

市の人口と世帯(速報値)	
令和8年2月1日現在(前月比)	
男	35,089人(+7人)
女	35,484人(+2人)
合計	70,573人(+9人)
世帯数	33,612世帯(+46世帯)



むさしむらやま

シルバー人材センター特集

人生、まだまだこれから

見つけよう あなたの輝く場所



あなたは
どの仕事タイプ?
タイプ診断は2ページへ



まずはじめに

シルバー人材センターについて知ろう！

家庭
企業
公共団体 等

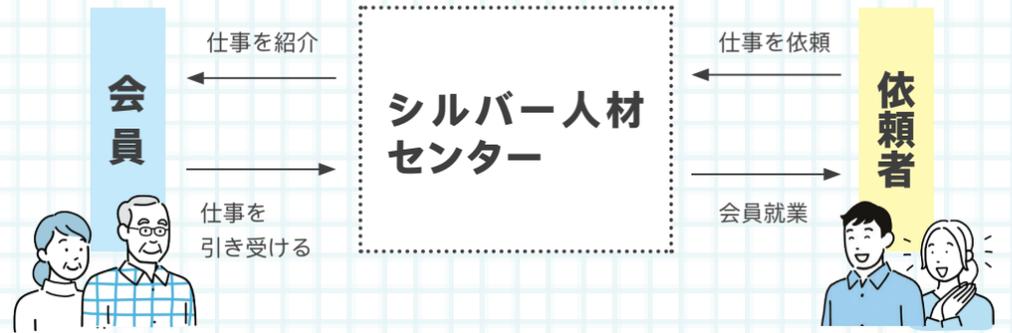
シルバー人材センターとは

家庭や企業等から仕事を受け付け、同センターの会員（おおむね60歳以上の高齢者を対象）に仕事を紹介しています。

現在*、949人（男性564人・女性385人）の会員がそれぞれの経験や能力を活かし、活躍しています（会員の平均年齢は77歳）。

*1月31日時点

シルバー人材センターの流れ



「自分に合う仕事が見つからない」かた必見

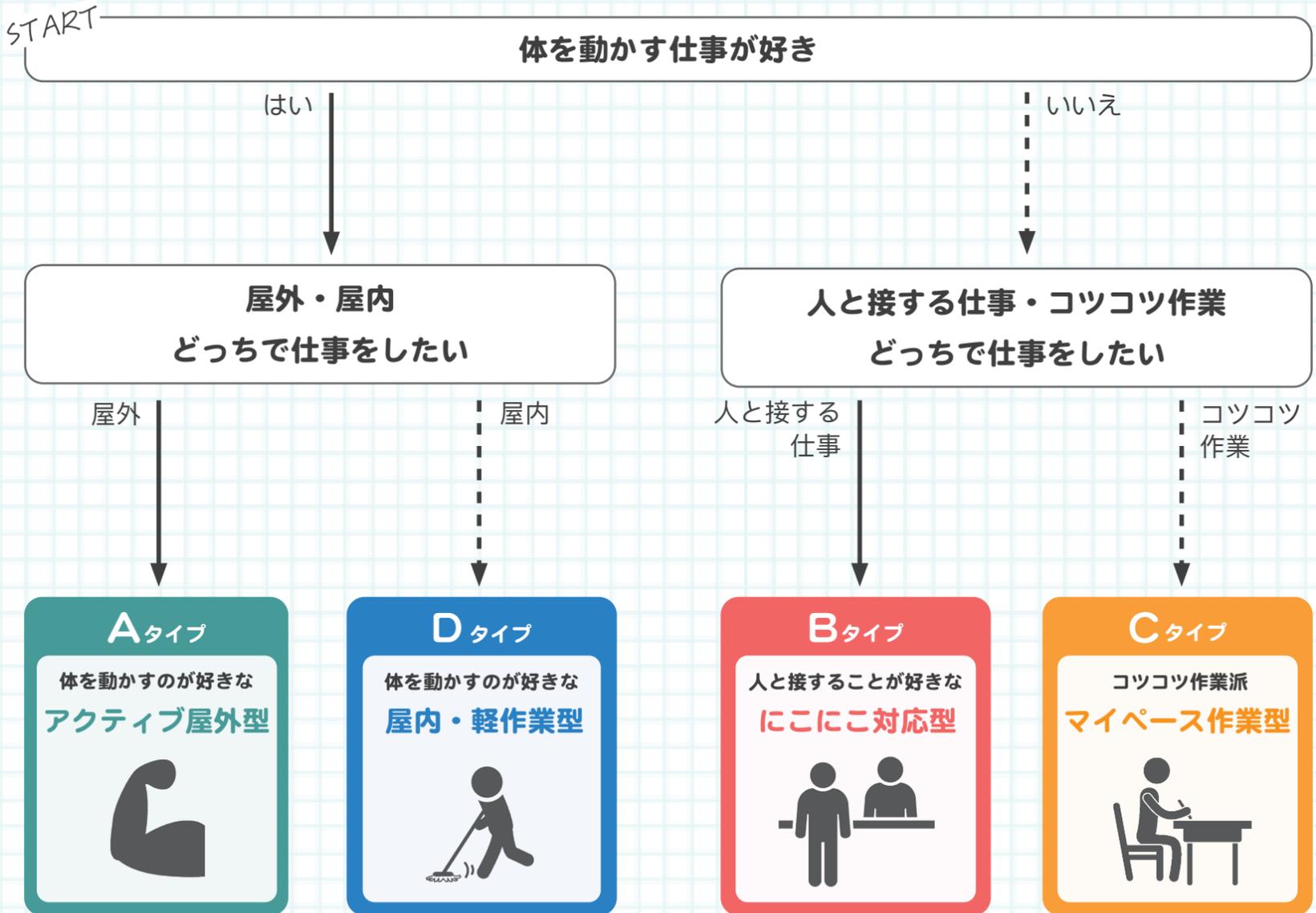
1分でできる！タイプ診断

60歳以上のかたはもちろん、若いかたもぜひ診断してみてくださいね！



シルバー人材センターでは、会員の皆さまにさまざまな仕事を紹介しています。以下の簡単な質問に答えて、「自分に合う仕事」のヒントを見つけてみましょう！

*本診断はあくまでも一例であり、必ずしもご希望や適性に合った仕事をお約束するものではありません。



診断結果を踏まえて見てみよう！

仕事紹介 & 会員の皆さまにお話を聞きました

A
タイプ

アクティブ屋外型

草刈り・庭木などの剪定・公園や道路の清掃・施設門扉の開閉 等

入会 2 年目 **吉田さん** (植木剪定)

友人がシルバー人材センターの会員だったことがきっかけで入会しました。現在の仕事は施設等の植木剪定を行っています。入会するまで植木剪定の経験はありませんでしたが、周りの先輩が仕事を丁寧に教えてくれたので、すぐに慣れることができました。自分で剪定した植木を見ると、とても達成感があり、やりがいを感じます。



B
タイプ

にこにこ対応型

家事援助・ヘルパー・施設受付や管理・パソコン訪問・買い物代行 等

入会 6 年目 **吉野さん** (家事援助)

家事支援を中心とした介護関係の仕事があると聞き、前職で勤めていた介護職の経験を活かせると思い入会しました。仕事内容は利用者さまのご自宅の清掃や、料理等をします。現在、3名の利用者さまを担当しています。利用者さまと趣味の海外旅行の話や、他愛のない会話をするのも楽しみのひとつです。



C
タイプ

マイペース作業型

広報紙の配布・筆耕宛名書き・内職・刃物研ぎ 等

入会 3 年目 **波多野さん** (内職)

前職を退職後、空き時間を活用したいと思い入会しました。仕事内容は主に部品の接着や結合など細かい作業が中心です。趣味の手芸を通して培った技術や経験が、今の仕事にも活かしていると思います。また、作業が早く終わると、他の会員のかたと雑談をすることもあり、和やかでとても楽しい職場です。



D
タイプ

屋内・軽作業型

施設清掃・ハウスクリーニング・屋内又は工場等での作業 等

入会 4 年目 **畠中さん** (施設清掃)

定年退職を機に、運動不足の解消や健康維持を目的に入会しました。仕事内容は市内公共施設の床清掃を担当しています。現場は65歳以上の会員が多いので、事故やけがを未然に防ぐために、会員それぞれがお互いに協力し助け合いながら、日々業務に取り組んでいます。仲間と協力して仕事をするととてもやりがいを感じます。



一緒に働く仲間を募集中 シルバー会員になりませんか

対象 健康で、働く意欲のある、おおむね **60 歳以上**の市民のかた

入会の流れ



1 入会説明会申込

入会希望者は説明会の参加が必須となります。電話でお申し込みください。(日程は市報の相談ページに掲載)



2 入会

説明会終了後、入会申込書を記入し、その場で年度会費 2,000 円を支払い、入会完了！※後日入会もできます。

要申込

入会説明会

日時 毎月第3水曜日 午後1時30分
場所 シルバー人材センター

出張入会説明会も開催します！

■日時 5月25日(月) 午後2時
■場所 残堀・伊奈平地区会館集会室
※事前に電話で申し込み(当日参加可)

お問い合わせ

武蔵村山市シルバー人材センター ☎ 564-1081
月～金曜日(祝日を除く) 午前8時30分～午後5時15分

詳細はこちらでも
確認できます➡



健康

※原則として、費用の記載のないものは無料です。

ウォーキング教室 HP 1000785



実際に市内を歩きながら、ウォーキングの効果や自分に合った歩き方を学びます。

※雨天時は室内で講義のみ

日 3月13日(金)午後1時30分～3時30分

所 中藤地区会館

対 20歳以上の市民のかた

定 20人(申込先着順)

講 有吉正博氏(東京学芸大学名誉教授/関東学生陸上競技連盟名誉会長)

持 スポーツタオル、飲み物、健康手帳(お持ちのかた)、室内用運動靴

※動きやすい服装でご参加ください。

申 3月2日(月)午前9時から電話で受付

問 保健相談センター ☎ 565-9315

骨健康度相談 HP 1005942

日 3月19日(木)①午前9時30分～10時15分
②午前10時15分～11時

※①②のいずれかをお選びください。

所 保健相談センター

対 20歳以上の市民のかた

定 20人(申込先着順)

持 健康手帳(お持ちのかた)

申 3月2日(月)午前9時から電話で受付

※測定は手首で行います。手首周りが19cm以上のかたは測定できない場合があります。

※年度内1人1回までの参加となります。

問 保健相談センター ☎ 565-9315

骨髄移植ドナー支援事業制度 HP 1008458

対 公益財団法人日本骨髄バンクで骨髄等の提供を行ったかた等で、①・②のいずれか

① 骨髄等の提供を完了したかたで、提供時に市内に住所を有するかた

② 提供者が勤務している事業所等

助成額 ①1日2万円、②1日1万円

※いずれも骨髄等の提供のための通院、入院、面接等に要した日数に応じて支給します(上限7日)。

申 骨髄等の提供が完了した日から1年以内に、申請書に必要書類を添えて、直接保健相談センターへ提出してください。

問 保健相談センター ☎ 565-9315

予防接種はお済みですか？

麻しん風しん混合(第2期) HP 1003787

接種期限 3月31日(火)まで

所 指定医療機関

※詳細は保健相談センターへお問い合わせを。

対 平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれのかた

持 予診票、母子健康手帳

※対象者には、予診票を令和7年3月末に送付済みです。紛失等によりお手元にない場合はお問い合わせください。

問 保健相談センター ☎ 565-9315

福祉

※原則として、費用の記載のないものは無料です。

心身障害者(児)医療費助成制度

申請場所 市民総合センター内障害福祉課

持 加入医療保険の資格確認書等、課税(非課税)証明書(転入者のみ)、身体障害者手帳・愛の手帳(療育手帳)・精神障害者保健福祉手帳

表 助成制度と対象者

制度名	対象
心身障害者医療費助成(障部制度) HP 1018383	次のいずれかをお持ちのかた ①身体障害者手帳1～3級(3級は内部障害のみ) ②愛の手帳1・2度 ③精神障害者保健福祉手帳1級 ----- 対象外 ----- ・基準所得を超えるかた ・生活保護受給者 ・65歳以上で新規のかた ・一部の施設入所者(児)
心身障害児医療費助成(市制度) HP 1000704	次のいずれかをお持ちの18歳未満の障害児の保護者 ①身体障害者手帳3～6級(3級は内部障害を除く) ②愛の手帳3・4度 ----- 対象外 ----- ・基準所得を超えるかた ・生活保護受給者 ・施設入所児の保護者

※詳細は市HPをご覧ください。

表 助成後の自己負担額

区分	自己負担上限額
住民税課税者	医療費の1割 通院(外来)18,000円/月(年間上限144,000円) 入院57,600円/月(多数回44,400円/月)
住民税非課税者	なし

問 市民総合センター内障害福祉課 ☎ 590-1185

令和8年度前期分

福祉タクシー利用券を交付 HP 1021006

対 身体障害者手帳所持者(上肢障害2級以上、視覚・内部・下肢・体幹障害3級以上)又は愛の手帳(療育手帳)所持者(2度以上)

※いずれもガソリン費等助成金を受けておらず、基準所得を超えていないかた

利用期間 4月から9月までの6か月分

交付日時・場所

① 3月24日(火)午前9時30分～正午

→さくらホール(市民会館)集会室

② 3月24日(火)午後2時以降

→市民総合センター内障害福祉課

持 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)

※5月以降に利用券を受け取る場合、それ以前の月の分は交付できません。

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。

問 市民総合センター内障害福祉課 ☎ 590-1185

死生観を語り合う「むらやまカフェLife」

ご自身の死生観を尋ねるカードを使った語り合いを通して、大切なことを言葉にしてみませんか。
HP 1019084

日 3月23日(月)午後2時～3時30分

所 市民総合センター3階集会室

対 市民のかた(在勤・在学含む)

定 10人程度(申込先着順)

申 3月2日(月)午前9時～13日(金)午後5時に電話で受付

※当日はマスク着用にご協力ください。

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(祝日を除く)

献血にご理解とご協力を

「春季」キャンペーン

3月31日(火)まで

日本赤十字社では、若者を中心に、献血への理解を深めていただくため「春季」キャンペーンを全国的に実施しています。

春は花粉症による服薬および外出の抑制等から、特に献血されるかたが少ないので、輸血を必要としているかたのために、皆さまのご協力をお願いします。
HP 1000744

問 保健相談センター ☎ 565-9315



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

問 武蔵村山医師会 ☎ 564-4114 HP 1000778

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 武蔵村山病院外来診療室 ☎ 566-3111

3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

1日(日) さしだ 歯科医院 学園5-31-1 ☎ 562-6670

8日(日) 三條 歯科医院 大南4-15-3 リバーアイランドII ☎ 563-9987

15日(日) 比留間 歯科医院 三ツ藤1-109-1 ☎ 569-2226

22日(日) 高橋 歯科医院 学園3-102 田島マンション102 ☎ 565-3621

29日(日) 田島 歯科医院 緑が丘1679-50-60 ☎ 564-7758

問 武蔵村山市歯科医師会 ☎ 562-2743



第38回

自殺防止！東京キャンペーン

～自殺のない社会を目指して～ **HP1006738**

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「誰もが当事者となり得る」重大な問題です。東京都では、3月と9月に「自殺防止！東京キャンペーン」を実施しています。

	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	3月1日(日)～7日(土) 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 -	3月の火・水・金・土・日曜日および祝日 ※第3・4・5日曜日を除く 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	毎日 午後4時～9時 ※3月10日(火)～16日(月)は午前8時～翌午前8時	(一社) 日本いのちの電話連盟 ☎ 0120-783-556
	(東京) 東京いのちの電話	毎日 24時間	(社福) いのちの電話 ☎ 03-3264-4343
	東京都自殺相談ダイヤル ～こころといのちのほっとライン～	3月27日(金)～31日(火) 各日 24時間受付	NPO 法人メンタルケア協議会 ☎ 0570-087478
自死遺族対象	自死遺族相談ダイヤル	3月9日(月)～11日(水) 各日 正午～午後6時	NPO 法人全国自死遺族総合支援センター ☎ 03-3261-4350
	とうきょう自死遺族総合支援窓口	毎週月～金曜日 午後2時～6時 毎週日曜日 午後1時～5時 ※いずれも祝日を除く メール相談: 毎日 24時間 (概ね1週間以内に返信)	NPO 法人全国自死遺族総合支援センター ☎ 03-5357-1536
	自死遺族傾聴電話	3月3日(火)～7日(土) 各日 午前11時～午後5時	NPO 法人グリーンケア・サポートプラザ ☎ 03-3796-5453
その他の相談	相談ほっと LINE @東京	毎日 午後3時～10時30分	東京都 LINE アカウント
	多重債務 110番	3月2日(月)・3日(火) 各日 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。
☎ 月～金曜日 (祝日除く)
 午前8時30分～午後5時15分
☎ 保健相談センター ☎ 565-9315

AI ツールを活用した相談

対話型 AI を活用して、あなたの悩みや不安を聞き「こころを整える手助け」をします。詳細は「こころコンディショナー」で検索又は二次元コードから。


オンラインメンタルヘルスケア

KOKOROBO (ココロボ) 成人版は、メンタル不調の予防と不調のあるかたへの早期手当、必要なかたに医療への橋渡しを行う、オンラインによるメンタルヘルスケアシステムです。詳細は「KOKOROBO (ココロボ)」で検索又は二次元コードから。
 ※利用は高校生以上から


こころといのちの講演会

都主催

なぜ OD やリストカットをしてしまうのか
 -身近な人に知ってほしい“こころ”のサイン-
☎ 3月14日(土)午前10時30分～正午
 ※オンライン開催
☎ 市内に在住のかた (在勤・在学含む)
☎ 松本俊彦氏 (国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 薬物依存研究部 部長/精神科医)
 申込方法はこちら➡ 

市主催

睡眠と心の健康
☎ 3月8日(日)午後2時～4時
☎ 市民総合センター3階集会室又はオンライン **☎** どなたでも
☎ 会場: 30人、オンライン: 100人
☎ 戸部由希子氏 (こころのクリニック桜が丘 院長)
☎ 3月7日(土)までに申込フォームから申し込み➡ 

あなたもゲートキーパーに ～まずは声をかけることから～

ゲートキーパーとは、自殺のリスクにつながるような悩みに気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人のことです (資格不要)。
 市 **HP** に研修動画を公開しています。ぜひご覧ください➡ **HP1017051**
☎ 保健相談センター ☎ 565-9315

自殺予防週間 ライトアップキャンペーン

期間 3月9日(月)～15日(日)
☎ 都庁第一本庁舎、東京芸術劇場等

いのちの大切さを考える図書展示

期間 3月1日(日)～31日(火)
☎ 三ツ木地区図書館
☎ 三ツ木地区図書館 ☎ 560-3301

心の健康関連本 特設コーナー

期間 3月1日(日)～31日(火)
☎ オリオン書房イオンモールむさし村山店



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 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。

60歳以上対象

趣味や生きがい・仲間づくりに

令和8年度福祉会館主催講座 受講生募集



開催時間

いずれも午前9時30分～11時30分

参加費

無料 (必要な道具や教材費等は自己負担)

申込

3月2日(月)～19日(木)に福祉会館窓口で用紙を記入の上、申し込み

注意事項

応募者多数の場合は抽選 (初参加のかた優先。過去に受講したことがあるかたも応募は可能)
※現在受講中のかたは、同じ講座には応募不可

受講者決定は、3月24日(火)から個人利用カード※1の番号で福祉会館に貼り出します。
※1…お持ちでないかたは要申請 (緊急連絡先の記入必須)。

講座名	対象	開催日	定員	指導者
卓球教室	●羽子板や温泉ピンポンレベルのかた ●ラケットを持っていない超初心者	【原則1・3金曜日】 4/3・17、5/8・15、6/5・19、7/3・17、8/7・21、9/4・18、10/2・16、11/6・20、12/4・18、1/8・22、2/5・19、3/5・19	20人	武蔵村山市卓球連盟理事 藤田 薫
書道教室	●書道未経験者 ●美しい文字や文章を書いてみたいかた	【原則2・4木曜日】 4/9・23、5/14・28、6/11・25、7/9・23、9/10・24、10/8・22、11/12・26、12/10・24、2/11・25、3/11・25	12人	燐峰書道会 山本 峰雪
生け花教室	●花ばさみ、花器、剣山等を扱ったことがない初心者 ●花を生ける心豊かな生活をしたいかた	【原則1・3土曜日】 4/4・18、5/2・16、6/6・20、7/4・18、9/5・19、10/3・17、11/7・21、12/5・26、1/9・23、2/6・20、3/6・20	12人	いけのぼろ池坊 小林 菁玉

※赤字の日は、事前説明会です。受講が決定したかたは、参加が必須です。講座は1年間の受講となりますので、あらかじめ開催日をご確認の上、お申し込みください。

福祉会館 ☎ 563-3825

3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	4日(木)、18日(木)、25日(木)、4月8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 (先着6人)	中部地区会館 (市役所4階) 会議室 ※受付は市役所3階秘書広報課窓口	秘書広報課 (☎内線314)	教育相談	毎週月～金曜日 午前9時15分～午後5時 (要予約)	市民総合センター内 3階教育センター教育相談室 (☎590-1470) フリーダイヤル (☎0120-910-548)				
人権相談	4日(木) 午後1時30分～4時30分 ※相談日の前日午後5時までに電話予約 (先着6人)			こころの室	【オンライン相談】 23日(月) 午前10時～午後0時40分 ※22日(日)正午までに右記二次元コードから予約 (先着3人) 【対面・電話相談】女性相談員 14日(土) 午後2時～4時10分 ※事前に電話予約 (先着3人。保育あり)	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	11日(木) 午後1時30分～4時 ※当日午後3時までに電話予約 (先着4人)			女性弁護士による法律相談	18日(木) 午後5時～7時 21日(土) 午後2時～4時 ※事前に電話予約 (先着4人。保育あり)	市民総合センター	社会福祉協議会 (☎566-0061)			
建築相談	11日(木) 午後1時30分～4時30分 ※6日(金)までに電話予約 (各相談先着6人)			ふくし法律相談	17日(火) 午後1時30分～4時30分 ※事前に電話予約	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 ※事前に電話予約 (受付は終了時間1時間前まで)	毎週月～金曜日 午前9時～午後5時	お伊勢の森分室	福祉総務課 (☎内線153)
表示登記相談	11日(木) 午後1時30分～4時30分 ※6日(金)までに電話予約 (各相談先着6人)			創業支援個別相談	毎月第2・4木曜日 ※事前に電話予約	更生保護相談	12日(木) 午前10時～午後2時 ※相談日の前日までに電話予約	聴覚：4日(木) 高次脳：11日(木) 肢体：18日(木) 視覚：25日(木) (視覚のみ電話相談可) 午後1時～4時 (受付は当日午前中まで)	市民総合センター	障害者地域自立生活支援センター (☎590-1501) (ファクス590-1305)
不動産取引相談	11日(木) 午後1時30分～4時30分 ※6日(金)までに電話予約 (各相談先着6人)			マザーズハローワーク立川出張相談	17日(火) 午前10時～正午 ※16日(月)までに電話予約	ピアカウンセリング (障害者による相談)	障害者就労相談	毎月～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)
行政書士相談	11日(木) 午後1時30分～4時30分 ※6日(金)までに電話予約 (各相談先着6人)			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)	シルバー人材センター入会説明会	18日(木) 午後1時30分開始 ※事前に電話予約 (定員あり) 詳細はホームページへ	市民総合センター	シルバー人材センター (☎564-1081)	
司法書士相談	18日(木) 午後1時30分～4時30分 ※13日(金)までに電話予約 (各相談先着6人)			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)					
税務相談	18日(木) 午後1時30分～4時30分 ※13日(金)までに電話予約 (各相談先着6人)			消費生活相談	毎週木曜日 午前9時～午後4時 (要予約) (昼休みを除く) ※受付は午後3時30分まで					
母子・父子・女性相談	毎週月～金曜日 午前9時～午後4時 (昼休みを除く) ※受付は午後3時30分まで			消費生活相談	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					



市政

土曜日マイナンバーカード窓口 HP 1004643

日 3月7日(土)、4月11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

市税等の納め忘れにご注意を HP 1000285

令和7年度分の固定資産税や国民健康保険税等の最終納期限が到来しています。未納が続くと、督促状が送付され滞納処分となる場合がありますので、早めの納付をお願いします。やむを得ず納付が困難な場合は、事前予約の上、納税相談をご利用ください。
問 収納課 (☎内線 194～196)

消費者被害から若者を守る！ 若者のトラブル110番

HP 1014671

若者の消費者被害の防止を目的に、東京都消費生活総合センターと都内区市町村が連携し、特別相談「若者のトラブル110番」を実施します。定期購入や契約トラブル等、困りごとや相談がありましたら、お気軽に相談してください。電話相談も受け付けます！

日 3月9日(月)・10日(火)午前9時30分～午後4時(正午～午後1時を除く)
所 9日：市役所1階、10日：緑が丘出張所
電話相談 ☎ 565-1111 (交換手に「消費生活相談」とお伝えください)
 ※予約不要
問 協働推進課 (☎内線 242)



まちづくり協議会開催中

HP 1017864

モノレール延伸に向け、新しい駅周辺のまちづくりについて話し合います。傍聴希望のかたは市HPをご確認ください。

◆第6回 No.4 駅周辺まちづくり協議会(最終回)
日 3月14日(土)午前9時30分
所 中部地区会館(市役所4階)403集会所
◆第1回 No.5 駅周辺まちづくり協議会
日 3月21日(土)午前9時30分
所 中部地区会館(市役所4階)402AB学習室
問 都市計画課 (☎内線 279)

新駅の顔をデザインしよう 駅舎のデザインコンペ実施中！

モノレール延伸に向け、東京都では、まちの象徴となる駅舎デザインの検討を進めています。新たに整備される7駅のうち、「(仮称)No.3駅」と「(仮称)No.6駅」の駅舎についてデザインコンペを実施しています。新駅の顔、あなたならどうデザインしますか。

募集期間 5月29日(金)まで
 ※5月22日(金)午後3時までに要事前エントリー

結果発表は12月予定。お楽しみに！

事前エントリーはこちらから



詳細は東京都HPへ



問デザインコンペ事務局 ☎ 080-7671-8308

春の火災予防運動 3月1日(日)～7日(土)

令和7年中、東京消防庁管内では火災が5,269件(速報値)発生し、過去10年で最多の火災件数となりました。冬季は暖房器具を使用する機会が増えたり、空気が乾燥することで火災が発生しやすくなることから、特に注意が必要です。

主な出火原因と出火を防ぐポイント

たばこ



- ・寝たばこは絶対にしない。
- ・飲酒→喫煙→うたた寝に注意する。

ストーブ



- ・周囲に燃えやすいものを置かない。
- ・外出時や就寝時は必ず消す。

こんろ



- ・調理中に離れない。
- ・周囲に燃えやすいものを置かない。

コード



- ・使ってないプラグは抜いておく。
- ・コード周りを定期的に掃除する。

問北多摩西部消防署 ☎ 042-565-0119

官公署等からのお知らせ

◆自衛官等募集(防衛省・自衛隊立川出張所)
受験資格 18歳以上33歳未満
 ※32歳の者は、採用予定月の1日から起算して3月に達する日の翌月の末日現在、33歳に達していない者

受付期間 年間を通じて受付
試験日 受付時にお知らせ



立川出張所
ホームページ



資料請求・
説明会申込

問 ☎ 042-524-0538

◆小平・村山・大和衛生組合からのお知らせ
●ごみ処理のしくみ見学ツアー

10月に本格稼働した新ごみ焼却施設を紹介いたします。

※小学4年生以下は要保護者同伴

日 3月20日(金・祝)

所 小平・村山・大和衛生組合 新ごみ処理施設
 ※車での来場不可。自転車・バイクでご来場される場合、指定する場所に停めてください。

申 3月3日(火)午前9時～17日(火)午後5時までグリーンパーク小平・村山・大和株式会社HPで受付→



問川崎重工業(株) ☎ 03-3435-6655

●探検!! バーチャルごみ処理施設

ごみ処理施設をバーチャル空間に再現し、ご家庭や学校から自由に施設見学ができるコンテンツが、小平・村山・大和衛生組合のHPから体験できます。

クイズやゲームをしながら、ごみの処理の仕事を学ぶことができますので、ぜひみなさん体験してください。



問小平・村山・大和衛生組合 ☎ 042-341-4345

— 広告内容については市が保証するものではありません —



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



催しもの

※原則として、費用の記載のないものは無料です。

心身障害者（児）

グラウンド・ゴルフ教室

HP 1019098

日 3月14日(土)午前10時～正午

所 市立一小校庭（雨天時は中止）

対 次の①又は②に該当するかた

①市内在住の障害者（児）で介護者が付き添えるかた

②市内心身障害者福祉施設在籍者で施設管理者が認めたかた

講 武蔵村山市スポーツ推進委員協議会 他

持 動きやすい服装、飲み物、タオル等

申 3月11日(木)までに電話又は窓口で受付

問 スポーツ振興課（☎内線 654・655）

3月8日は「国際女性デー」

「国際女性デー」は、国連総会で議決された記念日です。この日は、世界各国で記念行事が行われ、これまでに女性が達成してきた成果を確認し、ジェンダー平等について考える機会となっています。

市の男女共同参画センターゆーあいでは、3月3日(火)から31日(火)まで「国際女性デー」をテーマとしたパネル展示や関連図書の紹介、イエローライトアップを行います。

問 協働推進課（☎内線 242・243）

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）

ホームページ→

問 ☎ 590-0755 メール：fureai@csplace.com

月～日曜日午前9時～午後5時（第1月曜日休館）

◆ぶらっとゆーあいしゃべり場

3月8日の国際女性デーに合わせ、「女性の現在地」をテーマに自由におしゃべりしましょう。話してみたいことがある人、聞きたいだけの人も、ぶらっとお越しください。

日 3月15日(日)午後2時30分～4時

所 男女共同参画センター学習室

対 どなたでも

申 不要。直接会場へお越しください。

◆女性のためのチャレンジ相談会

日 3月18日(水)①午後2時～2時40分

②午後2時45分～3時25分

③午後3時30分～4時10分

所 緑が丘コミュニティセンター学習室

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 3月15日(日)まで申込フォームで受付↑

◆ひとり親家庭対象食品配布（要事前申込）

日 3月22日(日)～28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：3月1日(日)～10日(火)

新規以外：3月11日(水)～15日(日)



ボランティア・市民活動センター

問 ☎ 590-1430

ホームページ→

メール：v.shimin@musashimurayama.org

月～土曜日午前8時30分～午後5時15分

◆市民活動体験ワークショップ『まなぶとできる』

「村山づくし & 村山音頭」

次世代に伝えていきたい郷土の民謡を唄ったり、踊ったりしてみませんか？太鼓の体験もあります。

日 3月7日(土)午後1時30分～3時30分

所 市民総合センター3階学習室 定 20人

講 乃山会（登録団体） 料 100円

申 3月5日(木)午後5時まで窓口、電話、

メール又は申込フォームで受付→



◆ボランティア交流会

日 3月14日(土)午後2時～4時30分

所 市民総合センター3階集会室

対 ボランティアをしている又は興味のあるかた

定 30人

申 3月6日(金)午後5時まで窓口、電話、

メール又は申込フォームで受付→



3月10日は 東京都平和の日

この日は、昭和20年3月10日未明の大空襲により、東京で一夜にして多くの尊い命が失われた日です。

都は、3月10日を「東京都平和の日」と決めました。

空襲で犠牲となられたかたがたを追悼するとともに、平和の意義を確認し、意識の高揚を図るため、東京都平和の日記念式典を開催します。

式典は東京都HP「東京動画」(右記二次元コード)でインターネット中継を予定しています。



HP 1018349

問 東京都生活文化スポーツ局 ☎ 03-5000-7230

姉妹都市長野県 栄村 に泊まろう

宿泊費助成事業

助成金額（1人1泊当たり）

● 中学生以上：3,500円

● 3歳～小学生：3,000円



対象

市内に住所を有し、6か月以上住民基本台帳に記載されているかた

利用方法

- ① 宿泊したい施設へ「姉妹都市宿泊費助成を利用する」と伝えて予約
- ② 市役所市民課又は緑が丘出張所で利用券を申請
- ③ 宿泊当日、利用券を施設に提出

HP 1001495

問 市民課（☎内線 142・146・149）

さくらホール（市民会館）の催し ☎ 565-0226

Green Ray Saxophone Quartet サクソ・ポップス・ライブ！



5月9日(土)

16:00 開演 (15:30 開場)

小ホール



日本各地を飛び回る音大卒のサクソカルテット Green Ray Saxophone Quartet (グリーンレイ・サクソフォンカルテット) によるポップスライブを開催します。歌謡曲から洋楽、クラシック、ジャズ、映画音楽まで幅広いレパートリーに定評があるグリーンレイならではのプログラムをお楽しみください。

料 一般 1,500円、友の会・ハンディ 1,200円 (全席指定、未就学児は膝上鑑賞無料)

申 3月7日(土)午前10時～

※発売初日は電話予約、オンライン販売のみ。

アフタヌーンコンサート2026 サクソ、ピアノ、ボーカルのコンサート



3月13日(金)

12:20 開演 (12:00 開場)

2階エントランス

入場無料



N・H・K音楽チャンネルさんによるサクソ、ピアノ、ボーカルのコンサートを開催します。洋楽からジャズ、ボサノヴァまでノンジャンルでお届けします。

※予約不要。直接会場にお越しください。

広告内容については市が保証するものではありません



総合体育館からのお知らせ ☎ 520-0082

令和8年度「ステップアップ教室」参加者募集! 3か月～6か月で少しずつレベルアップする教室です。

登録型 3月5日(木)午前9時から総合体育館窓口で受付(申込先着順、電話申込不可)。前日までに1期間の料金をまとめてお支払いください。
フリー型 定員に空きのある教室であれば参加可(空き状況はお問い合わせください)。参加当日に1回分の参加費をお支払いください。

■第1期・前期/4月～9月 総合体育館教室

※幼児の一時預かりに対応した教室もあります。

内容			料金	
レッスン プログラム	○アロマヨガ	○バランスコーディネーション	○フラダンス	登録型 550～770円×回数 フリー型 770～1,000円×1回分
	○完コピダンス&シェイプ	○ZUMBA GOLD	○かんたんラテンエアロ	
	○ステップ&シェイプ	○バランスボール&ストレッチポール	○ピラティス	
	○美姿勢・骨盤エクササイズ			
スポーツ プログラム	○卓球	○バドミントン		登録型 770～1,100円×回数 フリー型 1,000～1,430円×1回分
	○こどもトランポリン&器械運動	○Jr.卓球	○Jr.バドミントン	
キッズ プログラム	○KID'S JAZZ FUNK	○知的障害者向けすまいるエアロ		登録型 550～1,100円×回数 フリー型 720～1,430円×1回分
介護予防 プログラム	○元気!はつらつサロン			登録型 400円×回数 フリー型 520円×1回分

■春季・4月～5月 三ツ木庭球場テニススクール

内容		料金	
成人向け	○初級コース	登録型 1,500円×回数	フリー型 2,090円×1回分
	○中級コース		
ジュニア向け	○初級コース	登録型 1,100円×回数	フリー型 1,430円×1回分
	○中級コース		



詳細は総合体育館
ホームページへ



※原則として、費用の記載のないものは無料です。

催しもの

訂正とお詫び

2月1日号のひろば欄に掲載した『防災・防犯のまちづくり(助け合いクラブ「さんさん山王森」)』において、記載の誤りがありました。

誤	(1) 消防署職員のかたも来場。 (2) 当日包丁研ぎ(1本 3,000円)
正	(1) 消防署職員のかたも来場 予定 。 (2) 当日包丁研ぎ(1本 300円)

以下に正しい記事を掲載しています。訂正してお詫びいたします。

◆**防災・防犯のまちづくり(助け合いクラブ「さんさん山王森」)**

3月15日(日)午前10時～正午、山王森公園。消防署職員のかたも来場予定。非常食配布予定。終了後お花見談話会を実施します(お花見に参加されるかたは飲食持参)。当日包丁研ぎ(1本 300円)も実施。
 ☎水野 ☎ 090-4612-7753

◆**ほほえみ歌の会**

毎週火曜日午後1時30分～3時、緑が丘ふれあいセンター。60歳以上の市民の皆さん、大きな声を出してみませんか。気軽に参加して、歌いましょう。参加費 100円
 ☎若杉 ☎ 090-2907-6407

◆**里親啓発キャンペーン(子ども支援協会)**

3月6日(金)午後2時～4時、湖南地区集会所前。のぼり旗と人形を持って立ちます。
 ☎後藤 メール: tgotoh@y9.dion.ne.jp

◆**さいかち「歌の広場」(栄コーラス)**

3月19日・26日(木)午後2時～4時、公民館さいかち分館会議室4。みんなが知っている楽しい歌を、声を合わせて歌いましょう。未経験でも大丈夫。どなたでも自由にご参加ください。
 ☎須藤 ☎ 090-9671-7491

◆**第49回定期演奏会(市立一中吹奏楽部)**

3月28日(土)午後1時30分～3時30分、さくらホール(市民会館)大ホール。I部:クラシックステージ・アンサンブルステージ、II部:ポップスステージ・ジブリソングス 他
 ☎ ☎ 560-1761

◆**第10回定期演奏会(武蔵村山混声合唱団)**

4月29日(水・祝)開場:午後2時、開演:午後2時30分、さくらホール(市民会館)大ホール。チケット代2,000円。1部:モーツァルト戴冠ミサ曲、全3部構成。
 ☎赤見坂 ☎ 569-1885

会員募集

◆**さいかち歌の会**

第4水曜日午後1時30分(会場が取れなかった場合は午前9時30分)、さいかち老人福祉館。全員で童謡・唱歌・歌謡曲を歌います。
 ☎鈴木 ☎ 561-2544

◆**お互いさまサロン(くるみの会)**

第1・3木曜日午後1時30分、残堀・伊奈平地区会館。第1木曜日は出前講座、第3木曜日は体操をメインにみんなで楽しく活動しています。一緒に健康寿命を伸ばしましょう。1回 200円
 ☎飯沼 ☎ 560-0275

◆**シニアのための脳トレピアノ(シニアキーボードピアノの会)**

第2・4金曜日午前9時、湖南地区集会所。指を動かして脳を活性化!楽器がなくても音符が読めなくても大丈夫!体験・入会金各500円、会費月3,000円
 ☎大島 メール: junsuono@gmail.com ☎ 513-5970

◆**入会説明会(武蔵村山市水泳連盟)**

3月15日(日)午後2時、市民総合センター会議室。練習日は原則第1・3日曜日、正会員:午後3時30分、正会員初級・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。会費:正会員 年12,000円、ジュニア会員 年13,000円。水泳連盟のブログでも情報掲載しています。→
 ☎メール: busuiren_info@googlegroups.com

◆**ピアノほか楽器を楽しむ(娘のピアノ)**

第2・4水曜日午後1時、市民総合センター等。講師はいません。みんなで交代に腕前を披露する会です。演奏レベルは、ハノンがやっとの初心者からショパンまで。ピアノ以外の楽器はご持参ください。年会費6,000円
 ☎伊東 メール: ito_ton0918@docomo.ne.jp ☎ 564-9121

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。HP 1003607 HP 1003606
 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 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。

子育て情報



妊娠中のかた、 0～6歳(未就学児)

こども誰でも通園制度～4月開始～

保護者の就労等の有無にかかわらず、月一定時間まで保育施設等に通園できる制度です。

対 生後6か月から3歳未満までの保育所等に
通っていないお子さまの保護者

利用時間 月10時間まで。1日1時間から利用
できます(以降30分単位で設定可)。

※施設により異なる場合があります。

料 1時間300円(給食やおやつは別料金)

市内実施施設 3月上旬に市HPに掲載予定
※市外施設の利用も可。

【利用の流れ】

①利用認定申請 こども誰でも通園制度総合支
援システムポータルサイトから申請します。
※3月上旬に市HPに掲載予定のリンクを掲載予定。

※申請からアカウント発行まで約2週間程度
かかります。

②アカウント発行 ①で登録したメールアドレスに
アカウント発行リンクが送信されます。

③初回面談 利用を希望する実施施設と面談を
行い、利用するお子さまの特徴を把握します。

④利用予約 ご都合が悪くなった場合は予約の
キャンセルが可能です。

※利用日直前のキャンセルはご遠慮ください。

⑤利用開始 **HP 1021812**

最新情報は、随時市HPに掲載します→

問 子ども育成課 (☎内線 182・183)



離乳食教室(離乳食開始時期) **HP 1004501**

日 3月12日(木)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 5～6か月ごろ

定 10組(申込先着順)

持 母子健康手帳

申 電話又は申込フォームから受付→

問 子ども子育て支援課 ☎ 564-5421



幼児食教室 **HP 1005658**

日 3月26日(木)午前10時～正午

所 市民総合センター2階子ども家庭センター

対 2～6歳(就学前まで)の子どもと保護者

定 8組(申込先着順)

持 母子健康手帳、飲み物、タオル

申 電話で事前に受付

問 子ども子育て支援課 ☎ 564-5421

歯科健康教室「かむかむキッズ」

日 3月10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**



こどもの健康診査(3月) **HP 1004230**

3～4か月児健康診査	17日(火)
1歳6か月児健康診査	6日(金)
2歳児歯科健康診査	3日(火)
3歳児健康診査	11日(水)
ビーバー歯科健康診査	18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



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 3月8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40～50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



午後のチャイム放送

3～6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)

対象児童の保護者のかたへ

新小学1年生

子 医療証を送付します

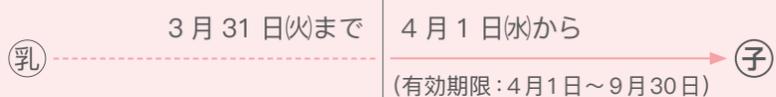


新高校1年生等

青 医療証を送付します



乳 医療証をお持ちで、新小学1年生になるかたには**子**医療証を
3月下旬に送付します。4月1日(水)以降は**子**医療証を使用して
ください。



子 医療証をお持ちで、新高校1年生等になるかたには**青**医療証を
3月下旬に送付します。4月1日(水)以降は**青**医療証を使用して
ください。



⚠ **子** 医療証・**青** 医療証の送付対象とならないかた

- 生活保護を受けているかた
- 児童福祉施設等に措置により入所しているかた
- **親** 医療証をお持ちで非課税世帯のかた
- 国民健康保険や健康保険等、各種医療保険に加入していないかた

問 子ども育成課 (☎内線 186) **HP 1003728**

3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 : 14日・28日(土)
- 中久保図書館 ☎ 569-1501 : 21日(土)
- 中藤地区図書館 ☎ 565-0112 : 14日(土)
- 三ツ木地区図書館 ☎ 560-3301 : 7日(土)
- 大南地区図書館 ☎ 562-3243 : 7日(土)
- 残堀・伊奈平地区図書館 ☎ 560-0171 : 21日(土)

対 象 幼児・小学生

休館日 2日(月)・18日(水)

※毎週水・木・金曜日、雷塚図書館は午後7時
まで開館しています。(休館日・祝日除く)。

電子図書館をご利用ください

図書館カードをお持ちのかたは、スマホ等
から電子書籍の貸出・閲覧・返却・
予約ができる「むさしむらやま電
子図書館」が利用できます→



3月の児童館 **HP 1021878**

休館日 日曜日、祝日、館内整理日

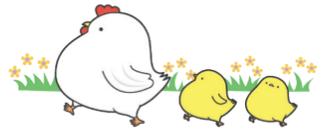
イベント内容や日時、
場所等の詳細は、市HP
をご確認ください→



問 お伊勢の森児童館 ☎ 564-5594



3月の保育園・団体等のイベント



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

村山中藤保育園『櫻』 (地域子育て支援センター) ☎ 562-3143 (中央 1-28-1) 子育て相談 (電話・来所) 随時受付	<ul style="list-style-type: none"> ●読み聞かせ (申込不要) ●おもしろいたのしい遊びアップデート! 	日 2日・9日(月) 11:15 ~ 日 11日(水) 10:30 ~ 11:30 申 6日(金)までに電話又は来園
みらい保育園 (さくらんぼくらぶ) ☎ 070-1457-6558 (樓 2-36-1) 子育て相談 (電話・来所) 9:30 ~ 16:30 予約サイトはこちら➡	<ul style="list-style-type: none"> ●3月誕生会 ●楽しかったねさくらんぼくらぶ 	日 5日(木) 9:40 ~ 対 1~3歳児 定 5組 持水筒 日 17日(火) 9:50 ~ 対 0~3歳児 定 5組 持水筒 申いずれも1日(日)~10日(火)に予約サイトで受付
れんげ武蔵保育園 ☎ 561-3959 (緑が丘 1732-1) 子育て相談 (電話・来所) 9:00 ~ 17:00 詳細はこちら➡	<ul style="list-style-type: none"> ●ハイハイ鬼ごっこ遊び ●お楽しみ会 	日 17日(火) 10:30 ~ 対 2か月~2歳児未満 定 先着5組 日 25日(水) 10:30 ~ 対 2か月~2歳児未満 定 先着5組 申いずれも2日(月)から電話で受付
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) 子育て相談 (電話) 9:30 ~ 16:00 (来所) 10:00 ~ 16:00	<ul style="list-style-type: none"> ●人形劇 ●シャボン玉遊び (雨天の場合変更あり) 	日 11日(水) 10:00 ~ 11:30 日 18日(水) 10:00 ~ 11:30
大南つばみ保育園 なないろひろば ☎ 566-5605 (大南 3-94-1) 子育て相談 (電話) 月~金曜日 9:30~16:00 (来所) 月・水・金曜日 9:30 ~ 12:30	①リラックスTime[ポコアポコカード] ②屋上で遊ぼう / ねころん DE アート	日 12日(木) 9:45 ~ 11:30 対 0~2歳児 定 6組 日 23日(月) 9:45 ~ 11:30 対 0~2歳児 定 10組 申①は9日(月)、②は19日(木)までに電話で受付
つみき保育園 ☎ 563-3842 (学園 3-12-1)	<ul style="list-style-type: none"> ●つみきっこ広場 (園庭開放) 	日 毎週火曜日午前 10時 ~ 11時 30分
子ども家庭センター ☎ 590-1152 (市民総合センター 2階)	<ul style="list-style-type: none"> ●おはなしの会&誕生会 ●ひろば開放 	日 18日(水) 10:30 ~ ※お誕生月でないお友達もどうぞ 日 月~土曜日 10:00 ~ 16:00 対 0歳~未就学児
「健やかひろば」みんなのひろば ☎ 070-3128-8454	LINE Instagram ●手遊び、ペープサート、絵本など ●るんるんリトミック	日 3日(火) 10:30 ~ 所 さいかち児童館 講 読み聞かせ隊じんじん 日 19日(木) 11:20 ~ 所 中藤地区会館 講 阿部奏絵氏、中村真美子氏 対 いずれも未就学児とその保護者
「健やかひろば」いつひよ 親子コミュニティひろば 詳細は右記二次元コードから➡	リットリンク Instagram ♪赤ちゃんから遊べるひろば♪ ●ふれあい遊び・手型足型・誕生会 (製作他にも楽しいこといっぱい)	日 毎週水・金曜日、7日・21日(土) 10:00 ~ 12:00 所 【水・金】大南、お伊勢の森、残堀・伊奈平地区児童館のいずれか 【7日(土)]大南地区会館【21日(土)]残堀・伊奈平地区会館
「健やかひろば (理学療法)」 所 子ども家庭センター「うさぎルーム」 問 asobiriboooba@gmail.com 詳細は右記二次元コードから➡	<ul style="list-style-type: none"> ●ふたばっ子ひろば スキンシップや感覚あそび ●つばみっ子ひろば 運動あそびとお話し会 	日 9日(月) 10:00 ~ 12:00 対 主に歩く前の赤ちゃん ※ 10:00 ~ 助産師による授乳についてのお話、11:00 ~ 通常のふたばっ子ひろば 日 23日(月) 10:00 ~ 12:00 対 主によちよち歩き以降のお子さま

団体名	日時・場所
武蔵村山子ども食堂 ☎ 070-3128-8454	日 13日(金) 17:30 ~ 19:00 所 市民総合センター調理実習室
まどか食堂 ☎ 560-1855	日 17日(火) 16:30 ~ 18:00 所 長円寺斎場 (本町 3-40-1)
放課後等デイサービス Walk ☎ 042-843-8690	① 日 7日(土) 18:00 ~ 19:00 所 市民総合センター 2階調理実習室 ② 日 21日(土) 13:00 ~ 14:00 所 学園 3-5-12
① children's kitchen うおーく ② Walk 食堂	
子ども食堂ぶどうハウス ☎ 080-3389-5957	日 1日(日) 11:30 ~ 13:30 所 中原 3-11-6
SOMPO 流子ども食堂 ☎ 520-7222	日 21日(土) 12:15 ~ 14:45 所 三ツ藤 1-4-1 (駐車場あり)
あおちゃんこども食堂 ☎ 080-2044-0502	日 4日(水) 16:00 ~ 18:00 所 残堀 4-34-15
三ツ葉 子ども食堂 ☎ 042-843-8854	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
にじいろワープ 子ども食堂 ☎ 080-9853-1965	日 7日(土) 11:30 ~ 14:30 所 大南 5-31-5 (駐車場なし)
ohana のこども食堂 メール: info@pankoji.com	不定期開催。詳細はメールでお問い合わせを。所 大南 2-47-14
Café ブラウン&サーディン ☎ 090-6024-2595	日 火・水・木 (土曜日なし) 11:30 ~ 16:00 所 残堀 2-18-15
おきもち食堂 ☎ 563-9725	日 火・木曜日 10:00 ~ 14:00 所 本町 1-32-1

食育通信 vol.49

「健康のための食事と運動」 武蔵村山市栄養連絡会

適度な運動は、筋肉の維持や食欲増進、良質な睡眠につながる素晴らしい習慣です。しかし、栄養が不足した状態で運動を行うと、体はエネルギーを補うために自らの筋肉を分解してしまい、かえって筋肉量の低下や疲労感を招く恐れがあります。筋肉量をしっかりと維持・増加させることは、基礎代謝を上げ、「太りにくい体」をつくるための鍵となります。運動で消費したエネルギーを正しく補い、筋肉や強い骨を維持するために、まずは日々の献立に「5つのグループ」が揃っているかチェックしてみましょう。

豆腐とひき肉のあんかけ丼



- 主食 (ごはん・パン・麺など) 【炭水化物】: 体を動かすエネルギー源
 - 主菜 (肉・魚・卵・大豆製品など) 【たんぱく質】: 筋肉や血液をつくる材料
 - 副菜 (野菜・きのこ・海藻など) 【ビタミン・ミネラル】: 体の調子を整える
 - 乳製品・果物: 間食などで1日1回取り入れると、さらにバランスがアップ!
- 今回は炭水化物とたんぱく質をしっかりとれる「豆腐とひき肉のあんかけ丼」をご紹介します。からだの調子を整える野菜も一緒にとれる、バランスのよい一皿です。

材料 (2人分)

木綿豆腐…190g 人参…40g (4~5cm) 豚ひき肉…50g
 たけのこ水煮…30g 玉ねぎ(中)…1/3個
 干しいたけ…1.6g しょうが・にんにく…少々 油…少量
 【水溶き片栗粉】片栗粉…大さじ1弱 水…大さじ1

A 中華スープの素…小さじ1 しょうゆ…小さじ3
 砂糖…小さじ2 酒…小さじ1/2 豆板醤…小さじ1/4

ごはん…400g

- #### 作り方
- ①豆腐は2cm角ほどに切る。玉ねぎはスライス、人参はせん切り、たけのこは短冊切りにする。しょうがとにんにくはみじん切りにする。
 - ②干しいたけは戻してスライスする。
 - ③油でしょうが、にんにく、ひき肉を炒める。
 - ④玉ねぎ、人参、たけのこを炒め、しいたけ、ひたひたの水(分量外)を入れ一煮する。
 - ⑤Aを加え味を調える。
 - ⑥豆腐を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
 - ⑦丼ぶりにご飯・⑥を盛り付けて完成。



「第18回村山デエタラまつり」の企画・運営に積極的に携わっていただける委員を募集します。市内最大のまつりを一緒に盛り上げませんか。

第18回村山デエタラまつり実行委員募集!

活動内容

- ①ステージ等イベントの企画運営、当日の本部運営など
- ②ポスター・プログラムの作成、SNSでの広報活動など
- ③パレード・展示等の山車に関する活動など
- ④出店者の募集・会場の美化活動の実施など

活動期間

4月～令和9年1月

対象者

夜間の会議（月1回程度）および市民まつり当日（10月下旬～11月上旬を予定）に参加できる18歳以上（高校生不可）のかたで、市民まつりを通して武蔵村山市の活性化および観光の振興を図ることに意欲のあるかた

申込

3月31日(火)までに、専用の受付フォーム（右記二次元コード）からお申し込みください→
募集期間の終了後、実行委員会にて選考の上、4月中旬までにお知らせします。



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)) HP 1019098

応募方法

はがき等に以下の必要事項を記入し、市役所秘書広報課へ郵送、持参又は市ホームページ（右記二次元コード）から応募

- 必要事項＝①住所 ②氏名 ③年齢 ④今月の答え ⑤今月の市報の感想 ⑥今後市報で知りたい情報
- 応募資格＝市民のかた ●締め切り＝3月13日(金) (必着)

今月のプレゼント

Mジロ&Mザバス
アクリルスタンド



正解されたかたの中から抽選で3名様に贈呈します。市役所1階市政情報コーナーでも販売中！（税込700円）



【応募フォーム】

前回(市報 2/1号)の答え

Question

右図のMジロは何ページに隠れているでしょうか？



Answer

2ページ

市政クイズ 602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？
※12ページを除く1～11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）
- ▶はがき＝「1ページ」「10ページ」等と記入

