



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)

おいしく食べればフレイル予防!
おいしく元気アップ!教室



高齢者が知っておきたい食事の取り方と体操の講座。手軽にできる料理の紹介・試食など。

▶日時: 5月27日、6月3日・17日(火) 午前10時~11時30分▶場所: 保健センター多目的ホール▶対象: 市内在住で65歳以上の方、15名(初参加者優先し申込順)▶費用: 無料▶持ち物: 筆記用具、飲み物▶申込・問: 5月12日(必着)までに申込フォームまたは申込書(健康課で配布、市HPから印刷可、郵送希望の方は電話で同課へ)を郵送または直接健康課☎51-7006へ。



健康なお口でフレイル予防を!
オーラルフレイル講習

意外と口の機能は衰えているかもしれません。元気な方に向けたお

口の働きと運動・栄養の講座。
▶日時: 5月28日、6月4日・18日(水) 午前9時30分~11時30分▶場所: 保健センター多目的ホール▶対象: 市内在住で65~74歳の方、15名(申込順)▶費用: 無料▶持ち物: 筆記用具▶申込・問: 5月12日(必着)までに申込フォーム、申込書(健康課で配布、市HPから印刷可、郵送希望の方は電話で同課へ)を郵送または直接健康課☎51-7006へ。



3カ月続けて習慣に「チャレンジウォーキング」通信講座

自分の健康は自分で守ろう!



ムサシDANKくん
健康づくり支援センター

毎日の歩数や活動の記録を1カ月ごとに提出すると、健康運動指導士からのアドバイスがもらえます。

▶対象: 市内在住で20歳以上の方、各月20名程度(申込順)▶費用: 無料▶申込・問: 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。



がん患者の

ウィッグ購入費等助成事業を開始しました

がんになっても安心して暮らせる社会を目指して、ウィッグや胸部補正具の購入・レンタルに係る費用を助成します。

対象 以下の要件をすべて満たす方

- ・助成金を申請する日に、市に住所を有する
- ・がんと診断され、その治療を受けたまたは現に受けている
- ・がんの治療に伴う脱毛や乳房の切除などにより、就労や社会参加などに支障があるまたは支障が出るおそれがあり補整具が必要
- ・他の法令などに基づく同種の補助などを受けていない
- ・この制度による助成金の交付を2回以上受けていない

▲申請期限は購入日(レンタルの場合は、レンタル費用支払日)から1年以内です

提出書類

- ①領収書など
- ②がん治療を受けた、または受けていることを証明する書類
- ③申請者の本人確認書類の写し
- ④申請者の銀行口座の写し
- ⑤助成対象者の本人確認書類の写し(申請者と同一人物の場合不要)
- ⑥申請書兼請求書

補助額 5万円までは全額、5万円を超えた場合は超えた額の半額を助成(上限額10万円)

申込・問 申込フォーム、申請書(健康課で配布、市HPから印刷可、郵送希望の方は電話で同課へ)を郵送または直接健康課☎51-7006へ。詳細は市HP参照。



休日の医療機関

4月15日(火)~30日(水)

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	☎
20日(日)	○おぎわらこどもクリニック	小児科	中町 3-3-2	60-5177
	○吉祥寺みどり内科・消化器クリニック武蔵野院	内科	吉祥寺本町 1-11-19	29-3876
	○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
27日(日)	○おおやクリニック	内科・小児科	境 2-8-3	51-3001
	○内科 いしだクリニック	内科	中町 1-17-2	53-1115
	◎武蔵野陽和会病院	内科	緑町 2-1-33	52-3212
29日(火・祝)	○晴朗クリニック	内科・小児科	吉祥寺本町 2-10-12	23-7234
	○長沼整形外科・内科医院	内科	境 2-13-6	59-1300
	○春木医院	内科・小児科	境 1-5-4	51-4567
	◎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

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
20日(日)	秋本歯科医院 境1-2-26 第6秋本ビル3階 ☎55-4168
27日(日)	秋本スマイル歯科 境南町2-10-5 マイシャトームサシノ1階 ☎32-3255
29日(火・祝)	しらかば歯科 境1-5-3 1階 ☎38-7657

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。本当に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

官公署だより

長崎で原爆や平和について取材する親子記者募集

▶日程: 8月8日(金)~11日(月・祝)、3泊4日▶場所: 長崎県長崎市▶対象: 小学4~6年生と保護者、9組(2名1組。超えた場合抽選)▶費用: 長崎市への交通費、宿泊代、取材補助経費を日本非核宣言自治体協議会が支給▶申込・問: 5月12日(必着)までに申込書(同協議会HPからダウンロード可)をEメールまたは郵送で日本非核宣言自治体協議会事務局☎095-844-9923、info@



nucfreejapan.com(〒852-8117長崎市平野町7-8長崎原爆資料館内)へ。当選者のみに通知。

令和7年度都内商店街での開業助成金のご案内

店舗の改装工事費など、開業初期にかかる経費の一部を支援します。
▶対象: 都内商店街に新たに开店予定の個人または中小企業▶申込・問: 東京都中小企業振興公社☎03-3251-7926。詳細は同公社HP参照。



ご存じですか? 近くのAED

いざというときのために、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





子ども

産後ケア事業 宿泊型の自己負担額が変わりました

産後ケア事業宿泊型の自己負担額が1日当たり5000円になりました。産後ケア事業の利用には、利用登録が必要です▶**申込・問：健康課☎51-0700**



	自己負担額 (クーポン利用なし)	自己負担額 (クーポン利用あり)
1泊2日	1万円	5000円 (2枚利用)
2泊3日	1万5000円	7500円 (3枚利用)
3泊4日	2万円	1万円 (4枚利用)

市外に産後ケア事業者(宿泊型・日帰り型)が増えました

産前産後ケア助産院はるかぜの家で産後ケア事業(宿泊型・日帰り型)が利用できるようになりました。産後ケア事業の利用には、利用登録が必要です▶**申込・問：健康課☎51-0700**



就学相談のご案内

▶**対象**：令和8年度に新小・中学1年生になる子どもの保護者で、子どもの小・中学校入学に当たり、心身の発達に不安や悩みがあり、「特別な支援が必要なのでは」と心配な方▶**そのほか**：年長児のいるすべての家庭に4月に案内を送付しています。詳細は市HP参照▶**問：教育支援課☎60-1908**



令和7年度就学援助費の申請受付を開始します

給食費・学用品費など保護者が負担する費用を助成します。所得など要件あり。▶**日程**：5月31日(土・消印有効)までの申請で、4月分から受給可▶**対象**：国公立小・中学校に在学する児童生徒のいる市内在住の保護者▶**そのほか**：詳細は案内(市立小・中学校在学者は学校で配布)または市HPを参照▶**申込・問**：学校配布の案内から申込フォーム(市立小・中学校在学者のみ)、申請書(市HPから印刷可)を郵送または



「むさしのすくすくナビ」にぜひご登録ください

子育ての中で、必要な情報を見つけるお手伝いをするツールです。子どもと子育てに関する情報は、市公式LINEからも受け取れます▶**問：子ども子育て支援課☎60-1851**



は直接☎180-8777教育支援課☎60-1900へ。

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「美容師」です。ヘアメイクや美容に関する専門家の仕事を体験してみませんか。▶**日時**：4・5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**：夏号(6月下旬)▶**申込・問**：秘書広報課☎60-1804

子ども限定！子どもの権利擁護センターの愛称に投票してください



ワークショップの様子

子どもの応募の中からワークショップで候補を6つ選びました。愛称を決める投票に参加しませんか。▶**投票期間**：4月15日(火)～5月31日(土)▶**対象**：市内在住・在学・在園・在勤の17歳以下の方(高校生は18歳可)▶**投票方法**：投票フォームまたは直接**子どもの権利擁護センター**へ▶**問**：子ども子育て支援課☎60-1951



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**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

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**：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
- キッズいながき保育園吉祥寺 ☎70-7833
保育園で遊びませんか▶**日時**：毎週木曜午前10時30分～11時30分▶**対象**：0～2歳児と保護者
- 精華第一保育園 ☎54-3854
音楽会▶**日時**：5月1日(木)午前9時50分～10時30分▶**対象**：妊婦と祖父母になる見込みの方、未就学児と保護者
- 吉祥寺保育園 ☎51-5206
お庭で遊びましょう▶**日時**：平日午前10時～午後3時30分
- ふじの実保育園 ☎55-2525
ふじまつり▶**日時**：4月26日(土)午前10時～11時▶**対象**：2歳児～未就学児と親、3組
- 境保育園 ☎53-1783
お庭で遊びましょう▶**日時**：平日午前9時30分～午後3時30分
- 境南保育園 ☎32-2443
お庭で遊びましょう▶**日時**：平日午前9時30分～午後3時30分▶**対象**：未就学児と親

幼稚園

▶**内容**：未就園児親子向け事業。各園月のうち1事業のみを掲載。詳細は各園HP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

- 武蔵野相愛幼稚園 ☎43-5260
たまごの会▶**日時**：5月14日(水)午後1時30分～3時▶**対象**：2歳児以上▶**申込**：☎園HP
- すみれ幼稚園 ☎22-2701
園庭開放▶**日時**：5月28日(水)午後1時～2時▶**対象**：入園希望の2・3歳児、10組▶**持ち物**：上履き、水筒▶**申込**：☎
- 武蔵野中央幼稚園 ☎52-1136
中央ふたば▶**日時**：5月23日(金)・29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**：5月22日(木)・27日(火)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**：5月2日・9日(金)・13日(火)・23日(金)・27日(火)・30日(金)午前10時～11時▶**対象**：1～3歳児▶**費用**：1人200円▶**申込**：☎
- 聖泉幼稚園 ☎53-3374
園庭開放▶**日時**：5月29日(木)午前10時30分～11時30分
- 栄光乃園幼稚園 ☎54-1200
たんぼぼクラス▶**日時**：5月14日(水)午後2時、31日(土)午前9時▶**対象**：当日1歳10カ月～3歳▶**申込**：園HP参照
- 聖徳幼稚園 ☎31-3839
体験入園・園説明会▶**日時**：5月24日(土)午前10時～11時30分▶**対象**：令和8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7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**：なし▶**申込**：記載のないものは4月15日②午前9時③10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



- 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**：4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、先着順)▶**申込**：直接持参

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 親子遊びとお話タイム▶**日時**：5月21日(水)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 みんなでのびのび遊んじゃおう▶**日時**：5月13日(火)午前10時～10時45分▶**対象**：1歳と親、10組
- nico(2歳)コース ミニミニアスレチック▶**日時**：5月23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 (3回連続)▶**日時**：5月8日・15日・22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▶**内容**：絵本を通してコミュニケーションを楽しむ▶**講師**：斎藤悠子▶**申込**：☎
- あかちゃんのやわらか抱き方講座▶**日時**：5月7日(水)午前11時～正午▶**対象**：妊婦・1歳くらいまでと親、5組▶**講師**：中保子▶**申込**：HP・☎
- ベビーマッサージ(オンライン)▶**日時**：5月9日・16日・23日(金)午前10時15分～11時▶**対象**：2カ月～1歳くらいと家族、5組▶**講師**：白須・山下(まんまのて)▶**申込**：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



- 歌ってあそぼう▶**日時**：4月20日(日)午前10時30分～11時30分▶**対象**：未就学児と保護者、10組▶**講師**：吉祥寺オペラファンタジー▶**申込**：受付中



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年度「小・中学生の講座 まるごとナビ」ができました



市や関連団体が開催する、小・中学生向けの講座を紹介しています。
▶配布：各市政センター・図書館・コミセン、総合体育館、市民会館、ふるさと歴史館、生涯学習スポーツ課。市立小・中学校には4月にデータ配信▶問：生涯学習スポーツ課☎60-1902



もうすぐママ・パパのためのこうのとりの学級

▶対象：初産婦(開催日当日に妊娠16~31週の方)とパートナー(申込順)▶費用：無料▶持ち物：母子健康手帳、スリッパほか(②1日目のみバスタオル、ガーゼ)▶そのほか：動画視聴あり(動画視聴のみ妊娠32週以降の方、経産婦も可)▶申込・問：4月28日~5月7日に申込フォームで健康課☎51-0703へ。



Table with 2 columns: 日目(各2時間) and 5月17日(土) 午前9時10分・10時20分 / 保健センター(40組). Includes details for 1-day and 2-day classes.

ごっくん教室(離乳初期)

離乳食・生活リズムの話。離乳食のサンプルあり。相談もできます。▶日時：5月23日(金)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11月~7年1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：5月13日までに申込フォームから健康課☎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：5月16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6年2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：5月6日までに申込フォームから健康課☎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：5月26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カ月と親、10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：5月19日までに申込フォームで健康課☎51-0700へ。



小さなおともだち集まれ! 「親と子の広場」



リトミックで親子のスキンシップを深めましょう。▶日時：5月21日~6月11日の毎週水曜(全4回)午前10時~11時30分▶場所：市民会館▶対象：市内在住で開催初日時点1歳6カ月~2歳6カ月児と親(全回参加)、16組(初参加者優先し、超えた場合抽選)、対象児以外の子連れ不可▶講師：安藤朋子(ダルクローズ・リトミック国際免許サーティファイケイト取得講師)▶費用：無料▶申込・問：4月30日(必着)までに市☎、往復ハガキ(申込要領参照し、子の氏名[ふりがな]・生年月日も明記)または返信用ハガキを持って直接市民会館☎51-9144へ。



むさしの自然観察園 春の生きものウォッチング

自然観察園内や近くの公園でガイドと一緒に春の生きもの探しをします。▶日時：4月29日(火・祝)午前10時~11時30分▶場所：同園(吉祥寺北町3-12)▶対象：5歳~小学2年生と保護者、6組(申込順)▶主催：武蔵野市▶申込・問：二次元コードからむさしの自然観察園☎55-7109へ(正午~午後5時)。



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、妊婦のための支援給付のご案内をします▶問：妊娠や出産に関する相談☎51-0703



●出産したら

母子健康手帳に記載している二次元コード(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。妊婦のための支援給付のご案内をします。



出生通知票提出フォーム

●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」を読んでもください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、申込フォーム・郵送または母子健康手帳を持って直接健康課へ。



予防票交付申請フォーム

●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
※妊婦のための支援給付の申請には、居住などの条件があります



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



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

無許可の廃棄物回収業者にご注意ください

無許可業者のチラシがポストに投函されていることがあります。これらの業者は適正な処理・管理が確認できず火災などの事例が報告されています。ごみは市のルールに従って処分してください▶問：ごみ総合対策課

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

危険・有害ごみ袋(配布：市役所案内、ごみ総合対策課、各市政センター・コミセン)か「危険・有害ごみ」と書いた透明または半透明の袋に入れて指定の収集日に出してください。





スポーツ

市民スポーツ大会インディアカ

一般女子の部(4人制)、混合の部(コート内男子2名以内、女子3名以内の4人制)。

▶日時: 6月15日(日)午前9時▶場所: 総合体育館サブアリーナ▶対象: 市内在住・在勤・在学の中学生以上▶費用: 1チーム100円(当日)▶申込: 5月1日~7日に直接スポーツ協会☎55-4119へ▶問: インディアカ連盟・依田☎55-2201。詳細は同協会HP参照。



一時保育(5月分)

体育施設利用者、スポーツ教室参加者の子どもの一時保育。

▶日時: 月(5日を除く)・火(6日を除く)・水(7日・14日を除く)・木(15日を除く)・金(2日を除く)・土曜(3日を除く)午前9時~午後1時(土曜は4時まで)▶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、1時間30分1160円▶申込・問: 希望日の2週間~2日前(利用日が月曜の場合は前週の金曜)午後4時までに直接総合体育館☎56-2200(休館日は☎56-1612)へ。詳細は同館HP参照。



野外活動センター

【共通】▶申込・問: 4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、市内在学者は学校名、Teens Camp Dayは①②の希望も明記)で野外活動センター☎54-4540、gymyakatsu@musashino.or.jpへ。



*旅行条件説明書は同センターHPをご覧ください。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

●Teens Camp Day①②

野外炊事とレクリエーションでサバイバル力を身に付けよう。

▶日時: ①6月1日②8日(日)午前7時30分市役所出発・午後5時30分散会▶場所: 青梅市二俣尾自然体験館▶対象: 市内在住・在学の中高校生、各20名(超えた場合抽選)。最少催行各6名▶講師: 国際自然大学校▶費用: 無料

●親子野あそびクラブ~磯あそびをしよう

磯の潮だまりで不思議な生きものを見つけてみよう。

▶日時: 5月31日(土)午前7時三鷹駅北口出発・午後6時解散▶場所: 千葉県勝浦市▶対象: 小学生と保護者、40名(超えた場合抽選)。最少催行20名▶講師: 千葉県立中央博物館分館海の博物館スタッフ▶費用: 子ども4200円、大人7000円▶持ち物: 昼食

総合体育館からのお知らせ

▶申込・問: 4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・在学者は勤務先・学校名、各記事必要事項も明記)で総合体育館☎56-2200へ。当落一緒は同クラスで家族のみ可(それぞれの氏名で要申込)。詳細は同館HP参照。



Sports for All アーバンスポーツ

さまざまなアーバンスポーツ(街中で楽しむスポーツ)が1日で体験できるイベントです。

▶日時: 5月18日(日)▶場所: 総合体育館メインアリーナ、ダンス室、ストリートスポーツ広場▶講師: 藤井快(クライミング)、TOKYO DIME(3×3)、SKIP BEAT CREW(ダブルダッチ)、本橋瞭(スケートボード)、松元謙・比嘉勝太(BMX)▶費用: 無料

体験	時間	対象	申込
① クライミング、ブレیکن、3×3、ダブルダッチ、ARスポーツ	午前9時30分~午後4時	どなたでも	不要(当日受付)
② スケートボード	午前9時30分~10時30分 午後1時~2時	小・中学生、各20名	当日受付...午前9時 ※受付時間で定員超えたら抽選 当日受付...午後0時30分 ※受付時間で定員超えたら抽選
③ BMX	午前11時~正午 午後2時30分~3時30分	小学1年~中学3年生、各10名	時間の希望、身長も明記。重複申込不可

障害者スポーツ教室 ジュニア水泳

▶日時: 5月25日~6月29日の日曜(全6回)午前9時30分~10時30分▶場所: 温水プール▶対象: 障害のある小学生と保護者(要同伴)、10組▶費用: 2400円▶申込: 障害名・等級も明記

大人向けスポーツ教室

▶申込: 託児希望は子の月齢も明記

教室名	日程	曜日	時間	回数	場所	対象	定員	費用
アロマストレッチ★アロマセラピーとストレッチを組み合わせたエクササイズ	6月7日~28日	土	午前10時~11時30分	4	軽体操ダンス室	15歳以上	36名	2300円
はじめての卓球 基本的な打ち方の練習	5月19日~7月14日	月	午後7時30分~9時	8	卓球室	中学生以上の初心者	10名	5300円
はじめてのフットサルドリブル・パス・シュートの練習とゲーム/講師: FC東京	6月1日	日	午前10時~11時30分	1	緑町スポーツ広場	中学生以上の初心者	20名	2000円

★は3カ月~未就学児の託児あり(別料金)

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

◆講座・講習・イベント◆

■糖尿病教室

糖尿病と薬、糖尿病と精神疾患▶日時: 5月10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: 岩田華奈(同病院薬剤師)、武田美穂子(同病院公認心理師)▶費用: 無料▶持ち物: 筆記用具▶申込: 不要▶問: 同病院医療社会事業課☎32-3111

■テンミリオンハウスくるみの木のお知らせ

グリーンケア(悲しみや喪失感に寄り添い立ち直る過程の支援)▶日時: 5月10日(土)午前10時~11時30分▶場所: くるみの木(中町3-25-17)▶対象: 大切な方を亡くした方、若干名▶講師: 酒井陽子(社会福祉士)▶費用: 無料▶申込・問: くるみの木☎38-7552

■ふらっとカフェ~介護保険制度について何でも質問箱~

知りたいこと、疑問に思っていることを聞こう▶日時: 4月25日(金)午後1時30分~3時▶場所: 吉祥寺ホーム集会所(吉祥寺北町2-9-2)▶定員: 15名程度▶講師:

吉祥寺ナーシングホームデイサービスセンターケアマネジャー▶申込・問: 同センター☎20-0886

■北町高齢者センター「北町陶器バザー」

陶器のバザー、カフェ▶日時: 4月29日(火・祝)午前9時30分~11時30分▶場所: 同センター(吉祥寺北町4-1-16)▶対象: 地域住民、ボランティアの方▶申込: 不要▶問: 同センター☎54-5300

■老いじたく講座

老いじたくの基礎知識▶日時: 4月25日(金)午後1時30分~3時▶場所: 吉祥寺北町コメセン地下会議室▶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: 福祉公社権利擁護センター☎66-2987

■成蹊大学講演会「2035年東京スマートモビリティ社会」

EV車vsハイブリッド車の行方を解説します▶日時: 5月17日(土)午後1時~2時30分(開場0時30分)▶場所: 成蹊学園本館大講堂▶定員: 300名(先着順)▶講師: 中西孝樹(ナカニシ自動車産業リサーチ)ほか▶費用: 無料▶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

ワンヘルスな社会へ~人も動物も健康な社会とは~▶日時: 5月16日・30日、6月13日・27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111講義室▶定員: 各100名(先着順)▶講師: 羽山伸一(同大学教授)ほか▶費用: 無料▶申込: 不要▶問: 同大学地域社会生涯学習委員会事務局☎31-4151

■外国人のための法律と心理の相談会

ビザ・仕事の問題、離婚などを専門家に相談。15言語通訳付き▶日時: 5月24日(土)午後2時30分~4時30分▶場所: スイングスカイルーム、オンライン(Zoom)▶対象: 日本在住の外国人と家族▶費用: 無料▶持ち物: 筆記用具▶申込・問: 5月16日までに電話または国際交流協会HPから同協会☎56-2922へ。

◆スポーツ◆

■シティウォーク

玉川上水(自由歩行) 井の頭恩賜公園から玉川上水緑道を拝島まで(22km)▶日時: 5月11日(日)午前8時40分~9時受付、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員200円、中学生以下無料▶持ち物: 飲み物、敷物▶その他: 途中解散あり...小平中央公園(10km)、玉川上水駅(15km)▶申込: 不要▶問: 同協会・榎本☎080-9523-0557

■ジュニア剣道水曜教室前期

①初心者②経験者 東京都ジュニア育成地域推進事業▶日時: 5月21日~7月23日の水曜(全10回)①午後3時45分~4時45分②5時~6時▶場所: 総合体育館剣道場▶対象: 市内在住・在学の小学生、各15名(超えた場合抽選)▶費用: 500円(保険料)▶持ち物: 動きやすい服装、水筒▶その他: 未経験者歓迎、竹刀・剣道具の貸し出しあり▶申込・問: 5月7日までにハガキまたはEメール(申込要領参照し、生

年月日、学年、①②の希望も明記)で剣道連盟・齋藤☎090-9818-7198、musashinokf@gmail.com(〒202-0023西東京市新町1-4-7-505)へ。

■水泳教室

①幼児②フィン▶日時: ①9月9日~12月2日の火曜(全11回)午後3時~4時(各50分)②9月12日~11月21日の金曜(全10回)午後3時(75分)▶場所: 温水プール▶対象: 市内在住の①年中・年長、各回13名(超えた場合抽選)②18歳以上▶費用: ①6600円②6000円▶申込: 4月30日(必着)までに往復ハガキ(申込要領参照し、①・②・時間の希望、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

■太極拳初心者教室

▶日時: 5月9日~7月18日の金曜(全11回)午後7時~8時30分▶場所: 総合体育館剣道場▶対象: 18歳以上の方(高校生不可)、30名(超えた場合抽選)▶費用: 8000円▶申込: 4月27日までに武術太極拳連盟HPまたはスポーツ協会☎55-4119へ▶問: 同連盟事務局☎070-5594-8203、info@mwtf.jp

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(家族対象の場合は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)

文化・芸術

(割引料金設定)
㊦: アルテ友の会料金
㊧: 25歳以下料金(枚数限定)

●ほろびて「ドブへ INTO THE DITCH」
▶日程: 5月21日(水)~26日(月) ▶場所: 吉祥寺シアター劇場 ▶費用: 前売5800円、㊦5000円、初日割5500円 ▶そのほか: 作・演出…細川洋平。電子チケット非対応



●名取事務所公演「燃える花嫁」
▶日程: 6月11日(水)~15日(日) ▶場所: 吉祥寺シアター劇場 ▶費用: 一般5500円、㊦5000円 ▶そのほか: 作…ピンク地底人3号、演出…生田みゆき。電子チケット非対応

公演チケット申込



- チケット予約専用電話 ☎54-2011
■文化生涯学習事業団HP参照
■上記公演は発売中

*特に表記のない公演は全席指定、電子チケットにも対応、小学生以上に限る
*予約チケットの取り消し・変更はできません
*発売日当日: 午前10時から電話・インターネット予約のみの取り扱い
*発売日翌日(休館日を除く)以降: 市民文化会館(午前9時~午後5時)、公会堂、吉祥寺シアター各窓口でも購入可
*アルテ友の会には、電話予約時またはチケット取り扱いの各窓口で同時入会可。年会費1000円

施設の使用申込

*インターネット申込には、事前に施設窓口での登録手続きが必要です
*ホール・劇場には、非営利の市内アマチュア芸術文化団体の優先制度(要事前登録、審査あり)があります。詳細は市民活動推進課 ☎60-1831へ(4月から申請先が市役所に変更されました)
*施設の利用条件、抽選の申込要件などの詳細は各施設HP参照または直接各施設へ

Table with columns: 施設名, 室名, 使用期間, 郵送締切(必着), 送付先, インターネット受付締切, 問. Rows include 市民文化会館, 公会堂, 松露庵, 吉祥寺美術館, 吉祥寺シアター, 芸能劇場, スイングホール, 市民スペース.

*抽選結果確定後、15日から通常の使用申込が可能となります

●宮本典刀展 アーティストによるギャラリートーク
作家の話を聞きながら作品を鑑賞。
▶日時: 4月26日(土)午後2時~2時40分 ▶場所: 吉祥寺美術館企画展示室・ロビー ▶定員: 15名程度 ▶費用: 無料(要入館料) ▶そのほか: 企画展は6月1日(日)まで ▶申込: 不要 ▶問: 吉祥寺美術館

●宮本典刀展関連イベント 鈴木大介ギター・コンサート
国際的ギタリストが本展のためのプログラムで演奏。
▶日時: 5月24日(土)午後3時~4時 ▶場所: 吉祥寺美術館音楽室 ▶定員: 50名(申込順) ▶費用: 無料(要入館料) ▶申込・問: 4月19日午前10時から電話で吉祥寺美術館へ。



市民文化会館: 〒180-0006 中町 3-9-11 ☎54-8822
吉祥寺美術館: 〒180-0004 吉祥寺本町 1-8-16F&Fビル7階 ☎22-0385
吉祥寺シアター: 〒180-0004 吉祥寺本町 1-33-22 ☎22-0911
公会堂: 〒180-0003 吉祥寺南町 1-6-22 ☎46-5121
芸能劇場: 〒180-0006 中町 1-15-10 ☎55-3500
スイングホール: 〒180-0022 境 2-14-1 ☎54-1313
かたらいの道 市民スペース: 〒180-0006 中町 1-11-16 武蔵野タワーズ1階 ☎50-0082
松露庵: 〒180-0021 桜堤 1-4-22 ☎36-8350

コミュニティセンター事業案内 4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

Table listing community center events with columns: 本宿, 御殿山, 吉北, けやき, 中央, 西久保, 八幡町. Includes dates, times, and fees for various activities.

西部コミュニティ協議会 コミュニティレポート リニューアルした西部コミセンに来てください

大規模改修工事で休館していた西部コミセンは、4月28日(月)午前9時30分から開館し、館内全施設の利用ができるようになります。照明や空調・内装・トイレが明るく使いやすく、きれいに変わりました。どう変わったのか、ぜひお立ち寄りください。

「地域のひとと人のつながりを大切にしたいまちづくり」を目指してまいります。

一緒に運営委員(対象は桜堤・境全域の在住・在勤・在学)として運営に関わってみませんか。運営委員と協力員を募集中です。

4月28日(月)からの利用の予約受付は、4月13日(日)~26日(土)午前10時~午後7時に窓口で行います(木曜除く)。なお、4月26日(土)までは館内の利用はできません。



4月27日(日)午後1時30分から住民総会を行います。総会終了後はリニューアルした館内の見学ができます。西部コミュニティ協議会は、これか

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

Table of contact information for various community centers, including phone numbers and addresses.

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: 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: 6/1号...4月25日、6/15号...5月15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

Table listing community events with columns: 催しもの(団体名), 日時・場所, 会費/申込・問. Includes 'バードカービング作品展'.

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

Table listing community activities with columns: 活動内容(団体名), 活動時間・場所, 会費/申込・問. Includes '発声に関する身体機能を学び声をも大切に育て、歌唱も学ぶ'.



市消防団役員が改選されました

4月1日、市消防団の役員が改選され、新しい体制が発足しました(任期2年)。消防団は、特別職の非常勤公務員で本部と10個分団、総定数260名で構成されています。団員は訓練・研修を重ね、消防団の機能充実に努めるなど、市民の皆さんの安全・安心を守る消防団として日々活動に当たっています ▶ 問:防災課 ☎60-1820



武蔵野市消防団長
小野山 武男

◆ 消防団長から ◆

このたび、第19代消防団長を拝名いたしました。

消防団の果たす役割は、消火活動はもとより、地震、台風、集中豪雨など、近年激甚化する自然災害への対処など年々多様化しています。われわれ消防団は、放水、無線運用など実践的な訓練に励み、加えて火災予防・警戒巡視などの広報活動に取り組むことで、

地域の皆さんの安全を守り、安心して暮らせるまちづくりに全力を尽くしてまいります。今後とも、消防団活動へのご理解・ご協力をお願い申し上げます。

退職団員

(令和7年3月31日退団者)

氏名	所属	階級
松井 栄一郎	本部	団長
高橋 忠		分団長
野口 浩一		分団長
菅野 大樹	第1分団	団員
谷越 優		団員
橋本 政義	第2分団	分団長
野口 淳	第5分団	班長
小関 恭兵		団員
今良一	第6分団	団員
谷口 清一	第7分団	班長
升水 輝忠	第8分団	班長
三井 弘司	第9分団	団員
大野 和典		団員
高橋 昌治		団員

新入団員

(令和5年4月2日～7年4月1日入団者)

氏名	所属	階級
永瀬 泰子	本部	団員
齋藤 赳人	第1分団	団員
中里 正臣	第2分団	団員
片岡 弘道	第3分団	団員
門傳 海	第4分団	団員
安井 力		団員
稲田 康平		団員
杉本 昌宣	第5分団	団員
山本 雅樹		団員
後藤 祐樹	第5分団	団員
難波 通孝		団員
尾方 秀敏	第6分団	団員
井澤 遼平		団員
名古屋 孝次	第7分団	団員
松井 隆雄	第8分団	団員
武田 真琴	第9分団	団員
藤原 一光	第10分団	団員
船木 遼		団員
坂井 義明		団員

退職団員の皆さん
ありがとうございました

副団長



伊藤 博通



本田 博



岩瀬 幸夫

本部分団長



中村 勉



仙名 暁夫



高橋 秀邦



高橋 清泰



笠原 幹正



浦部 純

分団長



第1分団
鈴木 孝幸



第2分団
横山 明



第3分団
鈴木 雄二



第4分団
西宮 優



第5分団
平井 康昌



第6分団
内藤 真一



第7分団
大坂 勇



第8分団
小室 一永



第9分団
我妻 泰彦



第10分団
坂井 智行

消防団詰所を改築します

改築工事中は右記のとおり、仮詰所で消防団活動を実施する予定です。

消防団第2分団 仮詰所

第三中校庭北東角地(吉祥寺東町1-23-8)

令和8年10月～9年3月

9年4月～10年11月

フェンスで囲い、学校敷地との出入りはありません

場所

設置工事

仮詰所での活動

消防団第6分団 仮詰所

西窪稲荷神社社務所(緑町1-6-5)

9年8月～10月

9年11月～11年6月

既存の社務所を利用する予定です。社務所の北側にポンプ車を格納する車庫を設置します

※日程は現時点での予定であり、入札などの状況により変更する場合があります