

注目情報

児童手当・医療費助成制度のご案内

3面に記事掲載

児童手当や各種医療費助成制度の手当額等について、お知らせします。

受給には申請が必要となりますので、世帯に対象となる児童がいる場合は、申請をお願いします。



東京 ゆったり日和 東やまと

今号の主な記事 2面：市民税・都民税、所得税 早めの申告にご協力をお願いします 3面：東大和市子育て応援給付金 4面：高齢者見守りぼくす 5面：男女共同参画情報誌 はーもにい 6・7面：情報マップ・歯科医師会コーナー 8面：市民記者レポート

第33回 多摩湖駅伝大会開催！選手たちに熱いエールをお願いします



3年ぶりに多摩湖駅伝大会を開催します。他市からの参加も多い人気のある大会で、今回も合計200を超えるチームから申込みがあり、遠いところでは愛知県から申込みをいただいたチームもあります。

大会の開催前に、より多くの方に関心をもっていただくため、多摩湖駅伝大会の概要に加え、知っておくとより多摩湖駅伝大会の観戦を楽しめるおすすめスポットをひと足先にご紹介します。

当日はぜひ、会場で選手たちに熱いエールをお願いします。

※多摩湖駅伝大会の参加申込みは終了しました。

▷問合せ 生涯学習課・内線1552まで。

開催日 3月21日(祝日)

大会プログラム

- 午前8時30分 開会式
- 午前9時 一般の部・一般女子の部・壮年の部 スタート
- 午前10時 中学男子の部・中学女子の部 スタート
- 午前11時 小学男子の部・小学女子の部 スタート

※表彰は、3位までの順位が確定した部門から順次行います。

コース案内図及び観戦おすすめスポット

観戦おすすめスポット①
第1走者が一斉に走り出す迫力あるスタートや、区間を走り抜いた選手が次走者にタスキをつなぐシーンをご覧いただけます。

観戦おすすめスポット②
コースの序盤～中盤にかけての選手の動きが1か所からご覧いただけます。

観戦おすすめスポット③
第33回大会では、公園の南門口を出た後、車道をコースとして走ります。今大会では、車道沿いの多摩湖歩行者道からも選手たちの様子をご覧いただけます。※当日は、一部区間で交通規制を行います。ご不便をお掛けいたしますが、ご理解ご協力をお願いします。

車道走行区間

スタート・ゴール

都立狭山公園

多摩湖駅

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、2月2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】 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。 ※3月の接種日時は、市のホームページをご確認ください。 | 【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。 | <ul style="list-style-type: none"> 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25日(土)・3月18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） | | |

ワクチン接種の 期間について

現在実施しているワクチン接種は、3月31日(金)までが接種を受けられる期間となっています。接種を希望する方は、早めに接種予約を行い、接種券を持参のうえ接種場所にお越しください。また、接種券がお手元ない方は、接種券を再発行できますので、お問い合わせください。なお、市の集団接種会場においては、時間を限定して「予約なし接種」を実施しています。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）をご確認ください。



市の輝く未来に向けて ご協力ください 市民意識調査

市では、市民の皆さんの意識や考え等についてお伺いする「市民意識調査」を実施します。この調査は、第五次基本計画(計画期間:令和4~13年度)に基づく市の取組みについて評価をしていただくとともに、より良いまちづくりをすすめるための参考とする重要な調査です。

対象となった方には、調査票(アンケート用紙)を2月15日(水)に郵送しますので、回答にご協力をお願いします。
▽対象者 2月1日現在、市内在住の18歳以上の方3000人(無作為層化抽出)
▽回答方法 3月15日(水)までに記入済みの調査票を返信用封筒で郵送
※パソコン・スマートフォンでも回答できます。
▽問合せ 企画政策課・内線1425まで。

国民健康保険 医療費通知の送付

国民健康保険(国保)制度と健康に対する理解を深めていただくため、年2回(12月・2月)、国保に加入している方(被保険者)がいる世帯の世帯主に医療費通知を送付します。今回は、被保険者が、令和4年7月~10月の間に医療機関で受診した際の医療費等をお知らせします。

なお、通知を受け取ったことにより、申請等の手続きを行う必要はありません。※この通知は、医療費控除の申告手続きで使用することができません。医療費控除の申告については、税務署にお問い合わせください。
▽問合せ 保険年金課・内線1030まで。

オンラインで 転出届が提出できます

国内で市外への引越しをする場合、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、マイナンバーを通じてオンラインで転出の届出をすることが可能になりました。

このサービスを利用する方は東大和市役所への来庁が原則不要となります。※転入先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。

市民税・都民税、所得税 早めの申告にご協力をお願いします

市民税・都民税の申告、所得税の確定申告の期間は、2月16日(木)~3月15日(水)です(土・日曜日、祝日は除く)。受付開始から数日間と申告期限間近は、窓口が大変混雑しますので、ご了承ください。なお、市役所本庁舎の土曜開庁時は、受付ができませんのでご注意ください。

市民税・都民税の申告

▷期間 ●2月16日(木)~3月15日(水)(土・日曜日、祝日は除く)
●2月26日(日)(臨時受付)
▷時間 午前9時~午後4時
▷場所 市役所会議棟第1会議室
※混雑緩和のため、市役所会議棟第1会議室には、記入済みの申告書の受付窓口は設置しません。郵送受付をご利用いただくか、課税課(市役所1階)までお持ちください。
※申告書は公民館、市民センター、課税課で配布しています。

郵送での受付

申告書と必要書類を〒207-8585 東大和市中中央3-930 東大和市役所課税課市民税係へ郵送してください。受付書等の返却を希望する方は、宛名を記入し切手を貼付した返信用封筒を同封してください。※「令和5年度市民税・都民税申告書」は、令和5年1月1日時点で東大和市に住民登録があり、令和4年に市民税・都民税の申告書を提出した方等へ2月上旬に郵送しました(令和3年分確定申告書を提出した方は除く)。

出張受付

▷期日 2月21日(火)・22日(水)
▷時間 午前9時~11時30分、午後1時~2時30分
▷場所 清原市民センター
▷問合せ 課税課・内線1056まで。

所得税の確定申告

▷期間 ●3月15日(水)まで(土・日曜日、祝日は除く)
●2月19日(日)・26日(日)(臨時受付)
▷時間 【受付・提出】 午前8時30分~午後4時
【相談】 午前9時~午後5時
(入場整理券の配布が終了次第、受付終了)
▷場所 立川税務署
※混雑緩和のため確定申告作成会場での申告には、入場整理券が必要です。当日会場に配布するほか、国税庁LINE公式アカウントを「友だち追加」することで、日時指定の入場整理券を取得できます。
※記入済みの所得税確定申告書は、申告期間中の平日に限り課税課(市役所1階)で仮収受ができます。
※申告書は、立川税務署、課税課で配布しています。なお、課税課での配布は数に限りがありますので、ご注意ください。

郵送での受付

申告書と必要書類を〒190-8565 立川市緑町4-2 立川地方合同庁舎 立川税務署へ、郵便または信書便で送付してください。収受日付印のある確定申告書の控えが必要な場合は、複写により作成した申告書の控えと宛名を記入し切手を貼付した返信用封筒を同封してください。
▷問合せ 立川税務署☎042-523-1181へ。

ご協力ください 家屋調査

令和4年1月2日~令和5年1月1日の間に新築または増築された家屋については、令和5年度から固定資産税と都市計画税が課税されます。このため、市では、課税の基礎となる家屋

の評価額を算出するための調査を行っています。対象となる家屋には、市の職員が訪問し、家屋の床面積や内部・外部の使用資材・仕上げなどを調査します。該当する家屋をお持ちの方は、ご連絡ください。また、調査の日程や時間については、ご相談ください。
▽問合せ 課税課・内線1059まで。

手続きはお早めに バイク・軽自動車の 名義変更・廃車

軽自動車税(種別割)は、4月1日現在のバイク・軽自動車等の所有者に課税されます。譲渡や廃棄をした場合は、早めに変更・廃車の手続きをしてください。※バイク・軽自動車等を盗まれて廃車する場合は、必ず警察に届出を済ませ、受理番号を取得してから手続きをしてください。

※車種によって手続きの場所が異なります。
▽手続き・問合せ
〔原動機付自転車(125cc以下)・ミニカー・小型特殊自動車〕 課税課(市役所1階)・内線1051まで。
〔軽四輪車・軽三輪車〕 軽自動車検査協会東京支事務所多摩支所☎050-3816-3104へ。
〔軽二輪(125cc超250cc以下)・二輪の小型自動車(250cc超)〕 東京運輸支局多摩自動車検査登録事務所☎050-5540-2033へ。

開発事業をお考えの方へ 届出や協議が 必要です

次の開発事業を行う場合には、条例に基づく手続きが必要となります。

④地上3階以上の建物の建築(③については、自己の居住のためのものは除く)
⑤15戸以上の集合住宅の建築
⑥敷地面積が500㎡以上の自動車駐車場の設置
⑦葬儀場の設置
⑧遺体の保管を目的とする施設の設置
⑨ペットを対象とする火葬施設及び霊園の設置
⑩屋外レクリエーション施設の設置
▽問合せ 都市づくり課・内線1261まで。

マイナンバーカードの申請期限が迫っています マイナポイント 第2弾

「マイナポイント」第2弾は、マイナンバーカードを取得した方が、選択したキャッシュレス決済サービスで使えるポイント(最大2万ポイント)がもらえる制度です。なお、この制度の申込みをするためには、2月28日(火)までにマイナンバーカードをお持ちの方で、まだ申

込を完了する必要があります。マイナンバーカードをお持ちでない方は、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(つながらない場合(有料)050-3516-0177)へ。

次の開発事業を行う場合には、条例に基づく手続きが必要となります。①都市計画法第29条の規定による許可を要する開発行為
②面積が500㎡以上の敷地における建物の建築
③高さが10mを超える建物の建築

児童手当・医療費助成制度のご案内

受給には申請が必要です。詳細は、市のホームページをご覧ください。

Table with 3 columns: 名称, 児童の年齢, 手当月額・助成内容等. Rows include 児童手当 (特例給付), 義務教育就学児医療費助成制度, 乳幼児医療費助成制度.

※所得制限限度額を下回り、児童手当の支給区分が「特例給付」から「児童手当」へ変更となる場合、義務教育就学児医療費助成制度に該当する場合がありますので、申請をお願いします。

▷問合せ 子育て支援課・内線1761まで。

認定申請を受け付けています 幼児教育・保育の無償化

令和5年4月以降、現在利用している認可外保育施設等(無償化対象施設)で3歳児クラスに進級する方...

●保育の必要性がある3〜5歳児クラスの児童 ●保育の必要性がある住民税非課税世帯の0〜2歳児

申請期限が迫っています 東大和市子育て応援給付金

市では、エネルギー・食料品価格等の物価高騰の影響を受ける15歳以下の児童を養育する子育て世帯及び妊婦の方への支援として、「東大和市子育て応援給付金」を支給しています。



子育て講座 先輩ママに聞いてみよう

子育ての悩みや疑問に思うことを、先輩ママに聞いてみましょう。参加者同士の情報交換などもできますので、気軽にご参加ください。

出張かるがもひろば

保育士が児童館や集会所などに出張し、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。

あなたの声が 児童虐待を 防ぎます

児童虐待は、発育の遅れや情緒不安定など、子どもに深刻な影響を与えます。次のようなことに気づいたら、子ども家庭支援センターか児童相談所まで連絡をしてください。

【参考例】 ●子どもの泣き叫ぶ声や保護者の怒鳴る声がいとも聞こえる。 ●子どもの衣服や身体が極端に不衛生である。

年度末の片付けに ご利用ください

不用品を処分する時は、次の方法を活用しましょう。 ●家電製品や家具など ①使用済み小型家電回収ボックス

ご応募ください 都営住宅 地元割当 (シルバークリア)

▽申込区分 2人世帯向... 東大和向原(1戸) ※応募者が募集数を上回った場合、抽選。 ▽申込資格 次の全てに該当すること

喫煙マナーの向上に ご協力をお願いします

健康増進法及び東京都受動喫煙防止条例により、飲食店など多数の人が利用する施設は「原則屋内禁煙」となっています。屋外での喫煙についても、周囲の方に受動喫煙や危険・不快な思いを生じさせないため、次のような配慮が必要です。



ご存じですか 高齢者 見守りぼっくす

市では、高齢者の見守り支援を専門とした相談窓口として、市内4か所に高齢者見守りぼっくすを設置しています。主な業務は次のとおりです。

○在宅高齢者の生活状況の把握・見守り

単身、高齢者のみの世帯を中心に、戸別訪問・電話連絡を行います。

○ひとり暮らし高齢者等の見守りネットワーク支援

見守りが必要な高齢者に対し、民生委員や自治会、関係機関等と連携して見守り支援を行います。

○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状況把握

救急代理通報システムの設置相談に応じ、発報があった時は、必要に応じて対象者の状況を確認します。

○在宅高齢者や家族等からの相談対応

地域の高齢者や家族等からの様々な相談に応じ、専門的な対応が必要な場合は、高齢者ほっと支援センター等の関係機関につなぎます。

※高齢者見守りぼっくすでは、地域に住む高齢者の生活状況等を把握するために戸別訪問しています。訪問の際は、皆様のご理解ご協力をお願いします。

▽問合せ 地域包括ケア推進課・内線1176まで。

高齢者見守りぼっくすの所在地等

| 名称 | 所在地・連絡先 | 開所日時 | 担当地区 |
|----------------|--|--|--------------------------|
| 高齢者見守りぼっくすならはし | 奈良橋 4-600 (奈良橋市民センター2階老人福祉センター内) ☎042-566-8871 | 火～土曜日 午前9時～午後5時 (祝日、年末年始は除く) | 芋窪、蔵敷、奈良橋、上北台、立野 |
| 高齢者見守りぼっくすしんぼり | 新堀 3-6-1 (新堀地区会館2階) ☎042-516-9916 | 月～水・金・土曜日 午前9時～午後5時 (祝日、年末年始は除く) | 仲原、清原、新堀、向原 1・2・4・5丁目 |
| 高齢者見守りぼっくすなんがい | 南街 2-49-3 (在宅サポートセンター内) ☎042-590-1330 | 火～土曜日 午前9時～午後5時 (祝日、年末年始は除く) | 南街、桜が丘、向原3・6丁目 |
| 高齢者見守りぼっくすしみず | 清水 2-838-1 ☎042-843-8178 | 火～土曜日 午前9時～午後5時 (祝日、年末年始は除く) | 多摩湖、湖畔、高木、狭山、清水、中央 |

東京都 シルバーパス 新規交付

一般社団法人東京バス協会は、満70歳以上の都民を対象に、都バス、都営地下鉄、都電、都内民営バス(一部除く)・日暮里・舎人ライナーに利用できる「東京都シルバーパス」を発行しています。

▽申込時期 満70歳になる月の初日から申込可

▽有効期限 9月30日(土)

▽申込み 費用・必要書類を持参し、立川バス水上営業所(☎042-536-0243)ほか、最寄りのシルバーパス取扱バス営業所等にお申し込みください。

※費用や必要書類等の詳細は、一般社団法人東京バス協会へお問い合わせください。

▽問合せ 一般社団法人東京バス協会 ☎03-533086950へ。

ケアラーズ カフェ

総合福祉センターはくふるでは、認知症等で介護が必要な方、その介護者、地域の方が気軽に集まる「ケアラーズカフェ」のほのぼのを定期開催しています。今回は映画「ぼけますか」から、よろしく願います。おかけりお母さん」

を上映します。

相談員等に介護の悩みを相談することもできます。

▽日時 2月16日(木)午後1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くふる地域活動支援センター ☎042-516-3982へ。

ひきこもり 講演会

ひきこもり等生きづらさに悩む方、ご家族、支援者及び関心のある方を対象とした、ひきこもり講演会を開催します。

▽対象 ひきこもり等生きづらさに悩む方、ご家族、支援者及び関心のある方

▽日時 3月19日(日)午後2時～4時(午後1時30分より入場開始)

▽場所 中央公民館ホール

▽定員 100人(先着順)

※手話通訳が必要な方は3月9日(木)までに福祉推進課ファックス042-563-5930までお申し込みください。

▽講師 石崎森人氏(一般社団法人ひきこもりUx会議理事)、恩田夏絵氏(一般社団法人ひきこもりUx会議共同代表理事)

▽問合せ 福祉推進課・内線1134まで。

一人で悩まずご相談ください 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、精神的なこと、家庭のことなど、様々な問題について、専門の支援員が相談をお受けしています。相談を希望する場合は事前に予約をお願いします。

また、住居確保給付金として、離職者等に対し、家賃補助を行っています。

※住居確保給付金の利用には、一定の要件等があります。また、過去に支給終了した方の特例による再申請期限は3月31日(金)までに延長されました。

▽対象 市内在住の失業等で生活にお困りの方等

▽場所 市役所1階相談室

▽支援内容 相談を行います。

「そえる」では、経済的なこと、精神的なこと、家庭のことなど、様々な問題について、専門の支援員が相談をお受けしています。

相談を希望する場合は事前に予約をお願いします。

また、住居確保給付金として、離職者等に対し、家賃補助を行っています。

※住居確保給付金の利用には、一定の要件等があります。また、過去に支給終了した方の特例による再申請期限は3月31日(金)までに延長されました。

▽対象 市内在住の失業等で生活にお困りの方等

▽場所 市役所1階相談室

▽支援内容 相談を行います。

「そえる」では、経済的なこと、精神的なこと、家庭のことなど、様々な問題について、専門の支援員が相談をお受けしています。

相談を希望する場合は事前に予約をお願いします。

また、住居確保給付金として、離職者等に対し、家賃補助を行っています。

※住居確保給付金の利用には、一定の要件等があります。また、過去に支給終了した方の特例による再申請期限は3月31日(金)までに延長されました。

▽日時 3月11日(土)午後1時30分～3時

▽場所 総合福祉センターはくふる(対面及びリモート開催)

▽定員 25人(申込順)

対面開催:25人(申込順)

リモート開催:定員なし

※リモート参加希望の方は、申込みの際にメールアドレスもお知らせください。講演会1週間前を目途に参加方法を通知します。

▽講師 田中海之氏(精神保健福祉士)

▽申込み 総合福祉センターはくふる地域活動支援センター ☎042-516-3982、ファックス042-516-3984、☎heartful@orange.ocn.ne.jp。

▽お問い合わせ 福祉推進課・内線1134まで。



障害者虐待防止講演会 知ることから始めよう! 障害者虐待防止法について

障害者の人権尊重、障害者虐待の定義、虐待を未然に防止するための対応について、皆さんと一緒に考えてみませんか。

▽対象 市内在住・在勤の障害をお持ちの方や家族・支援者等

▽日時 3月11日(土)午後1時30分～3時

▽場所 総合福祉センターはくふる(対面及びリモート開催)

▽定員 25人(申込順)

対面開催:25人(申込順)

南街公民館 グループによる 展示・発表会

南街公民館で活動しているグループの日頃の活動成果を展示・発表します。ぜひ、各グループの活動成果をご覧ください。

駐車台数が限られますので、できるだけ車での来館はご遠慮いただくか、周辺のコインパーキングをご利用ください。

▽日時 3月4日(土)午前9時～午後9時(11日(土)・12日(日)は午後4時まで。休館日及び展示作品入替日は除く)

※この期間は、2階ロビー等で展示作品をご覧ください。

●発表部門:3月11日(土)・12日(日)

※詳細は左表のとおり。

▽場所 南街公民館

▽問合せ 南街公民館 ☎042-564-2771まで。

展示部門スケジュール

| 展示期間 | 展示グループ名 |
|------------------|--------------------------------|
| 3月 4日(土)～ 9日(木) | 地方財政の会 |
| 3月 11日(土)・12日(日) | 絵画サークル 萇一絵、東大和市盆友会、陶芸盆友会、絵画クラブ |
| 3月 15日(水)～19日(日) | PCクラブ遊友会、アトリエこんぺいとう |
| 3月 22日(水)～26日(日) | 東大和まちグルメ研究発信の会 |

※ 3月10日(金)・14日(火)・21日(祝日)は、展示作品入替等のため、ご覧いただけません。

発表部門スケジュール

| 3月11日(土) | | 3月12日(日) | |
|-----------------|--------------------|--------------|----------------|
| 開演時間 | 発表グループ名等 | 開演時間 | 発表グループ名等 |
| 午前10時50分～10時55分 | 開会あいさつ | 午前11時～11時50分 | 朗読びたみんR |
| 午前11時10分～正午 | やさしいハートモエカあじさい&遊友会 | 正午～午後0時50分 | 東大和・日本語の会 |
| 午後1時10分～2時 | 吟詠教室 | 午後2時～2時50分 | 東大和市日本舞踊連盟(南街) |
| 午後2時10分～4時 | 仲好会&歌謡美津和会 合同 | 午後3時～3時5分 | 閉会あいさつ |

東大和市男女共同参画情報誌 No.43

は一もにい

～男女共同参画社会の実現に向けて～



男女共同参画社会とは「男女が、社会の対等な構成員として、自らの意思によって社会のあらゆる分野における活動に参画する機会が確保され、もって男女が均等に政治的、経済的、社会的及び文化的利益を享受することができ、かつ、共に責任を担うべき社会」です。

男女共同参画情報誌「は一もにい」は、男女共同参画社会実現に向けた「道しるべ」となるような男女共同参画に関する情報を発信していきます。今号では、「多様な性」についてお知らせします。

▷問合せ 地域振興課・内線1716まで。

男・女だけではありません ～多様な性を知ろう～

人は誰もが、その人なりの性のあり方「セクシュアリティ」をもっています。性のあり方は一人ひとりちがうものです。

性について理解を深め、偏見や差別をなくし、全ての人々が尊重される社会を実現することが大切です。

性を構成する4つの要素

①からだの性【身体的性別】

身体的な特徴や染色体などにより客観的に判断されたものです。見た目や性別と判断される場合が多いですが、染色体の組み合わせなど体の性の違いは、目に見えるものだけではありません。

②こころの性【性自認】

自分自身が認識している性別のことです。身体の性と一致せず、自分自身の身体に違和感を持っている人や、男性でも女性でもないと感じている人もいます。

③好きになる性【性的指向】

恋愛感情や情緒的・性的な関心がどの性別に向かっているかを示すものです。「異性を好きになる」「同性を好きになる」、また「性別に関係なく恋愛感情を抱く・抱かない」といったことです。

④表現する性【性表現】

服装や言葉遣い、振る舞いを自分自身がどのように表現したいかということです。必ずしも性自認と一致するとは限りません。



4つの頭文字をとってLGBT

- L** (レズビアン) = 女性同性愛者
- G** (ゲイ) = 男性同性愛者
- B** (バイセクシュアル) = 両性愛者
- T** (トランスジェンダー) = 生まれつきの性と心の性が一致しない人

LGBT以外の性のあり方

- Q** (クエスチョニング) = 性自認や性的指向が定まっていない人、もしくは意図的に定めていない人
- X** (エックスジェンダー) = 女性でも男性でもないという認識の人
- A** (アセクシュアル) = 同性も異性も恋愛対象ではない人

これらの用語だけで全てを網羅できるものではありません。「性のあり方」はとても多様です。

アライ ALLY (理解者・支援者) になろう

- ◎周りに性的マイノリティの人(※)がいるかもしれないと思って行動しよう。
- ◎笑いのネタにしない、差別的な言葉は使わない。
- ◎いじめや差別、偏見は人権問題です。多様な性があることを知り、性のあり方の違いを尊重することが大切です。
- ※「出生時に判定された性別と性自認が一致し、かつ性的指向は異性」というパターンに当てはまらない人たち。

ソジ SOGI

どのような性を好きになるか、ならないかという性的指向 (Sexual Orientation) と自身の性をどのように考えるかという性自認 (Gender Identity) のアルファベットの頭文字を取った略称です。

全ての人々の性のあり方を人権として考えていく際に使われる言葉です。

詳細は東京都のホームページ(下の二次元コードからアクセス可)へ。



東京都パートナーシップ宣誓制度

令和4年11月1日より、LGBT等のパートナーシップ関係にある二人からの宣誓・届出を、都が受理したことを証明(受理証明書を交付)する制度が始まりました。

※パートナーシップ関係とは、双方またはいずれか一方が性的マイノリティ(LGBT等)であり、お互いの人生のパートナーとして、相互の人権を尊重し、日常生活において継続的に協力し合うことを約した二人の関係のことを指します。





+

予防

■3月1日(水)～7日(火)は子ども予防接種週間

ワクチンで防ぐことのできる感染症から、子どもたちを救いましょう。予防接種は、免疫力をつけて感染症にかかりにくくし、重症化を防ぐ目的で実施されています。多くの人が、自分自身を守るだけでなく、病気を治療するために予防接種を受けられない人を感染症から守ることにつながります。母子健康手帳の予防接種記録を確認し、受け忘れていたものは、早めに接種してください。

◎予防接種予診票の発行

市に転入した方、紛失等で市の予診票を持っていない方/前住所地の自治体で発行した予診票は、使用することができません。予診票の発行を希望する場合は、母子健康手帳を持参のうえ、市立保健センターまでお越しください。



+

保健

■子育て相談・イルカの会

同年代のお母さんと楽しく情報交換しませんか/35歳以上で第1子を出産したお母さんとそのお子さん(1歳4か月まで)/3月1日(水)午前9時30分～11時/場所 市立保健センター

| 高齢者の肺炎球菌感染症予防接種対象者の生年月日 | |
|-------------------------|--|
| 昭和32年4月2日～昭和33年4月1日 | |
| 昭和27年4月2日～昭和28年4月1日 | |
| 昭和22年4月2日～昭和23年4月1日 | |
| 昭和17年4月2日～昭和18年4月1日 | |
| 昭和12年4月2日～昭和13年4月1日 | |
| 昭和7年4月2日～昭和8年4月1日 | |
| 昭和2年4月2日～昭和3年4月1日 | |
| 大正11年4月2日～大正12年4月1日 | |

◆以上の問合せは、市立保健センター ☎042-565-5211まで。

■高齢者の肺炎球菌感染症予防接種費用補助対象者の接種期限が迫っています

対象者 左表のとおり/接種期限 3月31日(金)/接種費用 2500円(生活保護受給者、中国残留邦人等支援給付受給者の方は無料必ず受給証明書を医療機関にお持ちください)/対象の方には令和4年5月に予診票を送付しています/対象年齢を過ぎてしまった方や過去に肺炎球菌感染症予防接種を受けたことがある方は対象外。接種する際は、直接医療機関にご予約ください(全額自己負担)。

■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/3月1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、バスタオル

■女性のいきいき健康教室(保育付)

春は季節の変わり目で、自律神経が乱れやすくなる季節です。特に女性はホルモンバランスの影響から、様々な不調が起こりやすくなります。ヨガで心と身体をリフレッシュして、気持ちよく春を迎えませんか/市内在住で概ね64歳までの女性/3月8日(水)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 3人(1～3歳の幼児)/運動指導士による体操の実技、骨密度測定、保健師・栄養士講話/筆記用具、タオル、飲み物/動きやすい服装でお越しください。

■妊婦健康診査を助産院や東京都外の医療機関等でお受けになった方へ

10日(金)午後2時～3時30分/場所 中央公民館ホール/30人(申込順)/講師 三原現氏(公立昭和病院医師)
助産院や東京都外の医療機関で妊婦健康診査を受診した場合、お手持ちの「妊婦健康診査受診票」は使用できず、自己負担となります。この場合は出産後、申請により、上限額の範囲内で一部費用を助成していただきます/申請期間 出産日から12か月を経過する日まで/申請方法 期間内に「東京都妊婦健康診査費用助成金支給申請書」に記入のうえ、必要書類等を添えて市立保健センターまで提出/申請書及び制度案内のリーフレットは、市のホームページから入手可。

■不妊検査、一般不妊治療及び不育症検査に係る医療費の助成

市では、「東京都不妊検査及び一般不妊治療費助成」「東京都不育症検査助成」「東京都不妊治療費助成」または「東京都特定不妊治療費助成」の決定を受けた方で、1回の治療にその助成額を超える費用がかかった方に対して、東京都の助成制度に加え、次のとおり、市が治療費の一部を助成しています/申請書等は市のホームページから入手可。
●不妊検査及び一般不妊治療費助成 東京都不妊検査及び一般不妊治療費助成の承認決定を受けた方/助成額 1回につき3万円(水)開館日の午前10時～午後5時/場所 中央図書館2階ロビー、会議室/中央図書館 ☎042-564-2454まで。

■こころの健康相談

気持ちが悪く不安定になり、専門医に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/3月1日(水)午前10時～正午(事前申込制)/場所 市立保健センター



■健康づくり講演会「治療が必要な目の病気/緑内障や白内障、その他の病気について」

40歳以上の方の20人に1人が緑内障を患うと言われています。緑内障や目の疾患について知ることで、健康な生活を送りましょう/市内在住・在勤の方/3月

■祝日等歯科応急診療

2月23日(木)・大原歯科医院(南街6-1-5)トリコ・ロル西川2階 ☎042-561-6160
受付時間 午前9時30分～午後4時/持ち物 保険証、さい/申込方法 ちょこつ

■交通災害共済「ちょこつと共済」にご加入ください

令和5年度の交通災害共済「ちょこつと共済」の受付を行っています。詳細は、1月下旬に戸別配布しているパンフレットをご覧ください/申込方法 ちょこつ

i

お知らせ

■明るい選挙啓発ポスター展

令和4年度明るい選挙啓発ポスターコンクールに出品された小・中学生の作品を展示します/2月27日(月)～3月3日(金)(初日は午後1時から、最終日は正午まで)/場所 市役所1階入口ホール/選挙管理委員会事務局・内線1593まで。

■図書館からのお知らせ

●図書館で不用になった雑誌をお譲りします
市内在住・在勤・在学の方/3月1日(水)～3月15日(水)開館日の午前10時～午後5時/場所 中央図書館2階ロビー、会議室/中央図書館 ☎042-564-2454まで。

■向原団地地区計画の変更

市では、向原団地地区のまちづくりを進めるため、令和4年9月に「向原団地地区のまちづくりの方向性」を策定し、向原団地地区地区計画変更のための手続きを進めてきました。この度、1月16日付で向原団地地区地区計画の変更を告示しました/都市計画図書の縦覧 都市づくり課(市役所2階)/都市づくり課・内線1254まで。

■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。駅から概ね800メートル以内にお住まいの方は、自転車等の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

歯科医師会コーナー

8020運動の経過とこれから

「8020運動」という言葉をご存知でしょうか。「80歳になっても自分の歯を20本保とう」という運動で、今から30年ほど前の平成元年に、日本歯科医師会と厚生省(当時)が推進しようと始めました。20本以上の歯が残っていれば、食品の咀嚼をするのが容易と言われていて、「8020」の実現によって高齢者自身が「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」という願いが込められています。昭和62年の歯科疾患の実態調査によると、80歳以上で20歯以上有する者の割合はわずか7.0%。80歳の1人平均の歯数は4.0本しかありませんでした。高齢者になっても、自分の歯がほとんど残っていなかったという悲しい現実があったのです。しかし、「8020運動」スタートから30年を経過した今では、国民の皆さんの不断の努力と歯科医師の指導により、80歳超の方々のなんと半数以上で「8020」が達成出来たと報告されています。30年間で7%から一気に50%超まで飛躍しました。多くの高齢者の方々が、しっかりと自分の歯で食事を楽しむことができたようになったのです。

今から5年後には、我が国の後期高齢者(75歳以上)の人口は日本人の5人に1人が75歳以上となります。「8020」の実現によって、自分の歯で健康で楽しく食生活を送ることができる高齢者の方々は今後も増え続けていくことでしょう。そうした大切な歯があるからこそ起きる、虫歯や歯周病といったトラブルが起きないように、しっかりと予防策を進めておくことが重要です。そのためにも、いつでも気軽に相談できる「かかりつけ歯科医」を持ち、定期的にメンテナンスやチェックを受けるようにしましょう。

一般社団法人東京都東大和市歯科医師会

●基本編…3月17日(金)午後2時～3時30分/クロスロードを使用し防災とボランティア



●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、次のことを道路交通課までご連絡ください。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/道路交通課・内線1211まで。

●ボランティア・市民活動センター/ボランティア講座の参加者を募集
ボランティアに関心がある方を対象にボランティア講座を行います(どちらか1回のみの受講も可)。

●「個人事業者向け確定申告指導会」
2月16日(木)・20日(月)・22日(水)・24日(金)・27日(月)・28日(火)・3月1日(水)～3日(金)・6日(月)・10日(金)・13日(月)・14日(火)/午前10時～正午、午後1時～4時(事前申込制)/場所 商工会/印鑑、電卓、筆記用具、令和3年分の決算書・申告書の控え、売上と費用の集計表や帳簿類(集計したもの)、控除証明書や領収書等(国民健康保険、介護保険、国民年金(1～12月分)、生命保険、損害保険、医療費、住宅取得控除等)、その他必要書類/商工会☎042-562-1131へ。

●「個人事業者向け確定申告指導会」
2月16日(木)・20日(月)・22日(水)・24日(金)・27日(月)・28日(火)・3月1日(水)～3日(金)・6日(月)・10日(金)・13日(月)・14日(火)/午前10時～正午、午後1時～4時(事前申込制)/場所 商工会/印鑑、電卓、筆記用具、令和3年分の決算書・申告書の控え、売上と費用の集計表や帳簿類(集計したもの)、控除証明書や領収書等(国民健康保険、介護保険、国民年金(1～12月分)、生命保険、損害保険、医療費、住宅取得控除等)、その他必要書類/商工会☎042-562-1131へ。

●「あしん東大和学習会」
後見人等を対象に、後見等の活動に役立つ学習会を開催します/親族の後見人等及び専門職の後見人等(活動予定を含む)/3月3日(金)午後2時～4時/場所 社会福祉協議会(申込者数が15人を超えた場合、抽選)/オンライン(Zoom) /内容 キヤッシュレス決済の注意点/講師 山本加代子氏(東京都消費生活総合センター消費者啓発員)/2月21日(火)までに社会福祉協議会あしん東大和☎042-590-0018、ファクス042-564-3680または同会ホームページから申込み。

●「あしん東大和学習会」
後見人等を対象に、後見等の活動に役立つ学習会を開催します/親族の後見人等及び専門職の後見人等(活動予定を含む)/3月3日(金)午後2時～4時/場所 社会福祉協議会(申込者数が15人を超えた場合、抽選)/オンライン(Zoom) /内容 キヤッシュレス決済の注意点/講師 山本加代子氏(東京都消費生活総合センター消費者啓発員)/2月21日(火)までに社会福祉協議会あしん東大和☎042-590-0018、ファクス042-564-3680または同会ホームページから申込み。

●「あしん東大和学習会」
後見人等を対象に、後見等の活動に役立つ学習会を開催します/親族の後見人等及び専門職の後見人等(活動予定を含む)/3月3日(金)午後2時～4時/場所 社会福祉協議会(申込者数が15人を超えた場合、抽選)/オンライン(Zoom) /内容 キヤッシュレス決済の注意点/講師 山本加代子氏(東京都消費生活総合センター消費者啓発員)/2月21日(火)までに社会福祉協議会あしん東大和☎042-590-0018、ファクス042-564-3680または同会ホームページから申込み。

●「自衛官募集案内」
①自衛隊幹部候補生(一般(パイロット含む)) ②自衛隊幹部候補生(歯科・薬剤科) ③一般曹候補生/応募資格 ①大卒程度試験・22歳以上26歳未満で大学卒業程度の学力を有する方、院卒者試験・20歳以上28歳未満で修士課程修了者等(令和6年4月1日現在)

●「自衛官募集案内」
①自衛隊幹部候補生(一般(パイロット含む)) ②自衛隊幹部候補生(歯科・薬剤科) ③一般曹候補生/応募資格 ①大卒程度試験・22歳以上26歳未満で大学卒業程度の学力を有する方、院卒者試験・20歳以上28歳未満で修士課程修了者等(令和6年4月1日現在)

●「自衛官募集案内」
①自衛隊幹部候補生(一般(パイロット含む)) ②自衛隊幹部候補生(歯科・薬剤科) ③一般曹候補生/応募資格 ①大卒程度試験・22歳以上26歳未満で大学卒業程度の学力を有する方、院卒者試験・20歳以上28歳未満で修士課程修了者等(令和6年4月1日現在)



●「東大和警察署から」
令和4年4月に道路交通法が改正され、令和5年4月1日から自転車に乗る人全員にヘルメットの着用が義務づけられることになりました。自転車事故による死者のうち、約8割が「頭部」の損傷が主因で亡くなっています。また、令和3年までの5年間で着用していなかった人が死亡する割合は、着用していた人の約2.2倍にのぼっています。大人も子供もヘルメットをかぶって自転車を安全に利用しましょう。

●「東大和警察署から」
令和4年4月に道路交通法が改正され、令和5年4月1日から自転車に乗る人全員にヘルメットの着用が義務づけられることになりました。自転車事故による死者のうち、約8割が「頭部」の損傷が主因で亡くなっています。また、令和3年までの5年間で着用していなかった人が死亡する割合は、着用していた人の約2.2倍にのぼっています。大人も子供もヘルメットをかぶって自転車を安全に利用しましょう。

●「東大和警察署から」
令和4年4月に道路交通法が改正され、令和5年4月1日から自転車に乗る人全員にヘルメットの着用が義務づけられることになりました。自転車事故による死者のうち、約8割が「頭部」の損傷が主因で亡くなっています。また、令和3年までの5年間で着用していなかった人が死亡する割合は、着用していた人の約2.2倍にのぼっています。大人も子供もヘルメットをかぶって自転車を安全に利用しましょう。

●「東大和警察署から」
令和4年4月に道路交通法が改正され、令和5年4月1日から自転車に乗る人全員にヘルメットの着用が義務づけられることになりました。自転車事故による死者のうち、約8割が「頭部」の損傷が主因で亡くなっています。また、令和3年までの5年間で着用していなかった人が死亡する割合は、着用していた人の約2.2倍にのぼっています。大人も子供もヘルメットをかぶって自転車を安全に利用しましょう。

●「東大和警察署から」
令和4年4月に道路交通法が改正され、令和5年4月1日から自転車に乗る人全員にヘルメットの着用が義務づけられることになりました。自転車事故による死者のうち、約8割が「頭部」の損傷が主因で亡くなっています。また、令和3年までの5年間で着用していなかった人が死亡する割合は、着用していた人の約2.2倍にのぼっています。大人も子供もヘルメットをかぶって自転車を安全に利用しましょう。

●「東大和警察署から」
令和4年4月に道路交通法が改正され、令和5年4月1日から自転車に乗る人全員にヘルメットの着用が義務づけられることになりました。自転車事故による死者のうち、約8割が「頭部」の損傷が主因で亡くなっています。また、令和3年までの5年間で着用していなかった人が死亡する割合は、着用していた人の約2.2倍にのぼっています。大人も子供もヘルメットをかぶって自転車を安全に利用しましょう。

●「市税・国民健康保険税 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。

●「市税・国民健康保険税 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。

●「市税・国民健康保険税 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。

《今月の納期》
納期限 2月28日(火)

| | |
|-------------|-----|
| 市・都民税 | 随時 |
| 固定資産税・都市計画税 | 第4期 |
| 国民健康保険税 | 第8期 |
| 後期高齢者医療保険料 | 第8期 |
| 介護保険料 | 第8期 |

※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。

ほん・本・BOOK

- 「有職植物図鑑」 八條忠基著
- 「野菜売り場の歩き方」 青髪のテツ著
- 「ヒツジメシ」 吉田羊著
- 「ガリバーのむすこ」 モーパール、マイケル作
- 「キッチンラボ」 露久保美夏著
- 「デイジー図書」 ●くちずさみたくなる名詩愛蔵版 下重暁子選・著

電話やホームページで予約ができます(デイジー図書の利用は障害者登録をしている方に限ります)。
▽問合せ 中央図書館☎042-564-2454まで。

市民記者 レポート



箱根駅伝への道

私は、双子の兄弟で中学校では2人とも水泳部でした。進学した高校には、プールがなく、陸上部に入りました。しかし、陸上部はほとんど活動していない状態でした。そこで、兄弟2人で練習をしていたところ、他の高校の監督が声をかけてきました。「そんな靴では走れないだろう」と言うのです。私たちは、中学で水泳部だったので、陸上用のシューズを知らませんでした。教えて頂いたシューズで練習に励みましたが、どんな練習が必要なのかわからず、ただ毎日走っていました。そのうち、本を見たり他校の練習を参考にして、私たちのトレーニングが出来上がってきました。市民グラウンドが使えない時期には、ブランコやすべり台がある小さな公園の中を100周走ったり、校舎の階段を200往復することなどもトレーニングとして取り入れました。目標を決めました。「全国高校駅伝出場」。大きな問題が二つありました。一つは、指導者がいないこと。もう一つは、私たち兄弟以外に部員がいないことです。指導者はいませんでしたが、トレーニングは私たちが考えました。部員は部活動に入っていない生徒を何とか7人集めました。2年生のときまでは弱いチームでしたが、3年生のときに県大会で優勝し、目標であった全国高校駅伝の初出場が決まりました。

ここでまた問題が発生しました。チームのトレーニングウェアを持ってなかったのです。私たちは、バレー部からジャージをかりて全国大会の開会式に出席しました。よく見ると胸には高校名の下にバレー部と書かれているものでした。全国高校駅伝では、花の一区と言われるエース区間で兄が2位と3秒差で区間5位。私は3区で区間10位でした。他のメンバーも頑張り初出場で28位となりました。私たちは順位などの目標はなく、ただ3年間自分たちがやってきたことが大舞台で表現できたことが最高に嬉しかったです。東大和市でも4年ぶりに多摩湖駅伝が開催されます。沿道で見て頂くだけでも高校駅伝や箱根駅伝を目指す子供たちが増えると嬉しく思います。

(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
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・予約情報

■金子三勇士 お茶クラシック 好評発売中

3月19日(日)午後3時開演／大ホール／全席指定／一般：3,500円 友の会：3,000円／金子三勇士(ピアノ)、浦久俊彦(ナビゲーター)／第1部「金子三勇士のお茶テイस्टینگ・ショー」協力：幸右衛門茶舗(宮鍋製茶株式会社)、第2部「金子三勇士 ピアノ・リサイタル～名曲の花束」(ショパン：革命のエチュード、夜想曲「遺作」ほか)／若手ピアニストで実力・人気ともにNo.1の金子三勇士による、地元の名産「狭山茶」がテーマのまるごと「お茶クラシック」。演奏あり、イベントあり、もりだくさんのぜいたくなひととき。まるごと1日「お茶クラシック」を味わい尽くしてみませんか／未就学児不可



©Seiichi Saito

■チェリスト阪田宏彰がお届けする 独演レクチャーコンサート 発売予定

友の会予約：2月17日(金)、一般発売：2月18日(土)
5月20日(土)午後2時開演／小ホール／全席自由／一般：1,000円 友の会：800円／ハミングホールレクチャーコンサートシリーズ。Cello Ensemble 008 や YAMATO String Quartetなど、多くのグループでリーダーを担う阪田宏彰先生に、チェロの歴史や構造・演奏方法、購入時の選び方など、チェロに関する広く深い魅力について、楽しく分かりやすい「目からうろこ」のトリビアの数々をご披露いただきます。美しいチェロ演奏と合わせてお楽しみください／未就学児不可



ロビーコンサート

■ロビーコンサート vol.264

「ちょっとおしゃれなジャズライブ」
2月22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。

ハミングホールの
ホームページ



国民年金 だより



■国民年金の保険料は便利で 確実な口座振替で！

国民年金保険料の納め忘れがあると、将来受け取る老齢基礎年金が減額されたり、受給できなくなる可能性があります。また、万が一のときの障害基礎年金や遺族基礎年金が受給できなくなる場合があります。

そこで、国民年金保険料の納付には、便利で確実な口座振替をおすすめします。口座振替は、全国の銀行・郵便局・農協・漁協・信用金庫・信用組合・労働金庫で利用できます。申込みの際は、年金事務所、市役所及び金融機関に備え付けの申出書に必要事項を記入し、口座振替を希望する金融機関等の窓口へ提出してください。

■国民年金保険料をクレジットカードで納付できます
ご希望の方は、年金事務所、市役所に備え付けの「国民年金第1号被保険者の方を対象に、届出により、産前産後期間の国民年金保険料が免除になります」

国民年金第1号被保険者の方を対象に、届出により、産前産後期間の国民年金保険料が免除になります。

国民年金保険料クレジットカード納付(変更)申出書に必要事項を記入し、年金事務所に提出してください。納付できる保険料は「定額保険料」及び「付加保険料込みの定額保険料」です。過去の未払い分及び一部免除されている期間の保険料を納める場合はご利用いただけません。

また、クレジットカードでの2年前納、1年前納及び半年前納の割引額は、現金で納付する場合と同額です。カード会社へのお支払い回数は1回払いのみとなりますのでご注意ください。

■お手続きはお早めに！
口座振替・クレジットカードでの2年前納、1年前納、半年前納(4・9月分)を希望する場合は、令和5年2月末日までに年金事務所へ申出書が届くようにお手続きください。

■産前産後期間の国民年金保険料が免除になります
国民年金第1号被保険者の方を対象に、届出により、産前産後期間の国民年金保険料が免除になります。

届出は、出産予定日の6か月前からできますので、お早めの届出をお願いします。

以上の問合せは、立川年金事務所 ☎042-523-0352 または保険年金課・内線1028まで。

市公式SNSをご利用ください

市公式フェイスブック 市公式ツイッター 市公式LINE

▷問合せ 秘書広報課・内線1411まで。



届出は、出産予定日の6か月前からできますので、お早めの届出をお願いします。

■以上の問合せは、立川年金事務所 ☎042-523-0352 または保険年金課・内線1028まで。

国民年金第1号被保険者の方を対象に、届出により、産前産後期間の国民年金保険料が免除になります。

届出は、出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間の国民年金保険料が免除になります。なお、多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3か月前から6か月の国民年金保険料が免除になります。