健康

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**：令和9年1月18日・25日、2月1日(月)午前10時～11時30分▶**場所**：保健センター▶**対象**：市内在住で65歳以上の方、15名(申込順)▶**費用**：無料▶**持ち物**：筆記用具▶**申込・問**：12月18日(必着)までにWEB、申込書(健康課で配布、WEBで印刷可、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。

「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。

▶**日時**：12月15日(火)・21日(月)午前10時30分～11時30分(1名5～10分程度)▶**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・妊娠中の方・前回体組成測定から1年未満の方は不可)、各10名(申込順)▶**費用**：無料▶**申込・問**：各実施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。

認知症予防プログラム

【共通】▶**対象**：申込順▶**申込・問**：WEBまたは電話で**高齢者支援課**☎**60-1846**へ。

●LINEで脳活



LINEアプリを活用した仲間づくりの中で、脳を活性化させます。終了後も仲間と活動を継続できます。

▶**日時**：令和9年1月5日～3月23日の火曜(全12回)午前の部…10時～正午、午後の部…1時30分～3時30分▶**場所**：武蔵野プレイススペースCなど▶**対象**：市内在住で65歳以上の方、各10名▶**持ち物**：スマートフォン▶**そのほか**：スマートフォンの使い方講座ではありません

●料理で脳活



脳に良いとされる食材や食生活について学びながら、バランスの良い食事作りを楽しみます。

▶**場所**：西久保コミセン料理室▶**対象**：市内在住で50歳以上の方、12名▶**費用**：1200円(初回払い、無断キャンセルの場合は全額負担)

日時(全3回)		内容
令和9年1月13日(水)	午前10時30分～正午	講座、ワークショップ
1月20日(水)	午前10時30分～午後1時30分	料理講習会
1月27日(水)		

※受け付け各15分前

休日の医療機関 12月1日(火)～15日(火)

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

必ず事前に電話連絡またはWEB予約の上、受診してください。

日程	医療機関名	診療科目	所在地など	事前連絡先
6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 ☎26-1031	WEB
	○市医師会立診療所	内科・小児科(10歳以上)	中町2-15-5(医師会館)	☎54-6156
	○吉祥寺脳神経外科・内科クリニック	内科	吉祥寺南町4-22-14	☎26-8605
	◎武蔵野陽和会病院	内科	緑町2-1-33	☎52-3212
13日(日)	○吉祥寺なるかわファミリークリニック	内科・小児科	吉祥寺本町1-11-26 4階	☎29-3913
	○市医師会立診療所	内科・小児科(10歳以上)	中町2-15-5(医師会館)	☎54-6156
	○◎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、受診してください。

6日(日)	伊藤歯科医院	緑町1-6-26 ☎55-4660
13日(日)	岩崎歯科クリニック	吉祥寺北町2-1-15 ☎23-7522

休日に開いている薬局	近隣区市の休日医療機関
市薬剤師会▶	市内・都内の医療機関▶

医療機関の検索 以下の電話案内、WEBでも市外の休日医療機関を検索できます。

東京都医療機関案内「ひまわり」	医療情報ネット「ナビイ」
☎03-5272-0303(自動応答) FAX03-5285-8080(聴覚障害者向け)：24時間 ☎03-5285-8181(foreign language 外国語)：午前9時～午後8時	厚生労働省「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☎042-521-2323：24時間

子供の健康相談室(東京都小児救急相談)

月～金曜：午後6時～翌午前8時／土・日曜、祝日、年末年始：24時間
#8000 または☎03-5285-8898

12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に受診してください。
詳細は「がん検診ガイド」、WEB参照／対象(年齢は令和9年3月31日時点)、定定員、場実施機関、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
①40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)	1月15日(金)／午前8時30分～11時15分 対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15名(申込順) 場健康づくり事業団 内問診、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) 費無料(3種すべて受診が条件)	WEB、ハガキ・封書(記入事項は以下)または直接**健康課**へ 【記入事項】 住所、氏名、生年月日、電話番号、 ①「1月の40歳からの女性のためのがん検診希望」、託児希望は子の氏名・生年月日・性別 ②「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) ③「胃がん内視鏡検診希望」 ④「肺がん検診希望」 ⑤「若年層健康診査希望」
②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	1月8日(金)・13日(水)・16日(土)／午前8時30分～11時15分 胃：対35歳以上で、昨年度市の胃がん内視鏡検診未受診の方 内問診、胃部エックス線検査(バリウム検査) 肺：対40歳以上の方 内問診、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45名(申込順) 場健康づくり事業団 費無料	
③胃がん内視鏡検診	対50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 場市内指定医療機関 内問診、胃内視鏡検査 費2000円 ※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	
④肺がん検診	対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 場市内指定医療機関 内問診、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	
⑤若年層健康診査	対16～39歳の方でほかに健診の機会がない方 場市内指定医療機関 内問診、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 費無料 ※健診日時は、市から受診票が届いたら直接医療機関に予約	
若年層胸部検診	対16～39歳の方 場健康づくり事業団 内問診、胸部エックス線検査 費無料	
肝炎ウイルス検診	対40歳以上で同検診未受診・ほかに受診機会のない方 ※市国保、後期高齢者医療制度加入者は健診時に実施 場健康づくり事業団 内問診、血液検査 費無料	電話または直接**健康づくり事業団**へ
歯科健康診査	対20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 場市内指定歯科医療機関 内歯科健診 費無料 ※健診日時は、市から受診券シールが届いたら、直接歯科医療機関に予約	WEB、電話または直接**健康課**へ
妊婦歯科健診	対妊娠中の方 場市内指定歯科医療機関 内歯科健診 費無料 ※受診票は母子健康手帳とともに交付(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

18～64歳の運動初心者向け 12月「ウェルネス・エクササイズ」

運動のきっかけづくりを応援。▶**場所**：保健センター健康増進室ほか▶**対象**：市内在住の18～64歳で、運動制限がなく集団で運動が可能な方、各40名、★は25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。体調により当日参加不可の場合あり▶**申込**：不要▶**問**：**健康づくり支援センター☎51-0793**。詳細はWEB参照。

内容	日時(開場20分前)	持ち物
ボディシェイプ・ピラティス	14日★・21日(月)午後1時30分～2時30分	室内用運動靴(★は外履き用運動靴で参加)、飲み物、タオル
脂肪燃焼ウォーキング	1日★・15日・22日(火)午前10時～11時	
スリムアップ・ヨガ	18日・25日(金)午前10時～11時	

スポーツ

野外活動センター

【共通】▶**申込・問**：12月14日(必着)までにWEBまたはハガキ(11面申込要領参照し、生年月日、市内在勤・在学者は勤務先・学校名、④は部屋の希望[中央棟和室・洋室]も明記)で**野外活動センター☎54-4540**、**murabus@musashino.or.jp**へ。④はEメールでも申込可。

旅行条件説明書はWEB参照。(公財)武蔵野文化生涯学習事業団野外活動センター(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

①市民探鳥会

井の頭恩賜公園にやってくる北国からのお客さまをお出迎え。▶**日時**：令和9年1月11日(月・祝)午前9時45分～正午▶**場所**：同園▶**対象**：年少児以上(小学3年生以下は保護者も要申込)、75名(超えた場合抽選)。最少催行38名▶**講師**：むさしの自然史研究会▶**費用**：無料

②アウトドアカレッジ ～焚き火マスター～

知っておきたい焚き火についてのアレコレを深掘りしていきます。▶**日時**：1月23日(土)午前10時5分～午後4時(二俣尾駅集合・解散)▶**場所**：二俣尾・武蔵野市民の森自然体験館(青梅市)▶**対象**：15歳以上(中学生を除く)またはサポートスタッフ登録者、20名。最少催行7名。▶**講師**：国際自然大学校▶**費用**：2000円(登録者1500円)▶**持ち物**：昼食

③入笠山スノートレッキング

厳寒の雪遊び。スノーシューで雪上トレッキング。▶**日時**：1月30日(土)午前7時三鷹駅北口集合・午後7時解散▶**場所**：長野県富士見町▶**対象**：中学生以上、24名(超えた場合抽選)。最少催行12名▶**講師**：October Deer▶**費用**：1万4000円▶**持ち物**：昼食

④自然の村直行バス運行

自然の村とスキーを楽しみます。▶**日時**：1月22日(金)午後7時三鷹駅北口出発～24日(日)午後5時解散▶**場所**：自然の村(長野県川上村)、佐久パラダスキー場(長野県佐久市)、清泉寮(山梨県北杜市)▶**対象**：市内在住・在勤・在学ほか、23名(超えた場合抽選)。最少催行8名▶**費用**：中央棟泊…大人7000円、小・中学生3300円、未就学児無料(食事・立ち寄り地での施設使用料別途)

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**：12月20日(日)午後1時30分～4時30分▶**場所**：第一・第二・第三・第四・大野田・千川・関前南・桜野小▶**費用**：無料▶**持ち物**：体育館履き、飲み物、タオル▶**申込**：不要▶**問**：**生涯学習スポーツ課☎60-1903**

市民スポーツ祭 ファミリーわくわくスキー体験

スキー初心者も歓迎。大人と子どもは別々で行動します。▶**日時**：令和9年1月31日(日)午前6時30分市役所・6時45分三鷹駅出発、午後8時解散予定▶**場所**：富士見高原スキー場(長野県富士見町)▶**対象**：市内在住・在勤・在学の小学生以上(小学生は保護者同伴)、35名(超えた場合抽選、抽選結果は12月21日までにEメールでお知らせ)▶**費用**：大人1万円、中高生7000円、小学生4000円(リフト・講習・昼食代、保険料を含む。参加確定後、期日までに振り込み。1月21日[木]からキャンセル料あり)▶**そのほか**：用具レンタル代は各自負担▶**申込**：12月2日～13日にWEBまたは申込票(WEBで印刷可)を直接スポーツ協会へ。詳細はWEB参照▶**問**：**スキー連盟・大根☎080-2366-0924、w2027@musashino-ski.net**

武蔵野中央公園スポーツ広場の使用中止日(令和9年1月)

▶**日時**：9日・23日(土)午前9時～午後5時、16日・30日(土)午後1時～5時、年始休場…1日(金・祝)～3日(日)▶**問**：**総合体育館☎56-2200**

総合体育館

▶**申込・問**：12月14日(必着)までにWEBまたはハガキ(11面申込要領参照し、性別、年齢、生年月日、市内在勤・在学・在園は勤務先・学校・園名、託児希望は対象児の月齢、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WEB参照。

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**：令和9年1月18日(月)午前10時～午後0時15分▶**場所**：本宿小▶**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)

子育て支援スポーツ教室　ヨーガ

育児を頑張るお父さん、お母さんを応援する教室です。▶**日時**：令和9年1月14日～3月18日の木曜(全8回)午前10時～11時▶**場所**：武蔵野プレイス▶**対象**：市内在住・在勤で、3カ月～未就学児の親(妊婦不可)、15名(超えた場合抽選)▶**費用**：100円▶**託児**：3カ月～未就学児、7名(無料)

障がい者スポーツ教室

●ジュニア水泳

▶**日時**：令和9年1月31日～3月7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**：3000円▶**そのほか**：おむつ着用不可(プール用を含む)▶**申込**：子の性別、年齢、生年月日、障害名・等級も明記

●初心者水泳

▶**日時**：1月19日～3月23日の火曜(全8回)午後7時30分～8時30分▶**場所**：温水プール▶**対象**：障害のある中学生以上(妊婦を除く)、20名▶**費用**：4000円▶**そのほか**：1人でプールに入れない方は保護者または介助者同伴。おむつ着用不可(プール用を含む)▶**申込**：障害名・等級、介助者の有無(一緒に参加可)も明記

スポーツ教室

★は未就学児(3カ月以上)の一時保育あり(別途費用)

●大人向け

▶**対象**：15歳以上の方(妊婦、中学生を除く)

教室名	日程	曜日	時間	回数	場所	定員	費用
はじめてのピックルボール★	令和9年1月22日～3月12日	金	午前10時～11時30分	6	サブアリーナ	20名	9000円
ノルディックウォーキング	2月4日～3月18日	木	午後1時15分～2時45分	6	陸上競技場(雨天時大会議室)	25名	6300円

●親子向け

教室名	日程	曜日	時間	回数	場所	対象	定員	費用
親子体操①★	令和9年1月9日～2月27日	土	午前9時15分～10時15分	7	軽体操ダンス室	4年4月2日～6年4月1日生まれと保護者	各20組	5000円
親子体操②★			午前10時45分～11時45分			2年4月2日～4年4月1日生まれと保護者		
産後ヨーガ★	1月12日～3月16日	火	午前10時～11時	8	柔道場	教室初日時点で3カ月～1歳未満と母親(妊婦不可)	15組	6600円
親子よちよち体操①★	2月1日～3月8日	月	午前9時30分～10時20分	5	メインアリーナ	7年2月2日～8年2月1日生まれでひとり歩きのできる1歳児と保護者	各15組	4000円
親子よちよち体操②★			午前10時40分～11時30分			6年2月2日～7年2月1日生まれでひとり歩きのできる2歳児と保護者		

子ども

認可外保育施設入所児童の保護者に保育助成金を支給

9月～12月分。
▶**交付額：**月額上限8万円（詳細はWEB参照）▶**対象：**認証保育所または企業主導型保育事業を利用している保護者で①～⑤すべてに該当する方①就労、疾病などの理由により保育が必要②助成を受ける月の初日に施設と利用契約を結んでいる③助成を受ける月の初日に市内に居住④月120時間以上の月極利用契約を締結（一時保育は対象外）⑤保育料を滞りなく納付▶**そのほか：**市外の企業主導型保育事業を利用、申請内容に変更がある方は、要問い合わせ▶**問：**令和9年1月5日までに**子ども育成課☎60-1843**へ。

私立小・中学校などの児童・生徒の保護者にデジタルギフトを支給

対象の方へ12月上旬ごろに郵送で案内を送付します。案内に掲載の二次元コードから令和9年3月末日までにギフト（1人当たり1万円分）を受け取ってください▶**問：子ども子育て支援課☎60-1963、デジタルギフト専用コールセンター**（12月上旬開設予定）。詳細は案内またはWEB参照。

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：**①令和9年1月8日②22日（金）午後1時30分～2時▶**場所：**①保健センター②0123吉祥寺▶**対象：**市内在住の1カ月児健診受診後～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**

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：**令和9年1月18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カ月児健診（保育相談・歯科健診）を受診後～4歳0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姉のいる子は定期的な歯科健診を予約可▶**申込・問：**1月11日までにWEBで**健康課☎51-0700**へ。

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：**12月17日（木）午前10時～11時30分▶**場所：**市役所休養室▶**対象：**多胎育児をしている家族、プレママパパ、先輩ママパパ▶**費用：**無料▶**持ち物：**0歳児はバスタオル▶**そのほか：**保健師相談あり。詳細はWEB参照▶**申込：**不要▶**問：子ども子育て支援課☎60-1239**

土曜学校「読む・聴く・伝えることば探検隊」


講師 石井 真

ことばで気持ちを表現することの楽しさ、人に聴かせる喜びを体験。
▶**日時：**令和9年1月16日・23日・30日午後2時～4時▶**場所：**武蔵野プレイスフォーラム▶**対象：**市内在住・在学の小学4年～中学3年生、14名（超えた場合抽選）▶**講師：**島崎真弓（俳優）、石井真（声優）、山下しづ香（むさしのFMラジオパーソナリティ）▶**費用：**無料▶**申込：**12月24日までにWEB（保護者氏名、市内在学者は学校名を備考欄に明記）または直接**武蔵野プレイス生涯学習支援係**へ▶**問：武蔵野プレイス☎30-1901**。1月8日から当落確認可。

外国人の子ども学習支援

勉強や宿題を助けます。
▶**日時：**①1月13日から3月17日までの毎週水曜日の午後3時30分～5時②1月15日から3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10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）に来るか、**☎36-4511**に電話をしてください。※やさしい日本語を使っています

クリーンセンター「冬休み子どもワークショップ」

廃材工作、妖怪探しゲームなど。
▶**日時：**12月12日（土）・13日（日）午前10時～午後4時（最終受付3時30分）▶**対象：**小学生以下（未就学児は保護者同伴）▶**費用：**無料▶**申込：**不要▶**問：むさしのEサービス☎38-5541、ごみ総合対策課☎54-1221**

むさしの自然観察園 ミニ門松を作ろう！

身近な自然素材で作ります。
▶**日時：**12月19日（土）午前10時～正午▶**場所：**同園（吉祥寺北町3-12）▶**対象：**小学3～6年生、8名（超えた場合抽選）▶**主催：**武蔵野市▶**申込：**12月5日までにWEBで▶**問：むさしの自然観察園☎55-7109**

子ども考古学講座「縄文土器圧痕調査」

縄文土器の表面に残された圧痕から植物利用などを研究します。
▶**日時：**令和9年1月24日、2月21日、3月7日（日）・13日（土）・29日（月）（全5回）午後1時30分～3時▶**場所：**ふるさと歴史館▶**対象：**小学5年生～高校生、10名（全日参加できる方優先し、超えた場合抽選）▶**講師：**小林謙一（中央大学教授）、西本志保子（同大学兼任講師）、工藤雄一郎（学習院大学教授）、金子悠人（石岡市教育委員会）、奈良部大樹（埼玉県埋蔵文化財調査事業団）▶**費用：**無料▶**申込・問：**1月12日までにWEBで**ふるさと歴史館☎53-1811**へ。

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：**記載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

すくすくナビ

保育園

▶**申込：**12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 プレママ・プレファミリーのひろば
▶**対象：**妊娠5カ月以上の健康な方と家族
▶**内容：**妊婦同士、保育士や看護師と一緒に交流します

あ あかちゃんのひろば・講座など
▶**対象：**記載のないものは0～1歳3カ月と保護者
▶**内容：**あかちゃんと保護者同士で交流します。保育士に相談もできます

ほ 保育園であそぼう・講座など
▶**対象：**記載のないものは未就学児と保護者

東地域

●**精華第一保育園☎54-3854**
0歳児　いっしょに遊ぼう ほ
▶**日時：**12月8日（火）午前9時40分～10時10分▶**対象：**0歳児と保護者

●**マミー吉祥寺保育園☎27-5541**
子育て相談・身体測定 ほ
▶**日時：**12月10日（木）午前9時30分～10時▶**対象：**0歳児と保護者

●**北町保育園☎21-6681**
離乳食講座（試食あり） ほ
▶**日時：**12月10日（木）午後1時30分～2時30分▶**対象：**0歳児と保護者

●**うぃず吉祥寺第二保育園☎27-5468**
手形足形をとろう ほ
▶**日時：**12月14日（月）午前10時～10時30分▶**対象：**0・1歳児と保護者

●**東保育園☎21-2495**
保健講座～子どもの嘔吐処理～ ほ
▶**日時：**12月17日（木）午後1時15分～2時

●**南保育園☎48-1501**
あかちゃんのひろば
～栄養士と話そう（出汁の試飲あり）～ あ
▶**日時：**12月17日（木）午前10時～10時45分▶**対象：**0・1歳児と保護者

●**樫の実幼稚園**
（幼保連携型認定こども園）☎22-0788
ピヨピヨランド 観劇会 ほ
▶**日時：**12月17日（木）午前10時～10時40分▶**対象：**2歳児以上と保護者

中央地域

●**ふじの実保育園☎55-2525**
クリスマス制作を楽しもう！
園庭で遊ぼう ほ
▶**日時：**12月8日（火）午前10時～10時50分

●**むくむくみらい保育園☎90-6484**
リトミックで楽しもう ほ
▶**日時：**12月9日（水）午前10時20分～10時40分▶**対象：**1歳児と保護者

●**精華第二保育園☎38-7352**
足形を使った冬の制作を作りませんか プ あ
▶**日時：**12月10日（木）午後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**
園見学　リトミック ほ
▶**日時：**12月11日（金）午前9時30分～10時30分

●**西久保保育園☎51-5307** プ あ
▶**日時：**12月11日（金）午前10時～11時

●**千川保育園☎51-8478**
嘔吐処理講習 プ あ
▶**日時：**12月16日（水）午前10時～11時

●**ミアヘルサ保育園ひびき武蔵野西久保☎38-8601**
木育イベント！トムテさんとあそぼ ほ
▶**日時：**12月18日（金）午前10時～11時30分

境・境南地域

●**境南すみれ保育園☎30-9581** プ あ
▶**日時：**12月15日（火）午前10時～10時30分

●**境南第2保育園☎32-8167**
一緒にお店屋さんごっこをしませんか ほ
▶**日時：**12月16日（水）午前10時～11時▶**対象：**1歳4カ月～3歳児と保護者

●**桜堤保育園☎52-4671**
～離乳食と乳児食の進め方～ プ あ
▶**日時：**12月17日（木）午前10時～11時

●**境南保育園☎32-2443**
ベビーマッサージ あ
▶**日時：**12月17日（木）午前10時～11時▶**対象：**0歳児と保護者

公園ひろば事業

●**中央高架下公園（なかよしひろば）**
▶**日時：**12月8日（火）午前11時～11時30分▶**対象：**未就学児と保護者▶**内容：**大型絵本の読み聞かせ、手遊び▶**申込：**不要▶**問：子ども育成課☎60-1843**

「まゆだまづくり教室」(文化財講座)

▶**日時**：令和9年1月9日(土)午前10時30分～正午、午後1時～2時30分(各回同内容)▶**場所**：西部コミセン調理室▶**対象**：市内在住・在学の小学1～3年生、各回8名(超えた場合は抽選)▶**費用**：無料▶**申込・問**：12月15日までにWEBで**ふるさと歴史館☎53-1811**へ。

イベント

武蔵野イルミネーションのアンケートを実施中

市内3駅前で実施しているイルミネーションの意見・感想など。

▶**回答方法**：令和9年1月31日(日)までにWEBで▶**問：産業振興課☎60-1832**

こどもたちからの人権メッセージ発表会

多摩地域13市代表の子どもたちによる人権メッセージ発表会。

▶**日時**：12月5日(土)午後1時30分～4時(開場1時)▶**場所**：狛江エコルマホール(狛江市元和泉1-2-1)▶**定員**：500名(先着順)▶**費用**：無料▶**申込**：不要▶**問：市民活動推進課☎60-1829、多摩東人権啓発活動地域ネットワーク協議会事務局☎042-335-4753**

青少年フロア装飾・図書YA展示事業「キラキラ星に願いを」

①青少年によるフロア装飾・制作
②図書展示。

▶**日程**：12月3日(木)から①令和9年2月14日(日)②2月2日(火)まで(水曜、12月29日[火]～1月4日[月]を除く)▶**場所**：武蔵野プレイス青少年フロア▶**対象**：①青少年(20歳になった年の年度末までの方、一部小学5年生以上)▶**費用**：無料▶**申込**：不要▶**問：武蔵野プレイス青少年活動支援担当☎30-1902**

多様な性に関する図書展示

▶**日程**：12月3日(木)～17日(木)▶**場所**：中央図書館、吉祥寺図書館、武蔵野プレイス▶**問：男女平等推進センター☎37-3410**

図書館

どっきんどようび



工作教室「フェルトでかわいいネコサンタをつくろう！」。

▶**日時**：12月12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**：市内在住・在学の小学生、25名(申込順)▶**講師**：つだなおこ(イラストレーター)▶**費用**：無料▶**申込・問**：WEBで**中央図書館☎51-5145**へ。

吉祥寺図書館一般向けイベント「吉祥寺の踊る絵本屋」

吉祥寺の絵本の古本屋店主によるトークイベント。

▶**日時**：12月19日(土)午後2時～3時30分▶**場所**：同館まなびとつどいのへや▶**対象**：18歳以上の方、30名(市内在住・在勤・在学者優先し申込順)▶**講師**：冨樫チト(MAIN TENT店主)▶**費用**：無料▶**申込・問**：本人が電話または直接**吉祥寺図書館☎20-1011**(市外の方は12月12日から)へ。12月7日～11日は図書特別整理期間のため休館。

12月の休館

中央：2日(水・館内整理日)・4日・11日・18日・25日(金)。**吉祥寺**：2日・16日・23日(水)。7日(月)～11日(金)は図書特別整理期間のため休館。**武蔵野プレイス**：2日・9日・16日・23日(水)。**年末年始に伴う休館**：12月29日(火)～令和9年1月4日(月)▶**問：中央図書館☎51-5145**

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、各催しの問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**：申込書およびWEBに掲載。必ずご確認ください
▶**申込**：WEBまたは所定の申込書(秘書広報課、各市政センターで配布、WEBで印刷可)を郵送・ファクスまたは直接〒180-8777 **秘書広報課☎60-1804、FAX55-9009**へ。
掲載申込締切：2/1号…12月17日、2/15号…1月6日

おいでください

市民が市内で主催する催しなど。特に記載のないものは無料

催しもの(団体名)	日時・場所	費用／申込・問
吉南コミセンでかな書道を学んでいる有志の書展を開催します(吉祥かなの会)	12月10日(木)～15日(火)午前11時～午後5時(初日1時から、最終日4時まで)／吉祥寺美術館	永井 ☎090-5567-6517

仲間あつまれ

市民が市内で活動しているサークルなど。入は入会金。特に記載のないものは無料

活動内容(団体名)	活動時間・場所	費用／申込・問
懐かしいポピュラーソングや歌謡曲を講師の指導で歌います(ヴォーカルグループ「青空」)	月2回月曜(1時間30分)／市民文化会館練習室など／歌の経験は問いません	月4000円(体験無料) 武藤 ☎090-7176-0256
発声、詩の解釈、ハーモニーを大切に日本の歌、外国の歌、宗教曲(女声合唱団コーロ・ヴィーヴォ)	月2回金曜／吉祥寺美術館音楽室／体験12月4日午後1時30分・18日午前9時30分	月4000円 脇村 ☎090-1122-8415
発達障害のある親子の交流(ペガサスクラブ)	第4土曜または日曜午前9時～午後4時／八幡町4丁目集会室(八幡町4-1-4)	月1000円／松本 ☎080-7996-3009、emico_3_2@icloud.com

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8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WEB参照
▶**託児**：記載のあるもの以外なし
▶**申込**：記載のないものは12月1日午前9時から電話または直接各施設へ

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**：12月8日(火)・18日(金)午前10時30分～11時▶**対象**：0歳と保護者、妊婦とパートナー▶**託児**：兄姉は1週間前までに▶**申込**：不要

●**みんなで遊ぼう1・2・3「クリスマスを楽しもう」**
▶**日時**：12月24日(木)午前10時30分～11時15分▶**対象**：1～3歳児と保護者▶**託児**：きょうだいは1週間前までに▶**申込**：不要

●**吉祥寺東おもちゃ病院**
▶**日時**：12月23日(水)午前10時～正午▶**対象**：未就学児と保護者▶**内容**：おもちゃの修理▶**申込**：1週間前から修理品受け付け

0123はらっぱ
八幡町1-3-24
☎56-3210
休館：金・土曜、祝日

●**0歳ひろば「赤ちゃんと一緒に遊びにきてね」**
▶**日時**：12月7日・21日(月)午前10時30分～11時、14日(月)午後2時30分～3時▶**対象**：0歳と保護者、妊婦とパートナー▶**託児**：兄姉応相談(同室可)▶**申込**：不要

●**1歳ひろば「クリスマスを楽しもう」**
▶**日時**：12月15日(火)午前10時15分～10時45分▶**対象**：1歳と保護者、8組▶**託児**：きょうだい応相談(同室可)

●**2歳・3歳ひろば「クリスマスを楽しもう」**
▶**日時**：12月17日(木)午前10時15分～10時45分▶**対象**：2・3歳児と保護者、8組▶**託児**：きょうだい応相談(同室可)

桜堤児童館

未就学児は保護者同伴
▶**対象**：記載のないものは市内在住の未就学児と保護者
▶**申込・問**：WEBで**同館☎53-2206**へ。詳細はWEB、じどうかんだより参照

●**ゆう・遊・グーの日～おたのしみ会～みんなで楽しむ歌と劇**
▶**日時**：12月10日(木)午前10時30分～11時▶**申込**：不要

●**測定の日**
▶**日時**：12月15日(火)午前10時～11時30分▶**内容**：身長・体重測定▶**そのほか**：保健師相談あり▶**申込**：不要

●**ちびっこランドリトミック**
▶**日時**：12月17日(木)午前10時30分～11時30分▶**対象**：ひとり歩きのできる1歳6カ月～未就学児と保護者、15組▶**講師**：安藤朋子

●**e-タイム**
▶**日時**：12月24日(木)午前10時30分～11時30分▶**内容**：絵の具遊び▶**そのほか**：汚れてもよい服装でお越しください▶**申込**：不要

●**小学生ダンス教室**
▶**日時**：9年1月6日(水)午前10時～11時30分▶**対象**：小学生、20名▶**内容**：K-POPダンス▶**協力**：昌浦企画

コミセン親子ひろば12月

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**：○は保健師相談、★はは出張ぐるりん。そのほかの開催日など詳細はWEB参照
▶**問：子ども子育て支援課☎60-1239**

吉祥寺東▶21日(月)
本宿▶7日○・21日(月)
吉祥寺南町▶2日(水)・11日(金)・16日(水)・19日(土)
御殿山▶9日(水)
本町▶16日(水)
吉祥寺西▶22日(火)
吉祥寺北▶11日(金)・19日(土)
けやき▶工事のため休館
中町集会所▶11日(金)・21日(月)
西久保▶1日(火)・7日・14日(月)・22日(火)
緑町▶8日(火)
八幡町▶5日(土)・16日(水)
関前▶2日(水)★
武蔵境自動車教習所▶6日(日)
西部▶8日・22日(火)○
境南▶2日(水)
桜堤▶9日(水)

12月の相談ごと（無料）

指定外土・日曜、祝日、休館日休み。予 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） ☎60-1829 相談は2週間前から予約受け付け開始。人権・行政相談の予約は前日まで。法律相談は一部オンライン可。詳細はWEB参照。	
	法律相談 予		月・水・金曜	10時～15時50分		
	人権相談 予		10日（木）	13時～15時40分		
	行政相談 予		10日（木）			
	交通事故相談 予		3日・17日（木）	13時～15時20分		
	税務相談 予		水曜	13時30分～16時20分		
	年金・社会保険・労務相談 予		21日（月）	13時30分～16時30分		
	暮らしと事業の行政書士相談（相続・ビザ・補助金など） 予		8日（火）	10時～15時40分		
くらし	消費生活相談（来所相談） 予		月～金曜	9時～16時	消費生活センター☎21-2971	
	福祉総合相談（ひきこもり含む）		月～金曜	8時30分～17時	生活福祉課☎60-1254	
	生活困窮に関する相談					
	住まい探しに関する相談 予		水曜	9時～12時	生活福祉課（お部屋探しサポート窓口）☎60-1258	
	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） 予		木曜	9時～12時 13時～16時	住宅対策課☎60-1976（予約は前週まで）	
	おくやみ手続きに関する相談 予		月～金曜	9時～12時 13時～16時	おくやみ窓口☎60-1965	
高齢者	高齢者なんでも電話相談		毎日	24時間	☎36-2123（相談専用電話）	
	認知症相談 予		2日（水）	10時～12時 13時～15時	吉祥寺本町	高齢者支援課 ☎60-1846
			10日（木）		市役所	
			16日（水）		武蔵野赤十字	
	権利擁護に係る総合相談 予		月～金曜	9時～17時	福祉公社権利擁護センター ☎66-2987（電話相談は随時）	
	法律相談 予		第4水曜	13時～16時		
子ども	教育相談 予		月～金曜	9時～17時	教育支援センター ☎60-1899 ☎60-1922（相談専用）	
	帰国・外国人教育相談 予		月～金曜	10時～17時	帰国・外国人教育相談室 ☎54-8626	
	子育てに関する総合相談	来所・訪問	月～金曜	8時30分～17時	子ども家庭支援センター ☎55-9002 ☎0120-839-002	
		電話	月～土曜	8時30分～22時		
	発達に関する相談 予		月～金曜	9時～17時	ハビット☎55-8510	
	若者サポート相談 予		月・火・水・金・土曜	10時～18時	みらいる☎24-6491	
	ひとり親家庭相談		月～金曜	9時～17時	ひとり親支援担当☎60-1850	
	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	保健センター	健康課 ☎51-0703
	子どもの権利に関する相談		月～水・金曜	13時～17時	子どもの権利擁護センター「まもルーム」☎60-1951 ☎0120-634-331（子ども専用）	

	相談名		日時		相談場所	問
女性	女性総合相談 予		第1土曜	13時～15時50分	男女平等推進センター ☎37-3410 女性総合相談は一部オンライン可。	
			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		
	女性法律相談 予		第1土曜	9時30分～12時		
外国人	外国人相談	English・ネパール語（नेपाली）・日本語・中文	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	
		♣ドイツ語（Deutsch）・ロシア語（русский язык）・ノルウェー語（Norsk）・スペイン語（Español）				
	外国人・法律・心理相談 予		第4土曜	13時～16時		
障害者	法律相談（電話相談も可） 予		15日（火）	10時～16時	市民活動推進課 ☎60-1921（予約専用） ☎60-1829	
	住宅改修相談 予		月～金曜	9時～17時	障害者福祉センター ☎55-3825	
	歯科相談 予		14日（月）	13時～16時	保健センター	障害者福祉課 ☎60-1847
健康	健康なんでも相談		月～金曜	8時30分～17時	保健センター	健康課 ☎51-7006
	健康相談	来所 予	10日（木）	13時15分～14時30分		
	歯科相談		随時	随時	市歯科医師会☎49-8881	
	くすりの相談		随時	随時	市内薬剤師会会員薬局	
こころの健康	こころの健康相談	来所 予	木曜	13時～16時	市民こころの健康相談室 ☎55-6003	
		電話	火・木曜 第2・4土曜	10時～12時 13時～16時		
	精神保健福祉相談（こころの健康相談）		月～金曜	9時～17時	多摩府中保健所 ☎042-362-2334	
そのほか	ボランティア相談		火～土曜	9時～17時	ボランティアセンター武蔵野☎23-1170	
	創業相談 予		隔週月・水曜ほか	13時～16時ほか	産業振興課☎60-1832	
	出店相談 予		第1・3月曜	13時～16時		
	事業承継相談 予		第1火曜	13時30分～16時30分		
	経営相談（創業含む）		月～金曜	9時～16時30分	商工会議所☎22-3631	
	にじいろ相談（性自認・性的指向）	来所予・電話	第2水曜	17時30分～20時30分	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）	
	ひきこもり相談 予		月～水・金・土曜	10時～18時	それいゆ☎24-6491	

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

■肝臓病教室　肝臓と栄養のよろず相談会
肝臓専門医と管理栄養士による個別相談会▶**日時：**令和9年1月18日（月）午後2時30分～4時▶**場所：**武蔵野赤十字病院むさしの講堂▶**講師：**玉城信治（同病院医師）▶**費用：**無料▶**問：同病院肝疾患相談センター☎32-3135**

■クリスマスジャズコンサート～認知症カフェ～
ジャズと喫茶で楽しい時間。認知症ミニ講座あり▶**日時：**12月24日（木）午後1時30分～3時▶**場所：**吉祥寺ホーム集会室▶**対象：**認知症のある方と家族、20名程度（申込順）▶**費用：**100円（お茶代）▶**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。

■シルバー人材センター
【共通】▶問：同センター☎55-1231。詳細はWEB参照。入会説明会…▶**対象：**市内在住で60歳以上の健康で働く意欲のある方▶**持ち物：**年度会費2000円、ゆうちょ銀行の通帳など▶**申込：**WEBまたは電話
●まるわかりDAY～見つかる、これからの働き方～
Ⓐセンターの紹介、ワークショップなどⒷ入会説明会（上記参照）▶**日時：**12月11日（金）Ⓐ午後1時～4時Ⓑ2時～3時30分（受付1時30分）▶**場所：**武蔵野プレイス▶**費用：**無料▶**申込：**Ⓐ不要
●12月の予定
①入会説明会（上記参照）②手芸品販売など③パソコン・スマホ教室④補習教室▶**日時：**①8日（火）午後1時30分②3日・17日（木）午前10時～午後3時（雨天・強風日は翌週延期）③随時相談（1回1時間30分）④各学期始業式～終業式▶**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：**④小学3年～中学3年生▶**費用：**③1回2800円④入会金2200円のほか小学生…月4400円・中学生…月5610円▶**申込：**②不要③④電話またはWEB

■市老人クラブ連合会　バリトン・デュオ・コンサート
大村剛士・享吾による親子コンサート▶**日時：**12月22日（火）午後2時（開場1時30分）▶**場所：**市民文化会館小ホール▶**対象：**市内在住で60歳以上の方、100名（先着順）▶**費用：**無料▶**申込：**不要▶**問：市民社協☎23-0701**

■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：**12月11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）▶**申込・問：同センター☎23-1213**

■いつどこだれとどうくらす
発達・知的障害のある方の暮らしを制度と実例から▶**日時：**12月16日（水）午前10時30分～午後0時30分▶**場所：**市役所802会議室▶**定員：**80名（申込順）▶**講師：**友野剛行、又村あおい▶**費用：**無料▶**申込・問：**WEBまたはEメールで**しょーとてんぱー☎090-5805-9783、info@short-temper.org**へ。

■武蔵野吉祥七福神めぐり
杵築大社、延命寺、大法禅寺、武蔵野八幡宮、安養寺を巡る▶**日時：**令和9年1月3日（日）～5日（火）午前10時～午後4時▶**費用：**色紙セット3000円、特別バス1日フリー参加券500円を各寺社・吉祥寺駅北口本部テントで販売▶**そのほか：**期間中特別バスの運行あり。吉祥寺駅北口発、午前10時～午後1時の間で8便。商工会議所ほか市内各所で七福神めぐりパンフレットを配布▶**申込：**不要▶**問：商工会議所☎22-3631**（平日のみ、12月29日～1月3日を除く）

■観光機構
【共通】▶問：観光機構☎23-5900
●大吉祥抽選会
吉祥寺の商店会会員店舗および大型店で抽選会を実施▶**日時：**12月5日（土）・6日（日）正午～午後8時▶**抽選会場：**東急百貨店吉祥寺店、吉祥寺マルイ、コピス吉祥寺の吉祥寺デッキ▶**賞品引換場所：**キラリナ京王吉祥寺のはなこみち▶**賞品：**カタログギフト、食品や商品券ほか▶**そのほか：**電子レシートは対象外
●むさしのまち歩きツアー
武蔵野の文学と芸術コース。約3.5km（2.5時間）▶**日時：**令和9年1月17日（日）午前9時20分▶**場所：**三鷹駅北口交番横▶**定員：**30名（申込順）▶**費用：**1000円▶**申込：**電話またはEメールで**観光機構kanko_office@musashino-kanko.com**へ。

■老いじたく講座
エンディングノートの書き方▶**日時：**12月4日（金）午後1時30分～3時▶**場所：**武蔵野プレイススペースA▶**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**

■武蔵野大学 冷戦下の経済進出と冷戦終結後の中国の台頭
▶**日時：**12月16日（水）午後3時～4時30分▶**場所：**同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：**髙橋正樹（同大学名誉教授）▶**費用：**3000円▶**申込・問：同大学社会響創センター事務課☎042-468-3222**

スポーツ

■シティーウォーク　新春 武蔵野七福神めぐり
井の頭恩賜公園から武蔵野七福神を巡り武蔵境まで（約10km）▶**日時：**令和9年1月4日（月）午前8時45分集合、小雨実施▶**場所：**井の頭恩賜公園野外ステージ前▶**対象：**市内在住の方▶**費用：**500円（保険料・資料代）、市ウォーキング協会会員200円、中学生以下無料▶**持ち物：**飲み物、敷物▶**申込：**不要▶**問：同協会・金来☎080-9523-0557**

■ジュニア剣道水曜教室後期
①初心者②経験者▶**日時：**令和9年1月6日～3月17日の水曜（1月27日を除く全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・剣道具の貸し出しあり▶**申込・問：**12月20日までにEメール（11面申込要領参照し、年齢、生年月日、①②の希望も明記）で**剣道連盟・齋藤☎090-9818-7198、musashinokf@gmail.com**へ。

■スキー技術力・競技力向上合宿
①フリー班②ポール班③ブラッシュアップ班▶**日時：**令和9年1月8日（金）午後7時30分市役所・7時45分三鷹駅出発～11日（月・祝）午後8時解散予定▶**場所：**志賀高原一ノ瀬スキー場（長野県下高井郡）、ホテル大六泊▶**対象：**中学生以上で中・急斜面をパラレルターンで安全に降りることができる方、40名（申込順）▶**費用：**6万2000円（宿泊・保険料を含む）。参加申込後に振り込み（出発の1週間前からキャンセル料あり）▶**持ち物：**リフト代、昼食代は各自負担▶**申込：**12月18日までにEメール（11面申込要領参照し、性別、生年月日、①②③・バス乗車希望場所も明記）で**スキー連盟s2027@musashino-ski.net**へ▶**問：同連盟・村上☎090-9147-2730、mutatsu0523@icloud.com**

■ソシアルダンスの集いとトライアル
▶**日時：**12月13日（日）午後1時～4時▶**場所：**総合体育館軽体操ダンス室▶**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**

■卓球　新年初打ち会
午前は練習会・講習会、午後はダブルス試合▶**日時：**令和9年1月10日（日）午前10時、午後1時▶**場所：**総合体育館サブアリーナ▶**費用：**無料▶**持ち物：**ラケット、シューズ▶**申込：**不要▶**問：卓球連盟・杉戸☎55-2105**

文化・芸術

(割引料金設定)　㊎：アルテ友の会料金　㉕：25歳以下料金(枚数限定)

●仲道郁代　ベートーヴェン・ピアノ・ソナタ



©Kiyotaka Saito

▶**日時：**令和9年3月7日(日)午後2時▶**場所：**市民文化会館小ホール▶**費用：**一般2800円、㊎2500円▶**内容：**作曲当時のフォルテピアノ(レプリカ)で聴く「月光」「テンペスト」ほか

●ゲヴァントハウス弦楽四重奏団



©Konrad Stoehr

▶**日時：**2月12日(金)午後7時▶**場所：**市民文化会館小ホール▶**費用：**一般3500円、㊎3150円

●梅村知世　ピアノ・リサイタル



©Akira Muto

▶**日時：**3月23日(火)午後7時▶**場所：**市民文化会館小ホール▶**費用：**一般1300円、㊎1100円▶**内容：**シューベルト後期3大ピアノ・ソナタ

●H.パール、D.ゼペック、L.サンタナ、M.ベーリンガー



ヒレ・パール
©Uwe Arens

▶**日時：**2月7日(日)午後3時▶**場所：**市民文化会館小ホール▶**費用：**一般6000円、㊎2800円▶**出演：**ヒレ・パール(ビオラ・ダ・ガンバ)、ダニエル・ゼペック(バイオリン)、リー・サンタナ(テオルボ)、ミヒャエル・ベーリンガー(チェンバロ)▶**内容：**17～18世紀のヨーロッパの音楽を演奏する古楽のコンサート

●谷口朱佳　無伴奏ヴィオラ・リサイタル



▶**日時：**3月5日(金)午後7時▶**場所：**市民文化会館小ホール▶**費用：**一般1400円、㊎1200円

上記公演チケット申込

■チケット予約専用電話☎54-2011
■文化生涯学習事業団 WEB 参照
■上記公演は12月5日(土)発売
＊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・WEB 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、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

●BON∞BONだんすぱーちぃー



©HARU

飛び入り参加歓迎のプログラムあり。
▶**日時：**12月13日(日)午後2時(予定)▶**場所：**吉祥寺駅周辺屋外スペース▶**費用：**無料▶**そのほか：**総合演出…黒須育海(ダンサー)▶**問：吉祥寺シアター**

●令和9年度市民ギャラリー利用案内を配布しています
吉祥寺美術館ほかで配布中です。詳細は WEB 参照▶**問：吉祥寺美術館**

●吉祥寺美術館　臨時休館日のお知らせ
12月23日(水)は施設メンテナンスのため休館となります▶**問：吉祥寺美術館**

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(休館中)
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 12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	6日(日)	■**地域フォーラム「東町1丁目市有地の活用を考えよう」**▶**時間：**午後2時▶**定員：**40名▶**内容：**市の説明、意見交換▶**申込**
	12日(土)	■**吉祥寺東おもちゃ病院**▶**時間：**午前10時▶**費用：**無料(部品実費)▶**修理品受付：**5日から。電池で動くおもちゃの回収あり
本宿	20日(日)	■**子ども劇場**▶**時間：**午前10時～11時▶**対象：**幼児～小学校低学年▶**内容：**人形劇「ブレーメンの音楽隊」
御殿山	16日(水)	■**趣味の会「味噌を仕込んでみましょう」**▶**時間：**午前10時▶**対象：**市内在住の方、10名▶**費用：**500円▶**申込**
	17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)▶**内容：**地域の方々の憩いの場所になっています
本町	6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
	12日(土)	■**ふれあい交流会「映画会～ALWAYS三丁目の夕日～」**▶**時間：**午後2時▶**そのほか：**上映終了後「お茶会」を開催します
吉西	6日(日)	■**井ノ頭通り美化活動**▶**時間：**午前9時30分、雨天中止
	15日(火)	■**はじめてのボッチャ**▶**時間：**午前10時▶**対象：**初心者限定
吉北	20日(日)	■**100年前のアメリカ無声映画「活弁映画ライブ」**▶**時間：**午後2時(開場1時30分)▶**場所：**体育館▶**定員：**90名(先着順)▶**費用：**500円
けやき	10日(木)	■**アートの扉**▶**時間：**午後2時～4時30分▶**場所：**濵家住宅西洋館(吉祥寺北町3-8-24)▶**内容：**名画の対話型美術鑑賞と吉祥寺カルタを楽しみます
西久保	13日(日)	■**クリスマス会(①子どもクリスマス会②サンタカフェ)**▶**時間：**午後1時30分～4時(①は3時40分まで)▶**定員：**①50名(申込順)▶**費用：**各100円▶**内容：**工作など。プレゼントあり▶**申込：**①受付中②不要
緑町	18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)
	20日(日)	■**子どもクリスマス会「クリスマス遊びランド」**▶**時間：**午前10時～正午▶**対象：**幼児～小学生▶**内容：**ジェンガやゲームが大集合
八幡町	17日(木)	■**運動講座「転倒防止体操と脳トレ」**▶**時間：**午前10時30分～11時30分▶**定員：**15名▶**講師：**健康運動指導士(健康づくり人材バンク)▶**協力：**健康づくり支援センター▶**申込：**14日までに窓口
中央	13日(日)	大掃除のため午前中休館。開館は午後1時30分から
関前	19日(土)	■**小さな音楽会**▶**時間：**午後1時30分～3時▶**内容：**毎回好評の神田さやかさんのコンサート。今年はミュージカルナンバーを中心にお届けします
西部	26日(土)	■**上映会「ぼくが生きてる、ふたつの世界」**▶**時間：**午前10時、午後1時・4時(各回同内容、開場15分前)▶**定員：**各33名▶**そのほか：**字幕あり▶**申込：**WEB でも可
境南	5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(部品実費)▶**内容：**眠っているおもちゃの再生
	12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
桜堤	5日(土)	■**桜カフェ**▶**時間：**午後2時～4時▶**費用：**100円▶**内容：**おいしいコーヒーとお菓子で楽しく語らいましょう

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
本宿(吉祥寺東町3-25-2) ☎22-0763
吉祥寺南町(吉祥寺南町2-13-11) ☎43-6372
御殿山(御殿山1-5-11) ☎48-9309
本町(吉祥寺本町1-22-2) ☎22-7002
吉祥寺西(吉祥寺本町3-20-17) ☎55-3297
吉祥寺西分館(吉祥寺本町4-10-7) ☎55-3297
吉祥寺北(吉祥寺北町1-22-10) ☎22-7006
けやき 休館中／市民活動推進課☎60-1830
中央　令和9年3月(予定)まで休館
中町集会所(中町1-28-5) ☎53-2251
西久保(西久保1-23-7) ☎54-8990
緑町(緑町3-1-17) ☎53-6954
八幡町(八幡町3-3-16) ☎54-0169
中央公園北ホール(八幡町2-5-3) ☎56-0055
関前(関前2-26-10) ☎51-0206
関前分館(関前3-16-6) ☎51-0206
西部(境5-6-20) ☎56-2888
境南(境南町3-22-9) ☎32-8565
桜堤(桜堤3-3-11) ☎53-5311

申込要領　●**記入事項：**①イベント・募集などの名称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つのイベント・募集などにつき本人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)

市関連施設

文化施設の所在地などは、上記参照。

市役所
〒180-8777 緑町2-2-28
(郵便は〒180-8777で届きます。所在地不要)
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
中央市政センター
〒180-0006 中町1-2-8
武蔵境市政センター
〒180-0022 境1-1-7QuOLa2階
中央図書館
〒180-0001 吉祥寺北町4-8-3
吉祥寺図書館
〒180-0004 吉祥寺本町1-21-13
武蔵野プレイス
〒180-0023 境南町2-3-18
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)
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)
保健センター
〒180-0001 吉祥寺北町4-8-10 健康づくり支援センター(1階)／健康づくり事業団(2階)
市民社協・ボランティアセンター武蔵野福祉公社
〒180-0001 吉祥寺北町1-9-1 ささえーるむさしの
障害者総合センター
〒180-0001 吉祥寺北町4-11-16
障害者福祉センター
〒180-0006 中町2-15-14(仮設)
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
クリーンセンター
〒180-0012 緑町3-1-5
むさしのエコreゾート
〒180-0012 緑町3-1-5
国際交流協会(MIA)
〒180-0022 境2-14-1スイング9階
市民会館
〒180-0006 中町1-2-8 2階(仮事務所)
男女平等推進センター
〒180-8777 緑町2-2-28(仮事務所)
ふるさと歴史館
〒180-0022 境5-15-5

令和9年4月1日(木)から

市役所などの窓口受付時間変更を試行します



3月まで **8:30～17:00** ▶ 4月から **9:00～16:00**

各市政センターは9:00～16:30

試行期間 4月1日(木)～6月30日(水)

1月～3月に窓口受付時間に関する来庁者アンケートを実施予定です。3月31日(水)まで時間の変更はありませんが、可能な方は9:00～16:00の来庁にご協力ください。

出生や引っ越しによる住民異動届など、時間のかかる手続きの際は時間に余裕を持ってお越しください。混雑状況や受付時間帯によっては、当日中の手続きができない場合があります。

▶問：企画調整課 ☎60-1801

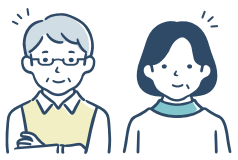
受付時間が変わる窓口

- **市役所本庁舎内各課**（子どもの権利擁護センター「まもルーム」を除く）
- **市政センター**（中央・吉祥寺・武蔵境）
- **ごみ総合対策課**（クリーンセンター1階）
- **健康課**（保健センター1階）
- **吉祥寺まちづくり事務所**（商工会館2階）
- **水道部**（水道お客様センター）

変わらない対応・サービス

- **電話対応：** 8:30～17:00
- **夜間窓口（一部要予約）：** 中央市政センターで毎週水・金曜の20:00まで
- **休日窓口：** 中央市政センターで第2・4日曜の9:00～16:00
- **戸籍届出：** 窓口が閉まっている時間は市役所当直で受け付け





どうして 受付時間の変更を検討しているの？



これからの時代に合わせた質の高い市民サービスを提供するために、短縮した時間を活用して右のような取り組みを進めたいと考えています。

より便利な窓口の実現 「行かない・書かない・待たない」窓口実現に向け、さらなる手続きのオンライン化やデジタル化を進めます。

DXと業務改善 生成AIの活用や事務の見直しなど、市役所全体の業務効率化を進めます。

サポート業務の充実 相談支援業務をはじめとしたサポート業務をより充実させます。

働き方改革の推進 職員が生き生きと働ける環境を整え、サービス提供の担い手を確保します。

窓口まで行かなくても手続きできる!!

スマホやコンビニもご利用ください

スマホで簡単！オンライン申請

各種届出や施設予約、専門相談など、いつでもどこでもオンラインで申請できる手続きが増えています。

オンライン申請　オンライン相談

手数料が安い！コンビニ交付

マイナンバーカードがあればコンビニエンスストアで住民票や税証明書などが簡単に取得できます(土・日曜、祝日を含む6:30～23:00)。窓口よりも手数料が安くなります(戸籍全部[個人]事項証明書を除く)。

交付対象

住民票の写し、印鑑登録証明書、個人市民税の課税(非課税)証明書、戸籍全部(個人)事項証明書、戸籍の附票の写し



市報は月2回発行 「市報むさしの」は全戸配布のほか、市の施設、JR3駅などに置いてあります。視覚障害の方のために、音声版と点字版も作成しています。

むさしのシティニュース ケーブルテレビ(11ch)
●毎日／9:15、12:00、20:15、22:00
※12月2日～8日は放送時間が変わります　8:15、16:00、17:45、21:30

マイシティむさしの むさしのFM(78.2MHz)
●月～金曜／9:30、12:15、13:30、16:45、18:30、21:30
●土曜／9:30、11:45、12:45、15:30、16:45、18:30
●日曜／9:30、11:45

現場からは以上です 市職員出演・企画。むさしのFM(78.2MHz) ●金曜／14:00

●市政情報を発信しています

LINE　X(旧ツイッター)　フェイスブック　Instagram

●むさしの防災・安全メール

台風・地震などの災害・防災情報、事件・不審者・環境などの安全情報ほか／配信不定期／利用方法：パソコンや携帯電話などのメールアドレスを登録。
https://www.city.musashino.lg.jp/shiseijoho/koho/1001866.html