



東京 ゆったり日和 東やまと

注目情報

市民税・都民税と所得
税の申告はお早めに！

3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17日(月)～3月17日(月)(土・日曜日、祝日等は除く)です。
お早めにご申告ください。

今号の主な記事

2面：住民税非課税世帯臨時特別給付金
5面：男女共同参画情報誌 はーもにい

3面：都営住宅
6・7面：情報マップ・歯科医師会コーナー

4面：交通災害共済「ちょこっと共済」
8面：市民記者レポート



詳細は2面

2月25日(火)から

書かない窓口

がはじまります

書かない窓口とは

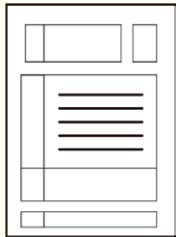
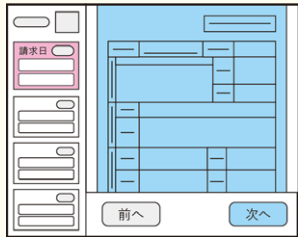
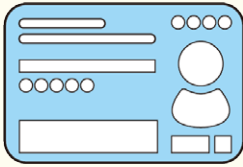
申請書への手書きが原則不要となる窓口です。職員が来庁者から聞き取りした情報や本人確認書類を基にシステムに入力することで、申請書が完成します。来庁者は、内容を確認して、署名をするだけで手続きが完了します。

申請内容は、書かない窓口システムの導入窓口間で情報共有されるため、何度も同じ内容を書かずに済み、記入の負担が軽減されます。

▷問合せ 担当課（右記参照）まで。
事業全体に関することは企画政策課・内線1421まで。

対象手続	担当課
●住民異動に関する手続 ●印鑑登録に関する手続 ●住民票の写しの交付に関する手続	市民課（内線1013）
●児童手当に関する手続 ●子どもの医療費助成に関する手続	子育て支援課（内線1761）
●国民健康保険に関する手続（転入・転居）	保険年金課（内線1021）
●後期高齢者医療制度に関する手続（転入・転居）	保険年金課（内線1025）

書かない窓口のイメージ(市民課)



①聞き取り

職員が来庁者から必要事項を聞き取り、システムに入力します。

②本人確認書類の読み取り

本人確認書類(マイナンバーカード・運転免許証・在留カード・特別永住者証明書)を読み取ります。

③申請書の作成

①と②を行うことで、システムが申請書を自動的に作成します。

④確認・署名

来庁者が申請書の内容を確認・署名をすれば手続終了です。

調査員を募集中

令和7年

国勢調査

10月1日を基準日として実施される国勢調査の調査員を募集しています。

多くの皆さんの応募をお待ちしています。

▽応募要件

①18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

②調査により知り得た秘密を守る方

③警察、税務、選挙に直接関係のない方

④暴力団員その他反社会勢力とは関係がない方

▽任命期間(見込み) 9月上旬～10月下旬

▽報酬(目安) 1調査区: 4万円前後、2調査区: 7万円前後(調査世帯数により異なります)

▽仕事の主な内容

①調査員説明会への出席

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

▽応募受付 5月30日(金)までに「令和7年国勢調査

市民意識調査

東大和市第五次基本計画(計画期間:令和4～13年度)に基づく市の取組みについて、評価をしていただく「市民意識調査」を実施します。

この調査は、市民の皆さんの評価とともに、ご意見を今後のまちづくりを活かすことを目的とした調査です。

調査のご案内はがきを2月15日(土)に発送しましたので、お手元に届いた場合は回答にご協力をお願いいたします。

▽対象 2月1日現在、市内在住の18歳以上の方500人(無作為層化抽出)

▽回答期限 3月15日(土)

▽回答方法 ご案内はがきに記載されている二次元コードから専用フォームにスマートフォンでアクセスし、回答

▽問合せ 企画政策課・内線1421まで。

住民税非課税世帯臨時特別給付金

住民税非課税世帯に対し、1世帯当たり3万円、18歳以下の児童がいる場合は児童1人当たり2万円を支給します。

▽対象 基準日(令和6年12月13日)時点で市に住民登録があり、世帯全員の令和6年度の住民税均等割が非課税である世帯(子ども

加算は、対象世帯と同一世帯に平成18年4月2日以降生まれの児童がいる場合) ※支給対象に該当する可能性がある世帯に対して、2月下旬を目途に市から案内を送付します。

※世帯の状況によっては、市から案内が送付されないことがあります。支給対象

に該当すると思われる世帯で、3月になっても案内が届かない場合は、コールセンターにお問い合わせください。

▽問合せ 住民税非課税世帯臨時特別給付金コールセンター ☎042-563-8610 まで。

一緒に！国勢調査員大募集

2025年10月1日

国勢調査2025

調査員登録申請書

必要事項を記入のうえ、総務課へ持参または応募用フォーム(市のホームページ(下の二次元コード)からアクセス可)で応募

▽問合せ 総務課・内線1312まで。

家屋調査にご協力ください

令和6年1月2日、令和7年1月1日に新築または増築された家屋は、令和7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。調査の日程や時間は、ご相談ください。

▽問合せ 課税課・内線1061まで。

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。譲渡や廃棄した時は、早めに変更・廃車の手続きをしてください。

※バイク・軽自動車等を盗まれて廃車する場合は、必ず警察に届出を済ませ、受理番号を取得してから手続きをしてください。

※車種によって手続きの場所が異なります。

▽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主管事務所多摩支所 ☎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。

女性のための各種相談

市では、女性のための各種相談窓口として、「女性のための悩みごと相談」、「女性のための法律相談」を実施しています。一人で悩まずご相談ください。

※事前申込が必要です。

◎女性のための悩みごと相談

▽日時 毎月第2火曜日午後1時30分～4時20分(相談時間は1件につき、約50分間)

▽定員 各日3人(申込順)

◎女性のための法律相談

▽日時 毎月第3水曜日午後1時30分～4時(相談時間は1件につき、約25分間)

▽定員 各日5人(申込順)

【共通事項】

▽対象 市内在住の女性(性自認が女性の方も含む)

▽場所 市役所内の相談室

▽申込み 各相談日の前日までに地域振興課・内線1716まで。

家屋調査にご協力ください

令和6年1月2日、令和7年1月1日に新築または増築された家屋は、令和7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。調査の日程や時間は、ご相談ください。

▽問合せ 課税課・内線1061まで。

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。譲渡や廃棄した時は、早めに変更・廃車の手続きをしてください。

※バイク・軽自動車等を盗まれて廃車する場合は、必ず警察に届出を済ませ、受理番号を取得してから手続きをしてください。

※車種によって手続きの場所が異なります。

▽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主管事務所多摩支所 ☎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。

市民税・都民税と所得税の申告はお早めに

市民税・都民税の申告、所得税の確定申告の期間は、2月17日(月)～3月17日(月)（土・日曜日、祝日等は除く）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

申告書は、令和7年1月1日時点で東大和市に住民登録があり、前年に市民税・都民税の申告書を提出した方等（令和5年分の確定申告書を提出した方は除く）へ2月上旬に郵送しました。なお、課税課（市役所1階）、市民センター、公民館でも配布しています。

【申告に必要な書類】

- 市民税・都民税申告書
 - 令和6年中の収入及び必要経費の算定基礎となる書類（原本）
 - 令和6年中に支払った所得控除の対象となる書類（原本）
- ※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。
※前年の収入がなく、市内の方の扶養親族となっていない方は行政サービスに影響がありますので市民税・都民税の申告をしてください。
※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が提出されていて控除を追加しない方、年金収入のみで控除を追加しない方は、申告は不要です。

● 受付窓口

期間	時間	場所
2月17日(月)～3月17日(月) (土・日曜日、祝日等は除く)	午前9時～午後4時	市役所会議棟 第1会議室
3月2日(日)		
3月4日(火)	午前9時～11時、 午後1時～2時30分	清原市民センター
3月5日(水)	午前9時～11時	

※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。
※令和6年度以前の市・都民税の申告は課税課（市役所1階）で受付を行います。

● 郵送受付

申告に必要な書類を下記へ郵送してください。
〒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	時間	場所
2月17日(月)～ 3月17日(月) (土・日曜日、祝日等は除く)	【申告相談の受付・ 申告書の提出】 午前8時30分～午後4時	立川税務署 (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。
3月2日(日)		

※入場には整理券が必要です。入場整理券は、当日、会場で配布するほか、LINEによる事前発行で入手することが可能です。LINEでの入場整理券の事前発行には、国税庁LINE公式アカウントの友だち登録が必要です。入場整理券の配布状況に応じて、受付を早めに締め切る場合があります。
※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。
※税務署では、申告書等の控えへの収受印の押なつを廃止しました。提出日はご自身で管理をお願いします。



国税庁公式LINE

● 確定申告書の郵送受付

申告書と必要書類を下記へ郵便または信書便で送付してください。
〒190-8565 立川市緑町4-2 立川地方合同庁舎 立川税務署

● 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（市役所1階）にて仮受付を行います。ただし、申告相談や申告書の記入内容の確認、受付期間外の仮受付はできません。
▷期間 2月17日(月)～3月17日(月)(3月2日(日)以外の土・日曜日、祝日等は除く)
※3月2日(日)のみ市役所会議棟第1会議室で受付します。

▷問合せ 課税課・内線1056まで。

▷問合せ 立川税務署☎042-523-1181へ。

ケアラー支援事業 映画上映会 「ちづる」

▽対象 市内在住の方
▽日時 3月21日(金)午前10時～11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)
▽内容 重度の知的障害と自閉症がある妹とその母を、1年間に渡り撮り続けたドキュメンタリー映画の鑑賞
▽申込み 3月19日(水)までに総合福祉センターはくとふる☎042-516-3982へ。

空き家対策 セミナー・ 無料相談会

実家や持ち家を空き家にしないための、相続・遺言・成年後見を活用した事前予防について解説します。
また、当日は、行政書士による、1組約30分の無料相談会も開催します。
▽対象 今後空き家になる可能性のある建物の所有者、空き家問題に関心のある方
▽期日 3月15日(土)
▽時間 セミナー…午後2時～3時30分、相談会…午後2時～3時30分

▽講師 津田陽一氏（東京都行政書士会 空家対策特別委員会委員長）
▽申込み（相談会のみ） 2月17日(月)から東京都行政書士会☎03-3477-2881（受付…午前9時～正午、午後1時～5時（土・日曜日、祝日は除く））へ。
▽場所 市役所会議棟第6・8会議室
▽定員 セミナー…50人（先着順）、相談会…12組（申込順）
▽問合せ 地域振興課・内線1712まで。

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）
※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
①65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
※詳細は、申込書をご覧ください。
▽申込書配布期間 2月17日(月)～28日(金)
▽申込書配布場所 地域振興課（市役所3階、土・日曜日、祝日は除く）、市民センター（土・日曜日、祝日を含む）
▽申込受付 申込用紙の配布期間中に地域振興課へ持参または郵送（3月1日(土)の消印有効）
▽問合せ 地域振興課・内線1712まで。

医療費通知 の送付

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。
今回の通知では、被保険者が、令和6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きで使用するものとができます。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1036まで。



ケアラーズカフェ ほのぼの

総合福祉センターはくとふるでは介護や認知症の語り合いや相談の場、「ケアラーズカフェほのぼの」を定期開催しています。
介護についての悩みや認知症についてカフェ形式で自由にお話ししませんか。

▽対象 市内在住の方
▽日時 2月27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へ。

障害者虐待 防止講演会

様々な障害を負われた方が受けてきた差別や偏見について、考えてみませんか。
▽対象 市内在住・在勤で、関心のある方
▽日時 3月8日(土)午後1時30分～3時30分
▽開催方法 リモート形式または対面集合形式
▽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。
▽対面形式の定員 30人（申込順）
▽講師 大高俊一郎氏（国立ハンセン病資料館 事業部社会啓発課課長）
▽申込み 総合福祉センターはくとふる☎042-516-3982、ファクス☎042-516-3984、メール health@orange.ocn.ne.jpまたは来所（日曜日、祝日は除く）
※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。

雪が降ったときは、自宅や店舗前の雪かきにご協力ください。かいた雪は道路の端に寄せるようお願いします／問合せ 都市基盤課・内線1212まで

**ご加入ください
交通災害共済
「ちよこつと共済」**

令和7年度の交通災害共済「ちよこつと共済」の受付を行っています。詳細は、1月下旬に戸別配布した加入申込書をご覧ください。

▽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

※ちよこつと共済は、事故の相手方の損害を補償する

ものではありません。

▽掛け金（年額）

- Aコース…10000円
- Bコース…500円

▽見舞金

- Aコース…傷害の場合は4〜34万円、死亡の場合は300万円
- Bコース…傷害の場合は2万〜17万円、死亡の場合は150万円

※両コースとも、会員が交通災害で死亡したとき、中学生以下のお子さんがある場合、年額12万円の交通遺児年金が支給されます。

▽共済期間 4月1日〜令和8年3月31日

▽申込場所 市内の銀行（ゆうちょ銀行は除く）、信用金庫、信用組合、東京みどり農業協同組合、清原市民センター、都市基盤課（市役所2階）

※ちよこつと共済のホームページでも申込みができます。

▽問合せ 都市基盤課・内線1256まで。

**認定申請受付中
幼児教育・保育の無償化**

令和7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。

無償化の認定を受けるためには申請が必要です。

▽対象

- 保育の必要性がある3歳〜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歳クラスの児童

▽申請期限 認定を受ける前月末まで

▽申請方法 申請書、一保

**3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。

※事前予約不要。

▽対象 3歳までの乳幼児と保護者

▽期日・場所

- 3月7日(金) 湖畔集会所
- 3月11日(火) 狭山公民館
- 3月19日(水) 仲原集会所

▽時間 午前10時30分〜11時45分

▽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。講師の方に相談もできます。

▽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3日(月) 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(土) 午後1時から専用フォーム（下）

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。

▽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。

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。
※公共交通機関等でお越しください。

◆日時 3月8日(土)・9日(日) ◆場所 南街公民館

◆内容 ●展示：絵画、工芸 他 ●発表：楽器演奏、歌唱、文学 他

◆問合せ 南街公民館☎042-564-2771まで。

【展示】

日時	グループ名
3月8日(土)・9日(日) 午前9時〜午後4時	絵画サークル每一絵、東大和まちグルメ研究発信の会（グルメ研）、南街公民館利用者連絡会、絵画クラブ、金継ぎ+会、東大和市盆友会

【発表】

日	時間	グループ名
3月8日(土)	午前11時10分〜正午	朗読 びたみんR
	午後0時10分〜1時	琴菊会（南街）
	午後1時10分〜2時	やさしいハーモニカ・あじさい
	午後2時10分〜3時	南街マジッククラブ
	3月9日(日)	午前10時〜10時50分
3月9日(日)	午前11時〜11時50分	吟詠教室
3月9日(日)	正午〜午後1時50分	仲好会&歌謡美津和会 合同
3月9日(日)	午後2時〜2時50分	東大和日本語の会
3月9日(日)	午後3時〜3時50分	つつじ 音・健サロン

公民館のイベント

公民館保育室 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、たくさんのイベントで楽しい時間をお届けします。

◆対象 就学前のお子さんと保護者

◆日時 3月23日(日)午前10時〜午後2時

◆場所 中央公民館

※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 中央公民館☎042-564-2451まで。

東大和市男女共同参画情報誌 No.45

はーもにーい

～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。

名もなき家事

夫婦・家族で
認識がズレている!?

具体的な名前はついていないけど、生活を維持していくうえで欠かすことのできないちょっとした家事のこと。

「名もなき家事」を家族の中で誰か一人が担っている、ということはないですか。

ペットボトルや空き缶等を
洗って乾かす・つぶす

トイレトーパーや
洗剤等を補充・交換する

脱ぎっぱなしの
靴を整理

献立を考える

散らかしたものの
片付け

洗濯機や空気清浄機など
のフィルター掃除

ゴミ出し後の袋をセット

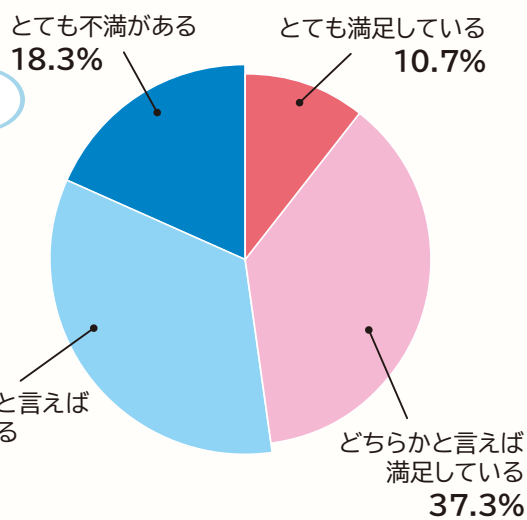
夫婦間における家事・育児分担に満足していますか？

妻は半数以上が
不満を感じている



ママの不満

- 言われる前に率先して家事・育児に取り組んでほしい
- 全てヘルプでしかないので、当事者意識を持ってほしい
- 食事を作ってくれるが、後片付けなどは全て私。片付けまでが家事だとわかってほしい
- 育児に関しては協力的だが、家事はほとんどしてくれない
- 土日は夫も仕事が終わるのに、家事が私任せなのが不満。家事はやってもらって当然だと思っている
- 気づいた方がする家事に全然気づいてくれない
- 雑(食器を洗うが、汚れが残っている。掃除機をかけてくれるが、隅や荷物の下などやらない)
- 感謝の気持ちを言葉で伝えてほしい

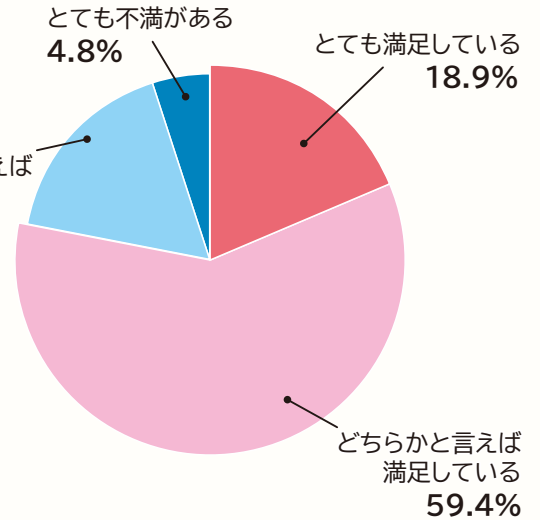


夫の8割は
満足している



パパの不満

- 精一杯やっているつもりであるが、いつも叱られる
- 干した洗濯物の干し方を何も言わずに変えられるのがイラッとする
- 自分のやり方しか認めない
- やり方が違うと文句を言われ、やり直しさせられる。こちらが文句を言うと喧嘩になるから言えない
- 家事を抱え込んで機嫌が悪くなり、当たられることがある。そうなるくらいなら、こちらに家事を振ってほしい
- 「やってほしいことを察してほしい」という要求がなかなか男性には難しいので、具体的に言ってほしい



出典:東京都「令和5年度 男性の家事・育児実態調査」

気づいてほしい
「名もなき家事」
ランキング

男性トップ5

- 1 シャンプーやハンドソープ等の詰替え
- 2 洗面台などの排水溝、水回りの掃除
- 3 ゴミ出し後、袋をセット
- 4 洗濯機や空気清浄機等のフィルター掃除
- 5 掃除機にたまったごみを捨てる

女性トップ5

- 1 洗面台などの排水溝、水回りの掃除
- 2 シャンプーやハンドソープ等の詰替え
- 3 ペットボトルや缶の後始末
- 4 洗濯機や空気清浄機等のフィルター掃除
- 5 トイレトーパーの交換・補充

出典:東京都
「名もなき家事 特設サイト」



東京都

広めよう! 「名もなき家事」
キャッチフレーズ 入選作品

小さな気づきが
大きな気づきに

名もなき家事
やさしき広げて
愛ある家族へ

知らぬコトから
自分コトに

家事を家族で
シェアするには……

やってみよう!

- 「誰が、何をやっているか」をリストアップしてみる
- 小さなことでもほめる
- 感謝の言葉「ありがとう」を伝える



※「名もなき家事」は東京パルス工業株式会社登録商標です。名前の付かない様々な家事の存在を気づける、「名もなき家事」とを付けました。

情報マップ



■3月1日(土)〜7日(金)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。母子健康手帳の予防接種記録を確認し、受け忘れていたものは、早めに接種してください。

◎HPV(ヒトパピローマウイルス) ワクチン予防接種

令和7年3月末までに1回以上接種した方については、全3回の接種のうち残りの回数を令和8年3月末まで公費で受けられる経過措置が設けられました。次の①②の対象年齢うち、令和4年4月1日〜令和7年3月31日にHPVワクチンを1回以上接種した方 ① キャッチアップ接種(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 ② 定期接種(高校1

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

保健



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/接種には予防票が必要です。 ◎予防接種予防票の発行 市に転入した方、紛失等で市の予防票を持っていない方/前住所地の自治体で発行した予防票は、使用できません/予防票の発行を希望する場合は、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。

◎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 ◎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



■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、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

◎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

■祝日等歯科応急診療

●2月24日(月)・大原歯科医院(南街6-1-5トリコ・ロール西川2階) ☎042-561-6160

受付時間 午前9時30分〜午後4時/持ち物 保険証、乳幼児医療証等(お持ちの方)/受診前に必ず実施歯科医療機関まで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。



◎以下の実施場所については「市立保健センター」

■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/3月5日(水)午前10時〜正午(事前予約制)



■男性の料理教室「ピザ作り挑戦」

ランチや軽食にもなるピザを生地から作りませんか。簡単に作れるメニューをご紹介します/18歳〜概ね64歳の男性(初心者歓迎・高校生も可)/3月8日(土)午後1時30分〜3時30分/12人(申込順)/電子申請受付可/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。いつまでも元気で過ごすために、自分のお口

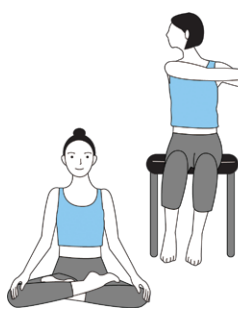
の健康について見直してみませんか/噛む力や飲み込む力の低下が気になる方、介護をしているご家族、テーマに興味のある方/3月12日(水)午後1時〜2時/15人程度(申込順)/講師 大川延也氏(東大和市歯科医師会)

■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/3月12日(水)午前10時〜11時30分/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

■女性のいきいき健康教室「椅子ヨガで心も身体も軽やかに」(保育付)

春は季節の変わり目で自立神経が乱れやすく、特に女性はホルモンバランスの影響で、さまざまな不調がでやすい季節です。無理なくできる椅子ヨガで呼吸を整え、心も身体もすっきりと整えませんか/市内在住の概ね64歳までの女性/3月13日(木)午後1時30分〜3時30分/10人(申込順)/保育定員 2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、用具、タオル、飲み物、動きやすい服装



■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)/電子申請受付可/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	3月10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	3月14日(金) 午前9時30分〜11時30分	妊婦体操と呼吸法、先輩パママとの情報交換会
第3回	3月22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

検診・健診

■妊婦健康診査を東京都外の医療機関等で受けた方への助産所や東京都外の医療機関で妊婦健康診査を受けた場合、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。この場合は出産後、申請により、上限額の範囲内で一部費用を助成しています。ただし、10月1日以降に母子手帳の交付を受けた方は、都内助産所に限り妊婦健康診査受診票が使用できます/申請期限 出産日から12か月を経過する日/申請方法 期限内に、市の

ホームページ(下の二次元コードからアクセス可)の「東大和市妊婦健康診査費助成金支給申請書」に記入のうえ、必要書類等を添えて市立保健センターまでお持ちください。

お知らせ



■環境対策課からのお知らせ

◎不用品の処分について ●使用済み小型家電回収ボックス・投入口(25cm×10cm)に入る大きさの小型家電(事業で使用したものは除く)/データが保存されている製品はデータを消去し、電池は取り外してください(電池が取り外せないものはそのまま回収)/回収場所 市役所1階入口ホール、市民センター、公民館

■民間事業者による宅配便回収・パソコンや携帯電話などの小型家電・詳細は、リネットジャパンリサイクル(株)のホームページまたは ☎0570-085-800へ。

●紙類・布類・原則無料で引き取り。状態によっては引き取りができないものがあります。事前に事業者へお問い合わせください(有)

富商(武蔵村山市伊奈平2-8-1) ☎042-560-5899へ。

※家電4品目(テレビ、エアコン、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機)やパソコンは、市では収集できません。ごみ排出カレンダー・ごみ分別アプリに記載された方法で処分してください。

◎ジモティーでリユースを市では、(株)ジモティーとリユース活動促進に関する協定を締結しています。まだ使えるのに不用になったものを、地域情報サイト「ジモティー」を活用して、無料で引き取り手を探してみませんか/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 環境対策課・内線1247まで。



■創業個別相談の申込みを受け付けています

創業されて間もない方、これから創業しようと考えている方/毎週月・土曜日(年末年始・祝日は除く) ①午前10時 ②午後1時 ③午後3時(いずれも1時間程度)/対面またはオンライン(Zoom)/Bus i Nest ☎042-565-1195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/問合せ 都市基盤課・内線1256まで

歯科医師会コーナー

歯型取りをしないで保険で
白い詰め物を作ることができます！

歯型取りをするときに吐き気をもよおしたりして歯型取りが苦手な方にはうれしいニュースです。虫歯の歯を削ったあとで、歯型を専用のカメラで撮影（スキャン）して歯の詰め物を作ることが、令和6年6月から保険診療でも適用されています。3次元的に歯型をパソコンに取り込んで詰め物の設計を行い、専用の機械でブロックを削りだして詰め物を完成させます。この詰め物を接着剤で歯に装着することになります。歯型を取る材料や歯型作りの石膏も必要ないので、とてもエコな方法です。

このスキャンの技術は何年も前からあったものですが、このやり方は今までは自費診療に限ったもので、やっと保険でもこの方法が認められることになりました。

今の歯科保険診療は銀歯などの金属を使わない、いわゆるメタルフリーの治療法に向かっている傾向にあります。この方法でも銀歯ではなく白い歯を入れることになります。銀歯は見た目はもちろん良くないですが、他の欠点として、金属アレルギーの原因になる、違う種類の金属がお口にあると電気（ガルバニー電流）が発生する、接着するセメントが溶けて隙間ができていつの間にか中が虫歯になってしまう、ことなどがあります。

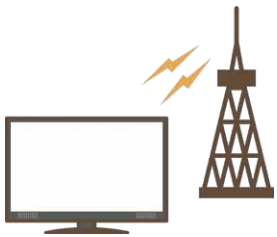
ただ、虫歯の大きさや歯が喪失している箇所によっては保険適用にならない場合もあります。金属アレルギーのある方は隣の歯と連結させる必要のない物ならどんな被せものでも、保険でメタルフリーでの治療が可能です。まだ全ての歯科医院で取り入れられているものではありませんが、徐々に導入されていくものと思われます。

一般社団法人東京都東大和市歯科医師会

■700MHz利用推進協会「テレビ受信対策工事について」
3月27日(木)の電波発射時期から、市内において、各携帯電話事業者が電波（700MHz帯）を使用する予定です。



■変電所をライトアップします
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(月)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。



この影響を防止するための工事を700MHz利用推進協会（株）NTTドコモ、KDDI（株）、沖縄セルラー電話（株）、ソフトバンク（株）、楽天モバイル（株）で設立）が実施し、工事に掛かる費用は700MHz利用推進協会が負担します。工事業者が費用を請求することは一切ありません。対応する工事業者は「テレビ受信障害対策員証」を携行しています。テレビの映像に影響が出るおそれがある地域にはチラシが配布されます。テレビ映像に影響が生じた場合は、無償で回復作業を行いますのでお問い合わせください。700MHzテレビ受信障害対策コールセンター ☎0120-700-012、または ☎050-3786-0700（有料）へ（午前9時～午後10時）。

市民情報

■みんなの家開放（みんなの家）／3月6日(木) 午前10時～11時30分 ②午後1時～2時30分／園みん

※市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。

■商工会「個人事業者向け確定申告指導会」
2月17日(月)・19日(水)・21日(金)・25日(火)・27日(木)・28日(金)／3月3日(月)～7日(金) 10日(月)～14日(金) 午前10時～正午 ②午後1時～4時（事前申込制）／場所 商工会／印鑑、電卓、筆記用具、令和5年分の決算書・申告書の控え、売上と費用の集計表や帳簿類（事前に集計しておくこと）、控除証明書や領収書等、その他必要書類／商工会 ☎042-562-1131へ。

■官公署だより
自衛官募集案内
①自衛隊幹部候補生（一般（パイロット含む））
②自衛隊幹部候補生（歯科・薬剤科）
③一般曹候補生／応募資格 ①大卒程度試験・22歳以上26歳未満で大学卒業程度の学力を有する方、院卒者試験・20歳以上28歳未満で修士課程修了

者等（令和8年4月1日現在）
②20歳以上30歳未満（歯科）、28歳未満（薬剤科）で、大学において正規の歯学、薬学の課程を修めて卒業した方（令和8年4月1日現在）
③18歳以上33歳未満の方（条件あり）
採用予定月の末日現在）
／受付期間 ①②3月1日（土）～4月4日（金）③3月1日（土）～5月7日（水）（締切日必着）／試験日 ①4月12日（土）・13日（日）②4月12日（土）③5月17日（土）・25日（日）
のいずれか1日を指定／国防衛省国分寺募集案内 ☎042-324-1101へ。

令和6年上半期の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約30%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か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。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。園東大和警察署 ☎042-566-0110へ。

◎市税・国民健康保険税
土曜収納窓口
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（土）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

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

ほん・本・BOOK

◎図書館の最新資料をご紹介します。

〈一般書〉

●食パン革命

バタ子ママ 著

●暗号の子

宮内悠介 著

●老いてもヒグチ。

樋口恵子 著

●捕手論。

梨田昌孝 等著

●脳を鍛える！

川島隆太 著

●君の忘れ方

作道雄 著

〈児童書〉

●そののいる

荒木健太郎・写真・絵

●ワルイコいねが

安東みきえ 著

●おいしいおすずかん

ながさき 一生 監修

●ゆきのこえ

おーなり 由子 文

●おはなしはどこからきたの？

さくまゆみこ 文

●これから大人になるアナタ

に伝えたい10のこと

ローズ、サヘル 著

電話やホームページで予約ができます。

▽問合せ 中央図書館 ☎042-564-2454まで。

市民記者
レポート

行動すれば何かが変わる

2024年12月、第二中学校の特別授業に参加しました。講師は、北海道札幌市在住の“夢職まさと”さん。まだ20歳の青年です。彼は高校卒業後、飲食店に就職しましたが、満足できず1か月でフリーターになりました。その後「今の自分にしかできないこと」をテーマに【ヒッチハイクで日本一周】を実行し、330台の車に乗せてもらい、47都道府県を制覇。2024年には【北海道を徒歩で一周】を決行。大好きな北海道を旅して考えたこと、感じたこと、北海道の魅力を、SNSを通じて毎日動画で発信しました。北海道一周のスタートでは、応援は誰もいませんでしたが、ゴールの時には大勢の人が迎えに駆けつけてくれたそうです。次回は【徒歩で世界一周】を計画しています。

そんな彼の活動を第二中学校のみんなはどう思っただろうか？自分では絶対無理と思っただろうか？しかし、将来に向けて参考になることがいくつかありました。

まず“行動すれば必ず何かが変わる”ということ。行動することで、様々な人に出会い、多くの事を学ぶことができ、物事をポジティブに考えることで、不安が楽になる。例えば、ヒッチハイクで車が止まってくれなくても、乗せてくれた人に出会うための時間だったと考えれば、苦ではなくなるそうです。2点目は“SNSの使い方”です。毎日動画を発信することで批判的な人もいますが、それ以上に応援してくれる人が増えたことで、3500kmの道のりを完歩できたそうです。3点目はSNSだけのつながりではなく“直接人と人が関わることの大切さ”です。SNSは、よく考えて使えばとても良い出会いと呼ぶようです。

知り合った全ての人が良い人とは限りませんが、行動したことで良い出会いにつながり、夢に近づくのかもしれない。

(市民記者 鈴木富雄)

humming hall 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。

鼓童×三宅島芸能同志会 東大和公演

3月8日(土)午後2時30分開演／大ホール／全席指定／一般：4,000円、友の会：3,500円、学生：2,500円 ※当日券は各500円増／出演：三宅島芸能同志会、鼓童／力強いリズム 身体に響く深い音色、佐渡島と三宅島の伝統的な音楽芸能の響演／未就学児不可

ロビーコンサート vol.287

「ちょっとおしゃれなジャズライブ」
出演：増圭介、鈴木瑛子 ほか
2月26日(水)正午開演／入場無料

ハミングホール レクチャーコンサートシリーズ
HUMMING JAZZ NIGHT

3月26日(水)午後7時
開演／小ホール／全席自由／一般：1,000円、友の会：800円
※「ジャズの聴き方・楽しみ方講座」受講者は無料／出演：増圭介(ジャズユーフォニアム奏者)、鈴木瑛子(ジャズ作編曲家・ピアノ) ほか／曲目：ハミングのテーマ、ひまわり、枯葉 ほか／講座「ジャズの聴き方・楽しみ方講座」との関連企画!ジャズレクチャーコンサートで、ジャズの歴史や変遷をコンボ編成でお届けします!／未就学児不可

3月の施設利用申込み

大・小ホールは令和8年3月分、その他の施設は令和7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(土)午後1時30分から**行います。

国民年金
だより

■障害年金の制度をご存じですか

障害年金とは、病気やけが等で生活や仕事に困難になった場合に受け取ることができる年金です。障害年金は、障害の原因となった病気やけがが初めて病院を受診した日(初診日)において、どの年金制度に加入していたかによって、請求する障害年金の種類や相談窓口が異なります。

●障害基礎年金

次の①～③のいずれかに該当する方は、保険年金課(市役所1階)が相談・請求先になります。

①初診日が国民年金の加入期間中にある方

②初診日の年齢が60歳以上65歳未満で、日本国内に住んでいる方

③初診日が20歳になる前の方(20歳になった時から受給開始となります)

※初診日時点で第3号被保険者

●障害厚生年金

初診日が厚生年金の加入期間中の場合は、立川年金事務所へお問い合わせください。

※初診日が共済組合の加入期間中にある場合は、加入している共済組合へお問い合わせください。

【保険料の納付要件】

障害年金には保険料の納付要件があります(初診日が20歳になる前の方を除く)。初診日の前日における保険料納付状況を確認し、次の①、②のいずれかに該当することが必要です。

①初診日の2か月前までの期間で、国民年金保険料の納付済または免除承認期間が3分の2以上あること。

②初診日の2か月前までの直近1年間に未納がないこと。

【障害の程度について】

障害年金が支給される障害の程度については、国民年金法施行令、年金関連法令等により障害等級(1級～3級)が定められています(身体障害者手帳の等級とは異なります)。

【初診日が20歳になる前にある方へ】

初診日が20歳になる前の方は、20歳になったとき(20歳以後に障害認定日がある場合は、障害認定日)から、請求書類を提出することができ(事前相談も可能です)。

※請求から審査結果が分かるまでは3～4か月程度かかります。

▽問合せ 立川年金事務所
☎042-523-0352または
保険年金課・内線1033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!

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!