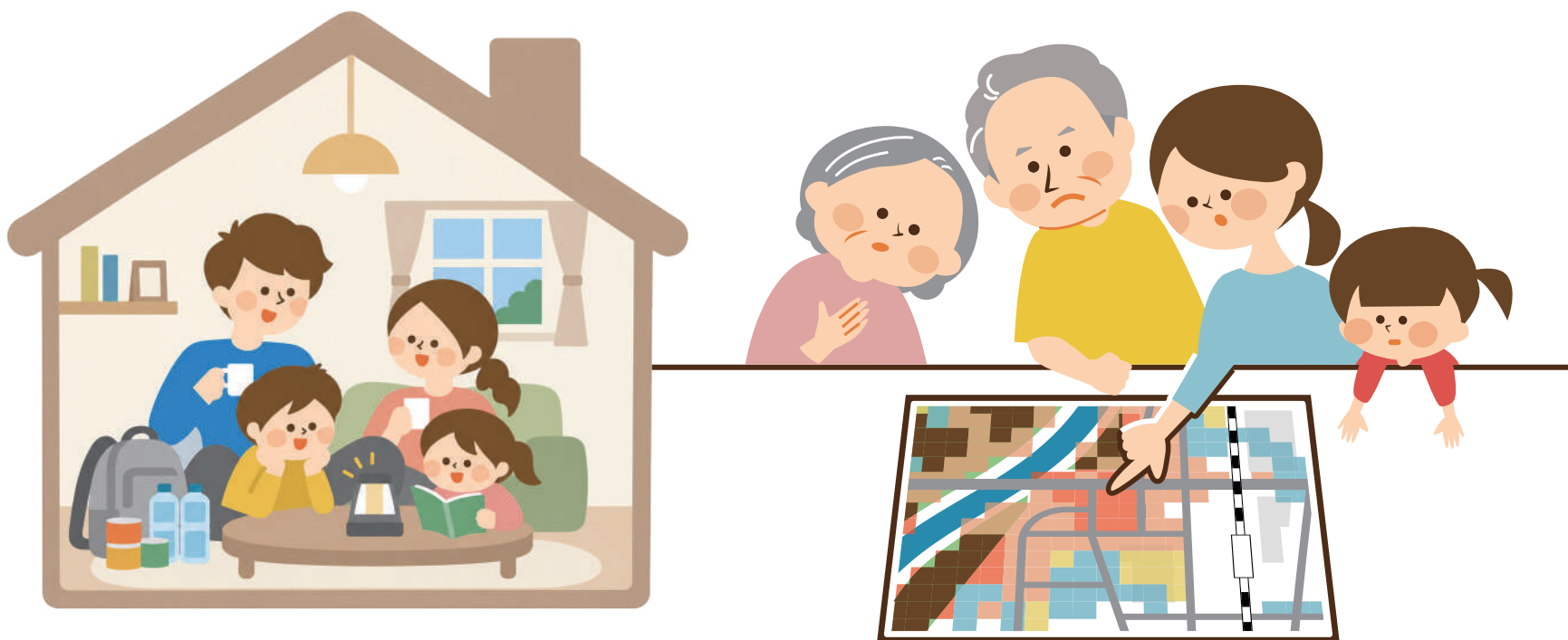
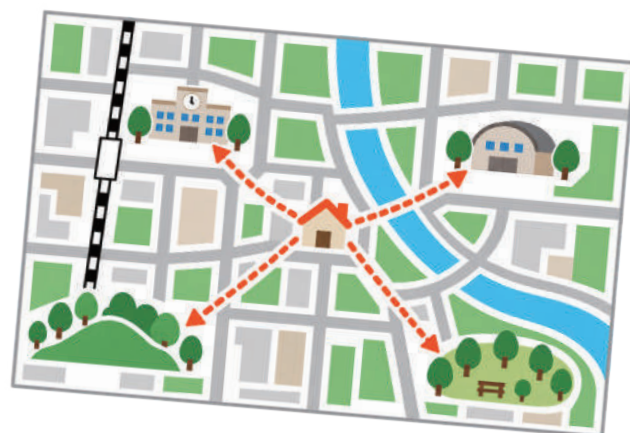




知って安心 在宅避難

避難所だけが選択肢じゃない！
自宅で過ごすための備えと知識



今日から備える わが家の在宅避難。

地震などの災害が発生し、避難する場所を考えたとき、自宅や周囲が安全で、生活を続けられる場合、住み慣れた自宅で過ごす「在宅避難」も選択肢のひとつです。
わが家が安全なら、無理に動かないことも大切です。
今のうちから、在宅避難ができるか確認しておきましょう。



住み慣れた自宅で過ごす「在宅避難」が安心な理由



集団生活による「感染症リスク」が低い
多くの人が集まる避難所では、風邪やインフルエンザなどの集団感染が起こりやすいためです。



プライバシーを確保し、精神的負担を減らす
周囲の視線や音に気を使わず、住み慣れた自宅で過ごすことで避難生活のストレスを軽減します。



留守中の空き巣を防ぎ、不安を解消
家を長期間不在にすることで発生する盗難などの被害を防ぎ、防犯面でも安心して過ごせます。

正しい情報で、落ち着いた行動を

東大和市公式LINE

避難所の開設状況や災害に関する情報など、市からの最新情報を受け取れます。ぜひ友だち登録をお願いします。

友だち登録はこちら

その他の情報源 いろいろな方法で情報を確認しましょう

防災行政無線 042-563-2411 放送内容を電話で確認できます。	市ホームページ 災害情報など重要なニュース、ラジオを掲載しています。	テレビ・ラジオ NHKや民放のニュース、ラジオで情報を確認しましょう。	東京防災アプリ 日頃の備えや災害情報を受け取れます。	耳で聴くハザードマップ 現在地とその周辺の災害情報などを音声で読み上げます。
--	---	--	---	---

情報収集のポイント SNSの情報は発信元を確認し、不確かな情報を広げないようにしましょう。

チェックしてみよう！

わが家は在宅避難できる？

☑がつかない項目が1つでもあったら見直しや備えが必要です！

安全のチェック



- ☐ 建物に倒壊や大きな損傷のおそれがない
- ☐ 火災や延焼の危険がない
- ☐ 浸水・土砂災害の危険がない
- ☐ 市から避難指示などが出していない

全部☑なら
安全な在宅避難を。

生活のチェック



- ☐ 水・食料・生活用品がそろっている(最低3日分、できれば1週間分)
- ☐ 携帯トイレなど、トイレの備えがある
- ☐ 停電しても明かりを確保し情報収集ができる
- ☐ 必要な薬・介護用品・乳幼児用品がある
- ☐ 家族だけで数日間、生活を続けられる

全部☑でなければ
今のうちに備蓄の見直しを。



知っておくと役に立つ 防災の知恵6

生活 断水したら…

確認前には、トイレを流さない。



排水管が壊れていることがあります。安全が確認できるまでは携帯トイレを使います。

救助 閉じ込められたら…

叫び続けない。叩いて知らせる。



大声を出し続けると体力を消耗します。壁やドアをたたき、音で居場所を知らせます。

地震 エレベーターで揺れたら…

すべての階のボタンを押す。



最初に止まった階で降りましょう。閉じ込めを避けるため、降りたあとは階段を使います。

就寝時 夜、地震が起きたら…

枕元に、靴を置いておく。



割れたガラスや食器などで足をけがしないよう、すぐ履ける靴を枕元に準備しておきます。

防火 電気が復旧したら…

安全を確認するまで、ブレーカーを上げない。



傷んだ配線や電気機器に通電すると、「通電火災」が起こることがあります。

大雨 特別警報時は…

車で移動しない。冠水した道路に入らない。



約30cmの浸水でも走行不能になる可能性があります。万一のため脱出用ハンマーを常備。

わが家のもしもメモ

避難先

家族の集合場所

避難方法

※災害時は家族が離れていることもあります。集合場所は「〇〇公園」ではなく「〇〇公園の入り口」など、具体的に決めておきましょう。

知っている、できるは違う。

総合防災訓練

実施日時 **10月4日(日)**
9時00分～11時30分

実施場所 **市立第五中学校**

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。

当日参加OK!



地域防災訓練

実施日時 **11月2日(月)**
9時00分～11時30分

実施場所 **市立第二中学校**

大規模災害時には市と学校、市民の皆さんが連携して避難所開設、運営を行います。もしもの時に備え、避難所の開設作業等を体験してみませんか。

窓口かWEBで申込み
10月23日(金)まで



東大和市公式 YouTube

紙面に載せきれなかった防災情報は動画をチェック!



10/18 (日) 10:00-16:30 (予定)

場所 東大和リビングテラス周辺

ひがしやまとオールフェスト

HIGASHIYAMATO ALL FEST 2026

東大和市の「たのしい・おいしい・おもしろい」が大集合！音楽やアート、グルメ、スポーツ、子ども向けアクティビティなど、多彩な催しを楽しめる1日です。

東大和リビングテラス、清原中央公園、東京街道団地中央公園、そして300mにわたる車両通行止めの道路空間を一体的に活用し、街そのものを舞台にする構成です。



PICK UP !

東大和市×市内在住の
現代美術家・池平徹兵さんによるコラボ企画

狭山緑地の公民連携事業社会実験として
地元の小学生が狭山緑地に生息する生き物を一人ひとり「本気で」描き、
その作品を狭山緑地の一本の桜の木に並べて大きな森をつくります。
子どもたちの目を通して描かれる、東大和市の自然に注目です。

イベント詳細 ▶

図 公式 INSTAGRAM

東大和市 × 現代美術家 × 子どもたち

子どもたちの絵で、大きな「森」が出現！



図 公式 INSTAGRAM

秋のイベント情報

11/7 (土) ~ **11/8** (日)

10:00-16:00 9:00-15:30

場所 市役所周辺



PICK UP !

第57回 東やまと産業まつり

目玉イベントの「野菜宝船」

地元の味も楽しめる飲食ブースや事業者による展示・即売会を開催！

11/8(日) 13:00 ~ 15:00

「はしご車 乗車体験」参加者募集

15組30人(定員を超えた場合は抽選)

小学生2人または小学生と保護者での乗車

10/14(水)まで(必着)に、ハガキに以下の必要事項①~③を
明記のうえ、郵送でお申し込みください。

①件名「はしご車乗車体験申込」②申込者の氏名(ふりがな)・住所・当日連絡のとれる
電話番号③乗車する2人分の氏名・年齢 ※当選者には10/30(金)までに当選はがきを発送。
申込先 〒207-0015 中央 3-922-14 産業まつり実行委員会(商工会内)

11/7(土) 10:00 ~ 16:00、11/8(日) 9:00 ~ 15:00

「フリーマーケット」出店者募集

<募集区画> 各日30区画(先着順)

<出店料> 各日2,000円

対象: 市内在住・在勤の20歳以上の個人で営利を目的としない方

申込: 申込方法はWEBで確認 ※10/14(水)まで

図 産業まつり実行委員会(商工部門) ☎042-562-1131



同時開催 第16回

オータムフェスティバル

今年も音楽の祭典を中央公民館で開催します。ぜひご来場ください。

【産業まつり特設ブース】

「みんなで備える地域防災～誰ひとり取り残さないまちづくり～」
被災者支援をはじめとする地域の防災対策を紹介します。
クイズや試食会、グッズのプレゼントもあります。

リユース品の無料配布と回収

家庭で不用となったリユース品を活かそう。

■事前持込(環境対策課窓口) 10/29(木) ~ 11/6(金)

■当日持込(会場ブース内) 11/7(土) 10:00 ~ 15:00

■対象品目: 食器、ぬいぐるみ、雑貨類

図 環境対策課 内線: 1244



11/15 (日) 10:00-14:30

第49回 東大和市福祉祭



PICK UP !

場所 中央公民館(ホール含む)
市役所中庭・東側駐車場

福祉団体による物品販売や
バザー、舞台アトラクションもあり！

楽しみながら、地域の福祉活動にふれてみませんか？



図 社会福祉協議会 042-564-0012

10/10 (土) ~

11/3 (火・祝)

第56回 東大和市民文化祭

場所 中央公民館・ハミングホール

地域の文化・芸術振興のために活動している
26の団体が参加し、多彩なプログラムを展開します。



PICK UP !

期間中さまざまなプログラムを開催

図 生涯学習課 042-564-2451



文化も、福祉も、にぎわいも。いろいろな「がたち」で、楽しもう！

定員
10人

「大人の竹細工体験講座」参加者募集

10/15(木) 9:30 ~ 12:00 ※雨天中止

～ 市立狭山緑地の竹で、竹細工を作ってみませんか ～
(靴べら・竹ナイフ・スプーン・一輪挿し・孫の手など)

東大和市立狭山緑地(集合場所: 東大和市立郷土博物館)

講座は、狭山緑地で活動を行っているボランティア
団体「東大和市狭山緑地雑木林の会」の協力で
開催します。

市内在住・在勤

飲み物、タオル、帽子、軍手

10/1(木) ~ 10/9(金) に電話 /WEB で申込み

都市基盤課: 内線 1211・1218

汚れてよい服装でお越しください。



定員
100人

親子参加型【さつまいも掘り体験】参加者募集！

10/24(土) 9:00 ~ ※小雨決行。荒天時は10/25(日)に順延。

(8:30 ~ 受付開始) 順延または中止が決定した場合は、当日8:00までにメールで連絡します。

市内在住の中学生以下のお子さんと保護者

軍手、スコップ、収穫したさつまいもを持ち帰るための袋

10/9(金)までLoGoフォームで申込み(申込者多数の場合、抽選)

地域活性課: 内線 1072



LoGoフォーム



場所 中央1-566

10月・11月は里親月間 広げよう里親の輪 「養育家庭(里親)体験発表会」

東京都内には、様々な事情により親と一緒に暮らすことのできない子どもたちが約4,000人います。子どもたちを自らの家庭に迎え入れ、家庭的な環境であたたかい愛情をもって養育することを「里親制度」といいます。



東京都里親制度PRキャラクター
「さとべん・ファミリー」

体験発表会では、養育家庭(里親)が迎え入れた子どもを
育てていく上での悩みや子育ての喜び、素晴らしさをお話し
します。

当日は、体験発表会の他、里親制度の説明、個別相談、
パネル展示等も実施します。

10/20(火) 10:00 ~ 16:00

イオンモールむさし村山 センターコート

手話通訳の申込みは10/8(木)まで

子ども家庭センター

☎042-565-3651 FAX042-565-3652

【イベントプログラム】

10:00 ~ パネル展示&普及啓発活動

14:00 ~ 里親さんによる養育家庭体験発表会

15:30 ~ 個別相談会

★東京ポイント(500ポイント付与)の対象イベントとなります
※付与には条件があります

【保育付】楽々ボクササイズで糖尿病予防

医師講話、血管年齢測定、個別相談、ボクササイズを通して糖尿
病予防について学習します。※動きやすい服装でお越しください。

概ね64歳までの方

11/18(水) 13:30 ~ 16:00

東大和市立保健センター

10人(申込順)

2人(申込順) ※1 ~ 3歳

関 雅之氏(東大和市医師会)、
他 運動指導士等

筆記用具、水分補給できるもの

10/5(月) ~ 11/17(火)に

電話/窓口/WEBで申込み

健康推進課

☎042-565-5211



「保育園のおしごと」説明・相談会 当日OK

市内の私立認可保育園の職員と直接、お話しすることができ、
求人がある園ではその場で面接もできます。

保育施設の仕事に興味がある方

(保育士・看護師等・経験不問)

10/24(土) 13:30 ~ 15:30

BIGBOX 東大和

履歴書(面接希望の方)、

ハローワークの紹介状

(お持ちの方)等

保育課: 内線 1759



リユース品の回収

ごみ減量とリユース意識を高めていただくことを目的に、雑貨類の
回収ボックスを設置しています。是非ご利用ください。

●対象1

ファッション雑貨

(靴、キャップ、ベルトなど)

●対象2

ホビー雑貨(おもちゃ、スポーツ用品、

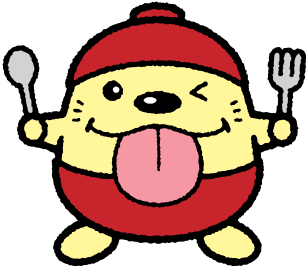
釣り具、楽器、アウトドア用品など)

市役所1階市民ロビー

環境対策課: 内線 1247



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。

市の人口と世帯						令和8年9月1日時点
	住民基本台帳	内外国人住民数	前月比	8月の出生数	世帯数	
男	41,582人	697	+1	男 22		41,894
女	43,443人	945	-38	女 15		世帯
計	85,025人	1,642	-37	計 37		

講座・イベント

薬の講演会

「知っておきたいお薬と毎日の暮らし」

毎日の暮らしの中で薬と上手に付き合うためのポイントを、薬剤師がわかりやすくお話しします。

日 10月26日(月) 10:00～11:30
場 東大和市立保健センター
定 30人程度(申込順)
講 信安恵見氏(東大和市薬剤師会)
申 10月1日(木)～10月23日(金) 電話 / 窓口 / WEB で申込み
問 健康推進課 ☎042-565-5211

男女共同参画事業

「国際ガールズ・デー」パネル展

毎年10月11日は、「国際ガールズ・デー」です。女の子の権利やエンパワメント(女性が自ら意思決定し、自律的な力を発揮すること)を目的に、国連によって定められました。市ではパネル展を実施します。この機会に、自分たちができることを考えてみませんか。

日 10月5日(月)～13日(火)
場 市役所1階入口ホール
問 市民生活課：内線1716

上堰堤と芋窪コースまち歩きツアー

～満水の上貯水池と都県境を歩く～

観光ボランティアのガイドを聞きながら市を巡るまち歩きツアーを開催します

対 どなたでも
日 10月24日(土) 10:00～12:00
場 蔵敷公民館 **定** 20人(申込順)
持 飲み物、動きやすい靴でお越しください
申 10月1日(木)～10月23日(金)にWEBで申込み
問 スポーツ観光課：内線1553

東大和市ロードレース大会

参加申込受付開始

第61回東大和市ロードレース大会の参加申込受付を開始します。

対 小学4年生以上の方
日 12月20日(日)※荒天時は中止
場 コース：都立東大和南公園および周辺道路
定 600人程度
料 一般：1,500円、中学生以下：500円
申 10月9日(金)～11月8日(日)に専用の申込みフォームにアクセスし、必要事項を入力するのうえ、参加費を支払い
問 スポーツ観光課：内線1554

【凡例】**対** 対象 **日** 日時 **場** 場所 **定** 定員 **保** 保育 **手** 手話通訳 **講** 講師 **料** 費用 **持** 持ち物 **申** 申込方法・申請方法 **問** 問合せ

認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解し、接するときの心構えなどを学ぶ認知症サポーター養成講座を開催します。参加した方には、認知症サポーターの目印である「オレンジリング」を差し上げます。

対 市内在住・在学・在勤の方
日 11月6日(金) 14:00～15:30
場 新堀地区会館 **定** 30人
講 高齢者ほっと支援センター 職員
申 前日までに電話で申込み
高齢者ほっと支援センターなんがい ☎042-566-8133
問 介護保険課：内線1171

お知らせ

フードドライブを実施

10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。食品ロス削減とごみ減量を図るため、フードドライブ(家庭で余っている食品を持ち寄り、困っている人に渡す活動)を実施します。

対 常温保存でき、未開封のもので、賞味期限が12月以降の食品
場 環境対策課(市役所3階)、TAIRAYA 奈良橋店(営業時間中)
日 10月1日(木)～10月30日(金)
問 環境対策課：内線1244

家庭廃棄物処理手数料の減免制度

令和8年度の家庭廃棄物処理手数料の減免決定を受けた方へ、指定収集袋を交付しています。

対 令和8年度の家庭廃棄物処理手数料の減免決定を受けた方で、まだ指定収集袋を受け取っていない方
場 環境対策課(市役所3階)
持 家庭廃棄物処理手数料減免決定通知書
問 環境対策課：内線1245

油・断・快適!下水道

～下水道に油を流さないで!

台所から流れた油は、下水道管のつまりや悪臭の原因となります。鍋や食器に付いた油污れは、洗う前にふき取りましょう。

問 下水道課：内線1235

教育委員の就任

濱田幸二氏が、10月1日付で教育委員に就任されました。

任期 令和12年9月30日まで
問 教育総務課：内線1511

就学援助費 新小学1年生

になる児童の保護者の方へ

就学援助費制度は、公立小・中学校に通う児童・生徒の保護者が経済的な困難をかかえる場合に教育費の一部を援助します。令和9年度に新小学1年生の児童の保護者で、新入学用品費を入学前に希望する場合は申請してください。

申 12月28日(月)までに窓口 / WEBで申込み
※就学補助費についての詳細は市のHPをご確認ください。
問 教育総務課：内線1522

【市HP】

心身障害者ガソリン費等の申請

(7～9月分)

ガソリン1リットル当たり53円80銭(軽油32円10銭)を1か月30リットルまで助成します。

対 身体障害者手帳又は愛の手帳をお持ちの方で、かつ自動車ガソリン費助成対象者証をお持ちの方
持 該当月の領収書、印鑑(朱肉使用)、自動車ガソリン費助成対象者証
申 10月1日(木)～10月9日(金)に窓口 / 郵送(必着)で申込み
問 障害福祉課：内線1125

生産緑地地区都市計画案

縦覧のお知らせ

生産緑地地区の都市計画変更にあたり、都市計画法に基づき案の縦覧及び意見書の受付をします

縦覧期間・意見書の提出期限
10月16日(金)～10月30日(金)
提出先 都市づくり課(市役所2階)
問 都市づくり課：内線1258

多摩都市モノレール延伸部の

駅舎デザイン案意見募集

東京都では多摩モノレール延伸部における新駅7駅の駅舎デザイン案をホームページで公開し、皆様からの意見を募集します。上北台駅から箱根ヶ崎駅までの延伸部全体や各駅のコンセプトを踏まえたデザイン案をご確認のうえ、ぜひご意見をお寄せください。

対 都民
日 10月2日(金)～10月16日(金)
問 都市づくり課：内線1259

駅前放置自転車

クリーンキャンペーン

10月22日(木)～31日(土)の10日間、「自転車の代わりに置こう 思いやり」をスローガンに駅前放置自転車クリーンキャンペーンを実施します。

期間中は安全な歩行空間を確保するため、駅近くの放置禁止区域内に放置された自転車は市で撤去・保管します。

問 都市基盤課：内線1213

審議会等の傍聴

●地域福祉審議会障害者部会

日 10月15日(木) 19:00
場 総合福祉センターは～とふる
定 5人 **手** 10月8日(木)までに申込み
問 障害福祉課：内線1129 FAX: 042-563-5928

●地域福祉審議会健康推進部会

日 10月19日(月) 19:30
場 市立保健センター **定** 5人
問 健康推進課 ☎042-565-5211

●立地適正化計画策定懇談会及び地域公共交通協議会(合同開催)

日 10月21日(水) 14:30
場 中央公民館ホール **定** 10人
問 都市づくり課：内線1255

●第7回東大和市公園等再整備方針・再整備計画策定検討会

日 10月23日(金) 10:00
場 市役所会議棟第6会議室
定 5人 **問** 都市基盤課：内線1217

●介護保険運営協議会

日 10月27日(火) 19:00
場 市役所会議棟1・2会議室
定 5人 **手** 10月20日(火)までに申込み
問 介護保険課：内線1136 FAX: 042-563-5930

●地域福祉審議会地域福祉部会

日 10月27日(火) 18:00
場 市立保健センター **定** 5人
手 10月20日(火)までに申込み
問 地域福祉課：内線1131 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・ペーパーあそび:10月6日(火)
②保健師さんとお話ししよう:10月14日(水)
③0・1・2歳児あそび広場:10月27日(火)
④誕生会:10月28日(水)
①～④ 10:00～11:00
対 ①②未就学児 ③0～2歳児
④年齢制限なし

場 狭山保育園 **持** 飲み物、着替え
申 イベント前日までに電話 / WEB で申込み
問 狭山保育園 ☎042-564-2296

私立幼稚園の入園願書の配布

令和9年4月1日入園の入園願書を10月15日(木)から市内の私立幼稚園で配布します。

※入園願書の受付は11月1日(日)から各園にて行います。(受付時間は園により異なります。)

3年保育の対象

令和5年4月2日～令和6年4月1日生まれの方

2年保育の対象

令和4年4月2日～令和5年4月1日生まれの方

入園手続きを行う幼稚園

・狭山ヶ丘幼稚園：高木 1-87-1 ☎042-562-0661
・大和八幡幼稚園：奈良橋 1-258 ☎042-561-4433
・大和富士幼稚園(認定こども園)：向原 4-16-17 ☎042-561-2379
問 保育課：内線1756

市内保育施設の令和9年度

入園案内の配布及び

入園一次申請について

保育施設(認可保育園・認定こども園等)に令和9年4月1日からの入園を希望する方への入園案内・申請書の配布及び申請受付を行います。

対 市内保育施設へ一次入園申請を希望する方

入園案内の配布 10月1日(木)～
一次申請

11月2日(月)～11月14日(土)
一次入園申請の対象保育施設

認可保育所・認定こども園・小規模保育施設・家庭的保育

場 保育課窓口
問 保育課：内線1751

令和9年度市内認定こども園先行申請

市内認定こども園の令和9年4月1日入園先行申請を受け付けます。※先行申請を利用する場合、その他保育施設の申請はできません。

対 市内認定こども園への先行申請を希望する方(3～5歳児クラス)
申 募集期間を各認定こども園に確認の上、希望園に直接お申込みください。
問 保育課：内線1751

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

かんがるーの会

小児科専門医を囲んで、お子さんの発育や発達について相談やアドバイスを受れたり、情報交換が行えます

対 お子さんの発育・運動発達に不安や心配のある方
日 11月4日(水) 9:30～11:00
定 8組
持 母子健康手帳・バスタオル・オムツ
申 前日までに事前申込み可(電話 / 窓口 / WEB で申込み)

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 10月14日(水) 13:30～15:00
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 実施日前日までに電話 / 窓口 / WEB で申込み

0歳からのむし歯予防教室

対 0歳児と保護者、妊婦とパートナー
日 11月19日(木) 10:00～11:00
定 8組(申込順) **持** 母子健康手帳
申 実施日前日までに電話 / 窓口 / WEB で申込み

子どものインフルエンザ

任意予防接種費用の助成

令和9年1月31日(日)までに市内の指定医療機関へ予約。助成額を差し引いた金額をお支払いください。市外で接種した方はWEBで申請してください。(償還払い)

対象(注射用HAワクチン)
生後6か月～13歳未満
対象(経鼻生ワクチン)
2歳～13歳未満

おひさまミニ講座

最近怒りっぽい、イライラするなど自分の気持ちとの付き合い方を心理士から聞いてみませんか?あかちゃんとのふれあい遊びも体験できます。

対 1歳未満の子と保護者
日 10月27日(火) 9:30～10:45
定 6組(申込順)
持 バスタオル、オムツ等
申 10月15日(木)から実施日前日までに電話 / 窓口 / WEB で申込み

初めての離乳食講習会(3～6か月)

離乳食の進め方・作り方の話、実演、試食(保護者のみ)、個別相談

対 市内在住の生後3～6か月の乳児の保護者
日 11月12日(木) 13:30～15:00
定 12人(申込順)
持 母子健康手帳、筆記用具、おんぶひも又はだっこひも
申 10月15日(月)から電話 / 窓口 / WEB で申込み
※電話 / 窓口11月11日(水)まで
※WEB 11月10日(火)まで

両親学級

これからパパ・ママになる方の講座です
※詳細は2次元コードを確認

対 妊婦とパートナー
日 ①11月26日(木) 9:30～11:30
②11月28日(土) 9:30～11:30 or 13:30～15:30
定 18組(申込順)
持 母子健康手帳、飲み物、筆記用具、動きやすい服装

申 10月5日(月)から実施日前日までに電話 / 窓口 / WEB で申込み

福祉

高齢者見守りばっくす

高齢者の見守り支援の相談窓口を市内4か所に設置しています。また、高齢者世帯への戸別訪問も行っています。

【主な業務】
●在宅高齢者の生活状況の把握・見守り
●ひとり暮らし高齢者等の見守りネットワーク支援
●救急代理通報システムの設置や発報があった際の対象者の把握
●在宅高齢者や家族等からの相談対応

申 電話 / 窓口で申込み
問 地域福祉課：内線1176

相談窓口

相談無料 秘密厳守

※詳細は、市のホームページまたはお問い合わせください。
※市外局番「042」の表記を省略しています。

予 約 **制**
●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
●ふくし法律相談 / 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

予 約 **不** **要**
●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

重度訪問介護従業者養成研修

東京都が認定する、重度障害者への支援ができるヘルパーの資格取得を希望する方を募集します。

対 市内在住・在学・在勤の方で、全日程受講でき、重度訪問介護サービスを提供している事業所に入ルパーとして登録し、業務に従事する意思のある方
日 ①11月7日(土) 9:00～17:00
②11月8日(日) 9:00～17:00
③11月21日(土) 10:00～12:00
※11月20日(金)までに6時間程度の実習を行います。
場 総合福祉センターは～とふる等
定 10人 **料** 2,500円
申 10月5日(月)～10月23日(金)にWEB / FAX / 窓口 / 郵送(必着)で申込み
問 障害福祉課：内線1129 FAX: 042-563-5928

ケアラズカフェほのぼの

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 10月22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
問 総合福祉センターは～とふる ☎042-516-3982

健康

特定健康診査の受診は

お済みですか

40歳～74歳の国民健康保険被保険者の方に、特定健康診査の受診券を送付しています。まだ受診していない方は、医療機関に予約のうえ、最終の受診期限までに受診してください。

▽最終の受診期限
●東大和市・武蔵村山市の医療機関：12月20日(日)

●小平市の医療機関：10月31日(土)

問 保険年金課：内線1036



東京都最低賃金改正のお知らせ



東京都最低賃金は、令和8年10月1日から時間額1,280円に改正されます。東京都内で働く全ての労働者に適用されます。 **問** 東京労働局労働基準部賃金課 ☎03-3512-1614(直通)

公共施設の再編に関する今

“公共施設再配置計画の具体的方針”を作成しました。

市では、令和7年12月に「東大和市公共施設再配置計画(素案)」を策定後、関係団体や市民で構成される策定懇談会において様々な視点からのご意見を伺ってきました。また、市民ワークショップでは、『みんなの学校』に関するアイデアもいただきました。

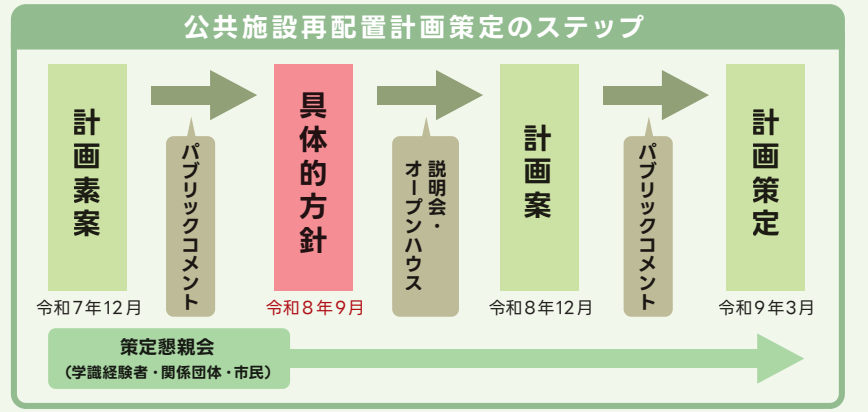
そして、これらいただいたご意見等を踏まえ、このたび、「素案」から一歩進んだ「具体的方針」を作成し、9月25日(金)に市議会議員の皆さんに内容について説明いたしました。

「具体的方針」では、『みんなの学校』のイメージや健康・福祉・子育て支援の拠点施設、民間活力の導入による屋内型市民プール等の整備について示しております。また、その内容について市民の皆様にお示するため、9月下旬から説明会やオープンハウス(商業施設などで気軽に参加いただくもの)を開催しており、これら説明会等でいただいたご意見も参考にし、今後は、「再配置計画(案)」を策定していきます。

「具体的方針」の詳細につきましては、こちらからご覧ください。

10月に開催する説明会		
10/1(木) 18:30～20:00	中央公民館ホール	
10/3(土) 10:00～11:30	狭山公民館	
14:30～16:00	桜が丘市民センター	

詳細はコチラ



こころの健康相談

気持ちが不安定になり、受診すべき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 11月4日(水) 10:00～12:00
(一人当たり30～40分程度)

場 保健センター

申 前日までに電話/窓口で申込み

※要予約

問 健康推進課 ☎042-565-5211

高齢者のインフルエンザ・ 新型コロナ予防接種

接種を希望する方は、医療機関で接種してください。

※インフルエンザの流行状況を踏まえ、今年度はインフルエンザ予防接種の接種開始時期を早めています。

対象① 接種当日65歳以上の方

対象②

接種当日60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器等に障害者
手帳1級程度の重い病気のある方

接種期間・費用

インフルエンザ(2,500円)

令和9年1月31日(日)まで

新型コロナ(7,500円)

10月1日(木)～令和9年3月31日(水)

場 指定医療機関



【インフルエンザ】



【新型コロナ】

問 健康推進課 ☎042-565-5211

スマートフォン教室 「ステップアップコース」

日常で活用できるアプリの使用方法等を学ぶ講座です。安全な使用方法や生成AIについても学ぶことができます。

対 60歳以上でスマホの発展的な内容を学びたい方

日 11月19日(木) 13:30～16:30

場 市役所会議棟第6会議室

定 10人(申込順)

申 10月1日(木)～15日(木)までに
WEBで申込み

問 地域福祉課：内線1177



郷土博物館

以下共通事項

場 郷土博物館

休 月曜日、10月13日(火)
(月曜日が祝日の場合は開館)

問 ☎042-567-4800

FAX: 042-567-4166

✉ hakubutsukan@city.higashiyamato.lg.jp

以下プラネタリウム共通事項

定 100人

¥ プラネタリウム観覧料 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。

秋の特別番組 「MMX火星衛星探査計画」

MMXは、JAXAによる火星衛星探査計画のことです。10月20日に、火星の衛星フォボスに向けて探査機が打ち上げられます。この番組をみて応援しませんか。

※10月18日(日)、25日(日)はロングバージョンです。

日 10月3日(土)～11月1日(日)
土・日・祝日 13:00



自然観察会「野草教室」

リンドウなど秋の花を中心に、五感を使って自然観察を楽しみませんか？

日 11月3日(火・祝) 9:30～12:00

場 市立狭山緑地(郷土博物館会議室集合)

講 郷土博物館職員 持 筆記用具

申 電話/FAX/窓口/メールで
申込み



星空観察会「月や土星をみよう」

月のクレーターや土星の環をみます。

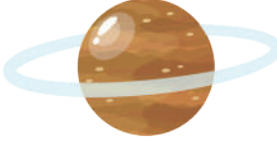
日 10月17日(土) 18:00～19:30

場 郷土博物館前(郷土博物館ロビー集合)

定 40人(申込順)

持 懐中電灯、筆記用具

申 電話/窓口で申込み



ロビー展示

「写真展 わがまちの風物詩」
市報に連載していたコラム「わがまちの風物詩」全327回の中から、10数点を選び写真と文章を展示します。

日 10月10日(土)～12月27日(日)
9:00～17:00

旧岡家住宅 秋の公開

・日本画家・吉岡堅二画伯の作品と旧宅(国登録有形文化財)を公開します。

・会期中、旧岡家住宅～郷土博物館間で、無料のシャトルバスを運行します

・講演会10月31日(土) 15:00～15:50
「江戸から明治期の農家と岡家住宅」
(講師：眞下祥幸氏)を実施します

日 10月30日(金)～11月1日(日)
10:00～16:00(入場は15:30)

場 旧岡家住宅
(清水3-779)



企画展示「生誕120年吉岡堅二展 ～その一枚に至る画家の思考～」

生誕120年を迎える日本画家吉岡堅二の企画展示を開催いたします。会期中には、ワークショップ「日本画絵の具でオリジナルの葉を描こう」(講師：吉田有紀子氏)と鑑賞会を実施します。

日 10月3日(土)～11月15日(日)
9:00～17:00

場 郷土博物館企画展示室



図書館

読み聞かせにチャレンジ！

子どもたちが絵本の読み方などのコツを学び、読み聞かせに挑戦します。

対 小学生～中学生

日 10月25日(日) 14:00～15:30

場 桜が丘図書館 定 5人(抽選)

講 図書館スタッフ

申 10月1日(木)～10月14日(水)に
電話/窓口で申込み

問 桜が丘図書館 ☎042-567-2231

子ども図書館員

いつも使っている図書館の仕事を体験する1日司書。

対 市内在住の小学5・6年生

日 11月3日(祝) 9:00～12:15

場 桜が丘図書館 定 2人(抽選)

申 10月1日(木)～10月21日(水)に
電話/窓口で申込み

問 桜が丘図書館 ☎042-567-2231

託児サービス付きイベント 「さくらがおか赤ちゃんサロンへようこそ！」

エプロンシアターや絵本の読み聞かせの後に保護者同士で交流を深めたり保育士に悩みを相談したりする場を提供します。

対 乳幼児と保護者

日 11月15日(日) 10:30～11:30

場 桜が丘図書館 定 6組(抽選)

講 株式会社明日香保育士・図書館スタッフ

申 10月1日(木)～11月3日(祝)に
電話/窓口で申込み

問 桜が丘図書館 ☎042-567-2231

託児サービス付きイベント 「豆本作り体験講座」

手のひらサイズの小さな本「豆本」を作ります。工作を楽しみながらオリジナルの1冊を作ります。

対 市内在住・在勤

日 11月7日(土) 14:00～15:30

場 清原図書館 定 10人(抽選)

講 図書館スタッフ

申 10月1日(木)～10月28日(水)に
電話/窓口で申込み

問 清原図書館 ☎042-564-2944

官公署・その他

東京たま広域資源循環組合 入札参加申請の受付

令和9・10年度の工事・物品買入れ等の入札参加申請を受け付けます。期間を過ぎても随時受付を行っておりますが、11月3日以降に受理したものは、令和9年4月1日以降に競争入札参加資格者名簿に登録となりますのでご了承願います。

申 10月5日(月)～11月2日(月)に
郵送(必着)等で申込み

問 東京たま広域資源循環組合
総務課 ☎042-597-6151



令和8年度「公開講座」のお知らせ ～正しい手洗いで守る私たちの健康～

冬に流行するインフルエンザやノロウイルスの予防には、手洗いが最も効果的です。専用の機械で手の汚れをチェックし、正しく効果的な手洗い方法を学びましょう。

※動きやすい服装でお越しください。
※来校される際は、公共交通機関をご利用ください。

内容 ①ミニ講義②手洗いの実際
対 中学生以上で興味関心のある方
日 10月24日(土) 10:30～12:00
場 東京都立北多摩看護専門学校
(東京都東大和市桜が丘3-44-10)

定 20人程度(申込順)

申 10月16日(金)までにWEBで申込み

問 東京都立北多摩看護専門学校
☎042-567-0331

【申込みフォーム】



受講生の募集

「東京都子育て支援員研修(第3期)」
保育や子育て支援の分野で従事する上で必要な知識や技能等を有する「子育て支援員」の養成研修です。

第3期では、「地域保育コース」「地域子育て支援コース」「放課後児童コース」の募集を行っています。

対 都内に在住又は在勤にいる方で、今後子育て支援員として就業する意欲のある方

日 10月1日(木)～10月15日(木)に
WEBで申込み

応募・問合せ先

・研修全般に関すること
東京都福祉局子供・
子育て支援部企画課
☎03-5320-4121



「令和8年度紅葉の谷戸沢処分場 自然観察会」参加者募集

廃棄物の埋立が終了した谷戸沢処分場で、自然観察会を開催します。

対 多摩地域に在住・在勤・在学の方

日 11月26日(木) 8:45～17:00
集合・解散場所：JR八王子駅南口付近

場 八王子市戸吹クリーンセンター、
谷戸沢処分場など

定 40人(応募者多数の場合は抽選)

¥ 1,500円(昼食代)

申 10月30日(金) 17:00までに
WEB/はがきで申込み

問 東京たま広域資源循環組合
☎042-597-6152



令和8年分年末調整等 関係用紙について

令和8年より、税務署内の年末調整用紙コーナーが廃止になりました。必要な用紙は国税庁ホームページ、またはコンビニのマルチコピー機(有料)より印刷することができます。

問 立川税務署 ☎042-523-1181

公証週間 ～未来への約束を、 公正証書が守ります～

東京公証人会では、公正証書遺言や任意後見契約の作成等の公証事務に関する無料電話相談を実施します。土曜と日曜も対応します。

日 10月1日(木)～7日(水)
9:30～12:00/13:00～16:30

問 東京法務局 東京公証人会
☎03-3502-8239

令和8年社会生活基本調査 を実施します。

本調査は、国・東京都が実施するもので、1日の時間の使い方や日常の活動状況を調査します。10月上旬頃に対象世帯へ調査員が伺いますので、ご回答をお願いいたします。

問 東京都総務局統計部
人口統計課 ☎03-5388-2532



事業承継セミナー 「経験豊富な講師から学ぶ 事業承継の成功ポイント！」

対 経営者・経営幹部、経営後継者候補

日 12月8日(火) 13:00～16:00

場 中小企業大学校東京校又はオンライン

申 電話で申込み

問 中小企業大学校東京校
☎042-565-1207

東京都シルバーパスの新規交付

都バス、都営地下鉄、都電、都内民営バス(一部除く)等に乗車できます。必要書類・費用については、東京バス協会・シルバーバス専用電話へお問い合わせください。

対 都内に住民登録されている
満70歳以上の方

申 最寄りのシルバーパス取扱い
バス営業所等で申込み

問 (一社)東京バス協会・シルバーバス
専用電話 ☎03-5308-6950



都営住宅団地見学会の開催 当日OK

都営東京街道アパートの部屋(2人以上世帯向、2DK～3DK)を見学できます。

詳細は、JKK東京のホームページ
またはお電話でご確認ください。

日 10月10日(土)、10月11日(日)
10:00～16:00(最終受付15:30)

場 東京街道アパート(東大和市清原1-1)

問 JKK 東京都営住宅募集センター
☎03-3498-8894



赤い羽根共同募金にご協力をお願いします

10月1日から、第80回赤い羽根共同募金運動が始まります。皆さんの「たすけあい精神」に支えられる共同募金運動にご協力ください。

日 10月1日(木)～30日(金)

問 社会福祉協議会
☎042-564-0012



【東京都共同募金会】

東大和警察署からのお知らせ

①道路交通法の改正により、酒酔い運転は、これまでの要件に加えて新たに数値基準(呼気中アルコール0.5mg/ℓ(血中アルコール1.0mg/mL)以上)が設けられました。

②令和8年9月1日から、中央線のない生活道路などの法定速度が60km/hから30km/hへ引き下げられました。交通事故防止へのご協力をお願いします！

問 東大和警察署 ☎042-566-0110

広告物を違法に 貼らないでください

道路や街路樹・電柱などの公共物に無断ではり紙・立看板・のぼり旗等を設置する行為は、街の景観を損ね、交通の安全にも支障をきたすおそれがあるため、原則として法律で禁止されています。美しく安全な街づくりにご協力をお願いします。

問 都市基盤課：内線1218

食品衛生実務講習会

食中毒防止等について

対 飲食店等の食品衛生責任者、調理従事者等

日 10月29日(木) 14:00～16:00

場 東大和市市民会館(東大和市向原6-1)

(ハミングホール・小ホール)

¥ 無料 持 筆記用具

申 事前申込み不要。当日直接会場へ
お越しください。

※お車でのご来場はご遠慮ください。
問 多摩立川保健所 食品衛生担当
☎042-524-5171

全国地域安全運動

【スローガン】

「守ろうよ わたしの好きな 街だから」
この運動は、防犯協会をはじめとする関係機関、団体等と警察が協同し、安全・安心な街づくりの実現に向けて行われます。また、各種啓発活動を行い、地域の防犯意識高揚の醸成に努めます。

日 10月11日(日)～10月20日(火)

問 東大和警察署 ☎042-566-0110

地域安全市民のつどい

参加者ご自身の携帯電話を活用し、実際の詐欺犯人の音声や架空請求詐欺の具体的な手口をリアルに再現する体験会を実施します。また、身近に潜む危険や悪質商法への適切な対処方法について、落語を通して楽しく分かりやすくお伝えする「防犯落語」もあわせてお楽しみいただけます。

日 10月9日(金) 13:00～15:30

場 ハミングホール(小ホール)

定 300人(定員を超えた場合は
入場制限があります)

¥ 入場無料

問 東大和警察署 ☎042-566-0110

納期限のお知らせ

11月2日(月)

【市・都民税(普徴)】第3期

【国民健康保険税(普徴)】第4期

【後期高齢者医療保険料(普徴)】第4期

【介護保険料(普徴)】第4期

【学童保育所育成料】10月分

申込期間 10月1日～31日

薬剤師会コーナー

その情報、本当に大丈夫？

インターネットで検索すれば、薬や病気、健康について、たくさん情報が出てきます。SNSでは「あのサプリが良いらしい」「この薬は危険!」といった投稿があったり、最近では、生成 AI に質問して答えを教えてもらうこともできます。

とても便利な一方で、注意しなければならない面もあります。インターネットで見つけた情報が、必ずしも正しいとは限らないからです。個人の感想やうわさが、まるで正しい情報のように広がってしまうこともあります。

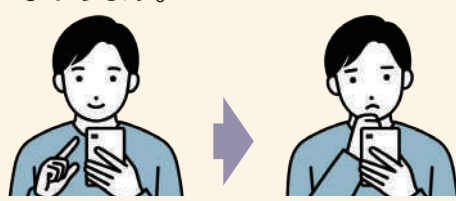
では、情報を見たとき、どうすればよい



健康だより

の薬、飲まないほうがいいのか?」と不安になったとき、ネットの情報だけで薬をやめたり、飲む量を変えたりするのはやめましょう。分からないことや迷うことがあれば、医師や薬剤師に相談してください。

「ネットで見たから正しい」ではなく、「ネットで見たけど、本当かな?」そうやって一度立ち止まる習慣が、自分や家族の健康を守ることに繋がります。



Check 市民情報

会員募集

マザーグース

ストレッチとリズム体操で楽しく身体づくり

対 運動初心者の方でも身体が硬い方でも大丈夫です

対 女性 日 毎月水曜日3回 9:45～11:15

場 東大和 S&D 体育館 ￥ 月会費 2,500 円

持 バスタオル、飲み物、シューズ

申 町田栄子 ☎ 042-565-3757

のびのびヨーガ

静コガインストラクター指導のヨガ教室

対 運動初心者の方でも身体が硬い方でも大丈夫です

日 毎週金曜日 9:30～11:00

場 東大和 S&D 体育館 第2体育室 A 面

￥ 入会金 500 円 月会費 2,000 円

申 原田三枝子 ☎ mieko.h.2.23.3@gmail.com

見学の方は直接体育館に来てください(予約不要)

婚活電話相談会～お悩みサポート～

〈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 10月6日(火)～21日(水) 10:00～19:00

申 高井 ☎ 090-4715-5897

みんなの「うたごえ」

プロのオペラ歌手と昭和歌謡を歌いましょう

日 10月18日(日) 13:30～15:30

場 新堀地区会館・集会室 定 60人(先着順)

講 押川浩士氏 ￥ 1,000 円

申 うたごえ事務局 ☎ 070-3547-8371

みなみこうえん祭

〈東大和南公園〉

地元パフォーマーによるステージショー等

日 10月25日(日) 13:00～16:30

場 東大和南公園 運動広場 ￥ 一部有料

申 細田雄一 ☎ 042-562-1498

☎ hosoday@tokyo-park.or.jp

第18回定期演奏会

〈混声合唱団やまなみ〉

モーツァルトの祈りの歌、シューベルトの楽曲、スコットランド民謡など世界の歌、中島みゆきの妻の唄など日本の歌を音楽の素晴らしさに感謝して唄います。

日 11月15日(日) 14:00 開演 (13:30 開場)

場 東大和市民会館ハミングホール・大ホール

講 坂下さえ子氏 関 ☎ 042-563-7498

介護者の集い

〈介護者の集い東大和〉介護者のつどい

対 介護中又は介護経験者の方、関心のある方

日 10月15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

「社交ダンス」

〈YSDC 東大和〉

日 10月13日(火) 13:30～15:00 (中級)

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

不登校、ひきこもり居場所

〈りすにんぐカフェ〉相談、心の支援、居場所

対 当事者と家族

日 10月23日(金) 14:00～16:00

場 東大和リビングテラス

￥ 500 円/1 家族(申込不要)

申 青木 ☎ listening.cafe25@gmail.com

初心者のスマホ講座 LINE

〈東大和どっとネットの会〉

スマホの基本操作と LINE の使い方

対 シニア

日 10月15日(木) 10:00～12:00

場 狭山公民館 定 15人(申込順)

講 スマホアドバイザー

持 スマートフォン(アンドロイド)

申 10月13日(火) まで

新井 ☎ 090-9851-1834

スマートフォン相談サロン

〈中央デバサロン〉スマートフォンの基礎操作

対 シニア

日 10月6日(火) 狭山公民館

8日(木) 蔵敷公民館

13日(火) 北上公民館

21日(水) 中央公民館

27日(火) 南街公民館

9:30～11:30

講 どっとネットの会員

申 材料費 100 円 持 スマートフォン

申込不要

問 福田 ☎ 090-5818-7896

新井 ☎ 090-9851-1834

第20回 介護相談会「だんらん」

〈社会福祉法人 向会〉

日 10月24日(土) 13:30～14:30

場 在宅サービスセンター向台

問 向台老人ホーム尾崎 ☎ 042-562-6787

「法の日」無料相談

〈東京土地家屋調査士会立川支部〉

土地・建物の調査・測量、境界問題等の相談

日 10月7日(水) 13:00～16:00

場 中央公民館 204 号室

申 伊東 ☎ 042-840-9753

「笑いヨガ」で介護予防

〈東大和市高齢者ほっと支援センターしみず〉

令和8年度第2回しみずおたっし俱樂部

対 どなたでも可

日 10月24日(土) 13:30～15:00

場 市役所会議棟2階 ※6～8会議室

講 笑いヨガクラブ笑輝

定 80人程度(申込不要)

持 飲み物・汗拭きタオル・動きやすい服装

問 ほっとしみず ☎ 042-843-6635

東大和元気ゆうゆう体操と歌のひろば

〈東大和市ゆうゆう体操・介護予防の会〉

東大和元気ゆうゆう体操の実技と皆で歌をうたう会

ゲスト:国立音楽大学フルート4重奏フルートスタンダート

日 10月20日(火) 14:00(開場 13:30)

場 ハミングホール小ホール 定 200人(先着順)

講 山内和子(ピアニスト・音楽療法士)

問 原明 ☎ 042-563-7706 (ヴォーガール)

来て、見て、話そう!家事と家計と鍋帽子®

〈多摩友の会 立川東大和方面〉

活動紹介。家計簿、鍋帽子®、暮らしのこと

日 10月31日(土) 13:30～15:30

場 中央公民館 3F 実習室 定 20人(申込順)

￥ 200 円 持 筆記用具

日 10月30(金) まで 佐藤裕子

☎ 042-563-2263 (FAX 可)

☎ nymn0909@gmail.com

ボーイスカウトとおそぼう!

ワクワク 自然体験あそび

〈ボーイスカウト東大和第1団〉

公園探検、ロープワーク、スラックライン等楽しいゲームにチャレンジしよう!

対 小学校1年生～小学校3年生

日 10月18日(日)

10:00～12:00、13:30～15:30の2回

場 上仲原公園内北側 定 各回 30人

持 飲み物、タオル、軍手、長ズボン、運動靴等

申 10月16日(金)または定員になり次第

(各小学校で配布されたパンフレットに申込み方法等が載されています)

才郷正次 ☎ 042-564-6733

携帯: 090-3503-2983

☎ s.saigo.gogo@gmail.com

シニアのための健康講座と簡単な体操

〈東大和市ラジオ体操連盟〉健康講座

対 60歳以上 東大和市民

日 10月19日(月) 10:00～12:00

場 東大和 S&D 体育館 定 70人(申込順)

講 岡本美佳氏 持 上履き、飲み物、筆記具

申 栗原勝男 ☎ 090-2723-8910

☎ kurimayu@cure.ocn.ne.jp

東大和市狭山緑地 雑木林の会

狭山緑地通信

【陽だまりに秋の彩り】

秋が深まり、空の向こうに木枯らしの気配を感じる頃、狭山緑地は鮮やかな紅葉に彩られます。カエデはもちろん、透き通るレモンイエローのアオハダ、深紅に染まるニシギキやヤマウルシなど、色とりどりの木々が目を楽しませてくれます。

緑地内でおすすめの紅葉スポットは、木道がいったん途切れるあたりの「ばばあふところ」と呼ばれる一画。ずいぶん乱暴な表現ですが、これは東大和の古い言葉で「お母さんの胸に抱かれているような暖かくて心地よい場所」という意味です。

北と東西を斜面で囲まれたこの地は水気の豊かな陽だまりで、カエデ類の好適地。当会の先達が土地の環境に合わせた手入れを進めてきた結果、紅葉狩りにうってつけのエリアとなりました。

冬枯れ直前のひととき、緑地の自然が織りなすアートをぜひお楽しみください。

参考:郷土史みちの会・編『東大和のよもやまばなし』改訂版 東大和市教育委員会、1989年

※「雑木林の会」は狭山緑地の保全活動をしているボランティア団体です。



雑木林の会ホームページ



2026年10月



ばばあふところ

東大和市狭山緑地 雑木林の会

人気イベント

SAYAMA どんぐり祭り

当日OK 開催します

木工遊び、森の楽団によるコンサート、薪割り実演、狭山緑地内の竹や樹木を活用した竹炭・竹細工・薪・手作りクラフトのバザーなど、子どもから大人までどなたでも参加でき、楽しめます。

日 11/8(日) 10:00～14:00 ※雨天中止

場 東大和市立狭山緑地管理事務所 横の広場(駐車場はありません)

問 都市基盤課:内線 1211・1218

まちなかカラーハンティング

参加者募集

写真撮影をして まち歩きを楽しもう!

見慣れたいつものまちが、最高の宝探しスポットに変わります。毎週発表される「テーマカラー」を手がかりに、まちなかを歩いてめぐってみませんか。見つけたら写真を撮って、専用フォームから送るだけで参加できる、新しい健康づくりイベントです。

10/5(月)～11/1(日)

事前登録不要! スマートフォン1つで参加できます。

参加無料

市内屋外

ガラポンくじでスポーツ観戦チケットなどプレゼント!

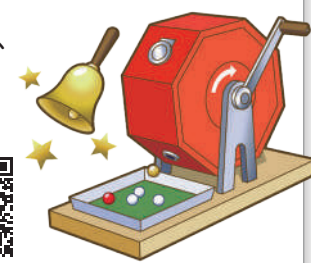
「まちなかカラーハンティング」に参加後、11/7(土)・11/8(日)の産業まつりに来場された方には、その場でガラポンくじを引いていただき、協賛企業から提供いただくスポーツ観戦チケットやオリジナルグッズ、栄養調整食品などをプレゼントします。参加した週の数だけ、ガラポンくじを引けるチャンスが増え、毎週参加するほど当選チャンスがアップします。

なお、参加者のうち産業まつりの抽選に参加されなかった方については、一部景品を後日抽選させていただきます。

問 スポーツ観光課:内線 1554

協賛

SEIBU プリンセスラビッツ、立川アスレティック FC、立川ダイス、東京ヴェルディ株式会社、東京ワイルズ、森永乳業株式会社



南街公民館 市民企画運営講座「街づくり懇談会」参加者募集のお知らせ

南街公民館では、市民が主体となって企画・運営する講座を開催します。今年度のテーマは、「安心・快適・地域とともに ～よりよい未来への暮らしづくり～」です。この講座では、地域が抱える課題について学び、考える場を設けます。地域の未来をともにつくる機会として、多くの方々のご参加をお待ちしております。

なお、各講座は連続して受講いただくことはもちろん、1 回限りの参加も可能です。お気軽にご参加ください!

日 表のとおり(いずれも金曜日) 10:00～12:00(※講座により終了時間が早まる場合があります)

場 南街公民館 202 集会室(※講座によっては現地集合・開催場所が異なります)

持 筆記用具

定 ①④⑤⑥:各回 30 人、②③:各回 20 人(応募多数の場合は抽選)

申 令和 8 年 10/1(木) 9:00～各回の 2 週間前までに WEB または、南街公民館窓口へ

問 南街公民館 ☎ 042-564-2771





かなづき

神無月

【行事】 灘のけんか祭り・スポーツの日・十三夜
【食】 月見団子・栗ごはん・豆
【旬の食材】 かぼちゃ・しめじ・秋刀魚・栗・柿
【季節の言葉】 天高し

日	月	火	水	木	金	土
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) 乳幼児の身長・体重計測 9:30 ~ 11:00 (偶数月の第1木曜日に実施)(市立保健センター／持ち物：パスタオル、オムツ)	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)			1 乳幼児の 身長・体重計測	2 中央③ (4歳以上)	3 中央③ (大人)
4	5 元気ゆうゆう体操 12:30 ~ 12:50 (市役所中庭・雨天中止)	6	7 中央① (3歳以下) 桜が丘③ (4歳以上)	8 清原① (3歳以下)	9 桜が丘① (3歳以下)	10 中央③ (小学1年生以上)
11	12 スポーツの日 古瀬歯科医院 042-565-4189	13	14 清原③ (4歳以上)	15	16 中央③ (4歳以上)	17 桜が丘① (3歳以上)
18	19	20	21 中央① (3歳以下) 桜が丘③ (4歳以上)	22 清原① (3歳以下)	23 桜が丘① (3歳以下)	24 中央③ (小学1年生以上)
25 清原③ (4歳以上) ハロウィン おはなし会	26	27	28 清原③ (4歳以上) 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	29	30 手話通訳	31 清原② (大人)

今月の新着図書

【一般書】

- チリケン / 神戸 遥真 著
- 日本のクマを追う / 二神 慎之介 著

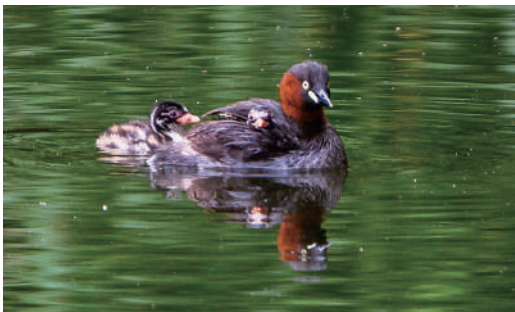
【児童書】

- 白い犬 / おおぎやなぎ ちか作
- おとのどうくつへ /
うちむら たかし 作

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



都立狭山公園宅部池のカイツブリです。この鳥は、雛が幼いうちは「おんぶ」して育てます。今年も無事に2羽の雛が生まれました。



投稿募集中

元東大和市長
尾又正則氏が8月22日に逝去

元東大和市長・尾又正則氏が、8月22日にお亡くなりになりました。葬儀につきましては近親者のみですでに執り行われました。

尾又氏は、平成7年5月1日から平成23年4月30日まで、4期16年間、東大和市長として在職し、市の発展に寄与されました。



休日診療

日曜日・祝日 (内科、小児科)

- 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

診療案内

24時間
(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
(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)

市報の配送に関する問合せ

コールセンター
☎ 0120-221-523



月～土曜日 9:00～18:00 (祝日は除く) 配送中止はこちら



市公式ウェブサイト



市公式 LINE



その他、市公式 SNS (X・Instagram・動画チャンネル・Facebook)

