



# 東京 ゆったり日和 東やまと

**注目情報**

令和3年度子育て世帯への臨時特別給付金

詳しくは3面へ

新型コロナウイルス感染症の影響を受けた子育て世帯を支援する取組みとして、0歳から高校3年生相当までの児童を養育する子育て世帯に対し、臨時・特別な給付金(児童1人あたり5万円)を支給します。

今号の主な記事

2面：令和3年度上半期財政状況の公表 3面：家屋の新築・増築・取壊しを行った方はご連絡ください 4面：出張かるがもひろば 5面：健康な毎日のため免疫力アップに取り組みましょう 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

## 年末年始の業務案内

年末年始における公共施設の休館・休業状況、医療機関の応急診療等、ごみ・資源物の収集日程をお知らせします。

### 公共施設の休館・休業状況

休業・休館  平常業務

区分	12月				1月	
	27(月)	28(火)	29(水) ~ 31(金)	1(土) ~ 3(月)	4(火)	
市役所の窓口業務			1月1日の土曜窓口はお休みです			
清原市民センターの窓口業務						
ハミングホール						
児童館(ランドセル来館事業を含む)						
市立保健センター						
子ども家庭支援センター						
老人福祉館						
東大和市 Rond みんなの体育館						
東大和市 Rond テニススクエア						
東大和市 Rond 上仲原野球場			芝の保護のため1・2月は使用できません			
東大和市 Rond 桜が丘フィールド						
公民館(中央・南街・狭山・蔵敷・上北台)						
地区会館(奈良橋・新堀・向原・清原)						
地区集会所(桜が丘・清水・湖畔・芋窪・仲原・玉川上水)						
郷土博物館						
図書館(中央・桜が丘・清原)		*				

◎桜が丘図書館返却ポストの閉鎖期間 12月28日(火)午後5時～1月4日(火)午前9時  
※清原図書館は、12月27日(月)も休館します。

#### 冬休み期間、小学生はちょこバスに現金50円で乗車できます

12月25日(出)～1月10日(祝日)、小学生は通常運賃90円のところ、50円(現金のみ)で、ちょこバスに乗ることができます。

▷問合せ 都市計画課・内線1256まで。

#### 年末年始に婚姻届等を提出する予定の方へ

婚姻届等の戸籍届出は、年末年始でも夜間休日受付に提出できます。ただし、内容に不備等があった場合、届出人の方に後日来庁していただくことがあります。可能であれば市役所が開庁している時間帯に来庁し、事前に戸籍担当と記入内容のご確認をお願いします。

また、年始の数日間は、窓口が大変混み合うことが予想されます。時間に余裕をもって来庁していただくか、年始を避けて来庁してください。

▷問合せ 市民課・内線1011まで。

### 医療機関の応急診療等

#### 【休日急患診療所】

(立野1-16-1) ☎042-564-8181

▷診療日 12月29日(水)～1月3日(月)

▷科目 内科・小児科

▷受付時間 午前10時～11時45分  
午後1時～3時45分

※受診前に必ず電話をお願いします。  
※発熱患者は、1日の患者数に制限があるため、完全予約制となります。



#### 【祝日等歯科応急診療】

診療日	歯科医院名(住所)	連絡先
12月29日(水)	小川歯科(南街4-13-22糟谷ビル1階)	☎042-590-0270
12月30日(木)	竹下歯科医院(上北台1-886-28)	☎042-564-0418
12月31日(金)	原デンタルクリニック(中央3-854-1)	☎042-564-0554
1月1日(土)	8211 DENTAL CLINIC(向原6-1413-5)	☎042-561-2811
1月2日(日)	片山歯科医院(南街5-97-12メゾン東大和1階)	☎042-561-0105
1月3日(月)	清原歯科医院(清原2-1258-14東大和ビル1階)	☎042-562-6122

▷受付時間 午前9時30分～午後4時

※受診前に必ず電話をお願いします。

#### 【公立昭和病院】

(小平市花小金井8-1-1) ☎042-461-0052

12月29日(水)～1月3日(月)は休診日ですが、救急診療は通常どおり行います。受診前に必ず電話をお願いします。

### ごみ・資源物収集日程

	12月				1月	
	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	1日(土)～3日(月)	4日(火)
芋窪・蔵敷 上北台・立野	紙類・布類	容プラ	可燃ごみ	収集なし		紙類・布類
湖畔・奈良橋 高木・中央・南街	可燃ごみ	紙類・布類	収集なし			可燃ごみ
狭山・清水・清原 新堀・多摩湖	可燃ごみ	収集なし	紙類・布類			可燃ごみ
仲原・向原 桜が丘	缶・ビン・有害ごみ	容プラ	可燃ごみ			ペットボトル

※収集日当日、午前8時までに所定の場所に排出してください。

▷問合せ ごみ対策課・内線1241まで。

## 新型コロナウイルスワクチンの追加接種(3回目接種)について

市では、現在、これから満12歳に達する方等への1・2回目接種に加え、追加接種(3回目接種)の実施に向け、準備を進めています。

※下記の情報は、12月8日時点のものであり、今後変更となる可能性があります。

▷問合せ 東大和市コールセンター☎042-563-8551まで。

### 新型コロナウイルスワクチンの追加接種(3回目接種)の概要

**対象者**

新型コロナウイルスワクチンの2回目の接種を終了した日から、原則8か月以上経過した18歳以上の市民

**集団接種会場**

旧みのり福祉園(予定)  
※個別接種に対応する医療機関は、決定次第お知らせします。

**費用**

無料(全額公費負担)

**接種券送付時期**

2回目の接種終了から概ね8か月が経過する時期(例)令和3年6月に2回目の接種が終了した場合、追加接種用の接種券は令和4年2月中に送付

**予約方法**

接種券が届いた方から、ウェブ予約システムまたは東大和市コールセンターで予約

※追加接種には、国から、ファイザー社製及び武田/モデルナ社製のワクチンが供給される予定です。

東大和市民の新型コロナウイルスワクチンの接種率(12月6日現在)	接種対象者(12歳以上の市民)のうち、接種した方の割合	東大和市の全人口のうち、接種した方の割合
	1回目：84% 2回目：83%	1回目：76% 2回目：75%

# 令和3年度上半期財政状況を公表します

▶問合せ 財政課・内線1431まで。

## 予算の執行状況

市では、上半期及び下半期に歳入歳出予算の執行状況等を公表しています。令和3年度の一般会計及び特別会計等の9月30日現在の予算の推移は【表1】のとおりです。一般会計の当初予算額は、317億4,900万円で、補正予算額等を加えた9月30日現在の予算現額は、366億3,495万2,000円となりました。

また、一般会計及び特別会計等の9月30日現在の予算執行状況は【表2】のとおりです。

## 市の財産

小・中学校や公民館等の公共施設の土地・建物の財産は、次のとおりです。  
土地：526,258㎡ 建物：143,793㎡（延床面積）

【表1】 一般会計及び特別会計等の予算の推移（9月30日現在）

会計名	当初予算額	補正予算額	前年度からの繰越事業費	予算現額	
一般会計	317億4,900万円	41億3,942万1千円	7億4,653万1千円	366億3,495万2千円	
特別会計	国民健康保険事業	85億2,855万8千円	2億7,360万8千円	0円	88億216万6千円
	土地区画整理事業	102万2千円	102万1千円	0円	204万3千円
	介護保険事業	72億734万9千円	6億9,889万3千円	0円	79億624万2千円
	後期高齢者医療	21億7,247万2千円	650万6千円	0円	21億7,897万8千円
合計	496億5,840万1千円	51億1,944万9千円	7億4,653万1千円	555億2,438万1千円	

会計名(公営企業会計)	既決予定額	補正予定額	前年度からの繰越事業費	計	
下水道事業会計	収益的収入	17億1,092万円	0円	0円	17億1,092万円
	収益的支出	16億4,802万5千円	0円	0円	16億4,802万5千円
	資本的収入	6億4,294万1千円	0円	0円	6億4,294万1千円
	資本的支出	11億3,819万6千円	0円	0円	11億3,819万6千円

【表2】 一般会計及び特別会計等の予算執行状況（9月30日現在）

会計名	予算現額 A	収入済額 B	支出済額 C	収入率 B/A×100	執行率 C/A×100	
一般会計	366億3,495万2千円	169億9,290万1千円	132億1,974万1千円	46.4%	36.1%	
特別会計	国民健康保険事業	88億216万6千円	36億1,391万9千円	31億6,084万8千円	41.1%	35.9%
	土地区画整理事業	204万3千円	199万7千円	5千円	97.7%	0.2%
	介護保険事業	79億624万2千円	37億7,585万円	28億8,997万1千円	47.8%	36.6%
	後期高齢者医療	21億7,897万8千円	8億2,586万1千円	6億8,890万1千円	37.9%	31.6%
合計	555億2,438万1千円	252億1,052万8千円	199億5,946万6千円	45.4%	35.9%	

会計名(公営企業会計)	予定額 A	執行額 B	執行率 B/A×100	
下水道事業会計	収益的収入	17億1,092万円	8億2,322万1千円	48.1%
	収益的支出	16億4,802万5千円	6億4,258万7千円	39.0%
	資本的収入	6億4,294万1千円	3億202万円	47.0%
	資本的支出	11億3,819万6千円	4億7,699万2千円	41.9%

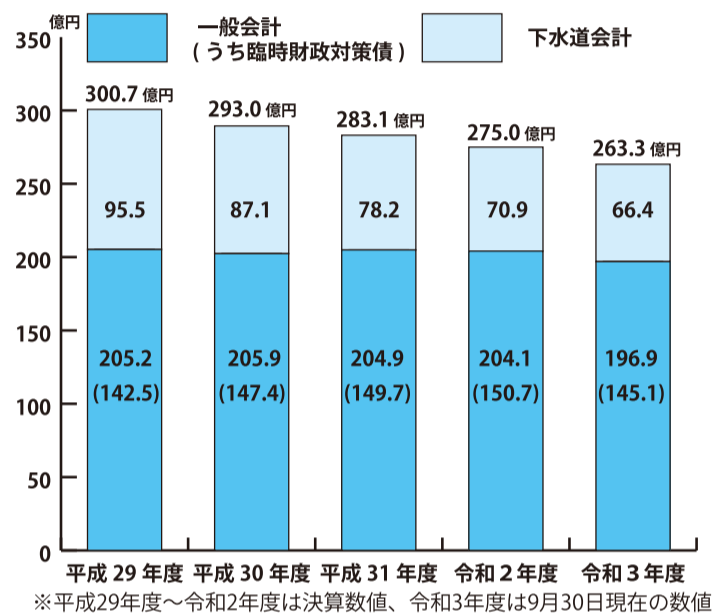
## 市債（借入金）の状況

道路や下水道等の整備、学校等の施設整備など将来にわたって効果が残る事業の財源については、市債（借入金）を活用しています。上半期には、これまでに借り入れた市債の元金を償還したため、市債の残高は減少しています。【図1】

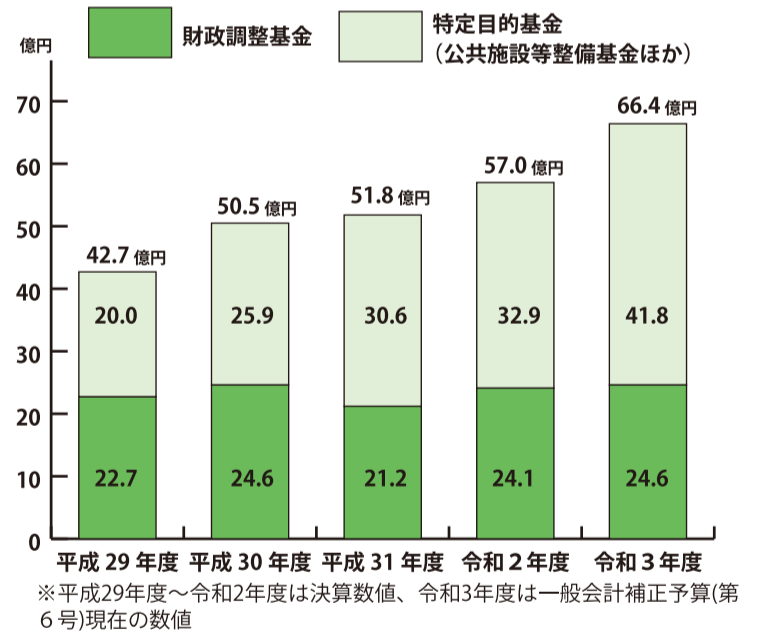
## 基金（積立金）の状況

令和2年度決算の繰越金等を財源として基金の積み立てを行うこととしたため、基金残高は増加しています。【図2】

【図1】 市債(借入金)残高の推移



【図2】 基金(積立金)現在高の推移



市では、行政評価に取組むことで、仕事における成果を重視し、限られた財源・人材の有効活用、職員の意識改革などを進め、より簡素で効率的な行政運営の実現を目指しています。令和2年度に実施した、行政評価(施策評価及び事務事業評価)の結果がまとまりましたので、公表します。

## 施策評価の結果及び事務事業評価の結果を公表します

後の方向性を検討しました。令和2年度に実施した490事務事業を評価しました。各担当課が目的を明確にし、現状の把握及び課題の振り返りを行い、今後の方向性を検討しました。

市では、平成29年度～令和3年度を計画期間とする「東大和市第5次行政改革大綱推進計画」により、次の改革課題を掲げ、行政改革に取り組んでいます。

## 行政改革の主な取組み及び成果を公表します

のうち、令和2年度に取り組むこととなっている43項目について取り組みました。令和2年度の主な取組み及び成果、各項目別・改革課題別の取組状況の詳細は、企画課(市役所4階)及び市政情報コーナー(市役所3階)、市のホームページ(下の二次元コードからアクセス可)で閲覧できます。



### 18歳以下の児童を養育している方へ 令和3年度子育て世帯への 臨時特別給付金

#### 新型コロナウイルス感染症の影響を受けた子育て世帯を支援する取組みとして、0歳から高校3年生相当までの児童を養育する子育て世帯に対し、臨時・特別な給付金を支給します。

- ① 令和3年9月分(令和3年9月に出生した児童については、令和3年10月分)の児童手当の支給要件児童
  - ② 高校生相当(平成15年4月2日〜平成18年4月1日生まれ)の児童
  - ③ 新生児(令和3年10月1日〜令和4年3月31日生まれ)の児童
- ▽支給対象者 次の①〜③の「対象児童」を養育している保護者(所得制限(児童手当(本則給付)の所得制限限度額相当)を超過している方は除く)
- ▽支給対象者 次の①〜③の「対象児童」を養育している保護者(所得制限(児童手当(本則給付)の所得制限限度額相当)を超過している方は除く)
- ▽支給額 児童1人あたり5万円
- ▽支給手続 左図のとおり
- ▽問合せ 子育て支援課・内線1762まで。

#### 支給手続きについて

##### 令和3年9月分の児童手当を受給している方 (職場で児童手当を受給している公務員の方は除く)

申請は不要です

12月23日(木)に児童手当を支給する口座へ振り込みます。なお、令和3年9月分児童手当の支給対象の児童のほかに高校生相当の児童〔児童手当算定児童(平成15年4月2日〜平成18年4月1日生まれ)〕を養育している場合は、その児童の分も併せて支給します。

対象となる方には、12月7日に「支給に関するお知らせ」を送付しました。期限までに、受給拒否の届出をされなかった方に支給します。

※児童手当の現況届等、必要な届出をされていない方には、届出がされ次第、順次支給します。

※金融機関により、口座に入金されるまでに日数がかかる場合があります。

※支払通知書は発行しません。入金は、通帳の記帳等で確認してください。

##### 職場で児童手当を受給している公務員の方 高校生相当以上の児童のみを養育している方 令和3年10月1日以降に出生した児童を養育している方

原則、申請が必要です

申請方法等の詳細は、市のホームページをご覧ください。

### 家屋の新築・増築・取壊しを 行った方はご連絡ください

住宅用地として利用されている土地は、固定資産税・都市計画税が軽減されます。また、家屋を新築等した場合、家屋調査を行い、課税の基礎となる家屋の評価額を算出する必要があります。

- ① 家屋を新築または増築した
  - ② 家屋の全部または一部を取り壊した
  - ③ 令和4年1月1日現在、住宅を建て替え中である
  - ④ 家屋の全部または一部の用途を変更した
  - ⑤ 土地の用途を変更した
- ※詳細は、お問い合わせください。
- ▽問合せ 課税課・内線1057まで。

### 事業用構築物・機械・備品等をお持ちの方へ 償却資産申告のお願い

固定資産税は、土地や家屋のほかに、事業用の構築物や機械、備品等にも償却資産として課税されます。令和4年1月1日現在で償却資産を所有している方は、償却資産の内容等を申告してください。

- 4年度の申告書を郵送していただきます。
- ※お手元に申告書が届かない場合は、ご連絡ください。
- ▽申告期限 令和4年1月31日(月)
- ▽申告場所 課税課(市役所1階)
- ▽問合せ 課税課・内線1061まで。

### 消費者生活情報 「偽」のETC利用照会サービスにご注意

ETC利用者に対し、クレジットカード情報や個人情報等の入力を促す偽のウェブサイトに誘導するメールを送付する「フィッシング詐欺」が発生しています。

#### 事例

1 ETCの利用年月日と利用区分が記載された『重要』という件名のメールが届き、身に覚えのない場合は、「自分以外の使用」のリンクを24時間以内にクリックするように記載されていた。

2 「ETCサービスは無効になった」というメールが高速道路会社(もしくはETC事務局)から届き、リンクをクリックするように記載されていた。

#### このようなメールが届いたら

「不正利用」「24時間以内」という文言に焦らず、リンクをクリックしたり、相手に連絡をしたりせずに無視しましょう。

クリックするとクレジットカード情報や生年月日などの個人情報を入力するよう誘導されてしまいます。

心配な時は、ETCカードにひもづいているクレジットカード会社(カード裏面記載の連絡先)に連絡し、不正利用があったかどうか確認してください。

▷問合せ 消費生活センター・内線1713まで。



### 道路等と私有地との 境界の確認をお願いします

市が管理している道路や水路等と私有地との境界がわからぬ場合は、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、お願いします。

▽問合せ 土木課・内線1216まで。

### 飼い主のいない猫対策 地域猫活動にご理解ご協力を

市には、「飼い主のいない猫」に関する苦情や相談が多数寄せられています。そこで、市では、飼い主のいない猫による被害を地域の課題として捉え、問題の解決に向けて、地域住民・ボランティア・行政が連携・協働する「地域猫活動」に取り組んでいます。



また、子猫も生後4か月から繁殖能力をもつようになるため、1匹のメス猫から1年後には20匹、2年後には80匹以上に増えてしまうこともあり得ます。

【取組内容】  
「不妊去勢手術」  
飼い主のいない猫を増やさないために最も有効な取り組みです。  
猫は毎年2〜3回の発情と交尾があり、1回の出産で2〜8匹の子猫を産みます。

【エサやり】  
エサをあげる猫を限定し、毎日同じ時間に、必要最低限の量を与え、猫の食後はすぐに皿を片付けて周囲を清掃します。

【トイレ】  
猫トイレを設置し、定期的に清掃することで、ふん尿被害を減らします。土や砂があり、猫が落ちて着けそうなところに、ふんで臭い付けした砂利などを少し盛ると効果的です。

◎飼い主のいない猫をこれ以上発生させないために  
飼い猫についても不妊去勢手術を実施し、屋内飼育、身元の表示、終生飼育をすることが必要です。

◎ガイデンバリアの貸出  
猫のふん尿被害でお困りの方へ、猫が嫌がる音波を発生させ、猫にその場所を不快と認識させる装置「ガイデンバリア」の貸出を行っています。詳細は、お問い合わせください。

▽問合せ 環境課・内線1272まで。



▲不妊去勢手術を行った目印のため、耳先をV字にカットした「地域猫」

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。駅から概ね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



### ご応募ください 市民農園 利用者募集

市では、農地を借りて農作物を育てることが出来る市民農園の利用者を募集しています。

▽対象の農園名・所在地・利用期間・募集区画数・利用料 下表のとおり

▽申込み 12月28日(火)までに産業振興課(市役所1階)まで来所

※必ず利用者本人が来所してください。

※申込者多数の場合、抽選▽問合せ 産業振興課・内線1072まで。

◎農業体験農園(やすいいの農園)の利用者を募集しています

利用を希望する方は、直接園主までお問い合わせください。

農園名	東大和ファーマーズセンター	奈良橋市民農園
所在地	立野1-9-2	奈良橋4-671-1
利用期間	令和4年4月1日(金)~ 令和6年3月31日(日)	令和4年3月1日(火)~ 令和6年2月29日(木)
募集区画数	5区画	6区画
利用料	年額 36,000円	年額 10,800円

▽問合せ 「やすいいの農園」園主・内野 ☎090-6494-7670へ。



### 出張かるがもひろば お越しください

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。

▽対象 3歳までの乳幼児と保護者

▽期日・場所

- 令和4年1月7日(金)・湖畔集会所
- 1月11日(火)・さくらがおか児童館
- 1月19日(水)・仲原集会所
- 1月25日(火)・むこうはら児童館

▽時間 各日とも午前10時30分~11時45分(事前予約不要)

※会場毎に利用定員を設けています。

▽問合せ 子ども家庭支援センター ☎042-565-3651まで。

### ご参加ください 市認定ヘルパー研修

訪問型サービスのうち、要支援1・2等の方を対象に家事援助のみを提供する緩和型サービスの従事者となるための研修を実施します。市認定ヘルパーは、身体介護はせず、家事援助に限定された仕事のため、介護の経験がない方でも、一般的な家事の技術があれば、十分に対応が可能です。

介護の仕事は、責任を伴いますが、とてもやりがいのある仕事です。市認定ヘルパーとして、活躍してみませんか。

※仕事をするには、緩和型サービス事業所に所属する必要があります。研修内で、市内の緩和型サービス事業所の案内を予定しています。

▽対象 緩和型サービスへの従事を希望する方で、全日程に参加できる方

▽期日 令和4年2月8日(火)~10日(木)

▽時間 午前9時30分~午後2時20分(1日目は午前10時から)

▽場所 中央公民館

▽定員 10人(申込順)

▽内容

- 1日目・オリエンテーション、業務に関する基本法令、高齢者の特性、介護予防・日常生活支援総合事業
- 2日目・接遇・コミュニケーション技術、求められる役割
- 3日目・対象者に合わせた生活援助について、ロールプレイ、修了式、訪問介護事業所紹介

▽申込み 令和4年1月31日(月)までに高齢介護課・内線1179まで。

### 介護のお悩みを話してみませんか ケアラースカフェ

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「ケアラースカフェほほの」を定期開催しています。介護の悩みを話すことや、相談員などに相談することができます。

また、認知症や介護に関するミニ講座なども行っています。

総合福祉センターは~とふるでは、出入自由です。

▽対象 市内在住の方

▽日時 12月23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~とふる地域活動支援センター ☎042-516-3982へ。

### 総合福祉センターは~とふる普及啓発事業 ミニボランティア 体験講座のご案内

総合福祉センターは~とふるでは、障害のある方へのボランティアに興味がある方を対象に、地域活動支援センターでの活動の見学や体験ができるミニ講座を開催します。

施設を利用していただく方に、カラオケ・調理活動・創作活動を体験していただけます。

▽対象 市内在住・在勤の方

▽日時・内容 令和4年1月~3月

- 毎月第1金曜日の午後5時30分~7時・夕食会
- 毎月第2土曜日の午後1時30分~3時・カラオケ
- 毎月第4土曜日の午前10時~正午・調理活動
- 毎月第4土曜日午後1時30分~3時・創作活動

※詳しくは、お問い合わせください。

▽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



▲総合福祉センターは~とふるで製作された創作物

### ひとりで悩まずご相談ください くらし・くらしと応援センター 「そえる」

「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受け付けています。

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。また、過去に支給終了した方の、特例による再申請期限が令和4年3月31日(木)までに延長されました。

詳しくは、お問い合わせください。

▽対象 市内在住の失業等で生活にお困りの方等

▽場所 市役所1階相談室

▽支援内容 相談を受け付けて、ご本人にとって適切な窓口をご案内します。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・くらしと応援センター「そえる」内線1081まで。



ください。

▽定員 各日とも5人(申込順)

▽申込み・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、ファクス042-516-3984または来所



### 健康な毎日のため

# 免疫力アップに 取り組みましょう



病気は、健康を損ねるだけでなく、治療に費用がかかるほか、やりたいことができなくなるなど、その後の人生に大きな影響を及ぼします。

健康な毎日を過ごすため、感染症に対する基本的な対策に加え、免疫力を高め、病気にかかりにくくするためのポイントを実践してみませんか。

▷問合せ 市立保健センター ☎042-565-5211 まで。

## 健康に過ごすための4つのポイント

### Point 1 適度な運動

適度な運動を行うことで免疫力が高まります。また、身体活動量が多い方や、運動をよく行っている方は、虚血性心疾患、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗しょう症などの罹患率や死亡率が低いことがわかっています。



#### プラス +10からはじめよう

今より10分多く体を動かすと、健康寿命が伸びることがわかっています。ウォーキングやラジオ体操等、すき間時間にできる運動を始めてみませんか？

### Point 2 十分な睡眠

質の良い睡眠を十分にとることは免疫機能を保つために重要です。睡眠のポイントを押さえて、快眠を目指しましょう。



#### 睡眠のポイント

- ・毎朝同じ時刻に起床し、体内時計のリズムを整える。
- ・朝起きたら、太陽の光を浴びる。
- ・日中は体を動かし、活動的に過ごす。
- ・眠くなってから、寝床に入る。

### Point 3 ストレスを溜めない

人間の体は自律神経系・内分泌系・免疫系の3つの働きのバランスを保つことで健康を維持していますが、ストレスはこのバランスを崩してしまいます。



笑うことで、体内の免疫細胞の1つであるNK細胞（ナチュラルキラー細胞）を活性化させることができ、免疫力の向上が期待できます。

### Point 4 栄養バランスのよい食事

1日3食、栄養バランスに配慮した食事を心がけましょう。



また、免疫細胞の約7割は腸にあります。腸内環境を整える「発酵食品」や「食物繊維」を意識して食事に取り入れましょう。

腸内環境を整える「食物繊維」が豊富な「きのこ」を使用したレシピをご紹介します。

#### 免疫力アップメニュー

### 食物繊維たっぷり きのこのアヒージョ

#### 【材料 2人分】

- しめじ・えのきたけ 各100g
- マッシュルーム 5個
- ★にんにく（つぶす） 1かけ
- ★ゆずこしょう 小さじ2/3
- ★塩 少量
- ★オリーブ油 大さじ3



#### 【作り方】

- 1 きのこの石づきを除く。しめじはほぐし、えのきたけは長さを半分に切ってほぐす。マッシュルームは半分に切る。
- 2 鍋に1と★を入れて中火にかけ、すべてのきのこがしんなりとなるまで8分ほど煮る。

【1人分の栄養価: エネルギー193kcal、食物繊維4.6g、塩分0.9g】



### 歯周病のセルフチェックリスト

歯周病を含む歯と口腔の健康は、全身の様々な病気と関わっていることがわかっています。

上記の4つのポイントに加え、歯周病の予防に取り組み、健康維持に努めましょう。

下記のような症状があった場合、歯周病の可能性があります。歯科医療機関で検査等を受けてみましょう。

- 朝起きたとき、口の中がネバネバする。
- 歯みがきのときに出血する。
- 硬いものがかみにくい。
- 口臭が気になる。
- 歯肉がときどき腫れる。
- 歯肉が下がって、歯と歯の間にすきまができてきた。
- 歯がグラグラする。

東大和市公式動画チャンネル(YouTube)  
健康に関する動画を公開中

東大和市公式動画チャンネル（右の二次元コードからアクセス可）では、「高齢者の低栄養予防&免疫力アップレシピ」や、ご自宅でする簡単な運動を動画で紹介しています。



# 情報マップ



**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。令和4年1月5日(水)午前10時～正午。場所 市立保健センター。事前申込制。



**育児相談会さくらんぼグループ**  
 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可)。12月23日(木)午前9時30分～11時。場所 市立保健センター。6組(申込順) / 子育てについて情報交換しましょう。母子健康手帳

**簡単に作れる離乳食講習会(7/11か月)**  
 生後7～11か月の乳児の保護者。令和4年1月13日(木)午後1時30分～3時30分。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



**お知らせ**  
 審議会等の傍聴ができません(先着順)。当日直接会場にお越しください。  
**地域公共交通会議**  
 12月16日(木)午後3時40分。場所 中央公民館 / 傍聴人の定員 10人 / 都市計画課・内線1256まで。  
**社会教育委員会**  
 12月21日(火)午前10時 / 場所 市役所会議棟第6会議室 / 傍聴人の定員 5人 / 社会教育課・内線1554まで。  
**総合計画審議会**  
 令和4年1月8日(土)午前10時 / 場所 中央公民館ホール / 傍聴人の定員 5人 / 保育 満1歳以上の未就学児。12月23日(木)までに申込み / 手話通訳 12月23日(木)までにファクスで申込み(受信確認返信のため、申込者のファクス番号をご記入ください) / 企画課・内線1425、ファクス042-563-5932まで。  
**交通安全対策審議会**  
 令和4年1月14日(金)午前10時 / 場所 市役所会議棟第1・2会議室 / 傍聴人の定員 5人 / 土木課・内線1213まで。  
**子ども・子育て支援会議**  
 令和4年1月27日(木)午後2時 / 場所 市役所会議棟第6・7会議室 / 傍聴人の定員 5人 / 保育 満1歳以上の未就学児。1月19日(水)までに申込み / 手話通訳 1月19日(水)までにファクス

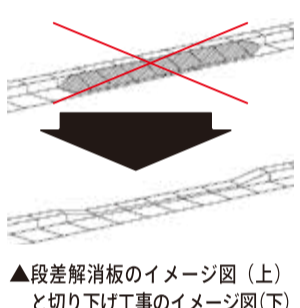
以上の申込み・問合せは、市立保健センター ☎042-565-5211まで。

**平日と祝日の急患診療**  
 科目 内科、小児科 / 受付時間 午前10時～11時45分、午後1時～3時45分 / 場所 休日急患診療所(立野1-16-1) ☎042-564-8181 / 受診前に電話をしてください。  
**平日準夜帯の小児初期救急診療**  
 診療日 火・水・金曜日(祝日は除く) / 受付時間 午後7時～9時30分 / 場所 東大和病院 / 受診前に電話をしてください / 詳細は、東大和病院のホームページをご覧ください / 東大和病院 ☎042-562-1411へ。

東京消防庁救急相談センター ☎7119、042-521-2323  
 東京都医療機関・薬局案内サービスひまわり ☎03-5272-0303、ファクス03-5285-8080 (聴覚障害者専用)

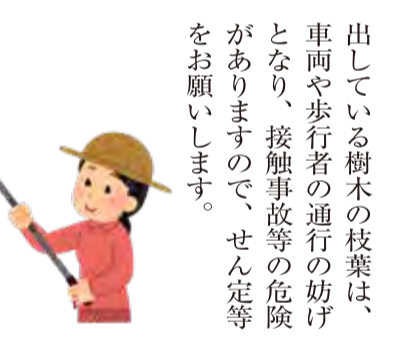


**道路の維持管理にご協力ください**  
 ◎段差解消板を設置しないでください  
 玄関や車庫の出入口等に段差解消板を設置することは、法令違反です。段差解消板を設置している場合は、速やかに撤去してください / 玄関や車庫の出入口等の段差を解消したい場合は、道路の歩道部分や縁石等の切り下げ工事を自費で行うことができます。詳細は、市のホームページをご覧ください。



▲段差解消板のイメージ図(上)と切り下げ工事のイメージ図(下)

道路や集水ます上の清掃にご協力ください  
 自宅周囲の集水ますが目詰まりしている時は、降雨時に雨水が流れず、道路冠水するおそれがありますので、ごみ等を取り除くようお願いいたします。  
 ◎宅地内から道路上に枝葉を出さないようご協力ください  
 宅地内等から道路にはみ



**街路灯の故障を見つけたらご連絡ください**  
 ◎街路灯の故障を見つけた時はご連絡ください  
 次のことを土木課までお知らせください。①街路灯の下についている黄色のシールに記載された管理番号(A・〇〇〇〇等) ②街路灯の所在地 ③不具合の内容 ④不具合発生の日(気づいた日)、及び時間帯



以上の問合せは、土木課・内線1211まで。  
**ごみ分別アプリ**  
 スマートフォンを利用して、ごみに関する様々な情報を簡単・即時に確認できるごみ分別アプリを配信しています。日々のごみ出しに、ぜひ、ご利用ください / 機能 ごみ排出カレンダー、ごみ分別事典、ごみの出し方、ごみ関連MAP、感染症の予防・災害時の避

難情報等を含むお知らせ「ダウンロード方法」  
 ①左の二次元コードを読み取る。  
 ②「App Store」または「Google play」から、「東大和市ごみ分別アプリ」と検索する。  
 ※高齢者向け機種等、利用できない機種があります。  
 ※ダウンロードは無料ですが、通信費は利用者負担となります。



▲このアイコンが目印です



▲アプリの画面

以上の問合せは、ごみ対策課・内線1241まで。  
**日本赤十字募金のお礼**  
 7月から行ってきました赤十字活動資金募集「赤十字会員募集運動」において、当市では、55万1210円(12月1日現在)の募金がありました。自治会をはじめ、市民の皆さんからお寄せいただいた募金は、国の内外を問わず、災害救護、社会福祉事業、献血事業、

災害救援用資材の配備などに活用されます。温かいご協力ありがとうございます。なお、募金は現在も福祉推進課(市役所2階)で受け付けていますので、引き続きご協力をお願いいたします / 福祉推進課・内線1154まで。  
**「個人事業者向け年末調整個別指導会」開催**  
 12月23日(木)・24日(金)、令和4年1月5日(水)～7日(金)、11日(火)・14日(金)、17日(月)～19日(水)午前10時～正午、午後1時～4時 / 場所 商工会(中央3-922-14) / 年末調整についての個別指導会(事前申込制) / 給与支払明細書、扶養控除等申告書、配偶者控除申告書、生命保険料・地震保険料の控除証明書、社会保険料等の払込証明書類、納付書等をお持ちください / 商工会 ☎042-562-1131へ。

**「個人事業者向け年末調整個別指導会」開催**  
 12月23日(木)・24日(金)、令和4年1月5日(水)～7日(金)、11日(火)・14日(金)、17日(月)～19日(水)午前10時～正午、午後1時～4時 / 場所 商工会(中央3-922-14) / 年末調整についての個別指導会(事前申込制) / 給与支払明細書、扶養控除等申告書、配偶者控除申告書、生命保険料・地震保険料の控除証明書、社会保険料等の払込証明書類、納付書等をお持ちください / 商工会 ☎042-562-1131へ。

**労働者派遣事業**  
 シルバー人材センターでは、労働者派遣事業を行っています。会員は、(公財)東京しごと財団に雇用された労働者として、事業主(派遣先)から指揮命令を受ける仕事(事務、品出し、接客、調理補助、保育補助、製造業務、資源物選別など)に従事します。60歳以上の入会、事業主からの発注を待ちしています / シルバー人材センター ☎042-565-0531へ。



**BusiNest「カードゲームで学ぶSDGs」開催**  
 創業を志す方、新しい事業に取り組む方、創業を支援する方 / 令和4年1月21日(金)午後1時～4時 / 場所 中小企業大学校東京校内 / 20人(申込順) / 無料 / SDGsを体感で学べます / ビジネス担当 ☎042-565-1195へ。  
**あんしん講座(支援者編)**  
 あんしん東大和では、権

利擁護の視点をもって、市内福祉サービス事業所などを対象に相談対応や講座等を行っています / 令和4年1月25日(火)午後1時30分～3時30分 / 場所 社会福祉協議会(オンライン参加も可) / 15人(会場参加) / 後見制度導入の視点と専門職の活用についてなど / 講師 中西紀子氏(リーフ法律事務所) / 無料 / 1月14日(金)までに電話またはファクスで申込み(申込者多数の場合、抽選) / 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。  
**お詫びと訂正**  
 市報12月1日号4面に掲載した、図書館からのお知らせ(12月)の記事中、中央図書館の開館時間に誤りがありました。正しくは、月・土・日曜日の午前10時～午後5時、水・金曜日の午前10時～午後7時となります。お詫びして訂正します / 中央図書館 ☎042-564-2454まで。

※凡例 奨場所、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、印申込み  
 ※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。



東大和警察署 飲酒運転を根絶しましょう

飲酒運転は、重大事故に直結する悪質な犯罪です。お酒を飲む機会が多い年末、「飲酒運転を絶対にしない、させない」ことを徹底し、飲酒運転を根絶しましょう。また、運転をしない方でも、次の場合は処罰の対象となります。①飲酒運転をするおそれのある人に対して、車両・酒類を提供すること ②ドライバーが飲酒運転していることを知りながら、車両に乗せてくれるよう依頼・要求をして車両に同乗すること/お酒を飲んで自転車に乗ることも飲酒運転です/東大和警察署☎042-566-0110へ。

健康ひとくちメモ

新型コロナウイルス、インフルエンザやノロウイルス等の感染症を予防しましょう!  
 ~手洗い・うがい・せきエチケット~

気温や湿度の低下とともに、インフルエンザやノロウイルス等、冬の感染症が流行する季節になります。食中毒は夏に起こりやすいと思われがちですが、ノロウイルスは1年を通して発生し、特に11~2月に流行します。また、新型コロナウイルスの発生も依然として続いています。乳幼児や高齢者など体力が弱い人たちは特に注意が必要です。

感染症から身を守るため、次の基本を日常的に行うことを心がけましょう。

【感染予防のポイント】

〈手洗い〉こまめな手洗いを習慣づけましょう。外から帰ったとき、トイレに行った後や調理や食事の前は、その都度、必ず石けんと流水で十分に手を洗いましょう。液体・泡などのポンプ式の石けんが1回ごとに使い切りとなるので衛生的です。手洗い後のタオルは使い回さないよう、使いきりのペーパータオルや個人用のタオルを使いましょう。

〈うがい〉外から帰ったら、うがいをしましょう。うがいは口の中の雑菌を減らし、のどにうるおいを与え、ウイルス防御力をアップさせます。

〈マスク〉外出時はマスクを着けましょう。マスクはせきやくしゃみの飛び散りとどめる効果があります。鼻と口をおおい、顔にフィットするよう着用し1日ごとに交換することを基本にしましょう。また、マスクを外す時は、マスク表面には触れず、ゴムひもを持って外しましょう。

感染症の予防には、手洗い、うがいのほか、免疫力を保ち、体の抵抗力を高めることが効果的です。免疫力を高める方法については、5面で紹介していますので、ご覧ください。

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。

北多摩西部消防署 餅による窒息事故に注意

東京消防庁管内では、毎年12月から1月にかけて、餅や団子による窒息事故が発生しています。年末年始には、餅を食べる機会が増えるので、注意が必要です。餅による事故を防ぐポイント ①餅は小さく切つて、食べやすい大きさにしましょう ②急いで飲み込まず、ゆっくりとかんでから飲み込みましょう ③乳幼児や高齢者と一緒に食事をする際は、食事の様子を見守るなど注意を払いましょう ④餅を食べる前に、先にお茶や汁物を飲んで喉を潤しておきましょう ⑤いざという時に備え、応急手当の方法をよく理解しておきましょう/北多摩西部消防署☎042-565-0119へ。



都税事務所からのお知らせ

◎年末年始における都税事務窓口業務  
 都税事務所・都税支所・支庁・都税総合事務センター・自動車税事務所での都税の申告・納付・証明書等の発行は、年末は12月28日(火)まで、年始は令和4年1月4日(火)からとなります。12月29日(水)~1月3日(月)に申告書・申請書を提出する場合は、都税事務所・都税支所などに設置している「申告書等受箱」をご利用ください/立川都税事務所☎042-523-3171へ。

◎中小企業者向け省エネ促進税制  
 東京都では、中小企業者が地球温暖化対策の一環として行う省エネルギー設備等の取得を税制面から支援するため、都内の中小規模事業所等において、特定の省エネルギー設備等を取得した場合に、法人事業税、個人事業税を減免しています/中小企業者向け省エネ促進税制については、立川都税事務所☎042-523-1711、地球温暖化対策報告書制度・導入推奨機器については、クール・ネット東京☎03-5990-5091へ。

◎eLTAx電子納税が大変利です  
 地方税共通納税システムでのeLTAx電子納税は、インターネットバンキング等での納付に加えて、事前に登録した口座から引き落としができるダイレクト納付ができます。さらに、全国の自治体に一括で納付することが可能です/10月から都民税割り・都民税配当割・都民税株式等譲渡所得割の納入が可能となりました。詳細は、eLTAxのホームページをご覧ください。

◎年末・年始Safe Work推進期間  
 令和4年1月31日までは、「年末・年始Safe Work推進期間」です。強調整間を契機に、それぞれの職場において、すべての働く



き、キャッシュレスによる納付方法をぜひ、ご利用ください/来所不要な手続きの例 申告・eLTAx・郵送(所管事務所宛)、納付: スマートフォン決済アプリ・インターネットバンキング・モバイルバンキング・クレジットカード納付・eLTAx・口座振替、証明申請・郵送(〒112-8777文京区春日1-16-21都税証明郵便受付センター)、申請・届出・eLTAx・東京共同電子申請届出サービス・郵送(所管事務所宛)/詳細は、主税局のホームページをご覧ください。

人の安全気運の向上に向けた取り組みの一層の推進をお願いします/事業者による重点実施事項 ①年末・年始の繁忙期をとらえた計画的、かつ、安全衛生に配慮した事業の運営 ②事業場内に「Safe Work」のロゴマークを掲示することなどによる労働災害防止の気運の醸成 ③各関係団体幹部、各事業場経営トップによるパトロール ④感染症防止に配慮した安全衛生大会等の開催 ⑤積雪・凍結等、冬期における転倒防止、交通労働災害防止対策の徹底 ⑥大掃除や棚卸し等の作業における脚立・はしごからの墜落、転落防止対策の徹底 ⑦各業種、各事業場における過去に発生した災害を踏まえた労働災害防止対策の徹底 ⑧朝礼、ミーティング等を通じた不安全行動防止のための一人KY等の実施 ⑨その他、本強調整間にふさわしい創意工夫を凝らした取り組み/立川労働基準監督署☎042-523-4473へ。

市税・国民健康保険税 土曜収納窓口

◎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

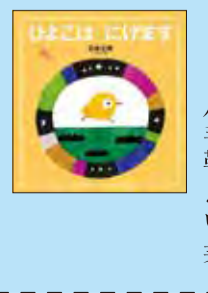
《今月の納期》  
 納期限 12月27日(月)

固定資産税・都市計画税	第3期
国民健康保険税	第6期
後期高齢者医療保険料	第6期
介護保険料	第6期

問合せは、保険年金課・内線1026まで  
 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〉  
 ●やりたいことが見つからない君へ 坪田信貴著  
 ●シニア鉄道旅の魅力 野田隆著  
 ●談志のはなし 立川キウイ著  
 ●森と川、山と海ヒグマの旅 二神慎之介写真・文  
 〈児童書〉  
 ●ひよこはにげます 五味太郎作  
 ●デイジー図書 小手鞠るい著



電話やホームページで予約ができます(デイジ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



## 星に願いを

遠くの富士山が綺麗に見えるほど空気が澄み渡るこの季節は、夜空の星もよく見える。大気中の水蒸気が少なく乾燥している冬こそ、天体観測にもってこいの季節なのだ。

皆さんは流れ星を見たことがあるだろうか。流れている間に3回願い事を唱えると、その願いが叶う、という流れ星。そもそもチャンスが至極少ない上に、何の心構えもなく、しかも一瞬過ぎて、絶対ムリ！と何度嘆いたことだろう。

決まった時期にたくさんの流れ星が見られる『流星群』は、その奇跡の瞬間をものにする絶好のチャンスだ。冬の流星群を2つ紹介したい。

「ふたご座流星群」は12月15日の夜明けまでがピークだが、ピークを過ぎても普段より多く流れ星が見られるだろう。

1月の「しぶんぎ座流星群」は今回月明かりがなく好条件なので、雲が少なければピークとなる1月4日の夜明け前がチャンス！

〇〇座という名前が付いているが、その星座がどこにあるかわからなくても大丈夫。その星座付近を中心に放射状に流れるけれど、広い空のどこでも現れるので、なるべく開けた場所で見よう。

流星群のピークなら、自宅のベランダから見える可能性も大きい。わたしのイチオシは、狭山公園の太陽広場。空の下の方は樹木で隠れるが、なにより敷物の上に寝転んで見られるので楽な姿勢で流れ星を待つことができる（しかもトイレもある）。防寒着をしっかりと着込んで、寒さ対策は万全に。願い事の準備もお忘れなく！

多摩湖の堤防も360度遮るものがないので空は最高に広い。ただ多摩湖からの風が冷たいのと、堤防の明かりが意外と眩しいので、目だけ出るように顔も防寒しつつ、明るい光を手などで遮るだけでも星は見やすいようだ。

今回レポートを書くにあたり、郷土博物館の学芸員の方にお話を伺った。流星群のしくみや、冬の六角の一等星はそれぞれ色が違う話など、わくわくした。郷土博物館のプラネタリウムもまた訪ねてみよう。

(市民記者 市村和美)

## 書籍「今はむかし大和村」 秘書広報課と郷土博物館で販売中

「今はむかし大和村」は、市報(昭和54~60年)に連載された“大和村と私”コーナーの全68話をまとめた書籍です。昭和20年代頃における東大和市(大和村)の市民生活が描かれています。当時の私たちのまちの様子を振り返ってみませんか。1冊500円。

▷問合せ 秘書広報課・内線1411まで。

## 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

#### ■ハミングシネマ ルパン三世 「カリオストロの城」

令和4年1月15日(土)①午後2時開演  
②午後7時開演/小ホール/全席指定/一般・友の会500円/宮崎駿監督、大野雄二の音楽でお送りする、「ルパン三世」劇場版シリーズ最高傑作！



#### ■ハミングホール 歴史講演会 「鎌倉殿と北条義時」

令和4年1月29日(土)午後2時30分開演/小ホール/全席自由/一般1,500円・友の会1,000円/講師:坂井孝一(歴史学者)/ドラマの主人公「北条義時」ほかの、歴史背景等を時代考証者が詳解/未就学児入場不可



講師:坂井孝一

#### ■大野雄二&ルパンティックシックス LUPIN JAZZ LIVE in 東大和

令和4年2月5日(土)午後5時開演/大ホール/全席指定/一般4,500円・友の会4,000円/出演:大野雄二 & ルパンティックシックス 大野雄二(Pf)、市原康(Dr)、ミッチー長岡(Eb)、松島啓之(Tp)、鈴木央紹(Sax)、和泉聡志(Gt)、宮川純(H.Org)/あの「ルパン三世のテーマ」をライブで!ゴージャスなサウンドが織り成す、至極のルパンワールドをご堪能あれ/未就学児入場不可



©モンキー・パンチ/TMS-NTV

### 【250回記念】ロビーコンサート

#### ■ロビーコンサート vol.250(小ホール)

航空中央音楽隊による室内楽コンサート  
12月22日(水)正午開演/入場無料(要整理券)

[注意] 全公演、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。

### 1月の施設利用申込み

大・小ホールは令和5年1月分、その他の施設は令和4年7月分です。なお、市民を対象とした調整会議は、**1月5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



### ■所得税源泉徴収票が送付されます

国民年金・厚生年金などの老齢(退職)を支給事由とする公的年金収入は、雑所得として所得税の課税対象となります。このうち老齢年金などの額が65歳未満で108万円以上、65歳以上で158万円以上の方については、所得税が源泉徴収されます。

日本年金機構では、令和3年1月から12月中旬に老齢年金を受給されている方全員に、令和4年1月中旬に源泉徴収票を送付します。

源泉徴収票は、2つ以上の年金を受給している方及び年金以外に所得のある方が確定申告するとき、また、源泉徴収額の還付を受けられるときに必要となります。

源泉徴収票を紛失された場合は再交付ができますので、ねんきんダイヤル(0570-051165)または、立川年金事務所までお申し

出ください。

なお、障害年金及び遺族年金については非課税のため、源泉徴収票は送付されません。

### ■退職(失業)による特例免除制度について

厚生年金に加入していた方が退職(失業)すると、市役所で国民年金の加入手続きを行い、保険料(令和3年度の金額は月額1万6610円)を納めることとなります。ただし、保険料を納めることが経済的に困難な方には、申請によって保険料の納付を免除される制度があります。

特例免除制度は、失業日(退職日の翌日)を含む月の前月分から翌々年6月分まで利用することができます。通常、保険料が免除されるためには、申請者本人・配偶者・世帯主の方の所得が定められた基準に該当する必要がありますが、特例免除では、審査の対象となる離職者本人の所得を除外して審査を行います。特例免除を申請される場

合は、雇用保険受給資格者証や雇用保険被保険者離職票等の公的機関の証明書の写しを添付して、保険年金課(市役所1階)へ提出してください。

なお、学生の方で国民年金保険料を納付することが困難な場合は、学生納付特例制度をご利用ください。

◆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。

