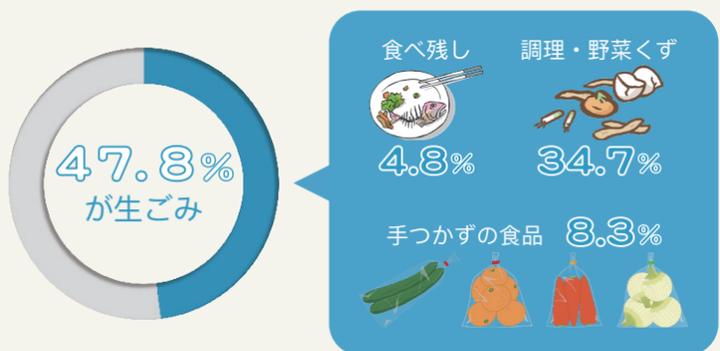


生ごみ処理機器購入補助制度

～可燃ごみの半分は生ごみです。始めよう生ごみダイエット！～
HP1000525

昨年行ったごみの調査結果では、可燃ごみのうち47.8%が生ごみでした。

生ごみの内訳は、食べ残しが4.8%、調理くず・野菜くずが34.7%、手つかずのまま捨てられた食品が8.3%でした。



生ごみを減らすことは、可燃ごみを減らし、市内から出るごみを減らすことにつながります。

生ごみを減らす方法の一つとして、生ごみ処理機器を利用しませんか。

地球温暖化の防止や、ごみ処理経費の削減につなげるために、生ごみの減量にご協力をお願いします。

対象者

- ① 市内に住所があるかた
- ② 市内に事務所又は事業所のあるかた
- ③ 市内で集合住宅等の建設又は管理をしているかた

対象機器

- ① 微生物により生ごみを分解処理する機器
 - ② 生ごみを熱乾燥させて減量する機器
- ※機器設置費や消耗品費は、補助の対象にはなりません。
※補助限度額内で電動式は1台まで、それ以外のものは2台まで。

補助額

※購入金額には消費税、ポイントサービス等を含みません。

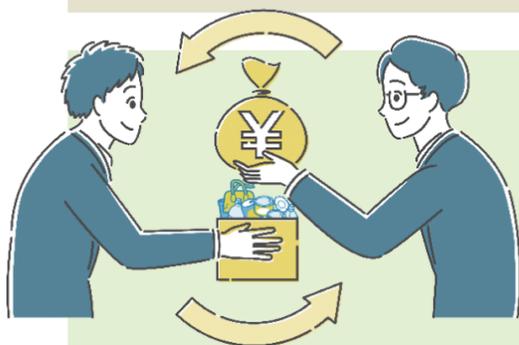
- ① 1日あたりの処理能力が10kg以上の事業用生ごみ処理機器
→ 購入金額の2分の1 (30万円を限度)
- ② 1日あたりの処理能力が10kg未満の家庭用生ごみ処理機器
→ 購入金額の2分の1 (4万円を限度)

申請期限

機器を購入した日から**60日**以内
※令和8年1月31日以降に購入したかたは、令和8年3月31日までに申請が必要です。

申請に必要なもの

- ① 購入時の領収書
- ② 購入機種がわかるパンフレットや取扱説明書等
- ③ 印鑑 (シャチハタ不可)
- ④ 口座番号がわかるもの



資源回収奨励金交付制度

一般家庭から排出された資源物を回収し、回収業者に引き渡している団体に対して、業者に引き渡した資源物の量に応じて奨励金を交付する制度です。
HP1000526

対象団体

※①・②いずれも該当する団体

- ① 5世帯以上の地域住民で組織している市内の自治会・PTA・子ども会等の団体
- ② 営利を目的としない団体

対象資源物

紙類、布類、鉄類、アルミ類、びん類、雑品類 (かばん・ベルト・ぬいぐるみ)、ペットボトル、廃食用油
※ごみ集積場所や事業所から回収された資源物は対象外

交付金額

1kgにつき8円 (廃食用油は1ℓにつき8円)
※酒びん (一升びん) は1kg/1本、ビールびん (大びん) は0.6kg/1本

申請期限

資源物を引き渡した日から**60日**以内
※令和8年1月31日以降に資源物を引き渡した団体は、令和8年3月31日までに申請が必要です。
※奨励金交付の申請には、事前に団体登録等の手続きが必要です。受付は随時行っています。

クリーン作戦

5月30日の「ごみゼロの日 (ごみゼロデー)」に合わせて、自分たちの住む地域をきれいにしましょう！
HP1021180

日時

6月8日(日) 午前9時～10時 (小雨決行・荒天中止)

※天候の判断が難しい場合は、各団体を通じて連絡します。
※個人で参加されるかたは、当日午前7時以降、市公式Xおよびごみ分別アプリに開催又は中止のお知らせを掲載しますので、ご確認いただくか、市役所ごみ対策課へお問い合わせください。市公式Xのリンク先、ごみ分別アプリのダウンロードは右記二次元コードから。



参加方法

※収集袋は各自でご用意ください。

- ▶ 団体 = 集めたごみを各ごみ集積場所にお持ちください。
- ▶ 個人 = 集めたごみを最寄りのごみ集積場所へお持ちください。

※ごみ集積場所一覧は市ホームページ (右記二次元コード) から。



収集対象物

可燃ごみ・不燃ごみ・容器包装プラスチック・ペットボトル・びん類・空き缶・金属など。
※粗大ごみ、不法投棄物 (大型)、家庭ごみの持ち込みは除く。

主催

武蔵村山市クリーンボランティア連絡会、武蔵村山市青少年対策地区連絡会、武蔵村山市



市政

土曜日マイナンバーカード窓口 HP1004643

▶日時= 5月17日(土)、6月7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。

☎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



コンビニ交付サービスの一時停止

システムメンテナンスのため、5月21日(水)は住民票の写しおよび戸籍証明書(戸籍の附票を含む)のコンビニ交付の取り扱いができません。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

☎市民課(☎内線146)

HP1006056

市税等の納期内納付をお願いします

5月は固定資産税・都市計画税〔第1期分〕、軽自動車税(種別割)〔全期分〕の納期です。

納期内納付(納期限は6月2日(月))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および保育料を除く)を利用したさまざまな納付が可能です。

HP1018569

※eL-QRによる納付は右記二次元コードを参照してください。

☎収納課(☎内線194~196)



図書館臨時休館のお知らせ HP1013573

図書館システム機器の入れ替えのため、以下の期間は休館します。休館中の図書の返却は、返却箱へお願いします。

▶休館期間= 6月16日(月)~21日(土)

※6月19日(木)・20日(金)の夜間開館は中止

電子図書館サービスは引き続き、365日24時間利用可能です。ぜひご利用ください。詳細は図書館ホームページをご確認ください。

電子図書館



図書館
ホームページ



☎雷塚図書館☎564-1284

行政相談委員の委嘱 HP1000659

4月1日付で、川口渉氏・福井勇氏が総務大臣から行政相談委員に委嘱されました。任期は、令和9年3月31日までです。

行政相談委員は、市役所等公共機関への苦情や要望についてお聞きし、解決を促進しようという制度です。相談は無料で、毎月第1水曜日に実施しています。お気軽にご相談ください。



川口 渉 氏



福井 勇 氏

☎秘書広報課(☎内線314)

東京都議会議員選挙 HP1021296

立候補予定者説明会を開催します

6月22日(日)に行われる、東京都議会議員選挙の北多摩第一選挙区(東村山市・東大和市・武蔵村山市)で立候補を予定しているかたを対象とした説明会を開催します。

▶日時= 5月13日(火)午後2時~

▶場所= 中部地区会館(市役所4階)401大集会室

※立候補予定者1人につき、出席者は2人以内

※立候補届出書類の事前審査は5月22日(木)を予定しています。

☎選挙管理委員会事務局(☎内線233)

新規のかた限定!
抽選で商品券プレゼント

国民健康保険税口座振替
キャンペーン

————キャンペーン期間————

5月1日(木)~9月30日(火)

武蔵村山地域ブランド商品券

(スイーツ・かてうどん・お茶等)

¥2,000

地域ブランドの詳細はこちら

キャンペーンの流れ

- 1 期間中に、**新規**に国民健康保険税の口座振替の手続きをする
- 2 手続きをしたかたから、**抽選**で商品券をプレゼント
- 3 10月ごろに商品券を送付

※国民健康保険税以外の口座振替は対象外
※現在、国民健康保険税の口座振替をされている口座を別の口座に変更される場合も対象外
※詳細は問い合わせ又は市ホームページへ

☎ 収納課(☎内線192) HP1000281

安全・安心の暮らしに

地震対策

市では地震対策に係る費用の一部を助成しています。詳細はお問い合わせ又は市ホームページをご確認ください。

ブロック塀等安全対策費用助成事業

家のブロック塀が古くなっていませんか

市HPはこちら→

HP1010583



地震発生時に倒壊の危険性があるブロック塀等の撤去・建て替え等に係る費用の一部を助成します。ご希望のかたは、事前に市役所防災安全課にご相談ください。

☎ 防災安全課(☎内線335)



※生け垣に変えた場合、保存樹木等奨励金の交付を受けられる可能性があります。詳細はお問い合わせください。HP1000572

☎ 環境課(☎内線296)

木造住宅耐震改修等助成事業

安心して住み続けるために、いま耐震を

市HPはこちら→

HP1017258



地震発生時における住環境の安全性向上を図るために、木造住宅耐震改修等費用の一部を補助します。☎ 防災安全課(☎内線335)



対象 昭和56年5月31日以前に建築に着手された市内の木造住宅

補助事業	補助額
木造住宅耐震診断補助金	補助率1/2(上限10万円)
木造住宅耐震改修等補助金 ※耐震シェルターの設置を含む	補助率1/2(上限100万円)※1 ※耐震シェルター設置の場合20万円

※1…要介護認定又は要支援認定を受けているかた、身体障害者手帳、愛の手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかをお持ちのかたは補助額の加算が受けられます。

広告内容については市が保証するものではありません



市ホームページのページ番号検索欄に HP 〇〇〇… 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。

武蔵村山病院運営協議会 市民メンバー募集

武蔵村山病院では、病院の運営について、地域の多くのかたがたのご意見を伺うため、運営協議会を設置しています。

委員の改選に伴い、市民メンバー2人(男女各1人)を募集します。

▶任期=令和7年7月から約2年間(計4回の開催を予定)

▶活動内容=年2回の会議に出席し、病院に対するご意見をいただきます。

▶申込=5月20日(火)までに指定用紙に必要事項を記入の上、武蔵村山病院総務課内市民メンバー選考委員会(榎1-1-5)へ郵送、又はファクス(566-3100)で申し込み。

用紙は同病院1階パンフレットスタンド、又は右記二次元コードからダウンロードできます。

武蔵村山病院総務課 ☎ 566-3111
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・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～7時30分	午後6時～8時

※3の受付・診療時間が4月から変更となっています。

▶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察室 ☎ 566-3111



HP1000778

5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

4日(日・祝) 長尾 大南3-66-11
歯科医院 ☎ 565-1608

11日(日) 長崎 学園3-59-5
歯科医院 ☎ 561-9672

18日(日) 永島 中原1-16-3
歯科医院 ☎ 560-4618

25日(日) 比留間 三ツ藤1-109-1
歯科医院 ☎ 569-2226

武蔵村山市歯科医師会 ☎ 562-2743

無料 各種検診・健診

申込期間(消印有効) ①～③：5月1日(木)～21日(水) / ④：5月1日(木)～31日(土)

①大腸がん個別検診(前期) HP1005882

- ▶対象=41歳以上の市民(令和7年4月1日時点)
- ▶定員=400人(応募者多数の場合は抽選)
- ▶検査方法=便潜血検査(2日法)
- ▶受診期間=6月16日(月)～11月29日(土)
- ▶医療機関=市の指定医療機関

※月経期間中は受診できません。

※がん三セット検診(前期)を4月に申し込んだかたは、申込不可

※がん三セット検診(後期)は市報9月1日号、「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」「肺がん検診」は、市報10月1日号でご案内します。

②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(令和7年4月1日時点)
- ▶定員=300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)
- ▶受診期間=6月16日(月)～11月29日(土)
- ▶医療機関=市の指定医療機関(東大和市の医療機関を含む)

※後期の募集はありませんのでご注意ください。

【各種検診共通事項等】

- 受診可能なかたには、①②は6月上旬、③は5月下旬、④は6月下旬に受診票を送付します。
- ①・②は特定健康診査を市指定の医療機関で受診する場合は、同時に受診可。

③歯周病検診(前期) HP1005483

- ▶対象=20歳以上の市民(今年度20歳になるかたを含む)
- ▶定員=250人(応募者多数の場合は抽選)
- ▶検査内容=問診、歯科検診、歯周ポケット測定、結果指導等
- ▶受診期間=6月2日(月)～8月30日(土)
- ▶医療機関=市の指定歯科医療機関

※むし歯や歯周病の治療中のかたは検診を受診できません。

※65歳以上のかたには、お口の機能(お口の乾燥状態、舌の機能や飲み込みの機能など)の検査も行います。お口の渇きやむせが気になるかたはぜひお受けください。

④若年健康診査(前期) HP1019976

- ▶対象=昭和61年4月1日～平成18年4月1日に生まれた市民
- ▶定員=150人(応募者多数の場合は抽選)
- ▶検査内容=問診、身体計測、尿検査および血液検査等
- ▶受診期間=7月1日(火)～8月30日(土)
- ▶医療機関=市の指定医療機関(東大和市の医療機関を含む)

申込方法は、3とおり

【各検診共通】

- ※電話申込不可。申し込みは各検診1人1通まで。同じ検診への重複申込は無効。
- ※電子申請で申し込む場合、右記二次元コードからお申し込みください。

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

※1枚のはがきで複数の検診の申し込みは不可

②窓口

保健相談センター窓口(本町1-23)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

又は下記二次元コードから
※メンテナンスにより利用できない時間帯があります。



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

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)



vol.551

市民の健康

敵か味方か、カフェインのこと

武蔵村山市薬剤師会提供

若者を中心に食品や飲み物からのカフェインの過剰摂取が問題視されています。カフェインについて正しい情報を持っていないと、エナジードリンクのようなカフェインを多く含む飲料を1日に何本も飲んでしまい、健康被害を起こしてしまいます。

コーヒーを1杯飲むことで頭がスッキリして気分転換ができた経験をお持ちの方もいらっしゃると思います。一時的に元気が出て、勉強の能率が高まったように感じます。ただし、元気になった後には虚脱感を覚えます。「元気の前借りをしている状態」と言え、カフェインが代謝されて体から抜けてしまうと、元気や気分はカフェイン摂取前より低下してしまいます。その虚脱感に対応しようと再びカフェインを摂取すると気分が悪くなり、パフォーマンスはさらに低下してしまいます。カフェインを摂り続けて体が慣れてくると、元気を出すためにより多くのカフェインが必要になります(身体依存)。飲みすぎてしまうと不安症状や

イライラする興奮状態が出現します。さらに不眠、吐き気、重症になると不整脈、意識障害など、命にかかわることもあります。

成人の1日に摂取するカフェインの量は400mgが上限とされ、マグカップのコーヒー約3杯分に相当。エナジードリンクの代表的なものでは250mlに80mg含まれており、5缶分で1日量に相当。ロング缶(355ml)では114mg、別のエナジードリンクのロング缶では142mg。前者は3缶までで、後者3缶では400mgをオーバーしてしまいます。

成長期の青年に対するカフェインの量については、1日の摂取量を体重1kgあたり2.5mg以下に控えれば影響しないであろう、とされていますが、体重50kgの場合では、後者のエナジードリンクのロング缶1缶でオーバーします。

小児の場合、コーヒーを飲まないにしても、紅茶、緑茶のほか、チョコレートやココアに含まれるカカオ豆にもカフェインが含まれるの

で、注意が必要です。

さらに、妊娠・授乳期にも注意が必要です。妊娠中は血液中のカフェインの胎盤を通じての胎児への影響が懸念されます。妊娠女性に対しては1日あたりの摂取量は200mgまでとすることが勧められています。

エナジードリンクは甘くて飲みやすいため、子どもも好んで飲みがちです。コンビニや自販機で手軽に購入できてしまいます。勉強や部活の疲れから飲み始めて習慣になることもあり得ます。飲みすぎは危険であることを学校や家庭でも教えてあげてください。

コンビニやカフェなどで“デカフェ”という文字を見る機会が多くなりました。カフェインを含む飲み物からカフェインを除いたものを“デカフェ”と呼ぶそうです。「カフェイン摂取を抑えつつ、コーヒーを楽しみたい」、「睡眠のため、夕方以降はカフェイン摂取を避けたい」などの選択肢になるかと。なお、カフェインを90%以上除去したコーヒーに“デカフェ”を表示できるそうです。



5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	7日(水)、21日(水)、28日(水)、6月4日(水) 午後1時30分～4時30分 ※相談日の1週間前の午前8時30分から当日午後3時までに電話予約(先着6人)	中部地区会館(市役所4階)会議室	秘書広報課(☎内線314)	教育相談	毎週月～金曜日 午前9時15分～午後5時(要予約)	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)		
人権相談	7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)			こころの室	【オンライン相談】 28日(水) 午前10時～午後0時40分 ※27日(火)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	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
行政相談	14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)		又は				
交通事故相談	14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)		さくらホール(市民会館)	ふくし法律相談	20日(水) 午後1時30分～4時30分 ※事前に電話予約		
建築相談	14日(水) 午後1時30分～4時30分	※9日(金)までに電話予約(各相談先着6人)		※受付はさくらホール(市民会館)	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)	市民総合センター	社会福祉協議会(☎566-0061)
表示登記相談	21日(水) 午後1時30分～4時30分	※16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		
不動産取引相談	21日(水) 午後1時30分～4時30分	※16日(金)までに電話予約(各相談先着6人)			更生保護相談	8日(水) 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)
行政書士相談	毎月第2・4木曜日 ※事前に電話予約			産業観光課(☎内線225)	ピアカウンセリング(障害者による相談)	聴覚: 7日(水) 高次脳: 14日(水) 肢体: 21日(水) 視覚: 28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)	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)
司法書士相談	20日(火) 午前10時～正午	※16日(金)までに電話予約		市民総合センター2階子ども家庭センター相談ルーム	障害者就労相談	毎週月～金曜日 午前9時～午後6時 ※仮転職期間中は市民総合センターで実施	市民総合センター	障害者就労支援センターとらい(☎560-7839)
税務相談	毎週月・水・木・金曜日 午前9時30分～午後4時(昼休みを除く)			消費生活センター(☎内線108)	シルバー人材センター入会説明会	21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	シルバー人材センター	シルバー人材センター(☎564-1081)
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					
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(☎内線155・156)					
	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					

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。

各種募金のお知らせ

① 2025年ミャンマー地震救援金 HP1020839

3月28日に発生したミャンマー中部を震源とする地震により被災されたかたがたを支援するため、市役所本庁舎等公共施設に救援金箱を設置しています。皆さまのご協力をお願いします。
▶設置期間=6月30日(月)正午まで

② 赤十字会員増強運動 HP1003517

日本赤十字社では、さまざまな地域での災害救援活動や復興支援活動等を行っており、その活動資金については、地域の皆さまからの貴重な会費や寄付金(募金)等で賄われています。「赤十字会員増強運動」として、特定の期間を設けず、随時募金活動を行っていますので、多くの皆さまのご協力をお願いします。

※各種募金等の詳細は市ホームページへ。

☎福祉総務課(☎内線152~154)

戦没者ご遺族の皆さまへ HP1008150

第十二回特別弔慰金が支給されます

戦没者等の死亡当時のご遺族のかたお一人に対し、以下のとおり特別弔慰金が支給されます。詳細は市ホームページをご確認ください。

▶支給内容=額面27万5千円、5年償還の記名国債

※前回受給者のかたには市から案内文を送付します。

※前回受給者のかたがお亡くなりになった場合、他の親族のかたには案内文を送付していません。お心当たりのあるかたは、ご連絡ください。

☎福祉総務課(☎内線152~154)

地域福祉推進事業補助金 HP1006544

▶対象者=市内の非営利団体

▶対象事業=

○日常生活サービス(家事援助・介護・食事等)
※介護保険における給付費、障害福祉サービスにおける介護給付費が支給されるサービスを除く
○地域福祉の推進に関する事業(福祉に関する教育、研修および人材の養成など地域性に適合した先駆的で将来性のある事業)

▶対象経費=対象事業の実施に要する人件費

▶補助額=対象経費×3/4(上限310万4千円)

▶その他=補助の実施には事前協議および審査があります。申請期限等の詳細は、市ホームページをご参照ください。

☎福祉総務課(☎内線153)

一人で悩まず、一緒に解決策を見つけませんか?

市民なやみごと相談 HP1005467

市民なやみごと相談窓口では、生活や仕事でお困りのかたの相談を受け付けています。

相談内容に応じた適切な窓口のご案内、仕事探しや家計のやりくり等のお手伝いをしています。

【支援内容】

●相談部署や外部機関、支援制度等の紹介や手続き等のサポート

●就職活動中の離職者等への家賃額相当の支給(住居確保給付金)、就労支援や家計改善支援等

☎福祉総務課(☎内線155・156)

死生観を語り合う

「むらやまカフェLife」 HP1019084

自分で自分を占う体験、自分にとって大切な

ことや死生観についておしゃべりをする予定です。少人数で飲み物片手に、ご自身にとって大切なことを見つめてみませんか。

▶日時=5月28日(水)午後2時~3時30分

▶場所=残堀・伊奈平地区会館3階 集会室

▶対象=市民のかた(在学、在勤含む)

▶定員=10人程度(申込先着順)

▶その他=マスク着用にご協力ください。

▶申込=5月1日(木)午前9時~19日(月)午後5時に電話で申し込みください。

☎在宅医療・介護連携支援センター☎511-0231月~金曜日(祝日除く)午前9時~午後5時

楽しく介護予防

HP1006365

「お口と食の健康教室」(全4回)

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。お口の健康と食習慣を振り返り、介護予防に取り組んでみませんか。



歯科医師によるお口の話

▶日時=いずれも午前10時~11時30分

日程	テーマ
6月19日(木)	「歯科健診・お口の機能測定」 ~かむ力、飲み込む力を知る~
7月3日(木)	「歯みがきについて学ぼう」 ~お口のケア、歯ブラシの選び方~
7月17日(木)	「栄養のおはなし」 ~おいしい試食会~
7月31日(木)	「ゲームでお口をきたえよう」

▶場所=さくらホール(市民会館)会議室等

▶対象=一人で教室に通うことができる65歳以上の市民のかた

▶定員=10人(申込先着順)

▶申込=5月30日(金)まで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

輝く高齢者介護予防教室(全7回)

いろいろな分野を体験することで興味を引き出し、楽しみながら仲間づくりや社会活動参加へのきっかけづくりを行います。

各回に講師を招いて講座を行います。

▶日時=いずれも午前10時~11時45分

回	日程	テーマ
1	6月17日(火)	介護予防とは
2	6月24日(火)	おもちゃとゲームで脳の活性化
3	7月1日(火)	家庭でできる簡単料理
4	7月8日(火)	口腔ケアで病知らず
5	7月15日(火)	健康体操
6	7月22日(火)	心の健康(懐かしの歌で)
7	7月29日(火)	終活・エンディングノート

▶場所=さくらホール(市民会館)

▶対象=一人で講座に通うことができる65歳以上の市民のかた

▶定員=12人程度(応募者多数の場合は抽選)

▶参加費=1,000円(教材費/全7回分)

▶持ち物=筆記用具、飲み物

※その他各講座の中でお知らせします。

▶申込=5月30日(金)(消印有効)までに、はがき、ファクス(任意の用紙)又はメールに①氏名②住所③生年月日④年齢⑤電話番号⑥参加動機を記入の上、NPO法人シニアメイトサービス内「輝く高齢者介護予防講座」係(下記問い合わせ先)に申し込みください。

※参加決定通知は、第1回開始1週間前までにお送りします。

☎NPO法人シニアメイトサービス 担当:山根
〒208-0013 大南3-101-1 マンション吉野102
☎564-0011 ファクス:569-8245

メール:s_mate_0011@lion.ocn.ne.jp

※この事業は、市からNPO法人シニアメイトサービスに委託しています。 HP1005118

自分で作ったできたてそばを食べてみよう

そば粉から作った手作りそばを味わってみませんか?ぜひご参加ください。

▶日時=5月24日(土)午前10時~午後1時

▶場所=市民総合センター2階 調理実習室

▶対象=市内在住の18歳以上の障害者のかた
※ご家族や関係者と同伴の参加も可

▶定員=8人(申込先着順)

▶講師=長瀧謙彰氏(そば元氣塾指導者)

▶参加費=500円

▶持ち物=エプロン・三角巾・タオル・マスク

※飲み物は各自ご準備ください。

▶申込=5月1日(木)から電話又はファクス(任意の様式に①タイトル②氏名③ファクス番号を記入)で申し込み。

☎障害者地域自立生活支援センター☎590-1501
ファクス:590-1305 平日午前9時~午後5時

南部地域包括支援センター

☎☎590-1477 平日午前9時~午後5時

◆認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人やそのご家族をあたたかく見守っていただく応援者が「認知症サポーター」です。まずは、認知症について知ることから始めませんか。

▶日時=5月28日(水)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

▶定員=30人(応募者多数の場合は抽選)

▶講師=南部地域包括支援センター

▶申込=5月21日(水)までに電話又は窓口で受付

◆オレンジカフェ想い出

~おいしいお茶と語らいのひととき~

認知症についてちょっと誰かに聞いてみたい、話してみたいというみなさん、お茶を飲みながら、ゆっくりした時間を一緒に過ごしませんか。

▶日時=5月23日(金)午前10時~正午

▶内容=

○第一部:講演「あれ?と思ったら

~家族がつくれた認知症早期発見のめやす~」

○第二部:おいしいお茶と交流

▶場所=スターバックスコーヒー むさし村山新青梅街道店(樓3-2-3)

▶対象=市民のかた

▶定員=7人(応募者多数の場合は抽選)

▶講師=大野教子氏(公益社団法人認知症の人と家族の会東京都支部世話人)

▶参加費=実費(ドリンク代)

▶申込=5月16日(金)までに電話又は窓口で受付

地域の身近な相談相手

民生委員・児童委員



☎福祉総務課(☎内線152・153) HP1004561

Q 民生委員・児童委員ってどんなことをしているの?

A 地域を見守り、適切なサービスにつなぐサポートをしています。

常に市民の皆さまの立場になり、相談内容に応じて行政や専門機関による適切な福祉サービスの利用につなげられるようサポートしています。

また、民生委員は児童委員も兼ね、お子さんや妊産婦など、福祉や保護者等のための相談や支援を行っています。

5/12は民生委員・児童委員の日

現在49人の民生委員・児童委員と4人の主任児童委員でさまざまな活動を行っています。お気軽にご相談ください。

5/12に合わせてパネル展開催!

市役所1階ロビー

5.12月 ▶▶▶ 16時

市民総合センター1階

5.26月 ▶▶▶ 30時



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

◆介護予防教室「いきいき！椅子ヨガ」

椅子に座って行うので、膝や腰に不安のあるかたも安心して参加できます。ヨガを楽しみながら、みんなでいきいきと健康になりましょう！

- ▶日時＝5月29日(木)午後2時～3時30分
- ▶場所＝中藤地区会館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＝岸野章子氏（椅子ヨガ講師、介護予防健康アドバイザー）
- ▶持ち物＝室内用の靴、フェイスタオル、動きやすい服装、飲み物
- ▶申込＝5月1日(木)午前9時から電話・来所にて受付

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

◆みんなでポッチャ！！

「ポッチャ」とは、目標球に、赤・青のボールをいかに近づけるかを競うスポーツです。適度な運動になり、脳の活性化につながります！

- ▶日時＝5月13日(火)午前10時～11時30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＝24人
- ▶持ち物＝飲み物
- ▶申込＝5月1日(木)～12日(月)に電話で申し込み

緑が丘地域包括支援センター

☎ 590-5151 月～土曜日（祝日を除く）

午前9時～午後5時

◆介護者交流会

介護者同士で気持ちを打ち明けたり、悩みを相談したり、介護の知識を補ったりする“寄合の場”です。介護についての学習会や介護者のリラクゼーションを目的としたイベントを行う場合もあります。詳しい内容はお問い合わせください。

- ▶日時＝6月28日(土)、9月6日(土)、11月1日(土)、令和8年2月28日(土)いずれも午後2時～3時
- ▶場所＝村山団地ケアセンター（村山団地商店街内）
- ▶対象＝市内在住の介護者、介護経験者、これから介護を行う予定のあるかた、介護に興味があるかた、市内在住の家族を介護しているかた
- ▶持ち物＝動きやすい服装
- ▶申込＝当日、直接会場へお越しください。

官公署等からのお知らせ

◆令和7年5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）

▶募集戸数＝家族・単身者向 HP1012832

- 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など

▶申込書配布＝5月7日(水)～5月15日(木)に都庁、東京都住宅供給公社都営住宅募集センター（ホームページからもダウンロード可）、市役所市政情報コーナー、緑が丘出張所、市民総合センターで配布

▶申込＝5月21日(水)までに郵送（渋谷郵便局必着）又はオンライン（右記二次元コード）で申し込み



☎【5月7日(水)～5月21日(水)（土・日曜日を除く）】 ☎0570-010-810

【前記以外の期間（土・日曜日、祝日を除く）】 ☎03-3498-8894

◆「国蝶オオムラサキ見学会」参加者募集（東京たま広域資源循環組合） HP1021103

谷戸沢処分場で保全している「国蝶オオムラサキ」の観察や、再生した里山的自然環境を体感できる「自然観察ガイドツアー」を開催します。

- ▶日時＝6月28日(土)①午前8時15分～11時30分、②午前10時～午後1時15分、③午後1時15分～4時30分

※各回入れ替え制で行います。

▶集合・解散場所＝JR青梅線 河辺駅
※詳しい集合場所・集合時間は、当選されたかたにお知らせします。

※河辺駅から現地までは大型バスで移動します。

- ▶対象＝多摩地域在住・在勤・在学のかた
- ▶定員＝各回60人、合計180人

※応募者多数の場合は抽選により決定します。抽選結果については、別途通知します。

▶申込＝6月10日(火)正午までに、組合ホームページのオオムラサキ見学会申込フォーム又は郵送（必着）でお申し込みください。郵送の場合ははがきに「国蝶オオムラサキ見学会参加希望」と明記の上、参加されるかた全員の①氏名（ふりがな）、②年齢、③郵便番号・住所、④電話番号（日中連絡が取れる番号）、⑤通勤・通学先の市町村名（多摩地域在住でない場合）を記入してお送りください。

※当選されたかたを組合にて①～③の各回に振り分けますので、時間の希望はできません。

※詳細は組合ホームページ（右記二次元コード）をご覧ください。以下の連絡先にお問い合わせください。



▶その他＝当日は取材により写真・動画の撮影やインタビューにご協力いただくことがあります。内容は広報紙「たまエコニュース」又は東京たま広域資源循環組合ホームページで公開される場合がありますので、あらかじめご了承ください。

☎「国蝶オオムラサキ見学会」係 ☎042-597-6152 〒190-0181 東京都西多摩郡日の出町大字大久野7642番地

情報局 第15回日本バッハコンクール全国大会出場



市内在住の兄妹、高校1年生の上西拓実さん、市立雷塚小6年生の上西歩花さんが、2月8日・9日に行われた「第15回日本バッハコンクール全国大会」に出場し、見事優秀な成績を収めました。
※学年は3月末時点

- 上西拓実さん
【高校A部門】 **金賞**
- 上西歩花さん
【小学5・6年生B部門】 **銅賞**

さくらホール（市民会館）の催し ☎ 565-0226

好評
受付中

市民会館で新しいコト始めませんか♪
むさし村山いきいき倶楽部 前期講座開講

**美容講座 5歳若返る！おうちで簡単ヘッドマッサージ
セルフヘッドマッサージ体験**



場所、時間を選ばず出来る時にちょっとずつ。思い出したらちょっとずつ。座りながらでも立ちながらでもどこでも出来るセルフヘッドマッサージ講座です。

- ▶日時＝①6月3日(火) ②8月5日(火) いずれも午前10時～正午
- ※①・②の講座内容は同じ
- ▶場所＝会議室
- ▶定員＝各回15人（申込先着順）
- ▶料金＝500円/1回
- ▶持ち物＝鏡、フェイスタオル
- ▶申込＝電話でお申し込みください。※料金の事前支払いがあります。

詳細はこちら→



**健康講座 姿勢を正して辛い肩こりから解放されよう！
姿勢改善、肩こりストレッチ体験**

- 肩こりのメカニズムや自分の正しい姿勢を知る講座です。
- ▶日時＝①7月8日(火) ②9月16日(火) いずれも午前10時～正午
 - ※①・②の講座内容は同じ
 - ▶場所＝和室
 - ▶定員＝各回15人（申込先着順）
 - ▶料金＝500円/1回
 - ▶持ち物＝フェイスタオル、動きやすい服装
 - ▶申込＝電話でお申し込みください。
 - ※料金の事前支払いがあります。

詳細はこちら→



大ホールひとりじめ2025・春

- 楽器演奏の他、歌、ダンスなど、お気軽にご利用いただけます。お早めにお申し込みください。
- ▶日時＝5月14日(水)・28日(水)、6月26日(木)
 - いずれも午前10時～午後8時
 - ▶場所＝大ホール
 - ▶料金＝1枠60分/2,000円



詳細はこちら→

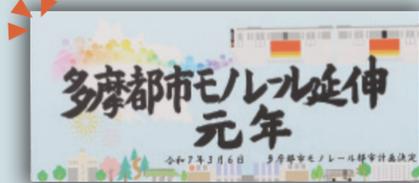


市ホームページのページ番号検索欄に HP 〇〇〇… を入力し検索すると、各記事の詳しい内容をご覧いただけます。

市内延伸へのあゆみ

令和7年(2025)

多摩都市モノレール箱根ヶ崎方面延伸 都市計画が決定されました！



【市役所南玄関前に設置した看板】

3月6日、東京都において、多摩都市モノレール箱根ヶ崎方面延伸に関する都市計画決定が告示されました。これは多摩都市モノレールの延伸に向けた重要な手続きであり、延伸事業が大きく一歩進んだこととなります。

今回の都市計画決定を踏まえ、令和7年は「多摩都市モノレール延伸元年」として、更なるまちづくりを進めていきます。

多摩都市モノレール延伸事業（上北台～箱根ヶ崎）事業概要及び用地測量説明会（主催：東京都）

多摩都市モノレール延伸事業（上北台～箱根ヶ崎）に係る、事業概要および用地測量について説明します。

※申込不要。直接会場へご来場ください。

※来場には公共交通機関をご利用ください。

※5日間とも説明内容は同じです。（当日の説明資料は市又は都ホームページで公開します。）

日程	時間	場所
5月16日(金)	午後7時～8時30分 (開場 午後6時30分)	さくらホール(武蔵村山市民会館) 大ホール
5月17日(土)	午後2時～3時30分 (開場 午後1時30分)	さくらホール(武蔵村山市民会館) 大ホール
5月18日(日)	午後2時～3時30分 (開場 午後1時30分)	瑞穂ビューパーク・スカイホール 小ホール (西多摩郡瑞穂町大字箱根ヶ崎 2475)
5月19日(月)	午後7時～8時30分 (開場 午後6時30分)	瑞穂ビューパーク・スカイホール 小ホール (西多摩郡瑞穂町大字箱根ヶ崎 2475)
5月20日(火)	午後7時～8時30分 (開場 午後6時30分)	東大和市中央公民館ホール (東大和市中中央 3-926)



【都ホームページ】



HP1016469

【市ホームページ】

■託児保育サービス

対象は生後6か月～未就学児。希望する場合は5月15日(木)午後5時までに株式会社アミー(☎080-3082-5059)へ電話予約。

■問い合わせ先

東京都 北多摩北部建設事務所工事第一課
☎042-595-7293



今後の流れ

事業の認可

モノレールの整備 まちづくり

モノレール市内延伸 (2030年代半ばごろ)

3月6日に「多摩都市モノレールの延伸に関する都市計画」が決定されたところでございますが、5月には「事業概要及び用地測量説明会」の開催が予定されており、延伸に向けた次のステップである令和7年度の事業の着手に向けて着実に前進しているものと受け止めております。引き続き、モノレールの早期延伸と沿線のまちづくりに取り組んでまいりますので、皆様のご協力をお願いいたします。

武蔵村山市長 山崎 泰大



No.4 駅周辺まちづくり協議会委員募集

モノレールの延伸を見据えた今後のまちづくりに関する意見を集約し、市への提言として取りまとめます。

☎市役所都市計画課 (☎内線 279) HP1021288

- ▶募集人数=6人(うち(仮称)No.4駅周辺のかたから3人)
- ▶応募資格=市民のかた、市内の事業者のかた又は市内の土地・建物を所有するかたのうち、以下の①～④全てに該当するかた
- ①応募日において18歳以上のかた
- ②(仮称)No.4駅周辺のまちづくりに関心があるかた
- ③(仮称)No.4駅を利用する予定のかた
- ④土曜日の日中開催する会議に出席できるかた(6回開催予定)
- ▶委員謝礼=会議1回につき3,000円

- ▶応募方法=所定の応募用紙に必要事項を記入の上、5月7日(水)～23日(金)に市役所都市計画課に持参、郵送又は電子メールからご応募ください。申込フォームからでも受け付けています▶

※応募用紙は、市役所都市計画課、市政情報コーナー、各図書館で配布するほか、市ホームページからダウンロード可。

- ▶選考=審査基準に基づき応募書類を審査し、6月中に応募者本人に結果を通知します。



市立三小 多摩都市モノレール募金

市立三小 代表委員会の児童たちが「多摩都市モノレール延伸に伴うまちづくり」に寄与する取組として、募金活動を実施し、本市の多摩都市モノレール募金として寄付していただきました。市立三小の皆さま、ご協力いただきありがとうございました！



募金金額 18,269円



児童たちが手作りした募金箱



代表委員の児童らと市長に募金箱を手渡し



催しもの

※原則として、費用の記載のないものは無料です。

歴史民俗資料館分館の 展示パネルをリニューアルしました



平成 28 年 9 月に開館した武蔵村山市立歴史民俗資料館分館（大南 3-5-7）。新たな資料を含めた展示パネルをリニューアルしました。ぜひお越しください。

◆「武蔵村山市文化財資料集 29 武蔵村山の戦跡」を刊行しました

今年は戦後 80 周年を迎えるにあたり、市内に残る資料や聞き取り調査の記録、戦跡（戦争遺跡）の一端を紹介しています。

- ▶サイズ = A4 版（フルカラー、70 ページ（折込地図を除く））
- ▶料金 = 700 円（税込）
- ▶販売場所 = 歴史民俗資料館、市役所 1 階市政情報コーナー



☎歴史民俗資料館 ☎ 560-6620

～いきいきわくわく狭山丘陵ウォーク～

第 48 回武蔵村山市歩け歩け大会 HP1001755

野山北公園運動場をスタート・ゴールとした約 6.5km のコースです。

- ▶日程 = 5 月 18 日(日)
- ▶受付時間 = 午前 9 時～ 9 時 30 分（受付後、順次スタート）
- ▶制限時間 = 午後 0 時 30 分までにゴール

※雨天中止（午前 7 時 30 分に決定。市公式 X、市ホームページ等でお知らせします）

▶場所 = 野山北公園運動場集合

▶対象 = 市内在住、在勤又は在学者（小学 3 年生以下の児童は保護者同伴）

※ 3 時間以内で完歩できるかた



- ▶持ち物 = 飲み物、タオル、動きやすい服装、履き慣れた靴
- ▶申込 = 申込書を当日受付に提出（申込書は市ホームページや各公共施設、当日の会場にもあります）

☎スポーツ振興課（☎内線 654・655）

出前講座むさしむらやま塾 HP1000890

市が行っている仕事に関する情報を市民のかたがたに提供する生涯学習推進事業の一つです。講座一覧の中から受講したい講座を選び、お申し込みいただくと、担当課の職員等が出向いて講義や説明を行います。



詳細は、市役所第二庁舎内文化振興課窓口等で配布しているパンフレット又は市ホームページへ。

☎文化振興課（☎内線 656）

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▶



◆第 9 回市民活動見本市

「市民発!! 元気フェスタ 2025」

▶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

▶内容 = 活動体験やワークショップ、美味しいもの販売、特設ステージ、マルシェ

参加団体、出店者紹介などイベント専用アカウントで発信していきますので、ぜひチェックしてください▶



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)
※緑が丘ふれあいセンターホームページ▶



◆R7 シニア世代のオープンハート第 1 期

男女共同参画センター・第一老人福祉館コラボ企画

▶日時 = 5 月 19 日・26 日、6 月 9 日・23 日・30 日、7 月 14 日・28 日 / 全 7 回（いずれも月曜日）

【昼下がり】午後 3 時 15 分～ 4 時 30 分

【たそがれ】午後 6 時 30 分～ 7 時 45 分

▶場所 = 緑が丘コミュニティセンター和室

▶内容 =

- ①ヨガで呼吸しやすい健康な身体を作る
- ②やさしいヨガの話

▶対象 = 運動可能な 40 歳以上のかた

▶定員 = 【昼下がり】【たそがれ】各 15 人（先着）

▶講師 = ケイコ氏（YIC ヨガインストラクター）

▶参加費 = 3,500 円（7 回分まとめ払い）

▶持ち物 = ヨガマット、ヨガブロック（お持ちのかた）

▶申込 = 5 月 1 日(木)午前 9 時から電話、メール又は申込フォームで申し込み▶



◆女性のためのチャレンジ相談会

▶日時 = 5 月 21 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 = 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、副業、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、再就職や副業、キャリアアップしたい女性

▶定員 = 各回 1 人

▶相談員 = 森林育代氏（株式会社シーズプレイス代表取締役）

▶申込 = 5 月 18 日(日)までに電話、メール又は申込フォームで申し込み▶



◆ひとり親家庭対象食品配布（要事前申込）

▶日時 = 5 月 25 日(日)～ 31 日(土)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 = 5 月 1 日(木)～ 15 日(木)に申込フォームで申し込み▶



市のお知らせをお届け /

武蔵村山市公式 LINE

友だち登録はこちら

総合体育館からのお知らせ ☎ ☎ 520-0082（受付：午前 9 時～午後 9 時）

夏期（6 月～ 7 月）三ツ木庭球場テニススクール

成人スクール：高校生相当以上対象

曜日	時間	スクール名	定員	料金（登録型）	料金（フリー型）
月	9:30～10:50	中級スクール	各教室 8 人	10,500 円 (全 7 回)	2,090 円 / 1 回
	11:00～12:20	初級スクール			
水	9:30～10:50	初級スクール			
	11:00～12:20	中級スクール			
土	9:00～10:20	初級スクール			
	10:30～11:50	初中級スクール			

ジュニアスクール：小学生対象（一部中学生も参加可能）

曜日	時間	スクール名	定員	料金（登録型）	料金（フリー型）
水	15:30～16:30	Jr. 初級スクール	各教室 10 人	7,700 円 (全 7 回)	1,430 円 / 1 回
土	13:10～14:10	Jr. 初級スクール①			
	14:20～15:20	Jr. 初中級スクール			
	15:30～16:30	Jr. 初級スクール②			

共通事項

開催日

月曜日：6 月 2 日～ 7 月 14 日
水曜日：6 月 4 日～ 7 月 23 日
土曜日：6 月 7 日～ 7 月 26 日

申込（先着順）

5 月 8 日(木)午前 9 時から受付開始。
窓口に設置の申込用紙に必要事項等を記入し、受講料をお支払いください。
※代理人の申込可。電話申込不可。

持ち物

動きやすい服装・テニスラケット
※ラケットの貸出もあります。

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

児童扶養手当・特別児童扶養手当の支給額が4月分から変更になります

☎子ども育成課（☎内線 186）

●児童扶養手当 HP1000698

区分	変更前（月額）	変更後（月額）
本体額	【全部支給】 45,500円	【全部支給】 46,690円
	【一部支給】 45,490円～ 10,740円	【一部支給】 46,680円～ 11,010円
第2子以降 加算額	【全部支給】 10,750円/月	【全部支給】 11,030円/月
	【一部支給】 10,740円～ 5,380円/月	【一部支給】 11,020円～ 5,520円/月

●特別児童扶養手当 HP1003748

等級	変更前（月額）	変更後（月額）
特別児童 扶養手当1級	55,350円	56,800円
特別児童 扶養手当2級	36,860円	37,830円

※所得限度額に変更はありません。

【5月】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	20・27日(火)
○1歳6か月児健康診査	16日(金)
○2歳児歯科健康診査	13日(火)
○3歳児健康診査	14日(水)
○ビーバー歯科健康診査	21・28日(水)

令和7年度 各種手当の支払い ☎子ども育成課（☎内線 185・186）

各月の前月分までをまとめて支給します。

①児童手当

【支払日：偶数月の15日】

期分	支払日
4月	4月15日(火)
6月	6月13日(金)
8月	8月15日(金)
10月	10月15日(水)
12月	12月15日(月)
2月	令和8年2月13日(金)

②児童育成手当

【支払日：6・10・2月の15日】

期分	支払日
6月	6月13日(金)
10月	10月15日(水)
2月	令和8年2月13日(金)

支払日にご注意ください

①・②の支給日

15日が市役所閉庁日（土・日曜日、祝日）にあたる場合は、直前の開庁日に支給

③の支給日

15日が火曜日又は木曜日にあたらない場合は、15日に最も近い火曜日又は木曜日に支給

③児童扶養手当

【支払日：奇数月の15日】

期分	支払日
5月	5月15日(水)
7月	7月15日(火)
9月	9月11日(水)
11月	11月13日(木)
1月	令和8年1月15日(木)
3月	令和8年3月12日(木)

令和7年度就学相談 ☎教育指導課☎516-8610 HP1000877

小・中学校への就学に当たり、お子さまの心身の発達についてご不安な場合は、教育相談室（☎590-1470）へご予約ください。

●特別支援学級（固定学級）

学校	障害種別	締切
一小	知的・情緒	9月中旬
雷塚小	知的・情緒	
十小	知的・情緒	
一中	知的	
村山学園中学部	知的・情緒	

※未就学児は10月中旬

●特別支援教室

各小・中学校	情緒	10月上旬
--------	----	-------

※未就学児は11月中旬

●難聴・言語障害学級（通級指導学級）

九小	難聴・言語	10月上旬
----	-------	-------

※未就学児は11月中旬

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	17日・31日(土)
中久保図書館 ☎569-1501	24日(土)
中藤地区図書館 ☎565-0112	17日(土)
三ツ木地区図書館 ☎560-3301	10日(土)
大南地区図書館 ☎562-3243	10日(土)
残堀・伊奈平地区図書館 ☎560-0171	24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：5日（月・祝）、21日(水)
※毎週水・木・金曜日、雷塚図書館は午後7時まで開館しています（休館日・祝日除く）。



5月のじどうかん 休館日：日曜日、祝日と館内整理日 HP1021256

場所	イベント	日時
お伊勢の森児童館 ☎564-5594 館内整理日20日(火)	工作 day	7日(水)
	釣り大会	14日(水)
	浮き出し迷路	21日(水)
	箱の中身はなんだろう	28日(水)
	15:30	
山王森児童館 ☎560-3037 館内整理日13日(火)	なわとび大会	7日(水)
	スペシャルじゃんけん大会	14日(水)
	めざせ！狙撃手	28日(水)
	15:00	
さいかち児童館 ☎565-0758 館内整理日27日(火)	なわとび大会	7日(水)
	きおくりよくゲーム	14日(水)
	14:30	
中藤地区児童館 ☎565-0111 館内整理日13日(火)	なわとび大会	7日(水)
	ビッグオセロ	21日(水)
	14:30	
大南地区児童館 ☎562-3242 館内整理日13日(火)	なわとび大会	7日(水)
	テラスでおえかき	14日(水)
	14:20	
残堀・伊奈平地区児童館 ☎560-0770 館内整理日20日(火)	なわとび大会	7日(水)
	シャボン玉とばそう	21日(水)
	14:30	
	ストラックアウト	28日(水)



5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

子ども家庭センターのイベント

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 15日(木) ② 22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(右上二次元コード)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 20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(右記二次元コード)で受付



●おはなしの会&誕生会 HP1021259

日 21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



HP1021259

HP1021304

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 12日・26日(月)午前11時15分ごろ～ (事前申込不要)

●遊びアップデート おもしろい楽しい
 (作業療法士による)

日 28日(水)午前10時30分～11時30分

申 講座の前の週の金曜日まで (23日(金))

みらい保育園(さくらんぼくらぶ)
 ☎ 070-1457-6558 (樓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



●お家でできるリラックス講座

日 20日(火)午前10時～ 対 0～3歳児 定 7組

●ベビーマッサージ

日 27日(火)前半:午前10時～、後半:午前11時～ 定 各5組

申 いずれも1日(木)～10日(土)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

●交通安全指導(在園児と一緒に参加)

日 8日(木)午前10時～ 定 5組 (申込先着順)

●4・5月合同誕生会

日 27日(火)午前10時30分～ 定 5組 (申込先着順)

申 いずれも1日(木)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

●4・5月生まれ誕生会

日 14日(水)午前10時～ ※誕生児でなくても参加可

●園庭遊び・色水遊び

日 28日(水)午前10時～

大南つぼみ保育園 なないろひろば
 ☎ 566-5605 (大南3-94-1)
 子育て相談(電話) 月～金曜日 9:30～16:00
 (来所) 月・水・金曜日 9:30～12:30

●ベビーマッサージ

日 15日(木)午前9時45分～ 定 10組 (申込先着順)

●親子で作ろう!「ちょうちょの登り人形」/ねころんDEアート

日 26日(月)午前9時45分～ 定 10組 (申込先着順)

申 ベビーマッサージ:8日(木)まで、親子で作ろう!:22日(木)まで

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



●親子で音楽遊び

日 8日(木)午前11時10分～ 所 中藤地区児童館 講師:山内和子氏

●らくちん抱っこ紐調整

日 15日(木)午前10時30分～ 所 山王森児童館 講師:近藤めぐみ氏

「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♪

日 毎週水・金曜日、17日(土) 午前10時～正午

●ふれあい遊び・手型足型・誕生会
 (製作他にも楽しいこといっぱい)

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
 【17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
 スキンシップや感覚あそび

日 12日(月)午前10時～正午 対 主に歩く前の赤ちゃん

●つぼみっ子ひろば
 運動あそびとお話し会

日 26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

HP1021259 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 23日(金) 17:30～19:00 料 3歳未満無料、高校生まで100円、大人300円 定 30人程度 申 1日(木)午前10時～20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 21日(水) 16:30～18:00 料 小学生まで200円、中学生以上400円(イトインのみ) 定 60食 申 1日(木)午前10時～20日(火)にInstagramで予約(利用できない場合は電話でも可)
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	日 ① 10日(土) 18:00～19:00 ② 17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 7日(木)までにLINEで予約 ② 14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 4日(日・祝) 11:30～13:30 定 先着40食(豚丼) ※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 24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 20日(火)までに電話、ファクス、LINE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 7日・21日(水) 16:00～18:00 定 先着50食 ※申込不要、小学生未満は持ち帰りのみ 料 中学生まで無料、高校生以上250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 ※6日(火・休) こどもまつり開催 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 10日(土) 11:30～14:30 定 15食(煮込みハンバーグ) 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 3日前までに電話で受付
ohanaのこども食堂 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5月4日（日・祝日）（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。楽しく合唱して、大きな声をだして喉を使い、認知症や誤嚥性肺炎を防ぎましょう。初回のみ要電話予約。参加費100円

☎若杉 ☎ 090-2907-6407

◆セラバンド体操（三多摩健康友の会武蔵村山支部）

毎週金曜日午前10時：緑が丘出張所、午後1時：緑が丘ふれあいセンター、午後1時30分：中藤地区会館、毎週水曜日午後1時30分、残堀・伊奈平地区会館で開催（月4回）。ゴムの伸縮性を利用することで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。要予約。

☎内田 ☎ 080-5091-1475

◆里親制度啓発キャンペーン（日本子ども支援協会）

5月2日（金）午後2時～4時、中藤地区会館。のぼり旗と人形を持って立ちます。「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 メール：tgotoh@y9.dion.ne.jp

◆歌の友

5月16日（金）、6月20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

◆第21回吟剣詩舞の集い（武蔵村山市吟剣詩舞道連盟）

5月18日（日）午前10時～午後3時30分、さくらホール（市民会館）小ホール。詩吟の発表会です。小学生も出演します。

☎豊泉 ☎ 080-9390-2649

◆フリーマーケット&水遊び（助け合いクラブ「さんさん山王森」）

6月1日（日）午前10時～午後1時、山王森公園。一点からでも出品可能。手作り品大歓迎（食品・生き物不可）。

☎水野 ☎ 090-4612-7753

◆第38回ひびけうたごえ（武蔵村山市音楽連盟）

5月25日（日）午後0時30分～4時30分、さくらホール（市民会館）大ホール。市内12の音楽団体がコーラス、器楽等の演奏を行います。日頃の練習成果をぜひお聴きください。入場無料、駐車場あり。

☎荒井 ☎ 531-6343

◆中国語学習会 入門初級（華語クラブ）

5月28日（水）午前9時30分～正午、さくらホール（市民会館）会議室。中国語の発音、基礎

単語、日常会話と中華伝統を学びましょう。

☎王 ☎ 090-6487-5278

メール：hanyu@gakujm.com

◆木彫のカワセミを作ろう（やませみ会）

6月1日（日）午後1時～3時、残堀・伊奈平地区会館3階実習室。ナイフとサンドペーパーで木を削り手のひらに乗るミニカワセミを作ります。参加費1,000円（材料費）。申込ははがきに氏名、住所、連絡先、参加希望を記載の上、〒208-0021 武蔵村山市三ツ藤1-41-1 山本まで郵送。

☎山本 ☎ 080-5667-6245

会員募集

◆ふれあいレクリエーション協会

①グラウンドゴルフ

第1・3・5 火曜日午前9時、大南公園野球場。道具の無料貸し出しあり。

②カラオケ

第4 金曜日午後4時、大南公園集会所。障害をお持ちのかたも参加できます。

③園芸 他

第2・4 日曜日午前9時、大南公園花壇。公園や歩道の花壇の手入れ等、ボランティアとして行います。

①～③ 共通：入会金500円。年会費500円。※①の野球場使用料は別会計（割勘）です。

☎三信 ☎ 566-4824

◆弓道初心者教室（東大和市弓道連盟）

毎週土曜日午後5時、東大和市弓道連盟弓道場（東大和市蔵敷3-801-2）。弓道の基本からの前で矢を放つところまでを講習します。武蔵村山市および東大和市在住・在勤・在学（高校生以上）のかた対象。定員5人（申込順）。5月17日（出）までに申込。入会金3,500円（足袋代、保険料）。

☎内田 ☎ 566-1982（午後8時まで電話可）

◆和太鼓演奏（武州村山太鼓むつき會）

日曜日（月2・3回）午後7時、さくらホール（市民会館）リハーサル室。お祭りやイベント等で和太鼓を打ってみませんか。会費月1,000円

☎田中 ☎ 564-9509

◆英会話学習（中原英語サークル）

毎週水曜日午後3時50分、中原地区集会所。活動を始めてから今年で10周年を迎えます。現在25人程の生徒さんが前向きに学んでいます。英語を学んで生活を豊かにしませんか！会費月1,500円。

☎須永 ☎ 080-5686-8547

◆健康体操自彊術（ととろ）

毎週火曜日午前9時30分、新大南地区集会所（大南1-121-36）。内臓機能を高める全身体操を一緒にしましょう。膝の痛いのかたは椅子に座ってできます。無料体験あり。会費月2,200円

☎椎野 ☎ 565-6821

◆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3階集会所。入会金100円、会費月1,700円。

◆あそびばポッチャ&KUBB（北部地区スポーツ協力員連絡会）

ポッチャ：原則第2日曜日午前10時～正午、公民館さいかち分館多目的室
KUBB：原則第4日曜日午前10時～正午、村山団地バス停前広場。

※いずれも日程の変更がある場合がございます。詳細は掲示板、チラシをご確認ください。

☎岡本 ☎ 090-6347-5584

◆山のぼりとハイキング（新やまびこ会）

毎月1回（日時はその都度決定）、関東近辺の山と丘陵などのハイキングコース。現在約50人のメンバーで活動しています。体力に自信があり、団体行動についていけるかた対象。

☎河島 ☎ 090-2541-9889

◆トランプ七並べペーじワン（くちなしトランプ会）

活動日時は会員の皆さまが決めます。ふれあいセンター会議室。脳トレーニングになるトランプ会に入会しませんか。

☎中嶋 ☎ 080-4155-9786

◆尺八の演奏と練習（尺八現代吹奏会）

毎週火曜日午後7時30分、又は毎週金曜日午後1時、いずれも市民総合センター2階会議室。日本の伝統楽器「尺八」で歌謡曲や抒情歌などいろいろなジャンルの曲を楽しみませんか。初心者向け3か月無料講座を随時開催しています（尺八無料貸し出しあり）。会費月3,000円

☎齊藤 ☎ 090-2426-4048

◆ボランティアカラオケ（さつき会）

第1・3月曜日午後1時、さいかち老人福祉会館。毎日健康で過ごしましょう。歌が好きなたなら男女どなたでも可。

☎宮原 ☎ 090-4458-9679

◆ジュニア育成地域推進事業（主催：武蔵村山市体育協会、東京都、（公財）東京都スポーツ協会）

●ジュニア剣道教室（主管：武蔵村山市剣道連盟）
5月～令和8年2月の日曜日午前10時～正午、総合体育館。市内小・中・高校生対象。日程はお問い合わせください。要申し込み。

☎波多野 ☎ 042-328-3975

●ジュニア柔道教室（主管：柔道連盟）

第1・3土曜日午後7時30分、総合体育館。未就学児から高校生までのかた対象。運動着で参加OK。参加前にご連絡ください。

☎遠藤 ☎ 090-6126-5879

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）



市政クイズ

592回 生ごみに関する問題！

Question

昨年行ったごみの調査結果の結果では、可燃ごみのうち生ごみの割合は何%でしょうか。



A 34.7%

B 47.8%

C 52.2%

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、持参又は申込フォーム（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 ⑥今後市報で知りたい情報

●応募資格＝市民のかた ●締め切り＝5月15日（木）（必着）

今月のプレゼント

Mジロアクスタ

正解されたかたの中から抽選で5名様に贈呈します。

市役所1階市政情報コーナーでも販売中！（税込350円）



【申込フォーム】

前回（市報4/1号）の答え

Question

国勢調査は、何年に一度実施する調査でしょうか。

Answer

● B 5年

