



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)

人間ドックのお知らせ

【共通】▶場所：健康づくり事業団
▶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(オプション検査は別途料金)▶問：健康づくり事業団☎51-2828

●託児付き(6ヶ月～未就学児)

▶日程：7月1日・8日(火)・10日(木)
▶定員：各1名(申込順)▶申込：受診日の2週間前までに健康づくり事業団へ。

●新しいオプション検査を追加

内臓脂肪CT検査、軽度認知障害(MCI)リスク検査、腫瘍マーカー(AFP、SCC)検査。

「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：5月26日(月)午前10時30分～11時30分(1名10分)▶場所：保健センター講座室▶対象：市内在住ではつらつメンバーの方、7名(申込順、ペースメーカー使用者・妊娠中・測定後1年未満の方不可)▶費用：無料▶申込・問：5月23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。

風しん第5期定期接種の期間を
延長しました

令和7年度末で終了予定でしたが、予防接種のみ延長して実施します(抗体検査は終了)。

▶期間：令和9年3月31日(水)まで▶場所：市内指定医療機関▶種

類：MRワクチン、風しんワクチン▶対象：①～③すべてに該当する方①昭和37年4月2日～54年4月1日生まれで市内在住の男性②抗体検査を令和7年3月31日までに実施している③抗体検査での抗体価がHI法で8倍以下、EIA法で6.0未満で未接種▶費用：無料(市内指定医療機関の窓口で全額自己負担で支払い後、健康課に償還払い申請)▶持ち物：予診票、健康保険証など住所と年齢が分かるもの、③が分かる書類、生活保護受給証明書(生活保護受給者のみ)▶申込：対象の市内指定医療機関へ直接予約▶問：健康課☎51-7006

高齢者帯状疱疹予防接種(定期
接種)

対象者には5月下旬に予診票を一斉送付します。詳細は市報4月1号または市HP参照。

▶期間：6月2日(月)～令和8年3月31日(火)▶申込：対象の市内指定医療機関へ直接予約▶問：予

診票が手元にない方は電話・市HPまたは直接健康課☎51-7006へ。生活保護受給者は生活福祉課☎60-1849へ。

●聖泉幼稚園 ☎53-3374
園庭開放▶日時：6月26日(木)午前10時30分～11時30分●みやま幼稚園 ☎51-6029
入園説明と見学会▶日時：6月30日(月)午前10時～11時30分▶対象：2歳以上▶申込：園LINE・園HP●聖徳幼稚園 ☎31-3839
わくわくひろば▶日時：6月25日(水)午後2時30分～3時30分▶対象：令和8年度年少予定児▶申込：園HP

子育て支援施設

▶対象：市内在住の方。2歳児対象事業は令和7年4月2日以降に3歳になった子も対象▶内容：詳細は各施設HP参照▶託児：記載のあるもの以外なし▶申込：記載のないものは5月15日②午前9時③10時から電話または直接各施設へ

①おもちゃのぐるりん

緑町2-6-8緑町二丁目
第3アパート8号棟1階
☎37-2016
午前10時～午後4時
休館：日・月曜、祝日

●人気のおもちゃワールドへ
～遊んで知ろう！～

おもちゃ開発の講話とおもちゃによる自由あそび▶日時：6月21日(土)午前10時30分～正午▶対象：未就学児と家族▶協力：くもん出版▶申込：不要

●おもちゃ病院受付期間

おもちゃを預かって修理します▶日時：5月15日(木)～23日(金)午前10時～正午、午後2時～4時▶対象：市内在住の方、1家族1点(先着順)▶申込：直接持参

②境こども園いこっと

境4-11-6
☎090-3256-3126
午前9時～午後4時
休館：日曜、祝日



●coco(0歳)コース

親子遊びとお話しタイム▶日時：6月24日(火)午前10時～10時45分▶対象：0歳と親、10組。妊婦とパートナー、3組

●ico(1歳)コース

音楽ムーブメント▶日時：6月17日(火)午前10時～10時30分・10時45分～11時15分(各同内容)▶対象：1歳と親、10組▶講師：前田典子

休日の医療機関

5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)	○桜堤ファミリークリニック	内科・小児科 (乳児不可)	桜堤 2-8-55-118	53-1111
	○田原医院	内科・小児科	関前 3-3-9	51-8458
	○中田内科クリニック	内科	吉祥寺北町 2-1-14	28-4600
	○武蔵野陽和会病院	内科	緑町 2-1-33	52-3212
25日(日)	○佐々木産婦人科	内科・小児科	境 4-10-8	54-9311
	○らいおんハート武蔵野 脳神経外科内科クリニック	内科	八幡町 3-1-25	52-6600
	○○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

18日(日) 岩崎歯科クリニック 吉祥寺北町 2-1-15 イオ吉祥寺1階 ☎23-7522

25日(日) 井の頭歯科 吉祥寺本町 2-8-3 877ビル3階 ☎21-6300

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
外国语)毎日9-20

厚生労働省

「医療情報ネット(ナビイ)」

● 病院に行く？救急車を呼ぶ？
迷ったときの相談先

救急車の台数には限りがあります。本当に必要としている方のためにご協力をお願いします。

東京消防庁救急相談センター

電話相談 #7119または☎042-521-2323

子供の健康相談室(東京都小児救急相談)

月～金18～翌8／土日祝年末年始24時間

#8000 または☎03-5285-8898

④ひまわりこそだてひろば
RAKURU

境南町 2-17-3

☎ 90-3084

午前10時～午後4時30分

休館：金・土曜、祝日



●産後ピラティス

▶日時：5月18日(日)午前10時30分～11時30分▶対象：親子、8組▶講師：浅井貴子(助産師)▶申込：受付中

●子どもの気持ち おとの気持ち～気づかずにしていることありませんか?～

▶日時：5月25日(日)午前10時30分～11時30分▶定員：7組▶講師：市人権擁護委員▶託児：7名(申込順、無料)▶申込：受付中

●赤ちゃんのふれあいケアとカップルでのタッチケア

▶日時：5月31日(土)午前10時30分～正午▶対象：1カ月～1歳くらいと夫婦、5組▶講師：大坪三保子

▶申込：HP

●とことこ×むさしのチエリーズ

ふたごちゃんみつごちゃんの日

送迎のサポートもあります▶日時：

5月22日(木)午前10時30分～正午

▶対象：多胎児親子、6組程度▶申込：サポート、駐車場利用は要予約

●パパ講座①～パパとあそぼう みんなであそぼう～

▶日時：6月14日(土)午前10時～正午▶対象：子育て中の父親と子、20名▶講師：小崎恭弘▶申込：HP



大人の歯科健康診査

対象者には5月下旬に受診券シールを送付します。

▶期間：6月2日(月)～令和8年2月28日(土) ▶場所：市内指定歯科医療機関 ▶対象：8年3月31日時点20・25・30・35歳の方、40歳以上の方 ▶費用：無料 ▶持ち物：受診券シール ▶申込：市内指定歯科医療機関に直接予約 ▶問：紛失・転入などで受診券シールが手元にない方は二次元コード、電話または直接健康課☎51-7006へ。

**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**

高齢者が知りたい食事の取り方と体操の講座。

▶日時：6月27日、7月4日・18日(金)午前10時～11時30分 ▶場所：吉祥寺南町コミセン ▶対象：市内在住で65歳以上の方、15名(初参加者優先し申込順) ▶費用：無料 ▶持ち物：筆記用具、飲み物 ▶申込・問：6月9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。

**20～64歳の健康体操教室 6月「ウェルネス・エクササイズ」**

運動のきっかけづくり応援。全コース初級者向け。

▶場所：保健センター ▶対象：市内在住で運動制限がなく集団で運動が可能な20～64歳の方(先着順)。②のみ親子参加も可(おむね2・3歳1名と保護者1名) ▶費用：無料 ▶その他：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)	定員	持ち物
①ボディシェイプ・ピラティス	9日・16日・30日(月) 午後1時30分～2時30分	40名	
②マット・エクササイズ (親子参加可プログラム)	10日・17日・24日(火) 午前10時～11時	30名 (子ども含む)	飲み物、タオル、 ①③は室内用運動靴
③スリムアップ・ヨガ	13日・20日・27日(金) 午前10時～11時	40名	

文化・芸術

(割引料金設定)
友：アルテ友の会料金
25：25歳以下料金(枚数限定)

Ⓐ劇団青年座「コラボレーターズ」

▶日程：6月19日(木)～29日(日) ▶場所：吉祥寺シアター劇場 ▶費用：一般5500円、友4800円、夜公演割引5000円 ▶その他：作…ジョン・ホッジ、演出…伊藤大。電子チケット非対応

Ⓑ「めにみえない みみにしたい」

▶日程：8月29日(金)～31日(日) ▶場所：吉祥寺シアター劇場 ▶費用：大人(19歳以上)3000円、子ども(2歳以上)1000円 ▶その他：作・演出…藤田貴大

ガイド& GUIDE

ガイド& GUIDEに掲載のイベントなどの詳細は、各主催者にお問い合わせください

◆講座・講習・イベント◆**■糖尿病教室**

「糖尿病と心疾患・糖尿病と眼疾患」▶日時：6月7日(土)午後1時～3時(受付0時30分) ▶場所：武蔵野赤十字病院山崎記念講堂 ▶講師：長瀬将(同病院循環器内科医師)、長岡奈都子(同病院眼科医師) ▶費用：無料 ▶持ち物：筆記用具 ▶申込：不要 ▶問：同病院医療社会事業課☎32-3111

■老いじたく講座

老いじたくの基礎知識 ▶日時：5月22日(木)午後5時30分～7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 ▶申込・問：福祉公社権利擁護センター☎66-2987

■家族介護者教室

カフェ♡君の名は 講座 「朝から、するりん！～骨盤底筋群の視点より～」歌、ピアノ演奏あり ▶日時：5月24日(土)午後1時～3時 ▶場所：特別養護老人ホームゆとりえデイルーム ▶対象：家族介護者・当事者など、20名程度 ▶講師：吉沼孝子(助産師) ▶費用：

200円 ▶共催：南町福祉の会 ▶申込：不要 ▶問：ゆとりえ在宅介護・地域包括支援センター☎72-0313

■市老人クラブ連合会 椅子を使った介護予防体操講習会

椅子に座ったまま行う軽体操 ▶日時：5月20日(火)午前10時～11時30分 ▶場所：スイングレインボーサロン ▶対象：市内在住で60歳以上の方、10名(申込順) ▶講師：生活体操研究会 ▶費用：無料 ▶申込・問：5月19日(月)までに電話で市民社協☎23-0701へ。

■さくらちゃんの介護教室「おいしく食べて元気に!簡単アレンジレシピ」市販の食品を活用したアレンジレシピを紹介 ▶日時：5月29日(木)午後2時～3時 ▶場所：桜堤コミセン ▶定員：20名 ▶講師：サルスククリニック管理栄養士 ▶費用：無料 ▶持ち物：筆記用具、飲み物 ▶申込・問：桜堤ケアハウス在宅介護・地域包括支援センター☎36-5133

■トイレに悩まないために～排便のおはなし～ ▶日時：5月29日(木)午後1時30分

分～2時30分(ほか6月12日、7月24日[木]・29日[火]) ▶場所：テンミリオンハウス川路さんち(西久保1-34-2) ▶講師：牧野美奈子(住宅改修・福祉用具相談支援センター・排泄相談員) ▶費用：600円(昼食込み)、200円(おやつ込み) ▶申込・問：同施設☎55-6239

■東京女子大学比較文化研究所公開講演会

「ケア」を哲学する—患者への直接ケアから地域包括ケアまで ▶日時：6月10日(火)午後2時55分～4時25分(開場2時15分) ▶場所：同大学講堂 ▶定員：500名 ▶講師：西村ユミ(東京都立大学教授) ▶費用：無料 ▶申込：不要 ▶問：同研究所☎03-5382-6413。詳細は同研究所HP参照。

■しごたま面接対策セミナーと就職面接会in三鷹

①面接対策セミナー②就職面接会 ▶日時：5月30日(金)①正午～午後0時50分②0時50分～4時 ▶場所：三鷹産業プラザ(三鷹市下連雀3-38-4) ▶定員：①50名②100名程度(予約優先) ▶費用：無料 ▶持ち物：②面接希望企業数分の履歴書(エントリーシート対応可) ▶

申込・問：東京しごとセンター多摩HPまたは電話で東京しごとセンター多摩☎042-521-6761へ。希望も明記)でスポーツ協会へ ▶問：水泳連盟・佐藤☎080-8479-1573

■労働セミナー「アンコンシャス・バイアス(無意識の思い込み)入門」

基本的事項から対処法までを学ぶ ▶日時：7月15日・22日(火)午後2時～4時 ▶場所：東京都労働相談情報センター多摩事務所7階セミナー室(立川市柴崎町3-9-2) ▶対象：使用者、人事労務担当者、テーマに関心のある方、各70名(申込順) ▶講師：杉本美晴(アンコンシャスバイアス研究所理事) ▶費用：無料 ▶申込・問：TOKYOはたらくネットまたは電話で同事務所☎042-595-8731へ。

◆スポーツ◆**■夏休みジュニア水泳教室**

▶日時：①7月22日(火)～28日(月)(26日・27日除く)②8月4日(月)～8日(金)午前9時～10時(全5回、各50分) ▶場所：温水プール ▶対象：市内在住の小学生 ▶費用：2500円 ▶申込：5月30日(必着)までに往復ハガキ(申込要領参考照し、生年月日、学年、①②・時間の

■武蔵野合気道教室

呼吸法と基本技を丁寧に行う。呼吸法のみの参加も可 ▶日時：毎月第1～3土曜、午後2時30分～5時30分 ▶場所：総合体育館柔道場 ▶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。

◆お知らせ◆**■人形供養**

家庭で眠っている人形・ぬいぐるみなどを供養します ▶日時：5月25日(日)午前9時～11時(当日来られない場合5月23日[金]・24日[土]午前10時～午後3時) ▶場所：延命寺(八幡町1-1-2) ▶費用：有料(人形の大きさによる) ▶その他：車での持込可 ▶申込：不要 ▶問：中央地区商店連合会☎50-0828(木曜を除く平日午前10時～午後5時)

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)



スポーツ

市民スポーツ大会

【共通】▶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。



●ゴルフ

▶日時：6月25日(水)午前8時24分(受付7時)、雨天実施▶場所：オリムピック・カントリークラブレイクつぶらだコース(埼玉県児玉郡美里町広木2461-1)▶対象：市内在住・在勤・在学の方、40名(申込順)▶費用：参加費2000円(別途プレー代ほか約1万1000円、当日)▶そのほか：組み合わせは6月16日にゴルフ連盟HPに掲載・発送予定▶申込・問：5月26日～6月13日に同連盟HPまたはEメールでゴルフ連盟・村上☎090-9235-1137、golfbito@gmail.comへ。

●ミニサッカー

▶日時：6月28日(土)午前9時▶場所：陸上競技場▶対象：一般・壮年男子…各5チーム、同女子…各4チーム(超えた場合抽選)、監督・コーチ含め9名以上▶費用：1人100円(当日)▶そのほか：6月4日に結果を通知。主会議…6月14日(土)午後6時、総合体育館視聴覚室▶申込：5月31日(消印有効)までにサッカー協会HPまたは往復ハガキ(種目、チーム名、代表者名、代表者の住所・電話番号、ユニフォームの色、勤務先・学校名を明記)でスポーツ協会へ。

●ライフル射撃

▶日時：6月15日(日)午前9時▶場所：神奈川県立伊勢原射撃場(伊勢原市上粕屋2380)▶対象：市内在住・在勤・在学で銃の持許可を受けている方▶費用：1000円(当日)▶申込・問：5月26日～6月9日(必着)にハガキ(申込要領参照し、年齢も明記)でライフル射撃協会・則松☎22-4455(〒180-0002吉祥寺東町2-33-8)へ。

●ラジオ体操

▶日時：5月18日(日)午前9時▶場所：境南ふれあい広場公園(武蔵野プレイス前)、雨天時は総合体育館ダンス室▶対象：市内在住・在勤・在学の方▶費用：無料▶申込：不要▶問：ラジオ体操会連盟・宮下☎54-3477

スイムフォームチェック

水中から撮影した映像をもとに理想とするフォームのアドバイス。▶日時：6月25日(水)午後7時～9時▶場所：温水プール▶対象：15歳以上の方(妊婦、中学生を除く)、10名▶講師：藤村水泳教室▶費用：1600円▶そのほか：映像のダビングサービスあり▶申込・問：5月31日(必着)までに同館HPまたはハガキ(申込要領参照し、性別、年齢、生年月日、市内在

勤・在学者は勤務先・学校名も明記)で総合体育館☎56-2200へ。当落一緒に家族のみ可(それぞれの氏名で要申込)。詳細は同館HP参照。



一時保育(6月分)

体育施設利用者、スポーツ教室参加者の子どもの一時保育。▶日時：月～土曜(16日を除く)午前9時～午後1時(土曜は4時まで)▶対象：3ヶ月～未就学児、10名(申込順)▶費用：1時間720円、以降30分単位で360円加算、土曜は1時間770円、1時間30分1160円▶申込・問：希望日の2週間～2日前(利用日が月曜の場合、前週の金曜)午後4時までに直接総合体育館☎56-2200(休館日は☎56-1612)へ。詳細は同館HP参照。



野外活動センター

【共通】▶申込・問：5月31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、②は部屋の希望[中央棟和室・洋室、キャビン棟]も明記)で野外活動センター☎54-4540、gymyakatsu@musashino.or.jpへ。②はEメールでも申込可。



*旅行条件説明書は同センターHPをご覧いただか、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

①親子野あそびクラブ～夏の高原を楽しもう

専門講師と一緒に昆虫採集。福島県の自然を満喫しよう。

▶日時：7月5日(土)午前7時三鷹駅北口出発～6日(日)午後6時解散、1泊2日▶場所：福島県南会津町(会津アストリアホテル泊)

▶対象：小学生と保護者、13組(超えた場合抽選)。最少催行7組▶講師：むさしの自然史研究会▶費用：子ども1万4500円、大人2万4100円▶持ち物：初日の昼食

②自然の村直行バス運行
往復送迎のバス運行を利用してキャンプファイアや佐久パラダを楽しむ。

▶日時：7月12日(土)午前8時三鷹駅北口出発～13日(日)午後5時解散▶場所：自然の村(長野県川上村)▶対象：市内在住・在勤・在学の方ほか、23名(超えた場合抽選)。最少催行8名▶費用：中央棟泊…大人6000円、小・中学生2900円。キャビン棟泊…大人5200円、小・中学生2600円、未就学児無料(食事・立ち寄り地での施設使用料別途)



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



コミュニケーションセンター事業案内 5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	27日(火) 募集	■ 吉祥寺東落語会▶時間：午後2時▶木戸銭：800円▶申込
本町	31日(土) 6月1日(日)	■ 太極拳を楽しむ会▶日時：5月24日～9月27日の土曜、午後6時45分～8時▶費用：無料▶持ち物：室内履き、マスク着用▶申込：窓口
吉西	24日(土) 29日(木)	■ つどい「地域の諸問題」▶時間：午後3時30分▶定員：30名
けやき	17日(土) 24日(土)	■ 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
西久保	24日(土)	■ ホッとCaféシェ・モア▶時間：午後2時～4時▶費用：100円
八幡町	6月7日(土)	■ スマホ相談室▶時間：午後2時～3時30分▶費用：100円
関前	30日(金) 6月7日(土)	■ あるこうかい「神奈川県生田緑地を歩く」▶時間：午前9時、アトレ吉祥寺はなびの広場集合▶定員：20名▶申込：25日までに窓口へ
		■ にしきぼ寄席▶時間：午後2時～3時30分▶木戸銭：100円▶出演：入船亭扇遊▶申込：受付中
		■ Kidsクラフト「感謝の気持ちを伝えよう(父の日)」▶時間：午前10時▶対象：小学生、15名▶内容：工作▶申込
		■ ティータイムに音楽を▶時間：午後1時30分～3時▶内容：花にちなんだ名曲をギター伴奏で歌います。ケーナ演奏やCD演奏もあり
		■ スマホ防犯教室▶時間：午後1時30分～3時▶対象：シニア向け、30名▶費用：無料▶申込：窓口

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。

市民伝言板

▶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ヶ月に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・ファックスまたは直接秘書広報課☎60-1804、FAX55-9009へ。

掲載申込締切：7/1号～5月29日、7/15号～6月13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
国際語エスペラント1日入門講習会(武蔵野エスペラント会)	5月31日(土)午前10時／武蔵野エスペラント会	500円 大島☎20-3393

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
川柳を作ってみませんか／初めての方および見学歓迎(武蔵野川柳)	第2木曜午後1時15分～4時／御殿山コミセン	月1000円 佐藤☎20-6335



夏になる前から 熱中症に気を付けましょう!!

令和5年、6年と平年よりも暑い日が続きました。今年の夏も猛暑が予想されます。本格的に蒸し暑い季節が来る前に、熱中症予防のポイントを確認しましょう▶問：健康課☎ 51-7004



熱中症予防のポイント

1 自宅でこそ温度と湿度に気を配り、暑さを避けましょう

エアコンを上手に利用しましょう。
エアコンと一緒に扇風機を使用する
と設定温度より涼しく感じられます。



2 自宅でも屋外でも水分補給をしましょう

のどが渴く前に飲む、小まめに飲むといった、意識的な給水を心掛けましょう。水や麦茶がおすすめです。

3 暑さに備えた体づくりをしましょう

ゆっくり体を暑さに慣れさせましょう

暑い日が続くと体は数日～2週間程度で暑さに慣れて、暑さに強くなります。
暑くなる前から日常生活の中で運動や入浴をし、汗をかき、暑さに慣らして備えましょう。

4 日頃から体調を整えましょう

1日3食の食事や十分な睡眠で体調を整え、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。

今のうちから
熱中症対策を!



熱中症発生のポイント

自宅での発生 が全体の 約38%

高齢者の 救急搬送 が全体の 約57%

※総務省消防庁「令和6年の熱中症による救急搬送状況」より



暑くなる前から汗をかきましょう

スポーツなどの趣味で体を動かす

散歩に出掛ける



入浴で汗をかく



クーリングシェルターを活用してください

-- むさしのいっとき避暑地 --

10月22日(水)まで市関連施設の約40カ所のロビーなどを、一時的に休憩できる避暑地としています。外出時、暑さをしのぐため、気軽に立ち寄りください。

白くまの
フラッグ(旗)
が目印です



◀クーリングシェルター(むさしのいっとき避暑地)

熱中症に関する情報を配信しています

環境省・気象庁が発表する熱中症特別警戒アラートと熱中症警戒アラートの情報を、環境省や市からEメールやLINEで配信しています。外出時や日常生活の参考にしてください。

酷暑が予想される場合には不要不急の外出を避け、涼しい場所へ移動するなどの対策をとりましょう。

熱中症警戒アラート等
メール配信サービス



むさしの防災・
安全メール



環境省公式 LINE



市公式 LINE



※地域設定が必要です

※情報を受け取るには、
健康・医療(一般・食育)
に受信設定が必要です