

注目情報

認知症について、  
関心と理解を深めましょう

9月21日は認知症の日

5面に記事掲載

市では、認知症であってもなくても、住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう、様々な取り組みを実施しています。



東京  
ゆったり日和  
東やまと

今号の主な記事 2面：第3回東大和ヒトみらいトーク  
5面：9月21日は認知症の日

3面：郷土博物館からのお知らせ  
6・7面：情報マップ・医師会コーナー

4面：動物愛護週間  
8面：市民記者レポート

皆さんの参加をお待ちしています!

# スポーツイベントを楽しみませんか?

▷問合せ 生涯学習課・内線1553まで。

## 9/22 祝日 第54回 ふれあい市民運動会

午前の部では、事前申込不要でふれあい市民運動会オリジナル競技やニュースポーツ等を楽しめます。

※午後の部は、定員に達しなかった場合のみ当日受付を行います。申込状況は生涯学習課までお問い合わせください。

▷期日 9月22日(祝日)

▷時間 ①午前の部：午前10時～正午

②午後の部：午後1時15分～3時30分(午後0時45分～1時10分受付)

▷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、タオル等

※動きやすい服装でお越しください。※貴重品は各自管理してください。

## 10/6 日 市民スポーツ大会 グラウンドゴルフ

グラウンドゴルフを市民スポーツ大会の一環で行います。

※用具の貸出があります。 ※マイボールは使用できません。

▷対象 市内在住・在勤・在学の小学4年生以上の方

▷日時 10月6日(日)(午前9時～9時30分受付、競技は午後1時頃まで)

※予備日は10月13日(日)。※当日の自由練習時間はありません。

▷場所 市立第五小学校校庭

▷定員 60人(申込順)

▷持ち物 飲み物、タオル

▷申込み 9月27日(金)までに生涯学習課まで電話

## 12/1 日 東大和市ロードレース大会 参加申込受付開始

第59回東大和市ロードレース大会の参加申込みを受け付けています。

※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。



▷対象 小学4年生以上の方

▷期日 12月1日(日)(荒天時は中止)

▷コース 都立東大和南公園周辺道路

※都立東大和南公園トラックが工事のため、コースが令和5年度と異なります。

▷定員 500人程度(申込順)

▷参加費 一般：1,000円、中学生以下：300円

▷申込方法 9月27日(金)から次のいずれかの方法で申込み

●10月17日(木)までに専用の郵便振込用紙に必要事項を記入し、参加費を振込み

●10月27日(日)までに専用の申込みフォームにアクセスし、必要事項を入力の上、参加費を支払い



## 高齢者の インフルエンザ・新型コロナ予防接種

接種を希望する方は、医療機関で接種してください(原則予約が必要です)。なお、案内は送付していません。

▷対象 ①接種当日65歳以上の方

②接種当日60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器等に障害者手帳1級程度の重い病気のある方(接種の際に障害者手帳の写しが必要)

▷期間 インフルエンザ：令和6年10月1日(火)～令和7年1月31日(金)

新型コロナ：令和6年10月1日(火)～令和7年3月31日(月)

▷場所 市内及び近隣10市の指定医療機関

※ワクチンの供給状況は、直接医療機関にお問い合わせください。

▷接種回数 各1回

▷費用 インフルエンザ：2,500円、新型コロナ：2,500円(予定)

(生活保護受給者、中国残留邦人等支援給付受給者は無料。受給証明書を医療機関にお持ちください)

## 子どもの インフルエンザ任意予防接種費用の助成

▷対象 生後6か月から13歳未満の方

▷期間 令和6年10月1日(火)～令和7年1月31日(金)

▷接種回数 1人2回まで

▷助成額 1回当たり2,000円

▷実施方法

【市内の医療機関で接種する方】

直接、市内の指定医療機関に予約をし、医療機関が設定した接種費用から助成額の2,000円を差し引いた金額をお支払いください(医療機関ごとに接種費用は異なります)。

【市外の医療機関で接種する方】

2回目の接種終了後、インフルエンザワクチンを接種したこと及び接種費用がわかる領収書等を市立保健センターに持参し、費用助成の申請をしてください。

※電子申請可。

▷問合せ 市立保健センター ☎042-565-5211まで。



### 第3回 東大和ヒトみらいトーク

奈良橋市民センター

市民の皆さんと市長が、市の今や未来について自由に意見交換をする、「東大和ヒトみらいトーク」を開催します。

ぜひ、ご参加ください。

▽対象 市内在住・在勤・在学の方

▽日時 10月26日(土)午前10時～11時30分

▽場所 奈良橋市民センター

▽定員 20人(申込順)

▽申込み 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

※手話通訳・保育が必要な方は、9月30日(月)までに申し込みください。

▽問合せ 市長室・内線1413まで。



### ごみ排出カレンダーを配布しました

令和6年10月～令和7年9月の「ごみ排出カレンダー」を全戸に配布しました。お手元に届かない場合や、地区が異なるものが届いた場合は、環境対策課(市役所3階)までお問い合わせください。なお、集団回収

を行っている地域は、ごみ排出カレンダーと排出日が異なる場合があります。

※市役所1階入口ホール、環境対策課、市民センター(南街・桜が丘市民センター)は12月以降、公民館でも配布しています。

▽問合せ 環境対策課・内線1246まで。



### 10月1日(火)～7日(月) 東大和市ロンドみんなの体育館の臨時休館

空調及び照明設備等更新工事の停電を伴う追加工事を行うため、東大和市ロンドみんなの体育館は、受付業務、電話での問合せを含め全館臨時休館します。

※桜が丘図書館の臨時窓口もお休みします。

▽休館期間 10月1日(火)～7日(月)

●代替受付

●清原中央公園運動広場管

空調及び照明設備等更新工事の停電を伴う追加工事を行うため、東大和市ロンドみんなの体育館は、受付業務、電話での問合せを含め全館臨時休館します。

※桜が丘図書館の臨時窓口もお休みします。

▽問合せ 東大和市ロンドみんなの体育館については生涯学習課・内線1552まで、桜が丘図書館につ



### 参加者募集 大人の竹細工体験講座

市立狭山緑地の竹で、竹細工(靴べら・竹ナイフ・スプーン・一輪差し・孫の手など)を作ってみませんか。

講座は、狭山緑地で活動を行っているボランティア団体「東大和市狭山緑地雑木林の会」の協力で開催します。

ぜひ、ご参加ください。

▽対象 市内在住・在勤の方

▽日時 10月8日(火)午前9時30分～正午(雨天中止)

▽集合場所 郷土博物館

▽場所 市立狭山緑地

▽定員 10人(申込順)

▽持ち物 飲み物、タオル、帽子、軍手

※汚れても良い長袖・長ズボンでお越しください。

▽申込み 10月1日(火)までに都市基盤課・内線1218まで。



### 申請期限が迫っています 若者応援給付金

市では、物価高騰の影響を受けている若者世代に対する東大和市若者応援給付金事業を実施しています。対象者には7月下旬に通知を送付しました。給付金の申請期限は9月30日(月)です。まだ申請していない方は通知に記載されている二次元コード

から期限までに申請を行ってください。

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

令和6年4月1日時点で19歳～24歳の方

▽支給額 1人当たり1万円分のLINE Pay残高付与

▽問合せ 子育て支援課・内線1764まで。

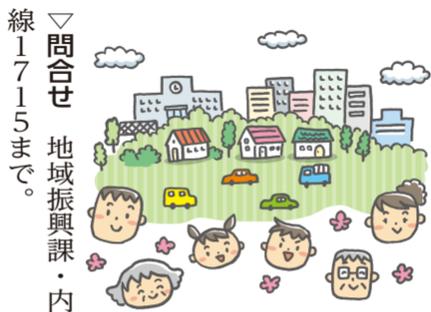


### 自治会加入のすすめ

自治会は、地域で顔の見える関係をづくり、安全・安心で住みやすいまちづくりに重要な役割を果たしています。

市では、市民の皆さんへ、自治会の加入をお勧めしています。

自治会に入り、新しく自治会を設立したいと考えている方は、ご連絡ください。



### 令和7年4月1日 公共自転車等駐車場 利用料金の改定

(公財) 自転車駐車場整備センターが管理運営する公共自転車等駐車場の利用料金を駅からの距離に応じて変更します。

※詳細は、市のホームページをご覧ください。

▽改定日 令和7年4月1日(火)

▽対象施設・利用料金 左

表のとおり

▽利用料金及び利用に関する問合せ (公財) 自転車駐車場整備センター ☎031-6262-5290(受付時間:平日午前9時～午後5時15分)へ。

▽問合せ 都市基盤課・内線1213まで。

一時利用	変更前	変更後	(単位:円)							
			変更前			変更後				
			1か月	3か月	6か月	1か月	3か月	6か月		
上北台駅第5公共自転車等駐車場	24時間毎1回	12時間毎1回								
上北台駅第7公共自転車等駐車場	100円	100円								
近距離 定期利用	屋根	区分	変更前			変更後				
			1か月	3か月	6か月	1か月	3か月	6か月		
	なし	一般	市内	1,800	5,100	9,700	2,100	5,980	11,340	
			市外	1,800	5,400	10,800	2,100	6,300	12,600	
		学生	市内	1,350	3,850	7,300	1,570	4,470	8,470	
			減額	市内	900	2,550	4,850	1,050	2,990	5,670
		あり	一般	市内	2,000	5,700	10,800	2,300	6,550	12,420
			市外	2,000	6,000	12,000	2,300	6,900	13,800	
	学生	市内	1,500	4,250	8,100	1,720	4,900	9,280		
		減額	市内	1,000	2,850	5,400	1,150	3,270	6,210	
	遠距離	なし	一般	市内	1,800	5,100	9,700	1,500	4,270	8,100
			市外	1,800	5,400	10,800	1,500	4,500	9,000	
学生		市内	1,350	3,850	7,300	1,120	3,190	6,040		
		減額	市内	900	2,550	4,850	750	2,130	4,050	

※区分「市内」は、東大和市・武蔵村山市在住の方に適用されます(武蔵村山市がモノレール各駅周辺の自転車等駐車場の賃借料の半分を負担しているため)。  
 ※区分「減額」は、障害者・生活保護受給世帯の方に適用されます。  
 ※記載のない公共自転車等駐車場の利用料金は変更ありません。

### 令和7年度保育施設の

### 入園案内配布・事前相談

令和7年4月1日から保育施設（認可保育園・認定こども園等）への入園を希望する方に、10月1日(火)（予定）から入園案内・申請書を配布します。

のホームページ（下の二次元コードからアクセス可）



でも入手できません。また、市のホームページには、よくある質問に対する回答も掲載しています。

#### ◎入園申請に関する相談

- 子ども家庭支援センター
- 市立保健センター
- 清原市民センター
- 各児童館（なんがい・さくらががおか児童館は12月以降）

※市内の保育施設  
※入園案内・申請書は、市

10月1日(火)から、窓口や電話等で令和7年4月入園申請に関する相談を随時受け付けます。予約は不要です。気軽にお問い合わせください。

※市外の保育施設の利用を希望する場合は、申請方法や受付期間等が異なる場合があります。詳細は、保育施設のある市区町村へお問い合わせください。

▽問合せ 保育課・内線1754まで。



### 10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

- 10月2日(水)・清水集会所
- 10月16日(水)・芋窪集会所
- 10月23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。  
▽問合せ 子ども家庭支援センター☎042-565-3651まで。



### 令和7年度市内幼稚園の

### 入園案内配布

令和7年4月に市内の私立認可幼稚園へ入園を希望する方に向け、10月15日(火)から入園願書を各幼稚園で配布します。

※詳細は、入園希望の各幼稚園へお問い合わせください

#### ▽対象幼稚園

- 大和富士幼稚園（向原4-16-17）☎042-561-2337
- 狭山ヶ丘幼稚園（高木1-87-1）☎042-562-0679

#### 6

- 大和八幡幼稚園（奈良橋1-258）☎042-561-4433

▽問合せ 保育課・内線1756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、大和南子育て支援センターぽけっとのイベントを紹介します。

#### ◎ベビーマッサージ

親子でふれあって、「大好き」を伝えましょう。ベビーマッサージはコミュニケーションツールやよく眠れる等の効果もあると言われています。

※持ち物等の詳細は、申込時にご確認ください。

#### ▽対象 乳幼児の親子

▽日時 10月18日(金)午前10時～11時30分



▽場所 大和南子育て支援センターぽけっと  
▽申込み 10月17日(木)まで  
に大和南子育て支援センターぽけっと☎042-565-3450へ電話、ファクスまたは来園（受付時間：月～金曜日午前9時～午後3時）  
▽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☎042-565-3651まで。

### プラネタリウム秋番組

どの番組も前半に星座解説があります。メガスターの星空をお楽しみください。投影時間は45分程度。投影途中での入退場はできません。

▷期間 9月21日(土)～12月1日(日)  
(11月12日(火)はプラネタリウムのみお休み)

▷場所 郷土博物館プラネタリウム

▷定員 各回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

#### 特別番組「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達に怪盗キッドから予告状が届きます。

▷日時 土・日曜日、祝日①午前11時から ②午後1時から

#### 一般番組「クルマカとマジックロケット」

森の妖精クルマカとその友達キッピーは、星を観測するエルフ先生から学ぶうちに宇宙へ行ってみたいとなりました。ロボットガイドのロビックスも一緒に太陽系の旅へと出発します。

▷日時 平日、土・日曜日、祝日午後3時から

### 企画展示 吉岡堅二展

東大和ゆかりの日本画家・吉岡堅二画伯の展覧会を開催します。今回の展示予定の「乳牛」は、第1回新美術人協会展に出品された作品で、広げると幅4m弱にもなる屏風絵です。その他、大正の青年期から昭和後期の晩年の作品まで紹介します。

▷期間 9月21日(土)～11月4日（振替休日）

### 自然観察会 空堀川の鳥たち

モズやカワセミなど、野鳥観察を楽しみませんか。お昼前に解散します。

▷期日 10月6日(日)

▷集合 午前9時30分・武蔵大和駅下広場

▷観察場所 空堀川

▷案内 郷土博物館職員

▷持ち物 筆記用具・双眼鏡



### 郷土博物館からのお知らせ

▷休館日 月曜日（祝日は開館）、祝日の翌日  
▷申込み・問合せ 郷土博物館☎042-567-4800まで。

9月20日～26日

# 動物愛護週間

▷問合せ 環境対策課・内線1249まで。



国は、広く動物の愛護と適正な飼養についての理解と関心を深めていただくため、毎年9月20日～26日を動物愛護週間と定めています。

次のことに留意して、動物愛護や適正な飼育について、もう一度見直してみましょう。



## 💡動物の終生飼養の責任を果たしましょう

飼い主は、動物を飼育するうえで、その習性や生理をよく理解し、愛情をもって終生飼養する責任があります。日頃から体調管理に気を配りましょう。

また、犬には狂犬病の予防注射を受けさせ、注射済票の交付手続を必ず行いましょう。

## 💡身元の表示をしましょう

飼い主の責任の所在を明らかにし、迷子になった動物の発見を容易にするためにも、犬には鑑札やマイクロチップを装着し、その他の動物には名札等をつけましょう。

## 💡犬の散歩はルールを守りましょう

犬の散歩をするときは、犬をリードでつなぎましょう。また、散歩中にオシッコをしてしまったときはすぐに水で流し、フンをしたときは自宅まで持ち帰ることが飼い主の責任です。

## 『地域猫活動』パネル展

地域猫活動とは、飼い主のいない猫による被害を地域の問題として捉えたうえで、地域住民、ボランティア、行政が適切な役割を分担し、問題の解決に向けて連携・協働していく取り組みです。

市では、動物愛護週間に併せ、こうした取り組みへの理解を深めていただくため、市内で地域猫活動に取り組んでいるボランティアの方々の活動状況や市の取り組みを、パネル展示により紹介します。

地域猫活動に興味のある方だけでなく、猫による糞尿の被害にお困りの方なども、地域猫活動について、一緒に考えてみませんか。

▷期間 9月20日(金)～26日(土)(土曜日は正午まで。日曜日、祝日は除く)

▷場所 市役所1階入口ホール

- 自身の体力レベル、日頃のトレーニング成果や転びにくい体かどうかの確認、今後の目標作り等、いつまでもいきいきと過ごすために活用ください。
- ▽対象 市内在住の65歳以上の方
- ▽日時 10月3日(木)午後1時40分～4時(所要時間は約30分)
- ▽場所 中央公民館ホール
- ▽定員 50人程度(申込順)
- ▽体力測定項目
  - 握力
  - 開眼片足立ち時間
  - 5m最大歩行時間
  - 手のばしテスト

## 65歳以上の方の

## 体力測定会

- 立ち回りテスト
- ※力いっぱい手を握る、身体を伸ばす、できるだけ早く歩くといった内容です。
- ▽持ち物 飲み物、東大和元気ゆうゆうポイント手帳(お持ちの方)
- ※運動しやすい服装でお越しください。
- ※東大和元気ゆうゆうポイント事業の対象です。
- ※血管年齢測定、野菜摂取量を推定するベジチェック測定ができます(協力:明治安田生命保険相互会社)。
- ▽申込み 保険年金課・内線1034まで(土・日曜日・祝日は除く)。

## 介護のこと、認知症のこと、お話しませんか? ケアラーズカフェ

- 認知症や高齢の方を介護している方が集う場として「ケアラーズカフェほのぼの」を毎月1回開催しています。
- 日ごろ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」を開催します。介護中の方、介護が必要な本人、認知症や介護に関心のある市民の方も、どうぞ気軽にご参加ください。
- ▽対象 市内在住の方
- ▽日時 9月26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。
- ▽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くとふる☎042-516-3982、ファクス042-516-3984へ。



## 友好都市喜多方市 消費者モニターツアー

- 友好都市喜多方市の農家に宿泊して、農産物の収穫体験や地元の「食」を体験できる、消費者モニターツアーを実施します。生産者との交流や文化・特産品を通して喜多方市の魅力を見つけてみませんか。
- ▽対象 市内在住・在勤で18歳以上の方
- ※2人以上での申込みに限ります。18歳未満同伴での参加はできません。
- ▽参加条件 全行程参加のうえ、ツアー後のアンケートに回答
- ▽期日 10月26日(土)・27日(日)(1泊2日)
- ▽集合・解散 東大和市駅。26日(土)は午前7時40分集合、27日(日)は午後6時30分解散予定(往復貸し切りバス利用)
- ▽滞在中プログラム(予定)
  - 1日目:昼食(ラーメン御膳またはそば御膳)、新宮熊野神社見学、放射能検査見学・講習会、ふれあいパーク喜多の郷・蔵の湯(入浴)、農家宿泊
  - 2日目:農業体験、農産物直売所(購入)、酒蔵見学、自由散策(昼食)等
  - ※天候により一部内容変更の可能性あり。
- ▽宿泊 農家民宿(1軒に2～5人で分泊します)
- ▽定員 25人(申込順。最少催行人員15人)
- ▽費用 1万1000円
- ※宿泊費・往復バス費用を含め、滞在中プログラム(2日目昼食は除く)の費用が含まれます。
- ▽事業主体 喜多方市
- ▽申込み 10月4日(金)までに東武トップツアーズの専用フォーム(下の二次元コードからアクセス可)で申込み
- ▽旅行企画・実施・問合せ 東武トップツアーズ(株)会津若松支店☎050-90001-8589へ。
- ▽友好都市に関する問合せ 地域振興課・内線1712まで。

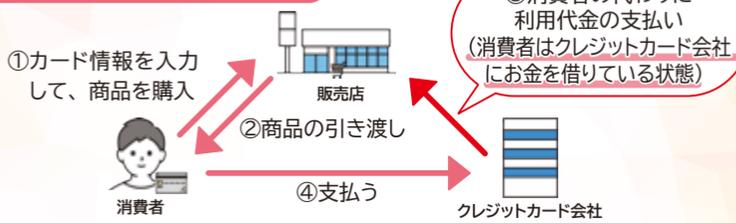


## 消費者生活情報

# クレジットカードの基礎知識

近年、現金を使わないキャッシュレス決済が普及しています。クレジットカードはその典型です。高額な買い物をする時も現金を持ち歩く必要がありません。しかし、商品が必要な時点で現金や預金がなくても買い物ができるので、使いすぎてしまうことがあります。また、クレジット会社への支払いを分割払いやリボ払いにしていると、ますます金銭管理が難しくなります。

### クレジットカードの仕組み(消費者視点)



クレジットカードを紛失したり、利用した覚えのない請求がきた時は、すぐにクレジット会社と連絡をしましょう。クレジットカード情報はフィッシング詐欺や架空ネットショップで盗まれることがあります。信頼できる店舗やネットショップを利用し、利用明細をこまめに確認しましょう。

消費生活センターでは、毎月第2水曜日に司法書士による多重債務相談を実施しています(予約制)。クレジットカードを使いすぎて返済に困ったときにも相談できます。

また、消費生活に関する様々な相談や苦情を受け付けています。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、気軽にご相談ください。

▷問合せ 消費生活センター・内線1713まで。

令和6年1月1日 認知症基本法が施行されました

# 9月21日は 認知症の日

## 東大和市の認知症に関する取組みを紹介

認知症の人を含めた全ての人がその個性と能力を十分に発揮し、相互に人格と個性を尊重しつつ支え合いながら共生する活力ある社会の実現を推進することを目的とし、「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が、令和6年1月1日に施行されました。

法律では、広く認知症についての関心と理解を深めるため、9月21日を「認知症の日」、9月1日～30日を「認知症月間」と定めています。

市では、認知症の人やその家族が、住み慣れた地域で共に安心して暮らすことができるよう、様々な取組みを実施しています。

○問合せ 地域包括ケア推進課・内線1172まで。



▲オレンジリングをつけたうまべえ



### 認知症高齢者等みまもりシール交付事業 「ただいまオレンジ」

認知症の症状により、外出の際、帰宅が困難になってしまうことがあります。市では、早期に発見し、自宅へ帰ることができるよう、QRコード付のみまもりシールを交付する事業「ただいまオレンジ」を行っています。

普段身に着ける衣類や持ち物にシールを貼っておき、シールに気づいた方がQRコードを読み取ることで、ご家族へ瞬時にメールが送信され、その後、ご家族と伝言板を介し連絡を取り合うことができます（個人情報に相手には伝わりません）。

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。



どこシル伝言板の  
流れを  
動画でチェック!



※実際のQRコードは伝言板に繋がります。

### 【どこシル伝言板の流れ】



※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

### 認知症普及啓発パネル展

認知症の症状や市の取組みをパネル展で紹介いたします。また、小学生向け認知症キッズサポーター養成講座を受講した方をはじめ、市民の皆さんからのメッセージも展示しています。

- 日時 9月30日(月)まで  
午前8時30～午後5時  
(市役所開庁時のみ)
- 場所 市役所 1階入口ホール

### 認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解し、認知症の方や家族を支援する認知症サポーター養成講座を定期的に開催しています。認知症サポーターとは、なにか特別なことをする人ではなく、地域で認知症の方を温かく見守る応援者のことです。受講した方には、認知症サポーターの目印である「オレンジリング」をお渡しします。



- 対象 市内在住・在勤・在学の方
- 日時 9月27日(金) 午後2時～3時30分
- 場所 狭山公民館
- 定員 30人 (申込順)
- 講師 高齢者ほっと支援センター職員
- 申込み 東大和市高齢者ほっと支援センターいもくぼ ☎042-563-8777へ。

### もの忘れ あんしん相談会

もの忘れが心配な方や認知症について知りたい方等を対象にもの忘れあんしん相談会を開催します。会場には、認知症関連の様々な資料を取り揃えています。認知症の方やそのご家族の方の参加もお待ちしています。

- 時間 午後2時～4時
- 相談員 認知症地域支援推進員

期日	場所
9月25日(水)	向原市民センター
9月26日(木)	清水集会所
9月30日(月)	奈良橋市民センター

### ～認知症の日を知ろう～ 認知症の日・普及イベント

認知症について理解を深めてもらうため、認知症の日・普及イベントを開催します。認知症疾患医療センターの認知症看護認定看護師によるミニ講座、ただいまオレンジのQRコード読取り体験会を行います。会場には、認知症に関する様々な資料を取り揃えています。

- 日時 9月19日(木) 午後2時～4時  
(ミニ講座は午後2時から30分程度を予定)
- 場所 大和会福利厚生施設C3  
(東大和病院向かい・南街2-48-1)
- 【共催】 社会医療法人財団大和会 東大和病院 認知症疾患医療センター

### 認知症検診について

認知症について正しく理解してもらうため、75歳の方（要介護、要支援、認知症の診断を受けている方は除く）を対象に、認知症ガイドブック及び認知症検診の受診券等を9月下旬頃に送付します。

対象の方は、指定の医療機関で認知症検診を受診することができます。

認知症は、早期診断・早期発見が重要です。この機会にご検討ください。

- 対象 令和6年度中に75歳となる方で同封の「自分でできる気づきチェックリスト」で20点以上の方  
(19点以下の方も希望する方は受診可)
- 受診期間 10月～12月



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

献血実施のお知らせ 市役所にて献血を行います。輸血に使用する血液は



祝日等歯科応急診療 ●9月16日(月)・原デンタルクリニック(中央3-854-1) ☎042-564-0554 ●9月23日(月)・ソラハレ歯科・矯正歯科(桜が丘3-44-32) コーシャハイム玉川上水1-1 ☎042-590-2233

まだ人工的に造ることができず、毎日約1万4000人の献血協力が必要です。健康な皆さんのご協力をお願いいたします。また、献血にご協力いただいた方でご希望の方には、無料で血液検査の結果をお知らせします

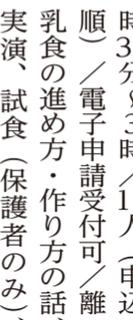
HPV(ヒトパピローマウイルス) ワクチン予防接種 キヤッチアップ接種(接種の機会を逃した方)の対象年齢 平成9年4月2日〜平成20年4月1日生まれの女性/定期接種(高校1年生相当)の対象年齢 平成20年4月2日〜平成21年4月1日生まれの女性/指定の医療機関に予約し、接種を受けてください。対象者には、予診票を送付しています。



い場合は、母子健康手帳をお持ちになり、市立保健センターにお越しいただくか、市のホームページ(下の二次元コードからアクセス)の定期予防接種予診票再発行申請フォームから申請可

接種は合計3回で、完了するまでに約6か月間かかります。接種を希望する方は早めの接種をご検討ください。この機会を逃すと、全額自己負担(約10万円)となります。接種には予診票が必要です。転入された方や紛失などで予診票がない

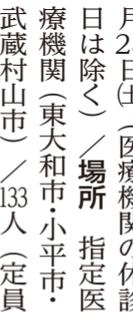
初めの実施場所については「市立保健センター」は「初めての離乳食講習会(4〜6か月) 生後4〜6か月の乳児の保護者/10月10日(木)午後1時30分〜3時/12人(申込順)/電子申請受付可/離乳食の進め方・作り方の話、実演、試食(保護者のみ)、個別相談/母子健康手帳、筆記用具、だっこひも等



胃がんリスク検査(後期) 骨粗しょう症検査 胃がんリスク検査(後期) 骨粗しょう症検査 胃がんリスク検査(後期) 骨粗しょう症検査

胃がんリスク検査(後期) 骨粗しょう症検査 胃がんリスク検査(後期) 骨粗しょう症検査

骨粗しょう症検査 胃がんリスク検査(後期) 骨粗しょう症検査



令和6年4月2日(火)〜令和7年4月1日(金) 令和6年4月2日(火)〜令和7年4月1日(金)

東大和市立第七小学校・第九小学校統合新築建設プロジェクトにおけるプロポーザルが不調となりました

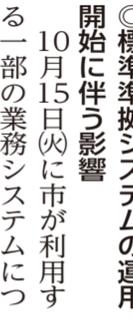
東大和市立第七小学校・第九小学校統合新築建設における設計・施工一括発注を実施するに当たり、6月17日から公募型プロポーザルを実施していましたが、不調となりました



地方公共団体情報システムの標準化・共通化による影響について 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

交流の場として老人福祉施設をご利用ください 市内の老人福祉施設は、ダンス・書道・囲碁など様々な交流の場として利用できます

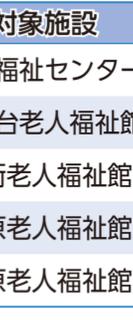
交流の場として老人福祉施設をご利用ください 市内の老人福祉施設は、ダンス・書道・囲碁など様々な交流の場として利用できます



就職面接会 in 東大和 東大和市とハローワーク立川との共催で、就職面接会を開催します

フードバンク事業(フリードドライブ) 社会福祉協議会では、食にお困りの方への支援として「フードバンク事業」に取り組んでいます

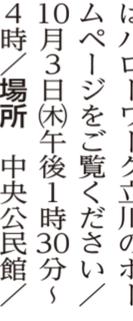
フードバンク事業(フリードドライブ) 社会福祉協議会では、食にお困りの方への支援として「フードバンク事業」に取り組んでいます



東大和市医師会「第21回市民講座」 10月19日(土)午後2時30分(午後2時開場)/場所 ハミングホール/テーマ 「災害は忘れたころにやってくる」

BusiNest「女性先輩起業家による起業経験談セミナー(理美容サービス関係)」 創業者、事業者(開業済みの方も可)、これから創業を考えている方/女性限定/10月9日(水)午前10時30分〜午後0時30分/オンライン(ZOOM)/BusiNest ☎042-565-1119

BusiNest「女性先輩起業家による起業経験談セミナー(理美容サービス関係)」 創業者、事業者(開業済みの方も可)、これから創業を考えている方/女性限定/10月9日(水)午前10時30分〜午後0時30分/オンライン(ZOOM)/BusiNest ☎042-565-1119



社会福祉協議会 ☎042-564-0012へ。 夜間は有料で使用することができません/使用料 図書室・集会所:600円、教養娯楽室:800円

### 市民情報

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

●東大和サンマルシェ(東大和サンマルシェ) / 市民 / 9月22日(祝日) 午前10時〜午後4時 / 東大和リビングテラス / 市内で活動している方々のマルシェ / 園板橋☎090-3507-0071へ。

■第34回がんばれ自分!みんなの作品展(ポランティア会) / 9月27日(金) 正午〜午後5時・28日(土) 午前10時〜午後4時 / 中央公民館ホール / 障害児・障害者・高齢者が制作した作品展示と交流 / 園尾松☎042-565-8715へ。

■都立東大和公園での催し(狭山丘陵パートナーズ) ●雑木林ようちえん・10月5日(土) 午前10時〜午後3時

### 医師会コーナー

#### ジワジワと増えている「首下がり症候群」

首下がり症候群は、首の筋肉が弱くなることで首や背中が前に曲がり、頭が前に垂れてしまう病気です。

このため、前が見にくくなります。70歳以上の女性に多く、原因はわからないことが多いですが、病気や薬の影響でも起こることがあります。初めは頭が重く感じたり、首が張るだけですから気づきにくいですが、しかし悪化すると顎が胸にくっつき、前を見て歩くことが難しくなり、日常生活が大変になります。さらに食事や水分を取ることや、外出も難しくなることがあります。放っておくと、首の筋肉が傷んで治りにくくなります。そのため早く見つけてリハビリを始めることが大切です。

首や体の筋肉を鍛えたり、体を動かす運動が効果的です。特に首や背中筋力を維持することが必要で、早めのリハビリと筋力維持で悪化を防ぐことができます。経過観察や運動療法を行っても生活の質が改善されず、通常の生活が大変になり命に関わる場合には手術をすることもあります。

公益社団法人東大和市医師会



●5歳までの子どもと保護者 / 親子で楽しめる自然遊びの紹介 / 園動きやすい服装・飲み物

●ちよこつとポランティア / 10月5日(土) 午後1時〜3時 / 小学生以上(小学生は保護者同伴) / 雑木林のお手入れ体験 / 園軍手、飲み物、タオル / 園狭山管理所☎042-393-0154へ。

■「法の目」無料相談(東京土地家屋調査士会立川支部) / 10月9日(水) 午後1時〜4時 / 中央公民館 / 土地・建物の調査・測量、境界問題及び不動産の表示に関する登記の無料相談 / 園伊東☎042-840-9753へ。

■シニアのための健康講座と簡単な体操(ラジオ体操連盟) / 60歳以上 / 10月10日(木) 午前9時30分〜正午 / 園東大和市ロンドみんなどの体育館 / 60人(申込順) / 健康講座・簡単な体操 / 園鈴木大輔 / 園上履・動きやすい服装・飲み物・筆記用具 / 園栗原☎090-2723-8910へ。

■新発見東大和の美味しいお店スタンプラリー(第一回スタンプラリー) 実行委員会 / 市民 / 10月14日(祝日) まで / 園市内各飲食店(詳細は実行委員会へお問い合わせください) / 市内の美味しいお店を発見しよう / 園スタンプラリー実行委員会☎042-563-4435へ。

■太極拳会員募集(はびねすまいる東大和 健やか太極拳) / 初心者 / 毎月第2・4月曜日 午後7時30分〜8時15分 / 園東大和市ロンドみんなどの体育館 / 健康づくりに・初心者向け / 園500円(初回無料) / 園小原☎080-1051-7738へ。

■マジジャン会員募集(健康麻雀新堀クラブ) / 経験者 / 毎週水曜日 午後1時〜5時 / 10人(申込順) / 園新堀地区会館 / 健康麻雀 / 園千円 / 園500円 / 園中村☎090-6346-2959へ。



### 官公署 だより

#### 特殊詐欺被害防止(電話に出ない対策編)

特殊詐欺被害を防止するために、電話に出ない対策方法をご紹介します。  
 ●ナンバードイスプレイ・ナンバードイスプレイ・相手の番号通知・非通知電話の拒否サービスのこと。契約中の電話会社に申し込む必要があります。  
 ●固定電話の撤去・犯人からの電話の多くは固定電話にかかってくるため、固定電話の撤去も有効です。  
 ●国際電話休止(固定電話)・詐欺犯人が使う(プラス)のついた電話番号(国際電話番号)からの電話を、国際電話サービスを休止して受けないようにします。  
 国際電話を利用しない方は、手続きをお願いします。  
 ●留守番電話の有効利用  
 ①常に設定 ②鳴ってもすぐに出ない ③相手の電話番号を確認 ④相手の名乗りを確認 ⑤知らない番号

●国営昭和記念公園「コスモまつり2024」  
 10月20日(日)までの期間、コスモまつりを開催します / 午前9時30分〜午後5時(9月の土・日曜日、祝日は午後6時まで) / 園国営昭和記念公園 / 入園料450円・20円(65歳以上)、中学生以下は入園無料 / 無料入園日 10月6日(日)・20日(日)、65歳以上の方は9月16日(祝日)も無料。

●花の見頃  
 レモンブライツ 9月下旬まで / 秋のブーケガーデン 10月下旬まで / センセーション、イエローキャンパス 10月上旬〜下旬まで / 花の見頃

は出ない ⑥必要な相手に折り返す(留守番電話にしているも、電話が鳴って直ぐに出るのは間違いです) / 実際の犯人からの音声や監視庁特殊詐欺まるわりサイト「特殊詐欺根絶アクションプログラム・東京」で聞くことができます / 園東大和警察署☎042-563-0110へ。

●中小企業退職金共済制度について  
 中退共は中小企業で働く従業員のための国の退職金制度です。掛金助成や税法上の優遇が受けられ、管理も簡単です / また、中退共の退職金制度は、パートタイムさんのような短時間労働者の方や、家族従業員の方も加入できます。短時間労働者の方のための特別掛金月額も用意されています / 詳しくは中退共のホームページをご覧ください / 園(独)勤労者退職金共済機構☎03-6907-1123 4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

は変化します / 最新の開花情報や期間中のイベント情報などは、国営昭和記念公園イベント特設ホームページをご覧ください / 園国営昭和記念公園管理センター☎042-528-1751へ。

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。

市税・国民健康保険税は「地方税お支払サイト」を利用して24時間納付できます / 問合せ 納税課・内線1091まで

●孫のトリセツ 黒川伊保子著 ●はじめてのメダカ 青木崇浩著  
 ●スマイーズ オオツカ、ジュリー著 ●わたしは食べるのが下手 天川栄人著  
 ●ソヨドン物語 チョ、ナムジュ著 ●にじ 武田康男写真 小杉みのり文  
 ●人生は苺ショート 林真理子著 ●しょうがつころが、きらいです! 山本悦子著  
 ●信号機の世界 丹羽拳士朗著

### ほん・本・BOOK

◎図書館の新书推荐をご紹介します。

〈一般書〉  
 ●これ喰ってシメ 久住昌之著  
 ●孫のトリセツ 黒川伊保子著  
 ●スマイーズ オオツカ、ジュリー著  
 ●ソヨドン物語 チョ、ナムジュ著  
 ●人生は苺ショート 林真理子著  
 ●信号機の世界 丹羽拳士朗著

〈児童書〉  
 ●魔女がやってきた! マーヒー、マーガレット作  
 ●はじめてのメダカ 青木崇浩著  
 ●わたしは食べるのが下手 天川栄人作  
 ●にじ 武田康男写真 小杉みのり文  
 ●しょうがつころが、きらいです! 山本悦子著

▽問合せ 中央図書館☎042-564-2454まで。

### 土曜収納窓口

市税・国民健康保険税は「地方税お支払サイト」を利用して24時間納付できます / 問合せ 納税課・内線1091まで

◎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

《今月の納期》  
 納期限 9月30日(月)

- 国民健康保険税 第3期
- 後期高齢者医療保険料 第3期  
問合せは、保険年金課・内線1026まで
- 介護保険料 第3期  
問合せは、介護保険課・内線1136まで

# 市民記者 レポート



## 入園前だからこそ『公民館保育室』

親子で楽しいコミュニティに参加してみませんか

- 子育て中でも趣味や推し活について話したい。
- SNS 以外で、子育ての悩みを共有したい。
- 幼稚園や保育園、学校、習い事に関する情報を知りたい。
- 子ども同士が交流できる場が欲しい。
- 家族以外の地域の人と交流したい。
- 健康のために運動したい。

などなど、子育て真っ最中の頃、私は「やりたいけど、絶対無理…」とあきらめていました。幼稚園や保育園の入園前は、家の中での子育てが中心となりがちですね。友達を自宅に呼んで遊ばせるにも部屋のきれいさなどが気になり、気軽に誘うことが難しかったのを覚えています。その点、市内の公民館（中央、南街、上北台）には、親子をサポートするために設置された『公民館保育室』があります。親が学習室などで活動している間、子どもは親と離れて、保育者と友達と一緒に、子ども用スペースで遊びます。外ではオムツ交換スペースが簡単に見つけれない場合がありますが、公民館ではその心配はありません。子ども用のトイレなどの設備が整った環境で過ごします。公民館保育室では異年齢の友達ができ、親子だけでなく多くの人と関わることで社会性を育てるとも素晴らしいところです。ぜひ多くの子どもたちと保護者のみなさんに公民館保育室を体験してほしいと思っています。

### 【公民館保育室を利用する方法】

- 「保育室利用自主グループ」に参加する。
- 公民館が主催する保育付きの講座やイベントに参加する（広報はこうみんかんだより、市報などで行われます）。
- 「新たにグループを作りたい」「会議時に保育が必要」「保育付きの講演会を開催したい」といった場合でも、保育室を利用できます。詳しくは市のホームページ、もしくはお気軽に公民館の窓口や電話にてご相談ください。

(市民記者 山崎喜美子)

## 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。

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。



### ■伊藤康英の童謡唱歌をもっと楽しく5

10月19日(土)午後2時開演  
／小ホール／全席自由／一般：1,000円、友の会：800円／出演 伊藤康英(お話・ピアノ、作曲家・洗足学園音楽大学教授) 見角悠代(ソプラノ、二期会会員)／鳥の歌(伊藤康英訳)、コンドルは飛んでいく、オペラ「ミスター・シンデレラ」より(伊藤康英作曲)ほか／お馴染み、見角悠代+伊藤康英のコラボ。童謡唱歌企画有終の美を飾る今回は続・世界の歌編。西洋そして日本で歌い紡がれてきた歌曲をお届けします／未就学児不可



### ■正戸里佳-Rika Masato- ヴァイオリンで贈る パリの散歩道

10月26日(土)午後5時開演／小ホール／全席指定／一般：2,500円 友の会：2,000円／出演 正戸里佳(ヴァイオリン)、岡田将(ピアノ)／曲目：タイスの瞑想曲(マスネ)、序奏とロンド・カプリチオーソ イ短調 作品28(サン・サーンス)、ピアノとヴァイオリンの為にソナタ FWV 8(フランク)ほか／芸術の都、パリの雰囲気音楽をまじえながら、味わってみませんか？パリを案内してくださるのは、15年近くパリで活躍され、17歳でパガニーニ国際ヴァイオリンコンクール第3位を受賞された正戸里佳さん。ご来場の方にはパリの散歩道スペシャルMAPをお渡しし、パリの街やゆかりのある作曲家の有名な作品の数々をトークと音楽でお楽しみいただきます／未就学児不可



### ロビーコンサート vol.282

秋に奏でる弦楽四重奏  
アイネ・クライネ・ナハトムジーク 他  
9月25日(水)正午開演／入場無料

### 10月の施設利用申込み

大・小ホールは令和7年10月分、その他の施設は令和7年4月分です。なお、市民を対象とした調整会議は、**10月1日(火)午後1時30分から**行います。

## 国民年金 だより



### ■年金生活者支援給付金制度について

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。給付金を受け取るには、年金生活者支援給付金請求書の提出が必要です。案内や事務手続は、日本年金機構が実施します。

### ▽対象となる方

- ① 老齢基礎年金を受給している方で、以下の要件をすべて満たしている方
- 65歳以上であること
- 世帯員全員が住民税非課税であること
- 前年の年金収入額とその他所得額の合計が約88万円以下であること
- ② 障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方で、前年所得額が約472万円以下であること

### ▽請求手続

① 新たに年金生活者支援給付金の受取の対象となる方には、9月初旬頃より順次、日本年金機構から案内があります。同封のはがき(年金生活者支援給付金請求書)に記入し提出してください。令和7年1月6日までに請求手続が完了すると、令和6年10月分からさかのぼって受け取ることが出来ます。お早めに手続をお願いします。

### ■保険料の追納制度

保険料免除、納付猶予、学生納付特例の承認を受けた期間は、保険料を全額納めた時と比べて、将来受け取る年金額が少なくなります。

これらの免除等の承認期間は10年以内であれば、追納制度を利用し、さかのぼって保険料を納めることで、年金額を増やすことができます。ただし、3年度目以降に保険料を追納する場合には、当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乗せされますので、お早めの追納をお勧めします。保険料を追納する場合には、納付書が必要となりますので、追納申込書によりお申し込みください。

▽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！

