

注目情報

令和元年第4回市議会定例会
 ▷問合せ 議会事務局・内線2002まで。
 (ファクス042-563-5926)

開催日	会議	内容
12月3日(火)	本会議	開会・議案の審議等
12月4日(水)～6日(金) ・9日(月)・10日(火)	本会議	一般質問
12月12日(木)・13日(金) ・16日(月)	常任 委員会等	付託案件の審査等
12月18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。
 ※手話通訳は1週間前までにお申し込みください。



東京
 ゆったり日和
 東やまと

今号の主な記事

2面：平成30年度施策及び事務事業評価 3面：BE A HEROプロジェクト 4面：子ども家庭支援センターからのお知らせ
 5面：平成31年度高齢者福祉サービス 6・7面：情報マップ・医師会コーナー 8面：ハミングホール・市民記者レポート

立野西公園

冒険あそび

— 11月30日(土)に開催 —
 午前10時～正午

月に1回(毎月第4土曜日)、上北台駅近くの立野西公園に多くの遊具が大集合。つなわたりやハンモックなど、普通の公園にはない遊具で遊ぶ子どもたちで毎回大にぎわいです。

ワクワクがたくさん詰まった冒険の世界に遊びにきてみませんか?

※申込不要。雨天中止。

▷問合せ 青少年課・内線 1743 まで。



全国瞬時警報システム (Jアラート)

全国一斉情報伝達訓練

全国瞬時警報システムは、自然災害や国民保護に関する情報など、対処に時間的余裕がない事態が発生した場合に、国が市の防災行政無線を自動起動し、緊急情報を瞬時に伝達するシステムです。このシステムの情報伝達訓練を実施します。

▷放送対象地域 市内全域

▷日時 12月4日(水)午前11時頃

※午前10時45分頃、防災行政無線及び東大和市安全安心情報送信サービスで、訓練実施について事前にお知らせします。

※この情報伝達訓練は、全国一斉に実施されます。

▷問合せ 防災安全課・内線 1353 まで。

ロードレース大会の開催に伴う

交通規制



第54回東大和市ロードレース大会開催に伴い、都立東大和南公園の周辺道路を交通規制します。迂回等、ご理解ご協力をお願いします。

▷日時 12月1日(日)午前8時30分～午後1時頃

※荒天の場合中止の可能性あり

▷交通規制区域 右図参照

▷問合せ 社会教育課・内線 1553 まで。



平成30年度 施策及び事務事業評価

市では、行政評価に取り組み、仕事における成果重視、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。

◎**施策評価**
東大和市総合計画に掲げる32施策を評価しました。

◎**事務事業評価**
平成30年度に実施した47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、課題を振り返り、今後の方向性を検討しました。

◎**市民参加・協働推進**
市民参加・協働推進のための環境整備

◎**効果的・効率的な組織の整備と人材育成**
持続可能な自治体経営のための行政運営

平成30年度 行政改革の主な取組と成果

市では、平成29年度～令和3年度を計画期間とした「東大和市第5次行政改革大綱推進計画」により、行政改革に取り組んでいます。行政改革における改革課題には、次のものを掲げています。

都営住宅(地元割当) 入居者募集

入居者募集

- ◎3人以上世帯向(東京街道・4戸)
- ※応募者多数の場合は抽選
- ▽**申込資格** 次の全てに該当すること
- ①東大和市に居住していること
- ②同居親族がいること
- ③世帯の所得が、東京都の定める基準内であること
- ④住宅に困っていること
- ⑤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。
- ▽**申込書配布期間** 11月



◎**市民参加・協働推進**
市民参加・協働推進のための環境整備

◎**効果的・効率的な組織の整備と人材育成**
持続可能な自治体経営のための行政運営

ご存知ですか? 自転車に乗る時の正しいルール

自転車は子どもから高齢者まで利用する手軽で便利な乗り物です。自転車に乗る時は交通ルールを守り、安全運転を心がけましょう。

- ①自転車は、車道が原則、歩道は例外
- ②車道は左側を通行
- ③歩道は歩行者優先で、自転車は車道寄り徐行
- ④安全ルールを守る(飲酒運転・二人乗り・並進の禁止/夜間はライトを点灯/信号遵守/交差点での一時停止・安全確認)

⑤子どもはヘルメットを着用 ※大人の方もヘルメットを着用しましょう。

自衛消防審査会 結果発表

9月10日、事業所の安全を守る「自衛消防隊」の技術向上を目的に、自衛消防審査会を開催しました。

- 優勝** 森永乳業(株)大和工場
- 第三位** 東大和市役所
- 2号消火栓の部(2人操作)**
- 優勝** 特別養護老人ホーム風の樹
- 準優勝** 介護老人保健施設東大和ケアセンター
- 第三位** 社会福祉法人鶴風会東京小児療育病院
- 優良賞** 東京都立東大和療育センター

▽**問合せ** 北多摩西部消防署 ☎042-565-0119へ。

奨学金制度等のご案内

東京都私学財団等の機関では、高校生等を対象とした教育費助成・奨学金制度を実施しています。

融資あつせん 制度

事業資金融資のあつせん 小規模事業を営んでいる方、新たに独立して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、市内の金融機関へあつせんする制度です。

事業資金融資の申込要件

	個人	法人
居住等	市内に1年以上居住し、都内で事業を営んでいること	市内に事業所等があり、1年以上事業を営んでいること
従業員数	20人以下(商業等は5人以下)	
市税の完納	申込者名義で完納	法人名義で完納
保証人	不要	代表者
信用保証	東京信用保証協会の保証対象業種であること	

事業資金融資の融資条件

	運転資金	設備資金	不況対策特別運転資金	独立開業資金
融資限度額	500万円	700万円	300万円	500万円
償還期間	5年以内	7年以内	5年以内	5年以内
利率	小口事業資金1.9%、特例小口零細企業資金1.8%			
利子補給	50%	50%	70%	50%
その他	見積書が必要 別途要件あり			

※独立開業資金の場合、申込要件が異なります。事前にお問い合わせください。

たは市のホームページをご覧ください。

支援金センター ☎03-5206-7925へ。

東大和市消防団長 星野誠氏 藍綬褒章を受章

東大和市消防団長の星野誠氏が、11月3日付で藍綬褒章を受章されました。

これは、消防団員として永年活動している方で、特にその功績が顕著であることが認められたものです。

今後も地域防災のためにご活躍を期待しています。

▽**問合せ** 防災安全課・内線1351まで。

中央図書館会議室 自習室として開放します

中央図書館では試行的に会議室を自習室として開放します。

▽**対象** 5年生以上の小学生、中・高校生、大学生及び

進学希望の方で市の図書館利用カードを持っている方

▽**期間** 12月～令和2年3月の土・日曜日、12月25日(水)～令和2年1月8日(水)

▽**時間** 午前10時30分～午後4時45分

※中央図書館事業実施日及び休館日は除く。

▽**場所** 中央図書館2階

▽**定員** 18人(先着順)

11月23日(祝日)の市役所本庁舎土曜窓口業務はお休みします

11月23日の土曜日は祝日(勤労感謝の日)と重なるため、市役所本庁舎の窓口業務はお休みとなります/問合せ 企画課・内線1424まで

「BE A HERO」プロジェクト



岩隈久志選手を招いた

東大和市出身のプロ野球選手、岩隈久志選手を招き、いじめ撲滅に向けた「BE A HERO」プロジェクトを開催します。

岩隈選手は、本プロジェクトの発起人として、活動を行っています。

▽対象 市内在住・在勤の方（特にお子さんのご参加をお待ちしています）

▽日時 12月8日(日)午後1時30分～3時45分

▽場所 市立第一中学校体育館

▽定員 850人(当日先着順)

▽内容 ①いじめ予防に関する講義 ②岩隈選手からのオリエンピック等に関する話や子ども達との意見交換

▽一時保育 1歳以上の未就学児・定員6人(申込順)。



電話でお申し込みください。電話通話 ファクス(042-563-5932)でお申し込みください。

▽一時保育・手話通訳申込期限 11月22日(金)

※詳細は、市報12月1日号でお知らせします。

▽問合せ 企画課・内線1423まで。

わくわくポッチャ市民大会兼 東京都市町村ポッチャ大会選考会

東京2020パラリンピックで正式種目として行われる「ポッチャ」の市民大会を開催します。

この大会は令和2年2月16日(日)に開催される東京都市町村ポッチャ大会の選考も兼ねて行います。

▽対象 市内在住・在勤・在学の方

▽日時 12月7日(土)午後1時30分～4時(受付・午後1時)

▽場所 東大和市ロンドみなの体育館

▽定員 16チーム(申込順)

順)

▽参加費 無料

▽申込み 3～6人一組のチームを作り、11月28日(木)までに申込用紙を社会教育課(市役所5階)へ持参 ※申込用紙は社会教育課・東大和市ロンドみなの体育館・市のホームページで入手できます。

▽問合せ 社会教育課・内線1554まで。

桜が丘三・四丁目 防災モデル地区事業

市では、災害時の地域防災力向上のため、防災モデル地区事業を実施します。対象地域の方々ワークショップ等を通じて防災上の様々な課題を検討することで、地域における自主的・継続的な防災活動の推進を図ります。

▽対象地域 桜が丘地区

(三丁目・四丁目)

▽期日 11月29日(金)、12月6日(金)・13日(金)の計3回

▽場所 桜が丘市民センター

▽内容 ①災害イメージゲーム(DIG)・地図上で被害想定及び防災上の課題の確認 ②避難所運営ゲーム(HU



▲昨年度の様子

G)避難所の設置、運営に関する検討

③災害時要配慮者支援に関する検討

▽問合せ 事業内容①・②・防災安全課・内線1352まで。事業内容③・福祉推進課・内線1133まで。

開催します 文化財見学 バスツアー

変電所・美術館の公開や文化財めぐりのガイドを中心に活動する「文化財ボランティア」の活動の一環として、国指定の文化財を見学するバスツアーを開催します。

文化財ボランティアの活動に興味のある方の参加をお待ちしています。

▽日時 12月12日(木)午前7時30分(時間厳守)

▽集合・解散 東大和市役所(解散は午後5時)

▽場所 葦山反射炉・江川家住宅(静岡県伊豆の国市)

▽定員 10人程度(申込順)

▽費用 700円(大人・入場料)

※昼食は各自でご用意ください。

▽申込み 郷土博物館 ☎042-567-4800まで。

自然観察会 バードウォッチング

紅葉の雑木林と貯水池で、野鳥観察を楽しみます。毎年、思わぬ鳥と出会うこの時期の観察会。ぜひ、ご参加ください。

▽期日 12月1日(日)

▽集合 午前9時・武蔵大和駅下広場

▽観察地 都立狭山公園



▽講師 大庭健二氏(都市鳥研究会幹事・柴田佳秀氏(日本鳥学会会員)・永石文明氏(東京農工大学講師)

▽持ち物 筆記用具・双眼鏡

▽申込み・問合せ 郷土博物館 ☎042-567-4800まで。

狭山公民館 まつり

まつり

◎輝け地域活動 次世代へ狭山公民館で活動しているグループの日頃の活動成果を展示・発表します。

たくさんの方のご来館をお待ちしています。

▽イベント詳細 下表のとおり

※駐車場がありませんので、車での来館はご遠慮ください。

▽場所 狭山公民館

▽問合せ 狭山公民館 ☎042-565-2700まで。

11月23日(祝日)のイベント ※定員は先着順

- ◆開会式 午前10時～10時30分
- ◆展示・発表 午前10時30分～午後4時
- ◆体験コーナー
 - ・茶席体験(自分でお抹茶をたてて飲んでみましょう) 午前10時30分～午後1時/定員30人/費用100円
 - ・将棋体験:午後1時30分～4時/同時参加12人/無料

11月24日(日)のイベント

- ◆展示・発表 午前10時30分～午後2時30分
- ◆他館交流発表 パンフルート風の音 午前11時～11時30分
- ◆消費生活出前寄席 「巧みな話術にご用心! 劇的リフォーム詐欺」 午後1時～1時30分
- ◆体験コーナー
 - ・囲碁体験:午前10時～午後2時30分/同時参加16人/無料
 - ・水墨画体験:午後0時30分～2時/定員5人/無料
- ◆閉会式 午後2時30分～2時40分

23日(祝日)・24日(日)両日のイベント

- ◆体験コーナー 三線体験:午前10時30分～午後2時30分/同時参加2人/無料
- ◆模擬店等
 - ・市内共同作業所による販売コーナー
 - ・実行委員会による子どもの遊び場
- ◆お茶サービス 午前10時30分～午後2時30分/無料

開催します おとなたちの公活パーティー

公民館で活動しているグループとの交流会を行います。新たに公民館活動を始めたい方、興味がある方を募集します。この機会に公民館活動の第一歩を踏み出してみませんか。

▽日時 12月7日(土)午前9時30分～午後1時

▽場所 中央公民館

▽定員 30人(申込順)

▽内容 「前半」公民館グループの展示・発表 「後半」参加グループとの交流会

▽費用 500円(交流会参加の方のみ)

※アンケートに答えていただいた方には景品を差し上げます。

▽申込み 11月30日(土)までに各公民館まで

▽問合せ 上北台公民館 ☎042-567-2691まで。

ヒガシヤマト未来大学 ヒガシヤマト ガーデンシティ空想!

◎あなたなら、どんな花と緑のまちにしたい??

6月から3回にわたり学び、空想してきた講座の最終回として「みんなの空想発表会」を開催します。

どなたでもお気軽にご参加ください。

※発表会は、花*みどりカフェ(東大和まちおこし連絡会)との共催で行います。

▽日時 12月14日(土)午前10時～正午

※午前9時30分から花の種や苗の交換会を行います。

※終了後に懇話会を行います。参加希望の方は昼食を

▽場所 南街公民館

▽定員 50人(先着順)

▽費用 200円(お茶代等)

▽持ち物 筆記用具

▽問合せ 南街公民館 ☎042-564-2771まで。

公民館保育室 体験講座

乳幼児の子育てに関する学習を行う公民館利用グループ「おうちモンテッソーリの会」の公開講座です。保育室利用体験ができます。

▽期日 令和2年1月17日(金) 令和2年1月31日(金)

③令和2年2月14日(金)

▽時間 午前10時～正午

▽場所 南街公民館

▽定員 5人(3回とも出席できる方を優先)

※保育を利用しない方も申込可能です。

▽保育定員 1歳～未就学児4人(超えた場合は抽選)

※1歳未満は同室で参加可

▽内容 ①③家庭でできるモンテッソーリ教育を学ぶ

▽申込み・問合せ 12月20日(金)までに、南街公民館 ☎042-564-2771まで。

子ども家庭支援センター

「かるがも」からのお知らせ

◎12月の出張かるがもひろば
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。

◎かるがもミニクリスマス会
▽対象 市内在住で生後6
か月～3歳(参加当日)の
お子さんとその保護者
▽日時 12月13日(金)①午前
10時から②11時から
▽場所 子ども家庭支援セ
ンター
▽定員 各回20組(定員に
なり次第締め切ります)

◎かるがも0歳児親子あつ
まれ
0歳児親子が情報交換や
友だちづくりをする場とし
て、「0歳児親子集まれ！」
を行っています。
▽対象 市内在住で、0歳
(参加当日)のお子さんと
その保護者
▽日時 12月18日(水)午前10
時30分～11時30分
▽場所 子ども家庭支援セ
ンター
▽申込方法 11月15日(金)
午後1時～12月17日(火)午後
5時に子ども家庭支援セン
ターへお申し込みください。
◆以上の申込み・問合せは
子ども家庭支援センター ☎
042-563-3651まで。

病児・病後児
保育とお迎え
サービス

◎病児・病後児保育

お子さんが病気のため、
保育園、幼稚園、小学校等
に通園、通学できない場合、
保護者に代わって保育する
制度です。市では、市内医
療機関に委託して実施して
います。

▽対象 満6か月～小学校
6年生
▽保育日時 月～金曜日の
午前8時～午後6時(祝日、
年末年始等は除く)
▽定員 6人
▽保育料 1日二、〇〇〇
円。同一の疾病により2日
以上連続して利用する場合
の2日目以降の保育料は一
〇〇〇円となります。市外
の方は、登録料、保育料が
異なります。

◎お迎えサービス

在籍している保育園等で
お子さんが体調不良となり、
保護者が迎えに行けない場
合に、病児・病後児保育室
の保育士が保護者に代わっ
て保育園等にお迎えに行き、
同保育室で保育します。な
お、対象年齢、利用方法等
が通常利用の場合と異なり
ます。

▽利用要件 次の全ての条
件に該当する場合
●市内に住所を有し、市内
に所在する保育園、認定こ
ども園、小規模保育、家庭
的保育、認証保育所、幼稚
園在籍児童で満6か月～小
学校就学前の児童
●発熱等で入院加療を必要
としない場合
▽利用方法
①保育園等から児童の体調
不良によるお迎えの依頼の
連絡があった後に、病児・

◎病後児保育室に直接電話で
お申し込みください。

②原則、病児・病後児保育
室において、事前の利用登
録(無料)が必要です。
※当日の保育室の利用状況、
保育士の配置状況により利
用できない場合があります。
▽費用 お迎えサービス利
用に伴う交通費等の実費は、
徴収しません。保育料は別
途徴収します。

【共通事項】
▽保育場所 すこやか病児
・病後児保育室(中央4-853
-16) ☎042-590-0415
▽注意事項 1歳6か月を
過ぎたMRワクチン未接種
の児童は利用できません。
水痘を患っている児童が入
室予定の日には、水痘ワク
チン未接種の児童は利用で
きない場合があります。
▽問合せ 保育課・内線1
756まで。

ひとり親家庭等の手当・助成制度のご案内

▷問合せ 子育て支援課・内線 1761 まで。

受給するには申請が必要です。ひとり親になった、父・母または児童に障害があるなどの理由により、以下の支給要件に該当する場合はご相談ください。所得制限や申請に必要な書類等は、お問い合わせいただくか市のホームページをご覧ください。所得が下がったことなどにより、新たに制度の対象となる場合は、他の制度を受けていても申請しないと受給できません。

Table with 4 columns: 名称, 所得制限, 児童の年齢・支給要件, 手当月額・助成内容等. Rows include 児童扶養手当, ひとり親家庭等医療費助成, 児童育成手当, 障害手当.

ごみに関するお知らせ

▷問合せ ごみ対策課・内線 1247 まで。

使い捨てコンタクトレンズ
空ケースの回収を始めました

市では、HOYA株式会社アイケアカンパニーと協定を締結し、公共施設及び市内の中学校にて、使い捨てコンタクトレンズ空ケース回収事業を開始しました。空ケースは、メーカーを問わず単一素材のため、リサイクルに適しています。ぜひ、回収にご協力をお願いします。最寄りの回収場所に空ケースをお持ちください。

Table with 3 columns: 回収場所, 回収場所, 回収場所. Lists locations like 南街市民センター, 市立第一中学校, etc.

※中学校は、学校関係者(生徒等)のみ対象

- ▷利用方法 回収ボトルまたは回収ボックスに、直接入れてください。
▷回収できないもの
・ケースのふたが残っているもの
・中にレンズ本体が入っているもの



インクカートリッジ里帰りプロジェクト

プリンターメーカーと共同でインクカートリッジを回収しています。右の公共施設に専用の回収箱を設置しています。
※回収対象は、ブラザー、キヤノン、エプソン、日本HPの純正カートリッジです。また、家庭で使用したものに限りです。

回収箱設置場所

- 市役所1階入口ホール
桜が丘市民センター
清原市民センター



セブン-イレブン市内全店舗で
ペットボトルキャップを回収

市内のセブン-イレブンでは、ペットボトルのキャップを回収しています。近年プラスチックが海に流れ出た海ごみになっています。適切な排出にご協力をお願いします。
※キャップ以外は、持ち込まないでください。



◎高齢者ほっと支援センター及び高齢者見守りほっこすの所在地等

名称	所在地・電話番号	担当地域
高齢者ほっと支援センターいもくほ	芋窪3-1611-1 ☎042-563-8777	多摩湖、芋窪、蔵敷、奈良橋、湖畔、高木、狭山、上北台1・2丁目
高齢者見守りほっこす ならはし	奈良橋4-600奈良橋市民センター2階老人福祉センター内 ☎042-566-8871	
高齢者ほっと支援センターきよはら	清原1-1 34号棟1階 ☎042-590-1138	清水、仲原、向原、清原、新堀
高齢者見守りほっこすしんぼり	新堀3-6-1 新堀地区会館内 ☎042-516-9916	
高齢者ほっと支援センターなんがい	南街2-49-3在宅サポートセンター内 ☎042-566-8133	上北台3丁目、桜が丘、立野、中央、南街
高齢者見守りほっこすなんがい	南街2-49-3在宅サポートセンター内 ☎042-590-1330	

高齢者福祉サービス希望する方は、下記の問合せ先までお問い合わせください。

ご利用ください
平成31年度
高齢者福祉サービス

対象年齢等	事業名	対象者	サービス内容	費用	問合せ
60歳以上	さわやかサービス	掃除・買い物等でお困りの方	日常生活上の家事援助を行います。	1時間 970円(時間帯によっては1,180円)	社会福祉協議会 ☎042-567-0013
おおむね65歳以上	緊急通報システム	ひとり暮らし、高齢者のみの世帯、日中独居の方	緊急連絡用の無線発報器と生活リズムセンサー(一定時間、扉等の開閉がない場合に通報)を貸与します。	有	高齢者見守りほっこす
	火災安全システム	在宅で重度の要介護の方、心身機能の低下に伴い防火等の配慮が必要な高齢者のみの世帯	住宅用防火機器(火災警報器、自動消火装置、ガス安全システム、電磁調理器、家庭内で火災が発生した時に東京消防庁へ自動通報できる器機等)を給付または貸与します。	有	高齢者ほっと支援センターまたは高齢介護課・内線1176
	見守り・声かけ活動	ひとり暮らし、高齢者のみの世帯、日中独居の方	地域のボランティアが見守りや声かけを行います。	無	社会福祉協議会 ☎042-564-0012
65歳以上	東大和元気ゆうゆうポイント事業	市内在住のおおむね65歳以上の方	東大和元気ゆうゆう体操など介護予防に役立つ活動に参加すると1回参加ごとに1ポイントがもらえます。ポイントは配布された手帳(無料)にスタンプを押してもらいます。所定のポイントを貯めると、景品と交換できます。	参加する活動により茶菓子代等の費用負担あり	社会福祉協議会 ☎042-564-0012
	安心見守り・食事サービス	ひとり暮らし、高齢者のみの世帯、日中独居で買い物や炊事が困難な方(家族と同居の方も含む)	昼食を毎日(希望の曜日を選択可。年末年始は除く)業者がお届けするとともに、安否確認を行います。	1食500円	高齢者ほっと支援センターまたは高齢介護課・内線1176
	生活支援ショートステイ	要介護認定等を申請した結果、非該当となった方で同居家族が日常生活上の援助をできない方	市内の特別養護老人ホームに短期間宿泊してもらうことで生活を支援します。利用できる期間は原則7日間まで。	1日2,200円 ※生活保護受給者・市民税非課税世帯の方は負担軽減が有	
	自立支援日常生活用具の給付	要介護認定等を申請した結果、非該当となった方のうち生活機能の低下した方	腰掛便座・入浴補助用具・スロープ・歩行支援用具を給付します。事前申請が必要です。	1割負担(一定額以上の所得がある方は2割または3割負担)	
	住宅改修の給付	要介護認定等を申請した結果、非該当となった方のうち生活機能の低下した方	転倒予防・動作の容易性の確保等のため、住宅改修費の一部を給付します。事前申請が必要です。		
	認知症高齢者等居場所お知らせサービス	外出して時々自宅に戻れないなどの行動がある在宅の認知症高齢者等を介護している方	居場所探索専用端末機器を貸与します。電話等で高齢者等の居場所をお知らせします。	原則有	
	寝具の乾燥・水洗い	在宅で寝たきりの状態等で寝具を衛生的に管理することが困難な状況にある方	寝具乾燥等を行います。(乾燥/月1回・水洗い/年2回。ただし、水洗いを実施する月は、乾燥は実施しません)	無	
	おむつの貸与・支給	在宅でねたきりの方等	1日につき布おむつ10枚以内を貸与、または1か月につき紙おむつ45枚以内を支給します。紙おむつ、布おむつの配布及び布おむつの回収は業者が行います。		
	理・美容券の支給	在宅でねたきりの方等	年4枚の理・美容券を支給します。(申請時期により1~3枚になります)	限度額を超えた場合は有	
	老人性白内障等購入費助成	老人性白内障のため水晶体摘出手術を行ったが、身体上の理由で眼内レンズ挿入手術を受けられない、手術時65歳以上で所得が一定範囲内の方	特殊眼鏡及びコンタクトレンズの購入費の一部を助成します。限度額は40,000円(特殊眼鏡)または25,000円(コンタクトレンズ)です。		
70歳以上	家具転倒防止器具等取付	70歳以上または70歳以上の方と①身体障害者手帳2級以上、②愛の手帳、③精神障害者手帳2級以上の交付を受けた方で構成された世帯	災害時の家具等転倒防止のために、転倒防止器具等を取り付けます。随時申請することができます。	無 (取り付けには上限があります)	
	シルバーパスの交付	70歳以上の方	一般社団法人東京バス協会が都内民営バスと都営交通に乗りできるバスを交付します。	有	東京バス協会 ☎03-5308-6950
慶祝事業	敬老金の支給	88歳・99歳の方(9月15日現在)	9月15日~30日に民生委員が訪問します(申請不要)。	無	高齢介護課・内線1176
	長寿祝金等の支給	最高齢者及び100歳以上の方	最高齢者の方には4月、100歳以上の方には誕生日または翌月に訪問し、祝金と花束をお贈りします(申請不要)。		
ケアラー支援事業	こころの相談(予約制)	認知症の方、介護が必要な方、その介護者(市外にお住まいの方を介護している方を含む)	臨床心理士等の資格を持った相談員に、介護に対する気持ちの整理方法、お互いの接し方、認知症や障害への不安や悩み等を相談できます。	1回200円	東大和市総合福祉センターは~とふる ☎042-516-3982
	ケアラースカフェほのほの	市内にお住まいの認知症の方、介護が必要な方、その介護者、認知症や介護に関心のある方	情報交換や認知症・介護に関するミニ講座などをお楽しみいただけます。毎月第4木曜日午後1時30分から総合福祉センターは~とふるで開催します。		

◎東大和警察署へ運転免許の自主返納をお考えください

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、高齢者運転免許の自主返納をサポート協議会の加盟店や東京都の文化施設、美術館等で特典を受けることができます。

また、平成24年4月1日以降に交付された「運転経

運転免許証の自主返納に関するお知らせ

金婚祝状を贈呈します

市では、市内に住所のある結婚50年を経過したご夫婦(昭和44年4月1日~昭和45年3月31日に婚姻届を提出されたご夫婦)に祝状をお贈りしています。

歴証明書」は、交付後6か月を超えても、運転免許証と同様に本人確認書類として用いることができます。

▽問合せ 東大和警察署 ☎042-566-0110へ。

◎運転免許証を自主返納した65歳以上の方にちよこバス回数乗車券を差し上げます

市では高齢者の運転による交通事故の減少を図る目的で、高齢者の運転免許証の自主返納を支援するため、運転免許証を自主返納された65歳以上の方に、ちよこバスの回数乗車券を無料で交付します。

▽対象(次の要件をすべて

申込みは随時受付していますが、祝状を贈呈するのは50年を経過した日以降になります。なお、前年度に申込みできなかったご夫婦(昭和43年4月1日~昭和44年3月31日の間に婚姻届を提出されたご夫婦)も対象としています。

該当する方は高齢介護課

ケアラー支援事業講演会 介護落語「母ちゃん が倒れた!」、講演「介護者の現状と介護保険のしくみ」

突然やってくるかもしれない家族の介護、自分自身いつか必要となるかもしれない介護。そんな介護の現状を臨場感あふれる落語と、

講演により解説します。ご家族を介護されているケアラーの方、介護当事者の方、また認知症に関心のある市民の方などなたでもご参加いただけます。

▽対象 市内在住の方

▽日時 11月27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

満了の方)

●運転免許証を自主返納した日及び申請時に東大和市の方(住民票がある方)

●運転免許証を返納した時点及び支援申請時において65歳以上の方

▽申請方法 「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」と生年月日が確認できる書類等をお持ちになり、土木課(市役所2階)で申請してください。

※申請は、運転免許証を自主返納した日から起算して6か月以内に限りです。

▽支援内容 ちよこバス回数乗車券を1冊(90円券×25枚)交付。

※1人につき1回限りです。

▽問合せ 土木課・内線1213まで。

(市役所2階)へお申し込みください。

▽申請に必要なもの 印鑑(朱肉を使用するもの)、戸籍の全部事項証明書または戸籍謄本(3か月以内に発行されたもの)

▽問合せ 高齢介護課・内線1176まで。

※駐車場所が少ないため、徒歩、自転車、ちよこバス等でお越しください。

▽定員 50人(当日先着順)

▽講師 吉原朝馬氏(落語家)、阿久津美栄子氏(NPO法人UPTRRE代表理事)

▽問合せ は~とふる地域活動支援センター ☎042-516-3982へ。

情報マップ

保健

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/12月4日(水)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)/保育室有り(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

スマイルクラス(4歳児歯みがき教室)

市内在住の4歳児とその保護者/12月3日(火)午後1時30分〜3時/場所 市立保健センター/20組程度(要予約)/唾液pH(ペーパー)テスト、歯科医師講話(保護者向け)、自分磨きの練習、歯科健診、歯みがき指導など/歯ブラシ、コップ、母子健康手帳

こころの健康相談

気持ち不安定になり、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、専門医が相談のりします/12月4日(水)午前

10時〜正午(事前予約制)/場所 市立保健センター
 ◆以上の申込み・問合せは、市立保健センター ☎042-565-5211まで。

医療券(気管支ぜん息)の更新を忘れずに

認定期間満了後も引き続き助成を受けるためには更新手続きが必要です。
 ●書類は有効期間満了の約2か月前に東京都から届きます。書類が届かない場合、各区市町村の窓口へ届けてありますが、まずは東京都にお問い合わせください。

●有効期間満了の1か月前を目安に各区市町村の窓口で更新手続きを行ってください。18歳以上の方は、有効期間満了までに更新手続きを行わない場合、資格喪失となり、再度認定を受けられなくなります。

◎東京都大気汚染医療制度 一定の要件を満たす方に対して、認定された疾病の治療に要した医療費のうち、保険適用後の自己負担額を助成します。

対象 次の①〜⑤の要件を全て満たす方 ①18歳未満(18歳以上の方の新規申請の受付は行っていません) ②気管支ぜん息・慢性気管支炎・ぜん息性気管支炎・肺炎しゅ(これらの続発性を含む)に罹患している ③都内に引き続き1年(3歳未満は6か月)以上住所を有する(都内住民登録が必要) ④健康保険等に加入している ⑤喫煙していない

◆以上の手続きについての問合せは市立保健センター ☎042-565-5211、制度についての問合せは東京都福祉保健局環境保健衛生課 ☎03-5320-4491へ。

☎042-565-5211、制度についての問合せは東京都福祉保健局環境保健衛生課 ☎03-5320-4491へ。

糖尿病予防教室「おさえたい!糖尿病の常識」

整理していきましょう(保育付) 糖尿病予防のために大切な基本的知識、食事や運動について学ぶことができます。糖尿病予防対策は、早目の取り組みが肝心です。

概ね64歳までの方/日時 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)

日時	内容・講師	持ち物
12月7日(土) 午後1時30分〜3時 保育:3人(4か月〜1歳4か月)	医師の講話(今井俊夫氏) 歯科の講話(歯科衛生士)	筆記用具、健康手帳(お持ちの方)
12月11日(水) 午後1時30分〜3時30分 保育:6人(4か月〜1歳4か月)	運動の実技と講話(運動指導士) 血管年齢測定と説明(保健師、看護師)	筆記用具、健康手帳(お持ちの方)、動きやすい服装、飲みもの
12月12日(木) 午前9時30分〜正午 保育:6人(4か月〜1歳4か月)	栄養の講話、調理実習(栄養士)	筆記用具、健康手帳(お持ちの方)、エプロン、三角巾

午/場所 市立保健センター/20人(申込順)/保育室有り(1歳以上)/就学前8人。申込順/お子さんは試食できません/エプロン、三角巾、筆記用具

小嶋昌利氏に防衛大臣感謝状が授与されました

自衛官募集相談員の小嶋昌利氏に、10月13日付で防衛大臣感謝状が授与されました。

これは、長年にわたり自衛官の募集に積極的に協力した功績によるものです/総務管財課・内線1312まで。

◎地域公共交通会議 11月19日(火)午後2時40分から/場所 中央公民館/傍聴者の定員 10人/都市計画課・内線1256まで。
 ◎地域福祉審議会健康推進部会 11月21日(木)・12月3日(火)両日も午後7時30分から/場所 市立保健センター/傍聴者の定員 10人/市立保健センター ☎042-565-5211まで。
 ◎交通安全対策審議会 11月29日(金)午後1時30分から/場所 市役所会議棟第1会議室/傍聴者の定員 5人/土木課・内線1213まで。

お知らせ

3まで。
 ■なんがいがフェスティバル 2019 楽しいゲームコーナーや模擬店・マジックショーなどをを行います。
 幼児以上(幼児は付き添いが必要)/12月7日(土)午後1時30分〜4時30分/場所 なんがいが児童館/チケット販売 1枚100円でなんがいが児童館で販売中(無くなり次第終了)/なんがいが児童館 ☎042-567-2441まで。

■野火止水6市共同クリンデーボランティア募集 野火止水用水沿川の6市(立川市、東大和市、小平市、東村山市、東久留米市、清瀬市)が、同日一斉に保全活動(ごみ拾い等)を行います。市内在住・在勤・企業等の方/12月7日(土)午前10時〜正午(小雨決行)/午前9時30分に東大和市駅スケート場前へ集合/20人(申込順)/汚れてもよい服装でご参加ください/11月29日(金)までに環境課・内線1273まで。
 ■12月分から下水道使用料に新消費税率が適用されます 消費税法の一部改正に伴い、市の下水道使用料については、12月分から新消費税率10%を適用した金額となります。なお、10月・11月分の下水道使用料については、旧税率8%を適用した金額となります/下水道課・内線1231まで。

■下水道管清掃のお知らせ 市では、下水道管の流下機能の回復等を目的として、定期的に下水道管の清掃を実施しています。清掃作業は道路上で行いますが、公共汚水ますのふたを開けるために、民地内に委託業者が立ち入ることがあります。その際は、腕章及び身分証明書を持った作業員が伺いますのでご協力をお願いします。

11月中旬〜令和2年1月下旬(予定)午前9時〜午後5時/清掃予定場所 市内一円34か所/下水道課・内線1232まで。
 ■「まちフォトコンテスト」応募作品を募集 市内で遭遇したおもしろ場面や自慢したくなる風景、あたたかみのある表情等、市の魅力があらわれる写真を募集しています。市内内外の多くの方に市の魅力を知っていただきたく、あなたのデジタルカメラやスマホに眠っている写真を、ぜひ応募してください。「こども写真家賞(中学生以下)」も設け、幅広い世代から応募できるコンテストとなっています。対象 平成31年1月〜12月に東大和市内を撮影したものの応募方法 市のホームページから応募専用サイトにアクセスして投稿。プリント写真も応募可/募集期限 令和2年1月4日(土)/産業振興課・内線1075まで。

■まるごと多摩マルシェ 東大和市をはじめとした多摩地域の名産品、ファーマーズマーケット、ハンドメイド作品等、約80店舗が出店します。11月30日(土)・12月1日(日) 午前10時〜午後4時/場所 市役所会議棟第1会議室/内線1213まで。

肝炎ウイルス・子宮頸がん検診

◎肝炎ウイルス検診 市内在住で、今までに市の肝炎ウイルス検診を受けていない40歳以上の方/令和2年1月4日(土)〜2月29日(土) (※はがき1枚につき1人1検診の休診日は除く)/場所 指定医療機関/80人/問診、血液検査
 ◎子宮頸がん検診(後期) 市内在住で20歳以上の女性。時までに市立保健センターただし、次の方は除く(平成30年4月〜令和元年12月に市またはクーポン券による子宮頸がん検診を受けた(受ける)方、今年度子宮頸がん検診クイーン券対象の方、子宮頸がんの治療中・経過観察中の方) /令和2年1月4日(土)〜2月29日(土) (医療機関の休診日は除く) /阿部産婦人科、川田医院、東大和病院附属センター、ルクリニク、レディースクリニックマリアヴィラ/75人は受付できません。 ※申込みの不備がある場合は受付できません。 ◆以上の問合せは、市立保健センター ☎042-565-5211まで。

(はがき表) 63円分の切手 207-0015 東大和市中 3-918-1 東大和市立保健センター 行 「〇〇検診」 (希望する検診名を必ず明記)

(はがき裏) 1. 申込者の住所 2. 氏名(ふりがな) 3. 生年月日・年齢・性別 【子宮頸がん検診の場合 以下も記入】 4. 医療機関名 第1希望 ○○医療機関名 第2希望 ○○医療機関名 第3希望 ○○医療機関名 ※必ず第3希望までの医療機関名を記入してください。

医師会コーナー

「ブルーライト」にご用心

秋は生活リズムの変化や気候の変動などから、睡眠時間が不規則になりがちで心身への影響も出やすい季節なので注意が必要です。

では健康維持のために何時間くらいの睡眠時間が必要なのでしょうか？これはまだはっきりとした基準はありません。最近の研究では、私たちの実際の睡眠時間は成人の場合、6時間台から7時間台という人が最も多く、快適な睡眠時間には5時間台から9時間台程度の個人差があります。

睡眠時間よりも大切なのは睡眠の質です。目が覚めた時に「よく寝た」という熟睡感があること、翌日まで疲れを残していないこと、翌日の作中に居眠りをしないなどの条件が満たされていれば、あなたの睡眠の質は大丈夫だといえます。反対に、「朝なかなか起きられない」「疲れがとれていない」「作中などに強い眠気におそわれる」といった症状があれば、睡眠を見直す必要があります。

この睡眠に悪影響を及ぼす要因として、最近スマートフォンやLED照明に含まれる「ブルーライト」の体内時計への影響が注目されています。

では、なぜブルーライトを見ることで、体内時計のリズムが乱れるのでしょうか。目からブルーライトが入ると脳の視床下部（体内時計の中枢）に情報が伝わり、体内時計に作用して睡眠を促すメラトニンの分泌が抑制されるため眠れなくなると考えられています。

ブルーライトは、スマートフォン、パソコンやLED照明などから出ています。昼夜を問わず、屋外屋内のどこにいても、ブルーライトを浴びる生活環境になってきたともいえます。快適な睡眠のために、就寝前のブルーライトにご注意ください。

公益社団法人東大和市医師会

● **社会福祉協議会**
さわやかサービスでは、協力会員を募集しています。活動内容は、小学生までのお子さんのいるご家庭の子育て支援、産前産後の方のご家庭、高齢者等(障害者・病人含む)への家事支援等です。協力会員になるには、さわやか講座の受講が必要で、ヘルパー・看護師・保育士等有資格者を特に募集しています。さわやかサービスの活動は、有償



の相互援助活動です。謝礼費をお支払しますが、定額の収入を見込めるものではありません。11月18日(月)午後1時30分～5時/場所 社会福祉協議会/さわやかサービス ☎042-567-0013へ。

● **シルバー人材センター**
仕事の受注
屋内外の清掃、植木せん定、除草、家事(掃除・洗濯・食事づくり)、蜂の巣駆除、障子・網戸張り替え、大工仕事、内装・電気工事、チラシ配布、パソコン教室(ワード、エクセル)・パソコン周辺機器設定、毛筆宛名・賞状書きなど、困り事がありましたらご相談ください。なお、料金は仕事の内容により異なります。シルバー人材センター ☎042-565-0531へ。

市民情報

※凡例 会場所 講師、費用(記載なしは無料)、入会金、月会費、年会費、園持ち物、園合せ、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。

- **押花倶楽部パープル作品展**
(押花倶楽部パープル) 11月21日(木)～24日(日)午前10時～午後4時(24日は3時まで) / 園画廊マール / 会員が1年間制作した作品約70点 / 園川村たつ江 / 園川村 ☎042-561-3297
- **第20回東大和民商こいこいまつり**(東大和民商こいこいまつり実行委員会) 11月24日(日)午前9時30分～午後3時 / 園市役所中庭・図書館裏駐車場 / キッズダンス発表会、子ども遊びコーナー、非常食配布、バザー、地元野菜即売会他 / 園同実行委員会 ☎042-563-6464
- **歌声ホリデー**(歌声「和音」) 11月24日(日)午後1時30分～3時 / 園気まま館フレンチショップ / 30人(申込み)

- **懐かしい歌を歌いましょう** / 園300円 / 園松本090-4532-6132
- **第16回「ニみん」の家まつり** / 餅つき & バザー(「ニみん」の会) をささえる会 12月1日(日)午前10時～午後2時 / 園奈良橋市民センター / 餅つき、バザー、作業所作品販売、模擬店 / バザー品も集めています(大型家具・電化製品・人形・ぬいぐるみは不可) / 園第二みん家の家 ☎042-567-0267
- **地域交流の場まめ家**(まめの会) / 高齢者、お子さん連れの方 / 12月1日(日)午後1時30分～4時 / 園デイサービスえんどうまめ / 12人(申込み) / ステンドグラス風工作 / 園300円 / 園11月30日までにデイサービスえんどうまめ ☎042-565-9778へ
- **東大和植物画クラブ作品展**(東大和植物画クラブ) 12月3日(火)～8日(日)午前10時～午後4時(3日は午後1時から、8日は午後3時まで) / 園郷土博物館 / 園細淵 ☎042-565-3276

- **はびねすまいる東大和3ガフィット教室**(はびねすまいる東大和) / 毎月第2・4月曜日(祝日の場合は前後の月曜日) / 園東大和市ロンドみんなの体育館 / 和気あいあいと楽しくヨガをしています。ストレッチ感覚でご参加ください / 園小山寿美子 / 園500円 / 園タオル、飲み物(マットはお貸しします) / 園東大和市ロンドみんなの体育館事務局 ☎042-566-3531
- **電話相談「女性の権利ホットライン」強化週間** / 夫・パートナーからの暴力、ストーカー等の相談に弁護士及び法務局職員が応じます / 11月18日(月)～22日(金)午前8時30分～午後7時 / 23日(祝)～24日(日)午前10時～午後5時 / 電話番号0570-070-810 / 園東京法務局人権擁護部第二課 ☎03-5213-1234
- **運転免許に関する「休日家族相談会」** / 高齢ドライバーやその家族を対象に無料相談会を開催 / 11月24日(日)午前10時～午後3時 / 園

- **警視庁鮫洲運転免許試験場** / 身体機能低下など医師等が相談に応じます。免許証返納時の特典に関するコーナー等 / 園都民安全推進本部交通安全課 ☎03-5388-3125
- **通信制大学院合同入学説明会**(公益財団法人私立大宇通信教育協会) / 11月30日(土)午前11時～午後4時(申込み不要) / 園日本大学通信教育部3号館 / 希望する大学院教職員に直接相談できる等(10校) / 園同通信教育協会 ☎03-3818-3870
- **自衛官(陸上自衛隊高等工科学校生徒)募集** / 中学校卒業または中等教育学校前期課程修了者で、令和2年4月1日現在、15歳以上17歳未満の男子 / 受付期限・推薦は11月29日(金)、一般は令和2年1月6日(月) / 試験期日・推薦は令和2年1月5日(日)・6日(月)で指定する1日、一般は令和2年1月18日(土) / 園防衛省国防寺募集案内所 ☎042-324-1010



官公署 だより

● **市税・国民健康保険税 土曜収納窓口**
平日に納税相談や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
※11月23日の土曜収納窓口はお休みします。
※土曜収納窓口での納税相談は、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時までに納税課へご連絡ください。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2日(月)
・国民健康保険税	第5期
・介護保険料	第5期
・後期高齢者医療保険料	第5期

問合せは、高齢介護課・内線1136まで
問合せは、保険年金課・内線1026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が出ています(金融機関の届出印は不要です)。
▼ **問合せ** 納税課・内線1091まで。

ほん・本・BOOK

◎ 図書館の新书推荐をご紹介します。
〈一般書〉
● **まるわかり世界の王室** ● **いえでをしたてるてる**
清水書院編集部 編集 ぼうず
● **幕末・維新の「事件現場」** ● **にしまきかやこ作**
外川 淳著 ● **義足と歩む**
● **究極の歩き方** ● **スノーウィーとウッドイ**
アシックススポーツ工学 ● **デューボアザン、**
● **たのしい手織り** ● **ロジャー 作**
文化出版局 編集



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

市民記者

レポート

やさしい町になる

今年9月、清原市民センターで認知症サポーター養成講座が開かれ、参加しました。『認知症について正しく知り、認知症の人や家族を支援するサポーターになりませんか サポーターは「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』というチラシを見て、見守る「応援者」とはどのような人だろうか知りたくなったからです。

認知症という病気になり、今までできていたことができなくなった悲しみ、不安、怒りなどの複雑な感情が、周囲の人や家族などを困らせます。そんな時「さりげなく」「自然に」寄り添い支援するのが、認知症サポーターの役割だということです。が、「さりげなく」「自然に」って、とても難しいですね。講座のテキストには、認知症の人への対応ポイントが示されています。

①まずは見守る ②余裕をもって対応する ③声をかけるときは一人で（大勢で声をかけると驚く） ④後ろから声をかけない ⑤優しい口調で ⑥おだやかに、はっきりとした話し方 ⑦相手の言葉に耳を傾けて、ゆっくり対応するの7つです。ふだんから住民同士が挨拶や声かけに務めていれば、いざと言う時の対応に役立つでしょう。

小学4～6年生対象で行われた夏休み特別講座では、DVDの映像をまじえた講義の後に、実際に声かけの練習をしたそうです。職員が高齢者役になり、それに対し参加した子どもが自分ならどのように声かけするかを考えて実演したところ、職員が思いもつかないような大変素晴らしい対応をみせてくれたとのこと。参加した子どもたちは、認知症サポーターの目印であるオレンジリングを嬉しそうに腕にはめていたそうです。

「町みんながおせっかいになって、他人を思いやるまなざしを向けてほしい。そうすることで認知症の人にもそうでない人にもやさしい町になる。」高齢介護課の職員の言葉が心に残っています。

(市民記者 氏井直美)

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



新規発売

電話・ホームページ

友の会：11月22日(金)
一般：11月23日(祝日)

窓口

友の会・一般：11月24日(日)

ぱんだウインドオーケストラメンバー 《チームD》による「ぱんだがお願い」優勝記念コンサート 東京公演

令和2年3月7日(土)午後2時30分開演／小ホール／全席自由／一般・友の会500円／若手プレーヤーが結集した注目の吹奏楽団「ぱんだウインドオーケストラ」のメンバーが贈るソロ&アンサンブルコンサート。チケット購入者を対象とした無料クリニックを同日開催／出演：藤本茉奈美(オーボエ)、住谷美帆(サクソ)、伊藤優里(フルート)、西内智洋(クラリネット)、日比彩湖(パーカッション)／未就学児入場不可



発売中の公演

小椋佳「歌紡ぎの会」

令和2年3月1日(日) 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)／「愛燦燦」「愛しき日々」「シクラメンのかほり」「夢芝居」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／未就学児入場不可



三遊亭円楽 柳家三三 二人会

令和2年3月15日(日) 午後2時開演／大ホール／全席指定／一般3,700円(友の会3,500円)／人気落語家 三遊亭円楽・柳家三三がハミングホールに登場！／主催：オールドキッズ／未就学児入場不可



ロビーコンサート

ロビーコンサート vol.225

東大和の音楽家たち パート33『音楽のたのしみ』11月27日(水)正午開演／入場無料

12月の施設利用申込み

大・小ホールは令和2年12月分、その他の施設は令和2年6月分です。なお、市民を対象とした調整会議は、12月1日(日)午後1時30分から行います。

国民年金 だよ



「ねんきん定期便」をお届けしています

日本年金機構では、国民年金及び厚生年金に加入している皆さんに保険料納付実績や年金の見込額等を記載した「ねんきん定期便」を毎年誕生月に送付しています。

●通知する内容

○節目年齢時(35・45・59歳)の方に、①⑥の更新した内容を通じます。

- ①年金加入期間(加入月数、納付済月数等) ②50歳未満の方には加入実績に応じた年金見込額。50歳以上の方には、ねんきん定期便作成時点の加入制度に引き続き加入した場合の将来の年金見込額(既に年金受給中(全額停止も含む)の方には通知しません) ③保険料の納付額(被保険者負担分累計) ④年金加入履歴(加入制度、事業所名称、被保険者資格取得・喪失年

月日等) ⑤厚生年金の全期間の月ごとの標準報酬月額・賞与額・保険料納付額 ⑥国民年金の全ての期間の月ごとの保険料納付状況(納付、未納、免除等の別)

※受け取られた際は加入記録・記載内容に漏れや誤りがないか、十分にご確認いただき、訂正があった場合、同封の「年金加入記録回答票」にて回答してください。

○節目年齢時以外の方には、上記①③は更新したもの、⑤と⑥は最新の月別状況を通知します。

▽問合せ ねんきん定期便専用ダイヤル ☎0570-058-555(050ではじまる電話からは03-6700-1144)／月曜日は午前9時～午後7時、火～金曜日は午前8時30分～午後5時15分、第2土曜日は午前9時30分～午後4時

■年金手帳は大切に保管してください

公的年金制度では、すべての制度に共通して使用される基礎年金番号が用いら

れています。国民年金や厚生年金に加入すると基礎年金番号が記載された年金手帳が交付され、加入記録や保険料の納付状況などがこの番号で登録されます。年金手帳は、年金に関する手続きの際に必要となりますので、大切に保管してください。年金手帳を紛失または毀損したときは、左記の手続き先へ年金手帳の再交付を申請してください。

●国民年金第1号被保険者・任意加入被保険者は、市役所または立川年金事務所へ

●厚生年金等の被保険者は、勤務する事業所を経由または直接、事業所の所在地を管轄する年金事務所へ

●国民年金第3号被保険者は、配偶者の勤務する事業所の所在地を管轄する年金事務所へ

◆問合せは、立川年金事務所 ☎042-523-0352または東大和市役所保険年金課・内線1026まで。

東大和市市民憲章 (抄)

たがいに手をつなぎ
市民としての責任を
はたしましょう

広告