



むさしむらやま

市の人口と世帯(速報値)

令和8年5月1日現在(前月比)

男	35,075人(-21人)
女	35,437人(-37人)
合計	70,512人(-58人)
世帯数	33,791世帯(-5世帯)



はじめての総合体育館利用ガイド

カラダ動かす、 毎日が変わる。



利用しやすい料金で、充実した設備や初めてのかたでも安心して利用できる環境が整った総合体育館。個人・団体利用のほかにも、たくさんの教室が開かれています。早速今日から総合体育館に行ってみませんか？
特集は2・3ページへ▶▶▶

カラダ動かす、毎日が変わる。

運動したいけど「きっかけがない」「やり方がわからない」というかたにお勧めしたいのが市の総合体育館。利用しやすい料金で、初めてのかたでも安心して利用でき、健康づくりからマシントレーニングまで楽しめます。―― 仕事や学校帰りに一人で―― 予定を合わせて友人と一緒にいつでも誰でも、気軽に利用できる総合体育館にぜひお越しください。その他総合体育館のイベント等は13ページへ。

武蔵村山市総合体育館

☎ 520-0082 〒 208-0031 武蔵村山市岸 3-45-6
開館時間 9:00～21:30 受付 9:00～21:00
休館：毎月第1月曜日、年末年始（12/28～1/3）

総合体育館 HP・SNS



総合体育館って
どんなところ？

行きたい時にふらっと行ける



開館時間は9:00～21:30（受付は21:00）までで、仕事や学校終わりに利用できます。

一人でも複数でも気軽に利用



トレーニング室のほかに卓球・バスケットボールなど、お一人でも友人と一緒にでも気軽に利用できます。

気になる教室に挑戦！



幅広い世代を対象にさまざまな教室を展開。初めてのかたも安心して参加できます。空きがあれば当日飛び込み参加もOK

個人利用

トレーニング室

「何から始めればいいのか分からない…」から「本格的に身体を鍛えたい！」まで、自分に合ったトレーニングをすることができます。

1回2時間200円！

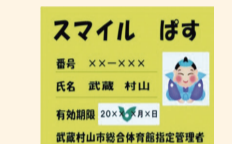


機材は全18種類31台。筋力系マシンを中心に、有酸素系マシン、リラクゼーション系マシンなど豊富に揃えています。

目的に合わせた体づくりを！



スマイルばす



65歳以上のかた、高校生相当以上の障害手帳をお持ちのかたは、1か月分1,500円（市外3,000円）で、トレーニング室が1日2時間何日でも利用できます！詳細はお問い合わせください。



さっそく行ってみよう！

個人開放

広いアリーナ（第一体育室）で卓球・バドミントン・バスケットボールが楽しめます。本格的な会場で、試合等に向けた個人練習にもピッタリです。

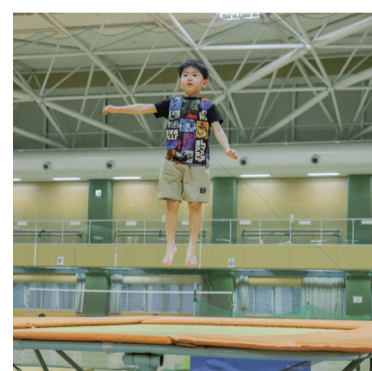
利用料は子ども50円！（大人は200円）



スポーツ広場

個人開放と同様、アリーナで卓球・バドミントンのほか、室内テニス・トランポリン・フットサルができます。個人利用の際は、お声がけいただければ体育館職員がお相手します。

子どもは100円、大人は300円です！



各種教室

楽らクラブ

楽らクラブは、登録さえすれば「いつでも」「だれでも」参加できる初心者向け教室です。1回300円（市外500円）で利用できるため、気の合う仲間と気軽に楽しく参加してください♪



教室名	対象	曜日	開催時間
いきいき体操	おおむね60歳以上の健康なかた	月・水・金	10:00～11:10
太極拳		月	10:00～11:00
すっきりヨガ	高校生相当以上の健康なかた	水	10:00～11:10
ゆったりヨガ		金	14:00～15:10

おためしエアロビクス

トレーニング室の利用登録をしたかたなら「いつでも」「だれでも」参加できる教室です。1回400円（市外700円）のお得なおためしレッスン＆ストレッチに参加してみませんか？



強度	曜日	開催時間
初級 (初めてのかた)	火 木	14:10～15:10 10:00～10:50
初中級 (少し慣れてきたかた)	火 土	10:00～10:50 10:00～11:00
中級 (ステップアップしたいかた)	月 水 金	14:10～15:20 19:30～20:40 10:00～11:10

ステップアップ教室

3～6か月で少しずつレベルアップする教室です。キッズ・成人・親子向けなど豊富なプログラムをご用意。あなたに合ったプログラムが見つかるかも。 ※参加は事前登録または空きがあれば当日参加もOK！



プログラム	内容
レスポプログラム	○アロマヨガ ○フラダンス ○かんたんラテンエアロ ○美容姿勢・骨盤エクササイズ ○ZUMBA GOLD ○ピラティス ○完コピダンス&シェイプ ○バランスコーディネーション ○ステップ&シェイプ ○バランスボール&ストレッチボール
スポーツプログラム	○バドミントン ○卓球
キッズプログラム	○Jr. バドミントン ○KID'S JAZZ FUNK ○知的障害者向けすまいるエアロ ○Jr. 卓球 ○こどもトランポリン&器械運動
その他	○元気！はつらつサロン ○三ツ木庭球場テニススクール（初級コース・中級コース）

NEWS

庭球場コートが人工芝に！

雷塚公園と大南公園の庭球場コートを人工芝に改修しました！新しくなったコートをぜひご利用ください。 ※改修に伴い、利用料を1コマ2時間1,020円（市外2,040円）に改定しました。



市 TikTok で動画公開中！

市職員が、総合体育館トレーニング室の紹介やコートを改修した庭球場でのチャレンジ動画を公開中！ぜひご覧ください！



市 TikTok

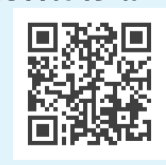


CHECK

他にもたくさんの教室をご用意！

総合体育館から教室一覧をご覧ください。気になっていた教室が見つかるかも♪

総合体育館 HP



健康

※原則として、費用の記載のないものは無料です。

ピラティス教室 HP 1000785

日 7月7日(火)午前9時30分～11時
所 さくらホール(市民会館)展示室
対 20歳以上の市民のかた
定 20人(申込先着順)
持 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 6月1日(月)午前9時から電話で受付
問 保健相談センター ☎ 565-9315

結核検診(胸部レントゲン) HP 1000764

日 7月2日(木)午前10時～11時30分
所 保健相談センター
対 65歳以上の市民のかた
持 年齢の確認できるもの(マイナ保険証等)
※予約不要。直接会場へ
※1年間に1人1回の受診となります。
※受付時間は午前10時からです。時間前に来所されても受付できませんので、時間内にお越しください。
問 保健相談センター ☎ 565-9315

骨粗しょう症検診 HP 1000769

～あなたの骨は、大丈夫ですか～
日 7月～12月の火・水・木曜日(祝日を除く)
いずれも午後2時～3時
※希望日の2週間前までに要予約
所 村山医療センター(学園2-37-1)
内 X線撮影法による骨密度測定
対 下表の年齢に該当する女性市民

年齢	生年月日
40歳	昭和61年4月2日生～ 昭和62年4月1日生
45歳	昭和56年4月2日生～ 昭和57年4月1日生
50歳	昭和51年4月2日生～ 昭和52年4月1日生
55歳	昭和46年4月2日生～ 昭和47年4月1日生
60歳	昭和41年4月2日生～ 昭和42年4月1日生
65歳	昭和36年4月2日生～ 昭和37年4月1日生
70歳	昭和31年4月2日生～ 昭和32年4月1日生

※妊婦のかたおよび腰椎に金属のあるかたは、検診できませんのでご注意ください。
定 300人(申込先着順)
申 6月1日(月)から村山医療センター骨粗しょう症検診予約係(☎561-1221 内線704)で受付
※受付時間は月～金曜日(祝日を除く)午前10時～午後3時
問 保健相談センター ☎ 565-9315

5月31日(日)～6月6日(土)は「禁煙週間」

たばこの健康影響を知ろう! HP 1012768

喫煙はがん以外にも、脳血管疾患、虚血性心疾患、糖尿病、骨粗しょう症等の病気のリスクを高めます。
また喫煙は喫煙者本人にとどまらず、周囲の人にまで悪影響を及ぼします。この機会に禁煙や受動喫煙防止について考えてみましょう。
問 保健相談センター ☎ 565-9315

脱メタボ! 特定健康診査

生活習慣病の早期発見・予防のために、メタボリックシンドロームに着目した健康診査を実施します。

受診期間 6月15日(月)～11月30日(月)

- 対 ① 特定健康診査・特定保健指導 HP 1000765
40歳～74歳のかた(武蔵村山市国民健康保険加入者)
- ② 後期高齢者医療健康診査 HP 1006609
75歳以上のかた(後期高齢者医療制度加入者)
- ③ 無保険者健康診査・保健指導 HP 1008500
40歳以上の無保険者のかた

受診方法 対象者には個別に通知します。市指

定の医療機関(東大和市の医療機関も含む)にご予約の上、受診してください。
※国民健康保険又は後期高齢者医療制度以外の健康保険に加入されているかたの特定健康診査および特定保健指導については各医療保険者にお問い合わせください。
※健診を受診されていない国民健康保険加入者を対象に、ショートメッセージサービス(SMS)を活用して、市から受診のご案内をする場合があります。
問 保健相談センター ☎ 565-9315
※国民健康保険・後期高齢者医療制度については保険年金課(☎内線134・138)へ

急患診療

持ち物: マイナ保険証等、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

所 保健相談センター1階 HP 1000778
問 武蔵村山市医師会 ☎ 564-4114

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 HP 1000778
問 武蔵村山病院救急外来診察室 ☎ 566-3111

6月の休日歯科(歯科急患) HP 1000782

	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)	北多摩歯科	学園3-41-4 KTDビル2F ☎ 565-6618
14日(日)	小山歯科 クリニック	本町1-49-2 ☎ 560-0057
21日(日)	さした 歯科医院	学園5-31-1 ☎ 562-6670
28日(日)	三條 歯科医院	大南4-15-3 川「アイランド」II ☎ 563-9987

問 武蔵村山市歯科医師会 ☎ 562-2743

市民の健康 vol.560 歯周病改善について

武蔵村山市歯科医師会提供(文責:比留間 修一)

私たちの体には1,000種類以上の細菌が「常在菌」として住み着いています。常在菌はヒトにとってプラスでもマイナスでもない、あるいはプラスに働くものがほとんどです。常在菌は「常にある菌」であり細菌量を減らすことはできても体から完全に駆逐することはできません。

むし歯菌と歯周病菌も常在菌であり、たとえ無歯顎(上下どちらか、又は両顎に歯が一本も残っていない状態)になっても歯周病菌は口腔内に住み続ける事が知られています。一番は舌の上の舌苔の中です。ですから口腔内がどんな状態になっても食後の口腔ケアは重要です。

バイオフィームとは微生物の集合体の事です。口腔バイオフィームは常在菌の集合体でありその存在を口腔内から根絶することは不可能です。歯周病菌をはじめ、多くの細菌種は他の細菌が排泄する代謝産物(排泄物)を栄養素として利用し病原性を高めて行きます。口腔バイオフィームには、悪玉菌(病原菌)、善玉菌、そして日和見菌の3種類の細菌が息しています。歯周病菌の勢いが優勢とみると日和見菌は栄養共生などの手段により歯周病菌を支える行動に出ます。日和見菌の協力によってバイオフィーム全体の病原性が増大して歯周組織の防御力を上回ります。すると歯周ポケ

ット(歯と歯肉の境目の隙間)からの出血が始まります。歯周病菌の最高の栄養素である血液を得てバイオフィームの高病原化はさらに進んで行きます。

歯周病改善は、まず出血を止める事です。何のために歯石除去(歯科医院)、歯磨き(患者さん)を行っているのか。その目的は高病原化したバイオフィームを低病原性の状態に戻し「歯周病を起こさせないバイオフィーム」へと質的に変容させる事でもあります。歯周病の高病原化の解消には患者さん自身も主治医でなければなりません。絶えず蓄積するプラーク(バイオフィーム)を日々のセルフケアによって患者さん自身が取り除かなければなりません。適切な歯石除去及びプラークコントロールにより歯周ポケット内の細菌量が減少するとやがてポケット内の潰瘍面が修復し出血は止まります。歯周病改善にはプロケアとセルフケアの両輪が重要です。

歯周病治療に終わりはありません。毎食後の歯磨きを怠らなければむし歯予防、歯周病予防のみならず唾液量も増改して食事美味しく感じてきます。そのために歯の定期健診と毎食後の歯磨きを実践して毎日の食生活を楽しいものに行きましょう。



無料 各種検診のお知らせ

申込期間 (消印有効) ①: 6月1日(月)~30日(火) / ②: 6月1日(月)~17日(水)

① 乳がん検診 HP 1005882

対 41歳以上の女性市民 (令和8年4月1日時点)

※以下のかたは申込不可

○乳がん検診の無料クーポン券 (7月上旬ごろ送付) の対象となる40歳 (昭和60年4月2日~昭和61年4月1日生まれの女性市民) のかた

○昨年度 (令和7年4月1日~令和8年3月31日の間) に乳がん検診を受診されたかた (クーポン券による受診も含む)

定 200人 (応募者多数の場合は抽選・結果は7月末ごろ通知)

検査方法 マンモグラフィ検査 (乳房のX線撮影)

受診期間 9月~11月の間に受診 (休診日を除く)

医療機関 武蔵村山病院

※子宮頸がん・乳がん検診を1日でまとめて受診できる子宮・乳がんセット検診は7月に募集しますので、そちらを希望のかたは今回の乳がん検診は申し込みせず、7月の子宮・乳がんセット検診をお申し込みください。今回の乳がん検診を申し込みと、7月の子宮・乳がんセット検診は申し込みできません。

申込方法は **3** とおり

※申込は各検診1人1回まで。同じ検診への重複申込は無効

① 郵便はがき

【宛先】 〒208-0004 本町1-23 保健相談センター検診係

【裏面】 ①希望の検診名、②氏名 (フリガナ)、③生年月日・年齢、④住所、⑤日中連絡が取れる電話番号

② 窓口

申込期間中の午前8時30分~午後5時15分まで (土・日・祝日を除く) に保健相談センターの窓口にあるタブレットで申請。

③ 電子申請

市HP HP 1017046、

又は二次元コードから➡



② 歯周病検診 HP 1005483

対 20歳以上の市民 (今年度20歳になるかたを含む)

※むし歯や歯周病の治療中のかたは検診を受診不可。

定 450人 (応募者多数の場合は抽選)

※受診可能なかたには6月下旬に受診票を送付します

検査方法 問診、歯科検診、歯周ポケット測定等

受診期間 7月1日(水)~12月26日(土)

医療機関 市の指定歯科医療機関

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。

問保健相談センター ☎ 565-9315 ※電話での申込不可 HP 1005882

熱中症 にご注意を!

今年も猛暑が予想されます。早めの対策を心がけましょう。

問保健相談センター ☎ 565-9315 HP 1000796



猛暑時の避難場所として

クーリングシェルターを開設します

開設期間 6月1日(月)~9月30日(水)

※時間は各施設によって異なる場合があります。各施設の休館日やイベント開催日等は開設しません。

施設名	休館日
市役所本庁舎	土・日曜日、祝日
緑が丘出張所	
保健相談センター	
ふらっとコミュニティみどり (村山団地高齢者みまもり相談室)	第1日曜日
福祉会館	
第二老人福祉館	
第三老人福祉館	
第四老人福祉館	
第五老人福祉館	第1月曜日
さいかち老人福祉館	
公民館	
公民館さいかち分館	
大南地区会館	
雷塚地区会館	
残堀・伊奈平地区会館	
中藤地区会館	
三ツ木地区会館	
緑が丘ふれあいセンター	
さくらホール (市民会館)	
総合体育館	第1月曜日・第3水曜日
雷塚図書館	
大南地区図書館	
残堀・伊奈平地区図書館	
中久保図書館	
中藤地区図書館	日曜日・祝日
三ツ木地区図書館	
西部地域包括支援センター	日曜日・祝日・第2火曜日
山王森児童館	
さいかち児童館	日曜日・祝日・第4火曜日
市民総合センター	
ダイハツ武蔵村山店	毎週火曜日定休 (不定休)
イオンモールむさし村山	
ドラッグセイムス残堀店	なし
ドラッグセイムス武蔵村山三ツ藤店	
ドラッグセイムス伊奈平店	
ドラッグセイムス西村山店	

熱中症予防のポイント

- のどが渇かなくてもこまめに水分補給
- 部屋の温度や湿度をチェックし、窓を開けて通気を良くしたり、エアコンや扇風機を上手に使用して、温度を調整する
- 外出時は日傘や帽子、通気性の良い服装を着用する
- 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを心がける

熱中症警戒アラート

環境省・気象庁から熱中症の危険性が極めて高いと予想される日の、前日又は当日に都道府県ごとに発表されます。環境省熱中症警戒アラートサイトからご確認いただけます。また、熱中症警戒アラートの発表や暑さ指数の情報を環境省のLINE公式アカウントで受け取ることができます。

環境省熱中症警戒アラートサイト➡



環境省 LINE公式アカウント➡



熱中症の応急処置

熱中症が疑われる人を見かけたら、涼しい場所へ移動させ、体を冷やし、水分・塩分 (スポーツドリンク等) を補給させてください。また、自分で水が飲めない、脱力感が強く動けない、意識障害がある場合は、すぐに救急車を呼んでください。

救急車を呼んだ方がいいか迷った場合...

東京消防庁救急相談センター (24時間医療機関案内)

☎ #7119 又は 042-521-2323

夏の食中毒を防ぎましょう

食中毒を防ぐ3つのポイント

- ①食品にばい菌をつけない! 基本は「手洗い」
- ②冷蔵品は10℃以下、冷凍品は-15℃以下で保存!
- ③肉は中心部まで加熱 (目安75℃以上で1分以上) する



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。



福祉

※原則として、費用の記載のないものは無料です。

特別障害者手当等の手当額が変更

特別障害者手当等の手当額が、下表のとおり変更になりました。
※振込時期の変更はありません(5・8・11・2月の各月10日前後に3か月分を支給)。
手当額(月額)

手当の名称	4月以降	3月まで
特別障害者手当	30,450円	29,590円
障害児福祉手当	16,560円	16,100円

問市民総合センター内障害福祉課 ☎ 590-1185
HP 1000689 (特別障害者手当(国制度))
HP 1000692 (障害児福祉手当(国制度))

みんなで作ろう! お食事クレープ♪

「お好み焼き」と「ビビンバ」風味のクレープを作ります。ぜひご参加ください。
日 6月13日(木)午前10時～午後1時
所 市民総合センター2階調理実習室
対 市内在住の障害者(18歳以上)のかた、ご家族のかた、関係者のかた
定 8人(申込先着順)
講 NPO法人村山たんぽぽ
料 500円
持 エプロン、三角巾、タオル、マスク
申 6月12日(金)までに電話、ファクス(590-1305)又は申込フォームで受付↑
問 障害者地域自立生活支援センター ☎ 590-1501



視覚障害者・聴覚障害者向けスマートフォン体験会

スマートフォンの基本操作、便利なアプリの使い方を紹介します。

日時	内容
① 7/3(金) 午前9時～正午	視覚障害者向け(基礎)
② 7/3(金) 午後1時～4時	聴覚障害者向け(基礎)
③ 7/6(月) 午前9時～正午	視覚障害者向け(基礎)
④ 7/6(月) 午後1時～4時	視覚・聴覚障害者向け相談(申込不要・先着順)

所 市民総合センター3階中会議室
対 スマートフォンをお持ちでない又は使い慣れていないかた
定 ①・③4人、②6人、④9人
持 スマートフォン(お持ちでないかたには貸し出します)
申 各開催日の一週間前までに電話、ファクス又は申込フォームで受付→
問 東京都アクセシビリティ向上支援事業事務局 ☎ 03-6868-8990、ファクス 03-4496-4382



高齢者向けスマートフォン教室 HP 1019032

● 6月開催(4回連続講座)
日 6月15日(月)・22日(月)・24日(水)・29日(月) いずれも午後1時30分～4時
所 緑が丘ふれあいセンター多目的室
● 7月開催(4回連続講座)
日 7月1日・8日・15日・22日(水)いずれも 午前9時15分～11時45分
所 残堀・伊奈平地区会館

【共通事項】
内 ①基本操作、②SNSコミュニケーション、③

ニュース等の情報収集、④電子申請や電子決済(総復習を含む)
※4日間で①～④の内容を学習します。
対 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 10人
申 6月開催は6月8日(月)、7月開催は6月24日(水)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
問 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

聴力が低下している高齢者のかたへ HP 1022078 補聴器の購入費を一部助成します



対 加齢等により聴力が低下している65歳以上の住民税非課税のかた
助成金額 上限4万円
※4万円を超える費用は自費になります。
※購入金額が上限金額以下の場合は、購入金額分を助成します。
申 耳鼻咽喉科医が発行した医師意見書等の聴力が低下していることがわかる書類(3か月以内のもの)を添付し、窓口又は郵送で申請
※補聴器を購入する前に、申し込みが必要となりますのでご注意ください。
※申請書、医師意見書の様式は高齢福祉課窓口で配布するほか、市HPからもダウンロード可。
問 市民総合センター内高齢福祉課 ☎ 590-1233

人生の棚卸しとこれからの一歩を考える「むらやまカフェLife」

日 6月23日(火)午後2時～3時30分
所 市民総合センター3階中会議室
対 これからの生き方を前向きに考えたい市民のかた(在勤・在学含む)
定 10人程度(申込先着順)
申 6月1日(月)～15日(月)に電話で受付
※当日は要マスク着用
問 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

介護予防「筋力アップ教室」(伊奈平教室) 参加者募集 HP 1006521

自宅でもできる体操やトレーニングマシンを使用した運動を通して、介護予防・フレイル予防に取り組んでみませんか。

教室名	開催期間	時間
伊奈平 A 教室	7/16～9/24 (毎週月・木曜日)	午前9時30分～11時30分
伊奈平 B 教室	7/8～9/23 (毎週水曜日)	午前9時30分～11時30分

※場所は伊奈平苑高齢者在宅サービスセンター(伊奈平6-14-2)、送迎はなし
対 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
※要介護・要支援認定を受けている、医師から運動を禁止されているかた等は対象外
※これまで参加したことのないかたが優先で、年度内に1クールまでの参加となります。
定 各教室8人(申込先着順)
持 飲み物、運動しやすい服装、靴

申 6月1日(月)～12日(金)午前9時～午後5時に電話又は窓口で受付
問 市民総合センター内高齢福祉課 ☎ 590-1233

各種募金活動にご協力いただきありがとうございました HP 1020839



現在受付中の国内義援金・海外救援金については市HPにて受付期間等情報を掲載しています。引き続き、皆さまのご協力をお願いします。※令和7年度に国内義援金・海外救援金にご協力いただいた皆さま(市窓口で受付をし、承諾いただいたかた)のお名前を市HPにて公表しています。

◆赤十字会員増強運動 HP 1003517
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。
問 福祉総務課 (内線 153)

6月15日～7月31日は社会福祉協議会会員増強月間

会費や寄附金等は各地域福祉事業・活動への支援等を行っています。ご協力をお願いします。
問 社会福祉協議会 ☎ 566-0061

不要の入れ歯は世界の子どもを救う! 不要入れ歯回収ボックスを設置します

設置場所 市役所市政情報コーナー、市民総合センター入口、社会福祉協議会窓口、福祉会館、各老人福祉館
※金属の付いていない入れ歯等は回収不可。ネックレス等の金属製品の回収も併せて実施。
※収益の一部は、社会福祉協議会の活動財源にも活用します。
問 社会福祉協議会 ☎ 566-0061

必要なことを学び、共に活動しませんか 市民後見人養成講座を開催します

日程	内容
① 7/17(金)	オリエンテーション、基調講演
② 9/2(水)・9/18(金) 10/2(金)	前期基礎講座
③ 10/16(金)・10/30(金)	
④ 11月予定(2日間)	実務研修
⑤ 12/4(金)・12/18(金)	後期講座

※開催時間は、①は午後2時～4時、②③⑤は午後1時30分～5時、④は個別調整
所 ①・②・⑤:市民総合センター、③東大和市南街公民館、④:未定
対 18歳以上～75歳未満の市民で、市内で活動できるかた
定 30人程度
申 7月15日(水)までに電話、窓口又はファクス(566-0253)で受付
※①のみの参加も可
※講演後、養成講座の事前説明を行います。養成講座を受講希望のかたは要参加。
詳細は社会福祉協議会HPへ→
問 社会福祉協議会 ☎ 566-0061



認知症カフェ「出張！ちょこふらカフェ」

日 6月13日(土)午後2時～3時45分
 所 特別養護老人ホーム伊奈平苑 東館1階ホール (伊奈平6-14-2)
 内 ミニコンサート・管理栄養士の食事のお話
 対 市民のかた (在勤・在学含む)
 定 30人 (申込先着順)
 講 アンサンブルユニット Bouquet! (ブーケ)、岸野智美氏 (管理栄養士)
 申 6月1日(月)～12日(金)に電話で受付
 問 西部地域包括支援センター ☎ 560-3931

**お口の元気度を知って、健康寿命をのばそう！
 歯つらつ教室2回シリーズ**

日 ①6月15日(月)、②7月6日(月)いずれも午前10時30分～11時30分
 所 中部地区会館 (市役所4階) 401大集会室
 内 ①機械を使って口の動き、舌の筋力を測定、②「お口の健康と対策」
 対 65歳以上の市民のかた
 定 20人 (申込先着順)
 講 ②のみ文字山穂瑞氏 (歯科衛生士)
 申 6月1日(月)午前9時から電話又は窓口で受付
 問 北部地域包括支援センター ☎ 516-0062

**南部地区ひまわりネットワーク
 災害に強いまちへ HUG で学ぶ避難所運営**

日 6月16日(火)午後2時～3時30分
 所 市民総合センター 3階集会室
 内 避難所運営ゲーム「HUG」の体験
 対 南部地区 (榎・大南・学園) に在住・在勤のかた
 定 40人 (応募者多数の場合は抽選)
 講 加納佑一氏 (東京都ボランティア・市民活動センター)
 申 6月9日(火)までに電話、窓口又は申込フォーム (二次元コード) で受付
 問 南部地域包括支援センター ☎ 590-1477

お医者さんに聞いてみよう ほくほくカフェ

日 6月23日(火)午後1時30分～3時
 所 さくらホール (市民会館) 会議室
 内 かかりつけ医の選び方・付き合い方、軽体操
 対 どなたでも 定 20人 (当日参加可)
 講 小関雅義氏 (おぜきクリニック医師)
 申 6月1日(月)から電話又は申込フォーム (二次元コード) で受付
 問 北部地域包括支援センター ☎ 516-0062

オーラルフレイルを予防しよう

普段からできるお口のケアと一緒に学び、お口の機能の衰えを防ぎましょう。
 日 6月26日(金)午前10時～11時30分
 所 中原地区集会所
 対 おおむね60歳以上の市民のかた
 定 20人 (申込先着順)
 講 文字山穂瑞氏 (歯科衛生士)
 申 6月25日(木)までに電話で受付
 問 西部地域包括支援センター ☎ 560-3931

**介護者交流会「介護のひろば」
 福祉用具を知ろう！**

日 7月1日(水)午後2時～3時30分
 所 市民総合センター 3階中会議室
 対 市民 定 20人 (応募者多数の場合は抽選)
 講 加瀬裕貴氏 (フランスベッド株式会社昭島営業所)
 申 6月24日(火)までに電話、窓口又は申込フォーム (二次元コード) で受付
 問 南部地域包括支援センター ☎ 590-1477

**低所得
 世帯向け**

エアコン購入費を補助します

補助金額
 上限 **10万円**

【補助対象経費】

エアコン本体購入費、配送費、設置工事費、撤去費、リサイクル費 (1世帯あたり1台限り。延長保証料は対象外)

※「東京ゼロエミポイント」との併用可 (ポイント値引き後の金額が対象)



対象世帯

以下の対象世帯に該当していること

対象世帯 (いずれかに該当)	
令和7年度又は令和8年度が	市町村民税が非課税の者または市町村民税均等割のみが課税されている者で構成される世帯
	児童扶養手当受給世帯

※以下のいずれかに該当する世帯は対象外

- ①生活保護または中国残留邦人等支援給付を受給している世帯
- ②租税条約による免除の適用の届出によって市町村民税が免除されている者がいる世帯
- ③市町村民税所得割が課税されている者の扶養親族のみで構成される世帯

申請から交付まで

①認定申請【期間：6/1(月)～9/30(水)】

期間内に必要書類を用意し、下記コールセンター窓口、郵送又は申込フォームで申請。審査後、認定通知書を送付します。

②購入・設置【期間：4/1(水)～10/31(土)】

認定後、期限内に販売店等でエアコンを購入・設置。
 ※認定前にエアコンを購入した場合は、認定申請期間内に要申請

③補助金交付申請【期限：11/30(月)まで】

期限内に必要な書類を提出
 ※本事業の登録販売事業者でエアコンを購入し、補助金相当分の値引きを受けた場合、申請者に代わって登録販売事業者が市に申請します。

④補助金交付

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おりません。

詳細は市HP ↓



HP 1022115

問 低所得世帯向けエアコン設置緊急支援事業コールセンター ☎ 0120-604-057

場所：中部地区会館 (市役所4階) 406会議室 (本町1-1-1)

※コールセンター受付期間：6/1(月)～11/30(月) 午前8時30分～午後5時15分 (土・日曜日、祝日除く)

介護予防教室「ステップアップ筋トレ」

日 7月7日・14日・21日(火)午後2時～3時30分
 所 市民総合センター 3階集会室
 内 初級5種類・中級3種類・上級2種類、計10種類の筋力トレーニングを実施します。
 対 おおむね60歳以上の市民のかた
 ※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等は対象外
 定 30人 (応募者多数の場合は抽選)
 ※全3回参加できるかた優先
 講 門脇悠太氏 (武蔵村山病院 理学療法士)
 持 汗拭きタオル、飲み物、動きやすい服装
 申 6月30日(火)までに電話、窓口又は申込フォーム (二次元コード) で受付
 問 南部地域包括支援センター ☎ 590-1477

視覚に障害をお持ちのかたに

声の議会だより・声の広報をお届けします

視覚に障害のあるかたを対象に「武蔵村山市さかいだより」「市報むさしむらやま」をデイジー規格のCDで作成しています。ご希望によりお届けしますので、ご連絡ください。
 問 声の議会だより：議会事務局 (☎内線 512)
 声の広報：広報・プロモーション課 (☎内線 315)

6/1(月) 人権擁護委員の日

人権擁護委員とは

地域の住民の中から、人権問題に理解や熱意のある人が市長の推薦を受け、法務大臣から委嘱されたかたのことです。

人権相談を行っています

市内には5人の人権擁護委員がおり、人権啓発活動や、家庭内の問題・いじめ等の人権相談を行っています。詳細は市HPや市報に掲載の「無料相談」をご確認ください。

各種相談先

- みんなの人権 110番 ☎ 0570-003-110
- こどもの人権 110番 ☎ 0120-007-110
- 外国人権相談ダイヤル ☎ 0570-090-911
- インターネット人権相談 (右記二次元コード)



問 協働推進課 (☎内線 244) HP 1000660



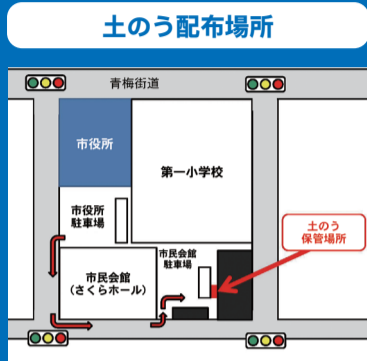
市ホームページのページ番号検索欄に HP 000... を入力し検索すると、各記事の詳しい内容をご覧いただけます。

いざというときに備えよう 台風・大雨対策

土のうは準備しましたか

川の近くや傾斜地等の地域では、事前に「土のう」等の準備を。 [HP 1000077](#)

配布 1世帯原則15袋まで
※1つ10～15kg程度
申込 危機管理課へ連絡の上、市役所まで引き取りにきてください。
※平日8:30～17:15
☎危機管理課 (☎内線 334)



6月は浸水対策強化月間

道路にある雨水ますや側溝がふさがっていると、雨水が流れません。雨水ますや側溝にごみを入れたり、物を置いたりしないようにお願いします。

また、東京の雨が一目でわかる東京アメッシュで降雨情報を配信していますので、ご活用ください☞
☎東京都下水道局 ☎042-527-4828 [HP 1006546](#)



警戒レベル4相当までに 安全な場所へ避難を

警戒レベル	河川氾濫	大雨	土砂災害	高潮
5相当	レベル5 氾濫特別警報	レベル5 大雨特別警報	レベル5 土砂災害特別警報	レベル5 高潮特別警報
～警戒レベル4相当までに必ず避難～				
4相当	レベル4 氾濫危険警報	レベル4 大雨危険警報	レベル4 土砂災害危険警報	レベル4 高潮危険警報
3相当	レベル3 氾濫警報	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害警報	レベル3 高潮警報
2	レベル2 氾濫注意報	レベル2 大雨注意報	レベル2 土砂災害注意報	レベル2 高潮注意報
1	早期注意情報			

大雨等の際の防災行動の判断を分かりやすくするため、令和8年5月下旬に防災気象情報の改善が行われました。改善点など詳細は各[HP](#) (二次元コード) へ☞
☎東京管区气象台 ☎042-497-7208

[気象庁HP](#)

[市HP](#)



ハザードマップで危険な場所をチェックしよう!



自宅や周辺地域でどのような災害が起こりうるかを事前に把握するための地図です。ハザードマップを見て、事前に危険な場所を確認しておきましょう。
☎危機管理課 (☎内線 335)

[市HP](#)



6月は環境月間

市では環境月間事業の一環として、市内中学生を対象に地球環境保全ポスター・標語コンクールを実施しています。☎環境課 (☎内線 296)

令和8年度地球環境保全ポスター・標語コンクール

ポスター 最優秀賞



市立五中
片瀬 絢菜さん

標語 最優秀賞

村山の
きれいなみどり
永遠に

市立三中
田代 柚輝さん

パネル展

最優秀作品をはじめ、全ての優秀作品を展示します。
●日程 6月1日(月)～5日(金) ※最終日は午後3時まで
●場所 市役所1階ロビー [HP 1018606](#)

電話による特殊詐欺などの対策として

自動通話録音機の無償貸与を行います

☎危機管理課 (☎内線 332) [HP 1012947](#)



自動通話録音機

電話を受けた際に自動で警告メッセージを流し、会話内容を自動で録音します。

設置は固定電話にコードをつなぐだけ!

●対象

市内で、65歳以上のかたがお住まいの世帯
※令和9年3月31日までに65歳となるかたを含む

●申込・貸与方法

下記の日時・場所で申込受付を行い、その場で機器をお渡しします(申込書は申込場所で配布・身分証要持参)。

日時	場所	
6/15(月)	10:00～12:00 13:00～17:00	市役所3階 危機管理課窓口
6/16(火)～22(月)	8:30～17:15	緑が丘ふれあい センター会議室1
6/23(火)	14:00～16:00	
6/24(水)	10:00～11:45	

※6/25(木)以降(土・日曜日、祝日を除く)は危機管理課窓口(8:30～17:15)で受付を行います。

※代理で申し込む場合、本人の身分証明書の写しを要持参。また、代理申込は、来庁者一人につき1件に限ります。

※上記期間中でも予定台数に達し次第、申込受付は終了します。

電話での受付は行いませんので、ご注意ください



広告内容については市が保証するものではありません



商工会からのお知らせ ☎ 560-1327

◆武蔵村山市地域産業賃上げ促進事業補助金
市内事業者が物価高騰に対応した賃上げを実施する原資を確保し、継続的な賃上げを達成するための生産性向上に向けた設備導入経費の一部（最大100万円）を補助します。
申 6月1日(月)～22日(月)に窓口で申請書を提出
※申請書は商工会HPからダウンロード可↑



官公署等からのお知らせ

◆物価高騰下の暑さ対策の一環として、水道料金基本料金を無償とします（東京都水道局）
対象期間 5～6月分と7～8月分又は6～7月分と8～9月分
※検針月により異なる。6月1日検針分から対象。従量料金・下水道料金は対象外
申込不要。詳細はHPへ→
☎ 0570-091-100 (ナビダイヤル)



◆旧優生保護法による優生手術等を受けたかたへ補償金を支給します（東京都旧優生保護法補償金等受付・相談窓口） HP 1022096
対象者の認定など詳細は、お問い合わせ又は各HP（二次元コード）をご確認ください。



東京都HP



こども家庭庁HP

☎ 03-5320-4206 ファクス：03-5388-1401

◆国立健康危機管理研究機構村山庁舎一般公開
「なるほど感染研！見えない世界をのぞいてみよう！」
庁舎の公開、サイエンスカフェや体験型イベント等の企画を通し、活動を紹介します。
日 6月27日(土)午後1時～5時
※入場は午後4時30分まで（申込不要）
所 国立健康危機管理研究機構村山庁舎
☎ 042-561-0771 HP 1022170
メール：murayama-info2026@nih.go.jp

◆令和8年度社会保険制度説明会（立川年金事務所）
日 6月25日(木)午後2時～4時
所 さくらホール（市民会館）小ホール
対 市内事業所
申 申込不要、直接会場へ。
詳細は二次元コードへ→
☎ 042-523-0352



◆「第24回多摩ブルー・グリーン賞」募集（多摩ブルー・グリーン賞事務局）
多摩地域の中小企業の活性化と地域経済の振興に寄与することを目的とした顕彰制度です。
●多摩ブルー賞：優れた技術・製品を表彰
●多摩グリーン賞：新しいビジネスモデルを表彰
記念品 各最優秀賞：副賞100万円、各優秀賞：副賞50万円を贈呈
応募資格 多摩地域と周辺地域に事業拠点を置く中小企業・個人事業主等
応募期間 7月31日(金)まで
☎ 042-526-7728

◆北多摩西部消防署からのお知らせ
●6月7日(日)～13日(土)は危険物安全週間
私たちの身の回りに危険物となる物はないように感じますが、実は車やストーブの燃料、消毒用アルコール、スプレー缶などさまざまな物品が危険物に該当します。
危険物は火気の近くで使用せず、廃棄する際は各自治体のルールに従って、正しく安全に廃棄しましょう。
またこの機会に、身の回りの危険物の安全な取り扱いについて確認をしましょう。

●普通救命講習を実施しています
日 第3金曜日午後1時30分～4時30分（令和9年3月まで実施）
所 北多摩西部消防署（東大和市上台北1-956-1）
申 電話又は申込フォームで受付
詳細はHP（二次元コード）へ



北多摩西部消防署HP



申込フォーム

☎ 042-565-0119

◆警察署の移動交番車が市役所の駐車場にきます！（東大和警察署）
警察官が事件・事故に関する相談、落とし物の届けなどを取り扱います。気軽にお立ち寄りください。
日 6月19日(金)午前10時～11時
所 市役所第一駐車場
☎ 042-566-0110

6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)、7月1日(木) 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（各相談日先着6人）	中部地区会館（市役所4階）会議室 又は さくらホール（市民会館）会議室	協働推進課 ☎内線 243	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 行政相談	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（各相談先着6人）			こころの室 相談	【オンライン相談】 19日(金) 午後2時～4時10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】男性相談員 13日(土) 午後2時～4時10分 ※事前に電話予約（先着3人。託児あり）	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 ↓
交通事故相談	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）	※受付は市役所2階協働推進課窓口	産業観光課 ☎内線 225	女性弁護士による法律相談	17日(水) 午後5時～7時 20日(土) 午後2時～4時 ※事前に電話予約（先着4人。託児あり）	市民総合センター	社会福祉協議会 ☎ 566-0061
建築相談 表示登記相談 不動産取引相談 行政書士相談	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		
司法書士相談	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）			更生保護相談	11日(木) 午前10時～午後2時 ※相談日の前日までに電話予約	お伊勢の森分室	福祉総務課 ☎内線 153
創業者支援個別相談	毎月第2・4木曜日 ※事前に電話予約			消費生活相談	毎週月・水・木・金曜日 午前9時30分～午後4時（昼休みを除く） 毎週火曜日 午前9時30分～午後4時（昼休みを除く）	市役所1階	消費生活センター ☎内線 108
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(火)までに電話予約	消費生活相談	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	消費生活センター ☎内線 109	ピアカウンセリング（障害者による相談）	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）
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	福祉総務課 ☎内線 155・156	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	市民総合センター	障害者就労支援センターとらい ☎ 560-7839
	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		シルバー人材センター入会説明会	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HPへ	シルバー人材センター	シルバー人材センター ☎ 564-1081



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 HP 1004643

日 6月20日(土)、7月4日(土)午前9時～正午
所 市役所マイナンバーカード受付窓口、緑が丘出張所

内 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等は、祝日を除く月～金曜日にご来庁ください。

持 本人確認書類等 HP 1013391

※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HP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



市税等の納期内納付をお願いします

6月は市・都民税・森林環境税(普通徴収)[第1期]の納期です。納期内納付をお願いします(納期限は6月30日(火))。 HP 1000277

口座振替、コンビニ、スマホアプリでの納付、eL-QR(後期高齢者医療保険料を除く)による納付が可能です。eL-QRによる納付はこちら→ HP 1022144

新たに国民健康保険税の口座振替手続をしたかたの中から抽選で市地域ブランド商品券を進呈するキャンペーンを実施中→

問 収納課 (☎内線 194～196)

都営住宅にお住いのかたへ HP 1000260

収入報告用課税(非課税)証明書臨時窓口

日 6月23日(火)～25日(木)午前9時～午後4時
※午前11時30分～午後1時を除く

所 緑が丘出張所会議室

対 都営住宅入居者 料 1通300円

持 顔写真付き本人確認書類(運転免許証、マイナンバーカード等。ない場合は、都から送付された収入報告書用紙と保険証等の2点)

※本人又は同一世帯のかたのみ発行可能。同一世帯以外のかたが申請する際は委任状が必要。※令和8年度課税(非課税)証明は6月10日(水)から通常窓口でも取得できます。

問 課税課 (☎内線 122)

土地・家屋の現況調査を実施しています

固定資産税・都市計画税は、毎年1月1日の状況で課税されます。

市では、土地・家屋の状況を確認するため、身分証明書を携帯した市職員が市内全域の現況調査を実施しています。調査の結果、市職員が現地調査に伺う場合もありますので、ご理解・ご協力をお願いします。

◆家屋の増改築や用途を変更した場合

市役所課税課へご連絡をお願いします。なお、家屋の用途は、登記簿の情報や新築時の現地調査で確認した情報を基に判断しています。

【用途変更の例】

・居宅として利用していた家屋の一部又は全部

を、事務所として利用することになった。
・店舗兼居宅として利用していたが、居宅のみで利用することになった。
・倉庫を改修し、事務所として利用することになった。

◆家屋の用途を変更すると税額が変わる場合があります

○家屋：評価替え年度に適用する、経過年数に応じた補正率に変更される場合があります。
○土地：住宅用地の減額措置の特例が適用又は外れる場合があります。

問 課税課 (☎内線 126～129) HP 1012731

農業者物価高騰対策支援金 HP 1016913

対 市内の農地で農業を営む農業者(農業所得があるかた)

支給額 一律3万円

申 必要書類を添え、6月10日(水)から以下の申請期限までにWeb申請(二次元コード)、郵送又は窓口で提出

Web 8月30日(日)まで

郵送・窓口 8月31日(月)まで

問 産業観光課 (☎内線 226)

市内事業者物価高騰対策支援金

対 物価高騰の影響を受けた市内の中小企業者

支給額 法人：5万円、個人事業者：3万円

申 必要書類を添え、8月31日(月)まで窓口、郵送又は申込フォームで提出→

※前年度に同補助金の交付を受けたかたは、5月中旬に特例申請の案内を送付しています(特例申請は6月30日(火)まで受付)。

問 産業観光課 (☎内線 225) HP 1022201

使い捨てコンタクトレンズの空ケースを回収しています HP 1022138

HOYA アイケアリテイリング 合同会社と協定を締結し、公共施設に回収ボックスを設置しています。

空ケースの資源化により得られた対価は、(公財)日本アイバンク協会へ寄付され、視力障害のかたの視力回復に役立てられます。※レンズ本体が入ったものやケースのふたが残ったものは回収不可

所 市役所本庁舎、緑が丘出張所、中藤地区会館、三ツ木地区会館、残堀・伊奈平地区会館、大南地区会館、市民総合センター

問 ごみ対策課 (☎内線 292)

防災行政無線 全国一斉情報伝達試験

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

日 6月3日(水)午前11時～

問 危機管理課 (☎内線 334) HP 1000148

～更新料なし・収入に応じた家賃～

市営住宅入居者募集 HP 1004812

募集戸数 中央住宅・三ツ木住宅 各1戸(3DK)
対 詳しくは募集案内(二次元コード)をご確認ください。

申 6月1日(月)～12日(金)に、必要書類を市役所都市計画課へ郵送(消印有効)。

※募集案内は、6月1日(月)から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、各地区会館にて配布

入居決定 抽選、書類審査による。

問 都市計画課 (☎内線 278)



感震ブレーカー購入費用の一部を助成します!

HP 1021592

対 市内の住居又は新築の住居(同一敷地内の複数の住宅を含む)に感震ブレーカーを設置した、市税を滞納していないかた。

※賃貸住宅に居住し、工事を伴うタイプの感震ブレーカーを設置するかたは、設置前に所有者又は管理者の承諾が必要です。

※申請回数は1世帯につき一回まで

※住居以外(事務所等)に設置するものは対象外
対象となる感震ブレーカー

4月1日～令和9年2月26日に購入した以下①～③のタイプ

- ①分電盤タイプ
- ②簡易タイプ
- ③コンセントタイプ(一括遮断型)

※コンセントタイプ(特定機器遮断型)は対象外

補助額 購入費用の3/4(千円未満切り捨て)
工事を伴うタイプの上限60,000円、
工事を伴わないタイプの上限5,250円

※割引等は補助対象経費から除く

申 令和9年2月26日(金)までに必要書類を揃えて危機管理課窓口又は電子申請→

問 危機管理課 (☎内線 334)



6月は自治会加入促進月間 HP 1000388

自治会は、同じ地域の住人同士が自主的に組織した自治組織です。さまざまな地域活動のほか、自治会を通じて構築された住人同士の協力関係は、突然の災害時などにも大きな力を発揮します。この機会に自治会に加入しませんか?

自治会に入るには?
自治会にはそれぞれ規則があるため、役員のかたやご近所のかたにご確認ください。
所属の自治会がわからないかた、新たに自治会を設立したいかたは、お問い合わせを。

◆【パネル展開催】自治会の活動を紹介

展示期間 6月16日(火)～30日(火)

展示場所 市役所1階

問 協働推進課 (☎内線 242)

第2回市議会定例会
6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。
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。
問 議会事務局 (☎内線 512) HP 1003271

— 広告内容については市が保証するものではありません —

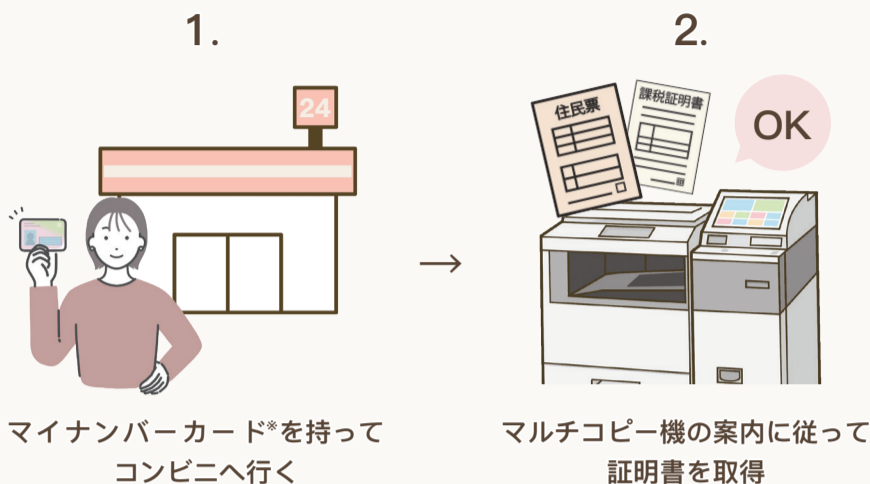


お得に

コンビニで証明等を取得できます

市民課 (☎内線 142・146)
課税課 (☎内線 122)

取得方法



*利用者証明用電子証明書を搭載したものの

取得できる証明書	手数料	
	コンビニ	市役所
住民票の写し	150円	300円
印鑑登録証明書		
市・都民税課税(非課税)証明書	250円	450円
戸籍全部・個人事項証明書		
戸籍の附票の写し		
戸籍の附票の写し	150円	300円

※手数料は1通あたりの金額
※市・都民税課税(非課税)証明書は6月10日(水)から取得可

●利用可能な店舗

セブンイレブン、ファミリーマート、ローソン、ミニストップ、郵便局(多機能端末機が設置してある郵便局のみ)、イオン、ポプラ

※利用時間は6:30~23:00(営業時間内に限る)
※6/19(金)はコンビニ交付システム点検のため、終日利用不可。

詳細は市HPへ



HP 1005166

武蔵村山市消防団

4月1日付で、本市消防団長に網代栄一氏が、副団長に荒畑和宏氏が就任し、藤村穂崇氏、市川繁氏、山田耕司氏が副団長に再任しました。任期は2年です。
☎危機管理課 (☎内線 335)



武蔵村山市消防団長 網代 栄一

この度、武蔵村山市消防団長を拝命いたしました。平素より武蔵村山市消防団の活動にご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。市民の安全を守るため団員一同より一層消防団活動に取り組んで参りますので、今後も変わらぬご支援を賜りますようお願い申し上げます。

副団長



藤村 穂崇



市川 繁



山田 耕司



荒畑 和宏

分団長

第一分団 (中藤 4-18-1)



古谷 潤

第二分団 (中藤 1-9-1)



藤野 雄太

第三分団 (中央 2-22-1)



吉野 和彦

第四分団 (本町 1-1-1)



高橋 弥志

第五分団 (本町 2-36-2)



比留間 和樹

第六分団 (三ツ木 3-23-11)



小山 将史

第七分団 (残堀 5-8-1)



福島 航

第八分団 (岸 2-1-3)



下田 貴弘

消防団員募集

18歳以上の健康なかならどなたでも大歓迎!

詳細は市HPへ

HP 1000139



No. 2 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。

募集人数 4人程度

☑市民のかた、市内事業者のかた又は市内の土地・建物を所有しているかたのうち、以下の全ての要件を満たすかた

○応募日において18歳以上のかた

○(仮称)No.2駅周辺のまちづくりに関心があるかた

○(仮称)No.2駅を利用する予定のかた

○土曜日の日中に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

☑所定の応募用紙に必要事項を記入の上、6月8日(月)~22日(月)に窓口、郵送、メール又は申込フォームで受付

※応募用紙は市役所沿線まちづくり課、市政情報コーナー、各図書館で配布するほか、市HP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、7月中に応募者本人に結果を通知します。

☎沿線まちづくり課 (☎内線 279) HP 1022140

武蔵村山市協働事業提案制度 令和9年度実施事業を募集

HP 1006859

市民活動団体と市が協働して事業を行う協働事業の提案を募集します。審査を経て採択された事業には、一定の補助金が交付されます。

●団体育成コース

将来、市の事業を受託できるような市民活動団体を目指すためのコース。3年間の事業計画を提案し、市の担当課と協働して事業を実施します。

●市政参加コース

行政の支援を受けながら市民活動を充実させたい団体のためのコース。1年間の事業計画を提案し、地域の課題解決に挑戦します。

募集事業

①地域の課題又は社会課題の解決につながる事業で、具体的な成果が期待できるもの

②市が市民活動団体に提案してほしいと考えるテーマに沿った事業(詳細は募集要項に記載)

☑7月31日(金)までにボランティア・市民活動センター(市民総合センター2階)に必要書類を提出(日曜日・祝日を除く)。

※募集要項は協働推進課窓口や公共施設で配布するほか、市HPからもダウンロード可

☎協働推進課 (☎内線 242)

家族やグループの記念に 絆ベンチを設置しませんか

HP 1000629

ベンチには寄附者の名前やメッセージ等を表示したプレートを取り付けます。

対象公園 大南公園等の市内の都市公園

☑市民のかた(在勤含む)

寄附額 290,400円(肘掛なし)

※寄附額は、武蔵村山市ふるさと寄附金として取り扱われ、所得税等の控除対象となります。

募集台数 1基

☑6月1日(月)~11月30日(月)に申込書(環境課で配布)に記入の上、窓口へ提出。

☎環境課 (☎内線 262)

令和7年度重点事務事業の期末評価・令和8年度重点事務事業の公表

令和7年度末における各重点事務事業の取組結果について期末評価を実施するとともに、令和8年度の各重点事務事業について目標を定め、その内容を取りまとめましたのでお知らせします。詳細は、市役所市政情報コーナー又は市HPをご覧ください。

☎企画政策課 (☎内線 374)

HP 1014822



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。



催しもの

※原則として、費用の記載のないものは無料です。

ごみのゆくえを知ろう！ HP 1018663
夏休み処分場見学会 参加者募集



日時 (予定)	見学施設
7月28日(火) 午前9時～ 午後5時55分	立川市クリーンセンター 二ツ塚処分場 谷戸沢処分場
7月30日(木) 午前8時15分～ 午後6時15分	柳泉園クリーンポート 二ツ塚処分場 谷戸沢処分場
8月4日(火) 午前8時30分～ 午後6時10分	クリーンプラザふじみ 二ツ塚処分場 谷戸沢処分場

※集合場所等の詳細は、後日当選者に通知

対 多摩地域在住 (在学では不可) の小学4年生～中学生とその保護者のかた

定 各回36人 (応募者多数の場合は抽選)

料 1人1,000円 (昼食代・当日支払い)

申 5月29日(金)午前10時から
7月6日(月)午後5時まで申し込み



申込方法

●フォームから申し込み (5月29日(金)公開) ↑

●はがきに「夏休み処分場見学会参加希望」と明記の上、①参加希望日、②参加者全員の氏名・ふりがな、③年齢、④郵便番号・住所、⑤電話番号を記入して郵送 (必着)

※詳細は電話又は組合HPを確認

※取材が入る場合があります。

問 東京たま広域資源循環組合 ☎ 042-597-6152
〒190-0181

西多摩郡日の出町大字大久野 7642 番地

市民活動中の「もしも」に備えて

市民活動補償制度

HP 1006263



市民活動(自治会活動やボランティア活動等)中に起きた傷害事故や賠償責任事故を補償します。ただし、必要とする補償の全てをカバーするものではありませんので、補償金額や補償の対象となる事故等の詳細は、市HP等をご確認ください。

対象者 市民活動団体等の指導者等・従事者

※報酬や謝礼を得ているかたは対象外

対象事故

①損害賠償責任事故

②傷害事故

③特定疾病事故

保険料 無料 (市負担)

問 協働推進課 (☎内線 242)

第45回 観光納涼花火大会

8月29日(土)午後2時～9時 ※荒天の場合は中止(順延なし)

ステージ出演参加団体募集

特設舞台上でアトラクションを行う団体を募集します。

- ▶ 出演時間 = 1団体15分 (時間厳守)
- ▶ 申込 = 6月30日(火)まで
- ※ 申込多数の場合、出演いただけない場合があります。

協賛金募集

開催の趣旨にご賛同をいただき、ぜひご協賛を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。詳細は商工会へお問い合わせください。

いずれも電話で申し込み ☎ 武蔵村山市商工会 ☎ 042-560-1327

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)

問 ☎ 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HP →



◆ひとり親家庭対象食品配布 (要事前申込)

日 6月28日(日)～7月4日(土)午前9時～午後9時

所 緑が丘ふれあいセンター

定 15人 (申込先着順)

持 マイバッグ

申 以下の期間中、申込フォームで受付 →

新規のかた: 6月1日(月)～6月10日(水)

新規以外: 6月11日(木)～6月15日(月)



◆女性のためのチャレンジ相談会

日 6月18日(木) ①午後2時～2時40分

②午後2時45分～3時25分

③午後3時30分～4時10分

所 男女共同参画センター 多目的室1

内 起業・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 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 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 6月15日(月)まで申込フォームで受付 ↑

◆男女共同参画週間企画

ぶらっとゆーあい・しゃべり場

『現役とシニアのはざまを考える 女性の転換期』をテーマにおしゃべりしましょう。

日 6月21日(日)午後3時～4時30分

所 男女共同参画センター 学習室

対 どなたでも

講 男女共同参画ゆーあいスタッフ

申 不要。当日会場に直接お越しください。

6.23(火)～29(月)

男女共同参画週間

令和8年度キャッチフレーズ

あなたらしさが、

社会のチカラ



性別や役割意識にとらわれず、全ての人が個人として尊重され、自分らしく活躍できる社会について、この機会に考えてみませんか。詳しくは市HPへ。

問 協働推進課 (☎内線 244) HP 1000380

ボランティア・市民活動センター

問 ☎ 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HPへ →



◆夏の体験ボランティア 2026

夏休みの期間を利用して、市内施設などでボランティア活動を体験してみませんか。詳細は6月20日(土)発行の広報紙「コラボ・バ」に掲載します。

日 7月21日(火)～9月15日(火)

対 原則小学4年生以上 (活動メニューによって異なる) で、下表の参加者向けオリエンテーションのいずれか1日に参加できるかた。

日時	場所
7月10日(金) 午後7時～8時30分	市民総合センター3階 集会室
7月11日(土) 午前10時30分～正午	三ツ木地区会館2階 集会室
7月11日(土) 午後3時～4時30分	市民総合センター3階 集会室
7月14日(火) 午後7時～8時30分	市民総合センター3階 集会室

申 6月22日(月)～7月11日(土)午後2時まで
※プログラムは6月19日(金)より市内公共施設等で配布

武蔵村山の美味しいが大集合♪長野県栄村の特産品も観光マルシェ



市内農家による市産野菜販売、協会会員店によるパン・スイーツ等の販売、姉妹都市である長野県栄村の特産品販売を行います。

ボランティア・エキストラ登録会も同時開催します。映像制作者からの要望があった際に撮影に参加していただけるかたを募集中。

日 6月28日(日)午前10時～午後2時

※販売品がなくなり次第終了

所 イオンモールむさし村山 1階ノースコート

持 マイバッグ

※お支払いは現金のみとなります。

問 一般社団法人武蔵村山観光まちづくり協会

☎ 569-6511

広告内容については市が保証するものではありません



“また会いたい”と思われる人へ HP 1018781
しごとたま地域セミナー in 武蔵村山

元CAが表情・挨拶・身だしなみ・立ち居振る舞い・言葉遣いの5つの視点から“好印象”について解説します。

日 6月26日(金)午後2時～4時

所 緑が丘ふれあいセンター多目的ホール

対 就職に向けた知識を身に付けたいかた

定 30人(申込先着順)

講 田中昌枝氏(国際資格キャリアコンサルタント)

申 東京しごとセンター多摩に電話

(042-521-6761)

または申込フォームで受付➡

※保育希望の場合は6月19日(金)まで

問 産業観光課 (☎内線 225)



よってかっしゅクラブ HP 1004546

◆ピククルボール やりませんか？



米国発のラケットスポーツ。ボールを追って汗をかきましょう！

日 毎週火曜日午後5時～7時

所 市立大南学園七小体育館

対 中学生以上 定 15人程度

料 1回300円

持 室内履き、飲み物

◆“Let's Sport”

青竹を踏んで足をほぐした後、ストレッチ・トレーニングで日頃使わない筋肉を動かそう！

日 第1・3金曜日午後3時～4時

所 緑が丘ふれあいセンター

定 5人

講 斎藤恵氏

料 1回500円 持 汗ふきタオル飲み物

【共通事項】

申 いずれも下記にメール

※参加費のほか、年会費が必要です。

詳細はHPをご確認ください。➡

問 yotte@lime.ocn.ne.jp



※原則として、費用の記載のないものは無料です。

催しもの

◆ネイチャーゲーム (NPO 法人子育て未来ネットこどもと)

6月6日(土)午前10時～11時30分、雷塚公園。立川シェアリングネイチャーの会リーダーのもと、みんなでネイチャーゲームを楽しみませんか。お子さまが2歳以上の親子対象。定員10組。6月5日(金)までにLINEから予約➡

問 ☎ 070-3128-8454



◆武蔵村山市民合唱講座(武蔵村山市音楽連盟)

6月～10月の日曜日、月2回(全10回)。午前10時～正午、大南地区会館。混声合唱組曲「筑後川」に取り組み、11月3日(火)祝のミュージックフェスティバルで発表します。参加費7,000円(10回分、初回6月7日(日)に支払い)

問 新野辺 ☎ 090-9830-3417

◆野鳥や草花を探して狭山丘陵を歩きます(武蔵村山自然に学ぶ会)

6月14日(日)、7月12日(日)午前8時、市役所前集合。弁当、飲み物、雨具、双眼鏡(あれば)

持参。参加費200円(保険代)

問 高橋 ☎ 564-0056

◆【出入り自由】絵本・紙芝居・さとおやカフェ(フォスターペアレントの会)

6月18日(木)午後2時～4時、市民総合センター調理室。絵本「ことばのちから」の朗読あり。

問 後藤 メール: tgotoh@y9.dion.ne.jp

会員募集

◆ジュニア柔道教室(主管:柔道連盟)

毎週火・土曜日午後7時30分～9時、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。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)

問 遠藤 ☎ 090-6126-5879

◆英会話習得(中原英語サークル)

毎週水曜日午後3時50分～4時50分、中原地区集会所。毎日の生活を明るく変化させてみませんか?文化や習慣の違いを語り合い、心のふれあいを楽しめる活動です。会費月1,500円

問 須永 ☎ 080-5686-8547

総合体育館からのお知らせ 問 ☎ 520-0082 (受付9:00～21:00) 詳細は二次元コードから↓

■みんなの体力チェック

- ・握力
- ・反復横跳び
- ・上体起こし
- ・10m障害物歩行
- ・長座体前屈
- ・開眼片足立ち
- ・立ち幅跳び
- ・6分間歩行
- ・20mシャトルラン

※測定種目は年齢によって異なります。

健康維持推進を目的に体力測定を行います。

対 6歳以上の健康なかた

料 無料

申 当日午後0時30分までに会場受付

◎参加したかたは、同日開催のイベント「バランスコーディネーションレッスン」に無料で参加できます。

※参加人数限定/要事前申し込み

詳細は館内チラシ、またはHPまで



■Inbody測定(体組織測定)

対 高校生相当以上

料 700円

申 当日、チケットを券売機で購入し第一体育室へ

共通事項

開催日時 6月27日(土) 午前9時～午後1時

開催場所 第一体育室

持ち物 室内用シューズ
※シューズの無いかたはご利用できません

武蔵村山市 創業セミナー&交流会
創業前後の“リアル”を学び共有する
～集客×AI活用×本音交流会～
6月23日(火) 午後6時30分～9時
さくらホール(市民会館) 展示室

■対象
創業に興味があるかた、および創業者のかた(定員:20人)

■講師
藤尾翔太氏(中小企業診断士、プランコンサルタント)

■申込
6月19日(金)までに産業観光課窓口、電話又はWEBフォームで受付
※保育希望のかたは6月12日(金)まで
※詳細はHPをご確認ください➡

問 産業観光課 (☎内線 225) HP 1008922

さくらホール(市民会館)の催し 問 ☎ 565-0226

東海大学菅生高校 吹奏楽コンサート in 武蔵村山 チケット好評発売中!

日 8月30日(日) 午後2時開演(午後1時15分開場)
所 大ホール
料 全席指定
●一般…1,500円
●会員…1,000円
●ハンディ…1,000円
※未就学児は膝上鑑賞無料。座席が必要な場合は有料。詳細は公演ページから。
申 電話、窓口又はオンラインで受付

武蔵村山シネマ倶楽部 チケット好評発売中!

【午前の部】(上映時間90分)
「たべっ子どうぶつ THE MOVIE」
午前10時30分上映(午前9時45分開場)

【午後の部】(上映時間130分)
「てっぺんの向こうにあなたがいる」
午後2時上映(午後1時15分開場)

日 8月16日(日)
所 大ホール
料 全席自由 前売500円、当日800円(各回)
※3歳未満は膝上鑑賞無料。座席が必要な場合は有料。
申 電話又は窓口で受付



子育て情報



0歳～18歳

6月30日(火)までに現況届のご提出を

●**児童手当を受けているかた** [HP 1003711](#)
現況届は原則提出不要ですが、以下のいずれかに該当するかたは提出が必要となります。対象のかたには現況届を送付します。

提出が必要なかた

- 配偶者からの暴力等により、住民票の住所地と異なる市区町村で受給している
 - 支給要件児童の戸籍がない
 - 離婚協議中で配偶者と別居している
 - 22歳の年度末を迎える前の子どもを3人以上養育しており、18歳の年度末～22歳の年度末を迎える前の子どもの職業等を「無職」又は「その他」で届け出た
 - その他、提出の案内がある
- ※提出不要のかたでも、住所変更等、状況が変わった場合は速やかにお手続きをお願いします。

●**児童育成手当を受けているかた** [HP 1003746](#)
手当を受けているかたに、現況届を送付します。詳細は、お送りする通知をご覧ください。

【共通事項】

提出期限 6月30日(火)まで
※6月15日(月)以降、対象のかたで現況届が届かない場合は、お問い合わせください。
※現況届を提出されないと手当が支給できなくなりますので、ご注意ください。
問子ども育成課 (☎内線 185～187)

母子家庭および父子家庭の自立に向けた修学費用等を支給します

●**教育訓練受講費用の補助** (自立支援教育訓練給付金) [HP 1003760](#)
ひとり親家庭の母又は父が自立するために、就業に必要な教育訓練のための講座の受講に要する費用の一部を、訓練給付金として支給します。

●**修学中の生活費等の補助** (高等職業訓練促進給付金) [HP 1003761](#)
ひとり親家庭の母又は父が自立に向けた就業に役立つ資格取得を促進するため、訓練促進給付金を支給します。
※当該資格に係る養成訓練を修了した場合は、高等職業訓練修了支援給付金を併せて支給します。

【共通事項】

※いずれの制度も支給要件があります。詳しい条件等をご説明しますので、必ず事前にお問い合わせください。
問子ども育成課 (☎内線 185～188)



妊娠中のかた、0～6歳(未就学児)

パパとママのためのマタニティクラス

日 6月15日(月)・18日(木)・20日(土)午後1時～3時30分(3日間コース)
所市民総合センター2階子ども家庭センター
対妊娠中のかたおよびそのパートナー
※妊娠5～8か月の安定期にお受けください。
定8組(申込先着順)
持母子健康手帳、筆記用具、歯ブラシ、コップ、手鏡、バスタオル、飲み物・おやつ
申6月1日(月)午前9時から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 [HP 1003731](#)

こどもの健康診査(6月) [HP 1004230](#)

3～4か月児健康診査	16・23日(火)
1歳6か月児健康診査	5・19日(金)
2歳児歯科健康診査	2日(火)
3歳児健康診査	10・24日(水)
ピーパー歯科健康診査	17日(水)

※対象者には案内を送付しています。
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 [HP 1004501](#)
②2回食を始めるかた [HP 1001819](#)
日①11日(木)、②18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①②いずれも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(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

歯科健康教室「かむかむキッズ」

日6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 [HP 1004503](#)



小学生・中学生

むさむらプレーパーク(子ども食堂も開催)

日6月14日(日)午前11時～午後3時
※前後1時間程度の準備・片付けのご参加も可
※雨天中止の場合、午前8時までにSNSでお知らせ
所雷塚公園(学園4-4)
内木工工作、自然遊び、色遊びなど。子ども食堂、フードパントリーも同時開催。
対どなたでも
定午前・午後各20～30人
申公式LINE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を優先します。
問一般社団法人Walk ☎ 042-843-8690 [HP 1021749](#)



6月の児童館

[HP 1022122](#)

休館日 日曜日、祝日、館内整理日

イベント内容や日時、場所等の詳細は、市HPをご確認ください



問お伊勢の森児童館 ☎ 564-5594

サマーランド 武蔵村山市民感謝デー 6月20日(土)～22日(月)

1Dayパスがお得に利用できます!

対象

市内在住・在学のかた

利用方法

来園日指定チケットを下記二次元コードから来園者人数分購入
※1人10枚まで(無料含む)

問株東京サマーランド ☎ 042-558-6511



区分	正規料金	特別優待料金
大人	2,600円 / 3,600円	1,000円 / 1,500円
中学生	2,100円 / 3,200円	500円
小学生	1,500円 / 2,600円	無料
幼児	1,000円 / 1,900円	
シニア		

※料金は平日料金 / 休日料金
※大人：高校生～64歳、幼児：3歳～未就学児、シニア：65歳以上



6月「図書館のおはなしの会」

[HP 1010609](#)

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 : 27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 : 27日(土)

対象 幼児・小学生 **休館日** 1日(月)・17日(水)

図書館臨時休館のお知らせ

蔵書点検のため三ツ木・雷塚・中久保図書館が順次休館となります。

詳細は市HPをご確認ください



※休館中の図書の返却はブックポスト又は開館している図書館へ。
※休館日(上記臨時休館含む)・祝日を除く毎週水・木・金曜日、雷塚図書館は午後7時まで開館しています。 [HP 1013573](#)

むさしむらやま電子図書館で「読み放題パック」が導入されました

「10分で読める」シリーズが充実しています！
電子図書館はこちらから



むさしむらやま電子図書館とは？

図書館カードをお持ちのかたはスマホ等から(児童・生徒の皆さんはGIGA端末から)電子書籍の貸出・閲覧・返却・予約などができる「むさしむらやま電子図書館」が利用できます。

問雷塚図書館 ☎ 564-1284



6月の子育てイベント



園・団体	対象年齢	0歳	1歳	2歳	3歳	未就学児	
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) ☎ ①は5日(金)、②は12日(金)までに電話で受付		①歯の大切さと磨き方 日 9日(火) 10:30 ~ 11:30 ②子育てを一緒に考える 日 16日(火) 10:00 ~ 11:00					
みらい保育園 (さくらんぼくらぶ) ☎ 070-1457-6558 (榎 2-36-1) 持水筒 ☎ 1日(月)~10日(水)に予約サイト(二次元コード)から➡		ベビー講座 日 16日(火) 定 7人 講 加藤未来先生 ① 10:40 ~ (まだ歩行が出来ていない子) ② 9:40 ~ (歩行が出来ている子) 発達を促す手作り玩具を作ろう 日 30日(火) 9:40 ~ 定 7組					おみやげもあります!
れんげ武蔵保育園 ☎ 561-3959 (緑が丘 1732-1) ☎ 1日(月)から電話で受付 ※2か月以上のお子さまから参加可 ※詳細は二次元コードから➡		2か月~ 水遊び開き体験 日 18日(木) 10:30 ~ 定 5組 2か月~ 看護師による救命講習 日 23日(火) 10:00 ~ 定 5組					
三ツ藤クムクムこども園 (おひさまくらぶ) ☎ 560-3564 (三ツ藤 3-36-10) ☎ いずれも電話で予約受付 ※天候により活動内容が変更になる場合あり		歯磨き講座・感触遊び 日 3日(水) 10:00 ~ 11:30 定 5組ほど 6・7月生まれ誕生会・七夕製作 日 17日(水) 10:00 ~ 11:30 定 5組ほど					
大南つぼみ保育園 なないろひろば ☎ 566-5605 (大南 3-94-1) ☎ ①は8日(月)、②は18日(木)までに電話で受付		①理学療法士とお話しよう「お口育て」 日 11日(木) 9:45 ~ 11:30 定 10組ほど ②感触遊び「小麦粉粘土」ねころん DE アート 日 22日(月) 9:45 ~ 11:30 定 10組ほど					
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 10:00 ~ 11:30					
子ども家庭センター ☎ 590-1152 (市民総合センター 2階)		おはなしの会&誕生会 日 23日(火) 10:30 ~ (お誕生月でないお友達もどうぞ) ひろば開放 日 月~土曜日 10:00 ~ 16:00					
「健やかひろば」 みんなのひろば ☎ 070-3128-8454 ※時間はいずれも10:00~ 詳細は右記二次元コードから➡	LINE Instagram	親子で遊べるみんなのひろば (制作、講師、音楽遊び等) 所 さいかち、山王森、中藤児童館又は三ツ木地区会館のいずれか (毎週火・木曜日)、中藤地区会館 (13日(土))					
「健やかひろば」いつひよ 親子コミュニティひろば ※時間はいずれも10:00~ 詳細は右記二次元コードから➡	Instagram リットリンク	赤ちゃんから遊べるひろば (ふれあい遊び・手型足型・誕生会等) 所 大南、お伊勢の森、残堀・伊奈平児童館のいずれか (毎週水・金曜日)、残堀・伊奈平児童館 (20日(土))					
「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」 ☎ asobiriboooba@gmail.com 持汚れても良い服 詳細は右記二次元コードから➡		ふたばっ子ひろば 日 8日(月) 10:00 ~ ※主に歩く前の赤ちゃん		つぼみっ子ひろば 日 22日(月) 10:00 ~ ※主によちよち歩き以降のお子さま			

	団体名	日時・場所
学園	武蔵村山子ども食堂 ☎ 070-3128-8454	日 26日(金) 17:30 ~ 19:00 所 市民総合センター調理実習室
	放課後等デイサービス Walk ☎ 843-8690	①日 6日(土) 18:30 ~ 19:30 所 市民総合センター 2階調理実習室
本町	① children's kitchen うおーく ② Walk 食堂	②日 20日(土) 12:30 ~ 13:30 所 学園 3-5-12
	三つ葉 子ども食堂 ☎ 843-8854	日 水・木・金・土曜日 10:00 ~ 18:00 (金曜日は14:00まで) 所 学園 3-5-4
残堀	まどか食堂 ☎ 560-1855	日 17日(水) 16:30 ~ 17:45 所 長円寺斎場 (本町 3-40-1)
	おきもち食堂 ☎ 563-9725	日 火・木曜日 10:00 ~ 14:00 所 本町 1-32-1
中原	Café ブラウン&サーティン ☎ 090-6024-2595	日 火・水・木曜日 11:30 ~ 16:00 所 残堀 2-18-15
	あおちゃんこども食堂 ☎ 080-2044-0502	日 3日(水)・17日(水) 16:00 ~ 18:00 所 残堀 4-34-15
三ツ藤	子ども食堂ぶどうハウス ☎ 080-3389-5957	日 7日(月) 11:30 ~ 13:30 所 中原 3-11-6
大南	SOMPO 流子ども食堂 ☎ 520-7222	日 20日(土) 12:15 ~ 14:45 所 三ツ藤 1-4-1 (駐車場あり)
	にじいろワープ 子ども食堂 ☎ 080-9853-1965	日 6日(土) 11:30 ~ 14:30 所 大南 5-31-5 (駐車場なし)



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。



武蔵村山市の キャラクター 決定戦

武蔵村山市公式キャラクター、大募集!

募集期間
6/1(月) ~ 8/31(月)

あなたが生み出したキャラクターが、
情報発信やプロモーション活動、イベントで活躍するかも!?



募集内容

- 募集対象 キャラクターのデザイン、名称およびプロフィール ※全項目での応募とする
- 募集要件 ①市らしさ、市の特徴を表すこと ②親しみやすく愛される内容であること ③さまざまな用途に応じたポーズ、立体化(着ぐるみ等)ができる、汎用性のあるデザインであること
- 応募資格 市内・市外在住 プロ・アマチュアを問いません。団体での応募も可。1人(1団体)につき1作品まで。

HP 1022212 問産業観光課 (☎内線 224)

応募方法

右記二次元コードのフォームからデータを提出➡

市委員会が候補作品を選定し、令和9年1月頃から市民投票を行います。その後、最優秀賞1作品、優秀賞2作品を公表予定。

※未成年者の作品が候補作品に選定された場合、保護者のかたからの承諾書の提出が必要となります。
※「武蔵村山市公式キャラクターデザイン等募集要項」をご確認の上、申し込みください➡



モノレールを呼ぼう! 市民の会 役割を果たし解散 HP 1021302



2009年9月に設立された「モノレールを呼ぼう! 市民の会」は、多摩都市モノレールの上北台駅から箱根ヶ崎駅までの延伸に係る事業が認可され、設立の目的を十分に達成したことから、2026年3月に解散しました。解散の際には、活動の剰余金をモノちゃん募金として寄付していただきました。募金金額 809,424円 問沿線まちづくり課 (☎内線 285)

特設コーナー設置

食と歯について学ぼう



食育月間と歯と口の健康週間に合わせて実施します。ポスター展示やパンフレットの配布も行います。

期間 6月2日(火) ~ 30日(火)

場所 オリオン書房イオンモールむさし村山店

食育通信 vol.50

【大人も食育】 ~未来に後悔しない為の食べ方~ 武蔵村山市栄養連絡会

食育とは、「食」に関する知識とバランスの良い「食」を選択する力を身につけ、健康的な食生活を実践できる力を育むこと。子どもだけではなく、全ての世代のこれからの健康に関わっています。

毎日の食事は目にみえないまま積み重なり、気づいたときにはそれが、肥満や糖尿病、脂質異常症といった生活習慣病となって現れます。

内分泌クリニックの栄養指導では「朝ごはんを食べない」「野菜を摂る習慣がない」という相談が少なくありません。忙しさや習慣の問題で軽く見られがちですが、朝食欠食や野菜が不足する生活は食事リズムの乱れや栄養の偏りにつながり、将来の健康に影響を与える可能性があります。

食育は幼少期に食べる意欲や空腹・満腹を感じる力を育てることから始まり、学童期や思春期には規則正しい食事生活リズムを整える習慣が身につきます。さらに様々な食品や食事に触れることにより、食への理解が深まり「自分で選ぶ力」が身につきます。

青年期や成人期では忙しさから外食や中食が増えても「選ぶ力」が身体を守ります。

日々の積み重ねが、生活習慣病を予防し将来の健康寿命を延ばします。

「どう食べるか」「どう選ぶか」も見直してみませんか?

🍴 食べる方

- ・よく噛みゆっくり食べる(1口30回、20分以上)
- ・朝ごはんを食べる(たんぱく質・野菜も意識)
- ・野菜、おかずから食べ始めご飯は最後に食べる ※食が細い・フレイル傾向のかたは、低栄養を防ぐため「おかずや主食を優先」で食べ、順番にこだわりすぎないこと
- ・食後30分以内の軽い運動で食後高血糖を防ぐ
- ・寝る2時間前までには夕食を済ませる

🛒 選ぶ方

- ・主食、主菜、副菜を揃える
- ・たんぱく質は「魚・大豆・卵・肉」からまんべんなく選ぶ
- ・海藻、きのこ、未精製の穀物などで食物繊維をプラス
- ・栄養成分表示を見る習慣をつける(エネルギー、たんぱく質、塩分)
- ・単品(丼もの麺類)だけでなく野菜もチョイス
- ・ジュース(特に果糖ブドウ糖液糖と表示があるもの)、アルコールを控える

差がつく朝ごはん「ツナ枝豆ごはん」



- 材料 —
- 米…3合
 - 塩こんぶ…40g
 - 枝豆…70g
 - ツナ缶…70g (1缶)

作り方

- ①米をとぎ、通常の水加減にする。
- ②枝豆をさやから出しておく。(冷凍なら解凍してしっかり水気を切る)
- ③ツナ缶の油を軽く切る。
- ④炊飯器に塩昆布、ツナ、枝豆の順で入れ炊飯。
- ⑤炊きあがったら底からふんわり混ぜて完成。

ごはん1杯にプラスで



1食でたんぱく質しっかり! サラダがあると栄養バランスUP!

🔍 市政クイズ 605回

市報に隠れたMジロを探せ!

Question

右図のような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、市役所広報・プロモーション課へ郵送、持参又は市HP(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=6月15日(月)(必着)



【応募フォーム】

今月のプレゼント

Mジロ&Mザベス
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。市役所1階市政情報コーナーでも販売中!(税込700円)

