



ゆつたり日初 東やまと

今号の主な記事

2面：雨水幹線整備のため市内の公園を一時閉鎖します

5面：令和5年度保育施設二次申請

注目情報

マイナンバーカード
健康保険証利用登録支援

2面に記事掲載

マイナンバーカードの健康保険証利用登録及び公金受取口座登録等の手続の支援を行います。

マイナンバーカードをお持ちの方で、手続きが完了していない方は、ぜひ、ご利用ください。

3・4面：市政にあなたのご意見を 市長への手紙

6・7面：情報マップ・医師会コーナー

8面：市民記者レポート

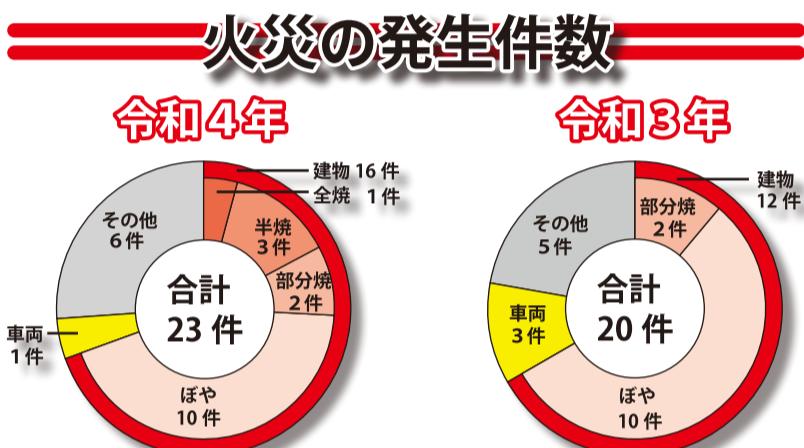


火災件数増加中！ 命を守る行動をお願いします

令和4年に市内で発生した火災の件数は、23件で昨年よりも火災の発生件数が増加し、住宅火災については、全焼、半焼など、規模の大きい火災が発生しています。特に11～12月にかけては、死亡者が伴う痛ましい火災も発生しています。

住宅火災の主な原因は、たばこ、ストーブ、こんろの順に多く、放火等にも注意しなければなりません。皆さんの大切な命を守るためにも、以下のポイントに注意して住宅火災の予防に努めていただけます。

▷問合せ 防災安全課・内線1351まで。



※令和4年の数値は、令和5年1月1日現在の速報値です。

火災を防ぐための主なポイント

たばこ

- 寝たばこをしない。
- 吸い殻を灰皿にためたままにせず、捨てる時は水で完全に消してから捨てる。
- 火種を落とさないよう、安全な場所で喫煙する。

ストーブ

- 周囲に燃えやすいものを置かない。
- 外出時や就寝時は必ず消す。
- 給油は必ず消してから行う。
- 近くで洗濯物を乾かさない。

こんろ

- 調理中は離れない。
- 周囲に燃えやすいものを置かない。
- 火が鍋底からはみ出さないように調節する。

放火

- 家の周りに燃えるものを置かない。
- 物置や車庫にカギをかける。
- 消火器、住宅用火災警報器などを備える。
- ごみは決められた日に出す。

定期的な住宅用火災警報器の点検をお願いします

住宅用火災警報器は、皆さんの命を守る大切な機器です。月に1回は点検をしましょう。また、警報器は、古くなると電子部品の劣化や電池切れなどで火災を感知しなくなる恐れがあります。設置年月を確認し、設置から10年を目安に本体の交換をしましょう。

住宅用火災警報器の点検方法

住宅用火災警報器は、本体のボタンを押すか附属のひもを引いて点検できます。正常な場合、正常を知らせる音声や警報音があります。ご家庭に設置されている機器の種類に合わせて点検を行ってください。

※一般的に点検時の音声等は自動で停止します。

東大和市消防団員を募集しています

火災や災害が発生した時に、自宅や職場から現場へ駆けつけ、地域での経験を活かした消火活動・救助活動を行う消防団の仲間を募集しています。興味がある方は、防災安全課（市役所3階）までご連絡ください。
▷対象 市内在住・在勤・在学で、18歳以上65歳未満の心身ともに健康な方
▷待遇 報酬・手当支給、被服貸与、公務災害補償制度有

東大和市消防団

公式YouTubeチャンネル開設

東大和市消防団では、普段の活動の様子を知りたい方へ、YouTube公式チャンネルを開設しました。消防団の活動に興味のある方は、ぜひご覧ください。



アクセスは
こちら

新型コロナ ワクチン接種について

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接種を実施します。この記事は、1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。▷問合せ 東大和市コールセンター042-563-8551まで。



対象	集団接種の実施日時	予約方法	注意事項
初回接種（1・2回目）を完了した12歳以上の市民 ※ファイザー社製オミクロン株BA1ワクチンまたはモデルナ社製オミクロン株BA1ワクチンを使用します。	【18歳以上の方】 水または木曜日（1月は隔週入替えで実施）及び土・日曜日（土曜日は午後のみ。他の年齢が対象の接種日は除く） 【12～17歳の方】 2月5日(日)及び26日(日)の午前	【集団接種】 市のコールセンターへ電話またはウェブ予約システムで予約 【個別接種】 接種日や予約方法等は、医療機関ごとに異なります。	・オミクロン株対応ワクチンは、1人1回の接種となります。 ・17歳以下の方は、保護者の同伴が必要です。
初回接種（1・2回目）を完了した5～11歳の市民	2月4日(土)及び25日(土)の午後(初回接種(1・2回目)も可)		
生後6か月～4歳の市民	集団接種の実施なし（個別接種のみ）		

集団接種会場における

「予約なし接種」の実施について

市の集団接種会場では、5～11歳及び12歳以上の市民の方に対し、「予約なし接種」を実施しています。

※接種対象年齢ごとに接種日等が異なります。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。



※「市長への手紙」は、線に沿って切り取り、のりつけして封書し、切手を貼らずに投函してください。

市では、“魅力あるまちづくり”を目指し、市民の皆様とともに歩む市政運営を進めております。

この「市長への手紙」をご活用いただき、ぜひ、市民の皆様のお声をお聞かせください。

令和5年1月15日

東大和市長
尾崎保夫

▷問合せ 秘書広報課(☎042-563-2111・内線1413)まで。



2078790

東京都東大和市中央3丁目930番地

東大和市長行

市政にあなたのご意見を 市長への手紙



市では、「魅力あるまちづくり」を目指し、市民の皆さんからのご意見・ご要望を随時、受け付けています。市の仕事や対応について感じたこと、疑問に思つたこと等をお寄せください。いただいたご意見・ご要望については、直接、市長が拝見し、施策の参考となります。

回答を希望された方には、検討結果や対応について、文書、電話、電子メール等で回答します。

なお、ご意見・ご要望をお寄せいただいた方の個人情報は、ご本人の同意を得ることなく、第三者に開示することはありません。

△「ご意見・ご要望をお寄せいただく方法

- ①料金受取人払郵便
- ②他の封書やはがき等
- ③市役所へのご持参

函いただけます。
市役所へのご持参
秘書広報課(市役所4階)
または市民ポスト(市役所1階入口ホール備付けボスト)にお持ちください。市民ポストには、用紙を常備しています。

◎ファックス 042-563-2113へ送付してください。

◎電子メール 市のホームページのトップページ最下部にある「市政へのご意見・ご提案」のメールフォームをご利用ください。

◎電話 ☎042-563-2114秘書広報課・内線1413までご連絡ください。

△ご意見・ご要望をお寄せいただく際のお願い

- 回答を希望される方は、必ず、氏名、住所、電話番号、メールアドレス等を正確にご記入ください。ご連絡先が正確でない場合は、回答できません。
- 市政に関わりのないご意見・ご要望には回答できません。

●お寄せいただいたご意見・ご要望は、市報、市のホームページ内の「よくある質問(Q&A集)」で、個人が特定できないよう編集したうえで、要旨を紹介させていただくことがありますので、ご了承ください。

△問合せ 秘書広報課・内線1413まで。

マイナンバーカード出張申請受付コーナーを開設

日時 1月24日(火)午前9時～午後4時/場所 イトーヨーカドー東大和店/持ち物等の詳細はお問い合わせください/問合せ マイナンバー専用ダイヤル☎042-516-9301まで

「市長への手紙」

(差出人) ※回答を希望する場合は必ずご記入ください。

住所	〒207-□□□□ 東大和市	電話番号	
ふりがな 氏名		回答	1. 希望する 2. 希望しない
私の意見・要望・提案・情報 について			

受付番号 _____

※ファックス(042-563-5932)をご利用の場合は、この面を送信してください。

▷問合せ 秘書広報課(☎042-563-2111・内線1413)まで。

医療券 （気管支ぜん息）

更新を忘れずに！

認定期間満了後も引き続
き助成を受けるためには更
新手続きが必要です。

保険適用後の自己負担額の
うち月額6000円を超
た部分を助成します。
①18歳未満
△対象 次の①～⑤の要件
を全て満たす方

●書類は有効期限満了の約
2か月前に東京都から届き
ます。書類が届かない場合
は東京都にお問い合わせく
ださい。

●有効期限満了の1か月前
を目安に各区市町村の窓口
で更新手続きを行ってくだ
さい。

●18歳以上の方は、有効期
限満了まで更新手続きを行
わない場合、資格喪失と
なり、再度認定を受けられ
なくなります。

●喫煙していな
る

●健康保険等に加入してい
ない

●認定について

市立保健
センター☎042-565-521
1まで。

◎東京都大気汚染医療制度
一定の要件を満たす方に
対して、認定された疾病の
治療に要した医療費のうち、

【東京都大気汚染医療費助
成制度について】東京都
福祉保健局環境保健衛生課
☎03-5320-4491へ。

介護支援 いきいき活動事業

ご参加ください

ボランティア活動を通じ
て介護の実情を理解し、相
互に助け合いながら自身
の介護予防を目指すことを
目的とし、高齢者施設等で
のボランティア活動の時間
に応じて得たポイントを換
金できる制度です。

△対象 市内在住で、東大
和市の介護保険第1号被保
険者（65歳以上の方）
議会で登録が必要です。

△登録方法 保険証等の本
人確認書類を社会福祉協議
会へ持参のうえ、申込み
センター）☎042-564-0035へ。

△問合せ 社会福祉協議会
(ボランティア・市民活動
委員会)

活動するには社会福祉協
議会で登録が必要です。

マイナポイント第2弾申込期限の延長
マイナポイント第2弾の申込期限及び制度の対象となるマイナンバーカードの申請期限が延長されました。まだ申込み・申請をしていない方は早めにお申し込みください／問合せ 総務省マイナンバー総合フリーダイヤル（無料）☎0120-95-0178へ

「地域猫活動」をご存じですか。地域猫活動とは、飼い主のいない猫による被害を地域の問題として捉えたうえで、地域住民、ボランティア、行政が適切な役割を分担し、問題の解決に向けた連携・協働していく取り組みです。

市では、こうした取組みへの理解を深めていただくため、地域猫活動に取り組んでいる方をお招きしてセミナーを開催します。



第5回

保育士が児童館や集会所などに出席し、手遊びや絵本の読み聞かせなどを行います。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。

△対象 3歳までの乳幼児
と保護者

※会場毎に利用定員を設けています。
△問合せ 子ども家庭支援センター☎ 042-565-3651まで。

出張かるがもひろば

△**対象** 二次申請の受付は、一次申請後の空き状況により、利用者を募集するものです。既に一次申請をされた方は再度申請を行う必要はありません。ただし、希望保育施設や保護者が保育できない理由等に変更がある場合は、変更手続きが必要です。仕事、病気等によ

▽申請方法 2月8日(水)
(消印有効)までに、必要書類等を原則郵送(簡易書留等)にて保育課(市役所1階)へ提出
※希望保育施設や保護者が保育できない理由等の変更手続きは、窓口で行つてください。

市では、4月1日から保育施設へ入園・転園を希望する方の二次申請の受付を

り、日常的に就学前のお子さんの保育が必要な方
△申請受付期間 2月1日

保育施設一 次申請

詳細は、令和5年度入園案内をご覧ください。

知的障害者 グループホーム 支援者養成研修

市内には知的障害者が支援を受けながら共同生活をする「グループホーム」が多数あります。知的障害に関する知識を身につけて、グループホームでの支援に携わってみませんか。専門の資格は不要で、自分の時間に合わせて働くことができます。障害者の地域生活を支える大切な仕事です。

▽対象 次の①②のいずれかに該当する方

①市内のグループホームで支援者として携わる意思のある方

②障害者福祉に関心のある方

▽定員 15人（すでにグループホームで支援者として携わっている方も受講可能ですが、未就業者を優先します）

▽申込期間 1月16日(月)～31日(火)(土・日曜日は除く)

▽申込み 申込用紙〔障害福祉課（市役所1階）または市のホームページで入手可〕に必要事項を記入のうえ、障害福祉課まで持参、郵送またはファックス

※申込多数の場合は抽選を行い、受講者を決定します

▽問合せ 障害福祉課・内線1129、ファクス042-5928まで。

**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
について知ろう」**

△対象 市内在住・在勤・
在学の方

▽日時 2月21日(火)午後2時～4時

▽場所 中央公民館ホール

※公共交通機関等をご利用
ください。

「ケアラーズカフェほのぼの」を定期開催しています。
介護の悩みを話すことや、
認知症や介護に関するミニ講座などを行っています。
相談員などに相談することができます。

△持ち物 スマートフォンなどの二次元コードを読み取ることができる機器（お持ちの方）

※伝言板利用時の通信料は参加者負担。

▽申込み 地域包括ケア推進課・内線1179まで。

時30分～3時30分

※公共交通機関等でお越しください。

△費用 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、ふる地域活動支援センターへ。042-516-3982へ。

	日時	会場	内容
第1回	2月18日(土) 午前8時45分 ～午後4時	総合福祉センター は～とふる	<ul style="list-style-type: none"> ・開講式 ・知的障害者の理解 ・東大和市の障害者・グループホーム ・グループホームってどんなところ？ ・グループホームでの支援の実際
見学・実習	3月3日(金)まで に複数か所のグ ループホームの 見学・実習	各実習先	<p>《見学・実習》</p> <p>【留意事項】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・日時等は個別に相談し決定 ・見学・実習時にかかる交通費等は自己負担
第2回	3月4日(土) 午後1時30分 ～3時30分	総合福祉センター は～とふる	<ul style="list-style-type: none"> ・研修の振り返り ・閉講式、修了証交付ほか

図書館からの お知らせ

△対象 市内在住・在勤・
在学の方

▽日時 2月21日(火)午後2時～4時

▽場所 中央公民館ホール

※公共交通機関等をご利用
ください。

「ケアラーズカフェほのぼの」を定期開催しています。
介護の悩みを話すことや、
認知症や介護に関するミニ講座などを行っています。
相談員などに相談することができます。

△持ち物 スマートフォンなどの二次元コードを読み取ることができる機器（お持ちの方）

※伝言板利用時の通信料は参加者負担。

▽申込み 地域包括ケア推進課・内線1179まで。

時30分～3時30分

※公共交通機関等でお越しください。

△費用 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、ふる地域活動支援センターへ。042-516-3982へ。

△**対象** 市内在住・在勤・
在学の方

△**日時** 2月21日(火)午後2時～4時

△**場所** 中央公民館ホール
※公共交通機関等をご利用
ください。

「ケアラーズカフェほのぼの」を定期開催しています。
介護の悩みを話すことや、
認知症や介護に関するミニ講座などを行っています。
相談員などに相談することができます。

△**対象** 市内在住の方

△**日時** 1月26日(木)午後1時～3時30分

●清原図書館…10人

▽**申込み** 1月17日(火)から
桜が丘図書館、清原図書館
まで電話または来館

■**終活セミナー** 「正しい相続制度を知る・終活のスマート」

法律上の制度、税制度、
何が遺産になるのか等から、
近年注目される「終活」についても実例を交え、分かりやすく解説します。

△**対象** 市内在住・在勤の方

△**日時** 2月18日(土)午後2時～3時30分

△**場所** 清原図書館

△**定員** 15人(申込順)

▽**講師** 石坂廣人氏(2級)
ファイナンシャルプランナ

△**申込み** 1月17日(火)から
清原図書館まで電話または
来館

△持ち物 スマートフォンなどの二次元コードを読み取ることができる機器（お持ちの方）

※伝言板利用時の通信料は参加者負担。

▽申込み 地域包括ケア推進課・内線1179まで。

時30分～3時30分

※公共交通機関等でお越しください。

△費用 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、とふる地域活動支援センター ☎ 042-516-3982へ。

■講演会「子どもたちと本をつなぐ」（東大和市子ども読書活動推進計画）関連事業

身近な子どもたちに本を届ける事、子どもの本の事などについて、子どもと本に関わる人たちの研究をされている方がお話をします

▽日時 2月26日(日)午後2時～4時

▽場所 中央図書館

▽定員 30人（申込順）

▽講師 汐崎順子氏（慶應義塾大学非常勤講師）

▽申込み 1月16日(月)から中央図書館まで電話、来館または図書館のホームページ

情報マップ



タオル
手帳、筆記用具、おんぶひ
もまたはだっこひも、バス
実演、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、バス

■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／2月8日(水)午後1
時30分~3時／場所 市立
保健センター／8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、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、バス

■幼児食講習会

偶数月生まれの乳幼児／
2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。

■乳幼児の身長・体重計測

1歳6か月~3歳の幼児
の保護者／2月2日(木)午後
1時30分~3時30分／場所
市立保健センター／8人(申
込順)／保育定員 6
人(申込順)／保育定員 6
付可／食育講話、調理見学、
個別相談／母子健康手帳、
筆記用具、バスタオル

■保健

■いきいきヘルシー教室
「ピラティスで理想の身体
を作りましょう」(保育付)
ピラティスとはリハビリ
から生まれたエクササイズ
です。体幹を鍛え骨格を整
えることで姿勢の改善や体
脂肪減少の効果が期待でき
ます／概ね64歳までの方／
日時・内容等 左表のとお
り／場所 市立保健センター
1~3歳 3人(申込順)／保育
1~8人(申込順)／保育
1~3歳 3人(申込順)

■以上の申込み・問合せは、
市立保健センター☎042-563
15211まで。お持ちの方はご持
参ください。お持ちの方はご持
参ください／健診結果を
販売します。詳細は、市のホ
ームページ
(下の二次元コードからア
クセス可)をお読みください。



市内にあるスイーツ・飲食
店において、お店の逸品を
うまべえカップに入れて販
売します。詳細は、市のホ
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／産業振興
課・内線1074まで。



みませんか。お昼前に解散
します／1月29日(日)／集合
午前9時30分・武藏大和駅
下広場／観察地 空堀川／
案内 郡土博物館職員／筆
記用具、双眼鏡

冬の川で野鳥観察を楽し
みませんか。お昼前に解散
します／1月29日(日)／集合
午前9時30分・武藏大和駅
下広場／観察地 空堀川／
案内 郡土博物館職員／筆
記用具、双眼鏡

め、身の回りの防火を点検
していただくようお願いし
ます。

◎自然観察会「空堀川の鳥
たち」(事前申込制)
冬の川で野鳥観察を楽し
みませんか。お昼前に解散
します／1月29日(日)／集合
午前9時30分・武藏大和駅
下広場／観察地 空堀川／
案内 郡土博物館職員／筆
記用具、双眼鏡



■こころの健康相談
(4~6か月)

専門医に受診すべきかどうか
が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／2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

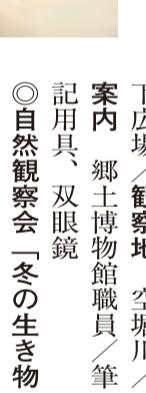
■第25期農業委員の推薦
募集 第25期農業委員の推薦
内線1213まで。

■指名業者登録名簿に登録
されていない小規模建設業
者の方へ／令和5・6年度
小規模工事等受注希望者登
録の受付

申告期限 1月31日(火)／申
告場所 課税課(市役所1
階)／課税課・内線106
1まで。



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。



冬越しをする草木や虫た
ち、冬でも元気な鳥たち。
冬ならではの自然現象を観
察します／2月11日(祝)午前
9時30分~11時30分／集合
82まで。

■不用はがきを回収します
可燃ごみ減量とリサイク
ル促進のため、不用はがき
の回収を行います。回収し
た不用はがきは、プライバ
シーに十分配慮し、トイレ
ットペーパーに再生利用し
ます／1月16日(月)~2月24
日(金)(閉庁日、休館日等は
除く)／場所 環境対策課
(市役所3階)、各公民館、市内の
郵便局／窓口で職員に直接
渡してください／回収した
はがきは返却できません。
また、はがき以外の輪ゴム、
袋等は回収できません／環
境対策課・内線1246ま
で。



■成人健康相談
(4~6か月)

普段の生活で、身体、食
事、歯の気になること等、
気軽に相談してみませんか。

◎自転車等駐車対策協議会
定員 5人／道路交通課・
食センター☎042-564-12
1まで。

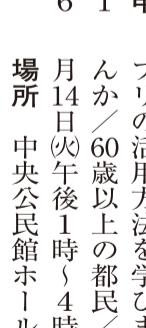
員会 1月26日(木)午後2時／場
所 学校給食センター／傍
聴人の定員 3人／学校給
食センター☎042-564-12
1まで。



（先着順）。当日直接会場
にお越しください。



冬越しをする草木や虫た
ち、冬でも元気な鳥たち。
冬ならではの自然現象を観
察します／2月11日(祝)午前
9時30分~11時30分／集合
82まで。



■第25期農業委員の推薦
募集 第25期農業委員の推薦
内線1213まで。

◎第35回多摩郷土誌フェア
多摩地域の教育委員会等
が出版した郷土の歴史や文
化財に関する図書を一堂に
集め、展示販売します／1
月21日(土)~22日(日)午前10時
~午後5時(22日は午後3
時まで)／場所 立川市女
性総合センターA1階

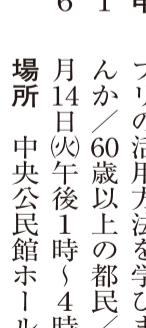
■交通少年団の団員を募集
令和5・6年度に市が発
注する競争入札以外の小規
模工事等(工事・修繕)の
受注を希望する方の登録を
2月1日(水)から契約検査課
(市役所3階)で受け付け
ます。登録申請書類は、契
約検査課または市のホームページ
で入手できます／発
注対象 1件の契約目途額
が50万円以下の工事及び修
繕／登録有効期間 令和5
年4月1日~令和7年3月
31日／詳細は、登録申請書
類をご覧ください／契約検
査課・内線1342まで。



（先着順）。当日直接会場
にお越しください。



冬越しをする草木や虫た
ち、冬でも元気な鳥たち。
冬ならではの自然現象を観
察します／2月11日(祝)午前
9時30分~11時30分／集合
82まで。



■事業用構築物・機械備品
等をお持ちの方へ／償却資
産の申告のお願い

固定資産税は、土地や家
屋のほかに事業用の構築物
や機械、備品等についても
償却資産として課税されま
す。

市では、インターネット
オークションを活用した公
有財産の売却を行います。
参加申込、出品物件等の詳
細は、市のホームページ
からア

す。令和5年1月1日現在
で償却資産を所有している
方は、償却資産の内容等を
ご申告ください。過去に申
告された方、新たに事業を
始めた方には令和5年度の
申告書を郵送しています。
お手元に申告書が届かない
場合は、ご連絡ください／
申告期限 1月31日(火)／申
告場所 課税課(市役所1
階)／課税課・内線106
1まで。

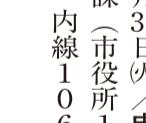


■文化財防火デー
1月26日は文化財防火デ
ーです。空気が乾燥するこ
の季節、火災が怖い時期で
ても、すべてが灰となつて
しまう火災ほど怖いものは
ありません。貴重な文化財
と皆さんの暮らしを守るた

め、身の回りの防火を点検
していただくようお願いし
ます。

■郷土博物館 第26回
文化財防火デー
1月26日は文化財防火デ
ーです。空気が乾燥するこ
の季節、火災が怖い時期で
ても、すべてが灰となつて
しまう火災ほど怖いものは
ありません。貴重な文化財
と皆さんの暮らしを守るた

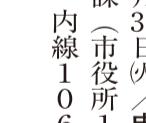
め、身の回りの防火を点検
していただくようお願いし
ます。



■事業用構築物・機械備品
等をお持ちの方へ／償却資
産の申告のお願い

固定資産税は、土地や家
屋のほかに事業用の構築物
や機械、備品等についても
償却資産として課税されま
す。

市では、インターネット
オークションを活用した公
有財産の売却を行います。
参加申込、出品物件等の詳
細は、市のホームページ
からア



■事業用構築物・機械備品
等をお持ちの方へ／償却資
産の申告のお願い

固定資産税は、土地や家
屋のほかに事業用の構築物
や機械、備品等についても
償却資産として課税されま
す。

市では、インターネット
オークションを活用した公
有財産の売却を行います。
参加申込、出品物件等の詳
細は、市のホームページ
からア

す。令和5年1月1日現在
で償却資産を所有している
方は、償却資産の内容等を
ご申告ください。過去に申
告された方、新たに事業を
始めた方には令和5年度の
申告書を郵送しています。
お手元に申告書が届かない
場合は、ご連絡ください／
申告期限 1月31日(火)／申
告場所 課税課(市役所1
階)／課税課・内線106
1まで。



医師会コーナー

新型コロナウイルス感染症

新型コロナウイルス感染症の流行からすでに3年近くたちました。以前は肺炎になり重症化し、亡くなる方も少なくなかったのですが、発熱外来で診察していますと、変異を繰り返し現在のオミクロン株になってからは軽症ですむ方がほとんどです。熱がなく、のどの痛みやせきで感染が確認される方もいて、気付にくいことからか、人から人によりうつりやすくなっているようです。症状は3~4日でよくなる方が多い一方、ワクチン未接種の方は高熱が続いたり、食べられないくらいきついなどの痛みでつらい思いをしたりする方もいます。また昨年真冬の経験から気温が下がり空気が乾燥すると、ワクチン接種した方も同様に症状がひどくなる傾向があります。

マスク・手洗い等今まで通りの感染予防対策を行うことが大切と思われます。現在抗原検査を自分でおこなって確認できるようになりましたが、2回やって陽性とわかる方や抗原検査は陰性でPCR検査で陽性とわかる方、検査は陰性で様子をみていてのどの痛みや熱が続き、その後医療機関を受診して、溶連菌感染症やひどい扁桃炎・咽喉頭炎とわかる場合もあります。お子さんの場合、コロナと似た症状の風邪のウイルス（アデノウイルス・ヒトメタニューモウイルス・RSウイルスなど）の感染もあります。

今年こそはインフルエンザが流行るかもしれません。症状が続く場合には早めに発熱外来やかかりつけ医を受診することをお勧めします。

公益社団法人東大和市医師会



2月1日(水)~3月31日(金)
(必着)日曜日、祝日は除く

東大和元気ゆうゆうポイント事業景品交換の申請
東大和元気ゆうゆう体操や介護予防に役立つ活動に参加することに「元気ゆうゆうポイント」を1ポイントもらいます。貯まつたポイントは、景品と交換することができます／**交換期間**

※凡例 講師、費
用(記載なしは無料)、入
会金、月会費、年会費、申
込み物、開設申込み
※市の主催事業ではありませ
ん。申込みや問合せは、記事
の主催者へお願いします。



市民情報

都立狭山公園で冬鳥観察会（環境学習リーダー連絡会）／2月1日(水)午前9時30分~正午(雨天中止)／
会場：中央公民館前集合(受付は9時20分開始)／10人(申込順)／
委員会／小学生～大人／
②午後4時／場：中央公民館
ホール／「川崎市子ども夢パラク」3年間のドキュメント映画／料：500円／
1月22日(日)午後1時30分始)／10人(申込順)／
陽都立狭山公園管理事務所名執修／料：100円／
双眼鏡(お持ちの方)／歩きやすい服装／料：長峰☎042-567-5924へ。

東京都水道局お客様センターの電話番号等の変更／2月1日(水)午前9時30分～正午(雨天中止)／
会場：中央公民館前集合(受付は9時20分開始)／10人(申込順)／
委員会／小学生～大人／
②午後4時／場：中央公民館
ホール／「川崎市子ども夢パラク」3年間のドキュメント映画／料：500円／
1月22日(日)午後1時30分始)／10人(申込順)／
陽都立狭山公園管理事務所名執修／料：100円／
双眼鏡(お持ちの方)／歩きやすい服装／料：長峰☎042-567-5924へ。

ミニセミナー in 東大和／2月1日(水)午前9時30分～正午(雨天中止)／
会場：中央公民館前集合(受付は9時20分開始)／10人(申込順)／
委員会／小学生～大人／
②午後4時／場：中央公民館
ホール／「川崎市子ども夢パラク」3年間のドキュメント映画／料：500円／
1月22日(日)午後1時30分始)／10人(申込順)／
陽都立狭山公園管理事務所名執修／料：100円／
双眼鏡(お持ちの方)／歩きやすい服装／料：長峰☎042-567-5924へ。

ミニセミナー in 東大和／2月1日(水)午前9時30分～正午(雨天中止)／
会場：中央公民館前集合(受付は9時20分開始)／10人(申込順)／
委員会／小学生～大人／
②午後4時／場：中央公民館
ホール／「川崎市子ども夢パラク」3年間のドキュメント映画／料：500円／
1月22日(日)午後1時30分始)／10人(申込順)／
陽都立狭山公園管理事務所名執修／料：100円／
双眼鏡(お持ちの方)／歩きやすい服装／料：長峰☎042-567-5924へ。

税理士による無料申告相談／2月1日(水)午前9時30分～正午(雨天中止)／
会場：中央公民館前集合(受付は9時20分開始)／10人(申込順)／
委員会／小学生～大人／
②午後4時／場：中央公民館
ホール／「川崎市子ども夢パラク」3年間のドキュメント映画／料：500円／
1月22日(日)午後1時30分始)／10人(申込順)／
陽都立狭山公園管理事務所名執修／料：100円／
双眼鏡(お持ちの方)／歩きやすい服装／料：長峰☎042-567-5924へ。

土曜収納窓口 每週土曜日午前8時30分～正午(雨天中止)／
会場：中央公民館前集合(受付は9時20分開始)／10人(申込順)／
委員会／小学生～大人／
②午後4時／場：中央公民館
ホール／「川崎市子ども夢パラク」3年間のドキュメント映画／料：500円／
1月22日(日)午後1時30分始)／10人(申込順)／
陽都立狭山公園管理事務所名執修／料：100円／
双眼鏡(お持ちの方)／歩きやすい服装／料：長峰☎042-567-5924へ。

は、キャッシュカードを専用端末に通じ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イジー出印は不要です)。

問合せ 納税課・内線1091まで



ほん・本・BOOK
◎図書館の新着資料をご紹介します。
●ねこの法律とお金
●第一開国 淵谷寛監修
●万葉考古学 上野誠編
●ねこの法律とお金
●すゞすぎる色の図鑑 injectare著
●でんしゃがきた！ 石橋真樹子著
●わたくしの好きな季語 川上弘美著
●でんしゃがきた！ 石橋真樹子著
●すゞすぎる色の図鑑 injectare著
●わたくしの好きな季語 川上弘美著

平日及び土曜日に電話による納税の案内を行っています。番号042-566-8551から着信があった場合には納税課までご連絡いただけます。市税・国民健康保険税は電子マネー決済アプリを利用して24時間納付できます／問合せ 納税課・内線1091まで

市民記者 レポート



産後ブルーを吹き飛ばせ

出産して小さな我が子を抱いたら、愛情に満ちた幸せな毎日を過ごせる！と思っていたら、不安で辛くて涙が出て「母親失格だわ」と落ち込んでいませんか？

安心してください、あなただけじゃありません。出産後30～50%がマタニティブルーを経験するそうです。初産だけでなく、2人目3人目の出産後にブルーになることだって。

自分の時間が取れず、心が疲れて元気が出ない時は、その大変さに共感して寄り添ってくれる、大人の話し相手が必要です。わたしの経験では夫より、同じく子育て中の仲間や育児のプロとたわいの話をすることで、100倍気持ちが軽くなりました。

とはいえた産後すぐにママ友はできないので、『保健センター』を利用するという手を紹介します。

保健センターは、母子健康手帳をもらったり乳幼児健診で訪ねる所ですが、赤ちゃんの健康だけでなく、お母さんとのこともケアしてくれる「頼ってもいい人」がいます。保健師や看護師さんがやさしく話を聞いて支えてくれるので、安心して弱音を吐けますよ。

「赤ちゃんの体重を測りがてら、お話しに来てください」の言葉に、温かい一筋の光を感じました。「相談に行く」より、うんとハドルが低くて、訪ねやすいですね。

保健センターの他にも、かるがもひろばや、公民館での催しなど、妊娠中～子育てママを応援する場・ママ友と会える場は、市内にたくさんあって、ひとりひとりの必要に合わせて案内もしてくれます。

コロナ禍で特に人と会いづらい今だけど、スマホの画面だけじゃなく、あなたの味方になってくれる大人とぜひ会話してみてください。ひとりで頑張らなくても大丈夫、頼ってもいい人がいます。まずはお電話を。

市立保健センター☎042-565-5211

(市民記者 市村和美)

健康な皆さんのご協力を 市役所にて献血を実施します

▷日時 1月26日(木)午前10時～11時30分、午後1時～4時

▷場所 市役所会議棟前

※200ml献血については、当日の必要量が確保できた際、受付を終了する場合があります。

▷問合せ 市立保健センター☎042-565-5211まで。

東大和市民会館 ハミングホール

発売・予約情報

伊藤康英 presents 吹奏楽の午後 好評発売中

2月19日(日)午後3時開演／
大ホール／
全席指定／
一般：1,000円
友の会・学生：800円／
伊藤康英(解説と指揮)、



洗足学園音楽大学グリーン・タイ ウィンド・アンサンブル(吹奏楽)[ゲスト]宮下秀樹(作曲家)・見角悠代(ソプラノ)／曲目 フランス組曲(D.ミヨー)、2023年度吹奏楽コンクール課題曲 ほか／2023年度吹奏楽コンクール課題曲作曲家・宮下秀樹とソプラノ・見角悠代をゲストに迎え、洗足学園音楽大学グリーン・タイ ウィンド・オーケストラと作曲家伊藤康英による解説・レクチャー付きのコンサート／未就学児不可

ロビーコンサート

ロビーコンサート vol.263

「Love Claviers」
1月25日(水)正午開演／入場無料

[注意] 全公演とも、マスク着用を必須とさせていただきます。
最新情報・詳細はハミングホールのホームページに掲載します。

神田伯山 独演会 発売予定

友の会予約：2月11日(祝日)、
一般発売：2月12日(日)／1人4枚まで／3月31日(金)午後6時開演／大ホール／全席指定／一般：3,800円 友の会：3,500円



チケットは即日完売。「今、最もチケットが取れない講談師」と言われている神田伯山。講談界に旋風を巻き起こす風雲児、神田伯山の圧倒的な話芸で観客を魅了する。この機会をお見逃しなく！未就学児不可

2月の施設利用申込み

大・小ホールは令和6年2月分、その他の施設は令和5年8月分です。なお、市民を対象とした調整会議は、**2月1日(水)午後1時30分から**行います。

ハミングホールのホームページ



国民年金 だより



国民年金保険料の前納について

国民年金では、保険料を前払いすると割引のある

「前納」制度があります。

口座振替で「前納」する
と現金納付やクレジットカード納付による「前納」よ

りも割引額が多くお得です。

口座振替による6か月前納

（4～9月分）、1年及び
2年前納の申込期限は2月
末日です（4月末日に口座
から引き落とされます）。

「前納」についての詳細は、
立川年金事務所へお問い合わせください。

■学生納付特例制度と納付猶予制度

学生の方は、本人の所得
が一定額以下の場合、申請
によって国民年金保険料の
納付が猶予される「学生納
付特例制度」があります。
対象となる学生は、学校
教育法に規定する大学（大
学院を含む）、短期大学、

高等学校、高等専門学校、
専修学校、各種学校（修業
年限1年以上である課程）
及び、一部の海外大学の日
本分校に在学する方です。
また、夜間・定期制課程や
通信制課程の方も含まれま
す。

学生でない50歳未満の方
には、本人及び配偶者の所
得が一定額以下の場合に、
申請によって国民年金保
険料の納付が猶予され

ます。

老齢基礎年金を受け取るた
めに必要な期間に算入され
ますが、年金額には反映さ
れません。就職などで収入
が得られるようになつた場
合は、将来受け取る年金額
を増やすため、10年以内で
あれば、保険料を納めるこ
とができる「追納制度」の



利用をお勧めします。
◆以上の問合せは、立川年
金事務所☎042-523-035
2または保険年金課・内線
1028まで。