



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。部位別筋肉・脂肪量などの体組成測定・結果説明と栄養・運動講座。

▶日時: 4月23日(木)午前9時25分~11時35分(受付9時20分)
▶場所: 保健センター多目的ホール
▶対象: 市内在住で65歳以上の全時間参加可能な方(ペースメーカー使用者・前回体組成測定から1年未満の方は不可)、16名(申込順) ▶講師: 健康づくり人材バンク ▶費用: 無料 ▶申込・問: 4月21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。



「インボディミニ測定」で前回からの体の変化をチェックしよう

過去に「知って得する!カラダのセミナー」に参加した方に、測定のみを実施します。

18~64歳の初級者向け「ウェルネス・エクササイズ」

運動のきっかけづくり応援。自由来所制。

▶場所: 保健センター健康増進室 ▶対象: 市内在住で18~64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 ▶申込: 不要 ▶問: 健康づくり支援センター ☎51-0793。詳細は二次元コード参照。



コース	日時(開場20分前)	持ち物
ボディシェイプ・ピラティス	4月6日・20日・27日(月) 午後1時30分~2時30分	室内用運動靴、水分補給用飲料、タオル
脂肪燃焼ウォーキング	4月7日・14日・21日(火)午前10時~11時	
スリムアップ・ヨガ	4月3日・10日・17日(金)午前10時~11時	

4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9年3月31日時点)、**定**定員、**実**実施機関、**内**内容、**費**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
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 ※託児あり(1日のみ)	5月1日(金)・8日(金)・9日(土)・11日(月) / 午前8時30分~11時15分 胃: 35歳以上で、昨年度市の胃がん内視鏡検診未受診の方 問診、胃部エックス線検査(バリウム検査) 肺: 40歳以上の方 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 60名(申込順) 健康づくり事業団 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	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 市内指定医療機関 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) 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
若年層胸部検診	16~39歳の方 健康づくり事業団 問診、胸部エックス線検査 無料	
肝炎ウイルス検診	40歳以上で同検診未受診の方、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 健康づくり事業団 問診、血液検査 無料	電話または直接健康づくり事業団へ
妊婦歯科健診	妊娠中の方 市内指定歯科医療機関 歯科健診 無料 ※受診票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

▶日時: 4月14日・21日(火)午前10時30分~11時30分 ▶場所: 保健センター講座室 ▶対象: 市内在住で健康づくりはつらつメンバーの方(当日申込可。ペースメーカー使用者・妊娠中・前回体組成測定から1年未満の方は不可)、10名(申込順) ▶費用: 無料 ▶申込・問: 各日前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。

令和8年度若年層健康診査が始まります

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。

▶期間: 9年2月末まで ▶場所: 市内指定医療機関 ▶対象: 昭和62年4月1日~平成23年3月31日生まれ(令和8年度中に16~39歳に達する方)で勤務先、通学先などで健診の機会がない方 ▶費用: 無料 ▶申込: 市HP、ハガキ・郵送(申込要領参照し、生年月日も明記) または直接健康課へ ▶問: 健康課 ☎51-7006



「むさしの健康だより81号」を全戸配布しました

令和8年度のがん検診、母子保健、予防接種などの健康情報を掲載しています ▶問: 健康課 ☎51-7004

令和8年度胃がん内視鏡検診

問診、胃内視鏡検査(経口または経鼻)。受診は2年に一度。

▶期間: 6月~令和9年2月 ▶場所: 市内指定医療機関 ▶対象: 9年3月31日時点50歳以上で昨年度未受診の方(妊娠中または妊娠の可能性のある・入院中・胃疾患で治療中・過去に胃の手術を受け全摘出した・ほかにも受診機会のある方を除く)、1800名(申込順) ▶費用: 2000円 ▶そのほか: 年度内の胃内視鏡検査と胃部エックス線検査の重複受診は不可 ▶申込・問: 9年1月14日までに市HP、ハガキ・封書(申込要領参照し、生年月日も明記) または直接健康課 ☎51-7006へ。



高齢者の定期予防接種

【共通】 ▶期間: 令和9年3月31日(水)まで ▶場所: 市内・三鷹市内指定医療機関 ▶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・問: 市内・三鷹市内指定医療機関に直接予約。予診票が手元にない方は、申

込フォーム、電話または直接健康課 ☎51-7006、生活保護受給者は生活福祉課 ☎60-1849へ。

●肺炎球菌

▶対象: 過去に一度も23価および20価肺炎球菌ワクチンを接種したことのない接種日当日満65歳の方または接種日当日60~64歳で心臓・じん臓・呼吸器・免疫機能に障害のある方(身体障害者手帳1級相当の方) ▶費用: 5000円(生活保護受給者は免除) ▶そのほか: 65歳になる月末に予診票を送付。



●带状疱疹

▶対象: 9年3月31日時点65・70・75・80・85・90・95・100歳の方、接種日当日60~64歳で免疫機能に障害があり、日常生活が不可能な方(65歳を超える方は、5年間の経過措置として、5歳年齢ごとに対象) ▶費用: 生ワクチン(水痘ワクチン)4500円(1回のみ)、組換えワクチン(带状疱疹ワクチン)1万1000円(2回までのいずれかを生涯に一度のみ(組換えワクチンは1回目の接種から2カ月未満で2回目を接種する場合は対象外) ▶そのほか: 3月末に対象者に予診票を送付。



休日の医療機関

4月1日(水)~14日(火)

日	医療機関名	診療科目	住所	☎
5日(日)	○加賀美小児科	小児科	吉祥寺北町 2-2-17	20-3715
	○いちむら内科クリニック	内科	境南町 1-30-16	39-4123
	○武蔵野陽和会病院	内科	緑町 2-1-33	52-3212
12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

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
5日(日)	油川歯科医院 西久保2-20-7 パレス武蔵野5ビル ☎53-1556
12日(日)	桜堤あみの歯科 桜堤1-8-3 ☎37-0777

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)」▶

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

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8年度東京都暑熱順化対策
スタート講座を開催**

暑くなる前から熱中症予防を始めましょう。暑熱順化について説明します。

▶日時：4月24日(金)午後2時～4時
▶場所：商工会館市民会議室▶対象：都民の方、70名(申込順)▶講師：近藤奈保(気象予報士)、築瀬寛(ごぼう先生[健康体操クリエイター])▶費用：無料▶持ち物：飲み物▶共催：東京都▶申込：4月22日午後5時までに二次元コードから▶問：健康課☎51-7004



地域医療連携フォーラム

地域で支える心不全対策に関する講演とパネルディスカッション。

▶日時：4月18日(土)午後2時～4時30分▶場所：武蔵野赤十字病院むさしの講堂▶費用：無料▶申込・問：武蔵野赤十字病院患者支援センター☎32-3111、健康課☎51-7004



**武蔵野中央公園スポーツ広場
使用中止日のご案内 (5月)**

▶日時：2日(土)午前9時～午後1時、3日(日・祝)・4日(月・祝)・30日(土)午後1時～6時、9日(土)・10日(日)・16日(土)・17日(日)・19日(火)・22日(金)～24日(日)・31日(日)午前9時～午後6時▶問：総合体育館☎56-2200

野外活動センター

【共通】▶申込・問：4月14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、市内在勤・在学者は勤務先・学校名も明記)で野外活動センター☎54-4540へ。



*旅行条件説明書は同センターHPをご覧ください。か、直接お問い合わせください。(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

アウトドアカレッジ～キャンプ技術

まずはここから。キャンプのいろはを専門家から教わる。
▶日時：5月16日(土)午前10時5分～午後5時▶場所：青梅市二俣尾自然体験館(青梅市二俣尾4-1115)▶対象：15歳以上の方(中学生を除く)、20名。最少催行

7名▶講師：国際自然大学校▶費用：3000円(登録者2000円)▶持ち物：昼食



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物を見つけよう。

▶日時：5月30日(土)午前7時三鷹駅北口出発・午後5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4700円、大人7800円▶持ち物：昼食



スポーツ

市民スポーツ大会

▶対象：市内在住・在勤・在学の方▶問：スポーツ協会☎55-4119。詳細は同協会HP参照。



●ボウリング

ジュニアの部(小・中学生)、一般の部。

▶日時：5月31日(日)午前9時30分▶場所：ディグボウル吉祥寺(吉祥寺本町2-4-14)▶対象：小学生以上、48名(申込順)▶費用：小・中学生500円、一般1500円(当日)、貸し靴代は各自負担▶申込：電話・ファクス(申込要領参照し、区分、性別、年齢も明記)または直接ディグボウル吉祥寺☎27-2006、FAX22-8888へ▶問：ボウリング連盟・山本☎53-7066

●山岳

▶日時：5月24日(日)午前6時三鷹駅北口武蔵野タワーズマンション前集合、雨天実施▶場所：榛名山(群馬県高崎市榛名湖町・標高

1449m)▶対象：16～69歳で登山のできる健康な方、40名(超えた場合抽選)▶費用：100円(当日)

▶申込：4月20日(必着)までに申込票(スポーツ協会配布)をファクス・郵送または直接同協会へ▶問：山岳連盟・津田☎080-3467-5593

●水泳

▶日時：5月17日(日)午前9時▶場所：温水プール▶対象：小学生以上▶費用：小・中学生11円、一般(高校生以上)500円(申込時)▶そのほか：出場種目は1人2種目以内▶申込：4月17日(15日を除く)までに直接同協会へ▶問：水泳連盟・佐藤☎080-8479-1573

4月の市民スポーツデー

市立小学校の校庭・体育館を一般開放します。

▶日時：4月19日(日)午後1時30分～4時30分▶場所：市立小学校(第五・井之頭小を除く)▶費用：無料▶持ち物：体育館履き、飲み物▶問：生涯学習スポーツ課☎60-1903

**総合体育館
からのお知らせ**

▶申込・問：4月14日(必着)までに同館HPまたはハガキ(申込要領参照し、①②の希望、性別、年齢、生年月日、市内在勤・在学・在園者は勤務先・学校・園名、★は子の月齢も明記)で総合体育館☎56-2200へ。当落一緒は同教室で家族のみ可(それぞれの氏名で要申込)。詳細は同館HP参照。



幼児向けスポーツ教室

教室名	日程	曜日	時間	回数	場所	対象	定員	費用
幼児水泳①	5月13日～7月8日	水	午後2時55分～3時45分	8	温水プール	年少～年長	各12名	6400円
幼児水泳②			午後3時55分～4時45分					
幼児運動①	5月13日～7月1日	水	午後3時30分～4時15分	8	サブアリーナ・陸上競技場	年少～年長	各30名	3600円
幼児運動②			午後4時45分～5時30分					
幼児サッカー①	5月22日～7月17日	金	午後3時40分～4時30分	8	サブアリーナ	年中	各25名	3600円
幼児サッカー②			午後4時50分～5時40分					

*同教室で①②の重複申込不可

小学生向けスポーツ教室

教室名	日程	曜日	時間	回数	場所	対象	定員	費用
土曜学校水球①	5月9日～6月20日	土	午後1時30分～2時30分	6	第四中温水プール	小学1～4年生	各25名	無料
土曜学校水球②			午後3時～4時			小学5年～中学3年生		
ジュニアテーマパークダンス	5月13日～7月1日	水	午後4時30分～5時30分	8	軽体操ダンス室	小学生	40名	4100円

大人向けスポーツ教室

教室名	日程	曜日	時間	回数	場所	対象	定員	費用
はじめての卓球	5月18日～7月13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	6500円
芝生で朝ヨーガ	5月31日	日	午前7時30分～8時20分	1	陸上競技場(雨天時軽体操ダンス室)	15歳以上(中学生・妊婦を除く)	30名	1000円

出張産後ヨーガ★

▶日時：5月12日～6月30日の火曜(全8回)午前10時～11時▶場所：武蔵野プレイスパフォーマンススタジオ▶対象：教室初日時点3カ月～1歳未満と母親(妊婦不可)、11組(超えた場合抽選)▶費用：7800円

動いて、学んで、食べて健康！スポーツ×栄養×給食体験

運動・栄養講座・給食体験を通して、健康について学びます。
▶日時：5月11日(月)午前10時～午後0時15分▶場所：桜堤調理場▶対象：未就学児～中学生の保護者、15名▶費用：1200円(給食代を含む)



イベント

長岡市でゆっくり、のんびり田植え体験



水や自然の大切さを学び、家族で農業体験。田植えと和紙漉き、地元の食材を使った料理など。

▶日程：5月16日(土)・17日(日)、1泊2日▶場所：友好都市・新潟県長岡市(中盛館または相野屋旅館泊)▶対象：市内在住・在勤・在学・在園の4~18歳と保護者(保護者在勤も可)、6家族20名程度(初参加者優先し、超えた場合抽選)▶申込・問：4月



15日までに市HPから児童青少年課☎60-1853へ。

宿泊先	費用(保険料・宿泊費を含む)	
	高校生以上	中学生以下
中盛館	1万4000円	1万2000円
相野屋旅館	1万3000円	1万1000円

令和8年度むさしの安全・安心フェアを開催します

生活安全計画の発表、安全・安心に関する講話、フラサークル「エフライフ」によるフラダンス。

▶日時：4月25日(土)午前10時~11時30分▶場所：公会堂ホール▶費用：無料▶そのほか：来場者に防災備蓄食料・防災グッズや防犯啓発品を無料配布▶申込：不要▶問：安全対策課☎60-1916



武蔵境ピクニック

▶日時：5月10日(日)午前10時▶場所：境南ふれあい広場公園(武蔵野プレイス前)▶問：武蔵境ピクニック実行委員会☎52-4044(月・火・木・金曜の午前11時~午後5時)、まちづくり推進課☎60-1872。詳細は市HP参照。



スタンプラリーショッピング(雨天実施)

▶対象：小学生以上(徒歩での参加をお願いします)、700名(申込順)▶そのほか：申込者にイベント通貨500円とマップを進呈。13カ所のチェックポイントを回り、スタンプをすべて集めた方にイベント通貨1500円分(イベント会場または5月10日~12日に83店舗で使用可)をプレゼント。イベント終了時には豪華景品の当たる大抽選会も実施▶申込：4月10日~16日に参加費500円を持って境南・西部・桜堤コミセン、すきっぷ通り商店街事務所☎52-4044(境1-2-4タウンコート武蔵野102号)へ

ステージ (雨天中止)

吹奏楽、ダンス、和太鼓

模擬店 (雨天実施)

焼き鳥、各国料理、ホットドッグなど

期間限定公開 国登録有形文化財を見学しませんか

【共通】▶費用：無料▶持ち物：室内履き、外靴用袋▶そのほか：混雑時入場制限の場合あり。詳細は市HP参照▶申込：不要

●濱家住宅西洋館

濱家住宅西洋館の建物を公開します。建物内を自由に見学。

▶日時：4月15日(水)・16日(木)午前9時30分~午後4時30分(最終入場4時)▶場所：吉祥寺北町3-8-24

▶問：ふるさと歴史館☎53-1811



●旧赤星鉄馬邸

見事な藤棚のある旧赤星鉄馬邸を5日間限定で公開します。

▶日時：4月15日(水)~19日(日)午前9時30分~午後4時30分(最終入場4時)▶場所：吉祥寺本町4-26-21

▶問：生涯学習スポーツ課☎60-1902



講座・講習

同行援護従業者・現任者フォローアップ研修

技術の振り返りや向上のための研修を行います。

▶日時：5月28日(木)午前9時30分~午後4時30分▶対象：同行援護従業者の資格を有し、市内の視覚障害者(児)の同行援護従業者として活動中または予定の方、12名(超えた場合選考)▶申込・問：4月17日までに市HPから障害者福祉課☎60-1847へ。



フランス語会話交流教室~はじめの一步

フランス語の会話入門と文化紹介。

▶日時：5月9日~6月27日の土曜午前10時~正午▶場所：国際交流協会会議室▶対象：18歳以上でフランス語学習歴がない方、18名(市民・同協会会員優先し、超えた場合抽選)。最少催行10名▶講師：ヴァズケズ・ロマン(フランス出身)▶費用：6000円(同協会会員4000円)▶持ち物：筆記用具▶申込・問：4月22日までに二次元コードから国際交流協会☎36-4511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：地域交通課☎60-1860

開催日	開始時間	会場	締切日(消印有効)
4月26日(日)	午前10時 午後1時30分★	市役所811会議室	4月19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(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地域交通課「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		



◎自転車は車道が原則、左側を通行しましょう。歩道は例外、歩行者を優先しましょう ◎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

▶問：地域交通課☎60-1860

- ▶対象者：市が実施する自転車安全利用講習会を受講した市内在住の方
- ▶方法：市内の事業協力店に助成券(講習会受講後に交付)を提出することで、購入費用の一部を控除
- ▶対象品：SGマーク認証付き(または同等品)の新品
- ▶助成額：2000円(購入金額が2000円未満の場合はその額まで、1人1回[1個])



自転車に乗る時はヘルメット着用を

すべての自転車利用者に対してヘルメットの着用が努力義務となっています。自転車事故で亡くなる方の多くは、頭部を損傷しています。ご自身の身を守るためにもヘルメットを着用しましょう。



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)



武蔵野消防署

☎51-0119

新年度のスタートとなる4月は、環境の変化から体調を崩しやすい時期です。急な病気やケガで「病院？救急車？」と迷った時の相談窓口として「#7119(東京消防庁救急相談センター)」を開設しています。また、自分で緊急性の判断ができる「東京版救急受診ガイド」を東京消防庁HPで提供しています。この機会に「#7119」と「東京版救急受診ガイド」を知っておきましょう。



武蔵野警察署

☎55-0110

「闇バイト」は簡単に稼げると思わせる甘い言葉で募集します。「個人情報を送ってしまい、脅されて抜け出せない」などの場合は、警察が安全を確保するので、今すぐ相談してください。一度でも「闇バイト」をしてしまうと、逮捕されるまでやめられません。詐欺は10年以下、強盗は最大20年の拘禁刑が待っています。警察相談ダイヤル#9110、ヤング・テレホン・コーナー☎03-3580-4970



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



市公式ホームページにバナー広告を掲載しませんか？



バナー広告を掲載して下さる事業者を募集しています。詳細は市HP参照。

▶申込・問：秘書広報課☎60-1804、FAX55-9009



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

ガイド & GUIDE

◆ 講座・講習・イベント ◆

■ シルバー人材センター4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④補習教室⑤庭木の手入れ申込受付▶日時：①7日(火)午後1時30分②2日・16日(木)午前10時～午後3時(雨天・強風・猛暑時は翌週)③随時相談(1回1時間30分)④各学期始業式～終業式⑤7月・9月作業分▶場所：①③同センター②市役所正面玄関④市内3カ所(吉祥寺南町・西久保・桜堤)▶対象：①市内在住で60歳以上の健康で働く意欲のある方④小学3年～中学3年生▶費用：③1回2800円④入会金2200円、月額小学生4400円・中学生5610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前日までに電話または同センターHP②不要③④電話または同センターHP⑤4月30日(必着)までにハガキで同センター☎55-1231へ。詳細は同センターHP参照。

■ 家族介護者教室 だんだん畑「熱中症について」

熱中症の症状や対処方法を看護師に学び、注意喚起を促す▶日時：4月23日(木)午後1時30分～3時▶場所：吉祥寺ホーム集会所▶対象：市内在住で在宅介護をしている方ほか、15名程度(申込順)▶講師：丸地こう子(吉祥寺ナースィングホーム在宅介護・地域包括支援センター看護師)▶費用：無料▶申込・問：前日までに同センター☎20-0847へ。

■ 家族介護支援プログラム「ほっとカフェ」

コーヒーを飲みながら、日頃の悩みなどについておしゃべり▶日時：4月4日(土)午後1時30分～2時30分▶場所：デイサービスセンターぐっどういる境南▶対象：在宅介護している・関心のある方▶費用：100円▶問：同センター☎32-6608

■ 十色Cafe 気軽に相談ができる対話と交流の場

介護や高齢者の生活に関する情報

交換やミニ講座▶日時：4月10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・在学で介護をしている・将来に備えたい方など、15名▶講師：吉祥寺本町在宅介護・地域包括支援センター▶費用：100円(お茶代)▶問：同センター☎23-1213

■ 老いじたく講座 エンディングノートの書き方▶日時：4月15日(水)午後1時30分～3時▶場所：吉祥寺北コミセン地下会議室▶対象：市内在住の方、10名(申込順)▶費用：無料▶持ち物：筆記用具▶問：福祉公社権利擁護センター☎66-2987

■ むさしのまち歩きツアー 千川上水散策コース。徒歩約3.5km(2時間30分)▶日時：5月17日(日)午前9時20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・問：観光機構☎23-5900、kanko_office@musashino-kanko.com

■ 行政書士による相談会 相続、遺言、事業の許可、ビザ申請手続、起業などに関する相談▶日時：4月21日(火)午前9時30分～11時50分▶場所：市役所ロビー▶費用：無料▶申込：不要▶問：東京都行政書士会武蔵支部☎66-2902

■ 司法書士・土地家屋調査士による登記相談会 相続、贈与、不動産登記、土地建物測量、空き家問題などの相談▶日時：4月16日(木)午前10時～午後3時(土地家屋調査士は午後0時30分から)▶場所：市役所ロビー▶費用：無料▶申込：不要▶問：東京司法書士会武蔵野支部☎27-6761、東京土地家屋調査士会武蔵野支部・萩原☎03-3308-4173

■ 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：4月11日(土)午後1時～4時▶場所：公会堂▶費用：無料▶申

込・問：東京司法書士会武蔵野支部☎27-6761

■ 親あるうちと親なきあとライフハックとお金のリアル 発達障害当事者でもあるファイナンシャルプランナーが語ります▶日時：4月20日(月)午前10時30分～午後0時30分▶場所：武蔵野プレイスフォーラム▶定員：60名▶講師：岩切健一郎(発達障害専門FP)▶費用：1000円(団体会員500円)▶申込・問：申込フォームまたはEメールでしょーとてんぱー☎090-5805-9783、info@short-temper.orgへ。

■ 市指定無形民俗文化財「むさしのばやし」成人教室▶日時：5月9日～10月24日の土曜、10月25日(日)(夏休み期間などを除く全18回予定)午後4時30分～7時▶場所：第一中多目的室ほか(予定)▶対象：市内在住で20～50歳の方▶講師：むさしのばやし保存会▶費用：2000円(バチ・教本ほか実費)▶申込・問：4月22日までに電話またはファクス(申込要領参照し、生年月日も明記)で同会・小美濃☎FAX042-469-5103へ。

■ 生成AIを仕事や学業に活かすコツ 生成AIを仕事や学業で効果的に使う方法を紹介します▶日時：4月25日(土)午後2時～3時30分(開場1時30分)▶場所：成蹊大学4号館ホール▶定員：300名(先着順)▶講師：畠山大有(日本マイクロソフト[株])▶費用：無料▶申込：不要▶問：同大学Society5.0研究所☎37-3781。詳細は同大学HP参照。

■ 日本史の動乱と政変 第六弾 一太平洋戦争②一 原爆投下に至る戦局・戦中戦後の音楽と戦没者の記憶について学ぶ▶日時：5月28日、6月11日・18日・25日(木)午後3時～4時30分▶場所：武蔵野大学三鷹サテライト教室(三鷹市下連雀3-26-12)▶定員：約40名(申込順)▶講師：都倉武之(慶應義塾大学教授)ほか▶費用：9000円(全4回)▶申

込・問：武蔵野大学社会響創センター事務課☎042-468-3222(平日午前9時30分～午後4時30分)

■ 張さんの中国家庭料理教室 ニラ・卵・むきエビの餃子とセロリ・豚肉の餃子を作りましょう▶日時：5月16日(土)の午後0時30分～3時30分▶場所：境南コミセン料理室▶対象：18歳以上の方、12名(超えた場合抽選)。最少催行6名▶講師：張海艶(中国出身)▶費用：2000円(国際交流協会会員1000円)▶持ち物：エプロン、筆記用具、保存容器▶申込・問：4月23日午後5時までに同協会HPから同協会☎36-4511へ。

■ 障害当事者団体・ボランティア団体の活動資金を応援します 活動資金の助成▶対象：市内で活動する①障害当事者や家族などの団体②ボランティア団体(新たに立ち上げる団体も申込可)▶申込・問：①5月29日②15日までに申請書を市民協☎23-0701へ。詳細は同社協HP参照。

◆ スポーツ ◆

■ ソシアルダンス教室

①初級②中級▶日時：①4月14日～6月30日の火曜(全10回)午後3時30分～4時55分②4月10日～6月26日の金曜(全11回)午後6時50分～8時30分▶場所：総合体育館軽体操ダンス室▶費用：①3000円②5000円▶持ち物：ダンスシューズ▶申込・問：4月8日までにハガキまたは所定の申込用紙(同館で配布)を直接同館へ、または電話、Eメール(申込要領参照)でソシアルダンス連合会・島森☎080-6555-2144、t-shima2000@nifty.comへ。

■ ソフトボール講習会

ノック、練習試合などを体験▶日時：4月4日・18日、5月2日・9日・16日・23日、6月13日・27日、7月18日・25日(土)午前9時～午後1時、雨天中止▶場所：武蔵野中央公園スポーツ広場B▶対象：中学生以上、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の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

■ むさしのジュニアバレーボールクラブ部員募集(随時募集)

東京都ジュニア育成地域推進事業▶日時：4月4日～令和9年2月27日の木曜午後5時～7時30分、土曜午前9時～正午▶場所：総合体育館サブアリーナ、大野田小体育館ほか▶対象：市内在住・在学の小学1～5年生▶費用：800円(年間保険料)▶持ち物：タオル、屋内シューズほか▶申込・問：Eメール(申込要領参照し、学校名・学年も明記)でバレーボール連盟・後藤☎090-4913-0466、ginzou7@movie.ocn.ne.jpへ。

■ 夏期夜間水泳教室

①初中級②フィン▶日時：①7月7日～8月25日の火曜(全8回)②7月3日～8月28日の金曜(全9回)、午後7時15分～8時30分▶場所：第四中プール▶対象：市内在住の中学生以上▶費用：①6400円②7200円▶申込：4月15日(必着)までに往復ハガキ(①②の希望、生年月日、学生は学年も明記)でスポーツ協会へ▶問：水泳連盟・佐藤☎080-8479-1573

■ 武蔵野合気道教室(随時募集)

呼吸法と基本技を丁寧に学ぶ。呼吸法のみ参加も可▶日時：第1～3土曜午後3時30分～5時30分▶場所：総合体育館柔道場▶対象：初心者から経験者まで▶講師：原丈二(合気会六段)▶費用：月1500円▶持ち物：道衣または動きやすい服装▶申込・問：Eメールで合気道連盟・原☎090-4051-9894、aikido.musashinocity@gmail.comへ。

■ 横河武蔵野FCホームゲーム

vs Y.S.C.C.横浜▶日時：4月18日(土)午後1時▶場所：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。チケット詳細は同クラブHP参照。



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

4月のどっきんどようび

映画会「映画くまのがっこう パティシエ・ジャッキーとおひさまのスイーツ」(約40分)。

▶日時：4月11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：幼児・小学生と保護者、70名(先着順)▶費用：無料▶申込：不要▶問：中央図書館

4月の休館

中央：1日(水・館内整理日)・3日・10日・17日・24日(金)。29日(水・祝)は午後5時まで。吉祥寺・武蔵

野プレイス：1日・8日・15日・22日(水)、30日(木)▶問：中央図書館

シネマプレイス～日曜の午後の映画会～「カレーライスを一から作る」



©ネツゲン

2016年、日本、96分、カラー、日本語、監督…前田亜紀。上映後にトークイベントを開催予定。

▶日時：4月19日(日)午後2時30分(開場2時)▶場所：武蔵野プレイスフォーラム▶対象：市内在住・在勤・在学の中学生以上、100名(申込順)▶費用：無料▶申込・問：4月2日午前9時30分から電話または直接武蔵野プレイスカウンターへ。



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

転入・新築の方は届け出をお願いします

戸別収集のため、戸建住宅の新築・転入の場合は収集場所の届け出

(申込フォーム、ファクス、郵送または直接)を提出してください。集合住宅は家主や管理会社へ要確認。ごみの出し方はごみ便利帳ecoブック、ごみと資源の収集カレンダー参照。市役所案内、ごみ総合対策課、各市政センターで配布▶問：ごみ総合対策課 FAX51-9950



ちょっと待って!!

その行動、火災につながるかもしれません



リチウムイオン電池などの充電電池は、「危険・有害ごみ」の日にお出してください。不燃ごみに混ぜるなど、間違った出し方をすると、ごみの収集中やクリーンセンターでの処理中に発煙、発火することがあります。

家電製品などの電池や充電電池は、必ず取り出してください。取り出せない場合は、本体ごと(部品や付属品は除く)「危険・有害ごみ」でお出してください。電池の有無を確認するため、必ずふたは開けたままにしてください▶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。



文化・芸術

(割引料金設定)

㊦：アルテ友の会料金

●フランス国立イル・ド・フランス管弦楽団

▶日時：7月17日(金)午後7時▶場所：市民文化会館大ホール▶費用：一般6000円、㊦4800円▶出演：ユージン・ツィガーン(指揮)、角野未来(ピアノ)▶そのほか：ベートーヴェン交響曲第三番「英雄」ほか



©ONDIF

●ジャン＝マルク・ルイサダ ピアノ・リサイタル

▶日時：6月2日(火)午後2時▶場所：市民文化会館小ホール▶費用：一般4000円、㊦3500円



●ベネディクト・クレックナー & 小菅優 デュオ・リサイタル

▶日時：6月19日(金)午後7時▶場所：市民文化会館小ホール▶費用：一般2300円、㊦2000円



B. クレックナー / ©Marco Borggreve 小菅優 / ©Takehiro Goto

●松露の「茶の湯」

▶日時：6月28日(日)①午前10時②11時③午後1時④2時▶場所：松露庵▶費用：一般1000円、㊦900円▶定員：各15名(初心者可)▶席主：田中芳笙(東京煎茶倶楽部)

●マリアンナ・マッパ ソプラノ・リサイタル

▶日時：5月12日(火)午後7時▶場所：市民文化会館小ホール▶費用：一般3000円、㊦2500円

●ファン・フロリスタン ピアノ・リサイタル

▶日時：5月22日(金)午後7時▶場所：市民文化会館小ホール▶費用：一般2000円、㊦1800円



©Noah Shaye



©Fabrizio Sansoni

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4月5日(日)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

●武蔵野シティバレエ定期公演 出演者オーディション

11月15日(日)公演3演目の出演者を募集します。
▶日時：4月19日(日)午後2時▶場所：市民文化会館大ホール▶対象：年齢などの規定あり▶費用：オーディション参加費無料、出演4000円▶そのほか：演目…①「グノー組曲」②「Coller(コレ)」より③「パキータ」第2幕より。振付など…①深川秀夫、大塚礼子②中原麻里③川上寛子▶申込・問：4月9日までに文化生涯学習事業団HPへ。詳細は同事業団HP参照。



●吉祥寺美術館企画展「大洲大作 焦点の彼方」

玉川上水の川面を撮影した写真や車窓を使用したインスタレーション。
▶日程：4月18日(土)～5月31日(日)▶そのほか：アーティストによるギャラリートーク…4月25日(土)午後3時、定員15名程度▶申込：不要▶問：吉祥寺美術館。詳細は同館HP参照。



●「パイプオルガンお絵かき」ワークショップ

パイプオルガンを見て、演奏を聴いて、感じたことを自由に描こう。
▶日時：5月3日(日・祝)午後1時30分～4時▶場所：市民文化会館小ホール▶対象：市内在住・在学の小学生(未就学児のきょうだいも可)▶講師：坂口寛敏(東京藝術大学名誉教授)、松居直美(オルガニスト)▶費用：500円(保護者の付き添い無料)▶持ち物：クレヨン、色鉛筆など▶申込・問：4月5日からチケット予約専用電話または文化生涯学習事業団HP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



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 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

吉東	18日(土)	■バーバーストップコーラスグループのミニコンサート▶時間:午後1時30分(住民総会は2時から)
本宿	お知らせ	■住民総会は別会場で開催します(本宿コミセンは工事につき休館中)▶日時:18日(土)午後2時▶場所:本町コミセン第1・2会議室
吉南	お知らせ	■住民総会は仮コミセン(吉祥寺南町2-13-11)で開催します▶日時:18日(土)午後1時30分▶その他:終了後に仮コミセンの内覧会を行い、20日(月)午前5時から5月利用分の予約受付を開始します。詳細は吉南コミセンHP(「南町コミセン公式」で検索)参照
御殿山	16日(木)	■みんなでカフェ▶時間:午後2時~3時30分▶費用:100円(コーヒー代、お菓子付き)▶内容:地域の方々が気軽に立ち寄れる場所になっています
本町	令和8年度センター教室	■小原流生花▶日時:第1・3火曜、午後■新舞踊▶日時:第2・4火曜、午後 ■折り紙▶日時:第3土曜、午前(中級)午後(初級) ■絵手紙▶日時:第4水曜、午後 【共通】▶定員:各若干名▶申込:6日~20日
吉北	29日(水・祝)	■ジャズビッグバンド「ファミリーコンサート」▶時間:午後1時30分(開場1時)▶場所:体育館▶定員:120名▶費用:500円(小学生以上)▶内容:グレンミラー、ベニーグッドマンからディズニー音楽まで
緑町	17日(金)	■グリーンカフェ▶時間:午後1時~3時▶費用:100円(コーヒー代、お菓子付き)
八幡町	21日(火)	■おでかけしよう「多摩川の渓流(御岳)・澤乃井清流ガーデン散策」▶時間:午前9時30分三鷹駅北口交番前集合▶定員:15名▶費用:700円▶申込:16日まで窓口へ
境南	4日(土)	■おもちゃ病院▶時間:午前10時~午後0時30分▶場所:第5会議室▶費用:無料(部品交換は実費)▶内容:眠っているおもちゃの再生
	11日(土)	■コミュニティカフェ▶時間:午後2時~4時▶費用:100円▶内容:サイフォンコーヒーがあなたの心を癒やします

地域コミュニティづくりの第一歩 ~コミュニティ協議会の住民総会に参加してください~

ボランティアの地域住民で組織されたコミュニティ協議会は、各地域のコミセンを運営しながらさまざまな事業を企画し地域コミュニティづくりに取り組んでいます。住民総会では、各コミュニティ協議会の令和7年度の事業・決算報告と8年度の事業計画・予算を協議して決定します。より良い地域・コミセンとなるよう、運営や地域の課題などについて皆さんの意見をお聞かせください▶申込：不要

吉東	18日(土)午後2時	吉北	19日(日)午後2時	八幡町	19日(日)午前10時
本宿	18日(土)午後2時★※	けやき	25日(土)午後1時30分	関前	19日(日)午後2時
吉南	18日(土)午後1時30分★	中央	19日(日)午前10時☆	西部	11日(土)午後2時
御殿山	19日(日)午前11時	西久保	19日(日)午後1時30分	境南	12日(日)午後1時30分★
本町	19日(日)午後2時☆▲	緑町	12日(日)午後2時★	桜堤	18日(土)午前10時☆

吉西 書面開催。11日(土)午後2時~本館、分館、掲示板で閲覧可
当日のコミセン…☆午前休、▲夜間休館、★全日休
※場所：本町コミセン第1・2会議室

連絡先		電話をかける際はお間違いの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	7月(予定)まで休館	西久保(西久保1-23-7)	☎54-8990
吉祥寺南町(4月下旬まで休館)	☎43-6372	緑町(緑町3-1-17)	☎53-6954
※仮コミセンの一般利用は5月1日(金)から		八幡町(八幡町3-3-16)	☎54-0169
御殿山(御殿山1-5-11)	☎48-9309	中央公園北ホール(八幡町2-5-3)	☎56-0055
本町(吉祥寺本町1-22-2)	☎22-7002	関前(関前2-26-10)	☎51-0206
吉祥寺西	8月(予定)まで休館	関前分館(関前3-16-6)	☎51-0206
吉祥寺西分館	8月(予定)まで休館	西部(境5-6-20)	☎56-2888
吉祥寺北(吉祥寺北町1-22-10)	☎22-7006	境南(境南町3-22-9)	☎32-8565
けやき(吉祥寺北町5-6-19)	☎54-8719	桜堤(桜堤3-3-11)	☎53-5311
中央	令和9年3月(予定)まで休館		

官公署だより

令和8年度の国民年金保険料

月額1万7920円(9年度1万8290円)です。納付書は4月上旬に送付。納付期限までに納めてください。2年前納(41万8510円・1万6010円割引)の納付書は同封されません。ご希望の方はお早めに武蔵野年金事務所へ▶問：武蔵野年金事務所☎56-1411

家内労働の「委託状況届」は4月30日(木)までです

家内労働者へ仕事(内職など)を委託している事業主は4月1日時点の届け出が義務付けられています。家内労働法にいう「家内労働者」とは、材料の提供を受けて、他人を使わず、同居の親族だけで物の製造・加工を行い、工賃を得ている方▶問：東京労働局労働基準部賃金課☎03-3512-1614

令和8年度東京都子育て支援員研修(第1期)の受講生募集

保育や子育て支援分野での従事に必要な知識や技能などを習得する研修▶申込・問：4月15日(消印有効)までに各コースのHPからまたは所定の申込書(子ども子育て支援課で配布、各コースのHPから印刷可)を郵送(簡易書留)で地域保育コース…東京都福祉保健財団☎03-3344-8533、研修制度全般について…東京都福祉局子供・子育て支援部企画課☎03-5320-

4121へ。詳細は募集要項(子ども子育て支援課で配布)または各コースのHP参照。

自衛隊 採用試験と募集

【共通】▶問：自衛隊西東京地域事務所☎042-463-1981

●令和9年春採用 一般幹部候補生▶応募資格：22歳以上26歳未満の方(大卒・修士課程修了者[見込みを含む])▶第2回1次試験：6月13日(土)・14日(日)▶申込：4月22日~6月5日

●令和9年春採用 幹部候補曹▶応募資格：18歳以上33歳未満の方▶第2回1次試験：6月13日(土)▶申込：4月22日~6月5日

●一般曹候補生▶応募資格：18歳以上33歳未満の方▶第1次試験：5月16日(土)~24日(日)▶申込：5月7日まで

●2等陸・海・空士(任期制自衛官)▶応募資格：18歳以上33歳未満の方▶試験・申込：年間を通じて実施

●自衛隊奨学生募集▶応募資格：大学・大学院・高専などにおいて理学・工学・文学(語学)または法学を専攻して課程終了時の年齢が26歳未満(大学院在学者は課程終了時の年齢が28歳未満)の方▶第1次試験：11月7日(土)または8日(日)

▶学資金の貸与：毎月8万円▶申込：6月2日~10月9日

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20日、6/15号…5月8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8回国際室内楽音楽祭」海外から来日11人のアマチュア演奏家と日本人演奏家の無料演奏会(APA中央線例会)	4月5日(日)午後2時(開場1時30分)/市民文化会館小ホール(全席自由)	山下☎36-1786、chuosen@apamusic.org
武蔵野ジュニアジャズアンサンブル第29回定期演奏会	5月3日(日・祝)午後1時30分/市民文化会館大ホール/詳細は「MJJE」で検索	金原☎090-5342-5062



むさしの 食と暮らし 応援事業

食料品などの価格高騰による家計の負担を軽減するため、すべての世帯に1人当たり5000円分のギフトカードをお届けします。日常の買い物や外食など、いろいろなシーンでお使いください。

配送時期：4月5日(日)～5月下旬 /



※イメージ

✓ 申請は不要です

✓ 所得や年齢制限はありません

- 世帯主の方宛てに、ゆうパック対面配送でお送りします。不在票が入っていた場合、1週間以内に再配達の手続きをお願いします。再配達で受け取れなかった場合も、改めて送付します。
- バニラVisaギフトカード(プリペイド型ギフトカード)を配付します。使用期限は10月31日(土)です。
- カードは各世帯1枚です。世帯人数分の金額があらかじめチャージされています。
- 全国のVisa加盟店(店頭・ネットショップ)で使えます(一部利用対象外あり)。



■ 注意事項

- ・令和8年2月1日時点で市内に住民登録のある方が対象です。
- ・使い方の詳細についてはカード同封のリーフレットを参照してください。市HPにも掲載しています。
- ・5月末までに届かない場合は下記コールセンターに連絡してください。
- ・問い合わせに対する返信を除き、ギフトカードの配付や紛失について市から連絡することはありません。不審な電話・Eメールには、相手の質問に答えることなく警察へ通報してください。



▲市HP

お問い合わせ

むさしの食と暮らし応援事業コールセンター

☎ 042-521-5613

午前9時～午後5時(土・日曜、祝日を除く)



※この事業は国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用して実施します