

11月は児童虐待防止推進月間
～オレンジリボンキャンペーン～

4面に記事掲載

児童虐待防止推進月間の一環として、子ども家庭支援センター「かるがも」が開催するイベントと相談先を紹介しています。



東京
ゆったり日和
東やまと

今号の主な記事 2面：市政功労者表彰及び北京2022オリンピック・パラリンピック競技大会特別表彰 3面：特定健康診査 4面：児童虐待防止推進月間
5面：さつまいも掘り体験 6・7面：情報マップ・薬剤師会コーナー 8面：市民記者レポート

第54回 東やまと産業まつり

11月4日(土)

午前10時～午後4時
【開会式 午前9時30分】

11月5日(日)

午前9時～午後3時30分
【閉会式 午後3時30分】

市役所敷地内で開催

※車での来場はできません。
公共交通機関等でお越しください。



農業や商工業に対する理解を深めていただくことを目的に、農・商工業者による展示・販売・催しなどを行う「東やまと産業まつり」を開催します。ぜひ、ご来場ください。

<問合せ>

産業まつり実行委員会
農業部門事務局 ☎042-561-4383
商工部門事務局 ☎042-562-1131



野菜宝船の展示・宝分け

五穀豊穡や商売繁盛を祈願し、大小様々な野菜を詰め込んで船の形にした野菜宝船を展示します。

また、11月5日(日)は、この野菜宝船で使用した野菜を配布する野菜宝分けを行います。

東やまと産業まつりの詳細は、市のホームページ及び市報11月1日号でお知らせします

市のホームページは
右の二次元コードから



令和5年秋開始接種を実施しています

市では、国の通知に基づき、以下のとおり新型コロナワクチンの令和5年秋開始接種を実施しています。なお、この記事は、10月6日現在の情報に基づき作成しています。最新情報は市のホームページ(右の二次元コードからアクセス可)をご覧ください。



▷対象 初回接種【1・2回目(生後6か月～4歳の方は3回目)]を完了した生後6か月以上の市民の方(17歳以下の方は、原則保護者同伴)

▷問合せ 東大和市コールセンター ☎042-563-8551まで。

実施方法	集団接種(旧みのり福祉園)	個別接種(市内医療機関)
対象	12歳以上の方	生後6か月以上の方
接種日時	●10月22・29日、11月5・19日(いずれも日曜日)午前9時～正午、午後1時30分～4時30分 ●10月21・28日、11月11・25日(いずれも土曜日)午後1時30分～4時30分	接種日時、予約方法等は、医療機関ごとに異なります。接種を希望する医療機関へお問い合わせください。
予約方法	市のコールセンターへ電話またはウェブ予約システム	
使用するワクチン	オミクロン株XBB.1.5対応ワクチン(ファイザー社またはモデルナ社製)	

市政功労者表彰及び 北京2022冬季オリンピック・ パラリンピック競技大会特別表彰



市では、10月7日にハミングホールで、次の方の表彰を行いました（敬称略）。
▶問合せ 総務管財課・内線1311まで。

市政功労者表彰（自治表彰）	
○表彰状	
市長の職にあった方	尾崎保夫
市議会議員の職にあった方	関田正民 森田真一
○感謝状	
副市長の職にあった方	小島昇公
教育長の職にあった方	眞如昌美 小島昇公
市議会議員の職にあった方	根岸聡彦
農業委員会の委員の職にあった方	原正男 大羽敬子 森田良子 鈴木哲 岸光敏 内野芳夫 比留間淳二
固定資産評価審査委員会の委員の職にあった方	町田務

市政功労者表彰（一般表彰）	
○表彰状	
社会福祉事業の振興に尽力し、功績のあった方	船坂絃子 塚崎佳子 粕谷操士 杉村多恵子 神原久 北田壽美子 江尻栄子 西脇明美
各種スポーツ大会において優秀な成績を収めた方	町井里帆 大木宙 井嶋啓翔 関口蓮 村松心菜 友野晃誓 東京都立東大和高等学校ダンス部
○感謝状	
社会福祉事業の振興に尽力し、功績のあった方	神原久 鈴木セツ子 千坂真樹 本田未奈 中村勝昌 雁部郁代 藤本組子 楯谷和代 比留間敏男 我妻英市 秋山徹 西山清 土屋文子 棚橋清美 中川葉子 池谷まき子 續谷信代 遠藤芳直 池谷あけみ 山崎喜美子 柚木行夫 獅子野秀美 遠藤孝 中原拓三 立石孝義 廣澤光政 飯田雅子 大本圭野
保健衛生の普及推進に尽力し、功績のあった方	片桐敏郎 大杉徹 小嶋昌治 今井恒夫 小川善徳
防災、交通安全及び地域の発展に尽力し、功績のあった方	鈴木セツ子 藤城正一郎 池谷金一 尾川正昭 尾亦正次 比留間敏男 堀口幸雄 長谷川一雄 高橋勇 三田進 小林秀雄 原毅
学校教育の振興に尽力し、功績のあった方	鎌田康太郎 三上裕央 三浦剛 山本亮
社会教育の発展に尽力し、功績のあった方	上田みどり 柳澤明 山崎喜美子 大石幸代 小俣祐二 吉田真紀 柴田文夫

特別表彰	
北京2022冬季オリンピック競技大会出場（アイスホッケー・6位入賞） 小山玲弥	

市職員の 人事異動

10月1日付の部課長級人事についてお知らせします。
〔内〕の職名は前職です。

○異動【部長級】
▽子ども未来部長 志村明子（子ども未来部長兼子育て支援課長事務取扱）
▽健康いきいき部長兼健康いきいき部新型コロナウイルス感染症対策担当課長事務取扱 川口莊一（健康いきいき部長）

○異動【課長級】
▽企画財政部行政改革等推進担当課長 中山仁（健康いきいき部新型コロナウイルス感染症対策担当課長）
▽総務部副参事 越中洋

〔市民環境部環境対策課付副参事（小平・村山・大和衛生組合派遣）〕
▽市民環境部産業振興課長 井上昌弘（選挙管理委員会事務局局長）
▽市民環境部環境対策課付副参事（小平・村山・大和衛生組合派遣） 岩本尚史（企画財政部行政改革推進担当課長）
▽子ども未来部子育て支援課長 原里美（子ども未来部子ども家庭支援センター長）
▽子ども未来部子ども家庭支援センター長兼総合相談係長事務取扱 小坂登章（子ども未来部子ども家庭支援センター総合相談係長）

市では、土木技術及び建築技術の職種において、年間を通し募集を行っています。詳細は、募集要項（職員課（市役所3階）、市のホームページで入手可）をご覧ください。

▽募集職種・応募資格・採用予定人数 下表のとおり

▽試験方法
●1次試験…論文試験、性格適性検査、個別面接試験
●2次試験…個別面接試験

▽試験日程 受験者と協議のうえ決定

▽採用時期 令和6年4月1日までの間で、市と最終合格者の協議により決定

土木技術・建築技術 経験者募集！



募集職種	応募資格	採用予定人数
土木技術	昭和59年4月2日以降生まれで、平成30年4月以降、土木関係の設計、施工管理等の実務経験が申込時点において、3年以上ある方	5人
建築技術	昭和59年4月2日以降生まれで、平成30年4月以降、建築関係の設計、施工管理等の実務経験が申込時点において、3年以上ある方	2人

初任給（モデルケース）

【大学卒業後、民間企業における実務経験が8年（30歳）の場合】		
給料	地域手当	合計
229,100円	27,492円	256,592円
【大学卒業後、民間企業における実務経験が13年（35歳）の場合】		
給料	地域手当	合計
255,300円	30,636円	285,936円

※状況に応じて、扶養手当、通勤手当等の各種手当が支給されます。
※この初任給は、令和5年1月1日現在のもので、採用前に給与設定があった場合は、その定めるところによります。

▽提出書類 当市規定の履歴書、エントリーシート及び受験票、職務経歴書

▽応募方法 受験応募メー

出ルの送付及び提出書類の提出

▽問合せ 職員課・内線1331まで。

食品ロス削減・リユースの取組み

リユース品の無料配布会

ごみの減量を目的に、家庭で不用となった食器とぬいぐるみの無料配布会を開催します。

【無料配布会】
▷日時 11月4日(土)午前10時～午後4時
▷場所 市役所中庭(東やまと産業まつり会場内)

【リユース品の事前持ち込み】
家庭で不用となり、無料配布会で配布を希望する次の品目を、事前に持ち込むことができます。
▷対象品目 食器（割れや傷、汚れがないもの）、ぬいぐるみ（破損、汚れ、臭い等がないもの）
▷事前持込期間 10月20日(金)～11月2日(木)（土・日曜日は除く）
▷持込場所 環境対策課（市役所3階）
※持ち込んだ物品のもらい手がなかった場合は、後日返却します。
※配布会当日の持ち込みはできません。

東大和タバスケ ～食品ロスを削減しましょう～

東大和タバスケは、お店で食品ロスになりそうな商品をウェブ上で公開して、市民（ユーザー）とマッチングすることで、食品ロスの削減を図るサービスです。
利用には、ユーザー登録が必要です。また、お店をお気に入り登録すると、出品情報がメールで届き、見逃しを防ぐことができます。
※詳細は、市のホームページ（右の二次元コードからアクセス可）をご覧ください。

以上の問合せは、環境対策課・内線1246まで。



二十歳の 成人式

二十歳の皆さんの門出をお祝いするため、式典と実行委員会による催し物を開催します。また、出席者の家族はハミングホール大ホールで行う式典等の様子を、

木造住宅密集地域にお住まいの皆さんへ地震による火災を防ぎましょう

地震による火災の過半数は電気が原因です。地震を検知すると電気を自動的に止める「感震ブレーカー」は、停電復旧後の通電による火災を防ぐのに

ど、防火対策に効果的です。東京都では、木造住宅密集地域の木造住宅のうち、希望する世帯に、感震ブレーカー（コンセントタイプ）の配布を行うため、対象住宅には10月下旬に通知を送付します。

▽対象木造住宅密集地域 南街2・6丁目、向原5丁目、新堀1丁目

※詳細は、東京都の特設ホームページ（下の二次元コードからアクセス可）をご覧ください。

▽問合せ 東京都消防庁 対策促進事業コールセンター ☎0120-888-289（午前9時～午後6時（日曜日、祝日は除く）へ）。

小ホールにてご覧いただけます。

なお、今回の式典は、一部制で開催します。案内状は12月上旬に発送する予定です。

▽対象 平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれの方

※市外の中学校を卒業した方及び市外から転入した方

は、案内状送付のため、お問い合わせください。

▽日時 令和6年1月8日（祝日）午後1時（午後0時30分受付開始）

▽場所 ハミングホール

▽問合せ 生涯学習課・内線1554まで。



10月30日は、食品ロス削減の日！

東大和タバスケや、リメイク料理などを活用して食品ロスを減らしましょう。リメイク料理は、消費者庁などがレシピを公開しています。ご活用ください/問合せ 環境対策課・内線1246まで

特定健康診査の

受診をお願いします

40～74歳の国民健康保険被保険者の方を対象に、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、医療機関に確認(予約)のうえ、最終の受診期限(東大和市・武蔵村山市の医療機関では12月20日(水)、小平市の医療機関では10月31日(火))までに受診してください。

検査の結果、生活習慣病の危険性があると判定された方には、特定保健指導の利用券を送付します。

◎特定健康診査を受診した方は、東大和市ロンドミなどの体育館の体験利用ができます

国民健康保険被保険者の

方で、特定健康診査や人間ドック等を受診した方、特定保健指導の利用者は、東大和市ロンドミなどの体育館のトレーニング室の利用や、健康体操等の当日参加型教室を無料で体験できます。

▽問合せ 特定健康診査については保険年金課・内線1030、東大和市ロンドミなどの体育館の利用については東大和市ロンドミなどの体育館 ☎042-566-3531へ。

ケアラズカフェほのぼの

ミニ講座「介護に役立つ福祉用具」

総合福祉センターは、介護や認知症についての語り合いや相談の場である「ケアラズカフェほのぼの」を定期開催しています。

今回のケアラズカフェでは、介護に役立つ福祉用具や最新の福祉用具の動向についてお話しします。

▽対象 市内在住の方
▽日時 10月26日(木)午後1時30分～3時30分
▽場所 総合福祉センターはくとふる

※公共交通機関等でお越しください。

▽講師 西山知秀氏(シンヨーケアサービス福祉用具専門相談員)

▽参加費 無料(お茶を注文する場合は200円)

▽問合せ 総合福祉センターはくとふる ☎042-516-3982へ。

友好都市 喜多方市

消費者モニターツアー

友好都市である喜多方市で、農産物の収穫体験や地元「食」を体験できる、消費者モニターツアーを実施します。

喜多方市の魅力を見つけてみませんか。

▽対象 市内在住・在勤で18歳以上の方

※2人以上での申込みに限り、18歳未満同伴での参加はできません。

▽参加条件 全行程に参加のうえ、ツアー後のアンケートに回答

▽期日 11月18日(土)・19日(日)(1泊2日)

▽集合・解散 東大和市駅18日(土)は午前7時15分集合、19日(日)は午後6時30分解散(往復貸切バス利用)

▽定員 25人(申込順。最少催行人員15人)

▽滞在中プログラム 1日目・昼食(ラーメン御膳)、放射能検査見学・講習会、新宮熊野神社見学、ふれあいパーク喜多の郷・蔵の湯(入浴)、農家宿泊2日目・農業体験、酒蔵見学、自由散策(昼食)等

※天候により一部内容変更の可能性あり。

▽定員 35人

▽内容 第1部・ひきこもり経験者による体験談、第2部・当事者・経験者のみのグループトーク

◎同時開催「つながる待合室」

いづれも申込不要。途中入退室可。

▽場所 くにたち未来共創拠点矢川プラス(国立市富士見台4-17-65)

▽運営 (一社) ひきこもりUx会議

▽問合せ 福祉推進課・内線1134まで。

1トに回答

▽期日 11月18日(土)・19日(日)(1泊2日)

▽集合・解散 東大和市駅18日(土)は午前7時15分集合、19日(日)は午後6時30分解散(往復貸切バス利用)

▽定員 25人(申込順。最少催行人員15人)

▽滞在中プログラム 1日目・昼食(ラーメン御膳)、放射能検査見学・講習会、新宮熊野神社見学、ふれあいパーク喜多の郷・蔵の湯(入浴)、農家宿泊2日目・農業体験、酒蔵見学、自由散策(昼食)等

※天候により一部内容変更の可能性あり。

▽定員 35人

▽内容 第1部・ひきこもり経験者による体験談、第2部・当事者・経験者のみのグループトーク

◎同時開催「つながる待合室」

いづれも申込不要。途中入退室可。

▽場所 くにたち未来共創拠点矢川プラス(国立市富士見台4-17-65)

▽運営 (一社) ひきこもりUx会議

▽問合せ 福祉推進課・内線1134まで。

ご参加ください

65歳以上の方の体力測定会

握力や開眼片足立ち時間等を測定して、あなたの体力レベルをその場でお知らせする、体力測定会を実施します。

※体調に不安のある方はご遠慮ください。

※東大和元気ゆうゆうポイント事業の対象です。

▽対象 市内在住の65歳以上の方

▽期日 11月9日(木)

※中止になる場合は、期日の3日前までに市のホームページでお知らせします。

▽受付時間 午後1時30分～3時30分

▽場所 東大和市ロンドミなどの体育館

※年度内に、中央公民館での開催も予定しています。

▽問合せ 保険年金課・内線1034まで。

詳細は、今後の市報等でお知らせします。

▽定員 50人程度

▽持ち物 体育館履き、外履きを入れる袋、飲み物

※運動しやすい服装でお越しください。

▽予約方法 10月16日(月)以降に、保険年金課まで電話 ※定員に空きがある場合のみ、予約無しでの参加可。

▽問合せ 保険年金課・内線1034まで。

ワークショップ

アロマオイルハンドケア

総合福祉センターはくとふるでは、好きな香りのアロマオイルを作るワークショップとアロマオイルを用いたハンドケアの講習会を開催します。

▽対象 市内在住の方、障

害のある方のケアや介護をしている方

▽日時 11月17日(金)午前10時～11時30分

▽場所 総合福祉センターはくとふる

※公共交通機関等でお越しください。

▽定員 10人程度(申込順)

▽申込み 11月15日(水)までに総合福祉センターはくとふる ☎042-516-3982へ。

女性限定の

ひきこもり当事者会

ひきこもり状態にあったり、対人関係の難しさを感じているなど、様々な生きづらさを抱えている女性自認の方を対象に、当事者会「ひきこもりUx女子会」を開催します。

▽日時 10月26日(木)午後2時～4時30分

家庭にひきこもりの方がいる家族の方、支援に携わっている方、ひきこもりに関心がある方など、その場集まった方同士で自由に話して交流をする場です。

※「つながる待合室」は性

いします。

【スクールガードとは】

平日の日中や登下校時に通学路等で子どもたちを見守る地域の方による無償のボランティア活動です。それぞれのの方が、「できるときに」「できる範囲で」「無理なく」活動していただきます。

▽登録方法等 活動を希望する小学校に直接申込み登録し、活動します。

※活動中の方が一の負傷等に備え、市で傷害・賠償責任保険に加入します。

※活動にあたり、腕章、ベスト、横断旗、名札等を貸し出します。

▽問合せ 教育総務課・内線1521まで。

駅前放置自転車クリーンキャンペーン

東京都と各市区町村では、10月22日(日)～31日(火)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。

●放置自転車等はみんなの迷惑

自転車等の「放置」とは、駐車時間の長短や利用目的にかかわらず、利用者が自転車等駐車場以外の場所に置いて自転車等から離れ、直ちに移動することができない状態を言います。

放置自転車等は、街の景観を損なうだけでなく、高齢者や障害のある方、小さなお子さんなどにとって大変危険です。特に、視覚障害者誘導用ブロック上への放置自転車等は、視覚に障害のある方の通行の妨げになります。また、災害時や緊急時の障害にもなりますので、一人ひとりがルールとマナーを守りましょう。

●放置自転車等は撤去します

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の歩道などには自転車等を放置しないでください。各駅から概ね800メートル以内にお住まいの方は、駅周辺への自転車等利用の自粛をお願いします。

▷問合せ 道路交通課・内線1213まで。

相談窓口を設置します

精神保健福祉 普及運動

10月23日(月)～29日(日)は、第70回精神保健福祉普及運動期間です。

この運動は、地域社会における精神保健及び精神障害者の福祉に関する理解を深めること等を目的としています。

こころの不調は誰にでも起こり得るものですが、周囲が気づくのは困難です。市及び保健所等では、以

下のとおり「心の健康」に関する相談窓口を設置しています。

▽相談窓口

【精神保健及び精神障害者福祉に関する相談】 障害福祉課・内線1123

【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「ウエルカム」 ☎042-564-0888

【精神保健福祉に関する専門相談】 東京都多摩立川保健所 ☎042-524-5171

▽問合せ 障害福祉課・内線1123まで。

スクールガードを募集しています

市では、地域の方のボランティアによる「スクールガード」を募集しています。子どもたちの安全を守る環境を地域全体で作りたいため、ご協力をお願いします。

いします。

【スクールガードとは】

平日の日中や登下校時に通学路等で子どもたちを見守る地域の方による無償のボランティア活動です。それぞれのの方が、「できるときに」「できる範囲で」「無理なく」活動していただきます。

▽登録方法等 活動を希望する小学校に直接申込み登録し、活動します。

※活動中の方が一の負傷等に備え、市で傷害・賠償責任保険に加入します。

※活動にあたり、腕章、ベスト、横断旗、名札等を貸し出します。

▽問合せ 教育総務課・内線1521まで。

コンビニ交付の利用停止

10月28日(土)正午から、各種証明書等のコンビニ交付が利用できません。10月30日(月)正午からは、平常通り利用できます。なお印鑑登録証明書を窓口で取得する場合、印鑑登録証が必要です。/問合せ 市民課・内線1086まで

11月は 児童虐待防止推進月間 ～オレンジリボン キャンペーン～

児童虐待防止法が施行された11月は「児童虐待防止推進月間」です。子ども家庭支援センター「かるがも」では、児童虐待の防止を推進するため、次のイベントを行います。

▷問合せ 子ども家庭支援センター ☎042-565-3651まで。

児童虐待防止パネル展

児童虐待防止に関する理解と関心を深めていただくため、啓発ポスターやパンフレットなどを掲示します。

▷期間・場所 11月1日(水)～30日(木) 市役所1階入口ホール

「子どもへの虐待かも」と思ったときは 次の連絡先にお電話ください

- 子ども家庭支援センター ☎042-565-3651
- 児童相談所虐待対応ダイヤル ☎189
- ※「189 (いちばやく)」は24時間いつでも最寄りの児童相談所に繋がります。
- ※守秘義務により、連絡者の秘密は守られます。

かるがもまつり「親子であそぶおはなしの世界～もくもく雲～」

「みんなであそぼう楽しもう」をテーマにNPO法人あそび環境Museumアフトフ・バーバンのメンバーを招き、親子表現あそびをします。

▷対象・定員 市内在住の0歳～未就学児と保護者：40組(申込順)

▷日時 11月10日(金)午前10時～11時10分

▷場所 中央公民館ホール

▷申込み 10月16日(月)午後1時から専用の申込フォーム(右の二次元コードからアクセス可)または子ども家庭支援センターまで。



気軽にご参加ください 出張かるがも ひろば

保育士が集会所などに出張し、手遊びや絵本の読み聞かせ等を行います。参加者同士の情報交換や保育士への子育て相談もできます。※事前の予約は不要です。

▽対象 3歳までの乳幼児と保護者

▽期日・場所
●11月1日(水) 湖畔集会所
●11月7日(火) 狭山公民館
●11月15日(水) 仲原集会所

▽時間 各日とも午前10時30分～11時45分

▽問合せ 子ども家庭支援センター ☎042-565-3651まで。

ご利用ください 休日保育・年末保育

玉川上水保育園では、保育園等が閉園する休日・祝日及び年末に、保育が必要なお子さんをお預かりします。ぜひ、ご利用ください。

【休日保育】
▽対象 利用日に次のすべてを満たす児童
●休日・祝日に平日と同じ理由で保育を必要とし、家庭で保育ができない児童
●市内在住で市内の認可保育園・認定こども園、小規模保育事業所・家庭的保育事業所、認証保育所の在籍児童

●原則として満1歳以上の就学前児童(令和5年4月1日現在)
●健康で集団保育が可能な児童

▽利用日時 日曜日・祝日の午前7時30分～午後6時30分(年末年始は除く)
※原則、利用日の属する月土曜日の間、別に登園しない日を1日以上設ける必要があります。

▽利用料金 無料(短時間保育認定の児童の延長保育料は費用負担あり)

▽定員 満1歳児…3人



●1歳児クラス…5人
●2～5歳児クラス…12人

※定員を超える申込みがあった場合、優先順位(①利用理由②利用頻度③利用申請書の提出順)に応じて利用の可否を決定。キャンセルの頻度が多い方は、優先順位が下がります。

▽利用方法 利用希望日の前月の1日(日曜日、祝日の場合は翌日)～15日(日曜日、祝日の場合は前日)までに、玉川上水保育園に電話予約のうえ、利用申請等を行ってください。

【年末保育】
▽対象 利用日に保育が必要な、市内在住の生後57日目から就学前までの集団保育が可能な児童

▽利用日及び利用時間 12月29日(金)・30日(土)の午前7時～午後6時(延長保育は午後6時～7時)

▽利用料金 1日3500円(給食なし。おやつあり) ※延長保育の料金 1000円

▽定員 20人(0歳…3人、1～5歳…17人)

※仕事のため年末保育の利用を希望する世帯を優先。定員を超える申込みがあった場合、抽選。

▽利用申込み 申込期間中に、玉川上水保育園に申込書等を提出(郵送提出可)

▽申込期間 11月17日(金)～11月25日(土)午前7時～午後7時(日曜・祝日は除く)

【共通事項】
申込期間を過ぎた場合は申込受付ができませんのでご注意ください。

▽実施保育園 玉川上水保育園(桜が丘4-29-18)

▽利用のための書類 市内保育施設、保育課(市役所1階)及び市ホームページ(下の二次元コードからアクセス可)で入手できます。

▽問合せ 保育課・内線1754または玉川上水保育園 ☎042-566-8670へ。



養育家庭(里親)を ご存じですか

東京都では、10～11月を「里親月間」として、養育家庭(里親)制度の普及啓発活動に取り組んでいます。市でも、この期間に合わせて、次のイベントを行います。

■養育家庭(里親)制度パネル展 & 相談会
様々な事情により親元で暮らすことのできない子どもたちを、家庭に迎え入れて育てているのが養育家庭(里親)です。
この制度を皆さんに知っていただくため、パネルの展示と個別相談を行います。

▽日時
●10月20日(金)午後3時～4時
●10月21日(土)午前11時～正午

▽場所 イトーヨーカドー 東大和店

■養育家庭体験発表会
養育家庭(里親)の方が、子育ての喜びや苦労の体験等をお話しします。

▽日時 11月18日(土)午後2時～3時30分

▽場所 中央公民館ホール

▽内容 養育家庭体験発表、制度の説明、個別相談

▽手話通訳 10月27日(金)までに子ども家庭支援センターへ申込み

▽問合せ 子ども家庭支援センター ☎042-565-3651、ファクス ☎042-565-3652まで。

私立幼稚園・認定こども園への 入園を希望する方へ

■市内私立幼稚園への入園願書を配布
令和6年4月1日入園の入園願書を市内各私立幼稚園で配布しています。
※入園願書の受付は、11月1日(水)から行います。

▽対象
●3年保育…令和2年4月2日～令和3年4月1日生まれの方
●2年保育…平成31年4月2日～令和2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

▽問合せ 保育課・内線1756まで。

■市内認定こども園の先行申請受付
令和6年4月1日入園の市内各認定こども園の入園申請受付を行います。

▽対象 第1希望が市内認定こども園の方(3～5歳児クラス)で、保護者が仕事、病気等により、日常的にお子さんの保育にあたれない方

※クラスは、令和6年4月1日現在の年齢です。
※認定こども園の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。

▽対象の市内認定こども園
●こども学園(奈良橋2-409) ☎042-564-3549
●東大和こども園(向原4-16-17) ☎042-561-2379

▽申請方法 申請書類を第1希望の市内認定こども園に提出
※受付期間や時間は各認定こども園にご確認ください。
※0～2歳児クラス希望者は、令和6年4月1次入園申請(11月1日(水)～15日(水))にて申請してください。

▽問合せ 保育課・内線1754まで。

東大和市 LINE 公式アカウント
友だち募集中!
市からのお知らせやイベント等の情報をLINEでお届け! 右の二次元コードから、「友だち登録」をお願いします!

0、1、2歳児のあそび広場

おもちゃやタオルブランコなどの遊びや園児との交流ができます。誕生月には、手型や足型を取り、カードにしてプレゼントします。対象：0～2歳児。日時：10月25日(水)午前10時～11時頃。場所：市立狭山保育園。持ち物：飲み物・着替え。申込み：10月24日(火)までに市立狭山保育園 ☎042-564-2296へ電話または来園

親子で楽しくさつまいも掘りを楽しませんか

さつまいも掘り体験

市内の畑で、さつまいもの収穫体験を実施します。当日は、受付後、すぐに収穫を開始し、収穫を終えた方から解散となります。また、さつまいもは1人2株まで収穫できます。

- ▽対象 市内在住の中学生以下のお子さんと保護者
▽日時 10月28日(土)午前9時(午前8時30分受付開始)
▽場所 中央1-566(下図参照)
▽定員 25組(申込順)
▽費用 1組300円
▽さつまいもの種類



▲令和4年度のさつまいも掘り体験の様子



- ▽持ち物・服装 軍手、スコップ、汚れてもよい服装、長靴、袋など
▽申込方法 10月17日(火)から産業振興課まで電話または来所
▽問合せ 産業振興課・内線1072まで。

図書館に遊びにきてみませんか

図書館イベントのお知らせ

ブックカバーかけ講座
図書館の本にかかっている、透명한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 11月12日(日)午後2時~3時
▽場所 清原図書館
▽定員 10人(申込順)
▽講師 図書館職員
▽費用 100円
▽持ち物 本2冊
▽申込み 清原図書館 ☎042-564-2944まで電話



▲作成する切り絵の例

江戸の切り紙「もんきり」
伝統的な日本の文様を切り紙で作る江戸時代の「紋切り」を楽しみながら、年賀はがき、ポチ袋、箸袋、小さいついでに仕立てのカードなどを作成します。

- ▽日時 11月19日(日)午後2時~3時30分
▽場所 桜が丘図書館
▽定員 12人(申込順)
▽講師 下中菜穂氏(株式会社プランテ社員)
▽費用 200円(材料費)
▽申込み 10月20日(金)から桜が丘図書館 ☎042-567-2231まで電話または来館

スポーツフェスティバル

市民のスポーツ振興と世代間交流を図るため、スポーツレクリエーションフェスティバルを開催します。

- ▽日時 11月23日(祝日)午前9時30分~午後3時
▽場所 東大和市ロンドミんなの体育館、東大和市ロンド桜が丘フィールド
▽種目 【午前の部】スリッパ卓球競技、居合道連盟による模範演技、グラウンドゴルフ競技、ゲートボール体験会、

- 【午後の部】スポーツウェルネス吹矢体験会、ゲートボール体験会、ボッチャ体験会
▽持ち物 室内履き、靴入れ袋
▽申込み スリッパ卓球競技、グラウンドゴルフ競技は、11月10日(金)までに申込用紙(公民館、東大和市ロンドみんなの体育館、生涯学習課(市役所5階)で入手可)を東大和市ロンドみんなの体育館へファクスまたは持参
▽問合せ 生涯学習課・内線1552まで。

出産後、歪んだ心身のメンテナンスをして、身体が喜ぶ食について学び、自身を元気にするための講座を開催します。
▽日時・場所・内容 下表のとおり
▽定員 15人(保育定員12人。保育未経験者を優先。定員を超えた場合、抽選)
▽保育の対象 令和5年7月8日生まれ~就学前の乳幼児(0歳児は3人まで)
▽講師 武田彩乃氏、寺門華子氏、徳永知佐氏
▽申込み 10月24日(火)までに、市のホームページの専用フォーム(右の二次元コードからアクセス可)、中央公民館 ☎042-564-2451まで電話または来館

Table with 4 columns: 回, 期日, 時間, 場所, 内容. Lists dates and topics for the postpartum care lecture series.

保育付講座
子育て中のおあなたに贈る
ヨガ・薬膳・アドラー心理学による
自分軸を整える講座

郷土博物館 イベントのお知らせ

▽問合せ 郷土博物館 ☎042-567-4800まで。

こども特別番組「ほしみるおじさん」

- 郷土博物館プラネタリウムでは、幼稚園や保育園など団体向けのこども番組を一般の方を対象に投影します。
※投影途中での入退場不可。職員が直接星空を紹介します。
▽日時 10月22日(日)・11月26日(日)午前11時
▽場所 郷土博物館プラネタリウム
▽定員 100人(先着順)
▽内容 おじさんとうしくんの一日を通して楽しむ身近な宇宙のお話
▽観覧料 大人300円、小・中学生100円、未就学児無料

自然観察会「野草教室」

- 秋の雑木林で、リンドウの花や木の実など植物の観察をします。好評のスライド講義も行います。
▽日時 11月3日(祝日)午前9時30分(正午頃解散予定)
▽場所 市立狭山緑地(郷土博物館会議室集合)
▽講師 下田治信氏(認定NPO法人KU-MA会員)
▽持ち物 筆記用具
▽申込み 郷土博物館まで電話

旧吉岡家住宅 秋の公開

~日本画家吉岡堅二の息吹が感じられるアトリエ~

- 東大和ゆかりの日本画家・吉岡堅二画伯の作品と旧宅(国の登録有形文化財)を公開します。会場では、建物や庭の植物をモチーフにした塗り絵(色鉛筆・画板は会場に用意します)の配布、図録・ポストカード・一筆箋の販売を行います。また、公開期間中は毎日、郷土博物館と旧吉岡家住宅の間でシャトルバスを運行します。
▽公開日時 10月27日(金)~29日(日)午前10時~午後4時(入場は午後3時30分まで)
▽場所 国登録有形文化財旧吉岡家住宅(東大和市清水3-779)
▽シャトルバス運行日時 公開期間中の午前11時~午後3時
※乗車無料、乗車定員があります。
▽ミニコーナー「すこしむかしの遊び」(申込不要・雨天中止)
けん玉・お手玉・輪投げ・折り紙など、少し昔の遊びに使われていたものを中庭にご用意します。

星空観察会「惑星をみよう」

- 木星や土星を望遠鏡で観察しましょう。
▽日時 11月11日(土)午後6時
▽場所 郷土博物館前
▽定員 30人(申込順)
▽案内 星空ボランティア及び博物館職員
▽持ち物 筆記用具、懐中電灯
▽申込み 郷土博物館まで電話





+

予防

■風しん抗体検査、麻しん・風しん混合(MR)ワクチン予防接種

妊娠初期に風しんに感染すると胎児に感染して先天性風しん症候群(難聴、先天性心疾患、白内障及び網膜症等)が高い確率で発生します。この先天性風しん症候群の発生を防止するため、市では抗体検査及び予防接種を実施しています。

◎風しん抗体検査

19歳以上の市民で次に該当する方 ①将来妊娠を希望する女性 ②妊婦の同居者 ③①の同居者(過去に風しんを含むワクチンを2回以上接種している方、既に当事業(平成26年度〜令和4年度)の抗体検査を受けている方、抗体検査の結果、抗体価が不十分なことが確認できている方は除く)／実施期限 令和6年3月10日(日)／実施方法 抗体検査実施医療機関に直接予約し、住所・生年月日の分かるもの(保険証や免許証等)を持参し受診/昭和

37年4月2日〜54年4月1日生まれの男性については、この制度の対象にならず、送付済みのクーポン券(有効期限:令和6年3月31日)を利用して受診できます。お手元がない方は、お問い合わせください。

◎麻しん・風しん混合(MR)ワクチン予防接種 19歳以上の市民で次に該当する方のうち、風しん抗体検査の結果、抗体価が不十分(HI法で16以下またはEIA法で8未満)だった方 ①将来妊娠を希望する女性 ②妊婦の同居者 ③①の同居者(過去に風しんを含むワクチンを2回以上接種している方は除く)／実施期限 令和6年3月31日(日)／実施方法 前述の抗体検査を利用した方は検査を行った医療機関に直接予約。自費で検査を受けた方は、抗体検査の結果のコピーを市立保健センターまでお持ちください。予防接種の予約票を発行します/女性に接種後2か月間妊娠を避ける必要があります/抗体検査及び予防接種の実施医療機関は、市のホームページをご覧ください。

■初めての離乳食講習会(4〜6か月)

生後4〜6か月の乳児の保護者/11月9日(木)午後1時30分〜3時/場所 市立保健センター/12人(申込順)/電子申請受付可/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/母子健康手帳、筆記用具、おんぶひもまたはだっこひも

■ここらの健康相談

気持ちが悪く不安定になり、専門医を受診すべきかどう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/11月1日(水)午前10時〜正午(事前予約制)/場所 市立保健センター

■なんでも聞こう!無料歯科相談

11月5日(日)午前10時〜午後2時/場所 市立保健センター/歯科相談、ブラッシング指導/当日直接会場にお越しください(駐車場なし) 〓問合せ 市立保健センター ☎042-565-5211まで。

■乳幼児の身長・体重計測

奇数月生まれの乳幼児/11月2日(木)午前9時30分〜11時/場所 市立保健センター/バスタオル/当日直接会場にお越しください。

+

検診・健診

■胃がん検診(後期)、大腸がん検診(単独・後期)、乳がん検診(後期) ①胃がん検診(後期) 市内在住の35歳以上の方(胃・十二指腸の病気で治療中または経過観察中の方は除く)/場所 市立保健センター(検診車)/12月11日(月)・14日(木)・18日(月)・20日(水)・21日(木)・25日(月)／いずれも午前中/270人(抽選)/問診、胃部のバリウムによるレントゲン撮影/検診票は、11月下旬以降発送予定

②大腸がん検診(単独・後期) 市内在住の40歳以上の方(大腸がんの治療中、または経過観察中の方は除く)/12月1日(金)〜令和6年2月29日(木)(医療機関の休診日は除く)/場所 市内指定医療機関/420人(抽選) 〓問診、便潜血検査(2日分の採便)/検診票は、11月下旬以降発送予定

③乳がん検診(後期) 市内在住の40歳以上の女性(令和4年4月〜令和5年10月に市の乳がん検診を受けた方、令和5年度クーポン券による乳がん検診対象の方、乳腺疾患で治療中または経過観察中の方は除く)/問診、乳房エックス線検査(マンモグラフィ) 〓検診票は、12月下旬以降発送予定/場所 〓東大和病院附属セントラルクリニック・令和6年1月5日(金)〜2月22日(木)の月・木・土曜日のうち希望する曜日。午後のみ。1日7人まで/182人(抽選) ④市立保健センター(検診車)・令和6年1月10日(水)〜13日(土)・17日(水)・18日(木)・24日(水)・31日(水)(抽選) ※日にちの指定はできません。曜日をご希望ください。

①〜③申込方法 ●郵送・健康づくりカレンダー(4月上旬に配布)の申込はがき(②のみ)または郵便はがきに必要事項を記入のうえ、11月8日(水)(消印有効)までに市立保健センター(〒207-0015東大和市中央3-98-1)へ郵送/表面に検診名を記入し、裏面に氏名(ふりがな)・住所・生年月日・年齢・性別・電話番号を記入 ※①は第1〜3希望の場所及び第1〜3希望の場所及び曜日を必ず記入。 ●電子申請・11月8日(水)までに、東京共同電子申請・届出サービス(下の二次元コードからアクセス可)で申込み ●窓口・11月8日(水)までに市立保健センターで申込み 〓問合せ 市立保健センター ☎042-565-5211まで。

+

保健

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。

+

お知らせ

●介護保険運営協議会 10月24日(火)午後7時/場所 市役所会議棟第6会議室/傍聴人の定員 5人/手話通訳 10月17日(火)までに申込み/介護保険課・内線1136、ファクス042-563-5930まで。

●公民館運営審議会 10月26日(木)午後2時/場所 中央公民館/傍聴人の定員 5人/中央公民館 ☎042-564-2451まで。

●図書協議会 11月7日(火)午後3時/場所 中央図書館/中央図書館 ☎042-564-2451まで。

●避難所開設訓練 11月13日(月)午前9時30分〜11時30分/場所 市立第二中学校/参加方法 11月9日(木)までに次のいずれかの方法で申込み

+

市民情報

●社会福祉協議会「あんしん東大和」 あんしん東大和では、福祉関係機関等の方及び後見人等を対象として、権利擁護等の相談を受け付けています。まずは、あんしん東大和にご連絡ください。また、弁護士や司法書士、社会福祉士等からアドバイスを受けられる「あんしん東大和権利擁護支援検討会」を毎月開催しています/社会福祉協議会あんしん東大和 ☎042-590-0018、ファクス042-564-3680へ。

●野外での焼却について 野外焼却についての苦情が多く寄せられています。家庭や事業所から排出される廃棄物(ごみ・落ち葉等)を露地やドラム缶等で焼却することは、消防署への届出にかかわらず、法律及び都条例により原則禁止されています。廃棄物は、適切な方法で排出してください。近隣の迷惑となる行為は避け、皆さんが良好な環境のもとで暮らせるよう、ご協力をお願いします/環境対策課・内線1248まで。

●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) 10月16日(月)〜27日(金)午前9時30分〜午後4時30分/場所 市役所1階市民ロビー/革工芸品、手工芸品、陶芸品、菓子等の展示・販売/園食工房の展示 ☎042-567-1441へ。

●ほめ育フェスティバル(谷里保育園) 未就学児の親子連れ、就職希望者/10月19日(木)午後3時30分〜5時/場所 谷里保育園/10人(先着順)/縁日などの催し物、展示や交通安全教室等/10月18日までに石川 ☎042-566-0321へ。

+

NG

野外焼却は法律及び都条例により原則禁止されています

野外焼却は法律及び都条例により原則禁止されています

野外焼却は法律及び都条例により原則禁止されています

野外焼却は法律及び都条例により原則禁止されています

野外焼却は法律及び都条例により原則禁止されています

野外焼却は法律及び都条例により原則禁止されています

薬剤師会コーナー

新しい薬局を活用しよう

皆さんの身近にある薬局は今、社会のニーズに応え、様々な形に進化しています。処方箋の調剤や市販薬の販売にとどまらず、「健康サポート薬局」「地域連携薬局」「専門医療機関連携薬局」といった新しい機能をもつ薬局が登場しました。今回は新しい3つの薬局をご紹介します。

健康サポート薬局とは、文字通り健康をサポートする薬局です。処方薬はもちろんのこと、市販薬、食事、生活習慣病など、様々なことを相談でき、健康を自分でケアする「セルフメディケーション」のお手伝いをします。平成28年に登場し、その数は東大和市でも着々と増えてきています。ぜひ気軽に立ち寄り、ご相談ください。

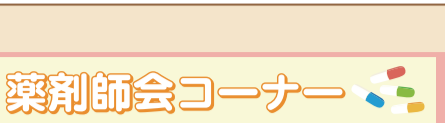
地域連携薬局とは、医療をつなぐ薬局です。医療機関や介護施設等と適切に連携し、病院と自宅とをつなぐ役割を担っています。自宅でのお薬に関する困りごとを把握するのはもちろん、入退院時の情報共有、在宅訪問などを通じて、住み慣れた地域で安心して過ごせるよう、薬物治療の面で支えています。

専門医療機関連携薬局とは、専門性の高い薬局のことです。例えば、がん治療をされている方に対して、病院と密に連携し、がんに関する専門的な知識をもった薬剤師が、より高度な薬の管理や調剤を行うことができます。

これらの薬局は、それぞれの要件を満たし、都道府県の認定を受けることで名乗ることができます。

古くから、身近な健康の相談役として活躍してきた薬局ですが、時代と共にその形を変えながらも、常に地域の皆さんの生活を支えています。新しい薬局をぜひ活用ください。

一般社団法人東大和市薬剤師会



100年前の大地震「関東大震災」展（環境学習リーダー連絡会）／11月1日（水）15日（水）午前10時～午後5時／豊中央図書館／絵葉書、版画、関東大震災図、雑誌等／圃長峰 ☎042-567-5924へ。

認知症を知ろう！認知症を語ろう！第2弾（ほっと支援センター）きよはら、オレンジリングの会）／11月18日（土）午後2時～4時／豊中央公民館／25人（申込順）／講演とグループ交流会（個別相談あり）／圃狭口良記／圃栗原 ☎080-5006-2504へ。

多摩東京移管130周年記念イベント「超たまらん博」
令和5年は、多摩地域が神奈川県から東京府（当時）へ移管されて130年目にあたる節目の年です。それを記念して、多摩地域の魅力を発信するイベントを実施します。10月28日（土）・29日（日）午前10時～午後4時／豊JR立川駅北口サンサンロード／多摩30市町村等による販売・PRブース（特産品、グルメなど）や多摩産食材を使用したグルメの提供、多摩の木材を使用した丸太切り等の体験ワークショップ等／圃多摩の魅力発信プロジェクト事務局 ☎03-5738-8904へ。

地域就職面接会（共催）
東京しごとセンター多摩では、求職者と求人企業とのマッチングを図り、多摩地域での職住近接の実現を目的とした「就職面接会in清瀬」を東大和市共催にて実施します。求職者／①面接会事前対策セミナー…11月7日（火）午後2時～4時。②面接会直前対策セミナー…11月9日（木）午後2時～4時。③就職面接会…11月16日（木）午前10時～正午、午後2時～4時。④東久留米市役所。⑤清瀬市生涯学習センター（アミューホール）／①30人 ②30人 ③50人（全て申込順）／圃10月16日（月）午前9時から／参加企業 20社程度／詳細は、東京しごとセンター多摩のホームページ参照／圃東京しごとセンター多摩 ☎042-521-6761へ。

女子中高生必見！デジタル分野の魅力発見「オフィスツアー」
東京都では、将来デジタル業界で働く魅力を発信し、進路の選択拡大を目的に、デジタル分野の魅力発見「オフィスツアー」を開催します。都内在住・在学的女子中高生／11月23日（祝）午後1時～3時／圃日本マイクロソフト（株）（港区）／40人／圃10月27日（金）午後5時

まで／詳細は、東京都のホームページ参照／圃東京都生活文化スポーツ局 ☎03-5388-3189へ。

紅葉の谷戸沢処分場自然観察会
東京たま広域資源循環組合では、埋立てが終了した谷戸沢処分場で、再生した里山的自然環境を体感できる自然観察会を開催します。多摩地域に在住・在勤・在学の方／11月30日（木）午前8時20分～午後5時／圃立川市クリーンセンター・二ツ塚処分場・谷戸沢処分場（JR立川駅北口集合・解散）／大型バスで移動。詳細は、当選者にお知らせします。圃1人500円（昼食代）／40人（応募者多数の場合、抽選）／圃11月6日（必着）までに同組合のホームページから申込み、または郵便はがきに「谷戸沢処分場自然観察会参加希望」と明記し、参加する方全員の氏名（ふりがな）、年齢、郵便番号・住所、電話番号（日中連絡のとれる番号）、通勤・通学先の市町村名（多

摩地域にお住まいでない方のみ）を記入し、〒190-0181西多摩郡日の出町大字大久野764番地 東京たま広域資源循環組合「谷戸沢処分場自然観察会」係へ郵送。当日は取材により、写真撮影やインタビューにご協力いただくことがあります。圃東京たま広域資源循環組合 ☎042-597-6152へ。

令和5年分年末調整関係書類について
税務署から源泉徴収義務者の皆さんに送付していた「年末調整のしかた」「源泉徴収額表」「給与所得の源泉徴収票等の法定調書の作成と提出の手引」に代えて、昨年と同様に「リーフレット」を送付します。年末調整の手順や法定調書の作成のしかた等は、国税庁のホームページ「年末調整がよくわかるページ」をご覧ください。また、年末調整関係の書類は、国税庁のホームページから入手できます。圃立川税務署 ☎042-523-1181へ。

土曜収納窓口

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。

※土曜収納窓口における納税相談は、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時までに納税課にご連絡ください。相談時間が重なる場合は申込順とします。

は、キャッシュカードを専用端末に通して暗証番号を入力することで、口座振替の申込みができるページにアクセスして、口座振替の申込みを行います（金融機関の届出印は不要です）。

▽問合せ 納税課・内線1091まで。

《〈今月の納期〉》

納期限 10月31日(火)

- 市民税・都民税 第3期
- 国民健康保険税 第4期
- 後期高齢者医療保険料 第4期
問合せは、保険年金課・内線1026まで
- 介護保険料 第4期
問合せは、介護保険課・内線1136まで

ほん・本・BOOK

- ◎図書館の新书推荐をご紹介します。
- 〈一般書〉
- 4アウト 平山讓著
 - かたばみ 木内昇著
 - おばちゃんに言うてみ？ 泉ゆたか著
 - わたしの山登りアイデア帳 山下舞弓著
 - 養老先生と虫 養老孟司著
 - 共生する生きもの図鑑 ベイリー、サミ著
- 電話やホームページで予約ができます。
- ▽問合せ 中央図書館 ☎042-564-2454まで。
- 〈児童書〉
- 海にじずんだクジラ スチュワート、メリッサ文
 - 心をひらいて、音をかんじて ストッカー、シャノン文
 - ピアトリクス・ポター物語 ウーリー、キャティ文
 - どうぞめしあがれ！ 佐野・ブーゼル・マリア原案
 - ねこせ山どうぶつ園 角野栄子作
 - 星をつかんでポケットへ ブシユビー、アイシャ著

市民記者 レポート



「間」から学ぶスポーツ指導

女子フルマラソン発祥の地である東大和に陸上競技の長距離チームが合宿に来るようになりました。毎回選手たちにトレーニング後にミーティングで話をします。合宿は2泊や3泊ほどですがこの数日の合宿で選手たちが極端に速くなることはありません。そこで大切なことが1日2〜3回行うミーティングです。指導者が提案するトレーニングメニューをしっかりと消化することがいいトレーニングではないことを伝えます。大切なことは「間」なのです。例えば1000mを速いペースで5本行うとします。1本ごとに5分の休憩をとる組と1本ごとに30秒の休憩をとる組では後者の方が当然ハードトレーニングになります。同じトレーニングでも「間」のとりかたで大きく変わってしまいます。合宿中の生活も同じです。トレーニングとトレーニングの「間」にはいろんなことがあります。食事・マッサージ・休養などですが、そこを粗末にすると次のトレーニングではいい走りは出来ません。人間関係も人と人との距離みたいなものがあります。だから人の間が人間なのでしょう。世の中の間が世間。時の間が時間。間が伸びると間伸びとなり、間がなくなると間抜けなど。選手たちはその「間」の使い方を東大和の合宿で学びこれからのトレーニングに生かしていきます。指導者が提案するトレーニングメニューをいいトレーニングにするかそうでなくなるのかは選手次第となります。ここをミーティングで選手たちに叩き込みます。そのほかにもいろんな話をします。以前も書きましたが、「普通のレベルアップ」「頑張ってるうちは強くない」なども話します。そして1番大切なことは、うまく走れなかった選手たちは反省をし気持ちが落ち込むことがあります。「まず出来たことを評価しよう」と話しそこに時間をかけてから出来る修正点を提案することです。選手たちは東大和での合宿で、多くのことを学び地元に戻ってから実践するようになります。選手たちの指導は「やらせる」のではなく「伝える」のほうがいいようですね。
(市民記者 大隈広貴)

東大和市民会館 ハミングホール

窓口販売：午前9時～午後8時30分
電話予約：午前9時～午後5時 ☎042-590-4414 humming hall
毎週月曜日休館・祝日の場合は翌日休館
問合せ：午前9時～午後8時30分 ☎042-590-4411
※状況により変更となる場合があります。

発売情報

■伊藤康英の童謡唱歌をもっともっともっと、
もっと楽しく～世界の歌編

11月2日(木)午後2時開演/小ホール/全席自由/一般：1,000円 友の会：800円/出演：伊藤康英(解説・ピアノ)、見角悠代(ソプラノ)/曲目：故郷の空、庭の千草、埴生の宿ほか/明治のはじめに日本に入ってきた世界の歌は、日本の童謡・唱歌と同様に親しまれています。あの歌、この歌、懐かしい歌の数々をお楽しみください/未就学児不可



伊藤康英

■ハミング新春落語 発売予定 10月21日(土)(友の会)、22日(日)

令和6年1月13日(土)午後1時30分開演/小ホール/全席指定/一般：3,500円 友の会：3,000円/出演：桂米助、笑組、柳家喬之助、桂笹丸、桂南海/新年あけましておめでたく、落語をお楽しみください/未就学児不可



桂米助

■宝くじ文化公演
青春のアイドルヒットステージ
松本伊代・早見優・森口博子

令和6年2月18日(日)午後4時開演/大ホール/全席指定/前売：2,500円 当日：3,000円(宝くじの助成による特別料金です)/出演：松本伊代、早見優、森口博子/今も輝きを増し続け活躍する3人のステージをご堪能ください。懐かしいヒット曲や楽しいトークである頃のステージが蘇ります/未就学児不可



松本伊代、早見優、森口博子

ロビーコンサート vol.272

東大和の音楽家たち パート41「黄金色の秋に」
10月25日(水)正午開演/入場無料

11月の施設利用申込み

大・小ホールは令和6年11月分、その他の施設は令和6年5月分です。なお、市民を対象とした調整会議は、11月1日(水)午後1時30分から行います。



各イベントの注意事項、最新情報等はハミングホールのホームページ(右の二次元コードからアクセス可)をご覧ください。



国民年金 だより



国民年金生活者支援給付金制度について

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。給付金を受け取るには、

年金生活者支援給付金請求書の提出が必要で(引き続き、給付金を受給できる方は、手続不要です)。

▽請求手続き

9月1日より順次、請求可能な方には、お知らせを日本年金機構から送付しています。お早めに手続きをお願いいたします。

▽年金給付金専用ダイヤル ☎0570-054092
■社会保険料(国民年金保険料)控除証明書が発行されます

国民年金保険料は、全額が確定申告や年末調整の社会保険料控除の対象となり

ます。申告には、納付した国民年金保険料額を証明する書類の添付が必要です。

このため、令和5年に納付した国民年金保険料の額(ただし、社会保険料控除証明書が作成されるまでに納付した国民年金保険料に限る)を証明した社会保険料(国民年金保険料)控除証明書が11月頃に日本年金機構から送付されます。

確定申告、年末調整の手続きの際には、この証明書(または領収証書)が必要となりますので、大切に保管してください。

なお、ご家族の国民年金保険料を納付された場合には、納付した方が、社会保険料控除として申告することができません。

■「令和6年分の公的年金等の受給者の扶養親族等申告書」の提出について
公的年金について源泉徴収の対象となる方へ、令和6年分の「扶養親族等申告書」を9月14日より順次、日本年金機構から送付して

います。一方、源泉徴収の対象とならない方には、「扶養親族等申告書」を送付していません。届いていない方は申告書を提出する必要はありません。

年金から源泉徴収される所得税について、配偶者控除等、各種控除を受ける際に必要な申告書になりますので、記載されている期限内の提出をお願いします。

なお、令和6年分申告書から、パソコンやスマートフォンで電子申請できるようになりました。電子申請を行うと、紙の申告書を郵送で提出する必要がなくなります。

▽扶養親族等申告書お問い合わせダイヤル ☎0570-081-240
▽問合せ 立川年金事務所 ☎042-523-0352 または保険年金課・内線1028まで。



オンラインで転出届を提出できます

国内で市外へ引っ越しする場合、電子証明書が有効なマイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータルを通じてオンラインで転出の届出をすることで、市役所への来庁が原則不要となります。※転入先の市区町村窓口への手続きは必要です。

▷問合せ 市民課・内線1013まで。