

男	35,227人 (- 56人)
女	35,755人 (- 40人)
合計	70,982人 (- 96人)
世帯数	32,751世帯 (- 27世帯)



むさしむらやま

受け継がれる 村山大島紬

村山大島紬は江戸時代の中期に創り出されたと言われています。その後、時代を経て村山大島紬が生産の中心となったのが1920年代のことです。先覚者のたゆまぬ努力が実って、年ごとにその質の良さ、堅牢さが高く評価されるようになりました。その後、経済産業大臣指定伝統的工芸品や東京都指定伝統工芸品として指定されています。



村山大島紬の歴史

時代	安土桃山時代	江戸時代	明治時代	大正時代	昭和時代	平成時代以降	
年	1568-1603	1603 ~ 1868	1868 ~ 1912	1912 ~ 1926	1926 ~ 1989	1989 ~	
できごと	南蛮貿易によって、 縞・紵が輸入される。	元禄期、町人や農民 の手によって縞模様 の木綿織物が織られ はじめる。	文化期、村山紵が創設 される。	中期以降、太織縞、黒 紵、縞銘仙等の生産が 行われる。	1920年代、正藍染 めによる綿織物の「村 山紵」と玉繭による 絹織物の「砂川太織」 の2つが合流して、村 山大島紵が生産の中心 となる。	昭和50年、通商産業大 臣指定伝統的工芸品と して東京都で唯一指定 を受ける。	昭和57年、東京都指定 伝統工芸品に指定され る。

○縞…2種以上の色糸を使って織り出した縦
又は横の筋。また、その織物

○紵…かすれたような部分を規則的に配した
模様。また、その模様のある織物

平成4年、東宮御所にて皇太子殿下（現
在の今上天皇）から、伝統的工芸品であ
る村山大島紬の製作に対し、激励のお言
葉を賜う様子の写真です。



村山大島紬の特徴



“着る人の心を織りなす”

優雅な味わい

村山大島紬の最大の特徴は、板締め注入染色法という独特の技術で染められた縞糸を用いることです。その染色に使用する板は、織物専用の方眼紙に板図案を描き、これを元に樹齢100年以上経た水目桜を使用し、極めて精巧な技術を用いて、板彫りされます。これによって繊細な縞模様が生み出されます。

村山大島紬はこのようにして伝統の技術を忠実に守り、気の遠くなるような手間と時間をかけて作られ、最後に検査をして製品として出荷されます。すべての課程が手作業で行われ、他に類をみない緻密な織物です。

村山大島紬ができるまで



板に生糸を染めるための模様を彫ります。



染色前の生糸を釜で煮て、不純物を取り除きます。



地の色（模様以外の部分）を染めます。



糸の長さを揃えます。



で作成した縞板に絹糸を一枚一枚挟みます。



板積みにされたものをボルトで締め付け、染料を流し込みます。



他の色を付けたいときは、竹べらを使って染料をすり込みます。



織機にかけるために、柄を合わせてながら立糸を巻きます。



を織機にかけ、織っていきます。手間と時間がかかる作業になります。



不純物を取り除き、しわにならないよう針の差してある竹ひごを使って干します。

村山大島紬・八王子織物「多摩織」を展示します

11月25日(土)～27日(月)午前10時～午後4時（最終日は午後3時まで）

村山織物協同組合 2階ホール

〒村山織物協同組合（本町2-2-1） ☎ 042-560-0031 HP1006216

- 村山大島紬 -
しおり作り体験

- 多摩織 -
機織り実演



第54回 市民文化祭

さくらホール（市民会館）

●ステージ部門

団体名・催し名	期日	開演時間	会場
ミュージックフェスティバル	11月3日(金・祝)	12:00	大ホール
吹奏楽演奏会	11月4日(土)	18:00	
日本舞踊	11月5日(日)	11:30	
フラダンス	11月11日(土)	13:00	
民謡	11月12日(日)	10:00	
ハワイアン	11月18日(土)	13:00	
和太鼓	11月19日(日)	13:00	
村山ベンチャーズ	11月4日(土)	14:00	小ホール
サーフベンチャーズ		18:00	
むさむらギターサークル	11月5日(日)	14:30	
OOG (ピックバンドJAZZ)	11月18日(土)	13:30	
あべんちゃーず		19:00	
演劇	11月11日(土)	11:00	
		15:00	
演劇	11月12日(日)	19:00	
		11:00	
演劇	11月12日(日)	15:00	
		19:00	
吟剣詩舞	11月19日(日)	10:00	

●展示部門

展示名	期日	開催時間	会場
盆栽展	11月4日(土) 11月5日(日)		展示室
現代詩画展	11月11日(土) 11月12日(日)	●土曜日: 午前9時~午後5時	会議室
美術展			展示室 遊戯室
武士団・村山党	11月12日(日)	●日曜日: 午前9時~午後4時	集会室
写真展	11月18日(土) 11月19日(日)	※武士団・村山党は、午前10時~午後4時	会議室
切り絵展			集会室
絵手紙展			遊戯室

●催事部門

催事名	期日	開催時間	会場
市民・囲碁大会	11月5日(日)	12:30 ※受付は正午	和室 遊戯室
茶道	11月12日(日)	10:00	和室

11.3 金・祝 ▶▶ 19 日

市民の日頃の文化活動の成果を発表します！
ご来場お待ちしております。※入場無料
市民文化祭実行委員会事務局 ☎ 564-3692
又は文化振興課 (☎内線 652) HP1007926

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。

詳細は総合体育館ホームページへ



■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。
11月9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3期・1月~3月 総合体育館教室

内容	料金
レッスンプログラム 成人対象 15教室	登録型 = 400 ~ 550 円×回数 フリー型 = 520 ~ 770 円×1回分
スポーツプログラム 成人対象 4教室	登録型 = 550 ~ 770 円×回数 フリー型 = 770 ~ 1,000 円×1回分
キッズプログラム 幼児・子ども対象 9教室	登録型 = 550 ~ 1,100 円×回数 フリー型 = 720 ~ 1,430 円×1回分

■冬期1月~3月 三ツ木庭球場テニススクール

内容	料金
成人向け 初級、初中級、中級コース 6教室	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、初中級コース 5教室	登録型 = 1,100 円×回数 フリー型 = 1,430 円×1回分

みんなの体力チェック 11月23日(木・祝)

総合体育館で、健康維持増進を目的に体力測定を行います。
時間 午前9時~午後1時 (受付は午後0時30分まで)
場所 総合体育館第一体育室
内容 ①握力②上体起こし③長座体前屈④立ち幅跳び⑤反復横跳び⑥20m シャトルラン⑦10m 障害物歩行⑧開眼片足立ち⑨6分間歩行
※測定種目は、年齢によって異なります。
対象 6歳以上の健康な方※測定と判定は18歳以上が対象
持ち物 運動できる服装、体育館シューズ

お手軽トレーニングレッスン 11月23日(木・祝)

時間 ①午前10時30分~11時15分
②午前11時30分~午後0時15分 (希望時間の選択可能)
場所 総合体育館会議室
内容 ストレッチと自宅でできるトレーニング
対象 高校生相当以上で、当日みんなの体力チェックに参加した方
定員 16人 (申込先着順)
持ち物 運動できる服装、体育館シューズ
申込 11月2日(木)午前9時から電話又は窓口で受付※当日申込可

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。HP1003607 HP1003606
掲載料1回 (1か月) 1枠 15,000円
☎秘書広報課 (☎内線 314)



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。

何冊でも持ち帰りOK！
不用図書・雑誌をお譲りします **HP1004864**

●図書
▶配布期間 = 11月11日(土)～28日(火)午前10時～午後5時(11月15日(水)は除く)

●雑誌
▶配布期間 = 12月1日(金)～5日(火)午前10時～午後5時(12月4日(月)は除く)

【共通事項】
▶場所 = 市内各図書館
▶持ち物 = 持ち帰り用の袋
※転売目的の持ち帰りおよび資料バーコードの
スキャン行為はご遠慮ください。

※混雑時、入場制限をする場合あり
※状況に応じて、急遽中止となる場合あり
☎雷塚図書館 ☎ 564-1284

歴史民俗資料館

☎ 560-6620
※第1月曜日、第3水曜日は休館日
◆ミニ年中行事展「エビス講」 **HP1019123**

エビス講の歴史的背景と市内で行われていた講の様子を紹介します。
▶日時 = 11月11日(土)～25日(土)午前9時～午後5時
▶場所 = 歴史民俗資料館



◆狭山丘陵市民大学 2023
「狭山丘陵の成り立ち」 **HP1001686**

狭山丘陵市民大学とは、狭山丘陵を中心に歴史や文化を学ぶ、近隣3市1町が合同で行う勉強会です。今回は狭山丘陵の形成から現在までの変遷についての講演会を行います。
▶日時 = 12月2日(土)午後2時～4時
▶場所 = 瑞穂町郷土資料館けやき館多目的室
▶定員 = 20人(申込先着順)
▶講師 = 角田清美氏(元都立高校教員)
▶参加費 = 200円(資料代)
▶持ち物 = 筆記用具等
▶申込 = 11月3日(金・祝)から窓口又は電話で受付

公民館講座 青少年教室 **HP1018650**

●親子で楽しむ
エッグマラカスづくり&健康体操
▶日時 = 11月18日(土)午前10時～11時30分

●親子で楽しむ
My おうちバッグづくり&健康体操
▶日時 = 11月18日(土)午後2時～3時30分

【共通事項】
▶場所 = 中部地区会館(市役所4階)401大集会室

▶対象 = 市内在住、在学の小学1年～6年生のお子さまとその保護者
▶定員 = 各回20組40人(申込先着順)

※1組1講義限定
▶講師 = 株式会社ピコトン
▶申込 = 11月1日(水)から電話又は窓口で受付
☎文化振興課(☎内線652)

東京都多摩消費生活センター共催消費者講座
笑いで撃退！よくわかる訪問販売の注意点

令和4年度に市の消費生活センターに寄せられた消費生活相談のうち、訪問販売に関する相談は40件で、契約金額が100万円を超える相談も複数ありました。危険は身近なところに潜んでいます！リフォーム詐欺をはじめとした悪質な訪問販売の手口やその対策方法を、落語と講義で楽しく学びましょう！

会場
市役所第2
市民駐車場

第26回 農業まつり

11/11(土)・12(日) 10:00～15:00

詳細はこちら



HP1006014

展示

野菜の宝船
農ある風情の写真



無料配布！

- ブルーベリー等の苗木配布
11/11(土)・12(日)13:30～
- 宝船の解体野菜配布
11/12(日)14:15～



販売

- 市内産野菜
- みかん
- 東京狭山茶
- 長野県栄村産特産品
- 新潟県魚沼産特産物

農産物品評会

展示

11/11(土) 11:00～15:00
11/12(日) 10:00～11:30

販売

11/12(日) 12:30～
※無くなり次第終了



☎農業まつり委員会事務局(JA東京みどり経済センター村山店) ☎ 564-7477
又は産業観光課(☎内線226)

▶日時 = 11月24日(金)午後2時～3時30分
▶場所 = さくらホール(市民会館)展示室
▶対象 = 市民のかた(在勤・在学含む)
▶定員 = 40人
▶講師 = 三遊亭吉馬氏(落語家)、瀬戸和宏氏(弁護士)
▶申込 = 11月21日(火)までに電話、窓口、ファクス又は電子メールで受付
※申込時に氏名、電話番号をお知らせください。
☎協働推進課(☎内線242)
ファクス: 563-0793
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
※各イベントの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

◆女性のためのチャレンジ相談会

▶日時 = 11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 = 緑が丘コミュニティセンター会議室1
▶内容 = 起業や再就職、キャリアアップ等女性対象の相談(オンライン相談可)
▶対象 = 起業したい又は起業間もない女性、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 = 11月14日(火)まで

◆親子で学ぶ性教育セミナー～までい母さんのお話し会～

▶日時 = 11月11日(土)午後2時～4時
▶場所 = 男女共同参画センター多目的室1・2
▶対象 = 5～10歳のお子さまとその保護者
▶定員 = 10組(申込先着順)
※保育あり(要予約、先着6人、1人300円)
▶参加費 = 500円
▶申込 = 11月9日(木)まで

◆教えて！地域パパ「企画を一緒に考えよう」

▶日時 = 11月25日(土)午後1時30分～3時30分
▶場所 = 男女共同参画センター多目的室1
▶内容 = 男性を対象にした講座の企画
▶対象 = テーマに興味のある父親
▶定員 = 6人
※保育あり(要予約、先着3人、1人300円)
▶申込 = 11月23日(木・祝)まで

◆シングルマザーのためのおしゃべり会

▶日時 = 11月19日(日)午後2時～4時
▶場所 = 男女共同参画センター学習室
▶内容 = 子育て、仕事やお金のこと等
※ものづくり・食品のお渡しあり
▶対象 = シングルマザー、シングルを考えているママ
▶定員 = 6組(申込先着順)
※保育あり(要予約、先着4人、無料)
▶講師 = 篠原輝美氏(立川市ひとり親家庭福祉会立川みらい)
▶参加費 = 300円(材料費)
▶申込 = 11月16日(木)まで

◆私のお店の作り方～起業支援講座～(全8回)

▶日程・内容 =

日程	内容
① 11月9日(木)	オリエンテーション
② 11月16日(木)	起業へのマインドセット
③ 11月30日(木)	税理士にならう確定申告とインボイス制度
④ 12月21日(木)	日本政策金融公庫が教えてくれる創業に必要なこと
⑤ 令和6年1月11日(木)	先輩起業家の話(キッチンカー起業)
⑥ 2月1日(木)	先輩起業家の話(自宅で焼き芋屋)
⑦ 2月22日(木)	ビジネスマナー・コミュニケーション術
⑧ 3月14日(木)	ランチ交流会

※①～⑦は午前10時～正午、⑧は午前11時30分～午後1時
▶場所 = 緑が丘ふれあいセンター
▶対象 = 起業に興味ある・起業して間もないかた
▶定員 = 12人(申込先着順)
※保育あり(要予約、先着6人、1人300円)
※⑧は保育なし
▶参加費 = 6,000円(全8回分)
※⑧の食事代は別途実費
▶申込 = 11月7日(火)まで

みんなでキレイにしよう！ **HP1001836** 第19回残堀川クリーンアップ作戦

▶日時 = 11月25日(土)午前10時～11時
※雨天時の開催可否は、当日の午前7時半以降に市役所までお問い合わせください。
▶場所 = 新残堀橋上流「残堀親水広場」
▶対象 = どなたでも参加可
※小学校3年生以下は要保護者同伴
※事前の連絡は原則不要ですが、多人数の団体で参加される場合はお問い合わせください。
▶持ち物 = 作業が出来る服装、長靴
※軍手・ごみ袋等は用意あり
※徒歩又は自転車でお越しください。
☎道路下水道課(☎内線263・264)



協子どもたち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：@142zfjmx
ホームページ：<https://mosh.jp/asobiriboooooba>
協働事業について：協働推進課（☎内線 242・243）



◆運動あそびの会

- ▶日時＝①11月12日(日)②11月26日(日)いずれも午前9時30分～11時
- ▶場所＝緑が丘ふれあいセンター①多目的ホール2②多目的室1・2
- ▶対象＝①②共通：姿勢や動きに困りごとのある小学生（療育卒業生、通級、支援学級在籍のお子さまも可）
- ①：ゆっくりマイペースに進めたいかた
- ②：元気に発散して遊びたいかた
- ▶定員＝各回10人（定期登録者優先）
- ▶講師＝かとうみく氏（子ども専門理学療法士）
- ▶参加費＝各回1,000円（年会費別途あり）
- ▶持ち物＝汗拭きタオル、飲み物、室内履き（なくても可）
- ▶申込＝各開催日の前日午後9時までホームページで受付

◆紡ぐカフェ×インクルーシブな秋の大運動会「ティラノサウルスレース」

- ▶日時＝11月19日(日)午前9時30分～11時30分

- ▶場所＝緑が丘ふれあいセンター多目的ホール1・2
- ▶内容＝ティラノサウルスに変装し、みんなで楽しくかけこやゲームをして遊びましょう。
- ▶対象＝誰でも（医療ケアのお子さま含む）可 ※看護師・リハビリのスタッフがいます。
- ▶定員＝50人（要事前申込）
- ▶参加費＝1,000円（保険料込み）
- ▶持ち物＝ティラノサウルスキット（エア着ぐるみ）
- ※事前購入の上、ご参加ください。
- ▶申込＝開催日の前日午後9時までホームページで受付

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
※最新情報についてはホームページへ 
<https://musashimurayama.org>
※申込は電話、メールで
※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

- ▶日時＝11月17日(金)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活かしたいかた、これから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＝11月9日(休)午後5時まで
※機器はこちらで用意します。
- ◆市民活動体験ワークショップ
「まなぶとできる」巡るカレンダーづくり
- ▶日時＝11月20日(月)午後2時～4時
- ▶場所＝市民総合センター2階作業室
- ▶定員＝10人（応募者多数の場合は抽選）
- ▶講師＝e絵の会（登録団体）
- ▶参加費＝500円
- ▶申込＝11月13日(月)午後5時まで
- ◆市民活動IT活用講座
「パソコン買い換えに役立つ基礎知識」
- ▶日時＝11月22日(水)午後2時～4時
- ▶場所＝市民総合センター2階作業室
- ▶定員＝10人（応募者多数の場合は抽選）
- ▶参加費＝1,000円
- ▶申込＝11月14日(火)午後5時まで

防災行政無線 全国一斉情報伝達試験
11月15日(水) 午前11時 HP1006955

市内に設置してある防災行政無線のスピーカーから、試験放送である旨の自動メッセージが放送されます。実際の災害とお間違えのないようご注意ください。当日の午前10時と試験開始の直前に、試験の周知放送を実施します。
☎防災安全課（☎内線 335）

令和6年3月3日(日)
午前10時～午後3時
さくらホール（市民会館）ほか

生涯学習フェスティバル 参加者・ボランティア募集

体験コーナー・模擬店

●体験コーナー・ワークショップ出展

- ▶応募条件＝以下の①～③を満たすこと
- ①遊びや物作り（趣味も可）等の技術をお持ちの個人又は団体で、市民に広く体験学習としてその技術を提供できる
- ②机2台又は畳3枚程度の場所で、作業又は活動ができる
- ③定員制で実施できる
- ▶定員（個人・団体）＝15組
- ▶出展者への補助＝材料費上限4,000円、謝礼2,000円
※材料費以外に費用がかかる場合は出展者が負担する。

●模擬店（飲食店）出店

- ▶応募条件＝机2台程度の場所で活動ができる個人又は団体
- ▶定員（個人・団体）＝5組

【共通事項】

※参加費および販売価格は、実行委員会で検討しますので、申込書に希望価格と積算根拠を記載してください。
※材料の搬入は原則、各出展および出店者で行います。
※汁物を販売する場合、各出店者のごみの回収を行います。
※飲食スペースは立食を予定しております。

舞台出演（小ホール）

- ▶内容＝合唱、楽器演奏、ダンス等
- ▶応募条件＝市内で活動していて、フェスティバル実施会場で披露できること（入退場含む15分）
- ▶定員（団体）＝9組
- ▶出演団体への補助＝5,000円

ボランティア

- ▶対象＝模擬店の補助、受付業務、会場設営等3時間以上お手伝いできる高校生以上のかた（男女不問）
- ▶ボランティアへの補助＝会場内で使える金券（昼食用）の配布

申込

- 申込用紙に必要事項を記入の上、11月15日(水)（ボランティアは令和6年1月31日(水)）までに市役所第2庁舎文化振興課へメール、郵送、ファクス又は窓口で提出
- ※舞台出演は、12月15日(金)までに詳細版の申込書を再度提出
- 申込用紙は窓口等で配布するほか、市ホームページからもダウンロード可

☎文化振興課（☎内線 652） ファクス：566-2619 メール：gakusyu@city.musashimurayama.lg.jp HP1015207

20歳を祝う会

日程 令和6年1月8日(月・祝)

場所 さくらホール(市民会館) 大ホール

内容 式典(市長祝辞、代表者の誓いの言葉等)

対象

第一中学校、村山学園第二中学校、第三中学校、大南学園第四中学校、第五中学校卒業生等

時間：午前11時～午後0時30分（受付：午前10時30分～）

〈ご案内〉

- 対象者のかたには12月上旬に案内はがきを送付します。
- 私立中学校へ進学したかたも、参加できます。



☎文化振興課（☎内線 653） HP1005869



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。

健康

健康教室 HP1000785

① **ゆがみ解消ヨガ体操教室（ナイトヨガ）**
 ▶日時 = 11月11日(土)午後6時～7時30分
 ▶場所 = 市民総合センター3階集会室
 ▶定員 = 12人（申込先着順）

② **ウォーキング教室**
 ～ちょっと実行、ずっと健康～
 ウォーキングマップのコースを実際に歩きます。
 ▶日時 = 11月17日(金)午後1時30分～3時30分
 ※雨天時は室内にて講習のみ
 ▶場所 = 総合体育館会議室1・2
 ▶定員 = 20人（申込先着順）
 ▶講師 = 有吉正博氏（東京学芸大学名誉教授・関東学生陸上競技連盟会長）

③ **肩こり腰痛予防教室**
 肩こりや腰痛の予防・改善に効果的なエクササイズやストレッチを行います。
 ▶日時 = 11月20日(月)午後1時30分～3時
 ▶場所 = 残堀・伊奈平地区会館3階集会室
 ▶定員 = 12人（申込先着順）

【①～③共通事項】
 ▶対象 = 20歳以上の市民のかた
 ▶持ち物 = スポーツタオル、飲み物、動きやすい服装、健康手帳（お持ちのかた）、
 ※②は室内用の靴持参
 ▶申込 = 11月1日(水)午前9時から電話で受付
 保健相談センター ☎ 565-9315

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 HP1000778
 武蔵村山市医師会 ☎ 564-4114

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

11月の休日歯科（歯科急患） HP1000782

	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)	宮田 歯科医院	大南1-127クリハラビルA棟2F201 ☎ 566-0018
12日(日)	メトロ 歯科医院	大南5-69-2 ☎ 563-2418
19日(日)	いとう 歯科医院	本町1-2-6 ☎ 561-4487
26日(日)	榎本 歯科医院	大南1-125-3 ☎ 564-3490

武蔵村山市歯科医師会 ☎ 562-2743

骨粗しょう症検診 HP1000769 ～あなたの骨は、大丈夫ですか～

▶日時 = 12月までの火～木曜日（祝日を除く）
 ※検診希望日の2週間前までに要予約
 ▶場所 = 村山医療センター（学園2-37-1）
 ▶内容 = X線撮影法による骨密度測定
 ▶対象 = 下表の年齢に該当する女性市民

基準年齢	生年月日
40歳	昭和58年4月2日生～ 昭和59年4月1日生
45歳	昭和53年4月2日生～ 昭和54年4月1日生
50歳	昭和48年4月2日生～ 昭和49年4月1日生
55歳	昭和43年4月2日生～ 昭和44年4月1日生
60歳	昭和38年4月2日生～ 昭和39年4月1日生
65歳	昭和33年4月2日生～ 昭和34年4月1日生
70歳	昭和28年4月2日生～ 昭和29年4月1日生

▶申込 = 村山医療センター骨粗しょう症検診予約係へ電話（☎ 561-1221）で受付
 ※受付時間は月～金曜日（祝日を除く）午前10時～午後3時
 保健相談センター ☎ 565-9315

災害薬事コーディネーターを任命

9月1日付で、武蔵村山市薬剤師会の宇津木直人会長を災害薬事コーディネーターに任命しました。災害時に医療が迅速かつ的確に提供できるよう円滑な医薬品等の供給を図ります。



保健相談センター ☎ 565-9315

【予約不要】 無料歯科健診 HP1012216

▶日時 = 11月18日(土)午後1時～3時
 ※受付は午後0時30分～2時30分
 ▶場所 = 市民総合センター2階
 ※実施場所にご注意ください。
 ▶内容 = 歯科健診・相談・ブラッシング指導・フッ素塗布（3～12歳のお子様対象）
 ※歯みがきをすませてからお越しください。
 ※参加されたかたに歯ブラシ等をお渡しします。
 保健相談センター ☎ 565-9315

インフルエンザの流行に注意を！

インフルエンザは例年12月～3月ごろに流行しますが、昨年から今年にかけては散発的に発生しており、今年9月には東京都が流行注意報を発出しています。改めて感染予防方法を確認しましょう。 保健相談センター ☎ 565-9315 HP1000790

■咳エチケットを守る

■こまめに手洗い

■ソーシャルディスタンスの確保

■栄養と休息を十分とる

■加湿器で湿度を保つ
（50～60%が目安）

■予防注射を受ける
※65歳以上のかたは費用助成あり
HP1000773

一人でも悩まずお気軽にご相談ください HP1010080 女性に対する暴力をなくす運動 11月12日(日)～25日(土)

女性に対する暴力をなくす運動を、毎年11月12日～25日（25日は「女性に対する暴力撤廃国際日」）に実施しています。夫・パートナーからの暴力、性犯罪等、女性に対する暴力は、女性の人権を著しく侵害するものであり、男女共同参画社会を形成していく上で克服すべき重要な課題でもあります。
 また、この運動期間に合わせて、11月は緑が丘ふれあいセンター内男女共同参画センター「ゆーあい」でパネル展を開催します。 協働推進課（☎内線242）

～相談機関一覧～ ※夜間、緊急の場合は警察（緊急時）110番へ

母子・父子・女性相談、こころの保健室、女性弁護士による法律相談	毎月1日号の無料相談欄に記載
東京都ウィメンズプラザ ☎ 03-5467-1721	年末年始を除く毎日午前9時～午後9時
東京都女性相談センター多摩支所 ☎ 042-522-4232	月～金曜日：午前9時～午後4時
東京都女性相談センター ☎ 03-5261-3110	月～金曜日：午前9時～午後9時 土・日曜日、祝日、年末年始：午前9時～午後5時



無料 各種検診のお知らせ

申込期間 11月1日(水)～30日(木) (消印有効)

● 肝炎ウイルス検診

HP1000768

- ▶対象＝過去に肝炎ウイルス検診を受けたことがない40歳以上の市民のかた(令和5年4月1日時点)
- ▶定員＝150人(応募者多数の場合は抽選)
- ▶検査方法＝問診・血液検査(B型・C型肝炎ウイルス検査)

● 前立腺がん検診

HP1005882

- ▶対象＝50歳以上の男性市民のかた(令和5年4月1日時点)
- ▶定員＝100人(応募者多数の場合は抽選)
- ▶検査方法＝問診・血液検査(PSA値の測定)

● 子宮頸がん検診(後期)

HP1005882

- ▶対象＝21歳以上の女性市民のかた(令和5年4月1日時点)
- ※20歳(平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ)の女性市民のかたには、7月上旬ごろに子宮頸がん検診の無料クーポン券を送付していますので、この検診に申し込む必要はありません。クーポン券を紛失されたかたはご連絡ください。
- ▶定員＝250人(応募者多数の場合は抽選)
- ▶検査方法＝問診、視診、細胞診(子宮頸部)

申込方法は、3とおり ※1人1通まで。重複申込は無効

1 郵便はがき

【宛先】〒208-0004 本町1-23
保健相談センター検診係

【裏面】①希望の検診名

②氏名(フリガナ)

③生年月日・年齢

④住所

⑤日中連絡が取れる電話番号

※3月下旬に全戸配布した「武蔵村山市保健事業予定表」の「はがき見本」をはがきに直接貼っての申込可

※希望の検診ごとに申込必要

※1枚のはがきで複数の検診の申込不可

2 保健相談センター窓口(本町1-23)

窓口を設置してある申込用紙に必要事項を記入の上、申込期間中の午前8時30分～午後5時15分までに提出(土・日曜日、祝日を除く)

3 電子申請

市ホームページ [HP1017046](http://www.city.musashimurayama.lg.jp) 又は右記二次元コードへ

※メンテナンスにより利用できない時間帯があります。

※申請者情報の登録不要で申請可



—各種検診共通事項—

▶受診期間＝令和6年1月4日(木)～2月29日(木)

※実施医療機関の休診日を除く

※受診可能なかたには12月末ごろに受診票を送付します。

▶会場＝市の指定医療機関

▶注意事項＝今年度、同検診を受診されているかたは申し込みできません。

保健相談センター ☎565-9315 ※電話での申込不可

市民の健康

vol.539

「骨とからだのお話」

武蔵村山市薬剤師会提供 (文責：鴫崎)

骨粗鬆症という病気はご存じの方が多いと思います。骨の密度が低下することなどによって骨がもろくなり、骨折の危険性が高まっている状態になる病気です。人間の骨は成人になってからも壊されては作られてという工程を繰り返し、そのバランスが保たれることで成り立っています。しかし、このバランスが崩れて壊す量が増えたり作る量が減ったりしてしまうと骨の密度が低下してしまいます。骨を壊す量を減らすこと、作る量を増やすことが骨粗鬆症の治療になります。治療薬には飲み薬や自分で打つ注射など様々な種類がありますが、実はビタミンDやビタミンKも骨粗鬆症の治療に使われています。今回はこのビタミンと骨の関わりについてのお話です。

骨粗鬆症の治療に使われているビタミンDはビタミンD3というものです。このビタミンD3は小腸や腎臓でカルシウムの吸収を助けています。たくさんカルシウムを摂っても体に吸収されな

ければ骨を作れません。ビタミンD3の活躍で骨を作る働きが活発になります。続いて、ビタミンKについてです。カルシウムとともに骨を作っているタンパク質があるのですが、ビタミンKはそのタンパク質を作る働きを助けます。また、骨を壊す働きを抑える役割もあるので、骨の密度を保つために大切な働きをしているのです。

では、これらのビタミン2種類を生活の中でどのように摂れば良いのでしょうか。ビタミンD3は果物や野菜よりも魚類やキノコ類に多く含まれています。特に魚類はカルシウムも多く含んでいるので、骨を強くするためにはちょうどいい食品です。また、ビタミンD3は体の皮膚でも作られます。日光(紫外線)に当たると皮膚でビタミンD3が作られて活動を始めます。運動をする習慣をつけることでも骨は強くなっていきますので、お散歩しながら日光を浴びてみるのもいいかもしれませんね。

しかし、ビタミンD3は摂りすぎてしまうと体に悪影響があり、カルシウムの吸収のし過ぎにもつながってしまいます。1日に決められた量を守って摂っていきたいですね。ビタミンKを含んだ代表的な食べ物は納豆です。市販の納豆1パックで、1日に必要なビタミンKの量を補うことができます。また、ビタミンKは緑黄色野菜にも多く含まれているので、お食事の彩りとしてうまく取り入れてみてください。ただ、ビタミンKはお薬との飲み合わせで注意が必要なものがあります。ワルファリンという血液をサラサラにするお薬を飲んでいる方は、ビタミンKを摂ってしまうとワルファリンの効果を弱めてしまいます。詳しくは、かかりつけの医師や薬剤師に相談してみてください。

最後まで読んでくださった市民の皆様、ありがとうございました。

このように、食事や運動で予防できる病気は他にもあります。薬局では、処方箋がなくても、食事や運動、お薬のことなどいつでも相談を受け付けています。是非お気軽にお越しください。

さくらホール(市民会館)の催し ☎565-0226



好評発売中

でんじろう先生のドキドキ わくわくサイエンスショー

令和6年
1月6日(土)
①午後1時30分～
②午後4時～
※1日2回公演
大ホール

- ▶出演＝米村でんじろう
- ▶チケット＝全席指定：3,000円
キャンディパレット会員/ハンディチケット：2,800円
- ※3歳以上有料、2歳以下ひざ上鑑賞無料。ただし、席が必要な場合は有料

好評発売中

歌声カルテットの 昭和歌謡コンサート

- ▶日時＝12月2日(土)午後2時
- ▶場所＝小ホール
- ▶出演＝歌声カルテット
- ▶チケット＝前売一般：2,500円、キャンディパレット会員/ハンディチケット：2,800円



市ホームページのページ番号検索欄に [HP 〇〇〇〇](http://www.city.musashimurayama.lg.jp) 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

社会福祉協議会

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

◆「フードパントリー」～食品の無料配布と相談に応じます～

▶日時 = 11月21日(火)・22日(水)・24日(金) 午前9時～午後5時
▶場所 = 社会福祉協議会窓口(市民総合センター2階)

▶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 = 40セット(申込先着順)

▶配布食品の例 = 米、レトルト食品、乾麺等

▶申込 = 11月1日(水)～7日(火)(3日(金・祝)～5日(日)を除く)に、電話又は窓口、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、送信してください。

弱視のかた向けスマートフォン体験会

▶日時 = 各回同じ内容となります。

日程	時間
11月25日(土)	午前9時30分～午後0時30分 午後2時～5時
12月9日(土)	午前9時30分～午後0時30分
12月16日(土)	

▶場所 = 市民総合センター3階中会議室

▶対象 = スマートフォンをお持ちでない又は使い慣れていない弱視の都民

▶定員 = 各回定員4人

▶持ち物 = スマートフォン(をお持ちでないかたへ貸し出すことができます。)

▶申込 = 各開催日の1週間前までに電話又はファクスで受付。申込書はホームページ(右記二次元コード)からダウンロード



☎ 障害者向けスマートフォン普及啓発事業事務局
☎ 03-6845-7886 ファクス: 03-6845-7870

障害者地域自立生活支援センター講演会

▶日時 = 11月29日(水)午後1時～3時

▶場所 = ハーモニーむらやま多目的室(三ツ藤2-14)

▶内容 = 「遠すぎず、ちょっと先の将来と一緒に考えませんか～50歳代の子をもつ母の経験を通して～」

▶対象 = 市民のかた

▶定員 = 30人(申込先着順)

▶講師 = 小倉節子氏(経験者)、社会福祉法人あすはの会職員

▶申込 = 11月1日(水)から電話又はファクスで受付

☎ 市民総合センター内障害者地域自立生活支援センター ☎ 590-1501 ファクス: 590-1305
月～金曜日(祝日を除く) 午前9時～午後5時

視覚に障害をお持ちのかたに
声の議会だより・声の広報を
お届けします

視覚に障害のあるかたを対象に「武蔵村山市ぎかいだより」「市報むさしむらやま」をデイジー規格のCDで作成しています。ご希望によりお届けしますので、ご連絡ください。

☎ 声の議会だより: 議会事務局(☎内線512)
声の広報: 秘書広報課(☎内線315)

知って安心 認知症講座第1回

「認知症について」

HP1008083

▶日時 = 11月21日(火)午後1時30分～3時

※全4回。第2回以降の日程等はこちらをご連絡を。

▶場所 = 市民総合センター3階集会室

▶内容 = 認知症の専門医による超高齢化社会における認知症との向き合い方のお話

▶対象 = 市民のかた(在勤含む)

▶定員 = 40人(申込先着順)

▶講師 = 福井海樹氏(武蔵村山病院認知症疾患医療センター長(医師))

▶持ち物 = 筆記用具

▶申込 = 11月1日(水)～15日(水)に電話又は窓口で受付

☎ 市民総合センター内高齢福祉課 ☎ 590-1233

認知症サポーター養成講座

(ステップアップ編)

HP1013569

▶日時 = 11月21日(火)午後3時～4時30分

▶場所 = 市民総合センター3階集会室

▶対象 = 認知症サポーター養成講座を修了している市民のかた(在勤含む)

▶内容 = 講話、ロールプレイ(模擬体験)等

▶定員 = 15人(申込先着順)

▶持ち物 = 筆記用具、オレンジリング

▶申込 = 11月1日(水)～15日(水)に電話又は窓口で受付

▶その他 = 講座修了者には、修了証とオレンジバッジを差し上げます。

※この講座を修了するためには、当日午後1時30分から開催する「知って安心認知症講座第1回」の受講が必要です。

☎ 市民総合センター内高齢福祉課 ☎ 590-1233

2024年は、オリジナルカレンダーで

素敵にスタート! カレンダーづくり講座

自分や家族のイベントも盛り込んでご自慢のオリジナルカレンダーを作りましょう!

▶日時 = 11月14日・21日・28日いずれも火曜日(全3回) 午前9時30分～正午

▶場所 = 福祉会館

▶対象 = 60歳以上の市民のかた

▶定員 = 10人

▶講師 = 矢部聡氏(e絵の会芸術研究所)

▶参加費 = 500円(材料費)

▶申込 = 11月10日(金)まで福祉会館で受付

※新規のかたは利用登録が必要です。

☎ 福祉会館 ☎ 563-3825



実はすごい! 「ラジオ体操」の基本を

正しく習いましょう!

一人でも手軽にできるラジオ体操のコツを習い、日頃の健康づくりに活かしましょう。

▶日時 = 11月17日(金)午前10時～11時30分

▶場所 = 福祉会館

▶対象 = 60歳以上の市民のかた

▶定員 = 20人

※椅子に座った体操も同時に行えますので、申込時に椅子希望と伝えてください。

▶講師 = 長瀬みき氏、瀬田晃子氏(全国ラジオ体操連盟公認1級ラジオ体操指導員)

▶持ち物 = 運動シューズ・動きやすい服装・飲み物等

▶申込 = 11月15日(水)までに福祉会館窓口で設置の申込用紙に記入又は電話で受付

※申込時に緊急連絡先をお伝えください。

☎ 福祉会館 ☎ 563-3825



高齢者向けスマホ体験会

HP1019032

4回に分けて受講いただく体験会です。

日程	内容
12月11日(月)	基本操作
12月14日(木)	コミュニケーション (LINE等SNS、通話等)
12月20日(水)	情報収集、申請・決済 (インターネット、キャッシュレス等)
12月22日(金)	総復習

※時間はいずれも午前9時～正午

▶場所 = 市民総合センター3階集会室

▶対象 = 60歳以上の都民のかた

▶定員 = 20人(応募者多数の場合は抽選)

※スマートフォンをお持ちでないかたへ貸し出すことができます。

▶申込 = 東京都スマートフォン普及啓発事業事務局へ電話(☎050-5536-6049)で12月4日(月)ごろまで受付

☎ 市民総合センター内高齢福祉課 ☎ 590-1233

これからどう生きたいか考えよう

HP1019084

死生観を語り合う「むらやまカフェLife」

▶日時 = 11月30日(木)午後2時～3時30分

▶場所 = 市民総合センター3階集会室

▶対象 = 市民のかた(在勤・在学含む)

▶定員 = 10人程度(申込先着順)

▶申込 = 11月1日(水)午前9時～20日(月)午後5時までに電話で受付

※当日はマスク着用にご協力ください。

☎ 在宅医療・介護連携支援センター ☎ 511-0231

南部地域包括支援センター

☎ 590-1477 月～金曜日(祝日を除く)

午前9時～午後5時

◆介護予防教室「骨盤底筋体操」～女性のためのボディコンディショニングとセルフケア～

▶日時 = 11月21日・28日(火)午前10時～11時30分

▶場所 = 市民総合センター3階集会室

▶対象 = おおむね60歳以上の女性市民のかた
※両日参加可能なかた・初めて参加されるかた優先

▶定員 = 30人(応募多数の場合は抽選)

▶講師 = 山崎裕美氏(認定排泄ケア専門員・介護予防指導士)

▶持ち物 = 飲み物、動きやすい服装、タオル

▶申込 = 11月14日(火)午後5時まで

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ける認知症カフェ出張! 「ちょこふらカフェ」

▶日時 = 11月17日(金)午前10時～11時30分

▶場所 = 中原地区集会所(駐車場なし)

▶対象 = 市民のかた(在勤・在学含む)

▶定員 = 20人(申込先着順)

▶講師 = 幡野博基氏、相澤千尋氏(多摩パブリック法律事務所弁護士)

▶申込 = 11月1日(水)～15日(水)電話又は窓口で受付

◆介護予防教室「みんなでポッチャ!」

▶日時 = 12月7日(木)午前10時～11時30分

▶場所 = 三ツ木地区会館2階集会室

※駐車場に限りがあります。

▶対象 = おおむね60歳以上の市民のかた

▶定員 = 20人(申込先着順)

▶持ち物 = 飲み物、動きやすい服装

▶申込 = 11月1日(水)～12月1日(金)に電話で受付



緑が丘地域包括支援センター HP1019414

☎590-5151 月～土曜日午前9時～午後5時
※参加費無料

- ◆**介護予防教室「高齢者向けスマホ教室」**
- ▶日時 = 11月9日(木)午前9時～正午
- ▶場所 = ふらっとコミュニティみどり(緑が丘1460番地45号棟1階)
- ▶対象 = おおむね60歳以上の市民のかた
- ▶定員 = 20人(申込先着順)
- ▶講師 = 東京都の委託によるスマートフォン専門講師
- ▶持ち物 = スマートフォン(お持ちでないかたは貸し出します)
- ▶申込 = 11月4日(土)まで電話又は窓口で受付

北部地域包括支援センター

☎516-0062 月～土曜日(祝日を除く)
午前9時～午後5時

- ◆**「北部地域 2層協議体イベント 福祉会館に行ってみよう！」**
- ▶日時 = 11月21日(火)午前10時～11時30分
- ▶場所 = 福祉会館
- ▶内容・定員 = ボッチャ(8人)、絵手紙(12人)
- ※いずれも申込先着順
- ▶対象 = おおむね60歳以上の市民のかた
- ▶持ち物 = 福祉会館利用許可書、タオル、上履き、飲み物
- ▶申込 = 11月1日(水)午前9時から電話又は窓口で受付

民生委員・児童委員に関するお知らせ

◆**欠員となっていた地区に民生委員・児童委員が就任されました！**



10月1日付で、厚生労働大臣から民生委員・児童委員1名が委嘱されました。
▶担当者名 = 富塚邦彦氏
▶担当地区 = 三ツ藤1丁目1～20・36～48・54～57・60～63・68～96・119～120番地
▶電話番号 = 090-1107-7544

◆**武蔵村山市と宮城県柴田郡大河原町の民生委員・児童委員との交流会を実施しました！**



宮城県柴田郡大河原町の民生委員・児童委員の皆さまが、武蔵村山市の民生委員・児童委員が実施している「災害時に備える班活動」の取り組みに対して視察に来られ、課題を抱える住民のかたへどのように接していくか等について、意見交換を行いました。

☎福祉総務課(☎内線152) HP1004526

祝百寿
元気に百歳を迎えられました。

ぬかりや 忽滑谷 ミチさん
(大正12年9月生まれ)

好きな食べ物は麺類、豚カツ、酒かす。若い頃は登山が趣味で、年齢を重ねてから歩け歩け運動もしているそうです。ただ最近は寝ていることが多いそうです。日常生活で気を付けていることは興味のあることを楽しみながら続けるとのこと。

11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 ※受付は市役所3階秘書広報課窓口	秘書広報課(☎内線314)	こころの室	【女性相談員】 18日(土) 午後2時～4時 ※事前に電話予約(先着3人。保育あり。電話相談可)	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) 午後1時30分～4時30分 ※相談日の前日午後5時までに電話予約(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(先着4人。保育あり)		
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	21日(火) 午後1時30分～4時30分 ※事前に電話予約	市民総合センター	社会福祉協議会(☎566-0061)
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)			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 (第1・3木曜日は午後7時まで) ※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 ※2日(木)までに電話予約(各相談先着6人)			福祉サービス総合相談 成年後見制度の相談	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(各相談先着6人)			更生保護相談	9日(木) 午前10時～午後2時 ※相談日の前日までに電話予約	お伊勢の森分室	福祉総務課(☎内線153)
税務相談	毎週月～金曜日 午前10時～午後5時 ※事前に電話予約			産業観光課(☎内線227)	ピアカウンセリング(障害者による相談)	市民総合センター	障害者地域自立生活支援センター(☎590-1501)(ファクス590-1305)
創業支援個別相談	毎週月・水・金曜日 午前9時30分～午後4時(昼休みを除く)			消費生活センター(☎内線108)			
消費生活相談	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	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(☎560-7839)
	毎週水曜日 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			市役所福祉総務課	シルバー人材センター入会説明会	15日(水) 午後1時30分開始 ※前日までに電話予約(定員あり) 詳細はホームページへ	
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	市役所本庁舎 木曜日は午後7時まで窓口延長 HP1000334				
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	延長窓口	取扱業務の一覧については市ホームページへ			
	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	緑が丘出張所	市民課、保険年金課、課税課 収納課、子ども青少年課	☎企画政策課(☎内線374)			
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)	QRコード				



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。

市政

マイナンバーカードに関するお知らせ

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

▶日時 = 11月11日(土)、12月2日(土)午前9時～正午

▶場所 = 市役所マイナンバーカード受付窓口、緑が丘出張所

▶内容 = マイナンバーカードのお渡し、申請(無料写真撮影あり)

▶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。予約がない場合でもお渡しは可能です。 **HP1013391**

◆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



◆システムメンテナンスのため、コンビニエンスストア等での証明書交付の一時停止

▶日時 = 11月19日(日)終日

▶対象となる発行業務 = コンビニ交付(戸籍の証明書)

※住民票の写し、印鑑登録証明書等は発行可能 **HP1005166**

市税等の納期内納付をお願いします

11月は、国民健康保険税(普通徴収)(第5期分)、後期高齢者医療保険料(普通徴収)(第5期分)の納期です。納期内納付(納期限は11月30日(木))をお願いします。 **HP1000277**

便利な口座振替をはじめ、コンビニエンスストア、スマートフォンアプリでの納付、eL-QRを利用した多様な納付が可能です(後期高齢者医療保険料を除く)。ぜひご利用ください。

◆収納課(☎内線194～196) **HP1018569**

国民健康保険(被保険者証)が

使えないとき **HP1000181**

次のような場合には、国保被保険者証を提示しても保険診療が受けられず、全額自己負担になりますのでご注意ください。

①病気・けがとみなされないとき

○健康診断・人間ドック、予防注射、歯列矯正、正常な妊娠・出産、美容整形、経済的な理由による妊娠中絶等

※診断書等の発行手数料も保険診療対象外

②他の保険が使えるとき

○労災保険の対象となる業務上(工作中、通勤途上)の病気・けが

○国保に加入前の保険(社保等)から医療等の給付が行われる場合

③国保の給付が制限される時

○自らの故意の犯罪行為(飲酒運転等)や故意による病気・けが

○けんかや泥酔等による病気・けが

○医師又は保険者の指示に従わなかったとき

【交通事故等に遭ったときは、保険年金課へ】

交通事故等で国保被保険者証を使用して病院

にかかる場合、「第三者行為による傷病届」の届け出が必要となります。必ず保険年金課までご連絡ください。示談が成立していたり、相手側から治療費を受け取っていたりすると、国保では治療が受けられませんのでご注意ください。

◆保険年金課(☎内線134)

国民年金に加入されているかたへ

◆社会保険料(国民年金保険料)控除証明書を送付します **HP1007533**

国民年金保険料は、全額が確定申告や年末調整において社会保険料控除の対象です。

ご家族の国民年金保険料を納付された場合にも、納付したかたが社会保険料控除として申告できます。

令和5年1月1日～9月30日に納付したかたの国民年金保険料額(年間見込額)を証明した「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」を日本年金機構から送付します。確定申告、年末調整の手続きに必要となりますので、大切に保管してください。

▶送付時期 = 11月上旬

※10月1日～12月31日の間に納付したかたには(上記の対象者は除く)、翌年2月上旬に送付

◆産前産後期間の国民年金保険料免除

HP1010263
産前産後期間の免除に該当した場合は、保険料を納付したのとして老齢基礎年金の受給額に反映されます。また、付加保険料も納付をすることができます。

▶対象 = 国民年金第1号被保険者で、平成31年2月1日以降に出産されたかた

▶保険料納付が免除される期間 =

①出産予定日又は出産日が属する月の前月から4か月間

②多胎妊娠の場合は、出産予定日又は出産日が属する月の3か月前から6か月間

※出産とは、妊娠85日(4か月)以上の出産をいい、死産、流産、早産されたかたを含みます。

▶申請方法 = 市役所保険年金課で受付

※出産予定日の6か月前から申請可

◆※いずれも年末年始を除く

○保険年金課(☎内線136)

○立川年金事務所☎042-523-0352

(月～金曜日午前8時30分～午後5時15分)



【社会保険料控除証明書のみ下記でも相談可】

○ねんきん加入者ダイヤル(ナビダイヤル)

☎0570-003-004(月～金曜日午前8時30分～午後7時、第2土曜日午前9時30分～午後4時)

☎03-6630-2525(050で始まる番号から電話する場合。通話料金がかかります)

固定資産税・都市計画税 **HP1005609** 住宅用地の申告は1月31日(水)まで

固定資産税・都市計画税の住宅用地には、課税標準の特例措置があります。次の①～⑤のいずれかに該当するかたは、令和6年1月31日(水)までに「住宅用地等の申告書」を提出してください。

※①～⑤の事由により、市からすでに家屋調査等にお伺いしている場合は必要ありません。

▶対象 = 令和5年1月2日～令和6年1月1日に、

①住宅を新築・増築した

②住宅を全部又は一部取り壊した

③建物の全部又は一部の用途を変更した(住宅から店舗等の業務用へ、業務用から住宅へ用途変更等)

④土地の利用状況を変更した(住宅用地の一部を月極駐車場に用途変更等)

⑤隣接する土地を取得し、自宅の一部として使用している場合

◆課税課(☎内線126・128)

【申込不要】農業者座談会を開催します

▶日時 = ①11月20日(月)②21日(火)③22日(水) 時間はいずれも午後6時30分～

▶場所 = ①中部地区会館(市役所4階)401大集会室②中藤地区会館集会室③三ツ木地区会館集会室

▶対象 = 市内農業者のかた

◆農業委員会事務局(☎内線226) **HP1005079**

固定資産評価審査委員会委員選任

10月1日付で、固定資産評価審査委員会委員に佐藤幸男氏が選任されました。

▶任期 = 令和5年10月1日～令和8年9月30日

◆文書法制課(☎内線385)



佐藤幸男氏

特殊詐欺被害件数が昨年の1.8倍発生しています!

被害件数
9月末時点: 19件 (R4)
10月末時点: 34件 (R5)

被害金額は約3,300万円

STEP1 一被害に遭わないために一詐欺のキーワードに騙されない!

- 息子や孫を騙り「かばんをなくした」
- 警察官を騙り「キャッシュカードが偽造されている」
- 市役所職員を騙り「医療費の還付金がある」

STOP!

これらのキーワードは全て詐欺です!

STEP2 一被害に遭わないために一電話から対策をしっかりしよう!

- 留守番電話設定する!
- 自動通話録音機を設置する!
- ナンバーディスプレイにして知らない電話番号には出ない!

自動通話録音機の無料貸与を65歳以上のかたを対象に実施しています。詳細はお問い合わせを。
◆防災安全課(☎内線332)

◆東大和警察署生活安全課☎042-566-0110(内線2162)

— 広告内容については市が保証するものではありません —



令和4年度末 第七次行政改革大綱の推進状況 HP1002080

令和3年3月に第七次行政改革大綱を策定し、「①時代の変化に対応した行政サービスの提供」、「②将来を見据えた弾力的な行財政基盤の確立」を二つの柱として、全82の推進項目について取り組みを行ってきました。

令和4年度末における行政改革大綱の実施率は70.7%（全82項目中58項目）で、主な実施内容は下表のとおりです。

▶令和4年度の主な実施内容＝

項目	実施内容
窓口の混雑解消に向けた新たな取組の実施	利便性の向上を図るため、市民課及び保険年金課窓口の呼出状況等をインターネットで確認できる待合状況公開システムを導入
地域公共交通の見直し	利便性の向上等を図るため、MMシャトル及びむらタクの運行ルート、運行本数等の見直しを実施し、MMシャトルの武蔵砂川ルート及び西ルートを廃止するとともに、むらタクの運行エリアを拡大し車両の増車及び乗降場所を追加
家庭ごみ有料化及び戸別収集の導入	ごみの減量及び資源化の推進等を図るため、家庭ごみ有料化及び戸別収集を導入

武蔵村山市行政改革推進委員会

行政改革大綱の推進状況については、年2回、有識者5人で構成する行政改革推進委員会で審議し、必要に応じて、助言、勧告、意見等をいただいています。

※行政改革大綱の推進状況の詳細や行政改革推進委員会からの意見等は、市役所市政情報コーナーおよび市ホームページをご覧ください。

企画政策課（☎内線 374）

住居確保給付金 HP1000653

以下のかたを対象に有期で家賃相当額（上限額あり）を賃貸住宅の貸主等へ振り込みます。

▶対象＝①・②のいずれかに該当するかた

①個人の責めによる理由・都合によらない離職、又は離職と同程度に収入が減少したかた（基準額あり）

②住宅を失ったかた又は失うおそれのあるかた

▶申込＝市役所福祉総務課窓口で受付

福祉総務課（☎内線 155・156）

「MMシャトル」と「むらタク」のご利用をお願いします！

公共交通で移動するかたが増えれば、路線や運行便数の充実等を図ることができ、利便性の向上につながっていきます。

※「むらタク」は伊奈平、岸1丁目、残堀、中原、三ツ藤、横田基地内にお住いのかたが対象。利用には利用者登録（無料）が必要です。

交通企画・モノレール推進課（☎内線 273）

MMシャトルについて：[HP1000603](#)

むらタクについて：[HP1007853](#)

あなたの声が直接市長に届く機会です！
市民と市長のタウンミーティング

申込不要



対象

市民のかた
(在勤・在学含む)

- 11/24(金) ① 午後7時～8時
中部地区会館（市役所4階）401大集会室
- 11/26(日) ② 午前10時～11時
緑が丘ふれあいセンター多目的ホール2
- ③ 午後1時30分～2時30分
三ツ木地区会館集会室

秘書広報課（☎内線 314） [HP1019440](#)

ごみ収集作業員が収集作業中に怪我をする事故が発生しました

9月5日午前中に収集作業員が、びん等の収集作業中に割れていたびんで、指に怪我をしてしまう事故が起きました。一歩間違えると、大きな怪我につながります。割れているびんや刃物は、新聞紙や布等に包み、袋に「キケン」と明記し、次のとおり分別して排出してください。収集作業員の安全を確保するためにも、ご協力をお願いいたします。

不燃ごみ

ガラス製品、刃物、びん単体で購入したもの（梅酒を漬けるびん等）



びん

飲料、酒類、調味料、食品、化粧品等のびん
→ 中身を空にし、汚れを落とす



注意事項

- 刃物・割れたびん等は紙や布に包み、それぞれの収集日に捨ててください。
- 汚れが落とせないびん（マニキュアのびん等）は、不燃ごみで捨ててください。

ごみ対策課（☎内線 293） [HP1019134](#)

市役所で一緒に働きますか？
令和6年度 会計年度任用職員募集

職員課（☎内線 343・344） [HP1003531](#)

受付期間 11月1日(水)～30日(木)
平日 午前8時30分～午後5時15分

受付場所 市役所職員課

※12月1日(金)以降も随時受け付けますが、令和6年4月1日からの勤務が難しくなることがあります。

- ▶ 任用期間＝4月1日～翌年3月31日（最長）
- ▶ 必要書類＝市指定の履歴書（職員課等で配布又は市ホームページからダウンロード可）
- ▶ 任用決定＝登録者の中から面接等を実施して、任用するかたを選考します。

▶ 給与・休暇＝

- (1) 報酬等は時給制です。
 - (2) 通勤手当および期末手当が支給されます。
 - (3) 勤務日数や任用年数に応じた年次有給休暇、夏期休暇、慶弔休暇等が付与されます。
- ※(2)(3)の支給・付与には一定の要件有り

会計年度任用職員の主な業務

主な職種・職務内容	主な業務内容	
一般事務	各課事務 学校事務	一般事務・窓口事務等 庶務全般
収納事務	高齢福祉事務	介護保険料に係る収納、収納相談等
窓口事務	市政情報コーナー事務 公民館・地区会館事務 図書館事務	市の総合的な案内等 利用受付、備品の貸出等 図書資料の貸出、返却、整理等
施設管理	庁舎警備	市庁舎、構内の巡視等
技能労務	児童指導 青色防犯パトロール 給食調理 給食配膳	児童の安全管理と健全育成指導等 市内の防犯パトロール 調理補助又は洗浄補助 各小学校における給食配膳
学芸員	歴史民俗資料館事務	市の文化財全般に関する調査、整理、展示等 ※要学芸員資格

※他の職種、業務内容、勤務時間、時給等については、市役所職員課等で配布の会計年度任用職員募集案内又は市ホームページをご覧ください。

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。

決算のあらまし



詳細は、市ホームページをご覧ください。

HP1019322 (決算全般) HP1019101 (財政健全化関係)

☎財政課 (☎内線 362 ~ 364)

令和4年度の主な事業

- 大南地区学習等供用施設整備事業 (1億8,865万円)
- 住民税非課税世帯等に対する生活支援事業 (2億1,569万3千円)
- 電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金給付事業 (3億9,367万2千円)
- 市内事業者応援等事業 (2億4,012万2千円)
- (仮称)防災食育センター施設整備事業 (3億18万6千円)

市の財政状況は、健全です

本市の令和4年度における健全化判断比率等は、昨年度同様、財政悪化の黄色信号である「早期健全化基準」および「経営健全化基準」を大きく下回っているため、市の財政状況は健全であるといえます。

健全化判断比率

各指標は、財政指標に対する度合いを示し、表の比率は数値が小さいほど財政が健全であることを示しています。

指標の種類	比率	早期健全化基準 (国の基準)
実質赤字比率 一般会計等の赤字の度合い	— (黒字)	12.81%
連結実質赤字比率 全会計における赤字の度合い	— (黒字)	17.81%
実質公債費比率 一般会計等における全会計の地方債返済額の負担の度合い(3か年平均)	1.4%	25.0%
将来負担比率 一般会計等が将来負担すべき負債の度合い	—	350.0%

資金不足比率

公営企業会計の各事業における不足額(収支の差)の各事業規模に対する度合いを示しています。

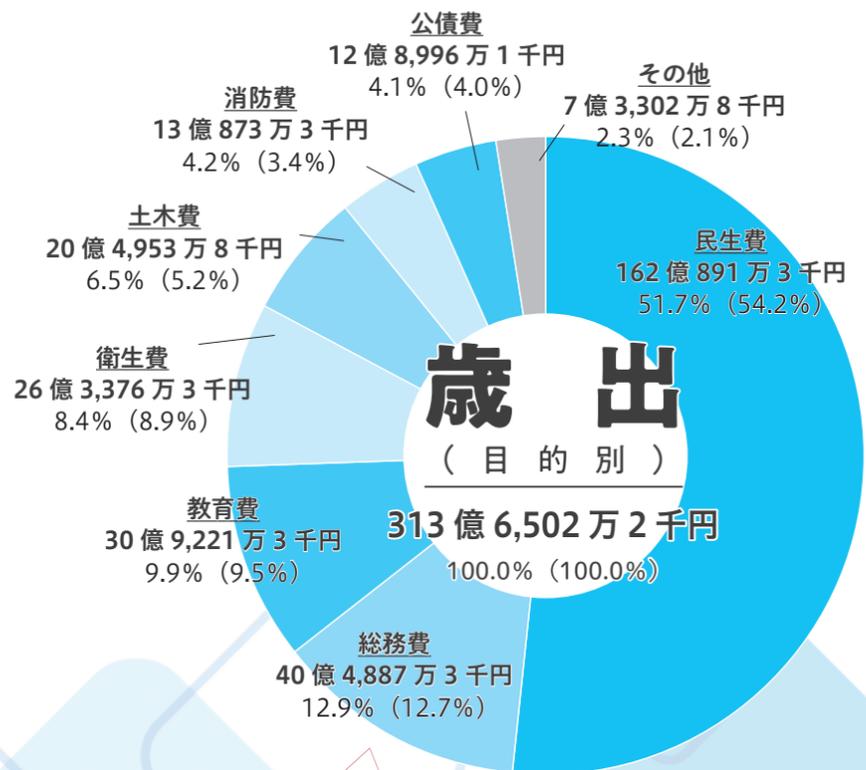
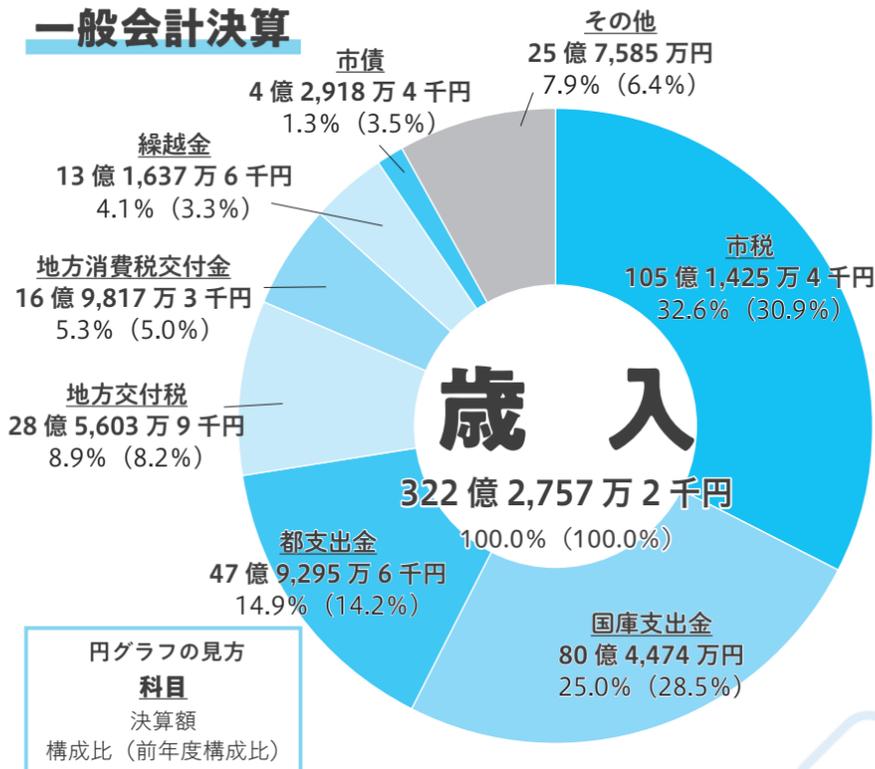
事業区分	比率	経営健全化基準 (国の基準)
下水道事業	— (不足額無し)	20.0%
都市核地区土地 区画整理事業	— (不足額無し)	20.0%

各会計の決算状況

会計名	歳入決算額	歳出決算額	
一般会計	322億2,757万2千円	313億6,502万2千円	
特別会計	国民健康保険事業	81億8,250万8千円	79億9,973万8千円
	介護保険	55億1,470万5千円	53億1,697万8千円
	都市核地区土地 区画整理事業	12億3,829万4千円	10億5,924万3千円
	後期高齢者医療	18億4,148万7千円	17億8,016万6千円
下水道事業会計	収入決算額	支出決算額	
収益的収支	13億5,593万9千円	12億3,562万5千円	
資本的収支※	1億5,765万7千円	3億7,397万6千円	

※資本的収支の不足額は、損益勘定留保資金等で補填されています。

一般会計決算



森林環境譲与税の使途

令和4年度に、森林の整備およびその促進に関する施策に要する費用に充てるため、森林環境譲与税基金に森林環境譲与税の全額を積み立てました。なお、基金の現在高は下表のとおりです。

区分	現在高
森林環境譲与税基金	2,167万円

民生費 = 子ども子育て支援、お年寄りや体の不自由なかたの福祉等
 総務費 = 交通安全対策、情報処理システムの運用、庁舎管理等
 教育費 = 小・中学校、図書館の運営、スポーツ振興等
 衛生費 = ごみ・し尿の収集や健康づくり等
 土木費 = 道路や公園の整備等
 消防費 = 消防事務の委託や防災対策等
 公債費 = 市の借金の返済
 その他 = 商工費(商工業の振興等)、議会費(議会の運営等)、農林業費(都市農業の振興等)



武蔵村山市の家計簿

一般会計決算を市民一人当たりで算出し、家計簿に置き換えました。ここでは、市の人口を令和5年3月31日現在の71,236人として算出しています。

収入	
内 訳	金 額
給料（市税）※	14万7,597円
パート収入（使用料手数料等）	7,641円
親などからの援助（地方譲与税、地方交付税、国・都支出金等）	25万9,763円
銀行からの借り入れ（市債）	6,025円
預金引き出し（繰入金）	7,777円
所持金（繰越金）	1万8,479円
その他	5,124円
合 計	45万2,406円

※給料（市税）には、固定資産税の国有提供施設等所在市町村助成交付金を含む

支出	
内 訳	金 額
家賃・食費・光熱水費（総務費）	5万6,837円
医療・衛生費（民生費・衛生費）	26万4,511円
家の維持管理経費（土木費）	2万8,771円
子どもの教育費（教育費）	4万3,408円
ローン返済（公債費）	1万8,108円
その他	2万8,662円
合 計	44万2,97円

市債の現在高

一般会計	
臨時財政対策債	114億 8,143万 3千円
教育債	10億 3,276万 8千円
土木債	8億 6,102万 円
その他債	5億 1,269万 1千円
合 計	138億 8,791万 2千円

下水道事業会計	
公共下水道債	3億 3,940万 6千円
流域下水道債	7億 4,965万 7千円
公営企業会計適用事業債	2,566万 3千円
合 計	11億 1,472万 6千円

都市核地区土地区画整理事業特別会計	
都市核地区土地区画整理事業債	15億 2,850万 3千円
合 計	15億 2,850万 3千円

公有財産等の状況

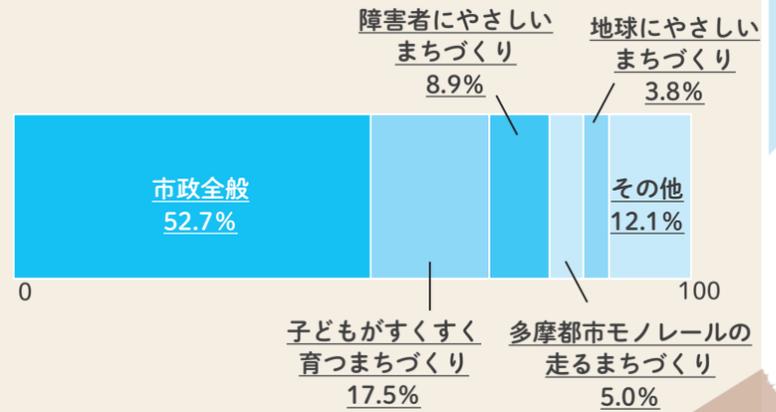
土地	54万 1,588.97㎡		
建物	14万 6,883.08㎡		
出資による権利	1,809万 1千円		
債権	1,375万 7千円		
基金	財政調整基金	28億 1,062万 2千円	
	公共施設整備基金	17億 5,656万 4千円	
	土地開発基金	現金・債権・貸付金	5億 63万 7千円
		土地	0.00㎡
	その他の基金	35億 8,031万 8千円	

武蔵村山ふるさと寄附

令和4年度の寄附金額は、9,441千円で、前年度より11,356千円の減となりました。一方で、市民が他市へ寄附した金額は252,644千円であり、そのうち市税の控除額（翌年度分）は122,302千円でした。寄附者が希望した主な使い道は、右記グラフのとおりです。

武蔵村山ふるさと寄附

市内にお住まいのかたも、市を巣立ち活躍されているかたも、ふるさと武蔵村山市に思いを馳せていただき、本市の取り組みに対する応援を心からお願いします。HP1000288



官公署等からのお知らせ

- ◆全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間（東京法務局）
 - ▶期間 = 11月15日(水)～21日(火)
 - ▶時間 = 月～金曜日は午前8時30分～午後7時、土・日曜日は午前10時～午後5時
 - ▶相談先 = ☎ 0570-070-810（全国共通）
 - ※上記期間以外の平日午前8時30分～午後5時15分も相談に応じています。
 - ☎ 人権擁護部第二課 ☎ 0570-011-000
- ◆所沢シティマラソン大会開催に伴う交通規制のお知らせ（所沢市役所スポーツ振興課）

所沢市では、12月3日(日)にベルーナドームをスタート・ゴールとして、「第34回所沢シティマラソン大会」が開催されます。

これに伴い、午前8時20分～午後0時30分の間は交通規制がかかりますので、ご理解とご協力をお願いします。

- ☎ 04-2998-9248
- ◆秋の火災予防運動（北多摩西部消防署）
 - ～目で確認 声出し確認 火の用心～
 - ▶期間 = 11月9日(木)～15日(水)
 - ▶内容 = 東京消防庁からのお願い
 - コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く
 - 就寝時や外出時は必ずストーブを消す
 - 調理中はコンロから離れない

火災から命を守る対策を、今一度確認しましょう。

- 秋の火災予防運動イベント
 - 「あつまれ！ちびっこ消防隊員！」
 - ▶日時 = 11月11日(土)午前10時～午後3時
 - ▶場所 = イオンモールむさし村山センターコート西入り口
 - ☎ 042-565-0119
- ◆空き家活用・生前対策セミナーと個別相談会（NPO法人空家・空地管理センター）
 - ①セミナー
 - ▶時間 = 午後1時15分～3時20分
 - ▶テーマ = 第1部：どうしよう？我が家の将来～空き家問題と利活用～、第2部：将来、空き家にしないための生前対策
 - ▶定員 = 40人（申込先着順）
 - ②個別相談会
 - ▶時間 = 午後3時30分～4時30分（1組あたり30分）
 - ▶定員 = 12組（申込先着順）

【①・②共通事項】

 - ▶日程 = 11月25日(土)
 - ▶場所 = 中部地区会館（市役所4階）401大集会室
 - ▶申込 = 電話又はホームページ（右記二次元コード）で受付
 - ☎ 0120-336-366



HP1012931

- ◆令和5年11月都営住宅入居者募集（東京都住宅供給公社都営住宅募集センター）
 - ▶募集内容 =
 - ①世帯向（一般募集住宅）
 - ②若年夫婦・子育て世帯向（定期使用住宅）
 - ③居室内で病死等があった住宅
 - ▶申込資格 = 都内に居住していること、住宅に困っていること、所得が定められた基準に該当すること等
 - ▶申込書配布 = 11月1日(水)～10日(金)（土・日曜日、祝日を除く）に市役所市政情報コーナー、緑が丘出張所、市民総合センター、都庁、JKK東京都営住宅募集センターで配布（ホームページからもダウンロード可）
 - ▶申込 = 郵送は11月16日(木)までに渋谷郵便局必着。右記二次元コードよりオンラインでの申し込みも可
- ☎ 【11月1日(水)～16日(木)（土・日曜日、祝日を除く）】 ☎ 0570-010-810
- 【上記以外の期間（土・日曜日、祝日を除く）】 ☎ 03-3498-8894
- ◆出張相談会（マザーズハローワーク立川）
 - ▶日時 = 11月10日(金)午前10時～正午
 - ▶場所 = 市民総合センター2階子ども家庭支援センターひろばおよび相談ルーム
 - ※予約不要、お子さまと一緒に参加可能
 - ☎ 産業観光課（☎内線 225）



HP1018781



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。

子育て掲示板

ファミリー・サポート・センター講習会

HP1010168

☎子ども家庭支援センター ☎590-1152

●11月14日(火)

- ①子どもの栄養と食生活
午前10時～正午
- ②応急救護訓練
午後1時30分～3時30分
- ③会員交流会(会員のみ参加可)
午後3時50分～4時30分

●11月17日(金)

- ④保育の心
午前10時～正午
 - ⑤小児看護の基礎知識
午後1時30分～3時30分
- ▶場所=市民総合センター3階集会室
▶定員=各20人(申込先着順)
※保育あり(5人程度、要予約)
▶申込=電話又は右記二次元コードで受付

①～⑤いずれか1つでも参加可



令和6年度保育所等入所申込受付 ☎子ども青少年課(☎内線184・189) HP1013117

保育所等に入るには、児童の保護者の就労等により、保育所等での保育が必要と認められることが要件となります。詳細は市ホームページをご確認ください。

●新規申請

- ▶受付期間=
- 【1次】12月1日(金)～15日(金)
- 【2次】令和6年2月1日(木)～20日(火)
- ▶受付場所=市役所子ども青少年課窓口(閉庁日を除く午前8時30分～午後5時15分、木曜日は午後7時まで)
- ※マイナポータルを利用した子育てワンストップサービスによる電子申請可
- ※申込書は11月1日(火)から市役所子ども青少年課、緑が丘出張所、子ども家庭支援センター、市内の各保育所等で配布

●転園申請

- ▶受付期間・場所=11月1日(水)～17日(金) 市役所子ども青少年課窓口
- ※申込書は子ども青少年課窓口で配布

【注意事項】

- 入所が保留の状態にあるかたで、令和6年度の入所を希望されるかたも要申込
- 市外の保育所を希望されるかたは、希望の区市町村の申込締切日の7日前までに要申請(受付期間前でも申込可)



児童扶養手当の支払い

☎子ども青少年課(☎内線186)

児童扶養手当の11月期分(9月分および10月分)は、11月14日(火)に支払予定です。

午後のチャイム放送

11～2月は午後4時20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)

11月は秋のこどもまなか月間 ～子どもの未来を守ろう～

オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン

「あなたしか 気づいてないかも そのサイン」

虐待を受けている子どもを見つけた時や出産や子育てに悩んでいる時は、下記へご相談を。

☎子ども家庭支援センター
☎590-1152
小平児童相談所
☎042-467-3711
児童相談所全国共通3桁ダイヤル☎189 HP1003795

子ども・若者育成支援の推進に関する取組

市では「人と人との絆を深め心豊かで健やかな子どもの成長を目指して」を基本目標に、各種啓発活動を実施しています。

また、毎月第1日曜日を「家庭の日」と定め、明るい家庭づくりの推進を図っています。月の初めは、家族の大切さについて考えてみませんか。

☎子ども青少年課(☎内線185)

HP1005605

伸びゆい 子ども展

市内小・中学校の特別支援学級、都立村山特別支援学校に通う児童・生徒が、絵画や工作等を一生懸命作りました。ぜひご覧ください。

日時 11月7日(火)～10日(金)
午前8時30分～午後5時15分

場所 市役所1階ロビー

☎教育指導課(☎内線434) HP1005608

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

※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)

11月のじどうかん

休館日:日曜日、祝日と館内整理日 HP1019133

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)	ふうせんはこびりレー	1日(水)
	しんぶんしから落ちないで!	8日(水)
	玉入れ対決	15日(水)
	何点取れるかな?	22日(水)
山王森児童館 ☎560-3037 館内整理日14日(火)	10回勝て!	29日(水)
	なわとび大会	1日(水)
	カウンターゲーム	15日(水)
さいかち児童館 ☎565-0758 館内整理日28日(火)	新聞紙ジャンケン	29日(水)
	なわとび大会	1日(水)
	スライムをつくろう	15日(水)
中藤地区児童館 ☎565-0111 館内整理日14日(火)	ふうせん運び競走	29日(水)
	なわとび大会	8日(水)
	芸術の秋～ぬりえ大会～	15日(水)
大南地区児童館 ☎562-3242 館内整理日14日(火)	中藤運動会!玉入れ	22日(水)
	なわとび大会	1日(水)
	ペロキャンなめなめ競争	15日(水)
残堀・伊奈平地区児童館 ☎560-0770 館内整理日21日(火)	バルーンアートで遊んじゃおう!!	22日(水)
	なわとび大会	1日(水)
	指キャッチゲーム	8日(水)
	ストラックアウト	15日(水)



11月の子育てイベント

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

子ども・子育て支援センターのイベント

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 (5～6か月ごろ)
HP1004501
- ② 2回食を始めるかた (7～8か月ごろ)
HP1001819
- 日 ① 9日(木) ② 16日(木)
- ①②いずれも午前10時～11時30分
- 定 各10組 (申込先着順)
- 持 母子健康手帳
- 申 電話又は下記二次元コードから申込



●歯科健康教室「かむかむキッズ」

- HP1004503
- むし歯予防、乳幼児の食事、手作りおやつ等について学ぶ教室です。
- 日 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 10組 (申込先着順)
- 持 母子健康手帳、歯ブラシ、タオル
- 申 電話又は右記二次元コードから申込



●こどもの健康診査

HP1004230

- 3～4か月児健康診査 11月21日・28日(火)
- 1歳6か月児健康診査 11月17日(金)
- 2歳児歯科健康診査 11月7日(火)
- 3歳児健康診査 11月8日・22日(火)
- ビーバー歯科健康診査 11月1日・15日(水)
- ※ご案内した日時にお越しください。

●おはなしの会 (じんじん)

日 22日(水)午前10時30分～

●11月生まれのお誕生会

日 29日(水)午前10時30分～

HP1019333

保育園・団体等の子育てイベント

各園等の主な行事を掲載しています。

詳細やその他イベント情報は市ホームページ (右記二次元コード) へ

HP1019333



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 (電話・来所) 随時受付

- 読み聞かせ 日 6日・20日(月)午前11時15分ごろ
- リズム遊び 日 9日(木)・13日(月)・28日(火)午前11時20分ごろ

みらい保育園
 ☎ 070-1457-6558 (複 2-36-1)
 子育て相談 (電話・来所) 10:00～15:00

- ベビーマッサージ 日 25日(土)①午前10時(7～11か月児) ②午前10時50分(2～6か月児)
- バレエリトミック 日 28日(火)午前9時40分(2～3歳児)
- 申 いずれも1日(水)午前10時から電話受付

れんげ武蔵保育園
 ☎ 561-3959 (緑が丘 1732-1)
 子育て相談 (電話・来所) 9:00～17:00

- 親子で一緒に楽しく制作 日 7日(火)午前10時30分～
- 子育てマインドフルネス 日 14日(火)午前10時30分～
- 申 いずれも1日(水)午前10時から電話受付

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) 10:00～16:00 (要予約)

- 10・11月誕生会 日 1日(水)午前10時30分～正午
- スライム作り 日 8日(水)午前10時30分～正午

つみき保育園
 ☎ 563-3842 (学園 3-12-1)

- つみきっこ広場 (園庭開放) 日 毎週火曜日午前10時～11時30分



NPO 法人子育て未来ネットこどもと
 ☎ 070-3128-8454 (神明 4-17-1)

- 絵本読み聞かせ (わくわくタイム) 日 13日・20日(月)午前9時30分～正午
所 さいかち児童館 (13日)、山王森児童館 (20日)
- 地産地消あらはたやさい学校さんと野菜を食べよう 日 15日(水)午前10時30分～ 料 300円※要予約
- オリジナルロゼットを作ろう (出張子どもカフェ) 日 28日(火)午前10時30分～ 料 700円※要予約
所 中原地区集会所

※わくわくタイムの詳細はこちら▶



NPO 法人いつひよファミリー・育はぐ
 ☎ 560-0770

- みんなであそぼう!!
 ※山田さんちのさつまいもほり体験 (2日) 日 2日・16日(木)午前9時30分～正午
 ※お誕生会 (16日) 所 残堀・伊奈平地区児童館

※詳細はこちら▶



子ども食堂

HP1019333 あたた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 所 みんなのおうち (神明 4-17-1) ※生活にお困りのかたに食材等をお配りする宅食あり。詳細はお問合せを。	LINE 日 24日(金) 17:30～19:00 ※持ち帰り不可 定 10人程度 (要予約) 料 中学生まで100円、高校生以上300円 申 21日(火)正午までに公式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 まどか保育園裏駐車場 (本町 3-40-3)	Instagram 日 15日(水) 16:30～18:00 料 100円 (小学生まで) 申 1日(水)～14日(火)に電話で予約
放課後等デイサービス Walk ☎ 042-843-8690 メール: kodomo@walknet.jp	LINE ① children's kitchen うおーく 日 ① 11日(土) 18:00～19:00 ② 18日(土) 13:00～14:00 所 市民総合センター調理実習室 ② Walk 食堂 日 高校生までのお子さまとご家族 所 学園 3-5-12 料 無料 ※30食 (配食のみ)・アレルギー対応不可 申 ① 8日(水)までに要予約 ② 15日(水)までに要予約
子ども食堂ぶどうハウス ☎ 080-3389-5957 所 ぶどうハウス (中原 3-11-6) ※申込不要・先着40食	日 5日(日) 11:30～14:00 中華丼 (持ち帰り可) 料 小学生まで無料、中学生100円、高校生以上200円
みんなの食堂 みっつ武蔵村山 ☎ 080-3505-7004 メール: info@pankoji.com 所 パンとおやつに糀 ohana (大南 2-47-14)	Instagram 日 25日(土) 11:00～13:00 (イトイン 12:00～13:30、先着2組) 翅の腸活ドライカレー 料 中学生まで100円、大人390円 申 1日(水)から公式InstagramのDMで受付
SOMPOの子ども食堂 ☎ 520-7222 ファクス: 520-7272 所 そんぼの家武蔵村山 (三ツ藤 1-4-1) ※先着10食	日 25日(土) 11:45～14:30 料 18歳以下は無料、大人300円 申 20日(月)まで電話又はファクスで受付



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、各記事の詳細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、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。好きな曲をリクエストして、楽しみましょう。歌集貸し出し100円、要電話予約

☎若杉☎090-2907-6407

◆里親制度啓発キャンペーン（日本子ども支援協会）

11月8日(水)午前11時～午後2時、波多野書店前。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

◆自然観察会（武蔵村山自然に学ぶ会）

11月12日(日)午前8時、市役所前集合。弁当、飲み物、雨具、双眼鏡（お持ちのかた）持参。参加費200円（保険代）

☎高橋☎090-5144-1946

◆武蔵村山市民文化祭第31回秋季大会民謡のつどい（武蔵村山市民文化祭実行委員会）

11月12日(日)午前9時30分開場（午前10時

開演）、さくらホール（市民会館）大ホール。今回は7月より続けている「こども民謡ひろば」の発表の部があります。武蔵村山の民謡村山音頭と武蔵村山音頭を生演奏で唄と踊りのコーナーをはじめ、会員による民謡をお楽しみください。入場無料

☎乙幡☎090-3803-7896

◆第14回「健康太極拳武蔵村山同好会の集い」（健康太極拳・武蔵村山同好会）

11月20日(月)午前9時30分～午後0時40分、総合体育館第1体育室。市内で健康太極拳を稽古する仲間が年に一度、一堂に会しての集いです！初めてのかたも大歓迎！見学のみのかたは無料。参加されるかたは1,000円(冊子代他)

☎田村☎090-5425-7672

会員募集

◆山登り・ハイキング（新やまびこ会）

毎月1回、関東周辺の山やハイキングコース。グループライン「新やまびこ会」を連絡網とした登山、ハイキングを毎月1回のペースで実施しています。

☎河島☎090-2541-9889

◆キーボードピアノを使って脳トレ（シニアキーボードピアノの会）

毎月金曜日午前9時、大南地区会館。手指を使った簡単な脳トレ体操と、キーボードピアノ

を使って馴染みのある曲を演奏し、認知症予防につなげていく会です。入会金500円、会費月3,000円

☎佐藤☎042-507-2288

◆エアロビクス（ハイ・フィットネス）

毎週水曜日午前10時、残堀・伊奈平地区会館集会室。入会金100円、会費月1,600円

☎小川☎562-4617

◆M・M ハーモニカ楽生会

火曜日（毎月4回）午後3時、緑が丘ふれあいセンター研修室。童謡、唱歌、歌謡曲等の合奏を楽しんでいます。お試し参加を気軽にどうぞ。会費月2,000円

☎三信☎566-4824

◆バードカービング（やませみ会）

第1・3日曜日午後3時、残堀・伊奈平地区会館。かわいい小鳥やカモ等を作ってみませんか。世界コンクールで第一位入賞に輝く水上清一先生が講師をしてくれます。初心者・女性大歓迎です。入会金1,000円、会費月4,000円

☎山本☎080-5667-6245

◆歴史研究会（中原元気女子会）

今回に限り11月11日(土)午後1時30分、さくらホール（市民会館）集会室。第5回「申胄について学ぼう」。会費月500円

☎植村☎090-5525-7068



市立一小の佐藤琴音さんと市内在住の武菜桜香さんが書道コンクールで受賞



左から池谷教育長、佐藤琴音さん、武菜桜香さん、山崎市長

●佐藤琴音さん
【第35回全国ひらがなかきかたコンクール】
文部科学大臣賞

●武菜桜香さん
【第57回曹洞宗青少年書道展】
最高賞・曹洞宗管長賞

市立八小の小谷愛叶さんがわんぱく相撲東京都大会西東京場所で準優勝



小谷愛叶さん

わんぱく相撲東京都大会西東京場所に出場し、小学6年生女子の部で準優勝しました。東京都選抜として「第4回わんぱく相撲女子全国大会」に出場しました。

皆さまの今後ますますのご活躍を期待しています。



市立一中の葛葉瑛心さんが「全国中学生テニス選手権大会」に出場



葛葉瑛心さん

【東京都9ブロック選手権大会】
準優勝
【東京都中学校選手権大会】
ベスト8

関東大会では、順位決定戦を勝ち抜き全国大会への切符を手に入れました。「第50回全国中学生テニス選手権大会（記念大会）」に東京都代表として出場し、各都道府県の代表の中で健闘しました。

内野秀峰さんがスパルタンレース世界選手権の出場権を獲得



内野秀峰さん

市内在住の内野秀峰さんは、アジア太平洋地区チャンピオンシップの45歳～49歳の区分8位入賞し、日本代表として、世界選手権に出場します。「参加しているアジア選手の中では上位でゴールしたい。」と意気込みを述べました。

② スパルタンレースとは

世界40か国、年間170レース以上が開催されている世界最高峰の障害物レースのこと。

vol.6 モノレールクイズ 前回の答え

多摩都市モノレール延伸計画が公表されたことを受けて開催されたワークショップ「多摩都市モノレール〇〇〇〇の〇〇〇を考える」。〇〇〇〇に入る言葉は？

A: 早期延伸の可能性 B: 新駅周辺の将来像
C: 武蔵村山の未来図

答え B: 新駅周辺の将来像

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)



福島 応援ランチフェア

10/30(月)～11/8(水)
(土日祝除く)

▶場所 = 市役所本庁舎レストラン棟

▶時間 = 10:30～16:00 (ラストオーダー 15:30)

東京電力福島第一原発の処理水放出に伴い、風評被害を受けている福島県の漁業者らを応援するため、福島近海の水産物や福島県産の野菜を使用した特別メニューをご提供しますので、ぜひご利用ください。

特別メニューは、日替わり2種(価格880円(税込))を数量限定で提供します。売り切れの際はご了承ください。

☎職員課 (☎内線 344) [HP1018662](http://1018662)

