



東京 ゆったり日和 東やまと

注目情報

開運おたけ 鑑定団 出張!なんでも鑑定団 in 東大和

お宝鑑定&観覧 募集中!

詳細は3面へ

今号の主な記事

2面: 環境対策課からのお知らせ
5面: 郷土博物館 夏のイベント

3面: 住民基本台帳の閲覧状況
6・7面: 情報マップ・医師会コーナー

4面: 介護サービス利用者負担軽減制度
8面: 市民記者レポート

東大和市ロンド「みんなのプール」に

うまべえ登場!

東大和市ロンドみんなのプールは、幼児用プールと流水プールの改修工事を行いました。その際に、市民の方に親しまれている「うまべえ」をプールの底面にデザインしました。

ぜひ、お越しください。

▷問合せ 東大和市ロンドみんなのプール ☎042-565-0061まで。

ぼくがどこにいるか 見つけてほしいべえ~!

25m プール

流水プール

うまべえ ほか6つ 探してみてね!

プ 幼 児 用

うまべえ ほか3つ 探してみてね!

プールサイドでは ビーチサンダル等使用可

東大和市ロンドみんなのプール 利用案内

- ▷期間 8月31日(木)まで
- ▷時間 午前10時~午後6時 (入場は午後5時まで)
※7月18日(火)~20日(木)は午後1時30分~6時です。
- ▷場所 東大和市ロンドみんなのプール (桜が丘2-167-13)
- ▷料金

区分	基本料金 (2時間以内)	超過料金 (1時間につき)
大人	300円	150円
中学生	100円	50円
小学生	50円	30円
幼児	無料	

※障害者本人及びその付添人(1人)は障害者手帳等の提示で無料です。

注意!
専用駐車場がないため、車での来場はご遠慮ください。

※その他、利用上の注意等の詳細は、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。



令和5年春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年春開始接種を実施しています。※この記事は、7月10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(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	①65歳以上の方、②基礎疾患を有する5~64歳の方(※)、③医療従事者、高齢者施設従事者等 ※集団接種は18歳以上の方のみ。個別接種の対象者は、医療機関ごとに異なります。	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。
接種日時	7月23日(日) 午前9時~正午・午後1時30分~4時30分 ※春開始接種における集団接種は7月23日で終了します。	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。 ※春開始接種における個別接種は8月末までです。
予約方法	市のコールセンターまたはウェブ予約システムで予約	接種の終了時期は、医療機関ごとに異なります。

発熱等の症状が出たときは……

発熱、頭痛、喉の痛み等、新型コロナウイルス感染症が疑われる症状が出た場合は、国が承認したキットで検査を行ってください。

※検査キットや解熱鎮痛剤をあらかじめ常備しておきましょう。

●陽性だった場合

症状が軽い方は、自宅等で療養し、症状が重くなったときは、医療機関に連絡して、受診してください。

●陰性だった場合

症状に応じて、医療機関に連絡してください。

●新型コロナウイルス感染症にかかる相談窓口

東京都新型コロナ相談センター ☎0120-670-440 (聴覚障害等で電話が難しい方は東京都のホームページをご確認ください)

住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金

エネルギー・食料品価格等の物価高騰の影響を受けた方への支援を目的として、住民税非課税世帯等に対して、1世帯あたり3万5000円を支給します。

▷対象 次の①②のいずれかに該当する世帯

①6月1日時点で市に住民登録があり、世帯全員の令和5年度分の住民税所得割が非課税である世帯

②①のほか、予期せず1～9月の間に家計が急変し、住民税非課税世帯と同様の事情にあると認められる世帯（家計急変世帯）

※事業活動に季節性がある場合等、予期せず収入が減少したと認められない場合は、支給対象外となります。

▷申請方法

①に該当する世帯 給付内容等を記載した確認書（該当する可能性がある世帯に対し、7月下旬に発送予定）を返送 ※世帯の状況によっては、市から確認書が送付されない場合があります。支給対象と思われる方で、8月4日(金)までに確認書が届かない場合は、お問い合わせください。

②に該当する世帯 申請書（市のホームページ等で入手可）に必要書類を添付し、住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金担当窓口（市役所2階）まで郵送または持参

▷申請期間 8月1日(火)～10月31日(火)（消印有効）

▷問合せ 住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金コールセンター ☎042-567-5030まで。

環境対策課からのお知らせ

▷問合せ ごみについては環境対策課・内線1241、喫煙マナーについては環境対策課・内線1248まで。

■缶・びんの正しい分別・排出にご協力ください

【缶】 飲料のスチール缶、アルミ缶、缶詰め(ペットフード、ふたも含む)、菓子、海苔、お茶、粉ミルクの缶、金属製のふた、キャップ、王冠はすすいで、青色のカゴに入れてください。

【びん】 飲料、飲み薬（市販薬のみ）、食品等（ジャムや佃煮など）、油のびんはゆすいで、青色のコンテナに入れてください。

※袋に入れたままカゴやコンテナに絶対に出さないでください。

※飲料用または食品以外の缶・びん、市販品以外の薬のびんは不燃ごみです。



■夏場のごみの出し方

気温が高くなると、飲料や食品の容器に残った内容物、また、生ごみからは、不快な臭いが発生しやすくなります。ごみ集積場等を、清潔に保つため、次の点に注意して排出してください。

- 生ごみは、十分に水を切り、汁や臭気が出ないように、袋の口をしっかりと結ぶ。
- 容器包装プラスチックは、ゆすぐ、拭き取る等して、きれいにする。
- 缶・びんは、キャップやふたを外し、中をゆすぐ。
- ペットボトルは、キャップとラベルを外し、中をゆすぐ。



【生ごみ減量のポイント】

- 生ごみにしない：必要な量の食材を購入し、無駄なく調理しましょう。作ったら残さず食べきましょう。
- 生ごみの水切り：水切りをしっかりと行うことで、ごみの減量だけでなく、悪臭の防止にもつながります。
- 生ごみのたい肥化：たい肥化することでごみの減量となります。市では、生ごみのたい肥化を促進するため、コンポスターの貸出しや、生ごみたい肥化容器等の購入費の補助制度を設けています。希望する方は、環境対策課までご連絡ください。

■小型充電式電池の分別を徹底してください

スマートフォンのバッテリーや、電子たばこなどに内蔵されている小型充電式電池（リチウムイオン電池など）を、他のごみと一緒に捨てると、収集や処理の過程で火災が発生するおそれがあります。

収集車やごみ処理施設で火災が発生すると、作業員や近隣住民などの人命に関わる重大な事故につながります。また、火災によりごみ処理施設の運転が停止すると、ごみの受け入れができなくなるなど、市民の方の生活に大きな影響が出ます。小型充電式電池が内蔵されている製品は、必ず電池を取り外してから捨ててください。

小型充電式電池は、環境対策課（市役所3階）の窓口や市内の「リサイクル協力店」で回収しています。詳細は、一般社団法人JBR Cのホームページをご覧ください。

※電池を取り外せない製品は、市内の公共施設に設置されている小型家電回収ボックスに入れてください。

■喫煙マナー向上にご協力ください

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の配慮が必要です。

- 人通りの多い場所での喫煙はやめましょう。
 - 歩行中、自転車・バイク乗車中の喫煙はやめましょう。
 - 公園、通学路など、子どもが多い場所での喫煙はやめましょう。
 - ベランダや庭での喫煙も、ご近所や通行する方に煙が流れないように注意しましょう。
 - 喫煙所が設置されている場所では、喫煙所内に入って喫煙しましょう。
 - たばこの火の危険性にも注意するとともに、吸い殻のポイ捨てはやめましょう。
- 誰もが快適に過ごせるまちにするため、喫煙マナーの向上にご協力をお願いします。



国民健康保険 ジェネリック医薬品 差額通知を送付しています

現在処方されている薬をジェネリック医薬品へ切り替えた場合、自己負担額がいくらか減るかがわかる通知を、生活習慣病等の医薬品が処方され、薬代が一定額以上軽減されると見込まれる方に、毎月下旬に送付しています（申請等の手続きは不要）。

ジェネリック医薬品への変更を希望する場合は、かかりつけの医師や薬剤師に相談してください。

○ジェネリック医薬品とは 先発医薬品の特許期間終了後に製造されるため、先発医薬品と比べて価格が安く、先発医薬品と同じ有効成分で製造・販売され、先発医薬品と同等の品質・効き目・安全性があると国が認められた医薬品です。

▽問合せ 保険年金課・内線1030まで。

夏休みが始まります 子どもの安全を守りましょう

夏休みは子どもたちにとって様々な活動ができる絶好の機会ですが、予期しない問題や事故等が発生しやすい時期でもあります。

家庭や地域が連携して、子どもたちを見守り、安全・安心な環境づくりを行っていきましょう。

【家庭では】

- 子どもの話を聞いたり、話し合ったりする機会をつくりましょう。
- 子どもの小さな変化やサインを見逃さないようにしましょう。
- スマートフォンや携帯電話、タブレットの利用に関するルールを再度確認しましょう。
- 困った時に近くの大人に助けを求めたり、110番をする方法を教えましょう。
- 子どものことで困ったら一人で悩まず、早めに市の相談機関等に相談するようにしましょう（秘密は厳守します）。

【地域では】

- 暗い場所、大人の死角となる場所を確認し、樹木をせん定するなど、地域の見通しをよくしましょう。
- 顔見知りの子どものみならず、あいさつなど一言声を掛けましょう。
- 子どもから助けを求められたら、家に入るなど避難させ、警察に通報しましょう。

▽問合せ 教育指導課・内線1532まで。

●花火はやめてください。

●ごみは必ず持ち帰ってください。

●「犬のフン」は必ず持ち帰ってください。

▽問合せ 土木公園課・内線1218まで。

公園利用のマナーを守りましょう

公園はみんなの憩いの場です。全員が気持ちよく利用できるように、ルールやマナーを守りましょう。

- 利用者や近隣の方の迷惑となるボール遊び（野球・サッカー等）は、やめてください。
- 夜遅くまで大声で騒がないでください。
- たばこの投げ捨てや火遊びなどは、火事につながるのでやめてください。

消費者生活情報 そのセキュリティ警告画面は偽物かも？！

パソコンやスマートフォンの使用中に、突然「ウイルスに感染しています」と警告画面が出て、それをきっかけにセキュリティソフト等の契約をさせられ、料金を支払ってしまったとの相談が多く寄せられています。

- 相談事例
- 警告画面や警告音がきっかけで指示された電話番号へ電話したところ、ウイルスの除去費用などを請求されたがどうすればいい？
 - 警告画面に従い操作していくと、料金の支払いを要求され、支払ってしまったが騙されたのか？

- 消費者へのアドバイス
- ①「警告画面や警告音は偽物ではないか？」と疑い、スマートフォン・パソコンの状態を確認する。（表示された警告画面の消去方法、パソコンに関する技術的な相談については、情報セキュリティ安心相談窓口「IPA」を検索してください）
 - ②警告画面に掲載されている電話番号に直接電話せず、警告画面の掲載元のホームページから連絡先を調べ、警告について問い合わせる。

不安に思った場合や、トラブルが生じた場合は、すぐに消費生活センターへ相談しましょう。

▷問合せ 消費生活センター・内線1713まで。

70歳になる国保加入者の方及び70歳の方で、新たに国保に加入する方へ

70歳～74歳の国保被保険者には、高齢受給者証が交付されます。

高齢受給者証には、病院等の窓口で支払う医療費の一部負担金の割合（自己負担割合）が記載されているため、病院等を受診する場

70～74歳の方は、ご確認ください 国民健康保険(国保) 高齢受給者証

合は、国保被保険者証と一緒に必ず提示してください。

※高齢受給者証の送付時期は、下表のとおり。

◎現在、高齢受給者証をお持ちの方へ

高齢受給者証の有効期限は7月31日(月)です。新しい高齢受給者証は、7月下旬に郵送します。

なお、令和6年7月31日

までに75歳になる方は、後期高齢者医療制度に移行するため、75歳の誕生日前日が高齢受給者証の有効期限となります。

◎高齢受給者証の一部負担金の割合について

高齢受給者証を提示して病院等で支払う医療費の一部負担金の割合は、2割または3割（高齢受給者証に記載）となります。

※一部負担金の割合等の詳細は、市のホームページ

【高齢受給者証の送付時期】

誕生日	発効期日(効力発生日)	送付時期
1日	誕生月の1日	誕生月の前月下旬
2～31日	誕生月の翌月1日	誕生月の下旬

（左上の二次元コードからアクセス可）または高齢受給者証に同封する通知をご覧ください。

◆以上の問合せは、保険年金課・内線1024まで。

開催中！出張！なんでも鑑定団 in 東大和

鑑定団 お宝鑑定 & 観覧 募集中！

市では、11月11日(土)に開催する「出張！なんでも鑑定団in東大和」における「お宝鑑定依頼人」と「観覧人」を募集しています。皆さんからのご応募をお待ちしています。

応募期限 7月31日(月) (必着) **問合せ** 企画政策課・内線1422まで。

お宝鑑定

応募方法

鑑定出場申込書（応募チラシ裏面に掲載。右の二次元コードから入手可）に必要事項を記載し、お宝の写真を3点以上添付し、次のいずれかの方法で提出

応募方法①「持参」 【提出先】 企画政策課(市役所4階)

応募方法②「郵送」 【提出先】 〒207-8585 東大和中央3-930 東大和市企画政策課「出張！なんでも鑑定団in東大和」お宝係

▲お宝の写真3点以上(全体・アップ・落款等)

▲鑑定出場申込書

よくある質問

市外に住んでいても応募できますか？

市外にお住まいの方も応募できます。親戚や友人の方にも、ぜひお声掛けをお願いします！

これまでどのようなお宝の鑑定依頼がありましたか？

掛け軸や陶器をはじめ、メンコやトレーディングカード、楽器など多様なお宝の鑑定依頼をいただいています。

鑑定出場申込書（応募チラシ裏面）はどこで入手できますか？

市のホームページで入手できるほか、市内の公民館や児童館などの公共施設、商工会加入の協力店舗などにも設置していますので、ご利用ください。

観覧の応募方法

オンライン方式

専用の申込フォーム（右の二次元コードからアクセス可）で必要事項を入力

往復はがき方式

往復はがきに必要事項（応募チラシ等参照）を記載のうえ、郵送

住民基本台帳の閲覧状況を公表します

令和4年度の住民基本台帳の一部の写しの閲覧状況を公表します。これは、住民基本台帳法第11条第3項及び同法第11条の2第12項の定めに基づき、閲覧申出者の氏名やその目的を公表するものです。

▶問合せ 市民課・内線1013まで。

【住民基本台帳法第11条第1項による閲覧（国または地方公共団体）利用一覧】

閲覧日	国・地方公共団体機関の名称	請求事由の概要	閲覧に係る住民の範囲
6月14日・15日	自衛隊東京地方協力本部	自衛隊法第29条第1項、同法第35条に定める自衛官等の募集に伴う広報のための請求	平成19年4月2日～平成20年4月1日生まれの日本人の男
8月23日	東大和市総務管財課	統計法第2条第4項・同法第16条、統計法施行令第4条に定める令和4年度就業構造基本調査のための請求	市内全域
9月6日	東京都福祉保健局	東京都統計調査条例に定める令和4年度福祉保健基礎調査のための請求	奈良橋3丁目、高木3丁目

【住民基本台帳法第11条の2第1項による閲覧（個人または法人）利用一覧】

閲覧日	申出者（委託元機関）	閲覧目的	閲覧対象	件数
5月10日	株式会社日経リサーチ 代表取締役社長 新藤政史(文部科学省国立教育政策研究所)	第2回OECD国際成人力調査(PIAAC)	立野3丁目	36
5月18日	一般社団法人中央調査社 会長 境克彦(東京都政策企画局)	令和4年度第1回世論調査(都民生活に関する世論調査)	南街2丁目、向原5丁目	40
6月10日	一般社団法人中央調査社 会長 境克彦(同志社大学)	参議院選挙に関する調査(参議院選挙とコミュニケーションに関する調査)	清水6丁目	23
7月6日	一般社団法人輿論科学協会 理事長 井田潤治(東京都政策企画局)	保健医療に関する世論調査	桜が丘2丁目	20
7月8日	一般社団法人中央調査社 会長 境克彦(朝日新聞社)	2022年 新聞およびWeb利用に関する総合調査	新堀1丁目	23
7月8日	一般社団法人中央調査社 会長 境克彦(内閣府大臣官房政府広報室)	人権擁護に関する世論調査(附帯調査:たばこ対策)	芋窪1丁目	17
7月13日	株式会社綜研情報工芸 代表取締役 本山幸二(東京都政策企画局)	広報広聴活動に関する調査	桜が丘1丁目	15
7月26日	一般社団法人輿論科学協会 理事長 井田潤治(東京都生活文化スポーツ局)	令和4年度都民のスポーツ活動に関する実態調査	清原4丁目	20
7月27日	一般社団法人中央調査社 会長 境克彦(NHK放送文化研究所)	社会と暮らしに関する意識調査	桜が丘4丁目	12
8月26日	株式会社インターネット 代表取締役 土井雅晴(東京消防庁)	消防に関する世論調査	蔵敷3丁目、中央1丁目	24
9月8日	一般社団法人輿論科学協会 理事長 井田潤治(東京都政策企画局)	自動車利用と環境に関する世論調査(仮称)	清水6丁目	20
9月28日	株式会社日本リサーチセンター 代表取締役社長 杉原領治(内閣府政策統括官)	子ども・若者の意識と生活に関する調査	蔵敷3丁目	50
10月12日	株式会社日本リサーチセンター 代表取締役社長 杉原領治(独立行政法人労働政策研究・研修機構)	子どものいる世帯の生活状況および保護者の就業に関する調査2022	南街1～6丁目、中央1～4丁目	26
10月21日	一般社団法人新情報センター 事務局長 山本恭久(総務省統計局)	家計消費状況調査	中央1丁目、清原3・4丁目	100
11月1日	株式会社CCNグループ 代表取締役 佐野正憲(東京都福祉保健局)	令和4年度東京都がん予防・検診等実態調査	中央2丁目	75
12月2日	一般社団法人新情報センター 事務局長 山本恭久(早稲田大学)	家族と性と多様性に関する全国アンケート	桜が丘4丁目	50
12月7日	株式会社日本リサーチセンター 代表取締役社長 杉原領治(東京芸術大学)	現代日本の文化と不平等に関する社会学的研究	桜が丘2丁目	40
2月7日	一般社団法人新情報センター 事務局長 山本恭久(総務省統計局)	家計消費状況調査	中央1丁目、向原4丁目	100
2月17日	一般社団法人中央調査社 会長 境克彦(国立がん研究センター)	健康情報についての全国調査	芋窪6丁目	20
3月22日	株式会社サーベイリサーチセンター 代表取締役 藤澤士朗(東京都子供政策連携室)	子供に関する定点調査	高木3丁目、芋窪5丁目、上北台1丁目、清原3丁目、南街4・5丁目、桜が丘3丁目	50

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

介護予防のために体を動かしませんか いきいき運動プラス ・楽しみマッスル教室(3・4期)

市では、介護予防のため
の教室を開催します。ぜひ、
ご参加ください。

◎いきいき運動プラス

転倒予防のためのバラン
ス機能や歩行機能のトレ
ニングを行います。また、
口腔機能向上や栄養改善に
必要な知識等を学ぶため
の講座、認知機能の低下防
止のためのレクリエーション
もを行います。

▽日時 8月23日～11月22
日の毎週水曜日午後2時～
3時30分(午後1時30分受
付開始)

▽場所 上北台市民センタ
ー

▽定員 15人(初参加の方
を優先。定員を超える申込
みがあった場合、抽選)

▽講師 介護予防運動指導
員、看護師、栄養士、歯科
衛生士等

◎楽しみマッスル教室(3・
4期)

筋力向上や身体機能の改
善を目的とした運動、マシ
ン

▽期日

【3期】 8月25日～11月
24日の毎週金曜日と10月31
日(祝日は除く)

【4期】 8月28日～11月
27日の毎週月曜日(祝日は
他の曜日に振替)

▽時間 各日午前10時～11
時30分(午前9時30分受付
開始)

※実施日が、火・木曜日の
場合は、午後1時30分～3
時となります。

▽場所 東大和市ロンド
ミ

▽定員 各10人(初参加の
方を優先。定員を超える申
込みがあった場合、抽選)

▽講師 健康運動指導士、
理学療法士、看護師等

【共通事項】

▽対象 教室開始日時点で、
65歳以上の方(要支援・要
介護認定を受けていない方
に限る)

介護や認知症のことを話してみませんか ケアラーズカフェほのぼの

総合福祉センターは、と
ふるでは、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
フェほのぼの」を毎月開催
しています。

7月は医師へ直接相談や

質問ができる「医師の相談
コーナー」を開催します。

介護が必要な方や介護者
だけでなく、認知症や介護
に関心のある市民の方も参
加できますので、気軽にご
参加ください。

※呼吸器疾患や循環器疾患
をお持ちの方は、事前に主
治医に確認してください。

▽持ち物 タオル、飲み物、
筆記用具

▽申込み 7月21日(金)まで
に各教室の申込先へ電話

【いきいき運動プラス】
(株)ジェイレック ☎03-64
34-1411(受付日時:
月～金曜日午前10時～午後
5時(祝日は除く))

【楽しみマッスル教室】
東大和市ロンドンミんなの体
育館 ☎042-566-3531
【受付日時:毎日午前9時
～午後7時(7月18日(火)
除く)】

◆以上の問合せは、地域包
括ケア推進課・内線117
9まで。



▲いきいき運動プラスの様子

▽対象 市内在住の方

▽日時 7月27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。

▽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。

介護サービス利用者負担軽減制度をご利用ください

施設に入所した場合等の自己負担限度額の軽減

介護施設に入所した場合等の費用の一部が下表のとおり軽減される制度があります。なお、制度の利用には、申請が必要です。

利用者負担段階	対象者	食費	居住費・滞在費 軽減後の自己負担額(月額)				
			ユニット型個室	ユニット型個室的多床室	従来型個室		
					介護老人福祉施設	介護老人保健施設 ・介護療養型医療施設 ・介護医療院	多床室
第1段階	生活保護受給者または高齢福祉年金受給者で配偶者及び世帯員全員が市民税非課税の方	300	820	490	320	490	0
第2段階	配偶者及び世帯員全員が市民税非課税で、前年の合計所得金額と課税年金収入額と非課税年金収入額の合計が年間80万円以下の方	390 (600)	820	490	420	490	370
第3段階①	配偶者及び世帯員全員が市民税非課税で、前年の合計所得金額と課税年金収入額と非課税年金収入額の合計が年間120万円以下の方	650 (1,000)	1,310	1,310	820	1,310	370
第3段階②	配偶者及び世帯員全員が市民税非課税で、第3段階①対象者以外の方	1,360 (1,300)	1,310	1,310	820	1,310	370

※()内は、ショートステイを利用した場合の食費。
※一定額(第1段階1000万円、第2段階650万円、第3段階①550万円、第3段階②500万円、配偶者がいる場合は各々に1000万円を加えた額)を超える預貯金等がある場合は、対象外となります。なお、65歳未満の方は、収入等に関係なく、預貯金等の合計は1000万円(夫婦は2000万円)以下となります。

利用者負担額等の軽減

一定の条件に該当する方が、軽減措置の実施事業者から対象となるサービスを受けた場合、費用の一部が軽減される制度があります。なお、制度の利用には、申請が必要です。

※軽減措置の実施の有無はサービスを提供している事業所にお問い合わせください。

※詳細は、市のホームページをご覧ください。

申請方法・問合せ

- 申請方法** 規定の申請書(市のホームページで入手可)に必要な書類を添付し、介護保険課(市役所2階)まで持参または郵送
- 問合せ** 介護保険課・内線1138まで。

ご利用ください 地域生活支援拠点 「ういずねっと」(あい)

市では、障害のある方の高齢化・重度化や「親亡き後」を見据えて、障害のある方が地域で安心して暮らし続けられるためのしくみとして、「地域生活支援拠点「ういずねっと」」を整備しました。

なお、事業によっては事前登録が必要な場合があります。事業の利用を希望する場合は、障害福祉課、総合福祉センターはくとふる、地域生活支援センターウエルカムまたは市内相談支援事業所までご相談ください。

【地域生活支援拠点「ういずねっと」の機能】

- ①相談・緊急時に支援が見込めない世帯を事前に把握し、必要なサービスのコーディネート等を行います。
- ②緊急時の受入・対応・介護者の急病や障害のある方の状態変化等があった場合、受入先や医療機関等への連絡の支援等を行います。
- ③体験の機会・場の提供…ひとり暮らしやグループホームでの生活を希望する方に、体験の機会や場を提供します。
- ④専門的人材の確保・養成・障害福祉サービス従業者研修等を実施します。
- ⑤地域の体制づくり・関係機関による連絡会議を設けて進捗管理を行います。

【具体的な事業】

- 支援対象者の登録・特に重点的に支援が必要な方を
- 緊急時より早い支援事業・養護者の帰宅が急に遅くなったり、障害のある方が家で急に不調になった場合、普段支援を行っている事業所の職員が支援を行います。施設活用型と支援者派遣型があります。
- 自立体験とびたち支援事業・将来、ひとり暮らしやグループホームでの生活を希望する方が、アパート型の居室で自立生活に備えた体験や訓練ができます。
- 自立体験事業(施設型)…総合福祉センターはくとふるの「宿泊型自立訓練」を利用して、自立生活の体験をすることが出来ます。
- 障害福祉サービス従業者養成研修…知的障害者移動支援従業者養成研修、重度訪問介護従業者養成研修などを行います。
- 地域生活支援拠点連絡会議…「ういずねっと」を円滑に運営し、機能の充実を図るために、関係機関が連携し協議を行う場として、地域生活支援拠点連絡会議を開催します。
- ▽問合せ 障害福祉課・内線1129まで。

計画相談支援事業所が抽出して、支援対象者として登録して支援を行います。

●緊急一時保護事業…障害者虐待の疑いがある場合や養護者の急病等で一時保護が必要な方を施設で一時的に保護します。

子ども家庭支援センター からのお知らせ

■8月の出張かるがもひろば(事前予約不要)
保育士が集会所等に出張し、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。

▽対象 3歳までの乳幼児と保護者

▽期日・場所
8月2日(水) 清水集会所
8月16日(水) 芋窪集会所
8月23日(水) 清原市民センター

▽時間 各日午前10時30分～11時45分

■かるがもひろばで水遊び
子ども用プールやおもちゃで安心して水遊びが楽しめます。

※天候・気温の状況により、中止の場合があります。

▽対象 3歳くらいまでの乳幼児(保護者同伴)

▽日時 8月1日(火)～31日(木) 午前10時～11時50分

▼児童虐待を防ぎましょう
児童虐待は、発育の遅れ・情緒不安定など、子どもに深刻な影響を与えます。皆さんの温かい見守りが、子どもと保護者を救うきっかけとなります。

▼定員 各回6組(先着順・30分の入替制)

▼持ち物 タオル、水着や水遊び用パンツ等

▼参加方法 当日直接会場へお越しください。

●子どもの衣服や身体が極端に不衛生である

●乳幼児を家に置いたまま保護者が外出している

●子どものけがについて保護者が不自然な説明をする

※守秘義務により、連絡者の秘密は守られます。

◆以上の問合せは、子ども家庭支援センター ☎042-565-3651まで。



▲かるがも水遊びの様子

次のようなことに気がついたら、子ども家庭支援センターまでご連絡ください。

また、夜間や日曜日、祝日は、児童相談所虐待対応ダイヤル「189(いちはやく)」までご連絡ください。

●子どもの泣き叫ぶ声や保護者の怒鳴る声がいつも聞こえる

●子どもの衣服や身体が極端に不衛生である

●乳幼児を家に置いたまま保護者が外出している

●子どものけがについて保護者が不自然な説明をする

※守秘義務により、連絡者の秘密は守られます。

◆以上の問合せは、子ども家庭支援センター ☎042-565-3651まで。

喜多方市との交流を応援します 友好都市交流促進 補助金制度

友好都市である喜多方市との交流を促進するために市が実施している補助金制度を紹介します。

▽補助金制度の種類
①交流の補助・市内在住・在勤・在学の小学生以上4人以上のグループが、喜多方市の団体と交流事業を実施した場合に、事業費の一部として一人当たり3000円を上限に補助します。

②宿泊の補助・市内在住の方が多方市内の宿泊施設を利用した場合、宿泊費の一部として一人当たり2000円を上限に補助します。

※①及び②の補助を同時に申請することはできません。

▽申請方法 交流日または宿泊日の10日前までに、地域振興課(市役所3階)へ申請書(地域振興課または市のホームページで入手可)を持参または郵送

※後日、交流または宿泊に関する領収書を所定の書類に添付して提出する必要があります。

▽問合せ 地域振興課・内線1712まで。

夏休みに市立狭山緑地で 遊んでみよう!

夏休みを利用して、市立狭山緑地を訪れて、広大な自然を楽しんでみませんか。緑地内には、様々な植物や昆虫がいます。夏休みの自由研究に、観察などしてみたいかがでしょうか。

また、4月には、緑地内のフィールドアスレチックに大型の木製複合遊具を設置しました。訪れた際は、ぜひ、遊んでみてください。

▽問合せ 土木公園課・内線1218まで。



▲市立狭山緑地フィールドアスレチック

一緒にイベントを成功させませんか オータムフェスティバル 実行委員の募集

市では、若者による音楽の演奏を中心としたイベント「オータムフェスティバル」の実行委員を募集しています。

イベントを成功させるため、ぜひご協力ください。

※第1回実行委員会は、7月29日(土)午後2時から、中央公民館で開催予定です。

▽定員 5人程度(申込順)

▽申込み 7月21日(金)までに中央公民館 ☎042-564-4511まで。

郷土博物館 夏のイベント

▽問合せ 郷土博物館 ☎042-567-4800まで。

夏休みのプラネタリウム

郷土博物館では、夏休み期間(7月21日(金)～8月25日(金))中、平日のプラネタリウム投影回数を増やします。

※投影途中での入退場はできません。

▷休館日 毎週月曜日及び8月15日(火)

▷場所 郷土博物館プラネタリウム

▷定員 100人(先着順)

▷観覧料 大人:300円
小・中学生:100円
未就学児:無料

期間中の投影番組

一般番組

プラネタリウムでチョコちゃんに叱られる!2
チョコとキョエの星空タイムトラベル
謎のラニアケア超銀河団

プラネタリウムでも大好評のチョコちゃん、夜空にまつわる不思議や疑問がドームいっぱい広がります。

▷投影日時 開館日の①午前11時、②午後3時

特別番組

水の惑星

地球は生命にあふれる海がある惑星。世界各地の星空と水中映像を紹介します。

▷投影日時 土・日曜日、祝日の午後1時
※8月1日(火)～25日(金)は平日も午後1時から投影します。

こども特別番組

ほしみるおじさん

おじさんとうしくんの一日を通して身近な宇宙のお話を楽しむ、小学生以下のお子さんにお勧めの番組です。

▷投影日時 7月25日(火)～28日(金)午後1時

平和月間関連展示 「戦時中の暮らし」

戦時中の暮らしはどのようなものだったのか、当時の日用品などを通して考えます。

▷日時 7月22日(土)～9月10日(日)午前9時～午後5時

▷休館日 毎週月曜日及び8月15日(火)

▷場所 郷土博物館エントランスロビー

多摩の戦跡～写真パネル展

多摩地域に今なお残る軍事施設の一部や空襲の傷跡など、当時の戦争の様子を伝える場所を写真で紹介いたします。

▷日時
●7月26日(水)～8月30日(水)の水曜日、日曜日
午前10時30分～午後4時
●8月19日(土)(平和市民のつどい開催時)
午後2時～7時40分まで

▷場所 旧日立航空機株式会社変電所

自然観察会 「雑木林の夜」

夜の雑木林で、カブトムシやクワガタムシなどの昆虫を観察します。

▷期日 7月27日(木)午後7時30分から
※郷土博物館会議室集合(午後9時頃解散)

▷観察場所 市立狭山緑地

▷案内 郷土博物館職員

▷定員 20人(申込順)

▷持ち物 筆記用具

▷申込み 郷土博物館まで電話

情報マップ

保健

乳幼児の身長・体重計測
偶数月生まれの乳幼児／8月3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。

初めての離乳食講習会 (4・5・6か月)
4～6か月の乳児の保護者／8月3日(木)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

成人健康相談
普段の生活で、身体、食事、歯の気になること等、保健師・栄養士・歯科衛生士に相談してみませんか。栄養ソフトによる食事診断もできます／8月4日(金)午前10時～11時30分／場所 市立保健センター／当日直接会場へお越しください／健康結果をお持ちの方はご持参ください。

こころの健康相談
気持ち不安定になり、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／8月9日(水)午後2時～4時(事前予約制)／場所 市立保健センター

栄養教室(保育付)「太りにくい身体作り」
食べる時間や食べ方によって身体に及ぼす影響が違います。太りにくい食事の摂り方について学びませんか。栄養ソフトによる食事診断もできます／市内在住で概ね6歳までの方／8月10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 3人(1～3歳、申込順)／栄養講話、栄養相談、食事診断、試食等／筆記用具、健康手帳・電卓(お持ちの方)

祝日等歯科応急診療
7月17日(月)小川歯科(南街4-13-22 糟谷ビル1階) ☎042-590-0270
受付時間 午前9時30分～午後4時／持ち物 保険証、乳幼児医療証等(お持ちの方)／受診前に必ず実施歯科医療機関に電話をしてください／市内の歯科医療機関による輪番制のため毎回診療場所が異なります。



検診・健診

幼児歯科健康診査
1歳6か月健診後、就学前の幼児／8月7日(月)午前9時30分～11時／場所 市立保健センター／30人程度(申込順)／歯ブラシ、コップ、予約カード(初診の方は母子健康手帳)

前立腺がん検診(単独)
市内在住の50歳以上の男性(特定健診等との同時実施で受診した方、受診予定の方、前立腺がんで治療中または経過観察中の方は除く)／9月1日(金)～30日(土)／医療機関の休診日は除く／場所 指定医療機関／270人(抽選)／問診、血液(P.S.A)検査／検診票は8月下旬頃に送付予定

申込方法
●郵送：4月上旬に配布している「健康づくりカレンダー」の申込はがきまたは郵便はがきを8月8日(火)(当日消印有効)までに市立保健センター(〒207-0015 東大和市中央3-918-1)へ郵送／表面に「前立腺がん検診(単独)申込み」と記入し、裏面に氏名(ふりがな)・住所・生年月日・年齢・性別・電話番号を明記
●電子申請：8月8日(火)までに市のホームページから申込み
●窓口：8月8日(火)午後5時までに市立保健センターで申込み

◆以上の問合せは、市立保健センター ☎042-565-5211まで。

お知らせ

市職員の人事異動
7月1日付の部課長級人事についてお知らせします。
※(一)内の職名は前職です。

◎異動【部長級】
総務部長 矢吹勇一(総務部長兼総務部総務管財課長事務取扱)
◎異動【課長級】
総務部総務管財課長兼用地管財係長事務取扱 関根崇(総務部総務管財課用地管財係長)
◎まち・ひと・しごと創生会議が傍聴できます
7月29日(土)午前9時30分／場所 市役所会議棟第6会議室／傍聴人の定員 5人(先着順)／当日直接会場にお越しください／企画政策課・内線1422まで。

生涯学習課からのお知らせ
●東大和市民会館(ハミングホール)の指定管理者を指定しました
市では、東大和市民会館の管理・運営を行う指定管理者を第2回市議会定例会での議決を経て、「株式会社社コンベンションリンケージ」に指定しました／指定期間 令和6年4月1日(月)～令和11年3月31日(土)
●東大和市民会館(ハミングホール)の休館予定
令和5年度に東大和市民会館(ハミングホール)の空調機器更新工事等を予定しています。この工事に伴い、11月18日(土)～12月27日(水)の間、休館します。

◆以上の問合せは、生涯学習課・内線1554まで。
■市内でナラ枯れ被害が発生しています
「ナラ枯れ」とは、カシノガキクイムシという虫が持つ細菌が樹木に感染することで木が枯れる伝染病のことを言い、コナラやクヌギなどのブナ科の樹木に多く発生します。数年前から市内でも拡大しており、狭山緑地、野火止用水、公園等での被害が確認されています。人体や他の生物に直接的な影響はありませんが、枯れた木は、枝折れや倒木の危険があるため順次伐採等を行っています／土木公園課・内線1218まで。

■交通災害共済「ちよこつと共済」の見舞金請求には、交通事故(人身)証明書の必要です
ちよこつと共済に加入している方が交通事故にあって、治療を受けると、治療日数にのじた見舞金が支給されます。見舞金の請求には、交通事故(人身)証明書が必要になります。警察署への届け出がないと交通事故証明書の請求手続きができません。事故の大小にかかわらず、自転車の単独事故などであっても、すぐに警察署に届け出てください。見舞金請求に必要な書類は、事故の状況により変わりますので、お問い合わせください／道路交通課・内線1213まで。



■ハチの巣を駆除するための防護服貸出
市では、一般住宅や民間施設にできたハチの巣の駆除は行っていません。居住者または所有者自身での対応をお願いしています。ハチを駆除するための防護服を貸し出していますので、ご希望の方は、環境対策課(市役所3階)までお問い合わせください／スズメバチの巣など危険度が高い場合、専門業者に依頼して除去することを勧めます(費用は自己負担)／環境対策課・内線1248まで。

■開発事業を行うには届出や協議が必要です
次の開発事業を行うおとするとときは、東大和市街づくり条例に基づく手続きや協議が必要となります。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10mを超える建物の建築 ④地上3階以上の建物の建築 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 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／都市づくり課・内線1262まで。

■定期的な浄化槽の点検・清掃・検査をお願いします
浄化槽を設置している方は、公衆衛生の向上や公共用水域の水質保全のために、

浄化槽法で定められている次の3つの義務を守る必要があります。①保守点検... 東京都に登録した専門事業者が実施する点検 ②清掃... 市の許可を受けた事業者が実施する浄化槽の清掃 ③法定検査... 東京都知事指定検査機関が実施する①と②の状況等を総合的に判断する検査／公共下水道が利用できる区域にお住まいの方は、速やかに公共下水道へ接続してください／浄化槽については東京都多摩環境事務所廃棄物対策課浄化槽担当 ☎042-528-2692 または環境対策課・内線1246、公共下水道への接続については下水道課・内線1231まで。

■Business「創業セミナー」開催
Businessでは、創業に関する知識付与として、「人材育成」「経営」「販路開拓」「財務」の4分野をオンライン(Zoom)で受講できる創業セミナーを開催します／7月26日(水)・人材育成、8月2日(水)・経営、8月23日(水)・販路開拓、8月30日(水)・財務／午後5時30分～8時30分／20人(申込順)／Business ☎042-565-1195へ。

■社会福祉協議会
◎夏！体験ボランティア参加者募集
市内在住・在学の小学生以上／7月22日(土)～8月31日(木)／高齢者・障害者施設、保育園等でのボランティア体験／ボランティア保険加入料(350円から)が必要／オリエンテーション(7

月19日(水)午後1時30分～3時または8月8日(火)午後6時30分～8時)にご参加ください。参加が難しい方は、個別に説明します／詳細は、社会福祉協議会のホームページをご覧ください／東大和ボランティア・市民活動センター ☎042-564-0035へ。

◎見守り・声かけ活動をご利用ください
一人暮らしや高齢者のみのご家庭へ、近所の方がボランティアとしてうかがいます。この活動はお互いに声をかけ合うことのできる、ふれあいのある地域づくりを目指して行われているものです。関心がある方は、ご連絡ください。なお、本活動にご協力いただける方も募集しています／社会福祉協議会 ☎042-564-0012へ。

※凡例 場場所、講師、費用(記載なしは無料)、収入会金、回月会費、回年会費、持ち物、問合わせ、届申込み
※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

■夏休み子供ラジオ体操(ラジオ体操連盟)／市内の小・中学生／7月20日(木)午前6時20分～6時40分／園上仲原公園広場／市内の小・中学生のラジオ体操指導／園飲料水／体操ができる服装で参加／園伊藤 ☎042-563-6687へ。

医師会コーナー

発達障害ってどんなこと？

最近、発達障害という言葉をししばしば耳にします。正確には広汎性発達障害といいますが、一体どんなものなのでしょう。

知的障害とは異なり、社会生活への適応性の障害と考えるのが一般的です。他人との関係づくりや、コミュニケーションなどが苦手ですが、優れた才能を持ち合わせていることもあり、バランスが取りにくい傾向が多いようです。そのため、自分勝手、変わった人、困った人と誤解されてしまうこともあります。

この障害には、自閉症・アスペルガー症候群を含む広汎性発達障害（自閉スペクトラム症：ASD）、学習障害（LD）、注意欠陥多動性障害（ADHD）などがあります。

自閉症は、言葉の発達の遅れ、コミュニケーションの障害、対人関係・社会性の障害、パターン化した行動やこだわりなどを特徴としています。

アスペルガー症候群は、幼児期に言葉の発達の遅れはないものの自閉症の症状のほかにパターン化した行動、興味関心の偏りがみられます。

学習障害（LD）は全般的知的発達に障害はないものの聞く、話す、読む、計算する、推論するなどに困難が生じます。

注意欠陥多動性障害（ADHD）は不注意・多動・多弁、衝動的な行動がみられ、段取りよく行動できずに忘れ物をしたり、考えて処理する家事などが苦手です。

このような方がいたら特別な扱いをせず、応援者として接し、障害ではなく個性として受け入れ、発達障害のある方、及びその周囲の方々が、お互いに理解し合って生活していくことが大切です。

公益社団法人東大和市医師会

■元気高齢者交流の場「まめ家」（まめの会）／高齢者／7月16日(日)午後1時30分～3時30分／園デイスタービスえんどうまめ／12人（申込順）／おしゃべりやレクリエーション、軽体操を楽しみます／園300円／園デイスタービスえんどうまめ ☎042-565-9778へ。

■みんなあつまれ！桜が丘地区ラジ操実行委員会（桜が丘地区ラジ操実行委員会）／桜が丘地区の幼児／大人／7月24日(月)～28日(金)、8月21日(月)～24日(木)午前6時30分～6時40分／園都立東大和南公園運動広場／150人／ラジ操体験を通して、桜が丘地区に住む子どもたちが様々な年代の方たちが交

流し、街の活性化を図る／体操ができる服装で参加／園鈴木 ☎042-566-5410へ。

電話やスマートフォンからは申請不可。◆以上の問合せは、北多摩西部消防署 ☎042-565-0119へ。

試験日 ①受付時にお知らせ ②9月15日(金)～24日(日)のうち指定する1日 ③9月18日(月)／詳細は、お問い合わせください／園防衛省国分寺募集案内所 ☎042-324-1010へ。

トを着用（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着用の努力義務が課されることになりました）／スマートフォン等の画面を見ながら、または、電話をかけながらの自転車走行は、大変危険な行為であり禁止されています。また、「傘さし運転」・「自転車運転中のイヤホン・ヘッドホンの使用」も同様です。◆以上の問合せは、東大和警察署 ☎042-566-0110まで。

犬の散歩マナーをお守りください。●フンは必ず持ち帰りましょう。●フンは土に埋めても肥料にはなりません。放置されたフンは、犬を飼っていない人ももちろん、飼っている人にとっても不快です。また、衛生上の問題もありますので、飼い主が責任を持って回収しましょう。なお、電信柱等に尿を流す等の配慮も必要です。

●「夏休み」子どもの交通事故を防ぎましょう。子どもたちにとって待望の夏休みも間近です。この時期は、自転車による事故等が多くなります。子どもを交通事故から守るために、正しい交通ルールとマナーを身につけさせましょう。◎ご存知ですか？自転車に乗るとき正しいルール。①自衛官候補生（任期制隊員） ②一般曹候補生 ③海上・航空自衛隊航空学生／資格 ④18歳以上33歳未満の方 ⑤海上自衛隊・18歳以上23歳未満の方（見込含む） ⑥航空自衛隊・18歳以上21歳未満の方（高卒者（見込含む）または高専3年次修了者（見込含む）） ⑦応募受付期間 ①年間を通じて募集 ②9月5日(火)～9月7日(木)まで

■北多摩西部消防署 第72回「はたらく消防写真会」作品展。市内各小学校から選ばれた入賞作品を市役所1階入口ホールに展示します。7月24日(月)正午～7月31日(月)市役所開庁時間内にご覧ください。

■東大和警察署 「夏休み」子どもの交通事故を防ぎましょう。子どもたちにとって待望の夏休みも間近です。この時期は、自転車による事故等が多くなります。子どもを交通事故から守るために、正しい交通ルールとマナーを身につけさせましょう。◎ご存知ですか？自転車に乗るとき正しいルール。①自衛官候補生（任期制隊員） ②一般曹候補生 ③海上・航空自衛隊航空学生／資格 ④18歳以上33歳未満の方 ⑤海上自衛隊・18歳以上23歳未満の方（見込含む） ⑥航空自衛隊・18歳以上21歳未満の方（高卒者（見込含む）または高専3年次修了者（見込含む）） ⑦応募受付期間 ①年間を通じて募集 ②9月5日(火)～9月7日(木)まで

犬の散歩マナーをお守りください。●フンは必ず持ち帰りましょう。●フンは土に埋めても肥料にはなりません。放置されたフンは、犬を飼っていない人ももちろん、飼っている人にとっても不快です。また、衛生上の問題もありますので、飼い主が責任を持って回収しましょう。なお、電信柱等に尿を流す等の配慮も必要です。

市税・国民健康保険税の納付方法は簡便な口座振替もあります。納税課（市役所1階）で

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印刷は不要です。▽問合せ 納税課・内線1091まで。

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印刷は不要です。▽問合せ 納税課・内線1091まで。

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印刷は不要です。▽問合せ 納税課・内線1091まで。



ほん・本・BOOK

◎図書館の新书推荐をご紹介します。

〈一般書〉

●チャンバラ

●旅の作法

●いつかみんなGを殺す

●ドアのむこうの国へのパスポート

●やさしいのはなんなの？

●一年一組せんせいあのお

●やさしいのはなんなの？

●一年一組せんせいあのお

●やさしいのはなんなの？

●一年一組せんせいあのお

●やさしいのはなんなの？

●一年一組せんせいあのお

●やさしいのはなんなの？

●一年一組せんせいあのお

●やさしいのはなんなの？

●一年一組せんせいあのお

●やさしいのはなんなの？



▽問合せ 中央図書館 ☎042-564-2454まで。

市民記者 レポート



面倒くさい事、ストレスの役割

人と関わるのはストレスですか？人の悩みの9割は人間関係と言われる様に、対人ストレスからつながる病気が多くあります。では人との関わりを断つと、つまり孤独になるとどうなるか？人間関係のストレスはなくなりますが、死亡率が上昇するという報告もあり、認知症、鬱、心臓病などこれもまた多くの病気につながります。結局どちらも極端だと悪影響があり、対人の心地よいストレスが人には必要だと言えます。しかし人が人らしくあるために人と繋がるこの適度なストレスを味わう機会が減っている事は、あながち無視できない事ではないでしょうか。

近年日常生活において、あらゆる電子化が進み人を介さずに済むことが増え便利な世の中になり、更にはAI技術の進歩で人が担う役割の質が問われるようになってきました。

東大和でも污水处理などインフラがまだ整備しきれていない頃は自治会が必須のコミュニティーでしたが、近年では個人が行政とのやり取りで済むことが増え住民同士の助け合いの必要性が薄れています。役員負担からの自治会の加入数減少と防災や防犯以外にどう活かしていくかが地域の課題になっています。そこで重要なのが人との関わりをいかに楽しめるか。ではないでしょうか。

子どもと昔あそび、西瓜割り、夏祭りやバザー、他にも楽しい事がすぐにできるのが自治会の良さであり子どもからシニアまで皆で面倒な事を楽しむと人が生きる根源の情緒の質を高められます。実は面倒な事には大事な事が詰まっています。今年は地域行事に注目してみませんか？

(市民記者 長谷川仁美)

夏休み期間、小学生は ちょこバスに現金50円で 乗車できます

7月21日(金)～8月24日(木)、小学生は通常運賃90円のところ、50円(現金のみ)で、ちょこバスに乗ることができます。

▶問合せ 道路交通課・内線1256まで。

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。

発売中情報

夏休みワークショップ (小ホールホワイエ・会議室)

・子どものための五感アート教室
「太陽のバッグをつくろう」

年中～小学3年生/8月1日(火)午後1時30分～3時30分/15人(先着順)/一般：600円 友の会：500円

・「夏を感じる打楽器を作ってみよう！」

年中～小学1年生(要保護者同伴)
/8月4日(金)午前10時～11時30分/10組/一般：600円 友の会：500円/完成後に合奏

・親子で楽しむ！「食品サンプルアート第5回！」

8月9日(水)①午前9時30分～11時30分②午後1時30分～3時30分/大好評で残り僅か



東京佼成ウインドオーケストラ 夏休み！ファミリーコンサート



8月24日(木)①午前11時開演 ②午後2時開演/大ホール/全席指定/一般：2,000円 友の会：1,500円、小学生以下：500円/出演：東京佼成ウインドオーケストラ(吹奏楽)、和田一樹(指揮・司会)、和田美菜子(歌・司会)/東京佼成ウインドオーケストラがハミングホールに登場。行進曲やディズニーソングなど、吹奏楽の迫力を体感しましょう。動いても、歌っても大丈夫。途中の出入りもご自由にどうぞ/②は未就学児不可

ロビーコンサート vol.269

国立音楽大学学生によるコンサート
「国立音楽大学バリチューコンサート」
7月26日(水)正午開演/入場無料

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をご覧ください。

8月の施設利用申込み

大・小ホールは無し(臨時休館)。その他の施設は令和6年2月分です。なお、市民を対象とした調整会議は、8月1日(火)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



国民年金は60歳以降でも 加入できます

20歳以上60歳未満の日本に住所を有する方で、被用者年金制度の被保険者は、国民年金の被保険者になり、保険料を納付しなければなりません。原則として、65歳から老齢基礎年金を受給できますが、年金受給権は10年以上保険料の納付(免除または合算対象期間(カラ期間)が必要となります。受け取る年金額は、保険料の納付・免除期間によって異なります。年金受給権を満たしていない方、または未納期間や未加入期間があり、満額の老齢基礎年金を受け取ることができない方は、60歳以降の申出された月から65歳到達月の前月まで高齢任意加入することができます。また、昭和40年4月1日以前に生まれ、65歳になっても年金受給権を満たしていない方は、70歳

到達月の前月までの期間で年金受給権を満たすことができる場合は、特例高齢任意加入により、加入期間を延長できます。

■日本年金機構等の職員を名乗る詐欺にご注意ください

全国各地で、「日本年金機構」や「年金事務所」、「厚生労働省」、「市役所」などの職員と称して、現金を請求したり、銀行口座等を聞き出したりするなど、不審な電話や訪問があったという問合せが寄せられています。例えば、「個人情報漏れており、キャッシュカードのデータを削除するため、キャッシュカードを預けてください。」などと言われ、口座から現金が引き出された事例等があります。年金事務所等の職員が、電話で銀行の口座番号を聞き、ATMの操作を指示するようなことはありません。また、届出や申請の手数料と称して現金を請求することはありません。

年金事務所等の職員を名



乗った訪問や電話で不審な点がありましたら、その場で対応することなく、年金事務所や警察へ連絡してください。なお、年金事務所等の職員が訪問する際は、身分証明書を携帯していますのでご確認ください。

〈注意事項〉

現在、「社会保険庁」や「社会保険事務所」という組織は存在しません(平成22年1月1日に廃止)。

◆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。