



ふれあい園芸サロン・なでしこ



東大和どっとネットの会

これから始まる
日々を楽しみたい...

イキイキ プラチナ世代

人生の先輩方が選んでいる
楽しい時間の過ごし方を
教えてもらいました。



シルバー人材センター



東大和観光ガイドの会



狭山緑地雑木林の会



健康マージャン勉強会

人生の先輩方に学ぶ、地域の輪・過ごし方

9月21日の敬老の日は、人生の先輩を敬い、長寿を祝う日。現代の先輩たちは、とっても元気です。働いたり、学んだり、好きなことを楽しんだり、地域で活躍したり。市内で、そんな毎日を楽しむ人達がたくさんいます。気になることを見つけたら、あなたも一歩、外へ出てみませんか。

シルバー人材センター



もともとの昆虫好きや興味を活かし、蜂の習性を調べて安全に作業。



夏場は扇風機付きの防護ジャケットを着用。地域の方々との会話も喜びに。

狭山緑地雑木林の会

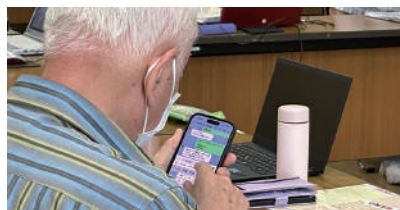


未経験から木工に挑戦！伐採木を活用して制作した作品はバリエーション豊富！



どんぐり小屋の前にある、とっても愛らしいシンボル人形とフクロウ。

東大和どっとネットの会



公民館でスマホの相談会を開催。疑問を解決して参加者に笑顔が広がります。



女性も気軽に参加でき、パソコン操作等を習得！出来る事が広がっていく感覚！

「やってみたい」に挑戦！ 空いた時間で広がる新しい自分。

わたしが選んだ
プラチナ時間 **働く** 地域の様々なお困りごとの解決が仕事です。自分のペースで取り組むことができ、庭のお手入れや家事支援、蜂の巣駆除まで幅広い仕事があります。やってみなかったことにチャレンジする機会としても最適です。



会社員時代とは全く違う、新しい世界が見えてきました。

ずっとビジネスの世界にいましたが、退職後、コロナを機にシルバー人材センターに入会しました。もともと昆虫に興味があったので、絶好の機会だと思い「蜂の巣駆除」の仕事を始めました。シルバーの活動を通して自宅に何うと、人と話すことの大切さを実感します。地域とつながることで自分の世界が広がり、毎日がとても充実しています。

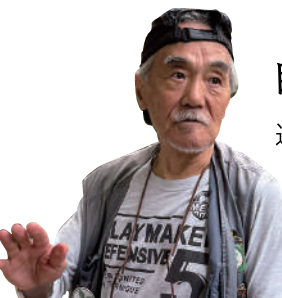
公益社団法人
東大和市
シルバー人材センター

▶ 受付時間／平日の8時30分～17時15分
▶ 電話番号／042-565-0531
▶ 入会説明会／毎月第2水曜日

60歳以上の、健康で働きたい市民を対象に、就業機会を提供。地域社会との繋がりを持ち、誰かの役に立つ喜びを感じられる。自分の生活リズムに合わせて無理なく選べる職種があります。

自然に触れて、お喋りしながら ものづくりが楽しい！

わたしが選んだ
プラチナ時間 **自然保護** 狭山緑地の保全と自然体験活動を行うボランティア団体です。林内の作業をはじめ、竹細工や炭焼き、木工などの「ものづくり」や植生調査など活動は多彩。10代から90代まで幅広い仲間が自然の中で一緒に汗を流しています。



自然の中で仲間と笑い合う。ここで過ごす時間が若さの秘訣。

退職後は家に閉じこもりがちでしたが、思い切って飛び込んで大正解でした。ここに来て皆で作業をし、他愛もない話をして笑い合う時間が最高の楽しみです。木工やものづくりの経験はありませんでしたが、仲間と道具の使い方から教え合い、ベンチや炭細工を作るなど夢中になっています。目も生き生きとし、心身ともに若々しくいられる最高の場所です。

東大和市
狭山緑地
雑木林の会

▶ 活動日／週2回(木曜日と土曜日又は日曜日)
▶ 活動時間／9時30分～正午
▶ 活動場所／狭山緑地内

年間延べ約1,500人が参加する、自然の恵みとものづくりを満喫する会。緑地整備や外来種駆除に加え、伐採木での工作など活動は多彩。未経験でも道具の使い方から丁寧に指導しています。

孫とのLINEが毎日の楽しみに！ 「使える喜び」を仲間と一緒に

わたしが選んだ
プラチナ時間 **学ぶ** 「ネット時代の街おこし」を目指し、公民館事業から誕生した市民団体です。地域の魅力を伝えるポータルサイト運営と、市内5つの公民館で開くスマホ相談会「だべりサロン」を軸に、デジタルを通じた温かな地域交流を支えています。



人に教えるために自ら学び、スマホを上手に使っています！

10年前からスマホサロンで教えていますが、困っている方の役に立てるのが一番の楽しみです。自分もサポーター研修を受けるなど勉強を重ね、今では一人暮らしの安否確認も兼ねて、毎晩夕食の写真を息子へLINEで送るのが日課になりました。活動を通じて多くの地域の方と出会い、教える喜びとデジタルを活用する便利さを実感しながら毎日元気に過ごしています。

東大和
どっとネットの会

▶ 活動日／月3回(水曜日)
▶ 活動時間／10時～正午
▶ 活動場所／上北台公民館

会員同士でITスキルを高め合う勉強会も行い、最近ではAIについても学んでいます。仲間と楽しく学び合う環境が整っています。各公民館で開催する公開型「だべりサロン」は予約不要で誰でも参加が可能です。

健康マージャン勉強会



マナーを守って楽しく頭の体操。丁寧な指導で、初心者でも安心して参加できる。



卓を囲んで和気あいあいと、おしゃべりや仲間づくりが楽しめる！

ふれあい園芸サロン・なでしこ



季節の花々が咲き誇る中、体を動かして、心身ともに健康に！



自分たちでデザインを考え、毎週月曜日に花壇のお手入れ。生命を感じます。

東大和観光ガイドの会



「面白い！」の笑顔が一番！歴史や名所、見どころを楽しくお届け。



参加者と一緒に街歩き！「こんな場所あったんだ」と東大和の魅力を再発見。

時間を忘れて、 頭と心がスッキリ健康になる！



わたしが選んだ
プラチナ時間 **楽しむ**

健康マージャンは、「かけない・飲まない・吸わない」を基本に、麻雀を通じた仲間づくりと頭のトレーニングを目的に活動しています。市内では複数のサークルが活動し、初心者向けの講習会も開催しています。



50人の名前を覚えるくらい、仲間が増えました。

若い頃から麻雀は好きでしたが、ここで健康マージャンを始めてもう20年近くになります。やっぱり一番いいのは人とのつながりですね。仲間が増えて、昔は50人くらいの名前をフルネームで覚えています。みんなで話しながら打つ時間が楽しいし、頭も使います。88歳になった今も、こうして集まりに参加して、人と会って話すことが元気に繋がっていると思います。

健康マージャン
勉強会

▶ 活動日／月3～4回(水曜日)
▶ 活動時間／13時～16時
▶ 活動場所／中央公民館

健康マージャン勉強会は「かけない・飲まない・吸わない」が基本。麻雀を通じた仲間づくりと頭のトレーニングを目的に活動しています。複数のサークルがあり、初心者向けの講習会も開催しています。

花とおしゃべりを咲かせる、 元気な時間！



わたしが選んだ
プラチナ時間 **花壇作り**

介護予防を目的とした園芸ボランティアグループです。花壇をどのように植物で彩るか、メンバー同士でデザインを考え、主体的に花壇を作り上げています。作業後はお茶を飲みながら楽しく交流し、一年を通して季節の彩りにあふれる憩いの場です。



専業主婦で家にこもりがちでしたが、生活にハリが出ました。

専業主婦で普段は家にこもりがちで、外との関わりや情報が少ない生活を送っていました。しかし、この活動に参加するようになってから、お友達や知り合いがたくさん増えて、刺激や学びをもらっています。風が吹くと届く花の香りや、草木からあふれる生命の気をたっぷり浴びることで、心身ともに豊かで健康になれたと感じています。

ふれあい園芸サロン
・なでしこ

▶ 活動日／月曜日
▶ 活動時間／午前中
▶ 活動場所／向原中央公園

介護予防リーダー養成講座の修了生が立ち上げた園芸ボランティアグループ。15年以上の活動の中で要支援・要介護者を誰一人出していない。季節のリース作りなど、自然の恵みと笑顔に満ちた場です。

街を歩き、歴史や魅力を 再発見！出会いも沢山！



わたしが選んだ
プラチナ時間 **地域を知る・伝える**

東大和市の歴史や自然など、街の魅力を伝えるボランティア団体です。月1回、テーマを変えて市内を巡るガイドツアーを開催。新しく市内に移り住んだ方や、市内の方々に街の奥深い魅力を再発見してもらい、人と地域を結び架け橋となっています。



「知らなかった！」驚きと笑顔に出会えるエンターテインメント

観光ガイドとして、市内の名所や観光地を参加者と歩き東大和市の魅力や歴史を伝えています。『今日はおもしろかった！』『初めて聞きました！』という声をいただくことがやがりがいい感じ、活動を続けています。ここ数年は新しい会員も増えており、その方々向けに勉強会を開催するフォローアップも行っています。歴史が好きな方、人と話すことが好きな方が活躍しています。

東大和
観光ガイドの会

▶ 活動日／月1回(7～9月はお休み)
▶ 活動時間／10時～正午
▶ 活動場所／市内(コースによって異なる)

テーマ別ツアーのほか、毎年2月には「観光ガイド養成講座」を開催し、新しい仲間を迎え入れています。多摩湖でのマップ配布や小・中学校の課外学習協力など、街歩きを通じて幅広く活躍しています。

あなたにぴったりの「楽しい！」が見つかる

趣味・交流・ボランティア・お仕事など、自分らしく輝ける場所を一覧でご紹介！

気になるWebサイトをチェックしてみてください。

市民サークル
一覧



(市ホームページ)

なごやか
サロン一覧



(社協ホームページ)

ボランティア
グループ一覧



(社協ホームページ)

シルバー人材
センターに入会を
お考えの方へ



(シルバー人材センターホームページ)

東大和市 YouTube

紙面では
お伝えしきれなかった、
より深いお話は動画で！



(市ホームページ)

9月は認知症月間・9月21日は認知症の日

誰もが希望を持ち暮らせる社会をめざして 「新しい認知症観」を知ろう

認知症月間普及啓発イベント

「認知症とともに生きる東大和 ～つながる想い・ひろがる未来～」

認知症について理解を深めてもらうため、認知症月間普及啓発イベントを開催します。「ただいまオレンジ」のQRコード読み取り体験、各種健康器具による健康測定の他、専門職による医療福祉相談を実施します。

会場には、認知症に関する様々な資料を取り揃えています。

日時 9/26(土) 14:00～16:00 ※申込不要・出入自由
場所 清原市民センター

認知症図書展

認知症に関連する資料や小説、児童書・絵本などの展示および貸出をしています。

場所 BOOKOFF 東大和市中央図書館 ★9/1(火)～28(月)まで
桜が丘図書館、清原図書館 ★9/1(火)～27(日)まで

☎ BOOKOFF 東大和市中中央図書館 ☎042-564-2454

認知症高齢者等みまもりシール交付事業 ただいまオレンジ

「ただいまオレンジ」は、認知症の症状で外出先から帰宅が困難になってしまった方を早期に発見し、安全に自宅へ帰ることができるよう、QRコード付きのシールを交付する事業です。

普段身に着けるものにシールを貼っておき、シールに気づいた方がQRコードを読み取ることで、ご家族へ瞬時に通知が届き、「どこシール伝言板」を介して連絡を取り合うことができます。

サンプル



※個人情報には開示されません。

どこシール伝言板の流れ

①事前登録 介護保険課の窓口で申請、後日ラベル・シールを受け取る

②ラベルシール貼り付け



持ち物などにシールを貼る

③発見者がQRコード読取

⑤発見者が情報の確認・現在地入力

④搜索通知メールを家族が受信 ⑥発見通知メールを家族が受信

※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

「新しい認知症観」とは

認知症になってからも、一人ひとりが個人としてできること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間等とつながりながら、希望をもって自分らしく暮らし続けることができるという考え方です。

☎ 介護保険課：内線 1171

ものの忘れあんしん相談会 当日OK

ものの忘れが心配な方や認知症について知りたい方など、お気軽にお越しください。※出入自由

日時 ①9/10(木) ②9/12(土) 14:00～15:30

場所 ①狭山公民館
②SOMPO ケア ラヴィーレ東大和

認知症予防体験会 ★9/7(月)～申込開始

認知症予防には、バランスの取れた食事、適度な運動、社会参加が大切です。認知症や栄養についての講義・脳トレの他、SOMPO スマイル・エイジングプログラムで提供される、座ってできる有酸素運動を行います。※無料

日時 10/16(金)・17(土) 10:00～11:30

場所 奈良橋市民センター

対象 市内在住の65歳以上の方
2日間参加可能な方

持ち物 筆記用具、タオル、飲み物

講師 認知症地域支援推進員

山路康子(ヤマシ ヤスコ)

SOMPO ケア ラヴィーレ東大和ケアコンダクター

申込方法 電話(介護保険課：内線 1171) / WEB

定員
20人

(申込順)



認知症普及啓発パネル展 ★9/1(火)～30(水)まで

認知症の症状や市の取り組みをパネル展で紹介します。また、小学生向け認知症キッズサポーター養成講座を受講した方をはじめ、市民の皆さんからのメッセージも展示します。

場所 市役所1階入口ホール

東京アプリ生活応援事業の 対面サポートを開催!

東京ポイント(11,000ポイント)のもらい忘れは大丈夫ですか?

期間 10/6(火)、10/7(水)、10/8(木)

時間 10:00～、11:30～、14:00～、15:30～(各回50分)

場所 東大和市立中央公民館 3階 301

対象者 東京アプリ生活応援事業への参加を希望する方 ※各回24人程度

持ち物 スマートフォン ※対象機種はHPをご確認ください

マイナンバーカード ※マイナンバーカードを作った時の暗証番号(4桁の数字)が必要です

内容 東京アプリ生活応援事業への参加方法などを講義形式でご案内!
※詳細はHPをご確認ください。

申込方法 電話予約のみ

東京アプリ生活応援事業とは?

東京アプリの利用促進と都民の皆さんの暮らしを応援するために、マイナンバーカードによる本人確認を行った方に、迅速かつ効率的に東京ポイント(11,000ポイント)をお届けする事業です。

☎ 東京アプリ専用コールセンター

☎03-6901-7979(9:00～19:00まで) ※土日祝含む



動物愛護週間

毎年9/20(日)～26(土)は動物愛護週間です。

この機会に、私たちが飼っている動物や、身近にいる動物たちについて、もう一度考えてみませんか?

- ・ペットの終生飼養の責任を果たしましょう
- ・首輪等で身元の表示をしましょう
- ・犬の散歩をするときはマナーを守りましょう
- ・猫は室内で飼いましょう
- ・できるだけ不妊去勢手術をしましょう
- ・災害に備えましょう



「地域猫活動」パネル展開催

「地域猫活動」とは、飼い主のいない猫(野良猫)によるフン尿等の被害を地域の問題として捉え、問題の解決に向けて地域住民、ボランティア、行政が連携・協働していく取り組みについてパネル展を実施します。

- 日時 9/15(火)～25(金) ※土日祝日は除く。
- 場所 市役所1階入口ホール

☎ 環境対策課：内線 1248

令和8年度東大和市総合防災訓練を実施します

10/4(日)

9:00～11:30

(荒天中止)

東大和市立 第五中学校

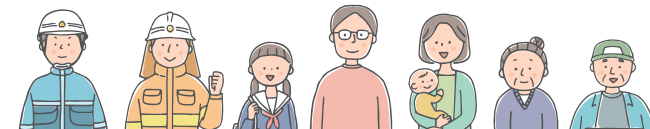
※中止の場合、市ホームページ等でお知らせします。

※徒歩、自転車、公共交通機関でのご来場をお願いします。

※車いす利用者等の方は、校舎北側の専用駐車場をご利用いただけます。(台数に限りあり)

地域のつながりを再確認し、共助体制を強化するため、市民の皆さんの積極的なご参加をお願いします。

万一の時に備えよう!



訓練会場では、市民参加型の初期消火訓練、煙内避難体験訓練のほか、各種体験・防災機関による展示、車両展示、総合演習等を実施します。

8:30～身体防護訓練(シェイクアウト訓練)を実施します。

ぜひ、「地震時の行動」及び「地震直後の行動」を確認してみてください。

ペット同行避難訓練参加者の募集

訓練会場までペットと一緒に来ていただき、飼い主の方々にペット同行避難者の受付や、ペット避難場所の設置などを体験していただきます。

※飼い主が他の各種防災訓練を体験している間は、市職員及び獣医師がペットをお預かりします。

☑ 災害時にペットと一緒に避難所に避難する可能性があり、ケージを持参できる方

☑ 犬5頭まで(先着順)

☑ 9/24(木)までに窓口/電話/WEBにて申込

WEB/応募フォーム



地震

その時10のポイント

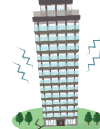
地震時

①地震だ!まず身の安全を確保

- 揺れを感じたり、緊急地震速報を受けた時は、身の安全を最優先に行動する。
- 丈夫なテーブルの下や、物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」空間に身を寄せ、揺れがおさまるまで様子を見る。

【高層階(概ね10階以上)での特徴】

- 高層階では、揺れが数分続くことがある。
- 大きくゆっくりとした揺れにより、家具類が転倒・落下する危険に加え、大きく移動する危険がある。



地震直後

②落ちついて火の元確認、初期消火

- ・火を使っている時は揺れがおさまってから、あわてずに火の始末をする。
- ・出火した時は、落ちついて消火する。



③あわてた行動はケガのもと

- ・屋内で転倒・落下した家具類やガラスの破片などに注意する。
- ・瓦、窓ガラス、看板などが落ちてくるので外に飛び出さない。



④窓や戸を開け出口を確保

揺れがおさまった時に、避難ができるよう出口を確保する。



⑤門や塀には近寄らない

屋外で揺れを感じたら、ブロック塀などには近寄らない。



地震後

⑥確かめ合おうわが家の安全隣の安否

わが家の安全を確認後、近隣の人の安否や出火の有無をお互いに確認し合う。



⑦協力し合い消火・救出・応急救護

- ・近隣で火災を発見した場合は、街頭消火器などにより協力し合い、延焼を防ぐ。
- ・倒壊家屋や転倒家具などの下敷きになった人を近隣で協力し、救出・救護する。

⑧正しい情報確かな行動

行政、放送局、鉄道会社などから発信される正しい情報を得る。



⑨避難の前に安全確認電気・ガス

避難が必要な時には、復電時の電気機器のショートなど、通電火災が発生する可能性やガス漏れの発生を防ぐため、ブレーカーを切り、ガスの元栓を締めてから避難する。



⑩火災や津波確かな避難

- ・地域に大規模な火災の危険がせまら、身の危険を感じたらお互い声を掛け合い、速やかに避難場所に避難する。
- ・沿岸部や川沿いでは、大きな揺れを感じたり、津波警報が出されたら、高台などの安全な場所に素早く避難する。

出典：東京消防庁



ふんわり ふむふむ
(東京消防庁 防災キャラクター)



市ホームページ

☎ 防災安全課：内線 1352・1354

東大和市・東大和病院医療救護訓練

東大和病院と市内医療機関が連携し、大規模災害に備えた合同訓練を行います。

当日は、東大和病院附属セントラルクリニックでの訓練風景を見学することができます。

- ・緊急医療救護所設置運営訓練
- ・通信訓練
- ・トリアージ訓練(負傷者の治療優先度を判定する訓練)

事前申込不要

場所 東大和病院附属
セントラルクリニック

☎ 10/17(土) 15:00～15:45

☎ 健康推進課 ☎042-565-5211

※病院内での撮影禁止。

※自転車または公共交通機関でお越しください。

※見学者多数の場合は、人数等を制限させていただきます場合があります。

情報MAP

【掲載情報の共通事項】

- 対象は原則市内在住・在学・在勤の方
- 定員を超えた場合は抽選
- 記載のない持ち物については、各自判断をお願いします。(飲み物・服装・タオルなど)
- 郵送先:〒207-8585 東大和市役所〇〇課(申込先の宛先) ※住所不要
- 当日OK**:申込不要。当日会場へお越しください。

※詳細はホームページをご覧ください。記事の二次元コードからアクセス可。

横断中

市の人口と世帯						令和8年8月1日時点	
	住民基本台帳	内外国人住民数	前月比	7月の出生数	世帯数		
男	41,581人	693	+17	男 21	41,901世帯		
女	43,481人	942	- 2	女 18			
計	85,062人	1,635	+15	計 39			

講座・イベント

こども服の譲渡会を開催します **当日OK**

サイズアウトして着られなくなったこども服(古着)を必要とされる方に無料で差し上げます。こども服・絵本・ぬいぐるみの無料回収及び譲渡会も行います。(絵本・ぬいぐるみのお持ち帰りは、お子様ご自身の来場が必要です)

- 対

子育て中の方・不用になったこども服をお持ちの方
- 日

10月3日(土) 12:00～15:00
- 場

中央公民館ホール
- 問

子育て支援課:内線 1765

【保育付】女性のための美姿勢ピラティス

反り腰や巻き肩をやさしく整え、姿勢を改善するためのピラティスを体験してみませんか。無理のない動きで体が軽くなり、肩こりや腰の負担も和らぎます。

- 対

おおむね 64 歳までの女性
- 日

9月30日(水) 13:00～15:30
- 場

東大和市立保健センター
- 定

12人(申込順) 保 2人(1～3歳)
- 申

9月7日(月) から電話 / 窓口 / WEB で申込み
- 問

健康推進課 ☎042-565-5211

蔵敷公民館活動グループ 展示・発表会 **当日OK**

蔵敷公民館で活動しているグループの活動成果を展示・発表しますので、ぜひご覧ください。車での来館はご遠慮ください。

- 日

9月5日(土) 10:00～15:20
9月6日(日) 10:00～14:50
- 場

蔵敷公民館
- 問

蔵敷公民館 ☎042-566-0551

狭山公民館地域デビュー講座 ～手軽で楽しい水彩色えんぴつ～

色えんぴつの使いやすさと水彩絵の具の色の美しさを合わせ持つ「水彩色えんぴつ」の魅力を学んでみませんか。初心者の方でも大歓迎。

- 日

10月6日(火)～27日(火)の毎週火曜日 14:00～16:00

狭山丘陵ロゲイニング

地図を片手に、多摩湖や狭山丘陵のチェックポイントを巡る「ロゲイニング」を開催します。自然やまちの魅力を楽しみながら、家族や仲間と一緒に体を動かしてみませんか。

- 対

①小学生までの子どもを含むファミリーの部
②シニアの部 ③一般参加の部
- 日

10月12日(月・祝) ①9:00～12:15
②③10:00～13:45
- 場

郷土博物館 定 380人(申込順)
- 申

9月10日(木)～9月30日(水)
- 問

スポーツ観光課:内線 1553



お知らせ

9月10日は「下水道の日」

「下水道の日」は、下水道への理解と関心を深めることを目的に、昭和36年に制定され、平成13年に現在の名称となりました。下水道は伝染病や害虫発生 の防止、川や海の水質保全など、生活の基盤において重要な役割を担う施設です。これを機に下水道について考えてみましょう!

- 問

下水道課:内線 1235

ごみ排出カレンダー配布について

令和8年10月～令和9年9月の「ごみ排出カレンダー」を全戸に配布します。9月11日(金)までにお手元に届かない場合や地区が異なるものが届いた場合は、環境対策課までご連絡ください。9月下旬以降は、市役所1階入口ホール、環境対策課(市役所3階)、市民センター、公民館でも配布します。

- 問

環境対策課:内線 1245

荒天時のごみ排出

台風などの荒天時は、次の点に注意して、収集日の当日朝8時までに排出してください。
・布類は濡れるとリユースができなくなるため、次の回収日に排出してください。
・ごみ袋の口は密封し、中身が飛散しないようにしてください。
※収集を中止する場合は、市公式SNS等でお知らせします。

- 問

環境対策課:内線 1242

9月は「自殺防止!東京キャンペーン」

毎年9月と3月は自殺対策強化月間です。自殺予防のための街頭キャンペーンを実施します。

- 対

未就学児～小学生とその保護者
- 日

10月11日(日) 13:00～14:00
15:00～16:00
- 場

中央公民館ホール 定 各回 50人
- 申

9月13日(日)までにWEBで申込み
- 問

中央公民館 ☎042-564-2451

子どもイベント! 企業(講談社)と学ぶ特別教室

本ができる工程を学び、発売前の本を世界で一番早く読もう! 子どもたちの感想やアイデアを伝える「編集者」のお仕事体験教室です。

- 対

未就学児～小学生とその保護者
- 日

10月11日(日) 13:00～14:00
15:00～16:00
- 場

中央公民館ホール 定 各回 50人
- 申

9月13日(日)までにWEBで申込み
- 問

中央公民館 ☎042-564-2451

行政相談月間

行政相談とは、行政機関などに関する相談を受け付け、その解決を図るものです。制度の周知や利用促進のため、9月及び10月を「行政相談月間」としています。苦情や要望を受け付けますので、ご利用ください。

- 対

市内在住
- 日

毎月第4木曜日 9:45～12:00
- 場

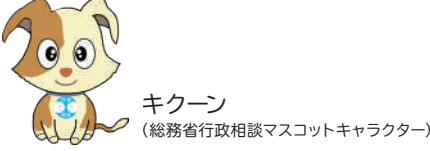
市役所4階 市民相談室
- 定

予約枠:2枠(申込順)
- 申

相談希望月の前々月の1日から相談日の前営業日まで
- 電話 / 窓口

で申込み
- 問

市長室:内線 1413



その契約、定期購入ではありませんか?

SNSの広告で1回だけのつもりが定期購入だったという高齢者の相談が増えています。ネット通販は手軽ですが、映像等は加工できるため、実際と異なる場合があります。1回目があくても2回目が高価場合があります。注文確定の前に必ず契約内容を確認し、確定後はスクリーンショットを撮りましょう。

- 問

東大和市消費生活センター:内線 1713

市職員の募集【正職員】

○一般事務
●Ⅰ類(大卒程度) ●Ⅱ類(短大卒程度)
●Ⅲ類(高卒程度)
○土木技術職、○建築技術職

- 申

9月1日(火)～9月16日(水)までにWEBで申込み
- ※詳細は、採用サイトの募集要項をご覧ください。
- 問

人事課:内線 1332

避難行動要支援者登録制度をご存じですか

災害発生時の避難に支援を要する方を対象に「避難行動要支援者名簿」への登録を受け付けています。地域の皆さんの力をお借りして、災害時の支援体制を整えるための制度です。詳細は地域福祉課までお問合せください。

- 問

地域福祉課:内線 1134

街路灯の故障を見つけたときはご連絡ください

街路灯の故障を見つけたときは、次のことを都市基盤課までお知らせください。

- ①

街路灯の下についている黄色のシールに記載された管理番号(A・〇〇〇〇等)
- ②

街路灯の所在地
- ③

不具合の内容
- ④

不具合発生の時期(気づいた日及び時間帯)
- 問

都市基盤課:内線 1211

9月29日(火) 14:00～15:00

場 東大和市駅前(予定)
問 健康推進課 ☎042-565-5211

年金生活者支援給付金

9月初旬頃に、日本年金機構から届くはがき(請求書)に記入し提出してください。支給要件に該当しない場合は支給されません。

育児期間における保険料免除制度

- 10月から、1歳未満の子を養育している方(父母・養父母)の保険料を免除する制度が始まります。お申し込みは10月以降です。
- 問

立川年金事務所 ☎042-523-0352 または 保険年金課:内線 1028

耐震診断・改修・除却の助成制度

昭和56年5月31日以前に建てられた木造住宅の耐震診断費用等の助成を行っています。制度の活用をお考えの方はお早めにご相談ください。

- 助成額
- 耐震診断費用の3分の1(上限5万円)
耐震改修費用の3分の1(上限30万円)
除却費用の3分の1(上限30万円)
- 申

12月15日(火)まで
- 問

都市づくり課:内線 1262

公共施設再配置計画の説明会 開催

東大和市公共施設再配置計画の具体的方針について、説明会とオープンハウスを開催します。皆さまのご意見をお聞かせください。詳しくは、市のホームページをご覧ください。

- 説明会
- ①

9月26日(土) 10:00～11:30
南街公民館
- ②

9月26日(土) 14:30～16:00
奈良橋市民センター
- ③

10月1日(木) 18:30～20:00
中央公民館(ホール)
- ④

10月3日(土) 10:00～11:30
狭山公民館
- ⑤

10月3日(土) 14:30～16:00
桜が丘市民センター

- オープンハウス
- ①

9月27日(日) 10:00～15:00
TAIRAYA 奈良橋店
- ②

9月28日(月) 10:00～15:00
東大リビングテラス
- ③

9月29日(火) 10:00～15:00
LICOPA 東大和
- 問

公共施設再編課:内線 1481

審議会等の傍聴

- 社会教育委員会議 **当日OK**
- 日

9月15日(火) 10:00
- 場

中央公民館 定 5人
- 問

生涯学習課 ☎042-564-2451
- 公民館運営審議会 **当日OK**
- 日

9月24日(木) 14:00
- 場

中央公民館 定 5人
- 問

生涯学習課 ☎042-564-2451

- 東大和市環境保全審議会 **当日OK**
- 日

9月29日(火) 15:30
- 場

市役所会議棟第1・2会議室
- 定

5人 問 環境対策課:内線 1249
- 第3回東大和市交通安全対策審議会 **当日OK**
- 日

9月28日(月) 10:00
- 場

市役所会議棟第1会議室
- 定

5人 問 都市基盤課:内線 1213

- 地域自立支援協議会 **当日OK**
- 日

9月29日(火) 13:30
- 場

総合福祉センターは～とふる
- 定

5人 手 9月17日(木)までに申込み
- 問

障害福祉課:内線 1129
FAX:042-563-5928

- 介護保険運営協議会 **当日OK**
- 日

9月29日(火) 19:00
- 場

市役所会議棟第1・2会議室
- 定

5人 手 9月18日(金)までに申込み
- 問

介護保険課:内線 1136
FAX:042-563-5930

子ども・子育て

狭山保育園に遊びにきませんか

日

①発育測定・マトーク:9月2日(水)
②ボールプール:9月8日(火)
③誕生会:9月15日(火)
④0・1・2歳児あそび広場:9月30日(水)
①～④全て 10:00～11:00

対

①②未就学児 ③年齢制限なし
④0～2歳児

- 場

狭山保育園 持 飲み物、着替え
- 申

イベント前日まで電話 / WEB で申込み
狭山保育園 ☎042-564-2296



就学時健康診断の通知を送付します

令和9年4月に小学校入学予定の新1年生を対象に「就学時健康診断」を実施します。9月中旬に保護者宛に通知を送付しますので、指定の学校で受診してください。日程や持ち物など詳細は通知封のお知らせをご確認ください。

- 対

市内在住の令和9年4月に新小学1年生の保護者
- 問

教育総務課:内線 1522

子どもイベント 「蔵敷あそび広場」開催!

楽しい遊びが盛りだくさん!ぜひご家族やお友達とお越しください。

- 対

就学前親子、小学生
- 日

9月15日(火) 13:30～15:30
- 場

蔵敷公民館
- 問

蔵敷公民館 ☎042-566-0551

相談窓口 相談無料 秘密厳守

●法律相談／登記相談／不動産取引相談／行政手続相談／税務相談／行政苦情相談／交通事故相談 問市長室:内線1413
●多重債務相談／消費生活相談(予約優先) 問消費生活センター:内線1713
●女性のための悩みごと相談(男性要相談)／女性のための法律相談／人権の上の悩みごと相談 問市民生活課:内線1716
●子育て相談／少年の非行等相談(専門)／ひとり親家庭等相談 問子ども家庭センター☎565-3651
●教育相談 問さわやか教育相談室☎562-7911
●ぶくし法律相談／成年後見専門相談 問社会福祉協議会あんしん東大和☎590-0018

- 市民相談 問市長室:内線1413
- 職業相談 問東大和就職情報室:内線1194
- 高齢者相談／高齢者虐待・介護者支援相談 問高齢者ほっと支援センター☎563-8777(いもくぼ) ☎590-1138(きよはら) ☎566-8133(なんがい) ☎843-6635(しみず)
- 障害者相談 問総合福祉センターは～とふる☎516-3982
- 福祉なんでも相談 問社会福祉協議会☎564-0012
- 生活困窮に関する相談 問東大和市くらし・しごと応援センターそえる:内線1081
- ひきこもり相談 問東大和市ひきこもり相談窓口ラポール☎843-7820

以下共通事項

場

市立保健センター

問

子ども家庭センター
母子保健係☎042-565-5212

【保育付】幼児食講習会

幼児食の進め方、調理実習、試食、個別相談

- 対

1歳6か月～3歳までの幼児の保護者
- 日

10月8日(木) 13:30～15:30
- 定

8人(申込順) 保 6人(申込順)
- 持

母子健康手帳、筆記用具、エプロン、三角巾、バスタオル
- 申

9月7日(月)～実施日前日までに電話 / 窓口 / WEB で申込み

【保育付】簡単に作れる離乳食講習会(7～11か月)

離乳食の進め方の話、調理実習、試食、個別相談

- 対

生後7～11か月の乳児の保護者
- 日

10月29日(木) 10:00～12:00
- 定

10人(申込順) 保 8人(申込順)
- 持

母子健康手帳、筆記用具、エプロン、三角巾、バスタオル
- 申

9月7日(月)～実施日前日までに電話 / 窓口 / WEB で申込み

さくらんぼの会

対

未就学の双子や三つ子とその家族(妊婦の方や保護者のみの参加も歓迎)

日

10月15日(木) 9:30～11:00

定

6組(申込順)

持

母子健康手帳、バスタオル、オムツ等

申

9月15日(火)～実施日前日までに電話 / 窓口 / WEB で申込み

ぺんぎんの会

保護者同士でお話して気分転換しませんか。

- 対

1歳6か月未満のお子さんと保護者
- 日

10月19日(月) 9:30～11:00
- 定

8組(申込順)
- 持

母子健康手帳、バスタオル、オムツ等
- 申

9月15日(火)～実施日前日までに電話 / 窓口 / WEB で申込み
- 問

介護保険課:内線 1175

かんがるーの会 **当日OK**

訓練士による体の動かし方や遊び方のアドバイス。子育ての相談。その他情報交換が行えます。

- 対

お子さんの発育・発達に不安や心配のある方
- 日

9月10日(木) 9:30～11:00
- 定

8組
- 持

母子健康手帳、バスタオル、オムツ等
- 申

事前申し込みも可(電話 / 窓口 / WEB で申込み)

産婦健康診査・1か月児健康診査の費用助成が始まります

安心して出産・子育てができるよう、令和8年10月から産婦健康診査・1か月児健康診査の費用助成を開始します。詳しくは市のホームページをご覧ください。

- 対

東大和市に住民登録がある方で、令和8年10月1日以降に受診する健康診査が対象です。



幼児歯科健康診査

対

1歳6か月児健診後～就学前の幼児

日

① 9月7日(月) 9:30～11:00
② 9月14日(月) 13:30～15:00
③ 10月5日(月) 9:30～11:00

定

30人(申込順)

持

歯ブラシ、コップ、歯のれんらくノート(初診の方は母子健康手帳)

申

受診日前日までに電話 / 窓口 / WEB で申込み

福祉

介護認定調査員(個人委託)の募集

介護保険の認定調査員(個人委託)を募集します。

- 対

以下の全てに該当する方
①介護支援専門員資格保有者で、かつ、介護保険法施行規則第40条第5項各号に該当する方
②法人に所属していない方
③都道府県の認定調査員新規研修を受講済の方
④認定調査の経験が1年以上ある方
- 申

窓口で申込み
- 問

介護保険課:内線 1175

公共施設の再編に関する



7月26日(日)に、市民対話ワークショップ「わくわくする“みんなの学校”を考えよう!」を開催し、小学生をはじめ幅広い世代の25人に参加いただきました。

ワークショップではグループに分かれ、地域の強みや弱みを確認しました。そして、学校と公共施設の複合施設“みんなの学校”に、「どのような施設や機能が必要か」意見を出し合い、発表していただきました。

発表では、学校の特別教室を有効利用した音楽活動や料理教室などの実施や、子どもや子育て世代、高齢者が交流できる行事を開催するなどのアイデアをたくさんいただきました。

参加者からは、「どんな交流ができるか楽しみ」、「自分では思いつかない意見を聞けた」との声をいただき、アンケートでも多くの方から“みんなの学校”に対する関心が高まったと回答がありました。

今後も、魅力ある“みんなの学校”となっていくよう、いただいたアイデアも参考にしながら検討していきたいと考えています。

また、9月後半から10月にかけてオープンハウスや説明会も実施してまいります。詳細は7ページ又はQRコードをご覧ください。

詳細は
コチラ

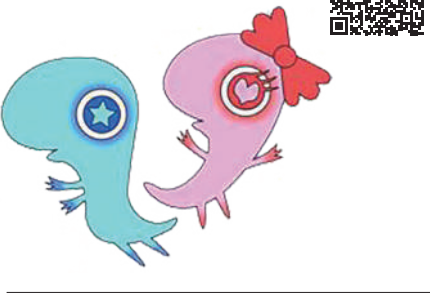


元気ゆうゆう体操普及推進員養成講座

介護予防に興味のある方、地域で活動したい方におすすめです。

対 原則、全ての講義に出席できる方
日 ①11月6日(金)②11月13日(金)
③11月20日(金)④11月27日(金)
⑤12月4日(金)⑥12月11日(金)
⑦12月18日(金)⑧1月8日(金)

場 奈良橋市民センター
定 20人(申込順)
講 東京医療学院大学教授ほか
持 筆記用具、タオル、飲み物
申 9月7日(月)から電話/窓口/
WEBで申込み
関 介護保険課:内線1179



障害者理解普及講演会「内部障害の世界を知ろう」

内部障害とは、体の内部の臓器や機能の障害のことで、周囲の人に理解してもらいにくい障害です。当事者のお話を聞いて、知見を深めませんか。

対 市内在住・在勤で関心のある方、家族、支援者、障害をお持ちの方
日 9月12日(土)13:30～15:30
場 総合福祉センターは～とふる
定 30人
講 地域活動支援センター通所者ほか
申 電話/FAX/窓口/メールで申込み
関 総合福祉センターは～とふる
☎042-516-3982
FAX:042-516-3984
✉:heartful@orange.ocn.ne.jp

生活保護制度～暮らしにお困りの方へ～

病気等のため、生活費や医療費等の支払いに困り、他からの援助が得られずに日常生活が困難となったときは、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、世帯の生活の自立を図ることを目的としています。お困りの際はご相談ください。

関 生活福祉課 面接相談員:内線1141

くらし・しごと応援センター「そえる」

「そえる」では、経済的なこと、お住まいのこと、精神的なことなど、様々な問題について、専門の支援員が相談を受け、窓口の案内や、支援制度の手続き等をサポートします。

対 市内在住の失業等で生活にお困りの方等
日 平日の8:30～17:15
場 市役所2階エレベーター横
関 くらし・しごと応援センター「そえる」:内線1081

ケアラーズカフェほのぼの

当日OK

介護や認知症のことお話しませんか。
対 高齢者を介護している方等
日 9月24日(木)13:30～15:30
場 総合福祉センターは～とふる
¥ お茶を注文する場合は200円
関 総合福祉センターは～とふる
☎042-516-3982



健康

気管支ぜん息等の方へ「大気汚染医療費助成制度」

東京都では、要件を満たす方に認定疾病に係る医療費を助成しています。申請書類の配布・受付は、健康推進課で行います。詳しくは市のホームページをご覧ください。

対 新規の対象者は、次の①～⑤のすべてに該当する方
①18歳未満の方
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)に患している方
③都内に引き続き1年(3歳未満は6か月)以上住所を有する方
④健康保険等に加入している方
⑤申請日以降喫煙しない方
関 ①手続きのこと:健康推進課☎042-565-5211
②制度のこと:東京都保健医療局環境保健衛生課☎03-5320-4491



献血のお願い

当日OK

輸血に使用する血液は人工的に造ることができず、毎日約1万4千人の方の献血協力が必要です。健康な皆さまのご協力をお願いします。日本赤十字社ホームページから事前予約が可能です。

日 9月24日(木)10:00～11:30
13:00～16:00

場 市役所会議棟前
関 健康推進課
☎042-565-5211



9月は食生活改善普及運動月間です

東京都では、都民一人ひとりが日常の食事を振り返り、日々の生活の中で食生活の改善を実践することを目的に、区市町村や関係団体等と連携しながら、毎年9月に東京都食生活改善普及運動を実施しています。

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を基本に、野菜は1日350g・果物は1日200gを目指して積極的に摂るようにしましょう。
関 健康推進課
☎042-565-5211



健康増進普及月間

「みんなで健康!ヘルスアップBINGO」

9月は健康増進普及月間です。健康習慣を身につけるため、ヘルスアップBINGOにチャレンジしませんか。達成した方は、賞品の抽選にご応募いただけます。

※詳細は窓口またはホームページで配布のビンゴシートに記載

日 9月1日(火)～11月30日(月)
関 健康推進課
☎042-565-5211



こころの健康相談

気持ちが不安定になり、受診すべきか悩んでいる方やその家族のために、専門医が相談をお受けします。※現在精神科受診中の方は対象外

日 10月7日(水)10:00～12:00
(一人当たり30～40分程度)
場 市立保健センター
申 電話/窓口で申込み ※要予約
関 健康推進課
☎042-565-5211



シニア

高齢者悪質商法被害防止キャンペーン月間

市では、東京都が毎年9月に実施する高齢者悪質商法被害防止キャンペーンと連携し、高齢者への注意喚起や周囲の人々の見守りの大切さを呼びかけるパネル展を実施します。

日 9月14日(月)～30日(水)8:30～17:00
(土曜日と日曜日・祝日は除く)
場 市役所1階入口ホール
関 市民生活課:内線1715

65歳以上の方の体力測定会

いつまでもいきいきと過ごすため、自身の体力の確認に(握力、身体を伸ばす、できるだけ早く歩く等)、ご活用ください。

対 65歳以上の方
日 10月2日(金)13:30～15:30
(所要時間約30分)

場 中央公民館ホール
定 50人程度
持 飲み物・東大和元気ゆうゆうポイント手帳(持っている方)
関 保険年金課:内線1031

図書館

アイスホッケーチーム応援コーナー

市内で活動するアイスホッケーチーム「東京ワイルズ」と「西武プリンスセラーズ」の特別展示を行います。選手がおすすめる本などを紹介します。

日 8月21日(金)～9月16日(水)
場 桜が丘図書館、清原図書館
関 桜が丘図書館☎042-567-2231
清原図書館☎042-564-2944



自殺予防図書展

東京都の自殺対策強化月間にあわせて「気づいてください!体と心の限界サイン」をテーマに資料を展示し貸出します。

日 9月28日(月)まで
場 BOOKOFF 東大和市中央図書館
関 BOOKOFF 東大和市中央図書館
☎042-564-2454

ブックカバーかけ講座

図書館で使用しているブックカバーを持参した本にかけられる体験をしませんか。

対 市内在住・在勤
日 10月4日(日)14:00～15:00
場 桜が丘図書館 定10人(抽選)
講 図書館スタッフ ¥100円
持 本2冊
申 9月1日(火)～23日(水)に電話/窓口で申込み
関 桜が丘図書館☎042-567-2231

郷土博物館

以下共通事項
場 郷土博物館
休 月曜日、9月24日(木)
(月曜日が祝日の場合は開館)
プラネタリアムの休み
秋番組据付作業のため、以下の日程の間プラネタリアムはお休みします。
9月8日(火)～11日(金)
関 ☎042-567-4800

以下プラネタリアム共通事項
定 100人
¥ プラネタリアム観覧料 大人300円、小中学生100円、未就学児は無料
※当日券売機で観覧券をお求めください。
※投影途中での入退場はできません。

お月見投影

中秋の名月にちなんで、月にまつわる投影をします。投影時間は50分程度

日 9月23日(水・祝)
11:00、13:00、15:00
※通常の投影はありません
講 郷土博物館職員

プラネタリアム秋番組

いずれも星座解説があります。お好みに合わせてご鑑賞ください。

日 9月12日(土)～12月6日(日)
※休館日を除く。どの番組も45分程度
9月23日(水・祝)はすべて「お月見投影」に変わります。

●一般番組
「星の航路図 ポイジャー50年の旅」
平日・土・日・祝日 15:00

●特別番組
「台風～天体が生み出す大気の渦」
土・日・祝日 13:00

●子ども番組
「ブルドッグたんていときえたほし」
土・日・祝日 11:00

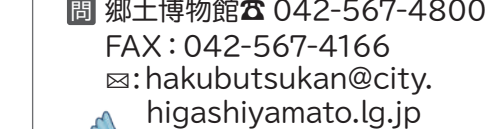
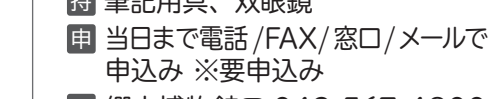


期限が迫っています!

自然観察会「空堀川の鳥たち」

カワセミ、モズなど空堀川で鳥を中心に自然観察を楽しみませんか。

日 10月4日(日)9:30～11:30
場 武蔵大和駅下集合、空堀川(清水橋～高木橋)で観察
講 郷土博物館職員
持 筆記用具、双眼鏡
申 当日まで電話/FAX/窓口/メールで申込み ※要申込み
関 郷土博物館☎042-567-4800
FAX:042-567-4166
✉:hakubutsukan@city.higashiyamato.lg.jp



官公署・その他

公立昭和病院「第44回市民公開講座」

〈第1部〉
「肺がんの診断と治療」
東京病院 呼吸器内科 医長:日下圭先生

〈第2部〉
「白内障と緑内障について～見える力を守るために～」
公立昭和病院 眼科 部長:白矢智晴先生

日 9月12日(土)14:30～16:00
場 清瀬けやきホール(清瀬市元町1-6-6)
申 申込不要
関 公立昭和病院 地域医療連携室
☎042-461-0052(代)



就職面接会 in 東大和 当日OK

東大和市とハローワーク立川との共催で、就職面接会を開催いたします。※参加企業につきましては9月17日(木)頃にハローワーク立川HPに掲載予定です。

日 10月8日(木)13:30～15:00
場 中央公民館2階
関 ハローワーク立川事業所 第一部門
☎042-525-8615

おしごと「発見!」応援フェア in 東大和

就職支援セミナー、就職相談、企業説明・面接会を1日で行います。服装・入退場自由。まだ知らない、東大和市内の会社を発見できます。

対 東大和市内での就業を希望する方(年齢不問)
日 10月2日(金)12:15～16:00
(受付12:00～15:00)
場 中小企業大学校 東京校(桜が丘2-137-5)
※西門よりお越しください。駐車・駐輪はできません。
定 50人
申 電話/WEBで申込み
(平日:9:00～20:00・土曜:9:00～17:00)
関 東京しごとセンター多摩
☎042-521-6761

創業サタデースクール

対 創業に関心のある方
日 経営:9月5日(土)、販路開拓:12日(土)、財務:19日(土)、人材:26日(土)
場 オンライン 申 電話で申込み
関 BusiNest ☎042-565-1195



秋の全国交通安全運動

9月21日(月)から30日(水)までの10日間、秋の全国交通安全運動が実施されます。また、9月30日は「交通事故死ゼロを目指す日」です。交通ルールとマナーを守り、交通事故を防ぐためにするべきことについて考えましょう。

▽スローガン
世界一の交通安全都市TOKYOを目指して
関 東大和警察署
☎042-566-0110

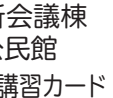


秋の交通安全運転者講習会を開催

当日OK

交通安全の意識を高め、悲惨な交通事故を減らすため、「秋の交通安全運転者講習会」を開催します。自身の運転や、交通安全の意識を見直す機会としてぜひご参加ください。

内容 DVD 視聴、講話
日 ①9月10日(木)14:00～
②9月10日(木)18:30～
③9月16日(水)14:00～
④9月16日(水)18:30～
場 ①蔵敷公民館 ②市役所会議棟
③狭山公民館 ④南街公民館
持 安全運転カードまたは表彰講習カード
関 東大和警察署
☎042-566-0110



移動交番車

地域住民の立寄り場として、相談や交通事故の防止、パトロール活動を行います。地域情報の発信、落とし物や被害の届出、各種届出の取り扱いも行います。

日 9月18日(金)10:00～11:00
場 湖畔集会所 駐車場
関 東大和警察署
☎042-566-0110



おいでよ! じょうかん

●開館時間:10:00～18:00
(小学生は17:00まで)
●休館日:日曜日・祝日・年末年始

じょうかんでは、**季節ごとの催し物や行事を開催**しています。
今月は、小学生向けに運動会やチャレンジ大会などの体を動かす企画、乳幼児向けには成長記録や制作、触覚あそびなど、楽しく過ごせる企画をご用意しています。

各じょうかんだよりや市公式ホームページで募集しますので、皆様のご参加をお待ちしています!

親子でゆったり過ごせる「子育てひろば」もあります。ぜひ、じょうかんへ遊びに来てください!

乳幼児親子が
ゆったり楽しく過ごせる
「子育てひろば」も
あるよ!

季節の催し物や
行事を開催中!

各児童館の
行事予定はこちら

おこめ券

おこめ券の利用期限及び電子ギフトの受取期限は、「令和8年9月30日(水)」です。期限を超えるとご利用いただけませんので、ご注意ください。 関 企画政策課:内線1421



医師会コーナー

老衰 - 120歳をめざして

2023年、女性の死因の第一位が「老衰」でした。日本語では「天寿を全うした」といった前向きな印象を与えるため、周囲の希望もあり、増えているのかもしれませんが。行政では、厚生労働省が「高齢者で他に記載すべき死亡の原因がない、いわゆる自然死の場合のみ」と定義しています。以前から長寿の方々では、しばしば眠ったまま亡くなられることはよく知られています。

また、高齢にともない「フレイル」が進行することも知られています。このフレイルには対策があり、元気な高齢者になることが勧められています。

老衰と戦いあらがうことも、老衰を受け入れおだやかに過ごされることも、その方の選択です。「まだ老衰を受け入れるには早い」と家族や友人が思うことも、少なからずあります。

お勧めは①リハビリテーション(訪問リハビリステーション)、②栄養指導(認定訪問栄養ケアステーション)、③歯科(訪問歯科)からのアドバイスを受けてみることです。入れ歯を作り替えただけで食欲が戻り、元気に歩けるようになる方もおられます。

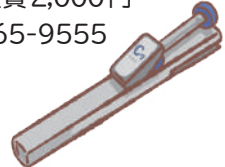
本人が「もう自分は老衰だ。このままでいい。」とは言っても、それが熟した老衰であるのかを見極められる人はまだ少ないようです。現在の試行錯誤は、老衰を「あらがいつつ、受け入れる」ことにするのがよいのかもしれない。



Check 市民情報

会員募集

〈トーンチャイムを楽しむ会〉
音に癒されながら楽しむ脳トレ
日 月2回第2、第4水曜日 10:00～11:45
場 中央公民館
¥ 入会金500円、月会費2,000円
申 齋藤洋子 ☎042-565-9555



〈さくらバウンドテニスクラブ〉
狭いスペースで誰にでも出来る屋内テニス
※無料見学、体験実施中
対 興味のある方、特に65歳以下の女性を歓迎
日 毎週木曜日 9:00～11:30
場 東大和S&D体育館
¥ 入会金500円、月会費1,500円
申 有賀 ☎y-aruga@kfx.biglobe.ne.jp



婚活電話相談会～お悩み解決サポート～
〈東大和婚活応援団〉
経験豊富な婚活アドバイザーによる無料相談
対 婚活を希望される本人・親御様、シニア可
日 9月2日(水)～14日(月)10:00～19:00
申 高井 ☎090-4715-5897



オレンジカフェひがしやまと(認知症カフェ)
〈オレンジリングの会〉
懇談、体操、いきいきセミナー
対 認知症が気になる方、市民、専門職
日 9月26日(土)10:00～11:45
場 上北台公民館 定 20人(先着順)
¥ 150円
申 栗原文男 ☎042-563-3422
☎080-5006-2504
☎Kurihara@r6.ucom.ne.jp



うた・歌・詩〈コールグレイス〉
懐かしい歌を歌って楽しみましょう
対 男女問わずどなたでも
日 9月11日(金)13:30～15:00
場 中央公民館201 講 広川恵氏
¥ 1,000円 持 飲み物
申 高橋 ☎042-566-3846



介護者のつどい〈介護者の集い東大和〉
対 介護中又は介護経験者の方、関心のある方
日 9月17日(木)13:30～15:30
場 向原老人福祉館 教養娯楽室
¥ 100円
申 なるべく開催日の前日まで(当日でもOK)
田村美和子 ☎090-5308-6638



読書会〈子どもの本を読む会〉
「龍にたずねよ」みなと董 著 講談社
対 大人
日 9月19日(土)10:00～12:00
場 BOOKOFF 東大和市中央図書館
おはなしのへや
申 野澤敬子 ☎042-561-4078



社交ダンスサークル
〈YSDC 東大和〉社交ダンス
日 9月1日(火)13:30～15:00(中級)
9月8日(火)15:10～16:00(初級)
場 中央公民館(ホール) 講 安岡寛氏
¥ 中級1,500円、初級1,000円
持 ダンスシューズ
申 安岡裕子 ☎090-2303-8441

みんなのうたごえ〈うたごえ事務局〉
楽しさ満点!オペラ歌手と共に歌う昭和歌謡
対 どなたでも参加できます
日 9月12日(土)13:30～15:30
場 新堀地区会館 集会室
定 60人(先着順) ¥ 1,000円
申 うたごえ事務局 ☎070-3547-8371



第36回がんばれば自分!! みんなの作品展
〈東大和市ボランティア会〉
障害児者・高齢者が製作した作品展示と交流
日 9月25日(金)12:00～17:00
9月26日(土)10:00～16:00
場 中央公民館ホール
申 尾松伸正 ☎042-565-8715



スマートフォン相談サロン
〈東大和とっとネットの会〉
スマートフォンの基本操作
対 シニア
日 9月1日(火)狭山公民館
9月8日(火)上北台公民館
9月10日(木)蔵敷公民館
9月16日(水)中央公民館
9月22日(火)南街公民館
9:30～11:30
講 東大和とっとネットの会 会員
¥ 材料費100円
持 スマートフォン 申 申込不要
問 福田 ☎090-5818-7896
新井 ☎090-9851-1834



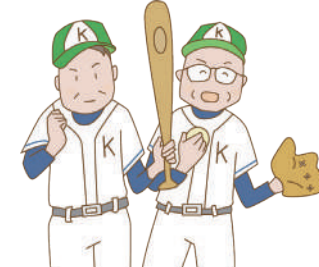
初心者スマホ講座 LINE
〈東大和とっとネットの会〉
スマホの基本操作とLINEの使い方
対 シニア
日 9月17日(木)10:00～12:00
場 上北台公民館 定 15人(申込順)
講 スマホアドバイザー ¥ 無料
持 スマートフォン(アンドロイド)
申 9月15日(火)まで
新井 ☎090-9851-1834



不登校、登校しぶり、ひきこもりの居場所
〈りすにんぐカフェ〉相談、心の支援、居場所
対 当事者の方とご家族
日 9月25日(金)14:00～16:00
場 東大和リビングテラス みんなの部屋集會室
¥ 500円/1家族 申 申込不要
申 青木 ☎listening.cafe25@gmail.com



西部還暦野球参加希望者募集
〈東京マスターズ(在籍人数22人)〉
還暦野球を一緒にやりましょう
西部リーグ大会
春3月～6月(8試合)、秋9月～12月(8試合)
対 年齢60歳～70歳
日 練習日 火曜日 9:00～12:00
木曜日 13:00～15:00
申 佐藤良秋 ☎090-9242-1155



令和8年 ポスター



「世界一の交通安全都市 TOKYO を目指して」をスローガンに、9/21(月)～30(水)までの10日間、秋の全国交通安全運動が実施されます。

交通安全市民のつどい in ハミングホール

無料

9/19(土)13:30～16:00 ※東大和市外に在住の方もご参加いただけます。

今年は、お笑い芸人・ムーディ勝山さんによる交通安全トークショーをはじめ、交通少年団の合唱、東大和市立第三中学校吹奏楽部による演奏、大和まほろば太鼓の演奏など、子どもから大人まで楽しみながら交通安全について学べる内容としています。

交通安全教室やくじ引きのほか、交通安全グッズのプレゼントもあります。ご家族やご友人をお誘い合わせのうえ、ぜひご来場ください。

問 東大和警察署 ☎042-566-0110 都市基盤課:内線1213

日テレ・東京ヴェルディベレーザが2025/26シーズン終了に伴い表敬訪問

今シーズンは国内外のリーグで活躍し、今年の4月に開催されたクラシエカップでは優勝を果たしました。また、シーズン終了後に発表されたWEリーグアウォーズでは、所属選手が優秀選手賞を受賞し、チームとしてもフェアプレー賞を受賞するなど、輝かしい成績を収めました。

「今シーズンはタイトルを1つしか獲得できず、悔しい終わり方をしました。来シーズンは全てのタイトルを獲得してホームタウンの東大和市に戻って来られるよう、チーム一丸となって頑張っていきたいです」と、力強い意気込みを聞くことができました。今後の更なる活躍を応援しています。(6月1日)



(左から、岩清水選手、北村選手、隅田選手)

7/23(木)大和リース株式会社と包括的連携協定を締結しました

本協定では、公民連携の手法を用いた「公共施設の最適化及び市有財産の利活用等に関する事項」、「地域課題の解決、住民サービスの向上に関する事項」、「持続可能なまちづくりや環境学習に関する事項」など6つの連携事項を定めています。

今後は、大和リース株式会社の知見を活用し、公共施設を活用した住民サービスの向上に寄与してまいります。

問 企画政策課:内線1421

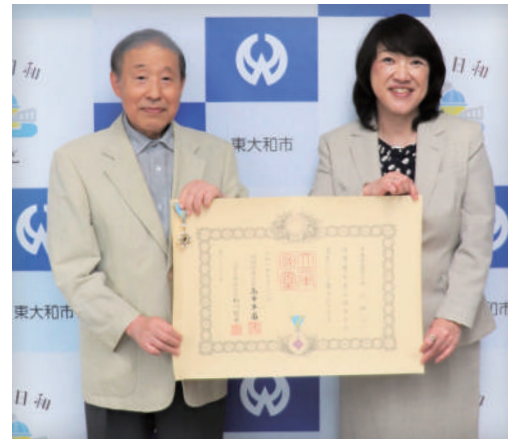


ガンバるキミに スポットライト!

学校薬剤師として瑞宝双光章を受章

約50年の長きにわたり学校薬剤師を務め、学校環境衛生の維持管理に尽力されてきた田口さん。「子どもたちの成長を見守る中で、卒業生が親となり、我が子を連れて訪ねて来てくれるといった世代を超えた繋がりが大きなやりがいになっています」と語ってくださいました。

また、「今回の受章は支えてくださった皆様のおかげであり、あくまで『通過点』です。今も現役で活躍する地域の先輩方を励みに、今後も地域の子どものために活動を続けていきたいです」と、感謝と今後の抱負を話してくださいました。(7月13日)



田口耕二(たぐちこうじ)さん

人権擁護委員を退任され法務大臣感謝状が贈呈

佐々木さんは、平成23年から約15年間にわたり、人権擁護委員として多岐にわたる相談活動を精力的に取り組まれました。相談を受ける際、佐々木さんは、「相談者を受け止める姿勢」を大切にされてきたそうです。

「日々、さまざまな悩みを抱えた方が相談に訪れます。その方の思いや気持ちをしっかりと受け止めたうえで、解決に向けて一緒に考えていくことを意識してきました」と語りました。相談者の思いを否定せず寄り添う姿勢は、これまで多くの人の心の支えとなってきたことがうかがえました。

「昨今は『悩みを打ち明ける人がいない』『誰にも相談できない』という方が増えています。ですが、直接お話しすることで心が軽くなることもあります。一人で抱え込まず、まずは相談にいらしてください」と、人権擁護委員としての思いを語ってくださいました。(7月23日)



佐々木榮子(ささきえいこ)さん



日	月	火	水	木	金	土
		1	2 中央①(3歳以下) 桜が丘③(4歳以上) 	3	4 中央③(4歳以上) 手話通訳	5 中央③(大人)
6	7	8	9 清原③(4歳以上) 	10 清原①(3歳以下) 	11 桜が丘①(3歳以下) 手話通訳	12 中央③(小学1年生以上)
13	14	15	16 中央①(3歳以下) 桜が丘③(4歳以上) 	17	18 中央③(4歳以上) 手話通訳	19 桜が丘①(3歳以上)
20	21 敬老の日 あらとのクリニック歯科 042-561-8241	22 国民の休日 松本デンタルオフィス for キッズ 042-569-8832	23 秋分の日 清原③(4歳以上) 大川歯科医院 042-565-2588	24	25 桜が丘①(3歳以下) 手話通訳	26 中央③(小学1年生以上) 清原②(大人)
27	28	29	30 ロビーコンサート 場所:ハミングホール 時間:開場11:30 開演12:00 電話:042-590-4411 	図書館おはなし会(30分) ① 10:30 ② 15:00 ③ 15:30 祝日歯科応急診療 9:30 ~ 16:00(要電話予約) 手話通訳 手話通訳者がいる日 市役所1階・待機場所 市役所夜間開庁 17:00 ~ 19:00 (市民課 / 保険年金課 / 子育て支援課) 		

今月の新着図書

【一般書】

- 邦人拉致 / 伊藤 祐靖 著
- カフェ保健室 / 吉野 万理子 著

【児童書】

- はらいねこ / みやけ ゆま 作
- プレイキン! / あさだ りん 著

問 BOOKOFF 東大和市中央図書館
☎042-564-2454
電話・ホームページで予約ができます

みんなからの投稿

空堀川で久しぶりにカワセミ(♂)に会いました。晴れていればもっと色が綺麗に映りますが、あいにく曇りでした。また晴れた日に会えたら綺麗な写真が撮れるので、楽しみです。

投稿募集中

9月の表紙 こぼればなし

8月の暑い時期に、ブラチナ世代のみなさま取材いたしました。生き生きと活動される姿に接し、地域のつながりや「顔を合わせて話すこと」が元気の源なのだと実感しました。楽しそうにお話されているベストショットを撮影でき、ほっと一安心。みなさまから「市報を楽しみにしているよ」と温かいお言葉もいただき、これからも心に届く誌面を作っていきたいと意気込むうれしい取材になりました。

休日診療

診療案内

日曜日・祝日(内科、小児科)

24時間(診療案内テレホンサービス)

- 10:00 ~ 11:45 / 13:00 ~ 15:45
- 休日急患診療所(立野1-16-1) ☎042-564-8181 ※感染症流行時は要電話予約
- 東京消防庁救急相談センター ☎ #7119 (つながらない場合【多摩地区】☎042-521-2323)
- 東京都医療機関サービス「ひまわり」 ☎03-5272-0303、FAX 03-5285-8080(聴覚障害者専用)