



東京
ゆったり日和
東やまと

注目情報

抽選で豪華商品が当たる！
みんなで健幸！
ヘルスアップBINGO

詳細は2面



いただきます！



給食が育む



「食の力」





徹底した安全管理、地元の恵みの活用、そして豊かな食育

東大和市の学校給食は、子どもたちの「生きる力」を育んでいます。

東大和市は、地場野菜の積極的な活用や友好都市（喜多方市）との連携、農業体験などを通じて、食べ物の大切さと感謝の心を育む食育を推進しています。

桜が丘にある学校給食センター

平成29年4月に開設した学校給食センターは、市内全15校を管轄し、約7000人の児童・生徒に給食を提供しています。毎日作る給食は、小学校2種類、中学校1種類の計3種類。豊富なメニューで安全安心な給食を届けています。

中学生の職場体験

東大和市立中学校の生徒が職場体験のため学校給食センターに来てくれました。調理補助や配缶作業を体験し、普段食べている給食が徹底した安全管理と多くの人の手によって提供されていることを実感。「職場体験は大変だったがこれからは違った視点で給食を食べることができそう」と食への意識が変わった様子でした。

描いて食べて楽しむ！

イラストコロッケ

食育推進事業の一環として、東大和市内の小・中学校の児童・生徒が描いたイラスト（各校において1作品を選出）をコロッケに印刷し提供しています。学校と学校給食センターが協力して、子どもたちに学校給食をより身近なものに感じてもらうことを目的として年一回実施しています。子どもたちからは喜びの声が多く寄せられています。



職場体験で調理補助を行う市内中学校の生徒



第20回全国学校給食甲子園応募献立「狭山茶っ葉ごはん、手作りビーツコロッケ、東大和野菜の塩麴炒め、秋野菜の打ち豆汁」



人気のイラストコロッケは平成30年（2018年）から始まりました



学校給食センター見学試食会で説明する栄養士



▷問合せ 保健センター ☎042-565-5211

ひがしやまと私の健康プロジェクト

みんなで健幸! ヘルスアップBINGO

自分だけのビンゴカードを作って、楽しく健康習慣を身につけよう。

抽選で豪華商品が当たる!

ビンゴした数によって当選確率がアップします。

▷対象 市内在住の方

▷チャレンジ期間 12月1日(月)～1月15日(休)



参加方法

- ① 「みんなで健幸! ヘルスアップBINGO」のビンゴシートを準備。
- ② 自分の目標を決めて、ビンゴシートに記入。
1つの目標に対して5日分達成できたら1マスクリア。
- ③ 1列以上ビンゴしたら、プレゼント抽選に応募する。

※参加方法、応募先、賞品の詳細については、保健センター窓口または市のホームページで配布しているビンゴシートをご覧ください。

災害に備えて食料を備蓄しましょう

災害はいつ起こるかわかりません。いざという時に備え、各家庭3日以上以上の食料を備蓄しましょう/問合せ 防災安全課・内線1352

「いただきます」
東大和市の給食が育む
「食の力」

東大和市の学校給食でのユニークな取り組み

取 組 み	内 容
地産地消・手作り	地元の農家さんが作るおいしい地場野菜を豊富に使用。手作りのメニューが多く、新鮮な食材の味を伝えます。
環境に配慮した給食	地元の農家さんが廃棄していた里芋の親芋や子頭を活用した里芋コロックなど、食材を無駄にしない工夫をしています。
友好都市との交流	福島県喜多方市のお米や地方の特産品を献立に取り入れ、食文化への理解を深めています。
食育活動	給食センターでの社会科見学や職場体験の受け入れ、また栄養士や地元の農家さんが各学校に訪問して授業をすることで食の学びを深めています。

喜多方市のお米が給食に！

10数年ぶりに「喜多方市産米」を学校給食で使用することを予定しています。友好都市や地域の食文化に対する学びを深めるとともに、お米に関わる人々の想いを知り、食に対する感謝の気持ちを醸成するなど、友好都市・喜多方市との交流を一層深めています。使用日：令和7年12月12日(金)・15日(月)・16日(火)、品種：令和7年度産 特別栽培米「コシヒカリ」の予定



市内在住の中学生が喜多方市を訪問し、稲刈りやそば打ち、農村への宿泊を行う「喜多方市農業宿泊体験」を初めて実施しました。子どもたちは積極的に体験活動を楽しんでおり、「農泊先の方との交流がとても心地よく、楽しい時間を過ごせた」、「稲刈りや農業体験は大変だったので農家の方はすごいと思った」という感想があり、喜多方市の豊かな自然や文化に触れることで、普段の生活では得られない貴重な経験を存分に楽しむことができた様子でした。

友好都市交流！喜多方市農業宿泊体験



喜多方市山都町上堰棚田 農業宿泊体験2日目に於いた稲刈り体験

年末年始の片付けは計画的に

年末の大掃除の時期です！
ごみの収集日程を確認し、
一度に多量のごみ出しは避け、
数回に分けて排出してください。

おすすめ！

ごみ分別アプリ
iOS端末 Android端末



市のホームページ

ごみの出し方



ごみ排出
カレンダー



プラスチックごみ削減にご協力ください

使い捨てコンタクトレンズの空ケースの回収

- ▷回収場所 環境対策課（市役所3階）、公民館（中央、狭山、蔵敷）、市民センター（奈良橋、南街、桜が丘）
- ▷回収方法 回収場所に設置されている回収ボトルまたは回収ボックスに空ケースを投入してください。※メーカーは問いません。

インクカートリッジの回収

- ▷回収対象 ブラザー、キヤノン、エプソン、日本HPの純正インクカートリッジ
※インクタンク、インクパックは対象外。家庭で使用したものに限る。
- ▷回収場所 環境対策課（市役所3階）、桜が丘市民センター



エコアクション
フェスタ開催！！



地球温暖化や
環境問題を
身近に感じてもらうため
市や市民団体
企業の環境への取り組みを
ゲームや展示などで
分かりやすく紹介。
発電体験ブースで
自転車をこいで
ツリーを点灯させよう！

- ▷日 時 12月13日(土) 午前11時～午後2時
- ▷場 所 LICOPA東大和 メゾン棟2階（桜が丘2-142-1）
- ▷問合せ 環境対策課・内線1281

東大和元気ゆうゆう体操in市役所中庭

12月1日(月)午後0時30分～0時50分、市役所中庭で東大和元気ゆうゆう体操を行います（雨天中止。当日の開催の有無は市公式SNSに掲載）。東大和元気ゆうゆうポイント事業の対象／問合せ 介護保険課・内線1179

高齢者福祉施策・介護保険事業 アンケート調査の実施

市では、令和8年度に高齢者福祉計画・第10期介護保険事業計画（計画期間は令和9・11年度）を策定するため、アンケート調査を実施します。

- ▽対象 ●介護事業所…約105か所
- 要介護（要支援）認定を受けている方…約1650人
- その他の65歳以上の方…約2400人

この調査は、介護サービスの需要量、地域のニーズや課題の把握等、計画策定に必要な基礎資料を整えるための重要な調査です。アンケート調査票が届いた際は、回答にご協力をお願いします。

- ▽問合せ 介護保険課・内線1171

パネル展示

障害者週間

促進するため、パネル展を実施します。

- ▽期間 12月3日(水)～9日(火)

▽場所 市役所1階入口ホール

広く障害者の福祉についての関心と理解を深めるとともに、障害者が社会、経済、文化その他あらゆる分野の活動に参加することを

善行青少年の推薦

青少年問題協議会では、広く市民の模範となる行爲をした青少年を「善行青少年」として表彰しています。

皆さんの周りに該当する青少年がいまいたら、お近くの小中学校や青少年対各地区委員等を通して推薦してください。

※詳細は、お問い合わせください。



- ▽表彰対象 市内在住・在勤の18歳以下の方
- ▽推薦期限 令和8年1月9日(金)
- ▽問合せ 青少年課・内線1743

令和8年4月利用申請の受付開始 学童保育所・ランドセル来館

ランドセル来館



令和8年4月から、学童保育所またはランドセル来館の利用を希望する方の一次申請を12月5日(金)から受け付けます。

学童保育所またはランドセル来館のいずれかを選んで申請してください。詳細は、「学童保育所・ランドセル来館申請案内」をご覧ください。

▽対象 市内在住で、保護者の就労や介護、疾病などにより放課後に保育を必要とする小学生

▽申請方法 12月5日(金)～令和8年1月15日(木)に申請に必要な書類を青少年課まで郵送（必着）。

※郵送による申請ができない場合、各児童館または青少年課の窓口に参加してください。

- ▽申請案内の配布場所 ●青少年課（市役所5階） ●市のホームページ

ボランティアの募集 外国人のための 日本語学習教室

日本語学習教室



市内の3つの日本語学習教室では、外国人に日本語を教えるボランティアを募集しています。見学もできますので、関心のある方は各連絡先へご連絡ください。

- 日本語の会
活動日時 毎週木曜日 午前10時～正午
連絡先 浜野 ☎090-4534-065
- にほんご友の会
活動日時 毎週土曜日 午後1時30分～3時30分
連絡先 高橋 ☎090-4534-982

12月1日(月)～7日(日) 精神保健福祉 普及運動期間

普及運動期間



精神保健福祉普及運動は、精神障害者の福祉の増進及び国民の精神保健の向上を図ることを目的とした運動です。

市及び保健所等では、次

- 各児童館 ●各市民センター ※上北台・向原・清原市民センターは12月31日まで休館。

- ▽問合せ 青少年課・内線1742



- 「あつまれ日本語ひろば」
活動日時 毎週火曜日 午後2時～3時30分 毎週金曜日 午前10時～11時30分
連絡先 西山 ☎090-6707-5997

※詳細は、市のホームページをご覧ください。

- ▽問合せ 市民生活課・内線1715



- 日常生活の相談、交流の場の提供等…精神障害者地域生活支援センター「ウェルカム」 ☎042-564-0888

- 精神保健福祉に関する専門相談…東京都立多摩立川保健所 ☎042-524-5171
- ▽問合せ 障害福祉課・内線1127

もの忘れあんしん相談会

もの忘れが心配な方や認知症について知りたい方を対象に、もの忘れあんしん相談会を開催します。

また、12月13日(土)は、認知症の方とその家族が集い交流を深める、認知症カフェ「花カフェ」を認知症疾患医療センターと同時開催

し、認知症看護認定看護師の吉沢奈美氏によるミニ講座「知っておきたい認知症のお薬のこと」アルツハイマー病の治療薬を中心に「（午後3時から）」を開催します。

※申込不要・出入自由。

- ▽期日・場所 ①12月11日(木)…中央公民館 ②12月13日(土)…SOMPO アラヴィーレ東大和（仲原4-7-1）
- ▽時間 午後2時～4時
- ▽相談員 認知症疾患医療センター相談員（②のみ）、認知症地域支援推進員
- ▽問合せ 介護保険課・内線1171

12月4日(木)～10日(水)

▽問合せ 市民生活課・内線1716

人権週間

～「誰か」のこと じゃない。～

私たちは皆、自分の存在と尊厳が守られ、自由に幸せを追い求めることのできる権利「人権」を持っています。人権週間を機に、改めて人権について考えてみましょう。

人権・男女共同参画パネル展

- 期間 12月4日(木)～10日(水)
- 場所 市役所1階入口ホール

人権相談

※予約制

- 申込方法 各相談日の前日までに、市民生活課・内線1716

- 人権身の上悩みごと相談（毎月第3木曜日午前9時30分～正午）

人権擁護委員が、人権侵害などに関する相談に応じます。

- 女性のための悩みごと相談（毎月第2火曜日午後1時30分～4時40分）

夫婦や家族関係、離婚、人間関係等などの悩みに女性心理カウンセラーが助言をおこないます。

- 女性のための法律相談（毎月第3水曜日午後1時30分～4時）

離婚、養育、夫婦の家族関係、ハラスメント、DV等法的助言が必要な問題に、女性弁護士が応じます。

令和7年第4回市議会定例会を12月17日(水)まで開会しています

詳細な日程は、議会事務局までお問い合わせください
▽問合せ 議会事務局・内線2002

小学生の参加者募集

子ども雪国体験事業



全国でも有数の雪国である長野県栄村で、スキーや雪遊びなどの体験を通じ、初めて出会う友達とこの冬一番の思い出づくりをしませんか。

▽対象 昭島市・東和市・瑞穂町・武蔵村山市在住の小学4年生～6年生
※保護者の参加不可。

▽期間 令和8年2月21日(土)～2月23日(祝)(泊3日)

▽場所 長野県栄村

▽定員 60人

※定員を超えた場合は、抽選。抽選結果は令和8年1月9日(金)頃にメールにてお知らせします。

▽参加費 1万9000円(スキーウェアレンタルの)

場合は、別途5100円)

▽主催 子ども雪国体験事業実行委員会

▽申込方法 12月26日(金)までに、WEB

▽問合せ 京王観光(株)八王子支店「子ども雪国体験事業」事務局



東京都多摩障害者スポーツセンター共同事業 みんなで交流☆バドミントン

障害のある方と障害のない方で、バドミントンを通して交流し、親睦を深めませんか。

▽対象 市内在住・在勤・在学の方

▽日時 令和8年1月17日(土)午前9時30分～午後4時

▽場所 東大和S&D体育館

▽定員 48人(定員を超えた場合、抽選)

▽持ち物 体育館履き、外靴を入れる袋

▽申込み 12月22日(月)までに、多摩障害者スポーツセンター ☎042-573-3811

※手話通訳者が必要な方は、申込時にお知らせください。

▽問合せ スポーツ観光課・内線1554

南街公民館(保育付講座)

わたしと家族を守る防災ステップアップ



能登半島地震から約2年を迎えます。この機会に、改めて防災意識を高め、ご家庭や地域で実践できる防災時の行動を身につけませんか。また、災害時に役立つ備蓄食料の調理方法の工夫について学ぶ「キッチン訓練」も予定しています。

▽日時 令和8年1月28日(3月11日の水曜日(祝日を除く)午前10時～正午

▽場所 南街公民館

▽定員 12人(定員を超えた場合、保育室未経験者を優先し抽選)

※市のホームページで詳細を必ず確認の上、お申込み

ください。

▽講師 松本康児氏(日本防災士会)

▽保育について

▽対象 令和7年9月21日生まれ～就学前の乳幼児

▽定員 12人(定員を超えた場合、抽選)

▽申込方法 12月17日(水)までに電話・窓口・WEB

▽問合せ 南街公民館 ☎042-564-2771

蔵敷・奈良橋コース観光ガイド付 まち歩きツアー



観光ボランティアのガイドを聞きながら市内を巡るまち歩きツアーを開催します。

▽日時 12月20日(土)午前10時～正午(雨天中止)

▽コース 郷土博物館～八幡神社～雲性寺～鎌田家～町役場跡～蔵敷庚申塚～山王神社～蔵敷調練場～元村山場～おしやぶき様～蔵敷太子堂～郷土博物館(約3km)

▽集合・解散場所 郷土博物館

▽定員 20名(申込順)

▽申込方法 12月19日(金)までに、WEB

▽問合せ スポーツ観光課・内線1553

狭山保育園のイベント

- ①誕生会…12月10日(水)
- ②0・1・2歳児あそび広場…12月12日(金)
- ③クリスマス会…12月19日

④モバイル作り3回目…12月23日(火)

▽対象 ①③年齢制限なし、②0・2歳児、④未就学児

▽時間 午前10時～11時

▽持ち物 飲み物・着替え

※人数に限りがあります。

▽申込み 各イベントの前日までに、市立狭山保育園 ☎042-564-2296



図書館おはなし会(12月)



※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。

◎中央図書館 ☎042-564-2454

対象	開催日	時間	内容
4歳以上	5日(金)・20日(土)	午後3時30分～4時	おはなしと絵本
小学1年生以上	13日(土)・20日(土)	午後3時30分～4時	おはなしと絵本
大人	6日(土)	午後3時30分～4時	おはなし
0～2歳児親子	17日(水)	午前10時30分～11時	わらべうたと絵本

※20日(土)は「クリスマスおはなし会」4歳以上：午後2時/小学1年生以上：午後3時30分
※空調及び照明設備等更新工事のため、中央公民館和室1で実施します。
※土曜日は中央図書館おはなしのへやで実施します。

◎桜が丘図書館 ☎042-567-2231

対象	開催日	時間	内容
3歳以下及び保護者【定員10組(先着順)】	12日(金)	午前10時30分～11時	わらべうたと絵本
3歳以上	20日(土)	午前10時30分～11時	スタッフによるおはなし
4歳以上	3日(水)・17日(水)	午後3時30分～4時	おはなしと絵本

※17日(水)は「クリスマスおはなし会」
◎清原図書館(12月までは中央図書館 ☎042-564-2454)

対象	開催日	時間	内容
3歳以下及び保護者【定員10組(先着順)】	10日(水)	午前10時30分～11時	わらべうたと絵本
4歳以上	10日(水)・24日(水)	午後3時30分～4時	おはなしと絵本

※24日(水)は「クリスマスおはなし会」
※清原市民センター工事のため、清原図書館は12月まで休館になります。
※清原図書館のおはなし会は新堀地区会館和室で実施します。

桜が丘図書館ブックカバーかけ講座

図書館の本の透明なブックカバーかけを体験するワークショップです。

▽対象 市内在住・在勤・在学の方

▽日時 12月21日(日)午後2時～3時

▽場所 桜が丘図書館

▽定員 10人(申込順)

▽参加費 100円

▽持ち物 本2冊

▽講師 図書館職員

▽申込方法 12月2日(火)から、電話・窓口

▽申込み・問合せ 桜が丘図書館 ☎042-567-2231



郷土博物館

プラネタリウム冬番組

- ▷休館日 月曜日(祝日の場合は開館)
12月28日(日)～令和8年1月4日(日)、
1月13日(火)、2月24日(火)
- ※12月20日(土)・21日(日)・26日(金)は特別投影のため、冬番組の投影はありません。
- ▷投影期間 12月13日(土)～令和8年3月8日(日)
- ▷定員 各回100人(先着順。券売機でお求めください)
- ▷観覧料 大人300円、小・中学生100円、未就学児は無料

冬番組据付作業のため
12月9日(火)～12日(金)の期間は
プラネタリウムはお休みです。

▷問合せ 郷土博物館 ☎042-567-4800

どの番組も星座解説があります。投影時間は45分程度。

一般番組「MMX火星衛星探査計画」

火星の衛星フォボスに着陸して、サンプルを持ち帰るというミッションを紹介。
▷投影日時 開館日 午後3時から

特別番組「ダイダロスの翼」

「イカロスの翼」の物語から始まる、空を飛ぶ夢を持つ人々の話。
▷投影日時 土・日・祝日 午後1時から

こども番組

「ぼくらの宇宙旅行～なぞなぞの星」

土星についてのなぞなぞが出題される楽しい番組。
▷投影日時 土・日・祝日 午前11時から

クリスマス投影

クリスマスソングとともに今年の星の話題を振り返りましょう。職員が直接、お話する投影です。投影時間は各回50分程度

▷投影日時 12月20日(土)・21日(日)
①午前11時 ②午後1時 ③午後3時
※この日の通常番組の投影はありません。



情報マップ

保健

以下の問合せ 健康推進課
☎042-565-5211

■お口の健康教室

「知りたい!自分合った
歯の磨き方」

市内在住・在勤・在学の
概ね65歳未満の方/12月18
日(木)午前10時~11時/場所
市立保健センター/8人
(申込順)/講話と歯磨き
実習/講師 歯科衛生士/
電話・窓口・
WEBで申込
み



■令和8年3月末で帯状
疹ワクチンの任意予防接種
が終了します

2回接種が必要な不活化
ワクチンを接種する場合は、
1回目接種後2か月間隔を



母子保健

以下の問合せ 子ども家庭
センター母子保健係 ☎042-
565-5212

●実施場所は「市立保健セ
ンター」

■幼児歯科健康診査

市内在住の1歳6か月児
健診後、就学前の幼児/12
月1日(月)午前9時30分~11
時、12日(金)・17日(水)午後1
時30分~3時/各日30人程
度(申込順)/歯ブラシ、
コップ、れんらくノート(初
めての方は母子健康手帳)
/電話・窓口・WEBで申
込み



あけるので、1回目を令和
8年1月末までに接種する
必要があります/定期予防
接種は継続します/詳細は、
ホームページをご覧ください。



■乳幼児の身長・体重計測
偶数月生まれの乳幼児/
12月4日(木)午前9時30分~
11時/バスオール(必要に
応じて、着替えやオムツ等)
/当日直接会場にお越し
ください。



■子育て相談

「さくらんぼの会」

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)/12月8
日(月)午前9時30分~11時/
6組(申込順)/足型を使
ったクリスマス作品作り
や子育てについて情報交換
/母子健康手帳/電話・W
EBで申込み



■子育て相談

「かんがるーの会」

お子さんの発育・運動発
達に不安や心配がある方
(保護者のみの参加可)
/12月11日(木)午前9時30分
~11時/8組(先着順)/
訓練士による体の動かし方

や遊び方のアドバイスが受
けられます。その他情報交
換/母子健康手帳・バスタ
オル・オムツ/当日直接会
場にお越しください。



■幼児食講習会「保育付」

1歳6か月~3歳までの
幼児の保護者/令和8年1
月14日(水)午前10時~正午/
10人(申込順)/保育定員
8人(申込順)/幼児食の
進め方の話、調理実習、試
食、個別相談/母子健康手
帳、筆記用具、エプロン、
三角巾、バスオール/電話・
窓口・WEBで申込み



お知らせ

■審議会等

審議会等が傍聴できます
(先着順)。当日直接会場
にお越しください。

■社会教育委員会

12月16日(火)午前10時/場
所 市役所会議棟第6会議
室/傍聴人の定員 5人/
生涯学習課 ☎042-564-24
51

■男女共同参画推進審議会

12月18日(木)午後7時/場
所 中央公民館/傍聴人の
定員 6人/民生生活課・
内線1716

地域自立支援協議会
12月23日(火)午前9時30分
/場所 総合福祉センター
はくとある/傍聴人の定員
5人/手話通訳 12月16日
(火)までに申込み/障害福祉
課・内線1129、FAX
042-563-5928

環境保全審議会
12月24日(水)午後3時/場
所 市役所会議棟第1・2
会議室/傍聴者の定員
5人/環境対策課・内線1
249



■出店者募集 創業チャレ
ンジ施設「チエレステ・ガ
ーデン」

創業・起業したい、趣味
を仕事にしたいと思ってい
る方、夢を叶えるための一
歩を踏み出してみませんか
/場所 南街2-109-11/
施設内容 ①THE KITCH
EN(キッチン)・飲食店営
業許可や菓子製造業許可が
取得可能な設備を備えた本
格キッチン(製造のみの利
用可) ②THE SALON
(サロン)・ネイルやエステ
整体等が営業可能なシェア
スペース/利用期間 ①1
年単位での契約 ②半年単
位での契約/利用開始時期
①令和8年4月(書類選考、

面接があります) ②随時/
応募期間 ①令和8年1月
20日(火)まで ②随時/詳細
は、市のホームページまた
はチエレステ・ガーデンの
ホームページをご覧ください
い/株シースプレイス(運
営事業者) ☎042-512-99
58、地域活性化課・内線1
071



■社会福祉協議会からのお
知らせ

●フードバンク事業(フ
ードパントリー)

食の支援を必要としてい
る東大和市内の世帯に食品
の配布を行います/18歳未
満の子どもがいる世帯、障
害者手帳をお持ちの方、一
人暮らしの学生、その他生
活にお困りで食品を必要と
する方(生活保護世帯は対
象外)/①12月18日(木)午前
9時30分~午後5時・芋窪
集会所 ②12月19日(金)午前
9時~午後7時・社会福祉
協議会 ③12月20日(土)午前
9時~午後5時・社会福祉
協議会/1世帯1セット/
同会ホームページまたは、
電話で申込み。



●歳末たすけあい運動にご
協力ください

皆さんからお預かりした
募金は、サロン活動やこど

も食堂、生活困窮者支援な
ど、幅広く市民の福祉向上
のために使わせていただき
ます。令和6年度は、134万
6769円の募金をいただ
きました。引き続き皆さん
のご理解とご協力をよろし
くお願いします。

▽問合せ 社会福祉協議会
☎042-564-0012

■会員募集「シルバー人材
センター」

仕事は、除草、植木せん
定、家事援助(掃除・洗濯・
食事づくり)、施設管理、
自転車駐輪指導、大工仕事
作業、保育補助などです。
入会方法等はシルバー人材
センターホームページをご
覧いただくか、お問い合わせ
してください/シルバー人材
センター ☎042-565-053
1



■「東大和市内一斉お楽し
み5店ラリー」開催

商工会では、市内の参加
店で300円以上のお買物1回
につき一つスタンプを押印
5店舗のスタンプを集め、
抽選で総額70万円分の「お
買物券」と「お米2kg」が
当たるスタンプラリーを開
催します/開催期間 12月
5日(金)~31日(水)/応募方法
5店舗のゴム印押印済みの
台紙を5店舗目のお店で提
出/1月に商工会で抽選を

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
行政手続等の手話通訳を行います。

- ▷日にち 5日(金)・12日(金)・19日(金)・26日(金)
- ▷時間 午前9時~午後5時
- ▷場所 市役所1階 相談室4
- ▷問合せ 障害福祉課・内線1124
FAX042-563-5928

■起業・創業者向けセミナー
「創業時におけるビジネ
スパートナーのつけ方と
作り方」
起業・創業されて間もな
い方・これから起業・創業
しようと考えている方等/
12月11日(木)午後2時~4時
/オンライン開催/Bus
i Nest(ビジネス)
☎042-565-1195



行い、当選者に引換券を郵
送します。当選した場合は、
応募したお店で景品と引き
換えとなります/お買物券
利用期間 令和8年1月24
日(土)~2月23日(祝)/詳細は、
同会にお問合せください/
商工会 ☎042-562-1131

おいてよ! じどうかん

▷申込み 定員制の行事は申込順
▷受付時間 月～土曜日 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。

☆ならはし児童館 ☎042-562-3600☆

- あつまれこびよちゃん/生後12か月までの乳児/12月9日(火)/午前10時30分～11時30分/10人
- 絵本のへや/乳幼児/12月10日(水)午前10時15分～10時30分
- 小学生行事(クリスマス わくわく運動会)/小学生/12月17日(火)午後3時～4時15分/120人
- ひよびよコケコ (ちびっこクリスマス会2025)/乳幼児/12月18日(水)午前10時30分～11時30分/40人

☆かみきただい児童館 ☎090-9015-2287☆

※12月27日(土)まで、工事期間中のため「旧みのり福祉園」で実施します。

- ちびっこワールド(ちびっこクリスマス会)/乳幼児/12月2日(火)午前10時30分～11時30分/30人
- ぴよママ/令和6年4月2日以降生まれの乳幼児/12月10日(水)午前10時30分～11時15分
- 卓球クラブ/小学生/令和8年1月～3月の月2～3回/15人/令和8年1月5日(月)から申込書配布

☆むこうはら児童館 ☎042-563-1858☆

※12月27日(土)まで、工事期間中のため、向原市民センターにある「向原地区会館」で実施します。

- ちびっこあつまれメリークリスマス/乳幼児/12月2日(火)午前10時30分～11時15分/20人
- むこじどクリスマス/小学生/12月3日(水)午後3時15分～4時/80人

☆なんがい児童館 ☎042-567-2441☆

- こつぶちゃん・こまめちゃん合同/乳幼児/12月17日(火)午前10時45分～11時30分/25人
- 小学生行事(Xmasカーニバル～ゲームの世界で楽しもう～)/小学生/12月17日(火)/午後3時～4時/50人

☆きよはら児童館 ☎042-565-6021☆

- こぐまちゃんこうえん(大型遊具等で自由に遊ぶ)/乳幼児/12月9日(火)午前10時30分～11時30分
- えほんのもり(絵本の読み聞かせ)/小学生以上/12月16日(火)午後3時～3時30分
- こぐまちゃんのおへや(きよじどハッピー☆クリスマス)/乳幼児/12月17日(火)午前10時30分～11時30分/20人
- きよじどハッピー☆クリスマス/小学生以上/12月17日(火)午後2時30分～4時30分

☆さくらがおか児童館 ☎042-567-2237☆

- 森のクリスマス会/小学生以上/12月17日(火)午後3時～4時20分/40人
- 森のちびっこクリスマス/乳幼児/12月18日(水)①午前10時20分～11時②午前11時10分～11時50分/各回25人



※凡例 開催場所、講師、費用(記載なしは無料)、入会金、月会費、年会費、招待物、問合わせ、問申込み
※市の主催事業ではありません。申込みや問合わせは、記事の主催者へお願いします。

市民情報

■作品展(植物画同好会みちくさ) 12月3日(水)～7日(日)午前10時～午後4時(7日(日)は午後2時まで) 郷土博物館/ボタニカルアート作品展示/問田口 ☎080-5494-1512

■心身障害者・精神障害者の共同作業所作品展(共同作業所連絡会) 市民/12月8日(月)～19日(金)午前9時30分～午後4時30分/郷土役所1階入口ホール/革工芸品、手工芸品、陶芸品、菓子等の展示・販売/問食工房 ☎042-567-1444

■東大和植物画クラブ展(東大和植物画クラブ) 12月10日(水)～14日(日)午前10時～午後4時/郷土博物館

館/植物画の展示。今回は教室開設30周年記念/問小山 ☎090-1691-1437

■さるり販売会(みんなの家) 12月13日(土)午前10時～午後1時/郷土みんなの家/さるり織り製品・陶器/問菊池 ☎042-564-1900

■初心者スマホ講座(NE「応用編」) 東大和とネットの会/シニア/12月18日(木)午前10時～正午/郷土南公民館/15人(申込順)/スマホのLINEの応用操作を習う/問スマホアドバイザー/問スマートフォン(アンドロイド)/問12月16日(火)までに佐藤 ☎070-4191-5438

■令和7年度第2回しみずおたっしや倶楽部(東大和市高齢者ほっと支援センターしみず) 12月20日(土)午後1時30分～3時/郷土湖畔集会所/30人(申込順)/介護予防講座「排便の大切さを学ぼう!」/問田地集輔(訪問看護カラフル) 郷土飲み物・筆記用具/問12月13日(土)までにほっとしみず ☎042-843-6635

■介護者の集い(介護者の集い東大和) 介護中又は介護経験者の方、関心のある方/12月18日(木)午後1時30分～3時30分/郷土原集会所/「高齢者施設の紹介」&介護者のつどい/問窪口(ほっと支援センター)/問100円/問飲み物/問前日までに田村 ☎090-5308-6638

■映画上映会「夢みる校長先生」(すべすべハート) 市民、開催趣旨に共感される方/令和8年1月18日(日)①午前10時②午後2時30分③午後5時30分(全3回上映)/問中央公民館ホール/100人(申込順)/地域を元気にする上映会とトーク会/問千500円(高校生以下無料)/問令和8年1月17日(土)までに村田 ☎subesubeheart@mb.rnifty.com [参加希望の間、参加者数(大人・高校生以下、それぞれの人数)を記載]/問村田 ☎070-456-6747

■会員募集(ゲートボール協会) 毎週木曜日午前9時～11時30分/問奈良橋市民センター/10人(申込順)/ゲートボール初めての方に基本から指導します(スティック等の道具は協会が用意)/問大谷テール江他/問大谷 ☎090-6004-8136

■会員募集(YSDC東大和) 社交ダンスに興味がある方などでも/毎週火曜日午後1時30分～3時/問中央公民館ホール/社交ダンス/問千500円(1回)/問安岡 ☎090-2303-8441



移動交番車は、地域住民の立寄り場として、困りごと、事件・事故に関する相談や交通事故の防止、パトロール活動を行います。地域の実情にあった情報の発信、落とし物や被害の届出、各種届出の取り扱いも行ないます/12月18日(木)午後2時～3時/問清水集会所駐車場

●警視庁特殊詐欺被害防止新キャッチフレーズ「疑え!すべての電話を。」 詐欺の電話が増加しています。高齢者だけでなく、20代～60代の現役世代も狙われています。知らない番号には出ないなど、対策を徹底し、注意してください。

●警視庁防犯アプリ「デジポリス」に新システム搭載 海外からの詐欺の電話を遮断する「国際電話番号ブロックシステム」が12月にデジポリスに搭載予定です。



詳細は、警視庁ホームページをご覧ください。

●TOKYO交通安全キャンペーン 年末に多発する交通事故及び飲酒運転等の防止を目的に冬のTOKYO交通安全全キャンペーンが12月7日(日)まで実施されます。交通ルールを守り、安全運転を心がけましょう/重点

①高齢者を始めとする歩行者の安全の確保 ②夕暮れ時と夜間の交通事故防止 ③二輪車の交通事故防止 ④自転車と特定小型原動機付自転車利用時の交通ルールの理解・遵守の徹底 ⑤飲酒運転の根絶 ⑥違法駐車対策の推進/問東大和警察署 ☎042-566-0110

わがまちの風物詩

〈327〉

眠れぬ夜



〈オニグルミ〉

ヒツジが一匹、ヒツジが一匹。眠れぬ夜にヒツジを数えたことはありませんか? 冬の森に出かけると、ヒツジに出会えるかもしれません。もちろん、本物のヒツジではありません。

オニグルミの枝をよく見ると、ヒツジの顔のような模様(写真)がついています。これは、葉の落ちた痕。それがヒツジの顔に見えるのです。

木の種類によって、葉の落ちた痕の模様はそれぞれ。アジサイにもクズにも、サンショウの枝にも顔は見つかります。

ところで、一本の木に何匹のヒツジがいるのでしょうか? ヒツジが一匹、ヒツジが二匹。。。。なかなか眠れなくなりました。

問合せ 郷土博物館 ☎042-567-4800

今月の相談

市長室・内線1413 (市民相談以外は予約制)

- 法律相談 毎週金曜日午前9時～正午
- 登記相談 4日(木)午後1時30分～4時30分
- 不動産取引相談 11日(木)午前9時～正午
- 行政手続相談 11日(木)午後1時30分～4時30分
- 税務相談 18日(木) 午後1時30分～4時30分
- 行政苦情相談 25日(木)午前9時45分～正午
- 交通事故相談 25日(木)午後1時30分～4時
- 市民相談 月～金曜日午前8時30分～午後5時

消費生活センター・内線1713

- 多重債務相談 10日(木)午後1時15分～4時15分
〔5日(金)までの予約制〕
- 消費生活相談 月～金曜日午前10時～正午・
午後1時～4時 (予約優先)

市民生活課・内線1716 (予約制)

- 女性のための悩みごと相談
9日(火)午後1時30分～4時40分
- 女性のための法律相談
17日(水)午後1時30分～4時
- 人権身の上悩みごと相談
18日(木)午前9時30分～11時30分

子ども家庭センター☎042-565-3651 (予約制)

- 子育て相談
月～金曜日午前9時～午後5時
- 少年の非行等相談 (専門)
25日(木)午後1時～4時 (前日までの予約制)
- ひとり親家庭等相談
月～金曜日午前9時～午後4時

さわやか教育相談室☎042-562-7911 (予約制)

- 教育相談 月～金曜日午前10時～午後5時

東大和就職情報室 (市役所5階)・内線1194

- 職業相談 月～金曜日午前9時～午後5時

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
なんがいがい☎042-566-8133・しみず☎042-843-6635

- 高齢者相談、高齢者虐待・介護者支援相談
月～土曜日午前9時～午後5時

総合福祉センターは～とふる☎042-516-3982

- 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)

社会福祉協議会☎042-564-0012

- 福祉なんでも相談 月～金曜日午前9時～午後5時

社会福祉協議会あんしん東大和

☎042-590-0018 (予約制)

- 成年後見専門相談
25日(木)午後1時30分～4時15分

<人口と世帯／7.11.1 現在>

住民基本台帳	内 外 国 人 住 民 数	前月比
男 41,568人	(653人)	7人増
女 43,375人	(866人)	36人増
計 84,943人	(1,519人)	43人増
10月の出生数 男25人 女17人		
世帯 41,469世帯		

あなたのまちから



まちの話題をお寄せください・・・広報プロモーション課・内線1412



▲ (左から) 石川真さん、板谷智史さん

▶橋本優杏さんと早間結愛さんが「UDO JAPAN2025」で優勝しました

世界最大級のストリートダンス大会日本予選「UDO JAPAN2025」で、第二中学校の橋本優杏さんと第三中学校の早間結愛さんが、DUO部門とTEAM部門で優勝しました。早間さんはSOLO部門でも優勝しています。2人が所属する市内ダンススタジオ「InDaHouse Dance Studio」は、東やまと産業まつりのステージ運営も手掛けており、同スタジオからは昨年、土屋咲歩さん(立川市在住)がアジア大会に出場。今年は橋本さん・早間さんを含め、東大和市から合計11名が世界大会への切符を手になっています。今後の更なる飛躍が楽しみです。



▲第二中学校での様子

◀板谷智史さんと石川真さんが東京都消防褒賞を受賞しました

消防団員として永年勤続し、特に消防業務の功績が顕著である者として、消防団第一分団長の板谷智史さんと、第四分団長の石川真さんが、令和7年度東京都消防褒賞を受賞しました。板谷さんは21年、石川さんは15年と長年防災活動に尽力されてきました。今回の受賞に板谷さんからは「住んでいる街を守りたいと強い想いを持って続けてきました。これまで関わってくれた方々に感謝を伝えたいです。」、石川さんからは「日々の業務の中での市民からの励ましの言葉が原動力になっています。今後は後進の育成に力を入れていきたいです。」という言葉をいただきました。



▲ (左から) 早間結愛さん、土屋咲歩さん、橋本優杏さん

◀「出張版! 東大和ヒトみらいトーク」が市立小・中学校3校で開催されました

「東大和ヒトみらいトーク」の出張版として、市長が第一中学校・第八小学校・第二中学校の3校を訪問し、市の「今と未来」について、子どもたちと自由な意見交換を行いました。限られた時間ではありましたが、自分たちの暮らすまちをより良くするために、子どもたちは柔軟な発想で様々な意見やアイデアを出してくれました。今回のイベントが子どもたちにとって、市の「今と未来」について考えるきっかけになると嬉しいです。

休日・夜間診療

□日曜日と祝日の急患診療

- ▷科目 内科、小児科
- ▷受付時間 午前10時～11時45分
午後1時～3時45分
- ▷場所 休日急患診療所(立野1-16-1)
- ▷持ち物 ①～③のいずれか及び各種医療証
①保険証 ②資格確認書 ③マイナ保険証

※感染症流行時の発熱外来は、電話予約が必要です。
詳細は、ホームページをご覧ください。

- ▷問合せ 休日急患診療所
☎042-564-8181

- ▷問合せ 市立保健センター☎042-565-5211

□平日準夜帯の小児初期救急診療

- ▷診療日 火・水・金曜日(祝日は除く)
- ▷受付時間 午後7時～9時30分
- ▷場所 東大和病院
- ※受診前に電話をしてください。

- ▷問合せ 東大和病院☎042-562-1411

□診療案内テレホンサービス

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

