



東京 ゆったり日和 東やまと

注目情報

地域防災訓練

3面に記事掲載

大規模災害時には市と学校、市民の皆さんが連携して避難所開設、運営を行います。
もしものときに備え、避難所の開設作業を体験しませんか。

今号の主な記事

2面：学校給食センター見学試食会
5面：介護支援いきいき活動事業

3面：令和7年国勢調査調査員を募集中
6・7面：情報マップ・医師会コーナー

4面：猫に関するイベント
8面：国民年金だより

寒さを忘れて楽しもう 冬のイベントへGO!

東大和市に 小惑星のかけらが やってくる!!

詳細は2面へ

第37回 多摩郷土誌フェア

多摩地域の教育委員会等が出版した郷土の歴史や文化財に関する図書を一堂に集め、展示販売します。他地域の資料と見比べながら、じっくりと選べる絶好の機会です。

▷日時 1月18日(土)午前10時～午後5時
19日(日)午前10時～午後3時
▷会場 立川市柴崎学習館
(立川市柴崎町2-15-8)

※駐車スペースはご利用いただけません。
公共交通機関等でお越しください。

自然観察会 バードウォッチング

葉の落ちた雑木林で、野鳥観察を楽しみませんか。

▷日時 1月26日(日)午前9時・郷土博物館前集合
(要申込・正午頃解散予定)
▷観察場所 市立狭山緑地
▷講師 大庭健二氏(都市鳥研究会幹事)
柴田佳秀氏(日本鳥学会会員)
永石文明氏(東京農工大学講師)
▷持ち物 筆記用具・双眼鏡

昼間の星の観察会 太陽をみよう

太陽表面の黒点を観察します。

▷日時 2月2日(日)午前10時30分～11時30分
▷観察場所 郷土博物館前
▷案内 星空ボランティアと博物館職員
※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。

自然観察会 冬の生き物たち

冬越しをする草木や虫たち、冬でも元気な鳥たち。冬ならではの自然現象を観察します。

▷日時 2月11日(祝日)午前9時30分～11時30分
▷集合 郷土博物館会議室
▷観察場所 市立狭山緑地
▷案内 郷土博物館職員
▷持ち物 筆記用具

少しむかしの道具たち

私たちが毎日使う道具の移り変わりについて展示します。年配の方には懐かしく、若い方や子どもたちには珍しい道具が並びます。

▷期間 3月9日(日)まで(休館日は除く)
▷場所 郷土博物館

●以上の申込み・問合せ
郷土博物館 ☎042-567-4800まで。

観光ガイド付まち歩きツアー

観光ボランティアが、歴史や地形などを中心に高木神社などのおすすめポイントを案内します。高木神社では「つるし飾り」を見学します。

▷日時 2月8日(土)午前10時～正午(雨天中止)
▷集合・解散場所 奈良橋市民センター
▷定員 20人(申込順)

▷コース 奈良橋市民センター → 殉国碑 → 旧道 → 日月橋 → 一中裏 → 多摩川崖線 → 空堀川旧川緑道 → 高木橋 → 笠森稲荷 → 高木神社 → 社務所(つるし飾り見学) → 奈良橋市民センター

▷申込み 2月7日(金)までに、申込フォーム(右の二次元コードからアクセス可)または産業振興課・内線1074まで。



一般市民向け開催

初

子どもたちが食べている給食
食べてみませんか？

学校給食センター
見学試食会

給食センター内の見学や釜まぜを体験した後、給食の試食をしていただきます。

▶対象 市内在住の方

▶日時 2月25日(火)午前10時～午後1時

▶場所 学校給食センター

▶定員 30人（申込順）

▶費用 390円（給食代）

▶申込方法 1月31日(金)までに専用フォーム
（右の二次元コードからアクセス可）で申込み

▶問合せ 学校給食センター☎042-564-1282まで。



多摩地域初

企画展示

イトカワとリュウグウの
かけらがやってくる

日本の小惑星探査機「はやぶさ」と「はやぶさ2」が持ち帰った小惑星試料の実物を展示します。
多摩地域初となりますので、ぜひご覧ください。

小惑星 イトカワ

小惑星 リュウグウ

▶期間 1月29日(水)～2月6日(休)午前9時～午後5時
（最終日は午後3時まで）

▶場所 郷土博物館企画展示室

▶問合せ 郷土博物館☎042-567-4800まで。



詳細はこちら

市は、東大和警察署、武蔵村山市と連携して
被害防止に取り組んでいます

若者の悪質商法被害防止キャンペーン

東京都が実施する1～3月の「若者の悪質商法被害防止キャンペーン」期間に合わせ、若者向けの特別相談やパネル展を実施します。

■若者トラブル特別相談

▽日時 3月10日(月)・11日(火)午前10時～正午、午後1時～4時

▽場所 消費生活センター

■パネル展

若者の悪質商法被害防止

（市役所3階）

▽相談方法 電話・対面による相談（予約優先）

※期間中の午前9時～午後5時は、東京都消費生活総合センター☎03-3235-1155でも電話・対面による相談を受け付けます。

▽問合せ 地域振興課・内線1716まで。



廃棄物の減量と紙類の再資源化を図ることを目的として、不用はがきの回収を行います。回収した不用はがきは、トイレットペーパー等に生まれ変わります。※回収したはがきは返却できません。また、はがき以外の輪ゴム、袋等は回収できません。

▽期間 2月14日(金)まで

※閉庁日、休館日等は除く。

▽場所 環境対策課（市役所3階）、各市民センター、各公民館、市内の郵便局

※窓口で職員に直接渡してください。

▽問合せ 環境対策課・内線1246まで。



リニューアルします
体育施設の
公共施設予約システム

4月から体育施設の公共施設予約システムが新しくなります。※詳細は、随時市のホームページをご覧ください。

▽問合せ 生涯学習課・内線1553まで。

マイナンバーカードをお持ちの方はぜひご利用ください
各種証明書のコンビニ交付

マイナンバーカードをお持ちの方は、住民票の写し等取得の際、コンビニエンスストアのマルチコピー機を利用すると市役所の窓口で取得する場合に比べ、概ね100円安く取得できます。※対象となる証明書や手数料をご覧ください。

▽問合せ 市民課・内線1017まで。

料等の詳細は、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。



市へのご意見・ご要望
～市政にあなたのご意見を～

市では、“魅力あるまちづくり”を目指し、市民の皆さんからのご意見・ご要望を随時受け付けています。市の仕事や対応について感じたこと、疑問に思ったこと等をお寄せください。

お寄せいただいたご意見・ご要望については、直接、市長が拝見し、施策の参考にします。回答を希望する方には、文書・電話・電子メール等で回答します。

なお、ご意見・ご要望をお寄せいただいた方の個人情報、ご本人の同意を得ることなく、第三者に開示することはありません。

このほかにも、市長と市民の皆さんで車座になって意見交換を行う「東大和ヒトみらいトーク」を定期的に開催しています。開催は市報や市のホームページなどでお知らせしていますので、ぜひご参加ください。

▶問合せ 市長室・内線1413まで。

ご意見・ご要望の提出方法

電子メール

市のホームページ下部にある「市政へのご意見・ご提案」フォームから送信してください（右の二次元コードからアクセス可）。
※市公式LINEのメニュー「市へのご意見」からもアクセスできます。



封書やはがき等

「〒207-8585東大和市長3-930／東大和市長」宛にお送りください。書式の指定はありません。郵便料はご負担ください。

市役所への持参

市長室広聴係（市役所4階）へ持参または市民ポスト（市役所1階入口ホール）に投書してください。用紙は備え付けています。

ファクス

042-563-5932宛に送信してください。

注意事項

- 回答を希望する場合は、氏名、住所、電話番号、メールアドレス等を正確にご記入ください。連絡先が正確でない場合は回答できません。
- 市政に関わりのない内容については回答できません。

令和7年国勢調査

調査員を募集中

10月1日を基準日として国勢調査が実施されます。多くの調査員のチカラが必要で、皆さんのご応募をお待ちしています。

▽応募要件

●18歳以上(高校生は除く)で、責任をもって調査事務を遂行できる方
●調査により知り得た秘密を守る方
●警察、税務、選挙に直接関係のない方
●暴力団員その他反社会勢力とは関係がない方

▽任命期間 9月上旬～10月下旬(見込み)
▽仕事の主な内容
①調査員説明会への出席

ご加入ください

交通災害共済

「ちよいっつと共済」

令和7年度の交通災害共済「ちよいっつと共済」の受付を2月3日(月)から開始します。

※詳細は、1月下旬から戸別配布する共済パンフレットをご覧ください。

▽加入できる方 市内に住民登録のある方

▽対象となる交通災害 日本国内で発生した、交通機関の交通による人身事故

※ちよいっつと共済は、事故の相手方の損害を補償するものではありません。



②市内の住宅(1調査区約50～80世帯)への調査票の配布・回収
③名簿等の作成
④書類の整理及び市への提出

▽報酬 1調査区…4万円前後、2調査区…7万円前後
※令和2年国勢調査実績(調査世帯数により異なります)。

▽応募方法 5月30日(金)までに「令和7年国勢調査調査員登録申請書」に必要事項を記入のうえ、総務課(市役所3階。受付時間…平日午前9時～正午、午後1時～5時)まで持参

※申請書は市役所、市民センター、公民館等のほか、市のホームページ(下の二次元コードからアクセス可)で入手できます。



▽問合せ 総務課・内線1312まで。

上北台駅北側地域のまちづくりワークショップ

市では、上北台駅北側地域の魅力あるまちづくりに向け、上北台駅北西地区地区計画等の策定を検討しています。

このたび、まちづくりに関する意見交換の機会として

▽期日・時間・場所 下表のとおり

▽問合せ 都市づくり課・内線1259まで。

期日	時間	場所
1 2月1日(土)	午前10時～正午 午後2時～4時	蔵敷公民館※
2 2月9日(日)	午後2時～4時	市役所会議棟第1・2会議室

※公共交通機関等でお越しください。

公共自転車等駐車場の一部閉鎖

一部閉鎖

多摩都市モノレールの延伸事業に伴う地質調査が行われるため、上北台駅周辺の自転車等駐車場の一部を

※今後の予定等の詳細は、

設置しないで!

段差解消板

玄関や車庫の出入口などに段差解消板を設置することは、法令違反です。歩行者や自転車等の転倒事故につながるおそれがあり、事

故が発生すると、設置者に損害賠償責任が問われることがあります。

また、雨水の流れにも支障をきたしますので、段差解消板を設置している場合は、速やかに撤去してください。

玄関や車庫の出入口などの段差を解消したい場合は、

令和7・8年度に市が発注する競争入札以外の小規模工事等(工事・修繕)の受注を希望する方の登録を

令和7・8年度

小規模工事等受注希望者登録

令和7・8年度に市が発注する競争入札以外の小規模工事等(工事・修繕)の受注を希望する方の登録を

※登録申請書類は、市のホームページ及び契約検査課で入手できます。

▽発注対象 1件の契約目途額が50万円以下の工事及び修繕

▽登録有効期間 令和7年



4月1日～令和9年3月31日
▽問合せ 契約検査課・内線1342まで。

地域防災訓練

防災訓練

大規模災害時には市と学校、市民の皆さんが連携して避難所開設、運営を行います。もしものときに備え、避難所の開設作業を体験しませんか。

▽日時 2月17日(月)午前9時30分～11時30分

▽場所 市立第三中学校

▽申込方法 2月10日(月)までに次のいずれかの方法で

市内で事業を営む方への償却資産の申告

の申告

固定資産税は、土地や家屋のほか、事業用の構築物や機械、備品等が償却資産として課税されます。

令和7年1月1日現在、償却資産を所有している方

事業主の方へ

給与支払報告書の提出はお早めに

令和7年度の給与支払報告書の提出期限は1月31日(金)です。

提出期限までに、給与受給者の令和7年1月1日現在の住所(退職者は退職時の住所)の市区町村に提出してください。

また、東京都と都内全62市区町村は、原則、すべての事業主の方を特別徴収義務者に指定しています。

申込み

●規定の申込用紙に必要事項を記入のうえ、防災安全課(市役所3階)へ提出(土・日曜日は除く)



●市のホームページ(下の二次元コードからアクセス可)から申込フォームで申込み

※申込用紙は、防災安全課及び市のホームページで入手できます。

▽問合せ 防災安全課・内線1352まで。

は、申告が必要です。過去に申告をした方、新たに事業を始めた方には、令和7年度の申告書を郵送しています。届かない場合は、お問い合わせください。

▽申告期限 1月31日(金)

▽申告場所 課税課(市役所1階)

▽問合せ 課税課・内線1061まで。

退職等で普通徴収を希望する場合は、給与支払報告書提出時に普通徴収切替理由書の添付が必要です。普通徴収切替理由書は課税課(市役所1階)及び市のホームページで入手できます。

給与支払報告書は便利なeLTAX(エルタックス)電子申告サービスを利用して提出が可能です。詳細は、eLTAXホームページまたはeLTAXヘルプデスク☎0570-081459でご確認ください。

▽問合せ 課税課・内線1054まで。

市立狭山保育園

節分会

節分の由来を知り、赤鬼、青鬼を退治しませんか。福の神も登場します。

- ▽日時 2月3日(月)午前10時
- ▽場所 市立狭山保育園
- ▽持ち物 飲み物
- ▽申込み 1月31日(金)までに市立狭山保育園 ☎042-564-2296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、れんげ上台北保育園子育てひろばのイベントを紹介します。

◎音楽遊び
色々な楽器を使ってピアノや歌に合わせてリズム遊

びを親子でふれあいながら楽しみましょう。

その後は、お部屋や園庭で遊べます。新しくお砂場セットも設置したので、ぜひご参加ください。

▽対象 3歳までの乳幼児と保護者

▽日時 1月22日(水)午前10時～10時30分

▽場所 れんげ上台北保育園

園

▽定員 8組

▽申込み れんげ上台北保育園子育てひろば ☎042-563-3990、ファクス042-561-5487へ。

▽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。



令和7年4月
二次保育施設入園申請

市では、4月1日から保育施設へ入園・転園を希望する方の二次申請の受付を2月1日(土)から行います。

二次申請は、一次申請後の空き状況により、利用者を募集するものです。既に一次申請をした方は再度申請を行う必要はありません。ただし、希望保育施設や保護者が保育できない理由等

市では、4月1日から保育施設へ入園・転園を希望する方の二次申請の受付を2月1日(土)から行います。

二次申請は、一次申請後の空き状況により、利用者を募集するものです。既に一次申請をした方は再度申請を行う必要はありません。ただし、希望保育施設や保護者が保育できない理由等

二次申請は、一次申請後の空き状況により、利用者を募集するものです。既に一次申請をした方は再度申請を行う必要はありません。ただし、希望保育施設や保護者が保育できない理由等

「保育園のおしごと」

説明・相談会

市内の私立認可保育園の人事担当者と直接、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。

▽日時 1月25日(土)午後1時～3時(午後0時50分受付開始)

※入退場自由・服装自由。

▽場所 BIGBOX東大和1階BURGAMP内面接会場(桜が丘1-1330-19)

▽求人予定 保育士、看護師、パート保育士等

※保育士の資格をお持ちで

小学生高学年・中学生・高校生の発表者募集
知的書評合戦

「ビブリオバトル」

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5年生・高校生

▽日時 2月16日(日)午前10時30分～午後0時30分

▽場所 中央図書館

▽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し、「どの本が一番読みたくなかったか」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

▽申込み 1月31日(金)までに中央図書館 ☎042-564-2296まで



手続きは、窓口で行ってください。

※申請方法や必要書類等の詳細は、令和7年度入園案内(保育課(市役所1階)、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、児童館、市内保育施設、市のホームページ(下の二次元コードからアクセス可)でご覧ください。



▽問合せ 保育課・内線1754まで。

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。また、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。※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 保育課・内線1759まで。

猫に関するイベント

▷申込み・問合せ 環境対策課・内線1248まで。



猫の譲渡会

保護猫の譲渡会を開催します。猫の飼養を希望している方は、直接会場へお越しください。

なお、譲渡には条件があります。

▷主な譲渡条件

- 終生飼養(安易に手放さない)
- ペット可の住居
- 完全室内飼養(ベランダ・庭も不可)
- 家族全員の同意
- 適切な飼養(食餌、室温等)
- 安定した収入
- 心身ともに健康な方

▷日時 2月15日(土)午前11時～午後1時

▷場所 中央公民館ホール

※譲渡が確定した際に、保護から譲渡までかかった医療費及び実費相当の譲渡費用をご負担いただきます。

※当日に猫を連れて帰ることはできません。

飼い主のいない猫
対策セミナー

「地域猫活動」をご存知ですか。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、こうした取り組みへの理解を深めていただくため、地域猫活動に関わる方をお招きしてセミナーを開催します。地域猫活動に興味のある方だけでなく、猫の被害にお困りの方も、ぜひご参加ください。

▷日時 2月22日(土)午後2時～4時

▷場所 市役所会議棟第6会議室

▷定員 35人(申込順)

▷講師 田矢麻弓氏(チームSLP代表)

▷申込方法 電話または申込フォーム

(右の二次元コードからアクセス可)



障害者手帳の交付を受けていない方へ 障害者控除対象者認定書の 交付申請受付

65歳以上の要介護（要支援）認定を受けている方で、書により所得税等の障害者所定の要件に該当する場合控除を受けられます。

国保・後期・介護

納付済額確認書

一斉発送の終了

例年1月下旬頃に対象となる方に「納付済額確認書（国民健康保険税、後期高齢者医療保険料及び介護保険料の1年間の納付額を記載したはがき型のお知らせ）」を発送していましたが、全国的なシステム標準化に伴い、一斉発送を終了します。当該保険料（税）の納

高齢者見守り人材向け

令和6年度消費者講座

高齢者を狙う悪質商法の手口と対処法、被害発見時の対応等について、東京都消費生活総合センター及び東大和警察署の講師による講座を開催します。

増えていますので、ホームヘルパーや自宅で介護をしている方など、高齢者の生活に深く関わる方は、ぜひご参加ください。

▽日時 2月4日(火)午前10時～正午
▽場所 市役所会議棟第6・7会議室
▽定員 30人(申込順)
▽申込み 1月31日(金)までに地域振興課・内線1716まで。



介護支援 いきいき活動事業

介護支援いきいき活動事業とは、ボランティア活動を通して介護の実情を理解し、相互に助け合いながら自身の介護予防を目指すことを目的とし、高齢者施設等でのボランティア活動の

時間に応じて得たポイントを換金できる制度です。活動するには社会福祉協議会で登録が必要です。

▽対象 市内在住で、東大和市の介護保険第1号被保険者（65歳以上の方）
▽主な活動の内容 高齢者施設での配膳、清掃、ベッ ドメイキング、洗濯物の整理、草取り、散歩補助など
▽付与ポイント 1時間程

ケアラー支援事業講演会

在宅介護ってどんなの？

在宅介護を、家族で過ごす貴重な時間としてとらえると共に、介護と仕事・生活の両立のための頑張らない、罪悪感の無い介護の考え方とコツをお伝えします。

▽日時 2月8日(土)午前10時～11時30分
▽場所 総合福祉センター
※公共交通機関等でお越しください。
▽定員 25人程度(申込順)
▽講師 洪澤和世氏(在宅



介護エキスパート協会代表
▽申込み 総合福祉センターはぐとふる☎042-516-3982へ。

ケアラーズカフェ ほのぼの

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

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

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、介護が必要なた、認知症や介護に関心のある市民の方も、気軽に参加ください。
▽対象 市内在住の方
▽日時 1月23日(木)午後1時30分～3時30分
▽場所 総合福祉センターはぐとふる
※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ぐとふる☎042-516-3982へ。

ケアラー交流会 フラワー

アレンジメント

お花を使って小さなブーケ等のアレンジメントを作ります。

ぜひ、ご参加ください。
▽対象 障害のある方の家族等
▽日時 2月5日(水)午前10時～正午
▽場所 総合福祉センターはぐとふる
※公共交通機関等でお越し

景品交換 東大和元気 ゆうゆう ポイント事業

東大和元気ゆうゆう体操や介護予防に役立つ活動に1回参加することに、「元気ゆうゆうポイント」が1ポイントもらえます。貯まったポイントは、30ポイン

トごとに景品と交換できます。令和6年度の景品は、やまとカード・ティッシュ・食品用ラップ・作業所製品となります。
※年度ごとの景品交換の上限は180ポイントとなります。
▽交換期間 2月1日(土)～3月31日(月)(日曜日、祝日は除く)

▽申請方法 ポイント手帳を持参のうえ、景品交換申請書に必要事項を記入し、社会福祉協議会へ提出
※申請書は社会福祉協議会で入手できます。
※各活動場所、出張交換を行います(各団体1日のみ)。
▽問合せ 社会福祉協議会☎042-564-0012へ。

清原・桜が丘図書館

お金に関する講座

■終活セミナー「お金を守ろう！賢く使う公的制度」
お金は増やすことだけでなく、減らさないことも重要です。無駄を見直し、お金の点検をしてみませんか。出ていくお金を減らすことができる公的制度も紹介します。賢く守るお金の節約講座です。

■マネー講座「公的制度を活用するお金の運用」
税制優遇策である令和6年スタートの新NISAやiDeCoの基礎的な知識をわかりやすく説明し、お金の運用について学ぶ講座です。

▽対象 市内在住・在勤・在学の方
▽日時 2月22日(土)午後2時～3時30分
▽場所 桜が丘図書館
▽定員 30組(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 1月17日(金)から桜が丘図書館☎042-567-2231まで電話または来館

▽申込み 1月17日(金)から清原図書館☎042-564-2944まで電話または来館



清原図書館

ブックカバーかけ講座

図書館の本にかかっている、透明なブックカバーかけを体験するワークショップです。

▽場所 清原図書館
▽定員 10人(申込順)
▽費用 100円
▽持ち物 本2冊
▽講師 図書館職員
▽申込み 清原図書館☎042-564-2944まで電話または来館

▽日時 2月1日(土)午後2時～3時30分

▽対象 市内在住・在勤・在学の方

介護保険給付費通知発送の終了

例年2月中旬頃に介護保険サービスを利用した方に「介護保険給付費通知」を発送していましたが、厚生労働省の業務見直しに伴い、令和6年度以降、発送を終了します／問合せ 介護保険課・内線1138まで

情報マップ

保健の問合せは市立保健センター☎042-565-5211まで。



■東大和市出産・子育て応援事業／伴走型相談支援

■妊婦届出時の面談
医師から妊娠の判定を受け、胎児の心拍が確認できた方／妊娠届出書の他、現在の体調等のアンケートを記入後、出産に向けて今後の確認や相談を行います。妊娠届出時の面談は事前予約が必要です。詳細は、市のホームページをご覧ください。

■随時の相談
その他妊娠や出産のこと、お子さんの発育や発達等の相談を希望する方／電話や窓口での相談を実施します。

■その他妊娠・出産に関する相談先
●妊娠相談はつとライン ☎03-5339-1133 (午前10時～午後10時)
●赤ちゃんを亡くされたご家族のための電話相談 ☎03-5320-4388 (毎週金曜日午前10時～午後4時)



②妊娠8か月時の面談

妊娠7～8か月頃の方／アンケートを送付しますので、記入後、返送してください。面談や相談の希望がある方にご連絡します。流産や中絶により妊娠が中断された方で、事前にご連絡をいただいた場合は、アンケートの送付を取りやめることができます。

③出産後の面談(新生児訪問)

お子さんを出産された方／訪問指導員から連絡します。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の他、子育てに関する相談を実施します。



■献血実施のお知らせ

輸血に使用する血液は、だん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します。また、献血に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。で、自分の体調管理にもつながります。1月30日(木)午前10時～11時30分、午後1時～4時／場所 市役所会議棟前／日本赤十字社ホームページから事前予約可。

●以下の実施場所については「市立保健センター」

●幼児食講習会(保育付)
1歳6か月～3歳の幼児の保護者／2月5日(水)午前10時～正午／8人(申込順)／保育定員 6人(申込順)／電子申請受付可／幼児食の話、調理実習、試食、個別相談／母子健康手帳、筆記用具、バスタオル、エプロン、三角巾

●いいきいきヘルシー教室(後期) INBODYと見直す健康習慣(保育付)
体脂肪、筋肉量などを測定するINBODYを使用して、自身の健康習慣を見直しませんか／概ね64歳までの方／日時・内容等 左表のとおり／10人程度(申込順)／保育 1～3歳・2人(申込順)



④随時の相談

その他妊娠や出産のこと、お子さんの発育や発達等の相談を希望する方／電話や窓口での相談を実施します。



■いのちの健康相談

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。2月5日(水)午前10時～正午(事前予約制)

■成人健康相談

身体、食事、歯の気になること等を保健師・栄養士・歯科衛生士に相談してみませんか。栄養ソフトによる食事診断もできます。2月7日(金)午前10時～11時30分／当日直接会場へお越しください。健診結果をお持ちの方はご持参ください。

せんか。栄養ソフトによる食事診断もできます。2月7日(金)午前10時～11時30分／当日直接会場へお越しください。健診結果をお持ちの方はご持参ください。



■いいきいきヘルシー教室(後期) INBODYと見直す健康習慣(保育付)

体脂肪、筋肉量などを測定するINBODYを使用して、自身の健康習慣を見直しませんか／概ね64歳までの方／日時・内容等 左表のとおり／10人程度(申込順)／保育 1～3歳・2人(申込順)

日時	内容(講師)	持ち物
2月6日(木) 午後1時30分～3時30分	・INBODY測定(体脂肪・筋肉量の測定) ・口の体操(歯科衛生士) ・運動実技(運動指導士)	・健康手帳(お持ちの方) ・筆記用具 ・タオル ・飲み物 ・運動しやすい服装
2月13日(木) 午後1時30分～3時30分	・食事の話(栄養士) ・試食(大人のみ)等	・健康手帳(お持ちの方) ・筆記用具

お知らせ

■審議会等

審議会等が傍聴できます(先着順)。当日直接会場にお越しください。

●都市マスタープラン改定懇談会
1月21日(火)午前10時／場所 中央公民館／傍聴人の定員 10人／都市づくり課・内線1259まで。

●地域福祉審議会障害者部会
1月24日(金)午後7時／場所 総合福祉センターは、とる／傍聴人の定員 5人／手話通訳 1月20日(月)までに申込み／障害推進課・内線1123、ファクス042-563-5928まで。

●環境保全審議会
1月29日(水)午前9時30分／場所 中央公民館／傍聴人の定員 5人／環境対策課・内線1281まで。

●地域福祉審議会
2月7日(金)午後7時／場所 会議棟第1・2会議室／傍聴人の定員 5人／手話通訳 1月30日(木)までに申込み／福祉推進課・内線1131、ファクス042-563-5930まで。

●自転車等駐車対策協議会
2月18日(火)午前10時／場所 中央公民館／傍聴人の定員 5人／都市基盤課・内線1213まで。

●文化財防火デーのお知らせ
1月26日は文化財防火デーです。空気が乾燥するこの季節、火災が怖い時期でもあります。文化財にとつても、すべてが灰となってしまう火災は怖いものはありません。貴重な文化財と、皆さんのくらしを守るため、身の回りの防火を点検していただくようお願いいたします。郷土博物館 ☎042-567-4800まで。

●交通安全少年団の団員を募集
交通安全少年団は、通学ルルやマナーを学び、やさしさと思いやりの心を持った交通社会人として育つことを願い、各交通安全協会単位に結成しています。入団資格 次の①～③すべてに該当する方 ①4月に小学3・4年生になる児童 ②自転車に乗れること ③月1・2回、土・日曜日及び祝日の活動に参加できると／募集期限 2月14日(金)／東大和・武蔵村山交通安全協会 ☎042-565-6161へ。



■「地域就職面接会in清瀬」(共催)を実施します

東京しごとセンター多摩では、求職者と求人企業とのマッチングを図り、多摩地域での職住近接の実現を目的とした「地域就職面接会in清瀬」を東大和市等と共催で実施します。面接会に付帯した面接会直前対策セミナーを開催し、求職者に効果的に面接会に参加するための支援を行います。全年齢の求職者／①面接対策セミナー／1月31日(金)午後2時～4時 ②就職面接会・2月13日(木)午前10時～正午、午後2時～4時／場所 清瀬市生涯学習センター111 coobunji WEST 5階)／当日直接会場へお越しください。

●電話相談員募集の説明会
2月2日(日)午前10時～午後2時／場所 coobunjiプラザ(国分寺市本町3-1-1 coobunji WEST 5階)／当日直接会場へお越しください。

●電話相談員募集の説明会
2月2日(日)午前10時～午後2時／場所 coobunjiプラザ(国分寺市本町3-1-1 coobunji WEST 5階)／当日直接会場へお越しください。

●問合せ 東京多摩いのちの電話事務局 ☎042-328-4411へ。



■東京多摩いのちの電話募集

「東京多摩いのちの電話」では、第40期の電話相談員ボランティアを募集しています(前期・後期の研修を経て認定されます)／令和7年4月1日現在、23～65歳の方／研修期間 前期・令和7年5月～令和8年2月、後期・令和8年4月～6月／研修場所 多摩地区の公民館、市民会館等／受講料 前期・4万1000円、後期・3万円／詳細は、東京多摩いのちの電話ホームページをご覧ください。

●電話相談員募集の説明会
2月2日(日)午前10時～午後2時／場所 coobunjiプラザ(国分寺市本町3-1-1 coobunji WEST 5階)／当日直接会場へお越しください。



■BusiNest「創業ナイトスクール」

創業に関する知識付与として、「人材育成」「経営」「販路開拓」「財務」の4分野をオンライン(Zoom)で受講できる創業セミナーを開催します。2月6日(木)・人材育成、13日(木)・経営、20日(木)・販路開拓、27日(木)・財務(1回のみ参加可)／午後5時30分～8時30分／BusiNest ☎042-565-1195へ。

●シルバー人材センター仕事の受注
屋内外の清掃、除草(一部地域を除く)、家事掃除・洗濯・食事づくり、襖・障子・網戸張り替え、大工仕事、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。シルバー人材センター ☎042-565-0531へ。

●電話相談員募集の説明会
2月2日(日)午前10時～午後2時／場所 coobunjiプラザ(国分寺市本町3-1-1 coobunji WEST 5階)／当日直接会場へお越しください。

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 都市基盤課・内線1256まで

医師会コーナー

緩和医療の役割

病気になると様々な症状がでて辛い思いをすることがありますが、その辛さを和らげるのが緩和医療です。病気の治療と併行して行います。がん、心不全など多くの病気が対象になります。がんでは、診断された早期から痛み、だるさ、息苦しさ、不眠、吐き気、食欲不振などの症状を、いろいろな種類の薬を使って和らげます。進行した場合には強い痛みのあることがあります。医療用麻薬などが進歩していて、相当程度軽くすることができます。

身体症状だけでなく、気持ちの辛さにも対応します。精神的支援といいますが、心理士が中心となって、一人ひとりに寄り添い、不安、悩みをしっかりと聞きます。宗教者が手伝ってくれることもあります。

緩和医療を提供する医療機関では、専門的な知識を持つ医師、看護師、心理士、薬剤師、栄養士、ソーシャルワーカーなどの多くの職種が緩和ケアチームを作って活動しています。入院している患者さんについて、定期的にカンファレンスを行い、その時の症状を把握し、対応策を検討します。

また、自宅で生活している患者さんは緩和ケア外来を受診して、状態のチェック、薬の処方を受けます。落ち着いている場合は、2週間～1か月程度の間隔で通院します。辛い症状があるときは、緩和医療について主治医に相談しましょう。

公益社団法人東大和市医師会



■受験生チャレンジ支援貸付事業

中学3年生・高校3年生の学習塾等の受講費用、高校・大学等の受験料を無利子で貸し付けます。利用を希望する方は、1月中旬にご相談ください。対象 ①世帯の生計中心者(18歳以上)であること ②世帯(父母等養育者)の総収入または合計所得金額を合算した金額が一定の基準以下であること ③世帯員の預貯金等資産の保有額が60万円以下であること ④土地・建物を所有していないこと(現在住んでいる場所は除く) ⑤都内に引き続き1年以上住んでいること ⑥生活保護受給世帯でないこと ⑦暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律第2条第6号に規定する暴力団員が属する世帯の世帯員でないこと

済の免除 高校・大学等の受験に合格し、入学すると所定の手続きにより返済の免除有/社会福祉協議会☎042-564-0012へ。



■地域生活支援センターエルカム普及啓発事業 映画『あいこ精神障害と向き合つて』上映会

市民/2月21日(金)午後2時/4時/場所 社会福祉協議会/30人(申込順)/手話通訳あり、本編字幕付き/2月14日(金)までに支援センターエルカム☎042-564-0891、ファクス042-564-3680へ。



市民情報

※凡例 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、問合わせ、申込み※市の主催事業ではありません。申込みや問合わせは、記事の主催者へお願いします。

朗/費2千円/2月6日(木)までに山崎☎080-4119-9780へ。

の实情にあった情報の発信、落とし物や被害の届出など、各種届出の取り扱いも行ないますので、お気軽にお立ち寄りください。1月20日(月)午後2時/3時/豊清原市民センター駐車場/豊東大和警察署☎042-566-0110へ。

講演会「不登校の理解とぎれない支援をめざして」(東大和武蔵村山社会福祉士会)/テーマに心のあふる方/2月1日(土)午後2時/4時30分/豊中央公民館ホール/60人(申込順)/豊首藤誠治(東京都スクールカウンセラー)/1月28日(火)午後4時まで/豊井☎080-4327-8833へ。

講演会「デフリンピックの競技選手を知ろう」(手話スクールピーナッツ)/市民/2月9日(日)午後1時30分/3時30分/豊中央公民館/デフボウリングの選手に意気込みを伺う/講演会終了後に交流会あり(要申込)/豊石井和一・金城祥子/2月5日(水)までに清水☎judy-june3@docomo.ne.jpへ。



■災害時の断水に備えよう

大規模な地震が発生した場合、市では断水になることが想定されていることから、日頃の備えが大切です。災害時給水ステーション(給水拠点) 東大和給水所(桜が丘3-44)、上北台給水所(上北台1-801-1)/断水等に関する情報 東京都水道局のホームページ、公式X(旧Twitter)で随時お知らせします。水道水のくみ置きによる備え ①浄水器を通していない水を蛇口から直接、蓋のできる

容器に口元まで入れる ②1人1日3ℓ ③常温で3日間、冷蔵庫では10日間/詳細はホームページをご覧ください/豊東京都市道局☎042-548-5353へ。

募集 令和7年4月1日現在、18歳以上で、ホームページの閲覧・メールの受信・ホームページからの調査回答が可能な方/都内指定の地域等において、A・C区分のうちいずれかと消費生活に関するテーマを調査「A区分・食品の表示状況の店舗調査、B区分・広告媒体の表示調査、C区分・日常生活で購入した生鮮食品等約20点の内容調査」。調査1回につき3千円の謝礼があります/各区分100人(選考有)/任期 委託開始/令和8年3月31日まで/2月12日(水)までに「東京くらしWEB」へ。詳細はホームページをご覧ください/豊生活文化スポーツ局☎03-5388-3076へ。

土曜開庁に伴う収納窓口を次のとおり開設します。※土曜収納窓口は、3月29日で終了します。▽土曜収納窓口 毎週土曜日午前8時30分/正午(祝日を除く) ※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)では、キャッシュカードを専

ほん・本・BOOK

◎図書館の最新資料をご紹介します。

〈一般書〉

●箱根5区

佐藤俊著

●誘拐ジャパン

横関大著

●マッチングアプリ依存症

香山リカ著

●ウー・ウェンの銅スプーン

ウー・ウェン著

●友近の思い立ったらひとり旅

友近著

●刑務所ごはん

汪楠/ほんにかえるプロジェクト著

●レオガのこしたこと

レテリ、マルティネ作

●呼人は旅をする

長谷川まりる著

●いつまでもとどろき

仁科幸子著

●教えて！クラゲのほんと

鶴岡市立加茂水族館編著

●森に帰らなかったカラス

ウィリス、ジーン作

▽問合せ 中央図書館☎042-564-2454まで。

〈今月の納期〉	
納期限 1月31日(金)	
・市民税・都民税	第4期
・国民健康保険税	第7期
・後期高齢者医療保険料	第7期
問合せは、保険年金課・内線1026まで	
・介護保険料	第7期
問合せは、介護保険課・内線1136まで	

市民記者 レポート



『東大和0歳児親子サロン おやがめこがめ』にきてみませんか？

平成14年4月から「ひとりで子育てしないで」をモットーに、地域で0歳児親子に声をかけながら、22年間活動が続けている『東大和0歳児親子サロンおやがめこがめ』。当時の市内の公民館保育室では0歳児の保育は行われていませんでした。平成14・15年度の公民館主催事業『公民館のつどい～集まれ!0歳児ママ&パパ親子サロン～』では、0歳児の親や子どもにも学習権を保障することと、公民館保育室の普及活動を目的に取り組みました。

立ち上げ当初は20組以上が参加し、キャンセル待ちが出るほどの人気でしたが、近年は5組前後に落ち着いています。日当たりの良い和室で先輩ママたちと最近あった面白いエピソードや悩み事など、和気あいあいとおしゃべりを楽しんでいます。「悩んでるのは私だけじゃないんだ。」「人間と久しぶりに話ができてスッキリした。」という参加者の声。そのほか参加者の希望や興味をリサーチして、いろいろな講座を企画。おむつなし育児、クレヨンボード、ヨガストレッチ、スマホでの写真撮影、離乳食、親子体操などなど。

皆さんもぜひ『東大和0歳児親子サロンおやがめこがめ』にきてみてはいかかでしょうか？



▲0歳親子サロン「親子体操」風景
(市民記者 山崎喜美子)

humming hall

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。

■ジャズ吹奏楽団Wind Roots&東大和ウィンドオーケストラ ジョイントコンサート 4th



1月26日(日)午後3時開演/大ホール/全席自由/一般:1,500円、友の会:1,000円/出演:増圭介(指揮)、Wind Roots、東大和ウィンドオーケストラ(吹奏楽)/曲目 1部:Wind Rootsによるジャズステージ キャラバン/D.エリントン(真島俊夫 編)ほか 2部:東大和WOとのジョイントステージ グレンミラー・メドレー/岩井直博 編、宝島/和泉宏隆(真島俊夫 編)ほか、新曲も予定/近年話題のジャズ・ポップス吹奏楽!ジャズ吹奏楽団「Wind Roots」の超絶プレーと、東大和市民会館ハミングホールで活動する東大和WOの演奏をお届け/未就学児不可

ロビーコンサート vol.286

「Luminous ～光輝く…～」 曲目:エトピリカほか 出演:石田裕美子ほか
1月29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。



■ベイビーブー&山田姉妹 七色の歌声コンサート



2月8日(土)午後4時開演/大ホール/全席指定/一般:5,500円、友の会:5,000円/出演:ベイビーブー(コーラスグループ)、山田姉妹(ソプラノデュオ)、青木智哉(ピアノ)/曲目 トルコ行進曲、オー・シャンゼリゼ、翼をください、この道ほか/ブームの火付け役ともなった新宿の歌声喫茶「ともしび」でのリリース曲で話題となっている「ベイビーブー」、美しいハーモニーの双子の美人ソプラノデュオ「山田姉妹」の注目のコラボレーション!叙情歌から童謡、JPOP、クラシックまで幅広いジャンルを七色のハーモニーでお届けします/未就学児不可

2月の施設利用申込み

大・小ホールは令和8年2月分、その他の施設は令和7年8月分です。なお、市民を対象とした調整会議は、**2月1日(土)午後1時30分**から行います。

国民年金 だより



■令和6年分「公的年金等の源泉徴収票の送付について」

令和6年中に厚生年金、国民年金等の老齢または退職を支給事由とする年金を受け取っている方へ、令和6年分として支払われた年金の金額や源泉徴収された所得税額等をお知らせする「令和6年分公的年金等の源泉徴収票」を日本年金機構から送付します。

※障害年金及び遺族年金は非課税のため、源泉徴収票は送付されません。

▽送付時期 1月上旬～中旬に、順次日本年金機構から送付

▽問合せ ねんきんダイヤル ☎0570-05116
5または立川年金事務所 ☎042-523-0352へ。

※電話でのお問い合わせの際は、基礎年金番号をお知らせください。

■こんなときはどうする?年金を受け取っている方の各種手続き

●年金受取口座の変更

「年金受給権者受取機関変更届」を立川年金事務所へ提出してください。受取口座の変更には1か月程度時間がかかりますので、新口座への入金を確認できるまで旧口座は解約しないようにしてください。

※共済組合等から年金を受け取っている方は、各共済組合等へお問い合わせください。

●年金受給者の住所変更

手続きは原則不要です。ただし、住民票と違う場所にお住まいの方や、成年後見を受けている方は手続きが必要です。

●年金受給者の氏名変更

手続きは原則不要です。後日、日本年金機構から氏名変更後の年金証書が送付されます。

●年金証書の再発行

年金を受ける権利の証明として交付される年金証書の再発行をするには「再交

付申請書」を立川年金事務所へ提出してください。再交付申請書については、保険年金課(市役所1階)で配布をしています。

●日本年金機構から障害状態確認届(診断書)が届いたとき

障害年金を受給されている方は、障害の状態に依りて、引き続き障害年金を受ける権利があるかどうかを確認するため、日本年金機構から障害状態確認届が送付される場合があります。その場合は、医師に診断書を記載してもらい、提出期限(誕生月の末日)までに日本年金機構へ提出してください。

※この書類は、誕生月の3か月前の月末頃、日本年金機構から対象となる方へ送付されます。

▽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!

