市報 むさしの

毎月1日・15日発行
No.2255
令和6年 2024
9/15

目　次

特集 このごみ袋の使い方、ご存じですか？ …12
お知らせ…… 2　募　集……3　講　座……4
イベント……5　スポーツ……6　健　康……7
休日の医療機関…7　子ども…… 8　図書館……9
ごみとリサイクル…10　コミュニティ…11

●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/

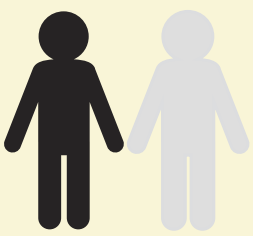
発行 ● 武蔵野市　編集／総合政策部秘書広報課　〒180-8777 武蔵野市緑町2-2-28　代表電話☎0422-51-5131

今年は受けてみませんか？

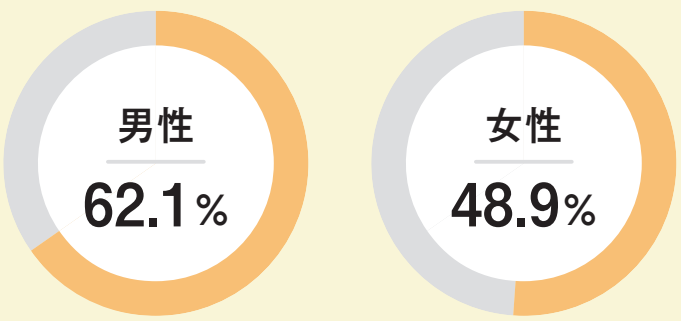
がん検診

がん（悪性新生物）の予防には喫煙や飲酒の制限、食生活や運動など生活習慣の改善が効果的ですが、完全に防ぐことはできません。検診による早期発見との二段構えが重要です。定期的にがん検診を受診しましょう▶問：健康課☎ 51-7006

2人に1人はがんになる可能性があります



日本人が生涯でがんになる確率



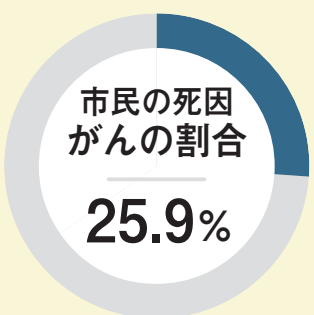
＊国立がん研究センター「がん情報サービス」より

がんの早期発見・早期治療で生存率は90%以上！

- 早期がんでは自覚症状がほとんどありません。
- がんを早期発見するためには、定期的ながん検診が大切です。

＊がん研究振興財団「がんの統計2022」より

武蔵野市民の死因第1位はがん



市でも4人に1人がんで亡くなっています。

＊東京都保健医療局「人口動態統計 令和4年」より

検診申込方法などの詳細は2頁へ

人口と世帯
《令和6年9月1日現在、( )は前月比》

人口14万8366人（107人減）　世帯数7万9398世帯（76減）
●男7万1040人（27人減）　●女7万7326人（80人減）
〔うち外国人住民数4087人（1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。

年齢別早見表		胃がんエックス線	大腸がん	肺がん	乳がん	子宮がん	胃がんエックス線・肺がんセット	女性のためのがん検診
男性	35～39歳	○	―	―	―	―	―	―
	40歳以上	○	○	○	―	―	○	―
女性	20～34歳	―	―	―	―	○	―	―
	35～39歳	○	―	―	―	○	―	―
	40歳以上	○	○	○	○	○	○	○

市HP▶

胃がんエックス線検診

35歳以上 無料

内容　問診、胃部エックス線検査（バリウム検査）
日程　市HPまたは市報毎月１日号参照
場所　健康づくり事業団
申込　受診希望月の前月１日から電子申請、ハガキ、封書または直接健康課へ（申込順）
※令和５年度に市の胃がん内視鏡検診を受診した方は対象外

大腸がん検診

40歳以上 無料

内容　問診、便潜血検査２日法
場所　健康づくり事業団

申込期間	検体提出期間	定員
① 9月17日まで	10月1日（火）～21日（月）平日	各300名（申込順）
② 11月1日～20日	12月2日（月）～11日（水）平日	

申込　電子申請、ハガキ、封書または直接健康づくり事業団へ
※健康診査の大腸がん検診との重複受診不可

肺がん検診

40歳以上 無料

内容　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）
場所　市内指定医療機関
申込　電子申請、ハガキ、封書または直接健康課へ

乳がん検診

40歳以上の女性 費用1000円

内容　問診、乳房エックス線検査（マンモグラフィ）
場所　市内指定医療機関
※対象者（昨年度受診していない方）には受診券シールを送付済み
※受診券シールがない方（紛失、転入）は電子申請、電話または直接健康課へ
受診期間は12月11日まで

子宮がん検診

20歳以上の女性 無料

内容　問診、視診、内診、細胞診
場所　市内指定医療機関
※対象者（昨年度受診していない方）には受診票を送付済み
※受診票がない方（紛失、転入）は電子申請、電話または直接健康課へ
受診期間は令和7年1月まで

● 胃がんエックス線・肺がんセット検診
● 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

各検診を同じ日に受診することができ、30～45分で効率よく受診できます。
40歳からの女性のためのがん検診では、3がんを同日に受診すると、乳がん検診費用1000円が無料になります。
日程　市HPまたは市報毎月１日号参照
場所　健康づくり事業団
申込　受診希望月の前月1日から電子申請、ハガキ、封書または直接健康課へ（申込順）

▼申込フォーム

※受診間隔は胃がんエックス線検診・大腸がん検診・肺がん検診は１年に１回、乳がん検診・子宮がん検診は２年に１回です。定期的な受診をお勧めします

お知らせ

市立中学校教科用図書の採択結果

令和７～10年度の教科用図書が、8月の教育委員会臨時会で採択されました▶**問：指導課☎60-1897**

種目	発行者
国語	光村図書出版株式会社
書写	光村図書出版株式会社
社会（地理的分野）	株式会社帝国書院
社会（歴史的分野）	東京書籍株式会社
社会（公民的分野）	東京書籍株式会社
地図	株式会社帝国書院
数学	東京書籍株式会社
理科	東京書籍株式会社
音楽（一般）	株式会社教育芸術社
音楽（器楽）	株式会社教育芸術社
美術	光村図書出版株式会社
保健体育	東京書籍株式会社
技術・家庭分野(技術)	東京書籍株式会社
技術・家庭分野(家庭)	開隆堂出版株式会社
外国語	光村図書出版株式会社
道徳	光村図書出版株式会社

ふるさと歴史館　リニューアル工事に伴う休館のお知らせ

常設展示室などのリニューアルに伴い11月1日（金）～12月13日（金）は休館します。市民スペース・会議室などの利用も停止します。また工事による騒音、振動が発生する場合がありますが、ご理解・ご協力をお願いします▶**問：ふるさと歴史館☎53-1811**

子どもの権利擁護センターの内覧会

10月1日に開設する子どもの権利擁護センターの内覧会を行います。
▶**場所：**市役所西棟7階子どもの権利擁護センター▶**費用：**無料▶**そのほか：**申込多数の場合、時間などの調整あり▶**申込：**前日までに申込フォームから▶**問：子ども子育て支援課☎60-1851**

日程	時間
9月24日（火）★	午後1時～4時30分
26日（木）	午前9時30分～正午

★の午後1時～3時は子どもの権利擁護委員が来ています

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：**9月30日（月）
◎国民健康保険税▶**問：納税課☎60-1828**
◎後期高齢者医療保険料▶**問：保険年金課☎60-1913**
◎介護保険料▶**問：高齢者支援課☎60-1845**

コンビニ交付サービスを休止します

システムメンテナンスのため。
▶**日時：**9月26日（木）午後5時～終日▶**問：市民課☎60-1839**

秋の全国交通安全運動を実施します

▶**期間：**9月21日（土）～30日（月）
▶**運動重点：**①反射材用品などの着用推進や安全な横断方法の実践などによる歩行者の交通事故防止②夕暮れ時以降の早めのライト点灯やハイビームの活用促進と飲酒運転などの根絶③自転車・特定小型原動機付自転車利用時のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底④二輪車の交通事故防止▶**問：武蔵野警察署☎55-0110、交通企画課☎60-1859**

選挙人名簿登録者数（９月定時登録）

9月2日現在の登録者数は、男5万8693人、女6万5730人、計12万4423人です。また、在外選挙人名簿の登録者数は、男171人、女224人、計395人です▶**問：選挙管理委員会事務局☎60-1893**

会議などの開催と傍聴

※いずれの会議も傍聴できます。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

会議名	日時	会場	傍聴・議題など	申込・問
環境啓発施設運営会議	9月26日（木）午前10時	むさしのエコreゾート	5名（先着順）	申込：不要 **むさしのエコreゾート☎60-1945**
教育委員会定例会	10月2日（水）午前10時	市役所教育委員会室	10名（先着順）	申込：不要（当日、申込用紙への記入あり） **教育企画課☎60-1894**
第六期長期計画・第二次調整計画　策定委員会	10月4日（金）午後6時～8時	オンライン（Zoom）	計画案についてなど	会議終了予定の30分前までに市HPから **企画調整課☎60-1801**
自転車等駐車対策協議会	10月16日（水）午前10時	クリーンセンター見学者ホール	5名（先着順）／自転車等総合計画の改定について	申込：不要 **交通企画課☎60-1860**

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）

「第六期長期計画・第二次調整計画」策定に向けた市民意見交換会の開催とオンライン意見募集

計画策定において議論する各テーマについて、皆さんの意見を聞かせてください。テーマ別論点集は、各市政センターなどで配布しています。市HPからも閲覧できます。

●市民との意見交換会

8月31日に予定していましたが、台風10号の影響により延期としたため、下記日時で開催します。

▶**日時：**9月16日(月・祝)午後2時～4時▶**場所：**商工会館市民会議室▶**申込：**不要

●市民とのオンライン意見交換会

▶**日時：**9月30日(月)午後7時～9時▶**場所：**オンライン(Zoom)▶**申込：**意見交換会終了予定時刻の30分前までに二次元コードから

●オンライン意見募集

意見交換会に参加できない方からもご意見をいただくため、9月24日(火)まで意見募集をしています。

▶**提出方法：**右記二次元コードから▶**場所：**オンライン(D-Agree)▶**費用：**無料(通信費は自己負担)▶**そのほか：**D-Agreeとは、AIファシリテーターを活用したオンラインディスカッションサービスです。提供する個人情報はメールアドレスのみで、意見の書き込み・議論ができます。

▶**問：企画調整課☎60-1801**

市登録文化財に「上杉家のニッケイ」を登録

8月20日に市文化財に登録。緑町1丁目所在の「上杉家のニッケイ」は市域の文化を伝える貴重な文化財です。登録文化財(天然記念物)は個人の住宅にあります。敷地内への立ち入りはご遠慮ください▶**問：ふるさと歴史館☎53-1811**

建築の際は敷地面積20%以上の緑化にご協力ください

市では「武蔵野市民緑の憲章」および各計画で、市内の緑を守り・育てることを定め、条例や要綱に基づき緑化を推進しています。「緑豊かな武蔵野市」を次世代に引き継いでいくため、建築の際は、敷地面積20%以上の緑化をお願いしています。面積算定や手続きなどの詳細は市HP参照▶**問：緑のまち推進課☎60-1863**

保存樹林などへの助成制度

屋敷林などのまとまった樹林や大木、生け垣などを保全するため、所有者の同意を得て保存指定をし助成金(年額)を給付しています。

▶**対象：**樹木…幹回り1.3m以上または高さ10m以上。樹林…面積300㎡以上。生け垣…新設後3年以上経過したもので延長5m以上高さ0.6m以上▶**費用：**樹木…1本6000円。樹林…1㎡100円。生け垣…1m300円など▶**申込・問：緑のまち推進課☎60-1863**

自賠責の期限切れに気を付けましょう

自賠責保険・共済は自動車損害賠償保障法に基づき、万一の交通事故に備えて、原動機付自転車を含むすべての自動車に加入が義務付けられています。未加入での運行は法令違反です。詳細は加入の保険会社や共済組合へ▶**問：市民税課☎60-1822**

募　集

伝説が息づく民話の世界へいざなう旅 岩手県遠野市への市民交流ツアー

友好都市岩手県遠野市の遠野ふるさと村、伝承園、カッパ淵、「どべっこまつり体験」など(予定)。

▶**日時：**11月15日(金)午前7時30分東京駅集合～17日(日)午後6時30分解散(予定)、2泊3日▶**場所：**岩手県遠野市およびその周辺(あえりあ遠野泊)▶**対象：**市内在住・在勤・在学の18歳以上の方、20名(初参加者優先し、超えた場合抽選)▶**費用：**3万8000円▶**そのほか：**1名で応募の場合は相部屋を予定▶**申込・問：**10月7日(必着)までに二次元コードまたは指定の応募用紙(多文化共生・交流課、各市政センター・図書館・コミセンで配布)を郵送または直接〒180-8777**多文化共生・交流課☎60-1806**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

小規模多機能型居宅介護事業所を整備・運営する事業者を公募

▶**受付期間：**11月1日(金)～29日(金)▶**公募要項：**市HPに掲載▶**申込：**電話予約の上、高齢者支援課窓口までご持参ください▶**問：高齢者支援課☎60-1940**

道路・公園・下水について LINEで情報提供・通報できます

市公式LINE

道路・公園・街路樹の不具合、下水道の臭いに関して、画像や位置情報を用いて、市に情報提供・通報ができます。

■情報提供・通報の方法

市公式アカウント「武蔵野市(ID：@musashinocity)」を友だち登録し、画面の案内に沿って写真などを送信してください▶**問：道路管理課☎60-1857、緑のまち推進課☎60-1864、下水道課☎60-1867**

このような状況を見つけたらLINEで通報を！
＊撮影の際は周囲に十分注意してください

▲道路の陥没

▲防護柵の破損

市関連施設

＊文化施設の住所などについては、11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1-1-7QuOLa2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
(9/20[金]まで)〒180-0001吉祥寺北町1-9-1
(9/24[火]から)〒180-0004吉祥寺本町1-14-9 7階(仮事務所)

福祉公社／地域包括ケア人材育成センター
〒180-0004吉祥寺本町1-15-9 3階(仮事務所)

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　〒180-0006中町2-15-14(仮設)
みどりのこども館　〒180-0012緑町2-6-8
むさしのエコre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スイング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回発行　「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

マイシティむさしの　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(旧ツイッター)　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

●申込先の市内施設の住所は、3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

講座・講習

健康講座「あなたの骨、弱っていませんか？」

40歳から始めたい、骨粗しょう症予防のための生活習慣の話。骨を強くする簡単な体操も紹介。

▶**日時**：10月10日(木)午前10時～11時30分▶**場所**：スイングレインボーサロン▶**対象**：市内在住・在勤・在学の方、50名(申込順)▶**講師**：大久保幸美(保健師)▶**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。

NPO法人のこれまでとこれから

NPO法人のこれまでを改めて見つめ直し、これからを一緒に考えます。

▶**日時**：10月20日(日)午後2時～4時▶**場所**：武蔵野プレイスフォーラム▶**定員**：50名(申込順)▶**講師**：早瀬昇(大阪ボランティア協会理事長)▶**費用**：1000円▶**申込・問**：Eメール(申込要領参照)、電話または直接**武蔵野プレイス市民活動支援担当☎30-1903**、**gr-shikatu@musashino.or.jp**へ。

どうぶつセミナー「犬のしつけ方教室」

▶**日時**：10月12日(土)午後1時30分～4時30分▶**場所**：むさしのエコreゾート▶**対象**：市内在住の方、60名(申込順)▶**講師**：藤井聡(ドッグトレーナー)▶**費用**：無料▶**主催**：東京都獣医師会武蔵野三鷹支部▶**そのほか**：ペット連れ不可▶**申込**：10月4日(必着)までに往復ハガキ(1枚に5名まで。申込要領参照し、全員の氏名・年齢・犬種も明記)で**三鷹獣医科グループ「犬のしつけ方教室」係(〒180-0006中町2-6-4)**へ▶**問：環境政策課☎60-1842、本宿犬猫病院☎22-7728**

ペアレントメンターとはなそう！（グループ相談）

▶**日時**：9月27日(金)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**

料理講習会「鮭のクリームシチュー・菜飯ほか」

バランスの取れた食事を学ぶための料理講習会を実施します。

【共通】▶**定員**：各8名(申込順、今年度同講習を受講した方は申込不可)。最少催行4名▶**費用**：600円(②は申込時)、無断キャンセルの場合は全額負担▶**持ち物**：調理服(エプロン、三角巾、マスク)、タオルほか▶**問：高齢者支援課☎60-1846**

内容	対象	日時(2時間程度)	場所	申込(開催日3日前までに)
①男性のための料理講習会	市内在住の60歳以上の男性	9月29日(日)午前10時30分	吉祥寺北コミセン	電話または直接**高齢者支援課**へ
②シニアのための料理講習会	市内在住の50歳以上の方	10月9日(水)午前10時30分	八幡町コミセン	直接**八幡町コミセン**へ

防災セミナー「在宅での生活をメインに、避難生活を考える」

在宅避難をテーマに、被災地での体験談や参加型を含めたセミナーを開催します。

▶**場所**：市役所802会議室▶**定員**：各50名(申込順)▶**費用**：無料▶**申込・問**：電話で**市民防災協会☎60-1926**、またはEメール(申込要領参照)で**日本赤十字看護大学、chiiki@redcross.ac.jp**へ。

日時	内容
10月12日(土)午前10時～正午	「在宅避難を考える」在宅避難の備え、家具転倒防止、災害時用トイレについて、映像・実演で紹介
10月27日(日)午後1時～3時30分	「令和6年能登半島地震における避難所での生活とその支援」能登半島地震での避難生活などについて、現地の方の講話
12月7日(土)午後1時～3時30分	「エコに美味しく食べよう備蓄食！」冷蔵庫の食材を生かして備蓄食をおいしく食べる方法を学ぶ
令和7年1月11日(土)午後1時～3時30分	「災害時に困ること」災害時にごみが発生したときどうなるか、そしてどうするかについて考える
2月15日(土)午後1時～4時	「避難生活を生き抜く」協働による避難所立ち上げと、災害関連死を防ぐための備えについて学ぶ

CIM 楽しく！元気に！長生き‼ 9月は健康長寿のまち武蔵野推進月間

CIM=Civil Information Minimum(これだけは知っておきたい市民の情報)

「健康寿命」という言葉を聞いたことがありますか。健康寿命とは、「65歳の人が何らかの障害のために要介護認定を受けるまでの状態を健康と考え、その障害のために認定を受ける年齢」のことをいいます。武蔵野市の場合、男性の健康寿命は83.55歳、女性は85.76歳(東京都『令和4年都内各市町村の65歳健康寿命』より)となっています。人生100歳時代。誰もが、長く健康でありたいと願うところです。

市では、令和4年度から毎年9月を「健康長寿のまち武蔵野推進月間」と位置づけ、認知症やフレイル(加齢により心身が老い衰えた状態)予防に関するさまざまなイベントを行っています。テーマは「楽しく！元気に！長生き‼」。3回目となる今年は、スイングホールや武蔵野プレイスで、「いきいきサロン活動発表」(9月14日)、「シニア向けeスポーツ体験会 健康ゲームフェス」(9月14日)、「電動小型モビリティ体験会」(9月14日)、「脳の動きをチェック！楽しい脳トレ！」(9月14日)、「耳から始めるフレイル予防 補聴器の相談会」(9月28日)、「いきいきウォークin武蔵境 クイズラリーdeフレイル予防」(9月14日～28日)などを開催します。

また、来年2月には、「いきいき健康 地域プロジェクト」と銘打って市内6カ所の在宅介護・地域包括支援センターでフレイル予防のための講座などの開催を予定しています。昨年度の同プロジェクトでは、体操教室、口腔ケア、栄養教室などが行われました。

「健康長寿のまち武蔵野推進月間」では、イベントに参加する事業者の方を公募したり、「いきいき健康 地域プロジェクト」の運営に参加する市民ボランティアを募ったりと、市、事業者の方、市民が協力して、まち全体で健康長寿について考えていこうという取り組みになっています。

高齢者支援課の山崎さんに聞きました。

「市民の皆さんが元気でより長く健康で暮らせるまちを目指し、このようなイベントを実施しています。高齢者の方のよろず相談窓口として在宅介護・地域包括支援センターがあります。イベントを通して、市の事業やお住まいの地域の在宅介護・地域包括支援センターをより身近な存在として知って活用していただき、どんどん外に出掛けていただきたいと思います。まずは、今月の『健康長寿のまち武蔵野推進月間』イベントにぜひご参加ください」

(取材協力：高齢者支援課／執筆者：矢後麻美)▶**問：高齢者支援課☎60-1846**、CIMコラム全般については**情報公開担当☎60-1809**

＊「健康長寿のまち武蔵野推進月間」イベントの詳細は市のHPや市報8月15日号などに掲載

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）

イベント

吉祥寺パークエリアの社会実験を行います

まちの将来像の立案に向けてエリアの可能性を探ります。
▶**内容**：①本屋の文化祭②CREATOR STAND KICHIJOJI③吉祥寺でやってみよう!こども体験パーク▶**日程**：①9月21日(土)②22日(日・祝)③23日(月・振休)▶**場所**：公会堂、吉祥寺駅南口暫定広場▶**費用**：公会堂…①300円②100円から③無料(一部有料)▶**問：資産活用課☎60-1982**。詳細は市HP参照。

ふるさと歴史館に紙芝居一座がやってくる（第２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た話を予定。
▶**日時**：9月29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**

独歩の森で遊び楽しむ　枝で工作、山仕事、動植物と触れ合い

想像したものをノコギリなどで自由に工作。笹刈りや枝切り、生き物・植物の紹介など。お土産あり。
▶**日時**：10月6日(日)午前10時〜午後3時、雨天時20日(日)▶**場所**：境山野緑地(境4-5)▶**費用**：無料▶**持ち物**：軍手(工作、山仕事の場合)▶**申込**：不要▶**問：武蔵野の森を育てる会☎090-5533-2316、緑のまち推進課☎60-1863**

中央高架下公園にみんなで絵を描いて動物園をつくろう

高架柱にステンシルシートを用いて水性ペンキで自由に動物を描きます。
▶**日時**：11月2日(土)午前9時45分〜正午(受付9時30分)▶**場所**：同公園西側なかよし広場入り口(御殿山１丁目)▶**対象**：小学1〜6年生(3年生以下は保護者同伴)、30名(市内在住者を優先し、超えた場合抽選)▶**費用**：無料▶**持ち物**：汚れてもよい服・靴▶**そのほか**：公園内にトイレなし(徒歩7分程度に公共施設あり)▶**申込・問**：9月30日までに申込フォームから**緑のまち推進課☎60-1864**へ。

エコP むさしのエコポイントの対象イベントです。イベントに参加・報告するとポイントが付与されます。詳細はエコreゾートHP参照。

二俣尾の森で竹のおもちゃ作りと冒険遊び

竹で作った竹鉄砲や弓矢などのおもちゃで冒険遊び。
▶**日時**：10月27日(日)午前10時JR青梅線二俣尾駅改札集合・午後3時解散(予定)▶**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・在学の小学生以上と保護者(2名1組、保護者在勤可)、8組(初参加・市内在住者優先し、超えた場合抽選)▶**費用**：大人500円、子ども300円(保険、材料代など)、交通費各自負担▶**持ち物**：詳細は後日通知▶**申込・問**：10月8日までに申込フォームから**緑のまち推進課☎60-1863**へ。

エコ re ゾートワークショップ（10 月）

エコP 環境について楽しく学ぶワークショップを体験しませんか。
▶**場所**：むさしのエコreゾート▶**対象**：市内在住・在勤・在学者優先し申込順▶**費用**：無料▶**申込・問**：申とあるものは二次元コードから**むさしのエコreゾート☎60-1945**へ。

秋のリース

日時		内容	講師・団体名
土・日曜(19日・26日・27日を除く)	午後1時〜3時	下水に流していけないものはな〜に？	水の学校サポーターズ・サロン
27日(日)	午前10時〜11時30分	育て終わった土のリサイクル 申	武蔵野農業ふれあい村
	午後２時・3時	秋のリースを作ろう！ 申	どんぐり作家 大滝玲子

くらしフェスタむさしの 2024（消費生活展）「かわる時代、かわる暮らし」

市民団体が活動の成果を発表・パネル展示します。
▶**場所**：武蔵野プレイスギャラリー▶**費用**：無料▶**申込**：不要▶**問：くらしフェスタむさしの2024実行委員会(消費生活センター内)☎21-2972**

くらしフェスタ東京2024 東京都消費者月間協賛事業

日時(9月)		内容
27日(金)	午前10時30分〜午後0時15分	▶**参加団体発表**：まちの水事情〜まちに給水施設を増やそう〜(市民まちづくり会議むさしの)／ようこそコープぼうさい塾へ(コープみらい地域クラブ武蔵野のんちゃんクラブ)／食品添加物〜いわゆる天然添加物を知る〜(さつきクラブ)／機能性表示食品について(市消費者運動連絡会)／終活互助〜パート4 遺言・登記編〜(地域サロン「ぷらっと」)／農業基本法の改正について(新日本婦人の会武蔵野支部)／くらしフェスタ実行委員会から
	午後1時30分〜3時	折り紙でチューリップを作ろう／飲み物の糖分を測ってみよう
28日(土)	午前10時30分〜正午	公開講座「人と自然をつなぐ〜ミツバチからいただく恵み〜」▶**場所**：武蔵野プレイススペースC▶**対象**：市内在住・在勤・在学の方▶**講師**：田中淳夫(銀座ミツバチプロジェクト副理事長)
	正午〜午後0時30分	ワークショップ「みつろうラップ作り」▶**対象**：市内在住・在勤・在学の方、10名(先着順)▶**場所**：武蔵野プレイススペースC
	午後1時30分〜3時	紙を使っていろいろ遊ぼう(和紙で作るブックカバー・使用済み封筒を使ったペンケース作り)／飲み物の糖分を測ってみよう
27日(金)・28日(土)	午前10時〜午後5時(28日は3時まで)	パネル展示

●申込先の市内施設の住所は、３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

スポーツ

市民スポーツ祭

【共通】▶**対象**：市内在住・在勤・在学の方▶**そのほか**：詳細はスポーツ協会HP参照

●ライフル射撃

①小口径・エアライフルの部②大口径の部。

▶**日時**：①10月20日(日)午前9時②12月1日(日)午前8時30分▶**場所**：①神奈川県立伊勢原射撃場②埼玉県立長瀞射撃場▶**対象**：銃の所持許可を受けている方▶**費用**：1000円(当日)▶**申込・問**：①9月20日～10月5日②11月1日～15日にハガキ(申込要領参照し、参加種目も明記)で**ライフル射撃協会・則松☎22-4455(〒180-0002吉祥寺東町2-33-8)**へ。

●弓道

霞的(一般、参段以下、中・高校生の部)、得点的、24cm星的。

▶**日時**：10月13日(日)午前9時30分▶**場所**：総合体育館弓道場▶**対象**：中学生以上の的前経験者、弓道連盟会員▶**費用**：11円(申込時)▶**申込**：10月1日までに**スポーツ協会☎55-4119**へ▶**問：弓道連盟・本山☎090-9827-4200**(午後5時以降)

野外活動センター

【共通】▶**申込・問**：9月30日(必着)までに同センターHP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HPをご覧いただくか、直接お問い合わせください。(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

●天体観望会

大型天体望遠鏡で夜空の宝石探し。

▶**日時**：11月3日(日・祝)午後1時三鷹駅出発～4日(月・振休)午後1時30分解散、1泊2日▶**場所**：自然の村(長野県川上村)▶**対象**：小学生以上の方(小学生は保護者も要申込)、25名(超えた場合抽選)。最少催行13名▶**講師**：遠藤勇夫・岩下由美(国立天文台天文情報センター広報普及員)▶**費用**：小学生9900円、中学生以上1万3000円▶**持ち物**：初日の昼食▶**そのほか**：宿泊部屋は男女別相部屋となります。

●アウトドアカレッジ～アウトドアクッキング

これで安心。基礎から学べるキャンプ飯の講習会。

▶**日時**：10月20日(日)午前10時5分～午後4時▶**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)(現地集合・解散)▶**対象**：15歳以上の方(中学生を除く)またはサポートスタッフ登録者、20名。最少催行7名▶**講師**：国際自然大学校▶**費用**：4500円(サポートスタッフ登録者2600円)

●土曜学校森林体験教室 ～入門編①～

森林探検や丸太切り。青梅の森で木を使った自然体験。

▶**日時**：10月26日(土)午前7時30分市役所出発・午後5時解散▶**場所**：二俣尾・武蔵野市民の森(青梅市)▶**対象**：市内在住・在学の小学生、24名(超えた場合抽選)。最少催行12名▶**講師**：青梅木こりの仲間たち▶**費用**：無料▶**持ち物**：昼食

総合体育館からのお知らせ

▶**申込・問**：記載のないものは9月30日(必着)までに同館HPまたはハガキ(申込要領参照し、性別、年齢、生年月日、市内在勤・在学・在園者は勤務先・学校名・園名も明記)で**総合体育館☎56-2200**へ。当落一緒は家族のみ可。詳細は同館HP参照。

はじめてのインラインスケート

滑るために大切な基本姿勢から学ぶ初心者向けの教室です。

▶**日時**：11月2日～12月7日の土曜(全5回、予備日あり)午前10時～11時30分▶**場所**：ストリートスポーツ広場▶**対象**：初心者の小学生、20名▶**費用**：6200円▶**そのほか**：用具レンタルあり

親子でボール遊び

サッカーボールを使ってさまざまな運動を体験します。

▶**日時**：10月21日～12月2日の月曜(全6回)午前10時30分～11時30分▶**場所**：緑町スポーツ広場(雨天時は総合体育館メインアリーナ)▶**対象**：令和2年4月2日～4年4月1日生まれと保護者、15組▶**費用**：4500円▶**託児**：きょうだい(3カ月以上の未就学児)の一時保育あり(別途料金)▶**申込・問**：託児希望は対象児の月齢も明記

大人向けスポーツ教室

▶**対象**：15歳以上(妊婦[①は中学生も]除く)

①出張はじめてのワークアウト

理想のスタイルを目指して家でも継続できるトレーニング方法を学びます。

▶**日時**：10月11日(金)午後8時～9時30分▶**場所**：オッシュマンズ吉祥寺店▶**定員**：10名▶**費用**：900円

②はじめての卓球

中学生以上の初心者を対象に、基本的な打ち方を練習します。

▶**日時**：10月21日～12月9日の月曜(全7回)午後7時30分～9時▶**場所**：卓球室▶**定員**：10名▶**費用**：4800円

一時保育（10 月分）

体育施設利用者、スポーツ教室参加者のお子さんの一時保育。

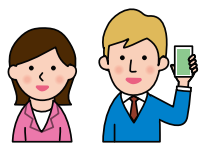
▶**日時**：月～土曜(5日・12日・14日・15日・19日を除く)午前9時～午後1時▶**対象**：3カ月～未就学児、10名(申込順)▶**費用**：1時間720円、以降30分単位で360円加算、土曜は1時間770円、以降30分単位で390円加算▶**申込・問**：希望日の2週間～2日前(利用日が月曜の場合、前週の金曜)午後4時までに直接**総合体育館☎56-2200**(休館日は**☎56-1612**)へ。

スポーツ施設臨時休場のお知らせ

イベント開催のため一般開放はありません。

▶**日時**：9月27日(金)午後5時～9時30分、28日(土)終日▶**場所**：温水プール、卓球場▶**申込・問：総合体育館☎56-2200**

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。

◆友だち登録方法

右記二次元コードまたはLINEアプリのホーム画面から「武蔵野市」または「@musashinocity」を検索。

◆欲しい情報を受け取るための受信設定の方法

友だち登録後、公式アカウントのトーク画面右下の「受信設定アンケート」を選択し、受け取りたい（欲しい）情報、性別、年代、お住まいの地域を登録してください。

▶**問：秘書広報課☎ 60-1804**

総合体育館・温水プールの券売機・市民カードが新しくなります

現在のプリペイド機能(市民カード)の販売・チャージは9月30日で終了します(使用は令和7年3月31日まで)。詳細は総合体育館HP参照▶**問：総合体育館☎ 56-2200**

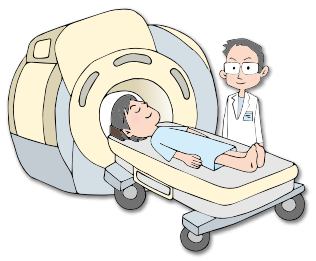
申込要領 記入事項①行事名（コース）②住所③氏名（ふりがな）④電話番号⑤そのほかの必要事項（記事に明示）●特に記載のない場合、1行事（コース）につき本人1回（家族対象のものは1家族1回）の申し込みです ●往復ハガキの場合は返信用にも住所・氏名を記入（消せるボールペン不可）

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）

人間ドック（WEB で簡単申込）

希望者は医師から結果説明、保健師・管理栄養士に健康相談可。▶**実施日：**火・木曜▶**場所：**健康づくり事業団▶**定員：**各日18名▶**費用：**市内に住民登録のある方…2万1000円、そのほかの方…4万2600円▶**そのほか：**オプション検査（別途料金）…頸動脈超音波、骨塩定量検査、腫瘍マーカーなど▶**申込・問：**6カ月先まで予約可、2週間前までに申込フォームから**健康づくり事業団☎51-2828**へ。予約状況は同事業団HP参照。



運動のきっかけづくり応援！
健康体操教室「ウェルネス・エクササイズ」　10 月

▶**場所：**保健センター▶**対象：**市内在住で、運動制限がなく、集団で運動が可能な20～64歳の方、各40名（先着順）▶**費用：**無料▶**そのほか：**動きやすい服装。遅刻参加不可。詳細は二次元コード参照▶**申込：**不要▶**問：健康づくり支援センター☎51-0793**

内容	運動強度	日時（開場20分前）	持ち物
①脂肪燃焼ウオーキング	初級	1日・15日・22日（火）午前10時～11時	室内用運動靴、飲み物、タオル
②ボディシェイプ・ピラティス	初中級	7日・21日・28日（月）午後1時30分～2時30分	
③スリムアップ・ヨガ	中級	4日・11日・18日（金）午前10時～11時	

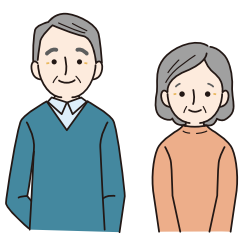
高　齢　者

新型コロナ・インフルエンザ予防接種が始まります

昭和35年2月1日生まれ以前の方には９月末に予診票を送付します。

▶**実施期間：**①新型コロナ…10月１日～令和７年３月31日②インフルエンザ…10月１日～令和７年１月31日▶**場所：**市内指定医療機関（三鷹・小金井・西東京市、杉並・練馬区の指定医療機関も可）▶**対象：**接種日当日に満65歳以上の方、満60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能障害（おおむね身体障害者障害程度等級１級相当）のある方▶**費用：**①2500円（都議会の状況で3500円になる場合あり）②2500円、①②とも生活保護受給者は免除▶**持ち物：**予診票、健康保険証など住所・年齢が分かるもの、生活保護受給証明書（生活保護受給者のみ）▶**申込：**直接指定医療機関へ。10月以降、予診票が手元にない方は電話、電子申請または直接**健康課**へ▶**問：健康課☎51-7006、生活保護受給者…生活福祉課☎60-1849**

①新型コロナ　②インフルエンザ



いざというときのために…

AEDの場所を確認しましょう！

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**

休日の医療機関　9月15日（日）～30日（月）

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。
・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	☎
15日（日）	○おぎわらこどもクリニック	小児科	中町 3-3-2	60-5177
	○武蔵野内科	内科	境南町 2-28-14	26-1385
	◎吉祥寺南病院	内科	吉祥寺南町 3-14-4	45-2161
16日（月・祝）	○おおやクリニック	内科・小児科	境 2-8-3	51-3001
	○むさしの共立診療所	内科	西久保 2-17-11	52-2512
	◎武蔵野陽和会病院	内科	緑町 2-1-33	52-3212
22日（日・祝）	○桜堤ファミリークリニック	内科・小児科（乳児不可）	桜堤 2-8-55-118	53-1111
	○樋口クリニック	内科	中町 1-13-1	56-3588
	◎吉祥寺南病院	内科	吉祥寺南町 3-14-4	45-2161
23日（月・振休）	○いるかこどもクリニック	小児科	桜堤 2-7-27	52-1650
	○もとはし内科	内科	吉祥寺北町 2-19-9	23-6886
	◎武蔵野陽和会病院	内科	緑町 2-1-33	52-3212
29日（日）	○前澤クリニック	内科・小児科	境南町 3-15-21	30-2861
	○松井クリニック	内科	吉祥寺東町 2-17-27	20-1001
	◎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

武蔵野陽和会病院	内科・外科	緑町 2-1-33	☎ 52-3212

※吉祥寺南病院は９月以降、二次救急を行いません

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		
15日（日）	サンテ歯科医院	吉祥寺本町 2-3-1　東急デパート内	☎ 21-3949
16日（月・祝）	歯科川崎医院	境2-2-18　MHビル2階	☎ 51-3200
22日（日・祝）	吉祥寺北歯科	吉祥寺本町 1-13-10　アミノビル 2階	☎ 21-8469
23日（月・振休）	木村歯科医院	吉祥寺南町3-32-8	☎ 43-8264
29日（日）	倉重歯科	西久保2-2-16　小川ビル1階	☎ 55-0660

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

官公署だより

特定計量器（はかり）の定期検査

商店、学校、医院などで使用するはかりは2年に1度検査が必要です。対象者には事前に通知。通知がない・新たに使用する・使用しなくなった方はご連絡ください。▶**日程：**10月9日（水）～11月5日（火）▶**問：東京都計量検定所検査課☎03-5617-6638**

年金生活者支援給付金の請求～新たに対象となった方へ～

年金受給者で、新たに年金生活者支援給付金の支給対象となった方には、9月2日以降順次、日本年金機構から請求書を送付しています。記載の期限までに請求手続きをしてください▶**問：給付金専用ダイヤル☎0570-05-4092、武蔵野年金事務所☎56-1411**

令和６年度東京都子育て支援員研修（第３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：**10月1日～15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・HPで入手可）を郵送（簡易書留）で地域保育コース…**東京都福祉保健財団☎03-3344-8533**、地域子育て支援コース…**保健福祉振興財団☎03-6261-0307**、放課後児童コース…**ポピンズプロフェッショナル☎03-3447-5826**、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。

●申込先の市内施設の住所は、３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