



ゆったり日和 東やまと

注目情報

市議会議長・副議長・監査委員が
選出されました

—詳しくは2面へ—

令和3年5月24日に開かれた令和3年第2回市議会臨時会において、市議会議長に関田正民氏、副議長に佐竹康彦氏が選出され、監査委員に二宮由子氏が選任されました。

今号の主な記事

2面：災害時の避難情報が変わりました 3面：使用済みプラスチック容器の回収を開始 4面：郷土博物館プラネタリウム夏番組
5面：障害者手当等のご案内 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・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

国の示す基準に基づき、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）に次いで、基礎疾患のある方及び高齢者施設等の従事者の方のワクチン接種を予定しています。

ワクチン接種の今後の予定

基礎疾患のある方のワクチン接種の準備を進めています

市内医療機関（かかりつけ医）等で基礎疾患を診ていただいている64歳以下の方に、優先的に接種できるよう準備を進めています。

▶対象者 次の①と②のいずれかに該当する方

- ①令和3年度中に65歳に達しない方であって、以下の病気や状態で、通院／入院している方
 - ・慢性の呼吸器の病気
 - ・慢性の心臓病（高血圧を含む）
 - ・慢性の腎臓病
 - ・慢性の肝臓病（肝硬変等）
 - ・インスリンや飲み薬で治療中の糖尿病または他の病気を併発している糖尿病
 - ・血液の病気（ただし、鉄欠乏性貧血を除く）
 - ・免疫の機能が低下する病気（治療や緩和ケアを受けている悪性腫瘍を含む）

- ・ステロイドなど、免疫の機能を低下させる治療を受けている
- ・免疫の異常に伴う神経疾患や神経筋疾患
- ・神経疾患や神経筋疾患が原因で身体の機能が衰えた状態（呼吸障害等）
- ・染色体異常
- ・重症心身障害（重度の肢体不自由と重度の知的障害とが重複した状態）
- ・睡眠時無呼吸症候群
- ・重い精神疾患〔精神疾患の治療のため入院している、精神障害者保健福祉手帳を所持している、または自立支援医療（精神通院医療）で「重度かつ継続」に該当する場合〕や知的障害（療育手帳を所持している場合）

②基準（BMI30以上）を満たす肥満の方

※必要な手続きについては、市報や市のホームページ等でお知らせします。

※市のコールセンターでは、基礎疾患に該当するか等の医学的なお問い合わせにはお答えできません。

※基礎疾患のない64歳以下の方には、年齢の高い方から、順次、接種券を送付するスケジュールを立案中です。詳しくは、今後の市報でお知らせします。

高齢者施設等に従事されている方の接種

市内の特別養護老人ホームなどの高齢者施設等に従事されている方のワクチン接種については、施設ごとに嘱託医や協力医などと調整のうえ、医師が施設を訪問する巡回接種を実施しています。

集団接種と個別接種を推進しています

市では、ワクチン（5月末日で約40,000回分）と接種枠を確保し、市内医療機関の協力により、接種を希望する65歳以上の方が7月末までに2回接種が終了するよう集団接種と個別接種を推進しています。

また、市内医療機関の協力による個別接種や国の大規模接種会場での集団接種の開始により、市の集団接種会場（旧みのり福祉園）の接種予約にキャンセル枠が生じることがあります。**市の集団接種(1回目)の予約日が7月11日以降となっている方は**、早い予約日への変更が可

能となる場合があります。

予約の空き状況は日々変わりますので、**お手数ですが、市のコールセンターへお問い合わせください。**ウェブ予約された方も市のコールセンターへご連絡いただければ、予約変更とキャンセルの手続きを同時に行うことができます。

※**個別接種等の接種予約へ変更された方は、必ず市の集団接種の予約をキャンセルしてください。**

ワクチン接種後の副反応について

国では、新型コロナウイルスワクチンの接種を受けた方を対象に、接種後に起こりやすい様々な症状の頻度などの調査を実施しています。

中間報告によると、発熱、頭痛、倦怠感などの全身反応は、1回目よりも2回目の接種で頻度が高い傾向にあります。また、年齢が上がると頻度が低くなる傾向や、男性より女性の方が頻度がやや高い傾向がみられます。

ワクチンの接種後は体調の変化がないかご注意ください。体に異常がある時は、ワクチンを接種した医療機関やかかりつけ医、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までご連絡ください。

▶問合せ 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（24時間対応）

新型コロナウイルスに関する問合せ 6月8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）



ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします

聖火リレー当日の交通規制

東京2020オリンピック聖火リレー当日は、走行ルート及びルート直近の道路で、長時間にわたり車両の通行が禁止されます。

※走行ルート上は、居住者であっても車両等での通行・横断はできません。
※自転車・歩行者のルート横断も規制されます。現場の警察官・係員の指示に従ってください。

※交通規制を行う区間等については、市のホームページ(右の二次元コードからアクセス可)をご覧ください。



※パラリンピック聖火リレー(8月22日(日)実施予定)の交通規制は、改めてお知らせします。

▷交通規制の日時 7月13日(火)午後3時10分頃～5時35分頃

▷問合せ 東京都聖火リレー実行委員会事務局 ☎03-6732-8484 へ。

▶議長 関田正民氏



▶副議長 佐竹康彦氏



選出されました 市議会議員・ 副議長・監査委員

5月24日に開かれた令和3年第2回市議会臨時会において、市議会議員に関田正民氏(73歳)、副議長に佐竹康彦氏(48歳)が選出

されました。
◎議長 関田正民氏
◎副議長 佐竹康彦氏
◎監査委員(議会選出)は、二宮由子氏(59歳)が選任されました。
◎任期は、令和5年4月30日までです。

令和2年度 情報公開・保有個人情報 開示状況

令和2年4月～令和3年3月の1年間の情報公開・保有個人情報開示状況は左表のとおりです。
▽問合せ 文書課・内線1

	公開請求件数	対象文書件数	公開状況(文書件数)			取下げ	審査請求件数
			全部公開	部分公開	非開示(うち不存在)		
市長	22	142	105	31	6(6)	0	0
教育委員会	5	33	19	12	2(2)	1	0
選挙管理委員会	0	0	0	0	0	0	0
監査委員	0	0	0	0	0	0	0
農業委員会	0	0	0	0	0	0	0
固定資産評価審査委員会	0	0	0	0	0	0	0
議会	1	1	1	0	0	0	0
計	28	176	125	43	8(8)	1	0

保有個人情報開示実績

	開示請求件数	対象個人情報件数	開示状況(個人情報件数)			取下げ	審査請求件数
			全部開示	部分開示	非開示(うち不存在)		
市長	13	17	8	7	2(2)	0	0
教育委員会	1	2	0	2	0	0	0
選挙管理委員会	0	0	0	0	0	0	0
監査委員	0	0	0	0	0	0	0
農業委員会	0	0	0	0	0	0	0
固定資産評価審査委員会	0	0	0	0	0	0	0
議会	0	0	0	0	0	0	0
計	14	19	8	9	2(2)	0	0

実施します パブリックコメント・ 近隣説明会

【第二学校給食センター跡地の活用並びに市立やまとあけぼの学園の廃園及び市立狭山保育園の段階的な廃園の検討について】
第二学校給食センター跡地を活用し、令和6年4月を目途に、児童発達支援センターと認可保育園等の子育て支援施設を民設民営方

式で整備運営する予定です。また、これに併せて市立やまとあけぼの学園の廃園及び市立狭山保育園の段階的な廃園をしていく予定です。

このことについて、パブリックコメント及び近隣説明会を実施します。
◎パブリックコメント
▽募集期間 7月14日(水)午後5時まで
▽提出先 保育課(市役所1階)
※募集要領は、保育課及び

市のホームページで入手可
◎近隣説明会(日時・場所)
●第1回(6月29日(火)午後7時～8時・中央公民館)
●第2回(7月10日(土)午前10時～11時・市立第八小学校)

※各回とも同じ内容です。
※手話通訳をご希望される方は、開催1週間前までに保育課へご連絡ください。
▽問合せ 保育課・内線1758、ファクス042-563-5928まで。

自治会加入の すすめ

「住んでよかった」と思えるまちをつくるには、行政だけではなく市民の皆さん

の活動も欠かすことができません。防犯・防災等でご近所での連携が必要なのは、自治会が重要な役割を果たしています。

市では、自治会の存在がまちづくりの核になると考え、自治会への加入をお勧めしています。
「自治会に入りたい」といったご相談や、「新しい自治会を設立したい」とお考えの方はお気軽にご連絡ください。
▽問合せ 地域振興課・内線1711まで。

避難指示で必ず避難
避難勧告は廃止されます

災害時の避難情報が変わりました

▷問合せ 防災安全課・内線1352まで。

災害対策基本法の改正を受け、大雨で避難の必要性が高まった際は、下表の新しい警戒レベルに応じた呼びかけを行います。緊急の呼びかけに注意し、警戒レベルに合わせた身を守る行動を取りましょう。

※避難情報は、①防災行政無線(防災行政無線自動応答サービス ☎042-563-2411 で聞き直しができます)、②市のホームページ、③市公式ツイッター・フェイスブック・LINE、④東大和市安全安心情報送信サービス等でお知らせします。

警戒レベル	新たな避難情報等	発令のタイミング・避難行動	これまでの避難情報等
5	緊急安全確保	避難所への避難がかえって危険となるような場合に発令 ・危険な場所にいる方は、近隣(自宅の上階を含む)の少しでも安全な場所で安全を確保してください。 ・警戒レベル5は必ず発令されるわけではありません。必ず警戒レベル4で危険な場所にいる方は全員避難してください。	災害発生情報
~~~~~ < 警戒レベル4までに必ず避難 > ~~~~~			
4	避難指示	これまでの「避難勧告」のタイミングで発令 ・発令地域にお住まいの方で危険な場所にいる方はこのタイミングで必ず避難してください。	・避難指示(緊急) ・避難勧告
3	高齢者等避難	これまでの「避難準備・高齢者等避難開始」のタイミングで発令 ・高齢者など避難に時間がかかる人は避難 ・高齢者以外の人でも危険を感じたら自主避難	避難準備・高齢者等避難開始
2	大雨・洪水・高潮注意報(気象庁)	・避難行動を確認する	大雨・洪水・高潮注意報(気象庁)
1	早期注意情報(気象庁)	・心構えを高める	早期注意情報(気象庁)

災害に備えて食料を備蓄しましょう

災害はいつ起こるか分かりません。いざという時に備え、各家庭3日分以上の食料を備蓄しましょう  
／問合せ 防災安全課・内線1352まで



## 容器にリサイクルされます 使用済みプラスチック容器の (シャンプー容器など) 回収を始めました



市では、ユニリーバ・ジャパン・サービス株式会社と協定を締結し、公共施設でシャンプーや詰め替えパウチなどの使用済みプラスチック容器の回収事業を開始しました。

本事業で回収した使用済み容器は、協働事業者であるユニリーバ・ジャパン・サービス株式会社に引き渡し、プラスチック容器にリサイクルされます。

※回収する使用済み容器は、メーカーを問いません。

- ▷回収対象 ・シャンプーなどの使用済みプラスチック容器（本体部分のみ）  
・詰め替えパウチ

※使用済み容器のキャップやポンプ部分、チューブタイプのもの及び漂白剤などが入っていた容器は回収不可。

- ▷回収場所 ①ごみ対策課（市役所3階） ②各公民館 ③各市民センター

▷回収方法 回収箱に投入

※使用済み容器は右側の投入口、詰め替えパウチは左側の投入口に入れてください。

- ▷排出時の注意 ・排出する容器の中を洗浄してください  
・十分に乾燥させてください

▷問合せ ごみ対策課・内線1242まで。

## 委員を募集します 空堀川の整備に 関する懇談会(仮称)

東京都では、空堀川の中砂の川橋から立野橋区間の整備について、意見交換を行う「空堀川の整備に関する懇談会(仮称)」を発足します。この懇談会の委員を、次のとおり募集します。

※報奨金、交通費の支給はありません。

▽応募資格 市内の空堀川流域に在住・在勤・在学の方で、8月～令和4年2月の間、平日の昼間に4回程度開催する懇談会に出席できる方(新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況により、ご自宅に懇談会資料を送付し、ご意見をいただく形式で開催する可能性があります)

▽募集人数 若干名

※応募者が募集人数を上回った場合、提出作文により、選考委員会が選考し、選考結果を7月中旬から下旬に通知します。

▽応募方法 6月30日(水)(必着)までに①・②を郵送またはメールにて東京都北多摩北部建設事務所工事第二課「空堀川の整備に関する懇談会(仮称)」事務局 ☎042-540-9519へ。

①空堀川の整備についての意見や考えを800字程度の文章にまとめたもの  
②住所・氏名・電話番号(在勤の方は会社名・住所・電話番号、在学の方は学校名・住所・電話番号)  
●郵送 〒190-0023立川市柴崎町2-15-19  
●メールアドレス SCS200241@section.metro.tokyo.jp  
▽問合せ 東京都北多摩北部建設事務所工事第二課「空堀川の整備に関する懇談会(仮称)」事務局 ☎042-540-9519へ。

## ご注意ください 雨水浸透ますの 目詰まり

透ますは、手入れをしないで長期間放置すると、目詰まりにより浸透能力が低下します。雨水浸透ますの機能を維持するには、点検や清掃等

の維持管理が必要です。1年に1回程度、雨水浸透ますの中にたまった落ち葉や土砂を取り除きましょう。  
▽問合せ 下水道課・内線1231まで。

## 蚊の発生を 予防しましょう

これからの時期、蚊の発生が本格化してきます。

蚊の幼虫は、植木鉢の受け皿や空き缶等、水が溜まりやすい場所で発生します。不用な植木鉢や空き缶を処分するとともに、家の周り等で水をためないことやこまめに水を取り換えるこ

での対応をお願いしています。市では、ハチを駆除するための防護服を貸し出していますので、ご希望の方は環境課(市役所3階)にてご予約のうえ、ご利用ください。  
※スズメバチの巣など危険害が発生することがあります。  
また、農薬の使用年月日、場所、対象植物、種類、使用量または希釈倍数についての記録を保管してください。  
▽問合せ 環境課・内線1272まで。



## 貸し出しています ハチの巣を駆除する ための防護服

市では、一般住宅や民間施設にできたハチの巣の駆除は行っていません。居住者または所有者の方ご自身

での対応をお願いしています。市では、ハチを駆除するための防護服を貸し出していますので、ご希望の方は環境課(市役所3階)にてご予約のうえ、ご利用ください。  
※スズメバチの巣など危険害が発生することがあります。  
また、農薬の使用年月日、場所、対象植物、種類、使用量または希釈倍数についての記録を保管してください。  
▽問合せ 環境課・内線1272まで。



## 一般家庭でもご注意ください 農薬・薬品の 使用

一般家庭で使用する殺虫剤等も農薬の一種であり、使用方法を誤ると思わぬ被害が発生することがあります。

また、農薬の使用年月日、場所、対象植物、種類、使用量または希釈倍数についての記録を保管してください。  
▽問合せ 環境課・内線1272まで。

## 有書物を取り扱う事業者の方へ 報告は お済みですか

◎適正管理化学物質のうち、1物質あたり年間100kg以上取り扱う工場等の方へ

毎年6月末日までに前年度の使用量等を市へ報告することが義務付けられています。該当する方は、環境

課(市役所3階)へ報告書提出してください。  
※対象となる化学物質は、トルエン、キシレン、ジクロロメタンなど59種類です。  
※燃料小売業の方は、キシレン・トルエン・ベンゼン・ヘキサンについても報告をお願いします。  
※詳細は市のホームページをご覧ください。

◎過去に有害物質等を取り扱っていた工場等で、事業の廃止を予定している方へ定められた期間で土壌汚染状況調査を行い、調査結果を市へ報告する義務があります。事前に環境課までご連絡ください。  
※対象の有害物質は、鉛、ひ素など26種類です。  
◆以上の問合せは、環境課・内線1272まで。

## ご利用ください 食品の放射性物質 簡易検査

市では、食品用の放射性物質検査機器で、市民の方から持ち込まれた食品の検査を行っています。

なお、この検査は、簡易検査です。詳細な検査を希望される方は、専門機関をご紹介します。

※事前に申込みが必要です。  
◎空間放射線測定器の貸出 市では、私有地等の空間放射線量が測定できる空間放射線測定器を貸し出しています。  
※事前に申込みが必要です。  
※貸出は1回の申請につき1日1台まで。  
※詳細は、市のホームページをご覧ください。  
◆以上の申込み・問合せは、環境課・内線1272まで。

## 放課後子ども教室 ボランティア スタッフ募集

市では、市内10校の小学校において、地域のボランティアにより、放課後の安全・安心な子どもたちの活動拠点(居場所)を設け、勉強やスポーツ・文化活動、地域住民との交流活動などの事業を行う「放課後子ども教室」を実施しています。

この事業に協力していただけのボランティアスタッフを募集しています。  
▽対象 高校生以上の方で、

▽活動内容  
①セーフティサポーター…子どもたちの見守りを担当  
②学習アドバイザー…学習活動を担当  
③ボランティア指導員…体験活動や交流活動を担当  
※①②は若干の謝礼あり。  
▽応募方法 青少年課(市役所3階)へ連絡  
▽問合せ 青少年課・内線1743まで。

## 申請を行ってください 幼稚園等の 補助金

市内に住所があり、幼稚園や認定こども園、幼稚園類似の幼児施設に通われている3・4・5歳児(令和3年4月1日現在。年度途中で満3歳になる幼児も含む)の保護者の方に補助金を交付します。

※詳細は、園から配布される案内をご覧ください。  
※案内が7月中旬までにお手元に届かない場合や内容に不明な点がある場合は、お問い合わせください。  
※認定こども園については、1号に認定されている幼児の保護者に限ります。  
▽問合せ 保育課・内線1756または通園している幼稚園等へ。



### 蔵敷公民館 幼児親子向け水遊び

蔵敷公民館2階の屋上テラスで、親子を対象とした水遊び(水深30cm前後のビニールプールを1組に1つ貸出)を開催します。

- ▽対象 小学2年生以下のお子さんと保護者
- ▽日時 下表のとおり
- ※利用は各回1時間、1日1回までです。また、一度に申し込めるのは3回までです。
- ▽場所 蔵敷公民館
- ▽定員 各回6組(申込順)

期日	回	①	②	③	④
7月7日(水)		○	○		
7月8日(木)		○	○		
7月9日(金)		○	○		
7月15日(木)		○	○		
7月16日(金)		○	○	○	○
7月17日(土)		○	○	○	○
7月29日(木)		○	○	○	○
7月30日(金)		○	○	○	○
7月31日(土)		○	○		

※各回の時間は以下のとおり。  
①午前9時30分から  
②午前10時40分から  
③午後1時20分から  
④午後2時30分から

雨天の場合は中止します。当日、午前8時30分以降にお問い合わせください。お申し込み・問合せ 各期日の前日午後4時までに蔵敷公民館 ☎042-566-0551 まで。

### 子ども家庭支援センターからのお知らせ

◎7月の出張がもひろば

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

- ▽期日・場所
  - 7月2日(金) 湖畔集会所
  - 7月5日(月) むこうはら児童館
  - 7月13日(火) さくらがおか児童館
- 7月28日(水) 仲原集会所
- ▽時間 各日午前10時30分



### ご利用ください 一時預かり事業

保護者の就労・通院・介護・出産・冠婚葬祭等により、一時的に子どもの保育が困難になった場合に、お子さんをお預かりする事業です。事前登録が必要です。

一時預かり事業実施施設		
実施施設	電話番号	受付
玉川上水保育園	042-566-8672	午前8時30分～午後5時
向原保育園	042-563-3833	午前9時～午後4時30分
大和東保育園	042-561-2958	午前9時～午後4時
子ども家庭支援センター	042-565-3655	午前8時30分～午後5時
れんげ上北台保育園	042-563-3990	午前10時～午後4時

利用条件、利用時間、定員、利用料などは施設によって異なりますので、詳細はそれぞれの施設にお問い合わせください。

### 郷土博物館 プラネタリウム夏番組

郷土博物館プラネタリウムでは6月19日(土)～9月12日(日)の間、夏番組を投影します。メガスターの星空と合わせてお楽しみください。

- ◎一般番組「プラネタリウムでチョコちゃんに叱られる!」
- ◎特別番組「ハナビリウム」
- ◎「花火ってなんであるの?」
- ◎「花火のこども」

- ▽日時 土・日曜日、祝日 午前11時から午後1時まで
- ▽定員 50人
- ▽投影時間 40分程度
- ▽観覧料 大人300円、小学生100円
- ▽問合せ 郷土博物館 ☎042-567-4800 まで。



### ご参加ください 第51回東大和市民文化祭

市では、10月16日(土)～11月3日(祝日)に開催する、第51回東大和市民文化祭の参加者を募集します。

参加者募集一覧は、社会教育課(市役所5階)、公民館、市民センター、郷土博物館で配布します。部門ごとに申込方法、申込期限及び申込先が異なります。



- 新舞踊大会・川島房子 ☎042-565-1694
- バレエ&ダンス秋の祭典・長沼陽子メールvivid-company@yahoo.co.jp
- ▽問合せ 社会教育課・内線1554まで。

### 中央図書館 会議室を自習室として開放(試行)

試行的に中央図書館2階の会議室を自習室として開放します。

- ▽対象 小学5年生～大学生及び進学希望の方で東大和市の図書館利用カードを持っている方
- ▽期間 7月～8月の土・日曜日
- ▽時間 午前10時30分～午後4時45分
- ▽定員 12人
- ▽利用方法 中央図書館2階レファレンス室で図書館利用カードを預け、自習利用券を受け取ってから利用してください。
- ▽問合せ 中央図書館 ☎042-564-2454 まで。

### ご参加ください 野菜収穫体験

◎じゃがいも掘り体験

- ▽日時 7月10日(土) 午前9時～11時頃(受付は午前8時30分から)
- ▽集合場所 立野2-17-1 (左図参照)



- ▽費用 1人当り200円
- ▽申込み 6月16日(水)から産業振興課・内線1072まで。
- ▽対象 市内在住・在勤で小学生以上のお子さんと保護者
- ※小雨決行。荒天時は翌日順延。順延の場合、当日午前8時までに電話でご連絡します。



### ご参加ください スナックゴルフ体験塾

市では、昭島市、立川市、武蔵村山市及び昭和飛行機工業(株)と連携し、スナックゴルフ体験塾を開催します。

- ▽対象 東大和市、昭島市、立川市、武蔵村山市に在住・在学の小・中学生
- ▽日時 7月28日(水) 小学1～3年生の部 午前8時30分～11時
- 小学4～6年生、中学生の部 午後0時30分～3時
- ▽場所 昭和の森ゴルフコース(昭島市)
- ▽費用 1500円(参加費ほか)
- ▽定員 各部120人(申込多数の場合は抽選)
- ※申込方法については、市のホームページ(下の二次元コードからアクセス可)
- ▽問合せ 「スナックゴルフ体験塾」実行委員会事務局 ☎042-541-4957 (平日午前9時～午後4時)へ。





# 障害者手当等のご案内

●表中の、【国】は国の制度、【都】は東京都の制度、【市】は東大和市の制度です。  
 ●下表のほかに障害者等の方への手当として、児童育成手当（障害手当・育成手当）があります。  
 ▷問合せ 下表については障害福祉課・内線 1121、児童育成手当については子育て支援課・内線 1763 まで。

対象	手当名	手当額	新規申請時の年齢要件	支給要件等
身体・知的障害者（児）	心身障害児福祉手当	月額 6,100 円	20 歳未満	【市】 20 歳未満の、身体障害者手帳 1～4 級、愛の手帳 1～4 度の障害のある児童を養育している方 ※施設入所による支給制限があります。
	心身障害者福祉手当	【都】 月額 15,500 円 【市】 月額 6,100 円	20 歳以上 65 歳未満	【都】 20 歳以上で、①身体障害者手帳 1 級及び 2 級、愛の手帳 1～3 度の方、②脳性麻痺または進行性筋萎縮症の方 【市】 20 歳以上で、身体障害者手帳 3 級及び 4 級、愛の手帳 4 度の方 ※施設入所及び所得による支給制限があります。
	重度心身障害者手当	月額 60,000 円	65 歳未満	【都】 ①重度の知的障害、②重度の身体障害、③重度の障害が重複する方で、常時複雑な介護を必要とする方 ※施設入所、3 か月を超える入院、所得による支給制限があります。
身体・知的・精神障害者（児）	特別児童扶養手当	(重度障害) 月額 52,500 円 (中度障害) 月額 34,970 円	20 歳未満	【国】 20 歳未満の、身体障害者手帳 1～3 級程度、愛の手帳 1～3 度程度の障害のある児童、またはこれらと同等の疾病や精神に障害のある児童を養育している方 ※施設入所、公的年金の受給、保護者の所得などによる支給制限があります。
	障害児福祉手当	月額 14,880 円	20 歳未満	【国】 20 歳未満で、身体障害者手帳 1 級及び 2 級の一部、愛の手帳 1 度及び 2 度の一部、またはこれらと同等の疾病や精神に障害のある児童 ※施設入所、公的年金の受給、保護者の所得などによる支給制限があります。
	特別障害者手当	月額 27,350 円	20 歳以上	【国】 20 歳以上で、身体障害者手帳 1 級及び 2 級程度、愛の手帳 1 度及び 2 度程度の障害が重複している方、またはこれらと同等の疾病・精神障害のある方で常時介護を必要とする方 ※施設入所、3 か月を超える入院、公的年金の受給、所得による支給制限があります。
難病患者	心身障害者扶養共済	年金月額 20,000 円 (口数追加加入者は 40,000 円)	65 歳未満 (保護者の年齢)	【都】 ○加入資格 障害者の保護者で、①都内に住所があること、②65 歳未満であること、③特別の疾病または障害がなく、保険契約の対象となることができること ○障害者の範囲 ①知的障害者、②身体障害者（身体障害者手帳 1 級～3 級）、③精神または身体に永続的な障害を有する方で、①②と障害の程度が同程度の方 ※その他慰金、脱退一時金等の手当額は加入期間によって異なります。掛金は、加入したときの保護者の年齢により異なります。
	難病患者福祉手当	月額 5,100 円	65 歳未満	【市】 ①難病の患者に対する医療等に関する法律による特定医療費の支給の対象の方 ②東京都難病患者等に係る医療費等の助成に関する規則による助成（これに相当する道府県の助成を含む）の対象の方 ③上記の①②に規定する疾病に罹患し、児童福祉法による小児慢性特定疾病医療費の支給の対象の保護者の方 ※施設入所、所得及び心身障害児福祉手当、心身障害者福祉手当との併給による支給制限があります。
被爆者	原爆被爆者見舞金	年額 20,000 円		【市】 被爆者健康手帳をお持ちの方 ※申請受付は、毎年度 7 月 1 日から 7 月 31 日まで。

## ご利用ください 障害者就労 生活支援センター

総合福祉センターは、とふるでは、障害がある方の就労と生活の支援を一体的に行うこと等を目的として障害者就労生活支援センターを開設しています。  
 また、事業者の方の障害者雇用についての相談も受け付けています。  
 ▽対象 原則として市内在住で、一般就労を希望して

いる、または一般就労をしている障害者の方 ※障害者手帳の有無は問いません。  
 ▽日時 月～金曜日、第 2・4 土曜日の午前 9 時～正午及び午後 1 時～5 時  
 ※火・木曜日は午後 6 時 30 分まで。  
 ▽場所 総合福祉センターはくとふる  
 ▽内容  
 ●就職準備支援  
 ●就職活動の支援  
 ●就業生活継続支援  
 ●職場定着支援ほか

【利用の流れ】  
 ①相談 ※必ず電話またはファックスで予約をしてください。  
 ②2 回程度の面談及び登録の検討  
 ③利用登録  
 ④就労に向けた支援及びその後の支援  
 ▽相談の予約・問合せ 総合福祉センターはくとふる 障害者就労生活支援センター ☎042-563-3983、ファクス 042-563-3984 へ。

## 受け入れに協力ください 障害者の 職場体験

一般就労の経験があまりない方に、就労に必要な知識や能力を身に付けていただくことを目的として、障害者職場体験実習の受け入れ事業所を募集しています。  
 ▽事業所要件 障害者の就労に理解があり、市内で引

き続き 1 年以上業務実績があること  
 ※事前登録が必要です。  
 ▽実習生の受入 事業所の業務に適している実習生を、総合福祉センターはくとふるの就労支援員が調整します。実習期間は、概ね 3 日～2 週間程度（3 日以下も可）です。  
 ▽費用等 実習生への賃金等の支払いは不要です。通勤費等の実費は実習生の負担となります。

担となります。  
 ▽登録方法 所定の申込書に必要事項を記入し、総合福祉センターはくとふる障害者就労生活支援センターへ提出してください。  
 ※登録証を交付し、登録事業者として市のホームページ等に掲載します。  
 ▽問合せ 総合福祉センターはくとふる 障害者就労生活支援センター ☎042-563-3983 へ。

## お問い合わせください 見守り・声かけ活動

「見守り・声かけ活動」は、「協力員」と呼ばれるボランティアが、地域からの孤立防止や安否確認を兼ね、高齢者のお宅を訪問したり、外から見守る活動です。また、「見守り・声かけ活動」のポスター・チラシのデザインを公募し、協力員の皆さんによる選考を行

った結果、新しいデザインが決定しました。ポスターとチラシは市内に掲示及び配布する予定です。  
 ご利用を希望される方、協力員になっていただける



▲「見守り・声かけ活動」の新しいポスター・チラシ

方、ポスターの掲示に協力いただける方は、お問い合わせください。  
 ▽問合せ 社会福祉協議会 ☎042-564-0012 へ。

## 開催します あんしん東大和 講演会

弁護士に寄せられる相談や日常生活における問題の相談を事例として取り上げ、お話しします。  
 ※手話通訳が必要な方は申込時にお申し出ください。  
 ▽日時 7 月 15 日(木)午前 10 時～正午（受付は午前 9 時 30 分から）

▽場所 社会福祉協議会  
 ▽定員 20 人（申込順）  
 ▽講師 佐々木洪平氏（ひめしやら法律事務所）  
 ▽申込み 7 月 2 日(金)までに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。

## ご参加ください ケアララズ 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「ケアララズカフェ」のほのほを定期開催しています。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。  
 ▽対象 市内在住の方  
 ▽日時 6 月 24 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 総合福祉センターはくとふる 地域活動支援センター ☎042-563-3982 へ。



## 男女共同参画事業 女性のための法律相談を 7 月から開始

市では、無料の「女性のための法律相談」を 7 月から開始します。女性が直面する様々な問題のうち、法的に対応すべき問題（結婚、離婚、養育等）について、女性弁護士が相談に応じます。一人で悩まずご相談ください。

※事前申込が必要です。  
 ▽期日 毎月第 3 水曜日  
 ▽時間  
 ①午後 2 時～2 時 25 分  
 ②午後 2 時 30 分～2 時 55 分  
 ③午後 3 時～3 時 25 分  
 ④午後 3 時 30 分～3 時 55 分  
 ※相談時間は 1 件につき、約 25 分間です。  
 ▽場所 市役所 4 階市民相談室  
 ▽定員 各日 4 人（申込順）  
 ▽申込み 各相談日の前日までに地域振興課・内線 1715 まで。

郵送申請をご利用ください

市民課で発行している各種証明書及び転出届は、郵送により申請を行うことができます。詳しくは市のホームページをご覧ください。市民課・内線 1011 まで





簡単に作れる離乳食講習会 (7/11月)

生後7〜11か月の乳児の保護者/7月8日(木)午前10時〜正午/場所 市立保健センター/8人(申込順) /保育 定員6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、バスタオル



こころの健康相談

気持ちが不安定になり、専門医に受診すべきかどうか悩んでいる方やその家族のために、専門医が相談をお受けします/7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

こころの体温計

長引くコロナ禍で心に疲れや不調を感じていませんか。「こころの体温計」は、携帯電話やパソコンから、いつでも自分や家族のストレス、落ち込み度を気軽に確認することができるセルフチェックシステムです。1日1回はこころの体温計でメンタルチェックしませんか。利用料金は無料です(左の二次元コードからダウンロード可。通信料は自己負担)。



▲こころの体温計

睡眠について

適切な睡眠は十人十色ですが、眠れない日が続く、日中の調子がなんとなく悪いなど気になることはありませんか。東京都のホームページでは「眠り方改革」として快眠のコツなどを紹介していますのでご覧ください。また、何をしても効果がない、日常生活に支障が出る場合は、ひとりで悩まずに、かかりつけ医や睡眠専門医に相談しましょう。



◆以上の申込み・問合せは、市立保健センター ☎042-563-5211まで。

糖尿病等重症化予防プログラム

国民健康保険の被保険者で、生活習慣を起因とした糖尿病等の治療をしている方の中から対象となった方へ糖尿病等重症化予防プログラムのご案内を送付します。

このプログラムは食事や運動などの支援のため、保健師等によって、生活習慣改善のための計画に基づいた面談や電話などを行い、糖尿病等の重症化を防ぐために実施しています。参加にあたっては担当医師と相談のうえ、お申し込みください/保険年金課・内線1030まで。

検診・健診

大腸がん検診(単独・前期)

市内在住の40歳以上の方(大腸がんの治療中、または経過観察の方は除く) /8月1日(日)〜9月30日(木) (医療機関の休診日は除く) /市内指定医療機関/500人(抽選)/問診、便潜血検査(2日分の採便) 【検診の申込方法】 ●はがき・左図のとおり記入し、7月8日(木)(消印有効)までに郵送。 ※はがき1枚につき1人1検診の申込み。

Form for colorectal cancer screening application with fields for address, name, and birth date.

Form for colorectal cancer screening application with fields for address, name, and birth date.



※不備のあるものは、受付できません。 ※検査の性質上受診できない場合がありますので、検診票に同封する案内文を必ずご確認ください。 /市立保健センター ☎042-563-5211まで。

図書館協議会

6月30日(水)午後3時/場所 中央図書館/傍聴人の定員 5人(先着順。当日直接会場へお越しください) /中央図書館 ☎042-564-12454まで。

市民記者の募集

行政にかかわる様々な関心事などを取材し、市報の「市民記者レポート」を執筆する市民記者を募集します/応募資格 市内在住の20歳以上の方/募集人数 1人/活動期間 就任後から令和4年3月31日まで/報酬 無償/7月15日(木)まで(土・日曜日は除く)に次の①〜③を本人が秘書広報課(市役所4階)へ持参。 ①応募申込書 ②応募作文(800字程度)・テーマ「応募の動機」 ③本人確認書類/詳しくは、募集要項をご覧ください。募集要項は、秘書広報課または市のホームページ(下の二次元コードからアクセス可)で入手できます/秘書広報課・内線1411まで。

個人事業者のための源泉個別指導会

7月1日(木)〜9日(金)午前10時〜午後4時(土・日曜日は除く)/場所 東大和市商工会/給与支払明細書、扶養控除等申告書、納付書を必ずご持参ください/東大和市商工会 ☎042-562-1131 (平日午前9時〜午後5時30分)へ。

限度額適用・標準負担額減額認定証等の交付申請

市の国民健康保険高齢受給者証をお持ちで、現役並み所得者(課税所得145万円以上690万円未満)の方及び区分Ⅱ・Ⅰに該当する方には、6月末までに限度額適用・標準負担額減額認定申請書を郵送します。8月が更新月となりますので、申請をしてください。

区分Ⅱ・世帯主及び同一世帯の国民健康保険(国保)被保険者が令和3年度市町村民税非課税の方

区分Ⅰ・世帯主及び同一世帯の国保被保険者が令和3年度市町村民税非課税で、その世帯の所得区分ごとに必要経費・控除(公的年金等の控除額は80万円)を差し引いた各所得がいずれも0円となる方(年金収入が80万円以下の方など)/郵送された申請書に必要な事項を記入のうえ、同封の返信用封筒でご返送ください。区分Ⅱに該当する方で、令和2年8月1日以降90日以上入院した方は、入院日数を証明する領収書(コピー可)を同封してください/保険年金課・内線1036まで。

アプリケーションソフト「東大和スタイル」

「東大和スタイル」は、子育て支援の情報や市の観光情報をあわせ持つマルチなアプリです。健康ウォーキングマップのデータの掲載や歩数計機能もあります。お手持ちのスマートフォンから無料でダウンロードできます(左の二次元コードからダウンロード可。通信料は自己負担)/市立保健センター ☎042-563-5211まで。



道路等と私有地との境界の確認

市道や水路等と私有地との境界がわからない場合は、土木課(市役所2階)にお問い合わせください。家の建替えやブロック塀の築造等の際には、あらかじめ境界を確認してから工事をするようにしてください。なお、境界には、曲がり角ごとに境界を示すための境界標(コンクリート杭、金属製プレート等)が設置されています。工事等の際にはこれらを動かしたり、壊したりしないようお願いいたします/土木課・内線1216まで。



農産物直売所みどりっ子仲原店

市では、農産物の地産地消を推進しています。その一環として、イベント等を通じて市内直売所の普及活動をを行い、多くの方に市内の農産物が届くように努めています。みどりっ子仲原店では、東大和市産の安全・安心な新鮮野菜を提供しています。今回、皆さんへの感謝を込めて、全商品10%割引とじやがいも100円特売を行います。



●全商品10%割引・6月16日(水)・23日(水) ●じやがいも100円特売・6月30日/7月28日の毎週水曜日/午前9時30分〜午後3時/場所 みどりっ子仲原店(仲原4-11-1)/みどりっ子仲原店 ☎042-516-9577へ。

Business Nest (ビジネス・ネット)「創業ナイトスクール」の開催

創業に関心を持つ方々を対象に「創業ナイトスクール」を開催します。現代社会において創業に必要な知識を全4回にわたって学ぶことができます/第1回・6月22日(火)午後5時〜8時/オンライン開催(Zoomを利用予定)/20人(申込順)/浅葉名津美氏(中小企業診断士)/詳細は、中小機構ビジネス・ネットのホームページをご覧ください/Business Nest 担当 ☎042-563-1195へ。



# 市民情報

※凡例 劇場所、講師、費用(記載なしは無料)、収入会金、月会費、年会費、持ち物、問合せ、申込み ※市の主催事業ではありません。申込みや問合せは、記事の主催者へお願いします。

■介護者の集い(介護者の集い東大和) / 介護経験者 関心のある方 / 6月17日(木) 午後1時30分〜3時30分 / 關向原老人福祉館 / 介護に関する情報交換など / 100円 / 関なるべく前日までに 田村090-5308-6638

■介護家族のしやぼん玉(まめの会) / 高齢者の介護経験者他 / 6月20日(日) 午前10時〜11時45分 / 關デイサービスえんどうまめ / 10人位 / 介護の悩みを話し、情報交換など / 認知症の家族と同伴の場合は事前予約 / 100円 / 關デイサービスえんどうまめ / 042-565-9778

■パザー&作品販売会(みんなの会・第二みんなの家) / 6月27日(日) 午前10時〜午後2時 / 關第二みんなの家 / 作品販売、模擬店(持ち帰りのみ)、パザー / 關第二みんなの家 / 042-567-0267

■廃業銭湯の再利用の話とフルートの演奏会(ゆらぎ) / フルート / 7月3日(土) 午後3時〜5時 / 關南公民館 / 25人(申込順) / 福岡市の「大湯」の建物保存と再利用の実例の話とフルートデュオのコンサート / 關石田健・後藤恵美・神谷和泉 / 關千円 / 6月30日までに石田042-590-0586

■春季バドミントン大会団体戦(バドミントン連盟) / 市内在住・在勤・在学の高中生以上 / 7月11日(日) 午前9時〜午後6時 / 關東大和市ロンドみんなの体育館 / 男子・女子チーム(6〜8人でチーム編成)。3ダブル

■地域交流の場まめ家(まめの会) / 高齢者、お子さん連れの方 / 6月20日(日) 午後1時30分〜3時30分 / 關デイサービスえんどうまめ / 12人(申込順) / 素話を聞きましょう / 300円 / 6月19日までにデイサービスえんどうまめ / 042-565-9778

■子ども転落事故を防ごう! / 子どもが窓やベランダから転落する事故が繰り返り起きています。高所からの転落は、生命に危険を及ぼす可能性が高い事故です。あなたの家には窓際やベランダに子どもが上れるようなものを置いていませんか。子どもは日々成長し、行動範囲が広がっていきます。昨日上れなかった場所に、今日は上っているかもしれない。転落事故を防ぐために次のことに注意しましょう。

①エアコンの室外機、植木鉢などを置く場所にも注意しましょう。  
②ベランダへの出入口の窓などには、鍵を二重に設ける等の措置を講じましょう。  
■令和2年4月から自転車損害賠償保険等への加入が義務となりました  
自転車利用中の事故で他人にケガ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令和2年4月から義務となりました。対象は自転車利用者、未成年の自転車利用者はその保護者、自転車を業務で使用する事業者、自転車貸付業者です。なお、市では自転車保険の受付や取扱は行っていません。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 / 關東京都民安全推進本部 総合推進部 / 03-5388-3127



■排水設備工事責任技術者資格認定共通試験  
10月3日(日) 午前10時〜正午 / 申込書の配布は6月28日(月)〜7月30日(金)の平日、下水道課(市役所2階) / 7月30日までに、東京都下水道サービス(株)へ郵送(当日消印有効) / 關東京都下水道サービス(株) / 03-3241-0818

■災害時の断水に備えましょう(東京都水道局多摩水道改革推進本部)  
大規模な地震が発生した際、東大和市での断水率は最大で70・8% (立川断層帯地震の場合) になると推定され、日頃の備えが大切です。断水時には、お近くの災害時給水ステーション(上北台給水所(上北台1-80-1)、東大和給水所(桜が丘3-44))に、水を入れる清潔な容器(ポリタンクなど)をご持参ください。また、水道水のくみ置きは1人1日3ℓ分が目安、浄水器を通さず蛇口から直接蓋付き容器へ入れ、常温3日間、冷蔵庫で10日間保存可能です / 断水に関する情報は、東京都水道局のホームページで随時お知らせしています / 關東京都水道局多摩水道改革推進本部 / 042-548-5362

使用する事業者、自転車貸付業者です。なお、市では自転車保険の受付や取扱は行っていません。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 / 關東京都民安全推進本部 総合推進部 / 03-5388-3127

■東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会に向けて警戒警備強化中(東大和警察署)  
都内では、ほぼ全ての地域において、許可なく、ドローン等を飛ばすことはできません。東京2020オリンピック・パラリンピック聖火リレーコース、及び東京2020パラリンピック聖火リレーコース、並びにその周囲概ね300mの周辺地域でもドローン等の飛行が規制されます / 關東大和警察署 / 042-566-0110

■令和2年4月から自転車損害賠償保険等への加入が義務となりました  
自転車利用中の事故で他人にケガ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令和2年4月から義務となりました。対象は自転車利用者、未成年の自転車利用者はその保護者、自転車を業務で使用する事業者、自転車貸付業者です。なお、市では自転車保険の受付や取扱は行っていません。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 / 關東京都民安全推進本部 総合推進部 / 03-5388-3127

■災害時の断水に備えましょう(東京都水道局多摩水道改革推進本部)  
大規模な地震が発生した際、東大和市での断水率は最大で70・8% (立川断層帯地震の場合) になると推定され、日頃の備えが大切です。断水時には、お近くの災害時給水ステーション(上北台給水所(上北台1-80-1)、東大和給水所(桜が丘3-44))に、水を入れる清潔な容器(ポリタンクなど)をご持参ください。また、水道水のくみ置きは1人1日3ℓ分が目安、浄水器を通さず蛇口から直接蓋付き容器へ入れ、常温3日間、冷蔵庫で10日間保存可能です / 断水に関する情報は、東京都水道局のホームページで随時お知らせしています / 關東京都水道局多摩水道改革推進本部 / 042-548-5362



使用する事業者、自転車貸付業者です。なお、市では自転車保険の受付や取扱は行っていません。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 / 關東京都民安全推進本部 総合推進部 / 03-5388-3127

■東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会に向けて警戒警備強化中(東大和警察署)  
都内では、ほぼ全ての地域において、許可なく、ドローン等を飛ばすことはできません。東京2020オリンピック・パラリンピック聖火リレーコース、及び東京2020パラリンピック聖火リレーコース、並びにその周囲概ね300mの周辺地域でもドローン等の飛行が規制されます / 關東大和警察署 / 042-566-0110

■令和2年4月から自転車損害賠償保険等への加入が義務となりました  
自転車利用中の事故で他人にケガ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令和2年4月から義務となりました。対象は自転車利用者、未成年の自転車利用者はその保護者、自転車を業務で使用する事業者、自転車貸付業者です。なお、市では自転車保険の受付や取扱は行っていません。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 / 關東京都民安全推進本部 総合推進部 / 03-5388-3127

■災害時の断水に備えましょう(東京都水道局多摩水道改革推進本部)  
大規模な地震が発生した際、東大和市での断水率は最大で70・8% (立川断層帯地震の場合) になると推定され、日頃の備えが大切です。断水時には、お近くの災害時給水ステーション(上北台給水所(上北台1-80-1)、東大和給水所(桜が丘3-44))に、水を入れる清潔な容器(ポリタンクなど)をご持参ください。また、水道水のくみ置きは1人1日3ℓ分が目安、浄水器を通さず蛇口から直接蓋付き容器へ入れ、常温3日間、冷蔵庫で10日間保存可能です / 断水に関する情報は、東京都水道局のホームページで随時お知らせしています / 關東京都水道局多摩水道改革推進本部 / 042-548-5362

使用する事業者、自転車貸付業者です。なお、市では自転車保険の受付や取扱は行っていません。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 / 關東京都民安全推進本部 総合推進部 / 03-5388-3127

■東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会に向けて警戒警備強化中(東大和警察署)  
都内では、ほぼ全ての地域において、許可なく、ドローン等を飛ばすことはできません。東京2020オリンピック・パラリンピック聖火リレーコース、及び東京2020パラリンピック聖火リレーコース、並びにその周囲概ね300mの周辺地域でもドローン等の飛行が規制されます / 關東大和警察署 / 042-566-0110

■令和2年4月から自転車損害賠償保険等への加入が義務となりました  
自転車利用中の事故で他人にケガ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令和2年4月から義務となりました。対象は自転車利用者、未成年の自転車利用者はその保護者、自転車を業務で使用する事業者、自転車貸付業者です。なお、市では自転車保険の受付や取扱は行っていません。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 / 關東京都民安全推進本部 総合推進部 / 03-5388-3127

■災害時の断水に備えましょう(東京都水道局多摩水道改革推進本部)  
大規模な地震が発生した際、東大和市での断水率は最大で70・8% (立川断層帯地震の場合) になると推定され、日頃の備えが大切です。断水時には、お近くの災害時給水ステーション(上北台給水所(上北台1-80-1)、東大和給水所(桜が丘3-44))に、水を入れる清潔な容器(ポリタンクなど)をご持参ください。また、水道水のくみ置きは1人1日3ℓ分が目安、浄水器を通さず蛇口から直接蓋付き容器へ入れ、常温3日間、冷蔵庫で10日間保存可能です / 断水に関する情報は、東京都水道局のホームページで随時お知らせしています / 關東京都水道局多摩水道改革推進本部 / 042-548-5362

◎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な口座振替もあります  
納税課(市役所1階)で

◎市税・国民健康保険税の納付方法には簡便な口座振替もあります  
納税課(市役所1階)で

◎市税・国民健康保険税の納付方法には簡便な口座振替もあります  
納税課(市役所1階)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にアクセスしていただき、口座振替受付サービスを行っていただきます(金融機関の届出印は不要です)。  
▽問合せ 納税課・内線1091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にアクセスしていただき、口座振替受付サービスを行っていただきます(金融機関の届出印は不要です)。  
▽問合せ 納税課・内線1091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にアクセスしていただき、口座振替受付サービスを行っていただきます(金融機関の届出印は不要です)。  
▽問合せ 納税課・内線1091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にアクセスしていただき、口座振替受付サービスを行っていただきます(金融機関の届出印は不要です)。  
▽問合せ 納税課・内線1091まで。

《〈今月の納期〉》  
納期限 6月30日(水)

・市・都民税	第1期全期前納
・国民健康保険税	過年度分第3期
・後期高齢者医療保険料	過年度分第3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3期
問合せは、高齢介護課・内線1136まで	

## 健康ひとくちメモ

### コロナ禍で、受診を控えていますか? ~健康管理は重要です~

■かかりつけ医への相談  
過度な受診控えは、健康上のリスクを高めてしまう可能性があります。発熱やせきなどの症状は新型コロナウイルス感染症に限りません。それ以外の病気の可能性もあるため、必要な受診を控えると最適な治療が受けられなくなる可能性があります。また、定期的に飲んでる薬を切らすと、持病が悪化してしまう恐れがあります。

■生活習慣病の健診やがん検診  
生活習慣病には、自覚症状が現れにくい病気が少なくありません。だからこそ、定期的な健診で健康状態をしっかりとチェックしましょう。自分の体を知ることが健康維持の第一歩です。がんは、現代では2人に1人はかかる病気と言われています。ほとんどの早期がんは無症状なので、症状の有無に関係なく、定期的ながん検診を受けることが早期発見・早期治療につながります。

健康な生活のためには、お口の健康管理も重要です。高齢になると、お口のケアが十分にできていないと、誤嚥性肺炎のリスクが高まる恐れがあります。

■乳幼児健診や予防接種  
乳幼児健診は、お子さんの健康状態や発育発達を確認し、心配なことについて相談できる機会です。ぜひ、受診しましょう。予防接種は、受けるタイミングを遅らせると免疫を獲得する時期が遅れます。感染症からお子さんを守るために、とても大切ですので、接種期間内に接種するようにしましょう。

医療機関や健診会場では、換気や消毒を行い感染予防対策を徹底して実施しています。

健康に不安があるときは、かかりつけ医・かかりつけ歯科医などに相談し、コロナ禍でもしっかり健康管理をしていきましょう。

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。

## ほん・本・BOOK

◎図書館の新书推荐をご紹介します。

- 〈一般書〉
  - 47都道府県の底力がわかる事典 葉上太郎著
  - 私の名前を知って ミラー、シャネル著
  - 世界が目指す日本 加藤忠相編著
- 〈児童書〉
  - ロサリンドの庭 ベスコフ、エルサ作
  - 池の水なぜぬくの? 安斉俊著
  - 〈点字図書〉
  - 海時間のマリリン 名木田恵子作



▽問合せ 中央図書館 ☎042-564-2454まで。電話やホームページで予約ができます。



# 市民記者

## レポート

### コーチング



スポーツ指導でよく言われる「コーチング」とは、一般的には、「クライアントに質問を投げかけ、クライアント自身が答えにたどり着き行動するようサポートすること」が定義となっているようです。しかし、世間的に多い「コーチング」は、指示・命令・叱咤なども耳にします。

私は、長年マラソン指導の経験があります。外国人のコーチをしていたころ、おおらかな民族性からかもしませんが、2人の選手たちが時間を守らず、遅れても特に気にしないことが度々ありました。何回か話をしましたが、2・3日でまた遅刻をするようになります。そのうち選手・コーチとして、あまりいい関係とは言えないようになってきました。

私はある朝、選手たちと待ち合わせの約束をしました。「今日の夕方、16時に駅で待ち合わせだよ」。しかし、トレーニング後に遅刻しないように、もう1度念を押した途端、選手たちは「なぜ2回も言った？」と怒鳴りました。

念を押すと怒り、言わないと平気で遅刻する。そこで、私は考えを変えました。トレーニング前に時間の約束をして、トレーニング後に私から選手たちに「今日の午後の待ち合わせは何時だっけ？」と聞くようにしたのです。すると、選手たちは「コーチは最近よく忘れることが多いね」と笑うようになり、私に時間を教えてくれるようになりました。その日から、遅刻の回数は大幅に減りました。

また、大学の女子駅伝チームを指導した時は、集団で行動するとき、社交的な彼女たちは話が弾みなかなか集合時間に揃わないことがありました。多くの指導者の口癖は「早くしなさい」でした。しかし、私は男1人、女子選手16人だったので、16人が1人に合わせるよりも1人が16人に合わせた方が簡単だと思い、「早くしなさい」とは言わず、全員が集まるまで待つことを選びました。チームは学生チャンピオンとなりました。

「コーチング」の方法はいろいろあると思いますが、コーチをする前の段階を作ることで「コーチング」がスタートするのでは？と思います。これは市内の学校での部活動等、スポーツ活動においても、活用できるのではないのでしょうか。相手との関わり方を考えてみることで「コーチング」にも影響し、スポーツ活動の素晴らしい結果につながるかもしれません。

(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  
問合せ：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。



### 好評発売中

### ■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!! 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。



※当初開催を予定しておりました令和2年3月1日のチケットでは入場できません。改めてご購入ください。

### 【来月開催】■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／小ホール／全席指定／一般3,500円・友の会3,000円  
※午後3時10分頃より プレコンサート開始予定

### ロビーコンサート

### ■ロビーコンサート vol.244

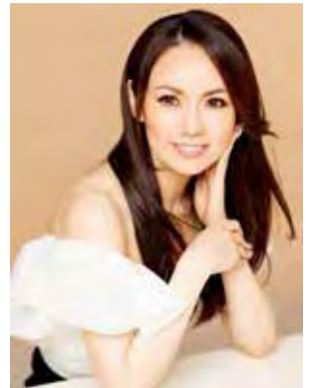
東大和の音楽家たちパート36 『思い出を未来へ』  
6月30日(水)正午開演／入場無料

【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。

### 予告!

### ■森麻季 音の美術館 ～イタリア美への旅路

10月30日(土)午後2時開演／大ホール／日本を代表するソプラノ森麻季がハミングホールに。映し出される数々のイタリア絵画と共に美しく響き渡る歌声。まるで美術館を巡るようなコンサートを、あなたに。  
※詳細はイベントインフォメーション7月号にて発表!



©Yuji Hori

### 7月の施設利用申込み

大・小ホールは令和4年7月分、その他の施設は令和4年1月分です。なお、市民を対象とした調整会議は、7月1日(休)午後1時30分から行います。



プレコンサートデモ動画→

ハミングホールのホームページ



## 国民年金 だより

### ■国民年金保険料の免除・納付猶予制度

経済的な理由で保険料を納めることが困難な方のために、免除・納付猶予制度があります。

#### ◎免除制度

申請者本人、申請者の配偶者、世帯主それぞれの前年所得が一定基準以下の方は、申請して承認されると保険料が免除になります。

申請免除には、保険料の全額が免除される全額免除と保険料の一部を納めることにより、一部(4分の3、半額、4分の1)の保険料が免除になる一部免除があります。

#### ◎納付猶予制度

申請者本人と申請者の配偶者それぞれの前年所得が一定基準以下で20歳以上50歳未満の方は、申請して承認されると保険料の納付が猶予されます。

※失業により申請(退職特

例)をする場合は、雇用保険離職票、雇用保険受給資格者証、公的機関が発行する退職日が分かる証明書のいずれか(各証明書の退職日によっては、特例措置に該当しない場合があります)が必要となります。退職特例による免除・納付猶予の承認は継続申請の対象外ですので、ご注意ください。

【申請受付】令和3年7月～令和4年6月分(1年間)の免除・納付猶予申請は、7月1日(木)から保険年金課(市役所1階)で受け付けます。令和2年度継続申請により全額免除・納付猶予の承認をされている方は、令和3年度の申請は必要ありません(ただし、令和2年1月～12月の所得の申告が必要です)。

◎申請日の2年1か月前の月分までさかのぼって申請ができます(免除申請が可能な期間)

(例)令和3年7月に申請する場合、令和元年6月分

から令和4年6月分まで。 ※申請期間に対応する前年所得に基づき審査を行いますので、免除が承認されない場合があります。また、申請が遅れると障害基礎年金や遺族基礎年金を受けられない場合がありますので、ご注意ください。

■新型コロナウイルス感染症の影響に伴う国民年金保険料の免除等の特例制度

新型コロナウイルス感染症の影響により、収入源となる業務の喪失や売り上げの減少などが生じて所得が相当程度まで下がった場合は、臨時特例措置として本人申告の所得見込額を用いた簡易な手続きにより、国民年金保険料免除と学生納付特例の申請ができます。

◆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(新型コロナウイルス感染症の影響に伴う免除等の特例制度は保険年金課・内線1034)まで。

### 市公式ホームページ

### バナー広告を募集しています

市公式ホームページに掲載するバナー広告を随時募集しています。掲載期間は原則、月の初日から月末までの1か月単位です(長期掲載割引有)。

掲載企業の要件、申込方法等の詳細は、市のホームページをご覧ください。

▶問合せ 秘書広報課・内線1411まで。