

講座・講習

市民会館プレ文化祭 特別講座

【共通】▶場所：市民会館▶費用：無料▶持ち物：筆記用具

●古典文学講座 源氏物語を読む「自由を選び取った朧月夜の恋」

心のままに生きる右大臣家の姫君朧月夜の恋は、光源氏の運命を変え、朱雀帝を翻弄する。

▶日時：10月11日(土) 午前10時▶対象：高校生以上の方、50名(市内在住者優先し、超えた場合抽選)▶講師：竹内寿恵子(元高校国語科教諭)▶申込・問：9月16日(必着)までに市HPまたは往復ハガキ(申込要領参照)で男女平等推進センター☎37-3410へ。

●美術講座「どこが凄いの？円山応挙～日本絵画の“写生”革命～」

圧倒的な写実表現により日本絵画に革命を興した円山応挙の絵画の魅力を味わう。

▶日時：10月11日(土) 午後2時▶対象：市内在住・在勤・在学の高校生以上の方、80名(超えた場合抽選)▶講師：斎藤陽一(美術ジャーナリスト)▶申込・問：9月16日(必着)までに往復ハガキ(申込要領参照し、市内在勤・在学者は勤務先・学校名も明記)または返信用ハガキを持って直接市民会館☎51-9144へ。

老壮シニア講座 9月 原莊介の世界



湯の町エレジーから子守唄まで、友情出演の2人と気の合ったアンサンブル。

▶日時：9月17日(水) 午後1時30分～3時30分(開場0時45分)▶場所：公会堂▶定員：330名(先着順)▶出演：原莊介(ギタリスト)、小林一夫(ギタリスト)、小西智子(バイオリニスト)▶費用：無料▶申込：不要▶問：武蔵野ブレイス生涯学習支援係☎30-1901、老壮連合会・鈴村☎090-7301-1989

ひきこもりサポート事業「それいゆ」家族セミナー

「親って何をすればいいの？」お子さんとの対話の進め方。

▶日時：9月20日(土) 午後2時～4時▶場所：スイングスカイルーム▶対象：不登校・ひきこもりなどの悩みをもつ家族など、30名(申込順)▶講師：文化学習協同ネットワークむさしの・みたか事業部スタッフ▶費用：無料▶主催：武蔵野市▶申込・問：文化学習協同ネットワーク☎24-6491

シニアのための料理講習会 ～夏の疲れを癒すおうちごはん～

高齢者や家族がバランスの取れた食事を学ぶ。

▶日時：9月18日(木) 午前10時30分(2時間程度)▶場所：中央コミセン▶対象：市内在住で50歳以上の方、8名。最少催行4名▶費用：600円(当日。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▶そのほか：今年度の重複申込不可▶申込：9月15日までに電話または直接中央コミセン☎53-3934へ▶問：高齢者支援課☎60-1846

男性のための料理講習会 (2回コース)

料理初心者の男性がみそ汁の作り方など、調理の基本を身に付ける。

▶対象：市内在住で50歳以上の男性、各8名(最少催行4名)▶費用：1200円(無断キャンセルの場合は全額負担)、費用は初回に徴収▶持ち物：調理服(エプロン、三角巾、マスク)、タオルほか▶申込・問：各開催日3日前までに高齢者支援課☎60-1846へ。

日時(2時間程度)	場所
9月21日・28日(日) 午前10時30分	中央コミセン
10月2日・9日(木) 午前10時30分	南町コミセン

どうぶつセミナー ①犬のしつけ方教室②フォローアップ教室

▶日時：①10月11日(土) 午後1時30分～4時30分②10月26日(日)、11月9日(日)(全2回) 午後1時30分～2時40分▶場所：市役所①811会議室・地下駐車場②地下駐車場▶対象：市内在住の方、①50名(申込順)②10頭と家族(予防接種済みで、家族が制御できる2歳以下の健康な犬と、犬のしつけに理解のある方)▶講師：①藤井聡(ドッグトレーナー)②大村知之(獣医師)▶費用：無料▶そのほか：①ペット連れ不可。②に参加の方は①に要参加。動物病院で問診あり▶申込・問：10月3日までに、①のみ…申込フォーム、Eメール(申込要領参照し、全員の氏名[5名まで]、犬の年齢、犬種、かかりつけ医、鑑札番号またはマイクロチップ番号も明記)または電話で環境政策課☎60-1842、sec-kanky@city.musashino.lg.jpへ。①②両方…電話で東京都獣医師会武蔵野三鷹支部所属の動物病院へ。

病院名	☎
ひだまり動物病院吉祥寺	27-6539
本宿犬猫病院	22-7728
おおむら動物病院	29-7887
三鷹獣医科グループ	54-5181
井の頭通り動物病院	38-8963
グリーンパーク動物病院	54-1122

病院名	☎
豊田動物病院	32-3445
ただみ動物病院	090-5415-0574
穴戸動物病院	48-5362
ふじもと動物病院	24-0661
かえで動物病院	31-3232
みたかマロン動物病院	26-1716

9月の相談ごと(無料)

指定外土・日曜、祝日、休館日休み。☎予約制。相談日時・方式(対面・電話)は変更になる場合あり。

	相談名	日時	相談場所	問
一般	一般相談(市政に対する意見など)	月～金曜 9時～17時	市民活動推進課 ☎60-1921(予約専用) 問60-1829 相談は2週間前から予約開始。人権・行政相談の予約は前日まで。年金・社会保険・労務相談は、当日直接市役所1階ロビーへ。	
	法律相談 ☎	月・水・金曜 10時～15時50分		
	人権相談 ☎	11日(木) 13時～15時40分		
	行政相談 ☎	11日(木)		
	交通事故相談 ☎	4日・18日(木) 13時～15時20分		
	税務相談 ☎	水曜 13時30分～16時20分		
	年金・社会保険・労務相談 ☎	8日(月) 13時30分～16時30分		
くらし	暮らしと事業の行政書士相談(相続・ビザ・補助金など) ☎	9日(火) 10時～15時40分	消費生活センター☎21-2971 生活福祉課☎60-1254 住宅対策課 ☎60-1976(予約は前週まで)	
	消費生活相談 ☎	月～金曜 9時～16時		
	福祉総合相談(ひきこもり含む) 生活困窮に関する相談 ☎	月～金曜 8時30分～17時		
高齢者	住まいのなんでも相談室(空き家・耐震化・不動産・マンション) ☎	木曜 9時～12時 13時～16時	☎36-2123(相談専用電話) 吉祥寺本町 市役所 武蔵野赤十字	高年齢者支援課 ☎60-1846
	高齢者なんでも電話相談	365日 24時間		
	認知症相談 ☎	3日(水) 10時～12時 11日(木) 13時～15時 17日(水)		
	権利擁護に係る総合相談 ☎	月～金曜 9時～17時		
	法律相談 ☎	第4水曜 13時～16時		
子ども	教育相談 ☎	月～金曜 9時～17時	教育支援センター☎60-1899 ☎60-1922(相談専用)	子ども家庭支援センター ☎55-9002 ☎0120-839-002 ハビット☎55-8510 協同ネット☎24-6491 ひとり親支援担当☎60-1850 保健センター 健康課 ☎51-0703 子どもの権利擁護センター ☎0120-634-331(子ども専用) ☎60-1951
	帰国・外国人教育相談 ☎	月～金曜 10時～17時		
	子育てに関する総合相談 来所・訪問 ☎	月～金曜 8時30分～17時 月～土曜 8時30分～22時		
	発達に関する相談 ☎	月～金曜 9時～17時		
	若者サポート相談	月・火・水・金・土曜 10時～18時		
	ひとり親家庭相談	月～金曜 9時～17時		
	妊娠や出産に関する相談(マタニティ安心コール)	月～金曜 9時～17時		
	子どもの権利に関する相談	月・火・水・金 13時～17時		

	相談名	日時	相談場所	問
女性	女性総合相談 ☎	第1土曜 13時～15時50分 第2金曜 18時～19時50分 第3月曜 14時～15時50分 第4火曜 9時～11時50分	男女平等推進センター ☎37-3410	
	女性法律相談 ☎	第1土曜 9時30分～12時		
外国人	外国人相談 English・日本語・中文 ☎ Deutsch・русский язык Norsk・Español ภาษาไทย ☎ ドイツ・ロシア・ノルウェー・スペイン・タイ	火～土曜 9時～17時	国際交流協会☎56-2922 ☎お問い合わせください	
	外国人・法律・心理相談 ☎	第4土曜 13時～16時		
障害者	法律相談(電話相談可) ☎	16日(火) 10時～16時	市民活動推進課 ☎60-1921(予約専用) 問60-1829 障害者福祉センター ☎55-3825	
	住宅改善相談 ☎	月～金曜 9時～17時		
健康	歯科相談 ☎	19日(金) 13時～16時	保健センター 障害者福祉課 ☎60-1847 保健センター 健康課 ☎51-7006 市歯科医師会☎49-8881 市内薬剤師会会員薬局 協同ネット☎24-6491	
	健康なんでも相談 来所 ☎	月～金曜 8時30分～17時 25日(木) 13時15分～14時30分		
	健康相談 ☎	随時 随時		
	歯科相談 ☎	随時 随時		
こころの健康	くすりの相談 ☎	随時 随時	市民こころの健康相談室 ☎55-6003	
	ひきこもり相談 来所 ☎	月・火・水・金・土曜 10時～18時 木曜 13時～16時		
そのほか	こころの健康相談 来所 ☎	火・木曜 10時～12時 第2・4土曜 13時～16時	多摩府中保健所 ☎042-362-2334 ボランティアセンター武蔵野 ☎23-1170 産業振興課☎60-1832 商工会議所☎22-3631 男女平等推進センター ☎38-5187(電話相談専用) ☎37-3410(来所相談予約)	
	精神保健福祉相談(こころの健康相談) ☎	月～金曜 9時～17時		
そのほか	ボランティア相談	火～土曜 9時～17時		
	創業相談 ☎	隔週月・水曜ほか 13時～16時ほか		
	出店相談 ☎	第1・3月曜 13時～16時		
	事業承継相談 ☎	第1火曜 13時30分～16時30分		
そのほか	経営相談(創業含む) ☎	月～金曜 9時～16時30分		
	にじいろ相談(性自認・性的指向) 来所 ☎	第2水曜 17時30分～20時30分		

聴覚障害者教養講座「震災支援を通して考える災害時の情報保障」

ろう者・難聴者が“災害弱者”と呼ばれない社会のあり方について一緒に考えてみませんか。

▶日時：9月20日(土)午後6時30分～8時30分▶場所：武蔵野プレイスフォーラム▶定員：100名(先着順)▶講師：三浦宏之(プラスヴォイス代表取締役社長)▶費用：無料▶共催：市聴覚障害者協会▶そのほか：手話通訳と要約筆記あり▶申込：不要▶問：武蔵野プレイス生涯学習支援係 ☎30-1901、FAX30-1960



平和へのファシリテーション
思い込みの窓が開かれる場作り

丁寧な対話を実現し、心の窓が開かれていく場づくりを学びます。平和はきっと身近なところから。

▶日時：10月4日(土)午後2時～5時30分▶場所：武蔵野プレイスフォーラム▶定員：48名(申込順)▶講師：中野民夫(東京科学大学[旧東京工業大学]名誉教授)▶費用：2000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。



ピアサポーター養成講座
(6回連続講座)

当事者(経験者)として親子のサポートをする方、子どもの発達特性に理解があり支援したい方を養成。

▶日時：9月29日、10月27日、11月17日、12月22日、令和8年1月19日、2月16日(月)(全6回) 午前9時30分～11時30分▶場所：市役所412会議室▶対象：障害や発達に課題のあるお子さんを育てた経験のある方、子どもの発達特性に理解がありサポート活動したい方、40名▶講師：星山麻木(明星大学)▶費用：テキスト代1500円▶託児：6カ月以上、5名▶持ち物：7色の色鉛筆、ノートほか▶申込・問：9月18日までに電話または申込フォーム(託児希望は子どもの氏名[ふりがな]、生年月日、性別も明記)で子ども子育て支援課 ☎60-1239へ。



家族とつくる、副業時代の暮らしと働き方

働き方の多様化が進む時代。あなたとパートナーにとっての“ちょうどいい形”を見つけてみませんか。

▶日時：10月4日(土)午後2時～4時▶場所：市民会館集会室▶対象：市内在住・在勤・在学の方、30名(超えた場合抽選)▶講師：浅川絢子(ビジネスシード代表理事)▶費用：無料▶託児：3名(9月19日までに要申込、超えた場合抽選)▶申込・問：9月19日までに申込フォームまたは電話で男女平等推進センター ☎37-3410へ。



自転車安全利用講習会(託児あり) ヘルメットの助成など特典付き

交通安全教育の専門家と武蔵野警察署員(予定)による交通ルール・マナーの確認、講話など(80分程度)▶問：交通企画課 ☎60-1860

開催日	開始時間	場所	締切日(消印有効)
9月30日(火)	午後7時	スイングレインボーサロン	9月16日(火)
対象/定員	市内で自転車を利用する中学生以上。小学生以下の子同伴可、未就学児は託児あり(子への特典なし)/80名(市内在住者優先し超えた場合抽選)/定員に満たない場合、締切後も受付可		
持ち物	本人確認書類(運転免許証、健康保険証などの住所が確認できるもの)、受講通知(締切日以降にEメールまたは郵送)、更新の方は自転車安全利用認定証		
特典	自転車用ヘルメット購入費用の2000円分助成券(市内在住者のみ)/点検整備TSマーク(保険付帯)の1000円分助成券(市内在住者のみ)/公共駐輪場定期利用の優先措置(必ずしも利用を保証するものではありません)/自転車安全利用認定証発行(有効期限あり)		
申込	申込フォームまたはハガキ(申込要領参照し、同伴する子の人数、託児希望の場合は子の氏名・月齢・性別、更新の方は認定番号10桁も明記)で〒180-8777交通企画課「自転車安全利用講習会担当」へ。※荒天などにより中止の場合あり		

◎自転車の飲酒運転は禁止です
◎もしもの事故被害の軽減のため、自転車利用の際はヘルメットを着用しましょう

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 ◆

■がん患者・家族交流会「患者サロン」
がんの治療・療養に関する悩みや体験などを語り、支え合う▶日時：9月19日(金)午後2時～3時30分▶場所：武蔵野赤十字病院山崎記念講堂▶対象：がん患者と家族▶費用：無料▶共催：がん患者団体支援機構▶申込・問：電話または直接同病院がん相談支援センター ☎32-3111へ。

■シルバー人材センター9月の予定
①入会説明会②手芸品販売、衣類などのお仕立て・お直し③パソコン教室▶日時：①9日(火)午後1時30分②4日・18日(木)午前10時～午後3時(雨天強風時は翌週)③随時相談(1回1時間30分)▶場所：①③同センター②市役所正面玄関▶対象：①市内在住で60歳以上の健康で働く意欲のある方▶費用：③1回2600円▶持ち物：①年度会費2000円、ゆうちょ銀行の通帳など▶申込・問：①前日までに電話②不要③電話または同センターHPから同センター ☎55-1231へ。詳細は同センターHP参照。

■テンミリオンハウスくるみの木パッチワーク講座
▶日時：毎月第2・4月曜午後1時40分～3時10分▶対象：市内在住で65歳以上の方優先、若干名▶講師：五十嵐米子(日本手芸普及協会パッチワーク指導員)▶費

用：300円(材料費別途)▶持ち物：裁縫道具▶申込・問：くるみの木 ☎38-7552(中町3-25-17)

■家族介護者教室
だんだん畑「認知症について」
認知症は誰もがなり得る病気です。正しく知って理解しましょう▶日時：9月25日(木)午後2時～3時30分▶場所：吉祥寺ホーム集会室▶対象：市内在住で在宅介護をしている方、15名程度(申込順)▶講師：菅朋江(認知症予防財団)▶費用：無料▶申込・問：前日までに吉祥寺ナーシングホーム在宅介護・地域包括支援センター ☎20-0847へ。

■「カイゴの話」
～学びと食とおしゃべりと～
みんなで話そう排せつケアの悩みや苦勞。専門家から解決のヒント▶日時：9月25日(木)午後1時～3時▶場所：高齢者総合センター研修室▶対象：家族介護をしている方、10名▶講師：牧野美奈子(日本コンチネンス協会)▶費用：無料▶申込・問：同センター在宅介護・地域包括支援センター ☎51-1974

■高齢者総合センター
新涼囲碁・将棋大会
4局対戦し優勝者を決定。級位クラスの方の参加も可▶日時：①将棋大会…9月19日(金)②囲碁大会…26日(金)午前9時45分～午後3時30分▶対象：市内在住で令

和7年4月1日時点60歳以上の方、①40名②90名(申込順)▶費用：無料▶そのほか：遅刻は不戦敗。成績優秀者には賞品あり(初参加者は受賞対象外)。対局時計使用。昼食なし。詳細はhttps://sentakouza.com参照▶申込・問：①9月12日②19日までに同センターHP、電話または直接同センター ☎51-1975へ。

■十色Café 介護の悩みや心配事など気軽に相談ができる居場所
和やかな雰囲気での介護に関する情報交換やミニ講座の実施▶日時：9月12日(金)午後2時～3時30分▶場所：吉祥寺本町在宅介護支援センター▶対象：市内在住・在勤・在学の方、15名▶費用：100円(お茶代)▶申込・問：吉祥寺本町在宅介護・地域包括支援センター ☎23-1213

■全年齢対象①就職支援セミナー
②予約面接会
▶日時：9月11日(木)①午前10時～11時45分(受付9時45分)②午後1時～3時40分▶場所：三鷹産業プラザ(三鷹市下連雀3-38-4)▶定員：①60名(申込順)▶費用：無料▶持ち物：①筆記用具②履歴書など、ハローワーク紹介状▶そのほか：参加企業2社は8月21日からハローワーク三鷹HPで公開▶申込・問：ハローワーク三鷹 ☎47-8617

■老いじたく講座
成年後見制度について▶日時：9月5日(金)午後1時30分～3時▶場所：市民会館第2学習室▶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

■市民社協からのお知らせ
【共通】▶問：同社協 ☎23-0701
●老人クラブ連合会
ハロウィーンを楽しむフラワーアレンジメント講習会▶日時：①10月28日(火)午前11時、午後1時・2時30分②30日(木)午前11時30分、午後1時30分▶場所：①ディグボウル吉祥寺(吉祥寺本町2-4-14)②スイングスカイルーム▶対象：市内在住で60歳以上の方、①各12名②各20名▶講師：林宏美▶費用：2000円▶持ち物：園芸用ハサミ、持ち帰り用袋▶申込・問：9月19日(必着)までにハガキ(申込要領参照)で同社協へ。
●立ち上げたばかりのボランティア団体の活動資金を応援します
歳末たすけあい募金などを財源にした助成▶対象：市内で活動する令和6年4月2日以降に結成された法人格のないボランティア団体(10月10日までに立ち上げる団体も可)▶そのほか：10月～11月にプレゼンテーション審査あり▶申込・問：10月10日までに事前連絡の上、申請書を同社協へ。詳細は同社協HP参照。

■月窓寺 吉祥寺新能
▶日時：10月14日(火)午後5時15分(開場4時30分)▶場所：月窓寺境内(吉祥寺本町1-11-26)、雨天時は市民文化会館▶定員：800名▶費用：全席指定A席4500円、B席3500円▶主催：吉祥寺新能実行委員会▶申込・問：費用を持って直接観光機構 ☎23-5900(午前9時30分～午後5時30分)、JT吉祥寺店 ☎35-8483(午前10時～午後5時30分)へ。

■観光機構からのお知らせ
【共通】▶問：観光機構 ☎23-5900、kanko_office@musashino-kanko.com
●戦後80年企画 武蔵野エリアの戦争遺跡を訪ねる一日
戦争遺跡を巡りながら、地域の歴史を学ぶ1日バスツアー▶日時：11月16日(日)午前9時30分～午後4時30分、雨天実施▶場所：武蔵野・三鷹・小金井市の各スポット▶対象：市内在住・在勤・在学の方、40名▶講師：牛田守彦、吉田守▶費用：1500円(当日)▶申込：9月8日～10月17日に観光機構HPから。
●むさしののまち歩きツアー
ぐるっと散策武蔵境。約4km(2時間)▶日時：10月5日(日)午前9時50分▶場所：JR武蔵境駅中央改札前▶定員：30名(申込順)▶費用：1000円▶申込：観光機構

防災セミナー「長期になる避難生活について考えよう！」

長期避難生活をテーマに、起こり得る課題に着目したセミナーを開催。

▶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企画課 企画振興係chiiki@redcross.ac.jpへ。

日時	場所	内容
10月4日(土) 午前10時～正午	市役所 811会議室	「災害時トイレのリアルと備え」過去の災害から見る トイレ事情と備蓄、トイレと健康の関係性について
11月15日(土) 午後1時～3時30分	市役所 412会議室	「もしも富士山が噴火したら？」火山灰の影響とその 対策、ハザードマップと避難路の確認
12月13日(土) 午後1時30分～4時	市役所 412会議室	「能登半島地震とその後に発生した水害の実態と対 応」講演、被災住民と外部支援との協働
令和8年1月31日(土) 午後1時～3時30分	市役所 412会議室	「避難生活で後回しにされる災害ごみの課題」被災地 のゴミ問題、過去の災害から学ぶ知恵と課題
2月21日(土) 午後1時～3時30分	市役所 802会議室	「身につけよう！長期の避難生活における健康を保 つエクササイズとリラクゼーション」紹介と体験

武蔵野地域五大学共同講演会 2025

自分らしく生きるための共生社会へ

▶定員：①350名②～⑥各100名(超えた場合抽選)▶費用：無料▶その
ほか：自由大学ポイント付与対象講座▶申込：9月15日ま
でに武蔵野プレイスHPまたは直接自由大学事務局(同館内)
へ。自由大学学生のみ電話申込可▶問：自由大学事務局 ☎
30-1904。当落確認可(9月26日から各講演日当日)。

講演	日時	場所	講師
①基調講演 「転んでもただじゃ起きない」	10月7日(火) 午後6時30分～8時	公会堂	乃南アサ(武蔵野地 域自由大学学長)
②成蹊大学 「自分が自分であることを証明 する技術ーバイオメトリクス」	10月9日(木) 午前10時40分～午 後0時20分	成蹊大学	村松大吾 (理工学部教授)
③亜細亜大学 「運動・スポーツはウェルビー イングを高めるか？」	10月17日(金) 午後1時15分～3時	亜細亜大学	石黒えみ (経営学部准教授)
④日本獣医生命科学大学 「人とペットの関係ー心理学か らひもとくー」	10月24日(金) 午後5時～6時30分	日本獣医生命 科学大学	濱野佐代子 (獣医学部教授)
⑤東京女子大学 「『ウェルビーイング』を哲学す るー現象学からのアプローチ」	10月27日(月) 午後2時55分～4時 25分	東京女子大学	榊原哲也 (現代教養学部教授)
⑥武蔵野大学 「ウェルビーイングなまちづく りの取組ー空洞化を超えて」	11月7日(金) 午前10時40分～午 後0時10分	武蔵野大学	沓澤隆司 (経済学部教授)

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

9月の休館

中央：3日(水・館内整理日)・5日・
12日・19日・26日(金)。15日(月・
祝)・23(火・祝)は、午後5時まで。
吉祥寺・武蔵野プレイス：3日・10

日・17日・24日(水)▶問：中央図
書館

9月のどっきんどようび工作教室

「木の実で秋のリースをつくろう」

身近にある木の実を使って秋の
リースを作ります。

▶日時：9月13日(土)午後2時30
分(開場15分前、約75分)▶場所：
武蔵野プレイススペースC▶対
象：小学生、15名(市内在住・在学
者優先し申込順)▶講師：武蔵野
自然塾▶費用：無料▶そのほか：
終了後、図書館のバックヤードツ
アーあり(要申込)▶申込・問：9
月2日から電話または直接武蔵野
プレイス2階カウンターへ(市外
の方は9月6日から)。

官公署だより

骨髄ドナー登録(予約制)

▶日時：①10月9日(木)②30日
(木)午前▶場所：多摩府中保健所
▶費用：無料▶申込・問：①10月
2日②23日までに多摩府中保健
所 ☎042-362-2334へ。

東京都小平都税支所が仮庁舎へ
移転します

建て替えに伴い、東村山市内へ移
転します。

▶仮庁舎業務開始日：9月16日(火)
▶場所：〒189-0014東村山市本
町1-23-9東京都小平
合同庁舎(仮庁舎)1
階▶問：東京都小平
都税支所…移転前 ☎

042-464-0070、移転後 ☎042-
306-1891

どうぶつ愛護フェスティバル

「人もどうぶつも守る防災術」

動物は責任と愛情を持って最期ま
で飼いましょう。

▶日時：①9月23日(火・祝)正午
～午後3時30分②11月15日(土)
午前10時～午後4時▶場所：①東
京国立博物館・平成館②上野恩賜
公園(不忍池周辺)▶費用：無料▶
申込：①二次元コードから②不要
▶問：東京都保健医療局健康安全
部環境保健衛生課 ☎
03-5320-4412。詳
細は二次元コード参
照。

ガイド & GUIDE

■歌唱発音ディクシオン講座

ハイドン「天地創造」を題材とした
ディクシオン講座、発声指導▶日
時：①9月11日(木)午後7時②25
日(木)午後5時30分▶場所：①ス
イングホール②吉祥寺美術館音楽
室▶定員：20名▶講師：澤江衣
里(ソプラノ歌手)、佐藤洋人(合唱
指揮者)、秋吉邦子(ボイストレー
ナー)▶費用：1500円▶申込・問：
武蔵野合唱団HPから同団体 ☎
090-6005-6113へ。

■地域で子育て支援～支援者養成
講座～

あなたの隙間時間を地域の子育て
支援に生かしませんか▶日程：
10月3日(金)～14日(火)▶場所：
かたらいの道市民スペースほか▶
対象：地域で子育て支援(有償活
動)をしたい20歳以上の方、20名
(申込順)▶費用：無料▶申込・問：
保育サービスひまわりママHPま
たは電話で同団体 ☎38-8830へ。

■こだまネット親なき後連続講座

障害のある子どもの親なき後を考
える講座▶日時：①10月17日(金)
②11月18日(火)③12月10日(水)
午前10時～正午(後日配信あり)▶
場所：スイングレインボーサロン、
オンデマンド▶対象：障害当事者・
家族・支援者など▶講師：①稲岡
秀之(司法書士)②横田昌志(社会
福祉士)③両講師と福祉公社▶費
用：無料▶申込・問：9月30日まで
にファクスまたはEメール(申込要

領参照し、①～③・対面か配信の希
望を明記)でこだまネット ☎080-
4343-8722、FAX050-5865-
0663、musashino.kodamanet@
gmail.comへ。

■歌舞伎学入門

歌舞伎の歴史、現代演劇へと橋渡
しされる可能性について考える▶
日程：9月30日(火)まで(30分×
12回)▶場所：オンデマンド▶講
師：小林昌広(元情報科学芸術大
学院大学教授)▶費用：7200円▶
申込・問：武蔵野大学社会響創セ
ンター事務課 ☎042-468-3222
(午前9時30分～午後4時30分
[土・日曜、祝日除く])

■大佛次郎賞受賞記念講演会

曾我廼家五郎と戦前の文化状況
「松本学日記」をもとに▶日程：9
月1日(月)～令和8年8月31日(月)
▶場所：オンデマンド(YouTube
[成蹊大学アジア太平洋研究セン
ターチャンネル])▶講師：日比野
啓(同大学教授)▶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
は同センターHP参照。

■東京女子大学「ライフキャリア
支援講座」ワークショップ

「交流分析」のストロークを通じて
コミュニケーションを学ぶ▶日
時：9月20日(土)午後2時～4時
30分▶場所：同大学▶対象：女性、
40名(申込順)▶講師：桜田陽子

(交流分析士インストラクター)▶
費用：2000円(学生無料)▶申込・
問：9月15日までに同大学エンパ
ワーメントセンター ☎03-5382-
6832、ec@gr.twcu.ac.jp へ。詳
細は同センターHP参照。

■留学生とのホームビジット交流
プログラム説明会

概要説明、留学生・ファミリー体験
談、質疑応答▶日時：9月27日(土)
午後3時～4時30分▶場所：スイン
グスカイルーム▶定員：20世帯(申
込順)▶費用：無料▶申込・問：9月
25日までに電話または国際交流協
会HPから同協会 ☎36-4511へ。

◆ スポーツ ◆

■ジュニア剣道教室中期

①初心者②経験者。都ジュニア
育成地域推進事業▶日時：9月
10日～11月26日の水曜(10月1
日・15日除く全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▶そのほか：未経
験者歓迎。竹刀・剣道具貸し出し
あり▶申込・問：9月9日までに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へ。

■ソーシャルダンスの集いと講習会

プロ講師によるワルツの講習▶日
時：9月14日(日)午後1時～4時
▶場所：総合体育館ダンス室▶費
用：500円▶持ち物：ダンスシュ
ーズ▶申込：不要▶問：ソシアル
ダンス連合会・島森 ☎080-6555-
2144、t-shima2000@nifty.com

■太極拳初心者教室

9月26日～12月5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：9月15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

■横河武蔵野FCホームゲーム

vs①ヴェルスパ大分②飛鳥FC▶
日時：①9月7日(日)午後6時②
28日(日)午後1時▶場所：①味の
素フィールド西が丘(北区西が丘
3-15-1)②陸上競技場▶費用：中
学生以下無料▶問：横河武蔵野ス
ポーツクラブ ☎51-7751。チケッ
ト詳細はHP参照。

◆ お知らせ ◆

■高齢動物の飼育者表彰

長年愛情を持ち動物との絆を育ん
できた高齢動物の飼育者を表彰▶
対象：市内在住で15歳以上の猫・

小型～中型犬、12歳以上の大型犬
の飼育者▶申込・問：9月30日ま
でに東京都獣医師会武蔵野三鷹支
部所属の動物病院(5頁参照)へ。

■東京都立石神井特別支援学校
学校見学会

保護者向け学校見学会。小・中学
部の授業見学▶日時：①9月18日
(木)②10月17日(金)▶申込・問：
同校 ☎03-3929-0012、FAX03-
3929-1911(練馬区石神井台8-
20-35)。詳細は同校HP参照。

■千代田区立神田一橋中学校通信
教育課程の生徒募集

▶選考日：12月6日(土)▶対象：
昭和21年3月31日以前の尋常小
学校卒業および国民学校初等科を
修了したが、高等学校に入学資格
がない、または都内に在住・在勤し
ている満65歳以上で、戦後の混乱
の影響などにより中学校で十分に
学べなかった方▶申込・問：10
月6日～11月21日に出願書類を
郵送または直接同校 ☎03-3265-
5961(〒101-0003千代田区一
ツ橋2-6-14)へ。

■むさしのFM放送番組審議会

7月28日午前10時から商工会館
で開催しました。詳細はむさしの
FMHP参照▶問：エフエムむさし
の業務部 ☎23-0782

子ども

令和8年4月認可保育施設の一斉入所申込

「令和8年度保育施設のしおり」・申込書は9月17日(水)から子ども育成課、各認可保育所・認定こども園・市政センター、子育て支援施設(0123吉祥寺・はらっぱ、おもちゃのぐるりん)で配布。
▶対象：認可保育所・認定こども園(2・3号認定)・地域型(家庭的・小規模・事業所内)保育事業利用希望者、募集人数など詳細は市報10月15日号・市HPに掲載予定▶申込・問：10月24日～11月10日午後5時(必着)に郵送または電子申請で〒180-8777子ども育成課☎60-1854へ。

令和8年度学童クラブ入会案内

案内と8年度の申請書類は9月中旬から市HPに掲載予定。今年度から紙での配布は行わず、申請はすべて電子申請とします。一斉入会申請期間や受付方法などは入会案内で確認してください。詳細は市報10月1日号・市HPに掲載予定▶問：児童青少年課☎60-1853

地域における小学校就学前の子どもを対象とした多様な集団活動事業の利用支援事業(令和7年度前期分)

市の定める基準に適合した集団活動事業を利用する幼児の保護者に利用料の一部を助成します。
▶対象：令和7年4月1日以降、市に住民登録のある満3～5歳児(平

成31年4月2日～令和4年4月1日生および4年4月2日～5年3月1生まれのうち3歳に達した子)を対象施設などに通わせ、在籍費用を納めている保護者(幼稚園・保育園などの無償化給付認定を受けている方は対象外)▶補助額：月額2万円(4月～9月分)▶そのほか：申請書は対象施設で入手可能▶申込・問：9月19日までに電子申請または申請書を子ども育成課☎60-1843へ。



震災などにより避難している児童・生徒の新入学手続き

①～③すべてに該当する児童・生徒の保護者にご連絡ください。小学校入学の方は10月から就学時健康診断が始まりますので、早めにご連絡ください。
▶対象：①震災などにより武蔵野市に避難②武蔵野市に住民登録がない③令和8年4月に市立小・中学校への入学を希望▶問：教育支援課☎60-1900

ベビーサロン

助産師・保健師・管理栄養士による育児の相談、体重測定。
▶日時：①10月10日(金)②24日(金)午後1時30分～2時で受付▶場所：①保健センター②市民会館▶対象：市内在住の1カ月児健診終了後～1歳未満と親▶費用：無料▶持ち物：母子健康手帳、バスタオル、おむつ▶申込：不要▶問：健康課☎51-0700



ごっくん教室(離乳初期)

離乳食・生活リズムの話。離乳食サンプルあり。相談もできます。
▶日時：10月2日(木)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7年4月～6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：9月22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：9月30日(火)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6月～9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：9月20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：10月6日(月)午前9時30分～11時▶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、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：9月29日までに申込フォームから健康課☎51-0700へ。

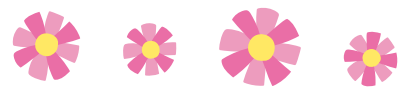


もうすぐママ・パパのためのこのとり学級

▶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：9月10日までに申込フォームから健康課☎51-0703へ。



①平日クラス…歯科や栄養、赤ちゃんについての講話、グループワークなど	
9月22日(月) 午後1時15分～3時30分／保健センター(15組)	
②土曜日クラス(2日制)…もく浴・抱っこの実習・保健師の話・子育てひろばの紹介など	
1日目(各2時間)	9月20日(土)午前9時10分・10時20分／保健センター(40組)
2日目(いずれか、各1時間)	9月27日(土)午前9時45分・11時／0123吉祥寺(20組) 9月28日(日)午前9時45分・11時／0123はらっぱ(24組)



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

プレママのひろば・あかちゃんのひろば

- ▶申込：9月1日から各園へ(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
- 南保育園 ☎48-1501▶日時：9月17日(水)午前10時45分～11時30分☑☑
- 北町保育園 ☎21-6681▶日時：9月16日(火)午前10時30分～11時15分☑☑

- 東保育園 ☎21-2495▶日時：9月8日(月)午前10時15分～11時☑☑
- 千川保育園 ☎51-8478▶日時：9月18日(木)午後1時30分～2時15分▶定員：5組☑☑
- ミアヘルサ保育園ひびき武蔵野西久保 ☎38-8601▶日時：9月3日(水)午前9時30分～11時30分☑☑
- 境保育園 ☎53-1783▶日時：9月18日(木)午前10時～10時45分☑☑

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)
- 精華第一保育園 ☎54-38540歳児クラス一緒に遊ぼう▶日時：9月10日(水)午前9時40分～10時10分▶対象：令和6年4月2日～7年4月1生まれと保護者、祖父母
- ピノキオ幼児舎吉祥寺保育園 ☎27-6085離乳食講座(試食あり)▶日時：9月18日(木)午前10時30分▶対象：中期食～完了食の子と保護者、2組



- キッズいながき保育園吉祥寺 ☎70-7833保育園で遊ぼう(遊具・水遊び)▶日時：9月11日(木)午前10時30分～11時30分▶対象：0～2歳児と保護者
- 檜の実幼稚園 ☎22-0788ピョピヨランド▶日時：9月17日(水)午前10時～11時▶対象：2歳児と保護者
- 吉祥寺保育園 ☎51-5206ベビーマッサージ▶日時：9月18日(木)午前10時～11時▶対象：妊婦、1歳児未満と保護者
- 千川保育園 ☎51-8478お庭で遊ぼう▶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：9月9日(火)午前9時45分～10時45分▶対象：妊婦、生後5カ月～1歳未満と保護者
- 精華第二保育園 ☎38-7352①赤ちゃんとしんきっぴ②保育園で人気のおやつベスト3(試食あり)▶日時：①9月9日(火)午後1時～1時30分②17日(水)1時～1時45分▶対象：妊婦、生後4カ月までと保護者
- ニチイキッズ武蔵野やはた保育園 ☎60-2015リトミックで遊ぼう▶日時：9月12日(金)午前9時30分～10時

- ミアヘルサ保育園ひびき武蔵野西久保 ☎38-8601トムテさんと遊ぼう(積み木遊びを楽しもう)▶日時：9月18日(木)午後3時45分～5時
- 境南保育園 ☎32-2443わらべ歌遊びとハロウィーン制作▶日時：9月11日(木)午前10時～11時

子育て支援施設

▶対象：市内在住の方。3歳児対象事業は令和7年4月2日以降に4歳になった子も対象▶内容：詳細は各施設HP参照▶託児：記載のあるものの以外なし▶申込：記載のないものは①9月2日②1日午前9時から電話または直接各施設へ

① 0123 吉祥寺
吉祥寺東町 2-29-12 ☎20-3210
休館：日・月曜、祝日



- 0歳ひろば▶日時：9月12日(金)・24日(水)午前10時30分～11時▶対象：0歳と保護者▶そのほか：妊娠中の方とパートナーも参加可▶託児：兄弟は1週間前までに▶申込：不要
- 0歳ひろばプラス▶日時：9月25日、10月2日・9日(木)午後2時30分～3時20分▶対象：2～6カ月と親(第1子優先)、10組▶内容：3回連続講座

ふたご・みつごのつどい

多胎育児をしている家族の集い。オンライン参加可。

▶日時：①9月18日(木)②26日(金) 午前10時～11時30分▶場所：①市役所和室②スイングレインボーサロン▶対象：多胎育児をしている家族、プレママ、先輩ママ▶費用：無料▶持ち物：0歳児はバスタオル▶そのほか：①保健師相談②助産師相談あり▶申込：不要▶問：①子ども子育て支援課 ☎60-1239②桜堤児童館 ☎53-2206



親子の教室「アンガーマネジメント」と「紅茶講座」



武蔵野市民会館 令和7年度 第2期 親子の教室

アンガーマネジメントでイキイキ子育て講座

自分にご褒美紅茶講座

子どもは集団体験、大人は「アンガーマネジメントでイキイキ子育て」と「自分にご褒美紅茶講座」。

▶日時：10月14日・28日～11月25日の火曜(全6回) 午前9時30分～11時30分▶場所：市民会館▶対象：市内在住で開催初日時点2・3歳と親(全回出席できる方)、16組(初参加者優先し、超えた場合抽選)▶講師：安藤生奈(日本アンガーマネジメント協会アンガーマネジメントコンサルタント)、南島幸代(日本紅茶協会認定ティーインストラクター)▶費用：500円(材

そのほか：持ち物など詳細は初回オリエンテーションで説明▶申込・問：9月24日(必着)までに市HP、往復ハガキ(申込要領参照し、子の氏名[ふりがな]・生年月日を明記)または返信用ハガキを持って直接市民会館 ☎51-9144へ。



外国人の子ども向け学習支援

外国人の子どもの勉強や宿題を助けます。

▶日時：①9月3日から12月17日までの毎週水曜日の午後3時30分～5時。②9月5日から12月19日までの毎週金曜日の午後3時30分～5時▶場所：MIAでします▶対象：公立の小学校と中学校で勉強している外国人の子ども各12人が参加できます(帰国子女も応相談)▶講師：国際交流協会日本語交流員、大学生ボランティア▶費用：お金はいりません▶申込・問：参加する2日前までにMIA(国際交流協会) ☎36-4511に来るか、電話をしてください※やさしい日本語を使っています

むさしの自然観察園 丸太を切って、みがいて、木のネームタグを作ろう

丸太切りに挑戦しよう。切った木を磨いてネームタグを作ります。

▶日時：9月15日(月・祝) 午前10時～正午▶場所：同園(吉祥寺北町3-12)▶対象：小学生と保護者、5組10名(申込順)▶申込：二次元コードから▶問：むさしの自然観察園 ☎55-7109



ツリークライミングで木登り体験



専用のロープ、サドル(安全帯)を使って木に登り、自然との一体感を味わう。

日時：10月18日(土)、荒天時19日(日)Aコース…午前10時～11時30分、Bコース…午後0時30～2時、Cコース…午後2時30～4時▶場所：吉祥寺西公園(吉祥寺本町3-7)▶対象：市内在住・在学の小学1～6年生(保護者同伴)、各10名(超えた場合抽選)▶費用：無料▶持ち物：滑り止めの手袋、汚れてもよい長袖・長ズボンほか▶申込・問：9月22日までに申込フォームから緑のまち推進課 ☎60-1864へ。



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

3R講座「生ごみは宝! たい肥にしてごみを減らそう」



①動画を見てLFCコンポストセットで生ごみたい肥作り②畑でたい肥の使い方を学び収穫体験。
▶日時：①10月1日(水)②11月8日(土) 午前10時～正午▶場所：①オンライン(YouTube)②クリー

ンセンター屋上▶対象：市内在住・在勤・在学で①②とも参加できる方(小学生は保護者1名同伴)、10名程度(初参加者優先し、超えた場合抽選)▶講師：クリーンむさしのを推進する会▶費用：500円(高校生以上)▶そのほか：事前に材料の受け取りあり。LFCコンポストセットは1家族1セット▶申込・問：9月16日までに市HPからごみ総合対策課へ。



不燃ではない!!
充電式の電子機器は「危険・有害ごみ」で出してください
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



●みんなで遊ぼう1・2・3「指えのぐ」

▶日時：9月11日(木) 午前10時30分～11時15分▶対象：1～3歳児と保護者▶そのほか：親子ともに汚れてもよい服装▶託児：きょうだいは1週間前までに▶申込：不要

●食・なんでも相談

▶日時：9月26日(金) 午前10時～11時15分▶対象：0～3歳児の保護者、5名▶内容：離乳食から幼児食まで(個別相談)▶講師：管理栄養士

●講師による0歳ひろば「ベビーマッサージ」

▶日時：10月7日(火) ①午前10時②11時(各45分)▶対象：①6カ月までと保護者②7～12カ月と保護者、①10組②8組▶講師：ベビーマッサージ講師▶託児：兄弟は1週間前までに▶申込：HP

② 0123 はらっぱ

八幡町 1-3-24 ☎56-3210
休館：金・土曜、祝日



●1歳ひろば「感触あそび」

▶日時：9月18日(木) 午前10時・10時45分(各30分、同内容)▶対象：1歳と保護者、各8組▶そのほか：親子ともに汚れてもよい服装▶託児：きょうだい応相談(同室可)

●食事講座「うちごはんが楽しくなるヒントとレシピ」

▶日時：9月17日(水) 午前10時～11時30分▶対象：0～3歳児の保護者、15名▶講師：川津幸子(料理家)▶託児：8カ月以上、10名(同室可)

●はらっぱDE井戸端ばなし

▶日時：9月25日(木) 午前10時～11時▶対象：0～3歳児の保護者、5名▶内容：親同士でゆっくりおしゃべりしましょう▶託児：5カ月以上

●先輩ママパパと語ろう! 「経験者に聞く保活のことあれこれ」

▶日時：10月5日(日) 午前10時～11時▶対象：市内在住の妊婦(初産)とパートナー、8組▶内容：保育園選びの情報交換▶申込：HP

●ローズカフェ@児童館in市民会館

▶日時：9月16日(火) 午前10時30分～11時15分▶場所：市民会館和室▶定員：10組▶内容：絵本から子どもが得るもの▶講師：福田孝子

●卓球教室in西部コミセン

▶日時：9月17日(水) 午後3時30分～4時30分▶場所：西部コミセン体育室▶対象：小・中学生、15名(先着順)▶講師：徳田美栄子▶そのほか：貸出用ラケットあり▶申込：不要

●出張児童館inスイング

▶日時：9月26日(金) 午前10時～11時30分▶場所：スイングレインボーサロン▶定員：25組▶そのほか：助産師相談あり

●リフレッシュタイムin西部コミセン

▶日時：9月30日(火) 午前10時30分～11時30分▶場所：西部コミセン体育室▶対象：子育て中の保護者(子連れ可)、15名▶内容：ピラティス▶講師：三井直美▶持ち物：ヨガマットやバスタオル、飲み物

●武蔵野なかまほいく@桜堤児童館in西部コミセン

▶日時：10月10日～31日の金曜(全4回) 午前10時～11時45分▶場所：西部コミセン和室▶対象：0～3歳児と保護者、12組▶費用：400円(子ども2人以上の参加は200円追加)▶申込：9月16日まで

コミセン 親子ひろば

自由来所、開催時間内出入り自由▶時間：午前10時～11時30分(西部は午前10時30分～午後0時30分。中止は前日(土・日曜、祝日の場合は、その前の平日)までにすくすくナビなどでお知らせ)▶対象：0歳～未就学児と保護者▶そのほか：★は出張るりん。◎は助産師相談。そのほかの開催日など詳細は市HP参照▶問：子ども子育て支援課 ☎60-1239

9月



吉祥寺東▶22日(月)
本宿▶1日(月)・15日(月・祝)
吉祥寺南町▶5日・12日・19日(金)・27日(土)
御殿山▶10日(水)
本町▶17日(水)
吉祥寺西▶30日(火)
吉祥寺北▶12日(金)・27日(土)
けやき▶4日(木)
中町集会所▶12日(金)★・22日(月)
西久保▶1日・8日(月)・16日(火)・29日(月)
緑町▶9日(火)
八幡町▶6日(土)・17日(水)
関前▶3日(水)
西部▶9日◎・30日(火)
武蔵境自動車教習所▶7日(日)
境南▶3日(水)
桜堤▶10日(水)

●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



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)

**学んで実践！ウォーキング教室
(初級者・中級者以上クラス)**
今より効果的な全身運動にするために、正しいウォーキングのフォームやコツをお伝えします。
▶**日程**：10月3日(金)、小雨実施▶**場所**：陸上競技場(雨天時は保健センター)▶**対象**：市内在住の20～64歳、各30名(申込順)▶**費用**：無料▶**託児**：②6カ月～未就学児、6名(申込順)▶**持ち物**：飲み物▶**そのほか**：運動できる服装と運動靴▶**申込・問**：9月30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。

クラス	時間	申込
①中級者以上 しっかり歩きたい方	午前9時30分～10時30分	
②初級者 ウォーキング・運動初心者	午前10時45分～11時45分	

**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。試食あり。
▶**日時**：10月8日・15日・29日(水) 午前10時～11時30分▶**場所**：保健センター多目的ホール▶**対象**：市内在住の65歳以上、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**：9月19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。

月水金の人間ドック
午前に検査、医師による結果説明。保健師・管理栄養士の健康相談。
▶**日時**：10月31日(金)、11月21日(金)・26日(水)・28日(金)、12月12日(金)・15日(月)・17日(水)・19日(金)・24日(水)▶**場所**：健康づくり事業団▶**定員**：各日4名(申込順)▶**費用**：市内住民登録のある方…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)…胸部ヘリカルCT、頸動脈超音波、腫瘍マーカーな

ど。予約状況は要問い合わせ▶**申込・問**：受診日の2週間前までに**健康づくり事業団**☎51-2828へ。

**腰痛予防エクササイズ
～背骨コンディショニング～**
背骨を緩め、整え、筋力アップして背骨のゆがみを改善します。
▶**日時**：9月27日(土) 午前10時～11時10分▶**場所**：保健センター健康増進室▶**対象**：市内在住の20歳以上でうつぶせになることが可能な方(運動制限がある方、腰痛の急性期や日常生活に介助を要する方不可)、30名(申込順)▶**費用**：無料▶**そのほか**：7月3日、12月8日背骨コンディショニングとの重複申

込不可▶**申込・問**：9月24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。

**健康づくり支援センターホーム
ページアクセスキャンペーン**
健康づくり情報と選べるDANくんグッズをゲットしよう。
▶**日程**：11月28日(金) まで▶**場所**：健康づくり支援センター▶**対象**：市内在住の方▶**問**：**健康づくり支援センター**☎51-0793

9月申込の健診・検診		経過観察中・自覚症状のある方は医療機関で受診をしてください。詳細は「がん検診ガイド」、市HP参照／ 対象 (年齢は令和8年3月31日時点)、 定員 、 実施機関 、 内容 、 費用 ▶ 問 ：健康課☎51-7006、健康づくり事業団☎51-2828
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、15日のみ)	10月6日(月)・15日(水)／午前8時30分～11時15分 対象 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 定員 30名(申込順) 実施 健康づくり事業団 内容 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) 費用 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から申込可【 記入事項 】[10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	10月1日(水)・3日(金)・4日(土)・8日(水)・10日(金)・17日(金)・20日(月)・22日(水)／午前8時30分～11時15分 胃 ： 対象 35歳以上で、昨年度市の胃がん内視鏡検診未受診の方 内容 問診、胃部エックス線検査(バリウム検査) 肺 ： 対象 40歳以上の方 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) 【 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 定員 120名(申込順) 実施 健康づくり事業団 費用 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から申込可【 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	対象 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 実施 市内指定医療機関 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) 費用 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から申込可【 記入事項 】[肺がん検診希望]、住所、氏名、生年月日、電話番号
大腸がん検診	10月1日(水)～22日(水)(5日・11日～13日・18日・19日は除く)、4日(土)(午前9時～11時30分は受付可) 対象 40歳以上の方。特定健康診査などほかにも受診機会がある方、現在大腸疾患で治療中の方は対象外(市国保・後期高齢者医療制度加入者は健診時に実施) 定員 300名(申込順) 実施 健康づくり事業団 内容 便潜血検査(2日法) 費用 無料 ※年度中に2回以上受診することはできません	9月16日までに二次元コード、ハガキ・封書または直接健康づくり事業団へ 
若年層胸部検診	対象 16～39歳の方 実施 健康づくり事業団 内容 問診、胸部エックス線検査 費用 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	対象 40歳以上で同検診未受診・ほかにも受診機会のない方※市国保・後期高齢者医療制度加入者は健診時に実施 実施 健康づくり事業団 内容 問診、血液検査 費用 無料	電話または直接健康づくり事業団へ
若年層健康診査	対象 16～39歳の方でほかにも健診の機会がない方 実施 市内指定医療機関 内容 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 費用 無料 ※健診日時は、市から受診券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から申込可【 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	対象 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(市国保・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 実施 市内指定医療機関 内容 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 費用 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から申込可
歯科健康診査	令和8年2月28日(土)まで 対象 20・25・30・35歳、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 実施 市内指定歯科医療機関 内容 歯科健診 費用 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から申込可
妊婦歯科健診	対象 妊娠中の方 実施 市内指定歯科医療機関 内容 歯科健診 費用 無料※受診券は母子健康手帳と共に交付(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



引き続き熱中症に気を付けましょう

猛暑が続いています。日頃から十分な睡眠をとり、栄養バランスの良い食事を心掛けるなど、健康管理に気を付けましょう。特に高齢者の方は、暑くなくてもエアコンをつけ、喉が渇いていなくても水分補給をしましょう▶**問**：健康課☎ 51-7004

休日の医療機関

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	☎
7日(日)	○佐々木産婦人科	内科・小児科	境 4-10-8	54-9311
	○松倉メディカルクリニック	内科	吉祥寺本町 2-2-14	20-0055
	○よしかた内科	内科	八幡町 3-1-19	50-0351
	◎武蔵野陽和会病院	内科	緑町 2-1-33	52-3212
14日(日)	○良寛こどもファミリークリニック	小児科・内科	中町 2-4-5-1階	27-8621
	○ごとう内科・循環器クリニック	内科	境南町 2-20-6	32-5048
	○◎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
7日(日)	吉祥寺北口歯科医院	吉祥寺本町1-13-9 山本ビル4階 ☎21-6482
14日(日)	ハート・イン歯科クリニック	吉祥寺南町2-7-10 ☎24-8101

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



▲市HP

●**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)」▶ 

●**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

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）

- 武蔵野シティバレエ定期公演「シンデレラ」

▶日時：11月16日(日)午後3時▶

場所：市民文化会館大ホール▶費用：S席一般4000円・㊦3600円、A席一般3000円・㊦2700円、B席一般1000円・㊦900円▶出演：シンデレラ…阿部裕恵、王子…西一義▶そのほか：構成・演出・振付…中原麻里

●シュトゥットガルト室内管弦楽団

▶日時：11月25日(火)午後7時▶

場所：市民文化会館大ホール▶費用：一般3800円、㊦3400円▶そのほか：トーマス・ツェートマイヤー(指揮、バイオリンソロ)
- オーギュスタン・デュメイ(バイオリン) & ジョナタン・フルネル(ピアノ)

▶日時：11月3日(月・祝) 午後2時▶場所：市民文化会館小ホール▶費用：一般7300円、㊦6300円

●カロール・モサコウスキオルガン・リサイタル

▶日時：11月18日(火) 午後7時▶場所：市民文化会館小ホール▶費用：一般1200円、㊦1000円

●柳昇一門会

▶日時：12月4日(木) 午後1時・6時▶場所：公会堂▶費用：各回前売3500円、当日4000円▶出演：春風亭昇太、昔昔亭桃太郎、瀧川鯉昇ほか

◆ ◆ ◆ 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9月13日(土)発売予定

※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、公会堂、吉祥寺シアター、武蔵野プレイス(午前9時30分～午後9時30分)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

公会堂の休館期間変更のお知らせ

工事の開始時期が当初見込みの令和8年4月から変更となったため、8年3月・4月分の使用予約を開始します。詳細は文化生涯学習事業団HP参照

●企画展「北田卓史展 想い出の空飛ぶタクシー」

童画家・北田卓史のアトリエに遺されていた作品約200点を「月刊保育絵本」の原画を中心に展示。

▶日程：9月20日(土)～11月3日(月・祝)▶場所：吉祥寺美術館▶費用：一般300円、中高生100円(小学生以下・65歳以上・障害者の方は無料)▶問：吉祥寺美術館

●野外彫刻ツアー4

公共彫刻を鑑賞しながら意見交換。連続講座。

▶日時：10月3日(金)午後1時～4時・15日(水)午前10時～午後3時30分▶場所：市内、上野恩賜公園、国会議事堂、神社本庁ほか▶対象：両日参加可能(応相談)で徒歩移動に問題がない方、10名(申込順)▶講師：土方浦歌ほか▶費用：400円(保険料)、交通費は自己負担▶申込・問：9月2日午前10時から電話で吉祥寺美術館へ。詳細は同美術館HP参照。

●煌めく4人の新星たちによるオールショパンコンサート

桐朋学園ピアノ科に学ぶ新星たちがショパンの名曲・難曲に挑みます。

▶日時：9月30日(火)午後7時～8時30分▶場所：スイングホール▶定員：140名▶出演：今成彩乃、榎浪理英、小泉晴菜、福地里音▶費用：2000円(自由席)▶申込・問：同ホールHPまたは直接スイングビル10階事務室へ。

●スイングミーツボサノバ～夏の名残のソフトアンドメロー～

少しだけ秋の気配が混じる10月の午後。阿部かよこ(ボーカル、ギター)の奏でるボサノバが夏の名残をそっと包みます。

▶日時：10月16日(木)午後2時～4時▶場所：スイングホール▶定員：140名▶そのほか：須古典明(ギター)▶費用：2000円(自由席)▶申込・問：同ホールHPまたは直接スイングビル10階事務室へ。

スイングホール臨時休館のお知らせ

9月14日(日)はスイングビル全館休業のため、休館となります

施設DATA

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 9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:3日から▶そのほか:壊れた・使わなくなった、電池で動くおもちゃの回収も開始
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)	■肩こり予防教室▶時間:午前10時▶対象:市内在住の方、10名▶申込
本町	7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▶時間:午前10時30分▶対象:吉祥寺本町・東町在住の方優先、15名▶持ち物:バスタオル、タオルほか
吉西	7日(日)	■井ノ頭通り美化活動▶時間:午前9時、雨天中止
	13日(土)	■サロンイベント「二胡の奏で」▶時間:午後2時～4時
吉北	21日(日)	■北コミセンに元宝塚女優がやって来る!!「流けい子スペシャルコンサート」▶時間:午後2時(開場1時30分)▶費用:800円(10歳以上)▶内容:1部…日本の名曲とシャンソン、2部…ミュージカルナンバーとジャズほか
けやき	20日(土)	■けやき納涼まつり▶時間:午後4時～7時▶内容:納涼盆踊り、焼きそば、田楽、カレー、フランクフルトなど ■けやき茶社▶けやき納涼まつりのためお休み
中央	7日(日)	■東日本大震災復興支援事業「フリーマーケット」▶時間:午前10時～午後2時
八幡町	6日(土)	■Kidsクラフト「感謝の気持ちを伝えよう 敬老の日」▶時間:午前10時▶対象:小学生、15名▶内容:工作▶申込
	12日(金)	■くまのこひろば▶時間:午前10時30分▶対象:0～3歳と保護者
境南	13日(土)	■コミュニティカフェ▶時間:午後2時～4時▶費用:100円
	16日(火)	■特殊詐欺防止講演会～その電話、詐欺かもしれません!?～▶時間:午前10時30分

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(緑町3-1-17)	☎53-6954
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(境5-6-20)	☎56-2888
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

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：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：10/15号…9月8日、11/1号…9月30日

催しもの(団体名)	日時・場所	会費/申込・問
秋祭りの子どもみこしに参加しませんか/飲み物、お土産、はんてんあり(西窪本町会)	9月13日(土)午後2時30分/西窪稲荷神社集合(緑町1-6-5)	榎本 ☎090-4621-6120
絵手紙、朗読、こぎん刺し、書道、お楽しみ合同体験会(新日本婦人の会武蔵野支部)	9月14日(日)午前10時～正午/中央コミセン	正木 ☎090-6501-5296
50歳以下の婚活パーティ(縁結びおばさんの会)	9月28日(日)午後2時～4時30分(受付1時30分)/市民会館/男女各15名(申込順)	1500円 露木 ☎080-2090-2774
武蔵野OGOBロックフェスティバル2025(同フェスティバルPMO)	11月9日(日)午後3時/MANDALA2(吉祥寺南町2-8-6)	1000円 森田 ☎070-7780-6837

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
活動内容(団体名)	活動時間・場所	会費/申込・問
シニアのためのフラ教室/心と体の健康のため楽しくフラを学びます(HULAスタジオナプア)	月3回火曜午後1時30分～3時/総合体育館	月4000円 岩田 ☎52-0890
みんなでママさんバレーを練習しています。子連れOK(井之頭小同好会)	土曜午後3時(月1回夜間練習)/井之頭小体育館	月500円 本橋 ☎090-5341-7399
ラジオAFNニュースを家で録音・書き取りをしておいて、それを基に英語で話す(武蔵野英語会)	第2・4木曜午後2時～3時30分/西久保コミセンなど(現在Zoomで実施)	森住 ☎080-5899-4327

その備え、あなたを守れる？

9月1日は**防災の日**
守れる命、今日備える

発災時に自宅が安全であれば、住み慣れた我が家で生活を継続し、必ずしも避難所に避難する必要はありません。
あなたの家は、逃げる家ですか？とどまれる家ですか？“備えポイント”を一緒に確認しましょう▶防災課☎60-1821

備えポイント 01

備蓄はそれで足りてる？

水や食料に加え、見落としがちなのが個人で必要性の異なるもの。
例えば、コンタクトレンズ、おむつ、アレルギー対応食…。
最低3日分、可能であれば1週間分を備えましょう。



備えポイント 03

意外と盲点…トイレが使えない!?

発災時は、下水管の破損などでトイレが流せなくなることも。
そんなとき携帯トイレがあれば、自宅のトイレにセットするだけで、いつものトイレが使えます。
飲む・食べる・出すことはセットと考え、トイレも必ず備えておきましょう。



無料配布中
備える ページ下部参照

備えポイント 02

火の元、大丈夫？

コンロ近くに燃えやすいものは置かないで。また、地震による火災は、約6割が電気によるもの。電気ストーブや、停電復旧後に断線したコードなどから出火することも…。
揺れを感知し自動でブレーカーを落とす感震ブレーカーも有効です。



取り付けが簡単なコンセントタイプもあります

備えポイント 04

寝ている場所に倒れてきたら…家具の置き方が命運を分ける!?

家具が倒れるとけがをするだけでなく、ドアや通路をふさぎ避難ができなくなります。また、テレビが倒れて壊れると、情報を入手しにくくなります。家具転倒防止金具などを取り付けることで、被害を大幅に減らせます。ベッド近くに大きな家具を置かないなど、家具の配置場所を考えてみるだけでも効果あり。



補助実施中
備える ページ下部参照

備えポイント 05

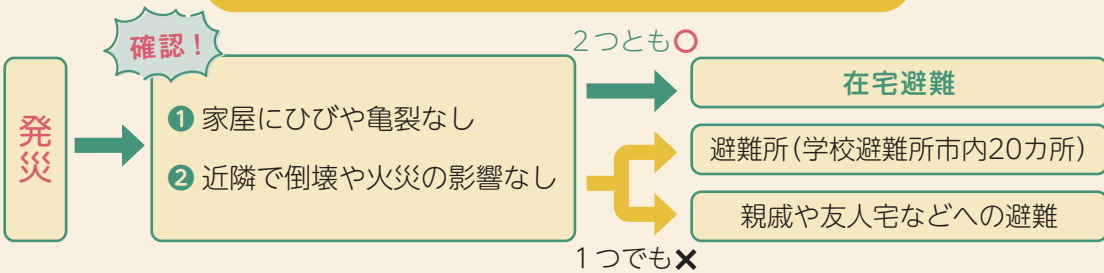
あれっ、電話がつながらない！

事前に家族で連絡方法・行動について話し合い、決めた内容を日頃から目にする場所（冷蔵庫や玄関など）に貼っておきましょう。
発災時は、災害用伝言ダイヤルの「171」に電話をかけ、音声の自動案内に従って操作すれば簡単に伝言を残す・聞くことができます。また、被災地から離れた遠方の人には電話がつながりやすいので、あらかじめ家族で拠点とする人を決めておき、その人を介して安否の確認をするのもよいでしょう。

チェックリスト

- ☐ 連絡手段
- ☐ 連絡先
- ☐ 避難場所

我が家も、在宅避難できるかな!?



もっと知りたい方は
防災ハンドブックも
ご覧ください▶配布
場所：市役所、各市
政センター



好評につきすでに
約2万5000袋を
配布しました!

携帯トイレ (1日分)を無料配布

引換券(市報6月1日号と併せて配布)と交換で、世帯員分の携帯トイレを配布しています。



今が備えどき! おうちの安全、市が応援します!

場 所	期 間	時 間
市役所112会議室	12月26日(金)まで ※土・日曜、祝日除く	午前9時～午後5時
公会堂 (吉祥寺駅南口から徒歩2分)	10月31日(金)～11月2日(日)	午前10時～午後8時
3駅圏でも 配布します かたらいの道市民スペース (三鷹駅北口から徒歩3分)	11月14日(金)～16日(日)	
武蔵野プレイス (武蔵境駅南口から徒歩1分)	11月28日(金)～30日(日)	

家具転倒防止金具などの 購入費を補助

市内に住居を有する世帯に
1万円を上限に補助してい
ます。

詳細は市HP参照▶

