



東京 ゆったり日和 東やまと

注目情報

お済みですか？

東大和市公式 LINE の
友だち登録・受信設定

リニューアルした市LINE公式アカウントでは、7月16日(火)から受信設定に基づいた情報の配信が始まります。友だち登録・受信設定をお願いします。



▶問合せ 広報プロモーション課・内線1411まで。

今号の主な記事

2面：情報公開・保有個人情報開示状況
5面：郷土博物館 夏のイベント

3面：ヘルプカードをご存知ですか

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

今年の中央図書館は開館40周年。

おもしろいイベントを企画中！

図書館の使い方はあなた次第？



図書館のあゆみ



外構工事中の中央図書館（昭和58年）

昭和28年 都立図書館の移動図書館「むらさき号」巡回開始
昭和52年 市移動図書館「みずうみ号」巡回開始（～令和3年）
昭和59年 市立中央図書館開館
平成 5年 市立桜が丘図書館開館
平成 8年 市立中央図書館で夜間開館開始
平成15年 図書館のホームページを開設
平成19年 市立清原図書館開館
平成25年 「東大和市子ども読書活動推進計画」策定
令和 5年 予約資料の公共施設受取サービス開始
令和 6年 市立中央図書館開館40周年

イベントのお知らせ

中央図書館開館40周年記念行事

イベント うまべえをさがせ！

中央図書館の子どもの本のコーナーに隠れている「うまべえ」を、ヒントをたよりに探してください。全部探せた人には参加賞を差し上げます。

▶対象・定員 初級：小学1～3年生・100人
（申込順） 上級：小学4年生～中学生・80人
▶期 間 7月19日(金)～9月2日(月)
▶申込み 中央図書館まで直接お越しください。
▶問合せ 中央図書館 ☎042-564-2454まで。

夏休み子ども会

ライブ「杉山亮のものがたりライブ」

児童文学作家 杉山亮氏の子どもも大人も一緒に聞いて楽しめる「トークライブ」です。杉山さんが自作のものがたりを中心に心躍るおはなしを語ります。

▶対 象 市内在住・在学の小学生以上
（保護者の付添も可）
▶日 時 8月18日(日)午後2時～3時30分
▶場 所 清原図書館
▶定 員 40人（申込順）
▶申込み 7月17日(水)から清原図書館 ☎042-564-2944まで電話または来館

図書館 おもしろイ！

中央図書館
開館
40周年

中央図書館開館40周年記念講演

講演 武田砂鉄氏講演会

東大和市出身のライター 武田砂鉄氏の講演会を予定しています。詳細は、決まり次第市報でお知らせします。

▶期 日 11月17日(日)
▶場 所 中央公民館ホール
▶問合せ 中央図書館 ☎042-564-2454まで。



市民公募委員の募集
下水道使用料
審議会

市では、下水道使用料の改定について検討するため、東大和市下水道使用料審議会を設置します。

審議会は、市長の諮問に応じて下水道使用料の改定について、必要な事項を調査審議し、その結果を市長に答申します。この審議会

の設置に伴い、市民公募委員を次のとおり募集します。

▽応募資格 市内在住の満18歳以上（7月15日現在）で、市が設置する他の審議会、懇談会及び会議等に「市民公募」区分で委員をしていない方

▽任期 市長への答申まで（令和6年度の予定）

▽会議数 数回程度（平日昼間の予定）

▽募集人数 3人以内

▽報酬 日額9000円

▽応募方法 8月9日(金)までに申込書（市のホームページ及び下水道課（市役所2階）で入手可）に住所、氏名等を記入し、テーマ「下水道使用料審議会委員への応募の動機」の作文（400字）を添えて、下水道課へ持参または郵送（必着）※選考のうえ、結果を連絡します。なお、応募作文は返却しません。

▽問合せ 下水道課・内線1234まで。

令和5年度 情報公開・保有個人情報開示状況

令和5年4月～令和6年3月の情報公開・保有個人情報開示状況は、下表のとおりです。
▷問合せ 総務課・内線1321まで。

【令和5年度 情報公開状況】 (単位:件)

	公開請求 件数	対象文書 件数	公開状況（文書件数）				取下げ 件数	審査請求 件数
			全部 公開	部分 公開	非公開	うち不 存在		
市長	32	245	80	153	10	10	2	0
教育委員会	18	112	33	59	20	15	0	1
選挙管理委員会	0	0	0	0	0	0	0	0
監査委員	4	4	1	3	0	0	0	0
農業委員会	0	0	0	0	0	0	0	0
固定資産評価審査委員会	0	0	0	0	0	0	0	0
議会	1	4	3	0	1	1	0	0
合計	55	365	117	215	31	26	2	1

【令和5年度 保有個人情報開示状況】 (単位:件)

	開示請求 件数	対象 個人情報 件数	開示状況（個人情報件数）				取下げ 件数	審査請求 件数
			全部 開示	部分 開示	非開示	うち不 存在		
市長	7	20	10	7	3	3	0	0
教育委員会	0	0	0	0	0	0	0	0
選挙管理委員会	0	0	0	0	0	0	0	0
監査委員	0	0	0	0	0	0	0	0
農業委員会	0	0	0	0	0	0	0	0
固定資産評価審査委員会	0	0	0	0	0	0	0	0
議会	0	0	0	0	0	0	0	0
合計	7	20	10	7	3	3	0	0

住宅の耐震診断・耐震改修・除却の助成制度

市では、住宅の耐震診断等の助成を行っています。

分譲マンションの耐震診断に対する助成の申請期限は9月30日(月)まで、木造住宅の耐震診断、耐震改修及び除却に対する助成の申請期限は12月13日(金)までです。

助成には要件がありますので、制度の活用をお考えの方は早めにご相談ください。

【分譲マンションの耐震診断の助成】

▽対象 昭和56年5月31日以前に建築確認を受けて建築した耐火建築物または準耐火建築物であり、かつ、3階建て以上の分譲マンションの管理組合

▽助成額 耐震診断費用の3分の2（上限額200万円）

【木造住宅の耐震診断の助成】

▽対象 昭和56年5月31日以前に着工された市内にある木造2階建て以下の戸建て住宅を所有する個人

▽助成額 耐震診断費用の3分の1（上限額5万円）

【木造住宅の耐震改修の助成】

▽対象 市の耐震診断の助成制度を受けて診断した結果、倒壊の危険性があると判断された住宅を所有する個人

▽助成額 耐震改修費用の3分の1（上限額30万円）

【木造住宅の除却の助成】

▽対象 耐震診断または簡易耐震診断の結果、倒壊の危険性があると判断された住宅を所有する個人

▽助成額 除却費用の3分の1（上限額30万円）

※詳細は、市のホームページをご覧ください。

▽問合せ 都市づくり課・内線1261まで。

令和5年度 附属機関等の会議の公開状況

令和5年4月～令和6年3月の附属機関等の会議の公開状況は、下表のとおりです。なお、会議の開催等がなかった附属機関等は省略しています。
▷問合せ 総務課・内線1321まで。

【令和5年度 附属機関等の会議の公開状況】 (単位:回)

附属機関等の名称	開催 回数	公開・ 非公開	附属機関等の名称	開催 回数	公開・ 非公開
東大和市まち・ひと・しごと創生会議	3	公開	東大和市都市計画審議会	4	公開
東大和市個人情報保護審議会	1	公開	東大和市都市マスタープラン改定懇談会	2	公開
東大和市防災会議	2	公開	東大和市交通安全対策審議会	1	公開
東大和市生活安全協議会	2	公開	東大和市自転車等駐車対策協議会	1	公開
東大和市男女共同参画推進審議会	5	公開	東大和市学校給食センター運営委員会	6	公開
東大和市環境保全審議会	1	公開	東大和市いじめ問題対策連絡協議会	2	公開
東大和市廃棄物減量等推進審議会	1	公開	東大和市青少年問題協議会	4	公開
東大和市子ども・子育て支援会議	5	公開	東大和市社会教育委員会議	11	公開
東大和市地域福祉審議会	7	公開	東大和市立郷土博物館協議会	1	公開
東大和市障害支援区分判定審査会	14	非公開	東大和市文化財専門委員会議	1	公開
東大和市介護保険運営協議会	6	公開	東大和市立公民館運営審議会	7	公開
東大和市介護認定審査会	123	非公開	東大和市立図書館協議会	3	公開
東大和市国民健康保険運営協議会	3	公開			

傍聴できます
子ども・子育て支援会議

▽日時 8月9日(金)午後2時

▽場所 市役所会議棟第6・7会議室

▽傍聴人の定員 5人（先着順）

▽保育（満1歳以上の未就学児）・手話通訳 希望する方は7月26日(金)までに申込み

▽申込み 子育て支援課・内線1765、ファクス042-563-15928、メール kosodateshien@city.higashiyamato.lg.jp まで。

市職員の仕事

7月1日付の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【課長級】

▽政策経営部公共施設再編課長 大野祐司〔教育部新校開設担当課長〕

▽政策経営部部長室長兼広聴係長事務取扱兼政策経営部広報プロモーション課長 荒井亮二〔政策経営部市長室長兼広聴係長事務取扱〕

▽総務部総務課長 関根崇〔総務部総務課長兼文書係〕

市役所

長兼統計担当係長事務取扱〕

▽教育部学校施設更新等担当課長兼教育部調整担当課長 一ツ木正美〔教育部学校施設更新等担当課長〕

定額減税しきれないと見込まれる方への調整給付金

物価高騰による負担増への支援の一環として、「定額減税（令和6年分所得税から3万円、令和6年度住民税から1万円）」が行われることに伴い、定額減税しきれないと見込まれる方に対して、減税しきれない額を1万円単位で切り上げて算定し、「調整給付金」として支給します。

▽対象 基準日（令和6年1月1日）時点で市に住所を有する方などで、定額減

税しきれないと見込まれる方
※支給対象に該当する方に対して、7月下旬ごろに市から案内を送付します。

※税の申告状況等により、市から案内が送付されないことがあります。8月上旬になっても案内が送付されず、支給対象と思われる場合は、コールセンターにお問い合わせください。

※申請方法等の詳細は、送付する案内や市のホームページをご確認ください。

▽問合せ 臨時特別給付金・調整給付金コールセンター ☎042-563-8610まで。

運転免許証の自主返納をご検討ください

運転に自信がなくなった方や家族等から「運転が心配」と言われた方は、運転免許証の自主返納をご検討ください。

運転免許証を自主返納した方は、運転経歴証明書を申請することができます。運転経歴証明書を提示することで、高齢者運転免許自主返納サポート協議会の加盟店等で特典を受けることができます。

また、平成24年4月1日以降に交付された運転経歴証明書は、交付後6か月を超えても運転免許証と同様に本人確認書類として利用できます。

▽問合せ 東大和警察署 ☎042-566-0110へ。

東大和市高齢者在宅サービスセンター

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。高齢者の方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。送迎もありますので、ご利用ください。

利用を希望する方は、各施設にご連絡ください。

▽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

▽施設の所在地・連絡先

①高齢者在宅サービスセンターむこうはら（向原3-10番地向原アパート13号棟1階） ☎042-567-5855

②高齢者在宅サービスセンターきよはら（清原1-1東京街道アパート34号棟1階） ☎042-590-1176

▽開館日時 月～土曜日午前8時30分～午後5時30分

▽問合せ 介護保険課・内線1136まで。



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

70歳になる国保被保険者の方及びこれから国保に入される70～74歳の方へ

70～74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・2割または3割）が記載されているため、病院等を受診する場合は、国保被保険者証（保険証）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（水）です。新しい高齢受給者証は、7月下旬に郵送します。

令和6年12月2日以降の保険証と高齢受給者証の取り扱い

なお、令和7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。

令和6年12月2日以降、現行の保険証と高齢受給者証の発行は終了し、健康保険証の利用登録を行ったマイナンバーカード（マイナ保険証）を健康保険証として利用することを基本とする仕組みに移行します。

ただし、有効期限が令和7年7月31日の高齢受給者証は、その有効期限まで（有効期限が令和7年7月31日より前に切れる場合は、そ

【高齢受給者証の送付時期】

誕生日	有効期日（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



障害のある方など手助けを必要とする方へのヘルプカードをご存じですか

ヘルプカードとは、障害のある方など手助けを必要とする方が、普段から身に付けておき、緊急時や災害時等に周囲の方の配慮や手助けをお願いしやすくするためのカードです。

障害のある方の中には、助けて欲しくてもうまく伝えられない方、困っている事自体を理解しづらい方もいます。ちょっとしたあなたの手助けが障害のある方の安心につながります。

ヘルプカードを持っていたり、周囲にいる方が、記載内容に沿った支援をお願いします。

◎ヘルプカードの利用を希望する方へ

市では、市内在住・在勤・在学中の障害のある方で希望する方にヘルプカードを

配布しています。カードの裏面には必要な支援内容や緊急連絡先を記載することができます。

※障害者手帳の有無は問いません。難病、発達障害、高次脳機能障害、認知症等で生活に支障があると認められる方も含みます。

▽配布場所 障害福祉課（市役所1階）、地域包括ケア推進課（市役所2階）、高齢者はつと支援センター、地域生活支援センターウエルカム、総合福祉センターはくとふる、市内の障害者相談支援事業所

▽申込方法 配布場所の開所時間内に来所

◎ヘルプカード普及講習会

ヘルプカードの趣旨を理解し、障害者支援に協力していただける事業所等（商店街や業種組合等）を対象

障害のある方の地域生活を支えるしくみ「はつとねつと」をご利用ください

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「はつとねつと（あい）」を整備しています。

利用には、事前登録が必要な場合があります。障害福祉課、総合福祉センター

【はつとねつと】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

に20分程度の普及講習会を実施します。

講習会を希望する事業所等は障害福祉課までお申し出ください。講習会終了後に、「ヘルプカード協力事業所」のステッカーを差し上げます。

▽問合せ 障害福祉課・内線1123まで。

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・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。

▽問合せ 障害福祉課・内線1129まで。

ヘルプカードの見本

あなたの支援が必要です。

ヘルプカード

はつとねつと

東大和市

<表面>

みなさんの支援が必要です。

私の名前

連絡先の電話番号

連絡先名

詳しくは

<裏面>

介護予防教室
いきいき運動プラス
楽しみマッスル教室

◎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ーニングを行います。

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、認知機能の低下予防のためのレクリエーションも行います。

▽日時 8月21日～11月20日の毎週水曜日午後2時～3時30分まで（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（初回の方を優先。申込者多数の場合、抽選）

▽講師 介護予防運動指導員ほか



◎楽しみマッスル教室（3・4期）

筋力向上を目的とした運動やマシントレーニング、認知機能の低下予防のためのレクリエーション等を行います。

▽期日

●3期 8月23日～11月22日の毎週金曜日

●4期 8月26日～11月25日の毎週月曜日（祝日の場合、他の曜日に変更）

▽時間 午前10時～11時30分（午前9時30分受付開始）※月・金曜日以外は午後1時30分～3時。

▽場所 東大和市ロンドみなな体育館

▽定員 各10人（初回の方を優先。申込者多数の場合、抽選）

▽講師 健康運動指導士ほか

【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る方は利用不可）

▽持ち物 タオル、飲み物、運動しやすい室内履きの靴、筆記用具

※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。

▽申込み 7月22日(月)までに次の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 ☎03-6434-1411

●楽しみマッスル教室…東大和市ロンドみなな体育館 ☎042-566-3531

▽問合せ 地域包括ケア推進課・内線1179まで。



介護や認知症のこと、お話しませんか？

ケアラースカフェ

認知症や高齢の方を介護している方が集う場として「東大和ケアラースカフェ」の「ほのぼの」を毎月1回開催しています。

日頃困っている事などについて話し合い、気持ちを軽くしませんか。

今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」があります。

介護中の方、介護が必要の方、認知症や介護に関心のある市民の方も、気軽にご参加ください。

▽対象 市内在住の方

▽日時 7月25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 ☎042-516-3982、ファクス042-516-3984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。制度の利用には、申請が必要です。なお、8月から居住費等の負担限度額が変わります。

(単位:円)

利用者負担段階	対象者	食費	居住費等 軽減後の自己負担額（日額）				
			ユニット型個室	ユニット型個室的多床室	従来型個室		多床室
					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	
第1段階	生活保護受給者または老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	880	550	380	550	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)	880	550	480	550	430
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)	1,370	1,370	880	1,370	430
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)	1,370	1,370	880	1,370	430

※（）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1,000万円、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1,000万円を加えた額）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1,000万円（夫婦は2,000万円）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。

令和7年度に高等学校等に入学する方へ
東京都育英資金
奨学生の予約募集

東京都私学財団では、経済的な理由により高等学校または専修学校高等課程の修学が困難な方のために、勉学に必要な資金の一部を借りることができるよう、進学前にあらかじめ採用候補者として登録するため、予約募集を行っています。

▽貸付額(月額) 国公立学校生…1万8000円、私立学校生…3万5000円
▽利子 無利子
▽申込み 予約申込書、住民票、所得を証明する書類等を9月上旬（学校の指定する日）までに在籍する学校へ提出

▽対象 令和7年4月に高等学校または専修学校高等課程に進学を希望している中学3年生で、本人と保護者が都内に住所を有していること。同種の奨学金を他から借り受けないこと等

※詳細は、各学校または教育総務課(市役所5階)にあるパンフレットをご覧ください。
▽問合せ (公財)東京都私学財団育英資金担当 ☎03-5206-7929へ。

小・中学校で子どもたちの成長に携わってみませんか？

市教育委員会では、学校で働いていただける方を募集しています。

応募資格や報酬等の詳細は、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。

▽職種

①臨時的任用教員

②時間講師

③さわやか教育相談員

④スクールソーシャルワーカー

⑤ティームティーチャー

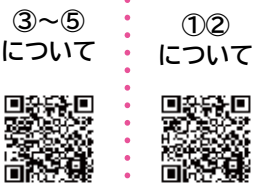
▽申込み

①電話

③④⑤申込用紙（市のホームページで入手可）を教育指導課（市役所5階）へ原

則本人が持参
▽問合せ 教育指導課、①②については内線1536まで、③④⑤については内線1534まで。

市のホームページ



子ども家庭支援センター からのお知らせ

■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。

※天候等により、中止の場合があります。実施の有無は当日午前9時頃、市公式Xにてお知らせします。

▽対象 3歳くらいまでの乳幼児（保護者同伴）

▽日時 8月1日(木)～29日(木)の月々金曜日午前10時～11時50分（祝日は除く）

※6組毎（先着順）で30分の入替制です。

※当日、事務室受付で声をかけてください。

▽場所 子ども家庭支援センター

▽持ち物 タオル、水着や水遊び用パンツ等

■8月の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などを行います。参加者同士の情報交換や保育士への子育て相談もできます。

▽対象 3歳までの乳幼児と保護者

▽期日・場所

●8月7日(水)・清水集会所

●8月21日(水)・芋窪集会所

●8月28日(水)・清原市民センター

▽時間 午前10時30分～11時45分

※事前予約不要。

■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。

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（いちやうにんぐ）」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。

▽問合せ 子ども家庭支援センター ☎042-565-365

1まで。

■子育てひろばのご案内

市内には10か所の子育てひろばがあり、乳幼児の親子が遊ぶことや友だちをつくること、子育て相談ができます。

一例として、玉川上水保育園にこの広場のイベントを紹介します。

◎1歳児あつまれ

1歳児クラスと一緒に水遊びをします。

▽対象 1歳児の親子

▽日時 7月17日(水)午前10時～11時

◎つくってあそぼう

手作りおもちゃを作って遊びます。

▽対象 乳幼児の親子

▽日時 8月6日(火)午前10時～10時30分

【共通事項】

▽場所 玉川上水保育園

▽申込み 玉川上水保育園 ☎042-566-8672へ電話

ファクス ☎042-566-8671

または来園（受付時間：月～金曜日午前9時～午後5時）

※受付開始日等の詳細は、玉川上水保育園のホームページをご覧ください。

▽子育てひろば事業に関する問合せ 子ども家庭支援センター ☎042-565-365 1まで。

夏！体験

ボランティア

参加者募集

高齢者・障害者施設、保育園等でのボランティア活動

動及び小学生向け特別メニューです。

活動メニュー等の詳細は、社会福祉協議会のホームページをご覧ください。

※ボランティア保険加入料（350円以上）が必要です。

▽対象 市内在住・在学の小学生以上

▽期間 7月20日(土)～8月31日(土)

▽申込み 東大和ボランティア・市民活動センター ☎042-564-0035へ。

夏休みが始まります 子どもたちに 安全・安心な環境を！

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ることや、11番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、地域の見通しを良くしましょう。

●顔見知りの子どものみには、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。

◎夏休み期間の変更

令和6年度から夏休み期間が7月21日～8月31日となりました。

▽問合せ 教育指導課・内線1534まで。



郷土博物館 夏のイベント

▷休館日 月曜日〔8月12日（祝日）は開館〕及び8月13日(火)
▷問合せ 郷土博物館 ☎042-567-4800まで。



平和月間関連展示 戦時中の紙

第二次世界大戦中に、人々が手にした紙（書類）を通して、戦時中の暮らしを考えます。
▷期間 7月20日(土)～9月1日(日)
▷場所 郷土博物館ロビー



企画展示 なつ・ほし・むし

プラネタリウム誕生100年にちなんで、プラネタリウム投影機の紹介や市内で撮影した星空の写真などを展示します。また、星まつわる虫や星を連想する虫を展示します。
▷期間 7月20日(土)～9月8日(日)
▷場所 郷土博物館ロビー



昼間の星の観察会 太陽と月をみよう

太陽表面の黒点や昼間の月を観察します。
▷日時 7月28日(日)午前9時30分～10時40分
▷観察場所 郷土博物館前
▷案内 星空ボランティア、博物館職員
※申込不要。時間内の好きな時間にお越しください。くもりや雨の場合は中止です。

夏のプラネタリウム

郷土博物館プラネタリウムは夏休み期間（7月20日(土)～8月31日(土)）中、平日の投影回数を増やします。前半は星座解説です。
※投影途中での入退場はできません。
▷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、未就学児は無料

【一般番組】

名探偵コナン 灼熱の銀河鉄道

宮沢賢治の世界を再現したテーマパークで銀河鉄道の列車に乗り込んだコナンたちのもとへ怪盗キッドから予告状が届きます。
▷投影日時 開館日の午後3時、土・日曜日、祝日午前11時
※7月30日(火)～8月30日(金)は平日も午前11時から投影します。

【特別番組】

宇宙の模型～プラネタリウム誕生物語

いつでも満天の星たちが見られるプラネタリウム開発秘話です。
▷投影日時 土・日曜日、祝日午後1時
※8月1日(木)～23日(金)は平日も午後1時から投影します。

【こども特別番組】

ぼくたち惑星8兄弟

太陽先生の授業で惑星のことを学びます。
▷投影日時 7月23日(火)～26日(金)午前11時

情報マップ



保健、検診・健診の問合せ
は市立保健センター ☎042-565-5211まで。



●以下の実施場所・問合せは、市立保健センター ☎042-565-5211。

■乳幼児の身長・体重計測
偶数月生まれの乳幼児／8月1日(木)午前9時30分～11時／バスタオル／当日直接会場にお越しください。

■栄養教室(保育付)「いまから食事を直して、元気な生活を手に入れよう」
健診結果がちょっと気になる方、食事のポイントや食事の工夫について一緒に学びませんか。栄養ソフトで食事診断もできます。市内在住の概ね64歳までの方／8月1日(木)午後1時30分～3時30分／12人(申込順)保育定員 2人(1～3歳・申込順)／講話、試食、食事診断、栄養相談／筆記用具、電卓(お持ちの方)

成人健康相談

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。栄養ソフトで、食事診断もできます。8月2日(金)午前10時～11時30分／お持ちの方は健診結果を持参／当日直接会場へお越しください。

こころの健康相談

気持ちに不安定になり、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7日(水)午前10時～正午(事前予約制)



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、前立腺がん治療中、または経過観察中の方は除く)／9月1日(日)～30日(月)(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：「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(木)(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

●ホームページ：8月8日(木)までに市のホームページ(下の二次元コードからアクセス可)で申込み

●窓口：8月8日(木)午後5時までに市立保健センターで申込み



大雨や台風による被害に備え避難行動を検討しよう

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な箇所の分析や避難行動について、改めて考えましょう。

●自宅が安全かどうかを確認
認：浸水・土砂災害ハザードマップ、避難行動判定フロアなどで、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。避難行動判定フロアとは、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。

●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、次の点も確認をしましょう。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、近隣の安全な知人宅や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次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

●避難所への立退き避難：屋内安全確保や分散避難ができない方は、避難所へ避難する。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。非常時持ち出し袋・避難者の身分証明書を携帯する。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帯する。感染状況等必要に応じ、マスク、体温計・消毒液・スリッパを携帯する。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。防災安全課・内線1352まで。

●喫煙マナー向上にご協力を！誰もが快適に過ごせるまちに！
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、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。環境対策課・内線1248まで。

都市基盤課からのお知らせ

●交通安全共済「ちよこつと共済」の見舞金請求には、交通事故(人身)証明書が必要で

ちよこつと共済に加入している方が、不幸にして交通事故にあい、治療を受けたとき、治療日数に応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。都市基盤課・内線1256まで。

公園利用のマナーを守ってください

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になるボール遊び(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、火事につながるのやめてください。花火はやめてください。ごみは必ず持ち帰ってください。犬のふんは必ず持ち帰ってください。また、犬は必ずリードでつないで散歩させてください。



市内でナラ枯れ被害が発生しています

「ナラ枯れ」とは、カシノナ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によって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、市では、狭山緑地を中心に被害を確認しています。人体や他の生物に直接的な影響はありませんが、枝折れや倒木の危険があるため順次感染した樹木の伐採等を行っています。

ロマンス投資詐欺に注意

消費者センターには、出会い系サイトやマッチングアプリ等に関する投資詐欺と疑われる相談が寄せられています。ロマンス投資詐欺の手口 ①出会い系サイトやマッチングアプリ等でマッチングが成立する。②他の無料会話アプリ等を使用し、次回以降やり取りをしようと誘われ、投資を勧められる。③投資サイト上で利益が出ているように表示される。④様々な名目で入金を要求され、出金できない。⑤マッチングの相手、投資サイト運営会社と連絡が取れなくなる。消費者へのアドバイス 出会い系サイトやマッチングアプリ等で出会った相手の指示で投資するのはやめましょう。投資などのサイトを運営する事業者の実態がつかめない場合、被害回復は困難です。手口にピンときたらそれ以上支払わないようにしましょう。出会い系サイトやマッチングアプリ等は、ルールに従って利用しましょう。トラブルになった際や契約前に不安なことがある場合は、気軽に消費生活センターにご相談ください。消費生活センター・内線1713まで。

Bus i Nestからのお知らせ

●ナラティブセミナー
事業を進めるうえでの意思決定や戦略策定に向けた迷いを、物語の考え方で解消します。7月24日(水)午後6時30分～8時30分／オンライン(Zoom) ライン1218まで。

PowerPointを使った「刺さる資料の作り方」セミナー

創業されて間もない方。これから創業を考えている方。8月2日(金)午後6時30分～8時30分／オンライン(Zoom) △問合せ Bus i Nest ☎042-565-1195へ。



※凡例 会場所、講師、費用(記載なしは無料)、入会金、月会費、年会費、持ち物、問合せ、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。

●社交ダンス(YSDC東大和)／7月16日(火)・23日(火)午後1時30分～3時／中央公民館ホール／関安岡 覚／楽しく社交ダンスを踊る／関お問い合わせください。関ダンスシューズ(室内履き可)／関安岡 ☎090-2303-8441へ。

●夏休み子どもラジオ体操(ラジオ体操連盟)／市内在住の小・中学生／7月20日(土)午前6時25分～6時40分／陽上伸原公園 広場／体操指導／関飲み物／動きやすい服装で参加／関伊藤 ☎042-563-6687へ。

●平和展 今こそ平和を守るとき(新日本婦人の会 東大和支部)／市民／8月4日(日)午前10時～午後3時／関中央公民館ホール／展示・映像などを通じ戦争や平和について学び考える／関五十嵐 ☎042-562-11517へ。

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。都市基盤課・内線1256まで

医師会コーナー

老化予防のための食習慣

人は生まれたからには誰でも年を取ります。年齢を重ねることを加齢と言いますが、加齢＝老化ではありません。加齢に伴う身体機能の低下を老化と呼ぶのです。

ですから同じ年齢の人でも老化の度合いは個人差があり、同窓会に行ったら若く見える人と年齢以上に年老いて見える人の差が激しく、驚かれた方も多いのではないのでしょうか？さて、その差はどこから生まれてくるのでしょうか？

老化には主に酸化と糖化の2つがあり、よくたとえられるのが、酸化はサビで糖化はコゲという言い方です。器械を思い起こせばわかりやすいですね。酸化は身体の中で作られた活性酸素という酸素が変化したものが細胞を傷害してしまうこと、糖化は余分に取りすぎた糖分が体内のたんぱく質や脂質と結びついてAGEs（糖化最終生成物）というおこげのようなものが溜まってしまい病気を起こすことです。酸化が進むと癌の原因になったり、糖化で皮膚のたるみやしわができたりします。

さて、こうした老化を防ぐにはやはり食事の習慣が非常に大切です。抗酸化作用のあるビタミンCやE、ポリフェノールやカロテノイドといった物質を多く含む食品を積極的に摂取したいものです。赤ピーマン、グレープフルーツ、アーモンド、かぼちゃ、ブルーベリー、大豆、緑黄色野菜、かに、鮭などです。糖化予防には糖質を摂り過ぎない事が第一です。

長寿遺伝子（サーチュイン遺伝子）というのがカロリー制限で活性化されるそうです。先人の知恵は偉大なものですね。腹八分目を守って華麗な加齢を目指しましょう。

公益社団法人東大和市医師会

■東大和こどもいけばな教室（東大和伝統文化こども教室実行委員会）／小学1年生～高校3年生とその保護者／8月11日・25日、9月15日・29日、10月20日、11月24日、12月8日・15日（全て日曜日・全8回）午後2時～3時30分／豊中央公民館／10人（申込順）／豊渡邊華蘭／豊1回千600円／豊エプロン、タオル、筆記用具、新聞紙／豊8月1日（木）までに渡邊shiyamato.dento@gmail.com（氏名・生年月日・学校名・住所・電話番号を入力）

■4つの公園をめぐる歴史ガイドツアー（東大和南公園サービスセンター）／小学生とその保護者／8月4日（日）・7日（水）・11日（祝）・14日（水）・18日（日）午前11時～正午②午後1時～2時／豊旧日立航空機株式会社変電所／各20人程度（先着順）／歴史ガイドツアー・スタンプラリー／豊戦災変電所を保存する会／豊東大和南公園サービスセンター☎042-562-1498へ。

■冒険あそび場七森プレーパーク（東大和七森プレーパーク）／子ども～大人／小学3年生以下は保護者同伴／8月18日（日）、9月8日（日）午前10時30分～午後5時30分／豊下立野林間子ども広場／自然の中で自由遊び、火おこし体験ほか／豊汚れてもよい服装、飲み物、昼食、敷物、軍手など／豊宮坂☎070-5541-3751へ。

■リズム体操会員募集（さざんか）／毎週月曜日午前9時50分～11時30分／豊東大和市ロンドみなの体育館／豊500円／豊2千円／65歳以上多数で楽しく運動しています／豊小谷田☎042-562-2547へ。

■北多摩西部消防署（さざんか）／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23日（火）～29日（月）／市役所開庁時間内にご覧ください。◎普通救命講習 北多摩西部消防署では、普通救命講習を毎月開催しています／毎月第3金曜日／豊北多摩西部消防署／20人（申込順）／豊1500円（テキスト代）／豊開催日の前月10日までに北多摩西部消防署へ申込み

▽問合せ 北多摩西部消防署☎042-565-0119へ。■小平・村山・大和衛生組合オリジナルキャラクターを募集 小平・村山・大和衛生組合では、令和7年10月からの稼働に向けて新しいごみ焼却施設の整備を行っています。そこで、ごみの減量等の啓発のため、オリジナルキャラクターを募集します／豊応募資格 東大和市・小平市・武蔵村山市に在住・在勤・在学の方（年齢、プロ、アマは問いません）／豊応募内容 オリジナルキャラクターのデザイン画と愛称、オリジナルキャラクターのプロフィール（キャラクターのストーリー設定）／豊9月30日（月）まで／詳細は、小平・村山・大和衛生組合のホームページをご覧ください／豊小平・村山・大和衛生組合☎042-341-4345へ。

■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。この時期に子ども達が交通事故に遭わないために、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？自転車に乗るときの正しいルール 自転車は子どもから高齢者まで利用する手軽で便利な乗り物です。自転車に乗る時は交通ルールを守り、安全運転を心がけてください／豊自転車安全利用五則 ①車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先 ②交差点では信号と一時停止を守って、安全確認 ③夜間はライトを点灯 ④飲酒運転は禁止 ⑤ヘルメットを着用／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／豊東大和警察署☎042-566-0110へ。

■事業者向け「H-TTナビゲーター」 東京都では、2030年カーボンハーフやエネルギー安定確保のキーワードとして「H-TT（電力をへらす・つくる・ためる）」を掲げています。電力使用量を減らし、エネルギーを効率的に利用することで、持続可能な都市を創ることに繋がります／東京都が提供する「H-TT実践推進ナビゲーター」は、H-TTを実践したい事業者にとって最適な都の支援策をご案内するプロフェッショナル集団です。料金は完全無料、支援策の利用は任意で、都内中小企業なら利用可能です／詳細は、ホームページをご覧ください／豊東京都H-TT実践推進ナビゲーター事業☎03-6633-3615へ。

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／豊東大和警察署☎042-566-0110へ。

ほん・本・BOOK

◎図書館の新书推荐をご紹介します。

〈一般書〉 ●のどごし自慢の絶品そうめん 満留 邦子 著 ●脳はスマホで若返る 内野 勝行 著 ●本を読む 中沢 孝夫 著 ●わたしは孤独な星のように 池澤 春菜 著 ●マイペースでいいじゃん！ 外崎 修汰 著

▽問合せ 中央図書館☎042-564-2454まで。 ●学校に行かない僕の学校 尾崎 英子 作 ●ラッキーボトル号の冒険 ウォーメル、クリス 作 ●かんぱんのないコーヒーや かめおかあきこ 作 ●いつかまたあおうね ミラー、パット・ジトロート 文



土曜収納窓口

◎市税・国民健康保険税 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。

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イジー口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）。

〈〈今月の納期〉〉	
納期限 7月31日(水)	
・固定資産税・都市計画税	第2期
・国民健康保険税	第1期全期前納
・後期高齢者医療保険料	第1期
問合せは、保険年金課・内線1026まで	
・介護保険料	第1期
問合せは、介護保険課・内線1136まで	

▽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。

〔市税・国民健康保険税の納付方法には簡単便利な口座振替もあります〕

納税課（市役所1階）で

平日及び土曜日に電話による納税の案内を行っています。番号042-566-8551から着信があった場合には納税課までご連絡いただくようお願いいたします。市税・国民健康保険税は「地方税お支払サイト」を利用して納付できます／問合せ 納税課・内線1091まで

市民記者
レポート

リニューアルした公園へ

いよいよ子どもたちが楽しみにしている夏休みが始まります。市内には多摩湖周辺のたっぷりの自然や市民プールなど、楽しめる場所があります。

でも、今年はぜひ近くの公園に目を向けてください。高木公園や上仲原公園・南街の末広公園など、ここ数年で多数の公園が整備されて安全で楽しい遊具が設置されています。そんな公園を探してみるのも面白いと思います。

その時にぜひ行ってほしい場所があります。そこは東京街道団地の再整備に伴って整備された地域です。人工芝のサッカー場がほぼ完成していて、西側には芝生を敷き詰めた清原中央公園がオープンしています。大きな遊具はありませんが、ストレッチができる健康器具があり、ゆったりとした時間が過ごせます。公園の南側にはスーパーマーケットと東大和リビングテラスがあり、リビングテラス内にはドラッグストアや100円ショップなどがあります。手ぶらで行っても手軽にピクニック気分が味わえます。また、リビングテラスの屋上も素敵で、少し風が吹くととてもさわやかです

しかし芝生の公園には日陰がなく、熱中症に注意しないと大変なことになります。そんな時に利用してほしいのが、東大和リビングテラス内にある「みんなの部屋」です。集会室・みんなのリビング・ミニショップと3つのエリアに分かれていて集会室は予約が必要ですが、みんなのリビングで涼んでミニショップをぜひ覗いて見てください。新しい発見があるかもしれません。また冷蔵文庫という試みがとても面白く、興味がある方はぜひ参加してください。

今年もとても暑い日が続きそうですが、冷房の効いているところでゲームばかりするのではなく、熱中症に気をつけて外でたくさん遊んで楽しい夏休みを過ごしてください。

(市民記者 鈴木富雄)

令和7年度からの
東大和市体育施設等の
指定管理者候補者を募集中

詳細は、市のホームページ(右の二次元コードからアクセス可)をご覧ください。

▶問合せ 生涯学習課・内線1552まで。



東大和市民会館
ハミングホール

発売情報

▶詳細は、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。

■ベヒシュタインピアノ大解剖

8月10日(土)午後2時開演／小ホール／全席指定／一般：1,000円、友の会：800円／出演：尾山格【株ベヒシュタイン・ジャパンアーティスト・カスタマー・サービス課長】、鈴木瑛子 & Rina Kohmoto From EYRIE (ピアノ連弾)／曲目：ベートーヴェン：交響曲第7番 第1楽章 EYRIE：Ga-ohほか／ベヒシュタインピアノの歴史・構造の解説や、メジャーデビューで話題のEYRIEによるミニコンサートをお楽しみいただきます／4歳未満不可



ロビーコンサート vol.280

国立音楽大学 学生によるコンサート
「夏に贈るロマン派の音楽」
7月31日(水)正午開演／入場無料

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
(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。



■SINSKE&鏡リュウジpresents
「ホロスコープ・アワー」

8月25日(日)午後1時開演／小ホール／全席自由／一般：2,500円、友の会：2,000円(当日券500円増)／SINSKE(マリンバ)、鏡リュウジ(占星術研究家)、加畑嶺(ピアノ)ほか／曲目：Jupiter／ホルスト(SINSKE編曲)ほか／公演当日の星座を西洋占星術の第一人者、鏡リュウジが詳細に分析！聴衆全員の長所を引き出し、運気の上がる様々な音楽を、日本を代表する国際派マリンバ奏者SINSKEの癒しと超絶マリンバ演奏でお届けします／未就学児不可



8月の施設利用申込み

大・小ホールは令和7年8月分、その他の施設は令和7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(水)午後1時30分から行います。

国民年金
だより



■国民年金は60歳以降でも任意加入できます

老齢基礎年金は、保険料納付済期間や免除期間などを合算した受給資格期間が10年以上ある場合に、原則65歳から受け取ることができます。満額の老齢基礎年金を受け取るためには、20歳から60歳までの40年間、保険料の納付が必要です。60歳までに老齢基礎年金の受給資格を満たしていない場合や、40年間の保険料納付済期間がないために、満額の老齢基礎年金を受給できない場合は、60歳の誕生日前日から、申出により国民年金に任意加入することができ、任意加入期間中に保険料を納付することと、65歳から受け取る老齢基礎年金額を増やすことができます。

60歳以降の任意加入は、次の①～④のすべてに該当する方が加入できます。

①日本国内に住所がある60歳以上65歳未満の方
②老齢基礎年金の繰り上げ支給を受けていない方
③20歳以上60歳未満までの保険料納付済期間が40年未満の方
④厚生年金等の公的年金制度に加入していない方

▽手続方法 保険年金課(市役所1階)または立川年金事務所へ必要書類を持参

▽必要書類 ①基礎年金番号の分かる書類(基礎年金番号通知書等)
②本人確認書類(運転免許証、マイナンバーカード等)
③預金通帳
④金融機関届出印

※納付方法は、原則、口座振替となります。口座振替以外の納付方法を希望する場合は、別途申出書の記入が必要です。

※市役所での手続きを希望する方は、事前に保険年金課までご連絡ください。来庁日を調整することで、窓口での待ち時間を短縮できます。

■付加保険料を納付するとさらに受け取る年金額を増やせます

毎月の保険料に加えて月額400円を納めると、老齢基礎年金とあわせて付加年金を受け取ることができます。付加年金額(年額)は、付加保険料の納付月数×200円で計算します。任意加入の申出とあわせて手続きすることも可能です。

■65歳以降の特例任意加入 10年の受給資格期間を満たさない昭和40年4月1日以前の生まれの方は、70歳になるまでに受給資格期間を満たすことができる場合に、特例的に高年齢加入することができ、詳細はお問い合わせください。※65歳になる前に10年の受給資格期間を満たしている方は、特例任意加入できません。

▽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。