



## 子ども

### もぐもぐ教室（離乳中期）

離乳食・口の手入れの話。離乳食の試食あり。相談もできます。

▶日時：11月19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6年3月～5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：11月9日までに電子申請で健康課☎51-0700へ。



### 1歳ごはん教室（離乳完了期）

離乳食・口の手入れの話。離乳食の試食あり。相談もできます。

▶日時：11月29日(金) グループA…午前9時30分～10時40分、グループB…午前10時45分～11時55分 ▶場所：保健センター ▶対象：令和5年8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・問：11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：12月9日(月) 午前9時30分～11時30分 ▶場所：保健センター ▶対象：同センターで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予約可 ▶申込・問：12月2日までに電子申請で健康課☎51-0700へ。



### 小学校給食体験講座

調理場見学、給食試食、皮から作る手作り餃子や時短レシピの紹介。

▶日時：11月12日(火)・13日(水) 午前10時～午後0時30分(各日同内容) ▶場所：桜堤調理場(桜堤1-7-23) ▶対象：3～5歳児の保護者。各15名(市内在住者を優先し、超えた場合抽選) ▶費用：300円 ▶託児：無し ▶そのほか：子ども同伴希望は要問い合わせ。アレルギー対応なし ▶申込・問：10月25日正午までにEメール(申込要領を参照し、参加希望日[あれば第2希望]、対象児の年齢も明記)で北町調理場☎54-2090、taikenkouza@musashinoshikyusyoku.jpへ。

### 「武蔵野の農業を知ろう」 農家見学会



農産物収穫体験や農家との交流など。

▶日時：11月30日(土) ①午前10時～11時30分 ②午後1時30分～3時、雨天時12月7日(土)(延期日が雨天の場合中止) ▶場所：市内の畑 ▶対象：市内在住の小学1～

3年生と保護者、①②各30組(対象学年の子2名までと18歳以上の保護者1名で1組。超えた場合抽選) ▶費用：無料 ▶そのほか：場所などの詳細は当選通知に記載 ▶申込・問：10月31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、参加者全員の生年月日、①②の希望も明記)で〒180-8777産業振興課☎60-1833へ。



## 妊娠・出産したら、健康課でも手続きを



▶問：健康課☎51-0700



### ●妊娠したら

妊娠が分かったら保健センター(健康課)に届け出てください。①母子健康手帳・妊婦健康診査受診票などを交付します②専任の保健師などが「ゆりかごむさしの面接(予約制)」を実施し、妊娠中の疑問や不安にお応えします。妊娠中に同面接を受けた方には、子ども・子育て応援券(こども商品券)を1万円分配付し、後日出産応援ギフト(5万円相当)を郵送 ▶問：マタニティ安心コール☎51-0703



### ●出産したら

母子健康手帳に記載された二次元コード(出生通知票提出フォーム)から、こんにちは赤ちゃん訪問をお申し込みください。生後4カ月ごろまでの赤ちゃん全員を助産師・保健師が家庭訪問(こんにちは赤ちゃん

訪問)し、健康チェックや相談を行います。後日、子育て応援ギフト(国5万円+都5万円相当)を郵送。



### ●3～4カ月、6・9カ月、1歳6カ月、3歳になったら

乳幼児健康診査を受けましょう。対象者に個別に通知します。

### ●子どもの予防接種

標準的な接種期間に合わせて予防票などを郵送します。市内の指定医療機関で予防接種を受けるときは①接種前に冊子「予防接種と子どもの健康」を読んでください②必ず予防票と母子健康手帳を持参し、お子さんに同伴してください。予防票がない方は、電子申請・郵送または母子健康手帳を持って直接健康課へ。



### ●転入された方へ●

各種お知らせが届かない場合があります。必ず健康課へ連絡してください。

※子ども子育て支援課でも各種手続きができます

※出産・子育て応援ギフトの申請には、居住などの条件があります



## 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：記載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：10月15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

●吉祥寺東町すみれ保育園☎20-6640 ▶日時：10月25日(金) 午前10時～10時30分 ▶対象：0～1歳児

●吉祥寺保育園 ☎51-5206 ▶日時：10月25日(金) 午前10時～10時45分 ▶対象：0～1歳児

●精華第二保育園 ☎38-7352 ▶日時：10月22日(火) 午前10時30分～11時 ▶対象：0～1歳児

●武蔵野もみじの森保育園 ☎38-8611 ▶日時：10月22日(火) 午前10時～11時 ▶対象：0～1歳児

### 保育園であそぼう



▶対象：記載のないものは未就学児と保護者 ▶費用：記載のないものは無料 ▶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：平日午前10時～午後3時30分

●北町保育園 ☎21-6681 園庭開放 ▶日時：平日午前10時～午後3時30分

●東保育園 ☎21-2495 保育園のお庭であそぼう(園見学同時開催) ▶日時：10月25日(金) 午前10時～11時15分

●武蔵野赤十字保育園 ☎52-3298 体験保育 ▶日時：11月5日(火) ①午前9時15分～10時10分 ②9時15分～10時20分 ▶対象：①1歳児 ②2歳児

●マミー吉祥寺保育園 ☎27-5541 お庭で遊ぼう ▶日時：10月23日(水) 午前10時～11時 ▶対象：0・1歳児と親

●ピノキオ幼児舎吉祥寺保育園 ☎27-6085 10月生まれのお誕生日会 ▶日時：10月21日(月) 午後2時30分～3時 ▶対象：10月生まれの未就学児と親

●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

●西久保保育園 ☎51-5307 歯科講座 ▶日時：10月26日(土) 午前10時～11時 ▶対象：2～5歳の親子、プレママ

●ふじの実保育園 ☎55-2525 芋煮会 ▶日時：11月1日(金) 午前10時30分～11時30分 ▶対象：2歳児～未就学児と親、5組

●精華第二保育園 ☎38-7352 一緒にあそびましょう ▶日時：10月29日(火) 午前9時30分～10時50分 ▶対象：2歳児と保護者

●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：10月25日(金) 午前9時30分

●武蔵野もみじの森保育園 ☎38-8611 お散歩体験 ▶日時：10月24日(木) 午前10時、雨天中止 ▶対象：0・1歳児と保護者

●境保育園 ☎53-1783 お庭で遊ぼう ▶日時：10月29日(火) 午前10時～11時 ▶対象：1・2歳児と保護者

●境南保育園 ☎32-2443 お庭で遊ぼう ▶日時：平日午前9時30分～午後3時30分 ▶対象：未就学児と親

●グローバルキッズ武蔵境園 ☎51-2242 さつま芋掘りに行きましょう ▶日時：10月30日(水) 午前10時 ▶対象：2歳児以上と親

### 幼稚園

▶内容：未就学児親子向け事業。各園月のうち1事業のみを掲載。詳細は各園☎参照 ▶持ち物：室内の事業は上履き・靴袋(親子とも) ▶申込・問：各園へ

●樫の実幼稚園 ☎22-0788 親と子のお話し会 ▶日時：11月10日(日) 午後1時30分～2時30分

### 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)



**令和7年4月認可保育施設入所申込受付**

7年4月1日付認可保育所・認定こども園(2・3号認定こども)・地域型(家庭的・小規模・事業所内など)保育事業の入所の申し込みを受け付けます。

▶ **対象**：保護者が就労・病気・介護などの理由で子どもの保育にあたれない世帯。7年1月2日～2月3日出生予定児は産休明け保育実施施設のみ申込可。サポート保育を希望する方は要問い合わせ▶ **必要書類**：申込書一式(子ども育成課、各認可保育所・市政センター、0123 吉祥寺・はらっぱ、おもちゃのぐるりん、桜堤児童館で配布)。世帯の状況により必要な書類が異なります。詳細は「令和7年度保育施設のしおり」参照。出生前児童は母子健康手帳の写しなどの提出で申込可▶ **そのほか**：他市区町村の保育施設を希望する場合は、市区町村によって締切日が異なります。申込期間中は保育コンシェルジュへの入所相談不可▶ **申込・問**：10月25日～11月11日(必着)に原則郵送または電子申請で☎180-8777子ども育成課☎60-1854へ。

| 7年4月一斉入所 認可保育施設 1次募集人数 |                                            |         |         |     |     |     |     |     |                       |
|------------------------|--------------------------------------------|---------|---------|-----|-----|-----|-----|-----|-----------------------|
| 認可保育所・認定こども園           | 対象*                                        | 募集人数(☆) | 募集人数(☆) |     |     |     |     |     | 地域型(家庭的・小規模・事業所内)保育事業 |
|                        |                                            |         | 0歳児     | 1歳児 | 2歳児 | 3歳児 | 4歳児 | 5歳児 |                       |
| 公立                     | 南境                                         | A       | 1       | 3   | 12  | 3   | 3   | 0   | 0                     |
|                        | 境南                                         | A       | 0       | 9   | 5   | 3   | 2   | 0   | 1                     |
|                        | 吉祥寺                                        | A       | 0       | 9   | 6   | 3   | 3   | 0   | 2                     |
|                        | 武蔵野赤十字                                     | A       | 0       | 9   | 6   | 4   | 2   | 0   | 2                     |
|                        | 西久保                                        | A       | 0       | 9   | 9   | 2   | 1   | 0   | 0                     |
|                        | 精華第一                                       | A       | 1       | 6   | 6   | 0   | 2   | 0   | 1                     |
|                        | ふじの実                                       | B       | 1       | 6   | 3   | 0   | 2   | 3   | 0                     |
|                        | ありんこ                                       | A       | 1       | 6   | 6   | 0   | 0   | 0   | 0                     |
|                        | 精華第二                                       | A       | 0       | 3   | 9   | 0   | 5   | 0   | 3                     |
|                        | 千川                                         | B       | 1       | 3   | 12  | 3   | 2   | 0   | 0                     |
| 民間                     | 北町                                         | B       | 1       | 12  | 8   | 4   | 0   | 3   | 0                     |
|                        | 桜堤                                         | B       | 0       | 3   | 12  | 3   | 2   | 0   | 0                     |
|                        | 東                                          | B       | 0       | 3   | 2   | 5   | 3   | 8   | 10                    |
|                        | 境南第2                                       | B       | 2       | 6   | 4   | 2   | 3   | 5   | 2                     |
|                        | まちの保育園吉祥寺                                  | A       | 0       | 6   | 6   | 0   | 0   | 0   | 1                     |
|                        | ニチキッズ武蔵野はた                                 | A       | 1       | 6   | 8   | 1   | 1   | 3   | 2                     |
|                        | 武蔵境コスモ                                     | A       | 0       | 5   | 10  | 2   | 3   | 0   | 5                     |
|                        | グローバルキッズ武蔵境園                               | A       | 2       | 6   | 4   | 0   | 2   | 1   | 0                     |
|                        | キッズガーデン武蔵野関前                               | A       | 0       | 9   | 6   | 0   | 4   | 4   | 5                     |
|                        | 境南すみれ                                      | A       | 0       | 6   | 4   | 0   | 0   | 1   | 0                     |
|                        | ういず吉祥寺第一                                   | A       | 1       | 5   | 3   | 2   | 2   | 0   | 0                     |
|                        | ういず吉祥寺第二                                   | A       | 2       | 6   | 2   | 2   | 2   | 0   | 0                     |
|                        | マミー吉祥寺                                     | A       | 1       | 6   | 4   | 0   | 1   | 2   | 2                     |
|                        | ひまわり                                       | B       | 0       | 6   | 6   | 3   | 6   | 2   | 1                     |
|                        | 武蔵野もみじの森                                   | A       | 0       | 9   | 6   | 3   | 4   | 0   | 1                     |
|                        | このえ武蔵境                                     | A       | 0       | 6   | 9   | 0   | 3   | 2   | 0                     |
|                        | 中町すみれ                                      | A       | 0       | 6   | 4   | 1   | 0   | 0   | 1                     |
|                        | 吉祥寺きらめき                                    | B       | 2       | 3   | 2   | 5   | 5   | 0   | 0                     |
|                        | まなびの森保育園武蔵境                                | A       | 2       | 6   | 4   | 1   | 3   | 0   | 0                     |
|                        | 吉祥寺東町すみれ                                   | A       | 0       | 6   | 4   | 1   | 1   | 0   | 2                     |
| 認定こども園                 | ピノキオ幼児舎吉祥寺本園・分園                            | A       | 2       | 8   | 4   | 0   | 4   | 2   | 1                     |
|                        | むくむくみらい                                    | B       | 2       | 6   | 4   | 2   | 3   | 1   | 0                     |
|                        | ミナール保育園ひびき武蔵野西久保                           | A       | 0       | 6   | 3   | 0   | 3   | 4   | 3                     |
|                        | キッズいなぎ保育園吉祥寺                               | A       | 1       | 6   | 4   | 1   | 1   | 2   | 8                     |
|                        | 武蔵境すみれ                                     | A       | 0       | 6   | 6   | 0   | 0   | 2   | 11                    |
|                        | 認定こども園 境こども園                               | B       | 1       | 3   | 7   | 0   | 0   | 0   | 0                     |
|                        | 認定こども園 桜の実幼稚園(仮称)                          | A       | 0       | 3   | 3   | 3   | 0   | 0   | 0                     |
|                        | 認可保育所・認定こども園 合計                            |         | 231     | 231 | 60  | 79  | 54  | 77  |                       |
|                        | 地域型保育事業 合計                                 |         | 37      | 58  | 3   |     |     |     |                       |
|                        | 事業所内保育事業 ベリールーム                            | E       | 0       | 6   | 0   |     |     |     |                       |
|                        | 小規模保育                                      |         |         |     |     |     |     |     |                       |
|                        | 家庭的保育                                      |         |         |     |     |     |     |     |                       |
|                        | 鈴木ママ保育室                                    | D       | 0       | 2   | 0   |     |     |     |                       |
|                        | い〜ママん家                                     | D       | 0       | 2   | 0   |     |     |     |                       |
|                        | 家庭的保育室はぐ                                   | D       | 0       | 2   | 0   |     |     |     |                       |
|                        | 吉祥寺南町すみれ保育園                                | C       | 3       | 1   | 0   |     |     |     |                       |
|                        | みらい保育園吉祥寺                                  | D       | 3       | 4   | 1   |     |     |     |                       |
|                        | エムズナーサリーひだまりルーム武蔵境                         | C       | 3       | 4   | 0   |     |     |     |                       |
|                        | みらい保育園吉祥寺南                                 | D       | 4       | 5   | 1   |     |     |     |                       |
|                        | ひかり保育園武蔵境                                  | D       | 5       | 2   | 0   |     |     |     |                       |
|                        | マミーぽぽら保育園                                  | C       | 3       | 5   | 0   |     |     |     |                       |
|                        | カルガモ保育室                                    | D       | 1       | 4   | 1   |     |     |     |                       |
|                        | カルガモ第2保育室                                  | D       | 2       | 3   | 0   |     |     |     |                       |
|                        | チャイルドホーム武蔵境                                | C       | 3       | 5   | 0   |     |     |     |                       |
|                        | とことこ保育室                                    | C       | 6       | 0   | 0   |     |     |     |                       |
|                        | みんなのとことこ                                   | C       | 6       | 0   | 0   |     |     |     |                       |
|                        | どんぐり保育室                                    | D       | 2       | 2   | 0   |     |     |     |                       |
|                        | ひまわり保育室みどり                                 | D       | 0       | 5   | 0   |     |     |     |                       |
|                        | ひまわり保育室さくら                                 | D       | 0       | 5   | 0   |     |     |     |                       |
|                        | すくすく泉いづみのおうち                               | C       | 2       | 1   | 0   |     |     |     |                       |
|                        | 事業所内保育事業                                   |         |         |     |     |     |     |     |                       |
|                        | ベリールーム                                     | E       | 0       | 6   | 0   |     |     |     |                       |
|                        | 地域型保育事業                                    |         |         |     |     |     |     |     |                       |
|                        | 合計                                         |         | 37      | 58  | 3   |     |     |     |                       |
|                        | *対象                                        |         |         |     |     |     |     |     |                       |
|                        | A:生後57日目～5歳児(就学始期)                         |         |         |     |     |     |     |     |                       |
|                        | B:満3カ月～5歳児(就学始期)                           |         |         |     |     |     |     |     |                       |
|                        | C:生後57日目～2歳児                               |         |         |     |     |     |     |     |                       |
|                        | D:満3カ月～2歳児                                 |         |         |     |     |     |     |     |                       |
|                        | E:満6カ月～2歳児                                 |         |         |     |     |     |     |     |                       |
|                        | ★サポート児新規受け入れ可能数                            |         |         |     |     |     |     |     |                       |
|                        | 網掛けはサポート児枠での受入可能(地域型保育事業はサポート児保育を実施していません) |         |         |     |     |     |     |     |                       |
|                        | ☆10月3日現在の入所状況による募集人数で、変更になる場合あり。0人でも申込可。   |         |         |     |     |     |     |     |                       |
|                        | 全施設合計                                      |         |         |     |     |     |     |     |                       |
|                        | 0歳児                                        |         | 268     |     |     |     |     |     |                       |
|                        | 1歳児                                        |         | 289     |     |     |     |     |     |                       |
|                        | 2歳児                                        |         | 63      |     |     |     |     |     |                       |
|                        | 3歳児                                        |         | 79      |     |     |     |     |     |                       |
|                        | 4歳児                                        |         | 54      |     |     |     |     |     |                       |
|                        | 5歳児                                        |         | 77      |     |     |     |     |     |                       |

ようこそ！子育てチームむさしのへ

ゆりかごむさしのフェスティバル

プレママ・プレパパ 0歳～3歳の親子 集まれ！！

参加無料

日時：11月9日(土)午前9時30分～午後1時

会場：保健センター

プレママ・プレパパと乳幼児を子育て中の家族を応援するフェスティバルを開催します。

■自転車の無料点検

■出張子育てひろば

・リサイクルコーナー(マタニティ・ベビー用)

・マラカス 工作コーナー

・「おもちゃコーナー」

■防災グッズ販売

■バルーンアート

■出張おはなし会

■離乳食と幼児食

■歯に関する展示

■体重測定・育児相談

■健康・握力チェック

■妊婦体験ジャケット

離乳食試食、歯ブラシプレゼント

講座・ワークショップ

■パパベビマ(ベビーマッサージ講座)

▶時間：①午前11時～11時40分②正午～午後0時40分▶対象：パパと①6～11カ月児②2～5カ月児、各回10名(申込順)

■ベビーヨガ

▶時間：午前10時～10時40分▶対象：4～11カ月児と親、8名(申込順)

■産後ヨガ

▶時間：①午前11時～11時40分②正午～午後0時40分▶対象：産後2カ月以降のママ、各回15名(申込順)

■マタニティ＆ママの骨盤講座

■ミニここのとり学級

■1歳児の世界を知ろう！

■2人目育児としつけ講座～関係を育てる言葉かけ～

▶申込・問：電子申請または直接健康課☎51-0700へ。

講座・ワークショップ申込▶

**広報誌「季刊むさしの」で仕事体験をする中学生を募集します**

今回は「スポーツインストラクター」です。子どもたちに楽しく運動を教える仕事です。ぜひ体験してみませんか。

▶ **日時**：10・11月のうち1日(応相談)で日中2～3時間程度▶ **対象**：市内在住・在学の中学生、2名(申込順)▶ **発行**：冬号(12月下旬)▶ **申込・問**：秘書広報課☎60-1804

- **武蔵野相愛幼稚園** ☎43-5260  
たまごの会▶ **日時**：11月13日(水)午後1時30分～3時▶ **対象**：2歳以上▶ **申込**：☎園HP
- **武蔵野中央幼稚園** ☎52-1136  
みんなで遊ぼう▶ **日時**：11月14日(木)午前9時30分～10時30分▶ **対象**：1歳6カ月～3歳
- **武蔵野中央第二幼稚園** ☎52-1136  
第二ふたば▶ **日時**：11月18日(月)午前9時30分～10時30分▶ **対象**：1歳6カ月～3歳
- **けやき幼稚園** ☎52-2186  
ミニ見に幼稚園 星組▶ **日時**：11月5日～26日の火曜午前9時30分～11時▶ **対象**：2・3歳▶ **費用**：200円▶ **申込**：☎
- **みやま幼稚園** ☎51-6029  
あそびの広場開放▶ **日時**：11月の平日午前10時～正午(水曜は除く)▶ **対象**：0歳以上▶ **申込**：園LINE
- **栄光乃園幼稚園** ☎54-1200  
たんぼクラス▶ **日時**：11月13日(水)午後2時▶ **対象**：令和3年4月2日～5年1月13日生まれ▶ **申込**：20日までに往復ハガキで
- **聖徳幼稚園** ☎31-3839  
園庭開放▶ **日時**：11月27日(水)午後2時30分～3時30分▶ **対象**：令和7年度年少予定児▶ **申込**：園HP

子育て支援施設

▶ **対象**：市内在住の方。2歳児対象事業は令和6年4月2日以降に3歳になった子も対象▶ **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②③10月15日午前9時から電話または直接各施設へ

①おもちゃのぐるりん

緑町2-6-8緑町二丁目第3アパート8号棟1階☎37-2016午前10時～午後4時休館：日・月曜、祝日

②おもちゃ病院受付期間

おもちゃを預かって修理します▶ **日時**：10月17日(木)～25日(金)午前10時～正午、午後2時～4時▶ **対象**：市内在住の方(1家族1点、上限に達し次第終了)▶ **そのほか**：10月26日(土)以降、1週間以内に引き取り▶ **申込**：直接持参

②境こども園いこつと

境4-11-6☎090-3256-3126午前9時～午後4時休館：日曜、祝日

③coco(0歳)コース

親子遊びとお話タイム▶ **日時**：11月12日(火)午前10時～10時45分▶ **対象**：0歳と親、10組。妊婦・パートナー、3組

④ico(1歳)コース

季節の制作を楽しもう！▶ **日時**：11月5日(火)午前10時～10時45分▶ **対象**：1歳と親、10組

⑤nico(2・3歳)コース

おいもほりごっこを楽しもう！▶ **日時**：11月22日(金)午前10時～10時45分▶ **対象**：2・3歳と親、10組

③みんなのとことこ(とことこおやこひろば)

関前4-17-10☎27-7195休館：日・月曜、祝日

● **ことばを引き出す絵本あそび**

▶ **日時**：11月7日・14日・21日(木)午前10時～11時▶ **対象**：1歳6カ月～3歳くらいまでと親、3組▶ **講師**：

齋藤悠子(公認心理師)▶ **申込**：☎

- **とことこ公園おやこひろば**  
▶ **日時**：10月22日(火)午前10時～11時30分、雨天中止▶ **場所**：市民の森公園▶ **内容**：自然の中で思いっきり遊びましょう
- **へこ帯のおんぶ・だっこ体験の日**  
▶ **日時**：11月14日(木)午前10時30分～11時30分▶ **内容**：へこ帯を使った昔ながらの抱っこやおんぶを体験できます▶ **講師**：白須・山下(まんまのて)▶ **申込**：☎
- ④ **ひまわりこそだてひろば RAKURU**  
境南町 2-17-3☎90-3084午前10時～午後4時30分休館：金・土曜、祝日
- **マタニティヨガ**  
▶ **日時**：10月20日(日)午前10時30分～11時30分▶ **対象**：妊娠15週以降の健康な方▶ **講師**：市助産師会▶ **申込**：受付中
- **RAKURUのハロウィン**  
▶ **日時**：10月27日(日)午前10時30分～正午▶ **内容**：フォトスポットやお土産持ち帰り▶ **申込**：不要



参加無料

発見がいっぱい！

むさしのサイエンスフェスタ2024

いろいろな実験を体験して、科学の不思議と面白さを感じよう。  
体験型実験ブースを多数出展。

- ▶日時：11月2日(土)午後1時～4時
- ▶場所：総合体育館メインアリーナ、陸上競技場
- ▶対象：小・中学生と保護者(小学4年生以下は保護者同伴)
- ▶講師：市内外の先生・学校、各種団体、小学5年～中学1年生のサイエンスクラブ受講者
- ▶持ち物：マイバック
- ▶そのほか：10月23日から  
ブース解説書を市HPに掲載。  
車での来場不可。
- ▶申込：不要
- ▶問：生涯学習  
スポーツ課 ☎60-1902



- 図書ブースでは、各ブースの実験に関する本を紹介
- 「令和6年度東京都小学生科学展」出展作品から選ばれた学校代表作品の展示、午後1時30分から研究発表

NTT 技術史料館

同日特別公開

(緑町3-9-11)

昔の電話やモールス信号体験、スタンプラリーなど。フェスタと史料館  
両方に参加して賞状をGETしよう。  
▶時間：午前10時～午後5時

消費生活センター

相談の窓口から

最近ネットやテレビ・雑誌で、美容医療の  
手軽さや金額の安いモニター価格を強調  
した広告を目にします

【事例1】

広告を見て美容クリニックで痩身治療の  
カウンセリングを受け、モニタープランで施術  
と内服薬治療の契約をしたが、高額なので  
クーリング・オフを申し出たところ、まだ受  
け取ってない内服薬代を払うよう言われた。

【事例2】

美容クリニックでシミ取りのレーザー治療を受けたら、さらに目の下  
のくま取り手術のモニターを勧められた。前金を支払ったが、後でしわ  
ができたりしないか不安だ。解約したい。

【アドバイス】

広告を見て、カウンセリングのためにクリニックを訪ねると、より効果  
があるというコースや内服治療などを勧められ、高額契約になってし  
まい解約したいとの相談が入っています。  
美容医療の場合、契約期間が1カ月以上、契約金額5万円以上の契約は、  
美肌や痩身・脱毛・歯の漂白など治療内容によっては、契約日から8日  
間は関連商品を含めてクーリング・オフが可能です。しかし、事例2の  
ように1回の治療の場合はクーリング・オフの対象にはなりません。  
美容医療により健康被害を受けた事例もあります。施術前にリスクや  
副作用の確認が必要です。  
契約は勧められるまま当日決めずに、慎重にしましょう。

消費生活センターでは、消費生活に関するさまざまな相談をお受け  
しています ▶ 相談専用電話： ☎21-2971 ▶ 時間：平日午前9時～午後  
4時(来所相談は予約制) ▶ 対象：市内在住・在勤・在学の方 ▶ 費用：無  
料 ▶ 問：消費生活センター ☎21-2972



ガイド & GUIDE

ガイド & GUIDE に掲載のイベントなどの詳細は、各主催者にお問い合わせください ※特に記載のないものは無料

◆ 講座・講習・イベント ◆

■川路さんち創立26周年記念  
スペシャルライブ・イベント  
宮之上貴昭のギターとボーカリスト  
Emmyによるジャズライブ ▶ 日  
時：11月2日(土)午後1時30分～  
2時30分 ▶ 場所：テンミリオンハ  
ウス川路さんち(西久保1-34-2)  
▶ 対象：西久保地域の方、15名(先  
着順) ▶ 費用：500円 ▶ 主催：グ  
ループ萩の会 ▶ 問：川路さんち ☎  
55-6239

■糖尿病教室  
世界糖尿病デー特別企画「自分の  
血糖値を知ろう！」 ▶ 日時：11月  
9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 ▶ 講師：同病院内  
分泌代謝科医師ほか ▶ 持ち物：筆  
記用具 ▶ 申込：不要 ▶ 問：同病院  
医療社会事業課 ☎32-3111

■口腔ケア教室  
「歯や入れ歯は生命維持装置」  
ちゃんと食事が摂れますか ▶ 日  
時：10月31日(木)午後1時30分  
～3時 ▶ 場所：テンミリオンハウ  
スきんもくせい(境4-10-4) ▶ 定  
員：16名(申込順) ▶ 講師：川崎  
浩正(市歯科医師会) ▶ 申込・問：  
きんもくせい ☎50-2611

■薬と健康展  
薬と健康、栄養士による栄養・食事  
相談など。歯科医師会の嚥下指導  
▶ 日時：10月27日(日)午前11時  
～午後5時 ▶ 場所：イトーヨーカ  
ドー武蔵境店正面入口 ▶ 費用：無  
料 ▶ 持ち物：お薬手帳 ▶ 申込：不  
要 ▶ 問：市薬剤師会 ☎55-6710

■老いじたく講座 成年後見制度  
について  
▶ 日時：10月25日(金)午前10時  
～11時30分 ▶ 場所：市役所803  
会議室 ▶ 対象：市内在住の方、10  
名(申込順) ▶ 持ち物：筆記用具 ▶  
申込・問：福祉公社権利擁護セン  
ター ☎66-2987

■高齢者総合センター編み物講座  
ポーチを作成、かぎ針の持ち方か  
ら(未経験者向け) ▶ 日時：11月  
7日～28日の木曜(全4回) 午前  
10時30分～11時30分 ▶ 場所：  
かたらいの道市民スペース第1・2  
会議室 ▶ 対象：市内在住で令和6  
年4月1日時点60歳以上の方、8名  
(超えた場合抽選) ▶ 講師：徳永瑠  
衣 ▶ 費用：毛糸4色・かぎ針など  
の材料費2000円(初回徴収) ▶ そ  
のほか：詳細は <https://sentakouza.com> 参照 ▶ 申込・問：10  
月28日(必着)までにハガキ(申込  
要領参照し、講座名、生年月日、年  
齢も明記)で同センター(仮設) ☎  
51-1975(日曜、祝日除く午前9時  
～午後5時)へ。

■高齢者向けスマホ体験会  
(東京都事業)  
スマホや各種アプリの活用を体験  
できる教室形式の体験会 ▶ 日時：  
11月13日・20日・27日(水)、12  
月5日(木)(全4回) 午後2時～5時  
▶ 場所：中央図書館視聴覚ホール  
▶ 対象：市内在住で60歳以上の  
スマートフォンを持っていない・  
使い慣れていない方(申込多数の  
場合は抽選) ▶ 費用：無料 ▶ 持ち  
物：スマートフォン持参可 ▶ 申込・  
問：スマートフォン普及啓発事業  
事務局 ☎03-6775-9480

■就職支援セミナー パートタイ  
ムで働くときの基礎知識  
①パートタイムと労働法②パート  
タイムと社会保険・税金 ▶ 日時：  
①11月6日(水)②14日(木)午後2  
時～4時(受付1時30分) ▶ 場所：  
三鷹産業プラザ会議室(三鷹市下  
連雀3-38-4) ▶ 定員：80名(申込  
順) ▶ 講師：大西綾子(特定社会  
保険労務士) ▶ 共催：武蔵野・三  
鷹市、わくわくサポート三鷹 ▶ 申  
込・問：ハローワーク三鷹 ☎47-  
8617

■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：11月9日(土) 午後1時～4  
時 ▶ 場所：公会堂 ▶ 申込・問：東  
京司法書士会武蔵野支部 ☎27-  
6761

■マンション耐震セミナー2024  
マンションの耐震化の進め方、耐  
震改修事例報告 ▶ 日時：11月16  
日(土)。個別相談…午後0時20分  
～1時20分、セミナー…午後1時  
30分～4時40分 ▶ 場所：住宅金  
融支援機構すまいのホール(文京  
区後楽1-4-10) ▶ 対象：マンシ  
ョン管理組合役員・区分所有者・賃  
貸マンションオーナー・管理会社な  
ど、300名(申込順) ▶ 申込・問：  
11月9日までに耐震総合安全機  
構(JASO) ☎03-6912-0772、  
FAX03-6912-0773へ。

■2024年アメリカ大統領選挙後  
の世界  
アメリカ新大統領誕生後の世界情  
勢を展望する ▶ 日時：11月9日(土)  
午後2時～3時30分(開場1時30  
分) ▶ 場所：成蹊学園本館大講堂  
▶ 定員：300名(先着順) ▶ 講師：  
齋木昭隆(元外務事務次官) ▶ 申  
込：不要 ▶ 問：同大学アジア太平  
洋研究センター ☎37-3549。詳細  
は同大学HP参照。

■日獣サイエンスセミナー  
「未利用資源を利用した新たなチー  
ズの開発」ほか ▶ 日時：10月25日、  
11月8日・22日・29日(金) 午後5時  
～6時30分 ▶ 場所：日本獣医生命  
科学大学第一校舎E棟111講義室  
▶ 定員：各100名(各回先着順) ▶  
講師：三浦孝之(同大学准教授)ほ  
か ▶ 申込：不要 ▶ 問：同大学地域  
社会生涯学習委員会事務局 ☎31-  
4151

■「令和6年度紅葉の谷戸沢処分  
場自然観察会」参加者募集  
再生した里山的自然環境を体感で  
きる自然観察会を開催 ▶ 日時：  
11月28日(木) 午前8時30分～午  
後5時15分 ▶ 場所：西多摩衛生組  
合環境センター、二ツ塚処分場、谷

戸沢処分場 ▶ 対象：多摩地域に  
在住・在勤・在学の方、40名(超え  
た場合抽選) ▶ 費用：500円(昼食  
代、当日払い) ▶ 申込・問：11月1  
日(必着)までに東京たま広域資源  
循環組合HPまたはハガキ(申込要  
領参照し、参加者全員の郵便番号、  
住所、氏名[ふりがな]、年齢、電話  
番号、通勤・通学先の市町村名[多  
摩地域在住でない場合]も明記)  
で同組合「谷戸沢処分場自然観察  
会」係 ☎042-597-6152(〒190-  
0181西多摩郡日の出町大字久  
野7642番地)へ。

■外国人のための地震体験学習@  
立川防災館  
防災ミニシアター見学、地震体験、  
救出救助体験、VR防災体験 ▶ 日  
時：11月22日(金) 午後1時JR武  
蔵境駅nonowa口集合・4時30分  
現地解散 ▶ 場所：東京消防庁立川  
都民防災教育センター ▶ 対象：市  
内在住で18歳以上の外国人、18名  
(申込順) ▶ 費用：往復の電車・バ  
ス運賃 ▶ 持ち物：筆記用具 ▶ 申込・  
問：11月19日までに国際交流協  
会HPから同協会 ☎36-4511へ。

◆ スポーツ ◆

■シティウオーク多摩湖ウオーク  
(自由歩行)  
井の頭恩賜公園～多摩湖自転車道  
～西武ドーム(20km)。途中解散  
あり ▶ 日時：11月10日(日) 午前  
8時30分集合、小雨実施 ▶ 場所：  
井の頭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  
ウォーキング協会会員200円、中  
小学生以下無料 ▶ 持ち物：飲み物、  
敷物 ▶ 申込：不要 ▶ 問：同協会・  
榎本 ☎080-9523-0557

■シニアバレーボール交流大会  
▶ 日時：11月10日(日) 午前9時  
～午後6時 ▶ 場所：総合体育館  
サブアリーナ ▶ 対象：市内在住・  
在勤で60歳以上の女性で編成し  
たチーム ▶ 申込・問：10月30日

までにEメールでバレーボール  
連盟・後藤 ☎090-4913-0466、  
ginzou7@movie.ocn.ne.jpへ。

■ジュニア水泳教室  
①月曜②火曜③水曜④木曜 ▶ 日  
時：令和7年2月3日～3月31日  
の各曜日、午後5時～6時(各50分)  
▶ 場所：温水プール ▶ 対象：市  
内在住の小学生 ▶ 費用：①3000  
円(全6回)②④3500円(全7回)③  
4000円(全8回) ▶ 申込：10月30  
日(必着)までに往復ハガキ(申込  
要領参照し、①～④・時間の希望、  
生年月日、学年も明記)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  
①vsヴェルスパ大分②vsヴィアティ  
ン三重 ▶ 日時：①10月27日(日)  
②11月3日(日・祝) 午後1時 ▶ 場  
所：①陸上競技場②味の素フィー  
ルド西が丘 ▶ 費用：高校生以下無  
料 ▶ 申込：不要 ▶ 問：横河武蔵野  
スポーツクラブ ☎51-7751。詳細  
は同クラブHP参照。

◆ お知らせ ◆

■東京都立八王子盲学校学校公開  
授業公開、入進学相談、図書室展  
示、寄宿舎見学など ▶ 日時：11月  
15日(金) 午前9時40分～午後0  
時20分 ▶ 申込・問：同校 ☎042-  
623-3278(八王子市台町3-19-  
22)。詳細は同校HP参照。

■吉祥寺まち案内所コンシェル  
ジュボランティア募集 説明会  
まち案内所で来訪者に案内してみ  
ませんか ▶ 日時：11月14日(木)  
午前11時～正午 ▶ 場所：サンロ  
ード商店街事務所 ▶ 持ち物：筆記用  
具 ▶ 申込・問：11月12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。

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 10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  | 26日(土)     | ■アジアを知ろう「パキスタンの豊かな民衆文化」▶時間：午後2時▶講師：村山和之（パキスタン文化研究家）                |
|     | 11月3日(日・祝) | ■つどい「武蔵野中央公園ができるまで」▶時間：午後2時▶内容：公文書から見る中島飛行機武蔵製作所の歴史▶申込             |
| 本宿  | 11月2日(土)   | ■吉祥寺東おもちゃ病院▶時間：午前10時～午後2時(受付正午まで)▶費用：無料(部品交換実費)▶修理品受付：10月26日～11月1日 |
| 吉西  | 30日(水)     | ■サロンイベント「琴の演奏会」▶時間：午後2時                                            |
|     | 11月3日(日・祝) | ■井ノ頭通り美化活動▶時間：午前9時30分コミセン集合(雨天中止)▶内容：歩道、植込みの清掃活動                   |
| けやき | 19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                     |
|     | 26日(土)     | ■よみきかせ紙ふうせん▶時間：午前11時▶内容：指遊び、紙芝居、絵本、折り紙、ミニ劇場ほか                      |
| 西久保 | 11月2日(土)   | ■教養講座「バンドネオン ソロコンサート」▶時間：午後2時～3時(予定)▶定員：40名▶申込                     |
|     | 11月9日(土)   | ■子ども科学教室「天体望遠鏡で月と土星を見よう」▶時間：午後5時30分▶対象：小学生、30名(保護者同伴)▶申込：20日から     |
| 八幡町 | 31日(木)     | ■スマホ教室▶時間：午後2時▶定員：15名▶内容：基本操作とLINE(アンドロイドデモ機使用)▶申込                 |
|     | 11月5日(火)   | ■おでかけしよう～新宿御苑散策▶時間：午前9時30分三鷹駅北口交番横集合▶定員：20名▶参加費：500円▶申込：30日まで      |

## コミセンの文化祭 (10月)

|                                                                                                    |                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 本町                                                                                                 | 地域の絆を深めましょう                |
| ▶日時：27日(日)午前10時～午後3時30分▶内容：主催教室、利用団体の発表会、作品展示、防災用品展示、わくわく体操、模擬店(焼き団子、お汁粉、コーヒー、ビール)                 |                            |
| 吉北                                                                                                 | ひとがつながる まる～くつながる ゆる～くつながる  |
| ▶日時：26日(土)・27日(日)午前10時～午後3時(27日は3時30分まで)▶内容：地域住民＆団体の作品展示、発表会、販売、模擬店ほか                              |                            |
| 西久保                                                                                                | 西久保ふれあいまつり「みんなで参加して盛り上げよう」 |
| ▶日時：26日(土)・27日(日)午前10時～午後4時(27日は3時まで)▶内容：26日…ショータイム、作品展示、模擬店、ゲーム、フリーマーケット。27日…コンサート、作品展示、喫茶ほか      |                            |
| 境南                                                                                                 | この町がすき 人がすき 笑顔が広がる 境南町     |
| ▶日時：11月2日(土)・3日(日・祝)午前10時～午後4時(3日は3時まで)▶内容：地域の保育園、小・中学校、利用者サークルの舞台出演、作品展示、お茶会、各種模擬店、食事休憩処あり、カラオケ大会 |                            |
| 桜堤                                                                                                 | 笑りの秋、みんなの参加で楽しい時を！         |
| ▶日時：26日(土)・27日(日)午前10時～午後6時(27日は1時まで)▶内容：作品展示。26日…模擬店、演芸大会ほか。27日…喫茶コーナー、体験コーナーほか                   |                            |

| 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 |          |
|---------------------|----------|-------------------------|----------|
| 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 令和7年3月(予定)まで休館       |          |
| 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 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 |



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

土曜の午後の映画会

「モリのいる場所」、2017年、99分、カラー、監督・脚本…沖田修一、出演…山崎努、樹木希林ほか。

▶日時：10月19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：図書館の利用登録をしている中学生以上、50名(先着順)▶費用：無料▶持ち物：図書館カード▶申込：不要▶問：中央図書館

11月のどっきんどようび

工作教室トリックアート「エイムズの部屋」を作ろう！(75分)。

▶日時：11月9日(土) 午後2時(開場1時45分)▶場所：吉祥寺図書館まなびとつどいのへや▶対象：市内在住・在学の小学生、20名(申込順)▶講師：武井純哉(あかね書房)▶費用：無料▶申込・問：10月21日午前9時30分から電話または直接吉祥寺図書館へ(市外の方は25日から)。

芸能劇場改修工事中のブックポスト利用

芸能劇場のブックポストは、工事期間中(令和7年3月まで)も利用できます(視聴覚資料や他自治体からの借用資料を除く)。ただし、工事の影響で前面の道路が全面通行止めになる時間帯(不定期)は利用できません▶問：中央図書館

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



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

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、各催しの図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：12/1号…10月30日、12/15号…11月14日

官公署だより

令和7年春入校 陸上自衛隊高等工科学校生徒募集

陸上自衛隊は、来春入校の高等工科学校生徒を募集します。詳細は自衛隊西東京地域事務所HP参照▶申込・問：自衛隊西東京地域事務所☎042-463-1981



たは領収証書)を添付してください▶問：武蔵野年金事務所☎56-1411、ねんきん加入者ダイヤル☎0570-003-004(ナビダイヤル)、050から始まる電話でかける場合☎03-6630-2525

中小企業退職金共済制度

事業主が従業員の退職金を計画的に準備できる外部積立型の国の退職金制度。詳細は中退共HP参照▶問：中小企業退職金共済事業本部☎03-6907-1234、市勤労者互助会☎90-1520



| 催しもの(団体名)                                              | 日時・場所                                | 会費／申込・問           |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------|
| 第42回むさしの子どもまつり／お金を使わず1日思い切り遊ぼう(同実行委員会)                 | 10月20日(日) 午前10時～午後2時、雨天中止／武蔵野中央公園    | 服部 ☎33-8546       |
| ギターサークル・ハーモニックス第36回定期演奏会／時代、思秋期、枯葉、パリの空の下ほか            | 10月26日(土) 午後2時(受付1時30分から)／市民文化会館小ホール | 鈴木 ☎51-8358       |
| シンポジウム「アニマルウェルフェアってなに？」動物の愛護と福祉／元Jリーガー・市長ほか登壇(Team299) | 11月10日(日) 午後2時／成蹊大学6号館401教室          | 高橋 ☎090-4386-3713 |

| 仲間あつまれ                                      |                                               |                                        |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------|
| 市民が市内で活動しているサークルなど ☐は入会金。特に表記のないものは無料       |                                               |                                        |
| 団体名(団体名)                                    | 活動時間・場所                                       | 会費／申込・問                                |
| 初心者フラダンスサークル／シニア大歓迎、少人数で楽しく健康(みゆフラチームPONO)  | 月2回、月曜午後1時30分または3時(90分)／吉南コミセンほか              | 月3000円(無料体験あり) 土方 ☎080-6761-5131       |
| 健康フラで楽しく体力づくりをしましょう(ナープアフラサークル[高齢者])        | 毎月第1～3火曜午前10時～11時15分／中央・西久保コミセン               | 1回1000円 榎本 ☎53-0218                    |
| 発声に関する身体機能を学び声を大切に育て、歌唱も学ぶ(ボイストレーニング響[びびき]) | 毎月第2・4金曜午後1時30分～3時(体験学習は第4金曜)／望星学塾(西久保1-17-1) | 月2000円(体験1000円、先着5名) 高橋 ☎090-4931-1768 |





# 知ろう、 備えよう、 行動しよう

全国各地で地震や台風など大規模な自然災害が発生しています。私たちの住むこのまちでも災害が起こるかもしれません。訓練に足を運び、大規模な災害への備えについて考えましょう▶問：防災課 ☎ 60-1821

令和6年能登半島地震後の輪島市市街地  
(当市派遣職員撮影[撮影日：2月10日])



## 総合防災 訓練

日時

10月20日(日)

午前9時～11時45分

場所

第三小学校

(吉祥寺南町2-35-9)

### 避難所開設訓練

大地震を想定した避難所開設などの訓練

### 要配慮者トリアージ訓練

避難者のうち配慮が必要な方を個室や医療機関などに振り分ける訓練

### 避難行動要支援者対策訓練

災害時に配慮を要する方への避難行動の支援対策に関する訓練

### 初期消火・救助工具 取り扱い訓練



### 防災関係機関による 演習



### 医療連携訓練(武蔵野赤十字病院)

発災時に多数発生する傷病者を想定した緊急医療救護の開設・運営やトリアージの訓練

### ペット同行避難訓練(犬)



ペット連れの避難を体験できる参加者を募集します。

▶時間：午前9時～11時▶対象：市内在住でケージを持参し徒歩で来場できる方とペット(犬)、10組(申込順)▶協力：東京都獣医師会武蔵野三鷹支部▶申込・問：10月18日までに環境政策課 ☎ 60-1842 へ。

お願い



- 車・バイクでの来場はできません
- 動きやすい服装でご参加ください
- 自宅の防犯、防火対策を忘れずに
- 会場内は禁煙です
- \* 会場周辺では訓練車両の出入りなどでご迷惑をお掛けすることがあります

📢 午前9時に吉祥寺地区で防災行政無線の屋外スピーカーから訓練開始を知らせるサイレンを流します。

あなたの自宅は  
本当に  
**安全**  
ですか？

家具の転倒は、けがだけでなく火災や避難障害など、多くの危険をもたらします。家具転倒防止金具などを取り付けることは、地震から命を守ることに繋がります。  
市では、家具転倒防止金具などの購入費用を1万円を上限に補助しています。

### 対象

- 市内に住所を有し、現に居住する方がいる世帯(1世帯につき1回限り)
- 4月1日以降に購入した家具転倒防止金具などの購入費用申請方法などの詳細は市HP参照。



▲市HP

