



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)

7月は「愛の血液助け合い運動」月間

身近なボランティアとして、血液の安定的な確保のために、献血へのご協力をお願いします。

▶託児：満1歳～未就学児対象。毎週火曜日(予約制) ▶問：献血ルーム吉祥寺タキオン(吉祥寺本町1-15-2) ☎21-9000、健康課 ☎51-7004

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、栄養・運動講座。

▶日時：7月16日(火)午後1時50分～4時 ▶場所：武蔵野プレイスフォーラム ▶対象：市内在住で20～64歳の方(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)、10名(申込順) ▶講師：健康づくり人材バンク ▶費用：無料 ▶申込・問：7月12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。



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。結果表の見方の説明はありません。

▶日時：7月17日(水)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) ▶費用：無料 ▶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。

薬物乱用はダメ。ゼツタイ。



6月20日～7月19日は『ダメ。ゼツタイ。』普及運動の期間です。違法ドラッグ・薬物乱用には注意しましょう ▶問：児童青少年課 ☎60-1853、健康課 ☎51-7004

種類	受診日/対象者・内容など	申込
40歳からの女性のためのがん検診(乳がん・胃がんエックス線・肺がんセット検診) ※託児あり(6カ月以上)	8月9日(金) / 午前8時30分～11時15分 40歳以上の女性。昨年度市の乳がん検診・胃がん内視鏡検診を受診した方、妊娠中または可能性のある方、授乳中または断乳後3カ月以内の方、職域などほかで受診機会がある方は対象外15名(申込順) 健康づくり事業団 問診、乳房エックス線検査(マンモグラフィ)、胃部エックス線検査(バリウム検査)、胸部エックス線検査、喀痰細胞診(基準に該当する方のみ) 無料(3種すべて受診が条件)	ハガキ・封書(記入事項は以下)または直接健康課へ。市HPから電子申請可 【記入事項】 [8月の40歳からの女性のためのがん検診希望]、住所、氏名、生年月日、電話番号、託児希望は子の氏名・生年月日・性別
胃がんエックス線・肺がんセット検診 ※胃がんエックス線検診のみの受診も可	8月2日(金)・5日(月)・7日(水)・14日(水) / 午前8時30分～11時15分 胃：35歳以上で、昨年度市の胃がん内視鏡検診未受診の方 問診、胃部エックス線検査(バリウム検査) 肺：40歳以上の方 問診、胸部エックス線検査、喀痰細胞診(基準に該当する方のみ) 【共通】妊娠中または可能性のある方、職域などほかで受診機会がある方は対象外60名(申込順) 健康づくり事業団 無料	ハガキ・封書(記入事項は以下)または直接健康課へ。市HPから電子申請可 【記入事項】 [胃・肺セット検診希望]・[胃がん検診希望]、第3希望日まで(時間指定不可)、住所、氏名、生年月日、電話番号
肺がん検診	40歳以上の方。妊娠中または可能性のある方、職域などほかで受診機会がある方は対象外 市内指定医療機関 問診、胸部エックス線検査、喀痰細胞診(基準に該当する方のみ) 無料 ※検診日時は市から受診券シールが届いたら直接医療機関に予約 ※医療機関は予告なく変更する場合があります	ハガキ・封書(記入事項は以下)または直接健康課へ。市HPから電子申請可 【記入事項】 [肺がん検診希望]、住所、氏名、生年月日、電話番号
若年層胸部検診	16～39歳の方 健康づくり事業団 問診、胸部エックス線検査 無料	電話または直接健康づくり事業団へ
肝炎ウイルス検診	40歳以上で同検診未受診の方、ほかに受診機会のない方 ※市国保、後期高齢者医療制度加入者は健診時に実施 健康づくり事業団 問診、血液検査 無料	
若年層健康診査	16～39歳の方でほかに健診の機会がない方 市内指定医療機関 問診、身体測定(腹囲を含む)、血圧測定、尿検査、血液検査、胸部エックス線検査 無料 ※健診日時は市から受診券シールが届いたら直接医療機関に予約	ハガキ・封書(記入事項は以下)または直接健康課へ。市HPから電子申請可 【記入事項】 [若年層健康診査希望]、住所、氏名、生年月日、電話番号
眼科健康診査	40歳以上の方。手元に受診券シールが届いていない方は健康課へ。市の健康診査を受診の方(市国民健康保険、後期高齢者医療制度加入者)は内科受診後、内科医より受診に必要なものの交付があるため申込不要 市内指定医療機関 問診、屈折検査、視力検査、眼圧検査、細隙灯顕微鏡検査、眼底検査 500円 ※健診日時は市から受診券シールが届いたら直接医療機関に予約	電話または直接健康課へ。市HPから電子申請可
歯科健康診査	6月1日(土)～11月30日(土) 40歳以上の方。手元に受診券シールが届いていない方は健康課へ 市内指定歯科医療機関 歯科健診 無料 ※健診日時は市から受診券シールが届いたら直接医療機関に予約	電話または直接健康課へ。市HPから電子申請可
妊婦歯科健診	妊娠中の方 市内指定歯科医療機関 歯科健診 無料 ※受診券は母子健康手帳とともに交付(母と子の保健バッグに同封)	転入の方は電話または直接健康課 ☎51-0700へ

休日の医療機関 7月1日(月)～14日(日)

日	医療機関名	診療科目	住所	☎
7日(日)	○甲賀クリニック	内科・小児科	境南町 3-12-2	30-7707
	○小森病院	内科	関前 3-3-15	55-8311
	○吉祥寺南病院	内科	吉祥寺南町 3-14-4	45-2161
14日(日)	○友利医院	内科・小児科	関前 2-5-14	51-7365
	○いちむら内科クリニック	内科	境南町 1-30-16	39-4123
	○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
7日(日)	上田歯科医院	吉祥寺本町 4-8-7 ☎ 22-2211
14日(日)	内山歯科医院	吉祥寺南町 4-27-10 ☎ 48-2094

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
厚生労働省
「医療情報ネット(ナビイ)」▶
- 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

緊急時に備えて防災課の職員が動画で解説します

解説動画はこちら

防災課の職員が解説します

備蓄は水と食料だけじゃダメ!!!

在宅避難のススメ

備蓄は?日分必要です!

武蔵野市

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 7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(申込順、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、無料、当日直接会場へ▶問：各コミセン

吉東	13日(土)	■吉祥寺東おもちゃ病院▶時間:午前10時~正午▶費用:無料(部品実費)▶修理品受付:6日から
	21日(日)	■つどい「週刊さちじょうじ」の歩み①(3回連続講座)▶時間:午後2時▶定員:40名▶講師:大橋一範(名誉編集長)▶申込
本宿	16日(火)	■陽だまりカフェ▶時間:午後1時30分~4時30分▶費用:100円(ドリップコーヒー、お菓子付き)
御殿山	18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)
	24日(水)	■スマホを楽しむ会▶時間:午前10時▶対象:市内在住で50歳以上の方、10名▶費用:200円▶持ち物:スマートフォン▶申込
本町	14日(日)	■まちをきれいに▶時間:午前9時コミセン前集合、雨天中止▶内容:吉祥寺駅東側からコミセン周辺の清掃
	8日・22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▶対象:吉祥寺本町・東町在住優先、15名▶持ち物:バスタオルとタオルほか
吉祥寺西	7日(日)	■セトモノ食器リサイクル・地元野菜販売▶時間:午前10時
	13日(土)	■あそぼうよ「坂口先生の科学あそび」▶時間:午後1時30分~3時30分▶対象:小学生、30名▶申込:12日まで
吉北	5日(金)	■七夕笹かざり▶時間:午後1時~3時▶内容:折り紙と笹竹の配布(なくなり次第終了)
八幡町	20日(土)	■はちコミ映画会「タンポポ」▶時間:午前10時▶定員:15名▶内容:映画鑑賞後コーヒープレイクを実施▶申込
境南	8日(月)	■昭和歌謡曲に合わせてリズム体操▶時間:午前10時▶定員:20名▶持ち物:動きやすい服装、飲み物ほか▶申込:10日から窓口へ
	20日(土)	■モーニングハイク▶時間:午前5時コミセン集合▶内容:仙川公園(三鷹)歴史散歩▶費用:200円▶申込:12日までに窓口へ

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	7月1日(月)から休館
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	令和7年3月(予定)まで休館
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

コミュニティ本宿コミュニティ協議会 レポート



コミセンでコーヒータイム

地域の皆さんにいつでも気軽にコミセンを利用してもらえるよう、ロビーでカフェを始めました。友人とのおしゃべり、1人でのコーヒータイムなどに利用してください。
~セルフカフェ~
コミセン窓口のカウンターにカプセル式コーヒーマーカーを設置しました。いつでも淹れたてのコーヒーを楽しめます。午前9時30分~午後8時。

~陽だまりカフェ~
7月から月1回、ロビーの奥のコーナーに「陽だまりカフェ」がオープンします。ドリップコーヒーにちょっとしたお菓子を添えて提供します(100円、おかわり1杯無料)。地元吉祥寺東町で喫茶店気分を味わっていただきたいと思います。次回の開催は、7月16日(火)午後1時30分~4時30分です。

雨水浸透ます・雨水タンクの設置にご協力ください ~市の助成制度があります~

雨水を地面にしみ込ませたり、雨水の河川への流出の抑制などに効果があります。詳細は市HP参照▶問:下水道課☎60-1867



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

夏休みごみ探検隊 ごみの行方と自然を探ろう

夏休み🍉貸切バスでごみの焼却施設(市内)・最終処分場(日の出町)の見学や自然観察体験(青梅市)をし

ます。

▶日時:8月22日(木)午前8時30分~午後5時30分▶対象:市内在住・在学の小学1~6年生(要保護者同伴、未就学児参加不可)、60名(超えた場合は市内在住・初参加者優先し抽選)▶講師:むさしの自然史研究会▶費用:無料▶持ち物:昼食▶申込・問:7月1日午前0時~10日午後11時59分までに申込フォームからごみ総合対策課へ。



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

家電製品などの電池や充電電池は必ず取り外してください。電池や充電電池が取り外せない家電製品などは、本体ごと(部品や付属品は除く)危険・有害ごみでお出しください。電池を取り外した場合は、電池の有無を確認するため必ずふたを開けたままの状態でお出しください。電池がないことが確認できない場合は、収集できないことがあります▶問:ごみ総合対策課

まちのお祭り

納涼盆踊り大会

模擬店、盆踊り(午後5時)、お菓子セット無料配布★(14日午後3時)▶日時:7月13日(土)・14日(日)午後3時30分~7時▶場所:中央図書館前庭▶対象:★は小学生以下、200名(先着順)▶そのほか:★は開始時間前に並ばないでください▶問:武蔵野中央会青年

部・秋山☎080-2133-3696

千川地域夏まつり

盆踊り、和太鼓演奏、ミニ花火大会、縁日コーナー、ゲームほか▶日時:7月20日(土)午後4時~8時(雨天時21日[日])▶場所:千川小校庭▶問:関前八幡町親交会・木崎☎090-1111-9366

官公署だより

令和6年度排水設備工事責任技術者資格認定共通試験の実施

▶日時:10月6日(日)午前10時~正午▶場所:青山学院大学9号館(渋谷区渋谷4-4-25)▶費用:オンライン6140円、郵送6224円▶主催:東京都下水道局▶申込:受

験申込書(市下水道課で配布)など参照▶問:東京都下水道サービス(株)☎03-3241-0818(東京都下水道局排水設備工事責任技術者試験など業務受託者)。詳細は東京都下水道局HP参照。



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。

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:8/15号...7月11日、9/1号...7月31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
ママの笑顔と幸せこそ家庭平和の源~瀬川映太氏講演会&ママ・マルシェ~(MotherSeed)	7月6日(土)午前10時30分~午後3時30分/吉祥寺北コミセン体育館	西本 ☎080-9874-0966
混声合唱団りべるて第21回定演:ルネサンスと現代「夢みたものは」パレストリナ「ミサプレヴィス」ほか	7月14日(日)午後2時15分~4時(開場1時45分)/吉祥寺美術館音楽室	押田 ☎47-2739
市川さよ子歌謡教室カラオケ発表会/出演者も募集中	9月20日(金)午前11時(開場10時30分)/市民文化会館小ホール	早田 ☎090-4708-3068
ゴスペルコンサートLift Our Voices and Sing(LOVaS)	7月30日(火)午後3時(開場2時40分)/吉祥寺美術館	伊藤 ☎090-4748-3284

あなたの暮らしで、地球が変わる むさしのエコポイント

エコな行動を
ポイントに



2050年ゼロカーボンシティの実現を目指して令和5年12月に作成した「気候危機打開！むさしの市民エコアクション」の実践と定着化に向けて、市民の環境配慮行動（エコアクション）に対してエコポイントを付与し、景品と交換できるポイントプログラムを実施します ▶ 問：環境政策課 ☎60-1945



※HPは7月1日公開



参加方法

期間 7月1日(月)～令和7年2月28日(金)まで

対象 市内在住の方(1世帯当たり代表1名の申請が可能)

※ Step1～Step3は7年2月20日(木)までに完了してください

Step1 登録

スマホで簡単！
専用の登録フォームから手続きしよう。



Step2 アクション

エコアクションを選んで実践しよう。

Step3 報告

実践したら、専用フォームから報告しよう。
事務局で確認後、ポイントが付与されます。

Step4 景品交換

ポイントをたくさんためて景品と交換しよう。
※7年2月28日まで受付

1～4 Point

電気・ガス・水道
使用量を減らす



1 Point

「むさしのエコポ」
で譲る・買う・売る



1 Point

2050ゼロ
パートナー
加盟店でお買い物



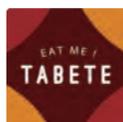
1～2 Point

むさしの市民エコ
アクションワーク
ブックを作る



1 Point

フードシェアリング
サービス「TABETE」
を使う



まずは簡単なものからチャレンジしてみよう！

暮らしの中でできる エコアクション

1 Point
市指定の環境
イベントなどに参加



※ポイント付与回数には上限があります

ポイントをためて素敵な景品と交換！

1 Point

置き配バッグ「OKIPPA」

不在時でも荷物が受け取れ、再配達によるCO₂排出の削減が期待されます。



※中身は対象外

13 Point

にくやま
「肉山」コース料理お食事券(1名分)
人気の肉山のおまかせコースです。



1 Point

井の頭自然文化園
入場券(一般1枚)



(公財)東京動物園協会

1枚のチケットで動物園(本園)と水生動物園(分園)の両方に入園できます。

3～ Point

むさしのエコポイント買物券
(500円券×3枚から)



市内特産品取扱店舗などで使用できる買物券です。最新の買物券使用可能店舗は特設サイト参照。



7 Point

晴雨兼用折りたたみ傘
リペット ミニ
「RE:PET MINI」(U-DAY)



廃棄ペットボトルを再資源化した生地を使用した商品です。

※景品については随時追加・変更となる場合があります。