

注目情報

令和5年第3回市議会定例会

▷問合せ 議会事務局・内線2002まで。  
(ファクス 042-563-5926)

開催日	会議	内容
9月5日(火)	本会議	開会・議案等審議
9月6日(水)～8日(金)・11日(月)・12日(火)	本会議	一般質問
9月14日(木)・15日(金)・19日(火)	常任委員会	付託案件の審査等
9月20日(水)・21日(木)	決算特別委員会	令和4年度決算審査
9月25日(月)	本会議	委員会審査報告等・閉会

※通常の会議時間は午前9時30分～正午、午後1時30分～5時です。  
※日程等は変更になる場合がありますので、詳細はお問い合わせください。



東京 ゆったり日和 東やまと

今号の主な記事

2面：東大和市もうすぐママ応援給付金事業 3面：第53回ふれあい市民運動会 4面：心身障害者（児）医療費助成制度  
5面：市議会議員選挙及び市長選挙 選挙運動費用公費負担額 6・7面：情報マップ・健康ひとくちメモ 8面：市民記者レポート

# 大雨や台風に備え 避難行動を検討しましょう

8月から9月にかけて、台風の発生が多くなります。大雨や台風による被害にあわないように、住んでいる地域の危険の分析や避難行動について、下のフローチャートをもとに、改めて検討しましょう。  
▷問合せ 防災安全課・内線1352まで。

## 自宅が安全かどうかを確認



浸水・土砂災害ハザードマップを使って、自分の家が浸水や土砂災害のおそれがある場所かどうか確認しましょう。

### ハザードマップとは

大雨や台風による浸水被害や土砂災害が予想される範囲とその程度及び緊急時の避難場所を示した地図です。市のホームページ（右の二次元コードからアクセス可）で入手できます。



## 自分・家族等の避難行動を確認

避難行動判定フローを使って、適切な避難行動を確認しましょう。

### 避難行動判定フローとは

大雨や台風時のとるべき避難行動の確認と流れをまとめたものです。市のホームページ（右の二次元コードからアクセス可）からご確認ください。



## 自宅に留まっても大丈夫

## 自宅の外に避難が必要

### 屋内安全確保 (在宅避難)



自宅の安全が確保されている場合は、自宅での生活を続ける「屋内安全確保」を検討してください。在宅避難をする際は以下の点も確認しましょう。

- 水、食料などの備蓄品を用意する（食料・日用品は期限が近くなったものは消費し、再購入）

### 分散避難



自宅が浸水する可能性がある場合、近隣の安全な友人宅等へ避難を検討してください。分散避難を行う際は以下の点に注意してください。

- 避難先の方と日頃から連絡を取る
- 公共交通機関が運休する前に避難する
- 車を使って避難する場合は渋滞を避けるため、早い段階で避難する

### 立退き避難



- 避難を開始する前に、必ず、市のホームページなどで開設している避難所を確認する
- 気象状況が悪くなる前に避難行動を開始する
- 非常持ち出し袋・避難者の身分証明書を携行する
- ペットを同行させるときはケージに入れ、ペットフードや水など世話に必要なものを携行する
- 感染状況等必要に応じ、マスク、体温計・消毒液・スリッパを携行する

屋内安全確保等ができない方は、避難所へ避難しましょう。立退き避難をする際は以下の点に注意しましょう。

! 新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけの変更（5類感染症への移行）後、避難所では、マスクの着用等の感染対策については、避難者の意向を踏まえた運営を行います。高齢者等の感染症防止対策は引き続き必要であることから、避難者の入所前の検温、問診、感染状況に応じた生活スペースの分け等は行います。



## 令和5年春開始接種は 8月31日(木)をもって 終了する予定です

令和5年春開始接種は、8月31日(木)をもって終了する予定です。接種を希望する方は、個別接種を実施している市内の医療機関で予約し接種いただくか、東京都の大規模接種会場をご利用ください。

なお、令和5年秋開始接種（9月以降の予定）は、詳細が決まり次第、市報及び市のホームページ（右の二次元コードからアクセス可）でお知らせします。不明点がございましたら、お問い合わせください。

▷問合せ 東大和市コールセンター ☎042-563-8551まで。



## 令和5年度 東大和市もうすぐママ 応援給付金事業

市では、エネルギー・食料品価格の物価高騰の影響を受けている妊婦の方に対し、市独自の給付金を支給しています。

▷対象 令和5年3月1日～令和6年3月31日に母子健康手帳の交付を受けた方  
※流産・死産した方も支給対象となります。  
※申請時に東大和市に住民票がある方に限ります。

▷支給額 2万円

▷申請方法 母子健康手帳交付時に配布した申請書を郵送で提出または電子申請（市のホームページからアクセス可）

※令和5年3月1日～6月30日に母子健康手帳の交付を受けた妊婦の方には、市から案内と申請書を郵送しました。

▷問合せ 市立保健センター ☎042-565-5211まで。



市のホームページはこちら！



## 「保育園のおしごと」

### 説明・相談会

市内の保育園で働いてみませんか。  
市内すべての私立認可保育園の人事担当者や直接、お話ができます。また、求人がある保育園では、その場で面接もできます。

※詳細は、市のホームページ（下の二次元コードから）

▽日時 9月10日(日)午後1時～3時（午後0時30分から受付）

※入退場自由・服装自由。

▽会場 BIGBOX東大和1階BURGAMPA奥面接会場（桜が丘1-1330-19）

▽求人予定 保育士、パート保育士等

※保育士の資格をお持ちであれば、一定期間離職していた方、未経験の方でも構いません。

※資格の取得を目指している方や取得予定の方も、相談できます。

▽持ち物 履歴書、ハローワークの紹介状（お持ちの方のみ）等

▽問合せ 保育課・内線1759まで。



## 副市長に松本幹男氏が 就任しました

8月1日付で、副市長に松本幹男氏が就任しました。任期は、令和5年8月1日～令和9年7月31日の4年間です。

松本幹男氏は、昭和60年東大和市役所に入職、その後、環境部長、子ども未来



部長を歴任しました。

## 市職員の 人事異動

8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〕  
▽子ども未来部長兼子育て支援課長事務取扱 志村幹男

◎退職〔部長級〕（7月31日付）  
▽子ども未来部長 松本隆弘（子ども未来部子育て支援課長）

明子（子ども未来部副参事 兼狭山保育園長事務取扱）  
◎異動〔課長級〕  
▽子ども未来部副参事兼狭山保育園長事務取扱 新海隆弘（子ども未来部子育て支援課長）

## やまとあけぼの学園 卒退園児 同窓会

やまとあけぼの学園は令和6年3月に廃園となりました。最後に懐かしの園舎に遊びに来ませんか。

▽対象 やまとあけぼの学園を卒退園した小学生以上のお子さんと保護者

※成人していても卒退園児には必ず保護者等の方が同伴してください。保護者のみの参加は可能です。

▽期間 11月3日（祝日）（5日(日)）

▽時間 午前10時～正午

〔中学生以上〕午後1時30分～3時30分

▽場所 やまとあけぼの学園（園庭及び園舎本棟）

▽内容 簡単な製作やあけぼの祭りの遊びの一部

▽申込み 10月6日(金)まで  
| 564-5923へ電話、ファクス042-564-2115またはメール (akebono@city.higashiyamato.lg.jp) により参加者全員の氏名、年齢電話番号をお知らせください。



## 蔵敷公民館 活動グループによる 展示・発表会

蔵敷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。

※公共交通機関等で、お越しください。

▽日時 9月2日(土)午前10時～午後4時30分、9月3日(日)午前10時～午後3時10分

▽場所 蔵敷公民館

▽内容 展示・書・水墨画・切り絵・創作マンガなど、発表・合唱・楽器演奏・踊り・空手・スポーツ吹矢など

▽問合せ 蔵敷公民館 ☎042-566-0551まで。

## 公民館保育室体験講座

公民館で活動している保育付き自主グループの活動及び保育室を体験できる講座を行います。親子が仲間と共に学べる公民館を、体験してみてください。

グループ	りらくまま（ヨガ）	ゆる体操ゆるり（軽体操）
日時	9月1日(金)・15日(金)・29日(金)午前10時～正午	
定員	各8人（申込順）	
保育について	▷対象 満1歳～就学前の乳幼児（0歳児は同室可） ▷定員 5人（定員を超えた場合は抽選） ▷費用 1回50円（おやつ代）	
費用	1回500円	
申込み	8月23日(水)までに市のホームページ（右の二次元コードからアクセス可）または上北台公民館 ☎042-567-2691まで。	
グループ	水mama（料理等）	絵本の会（絵本）
期日・内容	①9月27日(水)「簡単なパン作り」 ②10月25日(水)「ケーキをつくろう！」 ③11月29日(水)「バスボム作り」	テーマ：幼い子と楽しむ絵本 ①9月14日(水)「乗り物、恐竜、食べ物」 ②9月21日(水)「動物、植物、言葉」
時間	午前10時～正午	
保育について	▷対象 10か月以上の未就学児 ▷定員 4人（原則全て参加できる方を優先） ▷費用 1回50円（おやつ代）	▷対象 10か月以上の未就学児（10か月未満は同室可） ▷定員 5人（原則全て参加できる方を優先） ▷費用 1回50円（おやつ代）
費用	①②500円、③100円（材料費）	無料
持ち物	②エプロン、手拭き、布巾	なし
申込み	9月12日(火)までに中央公民館 ☎042-564-2451へ。	



# 第53回 ふれあい市民運動会

市では、第53回ふれあい市民運動会を開催します。午後の部への参加には、事前の申込みが必要ですので、参加を希望する方は、お申し込みください。  
 ※午後の部は、原則、全競技に参加していただきます。障害等により、参加できない場合は、事前にご連絡ください。  
 ▶問合せ 生涯学習課・内線1553まで。

- 期日** 9月24日(日)
- 場所** 東大和市ロンドみんなの体育館
- 持ち物** 体育館履き、外靴を入れる袋、飲み物、汗拭きタオル等  
※動きやすい服装でお越しください。また、貴重品は各自で管理してください。
- 申込み** 9月15日(金)までに、次のいずれかの方法で申込み  
 ※定員に達しなかった場合のみ、当日受付を行います。
  - 市のホームページ(右の二次元コードからアクセス可)で申込み
  - 生涯学習課(市役所5階)、東大和市ロンドみんなの体育館で配布する申込書をいずれかの配布場所まで持参  
 ※生涯学習課のみファクス(042-563-5933)での申込可。



## ふれあい市民運動会 プログラム

### 【午前の部】

競技名	受付開始時間	競技開始時間	定員	対象
おみやげなにな(1回目)	午前10時15分	午前10時30分	50人	未就学児と保護者
おみやげなにな(2回目)	午前11時15分	午前11時30分	50人	
・わなげ ・ラダーゲッター ・風船バレー ・ポットス	自由参加	午前10時～正午	—	制限なし

※「おみやげなにな」「ポットス」は、ふれあい市民運動会のオリジナル競技です。

### 【アトラクション】

出演団体	時間
都立東大和南高等学校チアリーディング部「CRUX」	午後0時45分～1時15分
HYBC(東大和パトクラブ)	

### 【午後の部】

競技名	受付開始時間	競技開始時間	定員	対象
・開会式、準備体操 ・チーム対抗クイズ ・キンボールリフティング ・玉入れ ・綱引き ・大玉送り ・閉会式(表彰)	午後0時30分	午後1時30分～3時30分	120人	概ね小学3年生以上の方

ご参加ください

## ニユースポーツで遊ぼう!

ニユースポーツは、難しいルールや高度な運動能力を必要としない、幅広い年代の方が取り組むことができるスポーツです。市では、ニユースポーツを通じて健康増進と相互交流を深めることを目的に「ニユースポーツで遊ぼう!」を実施します。

▽対象 市内在住・在勤・在学の方

▽日時 9月2日(土)午後1時30分～3時30分(午後1時15分受付開始)

▽場所 東大和市ロンドみんなの体育館

▽競技内容  
 ①ミニアルティメット  
 ②シャトルキャップホッケー  
 ③インドアグラウンドゴルフ

▽持ち物 体育館履き、外靴を入れる袋、飲み物、汗拭きタオル等

▽参加方法 当日、受付で申込用紙に必要事項を記入のうえ、提出

※事前申込は不要です。

▽問合せ 生涯学習課・内線1553まで。

自慢の梨を出品します

## 梨の品評会・即売会

市内で生産された梨の品評会と即売会を開催します。地元の方々が丹精込めて育て上げたこだわりの品ですので、ぜひお越しください。

▽期日 8月29日(火)

▽時間 8時～11時30分(正午から)

●即売会(3個口のみ)・正午から

※即売会は整理券の番号順にご案内します。

▽場所 市役所中庭

▽出品予定数 60点

▽出品予定品種及び特徴  
 ●豊水・果汁が多い  
 ●秀玉・甘く酸味が少ない

▽主管 東やまと産業まつり(農業部門)実行委員会

▽問合せ JA東京みどり 東大和支店指導経済課 ☎042-561-4383へ。



▲品評会の様子

## 一人でも悩まずご相談ください 女性のための各種相談窓口

市では、女性のための相談窓口として、「女性のための悩みごと相談」「女性のための法律相談」を実施しています。女性が抱える、さまざまな問題について、女性の心理カウンセラーや

▽日時 毎月第3水曜 午後1時30分～4時20分(相談時間は1件につき、約50分間)

▽定員 各日3人(申込順)

▽女性のための法律相談  
 7月16日まで

弁護士が無料で相談に応じます。

※事前申込が必要です。

▽女性のための悩みごと相談  
 後1時30分～4時(相談時間1件につき、約25分間)

▽定員 各日5人(申込順)

▽共通事項  
 対象 市内在住の女性(性自認が女性の方を含む)

▽場所 市役所内の相談室

▽申込み 各相談日の前日までに地域振興課・内線1716まで。

### 中央図書館のイベント

#### 子どもたちにわらべうたを

「わらべうたのおはなし会」で活動するボランティアの方の養成講座を開催します。

▽日時 9月14日(木)・10月5日(木) 午前10時15分～午後0時15分

▽定員 20人(申込順)

▽講師 高木慶子氏(わらべうたサークルあそびの木指導者)

▽申込み 8月16日(水)から中央図書館まで来館、電話または申込みフォーム

#### 知的書評合戦「ビブリオバトル」発表者募集

中央図書館で知的書評合戦「ビブリオバトル」を開催します。お気に入りの本を持ち寄り、熱い書評合戦に参加しませんか。

▽対象 市内在住・在学の小学校高学年～高校生

▽日時 9月17日(日)午前10時30分～午後0時30分

▽定員 8人(申込順)

▽内容 発表者がおすすめの本を制限時間内に紹介、「どの本が一番読みたくなったか」を発表者・観戦者全員が投票し「チャンプ本」を決める知的書評合戦です。

▽申込み 9月1日(金)までに中央図書館へ来館、電話または申込みフォーム

### 桜が丘図書館のイベント

#### 子ども図書館員募集

一日図書館員になって、図書館の仕事を体験してみませんか。

▽対象 小学5・6年生(市内在住・在学)

▽日時 9月10日(日)午前9時～午後0時15分

▽定員 2人(申込みが定員を上回った場合、抽選。未経験者優先)

▽内容 図書の貸出、返却、本のカバーかけなど

▽申込み 8月16日(水)～30日(水)に桜が丘図書館まで来館または電話

#### 終活講座 お金を賢く「貯める・守る・増やす」

現役世代に向けて、誰でも考えるお金に関する素朴な疑問を基礎的なところから分かりやすく解説します。

▽対象 市内在住・在勤の方

▽日時 9月24日(日)午後2時～3時30分

▽定員 30人(申込順)

▽講師 増田比呂武氏(2級ファイナンシャルプランニング技能士)

▽申込み 8月24日(木)から桜が丘図書館まで来館または電話

問合せ  
 【中央図書館のイベント】中央図書館 ☎042-564-2454まで。  
 【桜が丘図書館のイベント】桜が丘図書館 ☎042-567-2231まで。

図書館のイベントに参加してみませんか?

### ご参加ください 認知症サポーター 養成講座

認知症サポーターとは、地域で認知症の方を温かく見守る応援者です。認知症について正しく理解し、認知症の方と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。

### 養成講座

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。認知症の方にとって住みやすい地域づくりのために、ぜひご参加ください。

▽日時 9月16日(土)午後2時～3時30分  
▽場所 清原市民センター  
▽講師 高齢者ほっと支援センター職員ほか  
▽定員 30人(申込順)  
▽申込み 高齢者ほっと支援センターしみず ☎042-843-6635へ。



▲認知症サポーターの目印「オレンジリング」

### 市民企画講座 シニアクラスで 学ぶ！楽しむ！

シニア世代の方に、東大和市の歴史等を学ぶ機会や音楽鑑賞等を楽しむ機会を提供します。

### 学ぶ！楽しむ！

▽対象 65歳以上の方  
▽日時・内容等 下表のとおり  
▽時間 午後1時30分～3時30分(第4・5回は除く)  
▽場所 新堀地区会館(第4・5回は除く)  
▽定員 30人(申込多数の場合、抽選)  
▽申込方法 8月23日(水)(消印有効)までに往復はがきを中央公民館へ郵送  
※電話、窓口での受付はできません。  
※はがき1枚でできる申込みは、1人分のみです。  
▽記載内容 左の記入例を参照  
▽問合せ 中央公民館 ☎042-564-2451まで。

### 【開催日及び内容】

期日	内容(変更となる場合があります)
1 9月5日(火)	音楽とレクリエーション
2 9月19日(火)	デジタルアーカイブを使って市内の歴史を学ぶ
3 10月3日(火)	健康に関する講座
4 10月17日(火)	館外活動(市内)
5 11月21日(火)	館外活動(市外)
6 12月5日(火)	音楽鑑賞会

※館外活動については、施設見学料・昼食代等がかかります。

### 8月は映画の上映会を開催します ケアララズカフェ ほのぼの

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

8月のケアララズカフェでは、神奈川県藤沢市にある介護施設「あおいけあ」に密着したドキュメンタリー映画「僕とケアニンとおばあちゃんたち。」の上映会を実施します。介護や認知症について語り合う時間もありますので、ぜひご参加ください。

▽日時 8月24日(木)午後1時30分～3時30分  
▽場所 総合福祉センターはとふる  
▽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 ☎042-516-3982へ。

### 在宅生活を続けるためにご利用ください 高齢者在宅サービスセンター

### サービスセンター

市では、指定管理者により高齢者在宅サービスセンターを運営しています。高齢者在宅サービスセンターでは、高齢者が住み慣れた地域で在宅生活を継続できるように、身体介護や機能訓練、食事、入浴などの通所介護サービスを提供しています。送迎もありませんので、安心してご利用ください。

① 東大和市高齢者在宅サービスセンター(向原3-10向原アパート13号棟1階) ☎042-567-1585  
② 東大和市高齢者在宅サービスセンター(清原1-1東京街道アパート34号棟1階) ☎042-590-1176



郵便往復はがき  
切手 207-0015  
往信 東大和市中央3-926  
東大和市立中央公民館行

こちらは空白のままご送付ください  
※中央公民館が印刷します。

郵便往復はがき  
切手  
返信

①講座名 (シニアクラスで学ぶ！楽しむ！)  
②申込者の郵便番号  
③申込者の住所  
④申込者の電話番号  
⑤申込者の氏名 (ふりがな)  
⑥申込者の年齢

申込者の  
①郵便番号  
②住所  
③氏名

▽対象 介護保険の要介護認定で、要介護または要支援の認定を受けた方  
▽開館日時 月～土曜 午前8時30分～午後5時30分 ※年末年始は除く。  
▽施設の所在地・連絡先  
① 東大和市高齢者在宅サービスセンター(むこうはら

▽費用 介護報酬の1～3割及び昼食代  
※介護報酬は、介護度や所得状況等により異なります  
▽申込方法 担当する介護支援専門員(ケアマネジャー)に相談または希望する施設へ電話  
▽問合せ 介護保険課・内線1136まで。

### パン作りに挑戦してみませんか 聴覚障害のある方の料理講座

総合福祉センターはとふるでは、聴覚障害のある方を対象に、パン作りを体験できる手話通訳付きの料理講座を開催します。

▽日時 9月29日(金)午前9時～午後0時30分  
▽場所 総合福祉センターはとふる  
▽定員 10人(申込者多数の場合、抽選)  
▽申込方法 総合福祉センターはとふるまで来所、電話、ファクスまたはメール @orange.ocn.ne.jpへ。

※申込みの際は、①住所②氏名③電話・ファクス番号をお伝えください。  
※受講の可否については、申込みをされたすべての方に連絡します。

### 心身障害者(児)医療費助成制度 (障)医療費助成制度のご案内

心身障害者(児)の保健の向上と福祉の増進を目的に、東京都が医療費の一部を助成する(障)医療費助成制度があります。助成の対象者等は、下記をご確認ください。

※制度を利用するためには、次の対象要件に該当する方が、(障)受給者証の交付を受ける必要があります。  
※8月末日まで有効な(障)受給者証をお持ちで、対象要件に該当する方には、8月中旬に新しい受給者証を送付します。  
▷問合せ 障害福祉課・内線1127(精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方は、内線1128)まで。

### 対象となる方

次の①～④の要件全てを満たす方が対象です。  
①住所要件：市内に住所を有する方  
②障害要件：  
・身体障害者手帳1・2級(内部障害3級)の方  
・愛の手帳(療育手帳)1・2度の方  
・精神障害者保健福祉手帳1級の方(重度障害者)  
③医療保険給付要件：国民健康保険または都が定める社会保険各法による医療の給付が行われる方  
④所得要件：令和4年中の所得額(20歳未満の方の場合は世帯主等)が下表の基準額以下の方

扶養親族等の人数	基準額
0人	3,604,000円
1人	3,984,000円
2人	4,364,000円
3人	4,744,000円

※基準額は、収入から各種控除を差し引いたもの。1人増えるごとに38万円を加算。

### 対象とならない方

●生活保護を受給している方  
●東京都規則に定める施設に入所している方  
●平成12年8月中に(障)受給者証を有していなかった方で、対象要件②に該当した時の年齢が65歳以上の方  
●平成12年8月中に(障)受給者証を有していなかった方で、対象要件②に該当した時の年齢が65歳未満で、かつ65歳に達する日の前日までに(障)受給者証の交付申請を行わなかった方。ただし、次に該当する方は除く。  
・65歳に達する日の前日において生活保護を受けていた方  
・65歳に達する日の前日において東京都内に住所を有していなかった方  
●後期高齢者医療証の交付を受けている方で市民税が課税されている方

### 家庭廃棄物指定収集袋の交付を開始します

## 家庭廃棄物処理 手数料の減免制度

市では、要件に該当する方へ、10月～令和6年9月の家庭廃棄物指定収集袋の交付を開始します。

◎令和5年度減免手続きがお済みの方

家庭廃棄物指定収集袋の交付場所等を記載した書類を8月下旬から順次郵送します。

▽交付期間 9月1日(金)～29日(金)

※土・日曜日、祝日は除く。◎令和5年度減免手続きがお済みでない方

環境対策課(市役所3階)窓口で手続きを行ってください。

▽減免要件 下表のとおり  
▽手続きに必要なもの 減免要件に該当することがわかる証明書、本人確認書類

減免要件	
① 生活保護受給世帯・中国残留邦人等支援給付受給世帯	②～⑧は世帯全員の住民税で非課税であることが必要
② 児童扶養手当受給者がいる世帯	
③ 特別児童扶養手当受給者がいる世帯	
④ 老齢福祉年金受給者がいる世帯	
⑤ 身体障害者手帳1・2級をお持ちの方がいる世帯	
⑥ 精神障害者保健福祉手帳1・2級をお持ちの方がいる世帯	
⑦ 愛の手帳1・2度をお持ちの方がいる世帯	
⑧ 年齢が75歳以上の方のみで構成されている世帯	

と印鑑(朱肉を使うもの) ※令和5年1月2日以降、市内に転入された方は、世帯員全員が非課税であることがわかる書類が必要です。◆以上の問合せは、環境対策課・内線1242まで。

## 雨水浸透施設の設置をご検討の方へ 雨水浸透ます

### 設置費用の補助

市では、水環境の保全及び雨水の流出抑制を図るため、雨水浸透施設(雨水浸透ます)を設置する方に補助を行います。

※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。



▽対象 市内に既存の戸建て住宅を所有し、当該宅地

を所有している市民または、土地所有者の土地使用承諾を得ている市民

※設置場所が急傾斜地崩壊危険区域の場合は除く。

※着工する前に申請が必要です。

▽補助金額 工事に要した費用の4分の3以内(限度額7万円)

▽申込み 下水道課(市役所2階)内線1231まで。

令和5年  
4月23日執行

## 市議会議員選挙及び市長選挙 選挙運動費用の公費負担額

令和5年4月23日執行の市議会議員選挙及び市長選挙における選挙運動費用の公費負担額をお知らせします。選挙運動に関する公費負担制度は、公職選挙法等に基づき、次の①～③について、一部もしくは全部を候補者等の申請及び業者等からの請求により、公費で負担する制度です。

①選挙運動用自動車に係る借上料・燃料(ガソリン代)・運転手の報酬 ②ポスター掲示場に貼るポスター作成費 ③ピラ作成費

今回の市議会議員選挙及び市長選挙における選挙運動費用の公費負担総額は、12,377,162円となりました。

▷候補者ごとの公費負担額等 下表のとおり(表内の「-」部分は、候補者等が公費負担の申請・請求を行っていない項目)

▷問合せ 選挙管理委員会事務局・内線1593まで。

公費負担費用内容	自動車借上料	燃料(ガソリン代)	運転手報酬	ポスター作成費		ピラ作成費		公費負担額計	
				候補者作成枚数	公費負担額	候補者作成枚数	公費負担額		
公費負担限度額及び限度枚数	112,700円	53,900円	87,500円	111枚	376,401円	市議 4,000枚 市長 16,000枚	市議 30,920円 市長 123,680円		
届出番号	候補者名(敬称略)	公費負担額	公費負担額	公費負担額	候補者作成枚数	公費負担額	候補者作成枚数	公費負担額	
1	関 あや子	92,400円	-	66,500円	130枚	239,982円	4,000枚	30,920円	429,802円
2	なかま 建二	15,526円	-	-	200枚	124,542円	4,000枚	30,800円	170,868円
3	早川 みほ	-	8,203円	37,500円	111枚	276,279円	4,000枚	30,920円	352,902円
4	石田 しょうたろう	112,700円	-	-	111枚	58,608円	-	-	171,308円
5	金井 やすのり	-	-	-	111枚	327,450円	4,000枚	28,000円	355,450円
6	中村 庄一郎	-	-	-	111枚	268,620円	4,000枚	30,920円	299,540円
7	安武 とおる	-	-	-	-	-	-	-	0円
8	佐竹 やすひこ	15,526円	-	-	200枚	124,542円	4,000枚	30,800円	170,868円
9	安藤 よしひで	112,700円	7,956円	87,500円	111枚	366,300円	4,000枚	30,000円	604,456円
10	中野 誠	-	-	-	-	-	-	-	0円
11	きどおか 秀彦	15,526円	-	-	200枚	124,542円	4,000枚	30,800円	170,868円
12	東口 まさみ	15,526円	-	-	200枚	124,542円	4,000枚	30,800円	170,868円
13	二宮 よしこ	111,650円	-	87,500円	120枚	366,300円	4,000枚	28,000円	593,450円
14	小林 ゆみこ	-	-	-	111枚	327,450円	4,000枚	28,000円	355,450円
15	木下 とみお	111,650円	-	-	111枚	376,401円	4,000枚	30,920円	518,971円
16	前田 太一	-	-	-	111枚	368,742円	4,000枚	30,920円	399,662円
17	尾崎 りいち	-	-	87,500円	111枚	276,279円	4,000枚	30,920円	394,699円
18	押本 修	105,000円	-	84,000円	111枚	376,401円	4,000枚	30,920円	596,321円
19	大川 はじめ	-	-	87,500円	111枚	375,180円	4,000枚	30,580円	493,260円
20	とこなべ よしひろ	-	4,040円	-	111枚	80,300円	4,000枚	27,192円	111,532円
21	上林 まさえ	112,700円	-	87,500円	111枚	276,279円	4,000枚	30,920円	507,399円
22	並木 やすひろ	112,700円	-	-	111枚	286,047円	4,000枚	30,920円	429,667円
23	中野 しのぶ	57,750円	5,440円	87,500円	111枚	333,000円	4,000枚	28,000円	511,690円
24	だいご はるお	-	-	-	-	-	-	-	0円
25	森田 ひろゆき	50,281円	-	87,500円	111枚	376,401円	4,000枚	30,920円	545,102円
26	たかみね 章	-	-	-	111枚	361,416円	4,000枚	30,920円	392,336円
27	あらはた 伸一	15,526円	-	-	200枚	124,542円	4,000枚	30,800円	170,868円
28	小山 ちなみ	-	-	-	111枚	368,742円	4,000枚	30,920円	399,662円
29	横川 みどり	50,281円	-	-	111枚	376,401円	4,000枚	30,920円	457,602円
30	弦間 洋子	20,363円	-	87,500円	111枚	376,401円	4,000枚	30,920円	515,184円
31	はちすか かずまさ	44,352円	9,810円	87,500円	111枚	376,401円	4,000枚	30,920円	548,983円
小計		1,172,157円	35,449円	975,500円		7,838,090円		817,572円	10,838,768円
1	やぎした 進	43,450円	9,741円	87,500円	120枚	333,000円	16,100枚	120,000円	593,691円
2	根岸 としひこ	50,281円	18,588円	87,500円	131枚	376,401円	17,000枚	123,680円	656,450円
3	和地 ひとみ	20,363円	-	70,000円	150枚	109,890円	16,000枚	88,000円	288,253円
小計		114,094円	28,329円	245,000円		819,291円		331,680円	1,538,394円
合計		1,286,251円	63,778円	1,220,500円		8,657,381円		1,149,252円	12,377,162円

※「候補者名」は、立候補届出時に申請された候補者氏名等字画によるものです。

※「公費負担額」は、請求に基づき支払った金額です。

※「候補者作成枚数」は、ポスター作成契約届出書及びピラ作成契約届出書に記入された枚数です。なお、公費負担限度枚数を超えた分は、候補者の負担となります。



# 保健

## 初めての離乳食講習会 (4〜6か月)

4〜6か月の乳児の保護者／9月7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

## 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)／9月8日(金)午前9時30分〜11時／場所 市立保健センター／8組(事前申込制・初回の方優先)／母子健康手帳

## 産後ケア事業

産後ケア事業とは、出産後にサポートが必要な母子が、施設で助産師などの専門家からケアやアドバイスを受けられる事業です／次の①〜④の要件を全て満たす母親と乳児・①市内在住

回数	日時	内容
第1回	9月11日(月) 午後1時30分〜3時30分	歯科医師・栄養士の講話、レシピ紹介、グループワーク
第2回	9月21日(木) 午前9時30分〜11時30分	妊婦体操と呼吸法、先輩パパママとの情報交換会
第3回	9月23日(祝) ①午前9時30分〜11時30分 ②午後1時30分〜3時30分	もく浴の実習
第4回	出産後に郵送でお知らせします	同窓会、先輩へのアドバイス

## 両親学級

妊婦とその家族／日時・内容 左表のとおり／場所 市立保健センター／15組(事前申込制・第1子目の方優先)／第1〜4回全てに参加／母子健康手帳、筆記用具

②産後1年未満 ③周囲の方から十分な支援を受けられない ④体調不良や授乳・育児に不安がある／内容 母親へのケア(育児手技への支援・相談、授乳指導、沐浴指導、産後の心身に関する相談、食事の提供など)、乳児へのケア(体重測定、栄養健康状態のチェックなど)／利用料 所得に応じて負担／利用申請 概ね妊娠28週以降に市立保健センターまで「産後ケア実施利用登録申請書」を提出(事前予約制)。保健師等が面接・内容を審査し、決定した方に「産後ケア事業利用承認通知書」を送付します。

## 不妊検査及び一般不妊治療費、不育症検査費、特定不妊治療費(先進医療)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」「東京都特定不妊治療費助成」または「東京都特定不妊治療費(先進医療)助成」の決定を受けた方で、1回の治療にその助成金を超える費用がかかった方に対して、東京都が実施している助成制度に加え、市が治療費の一部を次のとおり助成しています。

◎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1万円を上限／必要書類等 東京都「不妊検査等助成承認決定通知書」の写し、東京都「不妊検査等助成事業受診等証明書」の写し(両面コピー)、振込口座の口座番号・口座名義人等を確認できる書類の写し(両面コピー)、振込口座の口座番号・口座名義人等を確認できる書類の写し、請求者の印鑑

◎不育症検査費助成 東京都不育症検査助成の承認決定を受けた方／助成額 1回につき2万円を上限／必要書類等 東京都「不育症検査助成承認決定通知書」の写し、東京都「不育症検査助成事業受診等証明書」の写し(両面コピー)、振込口座の口座番号・口座名義人等を確認できる書類の写し、請求者の印鑑

◎特定不妊治療費助成 東京都特定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3万円を上限／必要書類等 東京都「特定不妊治療費(先進医療)助成承認決定通知書」の写し、東京都「特定不妊治療費(先進医療)助成事業受診等証明書」の写し(両面コピー)、振込口座の口座番号・口座名義人等を確認できる書類の写し、請求者の印鑑

◎特定不妊治療費助成 東京都特定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3万円を上限／必要書類等 東京都「特定不妊治療費(先進医療)助成承認決定通知書」の写し、東京都「特定不妊治療費(先進医療)助成事業受診等証明書」の写し(両面コピー)、振込口座の口座番号・口座名義人等を確認できる書類の写し、請求者の印鑑

助成額 1回につき3万円を上限／必要書類等 東京都「特定不妊治療費助成承認決定通知書」の写し、東京都「特定不妊治療費助成事業受診等証明書」の写し、特定不妊治療に係る領収書の写し、振込口座の口座番号・口座名義人等を確認できる書類の写し、請求者の印鑑

◎特定不妊治療費(先進医療)助成 東京都特定不妊治療費(先進医療)助成の承認決定を受けた方／助成額 1回につき3万円を上限／必要書類等 東京都「特定不妊治療費(先進医療)助成承認決定通知書」の写し、東京都「特定不妊治療費(先進医療)助成事業受診等証明書」の写し(両面コピー)、振込口座の口座番号・口座名義人等を確認できる書類の写し、請求者の印鑑

【共通事項】申請期限 当該申請における都助成の決定日の属する年度の翌年度末日 ※申請書は市のホームページ(下の二次元アクセス可)から入手可。

【女性のいきいき健康教室(保育付)「骨盤低筋を鍛えて健康生活!」】骨盤のゆがみを矯正する体操などを紹介し、毎日いきいき過ごすお手伝いをします／市内在住の概ね64歳までの女性／保育定員 3人(1〜3歳)／9月14日(木)午後1時30分〜3時30分／場所 市立保健センター

【共通事項】申請期限 当該申請における都助成の決定日の属する年度の翌年度末日 ※申請書は市のホームページ(下の二次元アクセス可)から入手可。

# 検診・健診

## 成人健康診査(若年層)、肺がん検診(後期)

①成人健康診査(若年層) 市内在住の20〜39歳(昭和59年4月2日〜平成16年4月1日生まれ)の方で、健診を受ける機会のない方(現在治療中の方、職場での健診を受けている方は除く)／10月1日(日)〜31日(火) 医療機関の休診日は除く

指定医療機関(東大和市・小平市・武蔵村山市)／150人(抽選)／身長・体重測定、尿検査、血圧測定、血液検査等

②肺がん検診(後期) (大腸がん検診とのセット検診が可能) 市内在住の40歳以上(昭和59年4月1日以前生まれ)の方(呼吸器疾患で治療中または経過観察の方は除く)／11月8日(水)(午前・午後)・9日(木)(午前・午後)／場所 市立保健センター(検診車)／380人(抽選)／質問、胸部レントゲン直接撮影等／大腸がん検診とのセット検診を希望する場合は、10月の募集時にお申し込みください。

【申込方法】 ●郵送・郵便はがきに必要な事項を記入のうえ、9月8日(金)(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①成人健康診査(若年層)または、②「肺がん検診(後期)」(大腸がん検診とのセット検診を希望する場合は「大腸がん検診セット希望」と記入。裏面に氏名(ふりがな)・住所・生年月日・年齢・性別・電話番号、②は第1〜3希望日及び午前・午後を必ず記入 ●電子申請・9月8日(金)までに、東京共同電子申請・届出サービス(下の二次元アクセス可)からアクセス可

ください)／質問、便潜血検査(2日分の採便)／大腸がん検診のみを希望する方は、10月の募集時にお申し込みください。

【申込方法】 ●郵送・郵便はがきに必要な事項を記入のうえ、9月8日(金)(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①成人健康診査(若年層)または、②「肺がん検診(後期)」(大腸がん検診とのセット検診を希望する場合は「大腸がん検診セット希望」と記入。裏面に氏名(ふりがな)・住所・生年月日・年齢・性別・電話番号、②は第1〜3希望日及び午前・午後を必ず記入 ●電子申請・9月8日(金)までに、東京共同電子申請・届出サービス(下の二次元アクセス可)からアクセス可

●電子申請・9月8日(金)までに、東京共同電子申請・届出サービス(下の二次元アクセス可)からアクセス可

●電子申請・9月8日(金)までに、東京共同電子申請・届出サービス(下の二次元アクセス可)からアクセス可

●電子申請・9月8日(金)までに、東京共同電子申請・届出サービス(下の二次元アクセス可)からアクセス可

●電子申請・9月8日(金)までに、東京共同電子申請・届出サービス(下の二次元アクセス可)からアクセス可

人(先着順)／当日直接会場にお越しください／都市づくり課・内線1261まで。

【都市マスタープラン改定に向けた市民意識調査】 都市づくりの指針となる「東大和市都市マスタープラン」の改定に向けて、市民の皆さんの都市づくりに対する評価や将来都市像等について伺います。「市民意識調査」を実施します。対象となった方には、8月下旬に調査票(アンケート用紙)を郵送しますので、回答へのご協力をお願いします。8月1日現在、市内在住の18歳以上の方2000人(無作為抽出)／回答方法 記入済みの調査票を返信用封筒で郵送、またはパソコン、スマートフォンから回答／回答期限 9月19日(火)都市づくり課・内線1259まで。

【昼間の星の観察会「太陽をみよう」】 太陽表面の黒点をみてみましょう／8月27日(日)午前9時30分〜10時40分／観察場所 郷土博物館前／案内 博物館職員／当日観察会の時間内に直接お越しください／くもりや雨の場合は中止／郷土博物館 ☎042-567-4800まで。

【令和5年度学びあいガイド(市民による生涯学習案内)】 市内で活動しているサークル・団体の紹介や人材バンク制度の案内、公民館など生涯学習施設の案内等を掲載した「令和5年度学びあいガイド(市民による生涯学習案内)」を8月末に発行します。「学びあいガイド」とは、多くの市民の皆さんが生涯学習を通じて豊かな人生を送る手助けとなるよう発行しているものです。5月には市が実施する生涯学習関連事業を紹介した「行政による生涯学習」を発行しました。こちらとともに、ぜひご利用ください。閲覧・配布場所 生涯学習課(市役所5階)、公民館、市民センター、地区集会所、児童館、図書館、郷土博物館／生涯学習課・内線1554まで。

【都営住宅(地元割当・シルバニア)入居者募集】 申込区分【単身者向】東京街道(1戸)【2人世帯向】東京街道(1戸)／応募者多数の場合は抽選／申込資格 次の全てに該当すること ①65歳以上であること ②市内に継続して3年以上上居住していること ③【単身者向】配偶者がいないこと、かつ単身で居住していること 【2人世帯向】65歳以上の同居親族がいること(配偶者の場合は、概ね60歳以上) ④所得が決められた基準内であること ⑤住宅に困っていること ⑥暴力団員ではないこと ⑦申込書配布 8月25日(金)〜9月5日(火)に地域振興課(市役所3階、土・日曜日は除く)、市民センター(土・日曜日を含む)／申込み 申込書配布期間中に地域振興課へ直接または郵送(消印有効)で提出／地域振興課・内線1712まで。

【都市計画審議会が傍聴できます】 8月24日(木)午前10時／場所 市役所会議棟第1・2会議室／傍聴人の定員 10



# 健康ひとくちメモ

## 野菜メニュー店に行ってみませんか？ ～外食でも賢くたっぷり野菜～

野菜メニュー店では、1食当たり120g以上の野菜を食べることができるメニューを提供しています。

健康づくりのためには1日350gの野菜摂取が推奨されています。生野菜だと、両手いっぱいになる量が1食分である約120gと言われていています。加熱した野菜だと、片手にのる量が約120gです。

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維など健康維持のために大切な栄養素が豊富に含まれており、生活習慣病や肥満の予防に役立ちます。

外食の際は、野菜をしっかり食べることができる野菜メニュー店を利用してみたいはいかがでしょうか。詳しくは、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。



▲東京都野菜メニュー店に掲示しているステッカー

### 健康に関する相談・問合せ

市立保健センター ☎042-565-5211まで。

### ◎ 野菜メニュー店を募集しています

▶ 対象 1食につき野菜を120g以上使ったメニューを提供できる飲食店等

▶ 問合せ 多摩立川保健所生活環境安全課 ☎042-524-5171へ。



■生活保護制度で暮らしに困りの方へ  
病気等のため、生活費や医療費等の支払いに困り、資産の活用ができず、他からの援助が得られずに日常生活が困難となったときは、生活保護制度があります。この制度は、世帯の困窮の程度に応じて援助を行い、その世帯の生活の自立を図ることを目的としています。生活福祉課・内線145まで。

■「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受け付け、本人にとって適切な窓口を案内します。状況により、支援制度活用のための手続き等をサポートし、自立に向けた支援を行います（事前予約制）。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。市内在住の失業等で生活に困りの方等／開設日時 平日午前8時30分～午後5時15分／場所 市役所1階相談室／くらし・しごと応援センター「そえる」・内線1081まで。

■BusiNest「チームコーチング導入のポイント」セミナー参加者募集  
経営者や創業を検討している方を対象に、組織のチームが自律的・継続的に成長し、価値を生み出せるようにする、チームコーチングの手法を学ぶセミナーを開催します。9月8日（金）午後6時～7時30分／オンライン（ZOOM）配信／20人（申込順）／BusiNest ☎042-565-1195へ。

■社会福祉協議会  
◎ファミリー・サポート・センター「さわやかサービス」さわやかサービスは、手助けをして欲しい利用会員と支援をしたい協力会員との相互援助活動を、有償サービスで行う事業です。活動内容 【子育て支援】①保育園・幼稚園への子どもの送迎とその前後の預かり②児童保育終了後・学校の放課後の子どもの預かり③臨時的な子どもの世話④産前・産後の家事支援など【高齢者等支援】①買い物、調理 ②洗濯、住居等の掃除・整理整頓 ③通院・散歩等外出の付き添い④その他必要と認められる援助等  
◎協力会員養成講座「さわやか講座」ファミリー・サポート・センターでは、さわやかサービスの協力会員の登録に必要な協力会員養成講座「さわやか講座」を開催します。市内に住所を有する20歳以上の方／期日・内容 ①9月6日（水）・事業説明・保育の心 ②9月8日（金）・安全と事故・小児看護の基礎知識・救命入門（救命講習あり） ③9月13日（水）心の発達とその課題・子どもの栄養・食事情 ④9月15日（金）・高齢者等支援・マニュアル説明と登録手続き／各日午後1時30分～5時／場所 社会福祉協議会

## 市民情報

■初めてのスマホを話題に仲間と楽しく教え合う（狭山だべりサロン）／シニア 9月5日（火）午前9時30分～11時30分／狭山公民館 脳トレで遊び、スマホを教え合う／副都心とネットの会員／費100円／副都心トフォン・パソコン／副都心  
須 ☎080-3128-2433へ。  
■第24回MOA美術館大和児童作品展作品募集（MOA美術館大和児童作品展実行委員会）／東大和市と近隣の小学1～6年生／展示 12月16日（土）・17日（日）（副都心公民館ホール）／絵画は四切またはB3、書写は半紙／テーマは自由（未発表作品に限る）／副都心 9月20日まで／副都心 ☎042-565-2986へ。

## 官公署だより

■8月23日（水）29日（火）は全国一斉こどもの人権相談強化週間  
学校や家、友達のことなどで悩みがあったら、一人で悩まずにご相談ください。相談先 こどもの人権110 ☎0120-007-110（午前8時30分～午後7時）（土・日曜日）は午前10時～午後5時）／強化週間以外も相談を受け付けています（平日午前8時30分～午後5時15分）／副都心法務局人権擁護部第二課 ☎0570-011000へ。  
■自転車損害賠償保険等への加入が義務となつていきます  
自転車利用中の事故で他人にけがをさせてしまった場合などの損害を賠償できる保険等への加入が、義務となつていきます。対象は自転車利用者、未成年の自転車利用者はその保護者、自転車を業務で使用する事業者、自転車貸付業者です。なお、市では自転車保険の受付や取扱いは行っていません。自転車損害賠償保険等の種類などの詳細は、東京都のホームページをご確認ください。副都心法務局安全推進部総合推進課 ☎03-5388-3127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 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なります。

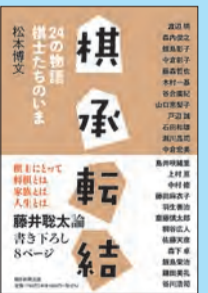
■市税・国民健康保険税の納付方法には簡便な口座振替もあります  
納税課（市役所1階）で

〈〈今月の納期〉〉	
納期限 8月31日(木)	
・市民税・都民税	第2期
・国民健康保険税	第2期
・後期高齢者医療保険料	第2期
問合せは、保険年金課・内線1026まで	
・介護保険料	第2期
問合せは、介護保険課・内線1136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座振替受付サービスを行っています（金融機関の届出印は不要です）。  
▽問合せ 納税課・内線1091まで。

## ほん・本・BOOK

◎図書館の新书推荐をご紹介します。  
〈一般書〉  
●棋承転結 松本博文 著  
●山の本棚 池内紀 著  
●恋する殺人者 倉知淳 著  
●なつやすみ 麻生知子 著  
●ブニーとブルド 山下篤 著  
●コブシメがやってきた！ 高久至写真・文



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。

# 市民記者 レポート



## 自転車のマナーとルール

令和5年4月に施行された改正道路交通法によって自転車・電動キックボードに関する法律が大きく変わりました。

子どもから高齢者まで気軽に利用している自転車について特に変わった点は、自転車に乗るときは全年齢でヘルメットの着用が努力義務となったことです。今の時期とても暑い・髪型が崩れる・恥ずかしいなどのいろいろな面があり、また罰則がないため、まだまだヘルメットの利用は少ないです。中には自分だけは事故に遭わないから大丈夫と根拠のない自信のある人がいるのも、事実です。

自転車も昨今ロードバイク・電動アシスト自転車等が増えてきたため、今まで以上にスピードが出て便利なものになっていますが、事故に遭ったときにはより怪我のリスクが増えているように思います。また、自転車が車の左側をすり抜けるだけでなく、右側を逆走したり、車道からスピードを落とさずに歩道に上がろうとして、転倒もしくは転倒しそうになるのもよく見かけます。信号に関しても歩行者用信号や車両用信号を自分の都合の良いように進行してしまったり、色々な意味でマナー・ルールが徹底されていないのが、現状だと思います。

1分1秒を争うようにすごいスピードで走る自転車を朝、たまに見かけます。そんな自転車でもヘルメットの着用は半分程度です。

過去5年の間でヘルメットを着用していなかった人が死亡する割合は着用した人の約2.3倍になると言われています。街中、信号のない交差点なども多く、どこに危険が隠れているかわかりません。ぜひとも自分の命を守る意味で、ヘルメットをかぶるように心がけてください。

8月から東大和市では、先着順ですが登録している販売店で自転車用ヘルメットが、2000円引きで購入できます。ぜひ利用して自分の命を守りましょう。

(市民記者 鈴木富雄)

## こころの健康相談

気持ちが不安定になり、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。

- ▷日時 9月6日(水)午前10時～正午(事前予約制)
- ▷場所 市立保健センター
- ▷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

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

#### 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)／夏休み特別企画！行進曲やディズニースングなど、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.270

URUDO I トランペットコンサート  
 8月30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。

#### ■アダムと行く！ホール体験コンサート

10月4日(水)午後7時開演／小ホール／全席自由／一般：2,500円 友の会：2,000円・学生：1,500円／出演：サクソ四重奏「アダム」(馬越脇峻、太田大地、野原シーサー朝宇、奥野祐樹)／曲目：琉球幻想曲／伊藤康英ほか／話題のアダムが登場。色々な座席からホールの響きを聴き比べ。1度に2度楽しめるコンサートです／舞台転換により、座席の移動があります／未就学児不可



#### 9月の施設利用申込み

大・小ホールは令和6年9月分、その他の施設は令和6年3月分です。なお、市民を対象とした調整会議は、9月1日(金)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、受給できなくなったりします。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。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な事項を記入して、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や市役所に備え付けの申出書に必要事項を記入し、クレジットカードの番号を記入し、提出してください。

### 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る制度があります。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

書に必要な事項を記入して、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保険料の一部を免除されている場合は利用できません。また、クレジットカードでの毎月払い(毎月の保険料を当月末に支払い)には割引はありません。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。なお、カード会社への支払回数は1回払いのみとなりますので、ご注意ください。



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。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。