

# 東やまと市報

今号の主な記事

総合防災訓練の実施	2面
住民基本台帳の一部の写し 閲覧状況を公表	3面
子育て講座	4面
シルバーパスの更新手続	5面
情報マップ・健康ひとくちメモ	6・7面
ハミングホール・市民記者レポート	8面

〔東大和市高齢者憲章(抄)〕

高齢者が、培ってきた豊かな知識と経験を、社会活動に役立てられるまちにしましょう。

発行/東大和市 編集/企画財政部秘書広報課 (〒207-8585) 東大和市中央 3-930 ☎042-563-2111(市役所代表) ファクス 042-563-5932



連携施設の桜が丘保育園の皆さん

## 10月1日 玉川上水駅前に 小規模保育施設が開園

～日本一子育てしやすいまちづくり～

10月1日(土)、玉川上水駅前に小規模保育施設が開園します。これに伴い、9月1日(木)から、この保育施設の入所申請等の受付を開始します。

詳しくは、入所案内または市のホームページをご覧ください。市のホームページでは、申請に必要な書類をダウンロードすることもできます。

**施設名** れんげ桜が丘第二保育園

**設置者** 社会福祉法人蓮花苑(連携施設の桜が丘保育園の設置運営法人)

**設置場所** 桜が丘3 44 32コーシャハイム玉川上水3号棟(右下図参照)

**定員** 8人(1歳児5人、2歳児3人)の予定

**新規申請の受付日時**(10月入園希望の場合) 9月

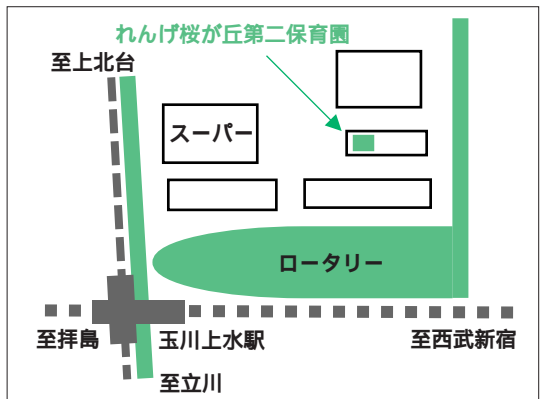
1日(木)～15日(木) 午前8時30分～午後5時  
土曜日は正午まで、日曜日は除きます。

**受付場所** 保育課(市役所1階)

**入所案内の配布場所** 保育課、子ども家庭支援センター、市立保健センター、清原市民センター、市内各児童館、市内各保育園、市内各保育施設

新規申請に必要な書類は、入所案内をご覧ください。**転所を希望する方へ** 既に保育所等に在籍している方で、当該保育施設に転所を希望する場合は、保育所等変更申請書(保育課で配布)の提出が必要です。受付日時・受付場所は、新規申請の場合と同じです。

**問合せ** 保育課・内線1751まで。



### 小規模保育事業 Q&A

#### 小規模保育事業とは?

平成27年4月から始まった、子ども・子育て支援制度の中で、市町村の認可事業の一つとして新たに作られた事業です。0～2歳児を中心とした、定員6～19人の比較的小さな施設で、規模の特性を生かしたきめ細かな保育を実施します。

#### 3歳児以降は、どうなりますか?

連携施設の桜が丘保育園に、引き続き通うことができます。この他、連携施設は小規模保育施設に対し、「保育内容の支援」、「代替保育の提供」等を行います。

#### 給食は出ますか?

連携施設の桜が丘保育園で調理した給食を搬入しますので、他の保育園と同様に給食が出ます。



### ごみの収集と出し方 ～よくある質問～

#### ○雨天・荒天時の資源物収集

原則として通常どおり収集を行いますが、「紙・布」は雨で濡れるとリサイクルできなくなりますので、次回に排出してください。また、台風や強風などで、収集かごを置くことが危険な場合は、資源物の収集を中止することがあります。収集を中止する場合は、広報車等でお知らせします。

#### ○プラスチック製品の出し方

大きさにより排出方法が異なります。  
●15cm未満のもの…可燃ごみ  
●15cm以上で指定収集袋に入るもの…不燃ごみ  
●指定収集袋に入らない大きさで180cm以下のもの…粗大ごみ(申込みの際は、粗大ごみ受付センター ☎042-562-6500まで)  
※容器包装プラスチックは、商品を包装しているもので、プラスチック製品とは異なりますので、ご注意ください。

#### ○傘の出し方

不燃ごみの日に、指定収集袋に半分以上入れた状態で排出してください。

#### ○ペットボトルの出し方

ペットボトルは、キャップラベルを外し、中をゆすいでから、透明または半透明の袋で排出してください。また、ペットボトルはリサイクル協力店でも回収しています。～マイバック 資源を入れてお買い物～

▷問合せ ごみ対策課・内線1241まで。

### 民間事業者による パソコン等の 宅配便回収



家庭で使わなくなったパソコンや携帯電話など、小型家電のリサイクル方法として、自宅から宅配便を利用できるサービスがあります。

パソコンやスマートフォンからインターネットで申込みができ、回収日時(最短翌日)の指定もできます。また、パソコンは、データ消去サービス(一部有料)もありますので、安心して処分することができます。

**回収できるもの** 家庭で使用していた小型家電  
壊れている場合や、部品が無いものも可

**回収できないもの** 梱包サイズを超えるもの、家電4品目(テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、エアコン、洗濯機・衣類乾燥機)、石油・ガスを利用するもの、事業で使用していたもの  
**費用** 950円(税込み)  
パソコン本体を含む場合  
**問合せ** ごみ対策課 内線1241まで。

### 9月6日から開会予定 平成28年第3回 市議会定例会

市議会とはなだでも傍聴できます。ご希望の方は当日直接、議会事務局(市役所2階)の受付へお越しください。会議時間は午前9時30分～正午、午後1時30分～5時です。なお、会議時間及び下表の日程は変更する場合があります。

開催日	会議	内容
9月6日(木)	本会議	開会・議案の審議など
9月7日(木)～9日(金)、12日(月)・13日(火)	本会議	一般質問
9月14日(木)～16日(金)	常任委員会	付託案件の審査など
9月20日(火)・23日(金)	決算特別委員会	平成27年度決算審査
9月27日(火)	本会議	委員会審査報告など・閉会

へご連絡ください。  
**問合せ** 議会事務局・内線2002まで。

各地域、収集曜日が異なりますので、ごみ排出カレンダーをご確認ください。問合せ ごみ対策課・内線1241まで

今月の不燃ごみは16日から19日までの間に収集します



# 平成28年度 東大和市総合防災訓練を実施します



9月4日(日)に、市立第一中学校にて総合防災訓練を実施します。訓練会場では、市民参加型の初期消火訓練、炊出し訓練のほか総合演習等を実施します。訓練に参加し、防災行動力の向上と防災・減災意識を高めましょう。訓練の詳細は市報9月1日号に掲載します。

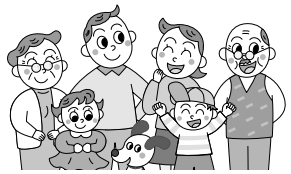
**日時** 9月4日(日)午前9時～正午(雨天決行・雨天時は体育館において参加型訓練のみを実施します)

**場所** 市立第一中学校

**訓練内容** 市民参加型訓練、各種体験・展示、総合演習

**問合せ** 防災安全課・内線1354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役割を果たしています。

そのため、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」、「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。

**自治会活動の紹介／向原第16自治会**

向原第16自治会では、1年に2回の防災訓練を行っています。

訓練は毎回、前半は北多摩西部消防署職員の指導による救急救命訓練、後半は炊き出し訓練といった内容で行っています。

訓練によって災害時に迅速な対応が出来ることはもちろん、人と人とが協力し合い、触れ合うことで地域の絆をより強くすることにもつながっています。



「自治会に入りたい」、「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。

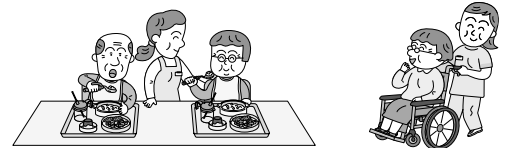
**自治会活動の紹介／向原第16自治会**

向原第16自治会では、1年に2回の防災訓練を行っています。

訓練は毎回、前半は北多摩西部消防署職員の指導による救急救命訓練、後半は炊き出し訓練といった内容で行っています。

訓練によって災害時に迅速な対応が出来ることはもちろん、人と人とが協力し合い、触れ合うことで地域の絆をより強くすることにもつながっています。

## 東大和市総合福祉センターは～とふる職員募集ツアー面接会を開催!



市では、ハローワーク立川との共催で、10月1日(土)に新規開設する「東大和市総合福祉センター」はくとふるの職員募集のため、ツアー面接会を開催します。

ツアー面接会とは、「職場見学」と「面接」をセットにした面接会です。施設や、働くスタッフの様子を実際に見学し、職場の雰囲気を感じていただけてから面接を行います。ハローワーク職員も同行します。

参加をご希望の方は、事前の申込みが必要ですので、ハローワーク立川ハートフルコーナーへお電話にてお申込みください。

詳しくは、ハローワーク立川または市のホームページをご覧ください。

**日時** 8月30日(火)午後1時～4時(開始10分前に玄関集合)

**場所** 東大和市総合福祉センター はくとふる(東大和市桜が丘2-53-6)

**持ち物** 履歴書(写真添付)、職務経歴書、ハローワーク紹介状、資格証がある方はその写し

**雇用形態** 正社員及びパート

**募集職種** 障害者施設及び特別養護老人ホームの介護職員・生活支援員・看護師等の施設職員

**雇用事業者** 社会福祉法人 友遊会

**申込み・問合せ** ハローワーク立川ハートフルコーナー ☎042-525-8629へ。

## スマートフォン向け

### ゲームに関する注意喚起

消費者庁は総務省と連名で「Pokemon GOに関する注意喚起」を公表しました。屋外において本ゲームで遊んでいる際に起こったとみられる事故やトラブルが国内外で発生しています。画面を見ながら歩いたり、自動車・自転車等に乗ったりする行為(以下「ながら」)が立入禁止区域等に侵入してしまつ可能性もあります。

また、ゲームに夢中になるあまり、知らないうちに立入禁止区域等に侵入してしまつ可能性もあります。

本ゲームで遊ぶ際には、マナーを守り、周囲にも配慮しましょう。

**危険行為を防ぐために知っておいてほしいこと**

「ながらスマホ」や危険区域等への侵入を防ぐため、ゲームの遊び方をしっかりと確認し、ゲームに付いている機能を上手に利用しましょう。また、急に立ち止まるのも危険です。

**問合せ** 市民生活課 内線1715まで。

## 防犯活動に

### 対する表彰

これまでの防犯活動の功労に対して、次の方々が表彰されました(敬称略)。

**防犯功労賞受賞(警視庁生活安全部長、東京防犯協会連合会会長連名賞)**

- 池谷金一、福田えみ子、五十嵐正則

**地域安全運動功労賞受賞(警視庁生活安全部長、東)**

これまでの防犯活動の功労に対して、次の方々が表彰されました(敬称略)。

**防犯功労賞受賞(警視庁生活安全部長、東京防犯協会連合会会長連名賞)**

- 池谷金一、福田えみ子、五十嵐正則

**地域安全運動功労賞受賞(警視庁生活安全部長、東)**

これまでの防犯活動の功労に対して、次の方々が表彰されました(敬称略)。

**防犯功労賞受賞(東大和警察署長、東大和地区防犯協会会長連名賞)**

- 尾崎孝市、大西孝史、若井定美、木村七郎、岩隈紀代子、秋山好子、鎌田雄子

**問合せ** 東大和警察署 ☎042-566-0110へ。

## 故 比留間茂氏

### 叙せられる

元東大和市議会議員 比留間茂氏が、平成28年5月3日付で従五位に叙せられました。

これは生前、市議会議員として、多年にわたり地域自治の発展に尽力された功績が認められたものです。

元東大和市議会議員 比留間茂氏が、平成28年5月3日付で従五位に叙せられました。

これは生前、市議会議員として、多年にわたり地域自治の発展に尽力された功績が認められたものです。

## ご協力をお願いします 裁判員制度 検察審査会

**裁判員制度**

平成29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通知に基づき、選挙管理委員会、衆議院議員の選挙権を有している方の中から平成29年の裁判員候補者予定者を「くじ」で選定し、裁判員候補者予定者名簿を調製して、地方裁判所に送付します。

名簿の送付を受けた地方裁判所は、裁判員候補者名簿を調製し、対象事件ごとに呼び出すべき裁判員候補者を「くじ」で選定し、その後いくつかの手続きを経て裁判員を選任します。

裁判員候補者名簿に記載された方には、裁判所から名簿記載通知のほかに調査表が郵送されます。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へ。

**検察審査会**

交通事故、詐欺などの被害にあったのに、検察官がその事件を裁判にかけてくれない。このような不満を持っている方のために「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へ。





# 住民基本台帳の一部の写し閲覧状況を公表します

平成27年度の住民基本台帳の一部の写しの閲覧状況を下表のとおり公表します。  
これは、住民基本台帳法第11条第3項及び同法第11条の2第12項の定めに基づき、閲覧申出者の氏名やその目的を公表するものです。▷問合せ 市民課・内線1015まで。

## 住民基本台帳法第11条第1項による閲覧(国または地方公共団体)利用一覧 (平成27年4月1日から平成28年3月31日まで)

閲覧年月日	国・地方公共団体機関の名称	請求事由の概要		閲覧に係る住民の範囲
		法令で定める事務遂行のため必要とする事務の内容	法令で定める事務	
平成27年5月18日、19日	自衛隊東京地方協力本部部長 竹本 竜司	自衛官等の募集に伴う広報	自衛隊法 第29条第1項、同第35条	平成9年4月2日～平成10年4月1日生まれの男女
平成27年9月3日	東京都福祉保健局長 梶原 洋	東京都福祉保健基礎調査	東京都統計調査条例	歳敷2丁目
平成27年9月24日	自衛隊東京地方協力本部部長 梶原 直樹	自衛官等の募集に伴う広報	自衛隊法 第29条第1項、同第35条	平成12年4月2日～平成13年4月1日生まれの男とその保護者
平成27年12月16日	自衛隊東京地方協力本部部長 梶原 直樹	自衛官等の募集に伴う広報	自衛隊法 第29条第1項、同第35条	平成6年4月2日～平成7年4月1日生まれの男女

## 住民基本台帳法第11条の2第1項による閲覧(個人または法人)利用一覧 (平成27年4月1日から平成28年3月31日まで)

閲覧年月日	閲覧申出者または法人/代表者	閲覧目的	閲覧対象	閲覧件数
平成27年5月20日	一般社団法人 中央調査社/会長 西澤 豊 [学校法人 東京経済大学]	日本人のメディア利用に関する実態調査	向原2丁目	21
平成27年5月28日	一般社団法人 新情報センター/事務局長 平谷 伸次 [内閣府大臣官房政府広報室]	東京オリンピック・パラリンピックに関する世論調査	清水2丁目	15
平成27年6月4日	株式会社エスピー研/代表取締役 安良岡 洋介 [東京都生活文化局]	男女平等参画に関する世論調査	向原4丁目	19
平成27年6月10日	一般社団法人 新情報センター/事務局長 平谷 伸次 [総務省統計局]	家計消費状況調査	歳敷3丁目・湖畔1丁目	100
平成27年6月26日	一般社団法人 中央調査社/会長 西澤 豊 [株式会社朝日新聞社 ブランド推進本部マーケティング部]	2015年新聞及びウェブ利用に関する総合調査	仲原4丁目	23
平成27年6月26日	一般社団法人 中央調査社/会長 西澤 豊 [株式会社野村総合研究所]	日常生活に関するアンケート	新堀3丁目	45
平成27年7月10日	一般社団法人 中央調査社/会長 西澤 豊 [公益財団法人 新聞通信調査会]	第8回メディアに関する全国世論調査	歳敷2丁目	20
平成27年7月15日	株式会社サーベイリサーチセンター/代表取締役 戸祭 浩 [東京都生活文化局]	都民生活に関する世論調査	新堀3丁目	15
平成27年8月6日	株式会社インテリサーチ/代表取締役社長 井上 孝志 [独立行政法人 労働政策研究・研修機構]	男女の職業キャリアと生活に関する調査	高木2丁目	26
平成27年8月13日	一般社団法人 輿論科学協会/理事長 大宮 泰三 [東京都生活文化局]	食品の購買意識に関する世論調査	清水4丁目・新堀2丁目	30
平成27年9月9日	株式会社ステージワン/代表取締役 吉田 浩一 [東京消防庁]	消防に関する世論調査	狭山5丁目・中央1丁目	24
平成27年9月16日	一般社団法人 中央調査社/会長 西澤 豊 [学校法人 弘前学院 弘前学院大学]	健康と社会生活に関する調査	仲原2丁目	14
平成27年9月29日	株式会社総研情報工芸/代表取締役 齊藤 保明 [東京都福祉保健局]	健康増進法に基づくがん検診の対象人口率等調査	桜が丘2丁目	26
平成27年10月8日	一般社団法人 新情報センター/事務局長 平谷 伸次 [総務省統計局]	家計消費状況調査	奈良橋6丁目	46
平成27年10月15日	一般社団法人 中央調査社/会長 西澤 豊 [NHK報道局選挙プロジェクト]	18歳選挙権に関する若者意識調査	桜が丘1丁目～4丁目	12
平成27年10月23日	株式会社日本リサーチセンター調査部/部長 中村 美生 [一般財団法人 ゆうちょ財団]	第2回家計と貯蓄に関する調査	仲原3丁目	28
平成27年11月6日	一般社団法人 中央調査社/会長 西澤 豊 [独立行政法人 労働政策研究・研修機構]	第7回勤労生活に関する調査	南街5丁目	19
平成27年11月13日	株式会社アストジェイ/代表取締役 日達 富士美 [東京都生活文化局]	平成27年度広報広聴活動に関する調査	清水4丁目942～963	15
平成27年12月2日	一般社団法人 中央調査社/会長 西澤 豊 [株式会社野村総合研究所]	テレビ視聴に関する調査	南街3丁目	14
平成27年12月2日	一般社団法人 中央調査社/会長 西澤 豊 [学校法人 同志社大学]	2015年度アジアンパロメーター調査	仲原3丁目	16
平成27年12月11日	一般社団法人 中央調査社/会長 西澤 豊 [内閣府大臣官房政府広報室]	外交に関する世論調査	向原6丁目	15
平成27年12月24日	株式会社ビデオリサーチ/代表取締役社長 秋山 創一 [日本たばこ産業株式会社]	2016年全国たばこ喫煙者率調査	立野3丁目	20
平成28年1月19日	株式会社総研情報工芸/代表取締役 齊藤 保明 [東京都福祉保健局]	受動喫煙に関する都民の意識調査	芋窪4丁目・南街2丁目	100
平成28年2月4日	一般社団法人 新情報センター/事務局長 平谷 伸次 [総務省統計局]	家計消費状況調査	狭山1～2丁目	50
平成28年3月2日	一般社団法人 中央調査社/会長 西澤 豊 [一般財団法人 日本宝くじ協会]	宝くじに関する世論調査	湖畔2丁目	17

### ● 住民票の写し ● 印鑑登録証明書

電話予約で  
受け取れます



国民健康保険制度と健康に対する理解を一層深めていただくために、年2回(8月と12月)医療費通知を送付しています。  
国民健康保険(国保)に加入している方が、平成28年5月に医療機関等で受診した際の医療費と6月に柔道整復師から市に対して請求のあった療養費の全体額をお知らせします。ただし、同じ人が、同じ月内に、同

### 国民健康保険にご加入の方へ 医療費通知を送付します



じ医療機関等にかかった総医療費が三、〇〇〇円未満のものは除く。  
国保の場合、他法・他施策等による自己負担軽減制度が適用される場合を除き、医療費の額のうち、3割未満の学児は2割、70歳以上の高齢者の方は1割から3割ただし、高額療養費に該当する場合には自己負担限度額まで)を被保険者が病院などの窓口で支払い、残り

は国保税や国の負担金などでまかなわれています。例えば、3割負担の方が三、〇〇〇円を窓口で支払った場合は、七、〇〇〇円を国保が負担しています。  
適切な受診は、国保財政の健全化につながります。国保の運営にご理解ご協力をお願いいたします。  
なお、この通知を受け取ったことにより、特に申請等の手続きを行う必要はありません。ご不明の点はお問い合わせください。  
問合せ 保険年金課・内線1021まで。

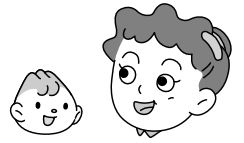
お手元に印鑑登録証をご用意のうえ、ご連絡ください。  
持参するもの 本人確認できるもの、手数料  
印鑑登録証明書を受け取る場合は、印鑑登録証を必ず持参してください。  
手数料 1通300円、印鑑登録証明書のみ1通200円  
問合せ 市民課・内線1015まで。

受取場所	受取日時	備考
市役所警備室	●月曜日から金曜日 午後5時～10時 ●土曜日 正午～午後10時 ●日曜日、祝日 午前9時～午後10時 ※12月29日から翌年の1月3日までは除きます。	電話予約の受付日から受け取れます。 ※印鑑登録証明書の受け取りは警備室のみとなります。
狭山・歳敷 公民館	●火曜日から土曜日 午後1時～4時30分 ※月・日曜日、祝日及び12月28日から翌年の1月4日までは除きます。	ただし、金・土曜日受付分は、翌週の火曜日(火曜日が祝日の場合はその翌日)に受け取れます。
奈良橋・上北台・ 南街・桜が丘・ 向原市民センター	●月曜日から土曜日 午後1時～4時30分 ※日曜日、祝日及び12月28日から翌年の1月4日までは除きます。	ただし、金・土曜日受付分は、翌週の月曜日(月曜日が祝日の場合はその翌日)に受け取れます。



育児・離乳食のお悩みに

子育て講座



日の毎週金曜日(全6回)
時間 午前10時~正午

場所 蔵敷公民館
定員 25人(保育有の方12人、保育無の方13人)

内容 アートセラピーで自己発見、周りと比較しない子育て、カルトナージジュ体験など

講師 矢森裕章氏(精神保健福祉士)、高山恵子氏(NPO法人えいそんくらぶ代表)、守矢じゅんこ氏(クラフト作家)

保育 対象は1歳以上の未就学児です。定員は12人。おやつ代は別途必要です。

申し込み 8月16日(火)~26日(金)の間、蔵敷公民館 ☎042-566-0551 まで。

期間 10月7日~11月11日
日・月曜日は除く。

子育て講座「離乳食について」
離乳食をはじめるときの個人差があります。

そこで、これまでかかるとに寄せられた皆さんからのご要望にお応えして、今回は栄養士による講話を企画しました。多くの皆さんのご応募をお待ちしています。

対象 市内在住で離乳食に関心のある方
日時 9月8日(木)午前10時~10時45分

場所 子ども家庭支援センター「かかろ」
定員 20組(お子さんは同席となります)

申し込み 8月15日(月)午前10時~27日(土)午後5時
応募多数の場合は、抽選のうえ、結果をはがきでお知らせします。

申し込み 子ども家庭支援センター ☎042-565-3651 まで。

9月の出張かるがもひろば

子ども家庭支援センターでは、担当保育士が集会所などに出張し、親子で手遊びや絵本の読み聞かせ、参加者同士の情報交換などを行います。

育児や子どもの発達などについてのご相談をお受けします。お気軽にお越しください。

当日直接会場にお越しください。
対象 3歳までの乳幼児とその保護者

Table with 2 columns: 開催日, 場所. Rows include 9月7日(水) 湖畔集会所, 9月14日(水) 清水集会所, 9月21日(水) 仲原集会所, 9月27日(水) むこうはら児童館

開催日・場所 左表のとおり
時間 午前10時30分~11時45分
問合せ 子ども家庭支援センター ☎042-565-3651 まで。

介護予防教室 はつらつ倶楽部

いすを使った筋力トレーニングやウォーキングの練習など、運動が中心の教室です。

栄養やお口(口腔)の機能について、高齢期の健康維持に必要な知識や具体的方法も幅広く身に付けることができます。

介護予防を元気づけながらはじめて、いつまでも自分らしく過ごしましょう。
対象 市内在住で65歳以上の方

梨の品評会と即売会を開催します



市内で生産された梨の品評会と即売会を開催します。
地方の農家の方々から丹精込めて育て上げたこだわりの品々となっております。

皆さんお誘いあわせのうえ、ぜひお越しください。
開催日 9月6日(火)
時間 整理券の配布: 午前11時30分~正午
即売会(3個口のみ): 正午から

場所 JA東京みどり 東大和支店 ☎042-561-4383へ。
主催 東やまと産業まつり(農業部門)実行委員会



農地の適切な管理にご協力ください

東大和市の農地は、農産物の供給だけでなく、環境・食育・防災等の機能を有し、残していかなければならない大切な場所です。次に注意し、農地の適切な管理に協力してください。

ニユースポーツで遊ぼう

ニユースポーツの普及と幅広い世代の方がスポーツを通じて健康増進と相互交流を深める事を目的に、スポーツ推進委員事業として「ニユースポーツで遊ぼう」を実施します。

対象 市内在住・在学の小学生以上の方
日時 9月10日(土)午後1時~4時(受付は午後0時45分~3時30分)

場所 東大和市ロンドみななな体育館
予定種目 キンボールドッジ、ポッチャ、スポーツ吹矢

持ち物 室内用運動靴、飲み物、タオルなど
申込方法 申し込み・受付が必要事項を記入してください。
問合せ 社会教育課・内線1553まで。

切な管理にご協力ください。市民の皆さんへ
●農地にごみを捨てないようお願いします。
●農地に柵が設置されていなくても立ち入らないようにしましょう。
●農地を所有する皆さんへ
●雑草を繁茂させている、耕うんのみで作付けを行わずに砂ぼこりが立ちやすい状態にしている場合、近隣の農地や住民の皆さんのご迷惑となりますので、適切な管理をお願いします。
●農地を相続した場合は農業委員会に届出を行う必要があります。詳しくはお問い合わせください。

事前申込み・東大和市ロンドみななな体育館、社会教育課(市役所5階)等で配布する申込書に必要事項を記入し、同体育館内のポストへ投函するか、ファクス(☎042-566-3532)でお申し込みください。
●当日申込み・受付が必要事項を記入してください。
問合せ 社会教育課・内線1553まで。

要支援、要介護認定を受けている方は除く。定員を超えた場合には、8回全て参加できる方を優先します。
開催日 9月21日(水)・28日(水)、10月5日(水)・12日(水)・19日(水)・26日(水)、11月2日(水)・9日(水)(全8回)
時間 午前10時~11時30分(午前9時30分受付開始)
開催場所 上北台市民センター

持ち物 タオル、水分補給のための飲み物、筆記用具、上履き
動きやすい服装でご参加ください。
申し込み 9月2日(金)
申し込み 高齢介護課・内線1179まで。

いじめ防止のためのシンポジウム

市内中学校では、いじめ防止に向けて、生徒会を中心として積極的に取り組みを進めています。

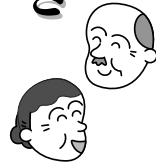
そこで、市では毎年「いじめ防止のためのシンポジウム」を開催しています。今年度は昨年度の活動に加え、小学生にも参加を呼びかけ、より早い段階から「いじめをしない・許さない」という意識を高めていきます。

いじめは、いじめられている人の視点で考えていかなければ、未然防止・早期解決につながりません。学校・家庭・地域社会・関係機関が協力し、「いじめ根絶」に向けて真剣に考える機会にしたいと考えています。

手話通訳が入ります。
日時 8月27日(土)午後2時~4時
場所 中央公民館ホール
定員 150人(当日先着順)
当日直接会場へお越しください。
問合せ 指導室・内線1533まで。



# シルバーパスの更新手続き



バス専用電話  
☎03 530  
8 6950  
へお問い合わせ  
ください。

現在シルバーパスをお持ちの方(9月30日が有効期限のパスをお持ちの方)で、10月以降有効な新しいパスを希望する方は、別表1の更新会場で更新手続きをしてください。

費用・必要書類は別表2のとおりです。

なお、7月末現在シルバーパスをお持ちの方には、8月下旬に、東京バス協会が「シルバーパス更新手続きのご案内」更新申込書・更新窓口案内図を「自宅」に郵送します。ただし、シルバー

表1 シルバーパス更新会場日程表

受付日	場所
9月1日(木)・2日(金)・5日(月)~7日(水)	シルバー人材センター
9月8日(木)	上北台市民センター
9月9日(金)	奈良橋市民センター
9月12日(月)	清原市民センター
9月13日(火)	新堀地区会館
9月14日(水)	向原市民センター
9月15日(木)・16日(金)	南街市民センター
9月20日(火)	狭山公民館
9月21日(水)	蔵敷公民館
9月23日(金)	桜が丘市民センター
9月26日(月)~30日(金)	シルバー人材センター

※受付時間は午前10時~午後4時。車での来場はご遠慮ください。

表2 東京都シルバーパス更新手続きにおける費用・必要書類

対象	平成28年度の市民税が課税で、平成27年分の合計所得金額が125万円を超える方	平成28年度経過措置対象の方	
	平成28年度市民税が非課税の方	平成28年度の市民税が課税で、平成27年分の合計所得金額が125万円以下の方	平成28年度の市民税は課税で、平成27年度経過措置のうち、平成17年度の市民税が非課税であったことにより、1,000円でパスの発行を受けた方
費用	20,510円	1,000円	
更新申込書	白色で一部赤標記		白色で一部青標記
いずれか1つの書類	非課税を確認できる書類 ア)平成28年度介護保険料納入(決定)通知書の所得段階区分欄に「1」~「5」の記載があるもの イ)平成28年度市民税非課税証明書 ウ)生活保護受給証明書(生活扶助)	平成27年分の合計所得金額が125万円以下であることを確認できる書類 ア)平成28年度介護保険料納入(決定)通知書の所得段階区分欄に「6」または「7」の記載があるもの ※「7」の記載があるものは、基準判定所得が125万円以下のものに限る。 イ)平成28年度市民税課税証明書	
シルバーパス	現在、使用中のシルバーパス(有効期限が平成28年9月30日までのもの)		
本人確認書類	保険証、運転免許証など(住所、氏名、生年月日が確認できるもの)※住民票やパスポートは不可。		

(注)アは7月上旬に高齢介護課が送付しています。再発行はできません。イは課税課で発行します。発行には、本人確認書類として写真付きのものであれば1点、写真付きでないものは2点必要となります(例:健康保険証と介護保険証)。また、発行手数料がかかります。

## 心身障害者(児)医療費助成制度(障医療制度)

心身障害者(児)の保健の向上と福祉の増進を目的に東京都が医療費の一部を助成する障医療制度があります。この制度を利用するためには、次の対象要件に該当する方が、申請に基づいて障害給付証の交付を受ける必要があります。

### 対象要件

住所要件…市内に住所を有する方  
障害要件…身体障害者手帳1級または2級(内部障害3級)の方、若しくは愛の手帳(療育手帳)1度または2度の方(重度障害者)医療保険給付要件…国民

### 所得制限基準額

扶養親族等の人数	基準額
0人	3,604千円
1人	3,984千円
2人	4,364千円
3人	4,744千円

※基準額は、各種控除を差し引いたもの。1人増すごとに38万円を加算。  
基準額 ≥ 収入額 - 給与所得控除額 - 所得控除額

健康保険または都が定める社会保険各法による医療の給付が行われる方  
所得要件…平成27年中の所得額(20歳未満の方の場合は世帯主等)が左表の基準額以下の方

(3)平成12年8月中に障害給付証を有していなかった方で、に該当した時の年齢が65歳以上の方  
(4)平成12年8月中に障害給付証を有していなかった方で、に該当した時の年齢が65歳未満の方で、かつ65歳に達する日の前日までに障害給付証の交付申請を行わなかった方。ただし、次に該当する方は除く。  
●65歳に達する日の前日において生活保護を受けていた方  
●65歳に達する日の前日において東京都内に住所を有していなかった方  
(5)後期高齢者医療証の交付を受け、市民税が課税されている方

### 入居者を募集します

都営住宅(地元割当)入居者を募集します  
募集戸数 シルバーピア単身者向(東京街道)・2戸  
応募資格 次の全ての条件に該当すること  
原則として親族と同居していない65歳以上の単身者であること  
市内に3年以上居住していること  
所得が東京都の定める基準内であること  
住宅に困っていること  
暴力団員でないこと  
申込書配布期間・場所  
8月16日(火)~24日(水)は市民生活課(市役所3階)土・日曜日は除く、市民セン

### 高齢者住宅の管理人を募集

高齢者住宅の管理人用住宅に住みながら、住民である高齢者の安否確認や生活困らんの管理等を行う管理人1人(平成28年12月入

### 学びあいガイド28



学びあいガイド28  
(市民による生涯学習)市では、市内で活動しているサークル・団体の紹介や人材バンク制度の案内等

前8時30分~午後5時の間高齢介護課(市役所2階)で配布・受付を行います。土・日曜日は除く。  
問合せ 高齢介護課・内線1177まで。

### 心身障害者(児)の保健

居予定)を募集します。  
応募資格 東京都施行型都民住宅の申込資格(次の条件に適合する方 東京都内に居住している20歳以上の方 同居親族がいること(単身での申込みはできません) 世帯の所得が応募資格基準内であること 現に自ら居住するための住宅を必要としていること 自家所有者や都民住宅など一部の賃貸住宅に居住している方は申込み不可。  
報酬等 委託料など  
募集要領の配布及び応募受付 8月31日(水)までの午

### 学びあいガイド28

学びあいガイド28  
(市民による生涯学習)市では、市内で活動しているサークル・団体の紹介や人材バンク制度の案内等

前8時30分~午後5時の間高齢介護課(市役所2階)で配布・受付を行います。土・日曜日は除く。  
問合せ 高齢介護課・内線1177まで。

### 心身障害者(児)の保健

居予定)を募集します。  
応募資格 東京都施行型都民住宅の申込資格(次の条件に適合する方 東京都内に居住している20歳以上の方 同居親族がいること(単身での申込みはできません) 世帯の所得が応募資格基準内であること 現に自ら居住するための住宅を必要としていること 自家所有者や都民住宅など一部の賃貸住宅に居住している方は申込み不可。  
報酬等 委託料など  
募集要領の配布及び応募受付 8月31日(水)までの午

前8時30分~午後5時の間高齢介護課(市役所2階)で配布・受付を行います。土・日曜日は除く。  
問合せ 高齢介護課・内線1177まで。

### 学びあいガイド28

学びあいガイド28  
(市民による生涯学習)市では、市内で活動しているサークル・団体の紹介や人材バンク制度の案内等

前8時30分~午後5時の間高齢介護課(市役所2階)で配布・受付を行います。土・日曜日は除く。  
問合せ 高齢介護課・内線1177まで。

### 心身障害者(児)の保健

一人でお悩み、一緒に解決策を見つけてみましょう  
「暮らし・しごと」応援センター「そえる」では、経済的な問題と合わせて、精神的なこと、家庭のことなど、様々な問題に対して専門の支援員が相談をお受けしています。また、住居確保給付金として、一定の要件のもと、離職者に対する家賃補助を行っています。  
【そえるの支援】  
●相談を行ったうえで、ご本人にとって適切な窓口へ

ご案内します。  
状況によっては、相談員が支援制度・手続き等をサポートし、自立に向けた支援を行います。  
対象  
●市内に居住し、失業等により生活にお困りの方  
●本事業による支援を必要とする方  
住居確保給付金の利用は、一定の資産収入要件等があります。詳細は、お問い合わせください。また、市のホームページでも詳細をご覧いただくことができます。  
開設日時 午前8時30分~午後5時15分(平日のみ)  
場所 市役所1階相談室

生活保護制度暮らしに  
病気等のため、生活費や医療費等の支払いに困り、資産の活用ができず、ほかからの援助が得られず日常生活が困難となった時は、生活保護制度があります。この制度は、世帯の困窮の程度に応じて援助を行い、その世帯の生活の自立を図ることを目的としています。  
問合せ 生活福祉課・内線1145またはお近くの民生委員まで。

都営住宅(地元割当)入居者を募集します  
募集戸数 シルバーピア単身者向(東京街道)・2戸  
応募資格 次の全ての条件に該当すること  
原則として親族と同居していない65歳以上の単身者であること  
市内に3年以上居住していること  
所得が東京都の定める基準内であること  
住宅に困っていること  
暴力団員でないこと  
申込書配布期間・場所  
8月16日(火)~24日(水)は市民生活課(市役所3階)土・日曜日は除く、市民セン

高齢者住宅の管理人用住宅に住みながら、住民である高齢者の安否確認や生活困らんの管理等を行う管理人1人(平成28年12月入

居予定)を募集します。  
応募資格 東京都施行型都民住宅の申込資格(次の条件に適合する方 東京都内に居住している20歳以上の方 同居親族がいること(単身での申込みはできません) 世帯の所得が応募資格基準内であること 現に自ら居住するための住宅を必要としていること 自家所有者や都民住宅など一部の賃貸住宅に居住している方は申込み不可。  
報酬等 委託料など  
募集要領の配布及び応募受付 8月31日(水)までの午

学びあいガイド28  
(市民による生涯学習)市では、市内で活動しているサークル・団体の紹介や人材バンク制度の案内等

前8時30分~午後5時の間高齢介護課(市役所2階)で配布・受付を行います。土・日曜日は除く。  
問合せ 高齢介護課・内線1177まで。

心身障害者(児)の保健  
病気等のため、生活費や医療費等の支払いに困り、資産の活用ができず、ほかからの援助が得られず日常生活が困難となった時は、生活保護制度があります。この制度は、世帯の困窮の程度に応じて援助を行い、その世帯の生活の自立を図ることを目的としています。





乳幼児の身長・体重計測

就学前の乳幼児 / 9月1日(木)午前9時30分〜11時 / 場所 市立保健センター / 母子健康手帳 / 当日直接会場にお越しください。

初めての離乳食講習会

(4〜6か月) 生後4〜6か月の乳児の保護者 / 9月7日(水)午後1時30分〜3時 / 場所 市立保健センター / 20人(申込順) / 8月16日(火)から受付開始 / 市のホームページから電子申請でも受け付けます。

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14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) / 8月16日(火)から受付開始 / 市のホームページから電子申請でも受け付けます。

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歓迎) / 8月25日(木)午前9時30分〜11時 / 場所 市立保健センター / 子育てについての情報交換 / 母子健康手帳 / 当日直接会場にお越しください。



育児相談会〜かんがるーグループ

小さく生まれたお子さん及び発達に不安や心配を抱えている家族(保護者のみの参加も歓迎) / 8月26日(金)午前9時30分〜11時 / 場所 市立保健センター / 子育てについての情報交換や小児科医に相談ができます。

女性のいきいき健康教室

元気で強い骨をつくりましょう〜 手軽にできる運動や食事を日常生活の中に取り入れて、丈夫な骨をつくりましょう。

市内在住の概ね65歳未満の女性 / 9月1日(水)午後1時30分〜4時 / 場所 市立保健センター / 20人(申込順) / 体操の実技、骨密度測定、保健師・栄養士講話 / 健康手帳(お持ちの方)。

感染研市民セミナー(第38回)

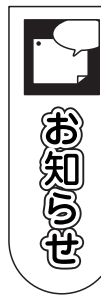
国立感染症研究所村山庁舎では、『くらしに役立つ病気の知識』古くて新しい感染症、結核の話を開催します。

9月3日(土)午前10時〜11時15分(受付は9時30分から) / 場所 国立感染症研究所村山庁舎 / 国立感染症研究所村山庁舎 ☎042-561-0771へ。

多摩立川保健所 第10回歯ミカップの参加者・参加施設を募集

歯みがきや歯の治療など、歯と口の健康づくりに取り組んでいる障がい者(児)と障がい者施設を募集します。特に熱心な方に表彰状を贈呈します。応募者全員に参加賞があります。

表彰式 10月20日(木)午後1時30分〜3時 / 場所 国分寺市ひかりスポーツセンター / 展示や「健口体操」と併せて開催 / 申込み 9月6日(火)までに多摩立川保健所 ☎042-524-5171へ。



第5次行政改革大綱(概要)パブリックコメントの結果

6月に「東大和市第5次行政改革大綱」の概要(考案方・方向性)について、パブリックコメントを実施しましたが、意見の提出はありませんでした。

開発事業を行う場合には届出や協議が必要です

次の開発事業を行う場合には、東大和市街づくり条例に基づき手続きや協議が必要となりますので、ご注意ください。

【対象となる開発事業】

都市計画法第29条の規定による許可を要する開発行為 面積が500㎡以上の敷地における建物の建築 高さが10mを超える建物の建築 地上3階以上の建物の建築 15戸以上の集合住宅の建築 敷地面積が500㎡以上の自動車駐車場の設置 葬儀場の設置 遺体の保管を目的とする施設の設置 ペットを対象とする火葬施設及び霊園の設置 屋外レクリエーション施設の設置 / 都市計画課・内線1261まで。

雨水浸透施設・雨水貯留槽の設置補助制度

市では、水環境の保全及び雨水の活用を推進するため、雨水浸透施設等を設置する方に補助を行います。

雨水浸透施設設置補助金(雨水浸透ます)

市内に既存の一戸建ての住宅を所有する個人(急傾斜地崩壊危険区域は、対象から除く) / 補助金額 工事に要した費用の4分の3以内(限度額7万円)

雨水貯留槽設置補助金(雨水タンク)

市内に既存の建物を所有する個人 / 補助金額 設置に要した費用の3分の2以内(限度額3万5千円)

【共通事項】

対象工事 平成29年3月末日までに完了する設置工事等 / 申請場所 下水道課(市役所2階) / 詳細は、下水道課にお問い合わせください。 / 必要となる手続きや協議が要する場合は、下水道課・内線1231まで。



斜地崩壊危険区域は、対象から除く / 補助金額 工事に要した費用の4分の3以内(限度額7万円)

雨水貯留槽設置補助金(雨水タンク)

市内に既存の建物を所有する個人 / 補助金額 設置に要した費用の3分の2以内(限度額3万5千円)

【共通事項】

対象工事 平成29年3月末日までに完了する設置工事等 / 申請場所 下水道課(市役所2階) / 詳細は、下水道課にお問い合わせください。 / 必要となる手続きや協議が要する場合は、下水道課・内線1231まで。

図書館で不用になった資料の配布コーナーができました

図書館で不用になった資料をお譲りするコーナーを設置しました。年に数回実施していた集中配布は行わず、常設コーナーとしました。

市内在住・在勤・在学の方 / 開館日の午前10時〜午後5時 / 場所 中央図書館 / 中央図書館 ☎042-564-4544まで。



ママ起業シンポジウム

自分にあった起業のカタチ、中小機構中小企業大学校東京校 Business Nestでは、「これからの新しい創業のカタチ」をテーマにした講演と、家庭と仕事の両立をテーマにしたパネルディスカッションを行うシンポジウムを開催します。



創業を考えている方 / 9月2日(金)午後1時30分〜5時15分 / 場所 中小企業大学校東京校内講堂 / 200人(申込順) / 申込方法等の詳細は、「中小機構ビジネス」のホームページをご覧ください / Business Nest 担当 ☎042-565-1195へ。

特定不妊治療費の助成



東大和市では、高額な特定不妊治療費(体外受精及び顕微授精)を受ける方に對して、経済的負担軽減を図るため、東京都が実施している特定不妊治療費助成制度に加え、治療費の一部を助成しています。

また、平成27年4月から、東京都特定不妊治療費助成制度の「精巣内精子生検採取法等に係る医療費助成」が開始されたことに伴い、その助成を同時に受けた方にも、現行制度の特定不妊治療の助成額に加え、3万円を上限に助成しています。

助成対象者 東京都特定不妊治療の助成承認決定を受けた市民の方

申請に必要な書類 東京都特定不妊治療の決定通知の写し、特定不妊治療費助成事業受診等証明書の写し、特定不妊治療に係る領収書の写し、住民票の写し、振込口座の口座番号と口座名義人等を確認できる書類、申請者の印鑑

申請書等は、市のホームページからダウンロード可 / 問合せ 市立保健センター ☎042-565-5211まで

熱中症に注意ください



空調設備の使用ポイントをお伝えします。設定温度 エアコンの設定温度は、機械のセンサーによって実態とかなり異なっている場合があります。人がいる場所での気温を正しく測定するように心掛け、28℃を超えないように適切な温度となるようにしましょう。また、外気温と室温の差が大きいと、部屋に出入りする際に体の負担になります。出入りが頻繁な場合には、外気温との差は3〜4℃以内を目安にするようにしましょう。室内の人数、活動内容、服装など

に合わせた調整を、上手に調整しましょう。

気流 冷気が長時間直接人に当たらないように、エアコンの羽を「スイング」にするなど工夫しましょう。

また、冷気が部屋の下層のみに溜まらないように、扇風機による空気循環を組み合わせた利用も効果的です。

輻射 人間が感じる暑さには、気温・湿度・気流だけでなく、太陽光や地面からの照り返し等から直接・間接的に受ける輻射熱も関係します。エアコンをつけていても、日光等からの輻射熱を受けると暑さを感じます。窓から入る太陽の光は、遮光フィルムやカーテンなどで遮断し、エアコンを効果的に使いましょう。

問合せ 市立保健センター ☎042-565-5211まで



# 健康ひとくちメモ

## 夏に気になる水分補給 ～飲み物の特徴を知り、 かしこい水分摂取を～

- ①水・麦茶・・・水分補給の基本です。水は糖分や塩分を含まないので、日常的な水分摂取に適しています。カフェインを含まない麦茶も同様です。
- ②お茶・コーヒー・・・カフェインを含むお茶やコーヒーには弱い利尿作用がありますが、摂取量より多く尿が排泄されることはほとんどないので、飲みやすければ、日常的に摂取してもよいでしょう。
- ③ジュース類・・・糖分を多く含むため、飲んでものどの渇きが収まりにくく、水分補給には不向きです。少量にとどめましょう。
- ④スポーツドリンク・・・ミネラルや糖分、アミノ酸、ビタミンなどを含み、運動などで大量に汗をかいた後に飲むのにとどめましょう。糖分を含むので、飲みすぎに注意しましょう。
- ⑤経口補水液・・・組成が厳格に決められ、塩分、ブドウ糖、ミネラルを含みます。吸収が早く、いっきに飲むと一時的に血液が薄まり、せっかく取った水分が排泄されやすくなります。少しずつゆっくり飲みましょう。
- ⑥アルコール飲料・・・アルコールには強い利尿作用があります。例えば、ビールを1,000ml飲んだ場合、1,100mlが尿として排泄されます。アルコールを飲んだ後は、十分に水を補うようにしましょう。  
※1日あたりに飲料で取るべき水分量は、1～2リットルが目安といわれていますが、適正量にはかなり個人差があると考えられています。医療機関を定期的に受診している方は、主治医に相談するようにしましょう。  
健康に関する相談・お問い合わせは、市立保健センター(☎042-565-5211)まで。

**社会福祉協議会**  
さわやかサービス  
できることをできる時に  
協力し、お互いが助け合い  
ながら生活していくことを  
目的とした、住民参加によ  
る有償サービスです。市か  
らの補助を受け、社会福祉  
協議会が実施しています。

**北多摩西部消防署「電気  
火災を防ごう」8月は電気  
使用安全月間」**  
平成27年中、東京消防庁  
管内では四、四三〇件の火  
災が発生し、そのうち電気  
設備機器などによる火災は  
一、〇四七件で、前年と比  
べて27件増加し、全火災件数  
の23.6%を占めています。  
その原因の約6割は、電  
気設備・電気機器・コンセ  
ント等の維持管理不適や取  
扱方法不良によるものです。  
電気火災を防ぐために、  
次のことを心がけましょう。

**「ホビの予言」上映会と  
講演会(「ホビの予言」自主  
上映実行委員会) / 8月26  
日(金)昼の部:午後1時開演  
夜の部:午後6時30分開演  
/ 立川市女性総合センタ  
ーアイム(ホール) / 196人  
/ 「ホビの予言」を上映し、  
平和への道を考える / 辰  
巳玲子 / 千円 / 内田090  
4378 7937**

**間寛平氏講演会(東大和  
青年会議所) / 大人向け(限  
定は特に無) / 9月11日(日)  
午後4時 / 5時30分 / 八  
ツツミホール / 714人(申込  
順) / アースマラソンの秘  
話等、間寛平さんの人生の  
挑戦について / 間寛平 /  
チケット(申込受付完了  
順にお手元に届きます) /  
講演会名・住所(複数人  
の場合は、代表者の住所)・  
氏名(複数人の場合は、人  
数分の氏名)を明記し、佐  
藤(メール) sntanda@o  
mail.comへ。**

**東大和上映会「風は生きよ  
という」東大和上映実行委  
員会) / 9月17日(土)午後1  
時30分 / 4時 / 中小企業  
大学校東京校講堂ホール /  
200人(定員になり次第終了)  
/ 呼吸器を使い、地域で生  
活する人々の物語 / 映画  
出演者と監督他 / 前売  
り:千二百円、障害者等割  
引:千円、当日売り:千五  
百円 / PACE(パーチ  
エ)042 843 6375**

**テニス公開講座「基礎か  
らのレベルアップ」都立小  
平西高校) / 都内在住・在  
勤・在学の成人で中級以上  
/ 10月9日(日)・23日(日)午前  
9時30分 / 午後0時30分  
/ 11月20日(日)午前9時 / 午後  
1時 / 都立小平西高校テ  
ニスコート / 一、八五〇  
円(受講料・保険料) / 20人  
(応募多数の場合は抽選)  
/ 9月15日までに、往復  
はがき(講座名・住所・氏  
名・年齢・性別・電話番号  
を明記)を「公開講座担当  
宛てに郵送(消印有効)、ま  
たは電子申請 / 同校経営  
企画室042 345 1411へ。**

**成年後見人(保佐人・補  
助人)として活動中の方へ**  
「あんしん東大和」では、  
成年後見人(保佐人・補助  
人)として支援活動を行っ  
ている方から相談を受け付  
けています。身近な相談窓  
口として、お気軽にお問  
合わせください。

**子ども未来塾「賢治の  
家」(レクリエーション協  
会) / 経済的理由で塾に通  
えない小学生・中学生 / 平  
成29年3月までの毎週月・  
金曜日午後6時 / 9時 /  
金曜日・向原市民センター  
(9月2日開始) / 月曜日:  
9時 / 片山090 216  
6 3569**

**大和会公開医学講座「血  
液でわかるカラダのあれこ  
れ」糖尿病を中心に(社  
会医療法人財団大和会) /  
9月3日(土)午後3時 / 4時  
/ 東大和病院 / 高橋智  
和 / 申込不要 / 大和会法  
人本部広報企画課042 567  
8307**

**遺層野球部員募集(東大  
和クラブ野球部) / 58歳以  
上の男性 / 毎週水曜日午前  
10時 / 正午。毎週土曜日は  
各地で公式試合 / 東大和**

**「あんしん東大和」では、  
成年後見人(保佐人・補助  
人)として支援活動を行っ  
ている方から相談を受け付  
けています。身近な相談窓  
口として、お気軽にお問  
合わせください。**

**「あんしん東大和」では、  
成年後見人(保佐人・補助  
人)として支援活動を行っ  
ている方から相談を受け付  
けています。身近な相談窓  
口として、お気軽にお問  
合わせください。**

**「あんしん東大和」では、  
成年後見人(保佐人・補助  
人)として支援活動を行っ  
ている方から相談を受け付  
けています。身近な相談窓  
口として、お気軽にお問  
合わせください。**

**「あんしん東大和」では、  
成年後見人(保佐人・補助  
人)として支援活動を行っ  
ている方から相談を受け付  
けています。身近な相談窓  
口として、お気軽にお問  
合わせください。**

**「あんしん東大和」では、  
成年後見人(保佐人・補助  
人)として支援活動を行っ  
ている方から相談を受け付  
けています。身近な相談窓  
口として、お気軽にお問  
合わせください。**

**「あんしん東大和」では、  
成年後見人(保佐人・補助  
人)として支援活動を行っ  
ている方から相談を受け付  
けています。身近な相談窓  
口として、お気軽にお問  
合わせください。**

**「あんしん東大和」では、  
成年後見人(保佐人・補助  
人)として支援活動を行っ  
ている方から相談を受け付  
けています。身近な相談窓  
口として、お気軽にお問  
合わせください。**

**「あんしん東大和」では、  
成年後見人(保佐人・補助  
人)として支援活動を行っ  
ている方から相談を受け付  
けています。身近な相談窓  
口として、お気軽にお問  
合わせください。**

**「あんしん東大和」では、  
成年後見人(保佐人・補助  
人)として支援活動を行っ  
ている方から相談を受け付  
けています。身近な相談窓  
口として、お気軽にお問  
合わせください。**

**「あんしん東大和」では、  
成年後見人(保佐人・補助  
人)として支援活動を行っ  
ている方から相談を受け付  
けています。身近な相談窓  
口として、お気軽にお問  
合わせください。**

**「あんしん東大和」では、  
成年後見人(保佐人・補助  
人)として支援活動を行っ  
ている方から相談を受け付  
けています。身近な相談窓  
口として、お気軽にお問  
合わせください。**

**「あんしん東大和」では、  
成年後見人(保佐人・補助  
人)として支援活動を行っ  
ている方から相談を受け付  
けています。身近な相談窓  
口として、お気軽にお問  
合わせください。**

**「あんしん東大和」では、  
成年後見人(保佐人・補助  
人)として支援活動を行っ  
ている方から相談を受け付  
けています。身近な相談窓  
口として、お気軽にお問  
合わせください。**

**「あんしん東大和」では、  
成年後見人(保佐人・補助  
人)として支援活動を行っ  
ている方から相談を受け付  
けています。身近な相談窓  
口として、お気軽にお問  
合わせください。**

**「あんしん東大和」では、  
成年後見人(保佐人・補助  
人)として支援活動を行っ  
ている方から相談を受け付  
けています。身近な相談窓  
口として、お気軽にお問  
合わせください。**

**「あんしん東大和」では、  
成年後見人(保佐人・補助  
人)として支援活動を行っ  
ている方から相談を受け付  
けています。身近な相談窓  
口として、お気軽にお問  
合わせください。**

**「あんしん東大和」では、  
成年後見人(保佐人・補助  
人)として支援活動を行っ  
ている方から相談を受け付  
けています。身近な相談窓  
口として、お気軽にお問  
合わせください。**

**「あんしん東大和」では、  
成年後見人(保佐人・補助  
人)として支援活動を行っ  
ている方から相談を受け付  
けています。身近な相談窓  
口として、お気軽にお問  
合わせください。**

**「あんしん東大和」では、  
成年後見人(保佐人・補助  
人)として支援活動を行っ  
ている方から相談を受け付  
けています。身近な相談窓  
口として、お気軽にお問  
合わせください。**

**「あんしん東大和」では、  
成年後見人(保佐人・補助  
人)として支援活動を行っ  
ている方から相談を受け付  
けています。身近な相談窓  
口として、お気軽にお問  
合わせください。**

**「あんしん東大和」では、  
成年後見人(保佐人・補助  
人)として支援活動を行っ  
ている方から相談を受け付  
けています。身近な相談窓  
口として、お気軽にお問  
合わせください。**

**「あんしん東大和」では、  
成年後見人(保佐人・補助  
人)として支援活動を行っ  
ている方から相談を受け付  
けています。身近な相談窓  
口として、お気軽にお問  
合わせください。**

**「あんしん東大和」では、  
成年後見人(保佐人・補助  
人)として支援活動を行っ  
ている方から相談を受け付  
けています。身近な相談窓  
口として、お気軽にお問  
合わせください。**

**「あんしん東大和」では、  
成年後見人(保佐人・補助  
人)として支援活動を行っ  
ている方から相談を受け付  
けています。身近な相談窓  
口として、お気軽にお問  
合わせください。**

**「あんしん東大和」では、  
成年後見人(保佐人・補助  
人)として支援活動を行っ  
ている方から相談を受け付  
けています。身近な相談窓  
口として、お気軽にお問  
合わせください。**

**「あんしん東大和」では、  
成年後見人(保佐人・補助  
人)として支援活動を行っ  
ている方から相談を受け付  
けています。身近な相談窓  
口として、お気軽にお問  
合わせください。**

## 市民情報

**凡例** 場所、講師、  
費用記載のないものは無料、  
入会金、月会費、持  
ち物、問合せ、申込み

清原市民センター(9月5  
日開始) / 30人(定員になり  
次第終了) / 小学生:全科補  
習、中学生:英語・数学補  
習 / 元都立高校教師他 /  
教科書、ノート、筆記用  
具 / 飯坂090 3903  
0736

1時30分 / 4時 / デイサ  
ービスえんどうまめ / 10人  
(申込順) / 介護予防の集ま  
り。オカリナ演奏会があり  
ます / 300円 / 9月3日  
までにデイサービスえん  
どうまめ042 565 9778へ。

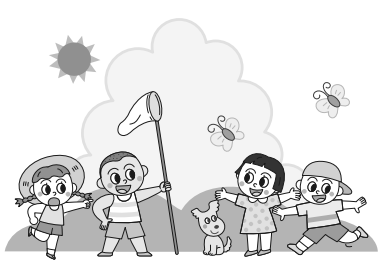
市ロンドン上仲原野球場 /  
三千円 / 二千円 / 羽生  
042 562 0113

**市税・国民健康保険税  
土曜収納窓口を  
開設します**  
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  
納付方法には簡単便利な口  
座振替もあります】**  
納税課(市役所1階)では、

キヤ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  
込みができるペイジー口座  
振替受付サービスを行って  
います(金融機関の届出印  
は不要です)。  
**問合せ** 納税課・内線  
1041まで。

**《今月の納期》**  
納期限 8月31日(水)

- 市・都民税 第2期
- 国民健康保険税 第2期
- 介護保険料 第2期  
↳ お問合せは、高齢介護課・内線 1171 まで
- 後期高齢者医療保険料 第2期  
↳ お問合せは、保険年金課・内線 1026 まで



**ほん本・BOOK**  
図書館の新书推荐をご紹介します。  
**一般書**  
●英語は「教わったよう  
に教えるな」 若林俊輔著  
●ハマクラの音楽いろいろ 野中柊作  
●ファンタジーへの誘い  
Trickster Age 編集部編  
●三人寄れば、物語のこ  
とを 上橋菜穂子等著

児童書  
●ウミガメものがたり  
鈴木まもる作・絵  
●ヤマネコとウミネコ

電話やホームページで予約できます(録音図書の利用は、障害者登録をしている方に限ります)。  
お問合せは、中央図書館☎042 564 2454まで。



# 市民記者 レポート



## Aランクを探そう

私がマラソンのトレーニング指導をしている学生たちに良く話すことがあります。「常にAランクのトレーニングをしよう」です。マラソンでは、それぞれの走力別のグループを作り、自分に合ったグループでトレーニングを行うことがあります。その中で走力をつけ、上のグループを目指し、レギュラーを勝ち取ります。

では、全員がAランクになれるのでしょうか。実は、なれるのです。AランクとAグループは全く関係ありません。例えば、Aグループはレギュラー。Bグループは、レギュラーを目指すメンバー。Cグループは育成メンバー。Dグループはリハビリメンバー、としましょう。

例えば、Aグループの選手がアクシデントによりDグループのリハビリを終え、翌日からAグループに戻ることは、Aランクとは言えません。CやBで調整してからAに戻るべきです。Cグループでトレーニングをしている選手が、いきなりAになるのもAランクとは言えません。まずBを目指すべきです。アクシデントのためDでリハビリをしている選手は、DでリハビリをすることがAランクのトレーニングなのです。

私の両親は父86歳、母81歳ですが、雨が降らない日は、歩くことを自分のトレーニングと位置づけ、1日5,000歩から10,000歩は歩きます。それが日課でもあり、自分に対しての励みでもあるようです。しかし、最近は数日続くと体調を壊すようになりました。疲労が回復しないのでしょうか。両親も、毎日歩くことがAランクだったと思います。しかし、体力は衰えます。今は、2日歩けば1日は休むようになりました。それを理解するのに少し時間がかかりましたが、最近はBグループにいたことが自分たちのAランクと感じたようです。

昨年12月から両親も東大和市の同じ建物に住まいを移し、多くの話をする中で、私が気付いたことです。皆さんも、自分のAランクを探してみませんか。(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8時30分  
電話予約：午前9時～午後5時  
☎ 042-590-4414

### チケット発売中の自主事業

**スギテツコンサート～クラシックを遊ぶ真夏の音楽実験室～**  
8月21日(日)午後3時開演 / 小ホール 全席自由 / 一般2,500円(友の会2,000円) / 3歳未満の入場はご遠慮ください。



### ミュージカル「眠れる森の美女」

9月25日(日)午後2時開演 / 大ホール 全席指定 / 大人・子ども同一料金2,500円(友の会2,250円) / 3歳未満のひざ上鑑賞は無料。

**ハミング・ザ・シネマ / 秋の音楽・歌謡映画まつり(平成28年度文化庁優秀映画鑑賞推進事業)**

ジャンケン娘 / 9月30日(金) 午前11時開演

大学の若大将 / 9月30日(金) 午後1時30分開演

エノケンの頑張り戦術 / 10月1日(土)午前11時開演

君も出世ができる / 10月1日(土)午後1時30分開演

### 【ハミング・ザ・シネマの共通事項】

大ホール 全席自由 / 各作品500円、全作品見放題1,200円(2日間有効)

**タイムファイブコンサート**  
2016 Japanese Standards

10月29日(土)午後4時30分開演 / 小ホール 全席自由 / 一般3,000円(友の会2,500円)

未就学児の入場はご遠慮ください。

### 精巧大型人形劇「三國志総集編」

11月6日(日)午後2時開演

/大ホール 全席指定 / 一般3,000円(友の会2,700円) / 未就学児の入場はご遠慮ください。



### ロビーコンサート

**第186回ロビーコンサート**  
葉月 東大和市の音楽家たち  
パート27～星空からのおくりもの～

8月31日(水) / 正午開演 / 入場無料 / 曲目 星に願いを、トリオ第二楽章・第四楽章

### 9月の施設利用の申込み

施設名	申込対象月
大・小ホール	平成29年9月
その他の施設	平成29年3月

市民を対象とした調整会議は、9月1日(木)午後1時30分から行います。

## 国民年金

### だより

#### 国民年金の保険料は、便利で確実な口座振替で!

国民年金保険料の納め忘れがあると、将来受け取る老齢基礎年金額が減額されたり、受けられなくなったりします。また、万が一の時の障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられなくなる場合があります。

そこで、国民年金保険料の納付には、便利で確実な口座振替をおすすめします。口座振替は、全国の銀行・郵便局・農協・漁協・信用金庫・信用組合・労働金庫で利用できます。

お申し込みの際は、年金事務所、市役所及び金融機関に備え付けの申出書に必要な事項を記入し、口座振替を希望される金融機関等の窓口へ提出してください。  
**国民年金保険料をクレジットカードでお支払いいただけます**  
国民年金保険料がクレジ

ットカードで納付できます。ご希望の方は年金事務所、市役所に備え付けの申出書に必要な事項を記入して、年金事務所に提出してください。

お支払いいただける保険料は「定額保険料」及び「付加保険料込みの定額保険料」です。2年前納、過去の未払い分及び保険料の一部を免除されている場合はご利用いただけません。また、クレジットカードでの毎月払い(毎月の保険料を当月末に支払い)には割引はありません。1年前納及び半年前納の割引額は現金で納付する場合と同額です。

なお、カード会社へのお支払い回数は一回払いのみとなりますので、ご注意ください。

#### 国民年金保険料の後納制度

後納制度とは、時効で納めることができなかつた国民年金保険料について、過去5年分まで納めることができる制度です(平成30年

9月までの特例措置)。後納制度を利用することで、年金額が増えたり、納付した期間が不足して年金を受給できなかった方が、年金受給資格を得られる場合があります。

詳細は、国民年金保険料専用ダイヤル0570-011050または立川年金事務所へお問い合わせください。

**ねんきんダイヤルをご利用ください**  
電話番号  
0570-01165  
IP電話・PHSからは03-6700-1165

**受付時間**  
●月曜日から金曜日(年末年始、祝日は除く)・・・午前8時30分～午後5時15分  
●土曜日(祝日は除く)・・・午前9時30分～午後4時

#### お問い合わせ

◆お問い合わせは、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。



## 昼間の星の観察会「太陽や月をみよう」

燃えさかる太陽表面や昼間の月を観察します。

▷日時 8月28日(日)午前9時30分～11時

※申込不要。時間内ならいつでもどうぞ。

※曇りや雨の場合は中止です。

▷場所 郷土博物館前

▷案内 星空ボランティアと博物館職員

▷問合せ 郷土博物館 ☎042-567-4800 まで。