

男	35,585人 (- 28人)
女	36,008人 (- 29人)
合計	71,593人 (- 57人)
世帯数	32,525世帯 (+ 28世帯)

むさしむらやま

10月から家庭ごみ有料化が始まります

指定収集袋の販売開始

9月1日から指定収集袋の販売を開始します。
指定収集袋は十分な量の在庫を確保する見込みですが、一度に大量に購入されると店舗の在庫が一時的に不足し、必要とするかたに行き渡らなくなってしまう可能性があります。まとめ買いをせず、必要な分だけをお買い求めください。

■可燃・不燃ごみ兼用(緑色)

袋の容量	料金 (10枚入り)
5ℓ相当	100円
10ℓ相当	200円
20ℓ相当	400円
40ℓ相当	800円



■容器包装プラスチック用(ピンク色)

袋の容量	料金 (10枚入り)
10ℓ相当	100円
20ℓ相当	200円
40ℓ相当	400円



指定収集袋取扱店一覧は、市ホームページ(右記二次元コード)でご確認ください。

HP1016241



無料 「ミニ・キエー口」 工作教室 HP1016235



土の入ったプランター等に生ごみを埋め、微生物の力で生ごみを分解する、シンプルな仕組みの生ごみ処理容器「ミニ・キエー口」を作ってみませんか。

	日程	時間	場所
第1回	9月13日(火)	午後7時～ 8時30分	さくらホール (市民会館) 展示室
第2回	9月22日(木)		
第3回	9月25日(日)	午後2時～ 3時30分	

- 対象** 市民のかた (小学生は要保護者同伴)
- 定員** 各回10組 (1人での参加も可。申込先着順)
- 申込** 9月5日(月)午前8時30分～各回の前日までに電話で申し込み

注意事項

- 要マスク着用、事前検温にご協力ください。
- 工具を扱います。動きやすい服装でお越しください。
- 横幅が50cm程度のプランターを加工したものを持ち帰っていただきます。
- 「ミニ・キエー口」に入れる土は、ご自身で用意ください。

有料化・戸別収集コールセンターを設置します HP1016232

- 10月からのごみ・資源物の分別方法は？
- 戸別収集のごみの出し方は？
- 指定収集袋の販売店舗はどこ？

\\お気軽にお電話ください\\

042-816-2944

9月1日(木)～10月31日(月) (土・日曜日、祝日を除く)
午前8時30分～午後5時15分
※9月26日(月)～10月14日(金)は、午前8時30分～午後7時

※粗大ごみの申し込みは、市役所ごみ対策課にご連絡ください。

資源物拠点回収ボックスを閉鎖します HP1016233

家庭ごみ有料化の実施に伴い、拠点回収ボックスへの不法投棄の増加が懸念されます。

そのため、発泡スチロールトレイ、ペットボトル、牛乳パックの拠点回収ボックスは、9月末をもって閉鎖とさせていただきます。長い間、ご利用いただきありがとうございました。10月以降は、品目ごとに分別して排出してください。

なお、スーパー等で、資源物の店頭回収を行っているお店もありますので、店舗のルールに従った上で、ご利用ください。

※乾電池回収ボックス、使用済小型電子機器回収ボックス、使用済インクカートリッジ回収ボックスは、引き続き10月以降も利用できます。



ごみ出しは計画的に！ HP1016402

10月から家庭ごみの有料化・戸別収集の開始に伴い、9月中に排出されるごみの量が増えることが予想されます。

ごみが集中して排出されてしまうと、収集作業や処理施設に影響を与え、ごみの処理が滞ってしまう可能性がありますので、計画的なごみ出しをお願いします。

なお、交通事情等により、ごみ収集の時間帯が変わる場合があります。ごみは、朝8時までに出してください。

10月からのごみの出し方 HP1014839

各世帯に配布しているごみ分別辞典、ごみ収集カレンダーのほか、Youtubeで公開している動画(右記二次元コード)をご覧ください。



新型コロナワクチンに関するお知らせ 市コールセンター ☎ 0120-634-101 (午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分)

予約なし・接種券なしで 1～3 回目の接種が受けられます

実施期間

9月9日(金)
～22日(木)

1 回目から 3 回目までの接種がお済みでないかたを対象に予約なし、接種券なし接種を実施します。

持ち物

- ①本人確認書類 (運転免許証、マイナンバーカード等)
 - ②接種券・予診票 (お持ちの場合のみ)
- ※海外や市外の接種会場で接種をしたかたや 3 回目の接種券が届いていないかたは、1・2 回目の接種日が本市で確認が取れていない場合がありますので、直近で受けた 2 回目の接種日が分かる書類 (接種証明書又は接種記録書) を持参してください。接種日の確認が取れない場合は接種ができません。

接種会場

会場名	接種実施日時	使用ワクチン	対象	
保健相談センター (本町 1-23)	9月9日(金) 16日(金) 22日(木)	午後 1 時 30 分 ～ 3 時	モデルナ社製	3 回目 (18 歳以上)
		午後 5 時 ～ 8 時 30 分	ファイザー社製	1～3 回目 (12 歳以上)

※ 1 日の接種数に限りがあるため、受付時間前に終了する場合があります。
※ 4 回目の接種を希望のかたは、接種券をお持ちのかたのみ接種が受けられます。

【ご案内】9月5日(月)以降の村山医療センターでの接種は、土曜日のみに変更となります。(要予約)

ワクチンに関する
情報はこちら
HP1014752



※このお知らせは市報作成時点の情報です。今後の国からの情報等により変更となる場合があります。詳細は市ホームページをご覧ください。

健康

健康教室いきいきリズム体操 HP1000785
【受付開始】9月1日(木)午前9時から

- ▶日時 = 9月26日(月)午後1時30分～3時
 - ▶場所 = 市民総合センター3階集会室
 - ▶内容 = 運動指導員によるお話と実技
 - ▶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、健康手帳 (お持ちのかた)
 - ▶申込 = 9月1日(木)午前9時から電話で受付
- ※参加時は要事前検温。マスク着用、動きやすい服装・靴でご参加ください。
- ☎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・親・障等)

【小児科・内科】休日・休日準夜 (日曜・祝日)

受診前にあらかじめお電話でご相談ください。
①午前9時～11時30分 ②午後1時～4時
③午後5時30分～8時30分
場所:保健相談センター1階
☎武蔵村山市医師会 ☎ 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

9月の休日歯科 (歯科急患)

- ①午前9時～11時30分 ②午後1時～4時
- | | | |
|--------|------------|---------------------------------------|
| 4日(日) | 三條
歯科医院 | 大南 4-15-3
リバーアイランドII
☎ 563-9987 |
| 11日(日) | 高野
歯科医院 | 本町 2-96-1
☎ 560-8899 |
| 18日(日) | 長尾
歯科医院 | 大南 3-66-11
☎ 565-1608 |
| 25日(日) | 田島
歯科医院 | 緑が丘 1679-50-60
☎ 564-7758 |

☎武蔵村山市歯科医師会 ☎ 562-2743
HP1000782

市民の健康 vol.529

「ドクターヘリ運用開始」

武蔵村山市医師会提供 (文責:藤田 仁)

ドクターヘリをご存じですか?テレビドラマを通じてご存じになった人も少なくないはず。

ドクターヘリとは救急医療に必要な医療機器や医薬品を搭載したヘリコプターに、医師などを乗せて救急現場などに急行し、治療を開始するとともに、いち早く医療機関に病人を搬送します。

ご存じの方でも武蔵村山市や自分たちとは関係の無い事と考えておられる場合が多いと思います。

東京都では、救急医療体制の充実を図るため、多摩地域において令和4年3月31日新たに東京都ドクターヘリの運航を開始しました。

119番に電話すると担当の消防庁の職員が重症度等を判断し、ドクターヘリが適切必要と判断された場合、まず救急車が現場に向かい患者様を収容しランデブーポイントと名付けられた移乗地点まで搬送します。ランデブーポイントで患者様をヘリコプター

に受け入れ、体制の整った病院に搬送し、病院での治療を受けることとなります。

当面運用時間は午前8時45分から日没まで、多摩地区の受け入れ体制の整った三病院 (杏林大学病院、多摩総合医療センター、東京医大八王子医療センター) の何処かに搬送される事になっています。

ランデブーポイントは市内の大南公園野球場、三ツ木地域運動場、さいかち公園、総合運動公園第一運動場、雷塚公園野球場の5カ所に制定されています。

離着陸時には吹き下ろしの風や騒音・砂塵等が発生することがあります。そのため、消防車等がランデブーポイントに出動し散水や安全確保を行います。

付近にお住いの皆さまにはご迷惑をおかけする場合がありますが、ドクターヘリが円滑な運航を行うため、現場の消防職員等の指示に従っていただくよう、ご理解とご協力をお願いいたします。

多摩都市モノレール
フォトコンテスト 入賞作品決定!

4月1日から7月8日までの期間で作品募集を行い、計101点の応募がありました。たくさんのご応募、ありがとうございました。
審査の結果、入賞作品が決定しました。詳細は市ホームページでご覧いただけます。また、11月ごろに入賞作品を掲載した2023年カレンダーを販売する予定です。

モノレール部門 最優秀賞作品

「道」 橋谷 徳弘さん

市内風景部門 最優秀賞作品

「白い世界」 志村 伸さん

☎交通企画・モノレール推進課 (☎内線 279) HP1004559



9月は、自殺対策強化月間

第31回 自殺防止！
東京キャンペーン

自殺に追い込まれるという危機は「誰にでも起こり得る危機」です。都では、9月と3月を自殺対策強化月間としています。HP1006136

PICK UP!
こころの健康相談

保健相談センターでは、随時こころの悩みについての相談を受け付けています。
☎保健相談センター ☎ 565-9315

PICK UP!
疲れているあなたへ 図書の展示

三ツ木地区図書館で、癒し関連等、読むところや体が和らぐ図書展示を行います。
■期間 = 9月1日(木)～30日(金)
☎三ツ木地区図書館 ☎ 560-3301

PICK UP!
東大和市共催 街頭キャンペーン

駅構内で「いのち支えるリーフレット類」を配布
■日時 = 9月30日(金)午後4時～5時
■場所 = 西武拝島線玉川上水駅
☎保健相談センター ☎ 565-9315

こころの悩み等についての電話相談

(全国) フリーダイヤル特別相談 (東京)

☎ 0120-58-9090 又は ☎ 03-5286-9090

- 8月29日(月)午後8時～翌午前2時30分
- 8月30日(火)午後5時～翌午前2時30分
- 8月31日(水)午後8時～翌午前2時30分

実施機関：
NPO 国際ビフレンダーズ東京自殺防止センター

有終支援いのちの山彦電話 - 傾聴電話 -

☎ 03-3842-5311

- 9月の火・水・金・土・日曜日、祝日 各日正午～午後8時

実施機関：
NPO 有終支援いのちの山彦電話

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～

☎ 0570-087478

- 9月10日(土)～14日(水) 各日24時間

実施機関：東京都 (NPO メンタルケア協議会)

自殺予防いのちの電話

☎ 0120-783-556

- 9月10日(土)午前8時～翌午前8時
上記日程以外は、午後4時～9時

実施機関：(一社) 日本いのちの電話連盟

自死遺族のための電話相談

自死遺族相談ダイヤル

☎ 03-3261-4350

- 9月12日(月)～14日(水) 各日午前10時～午後8時

実施機関：
NPO 全国自死遺族総合支援センター

自死遺族傾聴電話

☎ 03-3796-5453

- 9月6日(火)～9日(金) 各日正午～午後4時

実施機関：
NPO グリーフケア・サポートプラザ



※フリーダイヤル以外は有料
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

オンライン開催 こころといのちの講演会
「オンライン時代の学生のメンタルケア」

- 日時 = 9月29日(木)午後2時～4時30分
- 対象 = 都内に在住・在学する学生、その保護者、対人援助職
- 講師 = ①安宅勝弘氏 (東京工業大学保健管理センター教授)
②太刀川弘和氏 (筑波大学医学医療系災害・地域精神医学教授)
③高橋あすみ氏 (北星学園大学文学部助教)

申込方法等詳細は、ホームページ (右記二次元コード) をご確認ください。



LINE相談
相談ほっとLINE @東京

【受付時間】
毎日午後3時～11時(受付は午後10時30分まで)
※利用方法等は東京都福祉保健局のホームページをご覧ください。



無料 胃がん、大腸がん、肺がん検診を1日で **がん三セット検診(後期募集)** 申込期間 9月1日(木)～30日(金)

▶対象 = 40歳以上の市民(令和4年4月1日時点)
※詳細は、「武蔵村山市の保健事業予定表」又は市ホームページをご覧ください。
※胃がん検診(バリウム検査)には実施条件があります。
▶定員 = 各回100人(応募者多数の場合は抽選)
▶日程・会場 =

日程	会場	
11月	16日(水)	お伊勢の森分室
	21日(月)	
	26日(土)	市民総合センター
	29日(火)	お伊勢の森分室
12月	10日(土)	三ツ木地区会館
	13日(火)	お伊勢の森分室
令和5年1月	14日(土)	市民総合センター

※検診時間は午前中。詳細は個別に通知します。

- 申込方法は、4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(消印有効)**
【宛先】〒208-0004 本町1-23 保健相談センター がん検診係
【裏面】①氏名(フリガナ)②生年月日③年齢④性別⑤住所⑥電話番号⑦携帯電話番号⑧受診希望日(第6希望日まで。特にない場合は「いつでも良い」とご記入ください)
※3月下旬に全戸配布した「武蔵村山市の保健事業予定表」のはがき見本もあわせてご覧ください。はがきに直接貼っての申込可
 - 2 検診申込フォーム(Web申請)**
市ホームページ HP1013407 又は 右記二次元コードへ
※電子機器の操作が苦手な場合は、こちらからの申し込みがおすすめ!
 - 3 保健相談センター窓口(本町1-23)**
窓口に設置してある申込用紙に必要事項を記入の上、申込期間中の午前8時30分～午後5時まで提出(土・日曜日、祝日を除く)
 - 4 電子申請** 市ホームページ HP1000296 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。



! 3つの検診を受診することが申込条件です。どれか1つでも受診できない場合は、市報10月1日号でご案内する単独での検診に申し込みを

☎保健相談センター ☎ 565-9315 ※電話での申込不可 HP1000756



市ホームページのページ番号検索欄に HP 〇〇〇〇… 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5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

利用者を円滑に決定するため、市を通じて、利用希望施設に通知し、施設ごとに利用者を決定します。多摩地区内にある重症心身障害児(者)施設(医療型)については、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。
 ※施設の状況により希望に添えない場合もあります。

- ▶対象 = 令和5年4月から新規に通所を希望される重症心身障害児(者)
- ▶申込期間 = 9月5日(月)～16日(金)
- ▶申込 = 利用希望施設を選定し、市民総合センター内障害福祉課へ申し込み

☎市民総合センター内障害福祉課 ☎ 590-1185

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
 【共通事項】参加費無料。当日は要事前検温、マスク着用で参加
 ▶申込 = 開催日の前日午後5時までに、必ずご本人が電話又は窓口で申し込み

◆介護予防教室

「ピラティスで健康的な身体づくり」
 初心者でも安心して参加できる内容です。

- ▶日時 = 9月10日(土)午前10時～11時30分
- ▶場所 = 緑が丘ふれあいセンター 第一老人福祉館和室
- ▶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)
- ▶持ち物 = タオル、飲み物

◆認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症を正しく理解し、認知症のかたやその家族を温かく見守っていただく応援者のことです。

- ▶日時 = 9月16日(金)午後2時～3時30分
- ▶場所 = 緑が丘ふれあいセンター多目的ホール
- ▶対象 = 市民のかた
- ▶定員 = 20人(申込先着順)
- ▶持ち物 = 飲み物

◆オレンジカフェ in 緑が丘

認知症になっても住み慣れた地域で安心して過ごせるよう、認知症のかたやその家族、地域住民等が集い、交流する場です。

- ▶日時 = 9月27日(火)午後1時30分～3時
- ▶場所 = 緑が丘ふれあいセンター多目的ホール
- ▶内容 = 講話：若年性認知症について
演奏：ピアノ・キーボード
- ▶対象 = 市民のかた

※認知症のかたの家族は市外のかたでも参加可

- ▶定員 = 20人(申込先着順)
- ▶持ち物 = 飲み物



北部地域包括支援センター

☎北部地域包括支援センター ☎ 516-0062
 月～金曜日(祝日を除く) 午前9時～午後5時

◆お互いさまサロン体験会(第2弾)

お互いさまサロンは介護予防・フレイル予防を目的に市内61か所で活動しています。この機会にぜひご参加ください。

- ▶日時 = 9月20日(火)午前10時～11時30分
- ▶場所 = 福祉会館
- ▶内容 = ポッチャ、輪投げ、握力測定
- ▶対象 = 市民のかた
- ▶定員 = 10人(申込先着順)
- ▶参加費 = 100円
- ▶持ち物 = タオル、上履き、マスク、飲み物

※弁当持ち帰り有り(1食400円・要事前申込)
 ▶申込 = 9月1日(木)午前9時から電話又は窓口で申し込み

南部地域包括支援センター

☎南部地域包括支援センター ☎ 590-1477
 月～金曜日(祝日を除く) 午前9時～午後5時
 ※いずれも参加費無料
 ※当日は要事前検温、要マスク着用

◆ウォーキング教室&フレイルチェック

理学療法士によるウォーキング講座とフレイルチェックを実施後、イオンモールむさし村山店舗内のウォーキングコースを歩きます。

- ▶日時 = 9月20日(火)①午前10時30分～11時

シルバーパス申込手続き

◆更新

今年度の更新は郵送方式

新型コロナウイルス感染症の感染拡大へのリスク軽減等のため、昨年度と同様、原則郵送方式により行います。

対象

令和4年9月30日(金)が有効期限のシルバーパスをお持ちのかた

更新方法

東京バス協会から郵送される「シルバーパス更新手続きのご案内」を必ず読み、手続きを行ってください。

☎東京バス協会シルバーパス専用電話 ☎ 03-5308-6950

◆新規

対象

都内にお住まいの満70歳以上のかた
 ※満70歳になる月の初日から申込可

申込方法

最寄りのバス営業所等のシルバーパス発行窓口で受付
 ※月の初めの5日間(土・日曜日、祝日を除く)は、シルバー人材センターでも新規交付手続き可

☎東京バス協会シルバーパス専用電話 ☎ 03-5308-6950
 ・立川バス上水営業所 ☎ 042-536-0243
 ・昭島観光案内所 ☎ 042-524-3111
 ・シルバー人材センター ☎ 042-564-1081

持ち物

- ①ご本人の住所・氏名・生年月日が確認できるもの(保険証、運転免許証等)
- ②費用

区分		費用
令和4年度 住民税	課税のかた	20,510円
	令和3年の合計所得金額が135万円以下のかた	1,000円
	非課税のかた	1,000円

- ③費用が1,000円のかたのみ、次のいずれかの書類1点
- ・令和4年度介護保険料納入通知書(所得段階区分欄が「第1段階」～「第6段階」のもの又は合計所得金額欄が135万円以下のもの)
- ・令和4年度住民税課税/非課税証明書
- ・生活保護受給証明書(令和4年4月以降に発行された「生活扶助」と記載があるもの)

令和4年度後期分福祉タクシー利用券交付

☎市民総合センター内障害福祉課 ☎ 590-1185
 HP1000717

対象

- ※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
- 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)
- 愛の手帳(療育手帳)所持者(2度以上)

交付日時		交付場所
9月26日(月)	午前9時30分～正午	さくらホール(市民会館)集会室
	午後2時～4時	
9月27日(火)以降 ※土・日曜日、祝日を除く	午前8時30分～午後5時15分	市民総合センター内障害福祉課

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

内容

10月から翌年3月までの6か月分
 ※11月以降に利用券を受け取る場合は、それ以前の月の分については交付できませんので、ご注意ください。
 ※代理での受け取りを希望するかたは、障害福祉課に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、障害福祉課にご連絡ください。



時 30分②午前11時30分～午後0時30分
 ▶場所=イオンモールむさし村山2階たいかんたいけんひろば
 ▶対象=おおむね65歳以上の市民のかた
 ▶定員=各回12人(応募者多数の場合は抽選)
 ▶講師=篠原亮氏・芳賀沼麻美氏(介護老人保健施設アルカディア理学療法士)
 ▶持ち物=運動しやすい服装・靴、飲み物、お持ちのかたはスマートフォン(イオンモールアプリで歩数を測定できます)
 ▶申込=9月13日(火)午後5時まで電話又は窓口で申し込み

◆**介護予防教室 お互いさまサロン「歌の友」**
体験教室～懐かしいメロディーの数々をピアノの伴奏に合わせて一緒に歌いましょう！～
 ▶日時=9月30日(金)午後2時～3時30分
 ▶場所=市民総合センター3階学習室
 ▶対象=おおむね65歳以上の市民のかた
 ▶定員=25人(応募者多数の場合は抽選)
 ▶講師=阿部佳代子氏(ピアノ伴奏)
 ▶持ち物=飲み物
 ▶申込=9月22日(木)午後5時まで電話又は窓口で申し込み



◆**令和4年度権利擁護講演会 認知症に伴う法的トラブル～法定後見制度～**
 老後の財産管理等の心配について、対処法を学びませんか。
 ▶日時=10月4日(火)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=20人(応募者多数の場合は抽選)
 ▶講師=柴崎勇介氏(弁護士)、幡野博基氏(弁護士)(弁護士法人多摩パブリック法律事務所)
 ▶申込=9月20日(火)午後5時まで電話又は窓口で申し込み

社会福祉協議会

☎566-0061 月～金曜日(祝日を除く)
 午前9時～午後5時

◆**高齢者のかたへの「見守りあんしん電話」**
シルバーテレホン事業
 高齢者の孤立防止・安否確認の見守りのため、ボランティア相談員が話し相手となり声の支え合いの活動を行っています。
 事業のご利用には登録が必要です。ご希望のかたは、ご連絡ください。
 ▶開設時間=毎週水・木曜日午後1時30分～

4時(祝日、年末年始を除く)
 ※都合により曜日・時間帯の変更有り
 ▶対象=市内在住のおおむね65歳以上のひとり暮らし、高齢者世帯のかた

◆**教育支援資金貸付制度**
 所得の少ない世帯の子どもが、高校や大学等に進学するための入学金や授業料等の未払いの費用を貸し付けます。
 就学する本人が借受人となり、卒業してからの返済になります。貸付には、収入や世帯の状況等いくつかの要件があります。一度ご相談ください(要電話予約)。
 ※資金交付まで、1～2か月程度かかります。

学校	就学支度費(入学金)	教育支援費(授業料等)
高等学校 専修学校高等課程	50万円	月額 35,000円～ 52,500円
高等専門学校 短期大学 専門職短大 専修学校専門過程		月額 60,000円～ 90,000円
大学 専門職大学		月額 65,000円～ 97,500円

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	7日(水)、21日(水)、28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)	こころの保健室	【女性相談員】 10日(土) 午後2時～4時 ※事前に電話予約	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)
人権相談	7日(水)、21日(水) 午後1時30分～4時30分 ※相談日の前日までに電話予約(先着6人)			女性弁護士による法律相談	17日(土) 午後2時～4時 21日(水) 午後5時～7時 ※事前に電話予約		
行政相談	7日(水) 午後1時30分～4時30分 ※事前予約不要 受付は当日午後3時まで			ふくし法律相談	27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)
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)			受験生チャレンジ支援相談	毎週月～金曜日 午前9時～午後5時 ※事前に電話予約 (受付は終了時間1時間前まで)		
建築相談	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)			福祉サービス総合相談	毎週月～金曜日 午前9時～午後5時		
表示登記相談				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 (受付は午後3時30分まで)		
不動産取引相談						障害者就労相談	毎週月～金曜日 午前9時～午後6時
相続遺言・成年後見・許認可等相談	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)			創業支援個別相談	毎週水曜日 午前9時～午後5時	市民総合センター	
登記・相続・成年後見相談	毎週月～水・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	21日(水) 午後1時30分開始 ※前日までに電話予約 (定員あり) 詳細はホームページへ	シルバー人材センター入会説明会	シルバー人材センター (☎564-1081)
税務相談	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	毎週月～金曜日 午前9時～午後5時	教育相談	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)
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1階	毎週月～金曜日 午前9時～午後5時				
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					
	毎週木曜日 午前9時～午後4時(要予約) (昼休みを除く) ※受付は午後3時30分まで	市役所福祉総務課					
		緑が丘出張所					

発熱等で不安を感じたら

- かかりつけ医や地域の身近な医療機関へ電話相談
- 東京都発熱相談センターへ電話相談(年中無休、24時間対応)
☎03-5320-4592 又は ☎03-6258-5780



市ホームページのページ番号検索欄に **HP** ○○○○ 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。



忘れても
あなたはあなたの
ままでいい

9月21日は **世界アルツハイマーデー**

公益社団法人
認知症の人と家族の会

認知症になっても安心して暮らせる社会の実現に向け、9月21日は「世界アルツハイマーデー」、9月は「世界アルツハイマー月間」として、全国各地でさまざまな啓発活動が行われています。

本市では、認知症サポーター養成講座、介護者交流会等さまざまな取り組みを行っています。詳細は、地域包括支援センター又は高齢福祉課へお問い合わせください。

市民総合センター内高齢福祉課 ☎ 590-1233

HP1013040

認知症は、誰でもかかる可能性のある脳の病気です。

加齢やアルツハイマー病等、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言います。

国の推計では、**2025年(令和7年)には65歳以上の高齢者の約5人に1人が認知症にかかる**と予測されている、とても身近な病気です。

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、お気軽にご相談ください。

▶▶加齢による物忘れと認知症の記憶障害との違い

加齢による物忘れ	認知症の記憶障害
目の前の人の名前が思い出せない	目の前の人や誰なのかわからない
約束をうっかり忘れてしまった	約束したことじたいを忘れてる
物覚えが悪くなったように感じる	数分前の記憶が残らない

出典 認知症サポーター養成講座標準テキスト

▶▶相談先

- 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)
- 地域連携型認知症疾患医療センター武蔵村山病院 ☎ 566-3312
- 高齢福祉課地域包括ケア係 ☎ 590-1233

イベント情報

武蔵村山病院メインツリーの
オレンジライトアップ

9月1日(木)～30日(金)
日没～午後9時
認知症支援のシンボルカラーにライトアップ



中久保図書館での図書の展示

9月1日(木)～30日(金)
認知症の予防、当事者のかたが書かれた本等を集めました。
☎中久保図書館 ☎ 569-1501

認知症を知る パネル展

9月21日(水)～30日(金)
午前8時30分～午後5時15分
市役所1階ロビー(閉庁日を除く)
最終日は、午後4時まで



認知症に関するポスター展示

9月21日(水)～30日(金)午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)
各地域包括支援センター、村山団地高齢者見守り相談室

長寿と健康を祝して、3年ぶりに開催!

敬老会

9/10(土) さくらホール(市民会館)大ホール

午後1時30分～4時(午後0時50分開場)

対象 60歳以上の市民のかた(家族の同伴可)

内容

式典
市老人クラブ連合会所属会員による演芸
お互いさま体操
音大生による楽器演奏～懐かしい楽曲～
真打ちによる落語

会場では、お互いさまサロンや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、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。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ます。
- 受付時に検温、手指の消毒を行います。
- 送迎バスや会場内では食事はできません。また、必ずマスクを着用ください。
- 新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況により中止とすることがあります。その際は、市ホームページ、情報提供サービス等でお知らせします。

市民総合センター内高齢福祉課 ☎ 590-1233 HP1010599

9月は **高齢者悪質商法被害防止** キャンペーン月間

高齢者の悪質商法被害を防ごう!見守りの力で!

高齢者の悪質商法被害が後を絶ちません。だます手口は年々巧妙になり、時には複数人で役柄を演じ分けて勧誘し、お金をだまし取ろうとします。少しでもおかしいと感じたかたや既に被害に遭われたかたも、消費生活センターへお気軽にご相談ください。HP1000457

あれ?おかしいな...

消費生活センター ☎ 565-1111
交換手に「消費生活相談したい」とお伝えください。

その他消費生活相談全般に関すること:協働推進課(☎内線242)へ

無料 高齢者被害特別相談

架空請求、振り込め詐欺、契約トラブル等、お気軽にご相談ください。

9月12日(月)・14日(水) 市役所1階 | 9月13日(火) 緑が丘出張所
※いずれも午前9時30分～午後4時(正午～1時を除く)

無料 - 借金返済でお困りのかたへ -

無料 多重債務110番

東京都消費生活総合センター、都内区市町村、弁護士会等と連携し、多重債務を抱えるかたに無料相談を実施します。お電話での相談も受け付けます!

9月5日(月) 市役所1階 | 9月6日(火) 緑が丘出張所
※いずれも午前9時30分～午後4時(正午～1時を除く)

協働推進課(☎内線242)

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。



高齢者
向け

健康教室

1～4 共通事項

無料

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
- 医師から運動を禁止されている
- 高血圧等の症状があるが、医療管理をされていない
- 手足などにひどいしびれや痛みがある

1 認知症予防大作戦！ HP1010613 「脳のパワーアップ教室」

1回1時間の簡単な読み書きや計算、すうじ盤を用いた学習、座ってできる体操や懇談会を行います。

▶場所等＝

場所	曜日	期間
①市民総合センター	火	10/4～3/7
②緑が丘ふれあいセンター	水	10/5～3/15
③残堀・伊奈平地区会館	金	10/7～3/3

※いずれも午前10時～11時

12月27日(火)～令和5年1月4日(水)は休講

▶定員＝①②各6人③3人(応募者多数の場合は抽選。年度内1クールまでの参加)

※説明会(各会場の初回の日)への参加必須

※この事業は市から介護予防教室まるまる会に委託しています。

【学習サポーター募集】

「脳のパワーアップ教室」参加者に学習支援を行うスタッフを募集します。

▶活動日＝教室開催日のうち希望の日

▶対象＝おおむね65歳未満で、高齢者のかたとの会話を楽しめる市民のかた

▶定員＝各教室若干名(応募者多数の場合は抽選)

▶謝礼＝1回800円

▶申込＝9月9日(金)まで電話で受付

◆説明会

▶日時＝9月26日(月)午前10時～正午

▶場所＝市民総合センター小会議室

▶対象＝当選されたかた

◆研修

▶日時＝9月27日(火)午前9時～正午

▶場所＝市民総合センター小会議室

▶対象＝採用されたかた

2 ～まじめにやれば、めっちゃよく効く～ 「ひざ痛予防体操」 HP1005163

「ひざが痛いので運動は無理」と考えているかたはぜひご参加ください。

▶期間＝10月6日～令和5年2月16日の木曜日、午前10時～正午

※11月3日(木・祝)、12月29日(木)を除く

※初日は説明会、体力測定のため参加必須

▶場所＝市民総合センター3階中会議室

▶定員＝12人(応募者多数の場合は抽選)

※この事業は市から介護予防教室まるまる会に委託しています。



3 健康太極拳で転倒予防！ HP1005164 「健康太極拳」

医療体術の八段錦と並行して学び、免疫力を高め、無理なく健康寿命を延ばしましょう。

※太極拳の経験が半年以上あるかたは対象外
▶期間＝10月13日～令和5年3月23日の木曜日、午後2時～4時

※11月3日(木・祝)、12月29日(木)、令和5年1月5日(木)、2月23日(木・祝)を除く

※初日は説明会、体力測定のため参加必須

▶場所＝市民総合センター3階中会議室

▶定員＝12人(応募者多数の場合は抽選)

▶講師＝原田和江氏(日本健康太極拳協会・楊名時太極拳師範)

※運動のできる服装、底の薄い上履きで参加

※この事業は、市から介護

予防健康太極拳教室に委託

しています。



4 介護予防 HP1006521 「筋力アップ教室」

自宅でもできる体操やマシンを使用した運動をとおして、介護予防に取り組みましょう。

▶定員＝各教室4人(申込先着順)

※初参加のかたの優先。参加は年度内1クールまで

表 筋力アップ教室の日程等

教室名	実施期間	曜日	回数	時間	場所
緑が丘A教室	10/19～3/15	水	20回	午前9時30分～11時30分	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				午後1時30分～3時30分	
緑が丘C教室	10/15～3/11	土		午前9時30分～11時30分	
緑が丘D教室				午後1時30分～3時30分	
伊奈平A教室	10/6～12/19	月・木(週2回)	12回	午前9時30分～11時30分	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	10/5～12/21	水		午前9時30分～11時30分	

※この事業は、市から社会福祉法人武蔵村山正徳会、社会福祉法人村山福祉会に委託しています。

申込 ※いずれの教室も、応募は一人一通とします。

1～3 はがきで受付 (消印有効)

- ▶宛先＝〒208-8502 学園4-5-1 市民総合センター内高齢福祉課 「○○○○○○○教室」係
- ▶申込期限＝9月14日(水)まで

はがきに以下の必要事項を記入の上提出

- ①氏名(フリガナ) ②生年月日
③住所 ④電話番号
⑤【脳のパワーアップ教室のみ】第1・第2希望の会場
【ひざ痛予防体操、健康太極拳教室のみ】参加動機

4 高齢福祉課窓口 又は電話で受付

- ▶申込期間＝9月5日(月)～14日(水)
- 📍市民総合センター内高齢福祉課 ☎590-1233

※申込多数により抽選となった場合は、9月16日(金)午前10時から市民総合センター3階小会議室で公開抽選を行います。結果は、各教室開始日の1週間前までに郵送でお知らせします。



市ホームページのページ番号検索欄に HP ○○○○ 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・日曜日にマイナンバーカード専用窓口を開設しています **HP1004643**

- ▶日時 = 9月10日(土)・25日(日)、10月15日(土)・30日(日)いずれも午前9時～正午
- ▶場所 = 市役所マイナンバーカード受付窓口
- ▶内容 = マイナンバーカードのお渡し、申請(無料写真撮影有り)
- ▶持ち物 = 本人確認書類等
- ※マイナンバーカードのお渡しは予約制です。予約方法は、市ホームページでご確認いただくか、お問い合わせください。 **HP1013391**
- ※利用者証明用電子証明書を搭載したマイナンバーカードがあれば、住民票の写しや印鑑登録証明書等の各種証明書を、コンビニエンスストア等に設置されているマルチコピー機で取得できます。 **HP1005489**
- ☎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



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10月中旬ごろに「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。
- ▶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
- ※提出の際は、記載誤り等が無いようにご注意ください。
- ☎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・都民税で「所得控除」「税額控除」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。不明な点等ある場合は、お問い合わせください。

- ◆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21年1月1日～令和3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3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
※住宅ローン控除の適用を受けるには申告期限があります。年度により、申告期限後では適用が受けられない場合がありますので、ご注意ください。

- HP1000225** (住宅借入金等特別税額控除(住宅ローン控除)について)
- HP1000226** (寄附金税額控除について)

☎課税課 (☎内線 123～125)

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)の納期です。納期内納付(納期限は9月30日(金))をお願いします。 **HP1000277**
- また、市税等の納付には、便利な口座振替をご利用ください。 **HP1000280** **HP1000273**
- スマートフォンアプリを利用した納付もできます。ぜひご利用ください。 **HP1013133**
- 市役所では毎週木曜日、午後7時まで納付できます(納税相談および閉庁日を除く)。
- ☎収納課 (☎内線 194～196)

自身や家族の安全を守るためにブロック塀等の点検・確認をしましょう

- 平成30年6月18日に発生した、大阪府北部を震源とする大規模な地震により、ブロック塀等が倒壊し複数の死傷者が発生しました。
- ブロック塀等は、建設当時に比べて経年劣化等のさまざまな要因で、耐久性や耐震性が低下していることがあります。危険個所の点検、確認を実施してください。 **HP1008655**
- なお、危険なブロック塀等の撤去や建て替えに係る費用の一部を助成していますので、市役所防災安全課にご相談ください。 **HP1010583**
- ☎防災安全課 (☎内線 335)

認定農業者受付中 **HP1000969** 意欲的に魅力ある農業経営を目指しましょう

- 農業者の創意工夫による経営改善計画を市が認定し、重点的に支援を行います。支援を受けるには、年間所得300万円以上を目指した農業経営改善計画の認定申請が必要です。
- ▶申込 = 10月31日(月)までに申請書を市役所産業観光課へ提出。申請書は9月1日(木)から窓口で配布するほか、市ホームページからもダウンロード可
- ※申請後、個別相談有り

◆家族経営協定を締結してみませんか

家族経営協定とは…

家族で農業を営んでいる世帯での役割分担を明確にし、それぞれが働く意欲と能力を十分に発揮できる環境をつくり、ルールを文書化するもの



- 家族経営協定を締結することにより、女性の地位の向上や、農業経営の改善につながります。また、認定農業者の共同申請や、農業者年金、農業改良資金等の優遇措置が受けられます。
- ぜひ、この機会にご家族で話し合ってみませんか。
- ☎産業観光課 (☎内線 226)

訂正とお詫び

市報むさしむらやま8月1日号(第1093号)7ページ「運送事業者等支援金」の「計算例」の内容に誤りがありました。訂正してお詫びいたします。
誤「①対象月(令和4年3月)差額1万円、燃料費14万円」
正「②比較月(令和3年3月)差額1万円、燃料費14万円」

後期高齢者医療被保険者のかたへ

自己負担割合に「2割」が追加

- 令和4年度住民税課税所得が、①・②両方に該当する場合は、2割負担の対象となります。
- ①同じ世帯の後期高齢者医療被保険者の中に28万円以上145万円未満のかたがいる
- ②年金収入とその他の合計所得金額の合計額が、
 - 被保険者が1人…200万円以上
 - 被保険者が2人以上…合計320万円以上

1か月の自己負担限度額が変わります

【負担割合】2割のかた 【所得区分】一般II

外来(個人ごと)	外来+入院(世帯ごと)
6,000円 + (10割分の医療費 - 30,000円) × 10% 又は、18,000円の低い方を適用(年間上限144,000円)	57,600円(多数回44,400円)

9月中旬に保険証(水色)を送付します 令和4年10月1日(土)から使用してください

後期高齢者医療被保険者証(保険証)を全ての被保険者のかたに送付します。届きましたら、記載内容をご確認ください。



現行の保険証(藤色)の有効期限は9月30日(金)まで

期限が過ぎましたら、ご自身で破棄又は保険年金課にお返しください(郵送での返却も可)。

自己負担割合「2割」となるかたの負担軽減

令和4年10月1日～令和7年9月30日の間は、外来医療の負担増加額の上限を1か月最大3,000円までとします。
上限額を超えて支払った金額は、高額療養費として、登録されている金融機関口座に支給します。
※高額療養費の口座登録をお願いします。

※詳細は市ホームページをご確認ください。☎保険年金課 (☎内線 135) **HP1000198**

— 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

- ◆**無料経営・法律相談会**
 - ▶日時 = 9月9日(金)午後2時～5時
 - ▶場所 = 商工会館2階相談室
 - ▶内容 = 金融取引、債権回収、知的財産権、不動産取引等経営上のトラブルを専門の弁護士が親切に分かりやすく応じます。
 - ▶対象 = 小規模事業者等
 - ▶申込 = 9月7日(水)まで電話で受付

- ◆**個別融資相談会**
 - ▶日時 = 9月16日(金)午前10時～午後4時
 - ▶場所 = 商工会館2階相談室
 - ▶持参資料 = 決算書および確定申告書の写し(直近2期分)、決算後半年以上経過の場合は最近の合計残高試算表、借入金がある場合はその明細書、設備資金は見積書
 - ▶申込 = 9月12日(月)まで電話で受付
- ※創業・開業資金相談も受け付けています。

官公署等からのお知らせ

- ◆**第15回歯ミカップの参加者・施設を募集します！(歯ミカップ実行委員会)**

障害者のかたの歯とお口の健康づくりを地域で考え、発信する集い「歯ミカップ」を開催します。ぜひご参加ください。

 - ▶日時 = 10月20日(木)午後1時30分～2時30分
 - ▶内容 = 障害者施設・障害者のかたが行っている歯みがきやお口の健康を守るための取り組み等の表彰、発表(オンライン配信)
 - ▶対象 = 障害のあるかた、歯やお口に関する取り組みを行っている障害者施設
 - ▶参加・視聴申込期限 = 9月16日(金)まで
- ☎事務局(多摩立川保健所) ☎042-524-5171

- ◆**2022年度耐震キャンペーン(東京都都市整備局)【9月1日(木)～令和5年1月17日(火)】**

いつ起こるか分からない巨大地震から私たちの命を守るため、建築物の耐震化に向けた具体的な対策を進めましょう！詳細は、東京都耐震ポータルサイト(右記二次元コード)をご確認ください。

- ①**耐震フォーラム**
 - ▶日時 = 10月18日(火)
 - ▶場所 = 都民ホール
 - ▶講師 = 久田嘉章氏(工学院大学教授)他

※講演動画をポータルサイトで配信予定

- ②**耐震化個別相談会**
 - ▶日時 = 10月10日(月・祝)
 - ▶場所 = としまどりの防災公園(IKE・SUN PARK)
 - ▶定員 = 30組(予約制)

- ③**耐震改修成功事例見学会**
 - ▶日時 = 10月、令和5年1月(予定)
 - ▶定員 = 各回10人程度(公募)

※いずれも感染状況等を踏まえ、中止する場合があります。

☎市街地建築部建築企画課 ☎03-5388-3339
メール: S0000168@section.metro.tokyo.jp

(仮称)武蔵村山市個人情報の保護に関する法律施行条例(骨子案)にご意見ください HP1016421

募集期間
9月5日(月)～10月4日(火)
(締切日必着)

個人情報保護制度は、令和5年4月から個人情報の保護に関する法律(個人情報保護法)により、全国一律の制度として運用されることになりました。
法律で委任された事項等について定める当該条例(骨子案)に対する市民の皆さまのご意見を募集します。詳細は市ホームページをご覧ください。※いただいたご意見に対する個別の回答はしません。

資料の配布場所
市役所文書法制課・市政情報コーナー、緑が丘出張所、市民総合センター、各図書館

☎文書法制課(☎内線385)

第3回市議会定例会

9月上旬から開催予定です。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、当面の間、傍聴の自粛をお願いしていますが、希望される場合は、マスクの着用等のご協力をお願いします。今後の状況次第で、対応が変わる場合もありますのでご了承ください。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。

☎議会事務局(☎内線512) HP1003271

防災の日・防災週間

【防災標語】小竹亮輔さん(台東区在学)

参加しよう もしものための 防災訓練

--- 防災の日 ---

9月1日(木)

--- 防災週間 ---

8月30日(火)～9月5日(月)

災害についての認識を深め、備えを強化することで、災害の未然防止と被害軽減が可能です。北多摩西部消防署では、防災訓練の相談受付や「災害時支援ボランティア」等の会員を募集しています。詳細は、ホームページ(右記二次元コード)をご覧ください。



☎北多摩西部消防署 ☎042-565-0119

救急の日・救急医療週間

【救急標語】岡本純一さん(府中市在勤)

まず行動 救える命 あなたから

■救急の日

9月9日(金)

■救急医療週間

9月4日(日)～9月10日(土)

～「救える命」を救うために、救急車の適正利用にご協力をお願いします～

■病院へ行くか、救急車を呼ぶかを迷ったとき
東京消防庁救急相談センター ☎#7119 (救急相談医療チームが24時間・年中無休で対応)

■ご自身で病気やけがの緊急性の有無を判断したいとき 東京版救急受診ガイド



☎北多摩西部消防署 ☎042-565-0119

— 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)



市ホームページのページ番号検索欄に HP ○○○○ 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

HP1001752

世代間の親睦等を目的とした親善試合を行います。観戦の際は、マスクを着用し、声を出しての応援は行わない等の新型コロナウイルス感染症対策にご協力ください。

▶日時＝9月11日(日)午後2時
▶場所＝総合運動公園運動場(第3)

☎スポーツ振興課(☎内線654)



ハンドボール教室(第2クール)

HP1004703

▶日時＝9月24日、10月1日・8日・15日、11月5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
▶対象＝市内在住・在学の小学生
▶定員＝15人程度
▶持ち物＝飲み物、タオル、体育館履き等
▶申込＝9月22日(木)まで電話又は窓口で受付

※定員に満たない場合は当日受付あり

☎スポーツ振興課(☎内線654)

公民館講座 家庭教育講座

HP1010274

◆視覚障がい者の暮らしと点字～点字を体験してみよう～

▶日時＝10月1日(土)午前10時～正午
▶講師＝尾崎栞氏(埼玉県立久喜図書館司書)

◆視覚障がい者を理解するためのヒント～視覚障がいとそのガイド方法を体験しよう～

▶日時＝10月8日(土)午前10時～正午
▶講師＝佐藤聖一氏(埼玉県立久喜図書館司書、明治大学文学部兼任講師)

【共通事項】

▶場所＝公民館さいかち分館多目的室
▶対象＝市民のかた(在勤・在学含む)
▶定員＝各回10人(申込先着順)
▶持ち物＝目隠しに使えるタオルやアイマスク等、要マスク着用
▶申込＝9月1日(木)から電話で受付

☎文化振興課(☎内線656)

公民館講座 シルバー教室 リズムをとりながら歌おう

HP1011162

▶日時＝10月7日・14日(金)午前10時～正午
▶場所＝市民総合センター3階生涯学習活動室学習室
▶対象＝60歳以上の市民のかた(在勤含む)
▶定員＝10人(申込先着順)
▶講師＝井上ツヤ子氏(音楽文化振興協会会長)、小崎幸子氏(ピアニスト)
▶申込＝9月6日(火)から電話で受付

※要マスク着用

☎文化振興課(☎内線656)

公民館講座 市民講座

HP1012085

武蔵村山の歴史と観光スポットを知ろう

▶日時＝①10月17日(月)②10月18日(火)いずれも午後2時～4時(2日間コース)
▶場所＝さくらホール(市民会館)展示室

▶内容＝①歴史編②観光編
▶対象＝市民のかた(在勤・在学含む)
▶定員＝20人(申込先着順)
▶講師＝①山田義高氏(多摩考古学研究会会員)②国井俊彦氏(武蔵村山観光まちづくり協会事務局長)
▶申込＝9月8日(木)から電話で受付

※要マスク着用

☎文化振興課(☎内線656)

第11回小中学生 百人一首大会 参加者募集

HP1001636

日本の伝統遊び「百人一首」で、静かに、そして熱く、真剣勝負を繰り広げましょう。

▶日時＝11月26日(土)午前9時～午後4時
▶場所＝総合体育館第二・第三体育室
▶対象＝市内小・中学生
▶定員＝【小学生の部】団体戦(3人1組の源平戦)32組、【中学生の部】個人戦32人
▶申込＝申込用紙に必要事項を記入の上、10月7日(金)までに市役所第2庁舎内文化振興課窓口、ファクス(042-566-2619)、メール(gakusyu@city.musashimurayama.lg.jp)で申し込み

申込用紙は文化振興課窓口又は各地区会館で配布するほか、市ホームページからもダウンロード可

◆練習会を開催します

▶日時＝11月6日(日)午後2時～4時
▶場所＝中部地区会館(市役所4階)401大集会室、404休養室

☎文化振興課(☎内線652)

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 月～日曜日
午前9時～午後10時※第1月曜日は休館日
※各イベントの詳細はホームページへ
<https://fureai.csplace.com/>

※申込は電話又は窓口で受付



◆多胎児家庭交流ひろば(出入り自由)

▶日時＝9月10日・24日(土)午前9時～午後5時
▶内容＝多胎児家庭をつなぐ場として、また、多胎育児ならではの悩みや子育て情報を共有します。

◆ひとり親家庭交流ひろば(出入り自由)

▶日時＝9月11日・25日(日)午前9時～午後5時
▶内容＝ひとり親家庭をつなぐ場として悩みやお役立ち情報を共有します。

※25日(日)には食品配布あり(要事前申込)

◆女性のためのチャレンジ相談会

▶日時＝9月22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
▶場所＝コミュニティセンター研修室
▶内容＝起業や再就職、キャリアアップ等女性対象の相談です。
▶対象＝起業したい又は起業まもない女性、キャリアアップしたい女性
▶定員＝各回1人
▶講師＝森林育代氏(株式会社シーズプレイス代表取締役)
▶申込＝9月19日(月・祝)まで

◆ママのためのわいわいカフェ

▶日時＝9月29日(木)午前10時～正午

▶場所＝コミュニティセンター和室
▶内容＝簡単なストレッチにバレエの要素を取り入れた動きで、楽しみながら自分で自分を整える方法を学びましょう。
▶対象＝就学前の子を持つ母親で、心も体もリフレッシュしたいかた
▶定員＝6人(申込先着順)
※保育あり(要予約。1人300円。先着6人)
▶講師＝市山万喜氏(merIRO.主宰)
▶参加費＝500円
▶持ち物＝動きやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマット
▶申込＝9月26日(月)まで

◆臨床心理士に聞く「うつ病」と「こころ」の話

▶日時＝10月22日(土)午前10時～正午
▶場所＝男女共同参画センター多目的室1・2
▶内容＝臨床心理士をお招きし、うつ病への理解や予防、治療の効果、またストレスへの対応法等の話を聞きます。オンラインでの参加や見逃し配信での参加も可能です。
▶対象＝うつ病やこころが疲れて悩んでいるかた、その家族や支援しているかた
▶定員＝20人(当日会場)
▶講師＝久持修氏(臨床心理士)
▶参加方法＝①会場で参加②オンラインで参加③後日動画視聴
▶参加費＝①500円、②③各300円
※保育あり(要予約。1人300円。先着5人)
▶申込＝10月19日(水)まで

ボランティア・市民活動センターほほえみ

☎590-1430 月～土曜日
午前8時30分～午後5時15分
※最新情報についてはホームページへ
<http://musashimurayama.org>

※申込は電話、メール、ファクスで



◆テレビ・WEB・会議ツール「Zoom」を活動に活かす!!

●step1 初心者編

▶日時＝9月13日(火)午後2時～3時30分
▶場所＝市民総合センター2階
▶対象＝市民団体やサークルでZoomを活用したいかた
▶定員＝3人(応募者多数の場合は抽選)
▶参加費＝500円
▶申込＝9月5日(月)午後5時まで

※機器はこちらで用意します。

●step2 ホスト(主催者)体験編

▶日時＝9月24日(土)午後2時～4時
▶場所＝市民総合センター2階
▶対象＝step1の初心者編に参加されたかた、Zoomミーティングに参加したことのあるかた
▶定員＝5人(応募者多数の場合は抽選)
▶参加費＝500円
▶申込＝9月16日(金)午後5時まで

※機器の持ち込み可
※参加決定後のキャンセルについても、参加費はいただきます。

◆市民活動ITパワーアップ講座「使ってみようPayPay」

PayPayをダウンロード、コンビニで入金し実際に買い物をしてみます。

※銀行口座・クレジットカードは使用しません。

▶日時＝9月21日(水)午後2時～4時
▶場所＝市民総合センター2階会議室
▶対象＝市民団体やサークルでPayPayを活用したいかた
▶定員＝4人(応募者多数の場合は抽選)
▶講師＝吉富広(ボランティア・市民活動センター長)



- ▶参加費 = 1,000 円
- ▶持ち物 = 普段お使いのスマートフォン
- ※ Wi-Fi はこちらで用意します。
- ▶申込 = 9 月 13 日(火)午後 5 時まで
- ※参加決定後のキャンセルについても、参加費はいただきます。

◆市民活動体験ワークショップ『まなぶとできる』
「ポッチャ体験会」

- 東京 2020 パラリンピックの正式種目にもなったポッチャを体験してみませんか。
- ▶日時 = 9 月 16 日(金)午前 9 時 30 分～ 11 時 30 分
 - ▶場所 = 市民総合センター 3 階集会室
 - ▶対象 = どなたでも
 - ▶定員 = 15 人 (応募者多数の場合は抽選)
 - ▶講師 = 雷塚シニアクラブ (登録団体)
 - ▶申込 = 9 月 8 日(木)午後 5 時まで

◆地域課題を話し合う

- みっけの会 「空き家になるその前に」
- ▶日時 = 9 月 30 日(金)午後 1 時～ 3 時
 - ▶場所 = 市民総合センター 2 階会議室
 - ▶対象 = どなたでも
 - ▶定員 = 20 人 (応募者多数の場合は抽選)
 - ▶ゲスト = (株)こたつ生活介護職員
 - ▶申込 = 9 月 22 日(木)午後 5 時まで

協子どもたちのココロとカラダの育成事業 (あそびりぼ一場！)

- あそびりぼ一場！担当：加藤
公式ライン ID：@ 142zfjmx
ホームページ：https://mosh.jp/asobiribooba
協働事業について：
協働推進課 (☎内線 242・243)
- ※子どもの支援の仕事をしているかたは別途ご連絡ください。



あそびりぼ一場！では、医療・福祉制度からあふれた「発達凸凹キッズ」の環境づくりを推進する目的で、事業を開催しています。子どもの育ちに詳しい専門職チーム(理学療法士等)が、生活における困りごとをサポートします。

◆運動あそびの会

- ▶日時 = ① 9 月 11 日(日)② 9 月 25 日(日)いずれも午前 9 時 30 分～ 11 時
- ▶場所 = ① 緑が丘ふれあいセンター多目的室 1・2 ② 緑が丘ふれあいセンター多目的ホール 2
- ▶内容 = 体を動かす基礎となる姿勢や動きを行います。グッズを使ったサーキット遊び

- ① ゆっくりマイペースに進めたいお子さま、
- ② 元気に発散して遊びたいお子さまのグループに分けて開催します。日程が合わないかたはご相談ください。
- ▶対象 = 姿勢や動きにまつわる困りごとのある小学生、自分の気持ちを伝えることに目標のある小学生 (療育卒業生、通級、支援学級在籍のお子さまも可)
- ▶定員 = 各回 10 人 (定期登録者優先)
- ▶講師 = かとうみく (子ども専門理学療法士)
- ▶参加費 = 各回 1,000 円 (年会費別途有り)
- ▶持ち物 = 汗拭きタオル、飲み物、室内履き (無くても可)
- ▶申込 = ① 9 月 10 日(土)② 9 月 24 日(土)いずれも午後 9 時までホームページ (左記二次元コード) で受付

◆紡ぐカフェ×秋の足育！簡易インソール作製会

- ▶日時 = 9 月 10 日(土)午前 9 時 30 分～正午

- ▶場所 = 緑が丘ふれあいセンター会議室
- ▶内容 = リハビリの専門職である理学療法士と義肢装具士である講師が、歩き方を確認しながらオーダーメイドで簡易的なインソールを作製します。
- ▶対象 = 足にまつわる心配事のある (歩ける) お子さま
- ▶定員 = 10 組
- ※申込時にお子さまの年齢と名前、現在の足に関するお困りごとについてお伝えください。
- ▶講師 = 三浦篤行 (義肢装具士×理学療法士、三浦医工デザイン株式会社代表取締役)、奥田拓也 (小児理学療法士×児童発達支援、放課後等デイサービス (ハビリテート) 主宰)
- ▶材料費 = 一人当たり 1,000 円
- ▶持ち物 = 普段お使いの運動靴 (中敷きの外れるタイプのものが好ましい)
- ▶申込 = 9 月 9 日(金)午後 9 時までホームページ (左記二次元コード) で受付

9月10日は下水道の日 HP1012945



下水道マスコットキャラクター「スイスイ」

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。

3つの心がけ

- 1 下水道に油を流さない**
油の処理は 使い切る 拭き取る 吸い取る リサイクル
- 2 トイレには トイレ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**

注意！
まずやマンホールのふたは開けないで！

- まずやマンホールに異物を投げ入れない
- 大雨で道路が冠水した時でも絶対に開けない

台風時には、多くの水を流さないようご協力を

台風により、通常の数倍以上の雨水を含んだ汚水が水再生センター等に流れ込み、大きな被害が生じています。台風時には一度に多くの水を流さないようご協力をお願いします。

1日も早い水洗化を
水洗化の済んでいないお宅に、公共下水道への接続をお願いします。
水洗化をすると、害虫や臭いを防ぐだけでなく、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。詳細はお問い合わせください。

道路下水道課 (☎内線 255・256)

総合体育館からのお知らせ ☎520-0082

みんなの体育館 10月10日(月・祝) 午前9時～ 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

■おためしバイキング！参加者募集

- 【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
- 【申込】 9月15日(木)午前9時から窓口又は電話で受付

レッスン種目	時間	定員
懐メロエアロ	9:30～10:20	36人
ダンシングエアロ	10:40～11:30	
ストレッチ & リラクゼーション	11:50～12:20	
バランス コーディネーション	13:00～13:50	
ZUMBA	14:10～15:00	18人
身体メンテヨガ	9:30～10:20	
ピラティス	10:40～11:30	

- スポーツ無料体験会 卓球、ポッチャ、トランポリン等
- 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

【持ち物】 シューズ (室内用と屋外用)

詳細は総合体育館
ホームページへ



■出店者・出演者募集 (参加無料)

- 【申込】 9月10日(土)まで窓口で受付
- ※応募者多数の場合は選考の上、決定。結果は、9月22日(木)までに通知します。

	フリーマーケット	活動発表会
時間	午前9時～午後4時30分	午後2時～4時 (1団体5～10分程度)
場所	総合体育館玄関付近ランニング走路	総合体育館第一体育室
備考	【店舗数】 約10店 (1区画 2m×2m) ※場所の提供のみ	【資格】 2人以上の団体



市ホームページのページ番号検索欄に HP 〇〇〇〇… 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。



11月12日(土)・13日(日) 村山 第15回 デエダラまつり 笑顔満祭

開催時間：午前9時30分～午後6時(13日は午後4時まで)
 場所：榎一丁目市有地(イオンモールむさし村山南側) ※詳細はホームページ(下記QRコード)からご覧ください。

同時開催 農業まつり

貸しステージ利用者募集

1 枠 15 分間で、ステージを自由に使用してください。
 (準備、片づけの時間も枠内に含む)
 ▶貸出料金＝市内団体：5,000 円 / 1 枠、市外団体：10,000 円 / 1 枠
 ※雨天等の理由で中止となった場合、利用料は返金します。
 ▶設備＝プロの音響設備とオペレーターが常駐、照明設備有り
 ▶申込資格＝本まつりの開催目的に賛同し、主催者の指示に従えること
 ▶申込＝ホームページで申込書をダウンロードし、実行委員会事務局に持参、ファクス(563-0793)、メール(dedara.jimukyoku@gmail.com)で提出

モノレール！ Dance Delight!! 出場者募集

モノレールを呼ぼう！市民の会 presents

ステージへの入場時間含め3分以内でパフォーマンスを行い、技、アピール力、パッションを審査します。
 ▶開催日時＝11月12日(土)午後3時～4時(予定)
 ▶募集チーム数＝12チーム
 ▶参加資格＝2人以上のストリートダンスチーム
 ▶参加費＝1チーム2,000円
 ▶申込＝ホームページで申込書をダウンロードし、メール(yuko_kimura76@y5.dion.ne.jp)で提出
 岡木村 ☎ 090-1544-2801

申込期間：9月1日(木)～15日(木) (必着)

出店者募集

飲食販売コーナー		移動販売車コーナー
募集店舗数	22店(市内優先)	10台
内容	各種料理、飲食物の販売(2品目まで。酒類の販売不可)	
出店料(2日間)	市内出店者：40,000円 / 市外出店者：50,000円 ※美化協力費5,000円を含む	
出店内定者説明会	9月30日(金)午後2時 中部地区会館(市役所4階)401大集会室	
展示即売・PRコーナー		
募集店舗数	20店(市内優先)	
内容	商品の販売、企業等の宣伝・PR	
出店料(2日間)	市内出店者 35,000円 / 市外出店者 45,000円 ※美化協力費5,000円を含む	
出店内定者説明会	9月30日(金)午後7時 さくらホール(市民会館)展示室	

※雨天等の理由で出店できなかった場合でも、出店料等の返金はしません。

申込：9月1日(木)～12日(月)に市役所産業観光課窓口へ持参

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15日(木)まで
 ※中止となった場合、ホームページに企業名、商店名の掲載は行いますが、協賛金の返金はしません。

広告企業・団体の募集

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。

村山デエダラまつり情報はこちらでチェック

申込方法は
 はこちら！

ホームページ [HP1001616](http://hp1001616) Twitter Facebook

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、縮小又は中止する場合がございます。主催：武蔵村山市民まつり実行委員会・武蔵村山市
 ☎ 武蔵村山市民まつり実行委員会事務局(産業観光課 ☎ 内線 224)

世界一の交通安全都市 TOKYO を目指して

秋の全国交通安全運動 9月21日(水)～30日(金)

運動期間中の交通事故ゼロを目指しましょう！

重点1

子供と高齢者を始めとする歩行者の安全確保



重点2

夕暮れ時と夜間の歩行者事故等の防止及び飲酒運転の根絶



重点3

自転車の交通ルール遵守の徹底



☎ 防災安全課 (☎ 内線 332)

申請・確認書の返送はお済みですか？

住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金(10万円)

申請・確認書の返送期限：9月30日(金)まで
 HP1014191

住民税非課税世帯等に対する生活支援給付金(3万円)

申請期限：10月31日(月)まで
 HP1016044

☎ 給付金窓口 ☎ 0120-634-227

始まります！産後ケア事業

短期入所型・通所型

このようなお困りごとは、ありませんか？

赤ちゃんのお世話の仕方が分からない

お産と育児の疲れから体調が良くない



出産後、安心して子育てができるよう自宅や医療機関でのケアでサポートします。ひとりで悩まずに、まずはご相談ください。

● 短期入所型・通所型

医療機関に宿泊又は日帰りで利用し、必要な支援を受けることができます。

対象	市内在住で、家族等からの支援が受けられない 生後6か月以内の子どもとその母親
実施医療機関	武蔵村山病院
申込	9月1日(木)から市民総合センター内子ども子育て支援課窓口で受付(要電話予約) おおむね妊娠週数28週以降から利用申請が可能 ※申請の際、市の保健師等が状況確認のためお話を伺います。 ※来所いただくことが困難な場合は、ご相談ください。

● 産後ケア事業利用料・利用回数一覧

	利用料	利用回数
短期入所型	6,000円/1泊2日 3,000円/2泊目以降1泊	7日以内(分割利用可)
通所型	2,000円/1日	通所型、居宅訪問型を合わせて7回以内
居宅訪問型	1,000円/1回	

※生活保護受給世帯・住民税非課税世帯は費用の減免制度有り

☎子ども子育て支援課 564-5421 HP1014847

子どもの医療費助成制度

子医療証 申請はお済みですか？

マル子医療証とは？

医療機関の窓口で提示することで、自己負担が1診療当たり最大200円で済み、その他の調剤、入院費等の自己負担はかかりません(保険対象の医療費のみ適用)。

対象

小・中学生の保護者で、所得(父母のうち普通の所得が高い方)が所得制限限度額(下表)未満のかた

扶養人数	所得制限限度額	扶養人数	所得制限限度額
0人	6,220,000円	3人	7,360,000円
1人	6,600,000円	4人	7,740,000円
2人	6,980,000円	5人	8,120,000円

※70歳以上の同一生計配偶者又は老人扶養親族がいる場合は、1人につき6万円を加算

申請方法

市役所子ども青少年課窓口へお越しください。
持ち物：お子さまの保険証

申請期限

9月30日(金)まで

※期日以降も受け付けていますが、医療証の有効期間が申請日からとなります。



資格の有無は、前年の所得で判定します。これまで対象外だったかたも対象となる可能性がありますので、ご確認ください。

☎子ども青少年課(☎内線185) HP1003728

9月は食生活改善普及運動月間

生涯にわたって健康で過ごせるよう「野菜350g摂取の推進」、「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。



1 市役所1階ロビー

9月6日(火)～12日(月)
午前8時30分～午後5時15分
(閉庁日を除く。最終日は午後3時30分まで)



2 市民総合センター1階ロビー

9月13日(火)～30日(金)
午前9時～午後5時
(閉館日を除く。最終日は午後3時30分まで)
※市民総合センターでは、食品サンプル展示や野菜摂取啓発動画を放映

※ご覧いただく際は、マスクの着用等、新型コロナウイルス感染予防にご協力ください。

☎子ども子育て支援課 564-5421 HP1012069

食育通信 vol.35

「地産地消のすすめ 狭山茶」 武蔵村山市栄養連絡会

埼玉県西部および東京都西多摩地域を中心に生産されており、日本三大茶として皆さまにもなじみ深いお茶です。

茶摘みは年2回、一番茶(新茶)の4～5月と二番茶の6～7月が有名です。8～9月には三番茶と呼ばれる番茶がおいしい時期を迎えます。番茶は硬い茎や三番茶で作られます。さらに、番茶や煎茶を焙煎して作られたのがほうじ茶です。ほうじ茶はカフェイン含有量が少ないので、どなたにも、いつでもおすすめです。香ばしい香り成分ピラジンは血流をよくしたり、リラックス効果があるそうです。夏の疲れを癒やすにはぴったりですね。

もうすぐ十五夜、今年は少し違ってお供えをしてみたいかかでしょうか。ほうじ茶スイーツをご紹介します。

お月見ほうじ茶団子あんみつ(4人分)



＜材料＞

- 白玉粉(団子粉でも) …75g
- 濃い目に煮出したほうじ茶 …500cc
- 寒天パウダー …3g
- 栗の甘露煮 …4粒
- 栗の甘露煮のシロップ …大さじ7
- 生クリーム …大さじ4
- 白あん …50g
- ラズベリー(クランベリー等でも) …1粒

＜作り方＞

- ほうじ茶を濃いめに煮出し、420ccと80ccに分けて、80ccは冷ましておきます。
- ほうじ茶420ccに寒天パウダーと栗の甘露煮シロップ大さじ3杯を入れ、寒天パウダーを溶かし、2～3分煮立たせてから平らなバットに流し、粗熱をとったら冷蔵庫で40分冷やし固めます。
- 白玉粉に栗の甘露煮シロップ大さじ4杯と冷ましたほうじ茶を少しずつ入れて、耳たぶ程度の硬さにこね、丸めて12個の団子を作ります。
- 沸騰した湯に③の団子を3分ほど茹で、冷水にとります。
- 白あんをウサギの形に4個丸めます。ラズベリーの小さな粒を目に見立てて飾ります。
- ほうじ茶寒天を1.5cm角くらいに切ります。
- 器にほうじ茶寒天、生クリーム大さじ1杯、ほうじ茶団子3個、栗の甘露煮1粒、白あんウサギ1個を盛り付け、お好みで栗の甘露煮シロップをかけていただきます。



市ホームページのページ番号検索欄に HP 〇〇〇〇… 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



赤ちゃんとお母さん・お父さんのために

所 市民総合センター 2階子ども・子育て支援センター 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 **HP1004501**
離乳食の進め方を学びます。
- ② 2回食を始めるかた **HP1001819**
2回食の進め方、調理や献立のポイントを学びます。
- 日 ① 9月22日(木)② 9月15日(木)
いずれも午前10時～11時30分
- 対 ① 5～6か月ごろの子どもと保護者
② 7～8か月ごろの子どもと保護者
- 定 各回10組(申込先着順)
- 持 母子健康手帳
- 申 電話で事前申込

●歯科健康教室「かむかむキッズ」

- むし歯予防、乳幼児の食事、手作りおやつ等について学びます。
- 日 9月13日(火)午前10時～11時15分
- 対 10か月～1歳6か月の子どもの保護者
- 定 9組(申込先着順)
- 持 母子健康手帳、使用中の歯ブラシ、タオル
- 申 電話又は電子申請(下記二次元コード)で事前申込

かむかむキッズ
電子申請



●こどもの健康診査

- 3～4か月児健康診査
 - 1歳6か月児健康診査
 - 2歳児歯科健康診査
 - 3歳児健康診査
 - ※対象者には個別に通知します。転入等により通知が届いていないかたは、ご連絡ください。
- HP1004230**

多様な集団活動事業の 利用支援事業が始まります

問 子ども青少年課 (☎内線 197)

- ▶ 対象 = 地域における小学校就学前の子ども
- ▶ 内容 = 幼児教育・保育の無償化の対象とならない各種学校等の幼児教育類似施設等の利用料の全部又は一部について給付金を支給
- ※この制度の対象となるのは、市の基準を満たし、市の決定を受けた施設です。
- ▶ 補助額 = 20,000円/月(上限)

児童扶養手当の支払い(9月期分)

問 子ども青少年課 (☎内線 185)

9月期分(7～8月分)は、9月15日(木)ごろに支払い予定です。

市立中学校学校選択制の申請 **HP1000931**

問 教育総務課 (☎内線 422・426)

令和5年4月に市内中学校に就学する新1年生を対象とした学校選択制の申請を受け付けます。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。

- ▶ 受付期間 = 9月1日(木)～30日(金)
(窓口申請の場合は閉庁日を除く)
- ▶ 受付方法 = オンライン(電子)、教育総務課窓口(市役所4階)、郵送のいずれかで申請
- ※詳細は市ホームページをご覧ください。
- ▶ 受入枠(見込数) = 市立一中27人、市立小中一貫校村山学園二中4人、市立三中25人、市立小中一貫校大南学園四中30人、市立五中15人
- ※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。

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	10日(土)・24日(土)
中久保図書館 ☎ 569-1501	24日(土)
中藤地区図書館 ☎ 565-0112	10日(土)
三ツ木地区図書館 ☎ 560-3301	3日(土)
大南地区図書館	休館のため、中止
残堀・伊奈平地区図書館 ☎ 560-0171	10日(土)

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、参加人数を制限する場合があります。
※参加するかたは、マスクの着用と、当日の朝に検温をお願いします。体調の悪いかたは、参加を控えてください。
※予告なく中止となる場合がありますので、お問い合わせください。
休館日: 5日(月)・21日(水)

9月のじどうかん

休館日: 日曜日、祝日と館内整理日 **HP1016040**

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)	しっぽとり	7日(水)	
	ボーリング大会	14日(水)	
	カップなげわ作り	21日(水)	
	万華鏡作り	28日(水)	
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)	
	きおくりよくゲーム	14日(水)	
	スーパーボールすくい	28日(水)	
さいかち児童館 ☎ 565-0758 館内整理日 20日(火)	なわとび大会	7日(水)	
	射的	14日(水)	
	街を描いてみよう	28日(水)	
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)	
	ビンゴ大会	14日(水)	
	じゃんけん大会	21日(水)	
大南地区児童館 ☎ 562-3242 館内整理日 20日(火) ※工事期間中(7月29日(金)～10月3日(月))は臨時休館	工事期間中は臨時休館となります。ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。		
	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)
	ストラックアウト	14日(水)	
	テラスで遊ぼう	21日(水)	

※新型コロナウイルスの感染状況により予告なく中止となる場合がありますので、お問い合わせください。

子ども食堂 **HP1016406**

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。親子でも参加できます。

団体名	日時等
武蔵村山子ども食堂 ☎ 070-3128-8454 メール: murayamakodomoshokudo@gmail.com 所 みんなのおうち(神明4-17-1)	30日(金) 17:30～19:00 定 10人程度(要予約) 料 中学生まで100円、大人300円 申 27日(火)正午までにメールで予約※氏名・連絡先・食数を記入
まどか食堂(弁当・惣菜販売) ☎ 560-1855 所 長円寺斎場(本町3-40-1)	21日(水) 16:30～18:00 希望者はイートインあり(17:00～18:00) 料 100円(小学生まで) 申 1日(木)～20日(火)に電話で予約
children's cafe うおーく ☎ 042-843-5372(放課後等デイサービス Walk) 所 市民総合センター調理室 メール: walk2019@bizimo.jp ※申込不要・先着30食(予約可)・アレルギー対応不可	3日(土) 18:00～20:00 対 高校生までのお子さまとご家族 料 小学生まで無料、中学生以上300円 ※新型コロナウイルスの状況により変更の可能性がございます。詳細はお問い合わせを



9月の子育てイベント

HP1016406 アイコンの凡例 所…場所 対…対象 定…定員 講…講師 料…料金 持…持ち物 申…申込

	イベント	日時	備考		
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 来所・電話随時 ※入会随時受付 ※申込は来園時登録 ※来園の際は要検温 申 来園時登録	園庭開放	2日(金)～9:00～	※要事前検温		
	0歳ひろば	2日・9日・16日・30日(金) 10:00～12:00	所 別館1階 定 5組		
	読み聞かせ	5日・12日(月) 11:15～	所 別館1階		
	リズム遊び	6日(火)・14日(水)・22日(木) 11:20ごろ～	絵カードを使つての歌や手遊び 簡単なリズム打ちをして遊びます		
	遊戯「手をつなごう」	8日(木)・20日(火) 11:30ごろ～			
	製作 糊づけ遊び	15日(木)・28日(水) 11:00ごろ～			
	運動遊び	21日(水) 11:20ごろ～	またぐ・くぐる・ぶらさがる等		
	手軽に作れる食事の作り方「鮭ずし」	26日(月) 10:30～11:30	受付終了		
	身体測定と健康相談	27日(火) 11:00ごろ～	定 2組ずつ		
	「子育てを一緒に考える」、「編み物講習」、「母親サロン」、「手軽に作れる食事の作り方」	10月開催予定	詳細は市ホームページ、会報誌タンポポ、電話で 申 30日(金)まで		
みらい保育園 ☎ 070-1457-6558 (榎 2-36-1) 【子育て相談】 (電話) 10:00～15:00 申 1日(木) 10:00から電話で受付	園庭開放	月～金曜日 9:30～12:30	室内で遊ぶこともあります 申 来園前に電話で受付		
	ベビーマッサージ	6日(火)① 10:00～10:40 ② 10:50～11:30	対 ① 7～11か月児② 2～6か月児 定 各回5組 持 バスタオル		
	8・9月誕生会	22日(木) 9:50～	お誕生月でないお友達もどうぞ 対 0～3歳児 定 5組		
	バレエリトミック	27日(火)① 9:40～10:30 ② 10:40～11:30	対 2～3歳児 定 各回5組		
	ふれあい動物園	30日(金)① 10:10～10:40 ② 12:30～13:00	対 0～3歳児 定 各回5組 申 5日(月) 10:00から電話で受付 時間等詳細は電話でご確認ください		
	ミニ運動会	10月4日(火)	申 5日(月) 10:00から電話で受付		
	れんげ武蔵保育園 ☎ 561-3959 (緑が丘 1732-1) 【子育て相談】 (電話) 9:00～16:00 (来所) 10:00～16:00 申 1日(木)から電話で受付	園庭開放(砂場)	1日(木) 10:30～	定 5組(先着)	
ベビーマッサージ		6日(火) 10:30～	対 3か月児～ 持 バスタオル		
紙コップ制作(ジャンプうさぎ)		7日(水) 10:30～			
カラーセラピー		8日(木)① 10:00～② 10:30～ ③ 11:00～	定 各回3組(先着)		
ウッドバーニング(スプーンとコースター作り)		14日(水) 10:30～	電熱ペンで絵を描きます		
室内で運動遊び(マット・トンネル)		20日(火) 10:30～			
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・要予約) 10:00～16:00	園庭遊び	7日(水) 10:00～11:00	定 10組(電話予約)		
	感触遊び	14日(水) 10:00～11:00	定 10組(電話予約)		
	1日動物村	21日(水) 11:00～12:00	定 10組(電話予約)		
つみぎ保育園 ☎ 563-3842 (学園 3-12-1)	つみぎっこ広場(園庭開放)	火 10:00～11:30	お子さまには検温を実施 保護者はマスクの着用を 対 未就学児		
子ども家庭支援センター ☎ 590-1152 (市民総合センター 2階) ※新型コロナウイルス感染症予防のため、混雑時には入れ替えや待機をお願いする場合があります。	子どもとその家庭に関するあらゆる相談	月～土 8:30～19:00	対 18歳未満の子どもと保護者		
	ひろば開放	月～土 10:00～16:00	対 0歳～就学前児と保護者		
	0歳ひろば	7日(水) 10:30～	対 0歳児		
	出前保育	8日・29日(木) 10:30～	ひまわり保育園(8日(木)) みらい保育園(29日(木))		
	子どもの非行やいじめなどの心理相談	8日(木) 14:00～17:00	申 要電話予約(前日まで)		
	1歳ひろば	14日(水) 10:30～	対 1歳児		
	出張ひろば	16日(金)・20日(火) 10:00～11:30	所 中原地区集会所(16日(金)) 三ツ木地区会館(20日(火))		
	おはなしの会	22日(木) 10:30～	よみきかせ隊じんじんが来ます		
	9月生まれのお誕生日会	28日(水) 10:30～	お誕生月でないお友達もどうぞ		
	7・8・9・10月生まれの誕生日デー	7日(水)	受付 10:00～13:00		
NPO法人 子育て未来ネットこどもと ☎ 070-3128-8454 火・水・木曜日、10:00～14:00 みんなのおうち(神明 4-17-1) 申 子どもカフェの申し込みは、1日(木)から電話で受付 HP1005341 (わくわくタイム)	絵本読み聞かせ	13日・27日(火) 11:00～	よみきかせ隊じんじん		
	敬老の日企画 シールで手型アート	14日(水) 10:30～	定 6組(要予約) 料 200円		
	栄養士による「かぼちゃのクリーム煮」の作り方&試食会	15日(木) 11:00～	定 6組(要予約)		
	9周年イベント 絵の具遊び	16日(金) 10:30～	定 6組(要予約)		
	0歳の集まり赤ちゃん広場		定 6組(要予約)		
	「育児相談付き! いっぱい遊んでぐっすり寝れる! 親子運動あそび」	21日(水) 10:30～	講 かとうみく氏 料 500円		
	簡単なものづくりクラブ バスゴム	22日(木) 12:45～	定 5組(要予約) 料 100円		
	わくわくタイム	絵本読み聞かせ、手遊び、ペープサート、育児相談等	5日(月) 9:30～12:00 12日(月) 9:30～12:00 26日(月) 9:30～12:00	所 お伊勢の森児童館 ☎ 564-5594 所 さいかち児童館 ☎ 565-0758 所 山王森児童館 ☎ 560-3037	
		NPO法人いつびよ ファミリー・育はぐ お問い合わせは 右記二次元コードから 申 予約不要・参加自由 HP1007987 (みんなであそぼう!!)	・つながるひろば ・思い出手型足型 ・「～あんなもの! こんなもの!～みんなであそぼう♪わくわく音楽会」、8月9月の誕生会(8日) ・ミニ運動会、9月のお誕生会(22日) ・育児相談等 ・その他きてのお楽しみ♪	8日・22日(木) 9:30～12:00	= 木や布、手作りおもちゃのある0歳からあそべるひろば= 所 残堀・伊奈平地区児童館 ☎ 560-0770 講 石田倫依氏(8日音楽会)
			みんなであそぼう!!		



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



※原則として、費用の記載のないものは無料です。

催しもの

◆合唱とカラオケ（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。前半は生演奏で歌唱、後半はカラオケ機器で合唱します。参加者のリクエスト曲を歌っています。歌集無料貸し出し。要電話予約。参加費100円
☎若杉☎090-2907-6407

◆里親制度啓発キャンペーン（日本子ども支援協会）

9月2日(金)午前11時～午後1時、波多野書店前。「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促進」とあります。当日、のぼり旗を持って立ちます。
☎後藤☎564-2924

◆野鳥や草花を探しに出かけませんか（武蔵村山自然に学ぶ会）

9月11日(日)、10月9日(日)午前8時、市役所前集合。マスク、弁当、飲み物、雨具、双眼鏡持参（お持ちのかた）。参加費200円（保険代）
☎高橋☎090-5144-1946

◆武蔵村山市民合唱講座（武蔵村山市音楽連盟）

10月9日・16日・23日・30日(日)、11月3日(木・祝)（発表日）午前10時～11時50分、雷塚地区会館集会室。演奏曲目：サリマライズ（オランダ民謡）、芦別の雪の中を（林学）、小さい種（山口栄）、大地讃頌（佐藤真）。参加費

2,500円（大人）、1,500円（中・高校生・学生）
☎新野☎090-9830-3417

◆ Joyfulソフトボール秋季大会（武蔵村山市ソフトボール協会）

10月16日(日)（予備日無し）、総合第一運動場。市内の事業所、自治会、小・中学のPTA会スポーツ仲間等で構成された10人で男子のみ、および女子が入った混成のチーム。先着30チーム。参加費1チーム6,000円。申し込み、ルール説明・抽選は、10月8日(土)午後6時30分～7時30分、市民総合センター2階会議室
☎竹内☎090-2721-1686

◆市民文化祭写真展出品募集（写真連盟）

11月19日(土)・20日(日)午前9時～午後4時、さくらホール（市民会館）会議室。出展を希望されるかたは9月30日(金)までに①氏名②作品タイトル③撮影場所④電話番号を担当の岩田にご連絡ください。作品は半切までとし、額装してください。出展料300円
☎岩田☎566-5730

会員募集

◆囲碁（烏鷲の会）

第1・3土曜日午後1時、緑が丘ふれあいセンター。1局ごとに対戦相手を変えます。五段から初段の会員が8人と、級位者は5人います。17級の人でも2人楽しんでます。認知症予防と友達作りも兼ねています。年会費1,000円
☎渡邊☎090-3877-3043

◆社交ダンス（サークルピュア）

毎週金曜日午後7時30分、緑が丘ふれあいセン

ター。レッスン2回・自主練2回。女性プロ講師による毎回気づきのあるレッスンです。見学・体験随時可。入会金1,000円、会費月3,000円
☎タケ☎090-1468-4561

◆庭球連盟

①ジュニアテニス教室 第2・4土曜日、午前9時30分。未就学児、小・中学生対象。ラケット等貸与有り。無料
②シニアテニス教室 火・木曜日、午後1時。60歳以上対象。ラケット若干数有り。無料
③初心者テニス教室 第1・3土曜日、午前10時。市内在住・在勤の初心者（中級者も可）。一回300円
①～③いずれも大南テニスコート。自由参加。初心者歓迎
☎永井☎090-1812-1914

◆ジュニア水泳教室の追加募集（武蔵村山市水泳連盟）

9～12月までの第1・3日曜日午後4時30分、スポーツイントライ（SIT）の室内プール。1種目以上（クロールか平泳ぎ）を最低でも25m以上自力で泳げる市内在住の小～中学生対象。入会の際、泳力の確認を行います。5人募集。申し込みは開催日の午後4時～4時30分に会場で行います。
☎金子☎080-1203-4664

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)



vol.4

10月からのごみの捨て方を動画で紹介



前回の問題 出すごみと使用する指定収集袋の色の正しい組み合わせはどれ？

答え

A	B	C
可燃ごみ	可燃ごみ 不燃ごみ	容器包装 プラスチック
不燃ごみ 容器包装 プラスチック	容器包装 プラスチック	可燃ごみ 不燃ごみ

正解率 91%



ごみ対策課から

ご存知ですか？「バイオマスマーク」

植物から生成されたプラスチック

レジ袋などのプラスチック製袋は、主に石油から製造されています。石油は、これまでどおり使用し続けると、あと50年で尽きてしまうとも言われています。市では、環境への配慮から指定収集袋の原料の一部に植物から生成したプラスチック、いわゆる「バイオマスプラスチック」を使用しています。生物資源（バイオマス）が活用され、品質・安全性が適合している製品には、右記のマーク（バイオマスマーク）が表示されています。日頃、何気なく使用しているものにもバイオマスが使用されているかもしれません。バイオマスマークを探してみませんか。



9月1日から指定収集袋の販売開始！

指定収集袋は、十分な枚数を製造していますが、一度に大量に購入されると、店頭在庫が不足する恐れがあります。買いためにせず、必要な分だけをお買い求めください。

指定収集袋取扱店一覧は、市ホームページ（下記二次元コード）でご確認ください。



HP1016241



家庭ごみ有料化、戸別収集に関する情報はこちら



コラムの感想や、「このことについて教えて！」というリクエストもお待ちしています！



今回の「むさむらごみクイズ」は、「10月からのごみの出し方（戸別収集編）」について掲載予定です。お楽しみに！



次号は 9月15日号です。