

講座・講習

今、なぜ太陽光発電？住宅に設置するメリット、留意点および導入方法

エコP 太陽光発電の導入と初期費用ゼロ、共同購入（都促進事業）の案内。

▶日時：12月7日(日)午後2時30分～4時15分▶場所：むさしのエコreゾート▶定員：30名▶講師：クール・ネット東京▶費用：無料▶持ち物：筆記用具▶申込・問：12月3日までに申込フォームから環境政策課☎60-1945へ。



認知症サポーター養成講座

認知症の基本的な知識、市の現状など。受講者にはサポーターの証しであるオレンジバッジを進呈。

▶日時：12月20日(土) 午後2時～3時30分▶場所：中央図書館視聴覚ホール▶対象：市内在住・在勤・在学の方、20名程度▶講師：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▶費用：無料▶申込・問：高齢者支援課☎60-1846

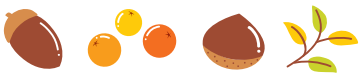


プロに学ぶ！気象予報士～自分の言葉で天気を伝えてみよう～



講師の経験や仕事内容、天気予報とアナウンスのワークショップから、人に伝える力と大切さを学ぶ。

▶日時：12月20日(土)午後3時～5時▶場所：武蔵野プレイスフォーラム▶対象：中学生以上の青少年（20歳になった年の年度末までの方）、10名（市内在住・在勤・在学者優先し、超えた場合抽選）▶講師：河村満里愛（気象予報士）▶費用：無料▶持ち物：飲み物、筆記用具など▶申込・問：12月7日までに同館HPまたは直接武蔵野プレイス青少年活動支援担当☎30-1902へ。当落確認可（12月12日から）。



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）
12月13日(土)	午前10時 午後1時30分★	市役所811会議室	11月30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		



◎交差点では信号と一時停止を守って、安全確認をしましょう
◎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

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



エコP むさしのエコポイントの対象イベントです。イベントに参加・報告するとポイントが付与されます。詳細はエコポイント特設サイト参照。



ゆる～くつながる哲学カフェ「モヤっとプレイス」

「答え」のない問いを出し合いテーマを決め、話を聞き合いながら対話の時間を楽しみます。

▶日時：11月28日(金) 午後6時30分～8時30分▶場所：武蔵野プレイスワークラウンジ▶対象：中学生以上、28名▶費用：無料▶持ち物：飲み物▶申込：不要▶問：武蔵野プレイス市民活動支援担当☎30-1903



住み慣れた地域で安心して医療と介護を受けるために

映画「人生をしまう時間(とき)」の鑑賞、下村幸子監督と管理栄養士によるミニ講演会。

▶日時：12月6日(土)午後1時30分～4時30分▶場所：商工会議所市民会議室▶対象：市内在住・在勤の方、70名（申込順）▶講師：下村幸子（映画監督）、森川志帆（たんぽぽクリニック管理栄養士）▶費用：無料▶申込・問：申込フォームまたは電話で地域支援課☎60-1941へ。



シニアのための料理講習会



高齢者や家族がバランスの取れた食事を学ぶ。①お肉の半分をエノキダケに代えたハンバーグ②やわらか煮込みハンバーグ。

▶対象：市内在住で50歳以上の方、各8名（申込順）。最少催行4名▶講師：市協力栄養士▶費用：600円（無断キャンセルの場合は全額負担）、費用は当日徴収▶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：各開催日3日前までに電話または直接各コミセン（11頁参照）へ▶問：高齢者支援課☎60-1846

日時		場所（コミセン）
①12月2日(火)	午前10時30分～	西部
② 10日(水)	午後0時30分	八幡町

もうすぐ新年！プロの技でお雑煮を作ろう（消費生活講座）

関東風と関西風の食べ比べ。

▶日時：12月24日(水)午前10時～午後1時30分▶場所：吉祥寺二葉栄養調理専門職学校（吉祥寺本町2-11-2）▶対象：市内在住・在勤・在学の方、24名（超えた場合抽選）▶講師：杉浦良（同校調理師科長代理）▶費用：2000円（材料費）▶託児：1歳～未就学児、5名（超えた場合抽選）▶持ち物：エプロン、上履きほか▶申込・問：11月21日（必着）までに市HPまたはハガキ（申込要領参照し、年齢、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。



関東風



関西風

官公署だより

令和8年春入校陸上自衛隊高等工科学校生徒募集

陸上自衛隊は、来春入校の高等工科学校生徒を募集します。

▶応募資格：男子で中卒（見込み含む）17歳未満の方▶試験日程：①推薦…8年1月10日（土）～12日

（月・祝）の指定する1日、②一般…8年1月24日（土）または25日（日）▶

受付期間：①11月28日（金）②8年1月15日（木）まで▶

申込・問：自衛隊西東京地域事務所☎042-463-1981



市関連施設

*文化施設の住所などについては、11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
〒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 〒180-0011 八幡町4-28-13
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

スポーツ

市民スポーツ祭

【共通】▶対象:市内在住・在勤・在学の方▶そのほか:詳細はスポーツ協会HP参照。

●馬術

馬場馬術競技、小障害飛越競技ほか。

▶日時:12月7日(日)午前9時▶場所:成蹊大学馬場(吉祥寺北町3-3-1)▶対象:高校生以上の方▶費用:3000円(保険・馬借料。当日払い)▶申込:11月22日(消印有効)までにハガキ(申込要領参照)

し、年齢、性別も明記)または申込票(同協会HPから印刷可)でスポーツ協会へ▶問:乗馬連盟・高橋 ☎042-386-1865(夜間のみ)

●武術太極拳

講習会(伝統武術太極拳、そのほか拳術)。

▶日時:12月6日(土)午後1時▶場所:総合体育館メインアリーナ▶

費用:無料▶持ち物:運動のできる服装、室内履き、飲み物、タオル▶申込:不要▶問:武術太極拳連盟事務局 ☎070-5594-8203、info@mwtf.jp

総合体育館からのお知らせ

▶申込・問:記載のないものは11月30日(必着)までに同館HPまたはハガキ(申込要領参照し、①②があるものは希望、性別、年齢、生年月日、市内在学・在園者は学校名・園名、託児希望は対象児の月齢も明記)で総合体育館 ☎56-2200へ。当落一緒はきょうだいのみ可(同一教室・クラスのみ。それぞれの氏名で要申込)。重複申込は無効。詳細は同館HP参照。

サンタさんと親子運動会

親子体操、障害物競走、簡単なゲームなど。

▶日時:12月20日(土)①午前10時～11時30分②午後2時～3時45分▶場所:総合体育館メインアリーナ▶対象:①3・4歳の部(令和3年4月2日～5年4月1日生まれ)②5・6歳の部(平成31年4月2日～令和3年4月1日生まれ)、各80組(超えた場合抽選)▶費用:1組1500円▶託児:3カ月～未就学児の一時保育あり(別途費用)

一時保育(12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(15日・29日を除く)・火(30日を除く)・水(24日・31日を除く)・木・土曜(6日・13日・27日を除く)午前9時～午後1時(土曜のみ午後4時まで)▶対象:3カ月～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は前週の金曜)午後4時までに電話または直接総合体育館 ☎56-2200(休館日は ☎56-1612)へ。詳細は同館HP参照。

スポーツ教室

●小学生向け

教室名	日程	曜日	時間	回数	場所	対象	定員	費用
冬休みジュニア体験教室「スポーツ鬼ごっこ」	12月26日	金	午前10時～11時30分	1	メインアリーナ	全学年	30名	1000円
ジュニアバレエ	令和8年1月7日～3月11日	水	午後4時30分～5時30分	8	軽体操ダンス室	全学年	40名	3900円
ジュニアサッカー	1月9日～3月13日	金	午後4時40分～5時40分	8	メインアリーナ	1～3年生	30名	3600円
はじめてのスケートボード①	1月10日～2月7日、雨天予備日あり	土	午前10時～10時50分	5	ストリートスポーツ広場	初心者	各12名	6600円
はじめてのスケートボード②			午前11時～11時50分					

●幼児向け

教室名	日程	曜日	時間	回数	場所	対象	定員	費用
幼児運動①	令和8年1月7日～3月11日	水	午後3時30分～4時15分	8	サブアリーナ	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	1月9日～3月13日	金	午後3時40分～4時30分	8	メインアリーナ	年中～年長	各15名	3600円
幼児サッカー②								

市政情報はここからチェックできます

さまざまな方法で情報を発信しています▶問:秘書広報課 ☎60-1804

市報

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。

市ホームページ

<https://www.city.musashino.lg.jp/>

季刊むさしの

年4回発行(3・6・9・12月)。市政の情報や課題、地域の情報などについて掘り下げて紹介。市内3駅、公共施設、医療機関、理・美容院などで無料配布。春号のみ全戸配布しています。

市公式LINE

「子ども・子育て」「イベント情報」「相談窓口」など知りたい(欲しい)情報を簡単に調べられます。

◆友だち登録方法

右記二次元コードまたはLINEアプリのホーム画面から「武蔵野市」または「@musashinocity」を検索。

◆欲しい情報を受け取るための受信設定の方法

友だち登録後、公式アカウントのトーク画面右下の「受信設定アンケート」を選択し、受け取りたい(欲しい)情報、性別、年代、お住まいの地域を登録してください。

市公式動画チャンネル(YouTube)

市広報番組「むさしのシティニュース」をはじめ、さまざまな動画を公開しています。

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。パソコンや携帯電話などから登録ページにアクセスしてください。<https://mobile.city.musashino.lg.jp/index.cgi?page=4>

公式X(旧ツイッター)・フェイスブック・Instagram

イベントやお知らせなどを随時紹介しています。

X(旧ツイッター)

フェイスブック

Instagram

ケーブルテレビ むさしのシティニュース(11ch)

J: COMチャンネル武蔵野・三鷹で毎日4回放映中の市広報番組です。市の行政の動きや取り組み、市主催の事業などを紹介しています。▶日時:毎日、午前9時15分・正午(11月23日は午後0時30分)・午後8時15分(11月19日は6時15分)・10時(各15分)

むさしのFM (78.2 MHz)

●マイシティむさしの

平日午後1時30分からの生放送には、毎回市職員や関係団体の職員、コミュニティセンターの方などが10分程度出演し、生放送を行うゲストトークのコーナーがあります。災害時には緊急放送も行います。▶日時:月～金曜…午前9時30分・午後0時15分・1時30分・4時45分・6時30分・9時30分／土曜…午前9時30分・11時45分・午後0時45分・3時30分・4時45分・6時30分／日曜…午前9時30分・11時45分

●現場からは以上です

市の職員がまちに出向き、インタビューを通して、現場の雰囲気やまちを支える方々の温かみや熱量など、まちの体温をお届けするラジオ番組を放送します。▶日時:金曜午後2時～2時15分



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)



「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、測定の実施します。

▶日時：11月26日(水)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：市内在住ではつつメンバーの方(当日登録可。ペースメーカー使用者・妊娠中・前回体組成測定から1年未満の方不可)、7名(申込順)▶費用：無料▶申込・問：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。

腰痛予防エクササイズ～今日からは始めるセルフケア！

デスクワークやスマホ操作などの日常生活動作からくる腰痛の予防や姿勢改善。

▶日時：12月20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：市内在住で20～64歳の方(運動制限がある・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▶託児：6カ月～未就学児、6名(申込順)▶申込・問：12月16日までに二次元コードまたは電話で健康づくり支援センター☎51-0793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：12月8日(月)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・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：今年度の背骨コンディショニングと重複申込不可▶申込・問：12月4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。



休日の医療機関

11月15日(土)～30日(日)

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	☎
16日 (日)	○友利医院	内科・小児科	関前 2-5-14	51-7365
	○吉祥寺メディカルクリニック	内科	吉祥寺本町 2-13-4	23-2820
	○サルスクリニック武蔵境	内科	境 1-15-5	050-3851-0249
	◎武蔵野陽和会病院	内科	緑町 2-1-33	52-3212
23日 (日・祝)	○武蔵境病院	内科・小児科 (乳幼児不可)	境 1-18-6	51-0301
	○ほりうちクリニック	内科	関前 5-8-10	38-8770
	◎武蔵野陽和会病院	内科	緑町 2-1-33	52-3212
24日 (月・振休)	○春木医院	内科・小児科	境 1-5-4	51-4567
	○時計台メディカルクリニック	内科	吉祥寺本町 3-10-14	20-1151
	○松井クリニック	内科	吉祥寺東町 2-17-27	20-1001
30日 (日)	◎武蔵野陽和会病院	内科	緑町 2-1-33	52-3212
	○中じまクリニック	内科・小児科 (乳児不可)	吉祥寺本町 2-14-5	21-6251
	○武蔵野内科	内科	境南町 2-28-14	26-1385
	○◎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
16日(日)	池園歯科クリニック	御殿山1-4-19 ☎43-1414
23日(日・祝)	内藤歯科医院	吉祥寺北町5-5-2 ☎53-6621
24日(月・振休)	吉祥寺中道通り歯科	吉祥寺本町4-1-1 1階 ☎21-8557
30日(日)	あっぱるいーと吉祥寺歯科	吉祥寺本町2-5-2 コムロンド ☎27-2585

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

ご存じですか?近頃のAED

AED



いざという時のために、日頃から自宅やよく行く場所周辺のAED設置場所を確認しておくことが重要です。

AED(自動体外式除細動器)は、自動で音声ガイダンスが流れ、誰でも取り扱うことができる救命機器です。AEDは、市関連施設や市内の多くの事業所に設置されています。詳細は市HP参照▶問：安全対策課☎60-1916



まちの体温を届ける情報番組「現場からは以上です」

CIM=Civil Information Minimum(これだけは知っておきたい市民の情報)

「武蔵野市のことをもっと身近に感じたい」——そんな思いを抱く市民にぴったりの番組が始まりました。今年度スタートしたむさしのFMのラジオ番組「現場からは以上です」は、まちの“体温”を届けることにこだわった情報番組です。市民と市の職員、地域で活動する人々の距離を縮め、公共施設やイベントでの取り組みや思いを声で伝えることを目的にしています。番組のキーワードは「親しみやすさ」「信頼感」「相互理解」。これらを通して、市民がまちへの関心をより深めることを目指しています。

放送は毎週金曜、午後2時から15分間。番組内容は月2回更新され、更新がない週は前週の再放送となります。制作は現場収録とスタジオ収録の2段階で行われます。まず市の職員が施設やイベントの現場で関係者にインタビューを行い、その音源をスタジオで聞きながら深掘りトークを展開。限られた時間の中でまちの魅力をぎゅっとまとめて伝えています。

過去の放送では、武蔵野プレイスの青少年フロアやJA東京むさし武蔵野新鮮館での地元農家の取り組み、武蔵野市赤十字奉仕団、双子・三つ子の家族の会「むさしのチェリーズ」など、多様な現場が紹介されました。番組を通じて、施設職員やイベント主催者が日々どのような工夫や努

力をしているかを知ることができます。特にふたご・みつごのつどいでは、運営スタッフが全員多胎児育児の経験者であることが分かり、安心して子どもと過ごせる空間がどのように作られているかなど、文字情報だけでは伝わりにくい“体温”として市民に届けられています。また、番組を通して市民がまちの活動に参加するきっかけづくりにもつながっていると感じられます。

番組制作を担当する職員は、「市民に施設やイベントの裏側を知ってもらうことで信頼感が生まれ、職員自身も現場を学び、市政に還元できる。声を通して人柄や思いが伝わるのが魅力」と語ります。市民がまちの活動を身近に感じ、職員や団体、イベントに関わる人々との相互理解が深まれば、より温かい地域社会が育まれるでしょう。

番組はラジオだけでなく、むさしのFMのポッドキャストでも過去の放送を聴取可能です。声を通じてまちの熱量を感じ、日常に少し彩りを添えてくれる番組です。皆さんも気軽にラジオを聴いて、まちの体温を感じてみてください。(取材協力:秘書広報課/執筆者:小町友則)

▶問:記事で紹介した内容については秘書広報課☎60-1804、CIMコラム全般については情報公開担当☎60-1809

子ども

境こども園3歳児向け事業「りんご組」令和8年度入会者募集
親子で集団遊びや園児との交流に参加(月2・3回)。入会者は令和9年度同園1号認定こども枠へ優先的に入園可。

▶対象：令和4年4月2日～5年4月1日生まれで市内在住の未就学児と保護者、20組程度(超えた場合抽選)▶申込・問：11月28日午前10時に申込書(同園で配布)を直接境こども園☎53-2312(境4-11-6)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：11月25日～12月3日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	
12月15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)	12月13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)	12月20日(土)午前9時45分・11時／0123吉祥寺(20組) 12月21日(日)午前9時45分・11時／0123はらっぱ(24組)

かみかみ教室(離乳後期)

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：12月23日(火)グループA…午前9時30分～10時30分、グループB…午前10時45分～11時45分▶場所：保健センター▶対象：令和7年2月～4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：12月13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：12月15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

「むさしのすくすくナビ」にぜひご登録ください

子育ての中で、必要な情報を見つけるお手伝いをするツールです。子どもと子育てに関する情報は、市公式LINEからも受け取れます
▶問：子ども子育て支援課☎60-1851

すくすくナビ 市公式LINE

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：12月8日までに申込フォームから健康課☎51-0700へ。



むさしの自然観察園 木の実でクリスマスリースづくり

どんぐり、松ぼっくりなどの木の実を飾ってオリジナルのリース作り。
▶日時：11月29日(土)午前10時～11時30分▶場所：同園(吉祥寺北町3-12)▶対象：小学3～6年生、8名(申込順)▶主催：武蔵野市▶申込：二次元コードから▶問：むさしの自然観察園☎55-7109



親子で参加！こども国際交流クラブ文化体験教室

「オウテキさんとロウソン(肉でんぶ)ケーキをつくろう!」。文化紹介もあります。
▶日時：令和8年1月10日(土)午前10時～正午▶場所：市民会館料理室▶対象：5歳～小学6年生



と保護者、18名(超えた場合抽選。10歳以上は1人参加可)▶講師：オウテキ(中国出身)▶費用：一般1000円、国際交流協会会員500円(子ども追加は1名のみ250円)▶持ち物：エプロン、上履きなど▶そのほか：当選の方のみメールで通知▶申込・問：12月16日午後3時までに同協会☎36-4511へ。

「ガスの科学館 がすてなーに」見学ツアー

エコP暮らしを支えるエネルギーの特長、SDGsや地球温暖化などについて体験しながら考える。
▶日時：12月13日(土) 午後0時30分市役所前出発・5時30分解散▶場所：同館(江東区豊洲6-1-1)▶対象：小学3年～中学生(小学生は保護者1名まで要同伴)、20名程度(超えた場合抽選)▶講師：東京ガス(株)▶費用：無料▶そのほか：「カーボンニュートラルのまちづくりに向けた連携協定」に基づく事業▶申込・問：11月28日正午までに申込フォームから環境政策課☎60-1841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：11月17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
- 北町保育園☎21-6681▶日時：11月25日(火) 午前10時30分～11時15分
- 吉祥寺東町すみれ保育園☎20-6640▶日時：11月25日(火)午前10時～10時30分

- 東保育園☎21-2495▶日時：11月25日(火) 午前10時15分～11時
- 千川保育園☎51-8478▶日時：11月25日(火) 午後1時30分～2時15分
- ミアヘルサ保育園ひびき武蔵野西久保☎38-8601▶日時：11月26日(水) 午前9時30分～10時30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)
- 吉祥寺きらめき保育園☎26-7723オンライン見学会▶日時：11月25日(火)午後3時～3時30分
- ピノキオ幼児舎吉祥寺保育園☎27-608511月生まれ誕生会▶日時：11月27日(木)午後2時40分～3時
- 北町保育園☎21-6681親子で保育園体験(ごっこ遊び)▶日時：11月28日(金) 午前10時～10時45分▶対象：1歳4カ月以上と保護者
- ういず吉祥寺第二保育園☎27-5468お誕生日会▶日時：11月28日(金) 午前10時～10時30分▶対象：0～2歳児と保護者、3組

- キッズいながき保育園吉祥寺☎70-7833保育園で遊ぼう▶日時：12月4日(木) 午前10時30分～11時30分▶対象：0～2歳児と保護者
- 武蔵野赤十字保育園☎52-3298保育所体験▶日時：12月4日(木) 午前9時15分から①10時10分②10時20分まで▶対象：①1歳児②2歳児と保護者
- 精華第二保育園☎38-7352大根掘り▶日時：11月26日(水) 午前10時～11時▶対象：2歳児以上と保護者
- 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
- 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：11月28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「大きくなったかな」身体測定▶日時：12月3日(水) 午前10時～10時30分
- 境南保育園☎32-2443保健の先生と話そう(嘔吐処理など)▶日時：11月27日(木) 午前10時～11時▶対象：妊婦、0～1歳3カ月と保護者
- 境南すみれ保育園☎30-9581保育園で遊ぼう▶日時：11月27日(木) 午前10時～10時30分

- 桜堤保育園☎52-4671ベビーマッサージと触れ合い遊び▶日時：11月28日(金) 午前10時～11時▶対象：7カ月未満と保護者
- まなびの森保育園武蔵境☎38-5066にこわくひろば～園庭遊び～▶日時：11月28日(金) 午前10時～10時30分
- ひまわり保育園☎56-8732おみせやさんごっこ▶日時：12月4日(木) 午前10時～11時▶対象：1歳児以上と保護者

幼稚園

- ▶内容：未就園児親子向け事業。各園月のうち1事業のみを掲載。詳細は各園参照▶持ち物：室内の事業は上履き・靴袋(親子とも)▶申込・問：各園へ
- 武蔵野相愛幼稚園☎43-5260未就園児のクリスマス会▶日時：12月10日(水) 午後1時30分～3時▶対象：令和8年度年少入園年齢児▶申込：☎園
- すみれ幼稚園☎22-2701クリスマス飾りとおもちゃ作り▶日時：12月4日(木) 午前9時45分▶対象：2歳以上▶持ち物：上履き、水筒▶申込：☎
- けやき幼稚園☎52-2186ミニ見にクリスマス会▶日時：12月24日(水) 午前10時～11時▶対象：1～3歳児▶費用：1人100円▶申込：☎