

●武蔵野市ホームページ  
<https://www.city.musashino.lg.jp/>

毎月1日・15日発行

No.2289

令和8年  
2026

1/15

## 目次

特集	税の申告受付が始まります	6・7			
お知らせ	2	募 集	3	講 座	4
健 康	5	休日の医療機関	5	子ども	8
図書館	9	ス ポーツ	10	イ ベ ン ト	11
ごみとリサイクル	11	コ ミ ュ ニ テ ィ	12		

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

## 30周年を迎えた長期宿泊体験活動 セカンドスクール

セカンドスクールは自然豊かな農山村に長期宿泊を行う教育活動で、市立小学校4・5年生、中学校1年生を対象として実施しています。普段の学校生活（ファーストスクール）では体験できない学習活動を授業の一部として行っています。平成8年度からスタートし、これまでに3万5000人以上の子どもたちが体験してきました▶問：指導課 60-1898

セカンドスクールではこんな力を育みます

自然体験は  
学びの宝物

自然や文化を  
愛する心

人とつながり、  
社会をつくる力

第五小



餅つき



富士山レーダードーム見学

第一小



民宿の方との触れ合い

第二小



第五中

都会に暮らす子どもたち  
が、自然や文化との触れ  
合いなど、さまざまな体  
験を通して協調性を育み  
ます。



これまで自然に興味が  
なかったけど、セカンド  
スクールに行き、自然がどれくらい  
大事か分かりました。

問題を解決したり、  
情報を活用したりする力

本宿小



セカンドフェスティバル

第三中



黒部ダム見学

## むさしの教育フォーラム

セカンドスクールのこれまでを振り返り、これからの方を一緒に考えませんか。学校による発表や、パネルディスカッションを行います。どなたでも参加できます。

日 時 1月24日(土)午後2時

場 所 スイングホール

内 容 千川小・第三中の実践発表、パネルディスカッションなど

定 員 150名(申込順) 申込 右記二次元コードから





## お知らせ

## 夜間法律相談（要予約）

弁護士による面接相談（1名20分）。  
 ▶日時：2月4日（水）午後5時30分～8時  
 ▶場所：市役所111会議室  
 ▶対象：市内在住・在勤・在学の方、5名（申込順）  
 ▶費用：無料  
 ▶共催：法テラス多摩  
 ▶申込・問：電話で市民活動推進課☎60-1921へ。

## 吉祥寺で「NBC（化学兵器）テロ対策実動訓練」を実施します



前回の訓練の様子

地下鉄サリン事件から30年。吉祥寺駅周辺もテロ攻撃の標的となり得る大規模集客施設が多いことから、NBCテロを想定した実動訓練を実施。

▶日時：1月23日（金）午後2時～3時  
 ▶場所：吉祥寺駅「はなこみち」および平和通り  
 ▶共催：武蔵野警察署、武蔵野消防署、JR吉祥寺駅、関東バス、吉祥寺活性化協議会、平和通り商店会協同組合など  
 ▶問：安全対策課☎60-1916

## 納期のお知らせ

納期内納付にご協力ください。納期限までに納められない場合はご相談ください。  
 ▶納期限：2月2日（月）  
 ○市民税・都民税・森林環境税、国民健康保険税  
 ▶問：納税課☎60-1828

○後期高齢者医療保険料  
 ▶問：保険年金課☎60-1913

○介護保険料  
 ▶問：高齢者支援課☎60-1845

## ●市公式LINEをご活用ください

納期限のお知らせを配信しています（市税、国民健康保険税のみ）



## 明るい選挙啓発ポスター展

同ポスタークール出展作品を展示。

▶日時：1月21日（水）～27日（火）午前8時30分～午後5時（土・日曜を除く）  
 ▶場所：市役所ロビー  
 ▶主催：明るい選挙推進協議会  
 ▶問：選挙管理委員会事務局☎60-1893

武蔵野市の魅力をもっと身近に！



## 市公式Instagram

子どもたちの笑顔あふれるイベントや四季の風景などを動画・写真で発信中です。右記二次元コードからぜひフォローして、市の魅力をのぞいてみませんか  
 ▶問：秘書広報課☎60-1804



## 市民と市長の「語ろう会」



日 時 2月1日（日）午後2時～4時

場 所 境南コミセン第1・2会議室

定 員 60名（先着順） 費 用 無料

テ マ 第1部：境南地域のこれから 第2部：市政全般について

共 催 境南コミュニティ協議会

市民と市長が、地域の課題などについて対話する会です。皆さんの意見に沿って話し合います。

▶申込：不要  
 ▶問：市民活動推進課☎60-1829、FAX51-2000、sec-katsudou@city.musashino.lg.jp

## 会議などの開催と傍聴

※いずれの会議も傍聴できます  
 ※会場にオンラインとある場合は、市HPの各会議ページから傍聴の申し込みができます



会議名	日時	会場	傍聴・議題など	申込・問
緑化推進審議会	1月26日（月）午後6時30分	市役所811会議室	10名（先着順）／緑の基本計画改定に向けてほか	申込：不要 緑のまち推進課☎60-1863
旧赤星鉄馬邸保存活用計画策定委員会	1月27日（火）午後6時30分～8時30分	市役所811会議室	10名（申込順）	前日までに資産活用課☎60-1973へ
井之頭小学校改築懇談会	1月28日（水）午後2時30分	井之頭小体育館トレーニングルーム	10名程度（先着順）	申込：不要 教育企画課☎60-1972
自転車等駐車対策協議会	1月28日（水）午後3時～5時	クリーンセンター見学者ホール	5名（先着順）／自転車等総合計画の改定について	申込：不要 交通企画課☎60-1860
三鷹駅北口街づくりビジョン改定委員会	2月2日（月）午後6時	かたらいの道市民スペース	5名（申込順）／個人のプライバシーに関する案件などがあるときは会議を一部非公開とする場合あり	前日までにまちづくり推進課☎60-1870へ
子どもプラン推進地域協議会	2月2日（月）午後6時～7時30分	①市役所対策本部室 ②オンライン	①10名程度（先着順）／第六次子どもプラン武蔵野について ②オンライン	①申込：不要 ②1月29日までに市HPから子ども子育て支援課☎60-1851
教育委員会定例会	2月9日（月）午前9時30分	市役所教育委員会室	10名（先着順）	申込：不要（当日、申請書の記入あり） 教育企画課☎60-1894

## 東京外環についてLINEでの情報発信を始めます

東京外環（東京外かく環状道路）に関する「説明会の開催情報」、「工事の進捗状況」、「市からのお知らせ」など、知りたい情報をLINEアプリで簡単に得ることができます。東京外環は、練馬区大泉側から工事が進められており、今年の冬頃から武蔵野市内でトンネル工事（地下40メートル以深）が行われる見込みです。（工事時期は、今後の進捗状況により変更となる可能性があります）

## 東京外環の情報を受け取るための設定方法



①上記二次元コードから市公式LINEを友だち追加する



②「東京外環」タブを選び、右下にある「受信設定」ボタンを選択

## 東京外環に関する情報発信の受信設定アンケート

東京外環に関する情報を配信します。（任意）  
 情報配信を希望する場合は、チェックしてください。

- 東京外環に関する情報発信を希望する  
 東京外環に関する情報発信を希望しない



③「東京外環に関する情報発信を希望する」を選び、回答する

▶問：まちづくり推進課☎60-1872

## 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）



## 募集

## 市の会計年度任用職員の募集

特に記載のないものは令和8年4月1日～9年3月31日まで／条件付採用期間あり・勤務成績が良好な場合、再度任用される可能性あり／月

額報酬は今後変更となる可能性あり／災害時に市の災害活動に従事させる場合あり／面接の詳細は事前に通知(届かない場合要連絡)、提出書類の返却不可、結果は合否にかかわらず通知／地方公務員法第16条に規定する欠格条項に該当する方は受験できません／そのほか詳細は面接時に案内

手当など

賞与あり／交通費あり(上限あり)／社会保険・雇用保険加入あり／共済会(互助会)加入あり／PC/パソコン(ワード、エクセル)操作のできる方／普通自動車免許持者

人事課

所属・職種・人数	業務・応募資格	勤務・報酬など	選考
保健師 1名	市職員の健診・保健指導・相談業務・健康教育・体調不良者への対応など／保健師の資格を有する方／PC	週5日(月～金曜)午前9時～午後5時／市役所保健室／月額34万3700円／賞／交／社／共	書類審査、作文面接：2月20日(金)

▶申込・問：2月6日(金・必着)までに市販の履歴書(写真貼付)、作文「あなたが考える産業保健に関わる保健師の役割について」(600字以内)、資格証の写しを郵送または直接〒180-8777人事課☎60-1811へ

管財課

当直業務 2名	開庁時間外における戸籍の届出受領、埋火葬許可証・出生届出証明書交付、代表電話対応、緊急連絡対応など／PC	勤務(月12日程度)…平日午後5時～10時、休日午前8時30分～午後10時(休憩2時間を含む)。待機(月6日程度)…平日午後4時30分～5時30分、休日午前8時～9時／月額15万4300円／賞／交／社／共	書類審査、作文面接：2月5日(木)
------------	--	--	-------------------

▶申込・問：1月28日(水・必着)までに市販の履歴書(写真貼付)、作文「市民対応について、あなたが心がけたいこと」(A4用紙400字以内)を郵送または直接〒180-8777管財課☎60-1815へ

市民税課

①一般事務 1名	税関係証明、固定資産課税台帳閲覧の申請受付、交付、電話対応など／PC	週4日(月・火・木・金曜)午前9時～午後5時／月額16万8300円／令和10年3月31日までの職／賞／交／社／共	書類審査 筆記試験、面接：2月16日(月)
-------------	------------------------------------	--	--------------------------

▶申込・問：1月27日(火・必着)までに市販の履歴書(写真貼付)、②は資格証の写しまたは履歴書内職務経験書(法人関係税業務5年以上の従事経験と具体的な業務内容を明記)と作文「法人市民税の課税事務を行う上で、あなたが大切にしたいことを事例を挙げながら述べてください」(A4用紙400字以内)を郵送または直接〒180-8777市民税課☎60-1822へ

環境政策課

公害苦情相談員 1名	公害・環境などに関する苦情・相談対応、書類の作成、現場出動、立入検査など／公害・環境関係業務に従事経験がある方／PC／普免	週5日(月～金曜)午前9時～午後5時／月額28万700円／賞／交／社／共	書類審査 筆記試験、面接：2月16日(月)
---------------	---	--------------------------------------	--------------------------

▶申込・問：2月4日(水・必着)までに市販の履歴書(写真貼付)、職務経験書を郵送または直接〒180-8777環境政策課☎60-1842へ

高齢者支援課

介護認定調査員 2名	要介護認定調査／介護支援専門員、社会福祉士、介護福祉士、看護師、准看護師、理学療法士、作業療法士いずれかの資格を有する方または市区町村(指定市町村事務受託法人を含む)での認定調査業務従事経験1年以上の方	週5日(月～金曜)午前9時～午後4時(午前8時30分～午後6時のうち6時間で変更の可能性あり)／月額25万7300円／賞／交／社／共	書類審査、作文面接：2月17日(火)
---------------	---	--	--------------------

▶申込・問：1月30日(金・必着)までに市販の履歴書(写真貼付)、作文「志望動機」(800字以内)、資格証の写しを郵送または直接〒180-8777高齢者支援課☎60-1866へ

保険年金課

一般事務 1名	後期高齢者医療制度に関する窓口業務および事務補助、そのほか保険年金課の業務補助／PC	週5日(月～金曜)午前9時～午後5時／月額21万400円／賞／交／社／共	書類審査、作文面接：2月19日(木)
------------	--	--------------------------------------	--------------------

▶申込・問：2月10日(火・必着)までに市販の履歴書(写真貼付)、作文「窓口業務において心掛けたいこと」(800字程度)を郵送または直接〒180-8777保険年金課☎60-1913へ

子ども子育て支援課

相談員 1名	子どもと家庭の総合相談、児童虐待・養育困難家庭への支援／同業務の経験・知識がある方、または社会福祉士、精神保健福祉士、保健師、公認心理師、臨床心理士、臨床発達心理士、児童福祉司任用資格などの資格を有する方／自転車での移動／PC	勤務開始日応相談／週5日(月～金曜)午前9時～午後5時／月額28万700円／賞／交／社／共	書類審査(職務経験を重視) 実技試験、面接：2月13日(金)
-----------	---	---	-----------------------------------

▶申込・問：1月30日(金・必着)までに市販の履歴書(写真貼付)、資格証の写しを郵送または直接〒180-8777子ども子育て支援課☎60-1850へ

MIA がいこくじん による  
外国人による  
日本語スピーチ大会出場者募集

日本の生活で心が動いたエピソードや出身地の文化・家族の紹介など。

▶日時：3月7日(土)午12時～4時30分(大会は2時)▶場所：ス

イングホールほか▶対象：16歳以上の外国人10名が参加できます。日本語が初級でも大丈夫です

▶費用：いりません▶そのほか：

リハーサル…毎週木曜18時～20時30分▶申込・問：1月24日までに国際交流協会☎36-4511、mia@coral.ocn.ne.jpにEメールか電話してください。

※やさしい日本語を使っています

令和8年度武藏野プレイス  
ワーキングデスク登録会員募集

1カ月に8コマが会員料金のみで利用可(会員以外の通常利用は1コマ400円)。

▶対象：同館の有料施設利用登録をしている方で図書館カードの交付要件を満たす中学生以上の方、150名(超えた場合抽選)▶費用：年額2万4000円(現金一括払い)

▶申込・問：1月30日までに抽選申込書(同館HP・市民活動カウンターで配布)を直接同館市民活動カウンター☎30-1903へ。

自宅で国際交流 友好都市ルーマニア・  
ブラショフ市とのオンライン交流会

ブラショフ市の同世代と、英語や日本語で日常生活など身近な話題で話そう。通訳者がサポート。

▶日時：3月9日(月)午後4時～

## 市民農園使用者を募集

新規2カ所(緑町、南町)を募集します▶申込・問：1月19日

～2月2日午後5時に申込フォーム、同意書兼申込用紙(市HPから印刷可)をファックスまたは直接産業振興課☎60-1833、

FAX51-9408へ。

市民農園名(所在地)	区画数(1区画面積)	募集数	使用料(各年度)
緑町(緑町1-6)	103(12m <sup>2</sup> )	103(うち管理協力員1)	8000円
南町(吉祥寺南町4-18)	72(12m <sup>2</sup> )	72(うち管理協力員1)	8000円

使用期間：4月1日～令和10年1月31日(1年10カ月)

応募条件：市内住民登録があり耕作可能な土地を持たない世帯で、使用期間中は週に1回程度来園し、ほかの利用者を尊重し区画の維持管理ができる方。市民農園条例・同施行規則、市民農園使用者心得を遵守。1世帯1区画。

申込無効：ほかの市民農園を使用中の世帯、複数農園への申し込み、同一世帯から複数、事実と異なる、申込期限経過後、記入不備など。

結果通知：3月上旬～中旬に通知発送予定(承認・補欠・落選)

7時(予定)▶場所：オンライン(Zoom)▶対象：市内在住・在勤・在学で18～26歳の方、8名(超えた場合選考)▶費用：無料(通信費用は自己負担)▶申込・問：2月2日までに市HPから多文化共生・交流課☎60-1806へ。



## 不老体操に参加しませんか

高齢者向けの体操を実施。浴場は体操後に無料で入浴ができます。

▶日時：4月～令和9年3月の各曜日午後2時(吉祥寺本町在宅介護支援センターは1時30分)から1時間程度

▶対象：市内在住で8年4月1日時点60歳以上の方(応募者多数の場合抽選)▶講師：生活体操研究会

▶費用：無料▶そのほか：抽選結果は3月中旬に通知▶申込・問：1月30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、性別、年齢、生年月日、

参加場所[第3希望まで]も明記)で〒180-8777高齢者支援課☎60-1846へ。



曜日	場所
①クラス／83歳以上または体力に不安がある方	境南浴場(境南町3-11-8)※1
月	西部コミセン※1
火	緑町パークタウン集会所(緑町2-3-B7)
水	境南浴場※1
木	緑町コミセン
②クラス／60～82歳	境南浴場
月	西部コミセン
水	境南浴場
木	緑町コミセン
③クラス／60歳以上	桜堤コミセン
月	中央コミセン中町集会所
火	吉祥寺東コミセン
水	御殿山コミセン
木	吉祥寺北コミセン
金	吉祥寺本町在宅介護支援センター(吉祥寺本町4-20-13)
	武蔵野清岳苑(西久保2-30-4)
	吉祥寺南町コミセン※2



## 講座・講習

電卓もいらない！1から学べる  
NPO法人会計入門

NPO法人の会計業務について  
電卓も必要ないほど1から学びます。数字が苦手な方も安心です。



▶日時：1月24日(土)午後2時30分～4時30分▶場所：武蔵野プレイススペースC▶定員：25名(申込順)▶講師：内藤純(公認会計士)▶費用：1000円▶申込・問：Eメール(申込要領参照)、電話または直接武蔵野プレイス市民活動支援担当☎30-1903, gr-shikatu@musashino.or.jpへ。

今日から使える、みんなに伝わる  
「やさしい日本語講座」

日本語を母語としない外国人市民にも理解しやすい「やさしい日本語」を学ぶ。

▶日時：2月21日(土)午前10時▶場所：商工会館市民会議室▶対象：市内在住・在勤・在学の方、30名▶講師：(株)エルロン▶費用：無料▶持ち物：筆記用具▶申込・問：2月2日までに市HPから多文化共生・交流課☎60-1806へ。



## 雨庭とは何か？

～公園で雨庭をつくろう～  
雨庭(グリーンインフラ)について学び、公園で雨水をしみ込ませる雨庭づくりを体験する。

▶日時：2月11日(水・祝)午後1時～5時、雨天時14日(土)▶場所：吉祥寺北コミセン▶対象：市内在住・在勤・在学の方、20名程度(申込順)▶費用：無料▶持ち物：軍手、汚れてもよい服装ほか▶申込・問：市HPまたは直接下水道課☎60-1868へ。



## 自分の健康は自分で守る！

## 大人の歯磨き教室

その場で分かる歯周病原因菌測定を行います。プラーク(歯垢)の磨き残しチェックなども実施。

▶日時：2月12日(木)午前10時～11時30分▶場所：スイングスカイルーム▶定員：18名▶費用：無料▶持ち物：使用中の歯ブラシ、タオル▶



そのほか：歯ブラシなどプレゼントあり▶申込・問：1月30日までに申込フォームまたは電話で健康課☎51-7006へ。

むさしの猫セミナー～家庭での猫との楽しい暮らしかたについて～  
猫の一般的な習性や、それに基づいた家での適切な飼い方について。

▶日時：2月15日(日)午後1時30分～3時30分▶場所：市役所802会議室▶対象：猫を飼い始めた・これから飼う予定の方、50名▶講師：水越美奈(日本獣医生命科学大学教授)▶費用：無料▶そのほか：ペット連れ不可▶申込・問：2月12日までに申込フォームから環境政策課☎60-1842へ。



## 健康講座「しっかり食べて健康美を手に入れる！」

体重に踊らされるのは今日おしまい。減量だけじゃない、健康的な美しさを手に入れる食事の話。



▶日時：2月7日(土)午後2時～3時30分▶場所：スイングレインボーサロン▶対象：市内在住・在勤・在学の方、50名(申込順)▶講師：竹内ひろみ(管理栄養士)▶費用：無料▶持ち物：筆記用具▶申込・問：前日までに電話または申込フォームから健康課☎51-7006へ。



## 消費生活講座「あなたの未来は“たんぱく質”で変わる」

私たちの身体に必要な「たんぱく質」をどう確保しますか。



▶日時：2月12日(木)午前10時～11時30分▶場所：商工会館市民会議室▶対象：市内在住・在勤・在学の方、40名(超えた場合抽選)▶講師：長田昌之(日本ハム[株])▶費用：無料▶託児：1歳～未就学児、5名(超えた場合抽選)▶申込・問：1月27日(必着)までに市HPまたはハガキ(申込要領参照し、年齢、在勤・在学者は勤務先・学校名、託児希望は子の氏名[ふりがな]・生年月日・性別も明記)で消費生活センター☎21-2972へ。



## 市関連施設

\*文化施設の住所などについては、12頁をご覧ください

## 吉祥寺市政センター

〒180-0004吉祥寺本町1-10-7商工会館2階

☎22-1821

## 中央市政センター

〒180-0006中町1-2-8☎56-3800

## 武蔵境市政センター

〒180-0022境1-1-7QuOLa2階☎53-2200

商工会館 〒180-0004吉祥寺本町1-10-7  
観光機構(1階)/吉祥寺まちづくり事務所(2階)/  
消費生活センター(3階)

市民社協・ボランティアセンター武蔵野

〒180-0004吉祥寺本町1-14-9 7階(仮事務所)

福祉公社/地域包括ケア人材育成センター

〒180-0004吉祥寺本町1-15-9 3階(仮事務所)

障害者総合センター 〒180-0001吉祥寺北町4-11-16

総合体育館 〒180-0001吉祥寺北町5-11-20  
野外活動センター・スポーツ協会(3階)

シルバー人材センター 〒180-0013西久保1-6-27  
多摩信用金庫武蔵野支店4階

高齢者総合センター 〒180-0012緑町2-4-1

みどりのこども館 〒180-0012緑町2-6-8

むさしのエコreゾート 〒180-0012緑町3-1-5

障害者福祉センター 〒180-0006中町2-15-14(仮設)

国際交流協会(MIA) 〒180-0022境2-14-1スイング9階

市民会館/男女平等推進センター 〒180-0022境2-3-7

ふるさと歴史館 〒180-0022境5-15-5

武蔵野プレイス 〒180-0023境南町2-3-18

## いきいき健康 地域プロジェクト 楽しく！元気に！長生き!!

フレイル(虚弱)になる前に地域でフレイル予防を始めよう。

▶対象：原則60歳以上の方(申込順、1人1力所)▶費用：

無料▶持ち物：飲み物、タオルほか▶申込・問：電話、ファックスまたは市HPから高齢者支援課☎60-1846、FAX51-9218へ。



在宅介護・地域包括支援センター(対象地域)	内容
ゆとりえ (吉祥寺東町、吉祥寺南町、御殿山1丁目)	■「介護予防、たしかめよう！自分のからだ～健康チェックとボクシングエクササイズ～」 ▶日時：2月13日(金)午前10時30分～正午▶場所：吉祥寺南町コミセン多目的ホール▶定員：15名▶講師：佐藤泰司([株]LIS) ▶協力：明治安田生命保険(相)
吉祥寺本町 (吉祥寺本町、御殿山2丁目)	■ウエルネスダーツ ワンデイチャレンジ 集中力UP！ ダーツで脳トレ＆フレイル予防 ▶日時：2月4日(水)午後2時～4時▶場所：吉祥寺本町在宅介護支援センター(吉祥寺本町4-20-13)▶定員：16名▶講師：上田豊(日本ウエルネスダーツ協会)
高齢者総合センター (中町、西久保、緑町、八幡町)	■健康への近道！AI歩行解析とポールウォーキング体験 ▶日時：2月10日(火)午後1時30分～3時30分▶場所：高齢者総合センターホール▶定員：24名▶講師：大方孝(全日本ノルディック・ウォーク連盟)▶協力：(株)ヤマシタ
吉祥寺ナーシングホーム (吉祥寺北町)	■口からはじめる健康づくり～美味しく食べるために必要な知識～ ▶日時：2月19日(木)午前10時～11時30分▶場所：吉祥寺ホーム集会室(吉祥寺北町2-9-2)▶定員：30名▶講師：蒲池史郎(かまち歯科クリニック)
桜堤ケアハウス (関前、境、桜堤)	■元気モリモリ～おなかの中から健康に。腸活講座～ ▶日時：2月6日(金)午後2時～3時30分▶場所：サンヴァリエ桜堤中央集会所(桜堤1-3サンヴァリエ桜堤25号棟北)▶定員：30名▶講師：仲山浩二(つじ鍼灸院・整骨院)▶協力：(株)ヤクルト
武蔵野赤十字 (境南町)	■つながる境南キャラバン～転ばない体をつくる市民講座 健康チェック・栄養講話で今の自分を知ろう～ ▶日時：2月2日(月)午後1時30分～3時30分▶場所：武蔵野プレイスフォーラム▶定員：20名▶講師：小山久江(メディカルフィットネス武蔵境)、健康課管理栄養士▶協力：稻垣薬局、(株)ヤマシタ

## 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つき

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)
2月21日(土)	午前10時 午後1時30分★	スイングレインボーサロン	2月8日(日)
対象／定員			市内で自転車を利用する中学生以上。★は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)／各回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(マイナンバーカード、運転免許証など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、希望日時[第2希望まで]、★は同伴する子の人数、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

## 自転車用ヘルメット購入費用の一部を助成しています

自転車安全利用講習会(要申込)を受講した市内在住の方に交付する助成券を事業協力店に提出することで、ヘルメットを2000円引きで購入できます▶問：交通企画課☎60-1860



## 申込要領

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

## 地域健康クラブ 受講者募集

ストレッチ、筋力トレーニング、リズム体操など。

▶日程：4月初旬(本宿コミセンは10月開講)～令和9年3月の隔週(年間・半年受講)▶対象：市内在住で令和8年4月1日時点60歳以上の原則自力で講座に参加できる方。Pコースは新規申込75歳まで(1人1講座)▶講師：ヘルシーライフプロジェクト▶費用：無料(トレーニング用具[セラバンド・ソフティボール]などの実費負担あり)▶持ち物：筆記用具ほか(開講式で説明)▶主催：武蔵野市▶申込：1月31日までに直接各施設へ▶問：ヘルシーライフプロジェクト☎37-6081



曜日	申込先・場所	開始時間	曜日	申込先・場所	開始時間
Hコース(筋トレクラス)1時間					
月	中央コミセン◎ (総合体育館)	午前9時15分	水	境南コミセン	午前10時
火	高齢者総合センター◎ (本宿コミセン)	午後3時	木	吉祥寺北コミセン 緑町コミセン	午後1時30分
水	西部コミセン	午前10時	金	西久保コミセン 桜堤コミセン 御殿山コミセン	午前10時
木	西久保コミセン	午前11時20分	金	高齢者総合センター◎ (中央公園北ホール)	午前10時
木	境南コミセン	午後1時30分	月	関前コミセン	午前10時
木	御殿山コミセン	午後1時30分	月	高齢者総合センター◎ (本宿コミセン)	正午
Lコース(スタンダードクラス)1時間					
月	中央コミセン◎ (総合体育館)	午前10時35分	火	西部コミセン	午後1時30分
月	吉祥寺東コミセン	午後2時	金	本町コミセン	午後1時30分
火	けやきコミセン◎ (総合体育館)	午後1時30分	Pコース(パワフルクラス)1時間15分		
火	吉祥寺南町コミセン◎ (吉祥寺北コミセン)	午前11時45分	火	吉祥寺北コミセン	午前10時
火	高齢者総合センター◎ (本宿コミセン)	午後1時30分	火	吉祥寺南町コミセン◎ (吉祥寺北コミセン)	午後1時15分
金	西部コミセン	午後1時30分	金	西部コミセン	午後1時30分

※2班に分かれ隔週参加(日程変更の可能性もあり)。班の選択不可  
※令和8年度、中央・けやき・吉祥寺南町コミセンは改修工事などのため別の場所で開催  
※◎は( )内の場所で開催

## 聴覚障害者教養講座「世界の手話における数のしくみ」

手話言語学研究に至るまでの経験と世界の手話の数詞システムについて。

▶日時：2月7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：相良啓子(手話言語学研究者)▶費用：無料▶共催：市聴覚障害者協会▶そのほか：手話通訳・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



## スマホでできること、してはいけないこと(あいる生活講座)

「できること」、「してはいけないこと」について実技を中心に学ぶ。

▶日時：2月14日(土)午後2時30分～4時▶場所：武蔵野プレイスフォーラム▶対象：市内在住で障害のある方と家族・市内障害福祉サービス利用者・支援者、50名▶講師：田中和子(シニアSOHO普及サロン三鷹事務局長)▶費用：無料▶持ち物：スマートフォン▶主催：武蔵野市▶そのほか：手話通訳あり▶申込・問：前日までに二次元コード、電話またはファックスで障害者就労支援センターあいる☎26-1855、FAX26-1863へ。



## 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)

寒い時期は献血者が減少します  
冬季の献血にご協力ください  
血液の安全供給のために、400mL献血や血液の回復が早い成分献血へのご協力をお願いします。  
▶場所：献血ルーム吉祥寺タキオン(吉祥寺本町1-15-2)▶託児：満1歳～未就学児(毎週火曜、要予約)▶問：吉祥寺タキオン☎21-9000、健康課☎51-7004



## 健康講座 健診結果のミカタ講座 見直そう！生活習慣のコト

健診の結果から見える生活習慣病の予防についての話。

▶日時：2月14日(土)午後2時～午後3時(開場20分前)▶場所：武蔵野プレイス▶対象：市内在住で40～74歳の方、20名(うち個別相談[1名10分]、生活習慣に関する相談のみ可)5名。申込順)▶講師：管理栄養士など▶費用：無料▶持ち物：特定健康診査・人間ドックなどの結果票▶主催：武蔵野市▶申込・問：2月10日までに二次元コード、電話または直接健康づくり事業団☎51-2828へ。



## 休日の医療機関

1月15日(木)～31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	☎
18日 (日)	○武蔵境駅前こどもクリニック	小児科	境南町 2-8-17-201号室	26-1031
	○北町診療所	内科	吉祥寺北町 1-1-3	22-8151
	○○武蔵野陽和会病院	内科	緑町 2-1-33	52-3212
25日 (日)	○田原医院	内科・小児科	関前 3-3-9	51-8458
	○樋口クリニック	内科	中町 1-13-1	56-3588
	○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  
18日(日) 星野歯科医院 境2-8-1 MSビル1階 ☎37-6736  
25日(日) コミヤマ歯科クリニック 中町1-6-4 三鷹山田ビル4階 ☎55-1678

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

● <b>医療機関の検索について</b> 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)」▶	● <b>病院に行く？救急車を呼ぶ？迷ったときの相談先</b> 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
---	---

## 20～64歳の健康体操教室 2月「ウェルネス・エクササイズ」

運動のきっかけづくり応援。全クラス初級者向け。

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



内容	日時(開場20分前)	持ち物
ボディシェイプ・ピラティス	2日・9日・★16日(月)午後1時30分～2時30分	室内用運動靴(★は不要)、水分補給用飲料、汗拭きタオル
脂肪燃焼ウォーキング	3日・10日・17日(火)午前10時～11時	
スリムアップ・ヨガ	6日・13日・20日(金)午前10時～11時	

## 高齢者①インフルエンザ②新型コロナワクチン予防接種実施中

▶日程：①1月31日(土)②3月31日(火)まで▶場所：市内指定医療機関(三鷹・小金井・西東京市、杉並・練馬区の指定医療機関も可)▶対象：接種日当日に満65歳以上の方または満60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能障害のある方(身体障害者手帳1級相当)▶費用：①2500円②6500円(生活保護受給者は免除)▶持ち物：予診票、マイナ保険証など住所・年齢が分か

るもの、生活保護受給証明書(生活保護受給者のみ)▶申込：対象の指定医療機関へ直接予約。昭和36年2月2日～28日生まれの方には1月末に予診票(②のみ)を送付。予診票が手元にない方は、電話、申込フォームまたは直接健康課へ▶問：健康課☎51-7006、生活保護受給者…生活福祉課☎60-1849



①

●申込先の市内施設の住所は、4頁、12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

# 税の申告受付が始まります

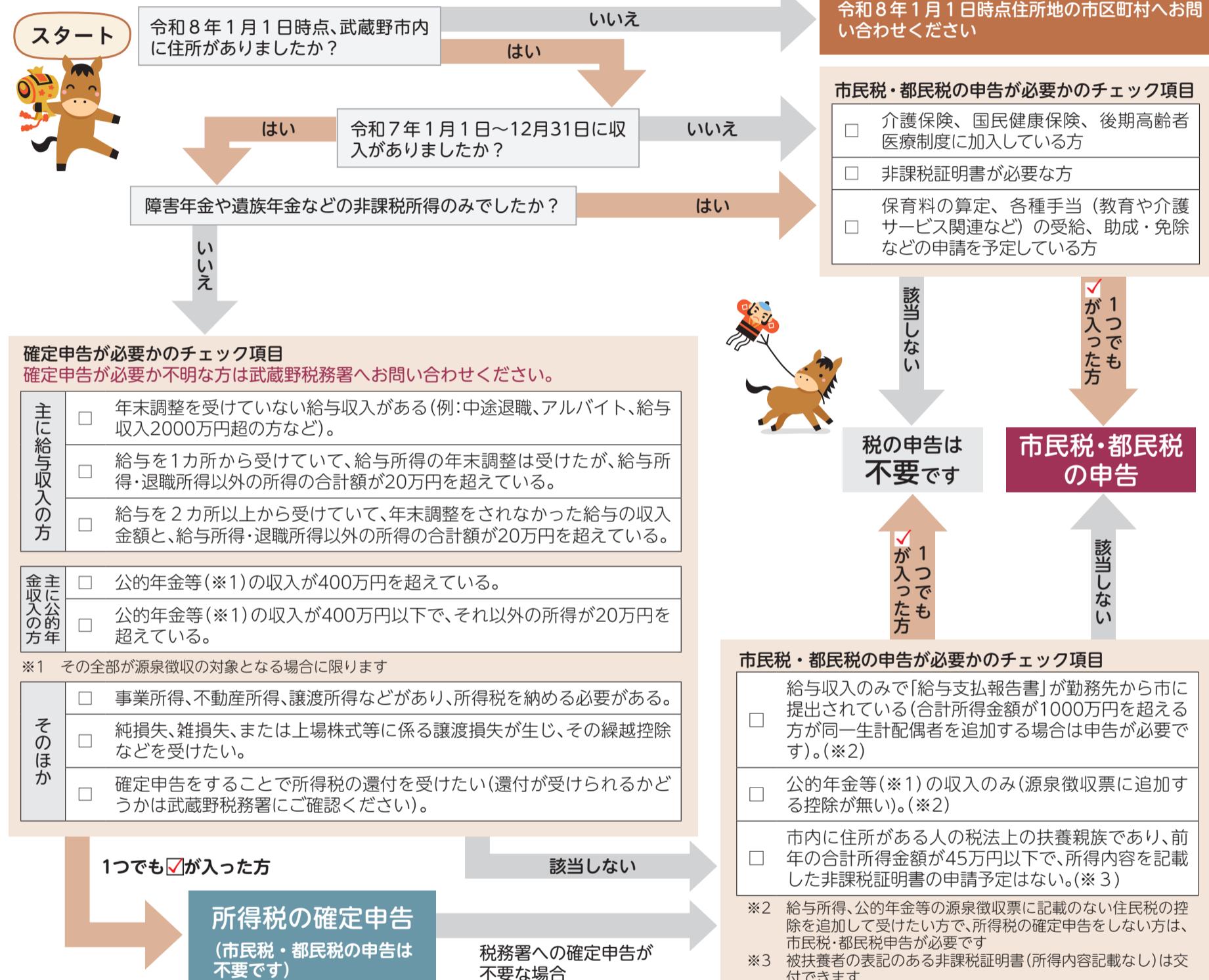
申告受付  
期間市役所  
税務署

2月16日(月)~3月16日(月)

申告受付期間を過ぎての申告は、以下の点でご不便をおかけする場合があります。申告受付期間内の申告をお願いします。

- 市民税・都民税の課税および各種サービスの受給手続きに遅れが生じる可能性があります。
- 市民税・都民税の課税証明書などの発行に、申告してから数ヶ月程度かかる場合があります。

## 税の申告早分かりチャート



## ふるさと納税をした方へ

ワンストップ特例の申請を行った方も注意！

イメージ

方法	都道府県、市区町村への寄附(特例控除対象)	共
付	円	そ

確定申告をする場合は、申告書第一表の「寄附金控除」の記載と合わせて、第二表「住民税・事業税に関する事項」の「都道府県、市区町村への寄附(特例控除対象)」への記載を忘れずにお願いします。

また、ワンストップ特例の申請を行った方も確定申告を行う場合はワンストップ特例分を含めたすべてのふるさと納税分の寄附金控除を申告する必要があります。

「都道府県、市区町村への寄附(特例控除対象)」への記載が漏れていると住民税に控除が適用されない場合があります。

## 令和8年度の税制改正

### ●非課税となる収入の上限変更 (給与所得者)

給与収入金額が190万円以下の方の給与所得控除額が最大10万円引き上げられます。これにより、所得税と住民税がかかる年収の水準が、次のように変わります。(※給与収入のみで扶養等がない場合)

給与収入	改正前		改正後	
	住民税	所得税	住民税	所得税
~100万円	非課税		非課税	
~103万円		非課税	非課税	
~110万円	課税		課税	
~160万円		課税		課税

※給与収入金額は、源泉徴収税額、社会保険料などが差し引かれる前の額です

詳細は市HP参照▶



### ●扶養控除等に係る所得要件の引き上げ

扶養控除等の適用を受ける場合などにおける所得要件額が10万円引き上げられます。

所得要件	改正前	改正後
同一生計配偶者及び扶養親族の合計所得金額	48万円	58万円
ひとり親が有する生計を一にする子の総所得金額等	48万円	58万円
勤労学生の合計所得金額	75万円	85万円
家内労働者の特例における必要経費に算入する金額の最低保障額	55万円	65万円

### ●特定親族特別控除の創設

19歳以上23歳未満の者の内、合計所得金額が58万円を超え、扶養控除を適用できない者についても123万円以下であれば、段階的に控除を受けられるようになります。

※扶養親族の方でも、合計所得金額が45万円を超えた場合は本人に市民税・都民税が課税されることがあります

## 市民税・都民税の申告は電子または郵送で市役所へ

市民税・都民税の電子申告が始まりました！



### eLTAX（電子申告）

令和8年度から、市民税・都民税の申告について、スマートフォンやパソコンからマイナンバーカードを利用して、eLTAX(エルタックス)HP・マイナポータル・市HPを経由する電子申告が始まりました。ぜひ活用してください。



▲個人住民税の電子申告について

### 郵送での提出書類と郵送先

#### 【提出書類】

- ①令和8年度 市民税・都民税申告書 ※電話番号を必ず記入してください
- ②マイナンバーカード両面の写し、または番号確認書類および本人確認書類(運転免許証など)の写し
- ③令和7年中の所得が分かる資料 (例)源泉徴収票など
- ④各種控除を申告する方は、各種証明書など(原本)  
(例)生命保険料の控除証明書、医療費控除の明細書など
- ※資格確認書や医療費通知を提出する場合は、保険者番号および被保険者等記号・番号部分を塗りつぶしてください

<郵送先>〒180-8777 武蔵野市役所市民税課

#### 【申告書などの入手方法】

- 前年に市民税・都民税の申告書を提出した方には、**2月4日(水)**に申告書と返信用封筒を発送します(前年の申告内容から、申告が不要と思われる方を除く)。
- 申告書や医療費控除の明細書は、市HPからも印刷可。



▲申告書・各種書類

### 確定申告はマイナンバーカードを使って自宅から!!

確定申告は自宅などからe-Taxでスムーズに手続きを



### 確定申告をする方へ、市役所からのお願い

- 確定申告書第二表「配偶者や親族に関する事項」や「住民税・事業税に関する事項」の住民税欄への記載をお願いします。記載が漏れている場合、個人住民税に控除が適用されない場合があります。
- 個人住民税への反映が遅れる場合がありますので、申告期限内にご申告ください。

確定申告はぜひスマホで！簡単便利♪

### 所得税等申告書作成会場へお越しの方 事前申込

日程	2月16日(月)～3月16日(月) (土・日曜、祝日を除く。3月1日[日]は開場)
時間	受付時間：午前8時30分～午後4時(提出は5時まで) 相談時間：午前9時～午後5時
場所	武蔵野税務署(吉祥寺本町3-27-1)



▲事前予約は  
LINEアプリから

- 令和7年分の申告書作成会場への入場にはオンライン事前予約が必要です。
- 当日、申告書作成会場でも入場整理券を配付しますが、長時間お待ちいただく場合があります。配付が終了し次第、事前予約の方以外の受け付けを締め切ります。
- 1月26日(月)～3月16日(月)は、税務署の駐車場は使用できません。

### 税理士による無料申告相談へお越しの方 事前申込

小規模納税者の「所得税及び復興特別所得税」および「個人消費税」、年金受給者および給与所得者の「所得税及び復興特別所得税」の申告(土地、建物および株式などの譲渡所得がある場合を除く)のための無料申告相談です。

日 時	場 所
2月6日(金) 午前9時30分～11時10分、 午後1時～3時30分	スイングレインボーサロン (境2-14-1)



▲税理士無料相談  
事前申込サイト

- ▶持ち物：確定申告に必要な書類、前年の申告書などの控え、筆記用具、計算機器、マイナンバーカードまたは番号確認書類と本人確認書類
- ▶申込：事前申込サイト

※令和7年分の税理士による無料申告相談は、混雑回避のため、オンラインによる事前申込を受け付けます

※税務署および市役所、会場などの電話申し込みは受け付けていません

※一部、当日入場整理券の配付を行いますが、無くなり次第終了します

「にせ税理士」および「にせ税理士法人」にご注意ください。税理士は、税理士証票を携帯し、税理士バッジを着用しています。

東京税理士会 <https://www.tokyozeirishikai.or.jp>

### 社会保険料控除

令和7年中に納めた国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料は、社会保険料控除の対象になります。確定申告などに証明書や領収証書などの添付は不要です。  
○お手持ちの資料で納付済額の確認ができます。

### 年金天引きの納付額

年金保険者から1月に送付される

「公的年金等の源泉徴収票」に1年間の納付済額が記載されています。

### 納付書や口座振替の納付額

お手持ちの領収証書などまたは記帳後の登録口座の通帳に記載されています。

○納付済額を確認したい方は、市HPの申込フォーム、電話または直接市役所でお問い合わせください。

▶申込・問：①国民健康保険税について…納税課②介護保険料について…高齢者支援課

③後期高齢者医療保険料について…保険年金課

1913



②③

### 高齢者の障害者控除対象者認定書の交付

65歳以上で要介護または要支援認定を受けている方は、所得税・

住民税などの控除が受けられる場合があります。申請により、該当する方に障害者控除対象者認定書を交付しています。

▶そのほか：認定基準日は申告対象年の12月31日(申請は毎年必要。認定書の発行には申請から1週間～10日程度かかります)▶申込・問：申請書(高齢者支援課で配布、市HPからも印刷可)を郵送または直接〒180-8777高齢者支援課

60-1925へ。