

市の人口と世帯(速報値)	
令和6年9月1日現在(前月比)	
男	35,192人(+17人)
女	35,595人(-20人)
合計	70,787人(-3人)
世帯数	33,127世帯(+27世帯)

むさしむらやま



特集

明日かもしれない「いつか」に備えて

令和6年1月1日、石川県能登地方を震源として発生した最大震度7の地震により、建物の倒壊や火災が相次ぎ、多数の死傷者が出る等、多くの被害が発生しました。

いつ起こるか分からない災害。日頃から私たちに何ができるのか、一度考えてみませんか？

▶▶▶特集は2・3ページへ

【写真】地震で倒壊した石川県輪島市の街並み(武蔵村山市派遣職員撮影)

—能登半島地震被災地派遣で職員が感じたもの—

令和6年能登半島地震の被災地の復興支援のため、武蔵村山市では今年、3名の職員を派遣しました。一瞬で日常が非日常へ変わってしまった光景を見て、何を感じたのか、派遣職員3名にインタビューしました。

Q 被災地の様子はどうでしたか？

「悲惨」の一言でした。道路は地面の隆起でガタガタ、マンホールも隆起して障害物となり、倒壊した家屋によって通行止めとなっているところもたくさんありました。

朝市エリアと呼ばれる地域は被害が激しく、現実感がありませんでした。

Q 住民のかたの様子はどうでしたか？

落ち着いた様子でしたが、長い避難所生活のせいで疲れが溜まっていそうな人は多かったと思います。

県外の親族の家や、避難所での生活を余儀なくされている中で、時折笑顔や穏やかな表情を見せ、希望を持ち、前を向いているかたが多い印象でした。

Q 現地に行く前と行った後で、意識の変化等ありましたか？

通常的生活から一瞬にして被災地になってしまう災害の恐ろしさを感じました。また、防災、減災への取り組みや、災害が起きてしまった際の対処法を、市職員の一一人がイメージし、共有することが重要だと感じました。

今後、職員個人でもできる被災者のかたへのメンタルケアや、ストレス緩和につながる知識を深めていきたいと思いました。また、復興が進んだら、今度は観光として伺いますと輪島市のかたと約束してきました。



ガタガタになった道路



隆起したマンホール



倒壊した家屋

いざという時に備えて **HP1013375**

総合防災訓練

10月6日(日)

午前9時～11時30分

市立第一小学校

【駐車場】保健相談センター西側駐車場
(本町一丁目25番地)

駐車場には限りがありますので、なるべく徒歩又は自転車でお越しください。また、開場前は車両の往来があり危険ですので、なるべく午前9時以降にお越しください。

問 防災安全課 ☎内線 334



■避難所設営訓練



■応急救護訓練



■ミニ消防車に乗ろう！



■ペット同行避難訓練

ペットを連れて来場される際は、必ずペットをケージやキャリーバッグに入れてご来場ください。



■はしご車体験搭乘(※)

■トリアージ訓練

■救出救助訓練

■煙体験訓練

■初期消火訓練

■炊出し訓練

■応急給水訓練

■クイズラリー 等

※午前9時より受付にて整理券配布(先着20組)
体験は午前9時30分～

■防災講話

～近年の災害から学ぶ～

午前9時45分から

市立第一小学校体育館



■シェイクアウト訓練

10月6日(日)午前9時に防災行政無線やLINE等でお知らせします。お知らせを確認したら、ご家庭や職場等、その時にいる場所で、地震から身を守るための「3つの安全行動」(右図)を1分間実行しましょう。

また、防災行政無線からサイレンを流します。実際の災害とお間違えのないようご注意ください。

市からのお知らせはLINEでチェック！



登録方法

- ①左記二次元コードから、「武蔵村山市」を友だち登録
- ②「配信設定」から欲しい情報カテゴリを選択
※カテゴリを登録しないと、お知らせは届きません。

水道サポーター武蔵村山市交流会

11/26(火) 午後2時～4時

中部地区会館(市役所4階)401大集会室

災害時に役立つ「水道の防災」について、水道局と武蔵村山市の取組を紹介します。参加者にはマイボトル等のオリジナルグッズをプレゼント！

対象 市内在住・在勤・在学の18歳以上

定員 20人程度 参加費 無料

申込 10月20日(日)までHPで受付→

問 東京都水道局サービス推進課

☎03-5320-6346



災害への備え できていますか

HP1019083

☎防災安全課 (☎内線 334)

最低3日分の食料・飲料水・生活必需品を用意

- ☑**非常食** ご飯（アルファ化米等）、缶詰パン、板チョコ、ビスケットなど。
 - ☑**飲料水** 1人1日3リットルを家族の人数分
 - ☑**生活必需品** ティッシュ、トイレトペーパー、ラップフィルム、ゴミ袋、携帯・簡易トイレなど。
- ※在宅避難に備えて自宅に1週間分の備蓄があると安心です。



今日から始めよう ローリングストック

ローリングストックは、普段食べているものや使っているものを少し多めに購入し、日常生活で消費したらその分を買い足して、一定の量を備えておく方法です。備蓄を確保できるほか、災害時でも普段から食べているもの、使い慣れているものを消費することができるので安心です。



非常用持ち出し袋を用意。常に避難できる体制を

自宅が被災したときは、安全な場所で避難生活を送ることになります。3日分を目安に、非常時に持ち出すものをあらかじめリュックに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるようにしておきましょう。



避難場所・避難所までの避難路を家族で確認

災害時に備え、自宅から避難場所・避難所への避難路を家族で確認し、共有しておきましょう。また、日常生活で使っている道路や歩道も、災害時には危険が潜んでいるかもしれません。日頃から危険な場所がないか、確認しておくことも大切です。



チェックリストを活用して備えよう！

- | | |
|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 食料・飲料水（3日分） | <input type="checkbox"/> 洗面用具 |
| <input type="checkbox"/> ヘルメット | <input type="checkbox"/> 歯ブラシ・歯磨き粉 |
| <input type="checkbox"/> ヘッドライト・懐中電灯 | <input type="checkbox"/> ペン・ノート |
| <input type="checkbox"/> 軍手 | <input type="checkbox"/> マスク |
| <input type="checkbox"/> レインウェア | <input type="checkbox"/> 手指消毒用アルコール |
| <input type="checkbox"/> 衣類・下着・タオル | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ |
| <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー | <input type="checkbox"/> ラジオ |
| <input type="checkbox"/> マッチ・ろうそく | |
| <input type="checkbox"/> 救急用品 | 一緒に持ち出すもの |
| <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ | <input type="checkbox"/> 貴重品（現金、通帳、お薬手帳等） |
| <input type="checkbox"/> アルミブランケット | |

乳幼児がいる家庭の備えの例

- | | |
|---------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ミルク（キューブタイプ） | <input type="checkbox"/> 子ども用おむつ |
| <input type="checkbox"/> 使い捨て哺乳瓶 | <input type="checkbox"/> おしりふき |
| <input type="checkbox"/> 離乳食 | <input type="checkbox"/> 抱っこひも |

女性の備えの例

- | | |
|---------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 生理用品・おりものシート | <input type="checkbox"/> 中身の見えないゴミ袋 |
| <input type="checkbox"/> サニタリーショーツ | <input type="checkbox"/> 防犯ブザー・ホイッスル |

高齢者がいる家庭の備えの例

- | | | |
|---------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 大人用パンツ | <input type="checkbox"/> 介護食 | <input type="checkbox"/> 持病の薬 |
| <input type="checkbox"/> 杖・補聴器 | <input type="checkbox"/> 入れ歯・洗浄剤 | <input type="checkbox"/> お薬手帳のコピー |

都が提供している「東京備蓄ナビ」では、家族構成を入力することで、必要な備蓄品と備蓄量を調べることができます。ぜひご活用ください▶



出典：東京備蓄ナビ

—地震の時には—

- ☑倒れてきそうなブロック塀がないか
- ☑高いところから落ちてきそうなものはないか 等



—風水害時には—

- ☑冠水しやすい場所はどこか
- ☑カバーのない側溝はないか
- ☑近くに河川はあるか 等



また、避難所の開設について、震災時（震度6弱以上）は市内小中学校、風水害時は災害の規模に応じて段階的に開設しますので、市からの情報に注意してください。

知っていますか？避難場所と避難所の違い

■避難場所

地震や火災等の災害から身を守るために一時的に避難するための屋外施設（公園など）をいいます。



■避難所

災害時に長期的に滞在するための屋内施設（小中学校など）をいいます。自宅が安全に使える人は在宅避難を。



避難場所、避難所はハザードマップ又は市ホームページをご確認ください▶

HP1000091



補助金を活用して地震に備えましょう

安心して自宅で生活するため、また、災害に強いまちづくりを推進するために、ブロック塀の撤去・建て替えや、木造住宅の耐震に関する補助金を実施しています。



ブロック塀等安全対策費用助成金

■**ブロック塀の撤去・建て替え** HP1010583
避難路に面したブロック塀の撤去又は建て替えに係る工事費用の一部を助成します。

■**生け垣への変更** HP1000572
ブロック塀を生け垣に変えた場合、保存樹木等奨励金（8ページ中段参照）の交付を受けられる場合があります。

木造住宅耐震改修等補助金

昭和56年5月31日以前に建築に着手された木造住宅を対象に、以下の補助を実施しています。

- 耐震診断費用の1/2（上限10万円）
- 耐震改修等工事費用の1/2（上限20～30万円。工事によって異なります）

HP1017258

詳細は、市ホームページをご確認ください。



市ホームページのページ番号検索欄に HP 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

※原則として、費用の記載のないものは無料です。

健康診査の受診はお早めに！

市内又は東大和市の指定医療機関に予約の上、受診してください。医療機関によっては、既に予約の受付を終了している場合があります。

- ▶受診期限= 11月8日(金)まで
 - ▶対象=①～③のいずれかに該当するかた
 - ①国民健康保険に加入している40歳以上74歳以下である
 - ②後期高齢者医療制度に加入している
 - ③公的医療保険に加入していない40歳以上である
- ※持ち物等のご案内は5月下旬に送付しています。お手元がない場合はお問い合わせください。
 保健相談センター ☎ 565-9315

市民講演会 認定看護師が解説する「抗がん剤治療薬と緩和ケア」

- ▶日時= 10月12日(土)午後2時～3時
 - ▶場所= 武蔵村山病院別館 2階会議室
 - ▶内容= 自分や家族ががんになった時、どうすればいいか、何ができるかを一緒に考えていきましょう。
 - ▶対象・定員= 市民のかた 50人程度
 - ▶講師= 町田由枝氏(がん薬物療法看護認定看護師)、小澤愛子氏・山崎敦子氏(緩和ケア認定看護師)
 - ▶申込= 不要。参加自由。
- 武蔵村山病院 看護部担当 ☎ 566-3111
 萩野(☎内線 7803)

健康教室・健康相談 HP1000785

- ①ウォーキング教室
 - ▶日時= 10月25日(金)午後1時30分～3時30分
 - ▶場所= 総合体育館(会議室1・2)
 - ▶内容= 市ウォーキングマップのコースを歩きながら、正しく効果的なウォーキングを学びます。
- ※雨天時は室内で講義のみ。
 ▶定員= 20人(申込先着順)

急患診療

持ち物：健康保険証、医療証(乳・子・青・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
 武蔵村山医師会 ☎ 564-4114 HP1000778

10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

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療室 ☎ 566-3111



HP1000778

6日(日)	比留間 歯科医院	三ツ藤 1-109-1 ☎ 569-2226
13日(日)	宮崎 歯科医院	本町 2-72-1 ☎ 560-4182
20日(日)	宮田 歯科医院	大南 1-127 クリハラビルA棟 2階 201 ☎ 566-0018
27日(日)	メトロ 歯科医院	大南 5-69-2 ☎ 563-2418

武蔵村山市歯科医師会 ☎ 562-2743

- ②健康寿命を伸ばそう教室～高血圧編～(2日間コース)
 ▶日時= 10月28日(月)・29日(火)午後1時30分～3時30分
 ▶場所= 保健相談センター2階
 ▶内容= 1日目：医師のお話、体操 / 2日目：栄養のお話や試食、歯科のお話や実習等
 ▶定員= 10人(申込先着順)
- ③骨粗しょう症予防教室(2日間コース)
 ▶日時= 11月6日(水)午後2時～4時40分、11月7日(木)午後1時30分～4時
 ▶場所= 市民総合センター3階集会室
 ▶内容= 1日目：骨波形測定、体操、医師のお話 / 2日目：栄養のお話や試食、歯科のお話や実習等
 ▶定員= 10人(申込先着順)

- ④骨健康度相談
 ▶日時= 10月22日(火)①午前9時30分～10時15分②午前10時15分～11時
 ▶場所= 保健相談センター
 ▶定員= 20人(申込先着順)
 ※測定は手首で行います。手首周りが19cm以上のかたは測定できない場合があります。
 ※①②のいずれかをお選びください。
 ※年度内1人1回までの参加となります。

【①～④共通事項】

- ▶対象= 20歳以上の市民のかた
- ▶持ち物= 健康手帳(お持ちのかた)
- ※①～③は動きやすい服装と靴・タオル・飲み物
- ※上記に加え①は室内用の靴、③は2日目に歯ブラシ・手鏡
- ▶申込= 10月1日(火)午前9時から電話で受付
 保健相談センター ☎ 565-9315

各種予防接種等の費用の一部を助成します

接種希望のかたは、指定実施医療機関にお問い合わせの上、接種してください。指定実施医療機関は、市ホームページ(下記二次元コード)からご確認ください。なお、各予防接種等の接種期間を過ぎて接種した場合は全額自己負担となります。

①高齢者インフルエンザ予防接種

接種期間 10月1日(火)～令和7年1月31日(金)

②新型コロナワクチン接種

接種期間 10月1日(火)～令和7年3月31日(月)

① HP1000773 ② HP1020580



【①②共通】

- ▶対象= ①接種日現在65歳以上のかた
- ②接種日現在60歳以上65歳未満のかたで、心臓、腎臓、呼吸器の機能又はヒト免疫不全

③小児インフルエンザ予防接種

接種期間 10月1日(火)～令和7年1月31日(金)

HP1020578



- ▶対象= 生後6か月以上13歳未満
- ▶接種回数= 期間内に1人2回まで

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

- ※接種の際は身体障害者手帳を持参
- ▶接種回数= 期間内に1人1回まで
- ※近隣10市の指定実施医療機関でも接種できます。詳細はお問い合わせください。
- ▶費用= 2,500円(助成後の金額)
- ※上記金額を医療機関にお支払いください。
- ▶持ち物= 健康保険証
- ※生活保護受給者および中国人残留邦人等支援給付者は、証明書を持参してください。

- ▶指定実施医療機関= 市内のみ
- ▶助成金額= 2,000円
- ※各医療機関が定めた接種費用から、1回あたり2,000円を差し引いた金額を医療機関窓口でお支払いください。
- ▶持ち物= 健康保険証、母子健康手帳
- ※生活保護受給者および中国人残留邦人等支援給付者は、証明書を持参してください。

保健相談センター ☎ 565-9315

広告内容については市が保証するものではありません



無料 各種検診のお知らせ

申込期間 10月1日(火)～31日(休)(消印有効)

ーピンクリボンー

乳がんの早期発見、早期診断、早期治療の重要性を伝えるために、世界共通で使用されているシンボルマークです。



HP1005536

上旬ごろに乳がん検診の無料クーポン券を送付していますので、この検診に申し込みの必要はありません。紛失された場合は保健相談センターまでご連絡ください。

▶定員=200人(応募者多数の場合は抽選)
※11月末ごろに結果を通知します。
▶検査方法=マンモグラフィ検査(乳房のX線撮影)

- マンモグラフィ検診に適さないかた
 - ①妊娠中又は妊娠の可能性がある
 - ②授乳中又は断乳後6か月未満
 - ③背中が曲がっている又はまっすぐ立てない
 - ④乳房内に人工物がある(豊胸手術等)
 - ⑤ペースメーカー等が体内に挿入されている
 - ⑥胸部外傷(肋骨骨折・打撲等)で治療中
 - ⑦乳腺疾患で治療中または経過観察中
 - ⑧水頭症シャント術後

●肺がん検診

▶検診日程=

日程	会場
令和7年 1月28日(火)	大南地区会館
2月1日(土)	市民総合センター
2月4日(火)	保健相談センター

※検診時間は午前中。詳細は個別に通知します。
▶対象=40歳以上の市民のかた(令和6年4月1日時点)
▶定員=各回100人(応募者多数の場合は抽選)
※11月中旬ごろに結果を通知します。
▶検査方法=胸部X線直接撮影検査・喀痰細胞診検査(当日の問診で該当するかたのみ)



●乳がん検診(後期)

▶期間=令和7年1月15日(水)～3月14日(金)
※実施医療機関の休診日を除く
※検診時間は午後
▶医療機関=武蔵村山病院
▶対象=41歳以上の女性市民のかた(令和6年4月1日時点)
※40歳(昭和58年4月2日～昭和59年4月1日生まれ)の女性市民のかたには、7月

! 乳がん検診 - 注意事項 -

- 生理前は乳房が張るため、撮影の際に痛みを感じる場合がありますが、検査に支障はありません。
- 隔年(2年に1回)検診のため、昨年度に乳がん検診を受診されたかた(クーポン券による受診、子宮・乳がんセット検診も含む)は受診できません。

●胃・大腸がん検診(集団)

「胃がん検診」、「大腸がん検診(集団)」、「胃がん・大腸がんセット検診」のうちご希望の検診をお申し込みください。

▶検診日程=

日程	会場
12月16日(月)	残堀・伊奈平地区会館
12月19日(木)	保健相談センター
令和7年1月21日(火)	保健相談センター
2月9日(日)	市民総合センター

※検診時間は午前中。詳細は個別に通知します。
▶対象=40歳以上の市民のかた(令和6年4月1日時点)
▶定員=胃がん:各50人、大腸がん:各70人(応募者多数の場合は抽選)
※11月中旬ごろに結果を通知します。
▶検査方法=胃がん検診:バリウム検査
大腸がん検診:便潜血検査(2日法)

申込方法は、3とおり ※1人1通まで。同じ検診への重複申込は無効

※今年度、同じ検診を受診又は申し込みされているかたは、申し込みできません。
※10月1日(火)から郵便はがきの料金が63円から85円になります。料金不足の場合は返送しますのでご注意ください。

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 ⑥受診希望日(⑥は肺がん検診又は胃・大腸がん(集団)検診をご希望のかたのみ。肺がん検診は第3希望、胃・大腸がん(集団)検診は第4希望まで。特に無い場合は「いつでも良い」と記入)
※希望の検診ごとに申し込みが必要
※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)

窓口に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 又は右記二次元コードから申し込み。
※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



胃・大腸がん検診 - 注意事項 -

月経中のかたは、大腸がん検診を受けられません。また、以下のかたは、胃がん検診を受けられません。詳細は市ホームページをご確認ください。
●妊娠中又は妊娠の可能性がある ●過去に胃腸の手術や1年以内にその他の手術を受けた ●現在治療中又は経過観察の病気(心臓病、腎臓病又は脳卒中等)があり、主治医からバリウム検査受診の許可を受けていない ●むせやすい、立つことが難しい又は歩行の困難等全身的な筋力の低下があるかた 等

問 保健相談センター ☎ 565-9315 ※電話での申込不可 HP1005882

さくらホール(市民会館)の催し ☎ 565-0226

米国空軍太平洋音楽隊 ファイナル・アプローチ プレミアム クリスマスライブ in さくらホール



ジャズやカントリー、ロック等いろいろなジャンルの音楽を演奏します。クリスマス前のひととき、アメリカなポップスをどうぞお楽しみください。

▶日時=12月15日(日)午後4時開演(午後3時開場)
▶場所=小ホール
▶料金=無料(定員250人。応募者多数の場合は抽選)
▶申込=10月21日(月)(消印有効)までに往復はがきに必要事項を記入の上、申し込み
※記載事項等、詳細は右記二次元コードをご確認ください



むさし村山いきいき倶楽部 後期講座

●フラワーアレンジメント講座

▶日時=12月14日(土)、令和7年1月18日(土)、3月12日(水)
午後1時～3時 ▶定員=15人 ▶料金=2,000円/1回



●料理講座 プロシェフが教えるお家ごはん

▶日時=11月18日(月)、令和7年1月20日(月)午前10時～午後1時 ▶定員=16人 ▶料金=1,500円/1回



●はがきで文字遊び はがきに筆やわりばしなどを使ってアートな文字あそびを楽しみます

▶日時=11月22日(金)、令和7年1月29日(水)午後1時30分～3時30分 ▶定員=15人 ▶料金=1,500円/1回



申込:10月11日(金)午前10時～(初日は電話のみ)

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
問 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 HP000... 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

※原則として、費用の記載のないものは無料です。

実はすごい！ 「ラジオ体操」の基本を正しく習いましょう



- ▶日時＝10月11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
 - ▶講師＝長瀬みき氏（全国ラジオ体操連盟公認1級ラジオ体操指導員）
 - ▶持ち物＝動きやすい服装、飲み物、運動靴、滑り止め付きソックス（お持ちのかた）等
 - ▶申込＝10月9日(水)までに電話又は窓口で受付
- ☎福祉会館 ☎ 563-3825

楽しく介護予防お口と食の健康教室(全4回)

▶日時＝ **HP1006365**

日程	時間
第1回 11月7日(木)	午前10時～11時30分
第2回 11月21日(木)	
第3回 12月5日(木)	
第4回 12月19日(木)	

- ▶場所＝市民総合センター3階集会室
 - ▶内容＝お口の健康づくりや低栄養予防について、歯科医師、歯科衛生士、栄養士がお話します。
 - ▶対象＝1人で教室に通える65歳以上の市民のかた
- ※全4回の日程に参加できるかた優先
- ▶定員＝10人（申込先着順）
 - ▶持ち物＝筆記用具、飲み物
 - ▶申込＝10月18日(金)まで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

武蔵村山市サロンサポーター **HP1007947** 「お互いさまリーダー」養成講座

- 「お互いさまリーダー」は、地域包括支援センターと一緒にサロン運営等をしていただくボランティアです。講座修了者には、修了証と名刺をお渡しします。
- ▶日時＝11月19日(火)午後1時30分～4時30分（講義）
- ※講義1日、実習3日間の講座です。実習の日程は、後日個別に相談となります。
- ▶場所＝市民総合センター3階集会室
 - ▶対象＝ボランティアとして介護予防事業やサロン活動の企画、運営又は活動に協力していただける、介護保険の要支援・要介護認定を受けていない18歳以上の市民のかた
 - ▶定員＝20人（申込先着順）
 - ▶講師＝武蔵村山市地域包括支援センター職員
 - ▶持ち物＝筆記用具、飲み物
 - ▶申込＝10月1日(火)～31日(木)に電話で受付
- ☎市民総合センター内高齢福祉課 ☎ 590-1233

視覚障害者向け 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
10月20日(日)	①午前9時30分～午後0時30分
10月21日(月)	②午後1時30分～4時30分
10月26日(土)	

- ▶場所＝市民総合センター3階中会議室
 - ▶内容＝基本操作、便利なアプリの紹介
 - ▶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視覚障害があるかた
 - ▶定員＝各回4人（要申込）
 - ▶持ち物＝スマートフォン（お持ちでないかたには貸し出します。）
 - ▶申込＝10月9日(水)午後5時までに電話又はファクスで受付
- ☎東京都アクセシビリティ向上支援事業事務局 ☎ 03-6386-5470、ファクス03-5249-3558



高齢者スマートフォン体験会 **HP1018689**

▶日程・場所＝各回同じ内容となります。

日程	場所
①10月23日(水)	中部地区会館（市役所4階）401大集会室
②10月24日(木)	市民総合センター3階集会室

- ※時間はいずれも午前9時～11時30分
- ▶内容＝基本操作（タップ、スワイプ、ピンチ等）、コミュニケーション（LINE等SNS、チャット、ビデオ通話等）
 - ▶対象＝60歳以上の都民のかた
- ※スマホを持っていないかたも参加可(貸出あり)
- ▶定員＝30人
 - ▶申込＝①は10月16日(水)、②は10月17日(木)までに、東京都スマートフォン普及啓発事業事務局に電話で申し込み
- ☎東京都スマートフォン普及啓発事業事務局 ☎ 03-6775-9480 月～金曜日(祝日を除く) 午前9時～午後5時

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

◆椅子ヨガ教室

- ヨガは体を動かしコリをほぐすことで、体を柔軟に導き、筋力や持久力、バランス能力の低下を予防することが期待されます。
- 今回は椅子に座った姿勢でできるヨガを行います。初めてのかたや男性のかたもぜひご参加ください。
- ▶日時＝10月26日(土)午前10時～11時15分
 - ▶場所＝残堀・伊奈平地区会館3階集会室
 - ▶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＝一ノ瀬あゆみ氏（シニアヨガインストラクター）
 - ▶持ち物＝飲み物、フェイスタオル（体操に使用するため少し長めのもの）
 - ▶申込＝10月1日(火)～24日(木)に電話で受付

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

◆シニア男性のための料理教室

- 「作って」「楽しく食べて」「健康になる」、経験ゼロシニア大歓迎。自宅でも挑戦できる、簡単な家庭料理を一緒に作りましょう。
- ▶日時＝10月23日、11月27日、12月25日、いずれも水曜日、午前10時～正午
 - ▶場所＝市民総合センター2階調理実習室
 - ▶対象＝おおむね65歳以上の男性で市民のかた
- ※全日程参加可能なかた優先
- ▶定員＝12人（応募者多数の場合は抽選）
 - ▶参加費＝500円（材料費/回）
 - ▶持ち物＝飲み物、エプロン、三角巾、手拭きタオル、マスク
 - ▶申込＝10月16日(水)までに電話又は窓口で受付

◆大人女子の体験教室 アップアップ®メソッド&ハワイアンリボンレイ体験教室

- 輝く笑顔のための表情筋トレーニング「アップアップ®メソッド」とリボンを使用したハワイアンクラフト「リボンレイづくり」を体験しませんか。
- ▶日時＝11月12日(火)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
 - ▶対象＝おおむね60歳以上の女性で市民のかた
 - ▶定員＝15人（応募者多数の場合は抽選）
 - ▶講師＝堀江のり子氏（アップアップ®メソッド協会理事、アドバンスインストラクター、リボンレイインストラクター）
 - ▶参加費＝800円（リボンレイ材料費）
 - ▶持ち物＝飲み物
 - ▶申込＝11月5日(火)までに電話又は窓口で受付



◆チェアヨガ&ピラティス ウォーキング教室

- 「ヨガ」は呼吸法や瞑想法等、誰にでもできる簡単な動きで「自律神経を整える」ことができ、「ピラティス」はインナーマッスルを鍛えることでバランスの良い体をつくる運動です。講師によるレッスンと店舗内でウォーキングを行います。
- ▶日時＝11月14日、12月12日、令和7年1月9日、2月13日、いずれも木曜日、午前10時30分～正午
 - ▶場所＝イオンモールむさし村山2階たいかんたいけんひろば
 - ▶対象＝おおむね65歳以上の市民のかた
- ※全日程参加可能なかた優先
- ▶定員＝24人（応募者多数の場合は抽選）
 - ▶講師＝芳賀沼麻美氏（老人保健施設アルカディア理学療法士、ピラティス・シニアチェアヨガインストラクター）
 - ▶持ち物＝飲み物、動きやすい服装、汗拭きタオル
 - ▶申込＝11月7日(木)までに電話又は窓口で受付

遠隔手話通訳タブレットを
設置しています！ **HP1019459**

設置場所
市役所、緑が丘出張所、市民総合センター

ご利用の際は、職員にお尋ねください。
※午前8時30分～午後5時15分（閉庁日を除く）

☎市民総合センター内障害福祉課 ☎ 590-1185

広告内容については市が保証するものではありません



はじめよう 環境にいいこと

10月は食品ロス削減月間

問ごみ対策課 (☎内線 292) HP1006592



●必要な分だけ買う
●食べきれぬ量を作る
●できるだけ残さない

年間 472万t 食品が捨てられている

市民・事業者一人ひとりがこれらを意識して、食品ロス削減を目指していきましょう。

下水道に油を流さないで

問道路下水道課 (☎内線 256) HP 1011951



油は下水道管のつまりや悪臭の原因になります。油污れは、洗う前に拭き取り、可燃ごみへ捨てましょう。

ごみの削減・回収方法にご協力をお願いします

問ごみ対策課 (☎内線 292)

買い物へいくときは...
マイバックを使おう!

レジ袋が削減されることで、ごみの減量だけでなく、環境負荷の低減も期待できます。HP1000470





破損した充電式電池を捨てる時は...

端子部分をセロハンテープ等で絶縁して、有害物の日に捨てるか、市内の乾電池回収ボックスに投入してください。HP1016477

有害物の日

乾電池回収ボックス

*破損した充電式電池とは

破損	変形	膨張	漏洩
			

10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	2日(水)、16日(水)、23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 又は さくらホール (市民会館) ※受付はさくら ホール(市民 会館)	秘書広報課 (☎内線 314)	こころの室	【対面・電話相談】男性相談員 12日(土) 午後2時～4時10分 ※事前に電話予約(先着3人。 保育あり。電話相談可) 【オンライン相談】 2日(水) 午前10時～午後0時40分 ※事前にメール又は電話予約 (先着3人)	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) ※オンライン相談予約 メール: fureai@ csplace.com
人権相談	2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	16日(水) 午後5時～7時 19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	2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)			ふくし法律相談	15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	9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 ※事前に電話予約 (受付は終了時間1時間前まで)		
建築相談	9日(水) 午後1時30分～4時30分			福祉サービス 総合相談	毎週月～金曜日 午前9時～午後5時		
表示登記相談	9日(水) 午後1時30分～4時30分			更生保護相談	10日(水) 午前10時～午後2時 ※相談日の前日までに電話予約		
不動産取引相談	※4日(金)までに電話予約 (各相談先着6人)			ピアカウンセリング (障害者による相談)	聴覚: 2日(水) 高次脳: 9日(水) 肢体: 16日(水) 視覚: 23日(水) (視覚のみ電話相談可) 午後1時～4時 (受付は当日午前中まで)		
行政書士相談	9日(水) 午後1時30分～4時30分			障害者就労相談	毎週月～金曜日 午前9時～午後6時 毎週水曜日 午前9時～午後5時		
司法書士相談	16日(水) 午後1時30分～4時30分 ※11日(金)までに電話予約 (各相談先着6人)			シルバー人材 センター 入会説明会	16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		
消費生活相談	毎週月～金曜日 午前10時～午後5時 ※事前に電話予約			教育相談	毎週月～金曜日 午前9時～午後5時		
消費生活相談	毎週月・水・木・金曜日 午前9時30分～午後4時 (昼休みを除く)						
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)						
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)						
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 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						

市役所本庁舎 木曜日は午後7時まで窓口延長 HP1000334

延長窓口 市民課、保険年金課、課税課
収納課、子ども育成課

取扱業務の一覧については
市ホームページへ
☎企画政策課 (☎内線 374)



市 政

休日マイナンバーカード窓口 HP1004643

- ▶日時 = 10月12日(土)、11月9日(土)いずれも午前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、申請サポート(無料写真撮影あり)
 - ▶持ち物 = 本人確認書類等 **HP1013391**
- ※マイナンバーカードのお渡しは予約優先です。予約方法は市ホームページ又は問い合わせ先から。予約がない場合でもお渡しは可能です。
- 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

市民税・都民税・森林環境税の公的年金からの引き落とし(特別徴収) HP1000227

【共通事項】

- ▶対象 = ①・②全て該当するかた(市・都民税、森林環境税が非課税のかたは除く)
 - ①その年の4月1日現在、65歳以上で老齢基礎年金等を受給している
 - ②市の介護保険料が老齢基礎年金等から引き落とされている
- ◆10月から引き落としが開始されるかた
今年新たに対象となられたかたは、10月の年金支給分から引き落とし(年金特別徴収)が開始されます。

◆昨年度から引き続き対象となるかた

年税額から4・6・8月(仮徴収税額)を差し引いた残額が、10月から3回に分けて引き落とされます。詳細は納税通知書をご確認ください。※年金以外で所得がある場合は、徴収方法が異なりますのでご注意ください。

※定額減税対象者は、10月(本徴収税額)から減税されます。

◆引き落としが停止になるかた

対象から外れて引き落としが停止となったかたで、市民税・都民税・森林環境税の未納がある場合は、市から納付書が送付されます。お手元に届いた納付書で納付をお願いします。

◆引き落とされる金額の確認

毎年6月に送付している納税通知書の1ページ「公的年金から特別徴収の方法によって徴収する額の合計額」欄に金額の記載がある場合、7ページ「今回通知」欄で引き落とされる金額が確認できます。

☎課税課(☎内線123～125)

市税等の納期内納付をお願いします

10月は、市・都民税・森林環境税(普通徴収)[第3期分]、国民健康保険税(普通徴収)[第4期分]、後期高齢者医療保険料(普通徴収)[第4期分]の納期です。納期内納付(納期限は10月31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(後期高齢者医療保険料を除く)を利用したさまざまな納付が可能です。**HP1018569**

※eL-QRによる納付は、地方税お支払いサイト(www.payment.eltax.lta.go.jp/pbuser)又は右記二次元コードを参照してください。

☎収納課(☎内線194～196)

村山工場跡地地区地区計画の変更原案の縦覧を行います HP1020571

縦覧期間中、地区計画区域内の土地所有者・武蔵村山市まちづくり条例施行規則で定める利害関係を有するかたは、意見書を提出できます。

- ▶期間 = 10月11日(金)～11月1日(金)午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日、祝日を除く)
- ▶場所 = 市役所2階都市計画課
- ▶意見書提出 = 指定様式に必要事項を記入し、都市計画課へ持参、又は郵送(消印有効)

☎都市計画課(☎内線277)

令和6年東京都基準地価格が公表されました

毎年9月中下旬ごろ、東京都基準地価格が公表されます。以下の場所で閲覧できます。

- ▶閲覧場所 = 市役所都市計画課・市政情報コーナー、雷塚図書館、緑が丘出張所

※右記二次元コードからも閲覧できます。

☎都市計画課(☎内線275)
東京都財務局財産運用部管理課
☎03-5388-2736

ご自宅や所有地に生け垣・樹木等があるかたへ保存樹木等奨励金を交付しています

申請方法等詳細は、市ホームページをご確認ください。

- 生け垣(道路に面し、7m以上の連続した樹種)
 - ▶金額(年額) = 長さ50m以下:300円/1m、50mを超える部分:150円/1m
- 樹木(高さ10m以上、幹囲1.5m以上)
 - ▶金額(年額) = 4,500円/1本
- 樹林(市街化区域内の500㎡以上の樹林地)
 - ▶金額(年額) = 128円/1㎡

☎環境課(☎内線269) **HP1000572**

多摩8市の観光地「つなごう」キャンペーン シェアサイクルでハチタマ! HP1019053

立川市、小平市、日野市、国分寺市、国立市、福生市、東大和市、武蔵村山市(8市)のいずれかで自転車を借り、設定されている観光地にチェックインし、8市のいずれかで返却すると次回から使える無料クーポン(130円分)が付与されます。

参加方法、チェックポイント等は右記二次元コードをご確認ください。

- ▶期間 = 10月1日(火)～11月30日(土)

☎交通企画・モノレール推進課(☎内線279)

官公署等からのお知らせ

- ◆東京都最低賃金改正(東京労働局)
10月1日(火)から時間額1,163円に改正され、東京都内で働く全ての労働者に適用されます。
☎【最低賃金について】
賃金課賃金係 ☎03-3512-1614
【最低賃金・業務改善助成金について】
東京働き方改革推進支援センター
☎0120-232-865
- ◆東京都子育て支援員研修【第3期】(東京都福祉局子供・子育て支援部) **HP1003573**
詳細は右記二次元コードからご確認ください。
▶募集コース = 地域保育コース、地域子育て支援コース、放課後児童コース
▶研修場所 = 新宿・立川等
▶申込 = 10月1日(火)～15日(火)に申請フォーム又は郵送(簡易書留、当日消印有効)で受付
☎☎03-5320-4121

紅葉の谷戸沢処分場自然観察会(東京たま広域資源循環組合) HP1010428

▶日時 = 11月28日(木)午前8時30分～午後5時15分
※集合場所等は、当選者にお知らせします。

- ▶見学先 = 西多摩衛生組合環境センター・二ツ塚処分場・谷戸沢処分場
- ▶対象 = 多摩地域在住のかた(在勤・在学含む)
- ▶定員 = 40人(応募者多数の場合は抽選)
- ▶参加費 = 1人500円(昼食代・当日支払)
- ▶申込 = 11月1日(金)(必着)までに申込フォーム(右記二次元コード)又は、官製はがきに「谷戸沢処分場自然観察会参加希望」と明記し、参加者全員の①氏名・ふりがな②年齢③郵便番号・住所④日中連絡の取れる電話番号⑤通勤・通学先の市町村名(多摩地域にお住まいでないかたのみ)を記入の上、申し込み。

【宛先】〒190-0181 東京都西多摩郡日の出町大字大久野7642番地東京たま広域資源循環組合「谷戸沢処分場自然観察会」係
☎☎042-597-6152

◆9月・10月は「行政相談月間」

- ①特設行政相談所開設
国の行政全般についての苦情や相談について、市の行政相談員がお話を聴きます。
▶日時 = 10月10日(木)午前10時～午後3時
▶場所 = イオンモールむさし村山2階フードコート前
☎秘書広報課(☎内線314)
- ②一日合同行政相談所開設
▶日時 = ①10月18日(金)午後1時～4時、②11月12日(火)午前10時～午後4時
▶場所 = ①新宿駅西口広場、②三鷹市公会堂さんさん館
※相談は無料、秘密厳守です。
※「行政苦情110番」(☎0570-090-110)、又はインターネット(右記二次元コード)でも相談を受け付けています。
☎総務省東京行政評価事務所
☎03-3363-1100

◆公証週間電話相談 10月1日(火)～7日(月)

▶日時 = 10月1日(火)～7日(月)午前9時30分～正午、午後1時～4時30分
▶期間中特設電話 = ☎03-3502-8239
☎東京公証人会事務局 ☎03-3502-8050

全国地域安全運動

10月11日(金)～20日(日)

守ろうよ わたしの好きな 街だから



この運動は、防犯協会や警察等が協同して、安全・安心な街づくりを目指して行われます。

- 運動重点**
- 子供と女性の犯罪被害防止
 - 特殊詐欺・SNS型投資・ロマンス詐欺の被害防止
 - 自転車盗、万引きの被害防止
 - 悪質リフォーム業者の犯罪被害防止

- 地域安全市民のつどい
- 坂本冬休み氏(ものまねタレント)トークショー
- 特殊詐欺被害防止講演 ほか
- ▶日時 = 10月9日(木)午後1時～3時
- ▶場所 = 東大和市民会館ハミングホール小ホール
- ☎東大和警察署 ☎042-566-0110 **HP1000109**



催しもの

※原則として、費用の記載のないものは無料です。

文化財見学会「中世の武蔵村山」

実際に現地を歩くことで中世の武蔵村山の歴史について学びます。

▶日時＝11月16日(土)午後2時～4時

※予備日：11月17日(日)

▶集合場所＝中藤地区会館

※集合後、その周辺約1.6kmを歩きます。

▶対象＝小学生以上（小学生は保護者同伴）

▶定員＝15人（申込先着順）

▶講師＝内野正氏（武蔵村山市文化財保護審議会委員・東京都埋蔵文化財センター職員）

▶持ち物＝筆記用具

▶申込＝10月1日(火)から窓口又は電話で受付

☎歴史民俗資料館 ☎560-6620

（午前9時～午後5時）

HP1001687

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 メール：fureai@csplace.com

月～日曜日午前9時～午後10時（第1月曜日、12月29日～1月3日は休館日）

※各イベントの詳細と申込みは

ホームページへ▶

<https://fureai.csplace.com/>



◆女性のためのチャレンジ相談会

▶日時＝10月23日(水)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多目的室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＝10月20日(日)まで

◆ひとり親家庭対象食品配布（要事前申込）

▶日時＝10月27日(日)午前9時～午後5時

▶場所＝緑が丘ふれあいセンター

▶定員＝15人（申込先着順）

▶持ち物＝マイバッグ

▶申込＝10月15日(火)まで

ボランティア・市民活動センター

☎ ☎590-1430

メール：v.shimin@musashimurayama.org

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>

※申込みは窓口、電話、メールでお願いします。

※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。

※応募者多数の場合は抽選になります。

◆市民活動体験ワークショップまなぶとできる 「和太鼓で健康促進！」

▶日時＝10月22日(火)①午後2時～4時、②午後4時30分～6時

▶場所＝市民総合センター3階学習室

▶対象＝どなたでも（未就学児は保護者同伴）

▶定員＝各回15人

▶講師＝和太鼓さくら（登録団体）

▶参加費＝100円

▶持ち物＝飲み物、タオル、動きやすい服装

▶申込＝10月15日(火)午後5時まで

◆動画アップロード講座

YouTubeに動画をアップロードしてみよう。

▶日時＝10月26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＝団体やサークルで活用したいかた

▶定員＝6人

▶参加費＝1,000円

▶持ち物＝スマートフォン

▶申込＝10月18日(金)午後5時まで

各種スポーツ教室（下半期）のご案内

◆心身障害者（児）スポーツ教室 HP1001764

▶日時＝10月26日、11月9日、12月14日、令和7年2月8日、3月8日いずれも土曜日、午前10時～正午

▶場所＝市立一小校庭（雨天時は体育館）

※11月・3月は体育館使用不可のため、雨天時は中止になります。

▶内容＝グラウンド・ゴルフ、ボッチャ等

▶対象＝市内在住・在学の心身障害者およびその保護者ならびに介護者

※必ず保護者又は介護者が要同伴

▶定員＝各回50人

▶講師＝武蔵村山市スポーツ推進委員協議会他

第51回市民駅伝競走大会

参加チーム募集

12/8(日) スタート 総合体育館前
(雨天決行)

・9:45 スタート
女子の部、小学生男子・女子の部、
中学生男子・女子の部

・10:00 スタート 一般の部、地域の部

チーム編成

▶参加資格＝小学4年生以上の市民（在勤・在学含む）

▶募集チーム数＝140チーム（申込先着順）

参加料

▶一般、地域、女子の部＝6,000円（1チーム）

▶小学生男子・女子、中学生男子・女子の部＝無料

※11月29日(金)の監督会議で納入（返金不可）

申込

▶申込方法＝10月3日(木)～17日(木)に申込用紙を市役所第2庁舎スポーツ振興課窓口へ提出

※用紙は市ホームページ（右記二次元コード）からもダウンロード可

HP1010007

☎スポーツ振興課（☎内線 654・655）

▶持ち物＝動きやすい服装、飲み物、タオル等

※雨天時は体育館履きも持参ください。

▶申込＝当日会場で受付

◆ニュースポーツ体験教室 HP1004696

▶日時＝10月11日、11月8日、12月13日、令和7年2月14日、3月14日いずれも金曜日、午後7時30分～8時45分

▶場所＝総合体育館第一体育室

▶内容＝キンボール、ボッチャ等

▶対象＝小学生以上の市民（在勤・在学含む）

※中学生以下は、保護者同伴

▶講師＝武蔵村山市スポーツ推進委員協議会他

▶持ち物＝体育館履き、動きやすい服装、飲み物、タオル等

▶申込＝当日会場で受付

第16回

11/9(土)・10(日) 開催

村山デエダラまつり

←対象・申込等詳細はこちら

ボランティア募集 申込：10/1(火)～11(金)

運営を支えるボランティアスタッフを募集します。市のメインイベントと一緒に創りましょう。

ダンス出場者募集 申込：10/1(火)～15(火)

モノレール！Dance Delight！！に出場するチームを募集します。熱いストリートダンスでまつりを盛り上げませんか。

山車曳き手を募集 申込：10/1(火)～31(木)

お子さまから大人まで大歓迎！「デエダラまつり市民パレード」に参加しませんか。

11/30(土)まで

**武蔵村山インスタグラム
フォトコンテスト2024**

部門

- 村山デエダラまつり部門
- 市内の風景部門
- 市内の名所とペット部門

詳細はこちら▶

☎産業観光課（☎内線 224）

総合体育館からのお知らせ ☎520-0082

詳細はこちら▶

秋季② 11月～12月 三ツ木庭球場テニススクール



■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。

10月3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。

成人スクール 対象：高校生相当以上（一部中学生も可） 定員：各8人

曜日	クラス	回数
月曜日 (11/11～12/23)	中級スクール 9:30～10:50	【7回】 登録型：10,500円 フリー型：2,090円（1回）
	初級スクール 11:00～12:20	
水曜日 (11/6～12/25)	初級スクール 9:30～10:50	【8回】 登録型：12,000円 フリー型：2,090円（1回）
	中級スクール 11:00～12:20	
土曜日 (11/2～12/21)	初級スクール 9:00～10:20	
	中級スクール 10:30～11:50	

ジュニアスクール 対象：小学1年～6年生（一部中学生も可） 定員：各10人

曜日	クラス	回数
水曜日 (11/6～12/25)	Jr. 初級スクール 15:30～16:30	【8回】 登録型：8,800円 フリー型：1,430円（1回）
	Jr. 初級スクール① 13:10～14:10	
土曜日 (11/2～12/21)	Jr. 初中級スクール 14:20～15:20	
	※このスクールのみ小学3年～中学3年生対象 Jr. 初級スクール② 15:30～16:30	



市ホームページのページ番号検索欄に HP 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

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



令和7年度学童クラブ入所申請

HP1020590

☎お伊勢の森児童館 ☎ 564-5594

- 対 令和7年4月1日から、新たに入所又は引き続き入所を希望するかた
- ▶ 申請書 = 10月1日(火)から市役所子ども育成課、緑が丘出張所、各学童クラブ、お伊勢の森児童館、市ホームページで配布
- ▶ 申請方法・期間 =

申請方法	申請期間
オンライン申請	12月1日(日)～15日(日) 1月14日(火)～19日(日) ※各最終日の午後11時59分までに入力完了してください。
お伊勢の森児童館窓口	1月14日(火)～18日(土) 午前10時～午後6時

新小学1年生の就学時健康診断

HP1000881

☎教育総務課 (☎内線 426)

- 該当するご家庭には、9月上旬に通知を送りました。受診できない場合は、市役所教育総務課へ必ずご連絡ください。
- 対 令和7年4月から就学する新小学1年生
- ※お子さまが通う学校は原則、住所によって指定されていますので、通知をご確認ください。

助産所でも妊婦健康診査受診票が使えます

HP1003716

☎子ども子育て支援課 ☎ 564-5421

妊娠届出時に市が交付する妊婦健康診査受診票が、都内助産所でも使えるようになりました。使用できる助産所の一覧は東京都ホームページをご覧ください。



- 対 10月1日(火)以降に妊娠届を出したかた
- ▶ 助成上限 = 1回当たり5,140円 (2回目以降の妊婦検診で原則7回まで)



令和7年度 私立幼稚園入園希望のかたへ

☎子ども育成課 (☎内線 197)

- 市内私立幼稚園園児募集
- ▶ 願書配布 = 10月15日(火)から(むらやま幼稚園のみ10月16日(水)から)各幼稚園で配布
- ▶ 願書受付日 = 11月1日(金)から
- ※市内私立幼稚園の一覧は市ホームページへ▶
- ※見学の際は各園へ事前に問い合わせ



● 私立幼稚園入園支度金

HP1019109

- 8万円を限度に、無利子で入園支度金を貸し付けます。
- 対 市内に住所があり、私立幼稚園に入園する幼児と同じ世帯であるかた等
- 申 11月20日(水)までに申請書を市役所子ども育成課へ提出。申請書は子ども育成課窓口、各幼稚園で配布
- ※貸付の条件や償還方法については、市ホームページをご覧ください。

デジタル体験向上プロジェクト

「くりらぼ」参加者募集 HP1020599

☎お伊勢の森児童館 ☎ 564-5594

- デジタルツールを使って楽曲を作ったりロボットのプログラミングができます。
- 日 【小学生対象】11月17日(日)
- 【中学生対象】12月1日(日)
- 時間はいずれも午後1時～4時15分
- 所 お伊勢の森児童館
- 定 各日20人(応募者多数の場合は抽選)
- 申 10月7日(月)正午～23日(水)正午に市ホームページで受付▶



子ども食堂開設を検討中のかたへ

☎子ども子育て支援課 ☎ 590-1152

- 令和7年度中の開設を検討されている個人・団体等で、補助金の交付を希望される場合は、10月18日(金)までにご連絡ください。

養育家庭体験発表会 HP1003723

☎子ども子育て支援課 ☎ 590-1152

- 養子縁組を目的とせず、家庭で生活できない子どもを育てる「養育家庭」についての体験談をお話します。
- 日 10月19日(土)午前10時～正午
- 所 市民総合センター3階中会議室
- 定 定員 = 30人(申込先着順)
- ※保育あり(要予約)
- 申 電話又は申込フォーム(右記二次元コード)で受付▶



こどもの健康診査 HP1004230

☎子ども子育て支援課 ☎ 564-5421

- 3～4か月児健康診査 10月15日・22日(火)
- 1歳6か月児健康診査 10月4日・18日(金)
- 2歳児歯科健康診査 10月1日(火)
- 3歳児健康診査 10月9日(水)
- ビーバー歯科健康診査 10月16日(水)
- ※ご案内した日時にお越しください。

ファミリー・サポート・センター講習会

HP1010168

☎子ども子育て支援課 ☎ 590-1152

- 11月5日(火)
- ①子どもの栄養 午前10時～正午
- ②子どもの救急・AED 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45分～4時15分
- 11月18日(月)
- ④子どもの看護 午前10時～正午
- ⑤子どもの保育 午後1時30分～3時30分
- 所 市民総合センター3階集会室
- 定 各20人程度(申込先着順)
- ※保育あり(5人程度、要予約)
- 申 電話又は申込フォーム(右記二次元コード)で受付▶

①～⑤いずれか1つでも参加可



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	12日・26日(土)
中久保図書館 ☎ 569-1501	19日(土)
中藤地区図書館 ☎ 565-0112	12日(土)
三ツ木地区図書館 ☎ 560-3301	5日(土)
大南地区図書館 ☎ 562-3243	5日(土)
残堀・伊奈平地区図書館 ☎ 560-0171	19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: 7日(月)・16日(水)



10月のじどうかん

休館日: 日曜日、祝日と館内整理日 HP1020534

場所	イベント	日時
お伊勢の森児童館 ☎ 564-5594 館内整理日 15日(火)	ふうせんはこびりレー	2日(水)
	しんぶんしじゃんけん	9日(水)
	玉入れ勝負	16日(水)
	弓矢で対決!	23日(水)
山王森児童館 ☎ 560-3037 館内整理日 8日(火)	なわとび大会	2日(水)
	ハロウィングッズをつくろう	9日(水)
	ハロウィンパーティー山王森	30日(水)
さいかち児童館 ☎ 565-0758 館内整理日 22日(火)	なわとび大会	2日(水)
	ドレミファどん!	9日(水)
	さいかちうんどうかい	23日(水)
中藤地区児童館 ☎ 565-0111 館内整理日 8日(火)	なわとび大会	2日(水)
	チャンバラキング	16日(水)
	玉入れ	23日(水)
大南地区児童館 ☎ 562-3242 館内整理日 8日(火)	なわとび大会	9日(水)
	ハロウィングッズを作ろう	16日(水)
	ハロウィンパーティー	30日(水)
残堀・伊奈平地区児童館 ☎ 560-0770 館内整理日 15日(火)	なわとび大会	2日(水)
	ハロウィン祭	16日(水)
	〇×クイズ	23日(水)



10月の子育てイベント

子ども家庭センターのイベント

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

所 市民総合センター 2階子ども家庭センター
 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 17日(木) ② 24日(木)
- ①②いずれも午前10時～11時30分
- 定 10組 (申込先着順)
- 持 母子健康手帳
- 申 電話又は申込フォームで受付



①開始時期 ②2回食



●歯科健康教室「かむかむキッズ」

- HP1004503
- 日 8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 電話又は申込フォームで受付



●おはなしの会&誕生会

- HP1020575
- 日 16日(水)午前10時30分～
- お誕生日でないお友達もどうぞ
- ひろば開放
- 日 月～土曜日午前10時～午後4時
- 問 子ども家庭センター ☎ 590-1152

●パパとママのためのマタニティクラス

- HP1003731
- 日 21日(月)・24日(木)・26日(土)
- 午後1時～3時30分 (3日間コース)
- 対 妊娠中のかた・そのパートナー
- ※なるべく妊娠5～8か月の安定した時期にお受けください。
- 定 8組 (申込先着順)
- 持 母子健康手帳、筆記用具、歯ブラシ、手鏡、飲み物・おやつ (必要なかたのみ)
- 申 1日(火)午前9時から電話又は申込フォームで受付



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へ

保育園等

HP1020575



健やかひろば

HP1020600



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
- 製作

- 日 7日・21日(月)午前11時15分ごろ～
- 日 8日(火)・23日(水)午前11時ごろ～

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

- ミニ運動会
- ハロウィン(仮装OK!)

- 日 22日(火)午前9時40分～(対1歳半～3歳児)、10時40分～(対0～1歳半児)
- 日 31日(木)午前10時～11時 対0～3歳児
- 日 1日(火)～10日(木)に予約サイトで受付



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

- ミニ運動会
- 遠足ごっこ (お菓子付き)

- 日 22日(火)午前10時30分～ 定10組 (申込先着順)
- 日 29日(火)午前10時30分～ 定6組 (申込先着順)
- 申 いずれも1日(火)から電話で受付

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

- ハロウィン製作

- 日 2日(水)午前10時～11時30分



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

「健やかひろば」
 みんなのひろば
 ☎ 070-3128-8454



- 歌って遊ぼう♪ルンルン♪リトミック
- 音楽遊び

- 日 1日(火)午前11時30分～ 所 さいかち児童館
- 日 12日(土)午前11時～ 所 中藤地区会館

「健やかひろば」いつひよ
 親子コミュニティひろば
 詳細は右記二次元コードから



- ♪赤ちゃんから遊べるひろば♪
- お誕生日会・手型足型・音楽遊び (製作 他にも楽しいこといっぱい)

- 日 毎週水・金曜日、19日(土) 午前10時～正午
- 所 【水・金】大南地区児童館、お伊勢の森児童館、残堀・伊奈平地区児童館のいずれか【19日(土)】大南地区会館

「健やかひろば (理学療法)」
 所 子ども家庭センター「うさぎルーム」
 問 asobiriboooooba@gmail.com
 詳細は右記二次元コードから



- ふたばっ子ひろば
- つぼみっ子ひろば

- 日 7日(月)午前10時～正午 対 歩く前の赤ちゃん
- 日 21日(月)午前10時～正午 対 よちよち歩きのお子さま

子ども食堂

HP1020575 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。 ※ ohana のこども食堂は休止中

団体名	日時等
武蔵村山子ども食堂 ☎ 070-3128-8454 所 市民総合センター調理実習室 ※持ち帰り不可	LINE 日 25日(金) 17:30～19:00 料 幼児無料、中学生まで100円、高校生以上500円 定 30人程度 (要予約) 申 1日(火)午前10時～22日(火)正午に公式LINEで予約
まどか食堂 (弁当・惣菜販売) ☎ 560-1855 所 長円寺斎場 (本町3-40-1)	Instagram 日 17日(木) 16:30～18:00 定 60食 料 100円 (小学生まで) 申 1日(火)午前10時～16日(水)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 ① children's kitchen うおーく 所 市民総合センター調理実習室 ② Walk 食堂 所 学園3-5-12	LINE 日 ① 5日(土) 18:00～19:00 ② 19日(土) 13:00～14:00 対 高校生までのお子さまとご家族 料 無料 ※ 30食 (配食のみ)・アレルギー対応不可 申 ① 3日(木)までにLINEで予約 ② 17日(木)までにLINEで予約 ※応募者多数の場合は抽選
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)	日 6日(日) 11:30～13:30 定 先着40食 (カレー) ※申込不要 料 小学生まで無料、中学生100円、高校生以上200円
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 駐車場あり)	日 26日(土) 11:45～14:30 定 10食 料 18歳以下は無料、大人300円 申 22日(火)まで電話又はファクスで受付
あおちゃんこども食堂 ☎ 080-2044-0502 所 残堀4-34-15 (車で来場禁止)	日 2日・16日(水) 時間はいずれも15:00～17:00 定 先着50食 ※申込不要 料 小学生は無料、中学生100円、高校生以上200円
三つ葉子ども食堂 ☎ 042-843-8854 所 cafe 三つ葉 (学園3-5-4 コマースハタ1階)	日 毎週水・木・土・日曜日 8:00～11:00 (5日・19日(土)は休み) 定 先着10食 (トーストなどの朝食) ※申込不要 料 中学生まで無料、高校生以上は店舗メニュー
にじいろワーフ子ども食堂 ☎ 080-9853-1965 所 大南5-31-5 (駐車場なし) ※アレルギー対応不可	日 5日(土) 11:30～14:30 定 15食 (焼きそば) 料 中学生まで100円、高校生以上300円 対 高校生までの子どもとその保護者 (子どものみでも可) 申 2日(水)まで電話で受付



市ホームページのページ番号検索欄に HP 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

◆**出産を迎える親の体験学習（あゆみ保育園）**
10月8日(火)、11月6日(水)午前10時～11時、10月29日(火)、11月19日(火)・26日(火)、12月17日(火)午後2時30分～3時30分、いずれもあゆみ保育園。育児相談、0歳児クラス見学等行います。妊婦中の母親とパートナーのかた、又は生後4か月までの乳児の親対象。定員は各回1家庭。実施日の3日前までに電話で申し込み。
☎藤野☎564-9766

◆**神無月コンサート（グループ目高舎）**
10月12日(土)午後2時～4時（午後1時45分開場）、市民総合センター3階学習室。ピアノとお話、朗読、ウクレレ、尺八、歌を行います。
☎林☎561-9952

◆**絵本・紙芝居・さとおやカフェ（フォスターペアレントの会）**
10月17日(木)午後2時～4時、市民総合センター調理室（出入り自由）。里親と子どもの絵本「ぼくのかぞく」を読み聞かせします。ぜひお越しください。
☎後藤☎564-2924

◆**抒情歌、唱歌をピアノに合わせて歌う（歌の友）**
10月18日(金)、11月15日(金)、12月20日(金)いずれも午後1時45分～4時、市民総合センター3階学習室。初めてのかたはお問い合わせ

してください。参加費500円
☎植竹☎562-4222

◆**世界骨粗鬆症イベント（村山医療センター、武蔵村山病院、東大和病院合同企画）**
10月20日(日)午前10時～午後3時、イオンモールむさし村山センターコート。骨粗鬆症予防啓発を目的に骨密度測定や各種相談、体操、講演などを行います。当日会場受付（申込不要）。
☎村山医療センター：高橋☎561-1221

◆**市民向け講演会「子供の貧困」（東大和武蔵村山社会福祉士会）**
10月26日(土)午後2時～4時30分、児童養護施設れんげ学園ロータスホール（東大和市芋窪5-1161-3）。貧困がもたらす子どもへの影響を考えてみませんか。駐車場は会場近隣の有料駐車場をご利用ください。定員50人（申込先着順）、講師：石井真一氏（児童養護施設「東京家庭学校」前副校長）。外履きを入れる袋とスリッパ（ゴム底不可）持参。10月24日(木)午後4時まで申し込み。詳細は右記
☎田村☎090-4843-2677

◆**セラバンド体操（三多摩健康友の会武蔵村山支部）**
月4回、緑が丘出張所、緑が丘ふれあいセンター、中藤地区会館、残堀・伊奈平地区会館等で開催。ゴムの伸縮性を利用して簡単にストレッチや筋トレができます。ストレッチ、筋トレ、有酸素運動で元気に長生きしましょう。残堀・伊奈平地区会館のみ月300円。他会場は無料。要予約。
☎内田☎080-5091-1475

会員募集

◆**武蔵村山市文化協会**
●**歌謡ショー&カラオケ講習会**
11月4日(月・祝)午後1時30分～4時、さくらホール（市民会館）小ホール。演歌歌手・浜博也さんとカラオケ指導者を招いて、カラオケ上手の秘訣を伝授してもらう講習会（ミニ歌謡ショー付き）。カラオケ希望者募集（15人）。

●**文化活動**
通年（不定期）、さくらホール（市民会館）等で開催。「文化のまちづくり」に向けて、ともに文化活動を推進する会員を募集しています。文化活動や文化企画に興味のあるかたの参加歓迎。入会金・会費いずれも無料。
☎須藤☎090-9671-7491

◆**自立生活体操**
●**武蔵村山教室**
毎週火曜日午前10時45分、市民総合センター2階会議室。
☎大野☎560-0316

●**残堀教室**
毎週水曜日午前9時30分、残堀・伊奈平地区会館3階学習室。
☎三浦☎080-3421-6959

【共通事項】
健康寿命や介護予防のために必要な運動を取り入れた60分の総合体操です。飲み物、タオル、上履き（残堀教室のみ）持参。入会金1,000円、会費月1,500円。

10月20日(日) 地区ふれあいスポレク大会

市内4地区同時開催!

申込不要。お近くの会場へ直接お越しください。※各競技は変更になる場合があります。☎スポーツ振興課（☎内線654・655）HP1005584

中藤地区 午前9時から

会場 第一中学校校庭

競技

- ミニ・グラウンドゴルフ
- パン食い
- 玉入れ
- みーつけた!
- じゃんけん大会

【構成自治会】鍛冶ヶ谷戸、谷津、入り、向山、神明、中藤団地、原山、原山第一、萩ノ尾、中村第一、中村第二、中村第三、馬場、横田、日の出、新海道、平和台第一

西部地区 午前9時から

会場 総合運動公園運動場（第2運動場）

競技

- ホールインワン競争
- あけてびっくり!?
- おててつないで
- みんなの玉入れ
- ウルトラクイズ

【構成自治会】三ツ藤、村山道下、山王森、峰、後ヶ谷戸、宿、残堀、伊奈平、岸、中原

南部地区 午前9時から

会場 大南公園野球場

競技

- ウルトラクイズ
- あけてびっくり!?
- ホールインワン大会
- キッズレース
- じゃんけん大会

【構成自治会】しのめ、平和台第二、大南、マイホームランド玉川上水、上水台、大南五丁目、第2ブロック、1101、1110号棟、1111号棟、1112、緑が丘第一、緑が丘第二、緑が丘第三、緑が丘第五

北部地区 午前9時から

会場 雷塚公園野球場

競技

- グラウンドゴルフフリー
- パラソル輪投げ
- バルーンでゲット
- お宝つり
- お山の大将

【構成自治会】雷塚、学園、むさしの宿舎、第6ブロック、武蔵村山団地第8ブロック、緑が丘第11、村山団地第11ブロック、12ブロック、42号棟、緑が丘第六、緑が丘第七、緑が丘第八、緑が丘第九

市政クイズ 585回 防災に関する問題!

Question

シェイクアウト訓練に該当しないのは次のうちどれでしょうか?

A うごかない

B かおをそとにだす

C まずはひくく

応募方法

はがき等に以下の必要事項を記入し、市役所秘書広報課へ郵送、持参又は市ホームページ（右記二次元コード）から応募

●必要事項=①住所 ②氏名 ③年齢 ④今月の答え ⑤今月の市報の感想（例：良かった点、悪かった点、〇〇の情報がもっと欲しい等）

●応募資格=市民のかた ●締め切り=10月15日(火)（必着）

今月のプレゼント

Mジロハンカチ
(茶色又は紺色いずれか1枚)

正解されたかたの中から抽選で10名様に贈呈します。
※色は選べません。

前回(市報9/1号)の答え

Question

車いすラグビー小川仁士選手のユニフォーム番号は何番でしょうか?

Answer

A 23番

祝 車いすラグビー 日本代表が、パリ2024パラリンピックで金メダルを獲得しました!選手の皆さま、おめでとうございます!