

東やまと市報

今号の主な記事

夏休みが始まります	2面
市職員を募集します	2面
郷土博物館のイベント	3面
ヘルプカードをご存じですか	4面
国民健康保険のしくみと給付	5面
情報マップ・医師会コーナー	6・7面
ハミングホール・市民記者レポート	8面

【東大和市交通安全都市宣言(抄)】

交通災害のない安全なまちづくりに取り組むことを決意し、ここに、東大和市を交通安全都市とすることを宣言する。

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

リサイクル協力店の店頭回収は、店舗の営業時間内であれば、いつでも利用できます。市の収集ではありませんので、各店舗のルールを守ってご利用ください。店舗により対象品目や排出方法が異なります。対象品目以外のものは、入れないでください。

リサイクル協力店を 利用しましょう



市内のリサイクル協力店と対象品目

店名	対象品目
イトーヨーカドー東大和店	ペットボトル、新聞・雑誌等、食品トレイ、紙パック、アルミ・スチール缶、キャップ、ガラスびん
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
エコスタIRAYA奈良橋店	ペットボトル、食品トレイ、紙パック、アルミ・スチール缶、キャップ、透明食品容器
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	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、プラスチックトレイ
食品の店おおた東大和店	食品トレイ、紙パック、透明食品容器
つるかめらんど東大和店	ペットボトル、食品トレイ、紙パック
ヤオコー東大和店	ペットボトル、食品トレイ、紙パック、アルミ缶、キャップ

生ごみの減量・食べ物は余らせない。水切りの徹底やたい肥化を行う。ネット等の利用…隙間をなくし、ごみ袋全体を覆う。ネットの代わりに、不用になったレース編みのカーテンや、S字フックで扉等の少し高い所にかけることも効果があります。

カラスは、高い所から目で見て餌を探し、ごみ袋に穴を開けて餌を引きずり出します。「餌を見つけれない」「物理的につかれない」ことが大切です。

生ごみの カラス 被害対策



生ごみの入れ方…生ごみが外から見えないように、できる限りごみ袋の中心に入れる。新聞紙等で包む。ごみ袋の口をしっかり縛る。時間を守る…夜間にごみは出さず、収集日当日の朝8時までに出す。排出日が違う・不分別等で残されたごみも、荒らされる原因となります。ごみ排出カレンダーとごみ分別ガイドを確認してください。地域、世帯等で効果は異なります。皆さんに合った対策をお願いします。

7月20日(月)のごみ収集は、ごみ排出カレンダーのとおりです。◆以上のお問合せは、ごみ対策課・内線1241まで。

東大和市商工会では、市の補助事業として、地域の消費喚起を目的にプレミアム付商品券(プレミアム分25%)を販売します。販売額等は下表のとおりで申込多数の場合は抽選となります。

使用期間 9月14日(月)～12月31日(木)
商品券が使えないもの
公共料金、換金性の高いもの(切手・印紙等)、たばこ、家庭廃棄物指定収集袋、医療費等
注意 商品券は払戻し不可。お釣りはできません。詳細は、全戸配布するご案内または商工会のホームページをご覧ください。

商品券の販売額と内訳

販売額	1冊10,000円(500円券×25枚綴り) ※12,500円分の買い物ができます。	
内訳	A券 (全店取扱可能)	500円券×12枚綴り (6,000円分)
	B券 (大型店以外取扱可能)	500円券×13枚綴り (6,500円分)

事前申込みは、8月14日(金)まで

プレミアム付 商品券

2,500円分
お得です!

申込方法

8月14日(金)までに申込み用のはがきを郵送

申込みはがき付きのご案内を、7月21日(火)までに全戸配布します。はがき部分を切り取り、必要事項をご記入の上、郵送にてお申し込みください。※ご案内は、市役所・商工会等でも配布しています。



購入(引換)方法

引換はがきを金融機関に持参して購入

商工会から、商品券引換用のはがきが送付されます(抽選の場合は当選者のみ送付)。はがきに記載の日までに、申込み時に指定した金融機関へはがきを持参して、購入してください。



事業名	開催日・時間	場所	内容	問合せ
企画展示「戦後70年～私たちのまちは戦場だった～」	7月11日(土)～9月6日(日)午前9時～午後5時(休館日除く)	郷土博物館	終戦から70年が経過することにあわせ、戦争資料を展示	郷土博物館 ☎042-567-4800
【平和祈念・戦争資料展】 広島・長崎被爆写真パネル展	8月1日(土)～31日(月) 正午～午後6時	東大和市ふれあい広場	●広島・長崎被爆写真パネル展示 ●原爆の子の像へ送る折り鶴の制作	企画課・内線1425
市政情報コーナー展示 「戦後70年の平和事業」	8月1日(土)～31日(月) (土・日曜日は除く)	市政情報コーナー(市役所3階)	各課で実施する平和事業の紹介	文書課・内線1321
非核・平和図書展	8月1日(土)～24日(月) (各図書館休館日は除く)	中央・桜が丘・清原図書館	非核・平和に関連する資料の展示・貸出【テーマ】「戦後70年」	中央図書館 ☎042-564-2454
講演会「日本の戦争遺跡の調査研究と保存」	8月9日(日)午後2時～4時	中央公民館ホール	戦争遺跡の保存の全国的な現状と戦後70年における課題についての講演	郷土博物館 ☎042-567-4800
変電所特別公開	8月11日(火)～23日(日)午後2時～5時(8月17日(月)は除く)	都立東大和南公園	旧日立航空機(株)変電所の特別公開 ※8月15日(土)は午後8時まで公開	郷土博物館 ☎042-567-4800
戦争と平和について考える見学会(事前申込制)	8月14日(金)午前8時20分～午後4時20分	埼玉ピースミュージアム他	バス見学会 定員:40人、対象:小学生(3年生以下は保護者同伴)	中央公民館 ☎042-564-2451
第11回 平和市民のつどい	8月15日(土)午後5時35分～7時40分(予定)	都立東大和南公園	●平和祈念式典 ●平和コンサート等	企画課・内線1425
ハミングホールセレクション「父と暮せば」	8月29日(土)開演午後3時(開場午後2時30分)	ハミングホール小ホール	原爆で犠牲になった父と遺された娘との二人芝居(料金等詳細は8面参照)	ハミングホール ☎042-590-4411

世界は平和と安全を実現することは、人類共通の願であると共に、崇高な責

8月は 平和月間



恒久平和を願って

平和月間のシンボルマーク

425まで。問合せ 企画課・内線1

戦後70年を迎える今年もこの宣言に基づき、平和への願いを込めて、8月を「平和月間」と位置付け、左表のとおり、平和に関する様々な事業を予定しています。平和の大切さを再認識する機会として、多くの市民の皆さんの参加をお待ちしています。

「うまべえ」ゆるキャラ®グランプリ投票サポーター募集

「うまべえ」への投票に毎日協力していただける企業・団体(サポーター)を募集しています。サポーターは、ポスター等でお名前を掲載します/問合せ 産業振興課・内線1074まで

夏休みが始まります

子どもたちに安心・安全な環境を



夏休みは子どもたちにとって様々な体験ができる絶好の機会です。一方で、予期しない問題や事故等が発生しやすい時でもあります。特に昨今は、子どもたちが携帯電話やインターネットをとおして、犯罪やトラブルに巻き込まれるケースが急増しています。家庭においては、携帯電話やインターネットを利用する際のルールづくりを子どもとともに進めたいと思います。

また、地域の方々には、日頃から子どもたちが不審者等による犯罪被害にあわないように見守っていただき、ありがとうございます。引き続き、ご協力をお願いします。

●危険を感じた時は、救急ハウスの看板のある家に駆け込むように教えましょう。
●子どものことで困ったら一人で悩まず、早めに市の相談機関等に相談しましょう(秘密は厳守します)。
【地域では】
●暗い場所、大人の死角となる場所を確認し、樹木をせんだるなど、地域の見通しを良くしましょう。
●顔見知りの子どもの場合は、あいさつなど一言声をかけましょう。
●子どもから助けを求められたら、家に入れるなど避難させ、警察に通報しましょう。

子どもが出かける時は、必ず行き先・経路・帰宅時間を確認しましょう。
●自転車に乗る際は、幼児や高齢者に配慮し、安全運転を心がけましょう。傘を差したり、携帯電話で話したり、イヤホンで音楽を聴きながらの走行は禁止されています。
●困った時に近くの大人に助けを求めたり、11番する方法を教えましょう。

【地域では】
●暗い場所、大人の死角となる場所を確認し、樹木をせんだるなど、地域の見通しを良くしましょう。
●顔見知りの子どもの場合は、あいさつなど一言声をかけましょう。
●子どもから助けを求められたら、家に入れるなど避難させ、警察に通報しましょう。

●危険を感じた時は、救急ハウスの看板のある家に駆け込むように教えましょう。
●子どものことで困ったら一人で悩まず、早めに市の相談機関等に相談しましょう(秘密は厳守します)。
【地域では】
●暗い場所、大人の死角となる場所を確認し、樹木をせんだるなど、地域の見通しを良くしましょう。
●顔見知りの子どもの場合は、あいさつなど一言声をかけましょう。
●子どもから助けを求められたら、家に入れるなど避難させ、警察に通報しましょう。

東大和警察署

夏休み 子どもの交通事故を防ぎましょう



子どもたちにとって待望の夏休みも間近です。夏休みにになると外で遊ぶ時間も長くなり、帰宅時間が遅くなりがちです。また、この時期は、自転車による事故等が多くなります。

子どもたちにとって待望の夏休みも間近です。夏休みにになると外で遊ぶ時間も長くなり、帰宅時間が遅くなりがちです。また、この時期は、自転車による事故等が多くなります。

自転車安全利用五則

- 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、車道寄りを徐行
- 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
 - 交差点での信号遵守と一時停止・安全確認
- ⑤子どもはヘルメットを着用

子どもを交通事故から守るために、正しい交通マナーを身につけさせましょう。
知っていますか？自転車に乗るときの正しいルール
自転車は子どもからお年寄り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。
【公園等での球技】
最近、公園内での球技野球、テニス、サッカー等により住宅を損傷する被害

公園・子どもひろば マナーを守って利用しましょう

「犬のふん」には多くの方が迷惑しています。飼い主が必ず持ち帰ってください。犬を放して散歩させると、他の人をかんだり、転倒させる恐れがあります。犬は必ずリードをつないで散歩させましょう。
ごみの投げ捨てはやめ、必ず持ち帰ってください。夜遅くまで大声で騒ぐな

みんなの力で防ごう 児童虐待

児童虐待は、発育の遅れや情緒不安定など、子どもに深刻な影響を与えます。次のようなことに気が付いたら、迷わず子ども家庭支援センターまでご連絡ください。

●子どもが外出している保護者がいない
●子どもがけがについて保護者が不自然な説明をする
●子どもが泣き叫ぶ声や保護者の怒鳴る声が続く
●子どもがけがについて保護者が不自然な説明をする
●子どもが泣き叫ぶ声や保護者の怒鳴る声が続く

民間企業志望者も十分に受験可能です 市職員を募集します



市では、平成28年4月1日付で採用する職員を募集します。詳しくは、募集案内・募集要項をご覧ください。試験の特徴 一般事務職の筆記試験は、基礎的な学

力や思考力を問う問題です。従来型の公務員試験ではありません。民間企業志望者も十分に受験可能です。
採用職種・予定人数
一般事務：10人程度
一般事務(身体障害者)：若干名
保健師：若干名
応募資格
昭和63年4月2日～平成6年4月1日に生まれた方
次の全ての条件に該当する方
●昭和63年4月2日～平成6年4月1日の生まれ
●自力で通勤ができ、かつ介助員なしに職務の遂行が

できる。
●身体障害者福祉法第15条に定める身体障害者手帳の交付を受けている。
昭和59年4月2日以降に生まれた方で、保健師の免許を有する方(平成28年3月末日までに発行される国家試験により当該免許を取得する見込みの方を含む)
採用試験(第一次試験)
●期日：9月27日(日)
試験開始時刻等は、募集要項で確認してください。
●内容：教養試験(保健師は教養試験に代えて専門試験)、小論文試験
募集要項の配布 8月31

日(月)までの午前8時30分～午後5時の間、職員課(市役所3階)で配布します。土・日曜日、祝日は除く。
ただし、8月29日(土)のみ、受付会場で正午まで配布します。
募集案内・募集要項等は、市のホームページからダウンロードできます。
応募受付 8月28日(金)～29日(土)、8月31日(日)
受付時間：会場は必ず募集要項で確認してください。
提出書類 当市規定の履歴書、受験票など
問合せ 職員課・内線1331まで。

ご利用ください 保育園での一時預かり

保護者の就労・通院・介護・出産・冠婚葬祭等の理由により、一時的にご家庭で子どもの保育が困難になった場合に、お子さんをお預かりし保育する事業です。
対象保育園 向原保育園 大和東保育園、玉川上水保育園
利用条件、利用時間、定員、利用料など保育園により異なりますので、各保育園にお問い合わせください。
問合せ 向原保育園☎042

子ども家庭支援センター 水遊び

子ども家庭支援センター「かるがも」では、8月からミニプールで水遊びが楽しめます。
対象 0歳～3歳位までの乳幼児(保護者の同伴)
日時 8月3日(月)～31日(月)午前10時～11時50分(受付は午前11時30分まで。土・日曜日は除く)

天候・気温の状況により、中止の場合もあります。
場所 子ども家庭支援センター 玄関横
持ち物 体を拭くタオル、水着または水遊び用のオムツなど
受付方法 当日、事務室受付に声をおかけください。予約の必要はありません。発熱や下痢、とびひ、水いぼ等の症状がある場合は利用できません。
8月の出張かるがもひろば
担当保育士が集会所などに出張し、親子で水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もご相談を受けれます。事前に予約する必要はありません。
対象 3歳までの乳幼児とその保護者
期日・場所 8月12日(水)は新堀地区会館、8月19日(水)は芋窪集会所、8月25日(火)はさくらががが児童館、8月31日(月)はかみきだいたい児童館
時間 午前10時30分～11時45分
◆以上のお問合せは、子ども家庭支援センター☎042-565-3651まで。



郷土博物館のイベント

夏休みのプラネタリウム
郷土博物館プラネタリウムは、夏休み期間中に限り、投影回数を増やします。

宇宙旅行「ぼくらの宇宙」
大空博士とロボットの宙太郎と出かけましょう。行き先はダーツで決めます。

日時 7月18日(土)～8月23日(日)午前11時から
休館日は除く。

夏番組「プラネタリウムちびまる子ちゃん」星にねがいを
まる子たちが星占いに興味を持ったことをきっかけに、花輪くんたちとともに「黄道12星座」「太陽系の惑星」などを学びます。

日時 7月18日(土)～8月23日(日)午後3時から。7月26日(日)までの土・日曜日、祝日は午後1時からも投影

します。

休館日は除く。7月26日(日)午後3時は、絵本と音楽でつづる「星のものがたり」です(事前申込制)。

特別番組「戦場に輝くベガ」約束の星を見上げて、今から70年ほど前、夜空の星が武器になった時代がありました。陸上爆撃機を導く偵察員と飛行に必要な計算をする女学生をつなぐ約束の星ベガの物語です。

日時 8月1日～30日の土・日曜日午後1時から

【共通事項】
場所 郷土博物館プラネタリウム
観覧料 大人200円、小学生100円
どの番組も星座解説があります。投影途中での入退場はできません。時間に余裕を持ってお越しください。

8月25日(火)からは、通常どおりの投影時間となります。

キッズ講座「プラネタリウム投影体験しよう」(事前申込制)
プラネタリウムの星を指したり、マイクで解説してみたり、ちよっと違ったプラネタリウムを体験しよう。

対象 小学4年生～中学生程度
日時 8月1日(土)午前9時30分～10時30分

え、ぜひご来場ください。
日時 7月25日(土)午後4時30分～7時30分

雨天決行
場所 みのり福祉園

内容 よさこいソーラン、吹奏楽演奏、和太鼓演奏などのステージ発表や花火を

ます。
郷土博物館プラネタリウム
5人(申込順)
無料
郷土博物館職員、星空ボランティア

土星の環を天体望遠鏡で観察します。くもりや雨の場合は中止です。

8月22日(土)午後7時～郷土博物館ロビー

郷土博物館前
郷土博物館職員

自然観察会「絵本と自然を楽しむ」(事前申込制)
図書館のお庭で絵本を使って自然観察をします。草笛や、葉っぱの手品などをして楽しみませんか。午前11時過ぎに解散予定です。

8月2日(日)午前10時～清原市民センター南側入口
観察地 清原市民センター周辺
案内 郷土博物館職員
持ち物 筆記用具
夏休みわくわく科学実験(事前申込制)
夏休みにびつたりたりの楽しい科学実験を行います。親子での参加も歓迎です。

郷土博物館職員、星空ボランティア

土星の環を天体望遠鏡で観察します。くもりや雨の場合は中止です。

8月22日(土)午後7時～郷土博物館ロビー

郷土博物館前
郷土博物館職員

自然観察会「絵本と自然を楽しむ」(事前申込制)
図書館のお庭で絵本を使って自然観察をします。草笛や、葉っぱの手品などをして楽しみませんか。午前11時過ぎに解散予定です。

8月2日(日)午前10時～清原市民センター南側入口
観察地 清原市民センター周辺
案内 郷土博物館職員
持ち物 筆記用具
夏休みわくわく科学実験(事前申込制)
夏休みにびつたりたりの楽しい科学実験を行います。親子での参加も歓迎です。

8月16日(日)・シャボン玉の科学「割れにくい、大きなシャボン玉を作ろう」

8月23日(日)・物が通り抜ける壁? 偏光板で遊ぼう

午前9時30分～正午

郷土博物館会議室
持ち物 筆記用具、持ち帰り用の袋
定員 20人(申込順)

協力 ガリレオクラブ
企画展示関連講演会「日本の戦争遺跡の調査・研究と保存」旧日立航空機変電所を中心として

郷土博物館で開催している企画展示「戦後70年」私たちのまちは戦場だった」の関連企画として、全国にある戦争遺跡の保存の現状について講演会を開催します。

日時 8月9日(日)午後2時～4時
会場 中央公民館ホール
講師 十菱駿武氏(戦争遺跡保存全国ネットワーク共同代表)

定員 おおむね100人(当日先着順)
◆以上の申込み・問合せは、郷土博物館☎042-567-4800まで。

協会のホームページ(<http://www.kitakata-kakko.jp>)をご覧ください。

友好都市に関する問合せ
市民生活課・内線1711まで。



催し物

友好都市イベント情報

「喜多方市に出かけよう」第11回喜多方レトロ横丁、あの頃の昭和ヘタタイムスリッパ

喜多方市で行われる「喜多方レトロ横丁」では、昭和を彷彿させる懐かしいイベントが盛りだくさん。七夕・縁日・青空プロレス等、子どもから大人まで誰もが楽しめるレトロ横丁。ぜひお出かけください。

日時 7月18日(土)正午～午後9時、7月19日(日)午前9時～午後5時

場所 喜多方市ふれあい通り商店街

喜多方レトロ横丁に関するお問合せ 会津喜多方商工会議所☎0241-243131へ。

その他のイベント情報については、喜多方観光物産

る企画展示「戦後70年」私たちのまちは戦場だった」の関連企画として、全国にある戦争遺跡の保存の現状について講演会を開催します。

いじめ防止のためのシンポジウム

社会全体でいじめを許さない環境を作るために、学校・家庭・地域社会・関係機関が連携して取り組むべきことを話し合います。

市内中学校では、いじめ防止に向けた取り組みを、生徒会を中心として積極的に取り組んでいきます。特に、大人が把握している

子どもと大人が「いじめ問題」について一緒に考える貴重な機会となりますので、多くの皆さんのご参加をお待ちしています。

日時 8月29日(土)午後2時～4時

受付時間 午後1時30分～2時

場所 中央公民館ホール

定員 150人(当日先着順)

事前申込みは必要ありませんので、直接会場までお越しください。

問合せ 指導室・内線1532まで。

交通 市委託バス使用
費用 無料

申込期限 7月31日(金)必着
申込方法 往復はがき、住所、氏名、年齢(大人、子ども共に必要)、電話番号、夏休み親子工場見学会参加希望と記入し、市民生活課(〒207-858東大和市中央3-930)宛てに郵送してください。

記入漏れや3人以上の申込み、複数枚での申込みは無効です。応募者多数の場合は前年度に参加されていない方を優先し、抽選します。電話受付は行いません。線1715まで。

オーケストラなどの様々なグループが出演しました。この機会に、音響設備の整ったステージで、自分たちの日頃の練習成果を発表してみませんか。ぜひ、ご参加ください。

日時 10月31日(土)午前10時～午後5時(予定)

場所 中央公民館ホール

出演グループ説明会
日時 8月22日(土)午後2時～4時

場所 中央公民館

申込期限 7月31日(金)

出演グループは12団体を予定しています(申込順)。

◆以上の申込み・問合せは、中央公民館☎042-564-4511まで。

第5回オーケストラフェスティバルの出演グループを募集します

オーケストラフェスティバルは若者が日頃の活動の成果を発表するイベントです。ジャンルは特に問いませんが、昨年モバンド、ダンス、フ



ふれる写真を大募集します。市内外の多くの方に市の魅力を知ってもらうため、あなたのデジカメやスマホに眠っている写真を、ぜひ応募してください。

対象 平成27年の1年間に、東大和市内を撮影したもの

募集期間 8月1日(土)～平成28年1月4日(月)

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行います。詳細は7月下旬に配布・掲載予定のチラシ及び市のホームページ等で募集要項をご確認ください。

問合せ 産業振興課・内線1074まで。

前回最優秀作品「水の精」

東大和市ふれあい広場で「男女共同参画川柳」を展示します

玉川上水駅北側にある東大和市ふれあい広場では、男女共同参画川柳の第1回から第10回までの入賞作品を展示しています。日時 7月31日(金)までの正午～午後6時/問合せ 企画課・内線1425まで

ヘルプカードをご存じですか 障害のある方が 困っている時は 支援をお願いします



ヘルプカードとは、障害のある方などの手助けを必要とする人が、普段から身に付けておき、緊急時や災害時等に周囲の人の配慮や手助けをお願いしやすくなるためのカードです。

障害のある方の中には、助けをほしくて、うまく伝えられない人、困っていること自体を理解しづらい人もいます。ちょっとしたあなたの手助けが障害のある方の安心につながります。

障害のある人やヘルプカードを持っている方が困っている時は、周囲にいる方が記載内容に沿った支援をお願いできます。

障害のある方へヘルプカードをご利用ください

市では、市内在住・在勤・在学で障害のある方に、ヘルプカードを配布しています。カードの裏面には、必要な支援内容や緊急連絡先を記載することができ、いざという時のため、ぜひご利用ください。

配布対象 市内在住・在勤・在学で障害のある方
障害者手帳の有無は問いません。難病、発達障害、高次脳機能障害、認知症等で生活に支障があると認められる方も含む。

配布場所 障害福祉課（市役所1階）、高齢介護課（市役所2階）、みのり福祉園、高齢者ほっと支援センター、地域生活支援センター、ウエルカム、市内障害者相談支援事業所

申込方法 配布場所の開所時間に所定の申込書に必要事項を記入し、提出してください。

ヘルプカード普及講習会の開催を希望する事業者等の皆さんへ

障害者理解やヘルプカードの活用について、講習会を開催します（約20分）。講習会の開催を希望する事業者等の方は、障害福祉課へお越しください。

なお、講習会終了後に、ヘルプカード協力事業所」のステッカーを差し上げます。

対象 ヘルプカードの趣旨を理解し、障害者支援に協力していただける事業所等（商店街や業種組合等）

◆以上のお問合せは、障害福祉課・内線1123まで。

平成28年3月31日（実績に基づき契約更新有り）

委託料 1件当たり四、三二〇円（消費税、調査に要する交通費を含む）

応募方法 履歴書（市販のものでも可）、介護支援専門員証の写し、都道府県の認定調査員新規研修修了証書の写しを高齢介護課（市役所2階）へ直接お持ちください。応募は随時受け付けています。

問合せ 高齢介護課・内線1174まで。

あなたの支援が必要です。

ヘルプカード

ひがしやまとし
東大和市

自主防災組織への防災資器材を貸与します

市では、災害による被害の防止及び軽減を図るため、地域の皆さんが自主的に結成した自主防災組織を対象に防災資器材を貸与します。

対象 前年度に市の区域内において自主的な防災活動を行っている組織

貸与することができる資器材（1団体当たりの上限）

ヘルメット10個、拡声器3個、救助用具セット（工具類）1組、担架2台、腕章10個、メガホン10個、ラジオ付懐中電灯5個

申請方法 所定の申請書に自主防災組織の構成がわかる書類及び前年度の自主防災活動の実績がわかる書類を添えて防災安全課（市役所3階）に提出してください。

問合せ 防災安全課・内線1352まで。

光ヶ丘自治会、東京街道団地自治会

東京防犯協会連合会会長賞

- 個人…小島孔子
- 東大和警察署長・東大和地区防犯協会会長連名賞
- 個人…眞崎一郎、沖田悌司郎、武藤四郎、酒井政和、石井昭子、橋本孝子、関政夫、荒久美子
- 団体…高木自治会、奈良橋自治会、湖南自治会

問合せ 東大和警察署 ☎042-566-0110へ。

防犯活動に対する表彰

これまでの防犯活動の功勞に対して、次の方々が表彰されました。（敬称略）

警視総監賞

- 個人…合林利雄
- 生活安全部長・東京防犯協会連合会会長連名賞
- 個人…鎌田雄子、神場喜代治、高杉武彦、鈴木眞三、亀澤優、川口美千代、中村勝昌、内野妙子、藁谷昭敬
- 団体…狭山自治会、第一

国民健康保険の
保健事業

国民健康保険被保険者の方を対象に、診療報酬明細書（レセプト）データ及び特定健康審査のデータを活用した保健事業を実施します。

医療機関への受診勧奨通知の送付

特定健康審査の結果から改善が必要な項目があった方のうち、医療機関を受診していない方及び生活習慣

表1 食費・居住費（滞在費）に係る軽減の対象要件及び軽減後の負担限度額（単位：円/日）

利用者負担段階	対象	食費	居住費・滞在費				
			ユニット型個室		従来型個室		
			個室	準個室	介護老人福祉施設	介護老人保健施設 介護療養型医療施設	多床室
第1段階	生活保護受給者または老齢福祉年金受給者で世帯全員が市民税非課税の方	300	820	490	320	490	0
第2段階	世帯全員が市民税非課税で、前年の合計所得金額と課税年金収入額が80万円以下の方	390	820	490	420	490	370
第3段階	世帯全員が市民税非課税で、第2段階対象者以外の方	650	1,310	1,310	820	1,310	370

※配偶者が市民税を課税されているかどうかを確認し、課税されている場合には、負担軽減の対象外になります。世帯が同じかどうかは問いません。

※市民税非課税世帯の方であっても、一定額を超える預貯金等の金額がある場合は対象外になります。なお、一定額を超える預貯金等の金額とは、配偶者がいる方は合計2,000万円、配偶者がいない方は1,000万円です。

介護サービス利用料等の軽減を実施します

食費・居住費の軽減

施設に入所した場合等の食費、居住費、滞在費は、原則として全額利用者負担となっています。介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）、介護老人保健施設（介護療養型医療施設）に入所した場合の食費と居住費（室料や光熱水費相当）、短期入所（ショートステイ）を利用した場合の食費と滞在費（室料や光熱水費相当）の費用には減額措置があります。

対象の段階別負担限度額は表1参照。

利用者負担額の軽減

次の①の全てに該当する被保険者が、軽減措置を実施する事業者から対象となるサービスを受けた場合、利用者負担額、食費及び居住費等が25パーセント

表2 利用者負担額軽減制度「収入・預貯金基準表」

世帯構成員数	収入基準額	預貯金基準額
1人	1,500,000円	3,500,000円
2人	2,000,000円	4,500,000円
3人	2,500,000円	5,500,000円
4人以上	世帯構成員が1人増すごとに500,000円を加算	世帯構成員が1人増すごとに1,000,000円を加算

有害ごみ・スプレー缶類が原因で火災事故等が発生しています

軽減されます。世帯を構成する全ての方の申請日の属する年度の市民税が非課税であること、世帯を構成する全ての方の平成26年中の年間収入総額が表2に掲げる基準額以下であること、世帯を構成する全ての方の申請日現在の預貯金総額が表2の基準額以下であること、居住用の家屋その他日常生活のために必要な資産以外に利用し得る資産を所有していないこと、負担能力のある親族等に扶養されていないこと、介護保険料を滞納していないこと

軽減対象サービス (1)訪問介護(2)通所介護(3)短期入所生活介護(4)介護福祉施設サービス(5)訪問入浴介護(6)訪問看護(7)訪問リハビリテーション(8)通所リハビリテーション(9)短期入所療養介護(10)小規模多機能型居宅介護(11)認知症対応型通所介護(12)夜間対応型訪問介護

①③及び⑤⑪は介護予防サービスを、④は地域密着型を含みます。生活保護受給者は③と④のみ対象とします。

【食費・居住費の軽減、利用者負担額の軽減の申請方法】

申請書に必要事項を記入・押印し、高齢介護課（市役所2階）に申請してください。なお、申請日現在の預貯金額が確認できる書類や通帳等の写しが必要（食費・居住費の軽減）は、配偶者も必要）になります。また、「利用者負担額の軽減」は、平成26年中の収入が確認できる書類（非課税証明書やその他収入がある場合は、その通帳の写し等）が必要になります。前年に該当した方には市から申請の案内を郵送します。

◆以上のお問合せは、高齢介護課・内線1137まで。

有害ごみ・スプレー缶類は、決められた日に、品目ごと袋に分けて排出してください。有害ごみ・スプレー缶類は、決められた日に、品目ごと袋に分けて排出してください。有害ごみ・スプレー缶類は、決められた日に、品目ごと袋に分けて排出してください。

国民健康保険のしくみと給付



国民健康保険事業(国保)は、対象となる市民の皆さん(被保険者)の病気の発生、出産及び死亡に対し保険給付を行う国民健康保険法に基づく事業です。

国保の被保険者の資格
国保の被保険者は、次のいずれにも該当しない方です。

- 健康保険等(健康保険、共済組合等)の被保険者及びその被扶養者
- 後期高齢者医療制度の被保険者
- 生活保護を受けている方

また、市内在住で3か月を超えて日本に滞在する外国人の方も国保の届出が必要で、株式会社等に勤務している方は、健康保険の適用になります。パートなどでも勤務時間・日数等の要件により社会保険の適用になります。

表1 届出一覧

こんな時		手続きに必要なもの
取得する場合	東大和市に転入してきた時	印鑑、他の市区町村の転出証明書
	職場の健康保険をやめた時	印鑑、資格喪失証明書または退職証明書
	子どもが生まれた時	印鑑、被保険者証、母子健康手帳
	生活保護廃止の時	印鑑、生活保護受給証明書
喪失する場合	東大和市から転出する時	印鑑、被保険者証
	職場の健康保険に加入した時	印鑑、国保・社保両方の被保険者証
	死亡した時	印鑑、被保険者証
	生活保護開始の時	印鑑、被保険者証、生活保護受給証明書
その他	住所、氏名、世帯主などに変更があった時	印鑑、被保険者証
	被保険者証をなくした時	印鑑、身分証明書等
	子どもが修学で他の市町村に転出する時	印鑑、在学証明書、被保険者証

※1 本人が手続きする場合、印鑑は不要です。
 ※2 被保険者証の交付は郵送です。ただし、運転免許証、パスポート、住基カード等の顔写真付きの公的身分証明書がある場合は、窓口で交付します。

表2 給付一覧

こんな時		このような給付が
療養給付	○病気になった時 ○けがをした時 ○歯が痛む時	治療費の3割(未就学児は2割、70歳以上75歳未満は1割~3割)の支払いで治療が受けられます。
療養費	○柔道整復師の施術費	
療養費(高額)	○医療費が高額になった時	自己負担限度額を超えた分が高額療養費として後日支給されます。 ※病院への支払いが困難な場合、「限度額認定証」があります。自己負担限度額を超えた金額について国保が病院等に支払います。
療養費(払い戻しが受けられる場合)	○やむを得ない理由で、国保の取り扱いをしない医療機関で治療を受けたり、旅先などでの急病のため、被保険者証なしで治療を受けた時	審査のうえ決定した額の7割分(未就学児は8割、70歳以上75歳未満は7割~9割)について払い戻しをします。ただし、医療費等の証明書が必要です。事前に保険年金課にお問い合わせください。 ※審査の結果、支給されない場合があります。 ※はり、きゅうについては、支給の対象となる疾病が限られています(神経痛、リウマチなど)。 ※医師が治療上必要と認めた証明書等が必要な場合があります。
	○あんま、はり、きゅう、マッサージの施術費	
	○コルセットなどの治療用器具	
	○海外で治療を受けた時	
その他の給付	○被保険者が出産した時	出産育児一時金42万円が支給されます(支払い先(医療機関・本人)によって、申請時期や書類が異なりますので、事前にお問い合わせください)。
	○被保険者が亡くなられた時	喪主様に対し、葬祭費5万円が支給されます。
	○人間ドック受診料の一部助成(脳ドックを含む)	日本病院会、全日本病院協会の指定を受けた病院、独立行政法人国立病院機構、公立病院、健康保険法に規定される保険医療機関で人間ドックまたは脳ドックを受診した時、1人に年度で1回に限り23,000円を限度に助成します。 ※40歳以上の方が対象です。 ※納期の到来した国保税の未納がないこと。 ※PET健診は対象外です。
※その他、訪問看護ステーションの利用料や重病者の入院などの移送費の一部が支給される場合があります。		

(注) 高額療養費、療養費(払い戻しが受けられる場合)は、医療費等の代金を支払った日の翌日から2年間を経過すると申請できません。また、出産育児一時金は、出産日の翌日から2年間、葬祭費は、葬儀を行った日の翌日から2年間、人間ドック受診料の一部助成(脳ドックを含む)は、受診日の属する月の翌月から1年間経過すると申請できません。

表3 一部負担金割合別の市町村民税課税所得(以下、課税所得)等と自己負担限度額

一部負担金の割合	区分		自己負担限度額(1か月)		
	平成27年度の課税所得	判定対象世帯員	収入(注4)	外来	外来+入院(世帯単位)
2割(注1)	145万円未満	国保被保険者が2人以上 国保被保険者が1人	520万円未満	12,000円(一般)	44,400円(一般)
	145万円以上(注2、注3)		383万円未満		
3割	145万円以上	国保被保険者が2人以上	520万円以上	44,400円(現役並み所得者)	80,100円+(医療費-267,000円)×1%(現役並み所得者)
		国保被保険者が1人	383万円以上		

注1 平成26年4月1日までに70歳の誕生日を迎えた方は、1割となります。
 注2 課税所得が145万円以上かつ、総所得金額等から基礎控除額を差し引いた所得が210万円以下の場合には2割となります。ただし、平成27年1月以降新たに70歳となった国保被保険者のいる世帯のみとなります。※申請不要
 注3 課税所得が145万円以上であっても、判定対象世帯員(同一の世帯に属する70歳以上の国民健康保険被保険者)の収入によって、申請をすれば一部負担金の割合が2割となります。
 注4 収入は、同一の世帯に属する70歳以上の国民健康保険被保険者(旧国民健康保険被保険者(※)を含む)の収入で判定します。
 ※旧国民健康保険被保険者は、後期高齢者医療制度の被保険者のうち、次の①及び②に該当する方となります。
 ①後期高齢者医療制度の被保険者の資格を取得した日まで、国民健康保険の被保険者であった方
 ②後期高齢者医療制度の被保険者の資格を取得した日以降、同一世帯の国民健康保険の世帯主と同一世帯の方

手続きが遅れた場合でも、国保の被保険者資格の取得日は、従前の健康保険の資格喪失日となり、転入した方は、転入日となります。なお、国保税は資格を取得した月から課税されます。

国保の保険給付
国保には療養の給付等の様々な保険給付があります(表2参照)。

医療費が高額の時
同じ月内の医療費(保険適用分)の自己負担額が高額になった時は、申請をして認められると、限度額を超えた分が高額療養費として、後日支給されます。



対象者には市から通知します。

国保限度額適用認定証の交付申請を
70歳未満の国保被保険者で、国保税の滞納のない世帯の方は、事前に申請し、「限度額適用認定証」等の交付を受けることができます。

この「限度額適用認定証」等を提示することで、一つの医療機関ごとの窓口での支払いが自己負担限度額までとなります。

なお、現在お持ちの限度額適用認定証等の有効期間は7月末日終了となりますので、同封の返信用封筒にて申請書を7月28日(火)必着で郵送してください。保険年金課では、7月27日から申請を受け付けます。



国保高齢受給者(70歳以上75歳未満)の方へ
国保被保険者が70歳になると、その誕生月の翌月誕生日が1日の場合は当月(から国保高齢受給者証の対象となります)。

申請は、締切日を過ぎてしまった場合も受付することができません。

申請に必要なもの 国保被保険者証、印鑑、入院日数を証明する領収書(非課税世帯で平成26年8月1日以降90日以上長期入院をした方のみ)

誕生月の月末(誕生日が1日の場合は前月の月末)までに、国保高齢受給者証を送付します。

病院などにかかる場合は、被保険者証と一緒に提示してください。

現在お持ちの国保高齢受給者証の有効期限は7月31日(金)までです。新しい国保高齢受給者証は、7月下旬に郵送します。使用できなくなった国保高齢受給者証は、保険年金課または市民センターに返却するか、各自で裁断するなどして確実に処分してください。

なお、平成28年7月31日までに75歳になる方は、後期高齢者医療制度に移行するため、75歳の誕生日前日(国保高齢受給者証の有効期限)となります。

国保高齢受給者証の一部負担金の割合と所得区分判定基準
国保高齢受給者証を提示して病院などで支払う医療費の一部負担金の割合は、1割~3割で(国保高齢受給者証に記載)自己負担限度額までです。国保高齢受給者証による一部負担金の割合と所得区分判定基準は表3をご覧ください。

交通事故などにあつたら相談を
交通事故など第三者(加害者)の行為で、けがなどをした時は、警察に届けて事故証明をもらい、国保の窓口へ「第三者行為による傷病届」を提出してください。国保では、医療費を一時的に立て替え、後に加害者に請求します。

特定健康診査・特定保健指導
原則、40歳から75歳未満の国保の被保険者に、生活習慣病を引き起こす原因とされている内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)に着目した特定健康診査の受診券を送付します。健診を受診した方には、生活習慣病の予防に必要な基本的な情報を提供します。また、受診の結果、生活習慣病になりやすいと判定された方には、特定保健指導(動機付け支援または積極的支援)の利用券を送付します。

◆以上のお問合せは、保険年金課国民健康保険給付係・内線1021、国民健康保険税係・内線1023まで。

情報マップ



11月の健康相談

「こころに不安や悩みのある方及びその家族」/8月5日(水)午前10時～正午(事前予約制) /場所 市立保健センター / 専門の医師による相談

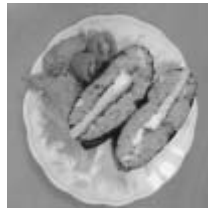
親子料理教室「手作りパンに挑戦」

夏休みにおうちでパンを作ってみませんか。手軽にできるパンと旬の食材を使ったランチメニューと一緒に作りましょう。

小学生とその保護者/8月5日(水)午前9時30分～正午 /場所 市立保健センター /16組32人(申込順。7月16日(木)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) / 食育の話、調理実習、試食 / エプロン、三角巾、筆記用具

食育推進事業「暑くは自分で作ってみよう！」

最近話題の「おにぎらず」(にぎらないおにぎり)や野菜料理を作りませんか。



様々な具で作れ、彩りがきれいな「おにぎらず」

◆以上の申込み・問合せは、市立保健センター☎042-565-5211まで。

お知らせ

市へのご寄付

次の団体から市へのご寄付がありました。厚くお礼申し上げます。(敬称略)
喫煙設備一式
日本たばこ産業株式会社
東京支社
上北台駅周辺の美化に活用させていただきます。
「使用料・手数料見直しに係る基本方針」を策定しました

市では、使用料・手数料の適正な水準を維持するため、3年ごとに見直しを実施しており、平成27年度が見直しの年度にあたり、これについて、前回の見直しの際、明確な基準等が定まっていなかったことが課題となつたことから、この度見直しの基本的な考え方となる「使用料・手数料見直しに係る基本方針」を策定しました。今後は、この方針に従って使用料・手数料の見直しを実施します。

小学4年生/中学生/8月19日(水)午前9時30分～午後0時30分 /場所 市立保健センター /20人(申込順) / エプロン、三角巾、筆記用具

なお、平成27年度の見直しの結果等については、別途お知らせします。詳細については、行政管理局(市役所4階)及び市政情報コーナー(市役所3階)での閲覧、または市のホームページをご覧ください。土・日曜日、祝日は除く。問合せ 行政管理局・内線1441まで。

7月から難病の方を対象にした障害福祉サービスの対象疾病が拡大されました。平成25年4月から障害者総合支援法に基づき難病の方々の障害福祉サービス等の受給が可能となりました。平成27年1月1日からの拡大に続き、7月1日から対象疾病が151疾病から332疾病に拡大されました。

新たな対象疾病、受給できるサービス、手続き等の詳細については、市のホームページをご覧ください。お問い合わせください。

問合せ 障害福祉課・内線1127まで。

アダルトサイトの相談件数が増加しています。スマートフォンでアダルトサイトに誘導されています。料金等を請求された等の相談が増えています。「退会はこちら」などをクリックしてしまつと、個人情報を知られて、高額な料金を請求される危険性があります。決して業者に連絡せず、納得できない場合は請求されても支払わないでください。

また、解約や解決をつたう行政書士と契約し、高額な料金を請求されたとの相談も急増しています。行政

書士は弁護士等が行うようなアダルトサイトなどの解約交渉はできません。困つた時や不安に思つた時は、消費生活相談窓口へご相談ください。相談日時 月・火・水・金曜日午前10時～午後4時 / 市民生活課・内線1713まで。

放置自転車のリサイクル・リサイクル協力店で販売しています。市では、条例に基づき駅周辺の放置禁止区域内で撤去した放置自転車のうち、保管期限の過ぎた自転車を東京都自転車商協同組合大和村山支部(自転車リサイクル協力店)に無償譲渡しています。

これらの自転車を整備・再生して販売をしていますのでご利用ください。

東大和市自転車リサイクル協力店
●小樽自転車店(南街2-111-4) ☎042-561-072
●十文字サイクル(南街2-79-13) ☎042-561-3816

価格・台数等については、取りまとめ店の小樽自転車店へお問い合わせください。問合せ 土木課・内線1213まで。

平成27年度排水設備工事責任技術者資格認定共通試験
試験日 10月4日(日)午前10時～正午 / 青山学院大学青山キャンパス9号館(渋谷区渋谷4-4-25) / 受験手数料 六、〇〇〇円 / 主

催 東京都下水道局 / 申込書の配布 7月21日(火)～8月31日(月)の間、下水道課市役所2階)で配布(土・日曜日は除く) / 申込方法 申込書に必要事項を記入し、8月3日(月)～31日(月)に、同封の封筒に入れて郵送してください(当日消印有効) / 郵送先 東京都下水道サービス(株)千代田区大手町2-6-2 / 下水道課・内線1235まで。

平成27年1月1日に改正相続税法が施行されました。国税庁のホームページでは、「相続税・贈与税特集」ページを設置し、相続税の仕組みを分かりやすく解説した、相続税のあらまし(平成27年分)などの各種情報を掲載しているほか、申告手続が必要となるかどうかを判定する「相続税の申告要否判定コーナー」を公開していますので、ご利用ください。詳細は、国税庁のホームページ「相続税・贈与税特集」、「相続税の申告要否判定コーナー」をご覧ください / 立川税務署☎042-523-1181へ。

立川税務署から

社会福祉協議会 / 見守り声かけ活動
近年、地域のつながりが少なくなつてきていると言われている中で、本活動は改めて地域のつながりを大切に、ふれあいのある地域づくりを目指しています。地域の皆さんがボランティアとして活動し、高齢者のお宅までお伺いする「声かけ」と、外からそれとなく気にかける「見守り」が

ありです。関心のある方は、ご連絡ください。なお、この活動にご協力いただける方も募集しています / 社会福祉協議会☎042-564-0012へ。

中小企業大学校東京校 Tokyo U.C.O. 創業よろず個別相談会を開催します
創業に関心のある方、創業を目指している方、顧客開拓に苦慮している中小企業の経営者 / 8月5日(水)・12日(水)・19日(水)・26日(水) / 午前9時30分から、11時から、午後1時から、2時20分から、3時40分から(1回1時間以内。事前予約制) / 場所 中小企業大学校東京校東大和寮3階 / 創業支援者 溝口暁美氏 / 申込方法等の詳細はお問い合わせください / 中小企業大学校東京校 Business Nest 担当 ☎042-565-1195へ。

乳幼児の熱中症にご注意ください
熱中症は自宅や屋外で多く発生しています。乳幼児は、身体の機能が未熟なだけでなく、生活環境による体温調節の遅いもあり、注意が必要です。暑さに気づかず脱水症状になるリスク、遊びに熱中してたり眠つていたりする時は、乳児は特に自ら水分補給や衣類を調節することができません。外出時や

入浴後、よく汗をかいた時など、子どもが水分をいっでもとれるように、気配りをしてあげましょう。地面に近いほど気温が高い身長が低いことや、ベビーカーに座っている状態は、地面からの照り返し熱の影響で大人が感じるよりも2～3 暑い環境になります。規則正しい生活による体調管理のほか、普段から運動や入浴で発汗の習慣をつけておくことで、身体が暑さに備える機能が高まります。メッシュ素材やゆつ

たりとしたデザインの花など、熱がこもりにくく体温調節しやすい服装を選ぶことも大切です。問合せ 市立保健センター ☎042-565-5211まで。

受診前に、必ず歯科医療機関に確認してください。市内の歯科医療機関による輪番制なので、毎回場所が異なります。

祝日等
7月の診療日及び担当歯科医院は次のとおりです。
診療日 7月20日(月)
受付時間 午前9時30分～午後4時
場所 豊田歯科クリニック(清水3-774-5NSビル101) ☎042-567-0754
持持物 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) 問合せ 市立保健センター ☎042-565-5211まで。

豊田歯科クリニック
武蔵大和駅前郵便局

熱中症は自宅や屋外で多く発生しています。乳幼児は、身体の機能が未熟なだけでなく、生活環境による体温調節の遅いもあり、注意が必要です。暑さに気づかず脱水症状になるリスク、遊びに熱中してたり眠つていたりする時は、乳児は特に自ら水分補給や衣類を調節することができません。外出時や

暑さに気づかず脱水症状になるリスク、遊びに熱中してたり眠つていたりする時は、乳児は特に自ら水分補給や衣類を調節することができません。外出時や

暑さに気づかず脱水症状になるリスク、遊びに熱中してたり眠つていたりする時は、乳児は特に自ら水分補給や衣類を調節することができません。外出時や

暑さに気づかず脱水症状になるリスク、遊びに熱中してたり眠つていたりする時は、乳児は特に自ら水分補給や衣類を調節することができません。外出時や

暑さに気づかず脱水症状になるリスク、遊びに熱中してたり眠つていたりする時は、乳児は特に自ら水分補給や衣類を調節することができません。外出時や

暑さに気づかず脱水症状になるリスク、遊びに熱中してたり眠つていたりする時は、乳児は特に自ら水分補給や衣類を調節することができません。外出時や

暑さに気づかず脱水症状になるリスク、遊びに熱中してたり眠つていたりする時は、乳児は特に自ら水分補給や衣類を調節することができません。外出時や

暑さに気づかず脱水症状になるリスク、遊びに熱中してたり眠つていたりする時は、乳児は特に自ら水分補給や衣類を調節することができません。外出時や

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

夏休みさをり織り体験、コースターを作ろう(みんなの会) / 7月15日、8月31日の間随時(土・日曜日、祝日、作業所の行事開催日は除く) / さをり織りで小さなお子さんでもできるコースターを作ります / 500円(材料代) / いずれかの作業所で日時などを相談してください / 8月31日までに第一みんなの家042 564 1900、第三みんなの家042 8776へ。

介護家族の会しゃぼん玉(まめの会) / 高齢者を介護している方、経験者ほか / 7月19日午前10時~11時45分 / デイサービスえんどうまめ / 10人位 / 介護の悩み、情報交換など / 認知症のご家族と同伴でも可 / 100円(お茶代) / デイサービスえんどうまめ042 9778

地域交流の場まめ家(まめの会) / 7月19日午後1時30分~4時 / デイサービスえんどうまめ / 10人位 / 地域の方とお茶を飲んでおしゃべりしましょう / 200円(お茶代等) / デイサービスえんどうまめ042 9778

川清掃、第25回空堀川の清掃(空堀川を考える会) / 7月25日午前8時30分~11時(小雨決行、雨天の場合は翌日へ順延) / 集合場所は翌日へ順延 / 集合場所:清水富士見緑地 / 軍手と火バサミは主催者で用意 / 保険は主催者で加入 / 後援:東京都北多摩北部建設事務所 / 協賛:東大和市環境課、森永乳業(株) / 小倉 5467 6860

第9を歌う会 / 15周年記念演奏会参加団員募集(第九を歌う会実行委員会) / 市民・近隣市民の方 / 平成28年2月28日午後2時30分~4時30分 / ハミングホール / 200人(申込順) / 指揮:黒岩英臣合唱指導・辻秀幸 / レッスン料:二万三千元 / 学生一万三千元 / 楽譜代:二千元 / 別にチケット協力あり / 8月31日までに河本042 564 0173(ファクス兼用)へ。

市民音楽祭(合唱連盟) / 市内のアマチュアの合唱と器楽合奏のグループ / 10月24日午前11時30分~午後4時 / ハミングホール / 市内のアマチュアの合唱と器楽合奏の発表会 / 合唱連盟加盟団体1人300円、非加盟団体1人千円(3人以下の団体1人千二百円、高校生以下の1団体三千円) / 8月31日までに高橋090 6501 4303へ。

夏休みさをり織り体験、コースターを作ろう(みんなの会) / 7月15日、8月31日の間随時(土・日曜日、祝日、作業所の行事開催日は除く) / さをり織りで小さなお子さんでもできるコースターを作ります / 500円(材料代) / いずれかの作業所で日時などを相談してください / 8月31日までに第一みんなの家042 564 1900、第三みんなの家042 8776へ。

ジュニアバドミントン教室(バドミントン連盟) / 市内在住・在学の中学生 / 8月1日・9日・23日・30日午後2時~4時30分 / 市民体育館 / 技術クラス別でバドミントン技術指導 / 運動靴、ラケット、タオル、着替え / 運動ができる服装でお越しください / 7月24日までに山地042 562 7397(ファクス兼用)へ。

都立高校入試無料解説講座(レクリエーション協会) / 中学2・3年生 / 7月29日・30日・8月1日・2日 / 4日午後6時~9時 / 南街公民館 / 30人(申込順) / 都立高校入試対策講座(英語・数学) / 入試問題等の資料は用意してあります / 高木住子他 / 筆記用具 / 7月26日までに飯坂090 3903 0736へ。

公開医学講座「帯状疱疹について」(社会医療法人財団大和会) / 8月1日午後3時30分~4時30分 / 武蔵村山病院 / 佐藤裕子 / 申込不要 / 大和会法人本部広報企画課042 567 8307

第31回納涼祭(社会福祉法人向会) / 8月1日午後5時30分~8時15分 / 向台老人ホーム中庭 / 盆踊り、模擬店、太鼓ショー、大抽選会 / 向台老人ホーム042 562 6787

市民音楽祭(合唱連盟) / 市内のアマチュアの合唱と器楽合奏のグループ / 10月24日午前11時30分~午後4時 / ハミングホール / 市内のアマチュアの合唱と器楽合奏の発表会 / 合唱連盟加盟団体1人300円、非加盟団体1人千円(3人以下の団体1人千二百円、高校生以下の1団体三千円) / 8月31日までに高橋090 6501 4303へ。

夏休みさをり織り体験、コースターを作ろう(みんなの会) / 7月15日、8月31日の間随時(土・日曜日、祝日、作業所の行事開催日は除く) / さをり織りで小さなお子さんでもできるコースターを作ります / 500円(材料代) / いずれかの作業所で日時などを相談してください / 8月31日までに第一みんなの家042 564 1900、第三みんなの家042 8776へ。

ジュニアバドミントン教室(バドミントン連盟) / 市内在住・在学の中学生 / 8月1日・9日・23日・30日午後2時~4時30分 / 市民体育館 / 技術クラス別でバドミントン技術指導 / 運動靴、ラケット、タオル、着替え / 運動ができる服装でお越しください / 7月24日までに山地042 562 7397(ファクス兼用)へ。

都立高校入試無料解説講座(レクリエーション協会) / 中学2・3年生 / 7月29日・30日・8月1日・2日 / 4日午後6時~9時 / 南街公民館 / 30人(申込順) / 都立高校入試対策講座(英語・数学) / 入試問題等の資料は用意してあります / 高木住子他 / 筆記用具 / 7月26日までに飯坂090 3903 0736へ。

公開医学講座「帯状疱疹について」(社会医療法人財団大和会) / 8月1日午後3時30分~4時30分 / 武蔵村山病院 / 佐藤裕子 / 申込不要 / 大和会法人本部広報企画課042 567 8307

第31回納涼祭(社会福祉法人向会) / 8月1日午後5時30分~8時15分 / 向台老人ホーム中庭 / 盆踊り、模擬店、太鼓ショー、大抽選会 / 向台老人ホーム042 562 6787

市民音楽祭(合唱連盟) / 市内のアマチュアの合唱と器楽合奏のグループ / 10月24日午前11時30分~午後4時 / ハミングホール / 市内のアマチュアの合唱と器楽合奏の発表会 / 合唱連盟加盟団体1人300円、非加盟団体1人千円(3人以下の団体1人千二百円、高校生以下の1団体三千円) / 8月31日までに高橋090 6501 4303へ。

医師会コーナー

頭痛のお話

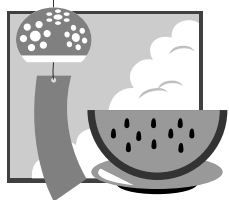
頭痛は日常よく見られる症状の1つで、頭の中に異常を認めない一次性頭痛と何らかの異常を認め、そのために起こる二次性頭痛に分類されます。

一次性頭痛には、頭の中や頭皮の血管の拡張によりズキズキと拍動性に痛む片頭痛、家庭環境や職業上のストレス等の精神的緊張から筋肉の持続的収縮により頭重感、鈍痛、頭部の締め付け感をきたす緊張型頭痛、これらの要素が混じった混合頭痛、ある特定の時期に一側性に眼の奥を中心に激しい痛みが、数十分から数時間続く群発性頭痛などがあります。これらの一次性頭痛では内科的な治療が基本で、どんなに激しい頭痛であっても生命に危険が及ぶことはありませんが、二次性頭痛では話は別です。

二次性頭痛には、くも膜下出血や脳出血、脳動脈解離(脳の動脈壁が裂けること)などの脳血管障害によるもの、頭の中にできる腫瘍によるもの、脳の表面にある髄膜という膜に細菌やウイルスが感染を起こす髄膜炎、急激な眼圧上昇により失明の恐れもある急性緑内障発作、副鼻腔炎(蓄膿症)など多くの原因による頭痛があります。

これらの二次性頭痛では外科的な処置が必要な場合も多く、生命に危険を及ぼす可能性もあります。特にくも膜下出血は、脳動脈瘤の破裂により脳の表面に出血し、突然、今までに経験したことのない激しい頭痛を呈し、吐き気、嘔吐を伴い、時には意識障害をきたすこともあります。適切な診断、処置(手術)をしないと重篤な状態となり死亡することも稀ではありません。このような二次性頭痛の診断は神経内科や、脳神経外科などの専門医による診察と頭部CTやMRIなどによる検査が必須です。頭痛でお悩みの方は、専門医を受診することをお勧めします。

公益社団法人東大和市医師会



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。



《今月の納期》 納期限 7月31日(金)
・固定資産税・都市計画税 第2期
・国民健康保険税 第1期全期前納 第1期
・介護保険料 第1期
・後期高齢者医療保険料 第1期

「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」
口座振替依頼書は納税課(市役所1階)・市内金融機関にあります。コンビニエンスストアやモバイルレジで納付することもできます。
問合せ 納税課・内線1041まで。

ほん本BOOK

図書館の新书推荐を紹介します。
一般書
・地域に希望あり 大江正章著
・もう一つの「幕末史」 半藤一利著
・アウシュヴィッツを志願した男 小林公一著
・うたつとは小さないのちひろいあけ 村上しいこ著
児童書
・アール・デコの挿絵本 鹿島茂著
・ひびきのフルル さいとうのりこ作
・絵本で学ぶイスラエルの暮らし 松原直美文
・ボルネオでオランウータンに会う たかはしあきらぶん

市民記者レポート



お医者さんとお付き合い

本年4月、「生涯にわたって健康でいきいきと豊かな人生をおくれるまち 東大和」を基本理念とする「東大和市健康増進計画」が策定されました。その総合目標の一つは、「健康寿命の延伸」です。

この目標を実現する上での大きな課題の一つが、医療者と良好な関係を結ぶことです。

加齢による体の不具合は自然なことですが、いざその事態に直面すると、焦りや不安に襲われ、原因究明に汲々となるのが人の常のように思われます。

そうした心持ちになってしまうと、常日頃診てもらっているお医者さんが、何か頼り無い存在に見えてきます。

そうなる大きな理由の一つには、掛かりつけのお医者さんが、病因について断定的な物言いを余りしないことがあると思います。

特に昨今、テレビ番組などに、名医と評される医師が盛んに出てきて、明快に所見を語り、みんなの関心をさらいます。

これに比べて、目の前のお医者さんを、心許なく思ってしまうのではないのでしょうか。

しかし、このような医療番組は、放送局が視聴率獲得を狙ってショウアップしたもので、自分自身でしっかり考えないと、これに振り回される羽目になり、無用な心配を抱え込むことになるでしょう。

そして、根本的な事として、人間の肉体は、何百億年か知れない宇宙進化の頂点に位置するものとされ、そこには無限とも言える局面が潜んでいる、と思うのです。

こう見てくると、断定的な物言いをしないのは、当然の成りゆきであって、むしろ責任ある姿勢と言えるでしょう。

病を、私たち生き物は、避けて通ることが出来ません。観念して、身近なお医者さんとの信頼関係を大切にして、行政サービスも利用しつつ、病と上手く付き合い続ける前向きな心の耐性を会得するのが得策、と考えます。

いかがでしょうか。(市民記者 浅利和彦)

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

50周年記念コンサート グラシェラ・スサーナ～半世紀の思いを込めて～

もの悲しいギターの音色に導かれ、哀愁の低音で歌う「アドロ」や「サバの女王」がミリオン・ヒット。スサーナの独特の日本語は、歌の持つ情感をいっそう深め、私たちの心にまっすぐ響いてきます。

7月20日(祝日)午後2時開演/大ホール 全席指定/一般4,500円(友の会4,050円) 未就学児の入場はご遠慮ください。

「お祭りやろう」演劇/ダンス公演 発表会
演出家のトチアキタイヨウ

と小学3～6年生の子どもたちが8日間のワークショップを通じて創作した舞台公演

8月9日(日)午後2時開演/小ホール 全席自由/入場無料/パフォーマンスキッズ・トーキョーのホームページ(<http://www.children-art.net/pkt/>)またはファクス(03-5961-5738)でお申し込みください。

ジョージ・ブレイス カルテット ジャズコンサート

8月22日(土)午後6時開演/小ホール 全席自由/前売2,500円(大学生以下1,000円。学生証提示)

ハミングホールセレクション「父と暮せば」

井上ひさしが広島を舞台に描いた、原爆で犠牲になった父と遺された娘との二人芝居。演劇集団円による名作の上演にご期待ください。

8月29日(土)午後3時開演/小ホール 全席自由(整理番号付)/一般2,500円、小学生

～高校生2,000円 未就学児の入場はご遠慮ください。



ロビーコンサート

国立音楽大学 学生によるコンサート

7月29日(水)正午開演/入場無料

8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28年8月
その他の施設	平成28年2月

市民を対象とした調整会議は8月1日(土)午後1時30分から行います。

国民年金

だより

日本年金機構等の職員を名乗る詐欺にご注意ください

日本年金機構において、職員の端末に対する外部からのウイルスメールによる不正アクセスにより、機構が保有している個人情報の一部が外部に流出していることが、5月28日に判明しました。年金情報流出を口実にして、「日本年金機構」や「年金事務所」、「厚生労働省」や「市役所」などの職員と称して、現金を請求したり、銀行口座を聞き出すなど、不審な電話や訪問があったという問合せが寄せられています。

いたたり、ATMの操作を指示するようなことはありません。また、届出や申請の手数料と称して現金を請求することもありません。年金事務所等の職員を名乗った訪問や電話で不審な点がありましたら、その場で対応することなく、年金事務所及び警察へ連絡してください。なお、年金事務所の職員が訪問する際は、身分証明書を携帯していただきますので、ご確認ください。**国民年金は60歳以降でも加入できます**

20歳以上60歳未満の日本に住所を有する方は、被用者年金制度の被保険者または、老齢(退職)年金を受ければ、国民年金の被保険者となり、保険料を納付しなければなりません。原則として、65歳から老齢基礎年金を受給することができ、25歳以上保険料の納付・免除若しくは合算対象(カラ)期間が必要となります。保険料の納付・免除期間によって受け取る年金額が異なります。年金受給権を満たしていない方は、給権を満たしていない方、または未納期間や未加入期間があり、満額の老齢基礎年金を受け取ることができない方は、60歳以降の申出された月から65歳到達月の前月まで高年齢任意加入することができ、また、昭和40年4月1日以前に生まれた方で、65歳になっても年金受給権を満たしていない方は、70歳到達月の前月までの期間で年金受給権を満たすことができる場合は、特例高年齢任意加入により、加入期間を延長できます。**ねんきんダイヤルをご利用ください**

電話番号

0570 05 1165
IP電話・PHSからは03 6700 1165

受付時間

●月曜日から金曜日
午前8時30分～午後5時15分(月曜日は午後7時まで)
●第2土曜日(祝日は除く)
午前9時30分～午後4時
◆お問合せは、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1025まで。

観光キャラクター“うまべえ”出没情報

- “うまべえ”に会いに来てね!
 - 子どもたちとの公民館&児童館/7月18日(土)午後1時30分～4時/なんがい児童館
 - みのり納涼祭/7月25日(土)午後4時～7時/みのり福祉園
 - 地域交流行事「やまと苑納涼祭」/7月26日(日)午後6時～8時30分/(社福)やまと苑
- ▶問合せ 産業振興課・内線1074まで。

