



むさしむらやま

市の人口と世帯(速報値)

令和8年9月1日現在(前月比)

男	35,118人(+46人)
女	35,439人(+4人)
合計	70,557人(+50人)
世帯数	33,889世帯(+25世帯)



09:00



けんこうマイレージ
ムサムLife



健康も



グルメも



ワクワクも



おトクも

全部目指せる
アプリが
できました

運動に食事、健康診断……。つついサボってしまいがちな「健康づくり」。できることなら、無理なく楽しく前向きに、ちょっとおトクに取り組みたい！そんな願いに答えてくれる、欲張りなアプリができました。
詳細は2・3ページへ。

いつもの毎日に健康をプラス

けんこうマイレージアプリ

「健康に気をつけたい」と思っても運動や食事に毎日気を配るのは大変。「けんこうマイレージアプリ」を使えば、手軽にできる行動で、ギフト券等が抽選で当たるポイントをゲットできます。無理なく、楽しく、自分のペースで健康習慣を始めてみませんか？

問い合わせ ※どちらも平日のみ受付（年末年始を除く）
事業について：保健相談センター ☎ 565-9315（8:30~17:15）
操作について：けんこうマイレージ利用者専用サポートセンター ☎ 03-6836-2750（9:00~17:00）

ムサムLife



10/1
リリース！



美味しく食べてポイントゲット

市内の「からだ気配りメニュー店」に行ってみよう！

いつもの外食を、ちょっと健康的に。市内の対象店舗で、都が指定する「からだ気配りメニュー」を食べて、店頭の二次元コードをアプリで読み取るとポイントがもらえます。「からだ気配りメニュー」の詳細は市HPへ→



取り組んで貯める

ちょっとしたことから手軽にポイントゲット

この他にもたくさん！

ポイント付与の一例



抽選に参加

貯めたポイントでおトクなチャンス
期間：2027/2/1~2/28

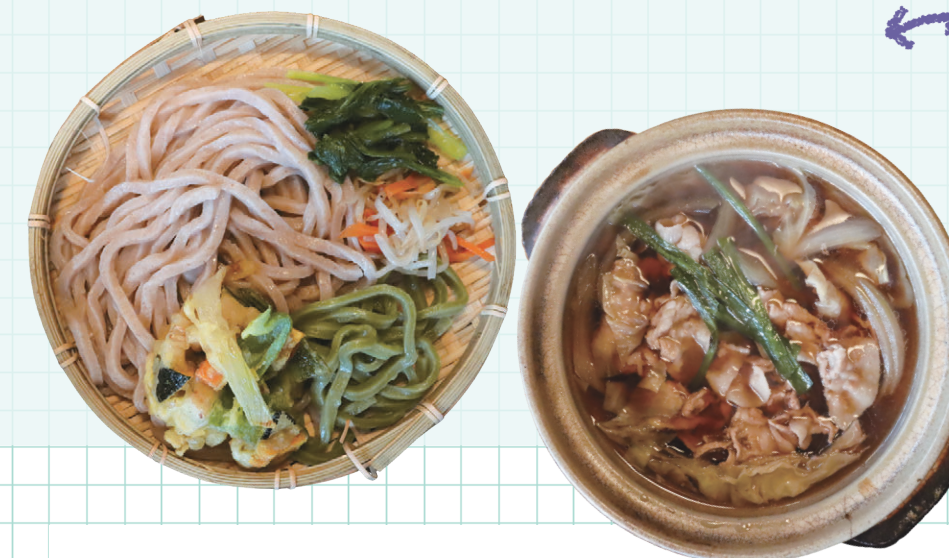
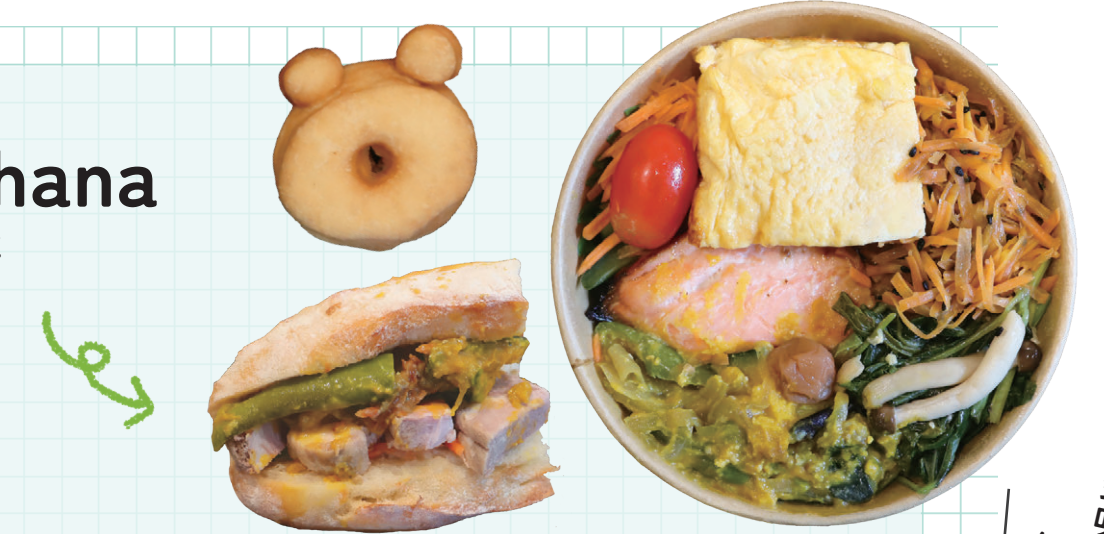
応募一口 500pt（最大三口まで）

対象 18歳以上の **市民のかた**
※市外のかたは参加不可
景品（予定）
・電子クーポン
・地域ブランドの商品等

パンとおやつに糍 ohana

ドーナツ・バインミー・お弁当等

麹酵母でつくるパンやドーナツ、武蔵村山市のお野菜を使ったバインミーや発酵のお弁当など、発酵を身近に楽しめるお店です。
☎なし 大南 2-47-14
🕒 11:00~17:00 SNSで告知



肉汁うどん 長嶋屋

肉汁うどん

全粒粉を使用した麺は栄養たっぷり。丁寧に煮詰められたお出汁としゃきしゃきの野菜、具材ごろごろのかき揚げと一緒に召し上がれ！

☎ 516-8669 大南 1-135-2 たつみビル 1F
🕒 11:30~15:00, 18:00~21:00 SNSで告知



あいちゃんの台所

気まぐれ彩り弁当・ビビンバ丼

地域の生産者さんとのつながりを大事に、旬な食材を使用しています。見た目も楽しく心にも身体にも優しい、ほっとするお弁当です。



☎ 080-3549-0141 残堀 4-139-1
🕒 10:00~14:00, 16:00~18:00 日曜



アプリでほかにできること

健康づくりのモチベに！ピックアップして紹介します



※画像はイメージ

協賛店大募集！

割引クーポンの提供など、アプリ利用者の健康づくりにご協力いただけるお店を募集します！申し込みはこちらから→



使い方が不安なかたへ

アプリ操作説明会

日程 第1回 10/27(火) 10:00~11:00
@さくらホール（市民会館）展示室
第2回 11/25(水) 10:00~11:00
@市民総合センター 3階集会室
※両日とも同じ内容

申込方法 保健相談センター（565-9315）に電話、又は右記二次元コードから受付→





健康

※原則として、費用の記載のないものは無料です。

骨粗しょう症検診 ～あなたの骨は、大丈夫ですか～

HP 1000769

日 10 月～12 月の火・水・木曜日（祝日を除く）
いずれも午後 2 時～3 時

※希望日の 2 週間前までに要予約

所 村山医療センター（学園 2-37-1）

内 X 線撮影法による骨密度測定

対 下表の年齢に該当する女性市民

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

※妊婦のかたおよび腰椎に金属のあるかたは、
検診できませんのでご注意ください。

申 村山医療センター骨粗しょう症検診予約係
（☎ 561-1221 内線 704）で受付

※定員に達し次第、受付終了となります。

※受付時間は月～金曜日（祝日を除く）午前 10
時～午後 3 時

問 保健相談センター ☎ 565-9315

結核検診（胸部レントゲン）

HP 1000764

日 10 月 20 日(火)午前 10 時～11 時 30 分

所 緑が丘出張所

対 65 歳以上の市民のかた

※ 7 月の同検診に受診したかたは対象外

持 年齢の確認できるもの（マイナ保険証等）

申 不要。直接会場へ（1 年間に 1 人 1 回の受診）

※受付時間は午前 10 時からです。時間前に来
所されても受付できませんので、時間内にお
越しください。

問 保健相談センター ☎ 565-9315

【予約不要】無料歯科健診

HP 1012216

日 11 月 7 日(土)午後 1 時～3 時

※受付は午後 1 時～2 時 30 分

所 市民総合センター 2 階子ども家庭センター

内 歯科健診・相談、フッ素塗布（4 歳～12 歳
のお子さま対象）、口腔機能検査（40 歳以
上のかた対象）

※歯みがきを済ませてからお越しください。

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

HP 1000778

問 武蔵村山市医師会 ☎ 564-4114

小児初期準夜間救急・小児二次救急（毎日）

小児初期準夜間救急：午後 7 時～9 時 30 分
※年末年始除く

小児二次救急：24 時間対応

HP 1000778

問 武蔵村山病院救急外来診療室 ☎ 566-3111

10 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

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) 小山歯科 クリニック 本町 1-49-2
☎ 560-0057

18 日(日) 比留間 歯科医院 三ツ藤 1-109-1
☎ 569-2226

25 日(日) さしだ 歯科医院 学園 5-31-1
☎ 562-6670

問 武蔵村山市歯科医師会 ☎ 562-2743

無料 各種がん検診のお知らせ

申込期間（消印有効）

10月1日(木)～31日(土)

ーピンクリボンー

乳がんの早期発見・診断・治
療の重要性を伝えるために、
世界共通で使用されているシ
ンボルマークです。HP 1005536

①肺がん検診

受診日	会場
令和 9 年 1 月 16 日(土)	保健相談センター
1 月 27 日(火)	大南地区会館
2 月 4 日(木)	保健相談センター

※検診時間は午前中。詳細は個別に通知します。

対 40 歳以上の市民のかた（令和 8 年 4 月 1 日時点）

※ 9 月にがん三セット検診をお申し込みされたかたは申込不可

定 各回 100 人（応募者多数の場合は抽選）

※ 11 月中旬ごろに結果を通知します。

検査方法 胸部 X 線直接撮影検査（正面 / 側面の 2 方向）

②胃・大腸がん検診（集団）

「胃がん検診」、「大腸がん検診（集団）」、「胃がん・大腸がんセット
検診」のうちご希望の検診をお申し込みください。

受診日	会場
12 月 18 日(金)	保健相談センター
12 月 23 日(火)	保健相談センター
令和 9 年 1 月 19 日(火)	残堀・伊奈平地区会館
2 月 6 日(土)	保健相談センター

※検診時間は午前中。詳細は個別に通知します。

対 40 歳以上の市民のかた（令和 8 年 4 月 1 日時点）

※ 9 月にがん三セット検診をお申し込みされたかたは申込不可

定 胃がん：各 50 人、大腸がん：各 70 人（応募者多数の場合は抽選）

※ 11 月中旬ごろに結果を通知します。

検査方法 胃がん検診：バリウム検査、大腸がん検診：便潜血検査

※月経中のかたは、大腸がん検診を受けられません。

※条件により胃がん検診を受けられない場合がございます。詳細
は市 HP をご確認ください。

③乳がん検診（後期）

期間 令和 9 年 1 月 6 日(火)～3 月中旬（休診日を除く）

所 武蔵村山病院

対 41 歳以上の女性市民のかた（令和 8 年 4 月 1 日時点）

※以下のかたは申込不可

● 7 月に送付した乳がん検診無料クーポン券の対象となる 40 歳（令
和 8 年 4 月 1 日時点）の女性市民のかた

● 隔年（2 年に 1 回）検診のため、昨年度に乳がん検診（クーポン券に
よる受診、子宮・乳がんセット検診含む）を受診されたかた

定 200 人（応募者多数の場合は抽選）

※ 11 月末ごろに結果を通知します。

検査方法 マンモグラフィ検査（乳房の X 線撮影）

※生理前は乳房が張るため、撮影の際に痛みを感じることがあり
ますが、検査に支障はありません。

※条件により乳がん検診を受けられない場合がございます。詳細は
市 HP をご確認ください。

申込方法は 3 とおり

※重複申込は無効

※はがきで申し込む場合は、各検診ごとに申込が必要

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

※肺がん検診又は胃がん・大腸がん検診を申し込みのかたは⑥受診
希望日（肺がん検診は第 3 希望日まで、胃がん・大腸がん検診は
第 4 希望まで。特にない場合は「いつでも良い」と記入）

②保健相談センター窓口

申込期間中午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分（土・日・祝
日を除く）

③電子申請

市 HP HP 1017046、又は二次元コードから➡



※電話での申込は不可

問 保健相談センター

☎ 565-9315

HP 1005882



健康診査の受診はお早めに！

市内又は東大和市の指定医療機関に予約の上、受診してください。医療機関によっては、既に予約の受付を終了している場合があります。

受診期限 11月30日(月)まで

対①～③のいずれかに該当するかた

①国民健康保険に加入している40歳以上74歳以下

②後期高齢者医療制度に加入している

③公的医療保険に加入していない40歳以上

※持ち物等のご案内は5月下旬に送付いたします。お手元がない場合はお問い合わせを。

問保健相談センター☎565-9315

市の特定健康診査を受診されていないかたへ
特定健康診査の受診勧奨をお送りします

携帯電話のSMS（ショートメッセージサービス）を利用して、国民健康保険加入者を対象に特定健康診査の受診勧奨通知を送付します。

送信予定日 10月9日(金)

送信元番号 以下の番号が表示されます。

●ソフトバンク：242170

●ソフトバンク以外の機種：042-565-9315

※送付するメッセージは、特定健診に関するお知らせであり、金銭の振り込みを求めたり、銀行口座等の個人情報を照会したりすることはありません。

問保健相談センター☎565-9315 HP1018690

10月20日は世界骨粗鬆症デー HP1021613
家族で骨活フェスタ「未来の骨を育てよう」

世界骨粗鬆症デーに合わせて、村山医療センター・武蔵村山病院・東大病院・武蔵村山市合同でイベントを開催します。

日10月18日(日)午前10時～午後3時

所イオンモールむさし村山1階センターコート

内骨密度簡易検査(無料)や専門家による相談等
詳細はイベントHPへ➡

問保健相談センター☎565-9315

村山医療センター☎561-1221



骨健康度相談

HP1005942

日10月21日(水)午前9時30分～10時15分、
②午前10時15分～11時

※①・②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10月2日(金)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

ウォーキング教室

HP1000785

日10月23日(金)午後1時30分～3時30分
所総合体育館会議室1・2

内実際に歩きながら、効果的で正しいウォーキングを学びます。(雨天時は室内講義のみ)

対20歳以上の市民のかた

定20人(申込先着順)

講赤木一恵氏(身心快動コンサルタント、かつ
ちん倶楽部代表)

持健康手帳(お持ちのかた)、タオル、飲み物、
歩きやすい靴、室内用の靴、動きやすい服装

申10月2日(金)午前9時から電話で受付

問保健相談センター☎565-9315

各種予防接種等の費用の一部を助成します

指定実施医療機関等詳細は市HPをご確認ください。問保健相談センター☎565-9315

1 高齢者インフルエンザ予防接種

接種
期間

9月28日(月)～

令和9年1月31日(日)

市HPは
こちら



対象

以下の①・②のいずれかに該当するかた

①接種日現在65歳以上のかた

②接種日現在60歳以上65歳未満のかたで、
心臓、腎臓、呼吸器の機能又はヒト免疫
不全ウイルスによる免疫機能の障害を有
し、その障害程度が身体障害者手帳1級
相当に該当するかた

接種回数

期間内に1人1回まで

※近隣10市の指定実施医療機関でも接種可

2 新型コロナワクチン接種

接種
期間

10月1日(木)～

令和9年3月31日(水)

市HPは
こちら



費用

①2,500円 ②7,500円

※いずれも助成後の金額。上記金額を医療
機関にお支払いください。

持ち物

マイナ保険証等

※対象②のかたは身体障害者手帳を持参

※生活保護受給者および中国人残留邦人等
支援給付者は、証明書を持参してください。
(全額公費負担)

3 小児インフルエンザ予防接種

接種
期間

9月28日(月)～

令和9年1月31日(日)

市HPは
こちら



対象

生後6か月以上13歳未満

※生ワクチン接種は2歳以上が対象

接種回数

不活化ワクチン(皮下注射)：2回

生ワクチン(鼻腔内に噴霧)：1回

※指定実施医療機関は市内のみ

助成金額

不活化ワクチン

2,000円/1回

生ワクチン

4,000円/1回

※各医療機関が定めた接種費用から、1回あ
たりの助成金額を差し引いた金額を医療
機関窓口でお支払いください。

持ち物

母子健康手帳、マイナ保険証等

※生活保護受給者および中国人残留邦人等
支援給付者は、証明書を持参してください。
(全額公費負担)

vol.562

市民の健康

歯磨剤について

武蔵村山市歯科医師会提供(文責：伊東 良之)

多くの方が毎日歯磨きの際、歯磨剤を使用
していると思います。歯磨剤を購入される
ときに成分を確認していますか？今回は歯
磨剤の成分についてお話をしたいと思います。

歯磨剤は基本成分と薬用成分が入って
います。基本成分には研磨剤、発泡剤、湿潤
剤、粘結剤、香味剤、保存料などで構成さ
れています。研磨剤には無水ケイ酸、リン
酸水素カルシウムなどがあり歯の表面の汚
れを落とす役割があります。発泡剤にはラ
ウリル硫酸ナトリウムなどがあり歯磨剤を
泡だたせ、お口の中に拡散させます。また
取り除かれた汚れを包み込んできれいにな
った歯に汚れが再び付着しないようにしま
す。湿潤剤にはグリセリン、ソルビトール
などがあり歯磨剤に湿り気を与え乾燥を防
ぎます。粘結剤にはカルボキシメチルセロ
ース(CMC)などがあり粉末成分と液体成
分を結合させて粘度感を与え成分の分離を
防ぎペースト状を保ちます。香味剤にはサ
ッカリン、ミントなどがあり爽快感を与
えます。保存料にはパラベン類などがあり長
期保存を可能とします。

薬用成分には、むし歯予防、歯周病予防、
知覚過敏抑制などの効果のある成分が配合
されています。むし歯予防にはフッ化物(フ
ッ化ナトリウムなど)があり歯質強化やむ

し歯菌の数の抑制効果が期待できます。歯
周病予防にはイソプロピルメチルフェノール
(IPMP)、塩化セチルピリジニウム(CPC)
塩化ベンゼトニウムなどがあり歯周病菌な
どを殺菌し歯肉炎を防ぎ口臭を予防します。
知覚過敏抑制には硝酸カリウム、乳酸アル
ミニウムなどがあり歯の神経への刺激を抑
えしみなどを抑制します。他には歯垢(ブ
ラーク)分解酵素としてデキストラナーゼ。
抗炎症作用としてトラネキサム酸、β(ベ
ータ)グリチルレチン酸など。血流改善成
分としてトコフェロール酢酸エステル(ビ
タミンE)など。歯茎引き締め作用として塩
化ナトリウムなど。歯石の沈着予防・着色
除去としてポリリン酸ナトリウム、ピロリ
ン酸ナトリウムなどが配合されています。

むし歯が気になる人にはフッ化物の配
合量の多いもの(歯磨剤の最大配合量は
1,500ppm)で、6歳以上は1,500ppmが
推奨されています。(6歳未満は1,000ppm
をご使用ください。)歯周病が気になる方は
殺菌成分や抗炎症作用配合のものをおすす
めします。セラミックやインプラント、電
動ブラシを使用している方は研磨剤無配合
のものをおすすめします。歯磨剤購入の際
には成分表示を確認していただき自分に合
ったものを使用してみてください。



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



福祉

※原則として、費用の記載のないものは無料です。

国内災害義援金・海外救援金にご協力ください

HP 1020839

「令和8年8月千葉豪雨災害」および「2026年ネパール洪水」により被災されたかたがたを支援するため、市役所本庁舎等の公共施設に義援金箱を設置しています。皆さまのご協力をお願いします。

日 11月30日(月)正午まで設置

※設置場所等の詳細は市HPへ→

問 福祉総務課 (☎内線 152～154)



～お子さまの進学を支援します～ 受験生チャレンジ支援貸付事業



対 中学3年生・高校3年生等を養育する一定所得以下の世帯

※申込から資金交付まで1か月程度かかります。
※貸付要件・審査あり。詳細はお問い合わせを。

貸付金額 (無利子)

●学習塾等受講料：30万円まで

※学習塾、各種受験対策講座、通信講座受講費を貸付します。

●受験料：27,400円まで (高校等)、
120,000円まで (大学等)

※受験料は、受験校が決まる頃にご相談ください。

※進学後に手続きをすると、返済が免除されます。

相談日時 月～金曜日 午前9時～午後5時(祝日を除く)

※令和9年2月まで、第1・3木曜日は午後7時まで相談を受け付けています。

※相談日は事前に電話予約。当日の相談受付は終了時間の1時間前まで。

申 令和9年1月29日(金)午後4時まで

問 社会福祉協議会 ☎ 566-0061

介護予防教室

「音楽で楽しく健康UP ♪椅子体操」

足腰に不安のあるかたも安心！リズムにのって脳と体を同時に活性化しましょう。

日 10月19日(月)午前10時30分～11時30分

所 さくらホール (市民会館) リハーサル室

対 おおむね60歳以上の市民のかた

定 20人 (申込先着順)

講 吉田由香里氏(フィットネスインストラクター)

持 飲み物、動きやすい服装、タオル

申 10月1日(木)午前9時から電話又は窓口で受付

問 北部地域包括支援センター ☎ 516-0062

「つながる♡せいぶ」フェスタ

太極拳の披露、Acoustic Duo 冬みかんの演奏や歌、手芸体験、昔遊びなど、子どもから大

人まで一緒に楽しめます。ぜひお越しください。

日 10月24日(土)午後1時～4時

所 残堀・伊奈平地区会館1階ロビーほか

対 どなたでも

料 無料 (手芸体験のみ材料費200円程度)

申 申込なし。直接会場へお越しください。

問 西部地域包括支援センター ☎ 560-3931

映画上映「人生をしまう時間」

在宅療養についてドキュメンタリー映画を通して考えてみませんか。

日 10月29日(木)午後2時30分～4時30分
(開場は午後2時)

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 50人 (申込先着順)

申 10月1日(木)午前9時～21日(水)

午後4時まで電話又は申込フォームで受付↑

問 武蔵村山市在宅医療・介護連携支援センター
☎ 511-0231



映画と講話で知る認知症

日 10月31日(土)午前10時～11時30分

所 特別養護老人ホーム伊奈平苑

内 『「やさしく」の意味』の上映、講話

対 市民のかた 定 30人 (申込先着順)

申 10月30日(金)まで電話で受付

問 西部地域包括支援センター ☎ 560-3931

みんなで楽しく体を動かそう♪

リズム体操教室

HP 1004692

日 ①11月4日(水)・18日(水)、②12月2日(水)・
16日(水)、いずれも午後2時～3時

所 福祉会館2階大広間

対 60歳以上の市民で、各教室の日程 (全2日) に参加できるかた

※①・②の両方への参加不可

定 15人 (申込先着順)

講 武蔵村山市総合体育館 指導員

持 動きやすい服装、室内用シューズ、ヨガマット (バスタオルも可)、タオル、飲み物

申 10月5日(月)午前9時から窓口又は電話で受付
※福祉会館利用許可書がないかたは、申込時に緊急連絡先をお伝えください。

問 福祉会館 ☎ 563-3825

高齢者向けスマートフォン教室 HP 1019032



スマートフォン操作や各種アプリの活用法などを学ぶ、4回の教室を開催します。

日 11月6日(金)・13日(金)・20日(金)・27日(金)
いずれも午後1時30分～4時30分

所 三ツ木地区会館集会室

内 ①基本操作、②SNS コミュニケーション、③ニュース等情報収集、④電子申請や電子決済・総復習
※4日間で①～④の内容を学習します。

対 スマートフォンを持っていない、又は操作に不慣れな60歳以上の都民のかた

※スマートフォンを持っていないかたにはスマートフォンの貸し出しあり

定 10人

申 10月30日(金)までに東京都スマートフォン普及啓発事業事務局へ電話で受付

問 東京都スマートフォン普及啓発事業事務局

☎ 03-6316-3169 月～金曜日 (祝日を除く) 午前9時～午後5時

大切な人を亡くしたかたの分かち合いの場 グリーフサポートサロンを開催します

日 11月11日(水)午後1時30分～3時30分

所 CAFE moocho(三ツ藤1-56-1、駐車場なし)

対 グリーフサポートが必要なかた、又は関心のある市内在住のかた

定 8人 (申込先着順)

申 11月4日(水)まで電話又は窓口で受付

問 社会福祉協議会 ☎ 566-0061

公民館講座シルバー教室「水墨画講座」



水墨画の基本を学び、作品を作ります。

日 いずれも午後2時～4時

	日程	題材
第1回	11月12日(木)	春竹
第2回	11月26日(木)	冬野菜
第3回	12月10日(木)	アザミ
第4回	12月24日(木)	蘭

所 さくらホール (市民会館) 会議室1・2

対 60歳以上のかた (在勤含む)

定 15人 (申込先着順)

講 清水由美子氏 ((一社) 国際墨画会)

料 300円

持 エプロン又は汚れても良い服装

申 10月5日(月)から電話又は窓口で受付

問 文化振興課 (☎内線 656) HP 1010669

介護予防教室

「筋トレジムマッスルバーナー」

日 11月13日(金)～12月25日(金)の毎週金曜日、午前10時から1時間半程度

所 公民館さいかち分館多目的室

対 一人で教室に通うことができ、自分で体調管理ができるおおむね60歳以上の市民のかた
※要介護・要支援認定を受けているかた、医師から運動を禁止されているかた等は対象外

定 15人 (定員になり次第受付終了)

講 理学療法士ほか

持 飲み物、ヨガマット (バスタオル可)、運動できる服装

申 申し込まれるご本人が10月1日(木)～31日(土)に電話又は窓口で申し込み

問 緑が丘地域包括支援センター ☎ 590-5151

広告内容については市が保証するものではありません



武蔵村山市サロンサポーター HP1007947
「お互いさまリーダー」養成講座



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 11月18日(木)午後1時30分～4時30分
所 市民総合センター 3階集会室
対 以下のいずれにも該当するかた

① 18歳以上の市民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
② 介護保険の要支援・要介護認定を受けていないかた

定 20人程度（申込先着順）
講 武蔵村山市地域包括支援センター職員
申 10月1日(木)～11月6日(金)に電話で受付
問 市民総合センター内高齢福祉課 ☎590-1233

楽しく介護予防 HP1006365
「お口と食の健康教室」（全4回）

お口の健康づくりや低栄養予防について歯科医師、歯科衛生士、栄養士がお話しします。

日 いずれも午前10時～11時30分

日程	テーマ
11月26日(木)	「お口の健康チェック」 ～かむ力、飲み込む力を知る～
12月 3日(木)	「歯みがきについて学ぼう」 ～お口のケア、歯ブラシの選び方～
12月17日(木)	「栄養のおはなし」 ～おいしい試食会～
12月24日(木)	「ゲームでお口をきたえよう」

所 市民総合センター 3階集会室等
対 一人で教室に通うことができる65歳以上の市民のかた
定 10人（申込先着順）
※全4回受講できるかた優先
申 10月30日(金)まで電話又は窓口で受付
問 市民総合センター内高齢福祉課 ☎590-1233

官公署等からのお知らせ

◆9月・10月は「行政相談月間」
①特設行政相談所開設
国の行政全般についての苦情や相談について、市の行政相談員がお話をお聴きします。
日 10月16日(金)午前11時～午後3時
所 イオンモールむさし村山 3階センターコート前
問 協働推進課（☎内線 243）

②一日合同行政相談所開設（相談無料・秘密厳守）
日 ① 10月15日(木)午前10時～午後4時
② 11月12日(木)午後1時～4時
所 ①新宿駅西口広場、②羽村市生涯学習センター

※「行政苦情110番」（☎0570-090-110）、又はインターネットでも相談可➡
問 総務省東京行政評価事務所
☎03-3363-1100



◆東京都最低賃金改正（東京労働局）
10月1日(木)から時間額1,280円に改正され、東京都内で働く全ての労働者に適用されます。
問 【最低賃金について】
賃金課賃金係 ☎03-3512-1614
【最低賃金・業務改善助成金について】
東京働き方改革推進支援センター
☎0120-232-865

◆令和9・10年度の工事・物品買入れ等の入札参加申請の受付（東京たま広域資源循環組合）
受付期間 10月5日(月)～11月2日(月)
※受付期間以降に受理したものは、令和9年4月以降に競争入札参加資格者名簿に登録
申請方法 郵送で受付
※送付先等、詳細は公式HPへ➡
問 総務課 ☎042-597-6151



◆全国地域安全運動（東大和警察署）
「守ろうよ わたしの好きな 街だから」
期間 10月11日(水)～20日(火)
●地域安全市民のつどいを開催します
日 10月9日(金)午後1時～3時30分
所 東大和市市民会館ハミングホール小ホール
定 300人
※予約不要・入場無料
問 生活安全課 ☎042-566-0110

◆公開講座「正しい手洗いで守る私たちの健康」（都立北多摩看護専門学校）
日 10月24日(土)午前10時30分～正午
所 都立北多摩看護専門学校
※公共交通機関でお越しください。
対 中学生以上で興味関心のあるかた
申 10月16日(金)までに申込フォームで受付↑
問 ☎042-567-0336



◆食品衛生実務講習会（多摩立川保健所）
日 10月29日(木)午後2時～4時
所 東大和市市民会館ハミングホール小ホール
対 飲食店等の食品衛生責任者、調理従事者等
持 筆記用具 申 申込不要、直接会場へ。
※お車での来場はご遠慮ください。
問 ☎042-524-5171

◆東障校「技能・文化祭」と職業大「職能祭」合同開催
日 11月7日(土)午前10時から
所 東京障害者職業能力開発校（午後3時まで）、
職業能力開発総合大学校（午後5時まで）
内 工作教室、パンの試食、各種模擬店等
申 申込不要、直接会場へ。
※詳細は公式HPをご確認ください➡
問 東京障害者職業能力開発校 ☎042-341-1411



11/14(土)・15(日) 開催 第18回
村山 デエダラ まつり
詳細はこちら

山車曳き手を募集 申込: 10/1(木)～21(水)

メインイベントの「山車パレード」に参加して、一緒にまつりを盛り上げましょう。曳いていただく山車は、実行委員会で決定します。

定 若干名
※小学3年生以下のかたは要保護者同伴
申 10月1日(木)～21日(水)に申込フォーム（村山デエダラまつりHP）で受付

問 武蔵村山市民まつり実行委員会事務局
☎080-5503-4394

◆東京アプリ生活応援事業 対面サポートを開催
日 11月16日(月)・17日(火)①午前10時、②午前11時30分、③午後2時、④午後3時30分
※1日4回講義形式（各回50分）
所 中部地区会館（市役所4階）402学習室
内 アプリの新規登録、東京ポイントの申込方法等
定 各回30人程度
持 マイナンバーカードの読み取りに対応したスマートフォン、マイナンバーカード※
※マイナンバーカードを作成した際に、設定した4桁の暗証番号が必要です。
申 10月1日(木)～11月15日(水)に電話で受付
※詳細は都公式HPをご確認ください➡
問 東京アプリ専用コールセンター
☎03-6901-7979（午前9時～午後7時）



◆紅葉の谷戸沢処分場自然観察会 HP1010428
日 11月26日(木)午前8時45分～午後5時
所 八王子市戸吹クリーンセンター・二ツ塚処分場（車窓見学）・谷戸沢処分場（散策）
※当日の集合場所等は、当選者にお知らせ
定 40人（応募者多数の場合は抽選）
料 1人1,500円（昼食代・当日支払）
申 10月30日(金)（必着）までに官製はがきで郵送又は申込フォーム（9月28日(月)公開）で受付➡
※申込方法等詳細はお問い合わせを。
問 東京たま広域資源循環組合 ☎042-597-6152



◆東京都水道局アプリ（東京都水道局）
アプリでは各種申込、検針票や使用水量・料金を確認でき、請求書を電子配信しスマートフォン決済やクレジットカード都度払いにも対応しています。詳細は東京都水道局HPをご確認ください➡
問 ☎042-548-5371



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。

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
問 広報・プロモーション課（☎内線 315・316）



新たに 3 つ仲間入り

たんぽぽ焼き (MM クリチーみかん)

米粉を使ったグルテンフリーのパンケーキ生地、工房自家製のクリームチーズと武蔵村山産みかんを合わせたスイーツ。市立九小の児童と協働で開発し、九小のキャラクターを焼き印と商品ラベルに使用し、地域に愛される親しみやすいデザインを追求しています。



たんぽぽ Sweets 工房 (学園 3-59-3)

10:00 ~ 16:00 ☎ 569-8373

※土・日曜日、祝日は定休

※詳細は Instagram へ➡



市公式
TikTok で紹介中



市公式
TikTok で紹介中



村山お茶フィナンシェ



武蔵村山産の東京狭山茶を練り込んだ「村山お茶フィナンシェ」。鮮やかな緑色と、お茶の豊かな風味が特徴です。焼きたては外はカリッと、中はふわっとした食感を楽しめます。すでに認証を受けている「もりのこむぎの村山お茶食パン」と比べ、賞味期限が製造から3週間と長く、お土産にもおすすめの商品です。



石窯パン工房 もりのこむぎ (学園 3-42-3)

7:00 ~ 18:00 ☎ 562-0274

※日・月曜日は定休

※詳細は公式 Instagram へ➡



旬のカッサータ

※カッサータとはシチリア発祥のアイスケーキ

武蔵村山産の旬の果物を使用した「旬のカッサータ」。色鮮やかな断面で見た目も楽しめるほか、チョコやドライフルーツをアクセントに加え、さまざまな食感を楽しめる一品に。コーヒーとの相性にもこだわり、味や食感を工夫しています。ぜひコーヒーと一緒に楽しみください。



SÜ COFFEE (学園 1-45-29)

9:00 ~ 18:00

※営業日や問い合わせは公式

Instagram へ➡



市公式
TikTok で紹介中



地域ブランドとは

市内の魅力ある商品等を認証し、広く他の地域に発信することで、武蔵村山地域ブランドのブランドイメージを定着・向上させ、武蔵村山市の活性化と魅力の向上を図っています。

問産業観光課 (☎内線 225)

事業について



HP 1001608

商品について



HP 1001609





第 57 回 市民文化祭

10.31(土)～11.23(月・祝)
さくらホール(市民会館)ほか

日頃の文化活動の成果を発表します！
ぜひお越しください。
市民文化祭実行委員会事務局
☎ 564-3692
文化振興課 (☎内線 658)
HP 1007926



● ステージ部門 (大ホール)

団体名・催し名	期日	開演時間
武蔵村山民謡連盟 (民謡・唄・ダンス)	10/31(土)	11:00 ※ダンスは18:00
武蔵村山舞踊連盟	11/1(日)	12:00
ミュージックフェスティバル	11/3(火・祝)	12:00
ハワイアン	11/15(日)	13:00
フラダンス	11/21(土)	12:30
和太鼓連盟	11/22(日)	15:00
ウインドアンサンブル	11/23(月・祝)	14:00

● 発表 (大南地区会館)

催し名	期日	開催時間
童謡を歌う会	11/18(水)	10:00

● 展示部門 (展示室・会議室・集会室)

催し名	期日	開催時間
押し花絵展※ ¹	10/31(土) 11/1(日)	9:00～16:00
切り絵展	11/14(土) 11/15(日)	※ ¹ 押し花体験会 13:00～ (参加費 100円)
美術展		
いけ花展		
俳句展※ ²	11/21(土) 11/22(日)	※ ² 俳句カルタ大会 ① 10:30～ ② 13:30～
短歌展		
短歌 (源氏物語の朗読)※ ³		
写真展		※ ³ 源氏物語朗読 11/22(日) 13:00～

● ステージ部門 (小ホール)

団体名・催し名	期日	開演時間
OTSUNA session	10/31(土)	13:30
むさむらギターサークル	11/3(火・祝)	10:00
混声コールさくらの会 & おやじバンド	11/3(火・祝)	混声コール 16:00 おやじ 16:50
劇団「むさしの座」 演劇「大人たるもの」	11/14(土)	14:30 / 18:30
	11/15(日)	11:00 / 14:30
クロスオーバー ジェネレーション	11/21(土)	13:30
エスフライド (esFlyyd)	11/21(土)	19:00
吟剣詩舞道連盟	11/22(日)	10:00
文化協会特別企画 みんな集まれ！誰でもコンサート	11/22(日)	16:00

● 催事部門 (展示室・和室)

団体名・催し名	期日	開催時間
武士団村山党	11/1(日)	10:00
茶道	11/15(日)	10:00 (参加費 500円)
武蔵村山市民囲碁大会	11/22(日)	12:30 ※当日受付 12:00 (参加費大人 500円、 中学生以下 200円)

同日開催

第 29 回 生涯学習フェスティバル

食べ物の販売や物づくりなど楽しいイベントがたくさん！

11/1(日)
10:00～15:00

さくらホール(市民会館)
市役所市民駐車場

HP 1017271

今年は
合同で開催

令和 8 年度武蔵村山市
総合防災訓練

イオンモールむさし村山
防災フェスタ 2026

日程 10月25日(日) 午前 10 時～午後 2 時 30 分

会場 イオンモールむさし村山 (つむぐひろば)

訓練内容 消防署、消防団、ライフライン事業所等の実働訓練、シェイクアウト訓練、応急救護訓練、煙体験訓練、初期消火訓練、はしご車乗車体験、ミニバッテリーカー、応急給食配布、車両展示、広報 等

お問い合わせ
☎ 危機管理課 (☎内線 334)
詳細は市HPへ➡
HP 1013375

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。

市 政

納期内納付をお願いします

納期限

11/2(月)

- 市・都民税・森林環境税(普通徴収)[第3期分]
- 国民健康保険税(普通徴収)[第4期分]
- 後期高齢者医療保険料(普通徴収)[第4期分]

口座振替、コンビニ、スマホアプリのほか、eL-QR（後期高齢者医療保険料を除く）による納付が可能です。詳細は市HPへ➡



新たに国民健康保険税の口座振替手続をしたかたの中から抽選で、市地域ブランド商品券を進呈➡



問収納課（☎内線 194～196）HP 1000277

マイナンバーカードに関するお知らせ

◆土曜日マイナンバーカード窓口 HP 1004643

日 10月10日(土)、11月14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

※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 HP 1013391 又は問い合わせ先から。予約がない場合でもお渡しは可能です。

◆マイナンバーカード関連手続きの予約制導入

11月から、マイナンバーカードに関する手続き（受け取り、更新、申請、暗証番号の設定等）は原則予約制になります。事前に予約してからお越しください。

予約サイトは、今後市HP等でお知らせします。

マイナンバーカードの更新はお早めに

マイナンバーカードおよびマイナンバーカードの電子証明書にはそれぞれ期限があります。カードの更新は、申請から新しいカードの発行までに1か月程度かかります。電子証明書は、有効期限が切れると各種サービスがご利用できなくなります。どちらも更新のお知らせが届いたらお早めに手続きをお願いします。

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



今年から市役所窓口での 年末調整用紙等の配布を廃止します

税務署では窓口での年末調整の用紙の配布を廃止しました。それに伴い、市役所でも配布を行いませんのでご了承ください。給与支払報告書は例年通り窓口で配布します。

年末調整の用紙は国税庁HPからダウンロード又はコンビニのマルチコピー機から有料で印刷が可能です。詳細は税務署へお問い合わせを。

問 課税課（☎内線 125）

国税庁HP➡

立川税務署 ☎ 042-523-1181



10月から国民年金保険料の 育児免除制度が始まります

HP 1022590

対象のかたは、申請することで国民年金保険料が免除されます。将来の年金額は、納付した場合と同じように反映されます。

対 国民年金第1号被保険者で、お子さま（実子・養子）を育てているかた

※申請方法等詳細はお問い合わせいただくか、市HP又は日本年金機構HPをご確認ください。



市HP



日本年金
機構HP

問 保険年金課（☎内線 136）

立川年金事務所 ☎ 042-523-0352

令和 8 年東京都基準地価格の公表

閲覧場所 市役所都市計画課、市政情報コーナー、雷塚図書館、緑が丘出張所

※東京都財務局HPでも閲覧可➡



問 都市計画課（☎内線 275）

都財務局財産運用部管理課 ☎ 03-5388-2736

令和 7 年度末における 第七次行政改革大綱の推進状況

HP 1002080

令和7年度末における行政改革大綱の実施率は97.6%（全82項目中80項目）で、主な実施内容は下表のとおりです。

項目	実施内容
お互いさまサロンの拡充	高齢者の社会的孤立の解消を図り、介護予防と地域の支え合いの体制整備を推進するお互いさまサロンの設置・運営の支援により、令和8年3月末時点のお互いさまサロンの設置件数73件を達成
効果的な情報発信の拡充	従前の各種広報手段に加え、SNS等を活用した効果的な方法について検討し、令和7年度から市HP検索機能にAIを導入し機能強化するとともに、若年層向けの広報として新たにTikTokを開設、また利用者減少に伴いFacebookを廃止
小学校学校給食調理等業務の民間委託	将来にわたって学校給食を安定的に提供するとともに、経費の削減とサービス水準の維持向上を図るため、防災食育センターの稼働に合わせて令和7年4月より小学校学校給食調理等業務を民間委託し、運営を開始

◆武蔵村山市行政改革推進委員会

推進状況については、7人（有識者5人、公募委員2人）で構成する行政改革推進委員会で審議し、必要に応じて、意見をいただいています。※推進状況や意見等詳細は、市役所市政情報コーナーおよび市HPをご覧ください。

問 企画政策課（☎内線 374）

【2 回目】 農業者物価高騰対策支援金

対 物価高騰の影響を受けた市内の農地で農業を営む農業者（農業所得があるかた）

支給額 一律3万円

申 必要書類を添え、10月19日(月)～令和9年1月29日(金)に窓口、郵送又は申請フォームで受付➡



※前回交付決定を受けたかたは、10月中旬に特例申請の案内を送付します。

問 産業観光課（☎内線 226）

HP 1016913

【2 回目】 市内事業者物価高騰対策支援金

対 令和7年1月～12月に物価高騰の影響を受けた市内の中小企業者

支給額 法人：5万円、個人事業者：3万円

申 必要書類を添え、10月19日(月)～令和9年1月29日(金)に窓口、郵送又は申請フォームで受付➡



※前回交付決定を受けたかたは、10月中旬に特例申請の案内を送付します（特例申請は11月16日(月)まで受付）。

問 産業観光課（☎内線 225）

HP 1022201

教育委員会事務事業点検・評価報告書

事務の管理や執行状況を点検・評価し、その結果に関する報告書を作成して議会に提出するとともに公表しています。

閲覧場所 市政情報コーナー、教育総

務課窓口、市HP➡

問 教育総務課（☎内線 423）HP 1000826



公園・緑地等ボランティア募集 HP 1014679

内 市内の公園の草花の栽培・花壇の管理、ごみ拾い、公園内の安全パトロール等

対 市民のかた（在勤・在学含む）

申 申請書に必要事項を記入の上、窓口又は郵送で受付（申請は随時受け付けています。）

※申請書は窓口で配布又は市HPから

ダウンロード可➡

問 環境課（☎内線 262）



マイバッグキャンペーン推進中！

ごみの減量化を図るため、リフューズ(断る)・リデュース(ごみの発生を抑制する)・リユース(再使用)・リサイクル(再利用)の4R(フォーアール)を推進しており、その一環としてマイバッグキャンペーンを実施しています。

お買い物の際はマイバッグを使い、レジ袋を断るようにしましょう。レジ袋の削減は、プラスチックごみの削減、二酸化炭素等温室効果ガスの発生抑制、資源の節約にもつながります。ぜひこの機会に「マイバッグ」を使用し、ごみ減量と資源の節約にご協力をお願いします。

問 ごみ対策課（☎内線 292～294）HP 1000470

油・断・快適！下水道

HP 1011951

～下水道に油を流さないで！～

キッチンから流れた油は、下水道管のつまりや悪臭の原因となります。食器等に付いた油污れは洗う前に拭き取り、燃えるごみで捨てることで良好な水環境を保つことにつながります。

◆からだにも環境にもやさしい

HP 1000594

油の使用量を減らした料理レシピを

東京都下水道局HPで紹介中です➡

問 道路下水道課（☎内線 256）



第53回武蔵村山市民駅伝競走大会

2026
12.13
SUN

雨天決行

参加チーム募集

募集チーム数
先着 140 チーム

スタート・ゴール
総合体育館前

参加費

一般、地域、女子の部 6,000 円※
※ 11/27(金)の監督会議で納入(返金不可)
小・中学生男女の部、特別参加 無料

【9:45 スタート】
女子の部、小学生男女の部、
中学生男女の部
【10:00 スタート】
一般の部、地域の部

■参加資格

小学4年生以上の市民で構成されるチーム(在勤・在学含む)

■申込

10/2(金)～26(月)に申込フォーム又は申込用紙をスポーツ振興課へ提出(定員になり次第終了)
HP 1010007

問スポーツ振興課（☎内線 654・655）

武蔵村山市役所 〒208-8501 本町一丁目1番地の1 / 電話：042-565-1111(代) / ファクス：042-563-0793

デジタルギフト若者サポート事業

デジタルギフト券

20,000円分

ポイントプレゼント

対象

19～22歳

対象（①②を満たすかた）

① 9月1日時点で市内に住民登録がある

② 平成16年4月2日～平成20年4月1日生まれ

申込方法

① 対象者へ通知（簡易書留）が届く

② 通知に記載の二次元コードを読み取る

③ 市LINE公式アカウントを友だち登録し、アンケートに回答

④ 20,000円相当のポイントを受け取る

⑤ デジタルギフトサイトから、好きな電子マネーや金券など複数選んで交換

問子ども政策課（☎内線175）

HP1022644

10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)、 11 月 4 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 (各相談日先着 6 人)	中部地区会館 (市役所 4 階) 会議室 又は さくらホール (市民会館) 会議室	協働推進課 (☎内線 243)	教 育 相 談	毎週月～金曜日 午前 9 時 15 分～午後 5 時 (要予約)	市民総合センター内 3 階教育センター教育相談室 (☎ 590-1470) フリーダイヤル(☎ 0120-910-548)	
人 権 相 談	7 日(水) 午後 1 時 30 分～4 時 30 分 ※相談日の前日午後 5 時までに 電話予約 (各相談先着 6 人)			こころの 相 談 の 室	【オンライン相談】 16 日(金)午後 2 時～4 時 40 分 ※ 15 日(木)正午までに右記相談 ページから予約 (先着 3 人) 【対面・電話相談】男性相談員 10 日(土) 午後 2 時～4 時 10 分 ※事前に予約 (先着 3 人。託児あり)	緑が丘 ふれあい センター (男女共同 参画センター 「ゆーあい」)	緑が丘 ふれあいセンター (☎ 590-0755) ※相談ページから予約 ↓ 
行 政 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)				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 (先着 4 人。託児あり)		
交 通 事 故 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)			20 日(水) 午後 1 時 30 分～4 時 30 分 ※事前に電話予約	市民総合 センター	社会福祉協議会 (☎ 566-0061)	
建 築 相 談	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)			産業観光課 (☎内線 225)	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 (第 1・3 木曜日は午後 7 時まで) ※事前に電話予約 (受付は終了時間 1 時間前まで)	福祉サービ ス 総 合 相 談 成年後見制度の相談
表 示 登 記 相 談	20 日(水) 午前 10 時～正午 ※ 19 日(月)までに電話予約	市民総合センター 2 階 子ども家庭セ ンター相談ルーム	福 祉 サ ー ビ ス 総 合 相 談	毎週月～金曜日 午前 9 時～午後 5 時			
不 動 産 取 引 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)	市役所 1 階	更 生 保 護 相 談	8 日(木) 午前 10 時～午後 2 時 ※相談日の前日までに電話予約	8 日(木) 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)
行 政 書 士 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	ピアカウンセリング (障害者による相談)	障 害 者 就 労 相 談	毎週月～金曜日 午前 9 時～午後 6 時 ※仮移転期間中は 市民総合センターで実施	市民総合 センター	障害者就労 支援センターとらい (☎ 560-7839)
司 法 書 士 相 談	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					
税 務 相 談	毎週月～金曜日 午前 9 時～午後 4 時 (昼休みを除く) ※受付は午後 3 時 30 分まで	市役所 福祉総務課	福祉総務課 (☎内線 155・ 156)	シ ル バ ー 人 材 セ ン タ ー 入 会 説 明 会	21 日(水) 午後 1 時 30 分開始 ※事前に電話予約 (定員あり) ※剪定・除草やりたいかた大募集	シルバー 人材センター	シルバー 人材センター (☎ 564-1081)
創 業 支 援 個 別 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	緑が丘出張所					
マ ザ ー ズ ハローワーク立川 出 張 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)	市役所 1 階	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	消費生活センター (☎内線 109)				
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					
母 子 ・ 父 子 ・ 女 性 相 談	毎週月～金曜日 午前 9 時～午後 4 時 (昼休みを除く) ※受付は午後 3 時 30 分まで	市役所 福祉総務課	福祉総務課 (☎内線 155・ 156)	シ ル バ ー 人 材 セ ン タ ー 入 会 説 明 会	21 日(水) 午後 1 時 30 分開始 ※事前に電話予約 (定員あり) ※剪定・除草やりたいかた大募集	シルバー 人材センター	シルバー 人材センター (☎ 564-1081)
	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					

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
問広報・プロモーション課（☎内線315・316）



※原則として、費用の記載のないものは無料です。

催しもの

◆**飛翔競技大会（武蔵村山市紙飛行機協会）**
10月5日(月)（予備日：7日(水)）午前9時～午後1時、総合運動公園第一運動場。機種は「ホワイトウイングカブⅣ」を使用し当日作成。
対市民持飲食物申当日会場受付
問鵜澤 ☎ 090-5828-1623

◆**絵本・紙芝居・さとおやカフェ（フォスターペアレントの会）**
10月15日(木)午後2時～4時、市民総合センター調理室、出入り自由。里親手作り紙芝居「お母さんと呼んでね」公演
問後藤 メール：tgotoh@y9.dion.ne.jp

◆**村山大島紬展（村山織物協同組合）**
10月16日(金)～19日(月)午前10時～午後4時（最終日は午後3時まで）、村山織物協同組

合2階ホール。市の伝統織物である村山大島紬を使った栞作りと資料・製品展示を行います。
問原田 ☎ 560-0031

◆**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（研修室又は和室）。大きな声で歌うと元気になります。定年退職後の市民の皆さん、歌を通して友達作りしましょう。
問若杉 ☎ 090-2907-6407

会員募集

◆**The Voice of + One(ザボイス オブ プラスワン)**
第1・2・4木曜日午前10時～、中藤地区会館。見学随時。笑って歌って和気あいのコーラスです。ハーモニーで心と体を元気にしませんか？会費月3,200円。
問高森 ☎ 080-5372-8128

◆**ターゲットバードゴルフ(武蔵村山市TBG協会)**
毎週月・金曜日午後1時～3時、大南公園野球場。芝生を歩いて気持ち良くゴルフのように

も楽しめます。女性也大歓迎。見学体験随時OK。入会金1,000円、会費月600円。**持**運動靴、ゴルフ用手袋
問田中 ☎ 564-6341

◆**カラオケ（カラオケ楽しむ会）**
毎週日曜日午前9時～正午、第二老人福祉館。60歳以上のかた。参加希望者はご連絡ください。
問本間 ☎ 090-6011-0851

◆**自立生活体操クラブ**
健康寿命や介護予防に必要な運動を取り入れた60分の体操です。入会金500円。会費月1,500円**持**飲料、タオル、上履き

●**村山A教室**
毎週火曜日午前9時30分～10時30分、市民総合センター2階会議室。
問越智 ☎ 090-7469-7645

●**残堀教室**
毎週水曜日午前9時30分～10時30分、残堀・伊奈平地区会館3階学習室
問三浦 ☎ 080-3421-6959

総合体育館からのお知らせ 問 ☎ 520-0082（受付9：00～21：00）

体育館 HP →



10.12 [月・祝]
9：00～18：30

雨天
決行

みんなの体育館

年に1度開催するスポーツ体験、飲食販売などのお楽しみイベントです。

所 総合体育館、第3運動場

持 屋内用シューズ

※ないかたは体育館内種目は利用不可

■スポーツ無料体験

卓球、バドミントン、ハンドボール、ボッチャ、ストラックアウト、紙飛行機飛ばし、トレーニング室（高校生相当以上）

■活動発表会

体育館の利用団体や教室、サークル活動の発表会

■おためしバイキング

エアロビクス、ZUMBAなど各種レッスン

■販売（屋外）

フリーマーケット出店、各種飲食販売

■その他お楽しみイベント多数

スポーツ縁日、幼児のあそびば、お菓子くじスタンプラリー

NEW! 人数限定！専門講師付き体験

申 10月11日(日)までに窓口又は電話で申し込み（申込先着順）※定員に空きがある場合は当日参加可
支払い（トランポリン、走り方） 当日券売機でチケットを購入し、実施会場受付に提出。

NEW! トランポリンSpecial

トランポリンを使った体験型イベント。参加者に様々な技やジャンプ体験を楽しんでもらい、身体を動かす楽しさを感じていただきます！

時間・対象・定員 ①・②いずれも定員15人

① 9：45～10：45（年中以上の未就学児）

② 11：00～12：00（小学1～6年生）

所 第一体育室 料 500円

持 運動着（フード付き不可）、室内シューズ（必須）、靴下（必須）

講 佐竹玲奈氏（元トランポリン選手。2019年・2021年世界選手権女子団体優勝。2020年全日本選手権個人優勝。）

NEW! すべてのスポーツの基本

NEW! 走り方教室

速く走るための「正しい姿勢の作り方」「足の動かし方」「腕のふり方」から「スタートダッシュの仕方」まで、親切丁寧に教えてくれます。コツを身に付ければ運動会もバッチリ！

時間・対象・定員 ①・②いずれも定員20人

① 10：00～11：00（年長～小学2年生）

② 11：20～12：20（小学3～6年生）

所 第3運動場 料 500円

持 運動着、外履きシューズ

講 濱田淳氏（走り方指導者。プロ野球やサッカー、陸上スクール等、子どもからプロ選手まで累計8万人に指導。）

NEW! バasketボール

華麗な個人技やスピード感、多彩な戦術が魅力のバスケットボール。ピックアップゲーム方式で試合を行いながらルールを覚え、ゲームを通してバスケットボールの楽しさを体験しよう！

時間・対象・定員 16：30～18：30 小学5～中学3年生/40人

所 第一体育室 料 無料

持 運動着、室内シューズ（必須）

講 本間雄太郎氏（バスケットボール指導者。中学東京ジュニアオールスター選出、高校では全国ベスト4進出。子どもたちへの指導にも尽力し、指導チームを全国大会に導いている。）

さくらホール（市民会館）の催し 問 ☎ 565-0226

55th Anniversary 堀内孝雄コンサート 2026

～遠くで汽笛を聞きながら～

まもなく発売

心に沁みる歌声・堀内孝雄が武蔵村山に初登場！楽しいトークと共に、アリス時代のヒット曲やソロでの名曲の数々をアコースティックライブでお届けします。

日 12月20日(日) 15：00 開演
(14：30 開場)

所 大ホール

料 一般：5,000円

友の会、ハンディ：4,700円

※全席指定、未就学児入場不可

申 オンライン先行発売：10月10日(土)
10：00～

※オンラインチケットサービス、
チケットぴあ、イープラスのみ

一般発売：10月17日(土) 10：00～

※予約チケットのお渡し、窓口販売は
10月18日(日)から

※窓口取り扱いチケットは座席選択不可



詳細は
こちら↓



オンライン
チケット
サービス↓



はじめてのK-POP カバーダンス講座

申込受付中

詳細は
こちら→



プロのダンサーによる、K-POPのカバーダンスワークショップを開催します。老若男女問わず、今流行のK-POPと一緒に楽しみましょう！

日 11月29日(日) 14：00～15：30

所 大ホール 対中学生以上 定 20人 料 500円

※申込後、1週間以内に支払い。



講師：MAYU

アフタヌーンコンサート 2026 ～歌のコンサート～

入場無料

昭和歌謡や懐かしの名曲を、新たなアレンジでお届けするとともに、森田早貴が紡ぐオリジナル楽曲も披露します。心温まるひとときをお楽しみください。

日 10月20日(火) 12：20～13：00 (12：00 開場)

所 2階エントランス

出演 森田早貴 (Vo.)、若井優也 (Pf.)

※申込不要、直接会場へお越しください。

※座席の数には限りがあります。



詳細は
こちら→



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



0歳～18歳・その他

養育家庭体験発表会

HP 1003723

「養育家庭（里親）」についての体験をお話しします。東京ポイント（500ポイント）の付与もあります（条件あり）。詳細は市HPへ。

日 10月20日(火)午後2時～4時

所 イオンモールむさし村山センターコート

問 子ども子育て支援課 ☎ 590-1152



妊娠中のかた、 0～6歳（未就学児）

市内の私立幼稚園入園希望のかたへ

①市内私立幼稚園園児募集

HP 1003757

入園案内・願書配布 10月15日(木)から

願書受付 11月1日(日)から

※入園案内・願書配布、願書受付はそれぞれ各園で行います。



幼稚園	住所	電話番号
武蔵みどり幼稚園	大南 3-90-5	564-9245
むらやま幼稚園	大南 1-25	561-1351
東京多摩幼稚園	緑が丘 1834	562-5588
村山いずみ幼稚園	三ツ木 3-45-1	560-4432

※見学の際は事前に各園にお問い合わせください。

②私立幼稚園入園支度金

HP 1019109

私立幼稚園の入園にあたり、8万円を限度に貸し付けます（無利子）。償還は貸付翌月から毎月末日を期限とする10回以内の均等払いです。

対 ①～④をすべて満たす幼児の保護者

①市内に住所があり、私立幼稚園に入園する幼児と同じ世帯である

②市税を滞納していない

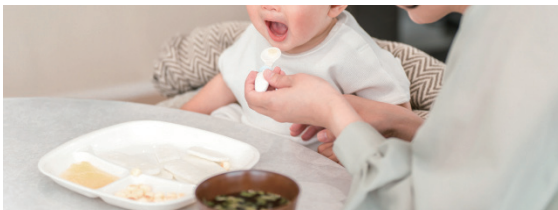
③貸し付け金の償還が確実に行える

④都内に住所がある連帯保証人（1人）がいる

申 11月20日(金)までに申請書を記入の上、子ども育成課に提出。申請書は子ども育成課窓口、各幼稚園で配布。

問 子ども育成課 ☎ 内線 183

離乳食教室



①離乳食開始時期 HP 1004501

②2回食を始めるかた HP 1001819

日 ① 10月8日(木)、② 10月15日(木)

①②いずれも午前10時～11時30分

所 市民総合センター 2階子ども家庭センター

対 ①5～6か月ごろ、②7～8か月ごろ

定 ①②いずれも10組（申込先着順）

持 母子健康手帳

申 電話又は申込フォーム（二次元コード）で受付

問 子ども子育て支援課 ☎ 564-5421



離乳食
開始時期



2回食を
始めるかた

パパとママのためのマタニティクラス

日 10月19日(月)・22日(木)・24日(土)午後1時～3時30分（3日間コース）

所 市民総合センター 2階子ども家庭センター

対 妊娠中のかたおよびそのパートナー

※妊娠5～8か月の安定期にお受けください。

定 8組（申込先着順）

持 母子健康手帳、筆記用具、歯ブラシ、コップ、手鏡、バスタオル、飲み物・おやつ

申 10月1日(木)午前9時から電話又は申込フォームで受付➡



問 子ども子育て支援課 ☎ 564-5421 HP 1003731

歯科健康教室「かむかむキッズ」



日 10月20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（10月）

HP 1004230



3～4か月児健康診査	20・27日(火)
1歳6か月児健康診査	2・16日(金)
2歳児歯科健康診査	6日(火)
3歳児健康診査	14日(水)
ピーパー歯科健康診査	21・28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

HP 1021749

日 10月11日(日)午前11時～午後3時

※前後1時間程度の準備・片付けの参加も可
※雨天中止の場合、午前8時までにSNSでお知らせ

所 雷塚公園（学園4-4）

内 木工工作、自然遊び、色遊びなど。子ども食堂、フードパントリーも同時開催。

対 どなたでも 定 午前・午後 各20～30人

申 公式LINEから予約（予約なしでも利用可。混雑時は予約者優先）➡



問 一般社団法人 Walk ☎ 042-843-8690

武蔵村山市公民館講座青少年教室

「親子で星空観察会」

HP 1018644

星空について学んだ後、望遠鏡を使って星空を観察します。親子で学び、一緒に観察して自然や科学への興味を育みましょう。

日 11月21日(土)午後4時30分～6時30分

所 市民総合センター 3階集会室、さいかち公園

※雨天・曇天の場合市民総合センターでの座学のみ

対 市内在住・在学の小・中学生とその保護者

定 先着20組（小・中学生1人につき保護者1人）

講 水野孝雄氏（宇宙魅せ隊代表、東京学芸大学名誉教授）

持 筆記用具、飲み物

申 10月5日(月)から申込フォームで➡



問 文化振興課 ☎ 内線 656

多摩・島しょ広域連携活動事業

HP 1005578

「子ども雪国体験事業」参加者募集

日 令和9年1月9日(土)～11日(月・祝)（2泊3日）

所 長野県栄村

対 昭島市・東大和市・瑞穂町・武蔵村山市在住の小学4～6年生

定 60人（応募者多数の場合は抽選）

料 21,000円（スキーウェアをレンタルする場合は別途5,500円）

持 当選者にしおりでお知らせ

申 10月1日(木)～11月15日(日)に申込フォームで受付➡



問 子ども雪国体験事業事務局 ☎ 042-631-4721（土・日曜日、祝日を除く）



10月の児童館

HP 1022484

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



10月 図書館の「おはなしの会」

日程・場所 絵本・紙芝居の読み聞かせを行います。

○雷塚図書館 ☎ 564-1284：10日・24日(土) HP 1010609

○中久保図書館 ☎ 569-1501：17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 ☎ 562-3243：3日(土)

○残堀・伊奈平地区図書館 ☎ 560-0171：17日(土)

休館日

5日(月)・21日(水)

対象

幼児・小学生



読書の秋 読書週間（10/27～11/9）

秋は「読書の秋」といわれる季節です。また10月27日(火)～11月9日(月)は「読書週間」として、全国で読書を楽しむ取組みが行われています。

お気に入りの一冊を手に取り、心豊かな時間をお過ごしください。この機会にぜひご来館ください。

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・予約などができます。

（児童・生徒の皆さんはGIGA 端末からも可）

ご利用はこちらから➡



問 雷塚図書館 ☎ 564-1284



10月の子育てイベント

保育園等

健やかひろば



HP 1022623



HP 1021451

園・団体	対象年齢	0歳	1歳	2歳	3歳	未就学児
村山中藤保育園『櫻』 (地域子育て支援センター) ☎ 562-3143 (中央 1-28-1) 申 ① 2日(金)まで ② 9日(金)まで		①編み物講習「子どものマフラー」 日 6日・13日・20日・27日(火) 10:00～11:30 ②パパママサロン「やってはいけないこと どう伝えればいいの？」 日 14日(水) 10:30～11:30				
みらい保育園 (さくらんぼくらぶ) ☎ 070-1457-6558 (榎 2-36-1) 持 水筒 申 1日(木)～10日(土)に予約サイト (二次元コード) から➡		ベビー講座「発達に沿った運動あそび」 定 各7組 日 13日(火) 10:40～対歩行できない子 日 13日(火) 9:40～対歩行できる子 ミニ運動会 日 20日(火) 10:30～12:00 定 8組				
れんげ武蔵保育園 ☎ 561-3959 (緑が丘 1732-1) 申 ①②いずれも1日(木)から電話で受付 ※2か月以上のお子さまから参加可 ※詳細は二次元コードから➡		生後2か月～ ①運動会 日 8日(木) 10:30～ 定 先着5組 生後2か月～ ②ハロウィン制作 日 29日(木) 10:30～ 定 先着5組				
三ツ藤クムクムこども園 (おひさまくらぶ) ☎ 560-3564 (三ツ藤 3-36-10) 申 電話で受付 (当日の電話も可)		園庭遊び 日 7日(水) 10:00～11:30 定 5組程度 ハロウィン制作 日 28日(水) 10:00～11:30 定 5組程度				
大南つぼみ保育園 なないろひろば ☎ 566-5605 (大南 3-94-1) 申 いずれも電話で受付 ① 5日(月)まで ② 19日(月)まで ③ 直接来所		①運動会ごっこ 日 8日(木) 9:45～11:30 ②音楽ユニット「金魚」による音遊び 日 22日(木) 9:45～11:30 ③園庭・ホール・屋上開放 日 月・水・金曜日 9:30～12:00			定 ①～③いずれも10組程度	
つみき保育園 ☎ 563-3842 (学園 3-12-1)		つみきっこ広場 (園庭開放) 日 毎週火曜日 10:00～11:30				
子ども家庭センター ☎ 590-1152 (市民総合センター 2階)		おはなしの会&誕生会 日 27日(火) 10:30～ (お誕生月でないお友達もどうぞ) ひろば開放 日 月～土曜日 10:00～16:00				
「健やかひろば」 みんなのひろば ☎ 070-3128-8454 詳細は二次元コードから➡	LINE Instagram	親子で遊べるみんなのひろば (制作、講師、音楽遊び等) 日 毎週火・木曜日、17日(土) 10:00～ 所 【火・木曜日】さいかち、山王森、中藤、三ツ木のいずれかの児童館・地区会館 【17日(土)】中藤地区会館				
「健やかひろば」いつひよ 親子コミュニティひろば ※時間はいずれも10:00～ 詳細は二次元コードから➡	Instagram リットリンク	赤ちゃんから遊べるひろば (ふれあい遊び・手型足型・誕生会等) 日 毎週水・金曜日・24日(土) 10:00～ 所 【水・金曜日】大南、お伊勢の森、残堀・伊奈平児童館のいずれか 【24日(土)】大南地区会館				
「健やかひろば (理学療法)」 所 子ども家庭センター「うさぎルーム」 問 asobiriboooooba@gmail.com 持 汚れても良い服 詳細は二次元コードから➡		ふたばっ子ひろば 日 5日(月) 10:00～ ※主に歩く前の赤ちゃん つぼみっ子ひろば 日 26日(月) 10:00～ ※主によちよち歩き以降のお子さま				

地区	団体名	日時・場所
学園	武蔵村山子ども食堂 ☎ 070-3128-8454	日 23日(金) 17:30～19:00 所 市民総合センター 2階調理実習室
	放課後等デイサービス Walk ☎ 843-8690	① 日 3日(土) 18:30～19:30 所 市民総合センター 2階調理実習室
	① children's kitchen うおーく ② Walk 食堂	② 日 17日(土) 12:30～13:30 所 学園 3-5-12
本町	ろぐハウス メール: npo.libertywoods@gmail.com	日 19日(月) 16:00～18:00 所 市民総合センター 2階調理実習室
	まどか食堂 ☎ 560-1855	日 15日(木) 16:30～17:45 所 まどか保育園隣 (本町 3-40-1)
	おきもち食堂 ☎ 563-9725	日 火・木曜日 10:00～14:00 所 本町 1-32-1
残堀	Café ブラウン&サーディン ☎ 090-6024-2595	日 火・水・木曜日 11:30～16:00 所 残堀 2-18-15
	あおちゃんこども食堂 ☎ 080-2044-0502	日 7日・21日(木) 16:00～18:00 所 残堀 4-34-15
中原	子ども食堂ぶどうハウス ☎ 080-3389-5957	日 4日(土) 11:30～13:30 所 中原 3-11-6
三ツ藤	SOMPO 流子ども食堂 ☎ 520-7222	日 17日(土) 12:15～14:45 所 三ツ藤 1-4-1 (駐車場あり)
大南	にじいろワーフ 子ども食堂 ☎ 080-9853-1965	日 3日(土) 11:30～14:30 所 大南 5-31-5 (駐車場なし)

市内延伸のあゆみ



多摩都市モノレール延伸部

「駅舎デザインコンペ
パブリックコメント実施！」

募集期間 10月2日(金)～16日(金)

募集内容 駅舎デザインに対する
ご意見・ご感想

申込方法等、詳細は右記をご確認ください→

多摩都市モノレール延伸部 駅舎デザインコンペ

パブリックコメントの実施

HP 1022654

市内および瑞穂町に立地予定の（仮称）No.1～7 駅の駅舎デザイン案について、各駅のコンセプト等を基に「駅舎デザイン検討会」で複数のデザイン案が選出・作成されました。

この度、選出されたデザイン案に対する皆さまからのご意見・ご感想を募集します。

今後は寄せられたご意見も踏まえて引き続き検討会で議論され、12 月にデザインが決定される予定です。

申込方法 以下①・②のいずれか

①指定の様式に必要な事項を記入の上、以下の問い合わせ先に郵送（当日消印有効）

※様式は都HPからダウンロードできます。

②専用フォームから→

※駅舎デザイン案は都HPからご覧いただけますが、

専用フォームと都HPは募集開始日以降に公開されます。

問 東京都都市整備局多摩まちづくり政策部多摩まちづくり推進課

☎ 03-5320-5473 〒 163-8001 東京都新宿区西新宿 2-8-1



都HP
専用フォーム

多摩都市モノレール(株)の株式を取得！

HP 1022614

8月25日付で、多摩都市モノレール株式会社へ3億3,060万円を出資し、株式を取得しました。

今後、本市は株主として、同社の経営支援等を行ってまいります。

問 沿線まちづくり課（☎内線 285）



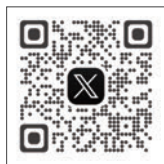
市公式 SNS で情報をチェックしよう

Follow me

LINE



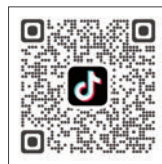
X (旧 Twitter)



Instagram



TikTok



Youtube



問 広報・プロモーション課（☎内線 315・316）

市政クイズ 609 回

市報に隠れた M ジロを探せ！

Question

右図のような M ジロが市報の中に隠れています。何ページに隠れているでしょうか？

※ 16 ページを除く 1 ～ 15 ページの中



答えの書き方

- ▶ 応募フォーム＝数字のみ入力（「1」「10」等）
- ▶ ハガキ＝「1 ページ」「10 ページ」等と記入

応募方法

はがき等に以下の必要事項を記入し、市役所広報・プロモーション課へ郵送、持参又は応募フォーム（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＝10月15日(木)（必着）

今月のプレゼント

2027 年版
多摩都市モノレール
延伸 PR カレンダー



正解されたかたの中から抽選で 3 名様に贈呈します。
10 月 1 日(木)から市役所 1 階市政情報コーナーでも販売！（税込 500 円）



【応募フォーム】

