

注目情報

令和4年第3回市議会定例会

▶問合せ 議会事務局・内線2002まで。
(ファクス 042-563-5926)

開催日	会議	内容
9月1日(木)	本会議	開会・議案等審議
9月2日(金)・5日(月)～8日(木)	本会議	一般質問
9月12日(月)～14日(水)	常任委員会	付託案件の審査等
9月15日(木)・16日(金)	決算特別委員会	令和3年度決算審査
9月21日(水)	本会議	委員会審査報告等・閉会

※通常の会議時間は午前9時30分～正午、午後1時30分～5時です。
※日程等は変更になる場合がありますので、詳細はお問い合わせください。



東京 ゆったり日和 東やまと

今号の主な記事

2面：大雨や台風時の避難行動を考えてみましょう 3面：リサイクル協力店をご利用ください 4面：9月の出張かるがもひろば
5面：第52回ふれあい市民運動会 6・7面：情報マップ・健康ひとくちメモ 8面：市民記者レポート

連載企画

子どもたちの未来を守る

最終回

～持続可能な行財政運営ってなに??～

少子高齢化や人口減少が進展する中、子どもたちの未来を守るために必要となる持続可能な行財政運営について、皆さんに知っていただくために、市内に住む「ヤマト君一家」にまつわるお話を連載しています。

今後の大きな課題や市がその対策に取り組んでいることを知った「ヤマト君一家」。最終回となる今号では、持続可能な行財政運営や市が策定した新しい総合計画「輝きプラン」について紹介します。

▶問合せ 企画政策課・内線1425まで。

第6話 「子どもたちの未来を守る！」

1 お兄ちゃん、パパたちは何のお話してるの？
ナゴミちゃん

2 難しくよくわからないけど、僕たちの未来の話みたいだよ！
ヤマト君

3 ヤマト君やナゴミちゃんが大人になったときに、2人が大変にならないように、今から何をすべきかというお話をしてるんだよ。
ヒガシさん

4 これまで苦労もあったが、わしらはいい時代を生きてきたのかもしれないなあ。ただ、孫たちが大人になる頃には、世の中はもっと厳しくなるにちがいない。
おじいちゃん

5 だから、市は今のうちから手を打っているのね。私たちも孫たちの未来のために何かできることはないかしら。
おばあちゃん

6 それは、2人がいつまでも健康で元気でいてくれることよ。それが子どもたちのためになるのよ。年をとっても、住み慣れた場所で、元気でいきいきと暮らすことができるって素晴らしいことだわ。まだまだ好きなことをやったり、子どもたちとたくさん遊んでください！それが家族の元気、そしてまちの元気にもつながっていくわ。そうでしょ、ヒガシさん！
お母さん

7 そのとおり！市では「シニアが活躍できるまちづくり」にも力をいれているよ。それから、**まちづくりの大きな指針となる新しい総合計画を作ったんだ。その名も「輝きプラン」！少子高齢化と人口減少が進む中であっても、みんながいきいきと活動する、活力あるまちづくり、持続可能なまちづくりを進めることを目指しているんだ。**
ヒガシさん

8 新しい総合計画「輝きプラン」って、どんな内容なの？
お父さん

この「輝きプラン」では、今後20年間で目指す将来の都市像を「**水と緑と笑顔が輝くまち 東大和**」と定めたんだ。具体的な取組みは、基本計画で示していて、**市のお金や職員、施設などが限られる中で、少子高齢化と人口減少の進展に対応していくための施策を下の図のとおり「重要施策」と定め、重点的・優先的に推進していく**ことにしたんだ。
ヒガシさん

「輝きプラン」の重要施策の主な内容

1 子ども・子育て支援施策の推進	・安心して子どもを生み育てることができる環境づくり ・子どもたちの健やかな成長と自立を支える環境づくり ・生きる力を育む教育の推進 など
2 健康・高齢者施策の推進	・市民の自主的・自発的な健康づくりの促進 ・高齢者が地域で安心して暮らすことができる環境づくり ・スポーツを楽しめる場と機会の提供 など
3 都市の価値を高める施策の推進	・災害対応力の強化 ・メリハリのある都市空間の形成 ・緑と水辺環境の保全・活用 など
4 持続可能な行財政運営等の推進	・より一層の行政改革の推進 ・公共施設等の総量の縮減及び配置の適正化 ・市民参加と協働の推進 など

10 「輝きプラン」には、これからのまちづくりのことが詳しく書いてあるんだね。よし、早速読んでみよう！
お父さん

11 財政状況が厳しいからと言って、現状維持を続けるだけでは、子どもたちの未来が大変なことになってしまう。**将来にわたって多摩湖や狭山丘陵などの豊かな自然と共生し、みんなが笑顔で暮らせるよう、課題を先送りせず、持続可能な行財政運営を目指していく必要があるんだ。**
ヒガシさん

12 市は、子どもたちの未来もしっかり考え、対策を始めていることが分かって安心したよ。これからも、このまちがずっと元気であってほしいな。よし、**今度タウンミーティングでまちの将来について市長に聞いてみよう！！**
ヤマト君一家

～おしまい～

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止へのご協力をお願いします

8月5日現在、新型コロナウイルス感染症の新規感染者が増加しています。引き続き、感染拡大防止へのご協力をお願いします。

また、追加接種（3・4回目）を含む新型コロナウイルスワクチンの接種についても、併せてご検討ください。

▶問合せ 東大和市コールセンター ☎042-563-8551まで。

人と会話をする時や混雑する場所でのマスクの着用

こまめな換気

3密(密閉・密集・密接)の回避

手洗い、手指消毒

ワクチンの接種

自宅療養者の方へ

「食料品・日用品」をお届けします

新型コロナウイルス感染症により自宅療養となった方に対し、レトルト食品や、ティッシュペーパー等をお届けします。

▶申込み・問合せ 市立保健センター ☎042-563-5211まで。

大雨や台風時の避難行動を考えてみましょう

新型コロナウイルス感染症が収束しない中、避難所での生活には、いわゆる「3密」の状態となり感染症に感染するリスクや、慣れない環境での生活により、体調不良を引き起こすリスクなどがあります。避難行動について、改めて考えましょう。▶問合せ 防災安全課・内線1352まで。

自宅が安全かどうかを確認

浸水・土砂災害ハザードマップ、避難行動判定フローなどで、自分の家が浸水や土砂災害のおそれがある場所かどうか確認しましょう。

ハザードマップとは

大雨や台風による浸水被害や土砂災害が予想される範囲とその程度及び緊急時の避難場所を示した地図です。ハザードマップは市のホームページ(右の二次元コードからアクセス可)で入手できます。



避難行動判定フローとは

大雨や台風時のとるべき避難行動の確認と流れをフローチャート形式でまとめたものです。避難行動判定フローは市のホームページ(右の二次元コードからアクセス可)でご覧いただけます。



▲ハザードマップ

在宅避難

自宅の安全が確保されている場合は、自宅での生活を続ける「在宅避難」を検討してください。在宅避難をする際は以下の点も確認をしましょう。

- 木造住宅やブロック塀などの安全確認をする
- 水、食糧などの備蓄品を用意する(食糧・日用品は期限が近くなったものは消費し、再購入)



分散避難

自宅が浸水する可能性がある場合、近隣の安全な知人宅や友人宅等への「分散避難」を検討してください。分散避難を行う際は以下の点に注意してください。

- 避難先の方と日頃から連絡を取る
- 公共交通機関が運休する前に避難する
- 車を使って避難する場合は渋滞を避けるため、早い段階で避難する



避難所へ避難する時は

- 在宅避難等ができない方は、避難所へ避難する
- 避難を開始する前に、必ず、市のホームページなどで開設している避難所を確認する
- 気象状況が悪くなる前に避難行動を開始する
- マスクを着用する

- 非常時持出袋・避難者の身分証明書を携行する
- 感染症予防のため、体温計・消毒液・スリッパを携行する
- ペットを同行させるときはケージに入れ、ペットフードや水など世話に必要なものを携行する



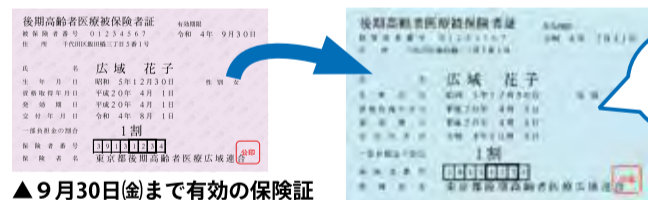
後期高齢者医療保険からのお知らせ

▶問合せ 【2割負担や制度のこと】東京都後期高齢者医療広域連合お問合せセンター☎0570-086-519へ。
【上記以外のこと】保険年金課・内線1028まで。

10月から有効となる新しい保険証を送付します

自己負担割合見直しに伴い、9月中旬に、すべての被保険者へ、10月から有効となる新しい保険証(水色)を簡易書留で送付します。

お手元の現行の保険証(藤色)は、10月1日(土)以降に裁断等により破棄してください。



10月1日(土)からはこちらの保険証をご利用ください。

▲9月30日(金)まで有効の保険証

自己負担割合の区分に「2割」が追加されます

法改正により、10月から自己負担割合の区分に「2割」が追加され、「1割」・「2割」・「3割」の3区分となります。自己負担割合が「1割」の方のうち、一定以上所得がある方の自己負担割合は、10月から「2割」となります。(自己負担割合の判定基準については下表のとおり)

なお10月1日(土)から3年間、自己負担割合が「2割」の方は、外来医療の自己負担増加額の上限を1か月あたり最大3,000円までとする負担軽減(配慮措置)が適用されます。負担軽減のことや、その他の詳細については、保険証送付時同封の「後期高齢者医療制度のしくみ」をご参照ください。

【9月30日(金)までの基準】

判定基準	区分	自己負担割合
同じ世帯の被保険者の中に課税所得(※1)が145万円以上の方がいる場合	現役並み所得者	3割
同じ世帯の被保険者全員の課税所得がいずれも145万円未満の場合	一般所得者等	1割

【10月1日(土)からの基準】

判定基準	区分	自己負担割合
同じ世帯の被保険者の中に課税所得が145万円以上の方がいる場合	現役並み所得者	3割
以下の①、②の両方に該当する場合 ①同じ世帯の被保険者の中に、課税所得が28万円以上145万円未満の方がいる ②「年金収入(※2)」と「その他の合計所得金額(※3)」の合計金額が次のいずれかに該当する ・被保険者が1人：200万円以上 ・被保険者が2人以上：合計320万円以上	一定以上所得のある方	2割
同じ世帯の被保険者全員の課税所得が28万円未満の場合または上記の①には該当するが、②には該当しない場合	一般所得者等	1割

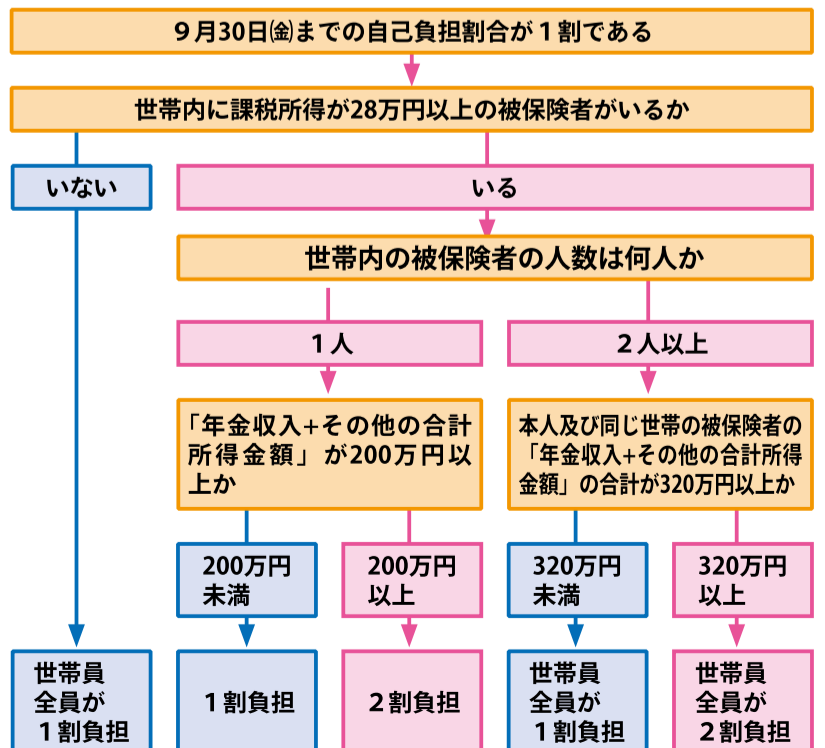
【注意】住民税非課税世帯の方は、上記に関わらず1割負担となります。

※1：「課税所得」とは、総所得金額等から各種所得控除を差し引いたものことで、市が送付する住民税納税通知書等で確認できます。

※2：「年金収入」は、公的年金控除等を差し引く前の金額です。また、遺族年金や障害年金は含みません。

※3：「その他の合計所得金額」は、事業収入や給与収入等から必要経費や給与所得控除等を差し引いた金額です。

自己負担割合が2割となる方の判定フローチャート



自転車損害賠償保険等への加入が義務となっています

自転車利用中の事故で、他人にけがをさせてしまった場合などの損害を賠償できる保険等への加入が義務となっています。

▽対象 自転車利用者（未成年の場合はその保護者）、自転車業務で使用する事業者、自転車貸付業者

※市では自転車保険の受付や取り扱いが行っていません。

※自転車損害賠償保険等の種類などの詳細は、東京都のホームページをご確認ください。

▽問合せ 東京都民安全推進部総合推進課☎03-5

家庭廃棄物処理手数料の減免制度要件に該当する方へ 家庭廃棄物指定収集袋を交付

令和4年10月分からの家庭廃棄物指定収集袋の交付が9月1日(木)から始まりま

▽対象 下表の要件に該当する世帯

●令和4年度減免手続きがお済みの方・家庭廃棄物指定収集袋の交付場所等を記載した書類を8月下旬から順次郵送します。9月1日(木)～30日(金)の間にお受け取りください。

※土・日曜日、祝日は除く。

●令和4年度減免手続きがお済みでない方・環境対策課（市役所3階）窓口で手

続きを受け付けています。減免要件に該当することがわかる証明書と印鑑（朱肉を使うもの）をご持参ください。

※令和4年1月2日以降に市内に転入した方は、世帯員全員が非課税であることがわかる書類が必要です。

▽問合せ 環境対策課・内線1242まで。



家庭廃棄物処理手数料減免制度の要件	
①生活保護受給世帯または中国残留邦人等支援給付受給世帯	②～⑧は、世帯全員が市民税非課税であることが必要
②児童扶養手当受給者がいる世帯	
③特別児童扶養手当受給者がいる世帯	
④高齢福祉年金受給者がいる世帯	
⑤身体障害者手帳1・2級をお持ちの方がいる世帯	
⑥精神障害者保健福祉手帳1・2級をお持ちの方がいる世帯	
⑦愛の手帳1・2度をお持ちの方がいる世帯	
⑧年齢が75歳以上のみで構成されている世帯	

各種証明書のコンビニ交付

コンビニエンスストアのコピー機で住民票の写し等の各種証明書を取得できま

す。市役所窓口での交付に比べ、概ね100円安く取得できます。

なお、ご利用にはマイナンバーカードが必要となります。

この機会に、マイナン

388-3127へ。◎放置自転車等は撤去します

安全な歩行空間を確保するため、駅近くの放置禁止区域内の歩道などには自転車等を放置しないでください。また、駅から概ね800メートル以内にお住まいの方については、自転車等の利用の自粛をお願いします。

▽問合せ 道路交通課・内線1213まで。

リサイクル協力店をご利用ください ~マイバッグ 資源を入れて お買い物~

市内には、事業者の負担で資源物の回収を行っている「リサイクル協力店」があります。「リサイクル協力店」は、営業時間内であればいつでも利用できます。各店舗の排出ルールを守りご活用ください

▷問合せ 環境対策課・内線1241まで。

リサイクル協力店一覧

店名	回収品目（下線はnanacoポイント付与対象）
セブン-イレブン市内店舗（多摩モノレール駅各店は除く）	ペットボトル・キャップ
コカ・コーラボトラーズジャパン（東大和市役所・蔵敷公民館・狭山公民館）	ペットボトル・キャップ
イトーヨーカドー 東大和店	ペットボトル・新聞紙・雑誌・本・食品トレイ・紙パック・アルミ缶・スチール缶・キャップ
いなげや 玉川上水駅前店	ペットボトル・食品トレイ・紙パック
いなげや 東大和店	ペットボトル・食品トレイ・紙パック・キャップ
オリンピック 村山店	ペットボトル・食品トレイ・紙パック
コープみらい 上北台店	ペットボトル・食品トレイ・紙パック・アルミ缶・キャップ・卵パック
スーパーあまいけ 東大和店	食品トレイ・紙パック
TAIRAYA 奈良橋店	ペットボトル・食品トレイ・紙パック・アルミ缶・スチール缶・キャップ
東大和 生鮮市場	ペットボトル・食品トレイ・紙パック
ヤオコー 東大和店	ペットボトル・食品トレイ・紙パック・アルミ缶・キャップ
やまや 東大和店	ペットボトル・アルミ缶・スチール缶・キャップ

犬の散歩マナーを守りましょう

突然飛び出して人にけがをさせることがあります。犬の散歩は、犬をきちんとコントロールできる人が行い、リードを適切な長さで持ち、常に周囲に気を配るようにしましょう。

また、犬を放して遊ばせるときは、ドッグラン等を利用して遊ばせることのないようにしましょう。

▽問合せ 東京都動物愛護相談センター多摩支所☎042-581-7435または環境対策課・内線1248まで。

○ふんは必ず持ち帰りましょう

ふんは土に埋めても肥料にはなりません。放置されたふんは、犬を飼っていない人ももちろん、飼っている人にとっても不快です。

また、衛生上の問題もありますので、飼い主が責任を持って持ち帰りましょう。なお、電信柱等に尿を流してしまつたら水で洗い流す等の配慮も必要です。

○散歩のときはリードをつけましょう

犬の放し飼いは、東京都の条例で禁止されています。散歩のときは必ず犬にリード（引き綱・鎖等）をつけてください。

きちんとつけられた犬でも、興奮している際は、



中小企業で働く従業員のための退職金制度 中小企業退職金共済制度

中小企業退職金共済制度は、中小企業で働く従業員のための国の退職金制度です。

短時間労働者の方のための特例掛金月額も用意されています。

掛金は、従業員毎に16種類から選択でき、退職金は直接退職者に支払われます。転職先でも引き継げる通算制度もあります（一部対象外となる場合があります）。

詳細は、中小企業退職金共済制度のホームページを

ご覧ください。

▽問合せ 独立行政法人勤労者退職金共済機構中小企業退職金共済事業本部☎03-6907-11234へ。



雨水浸透施設（雨水浸透ます）の設置費用を補助します

市では、水環境の保全及び雨水の流出抑制を図るため、雨水浸透施設（雨水浸透ます）を設置する方に補助を行います。

詳細は、市のホームページをご覧ください。

▽対象 市民の方で、市内に既存の戸建て住宅を所有し、当該宅地を所有している場合、または、土地所有者の土地使用承諾を得ている場合

▽補助金額 工事に要した費用の4分の3以内（限度額7万円）

▽申込み 下水道課（市役所2階）・内線1231まで。

9月の出張かるがもひろば

ご参加ください

保育士が児童館や集会所などに出張し、手遊びや絵本の読み聞かせなどを行います。参加者同士の情報交換や保育士への子育て相談もできます。

※会場毎に利用定員を設けています。

▽対象 3歳までの乳幼児と保護者

▽期日・場所

- 9月2日(金)・湖畔集会所
- 9月6日(火)・さくらがお

か児童館

- 9月14日(水)・仲原集会所
- 9月20日(火)・むこうはら児童館

▽時間 各日午前10時30分～11時45分(事前予約不要)

▽問合せ 子ども家庭支援センター ☎042-565-3651まで。



お申し込みください 上北台公民館 保育室体験講座

公民館サークル「りらくくま」(ヨガ)の活動が体験できる講座を行います。お子さんを保育室に預けて仲間と一緒に学びませんか。

▽日時 10月7日(金)・21日(金)、11月4日(金)午前10時～正午

▽場所 上北台公民館

▽定員 3人(保育室利用者のみ)

※保育は満1歳以上の未就学児が対象。

※定員を超える申込みがあった場合、抽選。

▽費用 各回550円(講師料ほか)

▽持ち物 ヨガマット(お持ちの方)、汗拭きタオル、飲み物

▽申込み 9月27日(火)までに上北台公民館 ☎042-567-2691まで。

体験してみませんか 子ども 図書館員募集

子ども図書館員になって図書館の仕事を体験してみませんか。

▽対象 市内在住・在学の小学5・6年生

▽日時 9月11日(日)午前9時～午後0時15分



▽場所 桜が丘図書館

▽定員 2人

※定員を超える申込みがあった場合、抽選。

▽内容 貸出、返却、本のカバーかけなど

▽申込み 8月16日(火)～9月2日(金)に桜が丘図書館 ☎042-567-2231まで電話または来館

相談してみませんか くらしにお困りの方へ

「くらし・し」こと応援センター「そえる」では、経済的なこと、精神的なこと、家庭のことなど、様々な問題について、専門の支援員が相談をお受けしています。相談を希望する場合は事前に予約をお願いします。

また、住居確保給付金として、離職者等に対し、家賃補助を行っています。

※住居確保給付金の利用には、一定の要件等があります。なお、過去に支給終了した方の、特例による再申

請期限は8月31日(水)です。 ※詳細は、お問い合わせいただくか、市のホームページをご覧ください。

▽対象 市内在住の失業等で生活にお困りの方

▽場所 市役所1階相談室

▽支援内容 相談を行い、ご本人にとって適切な窓口を案内します。状況により、支援制度活用のための手続き等をサポートし、自立に向けた支援を行います。

▽相談予約・問合せ くらし・し「こと応援センター」そえる」・内線1081まで。



■生活保護制度

病気等により、生活費や医療費等の支払いに困り、資産の活用ができず、他からの援助が得られなく、日常の生活が困難となったときは、生活保護制度の活用をご検討ください。

この制度は、世帯の困窮の程度に応じて援助を行い、その世帯の生活の自立を図ることを目的としています。

▽問合せ 生活福祉課・内線1145まで。

介護の悩みを話してみませんか ケアラーズカフェ

総合福祉センターはくとふるでは、認知症等で介護が必要な方、その介護者、地域の方が気軽に集まる「ケアラーズカフェ」ほのほの」を定期開催しています。介護の悩みを話すことや、

認知症や介護に関するミニ講座などを行っています。相談員などに相談することもできます。

▽対象 市内在住の方

▽日時 8月25日(木)午後1時30分～3時30分



※公共交通機関等でお越しください。

▽参加費 無料(お茶を注文する場合は200円)

▽問合せ はくとふる地域活動支援センター ☎042-516-3982へ。

いじめ防止のためのシンポジウム

市では、教育目標の第一に、「互いの人格を尊重し、思いやりと規範意識のある人間」を掲げています。この目標に関わりの深い事業として、「いじめ防止

のためのシンポジウム」があります。各学校におけるいじめ防止に関する組織的な取り組みを周知することにより、学校・家庭・地域社会全体でいじめ防止の意識

を高めるための事業です。令和4年度は、各学校の実態に応じたいじめ防止に関する取り組みを行います。

▽問合せ 教育指導課・内線1533まで。

住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中、様々な困難に直面した方々への生活・暮らしを支援するため、住民税非課税世帯等に対して、1世帯あたり10万円を支給します。

※この給付金を受給済みの方は対象外です。

▷支給対象

- ①世帯全員の令和3年度分または令和4年度分の住民税均等割が非課税である世帯
- ※令和4年度新たに①に該当する可能性がある世帯に対し、案内を6月下旬に発送しました。
- ②①のほか、令和4年1月以降、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて収入が減少し、世帯全員のそれぞれの1年間の収入見込額(令和4年1月から9月までの任意の1か月収入×12)が住民税非課税相当となる世帯(家計急変世帯)
- ※②に該当すると思われる方はコールセンターまでお問い合わせください。
- ▷申請期限 10月31日(月)
- ▷問合せ 住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金コールセンター ☎042-567-5007まで。

心身障害者(児)医療費助成制度 障医療制度のご案内

心身障害者(児)の保健の向上と福祉の増進を目的に、東京都が医療費の一部を助成する障医療費助成制度があります。

対象とならない方

- 生活保護を受給している方
- 東京都規則に定める施設に入所している方
- 平成12年8月中に(障)受給者証を有していなかった方で、対象要件②に該当した時の年齢が65歳以上の方
- 平成12年8月中に(障)受給者証を有していなかった方で、対象要件②に該当した時の年齢が65歳未満で、かつ65歳に達する日の前日までに(障)受給者証の交付申請を行わなかった方。ただし、次に該当する方は除く。
 - 65歳に達する日の前日において生活保護を受けていた方
 - 65歳に達する日の前日において東京都内に住所を有していなかった方
- 後期高齢者医療証の交付を受けている方で市民税が課税されている方

対象となる方

- 次の①～④の要件全てを満たす方が対象です。
- ①住所要件：市内に住所を有する方
 - ②障害要件：
 - 身体障害者手帳1・2級(内部障害3級)の方
 - 愛の手帳(療育手帳)1・2度の方
 - 精神障害者保健福祉手帳1級の方(重度障害者)
 - ③医療保険給付要件：国民健康保険または都が定める社会保険各法による医療の給付が行われる方
 - ④所得要件：令和3年中の所得額(20歳未満の方の場合は世帯主等)が下表の基準額以下の方

扶養親族等の人数	基準額
0人	3,604,000円
1人	3,984,000円
2人	4,364,000円
3人	4,744,000円

※基準額は、収入から各種控除を差し引いたもの。



ふれあい市民運動会競技一覧

【午前の部】

競技名	区分	集合時間	競技開始時間	定員
十文字綱引き	子どもの部	午前10時10分	午前10時20分	64人
	大人の部	午前10時25分	午前10時35分	64人
大縄跳び	子どもの部	午前10時40分	午前10時50分	40人
	大人の部	午前10時50分	午前11時	40人
玉入れ	子どもの部	午前11時	午前11時10分	40人
	大人の部			40人
大玉はこび	子ども・大人混合競技	午前11時15分	午前11時25分	60人

【午後の部】

競技名	区分	集合時間	競技開始時間	定員
おみやげなにか	子ども・大人混合競技	午後1時30分	午後1時40分	50組程度
十文字綱引き	子どもの部	午後1時50分	午後2時	64人
	大人の部	午後2時5分	午後2時15分	64人
大縄跳び	子どもの部	午後2時20分	午後2時30分	40人
	大人の部	午後2時30分	午後2時40分	40人
玉入れ	子どもの部	午後2時40分	午後2時50分	40人
	大人の部			40人
大玉はこび	子ども・大人混合競技	午後3時	午後3時10分	60人

【備考】

- 「十文字綱引き」、「大縄跳び」、「玉入れ」、「大玉はこび」は、午前・午後とも同じ競技内容で実施します。また、競技開始時間は、進行状況により遅れが生じる場合があります。
- 申込状況により、チーム編成を調整させていただく場合があります。
- 受付は競技開始20分前から開始します。集合時間までに、東大和市ロンドみんなの体育館入口で受付を行ってください。
- 午前10時から、自由参加の開会式を行います。ぜひ、ご参加ください。
- 「子どもの部」は、小学3年生～中学生が対象となります。
- 「おみやげなにか」は、コース上に置いてある「おみやげ」を拾って保護者の待つゴールを目指す競技で、未就学児～小学2年生と保護者が対象となります。
- 定員を超える申込みがあった場合、調整のうえ、抽選となります。
- 募集人数に達しない場合は、市のホームページ及び市公式LINEにて、9月22日(木)に空き人数のお知らせを行いますので、期限までに申込みを行っていない方で、参加を希望する場合は、当日直接会場にお越しください。

運動会競技の参加者を募集します 第52回ふれあい市民運動会

第52回ふれあい市民運動会を東大和市ロンドみんなの体育館で開催します。第一体育室では、事前申込制の運動会競技に参加でき、第二・第三体育室では、申込不要でニュースポーツ、パラスポーツ体験会等に参加できます。

第一体育室で行う運動会

▽期日 9月25日(日)

▽時間 午前の部：午前10時～正午後の部：午後1時30分～3時30分

▽場所 東大和市ロンド

※生涯学習課のみアクセス042-563-5933での申込みができます。

●市のホームページ(下のページ)からアクセス可)で申込み

●参加種目、氏名、連絡先、年齢を記載し生涯学習課 sports@city.higashiyama.tokyo.jpまでメール

▽問合せ 生涯学習課・内線15552まで。

●生涯学習課(市役所5階)、東大和市ロンドみんなの体育館で配布する申込書をいづれかの配布場所まで持参

競技については、参加者を募集します。1種目から参加できます。

▽持ち物 体育館履きと外靴を入れる袋、飲み物、汗拭きタオル等

※貴重品は各自で管理してください。

▽申込み 9月16日(金)までに、次のいずれかの方法で申込み

●生涯学習課(市役所5階)、東大和市ロンドみんなの体育館で配布する申込書をいづれかの配布場所まで持参



ご参加ください ニュースポーツで遊ぼう!

ニュースポーツを普及させることや幅広い世代の方がスポーツを通じて健康増進と相互交流を深めることを目的に「ニュースポーツで遊ぼう!」を実施します。

ニュースポーツは、難しいルールや高度な運動能力を必要としない、幅広い年代の方が取り組むことができます。

▽対象 市内在住・在勤・在学の方

▽日時 9月3日(土)午後1時30分～3時30分

※受付は午後1時15分からとなります。

▽場所 東大和市ロンドみんなの体育館

▽競技内容

① ラダーゲッター・ひもでつなごう ボールを投げ、

② ボッチャ・ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールに、赤・青それぞれ6球ずつのボールを投げたり転がしたり、他のボールに当たったりして、いかに近づけるかを競うスポーツ

③ グラウンドゴルフ・専用のクラブでボールを打ち、ホールポストという支柱の輪にボールを入れるまでの打数を競うスポーツ

▽持ち物 体育館履きと外靴を入れる袋、飲み物、汗拭きタオル等

▽申込み 当日、申込用紙に必要事項を記入のうえ、受付に提出

▽問合せ 生涯学習課・内線15553まで。



ご利用ください 令和4年度学びあいガイド (市民による生涯学習案内)

市では、市内で活動しているサークル・団体の紹介や人材バンク制度の案内、公民館など生涯学習施設の案内等を掲載した「令和4年度学びあいガイド(市民による生涯学習案内)」を8月末に発行します。

「学びあいガイド」とは、多くの市民の皆さんが生涯学習を通じて、豊かな人生を送る手助けとなるよう発行しているものです。

市が実施する生涯学習関連事業を紹介した「令和4年度学びあいガイド(行政による生涯学習案内)」も5月に発行していますので、併せてご利用ください。

▽閲覧・配布場所 生涯学習課(市役所5階)、公民館、市民センター、地区集会所、児童館、図書館、郷土博物館

▽問合せ 生涯学習課・内線15555まで。

出店者を募集しています 創業チャレンジ施設 チェレステ・ガーデン

創業・起業したい、趣味を仕事にしたいと想っている方、夢を叶えるための一歩を踏み出してみませんか。詳細は、市のホームページ(下の二次元コードからアクセス可)をご覧ください。

▽場所 南街2-109-11

▽施設内容

①「THE KITCHEN」(キッチン)・・・カフェやバル等の飲食店営業や菓子製造ができる施設を備えた本格キッチン(製造のみの利用も可)。

②「THE SALON」(サロン)・・・ネイルやエステ、整体等の営業が可能なシェアスペース。月1回より、半年単位での利用が可能。

③「THE SPACE」(スペース)・・・カフェに併設したスペースで、ポップアップショップ、ギャラリー等、多目的に利用できるスペース。

半年単位での利用が可能。

▽募集状況 ①は10月募集開始予定です。詳細は、今後の市報でお知らせします。

②、③は随時募集中です。

※応募者多数の場合、選考となります。

▽問合せ 株式会社シーズプレイス(運営事業者) ☎042-512-9958へ。



ご参加ください シニア向け スマートフォン講座

スマートフォン(iPhone)の基本操作や写真の撮影等を学びます。スマートフォンは貸し出します。

▽対象 概ね60歳以上で操作に慣れていない方

▽日時 9月9日(金)午後2時～4時

▽場所 南街公民館

▽定員 20人(申込順)

▽持ち物 筆記用具

▽講師 ソフトバンクスマホアドバイザー

▽申込み 8月16日(火)から南街公民館☎042-564-2771まで電話または来館

旧日立航空機株式会社変電所 オリジナルクリアファイル お問い合わせ

戦災建造物である変電所の写真をデザインしたクリアファイルの販売しています。変電所見学の記念やプレゼントとして、ぜひ、お問い合わせください。

▽販売場所 生涯学習課

お問い合わせ 郷土博物館☎042-567-4800まで。



保健

子育て相談「さくらんぼの会」

双子や三つ子とその家族の方(妊婦の方や保護者のみの参加も歓迎)／8月23日(火)午前9時30分～11時／場所 市立保健センター／6組(申込順)／子育てについての情報交換／母子健康手帳

乳幼児の身長・体重計測

奇数月生まれの乳幼児／9月1日(木)午前9時30分～11時／場所 市立保健センター／バススタオル／当日直接会場にお越しください。



初めての離乳食講習会(4～6か月)

生後4～6か月の乳児の保護者／9月7日(水)午後1時30分～3時／場所 市立保健センター／8人(申込順)／電子申請受付可／離乳食の進め方・作り方の話・実演、個別相談／母子健康手帳、筆記用具、おんぶひ

もまたはだっこひも、バスオアル

こころの健康相談

気持ちが悪くなり、専門医を受診すべきかどうか悩んでいる方やその家族のために、専門医が相談をお受けします／9月7日(水)午前10時～正午(事前予約制)／場所 市立保健センター

令和4年度から不育症検査費用の助成が新たに加わりました

市では、「東京都不妊検査及び一般不妊治療費助成」、「東京都不育症検査助成」または「東京都特定不妊治療費助成」の決定を受けた方で、1回の治療にその助成額を超える費用がかかった方に対して、東京都が実施している助成制度に加え、市が治療費の一部を助成しています。

不妊検査及び一般不妊治療費助成

東京都不妊検査及び一般不妊治療費助成の承認決定を受けた方／助成上限額 1回につき1万円／申請時必要書類等 東京都「不妊検査等助成承認決定通知書」・「不妊検査等助成事業受診等証明書」の写し(両面コピー)、口座番号・口座名義人等を確認できる書類の写し、申請者の印鑑

不育症検査費用助成

東京都不育症検査助成の承認決定を受けた方／助成上限額 1回につき2万円／申請時必要書類等 東京都「不育症検査助成承認決定通知書」・「不育症検査助成事業受診等証明書」の写し(両面コピー)、口座番号・口座名義人等を確認できる書類の写し、申請者の印鑑

検診・健診

成人健康診査(若年層)、肺がん検診(後期)

①成人健康診査(若年層) 市内在住の20～39歳(昭和58年4月2日～平成15年4月1日生まれ)の方で、健診を受ける機会のない方(現在治療中の方、職場での健診を受けている方は除く)／10月1日(土)～31日(月) (医療機関の休診日は除く)／指定医療機関(東大和市・小平市・武蔵村山市)／150人(抽選)／身長・体重測定、尿検査、血圧測定、血液検査等

②肺がん検診(後期) (検診車のみ大腸がん検診とのセット検診が可能) 市内在住の40歳以上(昭和58年4月1日以前生まれ)の方(呼吸器疾患で治療中または経過観察中の方は除く)／質問、胸部レントゲン直接撮影等／市立保健センター(検診車) 11月2日(水) (午前・午後)・9日(水) (午前・午後)・380人(抽選) ①東大和病院 附属セントラルクリニック 12月1日(木)～3日(土)、12月5日(月)～10日(土) (全ての日程で午後のみ)・200人(1日あたり23人まで)／アで大腸がん検診とのセット検診を希望する場合、肺がん検診の検査日に検体を提出(女性の方は月経期間の検査は控えてください)／質問、便潜血検査(2日分の採便)／大腸がん検診のみを希望する方は、10月の募集時にお申し込みください。

①②申込方法

●郵送・郵便はがきに必要事項を記入のうえ、9月8日(木)(消印有効)までに市立保健センター(〒207-0015 東大和市中央3-918-1)へ郵送／表面に①成人健康診査(若年層)または、②肺がん検診(後期) (大腸がん検診とのセット検診を希望する場合は「大腸がん検診セット希望」と記入。裏面に氏名(ふりがな)・住所・生年月日・年齢・性別・電話番号、②は第1・3希望日(ア)は午前・午後も)を必ず記入 ●電子申請：9月8日(木)までに、市のホームページから申込み ●窓口：9月8日(木)午後5時までに市立保健センターで申込み

※健(検)診票は、①は9月下旬、②は10月下旬に発送予定。 ◆以上の問合せは、市立保健センター ☎042-565-5211まで。

お知らせ

昼間の星の観察会「太陽をみよう」

太陽表面の黒点をみてみましょう／8月28日(日)午前9時30分～10時40分／観察場所 郷土博物館前／案内 博物館職員／時間内の都合のよい時間にお越しください／くもりや雨の場合は中止／郷土博物館 ☎042-567-4800まで。



外国人のための日本語学習教室「ボランティアで日本語を教えます」

ボランティアグループが運営する外国人のための日本語学習教室では、学習ボランティアを募集しています。活動に関心のある方は各日本語学習教室へお問い合わせください。

●日本語の会：毎週木曜日 午前10時～正午／場所 南街公民館／荒畑 ☎080-11323-9547 ●にほんご友の会：毎週土曜日 午後1時30分～3時30分／場所 中央図書館／高橋 ☎090-4598-1138 ●あつまれ日本語ひろば：毎週火曜日 午後2時～3時

30分、毎週金曜日 午前10時～11時30分／場所 桜が丘市民センター／西山 ☎090-6707-5997 ※日本語を学びたい外国人も募集しています。

◆以上の問合せは、地域振興課・内線1712まで。 ◆交流の場として老人福祉施設をご利用ください 老人福祉施設は、ダンス・書道・囲碁など、様々な交流の場として利用できます。詳細は、各施設にお問い合わせください／市内在住の60歳以上で構成する団体／対象施設 左表のとおり／午前9時～午後10時／休館日 毎週月曜日、祝日(敬老の日を除く)、12月28日～1月3日

対象施設	場所	問合せ
老人福祉センター	奈良橋4-600	☎042-562-3600
南街老人福祉館	南街6-30-1	☎042-565-4736
上北台老人福祉館	上北台2-865-9	☎042-567-2884
向原老人福祉館	向原3-10 16号棟1階	☎042-565-4111
清原老人福祉館	清原4-1 16号棟1階	☎042-564-2940

夜間(午後6時～10時)のみ有料で使用可／使用料 図書室・集会所：600円、教養倶楽部：800円

◆以上の問合せは、対象施設または地域振興課・内線1714まで。 ◆お詫びと訂正 市報7月15日号3面に掲載した「令和3年度情報公開・保有個人情報開示状況及び附属機関等の会議の公開状況」の内容について一部誤りがありました。正しい内容は左表のとおりです。お詫びして訂正します／文書課・内線1321まで。

◆「令和3年度保有個人情報開示状況」 【令和3年度 情報公開状況】

	対象個人情報件数	開示状況(個人情報件数)		取下げ件数
		全部開示	一部開示	
市長	25	6		2
合計	27	7		2

	対象文書件数	公開状況(文書件数)		取下げ件数
		全部公開	部分公開	
市長	173	114	49	2
合計	194	131	50	2

／出務日 日曜日、祝日、年末年始(ローテーション出務)／出務内容 休日急患診療所での受付及び医療事務等(手書きレセプト作成あり)／報償(1回あたり) 日曜日、祝日：9750円、連休：1万3875円、年末年始：1万6125円／市立保健センター ☎042-565-5211まで。

◆BusiNest「第9期アクセラレーターコース(10月11日利用開始)」募集中 アクセラレーターコースとは、シードラウンドでの資金調達を目指す起業家やスタートアップを対象とした、4か月間(最大2か月の無料プログラム)の無料プログラムです。詳細は、お問い合わせください／申込期限 8月31日(水)／場所 中小企業大学校東京校内／BusiNest 担当 ☎042-565-1195へ。

◆シルバー人材センターの仕事の受注 屋内外の清掃、植木せん定、除草(一部地域は除く)、家事(掃除・洗濯・食事づくり)、ふすま・障子・網戸張り替え、大工仕事、内装工事、蜂の巣駆除、チラシ配布、パソコン教室(ワード、エクセル)・パソコン周辺機器設定、毛筆宛名・賞状書、介護予防・日常生活支援総合事業(掃除・買物・調理・洗濯等)など、困り事がありましたらご相談ください。なお、料金は仕事の内容により異なります／シルバー人材センター ☎042-565-0531へ。

健康ひとくちメモ

夏の上手な水分補給 ～健康のため水を飲みましょう～

私たち人間のからだの約60%は水分で占められています。その5%を失うと脱水症状や熱中症などの症状が現れます。夏は特にこまめな水分摂取を行い、熱中症の予防が必要です。夏の上手な水分補給について紹介します。

①1日の水分量の目安

水には、口から飲む水、食べ物の中に含まれる水分、体内でエネルギーになる時に作られる「代謝水」があり、1日あたり約2.5Lの水分摂取量となります。また、同量の水分が尿、便、汗、呼吸などにより、からだから排泄されます。

②水分補給による飲み物

糖分や塩分を含まない水が基本です。利尿作用をおこすカフェインを含まない麦茶もお勧めです。1日の水分摂取量として1.5Lの水を飲むことが必要とされています。

③水分補給のポイント

●スポーツドリンク

夏は汗を大量にかくため、その分の水分を加えて摂取することが大切です。スポーツなど大量に汗をかく場合は、塩分が補給出来るスポーツドリンクが便利ですが、スポーツドリンクは糖分が多いため、摂り過ぎないように注意しましょう。

●カフェインを含むもの

コーヒー・紅茶・緑茶などカフェインを含む飲み物は、弱い利尿作用があり、通常より尿の量を増やします。気分転換や楽しみに飲む場合もカフェインの摂り過ぎには気をつけましょう。

●アルコール

ビールなどアルコール飲料には強い利尿作用があります。例えばビールを500ml飲んだ場合は、550mlが尿として排出されます。アルコールを飲んだ後は、十分に水分補給しましょう。

④水分補給の時間

●のどが渇く前にこまめに水分補給することが大切です。熱中症の危険が高まるこの時期は、飲み物がすぐ飲めるように持ち歩くことをお勧めします。

●目覚めの1杯、入浴後の1杯、寝る前の1杯、スポーツ中及びその前後の1杯、水を飲みましょう。

健康に関する相談・問合せは、市立保健センター☎042-565-5211まで。

■社会福祉協議会
◎ファミリー・サポート・センター「さわやかサービ
ス」
ファミリー・サポート・センター「さわやかサービ
ス」は、手助けをして欲しい利用会員とお手伝いをして欲しい協力会員とのボランティアの相互援助活動を、有償サービスで行う組織です。利用会員、協力会員とも随時受け付けています。
活動内容 子育て支援①保育園・幼稚園への子ども
の送迎とその前後の預かり
②学童保育終了後の子ども
の預かり ③学校の放課後
の子どもの預かり ④臨時
的な子ども世話 ⑤産
前・産後の家事支援など
高齢者等支援①買い物・
調理 ②洗濯、住居などの
掃除・整理整頓 ③通院・
散歩等外出の付き添い、薬
の受領 ④その他必要と認
められる援助など/ファミ
リー・サポート・センター
☎042-567-0013へ。

◎あんしん東大和く住み慣
れた地域で安心して生活で
きるようお手伝いします
あんしん東大和では、「成
年後見制度の相談・支援」
「福祉サービス利用援助(地
域福祉権利擁護事業)」、「福
祉サービスに関する苦情対
応・相談」、「専門職による
成年後見・ふくし法律相談」
などを実施しています。認
知症や障害などにより判断
能力が低下し、生活に不安
を感じている方やご家族等
すでに成年後見人等として
支援活動を行っている方
(親族や専門職)からの相
談を受け付けています。ま
た、職員が地域の会合や団
体の集まり、施設や企業の
研修会で、「地域福祉権利
擁護事業」や「成年後見制
度」を説明します/あんし
ん東大和☎042-590-001
8、ファクス042-564-36
80へ。



※凡例 場所、講師、費
用(記載なしは無料)、入
会金、月会費、年会費、留
持ち物、問合せ、申込み
※市の主催事業ではありません
ん。申込みや問合せは、記事
の主催者へお願いします。
■地域交流会「第三みんな
の家」
9月4日(日)午前10時～午
後2時/第三みんなの家
/作品販売・バザー・模擬
店等/バザー品を募集して
います/問第三みんなの家
☎042-562-8776へ。
■初めてのスマホを話題に
仲間と楽しく教えあう(狭
山だべりサロン)/シニア
/9月6日(火)午前9時30分
～11時30分/園狭山公民館
/脳トレとスマホを利用し
て教えあう会/随どつとネ
ットの会員/費100円/随ス
マホ/問那須☎042-562-2
433へ。



■キーマカレール&食育講座
(食育の会おむすびころり
ん)/市民(小学生以下は
保護者同伴)/9月10日(土)
午前10時～正午/園中央公
民館/20人(申込順)/キ
ーマカレールと食育/随富
敏恵/費300円/随エプロン
三角巾、手拭きタオル/問
同会事務局ファクス048-460
-1692/園熊田☎042-
562-6808へ。
■第15回歯ミカップ参加
者・施設募集
障害者の歯と口の健康づ
くりを地域で考え、発信す
る集い「歯ミカップ」を開
催します。歯や口に関する
取組みを行っている障害者
施設・障害のある方は、ご
応募ください/オンライン
配信日時 10月20日(木)午後
1時30分～2時30分/参加
応募・視聴申込期限 9月
16日(金)まで/園歯ミカップ
実行委員会(多摩立川保健
所内)☎042-524-5171
へ。



■都税事務所
◎東京ゼロエミ住宅の新築
に対する不動産取得税を減
免します
太陽光発電システムの設
置を通じた再生可能エネル
ギーの利用促進並びに断熱
性能及び省エネルギー性能
の高い東京ゼロエミ住宅の
普及を税制面から支援する
ため、一定の要件を満たす
新築の東京ゼロエミ住宅に
ついて、不動産取得税を最
大で全額減免します/減免
対象 太陽光発電システム
の設置など、一定の要件を
満たす新築の東京ゼロエミ
住宅/減免割合 最大で住
宅に係る不動産取得税の10
割/減免を受けるには申請
が必要です。詳細は、東京
都主税局のホームページを
ご覧いただくか、新築した
住宅が所在する区市町村を
所管する都税事務所・支庁
へお問い合わせください。
◎個人事業税の納税通知書
の発送時期
都税事務所・支庁から原
則8月に送付している個人
事業税の納税通知書は、新

型コロナウイルス感染症の
感染拡大の影響等から、一
部の方については9月以降
に送付する場合があります。
◎都税の納税証明書は、す
べての都税事務所・都税支
所・支庁で申請できます
納税証明書は、すべての
都税事務所・都税支所・支
庁で申請できます。ただし、
申告・納付後1～2週間以
内に納税証明書を申請する
場合は、①領収書の原本(領
収印のあるもの)、②申告
書の控え(申告税目のみ、
受付印のあるもの)の両方
を近くの都税事務所等まで
お持ちください。
◎来所せずに手続きできま
す
納税者の皆さんが都税事
務所等に来所することなく
郵送やインターネット等で
手続きできる仕組みを設け
ています。郵送や電子によ
る申告、申請・届出、キャ
ッシュレスによる納税方法
等をぜひ、ご利用ください。
◆以上の問合せは、立川都
税事務所☎042-523-317
1へ。

◎市税・国民健康保険税
土曜収納窓口
仕事などで平日に納税相
談及び納付することができ
ない方のために、土曜開庁
に伴う収納窓口を次のとお
り開設します。
▽土曜収納窓口 毎週土曜
日午前8時30分～正午
※祝日は除く。
※土曜収納窓口における納
税相談は、円滑に相談がで
きるように事前予約制とさ
せていただきます。金曜日
の午後5時までに納税課に
ご連絡ください。相談時間
が重なる場合は申込順とし
ます。
【市税・国民健康保険税の
納付方法には簡便便利な口
座振替もあります】
納税課(市役所1階)で

《今月の納期》	
納期限 8月31日(水)	
・市民税・都民税	第2期
・国民健康保険税	第2期
・後期高齢者医療保険料	第2期
問合せは、保険年金課・内線1026まで	
・介護保険料	第2期
問合せは、介護保険課・内線1136まで	

は、キャッシュカードを専
用端末に通して暗証番号を
入力することで、口座振替
の申込みができるページ
口座振替受付サービスを行
っています(金融機関の届
出印は不要です)。
▽問合せ 納税課・内線1
091まで。

ほん・本・BOOK

◎図書館の最新資料をご紹介します。
〈一般書〉
●土を育てる
ブラウン、ゲイブ著
サラリーマン川柳にん
じょう傑作選
●やくみつる等選
●桃太郎は嫁探しに行っ
たのか?
倉持よつば著
〈児童書〉
●ホホジロザメ
沼口麻子文
●くみたて
田中達也作
〈デイズー図書〉
●世界は思考で変えられる
東田直樹著



電話やホームページで予約ができます(デイズー図
書の利用は障害者登録をしている方に限ります)。
▽問合せ 中央図書館☎042-564-2454まで。

市民記者 レポート



レベルアップ

「頑張っているうちは強くないよ」と選手たちに言うとみんなびっくりしていました。もちろんです。トレーニングは頑張るものと思っているからです。先日、東大和市で多摩湖周辺を使って全日本大学駅伝出場を目指す某大学駅伝チームの合宿を行いました。

トレーニングは、毎日限界まで頑張ることで怪我(スポーツ障害等)をする可能性が高くなります。

しかし、高度なトレーニングを重ねなければ強くなりません。選手たちは、トレーニングが予定通り走れなかった時には、「体が重く動かなかった」「後半の動きが悪かった」などいろいろな反省の言葉を言ってきます。悪かったことは本人が一番解っているので、話題にする必要はなく、大切なことは出来た部分の評価をすることです。その評価の先に「修正」する部分が見えてきます。それを伝えてあげるだけで、選手たちは前向きな考えに変わります。

出来たことを評価し、足りないところを修正する。そして出来上がった考えを元に小さなチャレンジで試す。この繰り返しをすることで、自分のレベルが自然と上がってきます。

去年まで頑張らないと出来なかったことが、今は「普通」に出来る。「普通」になるとそこには小さな余裕が出来ます。この余裕を使い次の段階のトレーニングをします。これがレベルアップなのです。そしてレベルが上がった今がまた「普通」となり、トレーニングを積み上げることで自分のランクが上がります。結局はどこかでランクアップの頑張りは必要になりますが、「頑張れ!がんばれ!」と言う前に選手たちが自然とランクアップをする指導者の考え方があれば選手たちは大きく成長するものです。

日本初の女性だけのフルマラソン発祥の地として、この東大和市に多くの長距離ランナーがトレーニングに来るようになるかもしれませんね。

(市民記者 大隈広貴)

東大和市民会館 ハミングホール

窓口販売：午前9時～午後8時30分
電話予約：午前9時～午後5時 ☎042-590-4414
毎週月曜日休館・祝日の場合は翌日休館
問合せ：午前9時～午後8時30分 ☎042-590-4411
※状況により変更となる場合があります。



好評発売中

■荒井雅至 銘器ガエルネリ・トルテによる 無伴奏ヴァイオリンレクチャーコンサート

9月14日(水)午後2時開演/小ホール/全席自由/一般:1,000円 友の会:800円/出演:荒井雅至(ヴァイオリン、解説)/曲目:J.S.バッハ:無伴奏パルティータ第2番より「アルマンド・クーラント・シャコンヌ」、荒井雅至:「緑の光の中で」ほか/弦楽器の代表である「ヴァイオリン」の歴史や構造・演奏方法などについて、銘器「ガエルネリ・トルテ」での演奏を介しながら、詳しくわかりやすく解説します。演奏と合わせてお楽しみください/未就学児不可



■日橋辰朗ホルンリサイタル

9月25日(日)午後3時開演/小ホール/全席指定/一般:2,500円 友の会:2,000円 学生:1,500円/出演:日橋辰朗(ホルン)、金子平(クラリネット)、鈴木慎崇(ピアノ)/曲目:C.ライネッケ:クラリネット、ホルンとピアノのための三重奏曲 変ロ長調 Op.274、P.ヒンデミット:ホルン・ソナタ(in F)ほか/東大和市出身、読売日本交響楽団首席として活躍の日橋辰朗が登場!ソロと室内楽をお楽しみください/未就学児不可



【開催間近】■夏川りみコンサートツアー2022「たびぐる」

8月26日(金)午後6時開演/大ホール/全席指定/S席:6,800円 A席:5,800円 [友の会]S席:6,000円 A席:5,000円/未就学児不可

ロビーコンサート

■ロビーコンサート vol.258

夏の終わりのハーモニー
8月31日(水)正午開演/入場無料

【注意】全公演とも、マスク着用を必須とさせていただきます。
最新情報・詳細はハミングホールのホームページに掲載します。

9月の施設利用申込み

大・小ホールは令和5年9月分、その他の施設は令和5年3月分です。なお、市民を対象とした調整会議は、**9月1日(水)午後1時30分**から行います。

ハミングホールの
ホームページ



国民年金 だより



国民年金の保険料は、便利で確実な口座振替で!

国民年金保険料の納め忘れがあると、将来受け取る老齢基礎年金が減額されたり、受給できなくなったりします。また、万が一のときの障害基礎年金や遺族基礎年金が受給できなくなる場合があります。そこで、国民年金保険料の納付には、便利で確実な口座振替をおすすめします。郵便局・農協・漁協・信用金庫・信用組合・労働金庫で利用できます。申込みの際は、年金事務所、市役所及び金融機関に備え付けの申出書に必要な事項を記入して、口座振替を希望される金融機関等の窓口へ提出してください。

■国民年金保険料をクレジットカードで納付できます
ご希望の方は年金事務所、市役所に備え付けの申出書

に必要な事項を記入して、年金事務所に提出してください。納付できる保険料は「定額保険料」及び「付加保険料込みの定額保険料」です。過去の未払い分及び保険料の一部を免除されている場合は利用できません。また、クレジットカードでの毎月払い(毎月の保険料を当月末に支払い)には割引はありません。2年前納引額は、現金で納付する場合と同額です。

■産前産後期間の国民年金保険料が免除になります
国民年金第1号被保険者の方を対象に、届出により産前産後期間の国民年金保険料が免除になる制度があります。

■国民年金第1号被保険者の方を対象に、届出により産前産後期間の国民年金保険料が免除になる制度があります。
出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間の国民年金保険料が免除になります。なお、多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の

3か月前から6か月間の国民年金保険料が免除になります。
届出は、出産予定日の6か月前からできますので、お早めの届出をお願いします。
◆以上の問合せは、立川年金事務所 ☎042-523-0352 または保険年金課・内線1028まで。



市公式SNSをご利用ください



市公式フェイスブック



市公式ツイッター



市公式LINE



▷問合せ 秘書広報課・内線1411まで。