



Musashimurayama City

生活ガイドINDEX

身近な医療機関がわかる

医療機関
ガイド

日々の生活に役立つ

暮らしの
知識

※生活ガイドでは、暮らしに役立つ情報を掲載しています。
 ※地図のページに関しましては、該当ページに広告をご掲載
 いただきました施設の情報のみ表示しています。

医療マップ① 96

医療マップ② 98

一般社団法人 武蔵村山市医師会 100

武蔵村山市の病院・医院 102

一般社団法人 武蔵村山市薬剤師会 103

一般社団法人 東京都武蔵村山市歯科医師会 104

武蔵村山市商工会 106

リフォームの基礎知識① 108

リフォームの基礎知識② 110

犬・ねこは愛情と責任をもって飼いましょう 112

愛車の健康法 113

くらしのマップ① 114

くらしのマップ② 116

子育て応援!定番の習い事編 118

知っておきたい一葬儀編一 120

広告

ご家族が
安心して
快適に過ごせる
そんな家づくりが
モットーです。



**TOTO商品の事なら
技建にお任せ下さい!**

水まわりのリフォームは→ **株式会社 技建**

株式会社 技建 〒208-0004 武蔵村山9-49 4-50-0
 リフォームご相談窓口
TEL.042-567-5752



脳ドック、MRI・CT検査、玉川上水駅徒歩5分、土曜診療

医療法人社団 弘基会
OTAKA おおたか脳神経外科・内科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	休	●	●
14:00~18:00	●	●	●	休	●	◎

受付 午前8:45~11:30 午後13:45~17:15
 ◎土曜日午後は13:15~16:15迄の受付となります。
 休診日: 木曜・日曜・祝日

TEL 042-535-1177
 立川市柏町4-56-1 グローバルビル1F A
 駐車場10台あり

<http://otaka-nouge.com>



生活ガイド





医療マップ①

地図のページに関しましては、該当ページに広告をご掲載いただきました施設の情報のみ表示しています。

奥野眼科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:30~12:00	○	○	/	○	○	○
午後3:00~6:00	●	○	/	○	○	○

●予約のみ ○予約できます ●休診日 水曜・日曜・祝祭日

武蔵村山市残堀4-115-24(第十小学校そば)

☎042(560)7743

内科・脳神経内科・小児科

藤田医院

診療時間	※日曜・祝日休診	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	●	●	●	●	●	●	●
14:30~18:00	●	●	●	●	●	●	●

健康診断・予防接種行っております

★9:00より当日電話予約承ります

武蔵村山市岸1-25-1 ☎(042)560-0363

※新青梅街道青岸橋東交差点北側(駐車場あり)

医療法人 村山診療所

内科 循環器内科 皮膚科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:30~12:30	●	●	●	●	●	/	/
14:30~18:00	●	●	●	●	●	/	/

※健康診断や各種温熱療法による疼痛緩和リハビリも行っていきます。

武蔵村山市緑が丘1492-47-28

☎042-561-1341



社会医療法人財団 大和会

武蔵村山病院

Musashimurayama Hospital

〒208-0022 東京都武蔵村山市榎1-1-5

☎042-566-3111

詳しくは、表紙裏をご覧ください

学園クリニック

診療科目 内科・小児科・皮膚科

診療時間

9:00~12:00 16:00~19:00

休診日/月曜・木曜午後・日曜午後・祝日

武蔵村山市学園3-59-2 2F

TEL 042-564-5358

内科・糖尿病内科

三ツ藤内科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	●	●	●	/	●	●	/
15:00~18:00	●	●	●	/	●	●	/

休診日:木曜・土曜午後・日曜・祝日

市民検診・禁煙のご相談等お気軽にお問い合わせ下さい

武蔵村山市三ツ藤2-9-1 レジデンス三ツ藤1F

☎042-520-2055

http://www.mitsufujinaika.com

内科・整形外科/在宅医療

おぜきクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	●	●	●	/	●	※	/
15:00~18:30	●	●	●	/	●	/	/

※土曜日は9:00~13:00 ※火曜日の午後は内科のみ

■休診日 木曜・日曜・祝日・土曜午後

武蔵村山市大南2-39-1

☎042-563-7001

https://ozeeki-cl.com

医療法人社団 東晴会 伊奈平南クリニック

Inadaira-minami Clinic

診療科目
整形外科・小児科
リハビリテーション科

診療時間

9:00~12:00 15:00~18:00

休診日/水曜・土曜午後・日祝日

伊奈平4-4-1

☎042-560-1311



かかりつけ医・薬局をもちましよう



内科・消化器内科・小児科・皮膚科

下田医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:00	●	●	●	●	●	▲	/
15:00~18:00	●	●	●	/	●	/	/

▲土曜は12:30まで

TEL(042)560-6387

武蔵村山市三ツ木3-16-1
(旧青梅街道沿い)

P有

ここは有料広告掲載ページです

整形外科手術・脊髄損傷・回復期リハビリテーションを中心とした医療を提供しています。

■診療科目 整形外科・リハビリテーション科
外科・内科・リウマチ科・歯科
放射線科・神経内科

■診療受付時間 初診 8:30~11:00
(月~金曜)

地域リハビリテーション支援センターとして北多摩西部地区の地域連携の発展を支援しています。

独立行政法人国立病院機構
村山医療センター

TEL(042)561-1221(代表)

URL: <http://www.murayama-hosp.jp>
武蔵村山市学園2-37-1



おしきり眼科

予約優先

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	○	○	□
14:30~18:00	○	/	○	○	○	/

□土曜日は12:30まで

8042-562-6688

武蔵村山市学園3-50-1

<http://www.oshikiri-ganka.com>

社会医療法人社団 健生会

大南ファミリークリニック

在宅療養支援診療所

内科・小児科

	月	火	水	木	金	土
診療時間 9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
午前	●	●	●	●	●	●
午後 初診診療	●	●	●	●	●	●
リハビリ	●	●	●	●	●	●
木曜日17:00~19:00(※2・4)	●	●	●	●	●	●
夜間	●	●	●	●	●	●

武蔵村山市大南2-1-8 駐車場あり 日・祝日 休診

042-590-0373

内科・小児科・皮膚科・漢方内科・アレルギー科



診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:30	●★	●★	●★	●★	●★	▲	-
15:30~19:30	-	●	●	-	●	-	-

詳細はホームページをご参照ください。

予約サイト

武蔵村山市学園3-88-2

042-562-1983



かめい内科・外科クリニック

内科・内視鏡内科・消化器内科・外科

訪問診療もご相談下さい

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●★	●	●★	●
15:00~18:00	●	●	-	●	●	-

休診日 日曜・祝日 ★**予約検査日

武蔵村山市残堀 2-14-1 ☎042-531-8998

<http://kameclinic.jp>



医療法人社団 もかほ会

武蔵村山

さいとうクリニック

内科・外科・小児科・リハビリテーション科・整形外科・皮膚科
肛門外科・内視鏡内科・乳腺外科 日帰り手術・住診応需

診療時間/月~土 9:00~19:00 日曜日診療あり
リハビリ 8:00~20:00
夜間救急受診 大南内視鏡検査 549円(マルクスクリニック) 独立大南
各種検査 人間ドック 各種エコー検査

<http://www.msaito.jp/clinic>

武蔵村山市大南3-88-3

042-590-2266

ビッグライフ訪問看護ステーション ☎042-516-0066

生活ガイド





医療マップ②

地図のページに関しましては、該当ページに広告をご掲載いただきました施設の情報のみ表示しています。

こぼると薬局
武蔵村山市三ツ藤 2-9-1
☎042-569-6760

●ファミリーマート
●新青梅街道
●三ツ木
●からやま

●三ツ藤内科クリニック
●こぼると薬局

UP (株)大和園センター 東大和・武蔵村山・小金井
立川・国立・多摩市・国分寺




歯の健康のための 歯磨き

食後すぐに磨く!

歯垢の定着を防ぎ、口内を清潔に保つためには、食事後すぐに歯磨きをすることが大切。デンタルフロスの歯間部清掃器具の兼用も効果的です。歯と歯ぐきを傷つけないよう軽い力で丁寧にブラッシングしましょう。



歯ブラシの毛先を 小刻みに動かすこと!

磨き残しを防ぐには、歯ブラシの毛先を小刻みに動かし、1~2本ずつ磨くといいでしょう。1回あたり3分以上かけて、丁寧に磨きましょう。

医療法人社団 昭成会 半田医院

内科・小児科・消化器内科・呼吸器内科・循環器内科
漢方内科・アレルギー科・歯科・小児歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	○	△
15:00~18:30	○	○	△	○	○	○	○	△

日本消化器内視鏡学会認定消化器内視鏡専門医

日本消化器病学会認定消化器病専門医

日本内科学会認定総合内科専門医 院長 半田 宏一
武蔵村山市 大南3-54-16 ☎042-564-8649

一般社団法人

東京都武蔵村山市歯科医師会

休日診療のお問合わせ先

平日午前10時~午後4時

(土・日・祝日はお休みです。)

場所/市立保健相談センター 2F

電話/042-562-2743



糖尿病

予備軍も急増! 早めの対策を

糖尿病のこわいところは、重症になるとさまざまな合併症が現れることです。

動脈硬化による心筋梗塞や脳卒中、網膜症による視力障害・失明、腎症によるむくみや尿毒症・腎不全、神経障害による手足のしびれやインポテンツなど。

太らないことが予防の第一歩

●ファーストフードやスナック菓子を避け、油、砂糖、アルコールの余分なエネルギーのとりすぎに注意しましょう。

●血糖値の上昇を緩やかにする食物繊維をとって。海藻類、きのこ類、根菜類、全粒粉のパンや玄米など。



かかりつけ医・薬局をもちましょう



ここは有料広告掲載ページです

処方せん調剤

村山医療センター・武蔵村山病院
災害医療センター・東大病院 等 処方受けます

申しさ 貴 薬局

休業日/日曜午後・祭日
学園3-59-3 コロコロセンター2階

☎ 565-7371
FAX 564-1838

歯科 / 矯正歯科 / 小児歯科 / 歯科口腔外科

ミソラ歯科クリニック

月 火 水 木 金 土 日・祝

9:30~13:00 ○ ○ ※ ○ ○ ○ -

14:30~19:00 ○ ○ ※ ○ ○ ○ -

日本小児歯科学会認定小児歯科専門医(駒澤 大樹)による小児矯正

休診日 水・日・祝

※祝日のある週の土曜日は診察致しません

24時間WEB予約

☎042-520-1118

武蔵村山市 1-7-21 駐車場 10台有り



ヒーリングデンタルクリニック

訪問診療対応可能

〒208-0022

東京都武蔵村山市 1丁目 1-3
イオンモールむさし村山内 1F
(※サウスコート東入口よりお越し下さい)

☎042-566-8127

診療時間

平日 10:00~19:30 (受付終了)
土、日、祝日 10:00~16:00 (受付終了)



内科・循環器内科・呼吸器内科
奥住循環器内科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 9:00~12:00	○	○	△	○	○	△	△
午後 15:00~18:00	○	○	△	○	○	△	△

△=土曜日は14時まで

駐車場：有/バリアフリー設備：有

☎ 042-565-7123

住所：武蔵村山市 2-85-1



かえで耳鼻咽喉科

受付 9:00~12:00 / 15:00~18:00

休診日 木曜・土曜午後・日曜・祝日

※初診の方はなるべく17:30までに受付をお願いします。

武蔵村山市大南 5-72-4

☎042-563-8733



院内はバリアフリー対応。お子様のプレイルームも設置





一般社団法人 武蔵村山市医師会

ごあいさつ

武蔵村山市医師会 会長 半田 宏一

武蔵村山市医師会は医学医術の発展普及と公衆衛生の向上を図り、地域社会に貢献することを目的として活動しています。医師会は1975年法人格取得2013年一般社団法人へ移行しています。2022年8月現在、会員数は50名、医療機関は22診療所、3病院、1老健施設が医師会に所属しています。会員は日々の外来・入院患者の診療のほかに訪問診療や市民の健康維持のために様々な事業に携わっています。

事業内容

1. 公衆衛生・環境衛生に関する事業:市や保健所の公衆衛生に関する事業や各種会議に協力して、公衆衛生の向上に努めています。

2. 地域医療に関する事業:会員の医療機関における日常診療を通して地域医療に貢献し、市役所や保健所、北多摩医師会、東京都医師会の地域医療に関する各種会議に委員を推薦しています。

災害時の医療活動が円滑にできるように市・保健所と対策を協議しています。

会員の医療機関で主治医意見書の作成を行うとともに、介護認定審査会に医療分野からの委員を推薦し、介護保険にも協力しています。

3. 地域保健・学校保健に関する事業:東京都及び武蔵村山市が行う保健事業、すなわち特定健診や各種の健(検)診事業(各種がん検診、肝炎ウィルス検診、眼科検診など)、乳児健診などの母子保健関係の健診、健康相談・健康教室事業などに協力すると共に、医師会会員の医療機関で各種予防注射の個別接種を行っています。また、新型インフルエンザ等の感染症対策として、行政と協議のうえ集団接種事業にも協力しています。

市内の保育園幼稚園の園医や小中学校の校医などを推薦し、各種の学校検診に協力し、医療的なアドバイスや相談を行っています。

4. 保険医療に関する事業:医療保険に関する委員会や講習会を開催して、正しい医療保険の普及と向上に努めています。

5. 休日急患診療所の運営管理に関する事業:市からの委託を受けて、保健相談センターにおいて、会員による日曜祝祭日などの休日及び休日準夜急患診療を行っています。

6. 訪問看護ステーションの管理運営に関する事業:市民総合センターで武蔵村山市訪問看護ステーションを運営し、在宅医療などの推進と福祉分野との連携を図っています。

7. 医学の振興及び医学教育に関する事業:市民の健康や医学的情報提供のために、健康や疾病に関する市民講演会を行うとともに、歯科医師会や薬剤師会と協力して、市報に原稿を提供しています。

進歩していく医療に対して最新の情報を医療機関に提供するための学術講演会や資料提供などを行っています。

8. その他:上部医師会の北多摩医師会や市・多摩立川保健所など行政機関の各種委員会に委員を推薦し、専門的立場から提言を行っています。

このように、当医師会は地域の公衆衛生や保健衛生事業、介護保険事業など各方面に渡って積極的に参画して、地域社会に貢献できるように会員一同日々努力しております。



詳しくは、武蔵村山市医師会ホームページ【<http://www.misikai.org/>】をご覧ください。

一般社団法人 武蔵村山市医師会

〒208-0004 東京都武蔵村山市本町1丁目23番地(市立保健相談センター1階)

TEL.042-564-4114



武蔵村山市医師会 医療機関一覧

※市外局番は(042)です

	医療機関名	電話番号	所在地
1	アルカディア	569-3900	三ツ藤1-98-1
2	伊奈平南クリニック	560-1311	伊奈平4-4-1
3	岩田小児科医院	562-0871	緑が丘1492-50-58
4	大南ファミリークリニック	590-0373	大南2-1-8
5	奥住循環器内科クリニック	565-7123	榎2-85-1
6	奥野眼科	560-7743	残堀4-115-24
7	おしきり眼科	562-6688	学園3-50-1
8	おぜきクリニック	563-7001	大南2-39-1
9	かえで耳鼻咽喉科	563-8733	大南5-72-4
10	学園クリニック	564-5358	学園3-59-2 内野ビル2F
11	かめい内科・外科クリニック	531-8998	残堀2-14-1
12	下田医院	560-6387	三ツ木3-16-1
13	田島内科クリニック	561-0006	中央3-50-1
14	ちかま医院	565-1265	榎3-40-15
15	東京小児療育病院	561-2521	学園4-10-1
16	独立行政法人国立病院機構 村山医療センター	561-1221	学園2-37-1
17	中藤診療所	562-3098	大南2-47-27
18	半田医院	564-8649	大南3-54-16
19	平原皮ふ科	561-1112	大南5-69-1
20	向日葵クリニック	562-1983	学園3-88-2
21	藤田医院	560-0363	岸1-25-1
22	北條医院	560-3541	残堀4-113-1
23	三ツ藤内科クリニック	520-2055	三ツ藤2-9-1 レジデンス三ツ藤1F
24	武蔵村山さいとうクリニック	590-2266	大南3-68-3
25	武蔵村山病院	566-3111	榎1-1-5
26	村山診療所	561-1341	緑が丘1492-47-28

(令和4年9月現在)





武蔵村山市の病院・医院

※ここは有料広告掲載ページです。

診療科目の略称	アレルギー科	呼吸器内科	眼 科	産婦人科	形成外科
外 科	肛門外科	呼吸器内科	耳鼻いんこう科	リハビリテーション科	循環器内科
リウマチ科	消化器内科	小 小 児 科	放射線科	美容皮膚科	整形外科
内 科	脳神経外科	泌尿器科	皮 膚 科	美容外科	婦 人 科
乳腺外科	人工透析内科	代謝内科	糖尿病内科	漢方内科	産 産 科

伊奈平南クリニック

院長 田中大晴

診療科目	小 小 児 科
診療時間	月 火 水 木 金 土 日 祝
9:00~12:00	○ ○ / ○ ○ ○ / /
15:00~18:00	○ ○ / ○ ○ ○ / /
住所	伊奈平4-4-1
電話	☎ 560-1311 ㊟ 569-1324
備考	●駐車場有り ●詳しくは「伊奈平南クリニック」で検索 ●予約接種、2科受診は受付終了時間30分前まで

かめい内科・外科クリニック

院長 亀井 隆雄

診療科目	内 内 内 内 外
受付時間	月 火 水 木 金 土 日 祝
9:00~12:00	○ ○ ★ ○ ★ ○ / /
15:00~18:00	○ ○ / ○ ○ ○ / /
住所	残堀2-14-1
電話	☎ 531-8998
備考	★予約検査日 ●駐車場あり ●http://kameiclinic.jp ●訪問診療もご相談下さい

三ツ藤内科クリニック

院長 吉野 保江

診療科目	内 科
診療時間	月 火 水 木 金 土 日 祝
9:00~12:00	○ ○ ○ / ○ ○ ○ / /
15:00~18:00	○ ○ ○ / ○ ○ ○ / /
住所	三ツ藤2-9-1 レジデンス三ツ藤1F
電話	☎ 520-2055
備考	保険診療の範囲内で漢方を処方致します。 武蔵村山市の市民検診、その他の健康診断に 対応致します。詳しくはホームページをご覧ください。

社会医療法人財団 大和会 武蔵村山病院

院長 鹿取 正道

診療科目	内 内 小 産 外 乳 外 脳 眼 耳 放 リ ハ 泌 皮 精 病
受付時間	月 火 水 木 金 土 日 祝
8:30~11:00	○ ○ ○ ○ ○ ○ / /
13:30~16:00	○ ○ ○ ○ ○ ○ / /
住所	榎1-1-5
電話	☎ 566-3111
備考	■診療科目によって診療時間が異なりますので 詳しくはホームページをご覧ください。 https://www.yamatokai.or.jp

生活習慣病チェック

「生活習慣病」とは、生活習慣が発症や進行に大きく関係する慢性の病気。遺伝的になりやすい人もいますが、生活習慣を見直すことでかなり予防することができるのです。

自発的な改善を！

医師の指示などで強制的に生活を改善しようとしても、ストレスがたまって効果が薄いことがあります。ですから、自ら進んで健康習慣を身につけることが望ましいといえます。「下の表」で自分の健康習慣の数をチェックしてみましょう。数が多いほど生活習慣病発症のリスクが少なくなります。

- | | |
|--|---|
| 1 毎日朝食を食べている <input type="checkbox"/> | 6 毎日そんなに多量の酒は飲んでいない(日本酒1合以下かビール大瓶1本以下) <input type="checkbox"/> |
| 2 1日平均7~8時間は眠っている <input type="checkbox"/> | 7 労働は1日9時間以内にとどめている <input type="checkbox"/> |
| 3 栄養バランスを考えて食事をしている <input type="checkbox"/> | 8 自覚的なストレスはそんなに多くない <input type="checkbox"/> |
| 4 たばこは吸わない <input type="checkbox"/> | |
| 5 定期的に運動・スポーツをしている <input type="checkbox"/> | |

守っている健康習慣の数が
健康習慣指数
7~8:良好 5~6:中庸 0~4:不良





一般社団法人 武蔵村山市薬剤師会

一般社団法人 武蔵村山市薬剤師会 会長 宇津木 直人

武蔵村山市薬剤師会 医療機関一覧

※市外局番は(042)です

	医療機関名	電話番号	所在地
1	アイン薬局武蔵村山店	843-6421	武蔵村山市榎2-50-7
2	イオン薬局むさし村山	566-6342	武蔵村山市榎1-1-3 イオンモールむさし村山1F
3	ウェルパーク薬局 むさし村山店	590-0468	武蔵村山市学園3-43-2
4	えのき薬局	590-5600	武蔵村山市大南2-1-16
5	大南薬局	561-9745	武蔵村山市大南2-39-1 フラット大南2号棟1F
6	おもてなし薬局	843-6531	武蔵村山市大南3-60-15
7	おもてなし薬局 こころづくり店	567-5560	武蔵村山市大南3-69-20
8	学園通り調剤薬局	565-4012	武蔵村山市学園3-50-5
9	こぼると薬局	569-6760	武蔵村山市三ツ藤2-9-1 レジデンス三ツ藤1階
10	しらつち薬局	516-9909	武蔵村山市大南3-53-13
11	申貴薬局	565-7371	武蔵村山市学園3-59-3 ココロセンター2F206号
12	プライム薬局大南店	843-5503	武蔵村山市大南3-96-8
13	みつぎ調剤薬局	569-0338	武蔵村山市三ツ木3-42
14	みどり薬局	590-7622	武蔵村山市榎2-84-6
15	みどり薬局中央	516-8908	武蔵村山市中央2-13-1
16	みなみ薬局	569-1772	武蔵村山市伊奈平4-18-32
17	武蔵村山調剤薬局	566-8878	武蔵村山市榎2-54-1
18	ファーコス薬局村山中央	564-2101	武蔵村山市緑が丘1492-47-30

(令和4年9月現在)





一般社団法人 東京都武蔵村山市歯科医師会

一般社団法人 東京都武蔵村山市歯科医師会 会長 小山 亨

武蔵村山市民の皆様へ

武蔵村山市歯科医師会は、武蔵村山市及び関係機関の御協力を頂き、市民の皆様の公衆衛生、予防対策、啓蒙活動を実施しております。歯科を通して、市民の皆様の健康や生活環境の改善に少しでもお役に立てるようサポートし、健診、治療のみならず、歯の大切さを知っていただき、健康で、美味しい食生活の維持にお役に立ちたいと考えております。

実施事業について



1.6歳・2歳・3歳
乳幼児歯科健診



無料歯科健診
(歯と口の健康週間)



母親学級



歯と口の健康に
関する図画
ポスターコンクール



歯周病検診



摂食嚥下相談



お口と食の健康教室
(口腔機能向上と栄養改善)



市民向け講演会



通院が出来ないかた
の訪問歯科診療



休日歯科
急患診療



むし歯ゼロプラン
(小・中学校向け)



その他

武蔵村山市歯科医師会

〒208-0004 武蔵村山市本町1-2-3 保健相談センター内
TEL.042-562-2743 お問合せ 10時~16時



東京都武蔵村山市歯科医師会 医療機関一覧

※市外局番は(042)です

医療機関名	電話番号	〒	所在地	休診日
榎本歯科医院	564-3490	208-0013	大南1-125-3	水 日
乙幡歯科医院	560-9807	208-0034	残堀5-101-3	木 日 祝
北多摩歯科	565-6618	208-0011	学園3-41-4 峯岸ビル2F	水午後 土 日 祝
小山歯科クリニック	560-0057	208-0004	本町1-49-2	木 日 祝
三條歯科医院	563-9987	208-0013	大南4-15-3 リバーアイランドⅡ	木 日 祝
高野歯科医院	560-8899	208-0004	本町2-96-1	月 木 日 祝
高橋歯科医院	565-3621	208-0011	学園3-102 田島マンション102	木 日 祝
医療法人社団 菖蒲会 田島歯科医院	564-7758	208-0012	緑が丘1460-50-60	木 日 祝
医療法人社団 仁岳会 メトロ歯科医院	563-2418	208-0013	大南5-69-2	木 日 祝
長尾歯科医院	565-1608	208-0013	大南3-66-11	木 日 祝
長崎歯科医院	561-9672	208-0011	学園3-59-5	木 日 祝
永島歯科医院	560-4618	208-0035	中原1-16-3	土午後 日 祝
土方歯科クリニック	565-6541	208-0002	神明2-14-2	土 日 祝
比留間歯科医院	569-2226	208-0021	三ツ藤1-109-1	木 日 祝
宮崎歯科医院	560-4182	208-0004	本町2-72-1	水 日 祝
宮田歯科医院	566-0018	208-0013	大南1-127 クリハラビルA棟-2F-201	木 日 祝
いとう歯科医院	561-4487	208-0004	本町1-2-6	木 日 祝
さしだ歯科医院	562-6670	208-0011	学園5-31-1	日 祝
中原歯科医院	520-8239	208-0035	中原2-7-19	日 月 祝
一般社団法人 東京都 武蔵村山市歯科医師会	562-2743	208-0004	本町1-23 (お問合せ10時～16時)	土 日 祝

(令和4年9月現在)



武蔵村山市商工会

〈行きます、聞きます、提案します〉

商工会は地域に密着した経済団体として、地域の事業者の皆様へ経営のアドバイスなどを行い、よい企業づくり、よいまちづくりを支援しています。



経営のお手伝い

経営の相談

店舗における商品の陳列・構成・改装などの診断や作業効率、生産性を高めるための経営分析・改善指導を受けたい時に、経営指導員が巡回して相談に応じます。また、販売促進のためのイベント企画等のアドバイスも行っています。

事業承継の支援

事業承継は事業存続の大きな課題です。円滑な事業の引き継ぎに向けて、様々な課題解決のお手伝いをします。



技術的・専門的な相談

法人化の相談や自社の診断など、経営・営業・技術に関する様々な課題に専門家がわかりやすく説明します。

記帳や決算、税金の相談

記帳相談・決算相談を無料で受けられます。消費税の申告相談及び各種控除、節税の方法から、青色申告制度の概要・手続きなど、ご相談ください。コンピュータによる記帳機械化システムもご利用になれます。

資金が必要なときに融資を斡旋

日本政策金融公庫、都や市の制度融資など、低利な融資について斡旋相談をします。また、一定条件により無担保・無保証人で融資が受けられる商工会のマルケイ融資も斡旋できます。お気軽にご相談ください。

経営上のトラブル相談

債権回収や不動産賃貸トラブルなどの経営上の問題に弁護士等が相談に応じます。

さまざまな情報の宝庫

全国組織である商工会は、事業にかかわる多くの情報を持っています。

保険・補償など

労働保険の取り扱い

事務組合があり雇用保険(失業等給付)、労災保険、各種給付制度に関する仕組みや手続きなどの相談を行っています。また、従業員の給与や保険のことなど、さまざまなアドバイスを受けることができます。

会員福祉共済

月々 2,000円で国内外24時間補償。充実した入院・通院補償!医療特約や「がん」重点補償を追加すれば、ますます安心お得な商工会員だけの共済です。

休業補償制度

病気やケガで働けない間、最高一年間、月々の所得を補償します。

ビジネス総合保険・海外PL保険が割引で加入できます。

地域の損害保険会社で手続きが取れます。

商工貯蓄共済で大きな安心

貯蓄・保険・融資が三位一体となったこの制度は、商工会独自のものです。

中小企業向け退職金制度

小規模企業共済・特定退職金制度・中退金制度に加入できます。

健康診断を実施

会員の福利厚生事業として事業主、家族、従業員を対象に生活習慣病(成人病)検診を低額な料金で年1回実施しています。他にも自宅で簡単なガン予防検診が格安で受けられます。



こんなことも!

観光納涼花火大会の実施

武蔵村山市を代表する夏の一大イベントとして定着しております。商工会青年部が主体となって実施しています。会場の舞台では、市内各種団体等のダンスや踊りなどの出演があり、また、模擬店の出店もあって毎年おおぜいの人が楽しんでいます。



「創業支援」

さまざまな問題にワンストップで、きめ細やかに対応します。「創業計画書」の作成をお手伝いします。



まいど～宅配センター 「おかねづかステーション」

緑が丘地区対象で、商店街へ行って買い物がしたいけど行き来がちょっと心配な方。お電話ください。家の近くまで送迎します。
(土・日・祭日は休み)
電話0120-613-953



地域情報を発信

ホームページ等により、地域の情報を発信します。

講演会・講習会の実施

事業者に必要なかつタイムリーなテーマを設定し実施します。

部会活動でますます活性化!

同業種で組織された部会があり、業種別の研修会等を開催します。

青年部活動に参加して 自己啓発!

地域づくりの原動力は青年部。柔軟な発想と行動力を期待します。

女性部活動に参加して 地域貢献!

女性の特徴を生かした、地域振興発展の協力者として期待します。

商工会に相談してみませんか?

商工会は、法律に基づいて東京都の認可により設立された、唯一の地域経済団体です。(会費は全額損金算入できます)

地域の事業者から「理解され」、「信頼され」、「利用される」商工会を目指します。

武蔵村山市商工会

〒208-0004 武蔵村山市本町2-5-1

TEL:042-560-1327

FAX:042-560-6232

URL <https://www.murayama.or.jp>

窓口受付 午前8時30分～午後5時
(土、日、祝日、年末年始を除く)

武蔵村山市商工会

検索





リフォームの基礎知識 ①

リフォームの進め方とポイント

Step1 具体的な計画をたてる

- 時期、期間は？ ● 予算は？

リフォームの目的から具体的な計画を立てましょう。この時点での情報収集も大切なポイントです。



Step2 事業者を決める～契約する

- 施工業者の事業内容がリフォーム目的と合致しているか？
- 実績や業務内容を吟味。信頼できる事業者か？
- 候補を数社選んで同じ条件で見積書を提出してもらい検討したか？

契約前に疑問点・不安点は徹底的に確認しましょう。

見積書・提案書や契約書だけでなく、打ち合わせの際の資料やメモなど書類にはしっかり目を通し、保管しておきましょう。



Step3 着工

- 工事に向けての準備や近隣への周知は大丈夫か？
- 工程表に基づいて進んでいるか？
- 変更・追加などが発生していないか？

定期的に施工業者から報告・連絡を受けるようにしましょう。また、不安がある場合は施工業者の担当者を通じて確認するようにしましょう。

Step4 着工後

- 事業者立ち会いの下、確認をし説明をうけたか？
- 今後のメンテナンスや保証先を確認したか？

リフォームの疑問

Q リフォームの費用はどのくらいかかりますか？

A 改装の範囲で変わっていきます

建物の一部分の改装もリフォームですし、全面改装でもリフォームです。当然のことですが、手を加えれば加える程かかる費用は増えていきます。例えば、畳敷きの6畳間をフローリングに替える場合は十数万円ですが、家全体に及ぶ大掛かりな改装の場合は、建替えの方が安くなる事もあります。



Q 満足いくリフォームのポイントは？

A まずは現在の不満点を挙げてみましょう

現在のお住まいの不満のある所をリストアップする事をおすすめします。そうする事でただ漠然と不満に感じていた事も具体的に検討出来るようになり、優先順位をつけて内容の整理もしやすくなります。

また、キッチンなどの設備の取り替えをお考えの場合は、ショールームなどで実際に見て触ってみる事も重要です。



Q 信頼のおける業者とは？

A 2～3社は候補を挙げて比較しましょう

- 費用の安さで決めずに、契約内容に納得した上で契約をかわしましょう。
- 建築士や増改築相談員などの資格者がいるか確認しましょう。
- 経験豊富で実績がある事業者かどうか確認しましょう。
- アフターフォローはどうか、必ず確認しましょう。



地元で創業43年
お気軽にご相談下さい

とび・土工工事
外構工事一式
建築工事
土木工事
解体工事
増改築工事

進藤総業株式会社
〒208-0004 武蔵村山市本町2-24-1
TEL.042-560-5310

快適な暮らし
お手伝いします。聞くのは... タダ!

- ・ LP ガス 灯油販売
- ・ ガス器具販売
- ・ キッチンのリフォーム
- ・ お風呂のリフォーム

創業71周年 地域密着で頑張ってます。

リフォーム・LPガス・灯油・住宅設備 他

石井商事株式会社
中央 3-53-10
TEL: 042-561-0040

地域密着 安心安価施工
家の外回りは お任せ下さい!!

バルコニー屋根 カーポート
シャッター雨戸 テラス屋根

株式会社 外装企画
0120-622-766
東京都立川市砂川町8丁目50-13
営業時間 9:00~18:00
外装企画 見積り 定休日: 水曜日

工事5~6分
分納払い
リフォーム
ローン
融資



株式会社サイネックスによる編集記事ページです | ここは有料広告掲載ページです

外壁・屋根工事は
外装企画 にお任せ下さい!!

Before  After 

外壁塗装 屋根塗装
 屋根葺き替え シロアリ防除

品質 価格 保証 信頼 満足度
地域一番!!を目指します

※シロアリ駆除・防蟻もお任せ下さい!!

株式会社 **外装企画**
 ☎ **0120-622-766**
 東京都立川市砂川町8丁目50-13
 外装企画 営業時間 9:00~18:00
 定休日:水曜日

工事からく分断払い!!
 リフォーム 対応

手すり取付・段差解消工事・スロープ設置
 バリアフリーのことなら
有限会社 指田工務店



※お気軽にご相談下さい。

〒208-0013 武蔵村山市大南1-32-1
TEL 042-564-8084

Kobayashi



お家のことなら
 おまかせください

注文住宅 リフォーム
 (般-4)第3796号
有限会社 小林建設
 武蔵村山市中央3-64-3
TEL 042-561-0242

窓まわり エクステリア
 住まいで困っている事はありますか?
 お気軽にご相談下さい!

株式会社カワシマ

武蔵村山市岸3-17-10
TEL 042-560-3007

株カワシマ 武蔵村山市

創業48年 信頼と安心の実績
池田屋根瓦工事店

屋根の事なら何でもおまかせ!
 確かな技術でお答えいたします

各種屋根工事 瓦 板金(国)・和洋瓦
 雨漏り・棟葺き塗り スレート・カラーベスト

【実績】
 一般住宅から寺社仏閣の屋根まで実績豊富!

【業種】
 雨どい工事・軽量瓦工事
 金属板屋根工事・スレート
 屋根工事・修理・新規取替え

相談・見積無料!

〒208-0003 武蔵村山市中央1-81-5
TEL 042-840-9218
 東京都知事 第07-039-13-0002号

塗装 吹付 防水
キレイが長持ちする塗装店
 家の塗り替えなら、
 地元密着の当社へ

藤村塗装

武蔵村山市伊奈平6-62-9
☎ 042-560-3166
 まずはお気軽に相談下さい
 見積無料です。

●雨樋工事一式 雨漏り・ふき替・修理
 ●屋根工事一式 カラーベスト 東京都工務組合加盟
 スレート・ステンレス
 鉄板屋根防水工事 等 他

(株)真崎板金店
 代表 眞崎 英章

創業50年 真崎屋 日収ROK
 一級建築板金技能士 第07-1-122-13-0008号
 建築板金責任施工士 第0410241
 二級建築士 第78071

武蔵村山市大南3-61-12
☎ 042-564-9940
FAX 042-561-7848

東京都知事許可(般-29)第119305号 とび・土工 工事業
 特別産業廃棄物収集運搬・産業廃棄物収集運搬業許可 東京都・埼玉県・神奈川県・千葉県・群馬県
 第一種フロン回収業 登録番号13104067

建解体工事から環境保全を考慮
 廃棄物リサイクル推進企業

Shinjo Juki

有限会社 新城重機
 本社 〒208-0023 武蔵村山市伊奈平1-59-1
 TEL 042-520-7245 FAX 042-560-9755
 E-MAIL info@shinjojuki.co.jp
 https://shinjojuki.co.jp/







リフォームの基礎知識 ②

住まいの整備に関する補助金

介護保険制度では、「要支援1～2」や「要介護1～5」と認定された方が、自宅で生活をしやすい住環境にするための手すりの取り付けや段差解消などの、住宅改修に対して費用が支給されます。

また介護保険制度とは別に、高齢者向けや障がい者向けに住宅改修に助成金を支給しているところもあります。工事をお考えの際には事前に自治体に相談してみると良いでしょう。



バリアフリー住宅

バリアフリー住宅は、お年寄りや障がいを抱えている方も住みやすい生活をおくれる住宅のことです。床の段差をなくしたり、階段に手すりを取り付けるなどいつまでも安全で暮らしやすい家で子どもから高齢のご両親まで、みんなが居心地よく住めることが重要です。



自然塗料

室内の床や壁、柱、家具などの木製品は、多くは何らかの塗装がされています。特に大量生産の製品はそのほとんどに化学塗料が使われています。

近年、シックハウス症候群の原因となる、化学物質による室内の空気汚染が問題視されています。お子さんやご家族がアレルギー体質なら業者にまず相談する必要があるでしょう。



業者の探し方

最近では自社ホームページを持っているリフォーム会社も多いようです。ポストに入ってくるチラシも情報収集のチャンスです。

またご近所や知り合いでリフォーム工事をした家があったら、その会社がどんな対応だったか聞いてみるのも一つの手です。



リフォームと建築基準法

リフォーム時には、住宅に関する法律についても知っておく必要があります。通常業者さんが把握しており問題の起こることはあまりありませんが、知っておきたい法律としては建築基準法があります。建築基準法は住宅の安全性、居住性、周辺環境への配慮を目的としている法律で、新築だけでなくリフォーム時にも適用されるので注意が必要です。



建 築 板 金 業

金属屋根
その他の屋根葺替工事
雨漏り修理
雨樋い掃除、修理
その他板金工事

ハヤ板金

TEL042-565-1478
FAX042-561-5204 横2-2-1

困ったときは!!
屋根工事、外壁工事、
塗装工事、水まわり、
内装リフォーム
何でもご相談下さい。

有限会社 関東クリエイト

埼玉県知事許可(般-30)第62381号・屋根工事業・建設工事業・大工工事業
建設スタッフ募集中 見習い可

24時間・受付OK! 見積無料
0120-74-8979

☎042-974-8979
飯能市緑町11-20
https://www.kantou-create.com



万ーに備えて、住まいの講座



株式会社サイネックスによる編集記事ページです | ここは有料広告掲載ページです

315
WORK SPACE

トイレの壁紙張替え から 内・外装リノベーション工事

マンション・アパート・一般住宅の
雨漏り修繕工事 (保険対応)

店舗 / 新装工事全般・改装工事全般

年間150件以上の実績と信頼

インテリア 彩幸

武蔵村山市残堀5-1-1

ご相談
お見積り
無料

新築掘橋交差点 アルファ整体院2階

☎ 042-506-8914
✉ ha315da@ozzio.jp

外壁塗装 屋根塗装
シーリング 防水 雨漏りなど

地域密着 26年!
安心! 高品質! 自社施工!

戸建て・ビル・マンションなどの
外部修繕工事はおまかせください!
現地調査・お見積りは無料です!
お気軽にご相談ください!

有限会社ケイズクラフト

☎042-567-1056

武蔵村山市学園 2-34-3
https://keizu-k.co.jp

有限会社ケイズクラフト 検索

萩原工務店

業務内容

- 一般木造 設計施工
- 新築 増改築
- その他大小リフォーム工事

TEL 042-561-4054
FAX 042-561-6618
携帯 090-3229-5449
武蔵村山市中央 4-17-3

外壁・屋根塗装
防水工事 etc...
エクステリア専門店

理由があります

当社の工事が選ばれるのには

株式会社 ヤオキホーム

ヤオキホーム

☎0120-560-265

〒208-0031 東京都武蔵村山市岸 1-23-14

◎ 住まいの塗装・住まいの吹付

創業1957年からのおつきあい...
(地元創業60年以上)

◇東京都知事許可(般-2)第75362号

(株)東洋塗装工業

(仲原4丁目バス停前)
東大和市向原 3-2-11 (中央通り)
※お気軽にお問合せ下さい(見積無料)

☎042-563-3003(代)

✉ toyo-peinting@max.odn.ne.jp

丁寧でキレイな
仕上がりを実現する
エアコンのプロ集団です。

業務用・家庭用
エアコンのことなら
ハイワークスに
おまかせください。

株式会社ハイワークス ☎042-520-8871
武蔵村山市残堀 1-75-5
http://hi-worx.jp/ 建設業許可 東京都知事 第146226号
お見積り等ご相談ください。

最新の工事事例はコチラ

エアコンを長く快適に使い続けて
いただくためにハイワークスをお選び下さい。

門扉 外壁 駐車場 など

お家の外回りでお悩みの方!

有限会社 近藤工事

東京都武蔵村山市本町 3-73-4

お気軽にお問い合わせください

Tel.042-506-8720

ヨシカケンゾウ
吉佳建装

建築外壁塗装
防水・改修工事
営繕工事

(本店)
武蔵村山市残堀 2-18-15
(旧前吉田塗装店)

携帯 090-3225-0904
TEL 042-531-9795





犬・ねこは愛情と責任をもって飼いましょう

アニマル・セラピーという言葉があるくらい、ペットには「癒しの力」があります。彼らは常に身近な存在で、けなげにも人の役に立とうと懸命なのです。そんな愛くるしいペットの健康を守るためのポイントをいくつかご紹介します！



ペットに忍び寄る感染症は予防が第一

知って安心！予防のいろいろ

わが子のようにかわいい犬や猫だから、いつも元気でいてほしいというのが、飼い主の願いでしょう。しかし彼らの命を脅かす感染症のような恐ろしい病気もたくさんあります。現在はそのほとんどが、ワクチン接種や薬で予防できるようになりました。ワクチン接種は1年に1回、フィラリア予防薬は5月から12月まで、1ヶ月に1回投与します。

📌 ワクチン・薬で予防できる感染症 ※混合ワクチンとして接種できる

病名	原因	予防法
狂犬病	ウイルス	ワクチン
ジステンパー*	ウイルス	ワクチン
伝染性肝炎*	ウイルス	ワクチン
レプトスピラ症*	細菌	ワクチン
ケンネルコフ*	ウイルス	ワクチン
パルボウイルス感染症*	ウイルス	ワクチン
犬コロナウイルス感染症*	ウイルス	ワクチン
犬フィラリア症	寄生虫	内服薬

病名	原因	予防法
猫汎白血球減少症*	ウイルス	ワクチン
猫カリシウイルス感染症*	ウイルス	ワクチン
猫ウイルス性鼻気管炎*	ウイルス	ワクチン
猫白血病ウイルス感染症	ウイルス	ワクチン
猫フィラリア症	寄生虫	内服薬

人間化するペットの病気に注意

ペットの健康を守るために

私たちの社会でよく耳にする生活習慣病。それが最近、愛犬や愛猫の社会にも拡大しています。お菓子や人間の食事をたくさん与えることで糖分や栄養を摂り過ぎ、糖尿病や肥満になったり、運動不足やストレスから生活習慣病にかかるペットが増えています。大切なペットを守るためにも、生活環境を見直し、健康状態の変化を再確認しましょう。

☑️ 簡単にできる健康チェック表

●よく見られる
▲たまに見られる

症状	考えられる病気	胃腸炎	肺水腫	膀胱炎	腎臓疾患	心臓疾患	糖尿病	フィラリア症	尿道結石	口内炎	外耳炎	ノミアレキ干性皮膚炎
嘔吐		●		▲	▲		●	▲	▲			
下痢		●				●						
排尿異常				●	●		●		●			
食欲がない		▲		▲	▲	▲	●			●		
ノドがよく乾く		●		▲	●		●				▲	
せき・くしゃみ			●			▲		▲				
口臭・口内のたぐれ		▲			▲					●		
脱水症状		▲			●		●					
呼吸がおかしい			●			▲		●				
体温低下		●			●							
お腹がふくらむ				▲		●		▲				
脱毛・かぶれ								▲				●
かゆがる												●
体重減少		▲			▲		●			▲		

一般的な病気に関しても、自分の健康を管理するように愛犬や愛猫も毎日のチェックが大切です。

株式会社サイネックスによる編集記事ページです | ここは有料広告掲載ページです



りんく動物病院



いつもと歩き方が違う…どこか痛いかな？ なんだか元気がない…どこに行けばいいかな？

そんな時はまず当院で相談してみてください。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 9:00~12:00	🐾	🐾	/	🐾	🐾	🐾	🐾
午後 16:00~19:00	🐾	🐾	/	🐾	🐾	🐾	/

※休診日：水曜、日曜・祝日午後

東京都武蔵村山市伊奈平 6-38-1
☎042-520-3150
完全予約制

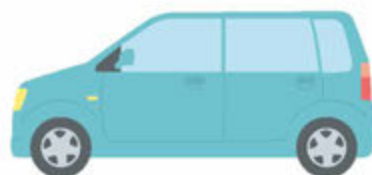
- 駐車場あり (4台)
- 西武拝島線 西武立川駅 北口より車で7分
- JR青梅線 昭島駅 北口より車で11分
- 立川バス：シドメ窪(バス停)より徒歩1分





愛車の健康法

日常点検や定期点検を習慣づけ、大切なクルマを長持ちさせましょう。「ちょっと変だ」と早めに異変に気付くことで、多くのトラブルを回避することができます。その為のアドバイスを紹介します。



意外と気付きにくいワイパーの交換

雨の日になくってはならないワイパーですが、劣化してくると拭きムラができてたりびびり(拭き跡)が残り、かえって視界が悪くなることも。日頃から点検し、できれば1年に1度交換しましょう。



ランプはこまめに点検を

車のランプ類はドライバーが状況を確認する他に、周りに対して意思表示を伝える役割もあります。安全に走行するために、日頃から故障しているランプが無い点検しましょう。



エンジンオイルの交換は定期的に

エンジンオイルは次第に汚れ、機能が低下します。交換時期はエンジンの状態や使用状況によって異なりますが、一般的に5,000~10,000km経過時(走行距離が少ない場合でも6ヶ月~1年ごと)とされています。オイルのグレードによって交換時期が定められているので、状況に合わせ、早めに交換しましょう。



エンジンの点検は耳でもできる

水温計などの計器でエンジンの異常を確認する事は出来ませんが、エンジンから普段と違う音がしないかどうかでも確認は出来ます。ガラガラ・キューキューというような音がしたらすぐに点検しましょう。



排気ガスで健康チェックを

エンジンをかけたら排気ガスをチェックしましょう。無色のはずの排気ガスが黒ずんでいるなど、普段と異なる状態を発見したら早めに整備工場に相談しましょう。



燃費チェックで健康診断

普段からガソリンを入れた時には燃費を調べて、燃費の変化に注意しましょう。燃費が悪くなったように感じたら点検しましょう。



タイヤ点検

タイヤは、唯一路面と接して重い車重を支えている、負担の大きなパーツです。ドライブに出かける前に、タイヤの寿命や溝の有無、空気圧などチェックしましょう。



コーティング・カーフィルム

車の塗装の上に油脂や樹脂やガラスなどの成分でコート(覆う)することで車の塗装をキレイな状態に保つことができます。細かい傷が付きづらくなります。カーフィルムをガラスに貼る事でプライバシー向上や紫外線カット、冷暖房の効率アップの効果があります。

株式会社サイネックスによる編集記事ページです | ここは有料広告掲載ページです

後部座席もシートベルトを着用しよう

平成20年6月1日から、改正道路交通法により全ての座席において、シートベルトの着用が義務化されました。マイカーを利用する時だけではなく、バス、タクシーを利用する際にも、シートベルトを確実に着用するようお願いいたします。



国土交通省HP「後部座席でもシートベルトを着用しましょう」
(<https://www.mlit.go.jp/jidosha/anzen/subcontents/seatbelt.html>)より加工・編集して作成

Total Car Design
EINZIELE
カーオーディオ・コーティング・フィルム



武蔵村山市学園 5-9-3-102
TEL&FAX 042-843-8474

武蔵村山市 **アインジール** 検索



www.einziele.com





くらしのマップ ①

地図のページに関しましては、該当ページに広告をご掲載いただきました施設の情報のみ表示しています。

豊と襖 ◆クロス張 ◆クッションフロアー
◆住宅クリーニング ◆塗装工事
東京都知事許可(般18)第62084号

KOSE 小瀬

☎(042)560-5509(代)
FAX(042)560-8205 武蔵村山市残堀1-19-1

〈民間車検場〉お車のご相談は//
◎皆様の総合自動車整備センター

有限井上自動車

新車・中古車販売・車検整備・自動車保険
関東運輸局指定
※代車の御用意も御座居ます※

☎042-560-1763(代)
武蔵村山市残堀1-77-2

ラーメン 定食

宝来

武蔵村山市残堀1-43-3
☎042-560-7035

電気・通信工事一式

有限会社ニコウ技研

東京都知事許可(般-3)第92219号

三ツ藤1-48-19
TEL 042-560-0631

ひぐち整骨院

(月～金) 8:00～13:00 16:00～20:00
(土) 8:00～13:00 15:00～18:00
(祝日) 8:00～13:00 (日) 休み

くわしくはお問い合わせ下さい
☎042-520-8200
武蔵村山市中原1-16-2



株野島製作所

緑多い武蔵村山市のイメージを守る
グリーンメンテナンス機械の消音器の
製造を通じて皆さんにやさしいクリーンエンジンを
目指しエコ活動を展開しています。

〒208-0023 武蔵村山市伊奈平3-13-1
TEL 042-560-6268
FAX 042-560-0667
URL <http://www.nojima-ss.com>





沖繩カフェ結 ゆい

オジー自慢のオリオンビール
アフリカンパイ!

食材は沖縄から直入
ケコライス・ソーキそば・石垣牛・紅いもコロッケ
その他メニュー豊富です。
営業日・営業時間
火・水・金・土
19時～23時
武蔵村山市大南 1-83-22
☎042-806-0967

車両撮影の事ならおまかせください

STHree

- *Camera Car & Low Loader
- *カメラマウント kit
- *プロドライバー&ライダー
- *ロケ&スタジオメカニック

株式会社 エス・スリー
武蔵村山市三ツ木 3-5-12
Tel 042-531-3337
<http://www.sthree.co.jp>

MURAYAMA

安全と信頼・笑顔と親切
あなたのためのバス会社

村山運送株式会社 ☎042-563-0162
武蔵村山市大南1-3-2

特定非営利活動法人
くるみ会

就労継続支援 B 型施設
結 緑が丘作業所

武蔵村山市大南2丁目47番地17ルシルコト1F
☎ 042-516-8521
FAX 042-516-8560

紅茶ショップ
KANDY

営業日 火・水・土・日
11:00～14:00
17:00～22:00
アクセス
武蔵村山市本町 2-47-9
ご予約はこちらから
TEL.042-560-4132

TOHO 消防施設工事業
東京都知事許可第95818号

有限会社 **東宝設備商会**
消防用設備のことなら何でもご相談ください

●消防設備点検 ●消防設備工事
ご相談、お見積りは無料です。
お気軽にご相談ください。

武蔵村山市大南1-13-3
TEL(042)564-1125(代)
FAX(042)565-2557

Hair's **楽髪 RAPA**

■武蔵村山市本町1-3-1 ホームページはこちらです!

■営業時間 AM9:00～PM7:00
■定休日 毎週月曜日、火曜日

Tel 042-843-5308
<http://www.rapa0038.com>





くらしのマップ 2

地図のページに関しましては、該当ページに広告をご掲載いただきました施設の情報のみ表示しています。

エアコンのことなら
おまかせください
(家庭用・業務用)

有限会社 春日電機
武蔵村山市残堀1-91-9
☎042-560-9524
FAX 042-560-7669

アルファ整体院
駐車場有・予約優先

受付時間 月火水木金土日祝
9:00~13:00 ●●●●●●●●
14:00~19:00 ●●休●● 15時まで

武蔵村山市残堀5-1-1
☎042-520-8024
<https://g.co/kgs/fnweqa>



ひまり整骨院

営業時間	月	火	水	木	金	土
9:30~12:30	○	○	○	○	○	9:30
15:00~20:00	○	○	○	○	○	13:30

定休日：日曜・祝日
西多摩郡瑞穂町武蔵199-1
☎042-557-8022
<https://himari-seikotsu.com>



こだわりの豚
下田さん家の豚
商標登録 第5078377

有限会社 下田畜産
TEL 042-520-7152
武蔵村山市三ッ藤3-4-8

龍電

受変電設備工事 一般電気工事
冷暖房 設計 施工

TEL 042-569-1837
直通 090-2222-4492
武蔵村山市伊奈平 6-66-20



まるとく

火~金
11:30~14:00, 17:00~23:00
土
17:00~24:00 日・祝
16:00~23:00

定休日 月曜日
ご予約はこちら
TEL 042-562-0638
駐車場有り(8台)
〒206-0022 東京都武蔵村山市 3-43-2






ここは有料広告掲載ページです



給排水衛生設備工事
リフォーム工事一式・設計・監理・施工

しまぬき設備株式会社

代表取締役 嶋貫 一成

東京都知事許可 般 第 140100 号

〔本店〕武蔵村山市学園 1-83-10

〔えのき支店〕武蔵村山市榎 3-40-2

TEL 042-562-8707 FAX 042-511-7684

Email shimanuki.kja@road.ocn.ne.jp



“やぶがけてもみがい” そんな方に手後にごだわるリラクゼーションセンター

てもみいな

落ち着いた癒し空間で、心も体もふわっと軽〜く♪
1日の終わりに、自分へのご褒美に…

全身満足もみほぐし 3,600円/60分

☎042-843-5586 上北台駅
徒歩1分

AM10:00~PM24:00 最終受付23時
東大和市学座5-1106-5間ビル2F **P有**



まりも整骨院

営業時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~14:00	○	休	○	○	○	13:00	休	休
15:00~20:00	○	休	○	○	○	まで	休	休

★午後の施術は完全予約制

武蔵村山市大南 1-157-25

☎042-507-6628



生活ガイド





子育て応援! 定番の習い事編

広告

スイミング エアロビクス フィットネスジム
ボクシング キッズダンス
新しいあなたにあえる優しい空間
Sit スポーツ イントライ
042-564-0425
武蔵村山市大南1-25

スマホなどワンクリック化の進む昨今では昔に比べて不器用な子が増えていると言われています。また、交通機関や室内娯楽の発達で運動不足ともなわれています。

親であれば子どもにはステキな未来をつかませてあげたい、子どもの色々な可能性を広げてあげたいと思うものです。将来の役に立てばなお良い。そう願う親御さんの注目を集めている習い事をご紹介します。

浮力により負担が小さく
幼少期の体づくりに最適

水泳



浮力のおかげで体への負担が小さい水泳は、初めての健康・体力づくりに最適と男女を問わず人気です。他のスポーツと比べて全身をバランスよく鍛えられ、心肺機能の発達を通じて、風邪など病気への抵抗力強化にもつながると言われています。

綺麗な筆記、身に付く集中力や
落ち着きはあらゆる素養の基礎

習字



スマホやパソコンが普及している昨今だからこそ、逆に注目されています。綺麗な字が書けることは一生ものの財産となります。姿勢を良くし、集中力や落ち着きを身につけられる習字は、あらゆる素養の基礎となるでしょう。



心と体のリラクゼーション法

リラックス呼吸法

簡単な呼吸法で、体の緊張をほぐしてみましょ。口を軽くあけて、ハァとため息をついてください。苦しくならない程度に長く息を吐いたら、少し息を止めて休みます。息を吸うのは自然にまかせ、吸ったら、またハァと吐いて休む、というのを繰り返します。吐く息に集中するのがポイント。気分が落ち着くまで何回でもやってみましょ。



動物や植物に癒される

動物に触れる「アニマル・セラピー」は、脈拍数や血圧が安定するなどの生理的な効果に加え、元気が出る、リラックスするなど、心理面でも大きなメリットがあるとされています。

植物にふれることも精神的な癒しリラクゼーション効果があると注目されています。ガーデニングはもちろん、部屋に観葉植物をひとつ置くだけでも心がなごみます。



計算の速さが身に付く
指先の刺激で脳の発達に良い

そろばん



パソコンや電卓が当たり前のご時世であっても計算が速いことはあらゆる場面で有利です。集中力の養成や指先を使うため脳の発達に効果的です。

音感や情操教育に効果
耳、手足から受ける刺激が
脳の発達に寄与

ピアノ



芸術関係の習い事として昔から人気があります。音感や情操教育に良いことはもちろん、耳で聞き、手や足を使って演奏するピアノは多彩な刺激を受けるため、脳の発達に効果的です。楽譜を暗記する必要性から記憶力も鍛えられます。また、演奏会などを通じて緊張感への耐性やマナーを身につける機会にも恵まれます。

幼少期からの継続的英語環境で
効果的に習得

英会話



グローバル化により社内公用語を英語にする企業が出てくるなど、英語の必要性が高まっている昨今では、早いうちから英語に慣れさせたいと思う親御さんが増えています。言語学習力がより高い幼少期に英語に慣れ親しみ、継続的な英語環境に触れることで、効果的に英語を身につけます。



※掲載の記事に關しましては、一般的な見解を示したものであり、全てのケースにあてはまるものではありません。

広告

総合学習教室

英語教室 児童英語 英会話 英語多読	進学・補習学習塾 小・中・高 個別指導	能力開発 パズル演習 ロボット・プログラミング そろばん・暗算 算数
------------------------------------	----------------------------------	---

自由にのびのびと学べる町の学習空間
TEL: 042-516-9776
 武蔵村山市学園 3-43-1



気持ちよく眠りにつくために

寝る前にリラックスタイムをもとう

お風呂は、ぬるめのお湯にゆっくりと入って。寝つきの悪い人は、軽い読書やマッサージ、音楽を聴いたり、神経を鎮める香りを利用するなど、「お休みの儀式」を自分なりに工夫してみましょう。

寝る前には刺激を避ける

寝る前には、頭や体を興奮させる刺激を避けましょう。熱いお風呂も、食事でもできるだけ早めにすませましょう。夕食後に仕事や趣味に没頭することも、心身ともに活動的な状態にして眠りにくくさせます。覚醒作用のあるコーヒーやお茶は寝る前の3~4時間前から、また、たばこも控えましょう。

眠くなってから床につく

「眠らなければ」と意気込むと、かえって頭が冴えて寝つきを悪くしてしまいます。眠れないときはいったん布団を出てリラックスし、眠くなってからもう一度床につくようにしましょう。

寝酒は不眠の元

寝酒は睡眠薬代わりにはなりません。少量なら麻酔作用で眠りやすくなるかもしれませんが、短時間で作用が切れ、目が覚めてしまうことも。慣れると量が増えて精神的・身体的問題が起こりやすくなります。また、飲みすぎると翌朝に寝れが残るものになります。





知っておきたい - 葬儀編 -

悲しみの中にも故人への真心を込めてしきたりや作法を心得ておきましょう

日常生活の中で、できるだけ考えたくないことかもしれませんが、どのような人生にも終焉は訪れます。誰もがいつかは遺族になり、告別式の参列者になることも避けられません。悲しみに打ちひしがれ、心も動転するような場面で、遺族や親しい人たちを支えるために、しきたりや作法があると いえます。最近では死を忌むべきことと考えるより、人生を全うすることとして、自らの葬儀の演出を前もって指示しておいたり、希望を伝えておいたりすることも広まってきました。いざというとき慌てないために、基本的な葬儀の流れ、会葬のマナーは心得ておきましょう。



※掲載の記事に關しましては、一般的な仏式の慣習を掲載したものであり、各宗教や宗派または地域により異なる場合がございます。

臨終から法要まで

葬儀は人生最後の儀式。弔事の一つひとつにしきたりがあり、意味があります。地方によって、また宗教や宗派によって名称や作法は異なりますが、大方の流れは次のようになります。



株式会社サイネックスによる編集記事ページです | ここは有料広告掲載ページです

武蔵村山市民のご葬儀は
市内の安心グループにおまかせ

武蔵村山市民葬指定業者

かたくり福祉葬祭

病院からの移送も承ります。
生前予約も承ります。

安心・信頼・安価

年中無休24時間受付
☎0120-056-5942

〒208-0021
武蔵村山市三ツ塚1-17-2サンフラワービル103
TEL. 042-531-6448 FAX. 042-531-6451

武蔵村山市のみなさまの
ための安心葬祭

武蔵村山市民葬儀

葬儀

成華園

☎0120-668-882

24時間受付
年中無休

武蔵村山市学園3-61-5

葬儀あんしん無料相談 ☎

◎瑞穂斎場市民葬儀火葬式プラン
12万3,600円(税込)より

◎瑞穂斎場市民葬儀プラン
20万2,350円(税込)より

“あなたの悼みに寄り添えること”
それが私たちの誇りです。

心が届きますように～

武蔵村山市民葬祭センター

24時間年中無休受付
TEL 561-7996

“お墓は心の故郷であり
祖霊とのふれあいの場です。”

墓石・各種石材一式請負

津久井石材店

武蔵村山市学園 5-20-3
☎042-561-2825

武蔵村山市・市民葬儀
指定取扱店

株式会社 むらやま葬祭

大切な方との思い出を
心に残すセレモニー

24時間 365日
電話受付しております
お気軽にご相談ください

☎0120-516-010

武蔵村山市大南 1-2-1 大南口フティ10B



編集後記

「武蔵村山市くらしの便利帳」は、武蔵村山市にお住まいの皆様方へ、市の行政情報をお届けするとともに、地域企業の発展につなげることを目的として発行いたしました。

また、市民の皆様方に、より利便性の高い情報源としてご利用いただけるよう、官民協働事業として武蔵村山市と株式会社サイネックスとの共同発行としました。

「武蔵村山市くらしの便利帳」は、地域の各団体及び事業者の皆様のご協力により、行政機関への設置はもとより、武蔵村山市の全世帯へ無償配布することができました。あらためて心より厚くお礼申し上げます。

■「武蔵村山市くらしの便利帳」に掲載の行政情報は、令和4年10月現在の情報を掲載しています。社会情勢の変動等により内容が変更される場合がありますので、あらかじめご了承ください。行政情報の内容・手続き等で不明な場合は、各担当課までお問い合わせください。

■また掲載されているスポンサー広告は、暮らしの情報としてご利用ください。広告内容については株式会社サイネックスにお尋ねください。

武蔵村山市 くらしの便利帳

令和4年10月発行

発行

武蔵村山市／株式会社サイネックス

制作

株式会社サイネックス 東京本部
〒102-0083 東京都千代田区麹町5-3
TEL.03-3265-6541(代表)

広告販売

株式会社サイネックス 西東京支店
〒190-0003 東京都立川市栄町6丁目1番地の1
TEL.042-538-1040

※掲載している広告は、令和4年9月現在の情報です。



UD
FONT

見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォント
を採用しています。



無断で複写、転載することをご遠慮ください。

