(月) ▶ 問：納税課 ☎60-1828



国民健康保険の被保険者証、高齢受給者証の郵送方法の変更

7月1日(月)から国民健康保険の被保険者証、高齢受給者証の郵送方法を簡易書留から特定記録に変更します。特定記録は郵便受けに投函され、配達状況も記録されます ▶ 問：保険年金課 ☎60-1834

物価高騰対策給付金 申請期限は7月1日(月)まで(令和5年度住民税均等割のみ課税給付・5年度子ども加算)

対象の方は早めの申請をお願いします ▶ 申込：対象の世帯主宛に送付している確認書を7月1日までに同封の返信用封筒で地域支援課物価高騰対策給付金担当へ ▶ 問：地域支援課物価高騰対策給付金コールセンター ☎60-1994(午前9時～午後5時[土・日曜、祝日を除く])。詳細は市HP参照。



国民健康保険税の改定

均等割額の軽減判定基準を見直しました ▶ 問：保険年金課 ☎60-1835

軽減割合	軽減判定基準 (前年中の世帯所得)	軽減後の均等割額		
		基礎課税分	後期高齢者 支援金分	介護保険分
7割	[43万円+10万円×(給与所得者等の数-1)]以下の世帯	9300円	3390円	4080円
5割	[43万円+29万5千円×(加入者等の数+10万円×(給与所得者等の数-1))]以下の世帯	1万5500円	5650円	6800円
2割	[43万円+54万5千円×(加入者等の数+10万円×(給与所得者等の数-1))]以下の世帯	2万4800円	9040円	1万880円

・下線部は見直し箇所
 ・「給与所得者等」は一定の給与所得または年金所得を受けの方
 ・「加入者等」は同じ世帯の中で国民健康保険の被保険者から後期高齢者医療の被保険者に移行した方を含みます
 (注)軽減は市が所得を把握している世帯について判定します

City Report Musashino is available in 10 languages.

You can read this City Report Musashino and back issues in 10 languages (English, Chinese, Korean etc.) from the 2D code on the right.



右記二次元コードから、この市報むさしのとバックナンバーを10言語(英語、中国語、韓国語など)で読むことができます。

▶ 問：多文化共生・交流課 ☎60-1806
 秘書広報課 ☎60-1804



市民と市長の
第1回 「語ろう会」
 (傍聴のお知らせ)

日時 6月27日(木)
 午後3時15分～4時30分

場所 市役所412会議室

定員 10名(超えた場合抽選)

テーマ コミュニティセンターの現状や課題など



各コミュニティ協議会の代表と市長が対話形式で意見交換を行います ▶ 傍聴申込・問：6月21日までに電話、Eメールまたは直接市民活動推進課 ☎60-1829、sec-katsudou@city.musashino.lg.jpへ。

令和6年度「大人のための生涯学習ガイド」ができました



▶ 配布：生涯学習スポーツ課、市民会館、ふるさと歴史館、武蔵野プレイス、各市政センター・図書館・コミセンなど
 ▶ 問：生涯学習スポーツ課 ☎60-1902



道路にはみ出した庭木のせん定をお願いします



樹木の枝葉が伸びすぎて道路にはみ出すと、通行の妨げになり、交通事故の原因になることもあります。庭木・生垣を管理している方は、早い時期にせん定をお願いします ▶ 問：道路管理課 ☎60-1857

道路上の雨水ますの清掃にご協力ください

雨水ますや側溝がふさがっていると、雨水が流れず冠水の危険性が高まります。定期的に雨水ますの清掃を行っていますが、ふたについた落ち葉などを取り除くだけで冠水を防ぐことができます。自宅周辺の雨水ますの清掃にご協力をお願いします ▶ 問：道路管理課 ☎60-1857

6月1日～30日 東京都暴走族追放強化

暴走族の一部は、暴力団の予備軍として路上強盗・ひったくりなどの凶悪犯罪に関与しています。暴走族の集まり、不法改造車を見たら、すぐに警察に通報しましょう ▶ 問：交通企画課 ☎60-1859

市報むさしの点字版ができました

4月15日号から点字版市報の作成を開始しました。配布希望者には自宅へ郵送します。

▶ そのほか：記事の一部を抜粋した内容です。市報発行日から2週間程度でお届けします ▶ 申込・問：秘書広報課 ☎60-1804

選挙人名簿登録者数(6月定時登録)

6月3日現在の登録者数は、男5万8531人、女6万5555人、計12万4086人です。また、在外選挙人名簿の登録者数は、男178人、女225人、計403人です ▶ 問：選挙管理委員会事務局 ☎60-1893

市関連施設

*文化施設の住所などについては、12頁をご覧ください。

- 吉祥寺市政センター ☎180-0004 吉祥寺本町1-10-7 商工会館2階 ☎22-1821
- 中央市政センター ☎180-0006 中町1-2-8 ☎56-3800
- 武蔵境市政センター ☎180-0022 境1-1-7 QuOLa2階 ☎53-2200

- 商工会館 ☎180-0004 吉祥寺本町1-10-7 観光機構(1階)/吉祥寺まちづくり事務所(2階)/消費生活センター(3階)
- 市民社協・ボランティアセンター武蔵野/福祉公社/地域包括ケア人材育成センター ☎180-0001 吉祥寺北町1-9-1
- 障害者総合センター ☎180-0001 吉祥寺北町4-11-16
- 総合体育館 ☎180-0001 吉祥寺北町5-11-20 野外活動センター・スポーツ協会(3階)

- シルバー人材センター ☎180-0013 西久保1-6-27 多摩信用金庫武蔵野支店4階
- 高齢者総合センター ☎180-0012 緑町2-4-1
- みどりのこども館 ☎180-0012 緑町2-6-8
- むさしのエコレゾート ☎180-0012 緑町3-1-5
- 障害者福祉センター ☎180-0011 八幡町4-28-13
- 国際交流協会(MIA) ☎180-0022 境2-14-1 スイグ9階
- 市民会館/男女平等推進センター ☎180-0022 境2-3-7
- ふるさと歴史館 ☎180-0022 境5-15-5
- 武蔵野プレイス ☎180-0023 境南町2-3-18

秘書広報課からのお知らせ ▶ 問：秘書広報課 ☎60-1804

市報は月2回「市報むさしの」は全戸配布のほか、市の施設、JR3駅などに置いてあります。視覚障害の方のために、音声版と点字版も作成しています。

むさしのシティニュース ケーブルテレビ(11ch) ●毎日/9:15、12:00、20:15、22:00 *6月18日(火)まで上記時間に市議会提出議案速報を放送するため放送時間が変わります 8:15、16:00(15日のみ17:30)、18:30、21:30

マイシティ むさしの-FM(78.2MHz) ●月～金曜/9:30、12:15、13:30、16:45、18:30、21:30 ●土曜/9:30、11:45、12:45、15:30、16:45、18:30 ●日曜/9:30、11:45

市政情報を発信しています



LINE



X(旧Twitter)



フェイスブック



Instagram

むさしの防災・安全メール

台風・地震などの災害・防災情報、事件・不審者・環境などの安全情報ほか/配信不定期/利用方法：パソコンや携帯電話などから登録ページにアクセス。
<https://mobile.city.musashino.lg.jp/index.cgi?page=4>





募集

市の会計年度任用職員の募集

特に記載のないものは令和7年3月31日まで(条件付採用期間あり)勤務成績が良好な場合、再度任用される可能性あり) / 災害時に所属

課の災害活動(所掌事務)に従事させる場合あり / 面接の詳細は事前に通知(届かない場合要連絡)、提出書類の返却不可、結果は合否にかかわらず通知 / 地方公務員法第16条に規定する欠格条項に該当する方は受験できません / そのほか詳細は面接時に案内

手当など	賞与あり / 交通費あり(上限あり) / 社会保険・雇用保険加入あり / 共済会(互助会)加入あり / PC/パソコン(ワード、エクセル)操作のできる方 / 普通自動車免許所持者		
所属・職種・人数	業務・応募資格	勤務・報酬など	選考
保育士 夏期アルバイト 12名程度	保育補助 / 保育士有資格者または保育士養成学校在学学生	7月上旬～9月中旬(任用開始日・シフト応相談) / 週5日(月～金曜) / 午前8時30分～午後5時のうち最大7時間 / 市立保育園 / 時給1240～1320円 / 雇用条件により社会保険・雇用保険加入 / 関	書類審査、面接(書類審査通過者のみ面接日随時連絡)
▶ 申込・問: 6月28日(金・必着)までに履歴書(写真貼付、希望園、「保育士夏期アルバイト希望」と明記)、有資格者は資格証の写しを郵送または直接〒180-8777子ども育成課 ☎60-1843へ			

関係団体の職員などの募集

面接の詳細は事前に通知(届かない場合要連絡)、提出書類の返却不可、結果は合否にかかわらず通知 / そのほか詳細は面接時に案内

い場合要連絡)、提出書類の返却不可、結果は合否にかかわらず通知 / そのほか詳細は面接時に案内

手当など	賞与あり / 交通費あり(上限あり) / 社会保険・雇用保険加入あり / PC/パソコン(ワード、エクセル)操作のできる方 / 普通自動車免許所持者		
所属・職種・人数	業務・応募資格	勤務・報酬など	選考
保育士 正規職員 5名程度	保育士資格(採用日までに取得見込可)	10月1日または令和7年4月1日～ / 午前7時30分～午後7時30分のうち7時間45分。週休2日制(月～土曜のシフト勤務) / 同協会の認可保育園6園または認定こども園、市立保育園(在籍出向) / 月額20万448円(短大卒)、月額21万8776円(大卒)、月額25万6244円(大卒5年)年齢・経験による加算あり / 賞 / 関 / 関	書類審査 1次面接: 7月25日(木)～31日(水)のいずれか 2次面接: 8月23日(金)または25日(日)
▶ 申込・問: 7月17日(水・必着)までに同協会HPまたは申込書(写真貼付)を郵送で子ども協会事務局総務課 ☎36-0671 (〒180-0013西久保1-6-27多摩信用金庫武蔵野支店4階)へ。詳細は試験案内参照。同協会の他職種との同時応募可			
保育士 夏期アルバイト 各園若干名	保育補助 / 保育士有資格者または保育士養成学校在学学生	7月上旬～9月中旬 / 週1～5日(月～金曜) / 午前8時30分～午後5時(勤務時間応相談) / 同協会の認可保育園または認定こども園 / 時給1240～1320円 / 関	書類審査 面接: 随時日時を連絡
▶ 申込・問: 同協会HPまたは市販の履歴書(写真貼付、「保育園夏期アルバイト希望」と明記)を郵送で子ども協会事務局総務課 ☎36-0671 (〒180-0013西久保1-6-27多摩信用金庫武蔵野支店4階)へ。詳細は同協会HP参照			
子ども協会の職員	学童クラブに通う児童の育成ほか / 放課後児童支援員、保育士、社会福祉士、幼小中高の教員免許のいずれかの資格を有する方(採用日までに取得見込可)	10月1日または7年4月1日～(応相談) / 週5日(月～土曜のシフト勤務)。月～金曜は午前11時30分～午後7時15分のうち7時間(学校長期休業日は午前8時～午後7時15分のうち9時間15分勤務)、土曜は午前8時～午後7時15分のうち10時間(1年単位の变形労働時間制) / 市立学童クラブ / 月額20万448円(短大卒)、月額21万8776円(大卒)、月額25万6244円(大卒5年)年齢・経験による加算あり / 賞 / 関 / 関	書類審査 1次面接: 7月25日(木)～31日(水)のいずれか 2次面接: 8月23日(金)または25日(日)
▶ 申込・問: 7月17日(水・必着)までに同協会HPまたは申込書(写真貼付)を郵送で子ども協会事務局総務課 ☎36-0671 (〒180-0013西久保1-6-27多摩信用金庫武蔵野支店4階)へ。詳細は試験案内(同協会HPから印刷可。申込書付き)参照。同協会の他職種との同時応募可			
地域子ども館 (あそべえ・学童クラブ) 夏期アルバイト 各館数名	子どもの見守り、遊具・備品の管理、学童クラブにおける育成補助、障害児対応、雑務など	7月中旬～9月中旬 / 月～土曜のシフト勤務。午前8時～午後6時のうち2時間以上(午後7時まで勤務の可能性あり) / 地域子ども館 / 時給1240円 / 雇用条件により雇用保険加入 / 関	書類審査、面接: 随時日時を連絡
▶ 申込・問: 同協会HPまたは市販の履歴書(写真貼付、「地域子ども館夏期アルバイト希望」、希望勤務館を第3希望まで明記)を郵送で子ども協会事務局総務課 ☎36-0671 (〒180-0013西久保1-6-27多摩信用金庫武蔵野支店4階)へ			

市民文化祭(華道展)参加者募集

▶ 日時: 前期…10月18日(金)・19日(土)、後期…20日(日)・21日(月)午前10時～午後5時 ▶ 場所: 市民文化会館展示室 ▶ 対象: 市内在住・在勤・在学の方、各日2名 ▶ そのほか: 作品の搬入・搬出費、保険

料は自己負担 ▶ 申込: 8月6日(必着)までにハガキ(申込要領参照し、雅号、流派、前期・後期も明記)で華道連盟・中山 ☎080-1274-4633 (〒180-0002 吉祥寺東町2-15-7)へ ▶ 問: 芸文協(生涯学習スポーツ課内) ☎60-1856 (火・金曜午前9時～午後4時)

武蔵野プレイス B2 企画プロジェクトメンバー募集



武蔵野プレイスクラフトスタジオの利用促進について企画してくれるメンバーを募集。

▶ 日程: 7月～令和7年2月 ▶ 場所: 同館青少年フロア ▶ 対象: ①ボランティア活動に興味がある②自身の興味関心を企画内容で活かしたい③プログラムの企画や運営を体験したい①～③のいずれかに該当する中学生～20歳になった年度末までの方、5名程度(市内在住・在勤・在学者優先し、超えた場合抽選) ▶ 費用: 無料 ▶ 持ち物: 筆記用具、ふた付きの飲み物 ▶ 申込・問: 7月9日までに申込書(同館などで配布)に必要事項を記入し直接武蔵野プレイス青少年活動支援担当 ☎30-1902へ。7月15日から当落通知。

「いきいきガーデンサポーター」ゴーヤのカーテンを育てよう

みんなで一緒にゴーヤのカーテンの手入れとラジオ体操で元気な心と体と仲間づくり。

▶ 日時: 毎週水曜午前9時30分～11時(予定)。雨天、熱中症危険度が高い日は中止 ▶ 場所: 市役所正面玄関 ▶ 対象: おおむね65歳以上、またはもの忘れが気になる65歳未満の方(付き添いが必要な方は要相談) ▶ 費用: 無料 ▶ 持ち物: 動きやすい服装、飲み物など ▶ そのほか: SNSを活用した連絡方法の説明あり ▶ 申込・問: 電話または直接高齢者支援課 ☎60-1846へ。

青少年善行表彰「子鳩・けやき表彰」などの推薦受付中

子どもたちの心温まる行動を表彰する「子鳩・けやき表彰」などの推薦を受け付けています。 ▶ 申込・問: 10月18日までに所定

の様式(児童青少年課で配布。市HPから印刷可)を電子申請、郵送、ファクスまたは直接〒180-8777児童青少年課 ☎60-1853、FAX51-9327へ。

個人・グループ	対象	市内在住・在学の18歳までの青少年 グループまたは団体は前回表彰より5年を経過していること
	行い	困っている友達や近隣の方への手助け、地域や社会への奉仕活動など
奨励団体	①～⑤すべてに該当①市内の子どもの健全育成を対象にしたボランティア団体②活動期間5年以上③以前受賞している場合は10年を経過していること④市から補助金を受けていない(青少年関係団体補助制度を除く)⑤会員の3/4以上が市内在住	

「農業体験教室」講習生を追加募集



秋冬野菜の栽培・収穫体験。

▶ 日時: 8月～令和7年1月①個別区画A…隔週木曜午前10時～午後0時30分②個別区画B…隔週土曜日午前10時～正午③個別区画C…隔週土曜午後2時～4時 ▶ 場所: 農業ふれあい公園(関前5-19) ▶ 対象: 市内在住で農業体験教室へ参加できる世帯、受講のほか自分の畑を管理できる方、①10世帯②5世帯③10世帯(超えた場合抽選) ▶ 費用: 1万2000円(土地使用料3000円、材料費9000円) ▶ そのほか: 1世帯1区画。1人での参加も可。初心者歓迎 ▶ 申込・問: 7月1日までに電子申請から武蔵野農業ふれあい村 ☎080-4152-9669、緑のまち推進課 ☎60-1863へ。

官公署だより

介護支援専門員(ケアマネジャー)実務研修受講試験

▶ 受験要項: 高齢者支援課、各在宅介護・地域包括支援センター、都庁などで配布。郵送希望は角2封筒(250円分の切手貼付、氏名・住所を明記)を同封し、東京都福祉保健財団ケアマネ試験担当(〒163-0718新宿区西新宿2-7-1新宿第一生命ビルディング18階)へ ▶ 試験日: 10月13日(日) ▶ 申込・問: 6月30日(消印有効)までに簡易書留郵便で東京都福祉保健財団 ☎03-3344-8512へ。

令和6年度東京都子育て支援員研修(第2期)の受講生募集

保育や子育て支援分野での従事に必要な知識や技能などを習得

する研修 ▶ 申込・問: 7月1日～16日(消印有効)に、オンライン申込または所定の申込書(区市町村窓口かホームページで入手可)を郵送(簡易書留)で、地域保育コース…(公財)東京都福祉保健財団 ☎03-3344-8533、地域子育て支援コース…(一財)保健福祉振興財団 ☎03-6261-0307、放課後児童コース…(株)ポピンズプロフェッショナル ☎03-3447-5826、社会的養護コース…(株)東京リーガルマインド ☎03-5913-6225、研修制度全般について…東京都福祉局子供・子育て支援部企画課 ☎03-5320-4121へ。詳細は募集要項(子ども子育て支援課で配布)または市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)



講座・講習

健康講座「健康な歯ぐきは見ためも変える！」



歯の痛みがないあなたにも聞いてほしい口からの健康づくりとは。口臭予防、口腔ケアの方法。

日時：7月20日(土)午前10時～11時30分 場所：芸能劇場小ホール 対象：市内在住・在勤・在学の方、50名(申込順) 講師：水村裕一(水村歯科医院) 費用：無料 持ち物：筆記用具 申込・問：前日までに電子申請または電話で健康課 ☎51-7006へ。



認知症サポーターステップアップ講座

具体的な事例から、認知症高齢者への接し方を学ぶ。

日時：7月12日(金)午後2時～3時30分 場所：商工会館市民会議室 対象：市内在住・在勤・在学の方で認知症サポーター養成講座を受講済みの方、30名程度(申込順) 講師：能丸創(吉祥寺ナーシングホーム) 費用：無料 申込・問：高齢者支援課 ☎60-1846



ペアレントメンターとはなそう！(グループ相談)

日時：7月1日(月)午前10時～正午 場所：かたらいの道市民スペース 対象：子どもの発達に不安のある保護者 費用：無料 託児：なし 主催：武蔵野市 申込：不要 問：ハビット ☎55-8510

森の市民講座「森の材料でつくる苔玉作りと森の散策」



東京の森の現状の話、苔玉作り、森の散策(沢遊び)。エンジョイ・フォレスト女性林研協力。

日時：7月31日(水)午前10時30分 JR二俣尾駅改札集合・午後4時ごろ解散 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・在勤・在学の小学生～大人(中学生以下は保護者同伴)、20名(超えた場合抽選) 費用：無料 持ち物：汚れてもよい服装と履きなれた靴、昼食 申込・問：7月1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、Eメールアドレス、市内在勤・在学者は勤務先・学校名・学年、中学生以下は保護者氏名も明記)で〒180-8777緑のまち推進課 ☎60-1863へ。



イベント

夏野菜の即売会



昨年の即売会の様子

日時：6月27日、7月4日・11日(木)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、暑さ・日差し対策 問：JA東京むさし武蔵野新鮮館 ☎54-7150、産業振興課 ☎60-1833

夏野菜品評会 市内農家が栽培技術を競った夏野菜品評会の優秀者の農作物を展示します。

日時：7月4日(木)セレモニー…午前10時30分～11時、展示…午後4時まで 場所：市役所ロビー 問：産業振興課 ☎60-1833



ふるさと歴史館に紙芝居一座がやってくる(第1回)



武蔵野にまつわる昔話の紙芝居を、6本口演。開催中の展示に合わせての話を予定。

日時：6月23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

ふるさと歴史館特集展示「民俗資料関連展示②-武蔵野の七夕」



ふるさと歴史館入り口の七夕飾り

市域で行われていた七夕飾りの再現展示。7月初旬～中旬は入り口に竹と短冊を用意します。

日時：6月22日(土)～8月22日(木)午前9時30分～午後5時 場所：同館第一展示室 費用：無料 問：ふるさと歴史館 ☎53-1811

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 ◆

■ 肝臓病教室「肝臓にまつわるよろず相談」

医師や栄養士に直接質問できます 日時：7月9日(火)午後2時30分～4時(出入り自由) 場所：武蔵野赤十字病院山崎記念講堂 費用：無料 持ち物：マスク 申込：不要 問：同病院肝疾患相談センター ☎32-3135(平日午前9時30分～午後4時)

■ テンミリオンハウス川路さんちのあじさい祭り

庭のあじさいと手作りご飯。午後は武蔵野落語同好会による落語 日時：6月22日(土)昼食…午前11時30分、イベント…午後1時30分 対象：地域の方、20名(申込順) 費用：600円(イベントのみ100円) 主催：グループ萩の会 申込・問：川路さんち ☎55-6239

■ 老いじたく講座

成年後見制度について 日時：6月25日(火)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 持ち物：筆記用具 申込・問：同公社権利擁護センター ☎27-5070

■ 亜細亜大学 アジア研究所公開講座

アジアにおける構造的失業と外国

人労働 日時：6月29日、7月6日・13日・27日(土)午後2時～3時30分 場所：①同大学5号館②オンライン(Zoom、7月27日は②のみ) 定員：①各100名②各400名(申込順) 講師：奥田聡(同大学教授) 費用：無料 申込・問：同大学アジア研究所 ☎36-3415、koza@asia-u.ac.jpへ。

■ 高齢者向けスマホ相談会

スマートフォンの活用に関する疑問や不安の解消につなげる1対1の相談会 日時：6月26日(水)午前10時～正午・午後1時～4時 場所：市役所ロビー 対象：スマートフォンの使用に疑問や不安のある60歳以上の市民(先着順) 講師：スマートフォンアドバイザー 費用：無料 持ち物：ご自身のスマートフォンについて相談したい方は持参 申込：不要 問：スマートフォン普及啓発事業事務局 ☎03-6775-9480

■ 令和6年度「市民社協七夕のつどい」

①午前の部…映画上映会「トップガンマーヴェリック」②午後の部…武蔵野市民交響楽団の演奏会 日時：6月30日(日)①午前10時②午後2時 場所：市民文化会館 対象：同社協会員(同時入会可) そのほか：会員は招待券を持参、会員以外の方は入会手続きが必要(年会費1000円)。詳細は同社協 ☎参照 問：同社協 ☎23-0701

■ 家庭と両立できる企業

女性応援ジョブフェアin吉祥寺 就職支援のセミナー実施後、就職面接会を行います 日時：7月17日(水)第1部…午前10時～午後0時45分、第2部…午後1時30分～4時15分 場所：吉祥寺東急REIホテル 対象：育児・介護など家庭と両立しながら就職・転職を目指している女性、各部30名程度(申込順) 費用：無料 託児：1歳～未就学児(申込順、7月8日までに要申込) そのほか：受講には東京しごとセンター多摩の利用登録が必要(当日登録可) 申込・問：女性しごと応援テラス多摩 ☎042-529-9003

◆ スポーツ ◆

■ ソシアルダンス教室

①初級②中級 日時：①7月9日～9月24日の火曜(全10回)午後3時30分～4時55分②7月5日～9月20日の金曜(全10回)午後6時50分～8時30分 場所：総合体育館ダンス室 費用：①4000円②5000円 持ち物：ダンスシューズ 申込・問：6月25日までにハガキまたは所定の申込用紙(総合体育館で配布)を直接同館または電話、Eメール(申込要領参照)でソシアルダンス連合会・島森 ☎080-6555-2144、t-shima2000@nifty.comへ。

■ 剣道教室夏季講習会

①ジュニア②一般 日時：7月13日～8月17日の土曜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：3000円(保険料含む) そのほか：竹刀・剣道具の貸出あり 申込・問：6月30日までにハガキまたはEメール(申込要領参照し、年齢、生年月日も明記)で剣道連盟・海兵 ☎080-5197-4972、musashinokf@gmail.com(〒180-0022境4-4-4)へ。

■ 水泳教室

①初中級②中級 日時：①9月24日～12月3日の火曜午後1時(全10回・75分)②9月4日～11月20日の水曜午後3時(全11回・75分) 場所：温水プール 対象：市内在住の18歳以上の方 費用：①6000円②6600円 申込：6月30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)でスポーツ協会へ 問：水泳連盟・佐藤 ☎080-8479-1573

■ 横河武蔵野FCホームゲーム

vs レイラック滋賀 日時：7月6日(土)午後3時 場所：陸上競技場 費用：高校生以下無料 申込：不要 問：同クラブ ☎51-7751。詳細は同クラブ ☎参照。

◆ お知らせ ◆

■ 東京学芸大学附属特別支援学校 学校公開・入学説明会

校内見学、学校概要および幼稚・小学・中学・高等部の説明 日時：①7月6日(土)②8日(月)③11日(木)④9月9日(月)⑤11日(水)午前10時～11時50分 対象：①全学部②⑤幼稚・小学・高等部③④幼稚・中学部の各受験希望者 申込・問：同校 ☎042-471-5274。詳細は同校 ☎参照。



熱中症に気を付けましょう!!



蒸し暑い季節がやって来ます。本格的に暑くなる前に、対策のポイントを確認し、熱中症に注意しましょう▶問：健康課 ☎ 51-7006



熱中症発生のポイント

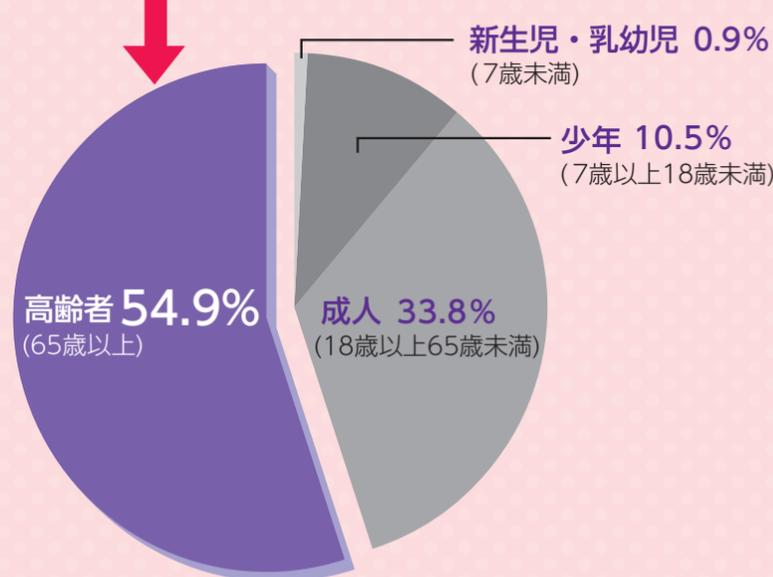
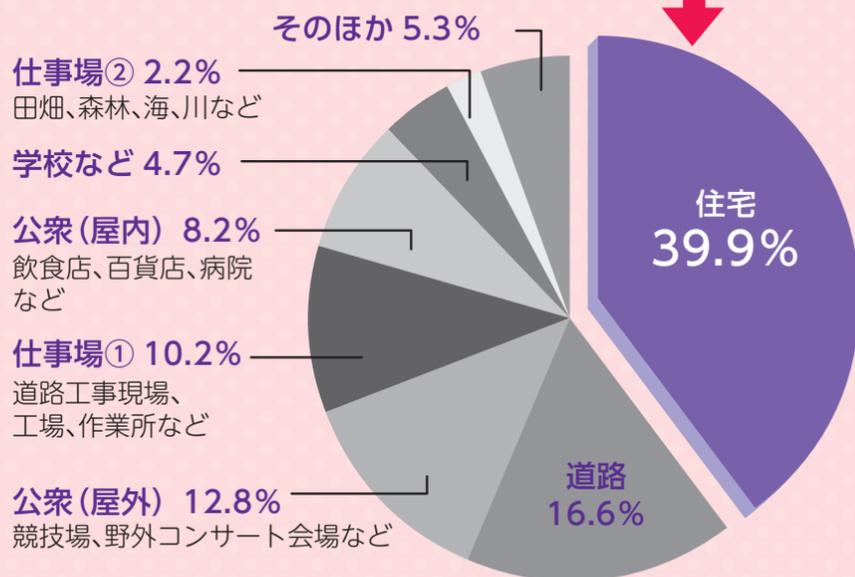
全国の熱中症による救急搬送状況

発生場所別グラフ

年齢区分別グラフ

住宅での発生が
約40%

高齢者の救急搬送が
約55%



※消防庁「令和5年の熱中症による救急搬送状況」を基に作成



熱中症予防のポイント

1 自宅でも温度と湿度に気を配り、暑さを避けましょう

エアコンを上手に利用しましょう。エアコンと一緒に扇風機を使用すると設定温度より涼しく感じられます。



2 自宅でも屋外でも水分補給をしましょう

のどが渇く前に飲む、小まめに飲むといった、意識的な給水を心掛けましょう。水や麦茶がおすすめです。



3 暑さに備えた体づくりをしましょう

体が暑さに慣れ、暑さに強くなることを暑熱順化といいます。

暑熱順化には個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。無理のない範囲で今から適度に運動しましょう。



4 日頃から体調を整えましょう

1日3食の食事や十分な睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。体調を整えることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。





熱中症の症状

初期症状

めまい・立ちくらみ・
 大量の発汗・筋肉痛・
 筋肉のこむら返り・生あくび



⚠️ 症状が進むと

頭痛・嘔吐・
 虚脱感・集中力低下・
 判断力低下・倦怠感



熱中症かな！？ と思ったときは

エアコンが効いている室内や
 風通しの良い日陰など涼しい
 場所へ移動する



衣服を緩め、体を冷やす（首
 の周り、脇の下、足の付け根
 など）

水分・塩分、経口補水液
 などを補給する



自力で水が飲めない、応答がおかしいときは、
 ためらわず救急車を呼びましょう！



熱中症に関する情報を取得しよう

熱中症特別警戒アラートの新設

「暑さ指数」は熱中症の危険度を示す指標です。一番上の35とは過去に例のない危険な暑さで、人の健康に係る重大な被害が生じる恐れがあります。この暑さ指数35以上が都内の情報提供地点10カ所すべてで予想される場合、特別警戒アラートとして前日午後2時ごろに環境省から発表予定です。

暑さ指数

熱中症予防の目安

35以上	🚨	特別警戒アラート
33以上	⚠️	警戒アラート
31以上	😡	危険／運動は原則禁止
28以上31未満	😞	嚴重警戒／激しい運動は中止
25以上28未満	😓	警戒／積極的に休憩
21以上25未満	😬	注意／積極的に水分補給
21未満	😊	ほぼ安全／必要に応じて水分補給

令和6年度
新設



クーリングシェルの活用を (むさしのいっとき避暑地)

6月17日(月)～9月30日(月)に市役所、保健センター、各コミセンなどの公共施設のロビーなど約40カ所を、一時的に休憩できる避暑地として開放します。暑さをしのぐため、お気軽にお立ち寄りください。



▲クーリングシェルター
(むさしのいっとき避暑地)



熱中症特別警戒アラートが発表された場合、市HP、SNSなどで情報を発信します。



熱中症特別警戒アラート情報の入手

- 環境省・気象庁が発表する熱中症特別警戒アラートと熱中症警戒アラートを受け取るサービスを活用しましょう
- 外出時や日常生活の参考にし、暑さ指数の高い日は不要不急の外出を避け、涼しい場所へ移動するなどの対策をとりましょう



熱中症警戒アラート等
メール配信サービス



むさしの防災・
安全メール



環境省公式 LINE



市公式 LINE

※地域設定が必要です

※情報を受け取るには、健康・医療
(一般・食育)に受信設定が必要です