

男	35,424人 (- 35人)
女	35,831人 (- 6人)
合計	71,255人 (- 41人)
世帯数	32,493世帯 (+ 17世帯)



むさしむらやま

自殺のない社会を目指して 第32回 自殺防止！東京キャンペーン

詳細はこちら



ひとりで悩んでいませんか？

話してみよう

糸口見つかるから



こころの悩みについて
お気軽にご相談ください



保健相談センターでは、こころの悩みについての相談を随時受け付けています。

保健相談センター ☎ 565-9315

HP1006136

相談料無料

生きているのがつらいときなど、相談できる窓口があります。

相談名	期間	電話番号等
フリーダイヤル特別相談	① 3月1日(水)～6日(月) 午後8時～ ② 7日(火)午後5時～ いずれも翌午前2時30分まで	NPO 法人国際ビフレンダーズ 東京自殺防止センター ☎ 0120-58-9090 ☎ 03-5286-9090
有終支援いのちの山彦電話 一傾聴電話一	3月の火・水・金～日、祝日 正午～午後8時	NPO 法人 有終支援いのちの山彦電話 ☎ 03-3842-5311
自殺予防いのちの電話	3月中午後4時～9時 10日(金)のみ午前8時～翌午前8時	(一社) 日本いのちの電話連盟 ☎ 0120-783-556
東京都自殺相談ダイヤル ～こころといのちのほっとライン～	3月27日(月)～31日(金) 24時間	NPO 法人メンタルケア協議会 ☎ 0570-087478
相談ほっと LINE @東京	毎日午後3時～11時 ※受付は午後10時30分まで	東京都 LINE アカウント
自死遺族相談ダイヤル	3月6日(月)～8日(水) 午前10時～午後8時	NPO 法人 全国自死遺族総合支援センター ☎ 03-3261-4350
自死遺族傾聴電話	3月7日(火)～11日(土) 正午～午後4時	NPO 法人 グリーンケア・サポートプラザ ☎ 03-3796-5453
多重債務 110 番	3月6日(月)・7日(火) 午前9時～午後5時	東京都消費生活総合センター ☎ 03-3235-1155

こころといのちの講演会

3/11 (土) 今だから、自分への思いやりを
～こころの不安を和らげるヒント～

時間 午前10時～11時30分
場所 市民総合センター3階集会室
定員 30人(申込先着順)
講師 秋山美紀氏(埼玉県立大学保健医療福祉学部看護学科教授)
申込 3月10日(金)午後5時までに窓口、電話、市ホームページ(下記二次元コード)で申し込み
保健相談センター ☎ 565-9315

HP1007901

3/16 (木) 【オンライン(Zoom)開催】
健やかな思春期をおくるために
～こころの発達と子育てのコツ～

時間 午後2時～3時30分
対象 都内在住のかた(在勤・在学含む)
講師 関谷秀子氏(精神科医、法政大学現代福祉学部教授)
申込 3月10日(金)午後5時までに東京都福祉保健局ホームページ(右記二次元コード)よりメールで申し込み

3月中 こころといのちの図書展示 「私を支えてくれた本」

アンケートから集まったおすすめ本と共にエピソードを展示します。

場所 大南地区図書館
大南地区図書館 ☎ 562-3243



※0570で始まるナビダイヤルは、携帯電話の無料通話、かけ放題プラン等の対象外です。

健康

昭和37年度～53年度生まれの男性へ

風しん抗体検査・予防接種の費用を助成しています

風しんにかかると、周囲の人たちに広げてしまう恐れがあります。特に、妊娠初期の妊婦さんに感染させてしまうと、生まれてくる赤ちゃんの目や耳、心臓に障害が起きることがあります。
あなた自身とこれから生まれてくる世代の子どもを守るため、風しんの抗体検査と予防接種を受けましょう。

抗体検査・予防接種には、市が発行するクーポン券が必要です

令和4年3月末時点でクーポン券未使用者のかたに、令和4年6月中旬ごろ、クーポン券を再度送付しています。
※紛失等によりお手元にはない場合は再発行可

【次のいずれかに該当するかたは対象外】

- ①風しんにかかったことがある
- ②過去に風しんの予防接種を受けたことが確認できる
- ③平成26年4月以降に抗体検査を受け、十分な量の風しんの抗体があると判明している、その記録が確認できる

実施医療機関

市内＝保健相談センターへ要問い合わせ
全国＝厚生労働省ホームページ（下記二次元コード）を確認
※抗体検査は、特定健康診査又は事業所の健診機関でも可



保健相談センター ☎ 565-9315 HP1010346

麻しん風しん混合（第2期）・高齢者肺炎球菌の予防接種はお済みですか

【以下の①・②共通事項】

- ▶接種期限＝3月31日(金)まで
- ※期限後の接種は、全額自己負担になります。
- ▶持ち物＝予診票（令和4年3月に送付済み）
- ②(2)のかたは身体障害者手帳も持参
- ※紛失等によりお手元にはない場合は再発行可（母子健康手帳又は身分証明書要持参）

保健相談センター ☎ 565-9315

①麻しん風しん HP1003787

平成28年4月2日～平成29年4月1日生まれのかた

②高齢者肺炎球菌 HP1000772

※過去に肺炎球菌予防接種を受けたことがあるかたは対象外

(1)下表の年齢となるかた（接種日時時点で年齢に達していなくても接種可）

年齢	生年月日
65歳	昭和32年4月2日～昭和33年4月1日
70歳	昭和27年4月2日～昭和28年4月1日
75歳	昭和22年4月2日～昭和23年4月1日
80歳	昭和17年4月2日～昭和18年4月1日
85歳	昭和12年4月2日～昭和13年4月1日
90歳	昭和7年4月2日～昭和8年4月1日
95歳	昭和2年4月2日～昭和3年4月1日
100歳	大正11年4月2日～大正12年4月1日

- (2)接種日現在60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害を有し、その障害程度が身体障害者手帳1級相当に該当するかた
▶接種費用＝①無料 ②2,500円
※②のかたで生活保護受給者および中国残留邦人等支援給付者は、全額公費負担（要証明書）

1月にリニューアル！ 武蔵村山市ウォーキングマップ

健康づくりの視点を取り入れ、武蔵村山市の魅力が詰まったマップとなっています。日々の健康づくりにご活用ください。

記載内容

- ウォーキングコースの歩数や消費カロリー
- コース周辺の見どころ
- 健康遊具の案内



配布場所

保健相談センター等の公共施設



保健相談センター ☎ 565-9315 HP1007879

急患診療

持ち物：健康保険証、医療証（乳・子・親・障等）

【小児科・内科】 休日・休日準夜（日曜・祝日）

受診前に必ずお問い合わせの上ご来所ください。

	受付時間	診療時間
1	午前9時～11時30分	午前9時30分～正午
2	午後1時～4時	午後1時～4時30分
3	午後5時30分～8時30分	午後6時～9時

場所：保健相談センター1階
武蔵村山市医師会 ☎ 564-4114 HP1000778

小児初期救急準夜・小児二次救急（毎日）

小児初期救急準夜：午後7時～9時30分
※年末年始除く
小児二次救急：24時間対応
武蔵村山病院救急外来診察室 ☎ 566-3111
HP1000778

3月の休日歯科（歯科急患）

	受付時間	診療時間
1	午前9時～11時30分	午前9時30分～正午
2	午後1時～4時	午後1時～4時30分
5日(日)	宮崎歯科医院	本町2-72-1 ☎ 560-4182
12日(日)	宮田歯科医院	大南1-127 クリハラビルA棟2F201 ☎ 566-0018
19日(日)	メトロ歯科医院	大南5-69-2 ☎ 563-2418
26日(日)	いとう歯科医院	本町1-2-6 ☎ 561-4487
武蔵村山市歯科医師会 ☎ 562-2743 HP1000782		

榎一丁目市有地における大気中アスベスト濃度調査結果について

（単位：本/ℓ、検出下限値0.056）

1月に実施した2回目の調査結果においても、榎一丁目市有地内の全ての地点で基準の目安である1本/ℓを下回り、市役所周辺と比較しても、特に高い濃度は認められませんでした。
調査方法等詳細は、市ホームページをご確認ください。

企画政策課（☎内線352・353） HP1017284

調査日	榎一丁目市有地敷地境界				市役所周辺
	東側	西側	南側	北側	
1月23日	0.11	0.22	0.17	0.11	0.11
1月24日	0.11	0.17	0.34	0.11	0.11
1月25日	0.056	0.056	0.056	0.056	0.056

※検出値は、長さ5μm以上幅3μm未満で、長さとの比が3:1以上の繊維であり、アスベスト繊維以外の繊維を含みます。

菜の花ガーデン武蔵村山

3月30日(木)まで開園
午前9時～午後4時
※最終入園時間：午後3時50分
入園料・駐車料金：無料

菜の花スマイルキャンペーン
開園期間中に市内の協力店舗で、さまざまな特典が受けられるクーポン券を配布します。
【有効期限：4月30日(日)まで】

産業観光課（☎内線224） HP1008138



新型コロナワクチン接種に関するお知らせ

※このお知らせは市報作成時点の情報です。今後の国からの情報等により変更となる場合があります。詳細は市ホームページをご覧ください。

ワクチンに関する
情報はこちら

HP1014752



接種券の発行・
再発行はこちら

HP1017002



【3月以降の接種体制】保健相談センターでは、引き続き予約なし接種を実施します

集団接種会場は3月でいったん終了となる予定です。まだ接種がお済みでないかたは、お早めに接種をご検討ください。

4月以降の接種体制については、市報3月15日号又は市ホームページに掲載予定です。

会場名	保健相談センター（本町1-23）
接種実施日時	金曜日 午後1時～3時、午後5時～8時30分
使用するワクチン	ファイザー社オミクロン株（BA.4/5）対応ワクチン
持ち物	本人確認書類、接種券

※接種の状況等により、接種体制が変更となる場合や接種できない場合があります。
※個別接種会場（各診療所）の接種体制については、市ホームページをご確認ください。

予約方法

市コールセンター ☎ 0120-634-101

受付時間

午前8時30分～午後5時15分
（土・日曜日、祝日を除く）

市予約システム



市公式 LINE



大規模接種会場の立川南ワクチン接種センターが便利です

市の接種会場でご都合が合わないかたは、大規模接種会場の立川南ワクチン接種センターが便利です。予約なし接種（条件有り）も実施しています。

会場名	立川南ワクチン接種センター（立川市柴崎町3-16-25） JR「立川」駅南口から徒歩8分 多摩都市モノレール「立川南」駅から徒歩5分
接種実施日時	毎日午前10時～午後6時（土・日曜日、祝日を含む）
対象	12歳以上の1～5回目、乳幼児 ※12歳以上で自力での移動が困難なかたも、介助者が運転する車で来場可能な場合は、1～5回目の接種も可

乳幼児接種券の申請はお済みですか？



乳幼児の新型コロナワクチン接種については、接種を希望されるかたのみ接種券を送付しています。

■対象＝6か月～4歳児

ご希望のかたは、接種券の申請をお願いします。接種券の発行申請は、市ホームページ（右記二次元コード）から申請できます。

HP1017002



3月の無料相談

相談名	日時	場所	問い合わせ先	相談名	日時	場所	問い合わせ先		
法律相談	1日(水)、15日(水)、22日(水) 午後1時30分～4時30分 ※相談日の1週間前の午前8時30分から当日午後3時までに電話予約（先着6人）	中部地区会館（市役所4階）会議室	秘書広報課 ☎内線 314	こころの室	【女性相談員】 11日(土) 午後2時～4時 ※事前に電話予約	緑が丘ふれあいセンター（男女共同参画センター「ゆーあい」）	緑が丘ふれあいセンター ☎590-0755		
人権相談	1日(水)、15日(水) 午後1時30分～4時30分 ※相談日の前日までに電話予約（先着6人）			女性弁護士による法律相談	15日(水) 午後5時～7時 18日(土) 午後2時～4時 ※事前に電話予約				
行政相談	1日(水) 午後1時30分～4時30分 ※事前予約不要 受付は当日午後3時まで			ふくし法律相談	28日(火) 午後1時30分～4時30分 ※事前に電話予約				
交通事故相談	8日(水) 午後1時30分～4時 ※当日午後3時までに電話予約（先着4人）			市民総合センター	社会福祉協議会 ☎566-0061	受験生チャレンジ支援相談	毎週月～金曜日 午前9時～午後5時 ※事前に電話予約 （受付は終了時間1時間前まで）		
建築相談 表示登記相談 不動産取引相談 相続遺言・成年後見・許認可等相談	8日(水) 午後1時30分～4時30分 ※3日(金)までに電話予約 （各相談先着6人）					福祉サービス総合相談	毎週月～金曜日 午前9時～午後5時		
登記・相続・成年後見相談	15日(水) 午後1時30分～4時30分 ※10日(金)までに電話予約 （先着6人）					成年後見制度の相談			
税務相談	22日(水) 午後1時30分～4時30分 ※17日(金)までに電話予約 （先着6人）					ピアカウンセリング（障害者による相談）	聴覚：1日(水) 高次脳：8日(水) 肢体：15日(水) 視覚：22日(水) （視覚のみ電話相談可） 午後1時～4時 （受付は午後3時まで）		
創業支援個別相談	毎週月～金曜日 午前10時～午後5時 ※事前に電話予約			中部地区会館（市役所4階）会議室	産業観光課 ☎内線 227	障害者就労相談	毎週月～金曜日 午前9時～午後6時	障害者就労支援センターとらい	障害者就労支援センターとらい ☎560-7839
消費生活相談	毎週月・水・金曜日 午前9時30分～午後4時 （昼休みを除く）			市役所1階	消費生活センター ☎内線 108	シルバー人材センター入会説明会	毎週水曜日 午前9時～午後5時	市民総合センター	シルバー人材センター ☎564-1081
	毎週火曜日 午前9時30分～午後4時 （昼休みを除く）			緑が丘出張所	消費生活センター ☎内線 109				
市民なやみごと相談窓口	毎週月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 （昼休みを除く）	市役所福祉総務課	福祉総務課 ☎内線 155・156	教育相談	毎週月～金曜日 午前9時～午後5時	市民総合センター内 3階教育センター教育相談室 ☎590-1470 フリーダイヤル ☎0120-910-548			
母子・父子・女性相談	毎週月～金曜日 午前9時～午後4時 （昼休みを除く） ※受付は午後3時30分まで	市役所福祉総務課		緑が丘出張所	発熱等で不安を感じたら ●かかりつけ医や地域の身近な医療機関へ電話相談 ●東京都発熱相談センターへ電話相談（年中無休、24時間対応） ☎03-5320-4592 又は ☎03-6258-5780				
	毎週木曜日 午前9時～午後4時（要予約） （昼休みを除く） ※受付は午後3時30分まで								



市ホームページのページ番号検索欄に HP ○○○○ を入力し検索すると、各記事の詳しい内容をご覧いただけます。



福祉

心身障害者(児)医療費助成制度

東京都および市では、各種手帳を所持している心身障害者(児)に対し、医療費の一部を助成しています(所得制限有り)。

- ▶申請場所=市民総合センター内障害福祉課
 - ▶持ち物=保険証の写し、課税(非課税)証明書(転入者のみ)、身体障害者手帳・愛の手帳(療育手帳)・精神障害者保健福祉手帳
- 助成内容等は下表のとおり。詳細は、市ホームページをご覧ください。

制度名	対象
心身障害者医療費助成(障都制度) HP1000706	次のいずれかをお持ちのかた ①身体障害者手帳1～3級(3級は内部障害のみ) ②愛の手帳1・2度 ③精神障害者保健福祉手帳1級 ～対象外～ ・基準所得を超えるかた ・生活保護受給者 ・65歳以上で新規のかた ・一部の施設入所者(児)
心身障害児医療費助成(市制度) HP1000704	次のいずれかをお持ちの18歳未満の障害児の保護者 ①身体障害者手帳3～6級(3級は内部障害を除く) ②愛の手帳3・4度 ～対象外～ ・基準所得を超えるかた ・生活保護受給者 ・施設入所児の保護者

表 助成後の自己負担額

区分	自己負担上限額
住民税課税者	医療費の1割 通院(外来)18,000円/月(年間上限144,000円) 入院57,600円/月(多数回44,400円/月)
住民税非課税者	無し

市民総合センター内障害福祉課 ☎ 590-1185

令和5年度前期分

福祉タクシー利用券を交付 HP1000717

- ▶対象=身体障害者手帳所持者(上肢障害2級以上、視覚・内部・下肢・体幹障害3級以上)又は愛の手帳(療育手帳)所持者(2度以上)で、ガソリン費等助成金を受けておらず、基準所得を超えていないかた
- ▶利用期間=4月から9月までの6か月分
- ▶交付日時・場所=
 - ①3月24日(金)午前9時30分～正午、さくらホール(市民会館)集会室
 - ②3月24日(金)午後2時～4時および27日(月)以降の午前8時30分～午後5時15分、市民総合センター内障害福祉課(土・日曜日、祝日を除く)
- ▶持ち物=福祉タクシー利用者証、身体障害者

手帳又は愛の手帳(療育手帳)、印鑑(スタンプ印以外)

※5月以降に利用券を受け取る場合は、それ以前の月の分は交付できませんので、ご注意ください。

▶新規申込=新規で交付を希望されるかたは、障害福祉課にご連絡ください。

市民総合センター内障害福祉課 ☎ 590-1185

社会福祉協議会

☎ 566-0061 月～金曜日(祝日を除く)
午前9時～午後5時
メール: chiiki1@mshakyo.jp

◆市民向け成年後見制度講演会・個別相談会「家族の『もしも』に備える～相続、遺言、成年後見～」

- ▶日時=3月15日(水)午後2時～4時
- ▶場所=市民総合センター3階集会室
- ▶対象=成年後見制度に関心のある市民のかた、福祉関係者等
- ▶定員=30人(申込先着順)
- ▶講師=西村公一氏(行政書士)
- ▶個別相談=行政書士による30分程度の無料相談
- ▶参加費=無料
- ▶申込=3月10日(金)までに窓口又は電話で申し込み

◆「フードパントリー」～無料で食品をお渡しします～

- ▶日時=3月20日(月)～25日(土)午前9時～午後5時(祝日は除く)
 - ▶場所=市民総合センター2階社会福祉協議会窓口
 - ▶対象=市内在住の経済的な事情等により生活にお困りの世帯(生活保護世帯を除く)
 - ▶配布数=30セット(申込先着順)
 - ▶配布食品の例=米、レトルト食品、乾麺、缶詰、飲み物、お菓子等
 - ▶申込=3月1日(水)～10日(金)に、電話、窓口、メールのいずれかで申し込み
- ※メールの場合は、氏名・住所・電話番号・フードパントリー申込希望と記入の上、送信

南部地域包括支援センター

☎ 590-1477 月～土曜日(祝日を除く)
午前9時～午後5時

◆「お互いさまサロン大会」～ご存知ですか?むさしむらやま「お互いさまサロン」～

- ▶日時=3月7日(火)午前10時～午後2時50分(午前9時30分開場)
- ▶場所=さくらホール(市民会館)小ホール・展示室
- ▶内容=サロンの発表、お互いさま体操およびシナプソロジー(脳トレ)の紹介、作品展示、体験コーナー(手芸、ボッチャ等)等
- ▶参加費=無料

緑が丘地域包括支援センター

☎ 590-5151 月～土曜日(祝日を除く)
午前9時～午後5時

◆介護予防教室「はじめてのスマホ教室」

基本的な操作を学び、スマートフォンを使いこなしましょう!ソフトバンク株式会社のスマホアドバイザーが、楽しく分かりやすく、使い方をお伝えします。

- ▶日時=3月20日(月)午後2時～4時
 - ▶場所=緑が丘ふれあいセンター
 - ▶対象=スマートフォンに苦手意識のあるおおよね60歳以上の市民のかた
 - ▶定員=20人(申込先着順)
 - ▶参加費=無料
 - ▶持ち物=飲み物
- ※スマートフォンをお持ちでないかたも参加可
▶申込=3月1日(水)～17日(金)に、電話又は窓口で参加者本人が申し込み

西部地域包括支援センター

☎ 560-3931 月～土曜日(祝日を除く)
午前9時～午後5時

◆ちょこっとふらっと寄っていきける認知症カフェ出張!「ちょこふらカフェ」

- ▶日時=3月24日(金)午前10時～11時30分
- ▶場所=残堀・伊奈平地区会館3階集会室
- ▶内容=管理栄養士による「栄養・食事について」の講話
- ▶対象=市民のかた(在勤・在学含む)
- ▶定員=20人(申込先着順)
- ▶参加費=無料
- ▶申込=3月1日(水)～15日(水)に電話又は窓口で受付

「人生会議」、はじめます!～自分らしく人生の最期を迎えるために、ACPを始めましょう～

ACP(アドバンス・ケア・プランニング)とは、自身の望む終末医療や介護等のケアについて事前に考え、周囲の人と話し合っておくプロセスのことです。厚生労働省では、「人生会議」という用語を用いて推進しています。

- ▶日時=3月28日(火)午後1時～3時
- ▶場所=むさし村山苑1階つどいの間
- ▶対象=市民のかた(在勤含む)
- ▶定員=40人程度(申込先着順)
- ▶講師=池島秀明氏(医療法人社団鵬友会理事長、横浜市人生の最終段階の医療等に関する検討会委員)
- ▶参加費=無料
- ▶申込=3月1日(水)午前9時～15日(水)午後4時に、電話又はファクスで受付(①代表者氏名②住所③連絡先④合計申込人数を確認します)
- ▶協賛=(株)ユニ・チャーム、諏訪の森クリニック
- ▶後援=武蔵村山市

※参加時は要マスク着用
市民福祉法人恭篤会特別養護老人ホームむさし村山苑 ☎ 590-0070、ファクス:561-5881(月～金曜日午前9時～午後4時)

— 広告内容については市が保証するものではありません —



60歳
以上対象

趣味や生きがい、仲間づくり
福社会館主催講座 受講生募集

- 開催時間：いずれも午前9時30分～11時30分 ■参加費：無料※必要な道具や教材費等は自己負担
- 応募者多数の場合は抽選（初参加のかた優先。過去に受講したことがあるかたも応募は可能）
- 申込：3月6日(月)～24日(金)に福社会館窓口で用紙を記入の上、申し込み
- 受講者決定は、3月27日(月)から個人利用カードの番号で福社会館に貼り出します。
- ※個人利用カードをお持ちでないかたは、申請してください（緊急連絡先を要記入）。
- ※現在受講中のかたは、同じ講座には応募できません。

講座名	対象	開催日	定員	指導者
卓球教室	羽子板や温泉ピンポンレベルのかた	【原則1・3金曜日】 4/21、5/12・19、6/2・16、7/7・21、8/4・18、9/1・15、10/6・20、11/10・17、12/1・15、1/12・19、2/2・16、3/1・15	20人	武蔵村山市卓球連盟理事 藤田 薫
	ラケットを持っていない超初心者			
書道教室	書道未経験者	【原則2・4木曜日】 4/13、5/11・25、6/8・22、7/13・27、9/14・28、10/12・26、11/9、12/14・28、3/7・14・28	12人	ようほう 燁峰書道会 山本 峰雪
	美しい文字や文章を書いてみたいかた			
生け花教室	花ばさみ、花器、剣山等を扱ったことがない初心者	【原則1・3土曜日】 4/15・22、5/13・27、6/3・17、7/1・15、9/2・16、10/7・21、11/4・18、12/2、12/27(水)、1/13・27、2/3・17、3/2・16	12人	いけのぼろ 池坊 小林 菁玉
	花を生ける心豊かな生活をしたいかた			

※赤字の日は、事前説明会です。受講が決定したかたは、参加が必須です。事前説明会と合わせて、卓球講座は18回以上、書道講座は14回以上、生け花講座は13回以上の受講が必要です。

福社会館 ☎ 563-3825



3月10日は
東京都平和の日

この日は、昭和20年3月10日未明の大空襲により、東京で一夜にして多くの尊い命が失われた日です。

都は、3月10日を「東京都平和の日」と決めました。

空襲で犠牲となられたかたがたを追悼するとともに、平和の意義を確認し、意識の高揚を図るため、東京都平和の日記念式典を開催します。

式典は東京都のホームページ「東京動画」(右記二次元コード)でインターネット中継を予定しています。

HP1018349



東京都生活文化スポーツ局 ☎ 03-5388-3141

食育通信 vol.37

「野菜で身体を整えよう」

武蔵村山市栄養連絡会

春も近づき、少しずつ暖かさを感じる季節となりました。季節の変わり目は体調を崩してしまいやすい時期。体の調子を整えるためにも健康管理が大切です。

栄養のあるものを三食食べることで不調が緩和されやすくなります。特に、ビタミンやミネラルを豊富に含む野菜を普段の食卓に多く取り入れると良いでしょう。旬の野菜は価格が安くなっているものが多く、手に入りやすくなっています。

疲労回復によいビタミンB群は豚肉や大豆製品、魚に多く含まれますが、緑黄色野菜にも含まれ、他のビタミン類やカルシウム、鉄といった体調を整える栄養素も一緒に摂ることができます。まずはメインの肉や魚料理に添える形で「一品」野菜を加える習慣をつけるとバランスが良くなります。

野菜を一度に使いすぎるのが大変な時は、さっとゆでた後に小さくカットし、フリーザーバッグ(ビニールの袋)に入れて冷凍すると、一品作り足したいときやお弁当作りにも便利です。生野菜よりもゆでるとかさが減るので、しっかり量を摂ることができます。

武蔵村山市でも野菜や果物が育てられています。中でも小松菜の生産量が多く、冬から春前にかけて地場産のものが手に入りやすくなっています。スーパー等での取り扱いもありますので、ぜひ手に取ってみてください。

～材料(大人2人分)～

- 小松菜 1/2束(100g)
- 新玉葱 1/2個(50g)
- ちりめんじゃこ 20g
- ゴマ油 小さじ2
- 醤油 小さじ1
- 塩 少々

小松菜と新玉葱のじゃこ炒め



～作り方～

- ①小松菜は水洗いした後に根を落とし、食べやすいサイズ(3～4cm程度)の長さに切ります。新玉葱は皮をむき薄めにスライスします。
- ②フライパンを温め、ゴマ油を回し入れます。全体になじんだところで、小松菜の茎の方から入れて炒めます。しんなりし始めたところで葉と、塩を加えて炒めます。
- ③小松菜に火が通ったところで、新玉葱とじゃこを入れ、醤油を加え、全体に行きわたるように混ぜながら炒めます。調味料が絡んだところで完成!
- ④醤油をポン酢に変えるとさっぱり風味、山椒をほんのりかけると春らしい香味のある仕上がりになります。ちょい足しアレンジもおすすめです。

広告内容については市が保証するものではありません



市ホームページのページ番号検索欄に HP ○○○○ を入力し検索すると、各記事の詳しい内容をご覧いただけます。

市政

土・日曜日にマイナンバーカード専用窓口を開設しています **HP1004643**

●市役所マイナンバーカード受付窓口

日程	時間
3月11日(土)	午前9時～午後5時
3月26日(日)	

●緑が丘出張所

日程	時間
3月11日(土)	午前9時～午後5時 ※正午～午後1時を除く
3月26日(日)	

▶内容＝マイナンバーカードのお渡し、申請(無料写真撮影有り)
▶持ち物＝本人確認書類等
※マイナンバーカードのお渡しは予約制です。予約方法は、市ホームページでご確認いただくか、お問い合わせください。 **HP1013391**
※利用者証明用電子証明書を搭載したマイナンバーカードがあれば、住民票の写しや印鑑登録証明書等の各種証明書を、コンビニエンスストア等に設置されているマルチコピー機で取得できます。 **HP1005489**

☎マイナンバーカード専用ダイヤル
☎0570-076489 月～金曜日(祝日を除く) 午前8時30分～午後5時



市税等の

納め忘れはありませんか **HP1000277**

令和4年度分やそれ以前の市税等に未納のあるかたは、早めの納付をお願いします。市役所では、毎週木曜日午後7時まで納付できます(納税相談および閉庁日を除く)。
☎収納課 (☎内線 194～196)

地域公共交通会議委員の募集 **HP1000616**

市内の公共交通の在り方を検討する上で、市民の皆さまのご意見が必要となりますので、ぜひご応募ください。

地域公共交通会議とは…

市内循環バス「MMシャトル」や乗合タクシー「むらタク」等、地域の実情に即した輸送サービスの実現に必要な事項を協議するための会議です。市が事務局となり、バス事業者、市民や旅客の代表者、学識経験者等で構成されます。

▶募集人員＝4人

※市内の各地域から意見を求めるため、市内を新青梅街道と多摩大橋通りで4地域に区切り、各地域から1人ずつ選出します。

▶応募資格＝次の全ての要件を満たすかた

- ①市内に住所を有する18歳以上である(高校生不可)
- ②市内循環バスや市内の公共交通に関心がある
- ③平日の昼間に開催する会議等に出席できる

▶任期＝令和7年3月31日まで
▶委員謝礼＝会議1回につき3,000円
▶申込＝応募用紙に①氏名②住所③電話番号④応募動機を記入の上、3月17日(金)(必着)までに窓口、郵送又は電子メールで提出
※応募用紙は、市役所交通企画・モノレール推進課、市政情報コーナー、緑が丘出張所、各地区会館で配布するほか、市ホームページからもダウンロード可
※後日、選考に当たり、面接を行います。
☎交通企画・モノレール推進課 (☎内線 273)

【事業者のかたへ】令和5・6年度小規模工事等受注希望者の受付 **HP1002340**

市が行う小規模工事・修繕等の受注を希望するかたの登録受付を行います。
▶登録の要件＝市内に営業所がある事業者等
※建設工事等入札参加資格があるかたは対象外
▶申込＝3月1日(水)以降、窓口又は電子申請で申請書等を提出
※申請書等は窓口で配布するほか、市ホームページからもダウンロード可
☎総務契約課 (☎内線 325～328)

商工会からのお知らせ ☎560-1327

◆無料経営・法律相談会
▶日時＝3月10日(金)午後2時～5時
▶場所＝武蔵村山市商工会館2階相談室
▶対象＝小規模事業者等
▶内容＝金融取引、債権回収、知的財産権、不動産取引等経営上のトラブルを専門の弁護士が親切に分かりやすく応じます。
▶申込＝3月8日(水)まで

官公署等からのお知らせ

◆3月1日(水)～7日(火)は春の火災予防運動(北多摩西部消防署)

令和4年中、東京消防庁管内の住宅火災で死者が72人発生しました。死者が発生した住宅火災の主な出火原因は「たばこ」、「ストーブ」、「こんろ」、「コード」等です。火災から命を守る対策を今一度、確認しましょう。

【火災予防のポイント！】

- 寝たばこは絶対にしない
- 電気ストーブは外出時や就寝時に必ず消す
- 調理中にこんろから離れない
- プラグやコンセントは定期的に掃除する

【北多摩西部消防署庁舎公開】

日時＝3月4日(土)午前10時～午後2時30分
場所＝東大和市上北台1-956-1
※詳細は、ホームページ(右記二次元コード)をご覧ください。
☎☎042-565-0119

◆令和5年度自衛官等募集案内(自衛隊立川出張所)

●一般幹部候補生
▶応募資格＝22歳以上26歳未満の者(修士課程修了者等(見込含む)は28歳未満)
▶受付期間＝3月1日(水)～4月14日(金)
▶試験日＝4月22日(土)・23日(日)

●一般曹候補生

▶応募資格＝18歳以上33歳未満の者
▶受付期間＝3月1日(水)～5月9日(火)
▶試験日＝5月19日(金)～28日(日)のいずれか1日

●自衛官候補生

▶応募資格＝18歳以上33歳未満の者
▶受付期間＝年間を通じて受け付けています。
▶試験日＝受付時にお知らせ

●予備自衛官補

▶応募資格＝一般：18歳以上34歳未満の者
技能：18歳以上で国家免許資格等を有する者(資格等により年齢上限は53歳未満から55歳未満)
▶受付期間＝4月6日(木)まで
▶試験日＝4月8日(土)～23日(日)のいずれか1日
☎担当：大久保☎042-524-0538

◆令和6年歌会始のお題は「和」(宮内庁)

▶申込＝9月30日(土)(消印有効)までに宮内庁宛に郵送
※詳細はホームページ(右記二次元コード)でご確認ください。
☎式部職※質問は、郵便番号、住所、氏名を書いた封筒(返信用切手を貼ったもの)を添えて9月20日(水)までに問い合わせを



皆さまのご協力をお願いします。
2023年トルコ・シリア地震救援金

受付期限 **5月31日(水)まで**

救援金箱設置場所

- ①市役所福祉総務課 ②市政情報コーナー
- ③市民総合センター ④緑が丘出張所
- ⑤村山温泉「かたくりの湯」(3月31日(金)まで)

日本赤十字社の救援金受付口座の詳細は、ホームページ(右記二次元コード)をご覧ください。



☎福祉総務課 (☎内線 153) **HP1018279**

村山温泉「かたくりの湯」は、一時閉館となります【4月1日(土)～】

今後、市では、在り方検討委員会を立ち上げ、同施設の在り方について検討を進めます。閉館期間中はご迷惑をおかけしますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

プリペイド会員カード
チャージ残額についてのお知らせ

3月31日(金)までに残額をご使用いただくか、フロントで返金手続きをしてください。
※返金額は、残高から購入時に付いていたサービス金額の部分を差し引いた額です。

☎産業観光課 (☎内線 224) **HP1001592**

— 広告内容については市が保証するものではありません —



新小学1年生の保護者のかたへ

子医療証を送付します

子医療証の送付対象

乳医療証（乳幼児医療証）をお持ちのかたで、4月から小学校へ入学するお子さま（負担者番号：88138466）には子医療証（義務教育就学児医療証）を3月下旬に送付します。4月1日(土)以降は子医療証を使用してください。

乳 → 子
 ～3月31日(金) | 4月1日(土)～
 (負担者番号：88138466) | (有効期限4月1日～9月30日)

送付対象とならない場合

所得制限を超えているかた（負担者番号：88132469）は、3月31日(金)で資格消滅となるため、子医療証は送付しません。

乳 → 子
 ～3月31日(金) | 4月1日(土)～
 (負担者番号：88132469) | 資格消滅

※ひとり親家庭に発行している親医療証に名前が載っているお子さまには、子医療証は送付されません。4月1日(土)以降は親医療証を使用してください。

子育て青少年課（富内線185）HP1003728

高校生等の保護者のかたへ

青医療証を送付します

青医療証の送付対象

市内に住所を有する高校生等の保護者で、以下のいずれかに該当するかたには青医療証を3月下旬に送付します。

- 新高校1年生になるかたで、現在子医療証をお持ちのかた
- 新高校2年生・3年生になるかたで、申請し、認定されたかた

※申請されていないかたは、お早めに申請してください。申請日が4月1日(土)を過ぎてしまうと、申請日からの認定となります。

送付対象とならない場合

以下のいずれかに該当するかた

- 所得制限を超えている（右表参照）
- 親医療証をお持ちの非課税世帯
- 国民健康保険や健康保険等、各種医療保険に加入していない
- 生活保護を受けている
- 児童福祉施設等に措置により入所している


【所得制限限度額表】

税法上の扶養親族等の数	所得制限限度額
0人	622万円
1人	660万円
2人	698万円
3人	736万円
4人	774万円
5人以上	1人につき38万円加算

子育て青少年課（富内線185）HP1003728

ふれあい情報局

まちの明るい話題や情報をお届けします。
 図秘書広報課（富内線315）



西武信用金庫村山支店と協定を締結



高齢者、障害者その他の行政による支援が必要なかたに、必要な支援を早期かつ適切に行うことを目的とし、「行政による支援が必要と思われる者に係る情報の提供に関する協定」を締結しました。

【協定内容】
 住民の対応の状況や、住居の状況等から、行政による支援が必要と思われるかたについて、市へ情報提供をしていただき、適切な支援につなげます。

AMATEUR SHOOT BOXING 2022 全日本王者決定トーナメント&ワンマッチ大会で優勝！




市立二小の阿部龍さん（4年生・写真左）、凌さん（3年生・写真右）が、東京大会、東日本代表決定戦で優秀な成績を収め、今大会に出場し、龍さんはJr-30kg Aクラストーナメントで優勝、凌さんはJr-25kg Aクラストーナメントで優勝しました。今後ますますのご活躍を期待しています。

【シュートボクシングとは】
 日本発祥の立ち技総合格闘技。「武士道」を重んじることから、倒れている相手には攻撃をしません。

市内小・中学校の先生・学校が、「令和4年度文部科学大臣優秀教職員表彰」を受賞！

【ICTを活用した学習指導・校務の改善】

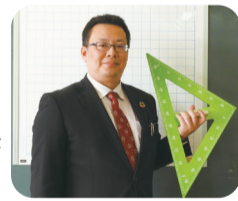
学習指導において、電子黒板やタブレット等を積極的に活用するとともに、校内研修を通じて全教員にその活用方法を伝達し、ICT活用能力を向上させました。



比留間 雄大教諭（市立十小）

【数学科教育の推進】


東京都教育研究員、多摩地区教育推進委員として数学科教育の充実、発展に貢献しました。また、校内では、放課後補習授業の企画やコロナ禍における教育課程の管理等に取り組み、顕著な成果を上げました。



石原 春彦 主幹教諭（市立三中）

【特色ある教育への取組】

市立八小では、「教員、児童にとっての豊かな教育活動」、「学力向上」、「教職員の人材育成」、「学校、保護者、地域の連携強化」に向けた改善策を特色ある取り組みとして位置づけ、実践しました。全国からの視察や問い合わせも相次ぎ、顕著な成果を上げました。



地域のかたが担当する「ふれっちゃんクラブ」

この賞は、学校教育における教育実践等に顕著な成果を上げた教職員・教職員組織に贈られます。

— 広告内容については市が保証するものではありません —



市ホームページのページ番号検索欄に HP 〇〇〇〇… を入力し検索すると、各記事の詳しい内容をご覧いただけます。



催しもの

※原則として、費用の記載のないものは無料です。

歴史民俗資料館からのお知らせ

☎560-6620 月～日曜日午前9時～午後5時
※第1月曜日、第3水曜日は休館日

◆企画展「狭山丘陵 谷戸の自然と共生 - 後ヶ谷戸遺跡の古環境 -」

HP1001682

市内唯一の低地遺跡である後ヶ谷戸遺跡を中心に、谷戸の地形の成り立ちから、人々と谷戸のかかわり、自然環境の特徴等を紹介します。
▶日時 = 3月11日(土)～4月16日(日)午前9時～午後5時

◆自然観察会「狭山丘陵 谷戸の自然と歴史」

総合体育館周辺の後ヶ谷戸地域を中心に、早春の植物の観察と歴史を学びます。HP1004544

▶日時 = 3月18日(土)午前10時～正午
※小雨決行、荒天時は3月25日(土)
▶集合場所 = 都立野山北・六道山公園内赤坂駐車場
▶対象 = 小学生以上(小学生は要保護者同伴)
▶定員 = 10人(申込先着順)
▶講師 = 吉田政一氏(狭山丘陵自然会)
▶持ち物 = 筆記用具
▶申込 = 3月1日(水)から窓口又は電話で受付
※総距離約3.5km。歩きやすい靴等でご参加ください。

武蔵村山市ホストタウン事業 HP1017803 モンゴル国オンラインツアー開催

現地から中継で、遊牧民のかたの住まいや生活の様子等を紹介いたします。

▶日時 = 3月25日(土)午後2時～(1時間程度)
▶対象 = 市民のかた(在勤・在学含む)
▶定員 = 20人程度(応募者多数の場合は抽選)
▶申込 = 3月12日(日)までに市ホームページの専用フォームから申し込み
※ご自身で、オンライン(Webex)で参加できる環境が必要です。



☎企画政策課(☎内線373・374)

村山温泉「かたくりの湯」各教室

◆水中ウォーキング教室

初めてのかたからどうぞ。腰や膝に負担をかけずに運動ができます。
▶日時 = 3月3日・10日・17日・24日・31日(金)午前11時30分～午後0時30分
▶場所 = 運動浴プール

◆ナイトアクアビクス教室

週末、休みの前にひと汗流したい、夜しか時間が取れないかたにおすすめです。
▶日時 = 3月3日・10日・17日・24日・31日(金)午後7時～8時
▶場所 = 運動浴プール

◆やさしいヨガ教室

初めてのかたからどうぞ。体と心のバランスを整えて、気持ちよく体を動かしましょう。
▶日時 = 3月6日・13日・20日・27日(月)午後2時～3時
▶場所 = 多目的室



【共通事項】

▶対象 = 18歳以上のかた
▶定員 = 15人(申込先着順)
▶料金 = 1回500円(やさしいヨガ教室は600円)
▶申込 = 開催各日の午前10時から電話で受付
☎かたくりの湯☎520-1026

武蔵村山市みんなの暮らしフェスタ

実行委員募集 HP1018340

市民の消費者意識の向上を目的とし、消費者団体と行政が協働して行う「みんなの暮らしフェスタ」の企画運営を行う実行委員を募集します。

▶任期 = 委員就任の日から事務の完了の日まで
▶会議の開催時間・回数 = 平日の昼間又は夜間、おおむね7・8回
▶対象 = 以下の①～⑤全てを満たす団体に属するかた

- ①市内に本拠を置き、消費生活に関する継続的な活動をしている
 - ②営利を目的としていない
 - ③特定の政党、宗教に関して、利害にかかわる行為、支援又は反対する行為を行わない
 - ④暴力団、暴力団員又はそれらと何らかの関係をもたない
 - ⑤5人以上の団体である
- ▶申込 = 3月13日(月)～4月14日(金)に、応募用紙を市役所協働推進課窓口、郵送、ファクス又は電子メールで提出
※令和5年度「みんなの暮らしフェスタ」の開催日は未定です。
☎協働推進課(☎内線242)
メール: kyodo@city.musashimurayama.lg.jp

心身障害者(児)

グラウンド・ゴルフ教室 HP1011327

グラウンド・ゴルフは、どなたでも気軽に参加できるスポーツで、本市でも盛んに行われています。当日は、ゲーム形式の教室を行います。



▶日時 = 3月11日(土)午前10時～正午
※午前9時50分までに集合、雨天時は中止
▶場所 = 市立一小校庭
▶対象 = ①市内在住の障害者(児)で介護者が付き添えるかた ②市内の障害者施設在籍で施設管理者が認めたかた
▶指導者 = スポーツ推進委員ほか
▶申込 = 当日会場で受付
☎スポーツ振興課(☎内線654)

令和4年度第2回消費者講座 笑って撃退！ 出前寄席で悪質商法を学ぼう！

悪質商法の手口や対策方法等消費者問題に役立つ情報を、落語と漫才で楽しくお伝えします。お子さまからご年配のかたまで、一緒に仲良く笑って悪質商法について学びましょう！

▶日時 = 3月21日(火・祝)午後2時30分～4時
▶場所 = さくらホール(市民会館)展示室
▶内容 = 落語「なるほど！これぞ「だまし」のテクニック」、漫才「通販トラブル完全攻略コンプリートガイド」(各15～20分程度)、本市の消費生活相談員による消費者講座
▶対象 = 市民のかた(在勤・在学含む)
▶定員 = 40人(申込先着順)
▶講師 = 落語: 森本克美氏(回路亭しん劇)、漫才: キラーコンテンツ
▶申込 = 3月17日(金)午後5時までに市役所協働推進課窓口、電話、ファクス又はメールで申し込み
HP1018341

※申し込み時に、氏名および連絡先をお知らせください。

☎協働推進課(☎内線242)
メール: kyodo@city.musashimurayama.lg.jp

男女共同参画センターゆーあい (緑が丘ふれあいセンター)

☎590-0755 月～日曜日
午前9時～午後10時※第1月曜日は休館日
※詳細はホームページへ
<https://fureai.csplace.com/>
※申込は電話又は窓口で受付



◆多胎児家庭交流ひろば(出入り自由)

▶日時 = 3月11日・25日(土)午前9時～午後5時
▶内容 = 多胎児家庭をつなぐ場として、また、多胎育児ならではの悩みや子育て情報を共有します。

◆ひとり親家庭交流ひろば(出入り自由)

▶日時 = 3月12日・26日(日)午前9時～午後5時
▶内容 = ひとり親家庭をつなぐ場として、悩みやお役立ち情報を共有します。
※26日(日)には食品配布有り(要事前申込)

◆女性のためのチャレンジ相談会

▶日時 = 3月16日(木)①午後2時～2時40分 ②午後2時45分～3時25分 ③午後3時30分～4時10分
▶場所 = 男女共同参画センター学習室
▶内容 = 起業や再就職、キャリアアップ等女性対象の相談です(オンライン相談可)。
▶対象 = 起業したい又は起業まもない女性、キャリアアップしたい女性
▶定員 = 各回1人
▶講師 = 森林育代氏(株式会社シーズプレイス代表取締役)
▶申込 = 3月13日(月)まで

— 広告内容については市が保証するものではありません —

市報・市ホームページに掲載する

広告を募集
しています！

市報むさしむらやま(毎月1日号)、市ホームページ(トップページ)に事業のPR広告を掲載しませんか。

掲載料1回(1か月)1枠15,000円

☎秘書広報課(☎内線314)

HP1003607(市報むさしむらやま広告募集)

HP1003606(市ホームページ広告募集)



ボランティア・市民活動センターほほえみ

☎ 590-1430 月～土曜日
午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分
※最新情報はホームページへ
<https://musashimurayama.org>
※申込は電話又はメールで



◆市民活動パワーアップ講座 「知っておきたい法人格のお話」

法人格とは何か、各法人の違い、法人格を取るメリット・デメリット等、専門家から学びます。
▶日時 = 3月10日(金)午後7時～9時
▶場所 = 市民総合センター2階会議室
▶対象 = 18歳以上のかた
▶定員 = 20人(応募者多数の場合は抽選)
▶講師 = 丸山瑞枝氏(司法書士・行政書士)
▶参加費 = 1,000円
▶申込 = 3月4日(土)午後5時まで
※参加決定後のキャンセルについても参加費をいただきます。

◆テレビ・WEB・会議ツール 「Zoom を活動に活かす !!」

●step1 初心者編
Zoomの基本操作を学びます。
▶日時 = 3月14日(火)午後2時～3時30分
▶場所 = 市民総合センター2階会議室
▶対象 = 団体やサークル活動にZoomを活かしたいかた、これから何かを始めたいと思っているかた
▶定員 = 3人(応募者多数の場合は抽選)
▶参加費 = 500円
▶申込 = 3月6日(月)午後5時まで
※機器はこちらで用意します。

●step2 ホスト体験編
ホスト(主催者)側になってメンバーを招待する方法を学びます。
▶日時 = 3月25日(土)午後2時～4時
▶場所 = 市民総合センター2階会議室
▶対象 = step1の初心者編に参加されたかた、Zoomミーティングに参加したことがあるかた
▶定員 = 5人(応募者多数の場合は抽選)
▶参加費 = 500円
▶申込 = 3月17日(金)午後5時まで

※機器の持ち込み可
※参加決定後のキャンセルについても参加費をいただきます。

**◆市民活動体験ワークショップ
まなぶとできる「おみせやさんごっこ～はたらくってなあに??～」**

大切なお金のことを楽しく学びます。
▶日時 = 3月29日(水)午後2時～4時
▶場所 = 市民総合センター3階集会室
▶対象 = 小学1～3年生とその保護者
▶定員 = 15組(応募者多数の場合は抽選)
▶講師 = キッズマネースクールリバー校(登録団体)
▶持ち物 = 色えんぴつ、はさみ
▶申込 = 3月20日(月)午後5時まで



協 子どものココロとカラダの育成事業 (あそびりぼ一場!)

☎ あそびりぼ一場! 担当: 加藤
公式ラインID: @142zfxmx
ホームページ: <https://mosh.jp/asobiriboooba>
協働事業について:
協働推進課(☎内線242・243)
※子どもの支援の仕事をしているかたは別途ご連絡ください。



あそびりぼ一場! では、医療・福祉制度からあふれた「発達凸凹キッズ」の環境づくりを推進する目的で、事業を開催しています。子どもの育ちに詳しい専門職チーム(理学療法士等)が、生活における困りごとをサポートします。

◆運動あそびの会
▶日時 = ①3月12日(日)②3月26日(日)いずれも午前9時30分～11時
▶場所 = ①総合体育館第2体育室②緑が丘ふれあいセンター多目的ホール2
▶内容 = 体を動かす基礎となる姿勢や動きを行います。グッズを使ったサーキット遊び
①ゆっくりマイペースに進めたいお子さま、
②元気に発散して遊びたいお子さまのグループに分けて開催します。日程が合わないかたはご相談ください。

▶対象 = 姿勢やウゴキにまつわる困りごとのある小学生、自分の気持ちを伝えることに目標のある小学生(療育卒業生、通級、支援学級在籍のお子さまも可)
▶定員 = 各回10人(定期登録者優先)
※次年度に向けた無料体験実施中(3月中1回のみ、学年は問いません)
▶講師 = かとうみく(子ども専門理学療法士)
▶参加費 = 各回1,000円(年会費別途有り)
▶持ち物 = 汗拭きタオル、飲み物、室内履き(無くても可)
▶申込 = ①3月11日(土)②3月25日(日)いずれも午後9時までホームページ(左記二次元コード)で受付

◆「子どもの気持ちがわかるようになる遊びのはなし」をオンライン(ZOOM)で体感会
遊びを通して子どもが何を感じて、どんな気づきがあるかを体感するワークを行います。
▶日時 = 3月11日(土)①午後2時～3時30分(一般)②午後9時～11時(支援者)
▶講師 = かとうみく(子ども専門理学療法士)
▶参加費 = ①無料・②3,000円
▶持ち物 = ハンドタオル、バスタオル
▶申込 = 3月10日(金)午後9時までホームページ(左記二次元コード)で受付

◆紡ぐカフェ×ヘルマンハーブ演奏会 & 体験会
ヘルマンハーブは譜面が読めなくても演奏できるバリアフリーな弦楽器です。ご希望のかたには演奏会後に楽器に触れられる時間を設けますので、この機会にぜひ体験してみませんか? 小さなお子さま連れや障がいのあるお子さまも気軽に参加いただけます。
▶日時 = 3月26日(日)午後2時～4時(予約制)
▶場所 = 緑が丘ふれあいセンター会議室
▶内容 = 【前半】市内のボランティア団体「ヘルマンハーブの会」の演奏【後半】ダウン症のお姉さんによる童謡や手あそび歌等の演奏
▶対象 = どなたでも
▶定員 = 30人程度
▶講師 = かとうみく(あそびりぼ一場! 理学療法士)
▶参加費 = 一家族500円
▶申込 = 3月25日(土)午後9時までホームページ(左記二次元コード)で受付

総合体育館からのお知らせ ☎ 520-0082

令和5年度「ステップアップ教室」参加者募集! ※幼児の一時預かりに対応した教室もあります。

■登録型 = 前日までに1期間の料金をまとめてお支払いください。
3月2日(木)午前9時から総合体育館窓口で受付
(申込先着順、電話申込不可)

■フリー型 = 定員に空きのある教室であれば、当日に1回分の参加費をお支払いください。

■第1期・4月～8月 総合体育館教室

	内容	料金
レクレーションプログラム	○ジャズダンス&ヒップホップ ○かんたんラテンエアロ ○椅子のバランスコーディネーション ○バランスコーディネーション	○完コピダンス&シェイプ ○ピラティス ○骨盤シェイプ ○アロマヨーガ
スポーツプログラム	○フットサル	○卓球 ○バドミントン
キッズプログラム	○こどもチャレンジ ○親子リトミック(幼児) ○Jr.バドミントン ○知的障害者向けすまいるエアロ	○Jr.室内テニス ○Jr.卓球 ○KID'S HIPHOP ○KID'S JAZZ FUNK
		○元気!はつらつサロン ○ZUMBA GOLD ○Girl's HIPHOP ○フラダンス
		登録型 = 400～550円×回数 フリー型 = 520～770円×1回分
		登録型 = 550～770円×回数 フリー型 = 770～1,000円×1回分
		登録型 = 550～1,100円×回数 フリー型 = 720～1,430円×1回分

■春季・4月～5月 三ツ木庭球場テニススクール

	内容	料金
成人向け	○初級コース ○初中級コース ○中級コース	登録型 = 1,500円×回数 フリー型 = 2,090円×1回分
ジュニア向け	○初級コース ○初中級コース	登録型 = 1,100円×回数 フリー型 = 1,430円×1回分



市ホームページのページ番号検索欄に **HP** ○○○○ を入力し検索すると、各記事の詳しい内容をご覧いただけます。

子育て掲示板

アイコンの凡例 日…日時 所…場所 対…対象 定…定員 講…講師 料…料金 持…持ち物 申…申込



赤ちゃんとお母さん・お父さんのために

所 市民総合センター 2階子ども・子育て支援センター 問 子ども子育て支援課 ☎ 564-5421

●離乳食教室

- ① 離乳食開始時期 **HP1004501**
離乳食の進め方を学びます。
- ② 2回食を始めるかた **HP1001819**
2回食の進め方等を学びます。
- 日 ① 3月9日(木)② 3月16日(木)
いずれも午前10時～11時30分
- 対 ① 5～6か月ごろの子どもと保護者
② 7～8か月ごろの子どもと保護者
- 定 各回10組(申込先着順)
- 持 母子健康手帳
- 申 電話又は電子申請(下記二次元コード)で事前申込

開始時期
電子申請



2回食
電子申請



●歯科健康教室「かむかむキッズ」

- むし歯予防、乳幼児の食事、手作りおやつ等について学びます。
- 日 3月14日(火)午前10時～11時15分
- 対 10か月～1歳6か月の子どもと保護者
- 定 9組(申込先着順)
- 持 母子健康手帳、使用中の歯ブラシ、タオル
- 申 電話又は電子申請(下記二次元コード)で事前申込

HP1004503

かむかむキッズ
電子申請



●幼児食教室

- 2歳ごろからは味覚の幅が広がり、自分が食べたいものや苦手なものが増えてくる時期です。親子で食材に触れ、食べることへの興味・関心を高めましょう。
- 日 3月23日(木)午前10時～正午
- 対 2～6歳(就学前)の子どもと保護者
- 定 8組(申込先着順)
- 持 母子健康手帳、飲み物、タオル、エプロン、三角巾(それぞれ親、子ともに)
- 申 電話で事前申込

HP1005658

●こどもの健康診査

- 3～4か月児健康診査
 - 1歳6か月児健康診査
 - 2歳児歯科健康診査
 - 3歳児健康診査
- ※対象者には個別に通知します。転入等により通知が届いていないかたは、ご連絡ください。

HP1004230



ベビーシッター利用支援事業

問 子ども青少年課 (☎内線 182) **HP1011263**

- 待機児童解消対策の一環として、おさまが保育所等に入所できるまでの間、東京都の認定を受けたベビーシッター事業者を利用するかたへの助成を実施します。
- 対 以下のいずれかに該当するかた
- ① 保育所等入所保留通知を受け取った0～2歳児の待機児童の保護者のかた
- ② 0歳児クラスに入所申込をせず、育児休業を1年間取得した後、おさまの1歳の誕生日から復職する保護者のかた
- ▶ 助成額 = 1時間あたり150円(税込)
交通費は、児童1人あたり20,000円(月額)まで助成します。
- ※ 利用時間の上限を超えた利用料は助成対象外
- ▶ 期間 = 4月1日(土)～令和6年3月31日(日)のうち、保育が必要と認められる期間
- ※ 日曜日、祝日・休日および年末年始は利用不可
- ※ 転居や保育所等の入所内定等の事由に応じて利用は終了となります。
- ▶ 利用方法 = 申請から実際に利用を開始できるまで、おおむね1か月程度かかります。

詳細は、子ども青少年課窓口で配布又は市ホームページに掲載している利用案内等をご覧ください。

ファミリー・サポート・センター

問 ファミリー・サポート・センター(子ども家庭支援センター) ☎ 590-1152 **HP1010168**

- 育児の支援を受けたいかた(ファミリー会員)と育児の支援ができるかた(サポート会員)の支え合いの活動で、おさまの一時預かりや送迎を行う有償ボランティアです。詳しくはお気軽にお問い合わせください。
- サポート会員: 市内又は近隣にお住まいの子どもが好きな20歳以上のかた
- ファミリー会員: 市内在住又は市内の保育所等に在籍する、6か月～12歳のおさまの保護者



児童扶養手当の支払い(3月期分)

問 子ども青少年課 (☎内線 186)

3月期分(1月～2月分)は、3月14日(火)ごろに支払い予定です。

新年度に向けて 転校の手続きはお早めに

問 教育総務課 (☎内線 422・426) **HP1000924**

市立小・中学校に在籍中の児童・生徒で、3月から4月にかけて市外に転出される又は市内で転居される予定のある場合は、新年度に向けた転校手続きを進めてください。
事前に在学証明書および教科書給与証明書の発行が必要となりますので、早めに学校へご連絡をお願いします。

午後のチャイム放送

3～6月は、午後4時50分

チャイムが鳴ったらおうちに帰りましょう。

防災安全課 (☎内線 334)

図書館のおはなしの会 **HP1010609**

絵本の読み聞かせと紙芝居を行います。
時間はいずれも10:30～ 対象: 幼児・小学生

場所	日程
雷塚図書館 ☎ 564-1284	11日(土)・25日(土)
中久保図書館 ☎ 569-1501	18日(土)
中藤地区図書館 ☎ 565-0112	11日(土)
三ツ木地区図書館 ☎ 560-3301	4日(土)
大南地区図書館 ☎ 562-3243	4日(土)
残堀・伊奈平地区図書館 ☎ 560-0171	18日(土)

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、参加人数を制限する場合があります。
※参加するかたは、マスクの着用と、当日の朝に検温をお願いします。
体調の悪いかたは、参加を控えてください。
※予告なく中止となる場合がありますので、お問い合わせください。
休館日: 6日(月)・15日(水)

3月のじどうかん

休館日: 日曜日、祝日と館内整理日 **HP1017367**

場所	イベント	日時
お伊勢の森児童館 ☎ 564-5594 館内整理日 21日(火・祝)	しんぶんし入れゲーム	1日(水)
	どうめいえんぴつたて	8日(水)
	オセロがえし	15日(水)
	だんぼーるキャタピラー	22日(水)
山王森児童館 ☎ 560-3037 館内整理日 14日(火)	うごく!ダンボールカー	29日(水)
	なわとび大会	1日(水)
	マジックナイン	8日(水)
さいかち児童館 ☎ 565-0758 館内整理日 21日(火・祝)	ビンゴ大会	15日(水)
	なわとび大会	8日(水)
	紙飛行機を作って飛ばそう	15日(水)
中藤地区児童館 ☎ 565-0111 館内整理日 14日(火)	射的大会	22日(水)
	なわとび大会	8日(水)
	チャンバラキング	15日(水)
大南地区児童館 ☎ 562-3242 館内整理日 14日(火)	ビンゴ大会	22日(水)
	なわとび大会	1日(水)
	スリッパとばし競争	8日(水)
残堀・伊奈平地区児童館 ☎ 560-0770 館内整理日 21日(火・祝)	プラバン製作	15日(水)
	なわとび大会	1日(水)
	ストラックアウト	8日(水)
	テラスでお絵かき	15日(水)

※新型コロナウイルスの感染状況により予告なく中止となる場合がありますので、お問い合わせください。



3月の子育てイベント

HP1018162 アイコンの凡例 所…場所 対…対象 定…定員 講…講師 料…料金 持…持ち物 申…申込

	イベント	日時	備考
村山中藤保育園「櫻」 (地域子育て支援センター) ☎ 562-3143 (中央 1-28-1) ※子育て相談 来所・電話随時 ※入会随時受付 ※来園の際は要検温 申 来園時登録	園庭開放	月～金曜日 9:00～	3月は16日(木)まで
	製作「糊づけ遊び」	1日(水) 11:00 ごろ～	
	リズム遊び	2日(木)・15日(水) 11:20 ごろ～	手遊びや簡単なリズム遊び
	0歳ひろば	3日・10日(金) 10:00～12:00	対 0歳児と保護者
	読み聞かせ	6日(月) 11:15～	
	遊戯「ぼかぼかてくてく」	7日(火) 11:30 ごろ～	
	子育てを一緒に考える	9日(木) 10:00～11:00	受付終了
	運動遊び「ボール遊び」	13日(月) 11:15 ごろ～	
	身体測定と健康相談	14日(火) 11:00 ごろ～	定 2組ずつ
みらい保育園 ☎ 070-1457-6558 (榎 2-36-1) 【子育て相談】 (電話) 10:00～15:00 申 1日(水) 10:00 から電話で受付	園庭開放	月～金曜日 9:30～12:30	
	3月誕生会	7日(火) 9:50～	
	たのしかったね さくらんぼくらぶ	14日(火)① 9:40～10:30 ② 10:40～11:30	対 ① 1歳半～3歳児 ② 0歳～1歳半児 定 各5組
れんげ武蔵保育園 ☎ 561-3959 (緑が丘 1732-1) 【子育て相談】 (電話) 9:00～16:00 (来所) 10:00～16:00 申 1日(水)から電話で受付	作ってあそぼう	1日(水) 10:30～	定 5組
	リズム遊び	2日(木) 10:30～	定 5組
	園庭遊び	7日(火)・22日(水)・23日(木) 10:30～	定 各5組
聖光三ツ藤保育園 ☎ 560-3564 (三ツ藤 3-36-10) 【子育て相談】 (電話) 9:30～16:00 (来所・要予約) 10:00～16:00	園庭・ホール遊び	1日(水) 10:00～11:00	好きな場所を選択し、遊びましょう 定 10組 (電話予約)
	しゃぼん玉作り	15日(水) 10:00～11:00	今年度最後のおひさまくらぶです 定 10組 (電話予約)
つみぎ保育園 ☎ 563-3842 (学園 3-12-1)	つみぎっこ広場 (園庭開放)	火 10:00～11:30	お子さまには検温を実施 保護者要マスク着用 対 未就学児
子ども家庭支援センター ☎ 590-1152 (市民総合センター 2階) ※新型コロナウイルス感染症予防のため、混雑時には入れ替えや待機をお願いする場合があります。	子どもとその家庭に関するあらゆる相談	月～土 8:30～19:00	対 18歳未満の子どもと保護者
	ひろば開放	月～土 10:00～16:00	対 0歳～就学前児と保護者
	0歳ひろば	1日(水) 10:30～	対 0歳児
	出張ひろば	3日(金)・7日(火) 10:00～11:30	所 中原地区集会所 (3日(金)) 三ツ木地区会館 (7日(火))
	1歳ひろば	8日(水) 10:30～	対 1歳児
	子どもの非行やいじめなどの心理相談	9日(木) 14:00～17:00	申 要電話予約 (前日まで)
	1・2・3月生まれのお誕生日会	15日(水) 10:30～	お誕生月でないお友達もどうぞ
	おはなしの会	23日(木) 10:30～	絵本よみきかせ隊じんじん
	2・3・4月生まれの誕生日デー	1日(水)	受付 10:00～13:00
	みんなのおうちでアロマの日	8日(水) 10:30～	定 6組(要予約) 料 500円(制作費)
NPO 法人 子育て未来ネットこどもと ☎ 070-3128-8454 火・水・木曜日、10:00～14:00 みんなのおうち (神明 4-17-1) 申 子どもカフェの申し込みは、 1日(水)から電話で受付 HP1005341 (わくわくタイム)	絵本読み聞かせ	14日・28日(火) 11:00～	絵本よみきかせ隊じんじん
	0歳の集まり赤ちゃん広場	15日(水) 10:30～	定 6組 (要予約) ※お弁当代実費
	「市内のお店を知ろう 2 & 手型製作」		
	栄養士による「よもぎのおやき」の作り方 & 試食会	16日(木) 11:00～	定 6組 (要予約)
	ママカフェ	22日(水) 10:30～	対 幼稚園や保育園に入園を控えているかた 定 5組 (要予約)
	「新生活で気になることを話そう」	23日(木) 10:30～	対 3歳以上 定 6組 (要予約) 料 100円 (材料費)
	プラバンでキーホルダー作り	23日(木) 10:30～	
	わくわくタイム	6日(月) 9:30～12:00	所 さいかち児童館 ☎ 565-0758
		13日(月) 9:30～12:00	所 山王森児童館 ☎ 560-3037
	NPO 法人いつひよファミリー・育はぐ お問い合わせは 右記二次元コードから 申 予約不要・参加自由 HP1007987 (みんなであそぼう!!)	みんなであそぼう!!	2日(水) 9:30～12:00
		16日(水) 9:30～12:00	所 残堀・伊奈平地区児童館 ☎ 560-0770

子ども食堂

HP1018162 あたたかく栄養のある食事を、みんなで楽しく食べましょう。親子でも参加できます。

団体名	日時等
武蔵村山子ども食堂 ☎ 070-3128-8454 メール: murayamakodomoshokudo@gmail.com 公式LINE 所 みんなのおうち (神明 4-17-1)	24日(金) 17:30～19:00 定 10人程度 (要予約) 料 中学生まで 100円、大人 300円 申 21日(火・祝) 正午までにメール又は公式LINE で予約※氏名・連絡先・食数を記入
まどか食堂 (弁当・惣菜販売) ☎ 560-1855 所 長円寺斎場 (本町 3-40-1) 公式Twitter	22日(水) 16:30～18:00 料 100円 (小学生まで) 申 1日(水)～20日(月)に電話で予約
children's cafe うおーく ☎ 042-843-5372 (放課後等デイサービス Walk) 所 市民総合センター調理室 メール: kodomo@walknet.jp ※30食 (配食のみ)・アレルギー対応不可 公式LINE	4日(土) 18:00～20:00 対 高校生までのお子さまとご家族 料 小学生まで無料、中学生以上 300円 申 1日(土)午後6時までに要予約 ※新型コロナウイルスの状況により変更の可能性があります。詳細はお問い合わせを
こども食堂 Walk ☎ 042-843-5372 (放課後等デイサービス Walk) 所 学園 3-5-12 メール: kodomo@walknet.jp ※30食 (配食のみ)・アレルギー対応不可	24日(金) 16:00～17:00 対 高校生までのお子さまとご家族 料 【軽食】高校生まで無料、大人 200円 申 22日(水)午後6時までに要予約 ※新型コロナウイルスの状況により変更の可能性があります。詳細はお問い合わせを
中原ぶどうハウス ☎ 080-3389-5957 所 中原 3-11-6 ※申込不要・先着 40食	4日(土) 11:30～13:30 「ナポリタン」 遊びのコーナーもあります。 料 小学生まで無料、中学生 100円、高校生以上 200円



市ホームページのページ番号検索欄に HP 〇〇〇〇… を入力し検索すると、各記事の詳しい内容をご覧いただけます。



※原則として、費用の記載のないものは無料です。

催しもの

◆合唱とカラオケ（ほほえみ歌の会）

毎週火曜日午後1時30分～3時又は午前10時～11時30分、緑が丘ふれあいセンター。前半は生演奏、後半はカラオケ機器で合唱します。歌集貸し出し100円。要電話予約

☎若杉☎090-2907-6407

◆「増える不登校、子どもや保護者の願い、」私たちが出来ることはどんなことか（武蔵村山子どもの教育と文化を育てる会）

3月4日(土)午後1時30分～、市民総合センター3階集会室。不登校の相談員のかたのお話のあと、皆さんで話し合いをします。

☎板谷☎560-7282

◆里親制度啓発キャンペーン（日本子ども支援協会）

3月8日(水)午後2時～4時、シニアメイト前。のぼり旗を持って立ちます。「市子どもの未来応援プラン」に「養育家庭制度の周知及び理解と協力の促進」とあります。

☎後藤☎564-2924

◆ボランティア出前演奏（すまいる）

3月13日・20日(月)、4月10日・24日(月)午後2時～3時、市内高齢者福祉施設・グループホーム。毎月2回、月曜日開催。高齢者施設の入居者さまと一緒に、歌を楽しむ会です。大きな声で歌える人、お年寄りの好きな人歓迎。コロナ禍で慰問者数に定員制限有り

☎渡邊☎090-3877-3043

◆第46回定期演奏会（市立一中吹奏楽部）

3月25日(土)午後1時15分開場、午後1時30

分開演、さくらホール（市民会館）大ホール。【曲目】1部「フライト・エターナル」～アメリカ、聞こえていますか？、2部アンサンブル、3部組曲「宇宙戦艦ヤマト」ほか

☎瀬尾☎560-1761

◆うたごえ喫茶 in 武蔵村山（うたごえ喫茶実行委員会）

3月30日(木)午後2時～4時、大南地区会館集会室。定員40人。参加費500円。3月15日(水)より申込受付開始

☎荒井☎531-6343

会員募集

◆バレーボール（武蔵わんぱく）

毎週火・水・金曜日午後4時30分、土・日曜日午前9時、市立八小・雷塚小ほか。都大会出場チーム！年長から募集。低学年は週1・2回からの参加可。随時、体験練習を受け付けています！入会金・会費についてはお問い合わせを

☎井上☎090-6199-1452

◆紙飛行機（武蔵村山紙飛行機クラブ）

主に水・金曜日午前9時、総合体育館および真如苑グラウンド。紙と木で作る20cm程の飛行機をゴム紐で飛ばし、飛行時間等を楽しみます。初心者歓迎。会費月500円、年会費5,000円

☎安原☎090-1694-9551

◆ダンス（みにといぼっくす）

毎週月曜日午後6時、緑が丘ふれあいセンター。手話をダンスに取り入れた手話ダンスを教えます。手話・ダンス初心者も大歓迎

☎SORa⇒N(そらん)☎080-9869-2179

◆合気道（むさむら合気道同志会）

毎週日曜日午後4時30分、総合体育館第三体育室。中高年からでも始められます。健康増進・体力向上に。ホームページ有ります。会費月大

人1,500円、中学生までの子ども・60歳以上のシニア1,000円

☎ツルサキ☎090-4459-4812

◆男声コーラス（武蔵村山男声合唱団）

月3回木曜日午後3時、公民館さいかち分館。ポピュラー曲、叙情歌を中心に歌う男声合唱団です。テナー、バリトン、バスでハーモニーを楽しみませんか。会費月3,000円

☎荒井☎531-6343

◆ピアノの伴奏で童謡・唱歌等をうたう（童謡を唄う会）

月3回水曜日午前10時、大南地区会館。入会金500円、会費月2,000円

☎佐藤☎564-5263

◆フラダンス（ミリミリフラサークル）

毎週月曜日午前9時45分、緑が丘ふれあいセンター多目的ホール1。会費月3,800円。新規会員募集のための無料体験レッスン会！3月13日(月)①午前9時45分、未就園児親子②午前10時45分、一般大人（年齢不問）。要予約

◆入会説明会のご案内！（武蔵村山市水泳連盟）

3月19日(日)午後1時45分、市民総合センター2階作業室。練習日は原則第1・3日曜日、(成人会員)午後3時30分～4時30分、(成人会員初級・ジュニア会員)午後4時30分～5時30分。令和5年度は成人（高校生以上）とジュニア（新小学3年生以上で、クロールで余裕をもって25m以上泳げるかた）の募集です。なお、ジュニアは体験時に検定有り。当日無料体験はできませんが、4月から可能。年会費成人11,000円、ジュニア10,000円。武水連ブログ（右記二次元コード）でも

☎金子☎080-1203-4664

加藤☎090-6199-0185



多摩都市モノレール延伸推進に関する情報はこちら [HP1002063](http://1002063)

前回の問題

多摩都市モノレールは、いつの開業を目指しているのでしょうか？

A: 2020年代中 B: 2030年代半ば C: 2040年代以降

答え

B: 2030年代半ば

正解率 **100%**

東京都の活動を含めたモノレールの概要についてはこちら [HP1002065](http://1002065)



交通企画・モノレール推進課から

「2030年代半ばの開業を目指していく」と都知事が表明しました

令和4年10月に都市計画素案説明会が開催されました。この後、都市計画案及び環境影響評価書案説明会、都市計画決定等、順調に進んだ場合、事業認可取得までに3～4年程度かかる見込みです。

同じく令和4年10月に提出された環境影響評価調査計画書では、工事予定期間が約10年とされています。これらの状況を踏まえ、昨年12月の都議会で都知事から、「2030年代半ばの開業を目指していく」との表明がありました。

多摩都市モノレールの延伸事業と沿線まちづくりは、両輪で進めて行くことが何よりも重要と考えています。そのために、市としても沿線まちづくりの取組を加速し、モノレールの延伸事業に遅れることなく取組を進めていきます。

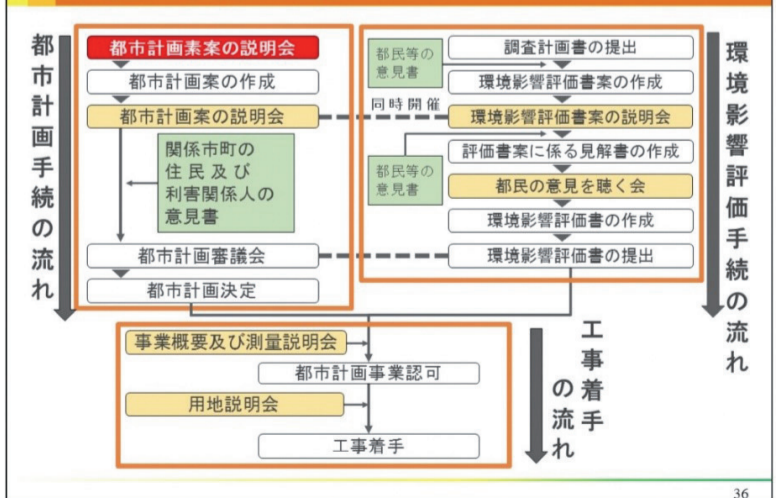
令和5年度には、(仮称)沿線まちづくり方針の策定に向けて、市民ワークショップの開催を予定しています。



今後の手続きの流れ、まちづくりについてはこちら

[HP1017829](http://1017829)

今後の手続きの流れ



(図 出典：東京都都市整備局ホームページ説明スライド資料)

次回の「むさむらモノレールクイズ」は、「モノレールグッズとして販売されていないものは、どれ？」について掲載予定です。お楽しみに！

