



# むさしむらやま

市の人口と世帯(速報値)	
令和7年2月1日現在(前月比)	
男	35,127人 (-45人)
女	35,471人 (-53人)
合計	70,598人 (-98人)
世帯数	33,123世帯 (-19世帯)



第10回

## 桜まつり

ぶら〜りウォーキング  
in むさし村山

桜開花情報およびイベント情報はこちら▶



### さくら回廊ライトアップ

3月20日(木・祝)～4月6日(日)

日没～午後9時に野山北公園自転車道をライトアップします。  
(開花状況により日時の変更あり)

### 市内のお店で「おもてなし」

3月20日(木・祝)～4月6日(日)

桜まつりののぼりを掲示しているお店でお得なサービスを提供します。桜を見ながらお楽しみください。



### 会場イベント

飲食ブースやステージイベント、  
花嫁行列を開催します。(雨天中止)

日時

3月29日(土)

午前10時～午後8時

場所

横田児童遊園 他



# 健康

※原則として、費用の記載のないものは無料です。

## ウォーキング教室 HP1000785

実際に市内を歩きながら、ウォーキングの効果や自分に合った歩き方を学びます。  
 ※雨天時は室内で講義のみ  
 ▶日時=3月14日(金)午後1時30分~3時30分  
 ▶場所=中藤地区会館  
 ▶対象=20歳以上の市民  
 ▶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)  
 ▶持ち物=スポーツタオル、飲み物、健康手帳(お持ちのかた)、室内用運動靴  
 ※動きやすい服装でご参加ください。  
 ▶申込=3月3日(月)午前9時から電話で受付  
 保健相談センター ☎ 565-9315



## 骨健康度相談 HP1005942

▶日時=3月18日(火)  
 ①午前9時30分~10時15分  
 ②午前10時15分~11時  
 ※①②のいずれかをお選びください。  
 ▶場所=保健相談センター  
 ▶対象=20歳以上の市民  
 ▶定員=20人(申込先着順)  
 ▶持ち物=健康手帳(お持ちのかた)  
 ▶申込=3月3日(月)午前9時から電話で受付  
 ※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。  
 ※年度内1人1回までの参加となります。  
 保健相談センター ☎ 565-9315



## 献血にご理解とご協力を

**3/5** [水] 午前9時30分~11時30分  
 市民総合センター

対象 200ml 男性・女性:16~69歳  
 400ml 男性:17~69歳  
 女性:18~69歳

### 「春季」キャンペーン

3月31日(月)まで

日本赤十字社では、若者を中心に、献血への理解を深めていただくため「春季」キャンペーンを全国的に実施しています。  
 春は花粉症による服薬および外出の抑制等から、特に献血されるかたが少ないので、輸血を必要としているかたのために、皆さまのご協力をお願いします。



保健相談センター ☎ 565-9315 HP1000744

## 急患診療

持ち物:健康保険証、医療証(乳・子・青・親・障等)

## 骨髄移植ドナー支援事業制度 HP1008458

骨髄・末梢血幹細胞移植の推進およびドナー希望登録者の増加を図るため、助成金を交付します。  
 ▶対象=公益財団法人日本骨髄バンクで骨髄等の提供を行ったかた等で、①・②のいずれか  
 ①骨髄等の提供を完了したかたで、提供時に市内に住所を有するかた  
 ②提供者が勤務している事業所等  
 ▶助成額=①1日2万円、②1日1万円  
 ※いずれも骨髄等の提供のための通院、入院、面接等に要した日数に応じて支給します(上限7日)。  
 ▶申込=骨髄等の提供が完了した日から1年以内に、申請書に必要書類を添えて、直接保健相談センターへ提出してください。  
 保健相談センター ☎ 565-9315

### 【小児科・内科】休日・休日準夜(日曜・祝日)

受診前に必ずお問合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

### 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

### 3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
2日(日)	いとう 歯科医院	本町1-2-6 ☎ 561-4487
9日(日)	長尾 歯科医院	大南3-66-11 ☎ 565-1608
16日(日)	北多摩 歯科	学園3-41-4 峯岸ビル2F ☎ 565-6618
23日(日)	小山歯科 クリニック	本町1-49-2 ☎ 560-0057
30日(日)	さしだ 歯科医院	学園5-31-1 ☎ 562-6670

武蔵村山市歯科医師会 ☎ 562-2743

## 予防接種はお済ですか?

### 麻しん風しん混合(第2期) HP1003787

▶接種期限=3月31日(月)まで  
 ▶場所=指定医療機関  
 ※詳細は保健相談センターへお問い合わせください。  
 ▶対象=平成30年4月2日~平成31年4月1日生まれのかた  
 ▶持ち物=予診票、母子健康手帳  
 ※対象者には、予診票を令和6年3月末に送付済みです。紛失等によりお手元がない場合は保健相談センターにお問い合わせください。  
 保健相談センター ☎ 565-9315



**LINE 武蔵村山市**  
**LINE公式アカウント**  
**友だち募集中**

市のお知らせがLINEで届きます!

友だち追加はこちらから!

**登録方法**

- ①右記二次元コードを読み込み、追加ボタンを押す。
- ②表示されたメッセージのURLをタップし、欲しい情報カテゴリを選択する。

※カテゴリ登録をしないとお知らせが届きませんのでご注意ください。

問 武蔵村山市 秘書広報課 ☎ 042-565-1111 (内線315)

広告内容については市が保証するものではありません



第36回

# 自殺防止！東京キャンペーン

～自殺のない社会を目指して～ HP1006738

自殺に追い込まれるという危機は「誰にでも起こり得る危機」で「誰もが当事者となり得る」重大な問題です。東京都では、3月と9月に「自殺防止！東京キャンペーン」を実施しています。

	相談名	期間	電話番号等
こころの悩み等	フリーダイヤル特別相談	3月1日(土)～7日(金) 午後8時～翌午前2時30分 ※月曜日午後10時30分～、火曜日午後5時～	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 又は 03-5286-9090
	有終支援いのちの山彦電話 - 傾聴電話 -	3月の火・水・金・土・日曜日および祝日 ※第4日曜日を除く 各日 正午～午後8時	NPO 法人有終支援いのちの山彦電話 ☎ 03-3842-5311
	(全国) 自殺予防いのちの電話	毎日 午後4時～9時 ※3月10日(月)～16日(日)は午前8時～翌午前8時	(一社) 日本いのちの電話連盟 ☎ 0120-783-556
	(東京) 東京いのちの電話	毎日 24時間	(社福) いのちの電話 ☎ 03-3264-4343
	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(木)～31日(月) 各日 24時間受付	NPO 法人メンタルケア協議会 ☎ 0570-087478
自死遺族対象	自死遺族相談ダイヤル	3月10日(月)～12日(水) 各日 正午～午後5時	NPO 法人全国自死遺族総合支援センター ☎ 03-3261-4350
	とうきょう自死遺族総合支援窓口	毎週月～金曜日 午後3時～7時 毎週日曜日 午後1時～5時 ※いずれも祝日を除く メール相談: 毎日 24時間 (概ね1週間以内に返信)	NPO 法人全国自死遺族総合支援センター ☎ 03-5357-1536 
	自死遺族傾聴電話	3月4日(火)～8日(土) 各日 午前11時～午後5時	NPO 法人グリーンケア・サポートプラザ ☎ 03-3796-5453
その他の相談	相談ほっと LINE @東京	毎日 午後3時～10時30分	東京都 LINE アカウント 
	多重債務 110 番	3月3日(月)・4日(火) 各日 午前9時～午後5時	東京都消費生活総合センター ☎ 03-3235-1155

※ 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。

## こころの健康相談

保健相談センターでは、随時こころの悩みについての相談を受け付けています。  
▶実施日時＝月～金曜日（祝日除く）  
午前8時30分～午後5時15分  
☎保健相談センター ☎ 565-9315

## AI ツールを活用した相談

認知行動変容アプローチを取り入れ、こころを軽くし、問題解決を手助けするチャットボットです。詳細は「こころコンディショナー」で検索又は二次元コードから。  


## オンラインメンタルヘルスケア

KOKOROBO (ココロボ) 成人版は、メンタル不調の予防と不調のあるかたへの早期手当、必要なたに医療への橋渡しを行う、オンラインによるメンタルヘルスケアシステムです。詳細は「KOKOROBO (ココロボ)」で検索又は二次元コードから。  
※利用は高校生以上から  


主催  
都

## こころといのちの講演会

妊娠・出産とメンタルヘルス ～母と子の笑顔を守るために～

▶日時＝3月15日(土)午前10時30分～11時45分  
※オンライン開催  
▶対象＝都内に在住のかた（在勤・在学含む）  
▶講師＝相良洋子氏（産婦人科医 / (公社) 日本産婦人科医会常務理事 / 昭和大学客員教授）  
申込方法は  [こちら](#)➡

## 自殺予防週間ライトアップキャンペーン

自殺対策基本法が定める自殺予防週間に合わせ、都有施設等のライトアップを行います。  
▶期間＝3月9日(日)～15日(土)  
▶施設＝都庁第一本庁舎、駒沢オリンピック公園総合運動場管制塔

## 心の健康関連本 特設コーナー

▶期間＝3月1日(土)～31日(月)  
▶場所＝オリオン書房イオンモールむさし村山店

## いのちの大切さを考える図書展示

▶期間＝3月1日(土)～31日(月)  
▶場所＝中藤地区図書館  
☎中藤地区図書館 ☎ 565-0112

## あなたもゲートキーパーに ～まずは声をかけることから～

ゲートキーパーとは、自殺のリスクにつながるような悩みに気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人のことです。



特別な資格は必要ありません。市ホームページに研修動画を公開していますので、この機会に是非ご視聴ください。

☎保健相談センター ☎ 565-9315

HP1017051

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... 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。

## 住民税均等割のみ課税世帯へ生活支援特別給付金が支給されます

HP1020774

- ▶支給対象＝令和6年12月13日時点で本市に住民登録があり、以下の要件に該当する世帯主
- 住民税均等割のみ課税者で構成された世帯
- 住民税均等割のみ課税者と、住民税非課税者で構成された世帯

※課税者の被扶養者のみで構成する世帯は除く。  
 ※DVで避難中でも支給できる場合があります。

▶支給額＝1世帯あたり3万円(生計を同一にする18歳以下の子ども1人あたり2万円加算)

▶支給手続＝

①本市から令和5年度又は令和6年度に実施した給付金を受け取ったかた  
 →3月中旬ごろに支給に関する通知を送付予定です。登録されている口座に支給します。  
 ※口座変更や受給辞退の意思表示がない場合は、手続は不要です。

支給予定日：3月下旬ごろ

②本市から前回の給付金を受け取っていないかた  
 →確認書を送付します。必要事項を記入し、同封の返信用封筒で返送又はオンラインにより申請してください。

※申請期限：7月31日(木)

【詐欺にご注意ください】

市役所職員をかたった不審電話にご注意ください。市役所では、電話で銀行の口座を聞き出そうとすることや、ATMの操作をお願いすることは一切行っていません。

また、メールを送り、URLをクリックして申請手続を求められることもありません。

生活支援特別給付金コールセンター

☎0120-774-706(午前8時30分～午後5時15分、土・日曜日、祝日を除く)

## 令和7年度前期分福祉タクシー利用券を交付

HP1018461

▶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)  
 ※いずれも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25日(火)午前9時30分～正午  
 →さくらホール(市民会館)集会室

②3月25日(火)午後2時以降  
 →市民総合センター内障害福祉課

▶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、印鑑(スタンプ印不可)

※5月以降に利用券を受け取る場合、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、障害福祉課にお問い合わせください。

市民総合センター内障害福祉課 ☎590-1185

## 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(所得制限あり)。

▶申請場所＝市民総合センター内障害福祉課

▶持ち物＝加入医療保険の資格確認書等、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

# 60歳以上対象 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) ※現在受講中のかたは、同じ講座には応募できません。
- 申込：3月3日(月)～21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24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。 ※1…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)。

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 ●ラケットを持っていない超初心者	【原則1・3金曜日】 4/4・18、5/9・16、6/6・20、7/4・18、8/1・22、9/5・19、10/3・17、11/7・21、12/5・19、1/9・30、2/6・27、3/6・20	20人	武蔵村山市卓球連盟理事 藤田 薫
書道教室	●書道未経験者 ●美しい文字や文章を書いてみたいかた	【原則2・4木曜日】 4/10・24、5/8・22、6/12・26、7/10・24、9/11・25、10/9・23、11/13・27、12/11・25、3/5・12・26	12人	燐峰書道会 山本 峰雪
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 ●花を生ける心豊かな生活をしたいかた	【原則1・3土曜日】 4/5・19、5/10・24、6/7・21、7/5・19、9/6・20、10/4・18、11/1・15、12/6・27、1/10・24、2/7・21、3/7・21	12人	池坊 小林 菁玉

※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。事前説明会と併せて、卓球講座は19回以上、書道講座は15回以上、生け花講座は17回以上の受講が必要です。

福社会館 ☎563-3825

## 表 助成制度と対象者

制度名	対象
心身障害者医療費助成(障都制度) HP1018383	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

※詳細は市ホームページをご覧ください。

## 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	なし

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 メール:chiiki1@mmsakyo.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＝3月18日(火)・19日(水)・21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)

▶配布食品＝米、レトルト食品、乾麺等

▶配布数＝40セット(申込先着順)

▶申込＝3月3日(月)～5日(水)に電話、窓口又はメールにて申込

※メールの場合、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。

## 「美・ウォーキング」講座 HP1004692



「歩く」ことは意識していなくても、日々生きていくために欠かせないことです。東洋医学を取り入れた健康体操をとおして美しく歩くことを学び、健康と体質改善を目指しましょう。

▶日時＝3月15日(土)午前10時～11時30分

▶場所＝福社会館

▶対象＝60歳～75歳までの市民

※ウォーキング等に興味や関心があり、日頃多忙で運動のきっかけをつくれなにかたが対象

▶定員＝25人(申込多数の場合は抽選)

▶講師＝しだ香織氏(体質改善ウォーキングインストラクター)

▶持ち物＝動きやすい服装、室内履き(又は滑り止め付きソックス)、ヨガマット(無いかたはバスタオル)、汗拭き、飲み物

▶申込＝3月10日(月)までに福社会館窓口で申込書に記入又は電話で申込

※申込時に緊急連絡先をお伝えください。

福社会館 ☎563-3825



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

◆認知症カフェ「出張ちょこふらカフェ」～家族介護のおはなしと、疲れをいやすセルフケア～前半は長年お母様を介護するご家族のお話を聞いて介護すること、されることについて考えます。後半はリラクゼーションセラピスト「いろどり」の皆さんによるアロマオイルづくりとハンドマッサージ体験です。お茶を飲みながら、ちょこふら時間を共有しましょう。



▶日時＝3月15日(土)午前10時～正午

▶場所＝特別養護老人ホーム伊奈平苑東館1階ホール

▶対象＝市民のかた（在学・在勤含む）

▶定員＝20人（申込先着順）

▶申込＝3月1日(土)～12日(水)に電話で申込

市民総合センター駐車場の電気自動車用普通充電器について **HP1001860**



市民総合センター駐車場に設置している電気自動車用普通充電器につきましては、利用者負担の適正化を図るため、急速充電器を新たに設置し、あわせて有料化することとなりました。

これに伴い、既存の普通充電器の一般開放は、3月31日(月)をもちまして終了させていただきます。

なお、新たに設置する急速充電器の利用料金や利用開始日等につきましては、改めてお知らせいたします。

☎市民総合センター内障害福祉課 ☎590-1185

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 ☎03-5000-7230

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	5日(水)、19日(水)、26日(水)、4月2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	【オンライン相談】17日(月) 午前10時～午後0時40分 ※16日(日)正午までにメール又は電話予約(先着3人) 【対面・電話相談】女性相談員8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)	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	5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(土) 午後2時～4時 19日(水) 午後5時～7時 ※事前に電話予約(先着4人。保育あり)		
行政相談	12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)			ふくし法律相談	18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	12日(水) 午後1時30分～4時30分 ※7日(金)までに電話予約(各相談先着6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	12日(水) 午後1時30分～4時30分 ※7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 成年後見制度の相談	毎週月～金曜日 午前9時～午後5時		
表示登記相談	19日(水) 午後1時30分～4時30分 ※14日(金)までに電話予約(各相談先着6人)			更生保護相談	13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	毎週月～金曜日 午前10時～午後5時 ※事前に電話予約			ピアカウンセリング(障害者による相談)	聴覚: 5日(水) 高次脳: 12日(水) 肢体: 19日(水) 視覚: 26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	毎週月・水・木・金曜日 午前9時30分～午後4時 (昼休みを除く)			障害者就労相談	毎週月～金曜日 午前9時～午後6時 ※仮移転期間中は市民総合センターで実施		
司法書士相談	毎週火曜日 午前9時30分～午後4時 (昼休みを除く)			シルバー人材センター入会説明会	19日(水) 午後1時30分開始 ※事前に電話予約(定員あり) 詳細はホームページへ		
税務相談	毎週月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 (昼休みを除く)			市役所本庁舎 木曜日は午後7時まで窓口延長 <p><b>延長窓口</b> 市民課、保険年金課、課税課 収納課、子ども育成課</p> <p>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)</p>	市民総合センター		
創業支援個別相談	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	消費生活センター(☎内線108)	お伊勢の森分室	福祉総務課(☎内線153)			
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)	消費生活センター(☎内線109)	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)			
市民なやみごと相談窓口	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	市民総合センター	障害者就労支援センターとらい(☎560-7839)			
母子・父子・女性相談	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	市役所福祉総務課	市民総合センター	シルバー人材センター(☎564-1081)			
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)					

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...** 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

## 土曜日マイナンバーカード窓口 HP1004643

▶日時＝3月8日(土)午前9時～正午  
 ※4月以降は後日市ホームページでお知らせ  
 ▶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）  
 ※マイナンバーカードの更新や健康保険証との紐づけなどは、月～金曜日（祝日を除く）にご来庁ください。

▶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。

問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

## 転出届・転入（転居）予約はマイナポータルで HP1017272

マイナンバーカードをお持ちのかたは、マイナポータルからオンラインで転出届および転入（転居）の予約（来庁予定の連絡）ができます。詳細はデジタル庁ホームページをご確認ください。  
 ※マイナポータルを通じて転出届の提出をされた後は、別途、転入先市区町村の窓口で転入届等の手続きが必要です。



マイナポータル



デジタル庁ホームページ

問市民課（☎内線146）

## 各種証明書の取得はコンビニ交付をご利用ください HP1005166

マイナンバーカードをお持ちであれば、コンビニ交付の利用ができます。コンビニ交付の場合、窓口よりも安く取得できます。特に、引っ越しシーズンは窓口が混雑しますので、コンビニ交付をご利用ください。

▶利用時間＝午前6時30分～午後11時

種別	手数料
課税（非課税）証明書	150円
住民票の写し	150円
印鑑登録証明書	150円
戸籍の附票の写し	150円
戸籍証明書	250円

問市民課（☎内線146）

## 市税等の納め忘れはありませんか HP1000277

令和6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。

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、eL-QR（後期高齢者医療保険料・保育料を除く）で納付が可能です。eL-QRはこちら▶

問収納課（☎内線194～196） HP1018569



# マイナンバーカード 健康保険証の利用手続きはお済みですか？

詳細はこちら▶



国保：HP1012471  
後期：HP1020710

～健康保険証として利用までの3つのステップ～

### STEP 1

#### マイナンバーカードを作成

①～③のいずれかの方法で申請



- ① オンライン（パソコン・スマートフォン）から申請する
  - ② 郵便で申請する
  - ③ まちなかの証明写真機から申請する 申請の詳細はこちら▶
- ※対応できる機械とできない機械があります。



### STEP 2

#### 健康保険証の利用登録をする

①～③のいずれかの方法で登録



- ① 医療機関・薬局の受付（カードリーダー）で登録する
  - ② 「マイナポータル」から登録する
  - ③ セブン銀行ATMから登録する
- マイナポータルはこちら▶



登録完了

### STEP 3

#### 医療機関・薬局の利用方法

①～③の順番で受付



- ① 顔認証つきカードリーダーにマイナンバーカードを置く
- ② 本人認証を行う（顔認証・暗証番号）
- ③ 各種情報提供の同意選択をする

Q 健康保険証の利用登録を解除したい場合は？

A 申請が必要となります。 国保：HP1020692  
後期：HP1020703

国民健康保険・後期高齢者医療制度の加入者  
 →申請書に本人確認書類を添付し、保険年金課又は緑が丘出張所へ提出してください。

社会保険等の加入者  
 →加入している健康保険へご連絡ください。

※申請後からマイナポータル上の「健康保険証利用登録の申込状況」の画面に反映されるまで、1～2か月程度かかります。

### 問い合わせ



#### ●マイナンバーカードについて

問マイナンバー総合フリーダイヤル  
 ☎0120-95-0178  
 平日：午前9時30分～午後8時  
 ※土・日曜日、祝日は午後5時30分まで

#### ●健康保険証について

問保険年金課（☎内線132・134・135）  
 平日：午前8時30分～午後5時15分  
 ※木曜日のみ午後7時まで

## スポーツ推進委員募集 HP1008098

スポーツ推進委員は、各種スポーツ大会、教室等の企画や運営、助言等を行う市の非常勤の特別職です。詳細は市ホームページへ。

- ▶任期＝令和8年3月31日(火)まで
- ▶対象＝全て該当するかた
- 市内に在住・在勤・在学
- 令和7年4月1日時点で、20歳～69歳
- スポーツ振興に係る行事および会議（主に平日夜間、土・日曜日）に出席・協力ができる
- ▶報酬＝月額12,500円
- ▶申込＝応募用紙に必要事項を記入の上、3月24日(月)（必着）までに市役所第二庁舎内スポーツ振興課窓口、又は郵送にて受付（提出書類の返却不可）

※応募用紙はスポーツ振興課、市政情報コーナー、緑が丘出張所、総合体育館にて配布、又は市ホームページからダウンロード可

問スポーツ振興課（☎内線654・655）

## 武蔵村山市社会教育関係団体へ登録の更新手続きについて HP1000895

4月以降の社会教育関係団体の登録を受け付けます。登録することで各施設を利用する際の減免申請や、大型楽器の貸出が可能になります。

- ▶登録有効期間＝4月1日(火)から一年間
- ▶申込＝以下の①～④の書類をご用意の上、市役所第二庁舎内文化振興課窓口、郵送、又は申込フォーム（右記二次元コード）にて受付▶



### 【提出書類】

- ①社会教育関係団体登録申請書
- ②会則（規約等）
- ③会員名簿
- ④社会教育関係団体登録証（ピンク色の登録証）

問文化振興課（☎内線652）

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7・8年度

小規模工事等受注希望者受付 HP1002340

市が行う小規模工事・修繕等の受注を希望するかの登録受付を行います。  
 ▶登録期間=4月1日(火)~令和9年3月31日(水)  
 ▶登録要件=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3日(月)~令和9年2月26日(金)に窓口又は申請フォーム(右記二次元コード)で申請書等を提出  
 ※申請書等は窓口で配布、又は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)



立地適正化計画の届出制度が始まります

以下の行為をする場合は、行為着手の30日前までに市への届け出が必要になります。詳細は、都市計画課窓口又は市ホームページをご確認ください▶

- 「居住誘導区域外」における一定規模の住宅の整備を目的とした開発・建築等行為
- 「都市機能誘導区域外」における誘導施設の整備を目的とした開発・建築等行為
- 「都市機能誘導区域内」において誘導施設を休止又は廃止する行為

☎都市計画課(☎内線272) HP1002057



令和6年度第2回

武蔵村山市都市計画審議会開催 HP1002789

都市計画の変更について、審議します。傍聴希望のかたは直接会場へお越しください。  
 ▶日時=3月13日(休)午後2時  
 ▶場所=市役所3階301会議室  
 ▶傍聴=5人まで(先着順)  
 ▶議題=立川都市計画地区計画村山工場跡地区地区計画の変更について  
 ☎都市計画課(☎内線274)

マイクロチップ情報を利用した飼い犬の登録制度を開始します HP1000566

マイクロチップを装着した犬をペットショップやブリーダーなどから購入した際に、国の指定登録機関にマイクロチップ情報を登録することで、自治体への登録も完了する制度です。詳細は市ホームページへ。  
 ▶対象=令和7年3月1日以降、マイクロチップ情報を国の指定登録機関に登録又は変更された飼い犬  
 ☎環境課(☎内線295・296)

官公署等からのお知らせ

◆【3月1日(土)~7日(金)】

春の火災予防運動(北多摩西部消防署)

令和6年中、東京消防庁管内では火災が4,518件発生し、前年より188件増加しました。また、火災による死者数は94人で、前年より8人増加しました。火災から命を守る対策を、今一度、確認しましょう。

- たばこ**  
・寝たばこは絶対にやめる  
・飲酒→喫煙→うたた寝に注意
  - ストーブ**  
・就寝時や外出時は必ずストーブを消す  
・ストーブのまわりに可燃物を置かない
  - こんろ**  
・調理中はコンロから離れない  
・周囲に燃えやすいものを置かない
  - コード**  
・プラグ、コンセントは定期的に掃除する  
・使っていないプラグは抜いておく
- ☎042-565-0119

◆第249回東京都都市計画審議会(東京都都市整備局)

▶日時=5月15日(休)午後1時30分  
 ▶場所=都庁内会議室  
 ▶定員=15人まで傍聴可(事前抽選)  
 ※プライバシーに関わる案件等があるときは、会議が一部非公開となることがあります。  
 ▶申込=4月23日(水)(消印有効)までに、①住所②氏名③電話番号④傍聴希望の旨を記載した往復はがきで、東京都都市整備局都市計画課へ郵送(一人一通のみ)  
 ※付議予定案件は、都庁都市整備局ホームページ(右記二次元コード)又は都庁都市計画課へ  
 ☎03-5388-3225



◆空き家ミニセミナー・個別相談会(NPO法人空家・空地管理センター) HP1012931

①セミナー  
 ▶時間=午後1時30分~3時

▶内容=どうなる?どうする??私たちの空き家(空き家問題と適正管理等)  
 ▶定員=20人程度(申込先着順)  
 ②個別相談会  
 ▶時間=午後3時~4時(1組30分程度)  
 ▶定員=6組(申込先着順)  
 【①・②共通事項】  
 ▶日程=3月8日(土)  
 ▶場所=中部地区会館(市役所4階)403集会室  
 ▶対象=市民のかた、又は空き家所有者  
 ▶参加費=無料  
 ▶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



◆自衛官等募集(防衛省・自衛隊立川出張所)

●自衛官候補生  
 ▶受験資格=18歳以上33歳未満  
 ※32歳の者は、採用予定月の1日から起算して3月に達する日の翌月の末日現在、33歳に達していない者  
 ▶受付期間=年間を通じて受付

●自衛官の処遇が大幅に改善しました!

- ①自衛官候補生手当の増額
  - ②2土任官後の給与増額
  - ③自衛官任用一時金の増額
  - ④入隊後、営内居住1年経過する毎に20万円を支給(最大6年支給)
- ※途中で退職や居住になった場合は不支給

立川出張所ホームページ

資料請求・説明会申込

☎042-524-0538



**ごみや犬のふんは必ず持ち帰りましょう**

公共の場所や他人の土地に

✗ **ポイッ** ごみ\*を捨てること  
※缶・紙くず・たばこ等

✗ 飼い犬のふんを放置又は埋めること

これらの行為は条例で**禁止**されています

禁止行為を行った者への対応

- 市は禁止行為を行った者に指導、勧告および命令を行うことができます。
- 命令に従わなかった者には、2千円以下の過料が処されます。

☎環境課(☎内線296) HP1000566

**公園\*で遊ぶときは**

ルールとマナーを守って楽しく遊ぼう!

- 遊具や設備を大切に  
・事故や破損を防ぐため、各遊具の対象年齢の範囲内で遊びましょう。  
・ふざけてフェンスや樹木などの設備を壊すような行為はやめましょう。
- 公園内では自転車に乗らない   
自転車を走らせると、周囲に危険を及ぼしたり、地面が荒れたりします。小さいお子さまの自転車の練習などを除き、自転車の乗り入れは控えましょう。

※公園には、児童遊園、運動広場、地域運動場も含まれます。

☎環境課(☎内線262) HP1020964

市民の皆さまが気持ちよく快適に暮らせる・利用できるようご協力をお願いします。



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... 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。



～ランナーがつかない命～  
消防総監感謝状の贈呈



昨年12月に実施した武蔵村山市民駅伝競走大会において、心肺停止状態となったランナーに対し、救命処置を行った8名に、消防総監感謝状が贈呈されました。胸骨圧迫、人工呼吸、AEDによる除細動を実施し、呼吸および脈拍の回復につながりました。

北多摩西部消防署長は、「人命救助のために取った積極的な勇気ある行動に感謝します。」と感謝の意を述べると、列席者は「倒れている人を見た時は、無我夢中でやっていました。回復したと聞いて、本当に良かったです。」と、語っていました。

IDEAL FIGHT第3回大会チャンピオン



市立九小6年生の相沢空音さんが、昨年9月15日に行われた「IDEAL FIGHT第3回大会」の一部ジュニアの部 Jrムエタイ-31kg級に出場し、第2代チャンピオンとなりました。

IDEAL FIGHTとは、アマチュア選手育成の場として開催されるキックボクシング・ムエタイのアマチュア大会のひとつです。

相沢さんは小学3年生からキックボクシングを始め、毎日トレーニングをしているとのこと。今後は、プロ選手として活動できるよう頑張りますと力強く語っていました。

令和6年度文部科学大臣優秀教職員表彰

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。市内小・中学校から2名の先生が表彰されました。



須崎 亮 教諭  
(市立三中)

【ICTの活用等による数学科の教科指導への熱心な取組】

数学科教員として、少人数習熟度別授業を行う上で、習熟度に合わせたプリントの作成やそれを活用した授業、また、タブレット端末を活用した授業を展開し、生徒が興味・関心をもつよう工夫をしながら進めています。令和2年度には2年次研修代表者として研究授業を行い、新学習指導要領で重視されている数学的見方・考え方の育成と所属校の研究テーマであったICTの有効活用を取り入れた授業を行いました。



及川 貴史 主幹教諭  
(市立九小)

【学校経営・特別支援教育の推進】

特別支援教室導入時、拠点校の教室主任として、巡回校も含めた教室環境の整備や指導体制の確立に貢献しました。市内の児童や教員に向け、障害や多様性についての理解啓発を図るとともに、特別支援教室と通常学級が指導の連続性をもてるよう尽力し、特別支援教育の推進に努めました。また、教育相談機能の要となり、発達障害からくる児童の困り感に対し、個別の指導目標と支援計画を立て、学校全体で解決・改善に努めたことで大きな成果を上げました。

食育通信 vol.45

「食物アレルギーがあっても楽しく&おいしく食べよう♪」 武蔵村山市栄養連絡会

食物アレルギーとは原因食物を摂取した後、じんましん、呼吸困難、アナフィラキシーなどの症状を引き起こすアレルギー疾患の総称です。

食物アレルギーがあるかたにとって、多くの料理や加工品、嗜好品に含まれる原因食物の除去は、品目が増えるほど対応が大変になりますし、食事は毎日のことだからこそ頭を

悩ませますよね。

今回は、原因食物の除去によって不足する栄養素を他の食品で補うことや特定原材料不使用の食品を上手に利用することで豊かな食生活を送るため、食物アレルギーの3大原因食物である、卵、牛乳、小麦の3つを使わずに作れるレシピをご紹介します。

また、近年食物アレルギーに配慮された食

品を取り扱うメーカーが増えています。今回のレシピに使用した商品だけでなく、日々、新商品も発売されています。これらは赤ちゃん用品をおいているお店で多く取り扱われているので、ぜひお出かけの際に立ち寄って便利な商品を見つけてみてくださいね。



3大アレルギー(卵・乳・小麦)不使用のオムライス

～材料(幼児1人分)～

- 【A】かぼちゃフレーク：3g、とうもろこしフレーク：3g、無調整豆乳：70ml
- 【B】ホワイトソルガム<sup>※</sup>料理用ミックス粉：5g、片栗粉：5g、なたね油：小さじ1/2杯
- 【C】ごはん：100g、鶏もも肉：15g、たまねぎ：10g、1歳からのケチャップソース：大さじ1杯
- 【その他】生地を焼くためのなたね油：適量、チキンライスを炒めるためのなたね油：適量、1歳からのケチャップソース：適量、好きな付け合わせ(レシピは温野菜と粉ふきいも)

※ホワイトソルガムとは、タカキビの一種の穀物。グルテンフリーで小麦アレルギーのかたにも適しています。

～作り方～

- ① 豆乳は軽く温めておく。ボウルに【A】の材料を入れ、ハンドブレンダーで均一になるまでかき混ぜる。
  - ② ①に【B】を入れ、液卵のような状態になるまで再びハンドブレンダーでかき混ぜる。
- ※ダマになりにくいポイントは①が少し冷めてからホワイトソルガムを先にいれ、そのあとから片栗粉を入れる。
- ③ フライパンになたね油をひき、②の生地を流し入れ丸く広げて弱火で焼く。生地が乾いたら裏返し、反対側も弱火で焼く。焼けたら別皿にうつす。
  - ④ 【C】の鶏肉は小さく切り、たまねぎはみじん切りにして、なたね油をひいたフライパンで火が通るまで炒める。そのあとごはんをケチャップソースを入れチキンライスを作る。
  - ⑤ ④を皿に盛り、③の生地を上のにせたらラップで形を整え、お好みでケチャップソース、付け合わせを盛り付けたら完成。





## 催しもの

※原則として、費用の記載のないものは無料です。

### 武蔵村山市公民館講座家庭教育講座

#### ◆「手話体験」手話を知ろう！ HP1009245

- ▶日時 = 3月17日(月)午後2時～4時
- ▶場所 = 市民総合センター中会議室
- ▶内容 = 簡単な挨拶や自己紹介の手話表現等
- ▶対象 = 手話未経験の市民(在勤・在学含む)
- ▶定員 = 15人(申込先着順)
- ▶講師 = 武蔵村山市聴覚障害者協会
- ▶持ち物 = 筆記用具
- ▶申込 = 3月3日(月)から電話又は窓口で受付

#### ◆古着の再仕立て法 HP1008949

- ▶日時 = 3月19日(水)午後2時～4時
- ▶場所 = さくらホール(市民会館)展示室
- ▶内容 = 服のリメイク、通園バッグ入れ等の作製
- ▶対象 = 市民のかた(在勤・在学含む)
- ▶定員 = 10人(申込先着順)
- ▶講師 = 山神マチ氏(社団法人全日本洋裁技能協会)
- ▶持ち物 = 洋裁道具、ミシン、ロックミシン、糸(白・黒)、古着(教材)等
- ▶申込 = 3月3日(月)から電話又は窓口で受付

#### ◆気軽に楽しむ季節の“いけばな” HP1010669

- ▶日時 = 3月29日(土)午後2時～4時
  - ▶場所 = さくらホール(市民会館)会議室1・2
  - ▶対象 = 市民のかた(在勤・在学含む)
  - ▶定員 = 10人程度(申込先着順)
  - ▶講師 = 比留間久美子氏(花シンフォニア)
  - ▶参加費 = 500円(花代込)
  - ▶持ち物 = 筆記用具、タオル、キッチンバサミ等
  - ▶申込 = 3月3日(月)～24日(月)に電話又は窓口で受付
- ☎文化振興課(☎内線656)

### 心身障害者(児)グラウンド・ゴルフ教室

- ▶日時 = 3月8日(土)午前10時～正午
- ▶場所 = 市立一小校庭(雨天中止)
- ▶対象 = ①・②のいずれかに該当するかた
- ①介護者が付き添える市内在住の障害者(児)
- ②市内心身障害者福祉施設在籍者で施設管理者が参加を認めたかた

- ▶講師 = 武蔵村山市スポーツ推進委員協議会
  - ▶持ち物 = 動きやすい服装、飲み物、タオル等
  - ▶申込 = 3月5日(水)までに電話又は窓口で受付
- ☎スポーツ振興課(☎内線655) HP1011315

### 特別相談「若者のトラブル110番」

- 若者の消費者被害の未然・拡大防止を目的に、東京都消費生活総合センターおよび都内区市町村が連携し、特別相談「若者のトラブル110番」を実施します。
- ▶日時 = ①3月10日(月)②3月11日(火)午前9時30分～午後4時(正午～午後1時を除く)
  - ▶場所 = ①市役所1階②緑が丘出張所
  - ▶電話相談 = 565-1111(電話交換で「消費生活相談」と用件をお伝えください。)
- ※通常の消費生活相談も受け付けます。
- ☎協働推進課(☎内線242) HP1014671

### 春の全国交通安全運動(4月6日～15日) 春の運転者講習会 HP1019035

- 交通安全に関するビデオの上映と、警察官による講話を行います。ぜひご参加ください。
- ▶日時・場所 = いずれも午後6時30分から
- | 日付       | 場所                   |
|----------|----------------------|
| 3月17日(月) | 緑が丘ふれあいセンター(多目的ホール2) |
| 3月18日(火) | 中藤地区会館 集会室           |
| 3月19日(水) | 三ツ木地区会館 集会室          |
| 3月21日(金) | 中部地区会館(市役所4階)401大集会室 |
- ▶持ち物 = 講習カード
- ※お持ちでないかたは当日発行します。
- ▶申込 = 事前予約不要、直接会場へ。
- ☎防災安全課(☎内線332)

### 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▶
- ※応募多数の場合は抽選になります。

### ◆第9回市民活動見本市 『市民発!!元気フェスタ』参加団体募集

- ▶日時 = 5月25日(日)午前10時～午後3時

- ※雨天決行
  - ▶場所 = 市民総合センター駐車場および館内
  - ▶募集内容 = ①飲食販売、②展示・PR・ワークショップ、③ステージ発表、④活動紹介ポスター掲示のみ(A2サイズ)
  - ▶募集予定団体数 = ①・②計25団体、③8団体、④20団体
  - ▶参加費 = 2,000円(③のみ5,000円)
  - ▶申込 = 3月19日(水)午後5時までに参加申込書を窓口又はメールで提出
- ※参加申込書・募集要項はボランティア・市民活動センター、市役所市政情報コーナー、さくらホール(市民会館)、緑が丘ふれあいセンター、緑が丘出張所、各地区会館で配布又はホームページからダウンロード可
- ※詳細はホームページへ

### 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月曜日は休館)
- ※各イベントの詳細と申込みはこちら▶



### ◆女性のためのチャレンジ相談会

- ▶日時 = 3月10日(月)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 = 3月7日(金)までに電話、メール又は申込フォームで受付

### ◆ひとり親家庭対象食品配布(要事前申込)

- ▶日時 = 3月23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 = 3月1日(土)～15日(土)に電話、メール又は申込フォームで受付

### 総合体育館からのお知らせ ☎☎520-0082

## 令和7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6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・前期/4月～9月 総合体育館教室

	内容	料金
レッスンプログラム	○美BODYヨーガ【NEW】 ○完コピダンス&シェイプ ○バランスコーディネーション ○バランスボール&ストレッチボール	○シンギングヨーガ【NEW】 ○ZUMBA GOLD ○ピラティス ○ステップ&シェイプ
スポーツプログラム	○卓球	○フラダンス ○美姿勢・骨盤エクササイズ ○アロマヨーガ ○かんたんラテンエアロ
キッズプログラム	○こどもトランポリン&器械運動 ○知的障害者向けすまいるエアロ	○Jr. バドミントン ○Jr. 卓球 ○KID'S JAZZ FUNK
介護予防プログラム	○元気!はつらつサロン	

登録型 = 550～770円×回数  
フリー型 = 770～1,000円×1回分

登録型 = 770～1,100円×回数  
フリー型 = 1,000～1,430円×1回分

登録型 = 550～1,100円×回数  
フリー型 = 720～1,430円×1回分

登録型 = 400円×回数  
フリー型 = 520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

詳細は総合体育館ホームページへ



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、各記事の詳細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

## ベビーシッター利用支援事業

待機児童解消対策の一環として、お子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

②0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、お子さまの1歳の誕生日から復職する保護者のかた

▶自己負担額 = 1時間当たり150円(税込)で利用可

※交通費は、児童1人当たり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(火)～令和8年3月31日(火)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。

☎子ども育成課(☎内線184) HP1011263

▶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、子ども育成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 会員募集

☎子ども子育て支援課☎590-1152 HP1010168

### ファミリー会員

対 市内在住、又は市内の保育所等に在籍する6か月～12歳児の保護者で、育児の支援を受けたいかた

### サポート会員

対 育児の支援ができる、市内又は近隣に在住の子どもが好きな20歳以上のかた  
※詳細は子ども子育て支援課まで、お気軽にお問い合わせください。

## 児童扶養手当の支払い

☎子ども育成課(☎内線186)

児童扶養手当の3月期分(1月分および2月分)は、3月13日(休)に支払予定です。

## 新年度に向けて

転校の手続きはお早めに HP1000924

☎教育総務課(☎内線422・426)

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・教科書給与証明書の発行が必要となりますので、お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)

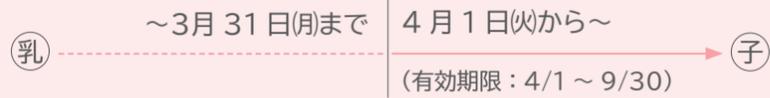
## 対象児童の保護者のかたへ

### 新小学1年生

子医療証を送付します



乳 医療証をお持ちで、新小学1年生になるかたには子医療証を3月下旬に送付します。4月1日(火)以降は子医療証を使用してください。



### 新高校1年生等

青医療証を送付します



子 医療証をお持ちで、新高校1年生等になるかたには青医療証を3月下旬に送付します。4月1日(火)以降は青医療証を使用してください。



### 子医療証・青医療証の送付対象とならないかた

- 生活保護を受けているかた
- 児童福祉施設等に措置により入所しているかた
- 親医療証をお持ちで非課税世帯のかた
- 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かた

☎子ども育成課(☎内線186) HP1003728

## 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	15日・29日(土)
中久保図書館 ☎569-1501	22日(土)
中藤地区図書館 ☎565-0112	15日(土)
三ツ木地区図書館 ☎560-3301	8日(土)
大南地区図書館 ☎562-3243	8日(土)
残堀・伊奈平地区図書館 ☎560-0171	22日(土)

※諸事情により中止や変更となる場合がありますので、お問い合わせください。電子図書館もぜひご利用ください。  
休館日: 3日(月)・19日(水)  
※20日(木・祝)の雷塚図書館の夜間開館は祝日のためありません。



## 3月のじどうかん

休館日: 日曜日、祝日と館内整理日

HP1020783

場所	イベント	日時
お伊勢の森児童館 ☎564-5594 館内整理日18日(火)	ストラックアウト	5日(水)
	ブンブンゴマ作り	13日(木)
	ピンポン球入れ	19日(水)
	ペットボトルボーリング	26日(水)
山王森児童館 ☎560-3037 館内整理日11日(火)	なわとび大会	5日(水)
	おしゃれにつくっちゃおう!!	12日(水)
	山王森コンサート	26日(水)
さいかち児童館 ☎565-0758 館内整理日25日(火)	なわとび大会	5日(水)
	おんかいあてゲーム	12日(水)
	センサーボールをつくろう	19日(水)
中藤地区児童館 ☎565-0111 館内整理日11日(火)	なわとび大会	5日(水)
	大縄跳び大会	12日(水)
	ボーリング大会	26日(水)
大南地区児童館 ☎562-3242 館内整理日11日(火)	なわとび大会	5日(水)
	ビンゴ大会	19日(水)
	プラバンキーホルダーづくり	26日(水)
残堀・伊奈平地区児童館 ☎560-0770 館内整理日18日(火)	なわとび大会	5日(水)
	王様ドッジボール	19日(水)
	プラバンキーホルダーを作ろう	26日(水)



# 3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（離乳食開始時期）

HP1004501

日 13日(木)午前10時～11時30分  
 対 5～6か月児と保護者  
 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➡



### ●歯科健康教室「かむかむキッズ」

HP1004503

日 11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➡



### ●こどもの健康診査

HP1004230

3～4か月児健康診査 18日(火)  
 1歳6か月児健康診査 7日(金)  
 2歳児歯科健康診査 4日(火)  
 3歳児健康診査 12日(水)  
 ビーバー歯科健康診査 19日(水)  
 ※ご案内した日時にお越しください。



### ●幼児食教室～食への興味・関心を高めよう～

日 27日(木)午前10時～正午  
 対 2～6歳児と保護者  
 定 8組（申込先着順）  
 持 母子健康手帳、飲み物、タオル  
 申 電話で事前に申込

HP1005658

### ●おはなしの会&誕生会

HP1020840

日 19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

## 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



健やかひろば



HP1020840

HP1020963

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
- リズム遊び

日 3日・10日(月)午前11時15分ごろ～  
 日 6日(木)・12日(水)午前11時20分ごろ～

みらい保育園  
 ☎ 070-1457-6558 (榎2-36-1)  
 子育て相談(電話・来所)  
 9:30～16:30 予約サイトはこちら➡



- 3月誕生会
- たのしかったねさくらんぼくらぶ

日 11日(火)午前9時40分～ 対 0～3歳児 定 5組  
 日 18日(火)①午前9時40分～②午前10時40分～ 定 各5組  
 申 いずれも1日(土)～10日(月)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

- 3月誕生会
- お楽しみ会

日 5日(水)午前10時30分～ 定 5組(申込先着順)  
 日 19日(水)午前10時30分～ 定 10組(申込先着順)  
 申 いずれも3日(月)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

- 2・3月生まれの誕生会
- しゃぼん玉作り

日 5日(水)午前10時～ ※誕生児でなくても参加可  
 日 12日(水)午前10時～

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



- 2・3月誕生日会
- ベビー同窓会

日 6日(木)午前11時30分～ 所 さいかち児童館 対 未就学児と保護者  
 日 18日(火)午前10時～ 所 山王森児童館  
 対 0歳児の親子、ベビータイムを卒業した親子

「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、8日(土)、10日(月) 午前10時～正午  
 所 【水・金】大南、お伊勢の森、残堀・伊奈平地区児童館のいずれか  
 【8日(土)】大南地区会館【10日(月)】残堀・伊奈平地区児童館

「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 asobiriboooba@gmail.com  
 詳細は右記二次元コードから➡



- ふたばっ子ひろば  
 スキンシップや感覚あそび
- つぼみっ子ひろば  
 運動あそびとお話し会

日 3日(月)午前10時～正午 対 主に歩く前の赤ちゃん  
 日 17日(月)午前10時～正午 対 主によちよち歩き以降のお子さま

## 子ども食堂

HP1020840 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。

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	日 14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(土)午前10時～11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)	日 14日(金) 16:30～18:00 定 60食 料 小学生まで100円 申 3日(月)午前10時～13日(木)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	日 ① 1日(土) 18:00～19:00 ② 15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 LINEで予約 ② 13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 2日(日) 11:30～13:30 定 先着40食(ちらし寿司) ※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 流子ども食堂 ☎ 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 22日(土) 12:15～14:45 定 10食(事前予約制) 料 18歳以下は無料、大人300円 申 18日(火)までに電話、ファクス、LINEで受付
あおちゃん子ども食堂 ☎ 080-2044-0502 所 残堀4-34-15(車で来場禁止)	日 5日・19日(水) 15:00～17:00 定 先着50食 ※申込不要、小学生未満は持ち帰りのみ 料 小学生無料、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・金・土曜日 10:00～18:00 定 先着10食(トーストなどの軽食) ※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 8日(土) 11:30～14:30 定 15食(ちらし寿司) 対 高校生までとその保護者 料 中学生まで100円、高校生以上300円 申 5日(水)までに電話で受付
ohanaの子ども食堂 メール: info@pankoji.com 所 パンとおやつに靴 ohana(大南2-47-14)	不定期開催。詳細はメールでお問い合わせください。



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。



# ひろば

※原則として、費用の記載のないものは無料です。

## 催しもの

### ◆生演奏とカラオケ（ほほえみ歌の会）

毎週火曜日および3月30日(日) (週末は月1回・不定期)、午後1時30分～3時、緑が丘ふれあいセンター。参加者のリクエスト曲を優先しています。一人歌唱はしません。全曲、合唱を楽しんでいます。初回のみ要電話予約。参加費100円

☎若杉 ☎ 090-2907-6407

### ◆里親制度啓発キャンペーン(日本こども支援協会)

3月6日(日)午後2時～4時、湖南地区集会所前。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推進」とあります。

☎後藤 ☎ 564-2924

### ◆第61回「うたごえ喫茶 in 武蔵村山」の開催(うたごえ喫茶実行委員会)

3月13日(日)午後2時～4時、さくらホール(市民会館)展示室。お馴染みの童謡・唱歌・叙情歌・歌謡曲等を参加者全員で山口先生のピアノに合わせて歌います。定員48人。参加費500円。

☎荒井 ☎ 531-6343

### ◆歌の友

3月21日(金)、4月18日(金)午後1時45分～4時、市民総合センター3階学習室。唱歌、抒情歌をピアノに合わせて歌いましょう。参加費500円。

☎植竹 ☎ 562-4222

### ◆人形劇親子鑑賞会「金のおの銀のおの」(むらやま幼稚園)

3月22日(土)開場：午前10時、開演：午前10時30分、むらやま幼稚園2階ホール。未就学児とその保護者対象。詳細はお問い合わせを。

☎むらやま幼稚園 瀬谷 ☎ 561-1351

### ◆第4回防災・防犯のまちづくり&お花見談話会(助け合いクラブ「さんさん山王森」)

3月23日(日) (雨天時は3月30日(日)に延期) 午前10時～午後1時、山王森公園。非常食の配布あり。飲み物持参。4月27日(日)午前10時「残堀川に鯉のぼり」「鯉のぼりを作ろう」を予定。休眠中の鯉のぼりのご提供をお願いします。

☎水野 ☎ 560-8947

### ◆第48回定期演奏会(市立一中吹奏楽部)

3月29日(土)開場：午後1時15分、開演：午後1時30分、さくらホール(市民会館)大ホール。繚乱～能「桜川」の物語によるラブソニーやディズニーメドレー等をお届けします。

☎瀬尾 ☎ 560-1761

## 会員募集

### ◆登山・ハイキング(ハイキングクラブ・アルコ)

第3水曜日午後5時、昭島市公民館(運営委員のみ)。「歩くことが全ての原点」をモットーに登山又は健康歩きを楽しんでいます。新規入会年齢70歳以下(経験によりお試し参加あり)。お気軽にご連絡ください。入会金2,000円、年会費4,000円(スポーツ安全保険込み)。ホームページはこちら

☎加藤 ☎ 090-5754-8726

### ◆ヒップホップダンス無料体験会(よってかつしえクラブ)

○リトルキッズ：毎週金曜日午後6時

○大人クラス：毎週金曜日午後7時30分

いずれも公民館で実施。3月7日・14日・21日・28日(金)に無料体験会を実施。(何回参加してもOK)。講師：Ayuka氏。飲み物、上履き、動きやすい服装持参。

☎丸山 ☎ 090-6515-8947

### ◆合唱(武蔵村山男声合唱団)

毎週木曜日(月3回)午後3時、公民館さいかち分館。楽譜が読めない人もピアノ伴奏と一緒に歌ってみませんか?会費月3,000円。

☎須藤 ☎ 080-3715-7854

### ◆入会説明会(武蔵村山市水泳連盟)

3月16日(日)午後2時、緑が丘ふれあいセンター学習室。練習日は原則第1・3日曜日、成人会員：午後3時30分、成人会員初級・ジュニア会員：午後4時30分、いずれもスポーツインタライ。令和7年度は成人(高校生以上)とジュニア(新小学2年生以上)の募集です。当日は無料体験行いませんが、4月から可能です。年会費は成人：11,000円、ジュニア：10,000円。水泳連盟のブログ(右記二次元コード)でも情報掲載しています。

☎金子 ☎ 080-1203-4664

加藤 ☎ 090-6199-0185

### ◆剣道(武蔵村山市剣道連盟)

月・金曜日(小・中学生)午後7時、(高校生・一般)午後8時、市立一中体育館。見学随時。入会金2,000円、会費月1,000円。詳細は右記二次元コードをご覧ください

☎波多野 ☎ 042-328-3975

(不在時は留守電・ファクスで)

### ◆ヨガ(マインドフルネスヨガの会)

土曜日(月1回)午後2時、又は午後3時、雷塚地区会館2階和室。若いかたからシニアまでどなたでも大丈夫です。参加費2,000円/1回。

☎武井 ☎ 090-1603-7969

ひろば欄への掲載依頼は **電子申請** を利用ください。  
 ※申請は右記二次元コードから  
 ☎秘書広報課(☎内線315)

さくらホール(市民会館)の催し ☎ 565-0226

## わがまち交流プロジェクト

### 村山郷で活躍した武士たち～歴史講座と甲冑試着体験



3月23日(日)  
午前10時～正午  
【展示室】

武蔵村山の歴史を紐解きます。武士団・村山党による歴史パフォーマンスと市公認甲冑マイスター・徳田茂宗さんによる甲冑講座を開催。甲冑の試着体験も行います。村山の歴史を学びませんか。

- ▶定員=30人(申込先着順)
- ▶講師=武士団・村山党
- ▶料金=500円

申込受付中



## むさし村山いきいき倶楽部

### 出張!水引いろは「ご縁を結ぶ水引キーホルダー」



3月28日(金)  
午後1時30分～3時30分  
【遊戯室】

「伝統工芸の水引を、もっと身近に」を、コンセプトに初心者向け講座を開催します。初めてのかたも、男性のかたもぜひ!

- ▶定員=10人(小学生～大人)
- ▶講師=下田素敬(あいむすび fufu)
- ▶料金=500円
- ▶申込=3月4日(火)午前10時から
- ※初日は電話受付のみ(申込先着順)



## 市政クイズ

560回 マイナンバーカードに関する問題!

### Question

マイナンバーカードを作成するには、3つの方法から申請をする必要があります。次のうち、申請方法に該当しないのはどれでしょうか?



- A オンラインから申請
- B まちなかの証明写真機から申請
- C コンビニから申請

## 応募方法

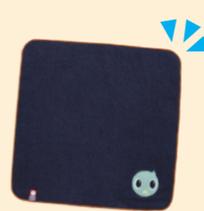
はがき等に以下の必要事項を記入し、市役所秘書広報課へ郵送、持参又は市ホームページ(右記二次元コード)から応募

- 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、〇〇の情報をもっと欲しい等)
- 応募資格=市民のかた ●締め切り=3月14日(金)(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2/1号)の答え

### Question

武蔵村山市長選挙の期日前投票は開始される日は次のうちどれ?

### Answer

A 3月10日から

