

注目情報 令和6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3日(火)	本会議	開会・議案等審議
9月4日(水)～6日(金)・9日(月)・10日(火)	本会議	一般質問
9月12日(木)・13日(金)・17日(火)	常任委員会	付託案件の審査等
9月19日(水)・20日(金)	決算特別委員会	令和5年度決算審査
9月26日(木)	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：郷土博物館業務員の募集
 5面：第54回ふれあい市民運動会

3面：シニアクラスで学ぶ！楽しむ！
 6・7面：情報マップ・健康ひとくちメモ

4面：上北台公民館主催保育付講座
 8面：市民記者レポート

郷土博物館 プラネタリウム夏番組！



一般番組

「名探偵コナン 灼熱の銀河鉄道」

●日時 開館日の午後3時、
 土曜日・日曜日・祝日午前11時
 ※8月30日(金)までは平日午前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」

●日時 土曜日・日曜日・祝日午後1時
 ※8月23日(金)までは平日も午後1時から投影します。
 ※夏番組は9月16日(祝日)まで投影します(休館日は除く)。
 ▶問合せ 郷土博物館 ☎042-567-4800まで。

東大和市ロンド みんなのプール！



●日時 9月1日(日)までの午前10時～午後6時(入場は午後5時まで)
 ●利用料金

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

※付き添いの方も有料です。ただし、障害者本人及びその付添人(1人)は障害者手帳等を提示のうえ無料です。
 ※専用駐車場がないため、車での来場はご遠慮ください(障害者本人が運転または同乗する場合は除く)。
 ▶問合せ 東大和市ロンドみんなのプール ☎042-565-0061まで。

夏の思い出づくり 開催中。

キッチンカーが来る！

8月25日までの土・日曜日に市役所と市立狭山緑地にキッチンカーがやって来ます。ぜひ、お越しください。

期日・場所	出店メニュー【店舗名】
8月17日(土) 市役所敷地内	クレープ、かき氷、フルーツかき氷【MOURA】
8月18日(日) 市立狭山緑地駐車場	ケバブサンド・ラップ・おつまみ、ロングポテト【JESTKEBAB】
8月24日(土) 市役所敷地内	たこ焼き、たこせん、かき氷【黄色い車のたこ焼き屋】
8月25日(日) 市立狭山緑地駐車場	たこ焼き、たこせん、かき氷【黄色い車のたこ焼き屋】

※時間は、午前10時～午後3時です。
 ※状況により、予定が変更になる場合があります。
 ▶問合せ 産業振興課・内線1074まで。



暑さをしのぐ 一時避難所
 ひと涼みステーション

熱中症による重大な健康被害の発生を防止するため、冷房設備を有する公共施設等を、暑さをしのぐ一時避難所として開放しています。

設置場所等の詳細は、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 市立保健センター ☎042-565-5211まで。



会計年度任用職員 郷土博物館業務員の募集

吉岡堅二の日本画等の資料調査・展示等を行う、美術系の学芸員資格を有する方を募集します。

▽任用期間 令和6年10月1日～令和7年3月31日

▽勤務時間 午前8時30分～午後5時の週4日

▽勤務場所 郷土博物館

▽定員 1人

▽勤務内容 吉岡堅二の作品等資料の調査・管理、旧吉岡家住宅の公開・管理に関すること

▽社会保険料等 適用あり

▽報酬(時給) 1480円(土・日曜日、祝日は1850円)

▽面接試験日 9月16日(祝日)

▽応募方法 8月30日(金)

(必着) までに履歴書を郷土博物館(〒207-0031東大和市奈良橋1-260-2)へ郵送または8月29日(木)・30日(金)に持参

※募集要項は、郷土博物館及び市のホームページで入手できます。

▽問合せ 郷土博物館☎042-567-4800まで。



▲旧吉岡家住宅

地方公共団体情報システムの標準化・共通化

市では、地方公共団体情報システムの標準化に関する法律に基づき、市が利用する業務システムについて、国が用意した標準仕様書に適合したシステム(標準準拠システム)に切り替える準備をしています。

切り替えは、システム毎に令和6～7年度にかけて順次実施します。

◎標準準拠システムの運用開始に伴う影響

10月15日(火)に市が利用する一部の業務システムについて、標準準拠システムへの切り替えを実施し、運用を開始します。

運用開始の影響により、各種証明書や通知書等の様式が変わる場合があります。※変更する様式の種類や内容については、今後、市のホームページ等でお知らせします。

▽問合せ デジタル推進課・内線1373まで。

申請期限が近づいています 令和5年度住民税非課税世帯等 に対する臨時特別給付金

令和6年1月以降にこの給付金の支給を受けていない場合は、期限までに申請してください。支給額等の詳細は、市のホームページをご覧ください。

▽対象 基準日(令和5年12月1日)時点で市に住民登録があり、次のいずれかに該当する世帯

①世帯全員の令和5年度の住民税所得割のみが非課税の世帯(世帯分及び18歳以下の児童の分)

②世帯全員の令和5年度の住民税均等割が非課税の世帯(18歳以下の児童の分)

※②の世帯分の申請は終了しています。

▽申請期限 8月31日(土)(消印有効)

▽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。



梨の品評会と即売会

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

▽期日 8月29日(木)

▽時間 整理券の配布・午前11時30分から(なくなり次第、終了)

●即売会(3個口のみ)..
正午から

※即売会は整理券の番号順に案内します。

▽場所 市役所中庭

▽出品予定数 60点

▽出品予定品種

●豊水・果汁が多い

●秀玉・甘く酸味が少ない

●稲城・実が大きく甘い

●あきづき・酸味が無く甘い

▽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。



マイボトル等協力店を ご利用ください

市では、市内の店舗と協力し、紙コップやプラスチック製品などの使い捨て容器の減量に繋げるため、「マイボトル等協力店制度」を創設し、この取組みに協力いただける店舗を「マイボトル等協力店」として認定しています。

マイボトル等協力店では、顧客が持ち込んだマイボトル等(水筒やマイカップなど)に、飲み物を提供しています。

外出の際には、マイボトル等を持って、協力店をご利用ください。

※協力店舗は、市のホームページ(下のページ)の二次元コードからアクセス可)をご覧ください。

▽問合せ 環境対策課・内線1242まで。



10月分からの家庭廃棄物指定収集袋の交付 家庭廃棄物処理手数料の 減免制度

要件に該当する方へ、10月分からの家庭廃棄物指定収集袋の交付を開始します。

◎令和6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月下旬に郵送します。

▽交付期間 9月2日(月)～30日(土・日曜日、祝日は除く)

◎令和6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)で手続きを受け付けています。

▽減免要件 下表のとおり

▽持ち物 減免要件に該当することがわかる証明書、本人確認書類

※令和6年1月2日以降、

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、全員税と世帯が非課税である必要がある
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高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	

市内に転入した方は、世帯全員が住民税非課税であることがわかる書類が必要です。

▽問合せ 環境対策課・内線1242まで。

入居者募集 都営住宅

(地元割当・シルバーピア)

▽申込区分 単身向・東京街道(1戸)

※申込者多数の場合、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東大和市内に継続して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暴力団ではないこと

※詳細は、申込書をご覧ください。

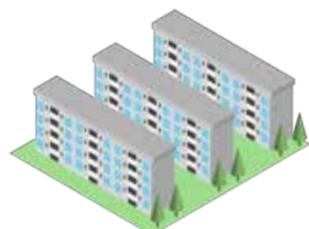
▽申込書配布期間 8月16日(金)～26日(月)

▽申込書配布場所 地域振

興課(市役所3階)、市民センター(南街・桜が丘市民センターは除く)

▽申込み 申込書配布期間中に地域振興課まで持参または郵送(8月27日(火)の消印有効)

▽問合せ 地域振興課・内線1712まで。



市民委員の公募 公園等再整備方針・再整備計画 策定に向けた検討会

市では現在市内公園等の再整備に取り組んでいます。これに伴い、検討会に参加し、意見をいただける市民委員を公募します。

▽公募資格 市内在住の18歳以上(令和6年9月1日現在)で公園等の再整備に関心があり、平日の日中に開催する検討会に出席できる方(他の検討会等の委員との兼任不可)

▽任期 令和6年10月～令和9年3月(会議は全7回を予定)

▽募集人数 2人以内

▽公募方法 9月8日(日)までに所定の申込書(都市基盤課(市役所2階)及び市のホームページで入手可)に必要な事項を記入のうえ、テーマ「わたしの考える公園を活用したまちづくり」の作文(400～800字程度)を添えて都市基盤課へ持参または郵送(必着)で提出

▽問合せ 都市基盤課・内線1219まで。

ミニ講座「高齢者向けの住まい」を開催します

ケアラーズカフェほのぼの

総合福祉センターは、高齢のご家族を介護されている方が気軽に集まる「ケアラーズカフェほのぼの」を毎月開催しています。

今月のケアラーズカフェでは、高齢者向けの住まいの種類や違いについて学ぶミニ講座を開催します。ぜひ、お申し込みください。

▽対象 市内在住で高齢の家族の介護をしている方
▽日時 8月22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。
▽定員 25人程度(申込順)



▽費用 無料(お茶を注文する場合は200円)
▽講師 公益社団法人全国有料老人ホーム協会
▽申込み 総合福祉センターはくとふる☎042-516-3982へ。

職員企画講座 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び、楽しむ機会を提供します。素敵な時間を過ごしましょう。

▽対象 65歳以上の方
▽期日・内容 下表のとおり
▽時間 午後1時30分～3時30分
▽場所 新堀地区会館(第4回は除く)
▽定員 30人(申込者多数の場合、抽選)
▽申込方法 8月26日(月)(消印有効)までに往復はがきを中央公民館まで郵送
※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☎042-561-2451まで。

回	期日	内容
1	9月13日(金)	時事・芸能で現代史を学ぶ
2	9月27日(金)	自分史を工作する
3	10月11日(金)	東大和市の歴史を学ぶ講座
4	10月25日(金)	市内散策
5	11月15日(金)	音楽鑑賞会

往復はがき 記載例

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

くらし・こころ支援センター「そえる」

「そえる」では、経済的なこと、精神的なこと、家庭のことなど、様々な問題について、専門の支援員が相談を受け付け、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。

また、離職などにより家を失った方または失うおそれの高い方に対し、住居確保給付金として、一定期間、家賃相当額の支給を行います。

気軽にお問い合わせください。相談を希望する場合は、事前に予約すると円滑に相談できます。
※住居確保給付金の利用には要件があります。詳細は、市のホームページをご覧ください。



▽対象 市内在住の失業等で生活にお困りの方等
▽窓口開設日時 平日の午前8時30分～午後5時15分
▽場所 市役所2階エレベーター横
▽問合せ くらし・こころ支援センター「そえる」・内線1081まで。

暮らしにお困りの方はご相談ください 生活保護制度

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。

▽問合せ 生活福祉課・内線1145まで。



ひきこもり相談窓口

ひきこもり等生きづらさに悩む方及びその家族等を対象とした相談窓口を開設しています。「この先どうしたらいいのか」「誰かに話を聞いて欲しい」など、

気軽に相談ください。また、市のホームページ(下の二次元コードからアクセス可)では、相談窓口の紹介のほか、居場所「One'sぶれいす」や「ひきこもりJX女子会」の開催情報などを掲載していますので、ご覧ください。

▽相談受付時間 午前9時～正午、午後1時～4時30分
▽場所 市役所2階福祉推進課
▽問合せ ひきこもり相談窓口☎042-567-5077まで。
※相談員が電話で対応できない場合は社会福祉協議会につながることがあります。



障医療費助成制度

心身障害者(児)医療費助成制度

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。

※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5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、扶養親族等が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
- ②障害要件に該当した時の年齢が65歳以上の方
- ②障害要件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

ファミリー・サポート・センター さわやか サービス

ファミリー・サポート・センター「さわやかサービス」は、支援をして欲しい方（利用会員）からの依頼を受け、支援をしたい方（協力会員）が、子育てや家事等に協力する住民参加型の有償サービスです。

※市からの補助を受けて、社会福祉協議会が実施しています。

▽サービス内容
子育て支援 保育園・幼稚園への子どもの送迎とその前後の預かり、学童保育終了後・放課後の子どもの預かり、臨時的な子どもの世話、産前産後の家事支援など

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を募集しています。

登録するためには、協力会員養成講座「さわやか講座」の受講が必要です。今回は、本会ホームヘルパーセッションと協働で、ヘルパーの有資格者を対象にフォローアップの講座も行います。

▽対象 市内在住で20歳以上の方（⑤のみ受講を希望する方は、ホームヘルパー有資格者に限る）

▽期日・内容
①9月9日(月)・事業説明・保育の心
②9月10日(火)・子どもの栄養・食事情・小児看護の基礎知識（応急救護講習がある園への子どもの送迎とその前後の預かり、学童保育終了後・放課後の子どもの預かり、臨時的な子どもの世話、産前産後の家事支援など）

「高齢者支援」 買い物、調理、洗濯、住居等の掃除・整理整頓、通院・散歩等外出の付き添い、その他必要と認められる援助など

▽問合せ 社会福祉協議会
ファミリー・サポート・センター ☎042-567-0013

りますので動きやすい服装でご参加ください！

③9月12日(木)・子どもの安全と事故・心の発達とその課題

④9月13日(金)・高齢者等支援について・マニュアル説明と登録手続

⑤9月17日(火)・ホームヘルパーフォローアップ講座



9月の出張かるがもひろば

保育士が集会所等に出張し、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
●9月3日(火)・狭山公民館

●9月6日(金)・湖畔集会所
●9月11日(水)・仲原集会所

▽時間 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



体感型講座(保育付) 子どもの生きる力を育む あそびの大切さ

子どもの思春期までに心の体力をつけるために、今大切にしてほしいことを聞くだけでなく、あそびを通して体感します。

▽対象 市内在住・在勤の0歳～就学前のお子さんの保護者

▽日時 9月18日(水)午前10時～11時30分

▽場所 中央公民館ホール

▽定員 32人(申込順)

▽講師 北島尚志氏(NP O 法人あそび環境Museum アタフ・バーバン)

【保育について】
▽対象 満1歳～就学前の幼児
▽定員 12人

※0歳児は保護者同席となります。

▽申込み 8月15日(木)午後1時から市のホームページ



支援が必要な児童・生徒の理解推進講演会

特別支援教育の理解・推進を目的として講演会を開催します。

当日参加可。

▽内容 ウェルビーイングの向上とインクルーシブ教育の推進

▽日時 8月27日(火)午後2時～4時(午後1時40分開場)

▽講師 太田研氏(山梨県立大学准教授)

▽場所 中央公民館ホール

▽定員 100人(申込順)

▽申込み 市のホームページ

※定員に達していない場合、563-5933まで。

上北台公民館主催保育付講座 アーユルヴェーダ&ヨガで心と身体のセルフケア

アーユルヴェーダ(インド等の伝統的医学)とヨガで心と身体のセルフケアをしましょう。

▽期日・内容 下表のとおり

▽時間 午前10時～正午

▽場所 上北台公民館

▽定員 20人(申込者多数の場合、抽選)

▽講師 伊藤澄子氏(ヨガインストラクター)、朝倉智美氏(アーユルヴェーダサロン運営)

▽費用 100円(スパイス代)

▽持ち物 ヨガ・ヨガマット(持っていない方はバスタオル)、汗拭きタオル、飲み物

●アーユルヴェーダ・筆記用具

【保育について】
▽対象 首がすわっている令和6年5月26日生まれ～

▽日時 9月26日(土) 10月3日(土) 10月10日(土) 10月17日(土) 10月24日(土) 10月31日(土) 11月7日(土) 11月14日(土) 11月21日(土) 11月28日(土)

▽内容 ならし保育(午前10時30分～11時30分) ヨガ：初めてのヨガ ヨガ：リラックスヨガ アーユルヴェーダ：季節・時間の管理で心地よく過ごそう ヨガ：首こり・肩こり改善ヨガ アーユルヴェーダ：キッチンで心身を整える(スパイス・ハーブの活用術) ヨガ：骨盤調整ヨガ ヨガ：初めての太陽礼拝 ヨガ：デトックスヨガ 保育懇談会

▽申込み 9月12日(木)まで

▽申込み 9月12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)

からアクセス

可)、中央公民館 ☎042-564-2451まで電話またはメール chukokominkan@city.higashiyamato.lg.jp

中央公民館主催保育付講座 プラティスといのちの話を育てて

ピラティスといのちの話で心身を整え、自分と家族の幸せにつなげられるように、リフレッシュしませんか。

▽期日・内容 下表のとおり

▽時間 午前10時～正午

▽場所 中央公民館

▽定員 12人(申込者多数の場合、保育未経験者を優先し抽選)

▽講師 青木千景氏(いのちの語り部)、池田美帆氏(心と身体のメンテナンス IORI代表)

▽申込み 9月12日(木)まで

▽申込み 9月12日(木)まで

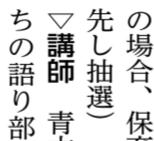
に市のホームページ(下の二次元コードからアクセス)

からアクセス

可)、中央公民館 ☎042-564-2451まで電話またはメール chukokominkan@city.higashiyamato.lg.jp

回	期日	内容
	9月20日(金)	ならし保育
1	9月27日(金)	はじめまして・シャンパンタワーのお話
2	10月4日(金)	ピラティス
3	10月11日(金)	ピラティス
4	11月1日(金)	ピラティス
5	11月8日(金)	「いのちのおはなし」
6	11月16日(土)	家族で聴こう！誕生のおはなし
7	11月22日(金)	ピラティス
8	11月29日(金)	ピラティス
9	12月6日(金)	振り返り
10	令和7年1月17日(金)	自分を思いっきり楽しもう！
	1月24日(金)	保育懇談会

回	期日	内容
	9月26日(土)	ならし保育(午前10時30分～11時30分)
1	10月3日(土)	ヨガ：初めてのヨガ
2	10月10日(土)	ヨガ：リラックスヨガ
3	10月17日(土)	アーユルヴェーダ：季節・時間の管理で心地よく過ごそう
4	10月24日(土)	ヨガ：首こり・肩こり改善ヨガ
5	10月31日(土)	アーユルヴェーダ：キッチンで心身を整える(スパイス・ハーブの活用術)
6	11月7日(土)	ヨガ：骨盤調整ヨガ
7	11月14日(土)	ヨガ：初めての太陽礼拝
8	11月21日(土)	ヨガ：デトックスヨガ
	11月28日(土)	保育懇談会



ふれあい市民運動会 プログラム

第54回 ふれあい市民運動会

午前の部への参加には、事前の申込みは不要ですので、直接会場にお越しください。

午後の部への参加には、事前の申込みが必要です。原則、全競技に参加していただきます。障害等により、全競技に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22日(祝日)

場所 東大和市 Rond 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。

9月15日(日)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)で申込み



午後の部の申込み

※電話申込み可。※定員に達しなかった場合のみ、当日受付を行います。

【午前の部】

Table with 5 columns: 競技名, 受付開始時間, 競技開始時間, 定員, 対象. Includes events like 風船パレー and ボットス.

【午後の部】

Table with 5 columns: 競技名, 受付時間, 競技開始時間, 定員, 対象. Includes events like オープニングパフォーマンス and キンボールトス.



学校給食費の負担軽減

令和6年4月からの学校給食費は、下表【A】のとおりですが、市では国の交付金を活用して、保護者の負担額を増やさないよう、下表【B】のとおり徴収しています。

この度、令和6年4月に遡り、東京都の公立学校給食費負担軽減事業補助金の活用が見込めることから、9月以降の負担額を下表【C】のとおり、軽減します。

なお、既に徴収済の令和6年4月～7月分の給食費【B】と軽減額との差額については、翌年2・3月分の負担額で調整します。

※この措置は現時点では令和6年度限りのもので、令和7年度以降については未定です。



Table showing school lunch fee reduction details for elementary and middle school students, categorized by grade and month.

上北台公民館 保育室体験講座 「ゆる体操ゆるり」

公民館で活動しているグループ「ゆる体操ゆるり」の活動及び保育室の体験ができます。お子さんを保育室に預けて、ゆる体操を学びリフレッシュしませんか。

参加できます。 参加日 ①9月13日(金) ②9月27日(金) ③10月11日(金) 時間 午前10時～正午 場所 上北台公民館

保育室体験講座 「ゆる体操ゆるり」 定員 8人(定員を超えた場合は抽選) 費用 1回500円 持ち物 飲み物、汗拭きタオル ※運動できる服装でお越しください。



申込み 各開催日の1週間前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、上北台公民館☎042-567-2691まで電話または来館

郷土史講座 里正日誌(活字本)を読んでみよう

里正日誌(東大和市文化財)の活字本を読み解くことで、郷土の歴史を深掘りしていきましょう。

期日 9月14日(土)～令和7年3月8日(土)の第2土曜日(全7回) 時間 午前10時～正午 場所 中央図書館

定員 20人(申込順) 内容 里正日誌第一巻を活用して旧蔵敷村を中心とした郷土の歴史への理解を深める講座 講師 砂田さと子氏(東大和市文化財専門委員)ほか 費用 1700円(里正日誌第一巻購入代) 持ち物 筆記用具 申込み 郷土博物館☎042-567-4800まで。

昼間の星の観察会 太陽をみよう

太陽表面の黒点やプロミネンスを観察します。

日時 8月25日(日)午前9時30分～10時40分 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。時間内のお好



きな時間にお越しください。 ※くもりや雨の場合は中止。 問合せ 郷土博物館☎042-567-4800まで。

9月2日(月)から すこやかスマイルバスの経路変更

「すこやかスマイルバス」は、体育施設等の指定管理者(Rond・スポーツセンター)が運行し、東大和市 Rond みんなの体育館を発着点に市内を巡行しています。

経路変更後は新設の清原中央公園運動広場も経由します。登録すると体育施設利用時はいつでも乗車でき

ます(登録手数料550円)。 ※経路などの詳細は、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。 問合せ 東大和市 Rond みんなの体育館☎042-566-3531まで。



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。

以下の実施場所については「市立保健センター」初めての離乳食講習会(4〜6か月)

生後4〜6か月の乳児の保護者／8月29日(木)午後1時30分〜3時/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、だっこひも等



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9日(月)午前9時30分〜11時/8組(事前申込制・初回の方優先)／母子健康手帳

■両親学級
妊婦とその家族/日時・内容 左表のとおり/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

日時	内容
第1回 9月9日(月) 午後1時30分〜3時30分	歯科医師・栄養士の講話、試食、グループワーク
第2回 9月26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28日(土) 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	同窓会、後輩へのアドバイス

※第3回は①②のどちらかに参加

■女性のいきいき健康教室「今日からできるストレッチ」(保育付)
ストレッチをすることで筋肉の柔軟性を高め、体が動かしやすくなります。肩こり・腰痛の改善、けが予防、姿勢を正す効果などもあります。ストレッチで心も体もリフレッシュしませんか/市内在住の概ね64歳までの女性/9月12日(木)午後1時30分〜3時30分/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、飲料水/動きやすい服装でお越しください。

■こころの健康相談
気持ちが悪くなり、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/9月4日(水)午後1時〜3時(事前予約制)



■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
1回の治療に東京都から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、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

◎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」の写し、請求者の印鑑

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」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(下の二次元コードからアクセス可)で入手可。

申請書は、請求者の印鑑、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

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歳〜39歳(昭和60年4月2日〜平成17年4月1日生まれ)の方で健診を受ける機会のない方(現在治療中の方および職場での健診を受けている方は除く)／10月1日(火)〜31日(木)(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) (希望者は大腸がん検診とのセット検診可)
市内在住の40歳以上の方(昭和60年4月1日以前に生まれた方。呼吸器疾患で治療中または経過観察の方は除く)／11月6日(午前・午後)、11月13日(午前・午後)、11月14日(午前・午後)／場所 市立保健センター(検診車)／420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、肺がん検診の検査日に検体を提出(女性の方は月経期間の検査は控えてください)／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。

③環境保全審議会
9月24日(火)午後2時/場所 市役所会議棟第1・2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/環境対策課・内線1249まで。

④雨水浸透施設(雨水浸透ます)の設置費用を補助します
地下水のかん養を促し、水環境の保全及び雨水の流出抑制を図るために、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/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等/着工する前に申請が必要で

⑤雨水浸透施設(雨水浸透ます)の設置費用を補助します
地下水のかん養を促し、水環境の保全及び雨水の流出抑制を図るために、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/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等/着工する前に申請が必要で

日(消印有効)までに市立保健センター(〒207-0015 東大和市中央3-98-1)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」)・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/ホームページ:9月8日(日)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:9月6日(金)までに市立保健センターで申込み
※検診票は、①は9月下旬、②は10月下旬に発送予定。

⑥環境保全審議会
9月24日(火)午後2時/場所 市役所会議棟第1・2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/環境対策課・内線1249まで。

⑦雨水浸透施設(雨水浸透ます)の設置費用を補助します
地下水のかん養を促し、水環境の保全及び雨水の流出抑制を図るために、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/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等/着工する前に申請が必要で

⑧雨水浸透施設(雨水浸透ます)の設置費用を補助します
地下水のかん養を促し、水環境の保全及び雨水の流出抑制を図るために、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/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等/着工する前に申請が必要で

■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)／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/下水道課・内線1231まで。

■都市基盤課からのお知らせ
◎街路灯の故障を見つけたときはご連絡ください
街路灯の故障を見つけたときは①④のことを都市基盤課までお知らせください/①街路灯の下についている黄色のシールに記載された管理番号(A・〇〇〇〇等) ②街路灯の所在地 ③不具合の内容 ④不具合発生の日時

◎宅地内から道路上に枝葉を出さないようご協力を
宅地内等から道路にはみ出している樹木の枝葉は、車両や歩行者の通行の妨げとなり、接触事故等の危険があります。土地を管理している方は、枝葉の適正な管理をお願いします。

◎雨水浸透施設(雨水浸透ます)の設置費用を補助します
地下水のかん養を促し、水環境の保全及び雨水の流出抑制を図るために、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/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等/着工する前に申請が必要で

◎雨水浸透施設(雨水浸透ます)の設置費用を補助します
地下水のかん養を促し、水環境の保全及び雨水の流出抑制を図るために、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/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等/着工する前に申請が必要で

■荒天等のごみ収集について
台風などの荒天時でもごみ収集を行います。収集当日の朝8時までにお出しください/荒天時は、次のことにご注意ください/布類は濡れるとリユースができなくなるため、次回の収集日に排出してください。ごみ袋の口はしっかりとしばって密封し、中身が飛散しないようにしてください/また強風時は缶・びん排出用のカゴを折り畳んで設置する場合があります/なお、収集を中止する場合は、市のホームページやごみ分別アプリでお知らせします。ご理解とご協力をお願いします/環境対策課・内線1241まで。

■シルバー人材センターからのお知らせ
◎仕事の受注
屋内外の清掃、植木せん定、除草(一部地域を除く)、家事(掃除・洗濯・食器づくり)、襖・障子・網戸張り替え、大工仕事、蜂の巣駆除、チラシ配布、パソコン教室(ワード、エクセル)、一般事務補助、毛筆宛名・賞状書、介護予防・日常生活支援総合事業(掃除・買物・調理・洗濯等)など、困り事がありましたらご相談ください。料金は内容により異なります。

◎雨水浸透施設(雨水浸透ます)の設置費用を補助します
地下水のかん養を促し、水環境の保全及び雨水の流出抑制を図るために、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/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等/着工する前に申請が必要で

◎雨水浸透施設(雨水浸透ます)の設置費用を補助します
地下水のかん養を促し、水環境の保全及び雨水の流出抑制を図るために、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/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等/着工する前に申請が必要で

◎雨水浸透施設(雨水浸透ます)の設置費用を補助します
地下水のかん養を促し、水環境の保全及び雨水の流出抑制を図るために、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/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等/着工する前に申請が必要で

放置自転車等は撤去します 安全な歩行空間を確保するため、駅近くの放置禁止区域内の歩道などには自転車等を放置しないでください。駅から概ね800メートル以内にお住まいの方は、自転車等の利用の自粛をお願いします/都市基盤課・内線1256まで

健康ひとくちメモ

たんぱく質足りていますか？ ～賢くたんぱく質を摂る秘訣～

みなさんは、毎日の食事でたんぱく質を十分に摂っていますか。

夕食に、まとめてたんぱく質を摂っていたり、プロテインジュースで摂っているから大丈夫という方も多いです。

実は、たんぱく質を1回で効率的に身体の中で活用するには上限量があり、まとめて摂ってしまっても、上限量をこえた分は脂肪として身体に蓄えられたり、肝臓や腎臓に負担をかけて排泄されます。

3回の食事で、適量のたんぱく質を摂ることが大切になります。

また、たんぱく質が多く含まれる食品には動物性のもの(肉・魚・卵・乳・乳製品)と植物性のもの(大豆・大豆製品)があります。できるだけ、色々なたんぱく質源を摂ると、より身体に良いと言われています。朝食に卵料理と乳製品、昼食に肉料理、夕食に魚料理と大豆製品といった具合に、1日の中でたんぱく質源を変えてみましょう。

特に朝食でたんぱく質源を摂っていない方は、寝ている間に筋肉を分解して、たんぱく質を身体に補充しているため、お昼まで筋肉分解が続いてしまうと言われています。

主食・主菜・副菜のそろった食事を3食摂ることで、健康でいきいきとした毎日を過ごしましょう。

健康に関する相談・問合せは、市立保健センター☎042-565-5211まで。



◎**会員募集**
仕事は、除草、植木せん定、家事(掃除・洗濯・食事づくり)、生活支援サービス、施設管理、建物清掃、自転車等駐輪指導、チラシ配布、カート片付け、プラごみ選別作業、保育補助などです。市内に居住する60歳以上の健康で働く意欲があり、同センターの事業を理解し、賛同する方であれば、どなたでも会員登録できます。

▽**問合せ** シルバー人材センター☎042-565-0531へ。

■**「地域セミナー」を開催します**
東京しごとセンター多摩では、就職に必要な知識や面接対策に役立つスキルの習得を目的として、「地域セミナー」を開催します。就職を希望する方/9月5日(木)午後2時~4時/場所 中央公民館/50人/東京しごとセンター多摩☎042-521-6761(申込み)、☎042-526-4510(問合せ)へ。

市民情報

※凡例 場場所、講師、費用(記載なしは無料)、収入会金、月会費、年会費、所持品、問合わせ、問申込み
※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。

■**向原地域納涼大会(向原団地中央集会所管理委員会)** / 8月24日(土)・25日(日) 午後5時~9時/向原団地中央広場/盆踊り/車の来場はご遠慮ください/ 岡佐藤☎090-3549-1045へ。

■**共同作業所連絡会展示即売会(共同作業所連絡会)** / 市民/8月27日(火)・29日(木)午前10時~午後4時/向東大和リビングテラス/焼菓子・革製品・陶器・さわり織り(コースター)ほか販売会/岡みんなの家☎042-564-1900へ。

■**上映会(東大和障害福祉ネットワーク)** / 市民/8月31日(土)午後1時30分/向ハミングホール/映画「あ

ん」/能登の障害者福祉施設の製品販売も行います/ 費一般800円(当日千円)、障害者(付添1人)・小学生500円/岡自立生活センター/東大和☎042-567-2622へ。

■**健康体操サークル募集(エンゼル)** / 毎週月曜日 午後1時30分~3時/向原市民センター/岡千500円/岡山崎☎042-561-3560へ。

■**東大和警察署**
◎**秋の交通安全運転者講習会**
交通安全意識を高め、悲惨な交通事故を減らすため、「秋の交通安全運転者講習会」を開催します。ちよつとした気配りや、ルールを守れば防げたと思われる事故が増加しています。自分の運転や、交通安全の意識を見直す機会としてぜひご参加ください/①9月2日(月)午後2時 ②9月3日(火)午後2時 ③9月10日(火)午後2時



◎**9月11日(水)午後2時/向原市民センター** ③蔵敷公民館 ④狭山公民館/DVD視聴と講話/岡安全運転カードまたは表彰講習カード/当日直接会場にお越しください/中止となる場合は、市のホームページ等でお知らせします/車の来場はご遠慮ください。

◎**自転車盗難被害急増中**
自宅敷地内やアパート等の駐輪場からも自転車が盗まれています。短時間でも自宅でも、必ず鍵をかけましょう/岡東大和警察署☎042-566-0110へ。

◎**自転車損害賠償保険等への加入が義務となつてい**
自転車利用中の事故で他人にケガ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、自転車業務で使用する事業者、自転車貸付業者です/市では自転車保険の受付や取り

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/岡東京都生活文化スポーツ局総合推進課☎03-5388-3127へ。

■**8月21日(水)~27日(火)は全国一斉こども人権相談強化週間**
学校や家、友達のことで悩みがあったら、一人で悩まずにご相談ください/相談先 こどもの人権10番☎0120-07110(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) / 岡東京法務局人権擁護部第二課☎0570-011000へ。



■**東京都主税局からのお知らせ**
◎**来所せずに手続きができます**
東京都主税局では、納税者の皆さんが都税事務所等に来所することなく、郵送やインターネット等で手続きできる仕組みを設けています。郵送や電子による申告、申請・届出、キャッシュレスによる納税方法等をぜひご利用ください。詳細は東京都主税局のホームページをご覧ください。

◎**にせ都税メール・電話にご注意ください**
都税事務所の職員を装って、個人情報等を不正に取得したり、金銭をだまし取るうとする事例が発生しています。不審に感じた場合は即答せず、都税事務所総務課相談広報班(☎03-5388-2925)までご連絡ください。また、万が一被害にあわれた場合は、すぐに警察にご連絡ください/岡立川都税事務所総務課☎042-523-3170へ。

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。

▽**土曜収納窓口** 毎週土曜日 午前8時30分~正午
※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)。

▽**問合せ** 納税課・内線1091まで。

《今月の納期》	
納期限 9月2日(月)	
・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	

ほん・本・BOOK

◎図書館の新书推荐をご紹介します。

〈一般書〉
●うなぎ大全 高城久著
●しづとい十人の本屋 辻山良雄著
●ハーブと薬味でおつまみ 若井めぐみ著
●ぬくもりの旋律 岡田真理著
●空白の團十郎 中村雅之著
●関数電卓がすごい 芝村裕史著

〈児童書〉
●コーギーちゃんはおねむです ヘッグ・エリン作
●ぼくらナイトバス・ヒーロー ラウフ、オンジャリ・Q作
●海 高久至著
●むかしむかしあるところに 竹中淑子/根岸貴子文
●リリの思い出せないものがたり たかどのほうこ作

▽**問合せ** 中央図書館☎042-564-2454まで。

電話やホームページで予約ができます。

市民記者 レポート



土台

私は、東大和市の一年中合宿が出来る「SAYAMA BASE」で、大学や高校の駅伝チームを指導しています。選手たちが「速く走りたい」「勝ちたい」と思うのは当然のことです。選手たちはトレーニングで速く走れると気分が良く、またそのようなトレーニングをしたくなります。ところが速く走るトレーニングを継続すると、怪我をする可能性が大きくなります。それは、速く走るために必要な身体の強化が疎かになるからです。速く走るためには速いペースのトレーニングに耐えられる身体の強化が必要なのです。それを「土台」と表現します。現代社会では選手レベルでも一日に歩く距離は少なくなっています。マラソン大国エチオピアの選手たちは、山でトレーニングを終えると自宅まで2時間もかけて歩いて帰宅する選手が大勢います。ここで「土台」が出来上がります。日本では普段そんなに歩かないので、その「土台」作りもトレーニングに組み込む必要があります。

どんなに速く走れるようになって、トレーニングパターンの中で「土台を意識することが大切なのです。私は選手たちに「頑張っているうちは強くなれません」と、よく話をします。どうしても頑張るとなると競い合いで勝つことやハードなトレーニングを重ねようとするものが多くなります。もちろんトレーニング内容によっては必要な時もあります。しかし、本当の競い合いは「土台」を作るトレーニングです。ここでチーム内競争が出てくるとチームは大きく飛躍してくるものです。「頑張る」と考えるよりも土台を大きくすることで、「普通」のレベルを上げると考えます。去年まで頑張っていたことが、今年は頑張らなくても出来るようになったのは、「普通」のレベルが上がったからです。その「普通」をもっと上げていくためにも「土台」作りを常に考えることが必要なのです。

また、これも学生たちによく話すことですが、これは社会人になってからも自分の土台となり更に社会人としての土台を常に築かなければなりません。人は一生「修行」なのかもしれません。選手たちは、土台作りをスポーツから学びその「土台」を元に社会へ旅立ってほしいものです。

(市民記者 大隈広貴)

東大和市民会館 ハミングホール

窓口販売 午前9時～午後8時30分
電話予約 午前9時～午後5時 ☎042-590-4414
(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。

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(占星術トーク)、加畑嶺(ピアノ)/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



ロビーコンサート vol.281

岩満夫妻が贈る
「ユーフォニアム・マリンバデュオ」
8月28日(水)正午開演/入場無料

ワクワク!0才からの親子リトミックコンサート

8月31日(土)①午前10時30分開演②午後0時15分開演/大ホール舞台/一般:1,500円 友の会:1,200円 小学生以下:500円※0才からチケットが必要です/出演:大浦万由子(フルート)、石川成美(クラリネット)、菊竹南(ピアノ)、富岡春絵(ゲスト:パーカッション)/曲目:アンパンマンのマーチ、クラリネットをこわしちゃった、ディズニー・ジブリより数曲ほか/大人気!親子で楽しめるリトミックコンサート、今年も開催!0才からでもお楽しみいただける、参加型コンサートです♪おともだちと一緒に、音楽に合わせて身体を動かしてみよう!



9月の施設利用申込み

大・小ホールは令和7年9月分、その他の施設は令和7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(日)午後1時30分**から行います。

国民年金 だより



●国民年金の保険料の納付は、口座振替での前納・早割が便利でお得です

国民年金保険料の納め忘れがあると、将来老齢基礎年金が満額受け取れない場合や、10年間の受給資格期間の確保ができなくなる場合があります。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。◎まとめて前納するとお得です

●2年前納
4月～翌々年3月分の2年分の保険料を4月末日にまとめて振替します。令和6年度における納付額は39万7290円(1万6590円の割引)です。

●1年前納
4月～翌年3月分の1年分の保険料を4月末日にま

とめて振替します。令和6年度における納付額は19万9490円(4270円の割引)です。

●6か月前納

上期(4～9月分)の保険料を4月末日、下期(10～3月分)は10月末日にまとめて振替します。令和6年度における納付額は10万720円(1160円の割引)です。

※年度の途中からでも申込み可能です。申込みの時期によって、初回振替日が異なりますが、終期は変わりません(2年前納の初回振替日が8月末日の場合、8月～翌々年3月分の20か月の前納となります)。

◎早割は月60円(年間720円)お得です

国民年金保険料の納付期限は翌月末ですが、当月末に口座振替する納付方法のことを「早割」といいます。なお、納付書またはクレジットカード納付の場合は、当月末までに納付しても、早割はありません。

◎口座振替の申込方法

●書面による申込み
立川年金事務所、市役所及び金融機関に備え付けの申出書を記入して、立川年金事務所または振替口座のある金融機関の窓口へ提出してください。

●オンラインでの申込み

マイナポータルから「ねんきんネット」にログインして申込みします。詳細は、日本年金機構のホームページをご覧ください。

◎振替開始月

手続きをした月の翌月以降に振替開始となります。日本年金機構から「国民年金保険料口座振替開始(変更)通知書」及び「国民年金保険料口座振替額通知書」が送付されますので、ご確認ください。オンライン申し込みの場合は、マイナポータルに送付されます。

▽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!

