

東京
ゆったり日和
東やまと

—特集—
注目情報 いつまでも健康でいるために

心豊かな人生をおくるには長く健康であることが大切です。そこで、今号では、健康寿命延伸の取り組みの一つである「東大和元気ゆうゆう体操」について紹介します。



—詳しくは、6・7面で—

今号の主な記事 2面：ふれあい市民運動会 3面：「チェルステ・ガーデン」グランドオープン 4面：下水道パネル展 5面：長寿の集い
8面：動物愛護週間 9面：自殺防止東京キャンペーン 10・11面：情報マップ 12面：あなたのまちから

子ども家庭支援センター
かるがも運動会

スポーツの秋です。はだしになって親子で体を動かしたり、お友だちと楽しむ経験をしてみませんか。多くの皆様のご参加をお待ちしています。

- ▷対象 市内在住で6か月～3歳児の親子
- ▷日時 10月3日(休)午前10時～11時(9時40分開場)
- ▷場所 中央公民館ホール
- ▷定員 50組(定員になり次第締め切ります)
- ▷内容 親子競技、玉入れ等
- ▷申込み・問合せ 9月2日(月)午後1時から子ども家庭支援センター窓口または☎042-565-3651まで。

地元の農家の方々から丹精を込めて育て上げたこだわりの品々です。また、梨の試食会も実施します。皆さんお誘いあわせのうえ、お越しください。

▽期日 9月5日(木)

▽時間 整理券の配布：午前11時30分～正午
即売会：正午から

※即売会(3個口のみ)

多摩湖梨
品評会と即売会を開催



は整理券の番号順にご案内します。

▽場所 市役所中庭

▽出品予定品種

- ・豊水：果汁が多い
- ・秀玉：甘く酸味が少ない
- ・稲城：実が大きく甘い
- ・あきづき：酸味がなく甘い

▽問合せ JA東京みどり東大和支店指導経済課 ☎042-561-4383へ。

子ども家庭支援センター
「かるがも」へ遊びに来ませんか

子ども家庭支援センター内には交流スペース「かるがもひろば」があります。ひろばには、絵本、ままごとセット、ボールプールやすべり台が置いてあり、お子さんが楽しく遊べます。また、保育園のイベントやサークル情報なども掲示されています。午前11時～午後2時は、ひろば内でお持ちになったお昼ご飯を食べることができます。

▷開館日 月～土曜日の午前9時～午後5時
▷問合せ 子ども家庭支援センター ☎042-565-3651まで。

ふれあい市民運動会

9月22日(日)午前9時30分
から東大和市ロンド上仲原
野球場にて、第49回ふれあ

い市民運動会を開催します。
競技には、事前申込種目
と、当日受付をすれば参加



することが出来る自由参加
種目があります(一部参加
条件があります)。
そのほか、市内小・中学
校代表者による、小・中学
生リレーも行います。

◎スポーツ体験コーナー
運動会と並行し、幅広い
世代の方にスポーツを親し
んでいただけるスポーツを親
験コーナーを設置します。

◎イベント・抽選会
お昼休みには、市立第一
中学校吹奏楽部による演奏
が行われます。また、運動
会最後には豪華景品が当た
る抽選会も行います(抽選
会の参加申込みは午後1時
20分まで)。

皆さんお誘い合わせのう
え、お越しくください。
※中止の場合は、当日午前
6時30分頃に市のホームペ
ージにてお知らせします。

▽問合せ 社会教育課・内
線15553まで。

東大和市ロードレース大会

申込開始



東大和市ロードレース大
会の申込受付を、9月9日
(月)から開始します。

※競技の詳細は、大会ホー
ムページまたは開催要項を
ご覧ください。

▽参加資格 小学4年生以
上の方

▽開催日 12月1日(日)(開
会式は午前8時15分から)

※荒天時は中止

▽コース 都立東大和南公
園陸上競技トラック及びそ
の周辺道路

郷土博物館 プラネタリウム 秋の投影

プラネタリウムで秋の番
組が始まります。

▽期間 9月14日(土)～12月
1日(日)(休館日は除く)

▽休館日 月曜日(祝日の
場合は開館)、祝日の翌日、
11月12日(火)(プラネタリウ
ムのみお休み)・26日(火)

▽観覧料 大人300円、小・
中学生100円

▽番組詳細
〔はやぶさ2の活躍〕…小
惑星リュウグウで数々の探
査を成功させた「はやぶさ
2」。地表への着地や人工
クレーターの生成など、そ
の活躍を迫力ある全天映像
で振り返ります。

●投影開始時刻 毎日午後
3時

▽以上のお問合せは、郷土博物
館 ☎042-567-4800まで。

〔かいつゾロリ〕宇宙た
んけん大きくせん・おうご
んの星をさがせ〕…児童書
で人気のかいつゾロリを
プラネタリウムでお楽し
みください。

●投影開始時刻 土・日曜
日、祝日午前11時

〔アッテンボロー博士と秘
密の博物館〕…絶滅した生
物がよみがえる。ロンドン
自然史博物館の不思議な夜
をお楽しみください。

●投影開始時刻 土・日曜
日、祝日午後1時

※投影途中の入退場不可。
※どの番組も星座解説あり
投影時間は45分程度。別番
組に変わることがあります。

◎秋番組すえつけ作業のた
め、投影をお休みします

▽期間 9月10日(火)～13
日(金)

▽以上のお問合せは、郷土博物
館 ☎042-567-4800まで。

吉岡堅二展 日本画 de あいさお

東大和ゆかりの日本画
家・吉岡堅二画伯の作品展
を開催します。使用してい
た画材や、技法も紹介しま
す。観覧無料。

▽期間 9月21日(土)～10月
27日(日)(休館日は除く)

▽場所 郷土博物館企画展
示室

▽休館日 月曜日(祝日の
場合は翌日)、10月23日(水)

◎関連イベント
●ワークショップ「絵の具
をつくろう!」

日本画で使う絵の具を作
つてみましょう。要申込。
▽日時 10月14日(祝日)
午前10時(90分程度)

▽場所 郷土博物館会議室

▽定員 15人(申込順)

▽講師 宮島弘道氏(日本
画家)

●箔講座
吉岡堅二の作品に見られ
る金や銀の箔について、箔
押しの実演を交えてうかが
います。申込不要。

▽日時 10月14日(祝日)
午後1時30分(90分程度)

▽場所 郷土博物館会議室

▽講師 滝沢具幸氏(日本
画家)

◆以上の申込み・問合せは、
郷土博物館 ☎042-567-48
00まで。

参加者募集 ひがしやまとスイーツウォーキング

市内のスイーツ取扱店自慢の逸品を試食しながら、市内を散策するウォーキングイベントを開催します。また、各店舗等がチェックポイントのスタンプラリーも同時開催。全てのスタンプを集めた方には完歩賞を差し上げます。

▷受付時間 午前10時30分、10時50分、11時10分の中から申込時に選択
▷定員 西コース・東コース各300人 ▷参加費 1人あたり200円

〈西コース〉	〈東コース〉
▷開催日 9月29日(日)	▷開催日 10月19日(土)
▷集合場所 東大和市駅	▷集合場所 東大和市駅
▷距離 約8km	▷距離 約9km

▷申込方法 (①の方法で抽選に落ちた方も②の方法で申し込みできます)

①往復はがき (1枚につき6人まで)
▷募集人数 各コース50人(抽選)
▷申込期限 ・西コース 9月10日(火)消印有効
・東コース 9月30日(月)消印有効
※記載内容は右の記載例参照。記載内容に不備がある場合は、無効となる場合があります。
※両日申し込む場合は、2通に分けてください。

②インターネット(市のホームページ)
▷募集人数 各コース250人(申込順)
▷申込開始 ・西コース 9月18日(水)午前10時
・東コース 10月4日(金)午前10時
※試食の提供は、各店舗の協力で実施しています。
※詳細は、市のホームページ等をご覧ください。
▷問合せ 産業振興課・内線1074まで。

＜おもて・住信＞
東大和市中央3-930
東大和市役所 産業振興課内
東大和市
スイーツウォーキング
実行委員会 行

こちらが白紙のまま
ご送付ください。

＜うら・通信＞
代表者の
・郵便番号
・住所
・氏名

・希望コース、開催日
・希望の受付時間
※午前10時30分、
10時50分、11時10分から選択
・参加人数(6人まで)
・参加者全員分の住所、氏名
・代表者電話番号
(日中連絡のつく番号)

郷土博物館 絆 ロビー展示

明治時代を中心に、狭山
丘陵周辺の村々で織られて
いた「絆」についてご紹介
します。また、絆織作業の
公開も行います。

▽期間 9月7日(土)～29日
(日)(休館日は除く)

▽日時 9月14日(土)
〔第一部〕ミニ講座・午後
1時～2時

〔第二部〕クイズラリー…
午後3時～4時

※全てのスポットを回った
方には、景品を差し上げま
す。

▽会場 狭山公民館、狭山
神社周辺

◆以上の申込み・問合せは、
9月10日(火)までに産業振興
課・内線1074まで。

参加しませんか 観光ガイド付 歴史探訪イベント

市では、東大和観光ガイ
ドの会と共催で、市の歴史
や史跡をご案内する次の事
業を実施します。詳細は市
のホームページをご覧ください。

〔狭山神社の歴史とクイズ
ラリー〕

9月の狭山神社「秋の大
祭」に合わせ、神社の歴史

のミニ講座や、神社周辺の
よもやま話・史跡にまつわ
るクイズラリーを実施しま
す。申込不要。直接会場に
お越しください。

▽日時 9月17日(火)午後
1時30分～4時(雨天中止)

▽集合・解散 上北台駅
kmのコース(芋窪地区にあ
る「慶性院」や「蓮華寺」等)

▽定員 20人(申込順)

▽参加費 無料

◆以上の申込み・問合せは、
9月10日(火)までに産業振興
課・内線1074まで。

障害者就労生活支援センター

生活講座 「頑張って稼いだお金の使い方・まもり方」

障害のある方が社会人として働くためには、仕事に関する技術や知識だけでなく、生活の自己管理やお金の

管理、人間関係のトラブル等の様々な社会生活における課題が生じます。今回は生活するうえで、大切なお金の使い方、まもり方をテーマとし、自立するためにはどれくらいのお金が必要か、無駄使いのやめかた等を講師の先生よりわかりやすくお話いただきます。

▽対象 障害のある方とその家族・支援者の方、関心のある方

▽場所 総合福祉センターはくとふる

▽日時 9月14日(土)午後1時30分～3時30分

▽定員 50人(先着順)

※公共交通機関等を利用してお越しください。

▽講師 江國泰介氏(社会福祉士、相談支援専門員)

▽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 ☎042-516-3983へ。

障害者向けパソコン講座を開催します

◎視覚障害者向けパソコン講座

パソコン操作が初めての方、初心者の方を対象に、基本操作方法を学びます。

▽対象 身体障害者手帳をお持ちの視覚障害者の方で、原則として全ての日程に参加できる方

※音声読み上げソフトなどを使用します。

▽日時 10月2日(令和2年3月18日)までの原則第1・3水曜日の午後1時30分～3時30分

障害者向け後期パソコン教室

◎身体障害者向け後期パソコン教室

ワード等を利用して文章などの作成を行います。

▽対象 身体障害者手帳(視覚障害者は除く)をお持ちで、文字入力ができる方。

▽日時 10月7日(令和2年3月16日)の原則第1・3月曜日(祝日の場合は他の月曜日に振り替えます)午前9時15分～11時15分

【共通事項】

▽場所 総合福祉センターはくとふる

▽定員 各5人

※申込多数の場合は抽選

▽申込み 総合福祉センターはくとふるへ電話、ファクス(042-516-3984)へ。



障害のある方の 介護者の交流会 発達支援の療育の実際 ～未就学児を中心に～

お子さんのこころやからだを育てるには、どのような療育が必要なのでしょうか。

市内で児童発達支援事業を行っている「やまとあけ

ぼの学園」の方からお話いただきとともに、実際に体験していただきます。

▽対象 市内在住で、障害のある方を育児・介護している方

▽日時 9月20日(金)午前10時～正午

▽場所 総合福祉センターはくとふる

※公共交通機関等を利用し

てお越しください。

▽費用 無料(お茶を注文される方は200円)

▽内容 やまとあけの学園の療育について

▽申込み・問合せ 前日までに総合福祉センターはくとふる地域活動支援センター ☎042-516-3982、ファクス(042-516-3984)へ。

義務教育就学児 医療費助成制度 ⑦医療証をお持ちでない方へ

⑦医療証は、義務教育就学期にある児童の保険診療の医療費のうち、医師・歯科(施術を含む)の通院は1回あたり上限200円を除いた金額を、入院・調剤・訪問看護は自己負担分の全額を助成する制度です。

現在、⑦医療証をお持ちでない市内在住の平成16年4月2日～平成25年4月1日生まれの児童を養育する方で、⑦医療証に該当すると思われる場合は、9月中旬に子育て支援課にご相談ください。

なお、⑦医療証には所得制限があり、令和元年10月1日～令和2年9月30日(今年度15歳になる方は、令和2年3月31日まで)の⑦医療証は申請者(父または母の所得が高い方)の平成30年中の所得で審査します。

※⑦医療証の所得制限額は左表のとおりです。

※自己負担のない⑧医療証、⑨医療証をお持ちの方は、⑦医療証と比較して自己負担が少ないため、引き続きお持ちの医療証をご利用ください。

▽問合せ 子育て支援課・内線1763まで。

所得制限限度額表

扶養親族等の人数	所得制限限度額
0人	622万円
1人	660万円
2人	698万円
3人	736万円

以降1人増えるごとに38万円加算して算出

※扶養親族等が同一生計配偶者(70歳以上)または老人扶養親族である場合、限度額に6万円を加算できます。

※社会保険料相当額として、一律8万円を所得から差し引くことができます。

※各種控除がある場合、所得から差し引くことができます(障害者控除、医療費控除等)。控除の内容についてはお問い合わせください。

国民健康保険の 被保険者証を 送付します

現在お持ちの国民健康保険被保険者証(保険証)の有効期限は、令和元年(平成31年)9月30日(月)です。

10月1日(火)から2年間の有効な保険証は、短期被保険者証の対象となる方を除き、9月中旬に世帯主の方へ簡易

書留郵便で郵送します(被保険者の方に一枚ずつカード形式で発行します)。

※有効期限までに、後期高齢者医療制度へ移行する方等については、有効期限が異なる場合があります。

▽保険証の色 サイモン色です。

※現在お持ちの保険証は、10月1日(火)以降、個人情報に注意して裁断等で処分するか、保険年金課(市役所1階)、市民センター、中央

蔵敷・狭山公民館に返却してください。

◎短期被保険者証は窓口で交付します

平成29年度以前の国民健康保険税を滞納している世帯は、有効期間6か月の短期被保険者証を9月中旬以降、保険年金課の窓口で交付します。

※納税課で納税相談を受けていただく場合があります。

◆以上の問合せは、保険年金課・内線1023まで。

ファミリーサポートセンター さわやかサービス (子育て支援事業) をご存知ですか

子育ての手助けをして欲しい方、お手伝いをしたい方との橋渡しをする活動です。

小学校6年生までの子どもをもつ方が対象です。

市からの補助を受け、社会福祉協議会が実施しています。ご利用される場合は、年会費と、各活動の時間当たりの費用がかかります。

▽活動内容 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臨時的な場合の子どもの世話など

▽問合せ 社会福祉協議会さわやかサービス ☎042-567-0013へ。

東大和市創業チャレンジ施設 「チェレステ・ガーデン」 各出店店舗が9月順次オープン!

商店街の活性化を目指す「地方創生活気ある商店街づくり事業」の一環として、富士見通りに設置した東大和市創業チャレンジ施設「チェレステ・ガーデン」が、9月にグランドオープンします。

9月1日(日)午後1時～4時はグランドオープンイベントを実施し、9月中旬からは施設内に出店する各店舗も順次営業を開始します。飲食や物販など様々な種類のお店が日替わりで営業します。

▷施設場所 南街2-109-11(南街交番北向かい)

※詳しい各店舗情報や、営業開始日時については、「チェレステ・ガーデン」ホームページをご覧ください。

▷出店申込み・問合せ (株)シーズプレイス ☎042-512-9958へ。



9月4日(水)～10日(火) 下水道パネル展に お越しください



9月10日は下水道の日

施設です。下水道の役割等への理解と関心を深めていただくため、パネル展示を行います。ぜひお越しください。

れませんが、徴収が猶予されている土地(主に農地)があります。徴収が猶予されている土地を転用して宅地等にした場合、受益者負担金をお支払いいただく必要があります。

立川都市計画道路 3・4・17号桜街道線

都市計画事業を 実施します

市では、市の南部を東西に横断する都市計画道路3・4・17号桜街道線のうち、東大和市口下から東へ伸びる区間約570メートルについて、自動車交通の円滑化や、安全な歩行空間の確保、さらには広域避難場所につながる避難路や延焼防止などの機能の向上を図るため、無電柱化を含めた都市計画事業による整備の準備を進めてきました。



市では、木造住宅の耐震診断及び耐震改修に対する助成を行っています。助成には要件がありますので、希望する方は、診断・改修を実施する前にご相談ください。

木造住宅の 耐震診断・ 耐震改修の 助成制度

市では、木造住宅の耐震診断及び耐震改修に対する助成を行っています。助成には要件がありますので、希望する方は、診断・改修を実施する前にご相談ください。

6303-0886 ※このほか、耐震改修工法等の展示会、耐震化個別相談会、パネル展示など ◆以上の詳細は、東京都耐震ポータルサイトをご覧ください (http://www.taihin.metro.tokyo.jp/)。

「下水道の日」は、昭和36年に下水道の普及促進を目的として「全国下水道促進デー」という名称で始まり、平成13年に、旧下水道法の制定100周年を記念して現在の「下水道の日」に改称されました。

農地を 転用した土地の 下水道事業 受益者負担金

9月は下水道事業受益者負担金第2期分の納付月です。9月30日(月)までに納めてください。

リサイクル協力店を 利用しましょう

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。市内セブン・イレブン全店もリサイクル協力店に加わりました。

とラベルを外しましょう。 ● 持込みの際には、ポリ袋ではなく、マイバッグを使用しましょう。

店名	回収品目
イトーヨーカドー東大和店	ペットボトル・新聞・雑誌・本(以上はナナコポイントを付与)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
エコス 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
オリンピック村山店	ペットボトル・食品トレイ・紙パック
カネマントーワ店	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
食品の店おた東大和店	食品トレイ・紙パック・透明食品容器
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
セブン・イレブン(市内全店)	ペットボトル(ナナコポイントを付与)

ごみ排出 カレンダーを 配布します

10月、令和2年9月の「ごみ排出カレンダー」を、全戸に配布します。



1階入口ホール、ごみ対策課、公民館、市民センターでも配布します。

プレミアム率25% お得な商品券販売のお知らせ

10月からの消費税率の引き上げに伴い、家計に与える影響を緩和するとともに、地域における消費を喚起・下支えするため、商品券購入引換券をお持ちの方にプレミアム付商品券を市内8か所の郵便局で販売します。

- 購入できる方 ①平成28年4月2日～令和元年9月30日の間に出生されたお子さんのいる世帯主の方(申請不要です) ②平成31年度住民税非課税の方で申請して購入引換券の交付決定がされた方
- 購入引換券の交付 購入できる方には9月中旬以降、商品券購入引換券を郵送します。②の対象者で、まだ申請されていない方は、市から送付されたプレミアム付商品券購入引換券交付申請書に必要事項をご記入の上、お早めに申請してください。申請期限は令和2年1月末日まで。
- ※詳しくは、市のホームページをご覧ください。
- プレミアム付商品券に関する問合せ プレミアム付商品券申請受付窓口・コールセンター(市役所2階)・内線3914まで。
- 制度に関する問合せ 内閣府プレミアム付商品券専用ダイヤル ☎0570-02-2036(平日午前9時～午後6時)へ。



▲市のホームページはこちら

9月14日(土)

第44回長寿の集い

昨年の様子



高齢者の長寿を祝うとともに、お互いの親睦を深めることを目的に「第44回長寿の集い」が開催されます。高齢者の方を始め、どなたでも入場できますので、お気軽にお越しください。

▽日時 9月14日(土)午後1時～4時
▽場所 ハミングホール
▽内容
● 式典の部 午後1時～1時25分
● 演芸の部 午後1時30分～4時
● 東大和元気ゆうゆう体操出演・体操普及推進員
● 踊り・唄 出演・各老人クラブ
▽主催 東大和市老人クラブ連合会
▽後援 東大和市、東大和市社会福祉協議会
▽問合せ 高齢介護課・内線1176まで。

認知症サポーター養成講座を開催します

認知症は、脳の障害により記憶障害や認知障害が起る病気です。85歳以上の方の4人に1人が認知症を発症しているといわれ、身近な家族など誰にでも起こる可能性があります。

ポーターは「なにか」特別なことをする人ではなく、温かく見守る応援者です。参加された方には、認知症サポーターの目印である「オレンジリング」を差し上げます。

▽日時 9月20日(金)午後2時～3時30分
▽場所 清原市民センター
▽定員 30人程度
▽講師 高齢者ほっと支援センター職員等



センター職員等

▽費用 103円(資料代)
▽申込み 東大和市高齢者ほっと支援センターながい ☎042-566-8133へ。

敬老金をお贈りします

敬老金をお贈りします

市では、9月15日現在市内に住所のある88歳、99歳の方に「敬老金(五、〇〇〇円)」をお贈りします。

該当される方には、民生委員が9月15日(日)～30日(月)の間に直接お届けします。ご連絡や申請の必要はありません。なお、民生委員が敬老金をお配りする際、対象となる方の生活状況等をお伺いすることがありますが、民

70歳以上の方、敬老の日に市内浴場を低額で利用できます

市内の浴場組合のご厚意により、70歳以上の方は敬老の日(9月16日)の営業

生委員の活動の目的の一つになっているため、ご協力の程、よろしく願います。 ※介護施設に入所されていても市内に住所のある方は敬老金の対象です。民生委員が施設にお届けします。

時間内に、次の浴場が低額で利用できます。お近くの浴場をぜひご利用ください。

- ▽実施浴場・問合せ ● 富士見湯 一人200円(南街6-1-25) ☎042-567-1126 ● 神明湯 一人200円(新堀1-1-432-59) ☎042-562-2711

高齢者被害特別相談を実施します

市では、高齢者の消費者被害の未然防止・拡大防止を目的に、特別相談を東京都と同時に実施します。

以上の方の相談
▽実施日時 9月9日(月)～11日(水)午前10時～午後4時
▽問合せ 消費生活センター(市役所3階)・内線1713まで。
※東京都では、9月9日(月)～11日(水)午前9時から午後5時まで実施します。問合せは、東京都消費生活総合センター ☎03-32335-3366へ。

東京都高齢者安全運転支援装置設置補助制度

都内在住の高齢運転者が、自動車へのペダル踏み間違い等による急加速抑制装置としての機能を有する安全運転支援装置を1割の負担で購入・設置できる。取扱い事業者に対し、東京都が当該費用の9割を補助する制度です(補助限度額は10万円/台)。

東京都内の取扱い事業者一覧(7月26日時点)

取扱い事業者(五十音順)	対象店舗数
株式会社イエローハット	23店舗
株式会社オートバックスセブン	25店舗
ダイハツ東京販売株式会社	31店舗
トヨタ西東京カローラ株式会社	26店舗
トヨタモビリティ東京株式会社	206店舗
ネットヨタ多摩株式会社	37店舗
ネットヨタ東都株式会社	9店舗

▽相談から設置・支払いまでの流れ ①装置の購入・設置を希望する高齢運転者は、取扱い事業者の店舗に相談②店舗で、車の状態や要件について確認を受け、設置日を予約③予約日に、本人が来店し申込書等を出④店舗にて本人確認のうえ装置販売・設置、使用方法を説明。⑤本人は、個人

▽問合せ 東京都都民安全推進本部総合推進部交通安全課 ☎03-5388-2759へ。 ▲詳しくはこちら



避難行動要支援者登録制度

市では、災害対策基本法に基づき、避難行動要支援者名簿の登録を受け付けています。

この制度の登録者情報は、地域(民生委員、自治会等)関係機関(警察署・消防署、社会福祉協議会)に提供し、災害発生時の安否確認や避難誘導等の支援活動が速やかにできるような体制を整備します。

▽対象 ①要介護認定3以上の方②心身等に障害がある方③要支援、要介護認定1・2で一人暮らしの方④要支援、要介護認定1・2

今月の「手話通訳者がいる日」

市役所本庁舎等に来庁した方の行政手続き等の手話通訳を行います

日にち 6日(金) 13日(金) 20日(金) 27日(金)
時間 午前9時～午後5時
場所 福祉相談室(市役所1階 生活福祉課の隣)
問合せ 障害福祉課・内線1123
ファクス042-563-5928

▽問合せ 福祉推進課・内線1155まで。

日本は平均寿命が80歳を超える長寿国です。

一人ひとりが心豊かな人生を送るためには、できるだけ長く健康であり続けることが大切です。

そこで、今号では、更なる「健康寿命」の延伸を図るとともに、「健幸都市」の実現に向けた取り組みのひとつである「東大和元気ゆうゆう体操」について紹介します。



私たちが 東大和 元気ゆうゆう 体操普及推進員 です

地域や各種イベントで体操の普及に務められている方々は、「東大和元気ゆうゆう体操普及推進員」の皆さんです。体操普及推進員は、養成講座により専門的知識を修得した、いわば東大和元気ゆうゆう体操のプロフェッショナル。現在、124の方が活躍されています。今号では、7月に新たに体操普及推進員になられた2人の方にお話を伺いました。

体操普及推進員になろうと思ったきっかけを教えてください

昨年、市の健康診断を受けた際に、自分の体の機能に衰えを感じるようになりました。その後、市の介護予防教室に参加して「東大和元気ゆうゆう体操」をやることで機能の回復が期待できることを知り、講習に参加したことがきっかけです。



木村 照旭さん

東大和元気ゆうゆう体操を行ってみて、体調などに変化はありましたか？

右膝関節に痛みを感じていましたが、痛みを感じなくなった気がします。体調がよくなっていると感じることができ、うれしいです。

体操普及推進員として心掛けていることは何ですか？

自分自身、参加したくても最初の一步を踏み出すことが難しく、何かに背中を押してもらえないと踏み出せない、ということがあったので、そういった役割に自分がなれたらいいなと思っています。

東大和元気ゆうゆう体操に参加したことがない方へメッセージをお願いします
男性参加者が少ないので、ぜひ多くの男性に参加していただきたいです。

体操普及推進員になろうと思ったきっかけを教えてください

もともと東大和元気ゆうゆう体操に参加しており、自分自身が肩の痛みが改善されるなど体操の効果を感じていました。そんな中、体操普及推進員になってみないかと声を掛けられ、体操を広める手助けができればと思ったことがきっかけです。



蕨沢 妙子さん

どんなことに気を付けながら東大和元気ゆうゆう体操を行っていますか？

どこを伸ばしているのか、どこに負荷がかかっているのかを考えながら行っています。また、参加者の方に楽しんで来てもらえるような環境づくりも心掛けていきたいと思っています。

東大和元気ゆうゆう体操に参加したことがない方へメッセージをお願いします
健康によいというだけに留まらず、各会場で話ができる仲間、人とのつながりができることが東大和元気ゆうゆう体操の魅力だと思います。ぜひ、多くの方に参加してほしいです。

ここにも注目

東大和元気ゆうゆう体操フェスタ

介護予防リーダーによる高齢者の健康増進のためのイベントです。講師による健康寿命に関する講演や、東大和元気ゆうゆう体操の紹介、ニュースポーツ、レクダンス、理学療法士によるミニ講座と個別相談など盛りだくさんの内容です。申込不要です。

▷日時 10月17日(木)午前9時30分～正午

▷場所 向原中央公園

▷問合せ 高齢介護課・内線1171まで。



▲昨年の東大和元気ゆうゆう体操フェスタ

東大和元気ゆうゆうポイント事業

東大和元気ゆうゆう体操をはじめ介護予防に役立つ活動に参加するとポイントがもらえます。また、所定のポイントを貯めることで指定の月に景品と交換できます。ポイントをためる手帳は、次の場所で無料で入手できます。

▷手帳の配布場所

高齢介護課（市役所2階）、社会福祉協議会、各高齢者ほっと支援センター、各高齢者見守りほっくす、介護予防活動の会場

▷問合せ 社会福祉協議会 ☎042-564-0012へ。

取り組んでいます けんこう 健幸都市宣言

市では、市制50周年記念事業の一環で「健幸都市宣言」の宣言を予定しています。

これは、「健幸都市実現に向けた東大和市健康寿命延伸取組方針」を基に、生涯にわたって健康でいきいきと豊かな人生をおくることのできるまちを目指すため、更なる健康寿命の延伸を図り、「健幸」都市の実現に向けた市の取組を推進していくことを宣言するものです。

また、今後、取組方針を反映した新規事業(仮称「健康寿命延伸プロジェクト事業」)などを実施します。

取組方針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)をご覧ください。



健幸
とは

「健康」と「幸せ」は、すべての人の願いであるとの考えから、「健幸=健康で幸せ」を意味する造語です。



特集

いつまでも**健康**でいるために
東大和
元気ゆうゆう体操

東大和元気ゆうゆう体操には
こんな**効果**があります

東大和元気ゆうゆう体操は、高齢者の介護予防、健康維持を目的に、市が市民の皆さんとともに制作した体操です。全19種類の動きで構成されており、ゆっくりとした7分間の音楽に合わせて行います。

口腔機能の向上

大きく口を開けて声を出す体操を行うことで、舌や頬の筋肉をきたえ、かむ力や飲み込む力を強くします。

筋力の向上

筋力をつけることで、歩行機能を高めることができます。

柔軟性の向上

関節を柔らかく保つことで、身体の痛みを防ぐことができます。



足腰に自信がない方には、座ってできる座位バージョンもあります。

認知機能低下予防

体操を中心にグループ活動を行うことで、認知機能の低下予防につながります。

転倒予防

バランス機能を強化することで、とっさの場合の一步や身体の立て直しができるようになります。

東大和元気ゆうゆう体操に**参加**してみませんか？

市内に17ある自主グループがそれぞれの地域で定期的に体操を行っています。お近くの会場でご参加ください。

どのグループも週に1~2回(1回30分~1時間)活動しています。開催日・時間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)または高齢介護課(市役所2階)で配布している「東大和元気ゆうゆう体操マップ」をご覧ください。



- ① 向原中央公園
- ② ニツ池公園横
- ③ 奈良橋市民センター
- ④ 清原北公園
- ⑤ 高木公園
- ⑥ 芝中中央公園
- ⑦ 上北台市民センター
- ⑧ 湖畔集会所
- ⑨ 清水公園
- ⑩ 新堀子ども広場(夏季・冬季:清原市民センター)
- ⑪ 協和こども広場
- ⑫ 市役所中庭
- ⑬ 都立東大和南公園・桜が丘市民センター
- ⑭ 狭山4丁目アパート広場
- ⑮ 多摩湖下えん提前(通称:多摩湖広場)
- ⑯ 向原南公園
- ⑰ 清水こども広場



9月20日～26日は動物愛護週間



身近にいる動物たちの動物愛護、適正な飼育について、もう一度考えてみましょう。

◎動物は正しく終生飼養

飼い主は、動物を飼育するうえで、その習性や生理をよく理解し、愛情をもって終生飼養する責任があります。日頃から健康管理に気を配り、犬には狂犬病の予防注射を必ず受けさせましょう。

◎犬の散歩はルールを守って

犬の散歩をするときは、犬をリードできちんとつなぎましょう。もし散歩中にオシッコをしてしまったら

きはすぐに水で流し、フンをしたときは家まで持ち帰ることが飼い主の責任です。みんなが気持ちよく暮らせるよう、ルールを守って散歩させましょう。

◎身元の表示

迷子になり飼い主のもとに戻ることができない動物は少なくありません。飼い主の責任の所在を明らかにし、迷子になった動物の発見を容易にするためにも、犬には鑑札を着け、猫やその他の動物には名札等をつけましょう。

◎以上の問合せは、環境課

・内線1272まで。

どうぶつ愛護フェスティバル

共に生きる シニアペットとシルバーク世代

東京都では、環境省や動物愛護団体等とともにどうぶつ愛護フェスティバルを行います。

①9月14日(土)午前11時～午後4時/場所 上野恩賜公園内/内容 動物愛護セミナー、スタンプリアリ、

第2回 飼い主のいない猫 対策セミナー

猫に関する苦情や相談が市に寄せられています。猫をみだりに殺傷したり、捕まえて他の場所へ捨てる行為は法律で禁止されています。猫に起因する問題や原因を取り除くことで地域の猫に関する問題を解決していくと、地域住民やボランティアが取り組んでい

る活動があります。解決に向けて簡単な方法はなく、一部の人が負担するものでもありません。地域で協力していく必要があります。猫のふん尿でお困りの方、地域猫活動に興味がある方、「地域猫活動」を勉強してみませんか。

▽日時 9月28日(土)午後2時～4時30分
▽場所 市役所会議棟第6会議室
▽定員 60人(当日先着順)



▽講師 石森信雄氏(地域猫活動アドバイザー)／亀山知弘氏・亀山嘉代氏(NPO法人ねりまねこ)
▽問合せ 環境課・内線1274まで。

北多摩西部消防署からの お知らせ

【防災標語】
「防災は日頃の備えの積み重ね」
柏木こころさん(三鷹市在学)

【救急標語】
「まず行動 救える命 あなたから」
岡本純一さん(府中市在勤)

◎8月30日(金)～9月5日(木)は防災週間。9月1日は防災の日です。

◎9月8日(日)～9月14日(土)は救急医療週間。9月9日は救急の日です。

近い将来に発生が危惧されている首都直下地震に備え、「自らの生命は自らが守る」という「自助」の意識のもと、地震が発生したときでも適切な行動がとれるように、防火防災訓練等に積極的に参加しましょう。

また、家具類の転倒・落下・移動防止対策を実施し、身の安全を最優先とした、地震発生時の適切な行動を定着させましょう。

まちぐるみで「自分たちのまちは自分たちで守る」という「共助」の意識を共有し、地域の皆さんが協力して助け合い、地震による被害を最小限にとどめるとともに、災害時に援護が必要となる方を自治会、事業所などで協力して気遣うなど、地域が一体となった協力体制づくりを進め、いざというときに備えましょう。

立川防災館(立川市泉町1156-1 ☎042-521-1119)でも各種体験(地震、煙、消火、応急救護等)ができます。詳細はお問い合わせください。



東大和警察署からの お知らせ



◎秋の交通安全運転者講習会開催

交通安全意識を高め、悲惨な交通事故を減らすため、「秋の交通安全運転者講習会」を開催します。ちよつとした気配りや、ルールを守れば防げたと思われる事故が増加しています。自分の運転や、交通安全の意識を見直す機会としてぜひご

参加ください。
▽日時・場所
①9月5日(木)午後7時から・蔵敷公民館
②9月6日(金)午後7時から・狭山公民館
③9月9日(月)午後2時から・市役所会議棟第7会議室
④9月10日(火)午後2時から・向原市民センター
▽内容 DVD視聴と講話
▽持ち物 安全運転カードまたは表彰講習カード
※申込みの必要はありません。当日直接会場にお越しください。
※車での来場はご遠慮ください。

◎交通安全市民のつどい
「世界一の交通安全都市 TOKYOを目指して」をスローガンに、9月21日(土)～30日(月)の10日間、秋の全国交通安全運動が実施されます。これに先立ち、「交通安全市民のつどい」を開催します。
▽日時 9月16日(祝日)午後1時30分～4時
▽場所 ハミングホール
▽内容 式典、大和まほろば太鼓演奏、交通安全教室、交通安全少年団合唱、警視庁音楽隊演奏、振り込め詐欺防止講話、トーク&歌謡ショー・タケ・ウケタ、江藤博利(元ずうとるび)
◆以上の問合せは、東大和警察署 ☎042-566-0110へ。

皆さんのご協力を

ご協力を

◎道路や集水ます上の清掃にご協力を
道路にある雨水集水ますの上にゴミ等がたまっていると、降雨時に雨水が流れず、道路冠水するおそれがあります。自宅周囲の集水ますが目詰まりしている時や周辺の道路にゴミ等が溜まっているときは、ゴミ等を取り除いてくださるようお願いいたします。なお、危険ですのでふたは開けないでください。

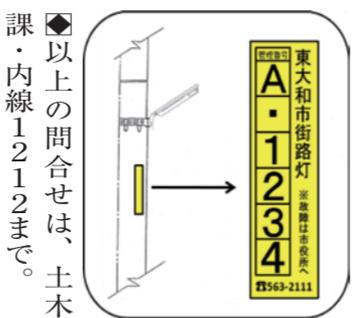
◎街路灯の故障を見つけたときはご連絡ください
街路灯の故障を見つけた時は次のことを土木課までお知らせください。①街路灯の下についている黄色のシールに記載された管理番号(A・〇〇〇〇等)②街路灯の所在地③不具合の内容④不具合発生の日(気づいた日)、及び時間帯

◎道路等と私有地との境界の確認を
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。

◎宅地内から道路上に枝葉を出さないようご協力を
宅地内等から道路にはみ出している樹木の枝葉は、車両や歩行者の通行の妨げとなり、接触事故等の危険

があります。土地を管理している方は、枝葉を道路に出さないよう、せん定等をお願いたします。

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。



▽問合せ 土木課・内線1216まで。

図書館からのお知らせ (9月) おはなし会

場所	対象 () は内容	実施日・時間
中央図書館 ☎042-564-2454	4歳~小学1年生 (保護者入場可)	6日(金)・13日(金) 午後3時30分~4時
	小学2年生以上	14日(土)・21日(土) 午後3時30分~4時
桜が丘図書館 ☎042-567-2231	3歳以下および保護者【わらべうたと絵本】	13日(金) 午前10時30分~11時
	4歳以上	12日(木) 午後3時30分~4時
清原図書館 ☎042-564-2944	3歳以下および保護者【わらべうたと絵本】	12日(木) 午前10時30分~11時
	4歳以上	11日(水) 午後3時30分~4時

※予約の必要はありません。当日直接会場にお越しください。

移動図書館「みずうみ号」巡回日程

ステーション名	巡回時間	巡回日
多摩湖畔自治会集会所前	午後1時30分~2時15分	11日(水)
上北台団地東側	午後2時30分~3時15分	25日(水)
蔵敷公民館	午後3時30分~4時15分	
向原市民センター	午後2時30分~3時15分	4日(水)
清水神社境内	午後3時30分~4時15分	18日(水)

※悪天候の日はお休みします。運行については中央図書館までお問い合わせください。

開館時間・休館日

	月	火	水	木	金	土	日
中央図書館	午前10時~午後5時	休館日	午前10時~午後7時			午前10時~午後5時	
桜が丘図書館	休館日		午前10時~午後7時				
清原図書館	休館日		午前10時~午後7時				

【休館日】毎週火曜日(清原図書館は毎週月曜日も休館)、毎月第3木曜日、土・日曜日を除く祝日、年末年始、特別資料整理期間
中央図書館：9月3・10・16・17・19・23・24・26~30日(システム更新)
清原図書館：9月2・3・9・10・16・17・19・23・24・26~30日(システム更新)

9月は東京都の自殺対策強化月間です

自殺防止! 東京キャンペーン

◎特別相談の実施

- フリーダイヤル特別相談 (国際ビフレンダース東京 自殺防止センター) / 8月31日(土)午前0時~9月2日(月)午前5時30分 / ☎0120-58-9090 (フリーダイヤル)
- 多重債務10番 (東京都消費生活総合センター) / 9月2日(月)・3日(火)各日午前9時~午後5時 / ☎03-3235-1155
- 自殺予防のちの電話 (日本のちの電話連盟) / 9月10日(火)午前8時~11日(水)午前8時 / ☎0120-783-556 (フリーダイヤル)
- 自死遺族相談ダイヤル(全国自死遺族総合支援センター) / 9月14日(土)~16日(祝日)各日午前11時~午後7時 / ☎03-3261-4350
- 自死遺族傾聴電話(グリーフケア・サポートプラザ) / 9月17日(火)~20日(金)各日

午前10時~午後10時 / ☎03-3796-5453

- 東京都自殺相談ダイヤル「ここら」といのちのほつとライン(メンタルケア協議会) / 9月21日(土)~25日(水)各日24時間 / ☎0570-087478
- 有終支援いのちの山彦電話 | 傾聴電話 | (有終支援いのちの山彦電話) / 9月1日(日)~30日(月)正午~午後8時(金曜日は午後10時まで) / ☎03-3842-5311
- ※フリーダイヤル以外には有料。また「0570」で始まるナビダイヤルは携帯電話の無料通話、かけ放題プランの対象外です。

◎「ここら」といのちの講演会

「大学生と考える、つながる、自殺対策シンポジウム」

都内在住・在学の学生、大学・民間団体・自治体職員、一般市民 / 9月2日(月)午後1時30分~5時 / 場所 港区みなと保健所8階大会議室 / 講師 高宮有介氏 (昭和大学医学部医学教育)

学講座教授) / 内容 第一部・基調講演「死から生といのちを考える」生まれきた意味・役割は何か、あなた自身の心のケア」第二部「ワールドカフェ」幸せですか? ワールドカフェで命について考えよう」 / 申込方法等詳細は東京都福祉保健局ホームページをご覧ください。

◎LINE相談

アカウント名「相談ほつとLINE@東京」 / 9月1日(日)~30日(月)各日午後3時~9時30分

◎1日1回はこころの体温計でメンタルチェック!

こころの体温計では、携帯電話やパソコンからいつでもどこでも自分や身近な家族のこころの状態を確認することができ、利用料金は無料です(通信料は自己負担となります)。

▽問合せ 市立保健センター ☎042-565-5211まで

自殺予防 図書館展

自殺予防やこころが安らぐ資料を展示し、貸し出しします。

▽期間 9月4日(水)~18日(水)

▽場所 中央図書館 ☎042-564-2454まで



審議会等

社会教育委員会

▽日時 9月17日(火)午前10時から

▽場所 市役所会議棟第5会議室

▽傍聴者の定員 5人(当日先着順) 直接会場にお越しください。

▽問合せ 地域振興課・内線1715まで。

子ども・子育て支援会議

▽日時 9月25日(水)午後2時から

▽場所 中央公民館ホール

▽傍聴者の定員 5人

▽保育(満1歳以上の未就学児) 希望者は9月18日(水)までにお申し込みください。

▽問合せ 保育課・内線1758まで。

市政情報コーナー

今月のテーマ 「農村から 住宅都市へ」

市政情報コーナー(市役所3階)では、今年が東大和市の前身・大和村の誕生100周年であることにちなみ、「大和100年」と題して、東大和市を形づくった出来事を毎月紹介しています。

今月は、昭和30年代以降、農村から住宅都市へ大きく変貌を遂げた大和をお伝えします。

▽問合せ 文書課・内線1321まで。

▽場所 市役所会議棟第6会議室

▽傍聴者の定員 5人(当日先着順) 直接会場にお越しください。

▽問合せ 地域振興課・内線1715まで。

◎市政情報コーナーを「存じですか」

市では、市政に関する情報をより多く提供できるように、市役所3階に「市政情報コーナー」を設置しています。狭山丘陵を一望できる開放的なスペースで、市が発行した刊行物などの資料をご覧いただけます。また、有料コピー機も設置しています。市役所にお越しの際はぜひお立ち寄りください。

▽問合せ 文書課・内線1321まで。

市教育委員会 嘱託員 募集

◎学習指導員(算数数学少人数指導)

▽応募要件 小学校教諭一種・二種(全科)の教員免許

許状を取得している方

▽勤務時間 原則として1日5時間程度、1週間あたり25時間程度で、午前8時30分~午後5時の間で学校長が指定した時間(夏季及び冬季等の長期休業期間は除く)

※原則として週5日勤務できる方

▽勤務内容 習熟度の程度に応じた少人数指導

▽報酬 時給二、〇〇〇円

▽勤務場所 市立小学校

▽募集人数 若干名

▽保険 原則として社会保険及び雇用保険に加入します。

▽問合せ 教育指導課・内線1539まで。

し、新たに「環境性能割」が創設されます。

また、現行の軽自動車税は「種別割」と呼称が変わります。

環境性能割は、新車、中古車を問わず自動車及び軽自動車を取得した時に、取得価格に対してその環境性能区分に応じた税率で課税

その事件を裁判にかけてくれない。このような不満を持つている方のために「検察審査会」があります。費用は無料で、秘密は固く守られますので、お気軽にご相談ください。

検察審査会では11人の審査員がこの事件の審査に当たります。審査員は、選挙権を有している方の中から「くじ」で選ばれます。皆さんも審査員に選ばれることがあるかもしれません。審査員に選ばれた場合には、国民の代表としてこの仕事にご協力ください。

▽問合せ 立川検察審査会事務局 ☎042-845-0292

環境性能割の創設と軽自動車税の呼称変更について

税制改正により、10月1日から自動車取得税を廃止

し、新たに「環境性能割」が創設されます。

また、現行の軽自動車税は「種別割」と呼称が変わります。

環境性能割は、新車、中古車を問わず自動車及び軽自動車を取得した時に、取得価格に対してその環境性能区分に応じた税率で課税

その事件を裁判にかけてくれない。このような不満を持つている方のために「検察審査会」があります。費用は無料で、秘密は固く守られますので、お気軽にご相談ください。

検察審査会では11人の審査員がこの事件の審査に当たります。審査員は、選挙権を有している方の中から「くじ」で選ばれます。皆さんも審査員に選ばれることがあるかもしれません。審査員に選ばれた場合には、国民の代表としてこの仕事にご協力ください。

▽問合せ 立川検察審査会事務局 ☎042-845-0292

裁判員・審査員の選任 にご協力を お願いします

裁判員制度 検察審査会

令和2年の裁判員は、次の手続きにより選任されます。地方裁判所からの割当表が郵送されます。この調査表は裁判員候補者の皆さんの負担を軽減するためのものです。記入・返送にご協力ください。

▽問合せ 東京地方裁判所立川支部 ☎042-845-0279

検察審査会

交通事故、詐欺などの被害にあったのに、検察官が



図書館では、システムの入替作業に伴い、全館で一斉休館します。なお、ホームページも停止します / 期間 9月26日(木)~10月1日(火) / 問合せ 中央図書館 ☎042-564-2454まで

図書館休館のお知らせ

情報マップ

予防

■結核予防週間(9月24日～30日) 結核検診は自分の事だけではなく他人のためにも

●結核・厚生労働省によると平成29年度に新たに結核と診断された方は約一万七〇〇〇人で、そのうち70歳以上が6割近くで、80歳を超えると全体の4割を占めます。また、約二、〇〇〇人が結核により命を落としています。

●感染から発症・せきやくしゃみと一緒に空気中に飛び散った結核菌を吸い込んで感染する病気です。感染しても必ず発症する病気ではありませんが、菌は体内に留まり、抵抗力が落ちた時に発症することがあります。感染から発症まで、数か月～数十年と個人差があります。

●症状・微熱、せき、たん、だるさ、食欲不振、息苦しさ、やせ等、風邪のひき始めやこじらせた時の症状とよく似ています。

●治療・現在は内服薬で治療できます。たんの中に結

核菌が混じっている場合は、周囲への感染を防ぐために入院が必要ですが、感染を広げる可能性が無い場合は、外来通院で治療ができます。

●予防・普段からバランスのとれた食事や睡眠、適度に体を動かす等、規則正しい生活を心がけ、免疫力を高めたり落とさないようにすることが大切です。また、タバコは、肺そのものが持つ、菌の侵入や増殖を防ぐ力を低下させてしまうため、禁煙も重要な予防方法です。

乳児は予防接種で感染の予防を、その他の方は定期的な検診で、早期発見、早期治療を行いましょ。2週間以上咳やたんが続くようなら、早めに受診し、医師に相談してください。

●結核住民検診

対象者 市内在住で、平成14年4月1日以前に生まれ、9月10日(火)／受付は午前9時15分～10時45分、撮影は午前9時30分から

場所 市立保健センター

※事前申込不要。当日直接会場にお越しください。

※上半身は、脱ぎやすい服装でお越しください。

※ボタンや金属のついた衣類、下着は避けてください。

※小さいお子さんをお連れの場合、レントゲン撮影中のみ保育します。

※平成31年4月から翌年3月までの間に1回の受診と

保健

●乳幼児の身長・体重計測

0歳～就学前の乳幼児

9月5日(木)午前9時30分～11時

場所 市立保健センター

※当日直接会場にお越しください。

●乳幼児健康診査

左表のとおり/場所 市立保健センター/対象者には、個別に通知しています。

健診名	対象者(生年月日)	健診日	時間
3～4か月児健康診査	令和元年5月3日～20日	9月13日(金)	●受付 午後0時45分～1時15分 ●開始 午後1時
1歳6か月児健康診査	令和元年5月21日～6月11日	9月27日(金)	
3歳児健康診査	平成30年1月30日～2月22日	9月3日(火)	●受付 午後0時45分～1時15分 ●開始 午後1時
5歳児健康診査	平成30年2月23日～3月17日	9月24日(火)	
3歳児健康診査	平成28年7月17日～8月3日	9月6日(金)	●受付 午後0時45分～1時15分 ●開始 午後1時
5歳児健康診査	平成28年8月4日～9月2日	9月20日(金)	
5歳児健康診査	平成26年6月16日～7月5日	9月10日(火)	●受付 午後0時45分～1時15分 ●開始 午後1時

●電子申請でも受け付けます) 離乳食の進め方・作り方の話、試食(保護者のみ) 母子健康手帳、筆記用具、おんぶひもまたはだっこひも

●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/9月19日(木)午後1時30分～3時30分/場所 市立保健センター/20人(申込順。電子申請でも受け付けます) 保育室有(15人。申込順) 離乳食の進め方の話、調理実習、試食(親子) 母子健康手帳、筆記用具、エプロン、三角巾、バスタオル

●9月の幼児歯科健康診査

1歳6か月児健康診査後

4歳の誕生日を迎えるまでの幼児と保護者/9月5日(木)午後1時30分～3時、9月26日(木)午前9時30分～11時

幼児歯科健康診査を初めて受ける方は受付終了30分前までにお越しください

場所 市立保健センター/30組程度(要予約) 歯科健診、歯みがき指導など 歯ブラシ、コップ、予約カード(初めて受ける方は母子健康手帳)

●女性のための健康相談

9月19日(木)午前10時～正午(事前申込制) 場所 市立保健センター/20人(申込順。電子申請でも受け付けます) 離乳食の進め方・作り方の話、試食(保護者のみ) 母子健康手帳、筆記用具、おんぶひもまたはだっこひも

●生活習慣病予防教室「あなたの理想の体型をめざしませんか」(保育付)

生活習慣病予防には、早い段階から生活習慣の改善に取り組む必要があります。第1回は体成分分析装置で体重を組成している筋肉量、体脂肪量を測定します。健康状態を知る目安の1つとなります。第2・3回で望ましい生活習慣のヒントを学んで日常生活に取り入れましょう。第2・3回は保育付で実施します。

概ね64歳までの方/日時 内容・講師・保育等は左表のとおり/場所 市立保健センター/各回20人程度(申込順)

●熱中症にご注意を!

熱中症は、気温が高くなっても、蒸し暑い時には注意が必要です。水分補給や服装の工夫、風通しのよい環境づくりをしましょう。特に、高齢者や乳幼児、体調不良の方は注意が必要です。無理はせず、不調を感じたら十分な休憩をとり、体温が高かったら体を冷やするなど、体調の変化に気をつけましょう。

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

●平日準夜帯の小児初期救急診療 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/詳細は東大和病院ホームページをご覧ください/東大和病院 ☎042-562-1411へ。

●「東京都受動喫煙防止条例」改正健康増進法「一部施行」

改正健康増進法の一部施行により、7月1日から、保育所、幼稚園、学校等、児童福祉施設、病院、行政機関等は屋内完全禁煙になりました。また、東京都受動喫煙防止条例の一部施行により、9月1日から保育所、幼稚園、小学校、中学校、高等学校等は、屋外も含めて敷地内完全禁煙となり、飲食店では店内における喫煙・禁煙状況の店頭掲示が義務付けられました。

ご理解ご協力をお願いします

●詳細はホームページ「とうきょう健康ステーション」をご覧ください/東京都受動喫煙防止対策相談窓口 ☎0570-00696 90へ。

●BusiNest(ビジネス)個別相談会開催

女性限定(創業に関心のある方、創業を目指している方、起業間もない方、中小企業の経営者等) 毎週水曜日各回午前9時30分から、午前10時45分から、午後1時30分から、午後2時45分から(相談時間1時間以内)

場所 中小企業大学校東大和校/無料/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/ビジネス担当 ☎042-565-1195へ。

●「生活習慣病予防教室」あなたの理想の体型をめざしませんか(保育付)

生活習慣病予防には、早い段階から生活習慣の改善に取り組む必要があります。第1回は体成分分析装置で体重を組成している筋肉量、体脂肪量を測定します。健康状態を知る目安の1つとなります。第2・3回で望ましい生活習慣のヒントを学んで日常生活に取り入れましょう。第2・3回は保育付で実施します。

概ね64歳までの方/日時 内容・講師・保育等は左表のとおり/場所 市立保健センター/各回20人程度(申込順)

●9月の祝日等

●9月16日(月) 山崎歯科医院(向原6-1-180-1) ☎042-564-8889

●9月23日(月) いちよう通り歯科(南街3-37-9) ☎042-590-2121

●受付時間 午前9時30分～午後4時/持ち物 保険証(乳幼児医療証等をお持ちの方は併せてお持ちください) 受診前に歯科医療機関にご連絡をお願いします

市内歯科医療機関による輪番制のため、毎回場所が異なる方、創業を目指している方、起業間もない方、中小企業の経営者等) 毎週水曜日各回午前9時30分から、午前10時45分から、午後1時30分から、午後2時45分から(相談時間1時間以内)

場所 中小企業大学校東大和校/無料/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/ビジネス担当 ☎042-565-1195へ。

●「生活習慣病予防教室」あなたの理想の体型をめざしませんか(保育付)

生活習慣病予防には、早い段階から生活習慣の改善に取り組む必要があります。第1回は体成分分析装置で体重を組成している筋肉量、体脂肪量を測定します。健康状態を知る目安の1つとなります。第2・3回で望ましい生活習慣のヒントを学んで日常生活に取り入れましょう。第2・3回は保育付で実施します。

概ね64歳までの方/日時 内容・講師・保育等は左表のとおり/場所 市立保健センター/各回20人程度(申込順)

●市民情報

●介護者の集い(介護者の集い東大和) 介護中・経験者、関心のある方/①9月4日(水)29日(木)午後1時30分～3時30分/②10月1日(金)午後1時30分～3時30分/③10月15日(木)午後1時30分～3時30分/④10月29日(木)午後1時30分～3時30分

●大和会公開医学講座「あなたに伝えたい、乳がんのこと」セルフチェックから治療後のケアまでの基礎知識(社会医療法人財団大和会) 9月7日(土)午後3時～4時/東大和病院/西久保真弓/予約不要/大和会法人本部広報企画課 ☎042-567-8307

●9月の祝日等

●9月16日(月) 山崎歯科医院(向原6-1-180-1) ☎042-564-8889

●9月23日(月) いちよう通り歯科(南街3-37-9) ☎042-590-2121

●受付時間 午前9時30分～午後4時/持ち物 保険証(乳幼児医療証等をお持ちの方は併せてお持ちください) 受診前に歯科医療機関にご連絡をお願いします

市内歯科医療機関による輪番制のため、毎回場所が異なる方、創業を目指している方、起業間もない方、中小企業の経営者等) 毎週水曜日各回午前9時30分から、午前10時45分から、午後1時30分から、午後2時45分から(相談時間1時間以内)

場所 中小企業大学校東大和校/無料/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/ビジネス担当 ☎042-565-1195へ。

じどうかんだより

☆ **むこうはら児童館** ☎042-563-1858 ☆
 ■ミニ運動会/小学生以上/9月4日午後3時45分~4時30分
 ■おもちゃの広場(大きなおもちゃでコーナーあそび)/乳幼児/9月10日午前10時30分~11時30分
 ■あそびの日(じゃんけんゲームをしよう)/小学生以上/9月12日午後4時~4時30分
 ■料理教室(プリンDEマフィン)/小学生以上/9月18日午後3時15分~4時15分/15人(申込順。電話不可)/50円/エプロン、三角巾、タオル
 ■0歳ママのおしゃべりタイム(ミニミニアスレチック)/乳児/9月25日午前11時~11時30分
 ☆ **きよはら児童館** ☎042-565-6021 ☆
 ■こぐまちゃんこうえん(大型遊具等での自由遊び)/乳幼児/9月10日午前10時30分~11時30分
 ■スポーツ大会(的当てドッジ)/小学生/9月11日/1年生は午後3時から、2年生は午後3時30分から、3年生以上は午後4時から
 ■えほんのもり(絵本の読み聞かせ)/小学生以上/9月17日午後3時~3時30分
 ■きよはらフェスタの飾り作り/小学生以上/9月25日午後2時~4時30分
 ☆ **ならはし児童館** ☎042-562-3600 ☆
 ■ちびっこ広場(遊具であそぼう)/乳幼児/9月13日午前10時30分~11時30分
 ■新聞紙で遊ぼう/小学生/9月13日午後3時30分~4時15分
 ■工作教室(マジックカードを作ろう)/小学生/9月25日午後3時30分~4時30分/50人/申込みは3日から
 ■ひよびよココケコ(手作りおもちゃで合奏しよう)/乳幼児/9月27日午前10時30分~11時30分/空のふたつきペットボトル(350~500ml)
 ☆ **なんがい児童館** ☎042-567-2441 ☆
 ■なんじどスタンプラリー/小学生/9月4日・12日・18日・26日午後3時~4時30分/遊びにチャレンジしてスタンプを集めます。26日は全員参加です。
 ■ちびっこあそべるday/乳幼児/9月6日午前10時~正午
 ■こつぷちゃん(0歳児のお母さんたちの交流の場)/1歳未満/9月10日午前10時30分~11時30分
 ■こまめちゃん(家でも遊べるパペット作り)/乳幼児/9月18日午前10時30分~11時15分/20人/絵本の主人公に洋服を着せてオリジナルパペットで遊ぼう!/申込みは3日から
 ☆ **さくらがおか児童館** ☎042-567-2237 ☆
 ■さくらまつり/9月7日午後1時30分~3時30分/ゲーム、模擬店など/チケットは前売りのため、当日の販売はありません。
 ■さくらギネス(一輪車、竹馬、なわとびで記録に挑戦しよう)/小学生以上/9月11日午後3時30分~4時30分
 ■さくらギネス週間/小学生以上/9月12日~14日/時間は児童館内のポスターをご覧ください。
 ■あそんDEパーク(乳幼児親子の交流の場)/乳幼児/9月19日午前10時30分~11時30分
 ☆ **かみきただい児童館** ☎042-567-2884 ☆
 ■絵本ワールド(絵本の読み聞かせ)/幼児以上/9月10日午後3時~3時20分
 ■ベビママ/生後2か月~1歳前後の乳幼児/9月11日午前10時30分~11時30分
 ■手芸教室(フェルトでメッセージカードを作ろう)/小学生以上/9月11日午後3時~4時30分/16人/30円/申込みは2日午後3時から
 ■ジュニア3B体操/小学生/9月13日午後3時30分~4時30分/20人/水筒・タオル/申込みは2日午後3時から
 ■チャレンジ大会(チームDEチャレンジ)/小学生/9月18日午後2時~3時/24人(3人1組で申込み。1人でも可)/申込みは6日午後3時から
 ※定員制の行事は3日前までに申込みを(申込順。定員になり次第締め切り)。受付時間は月~土曜日の午前10時~午後6時(祝日は除く)。
 ※乳児・幼児は保護者の付き添いが必要です。

■第30回がんばれ自分!!みんなの作品展(ポラントイア会)/9月13日(金)正午~午後5時・14日(土)午前10時~午後4時/場中央公民館ホール/障害児・者、高齢者等が制作した作品の展示市民の交流/岡尾松042-563-8715

■第11回花*みどりカフェ「森作り!」東大和の宝・狭山丘陵を守る(東大和まちおこし連絡会)/どなたでも/9月14日(土)午前10時~午後0時30分(9時30分から欲しい方は種と苗の交換会)/場南街公民館/雑木林の魅力と散策の楽しみ方。共生する術を学ぶ/岡山本尚幸/費200円/持筆記用具、マイカップ/岡まち連事務局042-507-3846

■公開講座「見る・診る・取る」後悔しない最期の時の迎え方(オレンジリングの会)/市民/9月14日(土)午後2時~4時/場上北台公民館/60人(先着順)/未曾有の危機に鈍感な人々/在宅医療の第一人者、井尾和雄先生に聴く/岡井尾和雄/費100円/持飲料水/岡後藤042-562-9558

■介護家族の会しゃぼん玉(まめの会)/高齢者の介護、経験者他/9月15日(日)午前10時~11時45分/場デイサービスえんどうまめ/10人/位/介護の悩みを話したり、情報交換など/認知症の家族と同伴の場合は事前予約/費100円/場デイサービスえんどうまめ042-565-9778

■地域交流の場まめ家(まめの会)/高齢者、お子さん連れの方/①9月15日(日)②10月6日(日)午後1時30分~4時/場デイサービスえんどうまめ/12人(申込順)/①粘土でお地蔵作り②江戸芸かつぱれ/費300円/①②とも前日までにデイサービスえんどうまめ042-565-9778

■無料不動産相談会、都民公開セミナー(公社)東京都宅地建物取引業協会立川支部/①9月15日(日)午前10時~午後4時②9月26日(木)午後1時15分~4時30分/場①立川タカシマヤ②たましんRISURUホール/①無料不動産相談会②都民公開セミナー/岡同協会立川支部042-548-1251

■日本伝統行事「室礼の話」(おとなの社会科)/9月20日(金)午後2時~4時/場上北台公民館/室礼は季節毎に自宅を飾り、料理を味わう行事/岡井島優美子/費非会員200円/岡柴田090-4025-3811

■第21回MOA美術館東大和児童作品展(MOA美術館東大和児童作品展実行委員会)/9月21日(土)午前10時~午後5時・22日(日)午前10時~午後4時/場中央公民館ホール/市内小学生の絵画・書写及びフランスの小学生の絵画を展示/岡山城042-565-2986

■読書会のお知らせ(東大和子ども一般/9月21日(土)午前10時15分~正午/場中央図書館/「100時間の夜」(アンナ・ウォルト)/費100円/岡小原042-561-9054

■地域ふれあいコンサート(多摩大和園・さくら苑)/市民/9月22日(日)午後2時30分~3時30分/場さくら苑/30人(申込順)/都立東大和南高校吹奏楽部による演奏/岡伊藤042-564-3939

■映画「星に語りて」上映会(みんなの会)を支える会/10月6日(日)午前10時30分(10時開場)、午後2時(1時30分開場)/場中央公民館ホール/各回300人/きょうされん40周年記念映画。東日本大震災での障害者の状況と支援者の活動を描いた感動作。バリアフリー上映(字幕・音声ガイド付)/費前売り券・一般千二百円、小中学生・障害者(付き添い1人)千円、当日券・それぞれ200円増し/場第二みんなの家042-567-0267

■会員募集(合気道会)/市内在住・在勤の4歳以上の男女/①一般クラス(中学生以上)/場東大和市ロンドみんなの体育館・毎週金曜日午後7時30分~9時30分・毎週水曜日午後2時~3時30分・毎週日曜日午後5時30分~7時/場清原市民センター・毎週日曜日午前10時45分~正午、②子どもクラス(4歳~小学生)/場東大和市ロンドみんなの体育館・毎週日曜日午後4時30分~5時30分/場清原市民センター・毎週日曜日午前9時45分~10時45分

■三千元/岡二千元/岡吉川042-564-3287

■山登り会員募集(山光会)どなたでも/毎月2~3回/入千円/岡二千元/岡林 y-hayashi@hotmail.com

■東京都子育て支援研修(第2期)の受講者募集
 子育て支援分野に従事する上で、必要な知識や技能等を有する「子育て支援員」の養成研修(地域子育て支援コース、放課後児童コー) / 申込方法や研修の詳細は、(株)東京リーガルマインドのホームページ <http://partner.lcc-jp.com/tokyo-kosodate/> をご覧ください/申込期間 9月2日(月)~18日(水)(必着)/岡(株)東京リーガルマインド03-5913-6225

■公開講座「思春期の健康づくり」都立北多摩看護専門学校/中学生、高校生/10月12日(土)午前10時30分~正午/場都立北多摩看護専門学校/30人(申込順)
 /思春期の健康づくりの大切さと方法を知る/ズボン、Tシャツ等動きやすい服装/岡同校教員/場9月27日までに同校・古川042-567-0331へ(午前9時~午後5時)

■公開講座「心と体の健康のための和太鼓」都立東大和高校/都内在住・在勤の成人の方/11月16日・30日・12月7日、令和2年1月4日・11日の土曜日(全5回)午後1時30分~3時30分/場都立東大和高校/20人(応募多数の場合は抽選)/費千円(他教材費三千五百円)/募集期限 9月20日(金)まで/岡往復はがきに講座名・住所・氏名・生年月日・性別・電話番号を記入し、都立東大和高校「公開講座」担当(〒207-0015 東大和市中央3-945)へ/岡同校042-563-1741



〈センニンソウ〉

わがまちの風物詩

(252)

センニンソウ

昨年の12月、このコラムでセンニンソウの実を紹介しました。今回は、その花のはなし。くるをのぼして、白い十字の花を咲かせるセンニンソウ。初夏、あちこちにセンニンソウのびているのを見かけます。ところが、花が咲く前に多くは消えてしまいます。それは、お盆前に草刈りが行われるから。博物館のそば、狭山緑地の入口では、毎年センニンソウが見事に咲きます。花に詳しいNさんが、草刈りのときに残してきれいな花に出逢えるでしょう。

問合せ 郷土博物館 ☎042-567-4800

今月の相談

- ▷法律相談／毎週金曜日、午前9時～正午
 - ▷登記相談／5日(木)、午後1時～4時
 - ▷不動産取引相談／12日(木)、午前9時～正午
 - ▷行政手続相談／12日(木)、午後1時～4時
 - ▷人権身の上悩みごと相談／19日(木)、午前9時30分～正午
 - ▷税務相談／19日(木)、午後1時～4時
 - ▷行政苦情相談／26日(木)、午前9時30分～正午
 - ▷交通事故相談／26日(木)、午後1時30分～4時
 - ※以上予約制／秘書広報課・内線1413まで。
 - ▷市民相談／月～金曜日、午前8時30分～午後5時／秘書広報課・内線1413
 - ▷多重債務相談／11日(木)、午後1時15分～4時15分〔6日(金)までに要予約〕／消費生活センター(地域振興課)・内線1713
 - ▷消費生活相談／毎週月・火・水・金曜日、午前10時～午後4時(予約優先)／消費生活センター(地域振興課)・内線1713
 - ▷男女共同参画相談／月～金曜日、午前9時～午後5時(予約制)／地域振興課・内線1715
 - ▷子育て総合相談／月～土曜日、午前9時～午後5時／子ども家庭支援センター ☎042-565-3651
 - ▷少年の非行等相談(専門)／26日(木)、午後1時～4時(予約制)／子ども家庭支援センター ☎042-565-3651
 - ▷ひとり親・女性相談／月～金曜日、午前9時～午後4時(予約制)／子育て支援課・内線1764
 - ▷福祉なんでも相談／月～金曜日、午前9時～午後5時／社会福祉協議会 ☎042-564-0012
 - ▷教育相談／月～金曜日、午前10時～午後5時(予約制)／さわやか教育相談室 ☎042-562-7911
 - ▷職業相談／月～金曜日、午前9時～午後5時／東大和就職情報室(市役所5階)・内線1194
 - ▷高齢者相談、高齢者虐待・養護者支援相談／月～土曜日、午前9時～午後5時、電話相談はいつでも可／高齢者ほっと支援センターいもくぼ ☎042-563-8777・きよはら ☎042-590-1138・なんがい ☎042-566-8133
 - ▷障害者相談／月～金曜日と第2・4土曜日、午前9時～午後5時(火・木曜日は午後6時30分まで)／総合福祉センターは～とふる ☎042-516-3982
 - ▷ふくし法律相談／26日(木)／午後1時30分～4時15分(予約制)／社会福祉協議会あんしん東大和 ☎042-590-0018
- [相談名／日時／場所／連絡先の順に掲載]

<人口と世帯/元.8.1現在>

住民基本台帳	内外国人 住民数	前月比
男 41,992人	(476人)	50人減
女 43,219人	(679人)	26人減
計 85,211人	(1,155人)	76人減
7月の出生数 男23人 女27人		
世帯 38,991世帯		

あなたのまちから



まちの話題をお寄せください…秘書広報課・内線1412まで



◀打ち水で暑さを乗り切ろう！ ～打ち水日和in東大和～

7月17日、市役所中庭において、恒例の打ち水イベントが行われました。今年は梅雨明けが例年より遅く、肌寒い日が続いていましたが、イベント当日は気温も上がり、打ち水日和となりました。東京のおもてなし(作法)として定着することを目指して行われる打ち水を楽しもうと、今年も多くの方が参加してくれました。浴衣姿や親子で参加された皆さんは、ひしゃくで水をまいたり、しゃぼん玉で楽しみながら涼をとり、江戸の風情を味わいました。



▶学校給食センター 見学・体験会開催

7月2日と4日、学校給食センター主催の見学試食会に初めて海外からの見学者が参加しました。今回は台湾とアメリカから見学者が訪れ、センターの設備や調理風景を熱心に見学していました。台湾からの見学者は食材の安全性や流通について熱心に質問し、食器の洗浄システムに感心していました。アメリカからの見学者は施設の徹底した衛生面に驚き、日本の食文化に大きな興味を持ったようで、特に大きな煮炊き調理釜を使用したかき混ぜ体験には大喜びでした。

また7月23日には、親子で参加できる体験型見学試食会を行いました。当日は小学1年生～6年生とその保護者39人が参加し、調理場内の見学や実際の調理器具を使用した調理体験、給食の試食をしました。子どもたちは調理器具の大きさに驚き、興味津々のようでした。また、実際にスープの入った大釜をかき混ぜるという普段できない体験を楽しみました。子どもたちは給食センターにとっても興味を持ってくれたようで「大きくなったら給食センターで働いて給食を作りたい」と感想を述べてくれました。

アメリカからの見学者▶



▲台湾からの見学者



▲調理体験の様子▶

市長コラム

第15回平和市民のつどい 東大和市長 尾崎保夫

「第15回平和市民のつどい」が、8月17日(土)に都立東大和南公園で行われました。この日も暑い1日となりましたが、多くの皆様にご来場いただきありがとうございました。ごさいました。

「平和市民のつどい」は、「東大和市平和都市宣言」に込められた願いを、目に見える形で実践している平和事業の一つであり、毎年この時期に開催しています。今年も、キャンドルシェードの作成や戦争体験の朗読劇のほか、合唱や演奏によるコンサートなど、平和の尊さを伝える取組が行われ、幅広い世代の皆様にご協力をいただきました。

市ではこれからも、核兵器廃絶と世界の恒久平和の実現に向け、平和への熱い想いを未来に繋ぐ取組を行ってまいりますので、皆様のご協力をお願いします。



広告