



# 東京 ゆったり日和 東やまと

## 注目情報

市民税・都民税、所得税の申告はお早めに！

2面に記事掲載

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(金)～3月15日(金)(土・日曜日、祝日は除く)です。お早めにご申告ください。

### 今号の主な記事

2面：令和6年能登半島地震災害義援金  
5面：男女共同参画情報誌 はーもにい

3面：イベント情報 総合福祉センターは～とふる  
6・7面：情報マップ・歯科医師会コーナー

4面：公民館のイベント  
8面：市民記者レポート

## 東大和市の特色ある教育活動～世界とつながる学校へ～

# 中学校オンライン英会話レッスン



スピーキングテスト  
全校成績  
**UP**

発話量  
**UP**

▶問合せ 教育指導課・内線1533まで。

### 令和5年6月に開始した多摩地域初の取組み

市では、GIGAスクール構想に基づき整備した1人1台端末を活用し、海外在住の外国人講師とオンラインで結びマンツーマンでの英会話を行う、多摩地域で初の取組み「中学校オンライン英会話レッスン」を令和5年6月から行っています。

取組開始から約半年、マンツーマンで英会話レッスンを行うことにより、中学生における英語での会話量が大幅に増加しました。

また、一人ひとりの英語力に合わせた授業を行うことができるようになりました。



### オンライン英会話レッスンの特徴

- 外国人講師を相手とするマンツーマンでのレッスン(1回25分)
- 1人1台端末を活用したプログラム構成
- 生徒のレベル差に対応したアダプティブラーニング
- スピーキングテストによる英語力の定着の把握
- 年間最大授業数 18回
  - － 学校時間内レッスン 5回
  - － 家庭学習(夏季・冬季休業期間) 5回
  - － 不定期希望レッスン 5回(任意)
  - － スピーキングテスト 3回



### 取組開始から約半年 生徒の声(第二中学校3年生)

前までスピーキングはあまりできなかったけど、始めてから外国人の方に道を聞かれた時、非常に役に立ちました。

日本語に変換しなくてもリアクションをとれるようになりました。フレンドリーで話やすく、深いところまで会話が弾みます。

前は「正しい文法しなきゃ」と全然話せなかったけど、「単語でもいいからしゃべってみよう」と伝えることに意識がいくようになりました。

授業ごとに分からなかった単語を調べ、覚えています。文字にならなくても言うていることが分かるようになりました。

英会話教室とは違いオンライン英会話は、海外に住んでいる人と話せるので、現地の文化も知ることができて興味深いです。

外国人講師が正しい文法をチャットで送ってくれて詳しく学べます。リアクションも真似できるので、英会話に役立っているなと思います。



市では、生徒や教員の声聞きながら、生きた英会話を身につけられるよう取組みを進めていきます。

# 市民税・都民税、所得税の申告はお早めに

▶問合せ 【市民税・都民税の申告について】課税課・内線1056まで。  
【所得税の確定申告について】立川税務署 ☎042-523-1181へ。

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(金)～3月15日(金)（土・日曜日、祝日は除く）です。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。

## 市民税・都民税の申告

### 受付窓口

期間	時間	場所
2月16日(金)～3月15日(金) (土・日曜日、祝日は除く)	午前9時～午後4時	市役所会議棟 第1会議室
2月25日(日)		
2月27日(火)・28日(水)	午前9時～11時、午後1時～2時30分	清原市民センター

※混雑時は入場制限を設け、屋外でお待ちいただく場合があります。  
 ※所得税の確定申告をする方、勤務先から市役所に給与支払報告書の提出がある方で、控除を追加しない場合、申告は不要です。  
 ※前年の収入がなかった場合かつ、市内の方の扶養親族となっていない方は市の行政サービスに影響がありますので市民税・都民税の申告が必要になります。  
 ※申告書は、令和6年1月1日時点で東大和市に住居登録があり、前年に市・都民税の申告書を提出された方等（令和4年分確定申告書を提出された方は除く）へ2月上旬に郵送しました。また、課税課（市役所1階）、市民センター、公民館で配布しています。  
 ※令和5年度以前の市・都民税の申告は課税課で受付を行います。  
 ※申告書受付では、マイナンバーカードまたは通知カード及び身分証明書の確認を行います。

### 郵送受付

申告書、源泉徴収票等収入が確認できる書類、控除証明書等控除適用のために必要な書類を下記へ郵送してください。必要書類が同封されていない場合は、控除額及び税額が正しく計算されません。  
**〒207-8585 東大和市中央3-930 東大和市役所課税課市民税係**  
 ※申告書の受付書の返却を希望する方は、返信先の宛名を記入し、切手を貼付した返信用封筒を同封してください。

## 所得税の確定申告

### 申告書作成会場（受付・相談）

▶期間 2月16日(金)～3月15日(金)（土・日曜日、祝日は除く）  
2月25日(日)  
▶時間 【受付】午前8時30分～午後4時（提出は午後5時まで）  
【相談】午前9時～午後4時  
▶場所 立川市緑町4-2 立川地方合同庁舎3階  
※公共交通機関等でお越しください。  
※混雑緩和のため、申告書作成会場での申告には入場整理券が必要です。入場整理券は、当日会場で配布するほか、国税庁LINE公式アカウントを「友だち追加」していただくことで、日時指定の入場整理券が入手できます。  
※確定申告書は、立川税務署、課税課で配布しています。なお、課税課での配布部数は数に限りがあります。

### 確定申告書の郵送受付

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。  
 收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（複写でないものはボールペン等で記載）した申告書の控え及び宛名を記入し、切手を貼付した返信用封筒を同封してください。

### 記入済み所得税申告書の仮受付

記入済みの所得税申告書は、課税課でも仮受付を行います。なお、申告書の記入内容の確認及び受付期間外の仮受付はできません。  
 ▶期間 2月16日(金)～3月15日(金)（2月25日(日)以外の土・日曜日、祝日は除く）  
 ※2月25日(日)のみ、市役所会議棟第1会議室で受付します。

## 申請はお済みですか 高校生等 応援給付金

市では、物価高騰の影響を受けている高校生世代に対する東大和市高校生等応援給付金事業を実施しています。  
 給付金の申請期限は2月29日(木)です。  
 まだ申請していない方は期限までに申請をお願いします。  
 ▼対象 令和5年12月1日



## 市の未来のために ご協力をお願いします 市民意識調査

市民の皆さんの意識や行動等について伺います。「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、評価をいただくとともに、今後のまちづくりを活かすことを目的とした調査です。

対象となった方には、調査票（アンケート用紙）を2月15日に郵送しましたので、回答にご協力をお願いします。  
 ▼対象 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）  
 ▼回答期限 3月15日(金)  
 ▼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  
 ▼問合せ 企画政策課・内線1423まで。

## 国民健康保険 医療費通知 を送付します

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5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で使用することができます。  
 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。

## ご協力をお願いします 令和6年能登半島地震 災害義援金

市では、日本赤十字社による「令和6年能登半島地震災害義援金」の募金箱を市民課（市役所1階）及び福祉推進課（市役所2階）に設置しています。なお、同義援金は三井住友銀行ずらん支店・三菱UFJ銀行

行やまびこ支店・みずほ銀行クヌギ支店・ゆうちょ銀行・郵便局への振込みでも行えます。  
 ▼税制上の優遇措置 前述の口座に振り込まれた義援金は、所得税法上の「特定寄附金」に該当し、寄附金

## 第10回うまかんべえ祭 フリーマーケット に出店しませんか

4月20日(土)・21日(日)に開催予定の第10回うまかんべえ祭におけるフリーマーケットの出店者を募集します。  
 ▼募集区画 100区画（1人2区画まで。先着順）  
 ▼費用 1区画当たり2500円  
 ▼申込み 東京リサイクル運動市民の会のホームページから  
 ▼問合せ 課税課・内線1059まで。

市のホームページはこちら

## 家屋調査にご協力ください

令和5年1月2日～令和6年1月1日に新築または増築された家屋は、令和6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。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・軽自動車等の 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。譲渡や廃車した時は、早めに名義変更・廃車の手続きをしてください。  
 ▼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。

### 図書館からのお知らせ

■図書館利用登録の更新のお願い  
住所等の登録要件を確認するため、利用登録から5年以上経っている方は、3月31日(日)までに更新手続きが必要です。

更新手続きをしない場合、4月1日以降、貸出、予約図書館のホームページや館内検索端末機でのマイページ

ログインができなくなります。

▽更新後の有効期限 住所確認から5年後の誕生日

▽更新手続き 図書館の窓口で身分証等を提示(在勤・在学の方は、社員証・学生証等も併せて提示)

※対象の方には、貸出や予約のときに職員がお声かけします。

※原則、本人による更新手続きをお願いします。

▽問合せ 中央図書館 ☎042-564-2454まで。

▽申込み 2月16日(金)から 桜が丘図書館 ☎042-567-2311まで 電話または来館

▽日時 3月10日(日)午後2時~4時

▽場所 桜が丘図書館

▽定員 20人(申込順)

▽講師 現代俳句協会派遣

▽申込み 2月16日(金)から 桜が丘図書館 ☎042-567-2311まで 電話または来館

▽日時 3月10日(日)午後2時~4時

▽場所 桜が丘図書館

▽定員 20人(申込順)

▽講師 現代俳句協会派遣

### 不妊検査、不育症検査及び不妊治療に係る医療費助成

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、治療費の一部を助成しています。制度の内容は下表のとおりです。

▽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

※申請書等は市のホームページで入手できます。

▽問合せ 市立保健センター ☎042-565-5211まで。

	不妊検査及び一般不妊治療費助成	不育症検査費助成	特定不妊治療費助成	特定不妊治療費(先進医療)助成
対象	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	東京都不育症検査助成の承認決定を受けた方	東京都特定不妊治療費助成の承認決定を受けた方	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
助成上限額	1回につき1万円	1回につき2万円	1回につき3万円	1回につき3万円
必要書類等	<ul style="list-style-type: none"> <li>東京都「不妊検査等助成承認決定通知書」の写し</li> <li>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)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>東京都「不育症検査助成承認決定通知書」の写し</li> <li>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)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>東京都「特定不妊治療費助成承認決定通知書」の写し</li> <li>東京都「特定不妊治療費助成事業受診等証明書」の写し</li> <li>特定不妊治療に係る領収書の写し</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>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)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>請求者の印鑑</li> </ul>			

### 東大和警察署からのお知らせ

▽問合せ 東大和警察署 ☎042-566-0110へ。

#### 二輪車の事故を防止しましょう

令和5年上半期の東京都内での原付を含む二輪車乗車中の交通事故死者数は、全交通事故死者数の36.5%を占めています。

二輪車事故の主な原因は、安全不確認・交差点安全進行義務違反などです。交差点通過時は、他の車が二輪車の存在に気づいていない場合がありますので、十分注意しましょう。

また、死亡事故での損傷部位は、頭部と胸・腹部が大部分を占めています。事故の時に命を守るためにも、ヘルメット(あごひもをしっかり締める)と胸部プロテクターの着用が有効です。

運転者一人ひとりが交通ルールを守り、安全運転を心掛けましょう。

#### 高齢者の交通事故を防止しましょう

市内では、65歳以上の高齢者が関与する交通事故が多く発生しています。交通ルールを守り、次のことに注意して交通事故に遭わないようにしましょう。

- 信号を守り、青信号でも必ず右左の安全を確認し、点滅が始まったら、無理な横断はやめましょう。
- 横断禁止の標識があるところは、遠回りでも横断歩道か歩道橋を渡りましょう。
- 自転車は車の仲間です。一時停止(止まれ)の標識がある場所や見通しの悪い場所では、必ず止まって、車が来ていないことを確認してから通過しましょう。
- 車には死角というどうしても見えない部分があります。「ドライバーは気づいているだろう」と思い込むことなく、車の動きに注意しましょう。
- 東京都内における高齢者の死亡事故の多くは、自宅から500m以内の場所で発生しています。慣れた道でも必ず安全確認をしましょう。
- 早朝、夕方夜間の外出は、明るい色の服装や反射材用品を身に付けましょう。
- 自転車に乗る時はヘルメットを着用しましょう。

#### 【ドライバーの皆さんへ】

車を運転する際に、高齢者の近くを通行する時は徐行するなど「思いやりのある運転」を心掛けましょう。

#### 自転車に乗る時は大人もヘルメットを着用しましょう

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。

自転車事故による死者のうち、約7割が「頭部」の損傷が主因で亡くなっています。また、平成30年から令和4年までの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2.3倍にのぼっています。

大人も子供もヘルメットを着用して自転車を安全に利用しましょう。

### イベント情報 総合福祉センターは〜とふる

- ▽場所 総合福祉センターは〜とふる ※公共交通機関等でお越しください。
- ▽問合せ 総合福祉センターは〜とふる ☎042-516-3982へ。

#### ケアラズカフェ

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もできます。

- ▽対象 市内在住の方
- ▽日時 2月22日(休)午後1時30分~3時30分
- ▽費用 無料(お茶を注文する場合は200円)

#### ケアラー支援事業講演会 「パーソン・センタード・ケアを学ぶ」

認知症をもつ人を一人の“人”として尊重し、その人の視点に立って理解し、共にケアに取り組もうとする認知症ケアの考え方「パーソン・センタード・ケア」について、学びませんか。

- ▽対象 市内在住の方
- ▽日時 3月9日(土)午前10時~正午
- ▽定員 25人程度(申込順)
- ▽講師 村田康子氏(NPO法人パーソン・センタード・ケアを考える会代表)
- ▽申込み 3月8日(金)までに総合福祉センターは〜とふるへ電話

#### 障害者虐待防止講演会

障害者の人権尊重や虐待を未然に防ぐにはどうすれば良いのか、一緒に考えてみませんか。

- ▽対象 市内在住・在勤の方
- ▽日時 3月9日(土)午後1時30分~3時30分
- ▽定員 ・対面:25人(申込順) ・リモート形式:なし
- ▽講師 曾根直樹氏(日本社会事業大学大学院福祉マネジメント研究科教授)
- ▽申込み 2月15日(木)午前9時から総合福祉センターは〜とふるへ電話、ファクス042-516-3984、メールheartful@orange.ocn.ne.jpまたは来所 ※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。

### 伴走型相談支援 支援内容

妊娠期

#### ① 妊娠届出時の面談

医師から妊娠の判定をうけ、胎児の心拍が確認出来た方を対象に、妊娠届出書提出の際、現在の体調等のアンケートをご記入いただき、出産に向けて今後の確認や相談を行います。  
※妊娠届出は事前に予約が必要です。

#### ② 妊娠8か月時の面談

妊娠7〜8か月頃の方にアンケートを送付し、面談や相談の希望がある方等に対し、保健師が妊娠や出産に関する相談を行います。

#### ③ 出産後の面談(新生児訪問)

お子さんを出産された方に、訪問指導員よりご連絡します。新生児訪問のお約束をし、お子さんの体重測定やお母さんの体調や子育てに関する相談を行います。

#### ④ 随時の相談

相談を希望する方を対象に、電話や窓口で、妊娠や出産、お子さんの発育や発達等の相談を行います。

出産期

### その他の妊娠・出産に関する相談先

相談先	実施日時	問合せ	実施主体
妊娠相談ほっとライン	毎日午前10時〜午後10時 ※1月1日は除く。	☎03-5339-1133	東京都
赤ちゃんを亡くされたご家族のための電話相談	毎週金曜日午前10時〜午後4時	☎03-5320-4388	

### 伴走型相談支援 妊娠・出産後の方を応援します

伴走型相談支援とは、妊娠時・妊娠8か月時・出産後

後を基本に、面談等での相談を行い、子育ての支援を行う制度です。その他、就学前のお子さんがある方を対象に、健診や随時の相談により、子育ての支援を行っています。

※①、③の面談を受けた方は、「出産・子育て応援ギフト」が申請できます。詳細は、市のホームページをご確認ください。  
▽問合せ 市立保健センター ☎042-565-5211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6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や、新たに認可外保育施設等に通う方等で、次の条件に当てはまる場合は、無償化の対象となります。

● 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歳〜2歳児クラスの児童  
◎ 令和6年度施設等利用給付認定申請について  
令和6年4月以降に無償化の認定を受けるためには、認定を受ける前月末までに必ず申請をする必要があります。  
詳細は、市のホームページをご覧ください。

◎ 無償化対象施設について  
現在、無償化の対象施設は756まで。  
▽問合せ 保育課・内線1756まで。

### 子ども家庭支援センター 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。  
▽対象 3歳までの乳幼児と保護者  
▽期日・場所  
● 3月1日(金)・湖畔集会所



● 3月19日(火)・狭山公民館  
● 3月27日(水)・仲原集会所  
▽時間 各日午前10時30分〜11時45分  
※事前予約不要。  
▽問合せ 子ども家庭支援センター ☎042-565-3651まで。

### 子育て講座 子どもの足と かんたんストレッチ

子どもの足についての解説や大人向けの簡単ストレッチの紹介を行います。また、講師の方への相談もできます。  
▽対象 市内在住の0歳〜就学前のお子さんの保護者  
▽日時 3月8日(金)午前10時〜11時

▽場所 子ども家庭支援センター  
▽定員 10人(申込順)  
▽講師 染谷晴久氏(万願寺駅前整骨院院長)  
▽申込み 2月15日(木)午後1時から専用の申込フォーム(下の二次元コードからアクセス可)で申込み  
▽問合せ 子ども家庭支援センター ☎042-565-3651まで。



### 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。  
● 皆さんのひと言が、子どもと保護者を救うきっかけになります。  
※守秘義務により、連絡者

の秘密は守られます。  
【参考例】  
● 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度に不衛生である。  
● 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。  
▽連絡先  
● 子ども家庭支援センター ☎042-565-3651まで。  
● 児童相談所虐待対応ダイヤル(24時間対応) ☎189へ。

## 公民館のイベント

### 第34回 子どもフェスティバル

絵本の読み聞かせ、あそびのコーナー、第九小学校和太鼓クラブの演奏などを通じて、地域の子ども、親子の交流を深めるイベントです。  
▷対象 幼児親子、小・中学生  
▷日時 3月2日(土)午前10時〜午後1時  
※昼食あり(やきそば・とん汁。数に限りがあります)  
▷場所 蔵敷公民館  
▷問合せ 蔵敷公民館 ☎042-566-0551まで。

### 第30回 人形村のなかまたち

市内で活動している人形劇サークルが子どもたちに、かわいくてステキなお話を「次元Bus楽団」のバンド演奏とともにお届けします。  
▷対象 概ね小学生以下の方  
▷日時 3月2日(土)午後1時30分から(午後1時15分開場)  
▷場所 中央公民館ホール  
▷定員 200人(先着順)  
▷出演団体と演目 右表のとおり  
▷問合せ 中央公民館 ☎042-564-2451まで。

出演団体	演目
ありんこ	おいせ山の子だめぎと松っここれ地蔵
どんくま座	詩であそぼ
みっくすじゅーす	おじいさんのおにぎり
スプーンおばさん	いじわるぎつねとへんな本

### 南街公民館活動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。  
▷日時・内容 下表のとおり  
▷場所 南街公民館  
▷問合せ 南街公民館 ☎042-564-2771まで。

展示期間	グループ名
3月2日(土)〜7日(木)	地方財政の会
3月9日(土)・10日(日)	絵画サークル 梅一絵、金継ぎ+会、東大和市民益友会、らんまんの会
3月13日(水)〜17日(日)	東大和まちグルメ研究発信の会
3月20日(祝日)〜24日(日)	

開演日時	グループ名等
3月9日(土) 午前10時10分〜11時	オカリナサークル ポコアポコ
午前11時10分〜正午	やさしいハーモニカ・あじさい
午後0時10分〜1時	A・D・S
午後1時10分〜3時	仲好会&歌謡美津和会 合同
3月10日(日) 午前11時〜11時50分	朗読 びたみんR
正午〜午後0時50分	東大和日本語の会
午後1時〜1時50分	吟詠教室

### おやこふれあいフェス

公民館保育室を利用するママ達のグループや地域の子育て支援団体が集まり、親子で楽しめるイベントを開催します。  
▷日時・場所 3月17日(日)午前10時〜午後2時30分・中央公民館  
▷問合せ 中央公民館 ☎042-564-2451まで。

気づこう！自分の中の

# アンコンシャス・バイアス

(無意識の思い込み)

# はーもにーい

東大和市男女共同参画情報誌

No.44

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。はーもにーいは、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。▽問合せ 地域振興課・内線1716まで。

## アンコンシャス・バイアスとは？

アンコンシャス・バイアスとは、自分自身は気づいていない「ものの見方やとらえ方の歪みや偏り」をいいます。誰もが潜在的に持っている、「無意識の偏見」「無意識の思い込み」のことです。

性別で仕事や役割を判断する



### 価値観

「普通はそうだ」  
「たいていこうだ」  
など

男の子はブルー女の子はピンク



### 能力

「どうせ無理」  
「できるわけない」  
など

### 解釈

「そんなはずはない」  
「こうに決まっている」  
など

「単身赴任」と聞くと男性を想像する



若い人はパソコンが得意

### 理想

「こうあるべきだ」  
「こうでないといけない」  
など

外国人だから日本語が分からない



# 「決めつけない」 「押しつけない」ことが 大切です。



## 思い当たることはありませんか？

# アンコンシャス・バイアス チェックシート

無意識の思い込みが、相手を傷つけたり、不快な思いをさせているかもしれません。自分の常識が当たり前と思わず、自分と違う意見の人を理解し自分自身のアンコンシャス・バイアスに気づくことが大切です。下のチェックシートを使って、自分自身のアンコンシャス・バイアスを確認しましょう。

### 【職場編】

- 仕事より育児を優先する男性は仕事へのやる気が低い
- 男性なら残業や休日出勤をするのは当たり前だ
- 組織のリーダーは男性の方が向いている
- 女性の上司には抵抗がある
- 同程度の実力なら、まず男性から昇進させたり管理職に登用するものだ
- 育児期間中の女性は重要な仕事を担当すべきではない
- 女性は正規雇用にとこだわらなくともよい
- 女性社員の昇格や管理職への登用のための特別な教育・訓練は必要ない
- 大きな商談や大事な交渉事は男性がやる方がいい
- 事務作業などの簡単な仕事は女性がすべきだ

### 【教育編】

- 女性に理系の進路（学校・職業）は向いていない
- 女性には高い学歴やキャリアは必要ない

### 【家庭編】

- 実の親、義理の親に関わらず、親の介護は女性がすべきだ
- 男性は結婚して家庭をもって一人前だ
- 家事・育児は女性がすべきだ
- 共働きでも男性は家庭よりも仕事を優先するべきだ
- 男性は仕事をして家計を支えるべきだ

### 【地域・コミュニティ編】

- 親戚や地域の会合で食事の準備や配膳をするのは女性の役割だ
- PTAには、女性が参加するべきだ
- 自治会や町内会の重要な役職は男性が担うべきだ

### 【その他】

- 男性は人前で泣くべきではない
- 女性には女性らしい感性があるものだ
- 女性は感情的になりやすい



3月1日(金)〜7日(木)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。予防接種を受けることは、自分自身を守るだけでなく、病気や治療の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、受け忘れていないものは、早めに接種してください。

予防疫接種の発行
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、使用できません/予診票の発行市のホームページ(下の二)次元コードからアクセス可から申込み、または母子健康手帳を持参のうえ、市立保健センターまで。

子どものむし歯予防について、歯科衛生士、栄養士がお話しします/市内在住の1歳〜1歳6か月頃の幼児と保護者/3月6日(水)午前10時〜11時/場所 市立保健センター/6組程度(申込順)/食生活とむし歯予防の話、仕上げ磨きのポイントなど/母子健康手帳/仕上げ磨き用歯ブラシをプレゼント

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33年4月2日〜昭和34年4月1日
昭和28年4月2日〜昭和29年4月1日
昭和23年4月2日〜昭和24年4月1日
昭和18年4月2日〜昭和19年4月1日
昭和13年4月2日〜昭和14年4月1日
昭和8年4月2日〜昭和9年4月1日
昭和3年4月2日〜昭和4年4月1日
大正12年4月2日〜大正13年4月1日

子育て相談さくらんぼの会
第1回 3月11日(月) 午後1時30分〜3時30分
第2回 3月21日(木) 午前9時30分〜11時30分
第3回 3月23日(土) ①午前9時30分〜11時30分 ②午後1時30分〜3時30分
第4回 出産後に郵送でお知らせ

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(事前申込み制・第1子目の方優先)/第1〜4回全てに要参加/母子健康手帳、筆記用具

妊婦健康診査を助産院や東京都外の医療機関等で受けた方へ費用の一部を助成します
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。

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(日)/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)

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(事前申込み制・第1子目の方優先)/第1〜4回全てに要参加/母子健康手帳、筆記用具

男性の料理教室「筋肉の素!たんぱく質をしっかりとろう」
18歳〜概ね64歳の男性(初心者歓迎)/3月2日(土)午前9時30分〜正午/場所 市立保健センター/12人(申込順)/調理実習、試食、栄養講話/エプロン、三角巾、筆記用具

摂食・嚥下講演会「元気でいるために」口腔予防の取り組み
年齢を重ねると「むせる」「噛みにくい」「滑舌が悪くなった」など、口腔について気になることが増えてきます。日頃から気をつけてポイントやオーラルフレイルの予防について、症例を交えながらわかりやすく解説します/家族を介護している方、テーマに興味のある方/3月6日(水)午後1時〜2時/講師 大川延也氏(東大和市歯科医師会)/15人程度(申込順)/場所 市立保健センター

女性のいきいき健康教室「正しい歩行を身に付けて美ボディ」(保育付)
ウォーキングは、年齢に関係なく誰もが気軽に始められる運動で、様々な効果があるとされています。正しい足運びを身に付けて、スッキリと美しい日常を送りませんか/市内在住で概ね64歳までの女性/3月14日(水)午後1時30分〜3時30分/場所 市立保健センター/10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。

乳幼児医療証等(お持ちの方)/受診前に必ず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。
問合せ 市立保健センター ☎042-565-5211まで。

祝日等歯科応急診療
2月23日(金)・おくむら歯科(立野2-8-1) EAS TRAY 1F ☎042-516-0090
受付時間 午前9時30分〜午後4時/持ち物 保険証、

都営住宅(地元割当・シブルーピア)入居者募集
申込区分 単身向・東京街道(1戸・応募者多数の場合、抽選)/申込資格 次の全てに該当すること...①60歳以上であること ②市内に継続して3年以上居住していること ③所得が決められた基準内であること ④住宅に困っていること ⑤暴力団員ではないこと/申込書の配布 2月16日(金)28日(水)に地域振興課(市役所3階、土・日曜日、祝日は除く)または市民センターまで/申込み 2月28日(水)までに地域振興課へ提出、または2月29日(木)(消印有効)までに郵送/詳細は、申込書を参照/地域振興課・内線1712まで。

お知らせ
2月29日(木)までにお手元に届かない場合は、お問い合わせください/秘書広報課・内線1413まで。

変電所をライトアップ
太平洋戦争末期、日立航空機株式会社の工場は、米軍により3回の攻撃を受けました。平和の大切さを考えるきっかけとなるよう、攻撃を受けた日に、戦災建造物である変電所をライトアップします/2月17日(土)午後5時30分〜6時30分/場所 都立東大和南公園/郷土博物館 ☎042-567-4800まで。
自治会に加入しませんか
「住み続けたい」と思える方、気軽にご連絡ください/地域振興課・内線1715まで。

東大和市民会館 ハミングホール
発売情報
東大和市民合唱団「第九を歌う会」第23回演奏会
2月25日(日)午後2時開演/大ホール/指定席一般:3,500円 指定席友の会:3,150円 自由席:3,000円/出演:大塚直哉(指揮)ほか/曲目:ヴィヴァルディ「グローリア」ほか/未就学児不可/自由席申込・問合せは東大和市民合唱団「第九を歌う会」本荘 ☎090-1773-8897へ
ロビーコンサート vol.275
ピアノとボーカルで楽しむ青春のポップス
演奏:齊藤ゆき子(朗読・ボーカル)ほか
2月28日(水)正午開演/入場無料

3月の施設利用申込み
大・小ホールは令和7年3月分、その他の施設は令和6年9月分です。なお、市民を対象とした調整会議は、3月1日(金)午後1時30分から行います。

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

#### 健康寿命を延ばす歯周病予防

こんにちは。東大和市歯科医師会です。今回は、歯周病についての理解を深め、健康寿命に与える影響についてお伝えします。

歯周病は、歯とその周囲の組織に影響を及ぼす慢性的な炎症疾患です。初期の段階では症状が現れにくく、放置すると歯を支える組織が破壊され、歯を失うことにつながります。

しかし、歯周病は口腔だけでなく、全身の健康にも深い関わりがあることが近年の研究で明らかになっています。特に歯周病と認知症、心臓病、糖尿病などの全身疾患との関係は深刻です。

研究では歯周病の菌が脳に影響を及ぼし、歯周病が認知症の原因の1つであることが明らかになりました。また、心臓病や糖尿病など全身の疾患においても、歯周病がその進行を加速させることが報告されています。

歯周病が全身の健康に与える影響を考えると、定期的な歯科健診と予防が非常に重要です。歯周病を未然に防ぐことは、健康寿命を延ばすことにつながります。歯周病の進行を防ぐためには、適切な歯磨きと歯科医院でのプロのケアが必要です。

東大和市歯科医師会は、市民の皆さんに健康で充実した生活を送っていただくため、歯周病の予防と早期発見の大切さを啓発してまいります。皆さんの口腔の健康が、全身の健康をサポートし、健康寿命を延ばす一助となりますよう、共に取り組んでまいりましょう。

皆さんの健康を心よりお祈りしております。

一般社団法人東京都東大和市歯科医師会

外国人のための日本語学習教室「ボランティア募集」日本語を教えるボランティアを募集しています。関心のある方は各連絡先へお問い合わせください。



●あつまれ日本語ひろば 毎週火曜日午後2時～3時30分、毎週金曜日午前10時～11時30分(桜が丘市民センター) 西山 ☎090-6707-5997

●「ほんご友の会」毎週土曜日午後1時30分～3時30分(中央図書館) 高橋 ☎090-4598-1382

「そえる」では、経済的・精神的・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。市内在住の失業等で生活に困りの方等/平日午前8時

「そえる」では、経済的・精神的・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。市内在住の失業等で生活に困りの方等/平日午前8時

●「そえる」では、経済的・精神的・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。市内在住の失業等で生活に困りの方等/平日午前8時

●環境編「東大和市狭山緑地雑木林の会の活動を体験しよう」3月23日(土)午前9時～11時30分/10人/場所 郷土博物館、狭山緑地/申込み 3月21日(木)まで

●基本編「ボランティアについて考えてみよう」3月12日(火)午後2時～3時30分/20人/場所 社会福祉協議会/申込み 3月8日(金)まで

●「そえる」では、経済的・精神的・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。市内在住の失業等で生活に困りの方等/平日午前8時

●施設編「施設でのボランティアを体験しよう」3月23日(土)午後2時～4時30分/3人/場所 向台老人ホーム/申込み 3月21日(木)まで

●「そえる」では、経済的・精神的・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。市内在住の失業等で生活に困りの方等/平日午前8時

●「そえる」では、経済的・精神的・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。市内在住の失業等で生活に困りの方等/平日午前8時

●「そえる」では、経済的・精神的・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。市内在住の失業等で生活に困りの方等/平日午前8時

●「そえる」では、経済的・精神的・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。市内在住の失業等で生活に困りの方等/平日午前8時

●「そえる」では、経済的・精神的・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。市内在住の失業等で生活に困りの方等/平日午前8時

●「そえる」では、経済的・精神的・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。市内在住の失業等で生活に困りの方等/平日午前8時

●「そえる」では、経済的・精神的・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。市内在住の失業等で生活に困りの方等/平日午前8時

●「そえる」では、経済的・精神的・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。市内在住の失業等で生活に困りの方等/平日午前8時

●「そえる」では、経済的・精神的・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。市内在住の失業等で生活に困りの方等/平日午前8時

●「そえる」では、経済的・精神的・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。市内在住の失業等で生活に困りの方等/平日午前8時

●「そえる」では、経済的・精神的・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。市内在住の失業等で生活に困りの方等/平日午前8時

●「そえる」では、経済的・精神的・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。市内在住の失業等で生活に困りの方等/平日午前8時

●「そえる」では、経済的・精神的・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。市内在住の失業等で生活に困りの方等/平日午前8時

●「そえる」では、経済的・精神的・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。市内在住の失業等で生活に困りの方等/平日午前8時

ほん・本・BOOK 図書館の新书推荐をご紹介します。タスキ彼方 額賀 滯著、ガウディさんとドラゴンの街 エストラダ、パウ作、おふるのぼうず 乾栄里子作、ナイチンゲールが歌ってる ゴッデン、ルーマー作、ある日、戦争がはじまった スカリエツカ、イエバ著、フロマンタル、ジャン、リユック文

土曜収納窓 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。

納期限 2月29日(木) 市民税・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

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。

# 市民記者 レポート



## 郷土博物館の魅力

郷土博物館に行ってきました。プラネタリウムのポスターを目にするたびに面白そうだなと思いながら、なかなか行けずにいました。先日、市役所で郷土博物館だよりを見つけ、今だと思い、重い腰をあげることができました。約20年ぶりぐらいでしたが、常設展示の多摩湖を作ったときの様子の写真があり、平成30年から行っている多摩湖堤体強化工事のものと見比べると、大型の重機がない時代に、これだけのものを作り上げた当時の人たちの力と努力に改めて感動しました。画家吉岡堅二氏のコーナーもあり、辰年のためとても迫力のある龍の絵が展示してありました。

プラネタリウムは、時間の都合で見ることができませんでしたが、職員の方にお話を聞くと、10年前に投影機が新しくなり、私が見た20年前とは比べものにならないくらい画質がよくなり、番組も多彩になっているようです。

郷土博物館の楽しみ方は館内だけでなく、北側に広がる狭山緑地を探索するのもおすすめです。歩道が整備されていてとても歩きやすく、自然を身近に感じられ、奥にはアスレチックもあり、子どもと一緒に楽しめると思います。さらに狭山緑地をより楽しむには、事前申込が必要ですが、自然観察会が実施されています。バードウォッチングや野草教室など多岐にわたっているので、都合がつけばぜひ参加してみてください。また博物館では、都立東大和南公園にある旧日立航空機株式会社変電所の内部公開を毎週水曜日と日曜日に実施しています。2階部分も見学できるので、ぜひ行ってみてください。

身近にありすぎてなかなか行かないのが地元施設の気がします。ぜひ郷土博物館を堪能してください。行ったときには屋上に上がってみてください。東大和市が一望できます。  
(市民記者 鈴木富雄)



市民の皆さんのご意見・ご要望!

# 市長への手紙 Q&A

市報1月15日号に掲載した「市長への手紙」により、様々なご意見をいただき、ありがとうございました。寄せられたご意見のうち、主なものについて、市の見解を紹介します。

寄せられたご意見	市の見解
キャッシュレス決済による消費活性化事業 (PayPayキャンペーン) を再度実施してほしい。	キャッシュレス決済による消費活性化事業 (PayPayキャンペーン) については、商工会から提案を受け、新型コロナウイルス感染症により、売上げに影響を受けた市内小規模事業者の経営の支援を目的として、令和2年度～4年度の3年間で9回実施したものです。 国や東京都の新型コロナウイルス感染症関係の補助金約7億5千万円と市独自の財源約5千万円を活用し、総額約8億円の事業費で、約28億3千万円の経済効果を生み、多くの方から好評いただきました。 上記のとおり財源が必要なため、国等の動向を注視し、今後活用できる財源があれば、実施を検討します。(産業振興課・内線1071)
子どもの医療費の所得制限撤廃による完全無償化はいつからか。	現在、小学生以上の子どもを対象とした各医療費助成については、所得制限を設けていますが、令和6年10月から18歳の年度末までの子どもの医療費助成において、所得制限と保険診療分の自己負担を撤廃し、完全無償化したいと考えています。 これに伴い、9月頃までに、対象年齢のお子さんがある世帯あてに、必要な手続き等についての案内をお送りする予定です。(子育て支援課・内線1761)
市内に設置されたモニュメントは、何の役に立つのか。	市内の美術工芸品 (モニュメント) については、芸術性を追求するだけでなく、市民の皆さんが身近に感じて親しめるよう、地域に根ざした民話、伝承、歴史、事物を題材に、地域のシンボルとして、平成元年度～7年度に、東京都の市町村活性化事業の交付金を活用し、市内各所に計27体設置したものです。 市としては、今後もモニュメントを多くの方に知っていただき、親しんでいただけるよう、PRに努めていきます。(都市づくり課・内線1261)

街路樹や公園の樹木の伐採、郵便ポストの設置など、他のご意見については、市公式ホームページ (右の二次元コードからアクセス可) に掲載しています。寄せられたご意見については、今後の参考とさせていただきます。



▶ 「市長への手紙」全般に関する問合せ 秘書広報課・1413まで。

## 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することがあります。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「国民年金保険料クレジットカード」を申し込みください。

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6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。

▽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。

## 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！

