



イベント

環境の学校 自然の恵みを活かす！山の幸染めハンカチづくり



エコP 花や葉などの自然素材とアイロンを使い、水も空気も汚さない環境に優しい染色を体験。

日時：12月14日(土) 午前10時～正午 場所：むさしのエコreゾート 対象：15歳以上の方、20名(市内在住・在勤・在学者優先し申込順) 講師：山の幸染め会 費用：500円 申込・問：12月6日までに市からむさしのエコreゾートへ。



吉祥寺の街並みを模したジオラマの展示・ワークショップ開催



東急百貨店吉祥寺店開店50周年イベントで制作され、寄贈を受けたジオラマを展示し、廃材でジオラマの街路樹を制作するワークショップを開催します。

日時：11月30日(土) 午後3時30分 場所：むさしのエコreゾート

ト 定員：20名(申込順) 講師：はたせいじゅん(放送作家)、藤村女子中学・高等学校 費用：無料 持ち物：緑色のペットボトルキャップ2個 申込・問：二次元コードからむさしのエコreゾートへ。



市内産野菜の直売

フレッシュサラダ作戦(市内産野菜の直売会)



昨年の様子

日時：11月26日、12月3日・10日(火) 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、支払いは現金のみ 問：JA東京むさし武蔵野新鮮館へ

直売所へ行こう

直売所マップは産業振興課などで配布。直売所の行き方を案内するナビの詳細は二次元コード参照。

日時：各直売所の営業時間 持ち物：マイバッグ 問：産業振興課へ



市立小・中学校 4つのこだわりの学校給食

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

市立の小・中学校の学校給食を令和6年度4月より無償化しました。無償化に当たり、保護者の関心が薄れることで、質の維持が懸念されたとの声もありました。しかし、市は「学校給食の献立作成及び給食調理の指針」を定めており、これに沿って提供することで、こだわりの学校給食を維持できるようになっています。

作りの調理法を採用し、素材本来の味を最大限に引き出す多様な献立を供給しています。例えば、ハンバーグ、コロケ、いちごジャムなども素材から手作りしています。

4つ目のこだわりは安全性の確保です。

国や都が定める衛生管理基準に従うだけでなく、細菌や残留農薬、食品添加物、動物由来のDNA、遺伝子組み換え作物由来のDNAなどの検査などを行う、市独自の体制で安全性を管理しています。

さらに、市の学校給食事業は、給食・食育振興財団への委託により運営されていますが、コストを抑えつつも、市の職員が財団と共に運営に参加することで、給食の質を高く保っています。

市立小・中学校の学校給食は、これら4つのこだわりによって、安全性を確保しながら、地元の旬の食材や食文化を取り入れた手作りの料理を通して、子どもたちの健やかな成長を支えています。私はゴールデンウィーク中の平日に、小学校で給食の試食をさせていただいたことがありましたが、その時のメニューはちまきでした。こどもの日の手作り料理ということで、まさに市の給食に対するこだわりを実感し、感動した経験があります。(取材協力：教育支援課/執筆：小町友則)

問：記事で紹介した内容については教育支援課へ、CIMコラム全般については情報公開担当へ

1つ目のこだわりは献立作成です。

おいしさはもちろん、栄養バランスに配慮し、食への理解や望ましい食の習慣の形成に向けた工夫が凝らされています。また、食育の観点から、和食を積極的に取り入れ、伝統行事や四季の食材を生かした献立を通じて、食文化への理解を促しています。

2つ目のこだわりは食材の選定です。

地元の農家と連携し、市内産の野菜を優先的に使用しています。また、市外産のものも基本的に国内産で、できる限り有機栽培のものを選定しています。地域の生産者から食材が届けられることで、子どもたちが地域に興味を持ち、地域とのつながりを感じられるように配慮しています。

3つ目のこだわりは給食の調理です。

できるだけ加工食品を使わず、手



- すみれ幼稚園 22-2701 クリスマス飾りとおもちゃ作り 日時：12月5日(木) 午前9時45分 対象：未就園児の保護者、10名(子連れ可) 持ち物：上履き、水筒 申込： けやき幼稚園 52-2186 陽だまりひろば 日時：12月4日・11日(水)・23日(月)～26日(木) 午前10時30分～11時 持ち物：23～26日はランチ持参可 みやま幼稚園 51-6029 リベットくんをつくろう 日時：12月25日(水) 午前10時～11時 対象：2歳以上 申込：LINE

- 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：11月21日(木)～29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：11月30日(土)以降、1週間以内に引き取り 申込：直接持参 手作りファースト・トイとお話し会 日時：12月10日(火) 午前10時30分～11時30分 対象：妊娠6カ月～生後5カ月ごろと家族、5組 申込：午前10時から電話または直接受付

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②③11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境こども園いこっつ

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



- coco(0歳)コース 親子遊びとお話しタイム 日時：12月6日(金) 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 ico(1歳)コース クリスマス制作 日時：12月9日(月) 午前10時～10時45分 対象：1歳と親、10組

- nico(2・3歳)コース クリスマス制作 日時：12月18日(水) 午前10時～10時45分 対象：2・3歳と親、10組 救急法講習 心肺蘇生と誤飲などの対処法 日時：12月11日(水) 午前10時～11時 対象：0歳～1歳2カ月の親、8組 講師：境こども園看護師 託児：6カ月以上、5名

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



- 4回連続プレパパ講座(オンライン) 日時：①12月14日②令和7年1月18日③2月15日(土) 午後1時30分～3時④4月5日(土) 午前10時30分～正午 場所：①～③オンライン④みんなのとことこ 対象：プレパパ～生後3カ月ごろまでのパパ、20組 講師：①高祖常子②大田静香③中西信介④中保子 申込：とことこHP

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



- ペアレンツday!ベビーヨガ 赤ちゃんとの交流を楽しみながらのヨガ 日時：11月30日(土) 午前10時30分～11時30分 対象：4カ月～2歳未満と夫婦、5組 講師：大坪三保子 申込：とことこHP あかちゃんのやわらか抱き方講座 日時：12月5日(木) 午後1時～2時 対象：妊婦・1歳ごろまでと親、5組 講師：中保子 申込：とことこHP



- クリスマスアレンジメント 日時：11月24日(日) 午前10時30分～正午 費用：2000円(材料費) 講師：石橋真弓 申込：受付中 赤ちゃんの家族の心地よいリラックスタイム 日時：12月1日(日) 午前10時30分～11時50分 対象：0歳児と親 内容：産後ヨガ、ベビーマッサージ、NBOセッション 講師：齋藤英子・長谷川真佐恵(助産師) 申込：11月17日から



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)

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: 12月4日(水)午前9時50分~正午 ▶場所: 商工会館市民会議室 ▶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: 12月3日までに二次元コードから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。

▶日時: 12月9日(月)午前10時~正午(1名10分) ▶場所: 保健センター講座室 ▶対象: 市内在住で過去に「知って得する!カラダのセミナー」に参加したことのあるはつらつメンバーまたは60歳以上の方(ペースメーカー使用者・妊娠中・測定後1年未満の方不可)、12名(申込順) ▶費用: 無料

▶そのほか: 測定のみ実施 ▶申込・問: 12月6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。



親子食育ウォーキング教室

給食調理場見学、食育講座、ウォーキング講座、おやつ購入体験、畑での収穫体験など。

▶日時: 12月14日(土)午前9時45分~午後0時40分 ▶場所: 桜堤調理場集合~いなげや武蔵野桜堤店~後藤農園解散 ▶対象: 市内在住のおおむね年長~小学3年生と保護者で1kmほど歩行可能な方、10組(2名1組)。初参加者優先し、超えた場合抽選 ▶講師: 健康づくり人材バンク ▶費用: 300円(おやつ購入代) ▶申込・問: 12月1日までに二次元コードまたは電話で健康づくり支援センター ☎51-0793へ。



腰痛予防教室~対象世代別の腰痛の予防や改善、セルフケア~

▶場所: 保健センター ▶定員: 各30名(申込順。重複申込不可) ▶講師: 健康づくり人材バンク健康運動指導士 ▶費用: 無料 ▶託児: ②6カ月~未就学児、6名 ▶申込・問: 12月11日までに二次元コードまたは電話で健康づくり支援センター ☎51-0793へ。



コース(世代)	日時	対象(市内在住の20歳以上で運動制限のない方)	申込
①背骨コンディショニング(全世代)	12月16日(月) 午前10時~11時	うつ伏せになることが可能な方	
②子育てママらくらくスタイルアップ(子育て世代)	12月19日(木) 午後2時~3時	子育て中の女性	
③今日からはじめるセルフケア!(動き盛り世代)	12月21日(土) 午前10時~11時	64歳以下の方	

休日の医療機関 11月15日(金)~30日(土)

初期救急(入院を要しない急病) ○印=午前9時~午後5時 ◎印=午後5時~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	☎
17日(日)	○渡辺医院	内科・小児科	吉祥寺本町 4-7-9	22-8937
	○北町診療所	内科	吉祥寺北町 1-1-3	22-8151
	○長沼整形外科・内科医院	内科	境 2-13-6	59-1300
	◎武蔵野陽和会病院	内科	緑町 2-1-33	52-3212
23日(土・祝)	○おざわらこどもクリニック	小児科	中町 3-3-2	60-5177
	○時計台メディカルクリニック	内科	吉祥寺本町 3-10-14	20-1151
	◎武蔵野陽和会病院	内科	緑町 2-1-33	52-3212
24日(日)	○境橋クリニック	内科・小児科	関前 5-21-5	53-5984
	○吉祥寺メディカルクリニック	内科	吉祥寺本町 2-13-4	23-2820
	○武蔵境かとう内科外科クリニック	内科	境南町 2-3-16	26-1261
	◎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10月以降、診療休止しています
 救急車では、市内だけでなく救急搬送可能な市外の病院にも運ばれます。隣接する区市には、24時間 365日救急車を受け入れる病院が20カ所あります。

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
17日(日)	本橋歯科医院	吉祥寺本町 1-36-2 ☎ 21-0651
23日(土・祝)	ゆう歯科医院	吉祥寺本町 2-31-1-101 ☎ 20-9484
24日(日)	レミントン歯科	中町 2-1-15 クリオレミントンハウス武蔵野103 ☎ 36-1491

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>



- 市外の医療機関でも休日診療を実施している場合があります。近隣区市の休日医療機関は、市HP「市内・都内の医療機関」参照
- 以下の電話案内、インターネットサービスにおいても市外の休日医療機関を検索できます



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)」▶

病院に行く? 救急車を呼ぶ? 迷ったときの相談先

救急車の台数には限りがあります。本日に救急車を必要としている方のためにご協力をお願いします。

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



ご存じですか? 近くのAED

いざという時のために、日頃から自宅やよく行く場所周辺のAED設置場所を確認しておくことが重要です。

AED(自動体外式除細動器)は、自動で音声ガイダンスが流れ、誰でも取り扱うことができる救命機器です。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



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 11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	23日(土・祝)	■つどい「財政健全度全国トップクラスの武蔵野市」▶時間:午後1時30分▶内容:その理由や恩恵など市財政課から説明
	30日(土)	■アジアを知ろうパキスタン「ファッションが映し出す文化と社会」▶時間:午後2時▶講師:須永恵美子(東京外国語大学)
御殿山	12月12日(木)	■趣味の会「手作り味噌を作ろう」▶時間:午前10時▶費用:500円▶対象:市内在住の方、10名▶申込
本町	12月1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
吉西	23日(土・祝)	■ホッとCaféシェ・モア▶時間:午後2時~4時▶費用:100円(飲み物代)
	12月5日(木)	■あるこうかい「川越周辺を歩く」▶時間:午前9時▶場所:アトレ吉祥寺はなびの広場集合▶定員:20名▶申込:12月1日まで
吉北	24日(日)	■パソコン学習会▶時間:午後1時~3時▶定員:10名▶費用:200円▶内容:エクセル(活用範囲の広い住所録の作成)
けやき	23日(土・祝)	■よみかせ紙ふうせん▶時間:午前11時~正午▶内容:紙芝居、絵本、折り紙ほか
西久保	お知らせ	12月9日(月)午前中は掃除のため利用できません
八幡町	25日(月)	■健康づくり出前講座「転倒防止体操&脳トレ」▶時間:午前10時30分▶定員:15名▶持ち物:フェイスタオル、飲み物▶申込

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



ガイド&GUIDEに掲載のイベントなどの詳細については、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「急性肝炎と慢性肝炎～ウイルス性肝炎とは～」**
B型・C型肝炎を中心に、知っておきたい肝炎の基本▶日時:12月17日(火)午後2時30分~4時▶場所:①武蔵野赤十字病院山崎記念講堂②オンライン(Zoom)▶定員:①40名(申込順)▶講師:慶徳大誠(消化器内科医師)▶費用:無料▶持ち物:マスク▶申込・問:同病院肝疾患相談センター▶または電話で同センター☎32-3135(平日午前9時30分~午後4時)へ。
- 家族介護者教室 カフェ♡君の名は**
ピアノの演奏を聴いてお話をしよう。歌の時間、コーヒーあり▶日時:11月23日(土・祝)午後1時~3時▶場所:ゆとりエディルーム▶対象:家族介護者・当事者など▶費用:200円▶共催:南町福祉の会▶申込:不要▶問:ゆとり在宅介護・地域包括支援センター☎72-0313
- 施設介護サポーター養成講座**
高齢者に見られる「むくみ」を知ろう▶日時:11月28日(木)午後1時30分~3時30分▶場所:親の家(八幡町3-4-18)▶対象:市内在住・在勤・在学の方、10名(申込順)▶講師:清水由佳(看護師)▶費用:無料▶持ち物:筆記用具▶問:親の家・笠間☎55-0507

- 市老人クラブ連合会 日帰りバス研修参加者募集**
山梨県立リニア見学センターで次世代高速鉄道への理解を深めよう▶日時:令和7年1月21日(火)午前8時~午後5時30分▶場所:同センター、道の駅つる、えびせんべいの里▶対象:市内在住で60歳以上の方、10名(超えた場合抽選)▶費用:6000円(入場料、昼食代)▶申込・問:11月29日(必着)までに往復ハガキで市民社協(仮事務所)☎23-0701へ。
- 暮らしの保健室mini**
医療・介護・健康について気軽に相談できる場▶日時:12月1日(日)午後1時30分~4時30分(1名45分)▶場所:本宿コミセンこぶし▶対象:市内在住の方、3名▶講師:松田寿枝(看護師)▶費用:100円(お茶代)▶申込・問:ゆとりエディサービスセンター☎72-0311
- ハロートレーニング(公的職業訓練)を活用し就職につなげよう**
仕事に必要なスキルや知識などを習得できる受講料無料の訓練▶対象:知識やスキルを生かして就職したい方▶費用:テキスト代は自己負担▶申込・問:ハローワーク三鷹(職業訓練窓口)☎68-8200
- 老いじたく講座**
老いじたくの基礎知識▶日時:11月22日(金)午後1時30分~3

- 時▶場所:かたらいの道市民スペース▶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:福祉公社権利擁護センター☎66-2987
- むさしの創業フォーラム 「交流を通じて想いをつなぐ」**
市内創業者の応援と活性化①創業者のプレゼンテーション②交流会▶日時:12月7日(土)①午後3時~5時35分②午後6時~7時30分▶場所:商工会館市民会議室▶費用:①無料②5000円▶申込・問:マネジメントブレイン☎28-4330、office@mb-brain.comまたは同社HPから。
- 「共生社会の実現～見えない壁だって、超えられる?～」**
設立10周年記念として、参加者と共に共生社会を考えます▶日時:12月12日(木)午前10時40分~午後0時20分▶場所:成蹊大学5号館102教室▶定員:50名程度(申込順)▶講師:小林幸一郎(モンキーマジック代表)▶費用:無料▶申込・問:https://forms.office.com/r/LkvtPne7HC から同大学ボランティア支援センター☎37-3448へ。
- 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:令和7年1月9日~3月15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が初級の方、各20名▶講師:同協会日本語交流員▶費用:各6000円▶託児:①②各4名▶持ち物:筆記用具▶その他:締切日後の参加申込と日本語中級以上の方は応相談▶申込・問:12月14日(必着)までに本人が直接同協会☎36-4511へ。
- 武蔵野母の会 講演会**
中学生のようす、人生のどん底で助けに来てくれたのは母親だった▶日時:11月28日(木)午前9時30分~11時30分▶場所:公会堂第1・2合同会議室▶定員:80名(先着順)▶講師:竹山正弘(第三中学校長)、諸橋仁智(弁護士)▶費用:無料▶申込:不要▶問:同会☎080-3413-2693
- シティウォーク青梅の森散策 (団体歩行)**
青梅の森ハイキングコース(約10km)を自然散策▶日時:12月8日(日)午前9時集合、小雨実施▶場所:永山公園(JR青梅駅徒歩10分)▶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

- 夜間水泳教室(初心者~中級)**
▶日時:令和7年2月6日~3月27日の木曜(全7回)午後7時30分(75分)▶場所:温水プール▶対象:市内在住で18歳以上の方▶費用:5600円▶申込:11月30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)でスポーツ協会へ▶問:水泳連盟・佐藤☎080-8479-1573
- ソフトボール講習会**
キャッチボール、トスバッティング、ノック、練習試合などを体験▶日時:11月16日・30日、12月14日・21日、令和7年1月25日(土)午前9時~午後1時、雨天中止▶場所:武蔵野中央公園Bグラウンド▶対象:中学生以上の方、30名▶費用:無料▶持ち物:動きやすい服装、帽子、グローブ、運動靴、飲み物▶申込:不要(5名以上の場合は開催日2日前までにEメールで要申込)▶問:ソフトボール協会・山田☎53-4203(平日午後4時~6時)、sekimae@hotmail.co.jp

◆スポーツ◆

官公署だより

東京都エイズ予防月間(11月16日~12月15日)
多摩府中保健所でHIVや梅毒の無料匿名検査を実施しています。

詳細は同保健所HP参照▶問:東京都多摩府中保健所☎042-362-2334

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、各催しの圖の方にお問い合わせください。

令和7年1月1日号から掲載の基準が変わります。詳細は市HPまたは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:申込フォームまたは所定の申込用紙(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。
掲載申込締切:1/1号…11月28日、1/15号…12月5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
第26回うたごえ喫茶 平和の風(平和の風合唱団)	11月23日(土・祝)午後2時30分~4時30分/西久保コミセンイベントルーム	500円 三枝(さえぐさ)☎22-6170

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





ケアリンピック武蔵野2024

～広げよう！まちぐるみの支え合い～

「まちぐるみの支え合い」を広げるため、介護や看護に従事する方々が誇りややりがいをもって働き続けられるよう、ケアリンピック武蔵野2024を開催します。どなたでも参加できますので、ぜひお越しください▶問：高齢者支援課☎60-1925

スタンプラリー

各フロアを回ると景品がもらえる

11月30日(土) 午前10時～午後4時

(開場午前9時30分)

詳細は市HPをチェック!

会場 スイングホール

(武蔵境駅北口徒歩2分)

参加無料

オンライン・オンデマンド配信あり



2階

スイングホール

午前10時15分 構成劇

オンライン・オンデマンド

「まちぐるみの支え合い」～今、あなたができることはなんですか～

医療と介護に携わる方々総勢40名で贈るオリジナル構成劇。地域の皆さんと専門職たちがどんな役割を担い、どのようにお互いを支え合っていくのか。まちぐるみの支え合いを描いた物語です。



練習の様子



午前11時15分 シンポジウム

オンライン・オンデマンド

「まちぐるみの支え合い」を推進・深化させるために自分たちができることは…

- シンポジスト 丹内まゆみ (訪問看護師)、弓野香峰里 (ケアマネジャー)、長坂幸弘 (理学療法士)、大谷祐子 (いきいきサロン運営者)、吉田竜生 (高齢者支援課長)
- コーディネーター 笹井肇 (前副市長)

午後0時30分 演題発表

オンライン・オンデマンド

さまざまな介護現場で市民生活を支え続けている専門職たちが、地域として目指す目標に沿った先駆的な取り組みを発表し、互いに研さんし、賞賛するプログラムです。市内13事業所が発表を行います。



10階

スカイルーム

▶ケアマネジャーって何をするの？

ケアリンピック特製ハンドブックをプレゼント。“ケアマネ”の仕事を知って体験することができます。

ケアマネのスピーチタイムでは、質問もできます。

▶次世代介護機器の体験展示会

見守りカメラ、無線ナースコール、ケアプランデータ連携システムなど、業務負担軽減につながる介護機器の見学・体験ができます。

▶サンキュー動画

市と包括連携協定を結ぶ杏林大学の学生が事業所に取材して、働く皆さんへのエールをリレー動画にしました。ぜひご視聴ください。

▶ポスターセッション

個性あふれるアイデア満載の取り組みを、ポスターで展示します。



11階

レインボーサロン

▶食べて試せる介護食コーナー

高齢者を対象とした商品を紹介し、試食もできます。

▶介護川柳発表

オンライン・オンデマンド

皆さんから募集した川柳を展示します。スイングホールで表彰を行います。

▶骨格タイプ別分析

自分の骨格タイプを知ることができます。

▶キラキラ 介護美容・ネイル

高齢者も楽しめるネイル、ハンドマッサージを体験できます。



▶あなたの血管年齢は何歳？

血管年齢や野菜の摂取量を測定します。

▶福祉用具展示

最新の歩行器・車椅子・介護ベッドなどが出展されます。



最新の用具を体験してください

▶キッズヘルパー！子ども介護職体験

体験修了者に介護士認定カードをプレゼントします。目指せ、未来のスーパーヘルパー。



ほかにもさまざまなプログラムがあります。皆さんのご来場、ご視聴をお待ちしています!