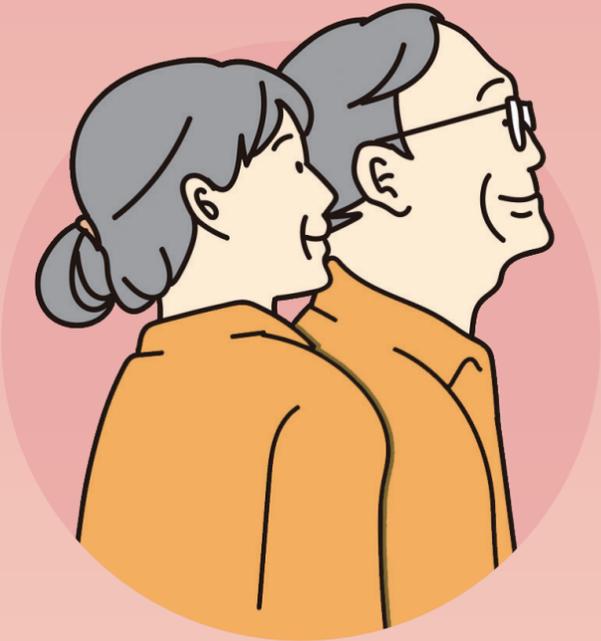




むさしむらやま

市の人口と世帯(速報値)	
令和7年8月1日現在(前月比)	
男	35,044人 (-17人)
女	35,455人 (-2人)
合計	70,499人 (-19人)
世帯数	33,368世帯 (+27世帯)



いつも
明るく
元気な
いつも
いつまでも





高齢者向け 健康教室



対象

一人で教室に通うことができ、自分で体調管理ができる

65歳以上の市民のかた

※以下のかたは**対象外**

- 要介護・要支援認定を受けているかた
- 医師から運動を禁止されているかた
- 高血圧等の症状があるが、医療管理をされていないかた
- 手足などにひどいしびれや痛みがあるかた

1 認知症予防大作戦！ 「脳のパワーアップ教室」 HP 1010613

1回1時間の簡単な読み書き・計算・すうじ盤の学習、座ってできる体操などを行います。

▶実施期間等=いずれも10:00～11:00(年末年始除く)

実施期間	曜日	会場	定員
10/7～3/3	火	市民総合センター	8人
10/8～3/11	水	緑が丘ふれあいセンター	
10/10～3/6	金	残堀・伊奈平地区会館	4人

※説明会(各会場の初回の日)への参加必須

- ▶参加費=無料
- ▶持ち物=筆記用具

2 まじめにやればめっちゃよく効く 「ひざ痛予防教室」 HP 1005163

慢性期のひざ痛を予防・改善するとともに、事業終了後も運動を継続できるよう体を整えます。

▶日時=10月9日～令和8年2月12日の毎週木曜日10:00～12:00(年末年始除く)

※初回は説明会および体力測定のため参加必須

- ▶会場=市民総合センター 小会議室等
- ▶定員=16人
- ▶講師=介護予防教室 ケヤキ
- ▶参加費=無料
- ▶持ち物=運動しやすい服装、靴でお越しください。

3 介護予防 「筋力アップ教室」 HP 1006521

自宅でもできる体操やマシンを使用した運動で介護予防・フレイル予防に取り組み、筋力・体力に自信を付けましょう。

▶実施期間等

教室名	実施期間	曜日	時間	会場
緑が丘 A 教室	10/8～3/25	水	9:30～11:30	村山団地地域ケアセンター(緑が丘1460番地46号棟) ※駐車場はありません
緑が丘 B 教室			13:30～15:30	
緑が丘 C 教室	10/11～3/28	土	9:30～11:30	
緑が丘 D 教室			13:30～15:30	
伊奈平 A 教室	10/16～12/25	月・木	9:30～11:30	伊奈平苑高齢者在宅サービスセンター(伊奈平6-14-2)
伊奈平 B 教室	10/8～12/24	水	9:30～11:30	

- ▶定員=各教室8人
- ※これまで参加したことがないかた優先
- ▶参加費=無料
- ▶持ち物=飲み物。運動しやすい服装、靴でお越しください。



4 介護予防 「輝く高齢者介護予防講座」 HP 1005118

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。

▶日時等=いずれも10:00～11:45

日時	会場	内容	講師
10/1(水)	集会室	介護予防とは	健康運動指導士・管理栄養士
10/8(水)		おもちゃとゲームで脳の活性化	認定NPO法人芸術と遊び創造協会 高齢者アクティビティ開発センター アクティビティディレクター
10/15(水)	調理室	家庭でできる簡単料理	多摩立川地域活動栄養士会代表
10/22(水)	集会室	口腔ケアで病知らず	歯科衛生士
10/29(水)		健康体操	健康運動実践指導者・社会福祉士
11/5(水)	学習室	心の健康(懐かしの歌で)	音楽講師
11/12(水)	集会室	終活・エンディングノート	葬送コーディネーター

- ※会場は各回すべて市民総合センター内
- ▶定員=12人程度
- ▶参加費=1,000円(教材費/全7回分)
- ▶持ち物=筆記用具、飲み物(その他各講座でお知らせします)
- ※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。

申込 ※いずれの教室も応募は一人一通まで。申込多数の場合は抽選

1・2 >>> はがきで受付

【申込期限・申込方法】

9月12日(金)までに、はがきに①氏名(フリガナ)、②生年月日、③住所、④電話番号、⑤1は第1・2希望の会場を記入の上送付(消印有効)

【送付先】

〒208-0013 大南5-32-1
介護予防教室ケヤキ「ひざ痛予防体操」係
☎介護予防教室ケヤキ 山部 ☎090-5573-1841

3 >>> 高齢福祉課で受付

【申込期間】

9月1日(月)～12日(金)
9:00～17:00
※12:00～13:00は除く

【申込方法】

市民総合センター内高齢福祉課窓口又は電話で受付
☎市民総合センター内高齢福祉課 ☎590-1233

4 >>> はがき・ファクス・メールで受付

【申込期限・申込方法】

9月12日(金)までに、はがき(消印有効)、ファクス又はメールに①氏名、②生年月日、③年齢、④住所、⑤電話番号、⑥参加動機を記入の上送付

【送付先】

〒208-0013 大南3-101-1 マンション吉野102
NPO法人シニアメイトサービス 山根
ファクス:569-8245
メール:s_mate_0011@lion.ocn.ne.jp
☎NPO法人シニアメイトサービス ☎564-0011

※1・2・4は申込多数の場合、9月17日(水)13:30から市民総合センター3階小会議室で公開抽選を実施。当選されたかたのみ、教室開始日の1週間前までに結果通知を郵送。





あなたの地域で 認知症とともに いきいきと暮らす

認知症の日 (世界アルツハイマーデー)

認知症になっても安心して暮らせる社会の実現に向け、国際アルツハイマー病協会は世界保健機関と共同で、9月21日を「世界アルツハイマーデー」として制定しました。日本でも、令和6年1月に「共生社会の実現を推進するための認知症法基本法」が施行され、9月21日は「認知症の日」、9月を「認知症月間」として、全国各地で様々な啓発活動が行われています。 **問** 市民総合センター内高齢福祉課 ☎ 590-1233 **HP** 1013040



認知症は、誰でもかかる可能性のある脳の病気です

認知症は、加齢やアルツハイマー病など、さまざまな原因で脳の細胞が傷ついたり、働きが悪くなることで、記憶・判断力が低下し、社会生活や対人関係に支障が続いている状態をいいます。

わが国では急速な高齢化の進展に伴い、認知症の高齢者数は増加しています。厚生労働省の推計によると、令和22年には認知症の高齢者が約584万人、軽度認知障害(MCI*)の高齢者が613万人となり、高齢者の約3.3人に1人が認知症又は軽度認知障害に

なると見込まれています。

※ MCI : Mild Cognitive Impairment

記憶障害などの軽度の認知機能の障害が認められるが、日常生活にはあまり支障を来さない程度であるため、認知症とは診断されない状態。MCIでは、1年で約5～15%の人が認知症に移行するとされる一方で、1年で約16～41%の人は健常な状態になることがわかっています。

早期発見・早期対応が大切です

早い段階からの服薬等の治療や、本人の気持ちに配慮した適切なケアにより、認知症の進行を緩やかにすることが可能な場合があります。また、早期に診断を受けることで、症状が軽いうちに認知症への理解を深め、今後の生活の準備を整えておくことができます。

認知症かな?と思ったら、ご本人でもご家族でも、以下の相談先までお気軽にご相談ください。

- 西部地域包括支援センター ☎ 560-3931 (伊奈平、岸、残堀、中原、三ツ木、三ツ藤、大字三ツ木(横田基地内))
- 北部地域包括支援センター ☎ 516-0062 (中藤、神明、中央、本町)
- 南部地域包括支援センター ☎ 590-1477 (榎、大南、学園)
- 緑が丘地域包括支援センター ☎ 590-5151 (緑が丘)
- 武蔵村山病院 認知症疾患医療センター ☎ 566-3312
- 高齢福祉課地域包括ケア係 ☎ 590-1233

認知症チェックリスト ✓

「あれ?ひょっとしたら?」と気になり始めたら、自分やご家族でチェックしてみましょう。

- 日にちや曜日をよく間違える
- 少し前のことをしばしば忘れる
- 同じ話を繰り返したり、何度も聞いたりする
- 大事なものをなくしたり、探し物が増えたりした
- 趣味など物事に興味や関心がなくなった
- 些細なことでイライラして怒りっぽくなった
- 身だしなみに気を使わなくなった
- いつもお財布が小銭でパンパンになっている
- 料理の味が変わったり、準備や段取りがうまくできなくなったりした



認知症に関するイベント

【アイコンの説明】 日…日時 所…場所 内…内容 対…対象 定…定員 講…講師 持…持ち物 申…申込 問…問い合わせ先

オレンジカフェ 思い出

日 9月19日(金) 14:00～15:30
所 市民総合センター3階集会室
内 【講義】認知症・MCI・認知症予防等、【体験】認知症予防のための脳トレ
対 市民のかた、30人 (応募者多数の場合は抽選)
講 ダスキンヘルスレント多摩西ステーション
申 9月12日(金)午後5時まで電話・窓口で受付
問 南部地域包括支援センター ☎ 590-1477 (平日9:00～17:00)

認知症映画上映「オレンジ・ランプ」

実話に基づく物語「オレンジ・ランプ」を鑑賞し、認知症について理解を深めませんか。
日 9月27日(土) 9:45～11:45 (9:30ごろまでにお越しください)
所 特別養護老人ホーム 伊奈平苑 (伊奈平6-14-2)
対 市民のかた、40人 (申込先着順)
持 上履き、飲料 (必要に応じご持参ください)
申 9月1日(月)～24日(水)に電話で受付
問 西部地域包括支援センター ☎ 560-3931 (平日9:00～17:00)

認知症サポーター養成講座

認知症を正しく学び、当事者や家族を見守る「応援者」になりましょう。
日 9月27日(土) 14:00～15:30 (受付:13:30)
所 公民館さいかち分館 (緑が丘1460-1133 1階)
対 市民のかた、認知症について学びたい・関心のあるかた、30人
申 不要
問 緑が丘地域包括支援センター ☎ 590-5151 (祝日を除く月～土曜日9:00～17:00)

認知症映画オンライン上映「99歳 母と暮らせば」 **HP** 1016319

99歳の母と71歳の息子の暮らしを約1年間にわたり記録したドキュメンタリー映画です。
日 9月19日(金)～25日(木) (期間中は自由に視聴可)
対 市民のかた (在学・在勤含む)、100人 (申込先着順)
申 9月1日(金)9:00～17日(水)17:00に問合先ホームページから➡ 
 ※視聴方法等詳細は申込後に通知します。
 ※個別鑑賞が前提となります。
問 在宅医療・介護連携支援センター ☎ 511-0231 (平日9:00～17:00)

認知症関連本 特設コーナー設置

- オリオン書房 イオンモールむさし村山店 **日** 9月2日(火)～30日(火) 15:00まで
- 岡野谷書店 **日** 9月2日(火)～30日(火)
- 波多野書店 **日** 9月16日(火)～25日(木) 13:00まで

認知症に関するポスター展

日 9月1日(月)～30日(火) 9:00～17:00 (土・日曜日、祝日を除く)
所 各地域包括支援センター、村山団地高齢者見守り相談室(緑が丘1460-45)、武蔵村山病院

認知症に関するパネル展

日 9月9日(火)～25日(木) 8:30～17:15 (最終日は13:00まで)
 ※閉庁日を除く
所 市役所1階ロビー

武蔵村山病院メインツリーの オレンジライトアップ

認知症支援のシンボルカラーにライトアップします。
日 9月1日(月)～30日(火) 日没～21:00 



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

令和7年トカラ列島近海を震源とする
地震災害義援金 **HP1020839**



トカラ列島近海を震源とする地震災害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義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=12月26日(金)正午まで
※設置場所等詳細は、市ホームページへ
☎福祉総務課(☎内線152~154)

令和7年度後期分

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=10月~令和8年3月の6か月分
▶交付日時・場所=

日時	場所
9/24(水) 9時30分~正午	さくらホール(市民会館)研修室
9/24(水) 14時~16時	市民総合センター内障害福祉課
9/25(木) 8時30分~以降※	市民総合センター内障害福祉課

※土・日曜日、祝日を除く

▶持ち物=福祉タクシー利用者証、身体障害者手帳又は愛の手帳、印鑑(スタンプ印不可)

※11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。

※代理で受け取る場合は、お問い合わせください。

▶新規申込=新規で交付を希望されるかたは、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

高齢者向けスマートフォン教室 **HP1019032**



▶日時・内容=時間はいずれも午前9時~正午(4回連続講座)

日程	内容
10月2日(木)	①基本操作
10月9日(木)	②SNSコミュニケーション
10月16日(木)	③ニュース等の情報収集
10月23日(木)	④電子申請や電子決済(総復習を含む)

※4日間で①~④の内容を学びます。

▶場所=中藤地区会館集会室

▶対象=スマートフォンを持っていない、又は初心者の60歳以上の都民のかた

※スマートフォンを持っていないかたにはスマートフォンの貸し出しあり

▶定員=10人

▶申込=9月25日(木)までに東京都スマートフォン普及啓発事業事務局へ電話で受付

☎東京都スマートフォン普及啓発事業事務局☎03-6374-7746 月~金曜日(祝日を除く)午前9時~午後5時

敬老会

9/6(土) さくらホール(市民会館)大ホール

午前10時~午後0時30分(午前9時30分開場)

対象 60歳以上の市民のかた(家族同伴可)

内容 ・式典
・市老連所属会員による演芸
・楽器演奏、漫談
※その他会場では市老人クラブ連合会等のパネル展を実施

注意事項

- 招待状の送付はありません。
- 当日は、送迎バス(予約不要)を運行します。バスの運行ルートおよび停留所は案内チラシ又は市ホームページをご確認ください。
- 送迎バスの車内や会場内で食事をすることはできません。
- 案内チラシは市内公共施設や地域包括支援センターに設置しています。
- 台風等により中止とする場合があります。その場合は市ホームページ、市情報提供メールおよびSNSでお知らせします。

☎市民総合センター内高齢福祉課☎590-1233 **HP1010599**

令和8年度東京都重症心身障害児(者)通所事業(医療型)の新規利用希望者の受付

令和8年4月から新たに都内にある重症心身障害児(者)施設(医療型)に通所を希望されるかたは、市民総合センター内障害福祉課へお問い合わせください。

※施設状況により希望に添えない場合もあります。

▶申込=9月8日(月)~19日(金)に障害福祉課窓口にて申し込み

☎市民総合センター内障害福祉課☎590-1185

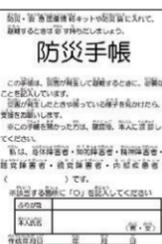
障害者(児)向け

「防災手帳」をご活用ください **HP1021461**

災害時に自分の命を守るのは自分自身です。自分が配慮・支援してもらいたい情報を周囲の人に伝えるためのツールとしてご活用ください。

※防災手帳は障害福祉課窓口又は市ホームページ(下記二次元コード)から印刷できます。

☎市民総合センター内障害福祉課☎590-1185



住み慣れた地域ではじめよう!

介護予防リーダー養成講座 **HP1006607**



講義や実習をとおして介護予防に関する知識と技術を学ぶことができます。

▶日時=9月12日~12月19日の金曜日 午後2時~4時

▶場所=市民総合センターほか

▶対象=原則全講義に参加でき、終了後に介護予防事業等にご協力いただける18歳以上の市民のかた

▶定員=20人程度(応募者多数の場合は抽選)

▶講師=東京都健康長寿医療センター研究所等

▶持ち物=筆記用具、飲み物

※その他については講座の中でお知らせします。

▶申込=9月11日(木)までに電話又は窓口にて受付

☎市民総合センター内高齢福祉課☎590-1233

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 正しい姿勢で健康な日々を! 「体質改善ウォーキング」

正しい姿勢、美しい歩き方を身につけ、O脚・猫背の改善、シェイプアップを目指しましょう。

▶日時=9月29日(月)午後2時~3時30分

▶場所=さくらホール(市民会館)リハーサル室

▶対象=歩行補助用具を利用しないで歩行ができるおおむね60歳以上の市民のかた

▶定員=20人(申込先着順)

▶講師=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=ヨガマットやバスタオル、動きやすい服装、滑りにくい靴下又は運動靴、飲み物

▶申込=9月1日(月)午前9時から電話・来所受付

官公署等からのお知らせ

◆都営住宅団地見学会(JKK 東京都営住宅募集センター)

▶日時=9月20日(土)・21日(日)いずれも午前10時~午後4時(最終受付:午後3時30分)

▶場所=都営村山団地(緑が丘1460)

※世帯向(2人以上)の2DK~3DKを見学

※予約なしで見学や相談が可能

詳細はお問い合わせ又はJKK公式

ホームページをご覧ください▶

☎☎03-3498-8894

◆8月30日(土)~9月5日(金)は防災週間、

9月1日(月)は防災の日(北多摩西部消防署)

東京消防庁ホームページ(右記二次元

コード)では防災について学ぶことができます。電子学習室を掲載しています。

災害はいつ起こるかわかりません。いざという時に備えて知識を身につけましょう。クイズに挑戦

や、動画を見ながら楽しく防災知識を学べます!

☎☎042-565-0119

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



消費生活パネル展

日程 = 9月5日(金)~12日(金)
 場所 = 市役所1階ロビー
 ※東大和市役所でも9月に実施

9月は HP1000663
高齢者悪質商法被害防止共同キャンペーン月間

高齢者の悪質商法被害を防止するためには、高齢者ご本人への注意喚起と相談の呼びかけ、周囲の人々による見守りが大切です。

あれ？おかしいな…

消費生活センター ☎ 565-1111

電話交換手に「消費生活相談したい」とお伝えください。



無料 高齢者被害特別相談

日時 = 9月8日(月)~10日(水)午前9時30分~午後4時(正午~午後1時を除く)
 場所 = 市役所1階消費生活センター(8日(月)・10日(水))、緑が丘出張所(9日(火))

無料 多重債務 110番 ~借金返済でお困りのかたへ~

日時 = 9月1日(月)・2日(火)午前9時30分~午後4時(正午~午後1時を除く)
 場所 = 市役所1階消費生活センター(1日(月))、緑が丘出張所(2日(火))
 ※電話相談も可能です。
 ※当日は通常の消費生活相談も対面・電話で受け付けています。

購入前に確認を！

SNSの広告などで、極端に安い価格や希少品をうたい、注文させた上で粗悪品や偽物を送り付けるという事例が発生しています。

販売会社は海外の事業者であることが多く、代引きで商品を受け取ってしまうと被害回復は困難です。ネット通販で注文する時は、次のことを確認しましょう。

- 事業者の名称・住所・電話番号が明記されているか
 - 問合せ先の電話番号は通じるか、メールアドレスがフリーメールでないか
 - 事業者情報をインターネットで調べ、無関係の事業者情報など嘘の情報でないか
 - キャンセル・返品・返金ルールの記載があるか
 - 支払方法が代引き配達などに限定されていないか
 - サイト内の日本語表記が不自然でないか
- ※市場で希少な商品が入手可能又は高価な商品が不自然に安い販売サイトは注意しましょう。



武蔵村山市は、東大和警察署、東大和市と連携して、被害防止に取り組んでいます。

9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	3日(水)、17日(水)、24日(水)、10月1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)	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	3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)			【オンライン相談】 19日(金) 午前10時~午後0時40分 ※18日(木)正午までに右記二次元コードから予約(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↓ 	
行政相談	10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)						女性弁護士による法律相談
交通事故相談	10日(水) 午後1時30分~4時30分 ※5日(金)までに電話予約(各相談先着6人)			ふくし法律相談	16日(火) 午後1時30分~4時30分 ※事前に電話予約	市民総合センター	社会福祉協議会(☎566-0061)
建築相談	17日(水) 午後1時30分~4時30分 ※12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)		
表示登記相談	10日(水) 午後1時30分~4時30分 ※5日(金)までに電話予約(各相談先着6人)			福祉サービス総合相談	毎週月~金曜日 午前9時~午後5時	お伊勢の森分室	福祉総務課(☎内線153)
不動産取引相談	17日(水) 午後1時30分~4時30分 ※12日(金)までに電話予約(各相談先着6人)			成年後見制度の相談	11日(水) 午前10時~午後2時 ※相談日の前日までに電話予約		
行政書士相談	毎月第2・4木曜日 ※事前に電話予約			消費生活相談	聴覚:3日(水) 高次脳:10日(水) 肢体:17日(水) 視覚:24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	毎月第2・4木曜日 ※事前に電話予約			消費生活相談	毎週月~金曜日 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	市民総合センター	障害者就労支援センターとらい(☎560-7839)
創業支援個別相談	16日(火) 午前10時~正午 ※9日(水)までに電話予約			消費生活相談	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		
マザーズハローワーク立川出張相談	16日(火) 午前10時~正午 ※9日(水)までに電話予約	消費生活相談	17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					
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)	消費生活相談					
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)	消費生活相談					
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	消費生活相談					



市ホームページのページ番号検索欄に HP 000... 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。

【追加募集】歯周病検診(後期) HP1005483

- ▶受診期間= 11月29日(土)まで
 - ▶医療機関= 市指定の歯科医療機関
 - ▶内容= 問診、歯科検診、歯周ポケット測定等
 - ▶対象= 20歳以上(今年度20歳になるかたも含む)の市民のかた
- ※むし歯や歯周病の治療中のかたは対象外
- ▶申込= 9月2日(火)午前9時から保健相談センターに電話又は右記二次元コードから受付(申込先着順) 
- 保健相談センター ☎ 565-9315 (平日午前8時30分～午後5時15分)

結核検診(胸部レントゲン) HP1000764

- ▶日時= 10月8日(水)午前10時～11時30分
 - ※受付は10時から。10時以前に来所されても受付できません。受付時間内にお越しください。
 - ▶場所= 緑が丘出張所
 - ▶対象= 65歳以上の市民のかた(検診時点)
 - ▶持ち物= 年齢・住所の確認できるもの(マイナ保険証等)
 - ▶申込= 不要。直接会場へお越しください。
- ※1年間に1人1回の受診となります。6月に実施した結核検診を受診したかたは受診不可。
- 保健相談センター ☎ 565-9315

生活習慣病予防と健康へのきっかけづくり健康づくり相談会 HP1006851

- ▶日時= 9月27日(土)午前9時～午後1時(受付:午前9時～午後0時30分)
 - ▶場所= 市役所1階ロビー
 - ▶内容= 骨健康度測定、血管年齢測定、ベジチェック、血圧測定、保健師・薬剤師による相談
 - ▶対象= 国民健康保険被保険者、後期高齢者医療保険被保険者
- ※測定は20歳以上のかたのみ
- ※この事業は、市と地域包括協定を締結している明治安田生命相互保険会社・大塚製薬株式会社・市薬剤師会の協力のもと実施します。
- 保険年金課(☎内線138)

ピラティス教室 HP1000785

- ピラティスは身体のコンディションを整え、筋力強化や柔軟性向上等に効果的なエクササイズです。
- ▶日時= 10月7日(火)午前9時30分～11時
 - ▶場所= 市民総合センター3階集会室
 - ▶対象= 20歳以上の市民のかた
 - ▶定員= 10人(申込先着順)
 - ▶持ち物= スポーツタオル、飲み物、動きやすい服装、健康手帳(お持ちのかた)
 - ▶申込= 9月1日(月)午前9時から保健相談センターで電話受付
- 保健相談センター ☎ 565-9315

無料 がん三セット(後期)のお知らせ

～胃がん、大腸がん、肺がん検診を1日で～

申込期間 9月1日(月)～30日(火)(消印有効)

▶日程・会場＝

	日程	会場
11月	13日(木)	保健相談センター
	15日(土)	保健相談センター
	19日(水)	残堀・伊奈平地区会館
	25日(火)	保健相談センター
12月	2日(火)	保健相談センター
	7日(日)	市民総合センター
	10日(水)	大南地区会館
1月	15日(木)	保健相談センター

- ※検診時間は午前。詳細は個別に通知します。
- ※結果は10月末ごろに郵便はがきで通知
- ▶対象= 40歳以上の市民のかた(令和7年4月1日時点)
- ※大腸がん検診(5月・8月)申込者、がん三セット検診(前期)受診者は対象外。
- ※3つの検診の受診が申込条件です。どれか1つでも受診できないかたは、市報10月1日号でご案内する単独での検診にお申し込みください。
- ▶定員= 各回100人(応募者多数の場合は抽選)
- ※胃がん検診(バリウム検査)には実施条件あり。当日の問診内容により受診不可となる場合あり。
- ※月経中のかたは、大腸がん検診の受診不可。
- 詳細は、3月下旬に全戸配布した「武蔵村山市保健事業予定表」又は、市ホームページをご覧ください。

申込方法は、3とおり

- ※申し込みは1人1通まで。
- ※重複申込は無効。

1 郵便はがき

- 【宛先】〒208-0004 本町1-23 保健相談センター検診係
- 【裏面】①氏名(フリガナ) ②生年月日・年齢 ③住所 ④日中連絡が取れる電話番号 ⑤受診希望日(第6希望まで。特に無い場合は「いつでも良い」と記入)

2 保健相談センター窓口(本町1-23)

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

3 電子申請 (LoGo フォーム)

市ホームページ [HP1017046](#) 又は右記二次元コードへ  ※メンテナンスにより利用できない時間帯があります。 ※申請者情報の登録が不要になりました。

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

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

▶場所= 保健相談センター1階
武蔵村山医師会 ☎ 564-4114 [HP1000778](#)

小児初期準夜間救急・小児二次救急(毎日)

小児初期準夜間救急: 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 [HP1000778](#)
武蔵村山病院救急外来 ☎ 566-3111

9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

7日(日)	永島 歯科医院	中原1-16-3 ☎ 560-4618
14日(日)	比留間 歯科医院	三ツ藤1-109-1 ☎ 569-2226
21日(日)	宮崎 歯科医院	本町2-72-1 ☎ 560-4182
28日(日)	宮田 歯科医院	大南1-127 ｸﾘﾊﾞﾙ A棟2F201 ☎ 566-0018

武蔵村山市歯科医師会 ☎ 562-2743 

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)



自殺のない社会を目指して 第37回自殺防止！東京キャンペーン

HP1019038



つらいときは、
ひとりで悩まないで相談しよう

詳細はこちら

都では、9月と3月を自殺対策強化月間としています。詳細は市ホームページ（右記二次元コード）をご覧ください。



	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	8月20日(水)～9月5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 -	9月の火・水・金・土・日曜日 正午～午後8時 ※祝日、第3・4日曜日を除く	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 9月10日(水)～16日(火)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～	9月19日(金)～23日(火・祝) 各日 24時間	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	9月8日(月)～10日(水) 各日正午～午後6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2時～6時 ※8月末までは午後3時～7時 毎週日曜日 午後1時～5時 ※祝日を除く メール相談 毎日 24時間	NPO 法人全国自死遺族総合支援センター ☎ 03-5357-1536 ※メール相談はおおむね1週間以内に返信
	自死遺族傾聴電話	9月2日(火)～6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 追加はこちら
	多重債務110番	9月1日(月)・2日(火) 午前9時～午後5時	東京都消費生活総合センター ☎ 03-3235-1155

※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。



自殺予防週間
ライトアップキャンペーン

自殺予防週間に合わせて都有施設等のライトアップを行います。

- ▶期間＝9月10日(水)～16日(火)
- ▶場所＝都庁第一本庁舎、駒沢オリンピック公園総合運動場オリンピック記念塔、東京芸術劇場

※電力の逼迫状況を鑑み、内容の変更・中止をする場合があります。



こころといのちの図書展示

市内の図書館で、いのちの大切さを考える図書展示を行います。この機会にこころといのちについて考えてみませんか。

- ▶期間＝9月1日(月)～30日(火)
- ▶場所＝大南図書館

☎大南図書館 ☎ 562-3243

こころの悩みについて
お気軽にご相談ください



保健相談センターでは、こころの悩みについての相談を随時受け付けています。

☎保健相談センター ☎ 565-9315

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。

食育通信 vol.47

世界の料理

武蔵村山市栄養連絡会委員 大津清江 (介護老人保健施設 アルカディア)

大阪・関西万博 2025 が 10 月 13 日 (月・祝) まで大阪市の夢洲で開催されています。

今回は万博にちなみ、イタリア料理のカプレーゼをご紹介します。

カプレーゼとはイタリアのカプリ島が発祥とされるサラダです。「カプリの」「カプリ風の」という意味です。

カプレーゼはトマト、モッツアレラチーズ、バジルに塩とオリーブオイルをかけたシンプルなサラダですが、今回はモッツアレラチーズを豆腐、バジルをイタリアンドレッシングに変えたアレンジレシピです。

材料となるトマトの品種は世界で 1 万種類以上あるともいわれ

ています。赤色や黄色など色も様々で大きさや形も違います。

トマトは低エネルギーで、脂質はほとんど含まれていません。主に含まれる栄養素はコラーゲンの生成を促進し、肌のハリや弾力を保つ働きをするビタミン C、体内で必要に応じてビタミン A へと変換されるβ-カロテン、体内の余分なナトリウム(塩分)を排出し、血圧を調整する働きがあるカリウムの他、最も有名なのはリコピンです。リコピンは強い抗酸化作用があり、動脈硬化の進行を遅らせ生活習慣病の予防効果が期待されています。Mサイズのトマトなら 1 日 1 個を目安に摂取しましょう。



トマトと豆腐のカプレーゼ

材料

- ・木綿豆腐 100 g
- ・イタリアンドレッシング 大さじ 1.5
- ・トマト 60 g
- ・大葉 2 枚

作り方

- ① 水切り
豆腐をキッチンペーパーで包み重しをのせて水切りします。
- ② トマトはスライス、大葉は粗みじんにします。
- ③ 盛り付け
豆腐とトマトを交互に並べ、大葉を散らしイタリアンドレッシングをかけます。

9 月は食生活改善普及運動月間

食生活改善普及運動月間に合わせ、生涯にわたって健康で過ごせるよう「野菜と果物をおいしくバランスよく食べよう」「災害時の食事と口腔ケア」をテーマにパネル展示を行います。

問 子ども子育て支援課 ☎ 564-5421 HP1012069

場所

- ① 市役所 1 階ロビー
- ② 市民総合センター 1 階ロビー

日時

- ① 9 月 1 日(月)～ 8 日(月)午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分
※閉庁日を除く。最終日は正午まで
- ② 9 月 9 日(火)～ 30 日(火)午前 9 時～午後 5 時
※閉館日を除く。最終日は正午まで
※市民総合センターではパネル展示のほか、野菜摂取啓発動画の放映も行っております。



昨年度のパネル展示 (市民総合センター)



第17回村山デエダラまつり

貸しステージ

利用者募集

申込期間

09.01
MON

09.12
FRI

第17回村山デエダラまつり概要
 日時 11月8日(土)午前9時30分～午後8時
 9日(日)午前9時30分～午後4時
 場所 イオンモールむさし村山臨時駐車場
 主催 武蔵村山市民まつり実行委員会・武蔵村山市
 HP1012944

利用者資格

- (1)村山デエダラまつりの開催目的に賛同する者(名義貸し、ダミー厳禁)
- (2)暴力団員等ではない者
- (3)実行委員会の指示に確実に従える者

募集枠数

8枠(1枠15分、準備片づけの時間を含む)
 ※利用時間については、募集要項をご確認ください。

利用料金

【市内団体】15,000円/枠 【市外団体】20,000円/枠
 ※雨天等の理由でステージが利用できなかった場合でも、料金等の返金および申込書類の返却はしません。

申込方法

貸ステージ利用申請書に必要事項を記入の上、武蔵村山市民まつり実行委員会事務局(市役所産業観光課)まで持参又は郵送
 ※宛先: 〒208-8501 武蔵村山市本町1-1-1
 ※窓口受付は、開庁日の午前9時～午後5時(正午～午後1時を除く)。
 ※貸しステージ利用申請書は村山デエダラまつり公式ホームページからダウンロード又は市役所産業観光課窓口にて入手

出演者説明会

出演者説明会には必ず代表者が出席してください。欠席した場合は、貸しステージの利用ができなくなるのでご注意ください。
 日時=10月7日(火)午後7時から
 場所=中部地区会館(市役所4階)401大集会室



村山デエダラまつりへの協賛のお願い

村山デエダラまつりを盛り上げるため、市内の企業、商店、市民の皆さまにご協賛をお願いします。
 ▶申込期限=9月30日(火)まで
 ※中止となった場合、村山デエダラまつり公式ホームページにご芳名の掲載は行いますが、協賛金の返金はしません。

広告の募集

デエダラボッチ山車の周囲に取り付ける提灯広告(商店、会社名)や特設ステージの看板広告、プログラムへの広告、村山デエダラまつり公式ホームページのバナー広告等を募集します。
 ※中止となった場合、ホームページへの掲載のみとなります。
 ※協賛、広告募集の詳細は、村山デエダラまつり公式ホームページをご確認ください。

村山デエダラまつりの情報は
 はこちら!



ホームページ



X(旧 Twitter)



Facebook



Instagram

問
合
わ
せ

- 貸しステージについて
 武蔵村山市民まつり実行委員会事務局
 (産業観光課 ☎ 042-565-1111 (内線 224))
- 協賛、広告の募集について
 武蔵村山市民まつり実行委員会事務局
 (武蔵村山観光まちづくり協会 ☎ 042-569-6511)

さくらホール(市民会館)の催し ☎ 565-0226

アフタヌーンコンサート2025 フルート、ギター、津軽三味線のコンサート



【アンサンブルサルデーテ】



【音緒】

ルネッサンスフルートやバロックフルート、19世紀ギターという現代ではあまりみかけることのない古楽器でのアンサンブルと津軽三味線の合奏によるコンサートをお楽しみいただきます。

- ▶日時=9月12日(金)開演:午後0時20分(開場:正午)
- ▶場所=2階エントランス
- ▶出演=アンサンブルサルデーテ、音緒
- ▶料金=無料(申込不要、直接会場へお越しください。)

公演情報はここからご確認ください



もう寂しくなんかさせない! ~ピストラの輝き・X'mas(k)night~



ゴスペルとブラスセクションで彩を添えた80年代Jポップやクリスマス曲をメインに、ステージと客席が一体となって楽しめる公演をお届けします。前回、完売御礼となった「ピストラ」が2年ぶりにさくらホールに登場します。どうぞお見逃しなく!

- ▶日時=12月6日(土)開演:午後4時(開場:午後3時15分)
- ▶場所=小ホール
- ▶出演=Piecestones DooWop OrchestrA(ピストラ)
- ▶料金=一般800円、会員・ハンディ500円(いずれも全席指定)
- ▶申込=9月6日(土)午前10時から窓口、電話又はオンラインにて受付
 ※発売初日は電話、オンライン受付のみ

公演情報



オンラインチケット



市ホームページのページ番号検索欄に HP 000... 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= 9月20日(土)、10月25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



市税等の納期内納付をお願いします

9月は国民健康保険税(普通徴収)[第3期分]、後期高齢者医療保険料(普通徴収)[第3期分]、保育料[9月分]の納期です。納期内納付をお願いします(納期限は9月30日(火))。HP1000277

便利な口座振替をはじめ、コンビニ、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による納付はこちら▶



※新規に国民健康保険税の口座振替手続きをしたかたの中から抽選で、武蔵村山地域ブランド認証商品券をプレゼントするキャンペーン実施中。受付対象期間は9月までです。詳しくは市ホームページへ。

☎収納課(☎内線194～196) HP1000281

公的年金等に係る扶養親族等申告書は期限までに提出を

HP1012955

日本年金機構では、公的年金について源泉徴収の対象となるかたへ、毎年9月中旬以降順次「扶養親族等申告書」を送付していますので、期限までに提出してください。

※提出の際は、記載誤り等がないようご注意ください。

▶対象=老齢又は退職を支給事由とする年金を受けているかたのうち、年金支給額が65歳未満で108万円以上、65歳以上で158万円以上のかた

☎日本年金機構ねんきんダイヤル☎0570-05-1165、又は課税課(☎内線123～125)

市民税・都民税の申告漏れはありませんか

所得控除、税額控除の申告をすることで税額が下がることがありますので、ご確認ください。

◆所得控除 HP1000219

▶主な対象=年金を受給して国民健康保険税等を支払っているかた、給与の支払いを受けてい

コンビニ交付サービスを一時停止します

新システムへの移行作業に伴い、以下の日程でコンビニ交付サービスの利用を停止します。詳細は市ホームページをご確認ください。☎市民課(☎内線146)

①サービス停止期間	住民票の写し	
9月4日(木)23時 ▼ 9月10日(水)6時30分	印鑑登録証明書	×
	市・都民税課税(非課税)証明書	×
	戸籍全部・個人事項証明書	×
	戸籍の附票の写し	×

②サービス停止期間	住民票の写し	
9月10日(水)6時30分 ▼ 9月22日(月)6時30分	印鑑登録証明書	△
	市・都民税課税(非課税)証明書	△
	戸籍全部・個人事項証明書	×
	戸籍の附票の写し	×

×=発行不可 △=期間中、一部の日程で発行不可
上記期間中に証明書が必要な場合は、市民課又は緑が丘出張所までご来庁ください。

市ホームページ
HP1006056



て年末調整をしていないかた等

▶主な所得控除=①雑損②医療費③社会保険料(国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、国民年金保険料、介護保険料等)等

◆税額控除

▶主な対象=

①平成27年1月1日～令和6年12月31日に入居し、所得税の住宅ローン控除を受けているかた

②地方公共団体、都共同募金会、日赤東京都支部および武蔵村山市が条例で指定した団体に対して、令和6年中に2,000円以上の寄附をしたかた

▶主な税額控除=住宅ローン、寄附金

住宅ローン控除について: HP1000225

寄附金税額控除について: HP1000226

☎課税課(☎内線123～125)

対象者へ HP1010618

公募委員の登録案内を郵送します

18歳以上の市民のかたから無作為に抽出した2,500人に、公募委員候補者名簿への登録案内を9月上旬に郵送します。

案内が届いたかたは、市政に皆さまの意見を反映させるため、ぜひご登録ください。

登録に同意いただいたかたの中から、附属機関等の委員の改選時等に就任の依頼をさせていただきます。

☎企画政策課(☎内線374)

農地利用状況調査(農地パトロール)を実施します

HP1005079



次世代に優良な農地を残すため、遊休農地および違反転用の解消の取り組みの一環として、農地利用状況調査を実施します。

調査の際には、農地の中に立ち入ることもあります。ご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

▶期間=9月29日(月)～10月6日(月)の間の5日間(土・日曜日を除く)

☎農業委員会事務局(☎内線226)

第3回市議会定例会

9月上旬から開催予定です。

受付は、議会事務局へお越しください。

☎議会事務局(☎内線512) HP1003271

請願・陳情はお早めに

請願・陳情の締め切りは、開会日の翌日までです。

締め切り後に提出された請願・陳情は、この定例会では審議されません。

広告内容については市が保証するものではありません



ごみ対策課からのお知らせ 問ごみ対策課（☎内線 292～294）

家電製品のごみ出しルールが変わります！

10.1 水
スタート！

変更前（9/30（火）まで）

一番長いところの長さが

40 cm以上の家電製品 ▶▶ 粗大ごみ

40 cm未満の家電製品 ▶▶ 不燃ごみ

変更後（10/1（水）から）

一番長いところの長さが

50 cm以上の家電製品 ▶▶ 粗大ごみ

50 cm未満の家電製品 ▶▶ 不燃ごみ



HP1021428

注意事項

- 一番長いところの長さが 50cm 未満でも、指定収集袋に入りきらない場合は粗大ごみとなります。
- 石油ストーブ、ファンヒーター、オープンレンジ、電子レンジは、大きさにかかわらず粗大ごみです。
- テレビ、冷蔵庫、冷凍庫、エアコン、洗濯機、衣類乾燥機、パソコンは、市では収集できませんので、購入した販

売店に引き取りを依頼するか、買い替える場合は購入先の販売店に引き取りを依頼するなどしてください。

- 25cm × 15cm 以下の使用済小型電子機器は、市が設置する使用済小型電子機器拠点回収ボックスに投入してください。（拠点回収ボックスの設置場所は、ごみ収集カレンダー又は市ホームページへ）

物価高騰対策

2回

可燃・不燃ごみ兼用指定収集袋を無償で配布します！

対象
市内
全世帯

送付内容

- ・ 送付状
- ・ 小袋 10 ℓ 相当（10 枚入り）
- ・ 中袋 20 ℓ 相当（10 枚入り）



配布時期

- 1 回目：9 月下旬ごろ順次配布予定
- 2 回目：11 月中旬ごろ順次配布予定



HP1021534

10 月から令和 8 年 9 月までの
ごみ収集カレンダーを全戸配布します

配布
期間

9 月 3 日（水）～ 17 日（水）

※上記期間までに届かない場合はご連絡ください。
※現在使用しているカレンダーは処分せず、9 月まで使用してください。

収集日等はごみ分別アプリでチェック！



ios 版



Android 版



9 月 10 日は 下水道の日

普段目には見えないけれど、下水道は私たちの生活を陰から支えてくれています。
問道路下水道課（☎内線 255・256）HP1012945

下水道を守る 3 つの心がけ

- 1 下水道に油を流さない
※油の処理は、使いきる・拭き取る・吸い取る・リサイクル
- 2 トイレにはトイレットペーパー以外のものを流さない
- 3 浴室や洗面所にたまった髪の毛を流さない



下水道マスコットキャラクター「スイスイ」

市民の皆さまにお願い

- ますやマンホールのふたは開けないでください**
大雨で道路が冠水した時も絶対に開けないでください。
- 台風時には、水を多く流さないでください**
台風時には、通常の数倍以上の雨水を含んだ汚水が水再生センターに流れ込み、多くの被害が生じています。
- 1 日も早い水洗化をお願いします**
水洗化をすると、家庭からの汚水が水再生センターで浄化処理されてから川に流されるので、生活環境や自然環境が守られます。



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。

催しもの

※原則として、費用の記載のないものは無料です。

少年・古希軟式野球チーム親善試合

- ▶日時=9月7日(日)
- ①野球教室：午前10時～
- ②親善試合：午後0時30分～
- ③講演会：「野球が教えてくれた未来の作り方」午後3時～

※①・②は見学のみ可

▶場所=

- ①・②：総合運動公園運動場（第3）
- ③：総合体育館（第二、第三体育室）

▶対象=③のみ市民のかた

▶定員=③100人（申込先着順）

▶講師=小笠原道大氏（元プロ野球選手）

▶持ち物=体育館履き

▶申込=③のみ9月1日(月)午前9時から電話又は窓口で受付

☎スポーツ振興課（☎内線655）HP1001752



小笠原道大氏

各種スポーツ教室のご案内

◆ハンドボール教室（第2クール）HP1004703

▶日時=9月13日・20日・27日、10月4日・11日いずれも土曜日、午前9時15分～10時30分

▶場所=総合体育館第一体育室

▶内容=基礎的な技術習得、ルールの理解、ミニゲーム

▶対象=市内在住の小学1～6年生(在学含む)

▶定員=15人程度（申込先着順）

▶持ち物=体育館履き、タオル、水筒等

▶申込=9月12日(金)までに参加申込書に必要事項記入の上、持参、郵送、ファクス(520-0082)にて受付

※申込が15人未満の場合、総合体育館第一体育室で当日受付も行います。

◆心身障害者（児）グラウンド・ゴルフ教室

HP1011315

▶日時=9月13日(土)午前10時～正午

▶場所=市立一小体育館

▶対象=次の①又は②に該当するかた

- ①市内在住の障害者(児)で介護者が付き添えるかた
- ②市内心身障害者福祉施設在籍者で施設管理者が認めたかた

▶講師=武蔵村山市スポーツ推進委員協議会他

▶持ち物=動きやすい服装、室内履き、飲み物、タオル等

▶申込=9月10日(水)までに電話又は窓口にて受付

☎スポーツ振興課（☎内線654・655）

武蔵村山市公民館講座家庭教育講座

◆親子で星空観察会

HP1018644

▶日時=10月4日(土)午後6時～8時

▶場所=市民総合センター3階集会室、さいかち公園

▶対象=市民のかた（在勤・在学含む）

▶定員=20組（申込先着順）

※小学1年生～中学3年生1人につき保護者1人
▶講師=水野孝雄氏（天体観望会支援団体宇宙魅せ隊代表）

▶持ち物=筆記用具、飲み物

▶申込=9月1日(月)午前8時30分

から窓口、電話、申込フォームにて受付↑

◆障がい児・者への発達支援

HP1012084

▶日時=10月9日(木)午前10時～11時30分

▶場所=さくらホール（市民会館）研修室

▶対象=市民のかた（在勤・在学含む）

▶定員=20人（申込先着順）

令和7年度武蔵村山市スポーツ都市宣言事業 いきいきわくわくスポーツ教室 ARスポーツHADO体験会

日時 10月5日(日)午前10時～

場所 総合体育館第一体育室

対象 小学生以上の市民のかた
※在勤・在学含む

申込 9月4日(木)から市HPで申込→



一定員
200人
(申込先着順)

- 原則3人1組チーム。個人での申込も可。当日会場にてチームを編成します。
- 参加をされるかたは、室内用シューズ、タオル、水筒等をご持参ください。
- 当日は、HADOのほか会場内でさまざまなニュースポーツを体験できます。

☎スポーツ振興課（☎内線655）HP1001753

▶講師=緒方登士雄氏（東洋大学名誉教授）

▶持ち物=筆記用具

▶申込=9月1日(月)から窓口、電話、申込フォームにて受付→

☎文化振興課（☎内線656）



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→

◆シニア世代のオープンハート第2期(全7回)

▶日時=9月22日・29日、10月20日・27日、11月10日・17日、12月8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(申込先着順)

▶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

▶申込=9月2日(火)午前9時から電話又は申込フォーム(右記二次元コード)にて受付→



◆女性のためのチャレンジ相談会

▶日時=9月24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、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=9月21日(日)までに申込フォーム(右記二次元コード)にて受付→



◆ひとり親家庭対象食品配布(要事前申込)

▶日時=9月28日(日)～10月4日(土)午前9時～午後9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=新規のかたは9月1日(月)～10日(水)、新規以外のかたは9月11日(木)～15日(月・祝)に申込フォーム(右記二次元コード)にて受付→



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→

※応募者多数の場合は抽選

◆防災・減災講座

日々の暮らしの中で、身の回りから始めることができる防災・減災を学びます。

▶日時=9月20日(土)午後2時～4時30分

▶場所=市民総合センター3階集会室

▶定員=20人

▶講師=橋本笙子氏(ピースウィンズ・ジャパン国内事業部次長、珠洲事務所事業統括)

▶参加費=500円

▶申込=9月12日(金)午後5時までに、窓口、電話又はメールで申し込み



◆ボランティア入門講座

「大人のためのバルーンアート」

▶日時=9月27日(土)午前10時～11時30分

▶場所=市民総合センター2階会議室

▶対象=イベントのボランティアに興味のある18歳以上のかた

▶定員=6人

▶講師=篠原好美氏(Sunny Balloon)

▶参加費=1,000円(材料費込み)

▶申込=9月19日(金)までに、窓口、電話、メール又は申込フォーム(右記二次元コード)で申し込み→



～交通事故死ゼロを目指して～運転者講習会

秋の全国交通安全運動(9月21日～30日)に合わせて実施します。ぜひお越しください。

▶日時・場所=時間はいずれも午後6時30分から

日程	場所
9月2日(火)	中部地区会館(市役所4階)401大集会室
9月3日(水)	緑が丘ふれあいセンター 会議室1
9月5日(金)	中藤地区会館 集会室
9月11日(木)	三ツ木地区会館 集会室

▶内容=交通安全に関するビデオの上映と、警察官による講話

▶持ち物=講習カード(お持ちのかたのみ)

☎防災安全課(☎内線332) HP1019035

午後のチャイム放送

9・10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)



世界一の交通安全都市 TOKYO を目指して

ピーポくんも来るよ!



交通安全

市民のつどい



警視庁シンボルマスコット

「世界一の交通安全都市 TOKYOを指して」をスローガンに、9月21日(日)～30日(火)の10日間、秋の交通安全運動が実施され、これに先立ち、「交通安全市民のつどい」を開催します。詳細は右記二次元コードをご確認ください。

☎東大和警察署 ☎042-566-0110 [HP1019035](http://hp1019035)



9/15 (月・祝)

13 時開演 (12 時 30 分開場)

さくらホール (市民会館) 大ホール

内容

- 式典
- 交通少年団合唱
- 武蔵村山高校ブラックダンス部
- 警視庁音楽隊カラーガード演奏
- THE カルテットの歌唱
- 交通安全教室



【警視庁音楽隊カラーガード】



【THE カルテット】

総合体育館からのお知らせ ☎520-0082

みんなの体育館 10月13日(月・祝) 午前9時～午後6時30分

年に1度開催するスポーツ体験や各種発表会等を行います。雨天決行

- スポーツ無料体験会 卓球、バドミントン、ボッチャ、トランポリン等 (トレーニング室のみ午前9時～午後9時30分)
- 活動発表会 (午後2時～4時) 教室やサークル活動グループの発表会
- 販売 (午前9時～午後4時30分) フリーマーケット、市内店舗の販売

【場 所】 総合体育館および総合第3 運動場

【持ち物】 シューズ (室内用と屋外用) ※シューズがないかたは利用不可

おためしバイキング! 参加者募集 みんなの体育館と同時開催!

各種レッスンをお試し体験できるみんなの体育館限定イベントです。この機会にぜひいろいろなレッスンへご参加ください。

【対 象】 18歳以上の医師から運動を許可されている健康なかた

【料 金】 1レッスン券700円、参加し放題券1,200円

【持ち物】 室内用シューズ (シューズのないかたは利用不可)

【申 込】 9月4日(木)午前9時から窓口又は電話で受付

詳細はこちら↓



レッスン種目	時間	場所	定員
懐メロエアロ	9:30～10:20	第二体育室	各40人
ディスコエアロ	10:40～11:30		
姿勢改善コンディショニング	11:50～12:40		
バランスコーディネーション	13:00～13:50		
ZUMBA	14:10～15:00		

Musashimurayama 広報 Goods



M ジロ & M ザベス アクリルスタンド New

M ジロ・M ザベスが新デザインになってアクスタに登場!

¥700 (税込)

New トートバッグ

サイズ: 横 360mm × 縦 370mm × 幅 110mm

カラー: 赤・緑・グレー

各 ¥450 (税込)



9/1 (月) から 市役所 1 階 市政情報コーナーにて販売

※いずれも在庫がなくなり次第、販売終了

☎ 秘書広報課 (☎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

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](http://hp1003607) [HP1003606](http://hp1003606)

掲載料1回 (1 か月) 1 枠 15,000 円

☎ 秘書広報課 (☎内線 314)



市ホームページのページ番号検索欄に [HP 000...](http://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。

子育て情報

【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 問…問い合わせ



0歳～18歳 対象

子ども医療費助成制度 **HP1003728**
医療証の申請はお済みですか？

市では、子ども医療費助成制度の所得制限を撤廃しています。医療証をお持ちでない場合はお早めに申請ください。

対 0歳から18歳年度末までの児童がいる家庭
 ※以下のかたは対象外

○「ひとり親家庭等医療費助成」又は「心身障害者（児）医療費助成」を受けていて、自己負担がない

○国民健康保険や健康保険等の各種医療保険に加入していない

○生活保護を受けている

○児童福祉施設（母子生活支援施設は除く）等に入所している

○里親等に委託されている

問 子ども育成課（☎内線186）



0～6歳（未就学児）対象

令和7年9月分から **HP1011100**
第1子の保育料が無償になります

子育て世帯の負担を軽減するため、全ての保育所等に入所する児童は0円（完全無料）となります。今後は、特定教育・保育施設等利用者負担金（保育料）決定通知書については入所月のみ送付します。

問 子ども育成課（☎内線183）



楽しい雰囲気での離乳食について学ぼう 離乳食教室

- ①離乳食開始時期 **HP1004501**
- ②2回食を始めるかた **HP1001819**
- 日 ①9月11日(木)、②9月18日(木)
- ①②いずれも午前10時～11時30分
- 所 市民総合センター2階子ども家庭センター
- 対 ①5～6か月ごろ、②7～8か月ごろ
- 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（下記二次元コード）で受付
- 問 子ども子育て支援課 ☎564-5421



離乳食
開始時期



2回食を
始めるかた

丈夫で健康な歯へ 歯科健康教室「かむかむキッズ」

- 日 9月9日(火)午前10時～11時15分
- 所 市民総合センター2階子ども家庭センター
- 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➡
- 問 子ども子育て支援課 ☎564-5421



対象者へ案内を送付しています

こどもの健康診査 **HP1004230**

3～4か月児健康診査	9月16日(火)
1歳6か月児健康診査	9月5日(金)
2歳児歯科健康診査	9月2日(火)
3歳児健康診査	9月10日・24日(水)
ビーバー歯科健康診査	9月17日(水)

問 子ども子育て支援課 ☎564-5421



小学生 対象

令和8年度新小学1年生へ **HP1000881**
就学時健康診断を実施します

9月上旬に通知をお送りしますので、ご確認ください。なお、指定日に受診できない場合は、教育総務課まで必ずご連絡ください。

問 教育総務課（☎内線426）

●就学支援シート **HP1000879**

就学時健康診断の通知と併せてお送りします。入学する小学校へ伝えたいことがある保護者のかたは、ご活用ください。

問 教育指導課 ☎516-8610



中学生・高校生 対象

令和8年度新中学1年生へ **HP1000931**
市立中学校 学校選択制の申請

受付期間以外での申請はできませんので、お住まいの学区以外での市内中学校への就学を希望されるかたは、期間内に申請してください。

▶受入枠（見込み数）＝

市立一中	20人
市立小中一貫校村山学園二中	4人
市立三中	30人
市立小中一貫校大南学園四中	20人
市立五中	20人

▶受付期間＝9月1日(月)～30日(火)

▶受付方法＝教育総務課窓口、郵送、又は申込フォームで申請➡

※受入枠を超えて申請があった場合は抽選となり、ご希望に添えないこともあります。

問 教育総務課（☎内線422・426）



9月の図書館のおはなしの会

HP1010609

日程・場所 絵本の読み聞かせと紙芝居を行います。

- 雷塚図書館 ☎564-1284：13日・27日(土)
- 中久保図書館 ☎569-1501：20日(土)
- 中藤地区図書館 ☎565-0112：13日(土)
- 三ツ木地区図書館 ☎560-3301：6日(土)
- 大南地区図書館 ☎562-3243：6日(土)
- 残堀・伊奈平地区図書館 ☎560-0171：20日(土)

対 象 幼児・小学生

休 館 日 1日(月)・17日(水)



注意事項

※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。

※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）。

電子図書館➡



9月の児童館

休館日：日曜日、祝日、館内整理日 **HP1021514**

場 所	イ ベ ント	日 時
お伊勢の森児童館 ☎564-5594 館内整理日16日(火)	アイロンビーズ	3日(水)
	カップスタンド	10日(水)
	月見団子タワー	17日(水)
	秋ビンゴ	24日(水)
山王森児童館 ☎560-3037 館内整理日9日(火)	なわとび大会	3日(水)
	ペットボトルチャレンジ	10日(水)
	ストロー鉄砲であそんじゃおう	24日(水)
さいかち児童館 ☎565-0758 館内整理日30日(火)	なわとび大会	3日(水)
	芸術の秋！ぬりえ大会	10日(水)
	ふうせんバレーであそぼう	17日(水)
中藤地区児童館 ☎565-0111 館内整理日9日(火)	なわとび大会	3日(水)
	フリースロー大会	10日(水)
	学年別リレー	17日(水)
大南地区児童館 ☎562-3242 館内整理日9日(火)	なわとび大会	3日(水)
	きおくりよくゲーム	10日(水)
	しんぶんしじゃんけん	17日(水)
残堀・伊奈平地区児童館 ☎560-0770 館内整理日16日(火)	なわとび大会	3日(水)
	みんなで訓練！ 保存食ってな～に？	17日(水)
	ちゃんばら合戦	24日(水)



9月の保育園・団体等のイベント



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（上記二次元コード）をご確認ください。

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	<ul style="list-style-type: none"> ● パパママサロン ● おもしろいたのしい遊びアップデート 	日 10日(水)午前10時30分～11時30分 日 17日(水)午前10時30分～11時30分 対未就学園児 定10組 申【パパママ】5日(金)まで、【アップデート】12日(金)までに電話又は来園
みらい保育園(さくらんぼくらぶ) ☎ 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➡	<ul style="list-style-type: none"> ● 秋祭り ● 食べてみよう保育園の離乳食(7か月からのお子さまがオススメ) 	日 6日(土)午前10時30分～正午 対0～3歳児 定10組 持水筒 日 16日(火)午前10時30分～ 対7か月～1歳半児 定3組 持水筒 申いずれも1日(月)～10日(水)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 詳細はこちら➡	<ul style="list-style-type: none"> ● ネームキーホルダー制作 ● スライム遊び 	日 11日(水)午前10時30分～ 定5組(申込先着順) 日 18日(水)午前10時30分～ 定5組(申込先着順) 申いずれも1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	<ul style="list-style-type: none"> ● 室内遊び・スライム作り 	日 3日(水)午前10時～11時30分
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	<ul style="list-style-type: none"> ● 理学療法士と遊ぼう「運動遊び」 ● 親子で作ろう「ガチャガチャ」/ねころん DE アート 	日 11日(水)午前9時45分～ 申8日(月)までに電話で受付 日 29日(月)午前9時45分～ 申25日(木)までに電話で受付 対いずれも0～2歳児 定いずれも10組
つみき保育園 ☎ 563-3842 (学園3-12-1)	<ul style="list-style-type: none"> ● 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
子ども家庭センター ☎ 590-1152 (市民総合センター2階)	<ul style="list-style-type: none"> ● ひろば開放 ● おはなしの会&誕生会 	日 月～土曜日午前10時～午後4時 日 17日(水)午前10時30分～ 対0歳～未就学児
「健やかひろば」みんなのひろば ☎ 070-3128-8454	<ul style="list-style-type: none"> ● ベビーちゃんの大運動会 ● 乳児・幼児の救急救命講習会 	日 4日(水)午前10時30分～ 所山王森児童館会館 日 9日(火)午前10時30分～ 所さいかち児童館 対いずれも未就学児とその保護者
「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➡	<ul style="list-style-type: none"> ● 赤ちゃんから遊べるひろば♪ ● 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) 	日 毎週水・金曜日、20日(土)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【20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➡	<ul style="list-style-type: none"> ● 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 8日(月)午前10時～正午 対主に歩く前の赤ちゃん 日 22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

あたたかく栄養のある食事を、みんなで楽しく食べましょう。



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 26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(月)午前10時～23日(火・祝) 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 16日(火) 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(月)午前10時～15日(月・祝)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 LINE	日 ① 6日(土) 18:00～19:00 ② 20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(水)までにLINEで予約 ② 17日(水)までにLINEで予約 ※いずれも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 7日(日) 11:30～13:30 定 先着40食(中華丼) ※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) LINE	日 27日(土) 12:15～14:45 定 10食(ハヤシライス、事前予約制) 料 18歳以下は無料、大人300円 申 23日(火・祝)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(車での来場禁止)	日 3日・17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 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 13日(土) 11:30～14:30 定 15食 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。
Café ブラウン&サーディン ☎ 090-6024-2595 所 残堀2-18-15 Instagram	日 毎週火・水・木・土曜日 11:30～16:00 おにぎりなどの軽食 料 小学生～高校生300円、大人は店舗メニュー ※申込不要

プレオープン!

むさむら

プレーパーク

～かんがえて・つくって・あそぶ～

10月から定期開催されるプレーパークを一足先に体験しませんか?

9月21日(日)

時間 **10時～15時**

場所 **雷塚公園**

～子どもたちの**創造力・社会性**を育む～

プレーパークは、自然の中で自由な発想でのびのび遊べる場所です。

公式LINE「**おうち応援ネット**」から予約➡

予約なしでも利用できますが、混雑時は予約のかた優先

☎ 一般社団法人 Walk ☎ 042-843-8690

※本事業は令和7年度協働事業提案制度にて採択された事業です。



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

◆生演奏とカラオケ合唱（ほほえみ歌の会）

毎週火曜日午後1時30分～3時、緑が丘ふれあいセンター。60歳以上の市民の皆さん、一緒に歌を楽しみましょう。大きな声で歌っていると、しゃがれ声やフケ声が矯正されて、ノドの筋肉が鍛えられます。初回のみ要電話予約。参加費100円。

☎若杉 ☎ 090-2907-6407

◆平和展（新日本婦人の会武蔵村山支部）

9月5日(金)午後1時～7日(日)午後4時、大南地区会館ロビー。被爆80年戦争の恐ろしさ、原爆の悲惨さを伝承するための企画です。なお、9月7日(日)午後は集会所で「ピースイベント」をします。多くのかたの参加をお待ちしています。

☎藤巻 ☎ 565-5767

◆ひきこもり家族が集まり、分かち合う居場所（ひきこもり家族の自助の会「カモミール」）

9月13日(土)午後1時30分～3時30分、残堀・伊奈平地区会館3階学習室。ひきこもりのことで抱えている不安や悩みを気兼ねなく話し、受容する場所です。一度見学に来てみませんか？※原則毎月第2土曜日に同じ時間・場所で実施

☎中野 ☎ 090-4735-9640(木曜午後1時～5時)

◆狭山丘陵で野鳥や草花を楽しみましょう（武蔵村山自然に学ぶ会）

9月14日(日)、10月12日(日)午前8時～午後1時、市役所集合。都立野山北・六道山公園に行きます。弁当、飲み物、雨具、双眼鏡（あれば）持参。参加費200円（保険代）

☎高橋 ☎ 090-5144-1946

◆歌の友

9月19日(金)、10月17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28回「武蔵村山市民合唱講座」（武蔵村山市音楽連盟）

10月5・19・26日(日)、11月2日(日)午前10時～正午、大南地区会館。6月に急逝した山口栄さんを偲んで、彼の作品を歌う特別講座を行います。参加費大人2,500円、学生1,400円（いずれも楽譜代込み）。申込はご連絡ください（当日会場でも受付可）。

※練習成果を市民文化祭で発表します。

☎荒井 ☎ 531-6343

◆第19回さくら定期（武蔵村山さくら合奏団）
10月24日(金)午後7時～8時、さくらホール(市民会館)小ホール。今回はデユカス作曲「魔法使いの弟子」などクラシックの名曲を打楽器のマリンバやヴィブラフォンなどを用いたアンサンブルでお届けします。ぜひお越しください。参加費1,000円

☎渋谷 ☎ 090-6365-6900

◆公開講座「いざというときに役立つ！ファーストエイド（応急手当）」（都立北多摩看護専門学校）

10月25日(土)午前11時～正午、都立北多摩看護専門学校。中学生以上で興味のあるかた対象、定員20人程度。動きやすい服装でお越しください。来校される際は、公共交通機関をご利用ください。10月13日(月)までに

申込フォームから申し込み➡

☎ ☎ 042-567-0333



◆武蔵村山市グラウンド・ゴルフ協会

●東京都シニアスポーツ振興事業

武蔵村山市シニアグラウンド・ゴルフ大会

10月21日(火)（予備日：10月22日(水)）午前8時30分～午後3時、総合運動場第二。60歳以上、1チーム5人編成、定員40チーム。シニアの健康維持・増進。9月30日(火)までにご連絡ください。

●グラウンド・ゴルフ普及啓発

不定期（年10回程度）開催、主に市内の公園やグラウンド等。グラウンド・ゴルフ協会に加入して研修会・大会等に参加しましょう。年会費1,000円

☎吉澤 ☎ 562-4470

会員募集

訂正とお詫び

市報むさしむらやま8月1日号16ページ「切り絵（切り絵サークル「つみき」）」において、参加費の記載に誤りがありました。下記のとおり訂正してお詫び申し上げます。

◆切り絵（切り絵サークル「つみき」）

第1・3火曜日午前10時、市民総合センター2階作業室。初めてのかたでも楽しめます。カッターと紙があれば切れます。題材は興味のある物から自分のペースでできます。見学自由。参加費1,000円/1回

☎西島 ☎ 531-7437

◆居合道（優心会）

第2・4日曜日午後2時、総合体育館。武道で心身の鍛錬をしませんか！男女・年齢不問。初心者歓迎、見学随時可。会費月500円

☎村上 ☎ 080-5684-8628

◆英会話習得（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。

5人に1人が認知症になると言われていますが、予防のためにもぜひ英語を学びませんか。高齢者から中学生まで皆さん明るく前向きに勉強しています。ご参加を心よりお待ちしております！

会費月1,500円

☎須永 ☎ 080-5686-8547

◆ラジオ体操（チーム池上）

毎日午前6時30分（雨天中止）、プリンスの丘公園。無理なくやっております。男女不問。若い方も大歓迎。80代のかたもいます。ぜひ一度見に来てください。

☎坂本 ☎ 531-9241

◆健康体操自彊術（くる実会）

火曜日（月3回）午前10時、中原地区集会所。全身の関節や筋肉をほぐし、肩こり、腰痛、頭痛、便秘など改善に期待できます。健康寿命を伸ばしましょう。見学、無料体験あり。入会金1,000円、会費月2,500円（会場費込み）

☎上原 ☎ 090-4064-0904

◆ターゲットバードゴルフ（武蔵村山市TBG協会）

毎週月・金曜日午後1時（7月～9月は午前9時から）、大南公園野球場。芝生を歩いて気持ち良くゴルフのように楽しめます。女性も大歓迎。見学体験随時OK。運動靴とゴルフ用布袋持参。入会金1,000円、会費月700円

☎田中 ☎ 564-6341

◆ヨガ・ストレッチ（マインドフルネスヨガの会）

土曜日（月1回）午後3時、雷塚地区会館。初心者OK。飲み物、バスタオル持参。会費は会員によって異なるためお問い合わせください。

☎武井 ☎ 090-1603-7969

◆入会説明会（武蔵村山市水泳連盟）

9月21日(日)午後2時、緑が丘ふれあいセンター一会議室。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ライ。令和7年度は成人（16歳以上）とジュニア（小学2年生以上）の募集です。初心者OK。親子一緒も大歓迎。当日は無料体験可。10月の会費は成人およびジュニア：6,000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



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 596 回

市報に隠れた M ジロを探せ！

Question

右のように、ごみ拾いをしている M ジロが市報の中に隠れています。何ページに隠れているでしょうか？

※16ページを除く1～15ページの中



答えの書き方

▶応募フォーム＝数字のみ入力（「1」「10」等）

▶ハガキ＝「1ページ」「10ページ」等と記入

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 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＝9月12日(金)（必着）

今月のプレゼント

M ジロ & M ザバス
アクリルスタンド



正解されたかたの中から抽選で3名様に贈呈します。

前回（市報 8/1 号）の答え

Question

右図の M ジロは何ページに隠れているでしょうか？

Answer

7 ページ



【応募フォーム】

