



# 東京 ゆったり日初 東やまと

開催日	会議	内容
6月8日(火)	本会議	開会・議案等審議
6月9日(水)～11日(金)・14日(月)・15日(火)	本会議	一般質問
6月17日(木)・18日(金)・21日(月)	常任委員会	付託案件の審査等
6月23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。詳細はお問い合わせください。

今号の主な記事 2面：市政功労者をご推薦ください 3面：ちょこバスの利用について 4面：地域の子育て拠点「子育てひろば」に行ってみよう  
5面：障害のある方の相談に応じます 6・7面：情報マップ 8面：市民記者レポート・ハミングホール

## 新型コロナウイルス

# ワクチン接種について

高齢者に該当する方（昭和32年4月1日以前に生まれた方）への新型コロナウイルスワクチンの集団接種を開始しています。また、5月25日(火)以降、市内の医療機関で個別接種が始まります。

## 接種会場ごとに予約方法が異なります

ワクチン接種を受けられる会場は、大きく分けて2種類あります。会場によって予約方法や接種人数などに違いがありますので、ご注意ください。  
※集団接種と個別接種の重複予約はご遠慮願います。

### 集団接種

市の設置会場で行う予防接種です。  
1日に多くの方が接種を受けられます。  
電話またはインターネットで予約が可能です。

接種会場 市が設置した会場：旧みのり福祉園

所在地 立野3丁目1200番地

#### アクセス

- ・ちょこバス往復ルート  
「いちよう通り」下車 徒歩2分
- ・ちょこバス循環ルート  
「立野東公園南」下車 徒歩3分



予約方法 ①東大和市コールセンター (☎ 042-563-8551)

②ウェブ予約システム

※予約の際は、接種券をお手元にご用意ください。  
※ウェブ予約システムは、右の二次元コードからアクセスできます。



接種日 毎週 水・木・土・日曜日

接種時間帯 ①午前9時～午後0時30分 ②午後1時30分～5時  
※土曜日は、②の時間帯のみ。

予約人数 【水・木・日曜日】1日あたり576人

【土曜日】1日あたり288人

※上記の人数には、2回目の接種人数を含みます。  
※ワクチンは、希望するすべての方に供給されますので、落ち着いてお申し込みください。

### 個別接種

自宅近くのかかりつけ医で行う予防接種です。  
1日の接種人数は多くありませんが、基礎疾患がある方等は、  
体調を相談しての接種が可能です。

接種会場 市内の医療機関：27か所

※記事末尾に、接種が可能な医療機関を記載しています。

※予約方法・人数、接種日・時間帯は、医療機関によって異なります。接種を受けるかかりつけ医にお問い合わせください。

※東大和市コールセンターまたはウェブ予約システムでは、予約の受付はできません。

#### 接種当日の持ち物

①接種券 ②予診票 ③身分証明書

※個別接種の場合は、別途「保険証」をお持ちください。

#### 注意事項

- 接種券とは別に、「予診票」「ワクチン接種の説明書」を郵送しましたので、内容をご確認ください。
- 医師がワクチン接種の可否を判断するため、接種前に予診票の記入が必要となります。ワクチン接種が円滑に実施できるように、事前に記入してお持ちください。
- 接種前にご自宅で検温し、明らかに発熱している場合や、体調がすぐれない場合は接種を控えてください（この場合、再予約が必要です）。
- 肩のあたりに接種をするため、肩を出しやすい服装で接種会場へお越しください。

#### 個別接種に対応している医療機関(5月10日現在)

医療機関名	住所	医療機関名	住所	医療機関名	住所	医療機関名	住所
アイエスクリニック	奈良橋 6-885-14	今井医院	南街 5-36-8	新城医院	上北台 3-446-15	東大和循環器科内科	奈良橋 5-772-7
浅香医院	湖畔 1-1043-39	内野医院	蔵敷 1-429	高橋医院	立野 2-3-17	平塚耳鼻咽喉科医院	南街 5-73-1
阿部産婦人科	中央 2-1043-14	青梅橋医院	向原 6-1408-22	たけもとクリニック	清水 6-1257-3	広沢こどもクリニック	中央 4-853-6 1F
有村クリニック	南街 4-10-6	おさか内科・整形外科	上北台 1-2-14 上北台メディカルビル2・3F	辻クリニック	向原 6-1201-17 東大和メディカル2F	メディカルボックス東大和	向原 2-1-19
安藤内科クリニック	清水 2-809-36	かわかみクリニック	南街 5-97-9 ドミネント東大和3F	堤整形外科医院	清水 6-1176	横山内視鏡外科医院	向原 2-1047-8
石山医院	南街 1-32-4	桜が丘内科クリニック	桜が丘 2-204-3	南街診療所	南街 5-30-7	レディースクリニックマリアヴィラ	上北台 1-2-14 上北台メディカルビル4F
石山内科・ペインクリニック	南街 1-39-9	さくらこどもクリニック	上北台 3-393-1	野口医院	芋窪 3-1629		

#### 新型コロナウイルスに関する問合せ 5月10日現在

##### ワクチン全般に関すること

厚生労働省新型コロナワクチンコールセンター ☎ 0120-761-770 (午前9時～午後9時)

##### 東大和市のワクチン接種に関すること

東大和市コールセンター ☎ 042-563-8551 (午前8時30分～午後5時 土・日曜日、祝日は除く)

##### ワクチン接種後に副反応が出た場合

東京都新型コロナウイルスワクチン副反応相談センター ☎ 03-6258-5802

##### 東京都新型コロナコールセンター

☎ 0570-550-571 (午前9時～午後10時(土・日曜日、祝日を含む))

聴覚に障害のある方等、電話での相談が難しい方向けの相談窓口  
ファクス03-5388-1396

##### 新型コロナ受診相談窓口

☎ 042-524-5171 (多摩立川保健所内) (平日：午前9時～午後5時)

☎ 03-5320-4592 (東京都発熱相談センター)

# 東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会開催に伴う 交通対策のお知らせ

東京2020大会開催に伴い実施される交通対策についてお知らせします。  
※詳細は、市のホームページ(右記の二次元コードよりアクセス可)をご覧ください。



## 主要内容

### 高速道路

高速道路の本線料金所での通行制限や、交通状況に応じた入口閉鎖などが実施されます。道路の迂回やルートを変えた通行にご協力をお願いします。  
※競技会場方面では、一般道路の一部で信号調整が実施されます。



### 選手等の大会関係者を輸送するルート

選手等の大会関係者が移動の際に使用するルートには、大会ルート、練習会場ルート、代替ルートの3つがあります。  
桜色の看板や路面表示が目印です。



### 首都高速道路の料金施策

首都高速道路において、「夜間の料金割引」及び「日中時間帯の料金上乘せ」が実施されます。

▷期間 7月19日(月)~8月9日(振替休日)、8月24日(火)~9月5日(日)

▷内容 下表のとおり

	時間帯	料金	対象
夜間割引	午前0時~4時	5割引	ETC搭載車
料金上乘せ	午前6時~午後10時	1,000円上乘せ	マイカー等※

※対象車種・区間等の詳細は、東京都や首都高速道路株式会社のホームページをご確認ください。

◎「障害者手帳の保有者が運転・同乗する車両」および「福祉関係車両」は、東京都に事前に申請すると料金上乘せの対象外となります。

▷申請期限 6月30日(水)

※ETC搭載車限定です。

※有料道路における障害者割引制度の適用を受けている方は申請不要で料金上乘せ対象外となります。

※申請手続きの詳細は、東京都のホームページをご覧ください。

▷問合せ (公財)東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会  
東京2020お問い合わせ窓口 ☎0570-09-2020へ。

## 市政功労者を ご推薦ください

市では、市政の振興、公共の福祉増進、文化の向上、公益の増進等に功績のあった方、善行のあった方または広く市民の模範となる方や団体を表彰しています。

①社会福祉事業の振興、保健衛生の普及推進、防災・交通安全・地域の発展、学校教育の振興、社会教育の発展などに2年以上継続して多大な功績のあった方  
②2年以上継続して善行を行っている方  
③人命救助等多くの市民の模範となる善行のあった方  
④その他、市の公益に特に功績のあった方  
※過去に表彰または感謝状を受けた方が、同一の功績で推薦されたときは、表彰できない場合があります。

▽対象期間 令和2年6月1日~令和3年5月31日  
※継続的な功績についてはこの期間に終了している場合を対象とします。善行は継続中でも対象となります。

▽推薦方法 総務管財課(市役所3階)または市のホームページから推薦書を入手し、必要事項を記入のうえ、6月18日(金)までに総務管財課へ提出

▽選考方法 審査会で選考のうえ決定  
※選考結果は、表彰をもって発表にかえさせていただきます。

▽表彰時期 10月2日(土)(予定)

※表彰式は新型コロナウイルス感染症に留意して開催する予定です。  
▽問合せ 総務管財課・内線1311まで。

## ご確認ください 家庭廃棄物処理 手数料減免申請

令和2年度に家庭廃棄物処理手数料の減免の決定を受けた方を対象に、令和3年度(10月~令和4年9月分)の減免申請書を6月下旬に送付します。

継続して減免を受ける場合は、必要事項を記載し、ごみ対策課(市役所3階)へ郵送してください。  
※令和2年度に減免申請をしていない方はごみ対策課へお問い合わせください。  
●印鑑(朱肉を使うもの)  
●世帯員全員が非課税であることがわかる書類(令和2年1月2日以降、市内に転入した方のみ)  
▽問合せ ごみ対策課・内線1241まで。



## ご協力ください 事業系廃棄物の 適正排出

事業系が排出する事業系一般廃棄物は、次のいずれかの方法で排出してください。  
①収集運搬許可業者と契約して排出する。  
②事業系一般廃棄物指定収集袋等で排出する。(要登録・1日当たりの排出量が10kg未満に限る)  
※②の手続きは、ごみ対策課(市役所3階)にお越しください。



▽問合せ ごみ対策課・内線1241まで。

## 実施します 経済センサス 活動調査

経済センサス・活動調査は、「統計法」で定められた調査で、全産業分野の事業所・企業を対象とした基幹統計調査です。我が国の全産業分野における事業所及び企業の経済活動の状態を全体的及び地域別に明らかにするとともに、各種の統計調査を行う際の基礎と

なる情報の整備を図ることを目的に実施します。  
5月中旬から調査員を携帯した調査員が訪問して調査票を配布します。調査員には守秘義務がありますので安心してご協力ください。  
※経済センサスを装った不審な訪問や電話・電子メールなどにご注意ください。  
経済センサスで金品を請求することはありません。  
▽問合せ 総務管財課・内線1312まで。

## 住宅工事をお考えの方へ 施工団体の あっせん

市では、住宅等の増改築及び修繕をお考えの方で、「どこに頼んだらよいか業者が分からない」「相談相手がいらない」などでお困り

の方に、市と協定している施工団体をあっせんいたします(団体の職員が、工事希望等をヒアリングし、希望に沿った登録業者が派遣されます)。  
※市が個別の事業者をあっせんすることはありません。  
▽問合せ 産業振興課・内線1076まで。

## お申込みください ビジネス 利用者の募集

Business(ビジネス)では、創業を目指す個人事業者や創業間もない法人を対象とした創業準備コースを7月1日(木)から開始します。5月31日(月)まで応募可能ですので、お申し込みください。

詳細は「中小機構ビジネス」のホームページをご覧ください。  
▽場所 中小企業大学校東京校内(東大和市桜が丘2-137-5)  
▽問合せ Business(ビジネス) 担当 ☎042-565-1195へ。



## ご確認ください 企業等応援金 事業の実施

市では、新型コロナウイルス感染症の影響により、売上げが減少したこと、新型コロナウイルス感染症対策関連の融資を受けた市内事業者を対象に、一律10

万円の応援金を支給いたします。  
※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。  
▽申請期間 7月31日(土)まで  
▽問合せ 産業振興課・内線1071まで。



## ご利用ください 事業資金融資 あっせん制度

小規模事業を営んでいる方、新たに事業を始めようとする方に対する事業資金の融資について、市内の金

融機関へのあっせんを行っています。  
※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。  
▽問合せ 産業振興課・内線1076まで。



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。駅からおおむね800メートル以内にお住まいの方は、自転車等の利用の自粛をお願いします/問合せ 土木課・内線1213まで

# ちょこバス の利用について

▷問合せ 都市計画課・内線 1256 まで。

「ちょこバス」は、元日を除く毎日、市内の公共交通空白地域と、多摩都市モノレール上北台駅、西武拝島線東大和市駅・玉川上水駅、西武多摩湖線武蔵大和駅、公共施設などを結び、市のコミュニティバスです。

※感染症の感染拡大防止対策として車内換気・消毒・乗務員のマスク着用及び健康管理などを実施しています。詳しくは市のホームページをご覧ください。

▷経路 右図のとおり

①上北台駅を起終点とする「循環ルート」

②東大和市役所を起終点とする「往復ルート」

※①②は、東大和市役所で乗継可能です（遅延等で乗継できない場合あり）。

※時刻等の詳細は市のホームページ（右の二次元コードからアクセス可）やご利用案内（車内及び市内公共施設で配布）をご覧ください。



▷乗車料金

	現金支払	ICカード支払
大人	180円	178円
小人（小学生）	90円	89円
未就学児	無料	

※回数券（90円券×25枚綴り、販売額2,000円）を車内で販売しています。

※障害者割引あり。乗車時に証明するものを提示してください。

※シルバーパスは利用できません。定期券はありません。



## 9月末まで予約・申込受付中 マイナポイント制度

マイナポイント制度は、マイナンバーカードを使って予約・申込みを行った後、対象のキャッシュレス決済サービスや電子マネーでチャージや買い物をする、そのサービスで、ご利用金額の25%分（上限5000円分）のポイントが付与される制度です。

▽マイナポイントの予約・申込期限

- 既にマイナンバーカードを取得している方及び4月30日までにマイナンバーカードの取得申請を行った方：9月30日(木)
- ※5月1日以降にマイナンバーカードの取得申請を行う方はマイナポイント制度の申込み対象外となります。

◎マイナポイントの予約・申込みは次の方法で

【マイナポイントアプリ】

スマートフォン用のアプリで予約・申込みが行えます。

【マイナポイント手続きスポット】

対応するスマートフォンやパソコン・ICカードリーダーをお持ちでない方は、マイナポイント手続きスポットで予約・申込みができます。



※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。



マイナポイントに関すること	A 総務省マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178(無料)
	B ☎050-3816-9405(有料)
東大和市における予約・申込みの支援について	情報管理課・内線1375

※Aは、午前9時30分～午後8時〔土・日曜日、祝日：午後5時30分まで(年末年始は除く)〕

## 作成しました 避難実施要領 パターン

国民の保護に関する基本指針に基づき、避難実施要領のパターンを作成しました。

た。弾道ミサイル攻撃、ゲリラ・特殊部隊による攻撃、大量殺傷物質による攻撃などがあつた場合には、今回作成した避難実施要領のパターンを参考に、避難実施要領（避難の円滑な実施の

ため、避難の経路や手段、関係職員の配置等を定めたもの）を作成します。※詳細は、市のホームページをご覧ください。

▽問合せ 防災安全課・内線1354まで。

## 貸出しています 猫用捕獲器 ガイドンバリア

◎飼い主のいない猫用捕獲器の貸出

猫を捕獲するための捕獲器の貸出を行っています。

い主のいない猫（野良猫）に不妊去勢手術を実施する市民

▽貸出回数 1台

▽貸出期限 2週間

※貸出の際に、本人確認等が必要となりますので、身分証をお持ちください。

◎ガイドンバリア（超音波発生装置）の貸出

猫のふん尿被害でお困りの方へ、猫が嫌がる音波を発生し、その場所を不快と認識させる装置「ガイドンバリア」の貸出を行っています。

▽貸出回数 1台

▽貸出期限 最長1か月

※全ての猫に効果があるとは限りません。

※体質により人体に影響（気分が悪くなる・頭痛があるなど）を与える場合があります。設置する際は、場所や方向に十分配慮してください。

※猫捕獲器・ガイドンバリアはどちらも貸出に条件などがあります。必ず事前にお問い合わせください。

◆以上の問合せは、環境課内線1272まで。

## 猫を飼っている方へ 飼い猫マナーを守りましょう

人と猫が安心して快適な生活を送るために、マナーを守って飼育しましょう。

◎猫は室内で飼いましよう

猫を外で飼うことは、飼い主が知らないところで近隣に迷惑をかける場合があります。猫のケンカなど、猫にとって危険が多くなります。

上下運動ができるような工夫や、専用のトイレ、つめとぎを用意する等、猫が室内で過ごしやすい環境を整えましょう。

◎不妊・去勢手術をしましょう

猫は繁殖力の高い動物で、オスは生後8〜12か月、メスは4〜12か月頃には繁殖可能となり、年に2〜3回出産し、1回の出産で4〜8匹の子猫が生まれます。

室内飼いをしているも、一時的に外に出た際に妊娠してしまう可能性があります。手術を行うと、発情期の鳴き声、尿スプレー（マーキング）の習慣、尿のにおいが軽減されます。また、交尾によって感染する病気を予防できます。望ましい繁殖や病気を防ぐために、飼い猫でも不妊・去勢手術をしましょう。

◎身元の表示を行いましょう

迷子になり飼い主のもとに戻ることができない猫は少なくありません。飼い猫には連絡先がわかる首輪をつけて、飼い主のいない猫との区別ができるようにしましょう。

▽問合せ

【動物に関する相談先】東京都動物愛護相談センター 多摩支所 ☎042-581-743

5 【猫のふん尿、臭い、鳴き声等に関する相談】環境課内線1272まで。



### 地域の子育て拠点「子育てひろば」に行ってみよう!

市内に9か所(民間保育園3か所、児童館6か所)の子育てひろばがあります。おもちゃ、乳幼児向けのイベントなどがあり、親子で遊んだり、友だちづくりができます。また、育児の悩みなどをお聞きする子育て相談も実施しています(一部を除き、事前予約制)。

民間保育園の子育てひろばは、家庭で保育をしている保護者が利用できます。詳しくは、各施設にお問い合わせください。

#### ■ 大和南保育園「子育て支援センター・ぼけっと」

- ▷オープンデー 月・水・金曜日の午前10時～正午(月8回程度、事前予約制)
- ▷子育て相談 月～金曜日の午前10時～午後4時。電話やファクスでも受付
- ▷問合せ 大和南保育園 ☎042-565-3450、ファクス(042-566-5750)へ。

#### ■ れんげ上北台保育園「子育てひろば」

- ▷オープンデー 月・水・金曜日の午前10時～午後4時、木曜日の午前10時～正午(事前予約制)
- ▷子育て相談 火・土曜日と木曜日の午後(事前予約制)
- ▷問合せ れんげ上北台保育園 ☎042-563-3990、ファクス(042-561-5487)へ。

#### ■ 玉川上水保育園「子育てひろば(にここ広場)」

- ▷オープンデー 火～金曜日の午前10時～11時、午前11時～正午(事前予約制、1枠3組)
- ▷子育て相談 火～金曜日の午後1時～3時で随時受付(予約不要)
- ▷問合せ 玉川上水保育園 ☎042-566-8672、ファクス(042-566-8671)へ。

#### ■ 児童館子育てひろば(6か所)

- 児童館は全ての館に子育てひろばを設置しています。親子サークル(例年4月に募集)もあります。
- ▷オープンデー 月～土曜日の午前10時～午後6時
  - ▷子育て相談 オープンデーの中で随時受付
  - ▷問合せ ならはし児童館 ☎042-562-3600、かみきただいい児童館 ☎042-567-2884、むこうはら児童館 ☎042-563-1858、なんかい児童館 ☎042-567-2441、きよはら児童館 ☎042-565-6021、さくらがおか児童館 ☎042-567-2237まで。

## 6月の出張かるがもひろば

**ご利用ください**

子ども家庭支援センター「かるがも」では、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に子育て相談もできます。

**対象** 3歳までの乳幼児とその保護者

**期日** 下表のとおり

期日	会場
6月2日(水)	清水集会所
6月8日(火)	かみきただいい児童館
6月16日(水)	芋窪集会所
6月23日(水)	清原市民センター

▽問合せ 子ども家庭支援センター ☎042-565-3651まで。

▽時間 午前10時30分～11時45分(事前予約不要)

※参加の際は、来場前の検温、マスクの着用、手指の消毒をお願いします。

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、各会場に利用定員を設けています。ご理解ご協力をお願いします。

▽場所 中央図書館・桜が丘図書館・清原図書館

※各図書館の開館時間、休館日等は、それぞれの図書館にお問い合わせください。

▽問合せ 中央図書館 ☎042-564-2454、桜が丘図書館 ☎042-567-2231、清原図書館 ☎042-564-2944まで。

## 環境を考える 図書展

図書展では、環境月間に合わせて「身近な環境を考える」というテーマで環境に関する図書を展示し、貸出します。

▽期日 5月12日(水)～6月6日(日)

▽場所 中央図書館・桜が丘図書館・清原図書館

▽問合せ 中央図書館 ☎042-564-2454、桜が丘図書館 ☎042-567-2231、清原図書館 ☎042-564-2944まで。

## 第36回 東大和市環境市民の集い

～みんなで築こうよりよい環境～

東大和市環境市民の集いを、今年はオンライン(インターネット上)で開催します。各団体の環境に関する取組や活動の紹介を通して、子どもから大人まで楽しみながら広く環境について考える催しです。パソコンやスマートフォンで市のホームページもしくは、下記の二次元コードからご覧いただけます。

期間:5月20日(木)～6月30日(水)

### オンライン開催 出展内容

- ・空堀川の調査・清掃活動
- ・狭山緑地の保全活動
- ・里山体験講座
- ・太陽光発電
- ・プラスチックごみ
- ・障害者の環境
- ・食品ロス
- ・花\*みどりカフェ
- ・放射能不安
- ・薬物乱用防止
- ・地域猫活動 など



こちらからご覧ください

▽問合せ 環境課・内線1272まで。

### 子ども体験コーナー

葉っぱのしおりづくり、リサイクル工作 など

### 環境ポスター展

市内の小学4年生(令和2年度)が描いた作品の中から、入選した34作品をインターネット上に掲載します。



最優秀賞(第八小学校 若月結愛さん)の作品

## ご参加ください わくわく満載 ニュースポーツ!!

東大和市ロンドみんなの体育館でニュースポーツの体験会を開催します。

ニュースポーツは、ルールがやさしく、運動量が適度なため、子どもから高齢者まで誰もが一緒に楽しめる生涯スポーツです。通常よりも大きな球を使う「ラジボール卓球」やはしごに縄を投げて得点を競う「ラダーゲッター」など様々な種目を予定しています。

健康のために無理なく体を動かしたい方、気軽に簡単なスポーツを楽しみたい方等、ぜひ、ご参加ください。

▽期日 5月24日(月)から

▽募集人数 150人(申込順)

▽募集期間 5月24日(月)から

▽申込み 東大和市ロンドみんなの体育館または社会教育課(市役所5階)

※東大和市ロンドみんなの体育館では、電話での申込みも受付可能です。

▽問合せ 東大和市ロンドみんなの体育館 ☎042-566-3531へ。

## 奈良橋市民農園利用者募集

▽申込み・問合せ 5月17日(月)～27日(木)までに産業振興課(市役所1階)・内線1072まで。

※申込者数が空き区画数を上回った場合は抽選



## スーパームーンの皆既月食を見よう

約3年ぶりに皆既月食が起こります。この時、満月がほんのりと赤銅色に見えます。月が昇ってすぐに欠け始めるので、南東の空が開けた安全な場所でご覧ください。

▽期日 5月26日(水)

※皆既月食になる時間は当日午後8時9分～28分です

※東京での見え方などの情報を掲載した観察シートを配布しております。配布については市のホームページをご覧ください。

▽問合せ 郷土博物館 ☎042-567-4800まで。

## ひとり親家庭等 子ども応援事業

新型コロナウイルス感染症緊急対策の取組として、当市から令和3年4月分の児童育成手当の支給を受ける方に対し、食料品を提供します。これは、東大和市独自の事業です。

食料品の内訳は、米、レトルト食品、缶詰、インスタントのスープなどです。対象となる方に対して、個別に申込書を送りしています。食料品の提供は、申込順に行います。

▽申請期限 8月31日(火)

※詳しくは市のホームページをご覧ください。

▽問合せ 子育て支援課・内線1761まで。

## ご利用ください ファミリーサポートセンター

ファミリーサポートセンター(さわやかサービス)は、お手伝いをしてほしい方が、手助けをして欲しい方にボランティア的な援助活動を行うサービスです。市からの補助を受け、福祉協議会が有償で実施しています。

▽対象 小学校6年生まで

の子どもがいる家庭

▽活動内容

- ① 保育園・幼稚園へ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 放課後の子どもの預かり
- ④ 臨時的な子どもの世話
- ⑤ ひとり親家庭の調理と保育など

▽問合せ 東大和市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)担当 ☎042-567-0013まで。

### 身体障害者相談員 ・知的障害者相談員 障害のある方の 相談に応じます

障害のある方やご家族の方が日常生活で困った時などに、市から委託を受けた相談員が電話等で相談に応じます。

相談員は、障害のある方やその保護者の方ですので、お気軽にご相談ください。  
▽問合せ 障害福祉課・内線1123まで。

区分	氏名	電話番号
身体障害	肢体 廣井 要栄	080-4181-4519
	重心 本田 未奈	080-3178-9673
	聴覚 細田 恵子	042-565-3882(ファクス)
	視覚 水谷 雅弘	080-5447-1987
知的障害	尾崎 美佐子	042-563-9825(事業所)
	上手 恵美子	042-562-5152
	吉田 敏子	042-565-3386

### ご参加ください ケアラリーズ カフェ

総合福祉センターはとふるでは、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「ケアラリーズカフェ」を定期的に開催しています。

カフェでは、介護の悩みを話すことや、認知症・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。

※申込不要、出入り自由です。  
▽対象 市内在住の方  
▽日時 5月27日(木)、6月24日(水)午後1時30分～3時30分  
▽場所 総合福祉センターはとふる  
※公共交通機関等でお越しください。  
▽参加費 無料(飲み物を注文する場合は200円)  
▽問合せ 総合福祉センターはとふる地域活動支援センター ☎042-516-3982へ。

### 慢性閉塞性 肺疾患症(COPD)

慢性閉塞性肺疾患症は、たばこの煙などに含まれる有害物質(9割程度が、たばこが原因と言われています)の吸入で、気管支炎や肺に炎症がおこり呼吸困難になる病気で、慢性のせき

やたん、息切れが特徴です。一度発症すると進行を遅らせることはできても完治はしません。  
自覚症状がある人は、まずはかかりつけ医を受診し、必要に応じて呼吸器科の専門医を紹介してもらいましょう。  
▽問合せ 市立保健センター ☎042-565-5211まで。

### 養成講座を開催します 介護予防リーダー になりませんか

地域で介護予防を目的とした自主グループ活動等を担っていたり、人材を養成するため、8月から介護予防リーダー養成講座を開催します。

養成講座の開催にあたり、目的やプログラム等講座の詳細等について「事前説明

会」を開催します。  
※養成講座の参加には、事前説明会への参加が必要です。養成講座の申込みは、事前説明会で受け付けます。説明会に参加できない方はご相談ください。  
▽対象 市内在住で講座終了後に主体的に介護予防活動を行える方で、基本的に全回(全15回)の養成講座に出席できる方  
◎事前説明会(要参加申込)  
▽日時 6月15日(火)午前10時～11時

時～11時  
▽場所 中央公民館ホール  
◎養成講座  
▽期日 8月6日～10月22日の毎週金曜日、12月3日(金)・17日(金)(全15回)  
※講座の出席の他に修了論文の作成(10月中旬～12月上旬)が必要です。  
▽時間 午前10時～正午  
▽申込み・問合せ 6月11日(金)までに高齢介護課・内線1179まで。

### あんしん東大和 福祉サービスの 利用を支援します

「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。  
「成年後見制度の相談・支援」では、成年後見人等として活動をしている方やこれからなろうとする方

(親族・専門職等)からの相談を受け付けるとともに、学習会や連絡会等を行っています。気軽にお問い合わせください。  
▽問合せ 社会福祉協議会 あんしん東大和 ☎042-590-0018、ファクス ☎042-564-3680へ。

### 運転に自信がなくなった方へ 運転免許証の 自主返納

運転に自信がなくなった方や、家族から「運転が心配」と言われた方は、運転免許証の自主返納をお考えください。

運転免許証を自主返納した方は、「運転経歴証明書」を申請することができます。「運転経歴証明書」を提示することで、高齢者運転免許の回数乗車券を無料で交付します。  
▽問合せ 東大和警察署 ☎042-566-0110へ。

●運転免許証を返納した時点において65歳以上の方  
▽申請方法 ①②を土木課(市役所2階)に持参  
①「申請による運転免許の取消通知書」または「運転経歴証明書」  
②生年月日が確認できる書類等  
※申請は、運転免許証を自主返納した日から起算して6か月以内に限ります。  
▽支援内容 ちよこバス回数乗車券1冊(90円券×25枚)  
※1人につき1回限り。  
▽問合せ 土木課・内線1213まで。

### ご協力ください 高齢者の 交通事故防止

交通事故による死者数は減少傾向にある一方、65歳以上の高齢者が占める割合は高くなっています。  
高齢者の交通事故は、道路を横断中に多く発生しています。交通ルールを守り、

次のことに注意して交通事故をなくしましょう。  
●信号を守り、青信号でも必ず右左の安全を確認してから渡りましょう。  
●道路を渡る時は、遠回りでも横断歩道を渡りましょう。  
●近所や通り慣れた道でも油断せず、外出したら、車に十分注意しましょう。  
●夕暮れ時から夜間に外出する時は、明るい色の服装や反射材を身に付けましょう。  
●自転車に乗る時はヘルメットを着用しましょう。  
【ドライバーの皆さんへ】  
車を運転する際に、高齢者の近くを通行する時は徐行するなど「思いやりのある運転」を心掛けましょう。  
▽問合せ 東大和警察署 ☎042-566-0110へ。

### 募集します 都営住宅 (地元割当)

▽申込区分  
●単身者向…東京街道(1戸)  
●2人以上世帯向…東京街道(1戸)  
※応募者多数の場合、抽選。  
▽申込資格 ①④の全てに該当すること  
①申込者本人が市内に居住

する成年者(20歳未満の既婚者を含む)で次のいずれかを満たすこと  
●単身者向…原則として親族と同居していない60歳以上の単身者であること  
●2人以上世帯向…同居親族がいること  
②所得が定められた基準内であること  
③住宅に困っていること  
④申込者(同居親族を含む)が暴力団員でないこと  
※詳細は、申込書をご覧ください。

▽申込書の配布期間 5月25日(火)～6月4日(金)  
▽申込書の配布場所 地域振興課(市役所3階、土・日曜日は除く)、市民センター(土・日曜日を含む)  
▽申込み 申込用紙配布期間中に地域振興課へ郵送(6月4日(金)の消印有効)または持参  
▽問合せ 地域振興課・内線1715まで。

### がんばろう東大和 対象店舗で30% 戻ってくる キャンペーン

新型コロナウイルス感染症の影響を受けている市内飲食・小売店等を応援するとともに、感染症の感染拡大対策としてキャッシュレス決済の利用促進を図るため「がんばろう東大和!対象店舗で30%戻ってくるキャンペーン」を実施します。

▽期間 6月1日(火)～30日(水)  
▽内容 期間中に対象店舗でキャッシュレス決済アプ  
リPayPayにて支払いを行うと、決済金額の最大30%のPayPayボーナス(ポイント)を付与  
※1決済あたりの付与上限…3000円相当、期間中の付与上限…1万円相当  
※ポイントは支払日の翌日から30日後に付与され、PayPay残高での支払いに使用できます。  
※大手チェーンの事業者は対象に含まれません。  
※詳細は、市のホームページをご覧ください。

▽問合せ 産業振興課・内線1071まで。  
◎キャッシュレス決済使い方説明会(要予約)  
▽日時 5月24日(月)・26日(水)  
①午後1時(消費者向け)  
②午後2時(事業者向け)  
③午後3時(消費者向け)  
▽場所 東大和市商工会  
▽持ち物 スマートフォンのホームページをご覧ください。  
▽予約・問合せ 東大和市商工会 ☎042-562-1131へ。



交通災害共済「ちよこつと共済」の加入受付を行っています。わずかな掛け金で加入でき、手続きも簡単です。ぜひ、ご加入ください。/問合せ 土木課・内線1213まで

# 情報マップ

## 妊産中の風しんの感染を 防ぎましょう

妊娠初期に風しんに感染すると胎児に感染して先天性風しん症候群(難聴、先天性心疾患、白内障及び網膜症等)が高い確率で発生します。風しんの免疫を獲得し風しんから胎児を守りましょう。

### ○風しん抗体検査

19歳以上の市民の方で次に該当する方(過去に風しんを含むワクチン(MR・MMR等)を2回以上接種している方、既に当事業(平成26〜令和2年度)における抗体検査を受けている方)抗体検査の結果、抗体価が不十分なことがすでに確認できている方は除く)①将来妊娠を希望する女性 ②妊婦と同居する方 ③1の方と同居する方/実施期間5月15日(土)〜令和4年3月10日(木)/実施方法 抗体検査実施医療機関に直接予約し、検査日や接種当日の住所・生年月日の分かるもの(保険証や免許証等)を必

ず持参/検査費用 無料  
○麻しん・風しん混合(MR)ワクチン予防接種  
19歳以上の市民で抗体検査の結果、抗体価が低かった方(HI法で16倍以下またはEIA法で8未満)のうち、次に該当する方(過去に風しんを含むワクチンを2回以上接種している方は除く) ①将来妊娠を希望する女性 ②妊婦と同居する方 ③1の方と同居する方/実施期間 5月15日(土)〜令和4年3月31日(木)/実施方法 右の抗体検査を利用した方は、検査を行った医療機関に直接予約。自費で検査を受けた方と過去の妊婦健診で風しん抗体検査を受けた方は、抗体検査の結果のコピーを市立保健センター窓口にお持ちください。予防接種の予約票を発行します。なお、女性は、接種後2か月間妊娠を避ける必要があります/接種費用 無料

## 保健

### 【共通事項】

市立保健センターには、検温をし、マスクを着用してからお越しください。また、ご家族の中に体調不良の方がいる場合は、来所をご遠慮ください。

### 【育児相談会/イルカグループ】(事前予約制)

同年代のお母さんと楽しくおしゃべりしませんか? 35歳以上で第1子を出産したお母さんとそのお子さん(1歳4か月まで) 6月2日(水)午前9時30分〜11時/場所 市立保健センター/母子健康手帳/初めての方を優先

### 【幼児食講習会】

1歳6か月〜3歳の幼児の保護者/6月10日(木)午後1時30分〜3時/場所 市立保健センター/8人(申込順)/保育 6人(申込順)/電子申請受付可/食育講話、調理見学、個別相談/母子健康手帳、筆記用具、バスタオル

### 【こころの健康相談】

気持ちが悪くなり、不安定になり、専門医に受診すべきかどうか悩んでいる方やそのご家族のために、専門医が相談をお受けします/6月2日(水)午前10時〜正午(事前予約制)/場所 市立保健センター

【いきいきヘルシー教室】「ボクササイズで全身を引き締めよう」(保育付)  
ボクササイズは、ボクシングで行うパンチを中心にキックやフットワークを中心に取り入れた全身運動です。自宅で続けられる運動や代わりの方がいる場合は、来所をご遠慮ください。

### 【食育推進事業「手打ちうどん講習会」】

東大和市の郷土食うどんを打ってみませんか。家庭でも作りやすい方法をご紹介します/市内在住の方(初心者歓迎) 6月16日(水)午前9時30分〜正午/場所 市立保健センター/8人(申込順)/講話・実習(試食はありませぬ)/講師 野村和男氏/保育 1〜3歳の幼児3人(申込順)/エプロン、三角巾、筆記用具、持ち帰りを希望の方は容器・保冷バッグ・保冷剤

### 【成人健康相談】

普段の生活で、身体・食事・歯の気になること、気軽に相談してみませんか。保健師・栄養士・歯科衛生士が相談に応じます/6月4日(金)午前10時〜11時30分/場所 市立保健センター/予約不要。当日直接会場へお越しください/健診結果をお持ちの方はご持参ください

### 【成人歯科健康診査】

市内在住の今年度30・40・50・60・70歳になる方(平成3年4月2日〜平成4年4月1日生まれの方、昭和56年4月2日〜昭和57年4月1日生まれの方、昭和46年4月2日〜昭和47年4月1日生まれの方、昭和36年4月2日〜昭和37年4月1日生まれの方、昭和26年

## 胃がん・乳がん・ 肝炎ウイルス検診

胃がん検診(前期)  
市内在住の35歳以上の方(胃・十二指腸の病気で治療中または経過観察中の方は除く) ①市立保健センター(検診車) 7月27日(火)・29日(木)・30日(金)・8月2日(月)・6日(金)・30日(月)・31日(火)/400人(抽選)/検診受付時間 午前8時45分〜正午/問診、胃部のバリウムによるエックス線検査/検診票は、7月上旬以降順次送付を予定

### 【乳がん検診(前期)】

市内在住の40歳以上の女性(令和2年4月〜令和3年3月に市の乳がん検診を受けた方、今年度クーポン券による乳がん検診対象の方、乳腺疾患で治療中または経過観察中の方は除く) ①東大和病院附属セントラルクリニック 8月2日(月)〜10月30日(土)(8月・9月は月・木・土曜日の午後のみ実施、10月は月・金・土曜日の午後のみ実施) ②市立保健センター(検診車) 8月20日〜9月9日の月

### 【肝炎ウイルス検診】

市内在住の節目年齢(40・45・50・55・60歳)の方で今まで市の肝炎ウイルス検診を受けていない方/7月1日(木)〜9月30日(木)(医療機関の休診日は除く) 指定医療機関/300人(抽選)/問診、血液検査/6月下旬頃に、受診可能な方へ検診票を送付予定

### 【検診の申込方法】

●はがき・下図の通り記入し、6月8日(火)(消印有効)までに郵送してください。●電子申請(肝炎ウイルス検診は除く) 6月8日(火)までに、市のホームページからお申し込みください。●窓口 6月8日(火)午後5時までに市立保健センターでお申し込みください。※初めての方を優先。※検診に関する問合せは、6月8日(火)午後5時まで。受付期間終了後にお問い合わせいただけません。※不備のあるものは、受付できません。

土曜日のうち12日間/定員865人(抽選)/問診、乳房エックス線撮影(マンモグラフィ) 7月中旬以降に検診票を順次送付予定  
【肝炎ウイルス検診(単独)】  
市内在住の節目年齢(40・45・50・55・60歳)の方で今まで市の肝炎ウイルス検診を受けていない方/7月1日(木)〜9月30日(木)(医療機関の休診日は除く) 指定医療機関/300人(抽選)/問診、血液検査/6月下旬頃に、受診可能な方へ検診票を送付予定

### 表面(共通)

〒042-0015 東大和市中央3-918-1 東大和市立保健センター 行  
63円分の切手  
【希望する検診名を記入】

### 胃がん検診用

1. 申込者の住所  
2. 氏名(ふりがな)  
3. 生年月日・年齢・性別  
4. 電話番号  
5. 検診希望日  
第1希望 〇月〇日(曜日)  
第2希望 〇月〇日(曜日)  
第3希望 〇月〇日(曜日)  
※第3希望日まで記入ください。希望日がない場合は、その旨をご記入ください。(はがきウラ)

### 乳がん検診用

1. 申込者の住所  
2. 氏名(ふりがな)  
3. 生年月日・年齢・性別  
4. 電話番号  
5. 希望医療機関・曜日  
第1希望医療機関・曜日  
第2希望医療機関・曜日  
第3希望医療機関・曜日  
※医療機関・曜日についての希望がない場合は、その旨をご記入ください。(はがきウラ)

### 肝炎ウイルス検診用

1. 申込者の住所  
2. 氏名(ふりがな)  
3. 生年月日・年齢・性別  
(はがきウラ)



### 医師会コーナー

#### 肺炎の予防接種について

最近、新型コロナウイルスのワクチンに関心が高まっていますが、今回は肺炎の予防接種の話です。

肺炎は、細菌やウイルスなどが肺に入り込んで起こる肺の炎症です。風邪をひいたり、高齢になり体力が低下したり、心臓や肺の慢性の病気があるなど、抵抗力が弱くなったときなどに肺炎になりやすく、重症になると命にかかわることになります。肺炎は日本人の死因の第5位です。肺炎により亡くなる方の概ね95%は65歳以上です。高齢化社会の日本においては、肺炎の予防が重要です。

肺炎の予防には、普段の手洗いやマスクをすること、免疫力を高めることに加え、予防接種も一つの方法です。予防接種はすべての肺炎を予防できるわけではありませんが、「肺炎球菌ワクチン」があります。日常生活での肺炎の原因となる細菌のなかで最も多いのは肺炎球菌ですが、このワクチンは肺炎球菌による肺炎を予防し、重症になることを防いでくれます。

高齢者を対象とした肺炎球菌ワクチンの定期接種は、これまでに接種したことがない、主に65歳以上の方が対象であり、強く勧められています。接種は市町村で受けられますが、多くの自治体で接種費用の公費助成が行われています。また、高齢者の肺炎予防には、インフルエンザワクチンと肺炎球菌ワクチンを両方とも接種することも勧められています。接種についてはかかりつけの医療機関にご相談ください。

公益社団法人東大和市医師会



国民健康保険・後期高齢者医療制度葬祭費の支給  
国民健康保険(国保)及び後期高齢者医療保険(後期)の被保険者の方が亡くなられた場合は、喪主の方に葬祭費(5万円)を支給します。申請に必要なもの(葬儀等の領収書(喪主の方及び亡くなられた方の氏名が記載されているもの)、

東大和市公式ホームページに関する市民アンケート  
今後の市のホームページの運営に活かすため、市民の皆さんのご意見を伺うアンケートを行っています。アンケートには、市のホームページ(右下の二次元コードからアクセス可)ま

男子テニスシングルス(テニス連盟) / 6月6日(日)午前8時20分〜午後6時 / 東大和市ロンドテニススクエア / 観1人二千円、中高生は1人千円 / 5月21日までにテニス連盟ホームページ(hytennis.srv.jp)

献血実施のお知らせ  
医療用血液不足の対応に協力するため、市役所にて献血を行います。献血会場では、徹底した感染症予防対策を行っています。400mlの全血献血の年間採血回数は、男性3回以内、女性2回以内となっています。また、前回の献血から所定の間隔をあげる必要があります。詳しくは、東京都赤十字血液センターのホームページをご確認ください。5月20日(木)午前10時〜11時30分、午後1時〜4時 / 場所 市役所会議棟前

後期高齢者医療歯科健康診査  
後期高齢者医療制度に加入し、今年度76・80・85歳になる方(昭和20年4月2日〜昭和21年4月1日生まれの方、昭和16年4月2日〜昭和17年4月1日生まれの方、昭和11年4月2日〜昭和12年4月1日生まれの方) / 7月1日(木)〜令和4年1月31日(月) (医療機関の休診日は除く) / 指定医療機関 / 問診、口腔内診査 / 対象者には、個別に水色のはがきを郵送しています。詳細は、はがきをご覧ください。対象の方ではがきが届いていない方は、お問い合わせください / 保険年金課・内線1028まで。

お知らせ

国民健康保険・後期高齢者医療制度葬祭費の支給  
国民健康保険(国保)及び後期高齢者医療保険(後期)の被保険者の方が亡くなられた場合は、喪主の方に葬祭費(5万円)を支給します。申請に必要なもの(葬儀等の領収書(喪主の方及び亡くなられた方の氏名が記載されているもの)、

介護保険料が変わります  
高齢化の進行等による給付費の増加を踏まえて、介護保険料を改定しました。準備基金の多くを活用するとともに、第1段階から第3段階までの低所得の方に公費を投入し、介護保険料の据置きや上昇の抑制を図っています。また、これまで13段階に分かれていた介護保険料の区分を14段階にするなど、負担能力に応じた負担と適正化に努めました。なお、令和3年度の介護保険料の決定通知は7月上旬に発送します / 高齢介護課・内線1136まで。

市民情報  
男子テニスシングルス(テニス連盟) / 6月6日(日)午前8時20分〜午後6時 / 東大和市ロンドテニススクエア / 観1人二千円、中高生は1人千円 / 5月21日までにテニス連盟ホームページ(hytennis.srv.jp)

官公署 だより

5月は自動車税種別割の納期です  
毎年4月1日現在、自動車検査証(車検証)に記載されている所有者(割賦販売の場合は使用者)の方に課税されます。5月31日(月)までに納めてください。なお、新型コロナウイルス感染症の影響により納税が困難な方は、申請により納税が猶予される制度があります / 自動車税コールセンター 03-3525-4066

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なります。  
【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 5月31日(月)  
・固定資産税・都市計画税 第1期全期前納  
・軽自動車税 全期  
・国民健康保険税 過年度分第2期  
・後期高齢者医療保険料 過年度分第2期  
問合せは、保険年金課・内線1026まで  
・介護保険料 過年度分第2期  
問合せは、高齢介護課・内線1136まで



ほん・本・BOOK  
図書館の新书推荐をご紹介します。  
〈一般書〉  
● 老後レス社会 朝日新聞特別取材班著  
● なぜ外国人女性は前髪を作らないのか ヘフェリン、サンドラ著  
● 筋トレ以前の筋肉の常識 フィッシャーマン著  
● なぜ外国人女性は前髪を作らないのか ヘフェリン、サンドラ著  
● ぼくはおじいちゃん戦争した スミス、ロバート・K著  
● 西の魔女が死んだ 梨木香歩著  
〈児童書〉  
● みち さいとうしのぶ作  
● 西の魔女が死んだ 梨木香歩著  
▽問合せ 中央図書館 ☎042-564-2454まで。

# 市民記者 レポート



## 子どもの心の栄養足りていますか？

花が咲いたら愛でたくなる。人は昔から美しい物、音楽や芸術に触れ感動をする事で心の栄養を得てきました。外出や人に会う事を控える生活になり1年。子どもも大人も心のバランスを保つ事が気かかっています。特に自分の気持ちをまだ上手く捉えて表現できない子どもたちには制限の多い今を受け入れつつも、発散しきれないエネルギーや情緒が育つ時期の過ごし方を考えてあげたいと思う事がよくあります。

東大和で芸術文化の発信をしているハミングホールではコロナ以降、来館者数は減少中ですが、感染予防対策をしながら徐々に稼働状況は増えてきています。ホール主催の企画の来客の回復は厳しい中、今年の1～3月には少しでも芸術文化を子どもたちに届けようと小中学生を演奏会に招待したり、状況を柔軟に捉えて今できる事を工夫しています。6月には親子向けのリトミックコンサートが予定されており、参加者も舞台上で観覧ができるユニークな企画です。他にも楽しめる企画が色々用意されています。

市民でも子どもたちの遊びや文化体験の機会を29年間作り続けている東大和子ども劇場という団体があります。幼児低学年、高学年から思春期の子どもたち向けに観たい芸術作品を、会員の子どものたちと選び、市内の公共施設に招いて鑑賞をする他、子どもキャンプや創造遊び、文化庁の委託を受け、小中学校・高校に文化芸術ワークショップを届けるなどの実績を重ねています。大きな特徴として芸術鑑賞をその日、一度きりの楽しみではなく、事前事後の遊び等で演者やテーマに触れる機会を設け、仲間と一緒に作品の世界が深まる取り組みを大事にしています。先日順延となっていた低学年、高学年の2作品を鑑賞してみました。演者が観客の小さな子どもの活き活きとした声をすくい上げて話が進んでいく面白さや一体感。高学年の思春期に抱える思いを率直に描かれた作品で、鑑賞後も親子で思いを語りた時間となり、久しぶりに心動かされ晴れやかな思いに満たされました。

TVや動画など娯楽は増えてもそれは発信者からの一方通行な娯楽。演者と観客が空間を共有し目の前で人が演じ起こる出来事を体感する事は、その何倍も多くの心の栄養につながる経験になります。薬や食事では補いきれないもう1つの栄養を市内で満たしてみませんか？

(市民記者 長谷川仁美)

## 食品ロスを減らそう

本来食べられるにもかかわらず廃棄される食品(食品ロス)は、国内で年間600万トン。国民1人あたり茶碗1杯分(約130g)の食品を毎日捨てていることになりました。

特に季節商品は、食品ロスが多くなります。予約購入をすることで店の売れ残りが減り、食品ロスを防ぐことができるので、ご活用ください。

問合せ ごみ対策課・内線1241まで。

## 東大和市民会館

# ハミングホール

好評発売中

### チェロアンサンブル ユイット 東大和公演

7月10日(土)午後3時30分開演/午後3時10分からプレコンサート開始/小ホール/全席指定/一般3,500円・友の会3,000円/[出演]

阪田宏彰、櫻井慶喜、中林成爾、野村奈美、横山二葉、小川泰則、佐野朋子、宮坂俊一郎/チェロ奏者、阪田宏彰をリーダーとし、多方面にわたり第一線で活躍する8人のチェリスト集団 Cello Ensemble 008-huit。銀河鉄道999、天国への階段等、幅広い世代の記憶に残るメロディが、至高のチェロサウンドで蘇る! /未就学児入場不可/関連企画:プレコンサートに出演してみませんか?、チェロ講座等、詳細はホームページをご覧ください。



Cello Ensemble 008-huit

### 【来月開催】わくわく!0才からの親子リトミックコンサート《出演:神宮前カルテット》

6月12日(土)開演:①午前11時30分②午後2時/大ホール舞台/一般・友の会1,500円、0才~小学生500円

## ロビーコンサート

### ロビーコンサート vol.243

『初夏の風を感じて』

5月26日(水)正午開演/入場無料

【ご注意】全ての公演とも、マスク着用を必須とさせていただきます。

最新情報はハミングホールのホームページに掲載します。

窓口販売:午前9時~午後6時  
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  
お問い合わせ:午前9時~午後6時 ☎042-590-4411



※状況により変更となる場合があります。

### 小椋佳「歌紡ぎの会」

8月21日(土)午後5時開演/大ホール/全席指定/一般5,000円・友の会4,500円/未就学児入場不可/ついに開催決定!!

「愛燦燦」「愛しき日々」「シクラメンのかほり」「夢芝居」「俺たちの旅」など数多くのヒット作品を世に送り出した小椋佳の歌と語らいのひとときをお楽しみください。



歌紡ぎの会  
小椋佳

## 6月の施設利用申込み

大・小ホールは令和4年6月分、その他の施設は令和3年12月分です。なお、市民を対象とした調整会議は、6月1日(火)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

## 国民年金の種別変更

国民年金制度は、国内に居住する20歳から60歳までの全ての方に加入が義務付けられています。国民年金の種別は、次の3種類に分かれており、届出は加入時だけでなく、種別が変わったときにも必要です。

### 【国民年金の加入種別】

◆第1号被保険者 自営業者・農林漁業者とその配偶者、学生、アルバイト、無職の方等で20歳以上60歳未満の方が対象です。加入や種別変更の手続きは、被保険者の方が行います。

◆第2号被保険者 会社員や公務員など、厚生年金保険に加入している方が対象です。加入手続きは、勤務先で行います。

◆第3号被保険者 第2号被保険者に扶養されている配偶者が対象です。届出は第2号被保険者の勤務先を通じて行います。

## 【種別変更となるケース】

◆第1号被保険者になる方 60歳未満の第2号被保険者が会社等を退職すると、第3号被保険者となる方を除き、第1号被保険者となります。また、その方に扶養されていた第3号被保険者も第1号被保険者になります。

◆第2号被保険者になる方 第1号、第3号被保険者が就職して厚生年金保険に加入すると第2号被保険者になります。

◆第3号被保険者になる方 第1号、第2号被保険者が婚姻、退職等により第2号被保険者の被扶養配偶者になると第3号被保険者になります。

■付加保険料を納付していただくお得です

国民年金保険料を納められた期間(厚生年金等の加入期間を含む)と国民年金保険料の納付を、免除や猶予された期間が10年以上ある方は、65歳から老齢基礎年金が支給されます。年金額を少しでも多く受給したい方は、国民年金保険料とあわせて付加保険料(月額400円)を納付されると老齢基礎年金に付加年金が加算され支給されることとなります。

◎納付額と受給額の例(付加保険料を10年間納付した場合)

付加保険料の納付額 400円 × 12月 × 10年 = 4万8000円  
付加年金の受給額(年額) 200円 × 12月 × 10年 = 2万4000円

### 〈留意事項〉

●付加保険料の納付を希望される方は、申出書の提出が必要となります。  
●国民年金基金に加入中の方は、付加保険料を納付できません。

◆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。

