



# むさしむらやま

市の人口と世帯(速報値)

令和5年8月1日現在(前月比)

男	35,322人 (-28人)
女	35,816人 (-38人)
合計	71,138人 (-66人)
世帯数	32,758世帯 (-22世帯)

9月21日は世界アルツハイマーデー

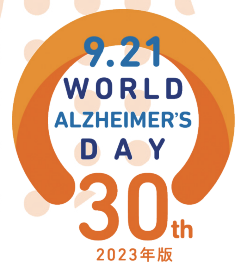
認知症とともに

特集

“地域で繋がろう”  
認知症について知ろう



# 特集 - 認知症とともに - “地域で繋がろう”



認知症になっても安心して暮らせる社会の実現に向け、1994年（平成6年）に「世界アルツハイマーデー」が制定されてから今年で30年目を迎えます。

認知症は高齢者だけでなく、若い世代のかたでも発症する病気です。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ます。「自分には関係ない」と思っている、私たちの生活において、認知症はとても身近な病気になりつつあります。

今回の特集では、15年前に若年性アルツハイマー病と診断された夫・本木良孝さんの介護をしている妻・本木貴久江さんにお話を伺いました。



本木 貴久江さん

夫・良孝さんの介護をしながら、自宅で認知症カフェを開き、認知症普及啓発活動をされています。



本木 良孝さん

65歳の頃、若年性アルツハイマー病と診断されました。

## 認知症と診断されるまで

今から15年前、夫が定年退職をしたタイミングで、二人で旅行に行きました。私よりも道や方向感覚が優れていた夫がその日は珍しく分からないと言いました。それ以降、だんだん物忘れが多いなど感じるようになってきました。心配になり、脳ドッグを受診したのですが特に異常はないと診断されました。しかし、日に日に物忘れがひどくなっていったため、病院に相談し、認知症治療薬をもらいました。後で知ったのですが、夫自身も不安になり、市の地域包括支援センターや、夫の兄に相談をしていたようです。

私が定年退職をした年に、武蔵村山病院で認

知症外来ができたと聞き、紹介状を書いてもらい検査をして、やっと認知症と診断されました。この頃から、市の介護予防講座や認知症カフェに参加しています。

その後、物忘れだけでなく、日にちや場所が分からなくなってきたと思います。また、口調が荒くなったり、突発的に怒る等、暴言や暴力も始まり、何度か自分の身に危険を感じるようになりました。その都度、病院の先生と相談しながら薬を調整してもらったり、ケアマネジャーさんにアドバイスをもらいデイサービスを増やしたりと、まわりのみなさんに協力してもらって、現在は楽しく暮らしています。



## ひとりで抱え込まない

私自身毎日、たくさん悩んで、たくさん苦しい思いをしてきました。ですが、市の介護予防教室やお互いさまサロン、認知症カフェに参加し、多くの繋がりを持ったことで、自分と同じ境遇のかたと、おしゃべりや情報交換したり、必要な知識を得ることができました。

認知症で悩んでいるかたが、自分と同じように苦しめないよう、少しでも繋がりを持てる居場所を提供できたらと思い、現在、自宅のサニールームを開放し、認知症カフェ「お茶会♡オレンジカフェ」を開いています。

マイナスなことも沢山ありましたが、捉えようによっては、繋がりが増える等、プラスのこ

### 認知症カフェとは

認知症の人や家族、地域住民等が気軽に集える場のことです。認知症施策のシンボルカラーであるオレンジを用いて、「オレンジカフェ」とも言います。

詳細は右記二次元コードをご確認ください。



とも沢山ありました。

認知症は決して隠すことではありません。隠さないことで、早く繋がりが持て、色々な支援制度を知ることができます。今、認知症で悩んでいるかたは、ひとりで抱え込まないで、市の地域包括支援センターや病院に、早めに相談してみてください。



## 早期発見・早期対応が大切！

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

### ●地域包括支援センター

センター名	担当地区
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もの忘れ相談電話  
☎ 566-3312

●市民総合センター内高齢福祉課 地域包括ケア係  
☎ 590-1233

### 認知症にやさしいまち 武蔵村山を目指して

市では、認知症サポーター養成講座、認知症初期集中支援チーム、介護者交流会、オレンジカフェ（認知症カフェ）等、さまざまな取り組みを行っています。詳細は、お近くの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。







# 認知症について知ろう



## 認知症とは？

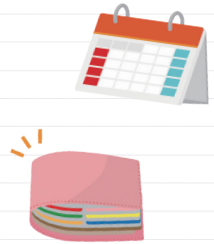
加齢やアルツハイマー病等、さまざまな原因で脳の細胞が傷ついたり、働きが悪くなることで、記憶・判断力が低下し、社会生活や対人関係に支障が続いている状態をいいます。



## 認知症チェックリスト

「あれ？もしかして？」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
- 大事なものを無くしたり、探し物が増えたりした
- 趣味等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 申…申込

HP1013040

### オレンジカフェ in 緑が丘

認知症家族の介護体験談をお聞きし、認知症に関する情報交換等を行います。

日 9月7日(木)午後2時～3時30分

所 緑が丘ふれあいセンター多目的ホール  
内 ①講話・交流「若年性認知症家族の介護体験」、②ギター演奏会

対 市民のかた

※認知症のかたのご家族のかたは市外のかたでも参加可

定 35人 (申込不要・先着順)

問 緑が丘地域包括支援センター ☎590-5151 (月～土曜日午前9時～午後5時)



HP1006465

### 認知症サポーター養成講座

日 9月21日(木)午後2時～3時30分

対 市民のかた

定 30人 (申込先着順)

申 電話で受付

問 緑が丘地域包括支援センター

☎590-5151 (月～土曜日午前9時～午後5時)

HP1006465

### 認知症 SOS 模擬訓練

日 10月12日(木)午後2時～3時30分

対 市民のかた

定 30人 (申込先着順)

申 電話で受付

問 緑が丘地域包括支援センター

☎590-5151 (月～土曜日午前9時～午後5時)

HP1006465

### オンライン上映

HP1016319

「ぼけますから、よろしくをお願いします。」



©2018「ぼけますから、よろしくをお願いします。」  
製作・配給委員会

映画を通して老老介護や認知症について考えてみませんか。

日 10月3日(火)～9日(月・祝)

対 市民のかた (在学・在勤含む)

定 100人 (申込先着順)

申 9月1日(金)午前9時～29日(金)午後5時にホームページ(上記二次元コード)より受付

問 在宅医療・介護連携支援センター

☎511-0231 (※平日午前9時～午後5時)



### 認知症に関する図書の展示

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。

日 9月1日(金)～29日(金)

※最終日は午後4時まで

問 大南地区図書館 ☎562-3243



### 認知症に関するポスター展

日 9月21日(木)～29日(金)午前9時～午後5時 (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番地45号棟)

### 認知症に関するパネル展

日 9月21日(木)～29日(金)午前8時30分～午後5時15分

※閉庁日を除く、最終日は午後4時まで

所 市役所1階ロビー

### 武蔵村山病院正面の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(金)～29日(金)

日没～午後9時



市内書店と連携！

### 認知症関連本を集めた特設コーナー設置

●オリオン書房 イオンモールむさし村山店

日 9月15日(金)～28日(木)

●岡野谷書店(学園3-63-5) 日 9月2日(土)～29日(金)

●波多野書店(本町4-3-1) 日 9月16日(土)～29日(金)

### 武蔵村山市認知症ケアパス

## 知って安心！ 認知症 おたすけガイドブック

右記二次元コードからご覧いただけます。



HP1006450



## 感想・ご意見お聞かせください！

1～3ページの特集記事に関する感想や、認知症に関するご意見等をお聞かせください。問 秘書広報課 (☎内線 315) HP1019041

【ご意見の例】

- ◆身近に認知症のかたがいて、●●なことがあって困っている
- ◆認知症があっても住み慣れた地域で過ごすために、●●なことが必要だと思う 等

### 応募方法

はがき等に必要事項を記入し、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感想・意見
- 応募資格 = 市民のかた
- 締め切り = 9月15日(金) (必着)

抽選で20名様にMジロハンカチ(茶色又は紺色いずれか1枚)を贈呈します。  
※色は選べません。



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

武蔵村山市サロンサポーター

**お互いさまリーダー養成講座** HP1007947

あなたの力で「お互いさま」でつながるまちを目指しませんか？講座修了者には、修了証と名刺をお渡しします。

▶日時 = 10月5日(木)・6日(金)午前10時～正午  
※他にサロンでの実習が3日間あります(日程は個別に相談)

▶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で、ボランティアとして介護予防事業やサロン活動の企画、運営又は活動に協力していただけるかた

※要支援・要介護認定のかたは対象外

▶定員 = 20人(申込先着順)

▶持ち物 = 筆記用具、飲み物

▶申込 = 9月13日(水)～27日(水)に電話で受付

☎市民総合センター内高齢福祉課 ☎590-1233

楽しみながら操作しよう！

**高齢者スマホ体験会** HP1018689

▶日時 = 9月12日(火)①午前9時～正午、②午後1時～4時

▶場所 = 市民総合センター3階集会室

▶内容 =

①Aコース：基本操作＋コミュニケーション(LINE等SNS、チャット、ビデオ通話等)

②Bコース：基本操作＋情報収集(インターネット、ニュース、動画等)

▶対象 = 60歳以上の都民のかた

▶定員 = 各回20人(応募者多数の場合は抽選)

▶持ち物 = スマートフォン

※スマートフォンをお持ちでないかたへ貸し出すことができます。

▶申込 = 開催日の1週間前までに、東京都スマートフォン普及啓発事業事務局(☎050-5536-6049)に電話で受付

☎市民総合センター内高齢福祉課 ☎590-1233



# 敬老会

HP1010599

**9/9** 土 さくらホール(市民会館)大ホール

午前10時～午後1時  
(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

お互いさま体操

尺八演奏～昭和の名曲など～

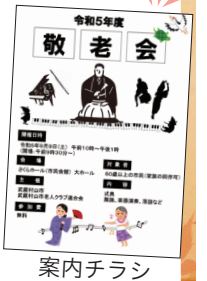
フラダンス

真打ちによる落語

※その他、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、情報提供サービス(電子メール)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

## シルバーパス申込手続き



### 更新

**今年度の更新は郵送方式**

今年度の更新手続は、臨時対応として、昨年度と同様、原則として郵送方式により行います。

**対象**

令和5年9月30日(土)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のご案内」を必ず読み、手続を行ってください。

☎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**

最寄りのバス営業所等のシルバーパス発行窓口で受付(必要書類等は要問い合わせ)  
※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

## 令和5年度後期分福祉タクシー利用券交付

**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(火)	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(水)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  
HP1018461



— 広告内容については市が保証するものではありません —





**敬老金を支給します**

HP1003823

▶対象＝市内に住所を有する以下のかた

対象	支給額
77歳（昭和20年9月17日～昭和21年9月16日生まれ）	5,000円
88歳（昭和9年9月17日～昭和10年9月16日生まれ）	5,000円
99歳（大正12年9月17日～大正13年9月16日生まれ）	7,000円

▶支給方法＝9月下旬に、現金書留でご自宅にお送りします。

☎市民総合センター内高齢福祉課 ☎590-1233

**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

メール：chiiki1@mmsshakyo.jp

◆「フードパントリー」～食品の無料配布と相談に応じます～

▶日時＝9月20日(水)～22日(金)午前9時～午後5時

▶場所＝社会福祉協議会窓口（市民総合センター2階）

▶対象＝市内在住の経済的な事情等により生活にお困りの世帯（生活保護世帯を除く）

▶配布数＝40セット（申込先着順）

▶配布食品の例＝米、レトルト食品、乾麺等

▶申込＝9月1日(金)～6日(水)（土・日曜日を除く）に、電話又は窓口、メールのいずれかで申し込み

※メールの場合は、氏名・住所・電話番号・フードパントリー申込希望と記入の上、送信してください。

◆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

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。

※要事前登録

▶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・時間帯の変更あり

▶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

貸し付けにはいくつかの要件がありますので、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

**武蔵村山市社会福祉協議会**

**正規職員募集**

▶採用予定日＝令和6年4月1日(月)

▶第1次試験日＝10月29日(日)

▶受付期限＝10月16日(月)まで

※受験資格等、詳細はホームページ（右記二次元コード）をご覧ください。



☎武蔵村山市社会福祉協議会 ☎566-0061

**介護予防**

**「輝く高齢者介護予防講座」**

HP1005118

▶日時・内容＝

日程	内容
10月	4日(水) 介護予防とは
	11日(水) おもちゃとゲームで脳の活性化
	18日(水) 健康体操（椅子に座って）
	25日(水) 口腔ケアで病知らず
11月	1日(水) 顔ヨガ
	8日(水) 心の健康（懐かしの歌で）
	15日(水) 終活・エンディングノート

※時間はいずれも午前10時～11時45分

▶場所＝残堀・伊奈平地区会館

▶対象＝一人で講座に通うことができる65歳以上の市民のかた

▶定員＝12人（応募者多数の場合は抽選）

▶参加費＝1,000円（教材費等 / 全7回分）

▶申込＝氏名、住所、生年月日、年齢（令和5年4月1日現在）、電話番号、参加動機を記入の上、9月14日(水)（消印有効）までにはがきで郵送、ファクス、メールにて受付

※郵送の場合は、NPO法人シニアメイトサービス内「輝く高齢者介護予防講座」係（大南3-101-1 マンション吉野102）宛に郵送

※参加の可否は9月27日(水)までに郵送にてお知らせします。



**9月は  
高齢者悪質商法被害防止  
キャンペーン月間**

ひとりひとりがきをつけナイト 街のみんなで見まもらナイト

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。

☎協働推進課（☎内線242） HP1000457

少しでもおかしいと感じたら...

**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。



●**高齢者被害特別相談**

振り込め詐欺等、お気軽にご相談ください。

▶日時＝①9月11日(月)・13日(水)②9月12日(火) 午前9時30分～午後4時（正午～午後1時を除く）

▶場所＝①市役所1階 ②緑が丘出張所

●**消費生活パネル展 9/11(月)～29(金)**

高齢者悪質商法被害防止キャンペーン月間に合わせて、パネル展を実施します。

▶場所＝武蔵村山市役所1階、東大和市役所1階



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。

**食育通信 vol.39 「減塩生活を始めてみませんか？」** 武蔵村山市栄養連絡会



最近、「血圧が気になる」「薄味にしたいけど、やっぱり濃い味がおいしい」となっていないですか？塩分をとり過ぎると、血圧が上がって脳卒中や心血管疾患など病気のリスクが高まってしまいます。

また、日本の食生活では伝統的にしょうゆやみそ、漬物等、塩を用いた調味料や食品を多くとる傾向があります。しかも、塩は意識していないと、あっという間にとり過ぎてしまいがちです。

ただ単に塩を減らすだけだと物足りなさを感じてしまいます。そこで、酸味、香辛料、香味野菜、だし、新鮮な野菜等を使い風味や旨味でカバーしたり、減塩調味料を使用する等、できることから取り組み、徐々にうす味に慣れていきましょう。ちょっとした工夫で自分にあった減塩生活を始めてみませんか？

**柚子胡椒香る和風レンコンサラダ**



～材料（大人4人分）～

レンコン	100g	A 柚子胡椒	小さじ1
きゅうり	1/2本	A マヨネーズ	30g
人参	1/2本	A 白だし	小さじ1
春雨（乾燥）	10g		

- 1 すべての食材を千切り又は薄切りにする。
- 2 レンコンをさっとゆでる。春雨をもどして冷水で冷やし、しっかり水気をきる。
- 3 Aの調味料を混ぜ合わせる。



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。





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
- 手足等にひどいしびれや痛みがある

高齢者  
向け

# 健康教室

## 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	10/3～2/27
②緑が丘ふれあいセンター	水	10/4～2/28
③残堀・伊奈平地区会館	金	10/6～3/15

※いずれも午前10時～11時

12月28日(木)～令和6年1月4日(木)は休講

▶定員＝①②各8人③4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

### 【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1,000円

▶申込＝9月8日(金)まで電話で受付

### ◆説明会

▶日時＝9月25日(月)午前10時～11時30分

▶場所＝市民総合センター中会議室

▶対象＝採用されたかた

### ◆研修

▶日時＝9月26日(火)午前9時30分～11時30分

▶場所＝市民総合センター中会議室

▶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5日～令和6年2月22日の木曜日、午前10時～11時30分

※11月23日(木・祝)、12月28日(木)、令和6年1月4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＝24人(応募者多数の場合は抽選)



## 3 健康太極拳で転倒予防！ HP1005164 「健康太極拳」

医療体術の楊名時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12日～令和6年3月14日の木曜日、午後2時～4時

※11月23日(木・祝)、12月28日(木)、令和6年1月4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＝24人(応募者多数の場合は抽選)

▶講師＝原田和江氏(楊名時八段錦・太極拳東京都支部、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



## 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として、介護予防に取り組みましょう。

▶定員＝各教室8人(申込先着順)

※初参加のかた優先。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	10/11～3/20	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	10/14～3/16	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	10/5～12/14	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	10/4～12/20	水		午前9時30分～11時30分	

### 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「〇〇〇教室」係

▶申込期限＝9月14日(木)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4日(月)～14日(木)

☎市民総合センター内高齢福祉課

☎590-1233

※1～3は申込多数により抽選となった場合は、9月19日(火)午後2時から市民総合センター3階中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。





商工会からのお知らせ ☎ 560-1327

- ◆「創業塾」 **HP1000944**
- ▶日時 = 11月23日(木・祝)、12月3日(日)・10日(日)・17日(日)・23日(土)午前9時30分～午後4時30分(午後0時30分～1時30分は休憩時間)
- ▶場所 = 国立市商工会館
- ▶講師 = 溝井伸彰氏(中小企業診断士) 他
- ▶対象 = 都内で創業に興味があるかた、又は創業して間もないかた
- ▶定員 = 30人(申込先着順)
- ※定員到達後はキャンセル待ち
- ▶注意事項 = 東京都商工会連合会の創業塾が「特定創業支援等事業」に該当するか否かは、創業予定地の自治体に事前にご確認ください。
- ※武蔵村山市はこれに該当します。
- ▶募集期間 = 9月11日(月)～11月17日(金)
- ☎東京都商工会連合会 ☎ 042-500-3885
- 又は、武蔵村山市商工会

- ◆個別「融資」相談会
- ▶日時 = 9月15日(金)午前10時～午後4時
- ▶場所 = 商工会館3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11日(月)まで
- ※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**

- ◆昭島市・武蔵村山市合同就職面接会(ハローワーク立川)
- ▶日時 = 9月26日(火)午後1時30分～4時30分
- ▶場所 = 昭島市役所6階会議室
- ▶その他 = 参加企業については9月5日(火)ごろに市ホームページおよびハローワーク立川ホームページでお知らせします。
- ☎事業所第一部門 ☎ 042-525-8615

- ◆令和5年度歯ミカップ事業「セミナー・取組発表会」(歯ミカップ実行委員会)
- ▶日時 = 10月19日(木)午後1時30分～2時45分
- ※オンライン開催
- ▶対象 = 歯と口の健康づくりに取り組んでいる障害者を支援するかた
- ▶申込 = 10月6日(金)まで
- ☎多摩立川保健所 ☎ 042-524-5171

\\ 仕事と育児の両立を目指すかたに //  
マザーズハローワークの  
**出張相談会**

**日時** 9月7日(木)午前10時～正午

**場所** 市民総合センター2階  
子ども家庭支援センター相談ルーム  
※予約不要、お子さまと一緒に相談可

☎産業観光課 (☎内線 225)

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	6日(水)、20日(水)、27日(水) 午後1時30分～4時30分 ※相談日の1週間前の午前8時30分から当日午後3時までに電話予約(先着6人)	中部地区会館(市役所4階)会議室 ※受付は市役所3階秘書広報課窓口	秘書広報課(☎内線 314)	こころの室	【女性相談員】 16日(土) 午後2時～4時 ※事前に電話予約(先着3人。保育あり。電話相談可)	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	6日(水) 午後1時30分～4時30分 ※相談日の前日午後5時までに電話予約(先着6人)			女性弁護士による法律相談	16日(土) 午後2時～4時 20日(水) 午後5時～7時 ※事前に電話予約(先着4人。保育あり)		
行政相談	6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	19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	13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 表示登記相談 不動産取引相談 相続遺言・成年後見・許認可等相談	13日(水) 午後1時30分～4時30分 ※8日(金)までに電話予約(各相談先着6人)			福祉サービス総合相談 成年後見制度の相談	毎週月～金曜日 午前9時～午後5時		
登記・相続・成年後見相談	20日(水) 午後1時30分～4時30分 ※15日(金)までに電話予約(各相談先着6人)			更生保護相談	14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)
税務相談	毎週月～金曜日 午前10時～午後5時 ※事前に電話予約			産業観光課(☎内線 227)	ピアカウンセリング(障害者による相談)	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)
創業支援個別相談	毎週月・水・金曜日 午前9時30分～午後4時(昼休みを除く)			消費生活センター(☎内線 108)			
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)			緑が丘出張所	障害者就労相談	市民総合センター	障害者就労支援センターとらい(☎ 560-7839)
	毎週水曜日 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	シルバー人材センター入会説明会		
市民なやみごと相談窓口	毎週月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分(昼休みを除く)	市役所福祉総務課	<b>市役所本庁舎 木曜日は午後7時まで窓口延長</b> <b>HP1000334</b>				
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	<b>延長窓口</b> 取扱業務の一覧については市ホームページへ 市民課、保険年金課、課税課 収納課、子ども青少年課				
	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	緑が丘出張所					
教育相談	毎週月～金曜日 午前9時～午後5時	市民総合センター内3階教育センター教育相談室(☎ 590-1470) フリーダイヤル(☎ 0120-910-548)	☎企画政策課(☎内線 374)				

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 〇〇〇〇** を入力し検索すると、各記事の詳しい内容をご覧いただけます。



# 健康

## 無料 がん三セットのお知らせ ～胃がん、大腸がん、肺がん検診を1日で～

申込期間 9月1日(金)～29日(金)(消印有効)

健康教室 HP1000785

### ①いきいきリズム体操教室

いつまでも生き生き健康でいるために、健康運動を始めませんか。

- ▶日時 = 9月11日(月)午後1時30分～3時
- ▶内容 = 運動指導員によるお話と実技(音楽に合わせたリズム運動等)

### ②ゆがみ解消ヨガ体操教室(ナイトヨガ)

体の歪みが矯正され、柔軟性や体力が向上するほか、呼吸や瞑想を組み合わせることで、集中力が高まり、穏やかな精神状態を作り出すことができます。



- ▶日時 = 9月15日(金)午後7時～8時30分
- ▶内容 = ヨガの講話・実技

### 【①・②共通】

- ▶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 = 各12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(金)午前9時から電話で受付
- 保健相談センター ☎ 565-9315

▶日程・会場 =

	日程	会場
11月	15日(水)	大南地区会館
	21日(火)	保健相談センター
	25日(土)	三ツ木地区会館
	28日(火)	保健相談センター
12月	3日(日)	残堀・伊奈平地区会館
	5日(火)	保健相談センター
令和6年	1月13日(土)	市民総合センター
	2月8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。

▶対象 = 40歳以上の市民のかた(令和5年4月1日時点)

※3つの検診の受診が申込の条件です。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)には実施条件があります。

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)

※3月下旬に全戸配布した「武蔵村山市保健事業予定表」の「はがき見本」をはがきに直接貼っての申込可

#### 2 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15分までに提出(土・日曜日、祝日を除く)

#### 3 電子申請

市ホームページ [HP1017046](http://www.city.musashimurayama.lg.jp) 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。

※申請者情報の登録不要で申請可

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

## 自殺のない社会を目指して

# 第33回 自殺防止！東京キャンペーン

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。

HP1019038



	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(日)～9月5日(火) 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・日曜日および祝日 各日 正午～午後8時	NPO 法人有終支援いのちの山彦電話 ☎ 03-3842-5311
	(全国) 自殺予防いのちの電話 (東京) 東京いのちの電話	9月10日(日)午前8時～翌午前8時 9月1日(金)～30日(土)午後4時～9時	(一社) 日本いのちの電話連盟 ☎ 0120-783-556 又は 03-3264-4343(毎日24時間)
	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10日(日)～14日(木) 各日24時間	NPO 法人メンタルケア協議会 0570-087478
	相談ほっと LINE @東京	毎日午後3時～11時 ※受付は午後10時30分まで	東京都 LINE アカウント
自殺遺族対象	こころの健康相談	月～金曜日(祝日を除く) 午前8時30分～午後5時15分	保健相談センター ☎ 565-9315
	自死遺族相談ダイヤル	9月11日(月)～13日(水) 各日午前10時～午後8時	NPO 法人 全国自死遺族総合支援センター ☎ 03-3261-4350
特別相談	自死遺族傾聴電話	9月5日(火)～8日(金) 各日午前11時～午後4時	NPO 法人グリーフケア・サポートプラザ ☎ 03-3796-5453
	多重債務110番	9月4日(月)・5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。

### こころといのちの講演会(オンライン開催)

- ▶日時 = 9月26日(火)午後2時～4時
  - ▶対象 = 都内に在住又は在学する学生
  - ▶講師 = 石井映美氏(早稲田大学教授/同大学保健センター精神科医)
- 詳細は右記二次元コードをご確認ください。



### 自殺予防週間

#### ライトアップキャンペーン

- 都庁第一本庁舎や都有施設等のライトアップを行います。
- ▶期間 = 9月10日(日)～16日(土)

### こころといのちの図書展示

- ▶期間 = 9月1日(金)～30日(土)
  - ▶場所 = 残堀・伊奈平地区図書館
- 残堀・伊奈平地区図書館  
☎ 560-0171





# 9月20日(水)～新型コロナウイルスワクチン秋開始接種



ワクチンはオミクロン株 XBB.1.5 対応 1 価ワクチンを使用します。

「令和 5 年春開始接種」は 9 月 19 日(火)をもって終了となりますので、接種を希望する場合は、早めに接種をお願いします。HP1018976

## 接種対象者・接種券発送スケジュール

対象	発送開始時期 (市報8月1日号から変更)
初回接種*を終了した生後 6か月以上の全てのかた	65 歳以上のかた 【変更前】 8 月下旬 【変更後】 9 月上旬
	65 歳未満のかた 【変更前】 9 月上旬 【変更後】 9 月中旬

※初回接種とは、5 歳以上のかたは 1・2 回目接種、生後 6 か月～4 歳のかたは 1・2・3 回目接種を指します。  
 ※10 月以降に接種可能となるかたは、接種が可能となる日の前月末に接種券を発送します。

## お手元にある接種券は使用できません!

令和 5 年秋開始接種では【令和 5 年秋開始接種用】と記載されている接種券のみ使用可能です。

## 集団接種会場 使用するワクチンは、予約時にご確認ください。

医療機関名	対象	接種実施日
村山医療センター	12 歳以上	金～日曜日 (ファイザー社製)
武蔵村山病院	乳幼児 (6 か月～4 歳)	火曜日 (ファイザー社製)
	小児 (5～11 歳)	12 歳以上
保健相談センター	12 歳以上	月～金曜日 (ファイザー社製、モデルナ社製)

## 集団接種会場の予約はこちら

市コールセンター ☎ 0120-634-101  
 受付：午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分 (土・日曜日、祝日を除く)

市予約システム



市公式 LINE



## 個別接種会場 使用するワクチンはファイザー社製。開始日は医療機関によって異なります。

医療機関名	対象者	接種実施日							予約受付方法等
		日	月	火	水	木	金	土	
伊奈平南クリニック (伊奈平 4-4-1)	小児 (5～11 歳) (かかりつけ患者のみ) 12 歳以上							○	受付時間内に接種券持参で来院 小児は電話予約可 (☎ 042-560-1311)
大南ファミリークリニック (大南 2-1-8)	小児 (5～11 歳) 12 歳以上	○							来院又は電話 (☎ 042-590-0373) (診療日の平日午後 2～5 時) ※第 1・3 月曜日及び第 2・4 木曜日実施
くりはら循環器内科クリニック (榎 2-85-1)	12 歳以上 (かかりつけ患者優先)	○	○			○	○	○	来院又は電話 (☎ 042-565-7123) (診療日の午前 10 時～正午、午後 2 時 30 分～5 時 30 分)、午後 3 時～5 時 30 分、土曜日正午～午後 1 時で接種を実施
おぜきクリニック (大南 2-39-1)	18 歳以上 (かかりつけ患者優先)			○	○			○	窓口又はホームページから予約
かめい内科・外科クリニック (残堀 2-14-1)	18 歳以上 (かかりつけ患者優先)				○		○	○	診療時間内に来院又は電話 (☎ 042-531-8998)
下田医院 (三ツ木 3-16-1)	12 歳以上 (かかりつけ患者のみ)	○	○	○				○	診療時に接種券を持参
田島内科クリニック (中央 3-50-1)	18 歳以上 (学生不可)	○	○	○			○	○	受付時間内に来院又は電話 (☎ 042-561-0006) (診療日の午前 9 時 30 分～午後 0 時 30 分、午後 3 時 30 分～6 時 30 分)
半田医院 (大南 3-54-16)	12 歳以上	○	○			○	○	○	窓口予約。前回の接種を当院で行ったかたは、電話予約も可 (☎ 042-564-8649)
向日葵クリニック (学園 3-88-2)	12 歳以上	○	○	○			不定期	○	診療時間内に来院、電話 (☎ 042-564-1830) 又はホームページから WEB 予約
北條医院 (残堀 4-113-1)	小児 (5～11 歳) (かかりつけ患者優先)			○					来院又は電話 (☎ 042-560-3541) (診療日の午後 3 時～6 時)
	12 歳以上 (かかりつけ患者優先)							○	
武蔵村山さいとうクリニック (大南 3-68-3)	乳幼児 (6 か月～4 歳)							○	来院又は電話 (☎ 070-6982-8554)、(☎ 042-516-1733)
	小児 (5～11 歳) 12 歳以上	○	○	○	○	○	○	○	

※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。

## 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)

受診前に必ずお問い合わせの上、ご来所ください。

	受付時間	診療時間
1	午前 9 時～11 時 30 分	午前 9 時 30 分～正午
2	午後 1 時～4 時	午後 1 時～4 時 30 分
3	午後 5 時 30 分～8 時 30 分	午後 6 時～9 時

☎武蔵村山医師会 ☎ 564-4114 HP1000778

### 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

### 小児初期救急準夜・小児二次救急 (毎日)

小児初期救急準夜：午後 7 時～9 時 30 分 ※年末年始除く

小児二次救急：24 時間対応  
 ☎武蔵村山病院救急外来診療室

☎ 566-3111

HP1000778

3 日(日) さしだ歯科医院	学園 5-31-1 ☎ 562-6670
10 日(日) 三條歯科医院	大南 4-15-3 リバーアイランド II ☎ 563-9987
17 日(日) 高野歯科医院	本町 2-96-1 ☎ 560-8899
24 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	



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

HP1004643

日程	時間
9月9日(土)	午前9時～午後5時
9月24日(日)	午前9時～午後5時 ※緑が丘出張所のみ、正午～午後1時を除く
10月14日(土)	午前9時～正午
10月29日(日)	

▶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(無料写真撮影あり)

▶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。予約がない場合でもお渡しは可能です。

HP1013391

☎マイナンバーカード専用ダイヤル

☎0570-076489 月～金曜日(祝日を除く)午前8時30分～午後5時



## コンビニ交付サービスの一時停止について

HP1005166

システムメンテナンスのため、9月13日(水)は、証明書等のコンビニ交付の取り扱いができません。

☎市民課(☎内線146)

## 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10月2日(月))をお願いします。

HP1000277

便利な口座振替をはじめ、コンビニエンスストア、スマートフォンアプリでの納付、eL-QRを利用した多様な納付が可能です(後期高齢者医療保険料を除く)。ぜひご利用ください。

☎収納課(☎内線194～196)

HP1018569

## 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4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4年中に2,000円以上の寄付をしたかた

▶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。

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)

## 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、記載誤り等が無いようにご注意ください。

▶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)

## 国民健康保険被保険者証が更新されます

HP1010627

現在お使いの国民健康保険被保険者証は、9月30日(土)で有効期限が切れます。

新しい被保険者証は、9月末までに簡易書留でお送りします。10月1日(日)以降に医療機関で受診されるかたは、新しい被保険者証を医療機関等にご提示ください。

## ◆被保険者証の有効期限が、通常の期限より短くなる場合があります。

▶対象＝令和5年10月2日～令和7年9月30日の間に75歳になるかた

▶有効期限＝75歳の誕生日の前日まで

※75歳になるかたには、新たに後期高齢者医療制度の被保険者証が交付されます。

☎保険年金課(☎内線137)

## 後期高齢者医療制度に加入しているかたへ交通事故等に遭ったときは届け出を

事故により医療機関

を受診する場合、必ず保険年金課にご連絡ください。後日書類を提出する必要があります。

実際の流れ等は、担当者が事故の状況等をお伺いした上でご案内します。

※交通事故の場合、事故証明書が必要となりますので、必ず警察にも届け出てください。示談を済ませてしまうと後期高齢者医療制度での診療が受けられなくなる場合があります。

☎保険年金課(☎内線135・136)HP1000207



## 令和4年度情報公開・個人情報保護制度の運用状況実績

### ◆情報公開制度

HP1002327

～透明度の高い市政を目指して～

### ①公文書の開示請求・決定の状況

請求件数	開示決定	一部開示決定	非開示決定
34	15	24	15

※1件の開示請求に対し、複数の決定をしている場合があるため、開示請求件数と決定の総数とは一致しません。

※行政不服審査法に基づく審査請求は、無し

### ②情報公表の実績

長期総合計画その他重要な基本計画	7
附属機関等の報告書	2

### ◆個人情報保護制度

HP1002328

～適正に保護 あなたのプライバシー～

### ①個人情報を取り扱う業務に関する届け出の状況

届出者	開始	変更	廃止
市長	4	3	6
教育委員会	2	2	4
合計	6	5	10

### ②保有個人情報の利用状況

届出者	目的外利用等
市長	987
教育委員会	14
合計	1,001

### ③保有個人情報の開示請求・決定の状況

請求件数	開示決定	一部開示決定	非開示決定
31	16	15	4

※保有特定個人情報の開示請求は、1件

※保有個人情報の訂正および利用停止の請求、個人情報保護条例第19条第1項に基づく個人情報の取り扱いに関する苦情の申出、行政不服審査法に基づく審査請求は、無し

### ◆審査会・審議会の開催状況

～公正な制度運営のために～

武蔵村山市情報公開・個人情報保護審査会	1回
武蔵村山市議会情報公開審査会	なし
武蔵村山市個人情報保護審議会	7回
武蔵村山市議会個人情報保護審査会	なし

☎文書法制課(☎内線385)

## 令和5年10月以降のごみ収集カレンダーを配布します

令和5年10月～令和6年9月までのごみ収集カレンダーを、9月7日(木)～19日(火)の間に全戸配布します。上記の期間を過ぎても届かない場合はご連絡ください。

☎ごみ対策課(☎内線292～294)

収集日等はごみ分別アプリでチェック!



ios版



Android版





監査委員の紹介

HP1002856

8月1日付で、乃一祐太氏が監査委員（識見を有する者）に就任されました。

▶任期 = 令和9年7月31日まで

☎監査事務局（☎内線 234）



乃一祐太氏

住宅・土地統計調査にご協力を

10月1日(日)、「住宅・土地統計調査」が全国一斉に行われます。

この調査は、住宅、土地および世帯の居住状況の実態を調査し、住宅関連施策の基礎資料を得ることを目的とした、国の最も基本的な統計調査の一つです。

統計的手法で選ばれた、市内の約9,300世帯に対し、9月上旬から調査員が調査のチラシを配布します。その後、抽出を行い、調査対象となった世帯には調査票を送付しますので、ご記入ください。

なお、調査票を配布・回収する調査員は、必ず「調査員証」を携行しています。

☎総務契約課（☎内線 691）

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致します。▶期間 = 9月25日(月)～10月5日(木)の間の4日間（土・日曜日を除く）

☎農業委員会事務局（☎内線 226）

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）

中藤地区学習等供用施設で照明 LED 化工事を実施します

●中藤地区会館（臨時休館）

▶期間 = 9月25日(月)～10月13日(金)

※工事期間決定前に施設利用予約を行っている団体については、利用できません。

●中藤児童館・中藤図書館（通常どおり開館）

基本的には、休館日に工事を行います。開館日においては、施設利用者に配慮しながら、工事を行います。

☎文化振興課（☎内線 652）

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。

暫定市民広場 OPEN

武蔵村山都市核土地区画整理事業区域内で、将来の公園等の予定地3箇所を、8月21日から暫定的に供用しています。

☎環境課（☎内線 262） HP1019018

1 都市核地区第一市民広場

●住所 本町 1-64-2 ●面積 687.11㎡



2 都市核地区第一ポケットパーク

●住所 榎 3-116-5 ●面積 186.73㎡



3 都市核地区第二ポケットパーク

●住所 榎 3-113-1 ●面積 496.99㎡



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。

☎道路下水道課（☎内線 255・256）

HP1012945



下水道マスコットキャラクター「スイスイ」...

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 トイレトーパー 以外のものを流さない

3 よくしつ 浴室や洗面所にたまった 髪の毛を流さない

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、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を。

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



まず

マンホール

令和5年度

HP1010604

保留地 申込受付開始

市報8月1日号にてお知らせした、令和5年度販売保留地の申込受付が9月4日(月)から始まります!

ご購入を検討されているかたは、申込期間内に必要書類を揃えて申込をお願いします。

申込

9月4日(月)～22日(金)午前9時～午後5時(閉庁日を除く)までに、必要書類を市役所第二庁舎内区画整理課へ提出

入札日・場所

10月11日(水)、さくらホール(市民会館)会議室1・2

必要書類等、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。



☎区画整理課（☎内線 282・283）



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。



**催しもの**

※原則として、費用の記載のないものは無料です。

HP1018952

二年中行事展

# 十五夜

— 9月9日(土)～24日(日) —  
午前9時～午後5時

※9月20日(休)は休館日

市内で古くから行われていた十五夜を紹介します。  
歴史民俗資料館 ☎ 560-6620

**武蔵村山市公民館講座のお知らせ**

☎文化振興課 (☎内線 652)

**【共通事項】**

▶申込 = 9月4日(月)から電話又は窓口で受付

**◆家庭教育講座**

「発酵食品で腸もはつらつ」 HP1018642

- ▶日時 = 10月26日(木)午後2時～4時
- ▶場所 = さくらホール (市民会館) 展示室
- ▶対象 = 市民のかた (在勤・在学含む)
- ▶定員 = 20人 (申込先着順)
- ▶講師 = 横山勉氏 (横山技術士事務所)

**◆シルバー教室 「寝たきりにならない」 (2日間コース)** HP1018646

- ▶日時 = 10月13日(金)・23日(月)午後2時～3時30分
- ▶場所 = さくらホール (市民会館) 展示室
- ▶対象 = おおむね60歳以上の市民のかた (在勤含む)
- ▶定員 = 20人 (申込先着順)
- ▶講師 = 明治安田生命選任講師

～交通事故死ゼロを目指して～ HP1019035

**令和5年秋の全国交通安全運動**

▶期間 = 9月21日(木)～30日(土)  
9月30日(土)は「交通事故死ゼロを目指す日」交通安全思想の普及、交通事故防止に向け、イベントを開催します。ぜひ、ご参加ください。

**◆交通安全講習会**

- ▶日時 = 9月13日(水)午後2時～4時 (開場午後1時30分)
- ▶場所 = さくらホール (市民会館) 展示室

**◆交通安全市民のつどい**

- ▶日時 = 9月17日(日)午後1時30分～4時 (開場午後1時)
- ▶場所 = さくらホール (市民会館) 大ホール

**【共通事項】**

▶申込 = 事前予約不要  
※駐車台数に限りがありますので、車でのご来場はご遠慮ください。

☎防災安全課 (☎内線 332)

**多重債務 110 番!**

**～借金返済でお困りのかたへ～**

- ▶日時 = ①9月4日(月)、②9月5日(火)午前9時30分～午後4時 (正午～午後1時を除く)
- ▶場所 = ①市役所1階消費生活センター②緑が丘出張所

※電話交換で「消費生活相談」とお伝えください。  
※通常の消費生活相談も受け付けます。

☎協働推進課 (☎内線 242)

**令和5年度武蔵村山市 少年・古希軟式野球チーム親善試合** HP1001752

- ▶日程 = 9月10日(日)
- ▶場所 = 総合運動公園運動場、総合体育館

**●開会式・野球教室 (午前9時30分～)**

市内少年野球チームを対象に、元プロ野球選手による野球教室を開催します。

**●親善試合 (午後0時30分～)**

**●講演会 (午後3時～)**

講演会は一般の市民のかたも参加できます。

- ▶内容 = WBC 世界一「憧れの侍たち」
- ▶定員 = 100人 (申込先着順)
- ▶講師 =

○伊東勤氏 (元西武ライオンズ監督・元千葉ロッテマリーンズ監督・第2回WBC日本代表総合コーチ)

○清水雅治氏 (中日ドラゴンズ、西武ライオンズで選手として活躍後、西武ライオンズ、千葉ロッテマリーンズ等5球団でコーチを歴任、第5回WBC日本代表外野守備・走塁コーチ、島根県立浜田高校硬式野球部特別顧問)

▶申込 = 9月4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 654・655)



伊東勤氏



清水雅治氏

**心身障害者 (児)**

**グラウンド・ゴルフ教室**

- ▶日時 = 9月9日(土)午前10時～正午
- ▶場所 = 市立一小校庭

※雨天時は市立一小体育館

▶対象 = 市内在住の障害者 (児) で介護者が付き添えるかた、市内の障害者施設在籍者で施設管理者が認めたかた

- ▶指導者 = スポーツ推進委員他
- ▶申込 = 当日会場で受付

☎スポーツ振興課 (☎内線 655) HP1011315



**ハンドボール教室 (第2クール)**

- ▶日時 = 9月30日、10月7日・14日・21日、11月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

- ▶対象 = 市内在住・在学の小学1～6年生
- ▶定員 = 15人程度 (申込先着順)
- ▶持ち物 = 体育館履き、飲み物

▶申込 = 原則開催前日までに、申込書を市役所第二庁舎2階スポーツ振興課へ持参、又は電話で申し込み

※15人に満たない場合、当日会場で受付を行います。

☎スポーツ振興課 (☎内線 654・655) 総合体育館 ☎ 520-0082

HP1004703

**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: @142zfmjx  
ホームページ: <https://mosh.jp/asobiriboooba>  
協働事業について: 協働推進課 (☎内線 242・243)

**◆運動あそびの会**


- ▶日時 = ①9月3日(日)②9月24日(日)いずれも午前9時30分～11時
- ▶場所 = 緑が丘ふれあいセンター①多目的ホー

- ル2②多目的室1・2
- ▶内容 = 体を動かす基礎の練習や、グッズを使ったサーキット遊びを行います。
- ▶対象 = ①②共通: 姿勢や動きに困りごとのある小学生 (療育卒業生、通級、支援学級在籍のお子さまも可)
- ①: ゆっくりマイペースに進めたいかた
- ②: 元気に発散して遊びたいかた
- ▶定員 = 各回10人 (定期登録者優先)
- ▶講師 = かとうみく氏 (子ども専門理学療法士)
- ▶参加費 = 各回1,000円 (年会費別途あり)
- ▶持ち物 = 汗拭きタオル、飲み物、室内履き (なくても可)
- ▶申込 = 各開催日の前日午後9時までホームページで受付

**◆紡ぐカフェ×育ちを促す足育～靴の選び方・足育あそび講座～ (予約制)**

- ▶日時 = 9月2日(土)午前10時30分～正午
- ▶場所 = 緑が丘ふれあいセンター多目的室1・2
- ▶内容 = 足型チェック、靴の選び方、足を育てる遊び等を紹介しながら、赤ちゃんが初めて履く『靴』についてお伝えする講座
- ▶対象 = 歩き始めのお子さんや未就学児のお子さんをもつ、足育に興味のある保護者のかた
- ▶定員 = 6組
- ▶講師 = かとうみく氏 (子ども専門理学療法士)
- ▶材料費 = 500円 (子ども1人当たり)
- ▶持ち物 = 靴 (お持ちのかたのみ)
- ▶申込 = 開催日の前日午後9時までホームページで受付

**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   
<https://musashimurayama.org>  
※申込は電話、メールで  
※参加決定後のキャンセルについても参加費をいただきます。


**◆テレビ・WEB・会議ツール「Zoomを活動に活かす」Step1 初心者編**

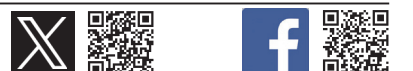
- ▶日時 = 9月16日(土)午後2時～3時30分
  - ▶場所 = 市民総合センター2階会議室
  - ▶対象 = 団体やサークル活動に活かしたいかた、これから始めたいと思っているかた
  - ▶定員 = 3人 (応募者多数の場合は抽選)
  - ▶参加費 = 500円
  - ▶申込 = 9月8日(金)午後5時まで
- ※機器はこちらで用意します。

**◆市民活動体験ワークショップ**

- 「まなぶとできる」伝統工芸の切り絵体験
- ▶日時 = 9月19日(火)午前10時～正午
- ▶場所 = 市民総合センター2階作業室
- ▶定員 = 10人 (応募者多数の場合は抽選)
- ▶講師 = 切り絵サークルつみき (登録団体)
- ▶参加費 = 300円
- ▶持ち物 = 切り絵用カッター (お持ちのかたのみ)
- ▶申込 = 9月11日(月)午後5時まで

**よってかっしえクラブゆる～くストレッチ**

- ▶日時 = 第1・3金曜日午後3時～4時
- ▶場所 = 緑が丘ふれあいセンター
- ▶内容 = 青竹踏み・ボールを使ったストレッチ
- ▶参加費 = 1回につき500円
- ※初回体験無料  
詳細はホームページ (右記二次元コード) をご覧ください。 
- ☎事務所: 大南公園地区集会所 (緑が丘 2542) ☎ 042-843-6596





**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

◆ふれあいセンターフェスティバル

- ▶日時 = 9月9日(土)・10日(日)午前10時～午後4時
- ▶場所 = 緑が丘ふれあいセンター全館
- ▶内容 = ふれあいセンターを利用している団体の発表の場です。今回は長野県栄村の特産品販売もあります。
- ・舞台発表 (ダンス、舞踊、演奏等)
- ・展示発表 (切り絵、水彩画等)
- ・体験コーナー (製作、脳トレ等)

◆女性のためのチャレンジ相談会

- ▶日時 = 9月7日(木)
- ①午後4時30分～5時10分
- ②午後5時15分～5時55分
- ③午後6時～6時40分
- ▶場所 = 男女共同参画センター学習室
- ▶内容 = 起業や再就職、キャリアアップ等女性対象の相談 (オンライン相談可)
- ▶対象 = 起業したい又は起業まもない女性、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5日(火)まで

◆うつ病 自分を否定しないで。きっと見つかるうつ病との付き合い方

- ▶日時 = 9月22日(金)午前10時～正午
- ▶場所 = コミュニティセンター会議室1・2
- ▶内容 = うつ病や心の健康等に関するお話を聞きます。
- ▶対象 = 悩みがあるかた、当事者の家族や支援しているかた、お話を聞きたいかた
- ▶定員 = 20人 (申込先着順)
- ※保育あり (要予約、1人300円、先着5人)
- ▶講師 = 清水馨一郎氏 (日本精神科看護協会精神科認定看護師)
- ▶参加費 = 500円
- ▶申込 = 9月19日(火)まで

◆シングルマザーのためのおしゃべり会

- ▶日時 = 9月24日(日)午後2時～4時
- ▶場所 = 男女共同参画センター学習室
- ▶内容 = 子育て、仕事やお金のこと等、シングルだからこその悩みをお話ししましょう (ものづくりあり)。
- ▶対象 = シングルマザー、シングルを考えているママ
- ▶定員 = 6人 (申込先着順)
- ※保育あり (要予約、無料、先着4人)
- ▶講師 = 篠原輝美氏 (立川市ひとり親家庭福祉会立川みらい)
- ▶参加費 = 300円 (材料費含む)
- ▶申込 = 9月21日(木)まで

武蔵村山市  
スポーツ都市宣言  
記念事業  
HP1001753

**いきいきわくわく  
陸上教室**

- 走る「足が速くなる走り方教室」
- 投げる「ジャベリックボール投げ教室」

**10/1 (日) 12:50-16:00**

- 場所 総合運動公園第2運動場
- 対象 市民のかた (在勤・在学含む)
- 定員 120人 (申込先着順)
- 申込 9月5日(火)から市役所第2庁舎スポーツ振興課窓口又は電話で受付

☎スポーツ振興課 (☎内線 654・655)

「走る」・「投げる」の**プロ**に教わる!



**井原 直樹氏**

陸上競技元日本代表。指導者として五輪選手を指導



**宮内 優氏**

円盤投げ2009、2012、2014年日本選手権第3位、ボブスレー2009年日本選手権優勝、2010年バンクーバーオリンピック出場

総合体育館からのお知らせ ☎ 520-0082

**みんなの体育館 10月9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

詳細は総合体育館ホームページへ



- スポーツ無料体験会 卓球、ボッチャ、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)

●おためしバイキング! 参加者募集 みんなの体育館限定イベント! ぜひ、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

【申込】9月14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	場所	定員
懐メロエアロ	9:30～10:20	第二体育室	40人
燃焼エアロ	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	会議室	20人
リラククスヨーガ	9:30～10:20		
姿勢改善コンディショニング	10:40～11:30		

さくらホール (市民会館) の催し ☎ 565-0226

**三線×琉球舞踊 沖縄音楽ライブ 2023**



ご好評につき  
待望の再演決定!

**10月1日(日)**  
開演:午後2時  
小ホール

昨年度、満員御礼となった唄三線奏者・タケシィ、琉球舞踊家・Mikaの沖縄音楽ライブ。今年も本場・沖縄の風を感じながら、三線の音色をお楽しみください!!

- ▶出演 = タケシィ、Mika
- ▶チケット (全席指定) = 一般: 800円、キャンディパレット会員・ハンディチケット: 500円
- ※未就学児のご入場はご遠慮ください

**開館40周年記念 奇跡のビッグバンドショー “響演”**



**10月14日(土)**  
開演:午後5時 大ホール

詳細はこちら /



米国空軍太平洋音楽隊と沖縄に本拠地を置く航空自衛隊南西航空音楽隊のコラボによるビッグバンドが、武蔵村山に登場します。日米両隊によるコラボはめったに見られないまさに“奇跡”のジョイントコンサートとなります。さくらホール開館40周年を記念した「ビッグバンドショー」。

- ぜひ、一夜の“響演”をお楽しみください。
- ▶チケット = 入場無料
- ▶申込 = 9月1日(金)～15日(金) (消印有効) に往復はがきにて受付
- ※申込多数の場合は抽選、市内在住、在勤、在学者優先

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。



# 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

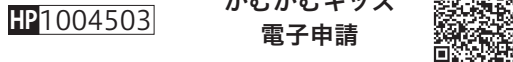
### ●離乳食教室

- ① 離乳食開始時期 **HP1004501**
- ② 2 回食を始めるかた **HP1001819**
- 日 ① 9 月 14 日(木)② 9 月 21 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 電話又は電子申請 (下記二次元コード) 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 12 日(火)午前 10 時～11 時 15 分
- 対 10 か月～1 歳 6 か月の子どもと保護者
- 定 10 組 (申込先着順)
- 持 母子健康手帳、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



## 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 6 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(金)～30 日(土) (窓口申請の場合は 29 日(金)まで)
- ▶ 受付方法 = オンライン (電子)、市役所 4 階教育総務課窓口、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 30 人、市立小中一貫校村山学園二中 4 人、市立三中 20 人、市立小中一貫校大南学園四中 25 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。

### ●こどもの健康診査 **HP1004230**

- 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。

## 児童扶養手当の支払い (9 月期分)

問 子ども青少年課 (☎内線 186)

9 月期分 (7～8 月分) は、9 月 14 日(木)ごろに支払い予定です。

## 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)



毎年 10 月は更新月

## 高校生等医療費助成

# 青医療証の申請はお済みですか

詳細はこちら



資格の有無については、前年の所得額で判定するため、これまで所得超過で対象外だったかたも対象になる可能性があります。

現在、右表の所得制限限度額未満で(青)医療証をお持ちでないかたは、手続きをしてください。なお、お子さまが自己負担のない「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」の対象になっているかたは対象外です。 問 子ども青少年課 (☎内線 185) **HP1003728**

- 対象者 高校生等 (高校に通っていないかたも含む)
- 持ち物 対象者の健康保険証
- 申込 保護者のかた (父母のうち恒常的に所得の高い方) を申請者とし、9 月 29 日(金)までに市役所 1 階子ども青少年課へ申請
- ※ 期日以降も受け付けていますが、資格対象期間が申請日からとなります。

子ども医療費助成制度の所得制限限度額

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



① 医療証については、10 月 1 日(日)から所得制限を撤廃するため、所得超過のかたも医療証の取得が可能になりました。対象のかたに、7 月 12 日付で「子ども医療証交付申請について (お知らせ)」の通知を送付しましたので、未申請のかたはお早めにご提出ください。

## 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	16 日(土)・30 日(土)
中久保図書館 ☎ 569-1501	30 日(土)
中藤地区図書館 ☎ 565-0112	16 日(土)
三ツ木地区図書館 ☎ 560-3301	9 日(土)
大南地区図書館 ☎ 562-3243	9 日(土)
残堀・伊奈平地区図書館 ☎ 560-0171	30 日(土)

※ 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: 4 日(月)・20 日(水)

## 9 月のじどうかん

休館日: 日曜日、祝日と館内整理日 **HP1018779**

場所	イベント	日時
お伊勢の森児童館 ☎ 564-5594 館内整理日 19 日(火)	ペットボトルフリップ	6 日(水)
	ねことねずみゲーム	13 日(水)
	紙コップおとし	20 日(水)
	万華鏡づくり	27 日(水)
山王森児童館 ☎ 560-3037 館内整理日 12 日(火)	なわとび大会	6 日(水)
	わなげ大会	13 日(水)
	スーパーボールすくい	27 日(水)
さいかち児童館 ☎ 565-0758 館内整理日 26 日(火)	なわとび大会	6 日(水)
	スクラッチカードをつくろう	13 日(水)
	きおくりょくゲーム	27 日(水)
中藤地区児童館 ☎ 565-0111 館内整理日 12 日(火)	なわとび大会	6 日(水)
	メッセージカードを作ろう!	13 日(水)
	踊ってみよう!	27 日(水)
大南地区児童館 ☎ 562-3242 館内整理日 12 日(火)	なわとび大会	6 日(水)
	じゃんけん 5	20 日(水)
	空にむかってジャンプ!!	27 日(水)
残堀・伊奈平地区児童館 ☎ 560-0770 館内整理日 19 日(火)	なわとび大会	6 日(水)
	しゃぼん玉を飛ばそう	13 日(水)
	テラスで遊ぼう	20 日(水)





# 9月の子育てイベント

**村山中藤保育園『櫻』**  
 (地域子育て支援センター)  
 ☎ 562-3143 (中央 1-28-1)  
 【子育て相談 (電話・来所)】 随時受付

- **読み聞かせ**  
4日・11日(月)午前11時15分～
- **0歳ひろば**  
8日・15日・22日・29日(金)  
午前10時～正午

**みらい保育園**

☎ 070-1457-6558 (榎 2-36-1)  
 【子育て相談 (電話・来所)】 10:00～15:00

- **ベビーマッサージ**  
9日(土)① 10:00～10:40  
② 10:50～11:30
- **身体を動かそう!**  
26日(火)① 9:40～10:30  
② 10:40～11:30

**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

- **絵本読み聞かせと室内遊び**  
5日(火)午前10時30分～
- **リズム遊び**  
6日(水)午前10時30分～

**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 (要予約)

- **動物村**  
6日(水)午前10時30～正午  
※長袖・長ズボンがオススメです。



**つみき保育園**

☎ 563-3842 (学園 3-12-1)

- **つみきっこ広場 (園庭開放)**  
毎週火曜日午前10時～11時30分



**子ども家庭支援センター**

☎ 590-1152 (市民総合センター 2階)

- **0歳ひろば**  
6日(水)午前10時30分～
- **1歳ひろば**  
13日(水)午前10時30分～

**NPO 法人子育て**  
**未来ネットこどもと**

☎ 070-3128-8454 (神明 4-17-1)

- **みんなのおうち 10周年イベント**  
22日(金)午前10時30分～
- **試食会「鶏団子と野菜のスープ」**  
26日(火)午前11時～  
場所: 中原地区集会所
- **絵本読み聞かせ (わくわくタイム)**  
4日・11日(月)午前9時30分～正午  
場所: さいかち児童館 他  
※詳細は右記二次元コードへ



**NPO 法人いつひよ**  
**ファミリー・育はぐ**

☎ 560-0770

- **0歳からあそべるひろば**  
7日・21日(休)午前9時30分～正午  
場所: 残堀・伊奈平地区児童館  
内容: 「オンガクの時間 vol.2 ～みんなでお歌おう～」(7日)、運動会(21日)

詳細はこちら **HP1007987**



## Information

各園等の主な行事を掲載しています。その他イベント情報や詳細は、市ホームページ(下記二次元コード)をご確認ください。

詳細はこちら!



**HP1019004**

## 子ども食堂

**HP1019004** あたたく栄養のある食事を、みんなで楽しく食べましょう。親子でも参加できます。

団体名	日時等
<b>武蔵村山子ども食堂</b> ☎ 070-3128-8454 所 みんなのおうち (神明 4-17-1)	29日(金) 17:30～19:00 みんなのおうち 生活にお困りのかたに食材等をお配りする宅食あり。詳細はお問合せを。 定 10人程度 (要予約) 料 中学生まで100円、大人300円 申 26日(火)正午までに公式LINEで予約※氏名・連絡先・食数を記入
<b>まどか食堂 (弁当・惣菜販売)</b> ☎ 560-1855 所 まどか保育園裏駐車場 (本町 3-40-3)	20日(水) 16:30～18:00 料 100円 (小学生まで) 申 1日(金)～19日(火)に電話で予約
<b>children's kitchen うおーく</b> ☎ 042-843-8690 (放課後等デイサービス Walk) 所 市民総合センター調理室実習室 メール: kodomo@walknet.jp ※30食(配食のみ)・アレルギー対応不可	9日(土) 18:00～19:00 対 高校生までのお子さまとご家族 料 無料 申 6日(水)までに要予約
<b>Walk 食堂</b> ☎ 042-843-8690 (放課後等デイサービス Walk) 所 学園 3-5-12 メール: kodomo@walknet.jp ※30食(配食のみ)・アレルギー対応不可	16日(土) 13:00～14:00 対 高校生までのお子さまとご家族 料 無料 申 13日(水)までに要予約
<b>子ども食堂ぶどうハウス</b> ☎ 080-3389-5957 所 ぶどうハウス (中原 3-11-6) ※申込不要・先着40食	3日(日) 11:30～14:00 麻婆豆腐丼(持ち帰り可)、遊びのコーナーもあります。 料 小学生まで無料、中学生100円、高校生以上200円
<b>みんなの食堂 みつつ武蔵村山</b> ☎ 080-3505-7004 所 パンとおやつに靴 ohana (大南 2-47-14) メール: info@pankoji.com	23日(土・祝) 11:00～13:00 (イートインは12:00～13:30、先着2組) 麴の腸活ドライカレー (その他メニューもあります) 申 3日(日)から公式InstagramのDMかメールで受付
<b>SOMPO の子ども食堂</b> ☎ 520-7222 ファクス: 520-7272 所 そんぼの家武蔵村山 (三ツ藤 1-4-1) ※先着10食	23日(土・祝) 11:45～14:30 料 18歳以下は無料、大人300円 申 18日(月・祝)まで電話かファクスで受付



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。





※原則として、費用の記載のないものは無料です。

### 催しもの

#### ◆里親制度啓発キャンペーン（日本子ども支援協会）

9月1日(金)午前11時～午後1時、公民館さいかち分館。のぼり旗を持って立ちます。「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。  
☎後藤☎ 564-2924

#### ◆PTSDの日本兵と家族の思いと願い証言集会（PTSDの日本兵と家族の思いと願い証言集会実行委員会）

9月3日(日)午後1時～6時、さくらホール（市民会館）大ホール(午後4時から中部地区会館)。今年も当事者たちが思いと体験を語ります。明治以来の日本の歴史が劇的に変わる現場にお集まりください。参加費 500円  
☎黒井☎ 080-1121-3888

#### ◆自然観察会（武蔵村山自然に学ぶ会）

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

#### ◆第55回「うたごえ喫茶 in 武蔵村山」(うたごえ喫茶実行委員会)

9月12日(火)午後2時～4時、さくらホール（市民会館）展示室。ピアノ伴奏で懐かしい童謡、唱歌、叙情歌を参加者全員で歌います。定員48人限定。参加費 500円。9月1日(金)より電

話で申し込み  
☎荒井☎ 531-6343

#### ◆子ども民謡ひろば（武蔵村山市民謡連盟）

9月17日(日)午後1時30分～3時30分、緑が丘ふれあいセンター。民謡ってどんなもの？はじめてでも自由に参加できます。経験豊富な先生がたと一緒に楽しみましょう。小学生低学年のかたは要保護者同伴。参加費 100円  
☎乙幡☎ 090-7827-0178

#### ◆市民体育大会ターゲットバードゴルフ競技大会（武蔵村山市 TBG 協会）

9月20日(水)午後1時～5時(予備日27日(水))、大南公園野球場。市内在住、在勤又は武蔵村山市協会会員のかた対象。1ラウンドストロークプレーとし、ショットガン方式にてスタート。参加費 300円。9月8日(金)までに要申込  
☎田中☎ 564-6341

#### ◆武蔵村山市民合唱講座（武蔵村山音楽連盟）

10月8日・15日・22日・29日(日)午前10時～11時50分、大南地区会館集会室1・2。今回は合唱組曲「筑後川」より「河口」をメインに他3曲、どれも親しみ易い曲に取り組みます。練習成果を11月3日(金・祝)ミュージックフェスティバルで発表します。参加費中学生・高校生・学生 1,500円、大人 2,500円。  
☎新野辺☎ 090-9830-3417

#### ◆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、後半はカラオケ機器で合唱します。大きな声で楽しみましょう。歌集貸し出し 100円、要電話予約  
☎若杉☎ 090-2907-6407

### 会員募集

#### ◆社交ダンスの練習（エーデルワイス）

毎週日曜日(月1回休み)午前9時、三ツ木地区会館。体を動かし、脳トレと健康維持を楽しく、ご夫婦先生が親切に指導します。会費月2,000円  
☎関根☎ 090-4439-6029

#### ◆シュワダンス（なごみ）

月曜日(月3回開催)午後1時、中原地区集会所。初心者大歓迎、老いも若きも楽しく練習しています。会費月1,300円  
☎齊藤☎ 531-1518

#### ◆武蔵村山市庭球連盟

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。ラケット等貸与あり。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。ラケット若干数あり。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

#### ◆入会説明会（武蔵村山市水泳連盟）

9月17日(日)午後2時20分、市民総合センター2階会議室。練習日は原則、成人会員：第1・3日曜日午後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トライ。令和5年度は成人(高校生以上)とジュニア(小学2年生以上で、1種目以上で15m以上泳げるかた(体験時に確認))の募集です。当日は無料体験可。10月の会費は、成人・ジュニア：6,000円。水泳連盟のブログ(右QRコード記二次元コード)でも情報掲載しています。  
☎金子☎ 080-1203-4664  
加藤☎ 090-6199-0185

## 村山デエダラまつり開催見合わせのお知らせ

昨年11月に開催された第15回村山デエダラまつりの会場(榎一丁目市有地)において、ごく少量のアスベストを含む建材片が確認されたことを受け、市では、シートによる飛散防止対策等を講じ、今後の対応を検討しているところです。

そこで、市と市民まつり実行委員会とで協議した結果、今年度の村山デエダラまつりについては、諸般の事情により開催を見合わせることにしました。

関係者の皆さま並びに開催を楽しみにされていた皆さまには誠に申し訳ありませんが、御理解をよろしくお願いします。

武蔵村山市民まつり実行委員会・武蔵村山市

☎産業観光課(☎内線224) HP1019054

### 9月は食生活改善普及運動月間

#### パネル展示を開催します！



市民総合センターでは食品サンプルの展示や野菜摂取啓発動画を流しています。ぜひ、お越しください！

●日時＝①9月1日(金)～8日(金)、②9月11日(月)～29日(金)午前8時30分～午後5時15分

※いずれも最終日は午後3時30分まで

●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

☎子ども子育て支援課(☎内線621) HP1012069



前回の問題 多摩都市モノレールが1日乗り放題になる「〇〇〇〇 ことごととなのワンデーパス」。〇〇〇〇に入る言葉は？  
A: いちにち B: むさむら C: たまモノ

答え

C: たまモノ

多摩都市モノレール 延伸推進に関する 情報はこちら HP1002063

